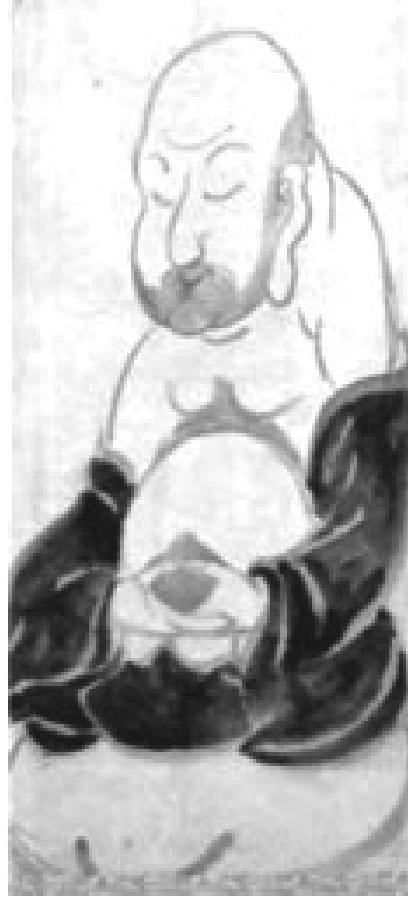


ZEN MEDITASYONU
AYDINLANMA OTURUŞU



Nedircik Yayınları
Urla, İzmir
Şubat, 2022

www.nedircikler.com

Sadece e-kitap olarak hazırlanmış ve ücretsiz dağıtıma açılmıştır.

Kaynak: [Zen Mountain Monastery](http://www.mro.org/zmm/teachings/meditation.php)

<http://www.mro.org/zmm/teachings/meditation.php>

Çeviri: İnan Mayıs Aru

Zazen, Zen'e özgü, pratiğin can evi sayıldığı özel bir meditasyon çeşididir. Aslında Zen Buddhacıları genelde “meditasyon Buddhacıları” olarak bilinir. Temelde zazen, benliğin öğrenimidir.

Büyük üstat Dogen şöyle demişti: “Buddha yolunu çalışmak benliği çalışmaktır, benliği çalışmak benliği unutmaktır ve benliği unutmak on bin türle aydınlanmaktır.” On bin türle aydınlanmak benliğin on bin türle olan bütünlüğünü kavramaktır. Buddha kendi aydınlanması esnasında oturmuş meditasyon yapıyordu; Zen uygulaması işte bu meditasyon oturmasına tekrar tekrar döner. 2500 yıldan beri bu meditasyon nesilden nesle sürdü; bu aktarılan en önemli şeydi. Hindistan'dan Çin'e, Japonya'ya, Asya'nın diğer bölgelerine ve sonunda da Batı'ya yayıldı. Bu çok basit bir uygulamadır. Tarif etmesi ve takip etmesi çok kolaydır. Fakat diğer tüm uygulamalar gibi yapılmadığı sürece bir anlamı yoktur.

Bizler bedeni, nefesi ve zihni ayrı ayrı görmeye eğilimliyiz, fakat zazende bunlar tek bir gerçeklik olarak bir araya gelir. Zazende ilk dikkat edilecek nokta bedeninin konumudur. Bedenin dışa dönük olarak dünyayla ve içe dönük olarak kişinin benliğiyle bir iletişim yolu vardır. Bedeninizi nasıl konumlandırıyorsunuz, zihniniz ve soluğunuzla yakından ilişkilidir. Budizm'in evrimi içerisinde zazen için bedeninin en elverişli konumlanması, oturan Buddha'nın piramit yapısı olagelmıştır. Bunun için yere oturmanız önerilir çünkü bu oldukça dengeli bir duruş sağlar. Dizler zemine değecek şekilde kalçaları bir miktar yükseltmek için *zafu* adını verdiğimiz küçük bir minder kullanınız. Kalçanız minderdeyken ve iki diziniz zemine değerken üç yüz altmış derece sabitlik sağlayan bir tripod temeli oluşturursunuz.



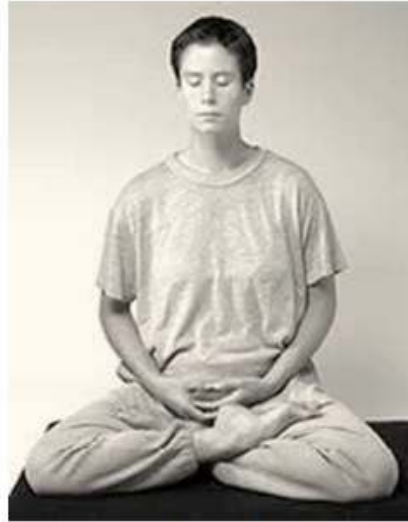
Burma Oturuşu

Bu şekilde otururken bacaklarınızı pek çok farklı şekilde konumlandırmanız mümkün. İlki ve en kolay bağdaş kurarken iki ayağın da zeminde uzandığı Burma oturuşudur. Her ne kadar bacakların bu kadar eğilmesi bazen biraz çaba gerektirse de, dizler de zemine değmelidir. Birsüre sonra kaslar gevşeyecek ve dizler kendiliğinden düşecektir. Bunu kolaylaştırmak için bedeninizi biraz ileri kaydırıp zafunun önden üçte birine oturun. Başınızın tepesinin tavana doğru itildiğini düşünerek ve bedeninizi bu yolla gererek bel kemiğinizi dikleştirin ve sonra bırakın kaslar gevşeyip yumuşasın. Kalçanız zafudayken ve karnınız hafif dışarı çıkık vaziyette, sırtınızın alt kısmında hafif bir kavis oluşacak. Bu konumdayken bedeni dik tutmak çok az çaba gerektirir.



Yarım Lotus Oturuşu

Bir başka oturuş, sol ayağın sağ uyluğun üzerine yerleştirildiği ve sağ ayağın aşağı kıvrıldığı yarım lotustur. Bu oturuş biraz asimetriktir ve bazen tam dikliği korumak için bedenin üstünün dengelenmesi gerekir.



Tam Lotus Oturuşu

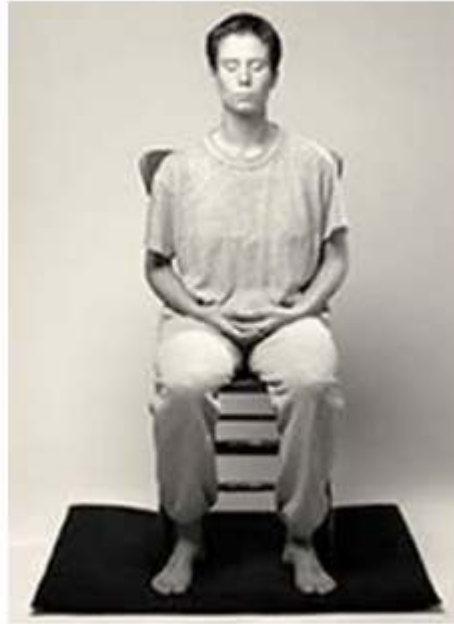
Bunlardan başka bir de tüm oturuşların en sabiti olan, her iki ayağın da karşılıklı uyluklara çapraz yerleştirildiği tam lotus oturuşu vardır. Bu oturuş kusursuz bir şekilde simetrik ve sağlamdır. Zeminde bağdaş kurarak oturmanın işe yaramasında denge ve verimlilik önemli etkenlerdir. Değişik oturuşların kesinlikle gizli anlamları falan yoktur. Zazende en önemli şey zihninizle ne yaptığınızdır, ayaklarınızla veya bacaklarınızla değil.

Bir de *seiza* oturuşu vardır. Seiza oturuşunda, mindersiz, dizlerinizin üzerine çöküp kalçalarınızı, kıvrılarak anatomik bir yastık oluşturan ayaklarınızın üzerine yerleştirip oturabilirsiniz. Ağırlığı ayak bileklerinizden almak için bir minder de kullanabilirsiniz. Seiza oturuşunda oturmak için üçüncü bir yol da seiza bankı kullanmaktır. Bu tüm yükü ayaklarınızdan alır ve belkemiğinizi dik tutar.



Seiza Oturuşu

Son olarak bir sandalyede oturmanız da uygun olur, ancak sandalyenin sert zeminine oturmak yerine bir minder kullanmanız ve ayaklarınızı zeminde düz tutmanız önemli. Minderi ya da zafuyu zeminde otururken nasıl kullanıyorsanız gene öyle, önden üçte birine oturarak, kullanın. Belkemiğini dik ve sırtın alt kısmını kavisli tutmak çok önemlidir. Zeminde ya da seiza pozisyonunda otururken önem verdiğimiz tüm duruş özellikleri sandalyede otururken de geçerlidir.



Sandalyede Oturuş

Sırtı düz tutmaya verdiğimiz önemin nedeni diyaframın serbestçe hareket edebilmesini sağlamak. Zazende uygulayacağınız solunum çok derin olacaktır. Karnınız bir bebeğin midesinin şişip inmesine çok benzer biçimde şişip inecektir. Genelde büyüdükçe nefes alışımız

kısıtlanır ve daha az bütünlüklü bir hal alır. Göğsün üst kısmına, yüzeysel olarak nefes almaya meylederiz. Genelde kemerlerimizi çok sıkıya ya da belimizi sıkıca saran kıyafetler giyeriz. Sonuçta derin, tam soluma nadiren gerçekleşir. Zazende bel çevresindeki sıkı şeyleri gevşetmek ve rahat kıyafetler giymek son derece önemlidir. Örneğin kumaş, bağdaş kurduğunuzda dizlerinizin arkasında toplanarak hava akımını engellememeli.

Diyaframın serbestçe hareket etmesine izin verin ki solunum derin, kolay ve doğal olsun. Onu kontrol etmenize gerek yok. Onu gerçekleştirmenize gerek yok. Eğer doğru duruşu alırsanız ve bedeninizi doğru konumlersanız o kendiliğinden gerçekleşir.

Konumunuzu aldıktan sonra kontrol edebileceğiniz bir kaç şey daha var. Ağzınız kapalı olsun. Genzinizde bir sorun yoksa burundan soluk alın. Diliniz hafifçe üst damağınıza değsin. Bu tükürük salgılama ve yutkunma ihtiyacını azaltır. Gözlerinizi kısarak, bakışınızı 60–90 cm ileride, zeminde tutun. Gözleriniz büyük oranda göz kapaklarınızı tarafından kapatılmış olsun, bu sürekli göz kırpma ihtiyacını ortadan kaldırır. Çeneniz hafifçe içeri çekilmiş olacak. Zazen çok disiplinli görünse de, kaslar gevşek olmalıdır. Vücutta hiçbir gerilim olmamalı. Vücutu dik tutmak güç gerektirmez. Bedenin üstü ne öne ne de arkaya eğilecek biçimde burun ve karın aynı hizada merkezlenmeli.

Eller kozmik *mudra* biçiminde katlanacak. Dominant elin ayası diğerini içine alacak şekilde yukarı bakacaktır, böylece her iki elin de boğumları üst üste gelir. Eğer sağ elinizi kullanıyorsanız, sağ eliniz sol eli tutacak; solaksanız sol eliniz sağı tutacak. Başparmaklar hafifçe birbirine dokunacak böylece eller, eğer tam lotusta oturuyorsanız ayaklarınızın yukarıbakan tabanları üzerinde durarak, bir oval oluşturacak. Eğer Burma pozisyonunda oturuyorsanız eller uylukların üzerinde olabilir. Kozmik mudra dikkatinizi içe yöneltmeye dönüktür. Zihni odaklamanın pek çok farklı yolu vardır. *Mandala* adı verilen ve bazı geleneklerde konsantrasyon noktası olarak kullanılan görsel imgeler vardır. *Mantralar* ya da işitsel imgeler vardır. Değişik Doğu dinlerinde kullanılan farklı mudralar vardır. Zazende biz nefese odaklanıyoruz. Nefes yaşamdır. “Can” demek nefes demektir. Güç ve enerji anlamına gelen Japoncadaki “ki” ve Çincedeki “chi” sözcüklerinin her ikisi de nefesten türemiştir.

Nefes yaşamsal güçtür, o bedenlerimizin merkezi etkinliğidir. Zihin ve nefes tek bir gerçekliktir. Zihniniz uyarıldığında nefesiniz de uyarılır; gergin olduğunuzda hızlı ve yüzeysel nefes alırsınız; zihniniz hareketsizse nefesiniz de derin, kolay ve zahmetsiz olur.

Dikkatinizi ‘*hara*’da toplamanız önemli. Hara, göbek deliğinin 5 cm kadar altında, bedenin içinde bir yerdir. Burası bedenin fiziksel ve ruhsal merkezidir. Dikkatinizi orada toplayın; zihninizi orada toplayın. Zazende geliştikçe, dikkatinizin merkezi olarak haranın daha çok farkında olacaksınız. Bedeninizi ileri ve geri, yavaşça küçülen yaylarla sallamaya başlayın; denge merkezinizde durana dek. Zihin harada, eller kozmik mudra biçiminde katlanmış, ağızkapalı, dil üst damağa dayalı. Burnunuzdan nefes alıyorsunuz ve nefesi hissediyorsunuz. Dikkatinizi harada ve nefeste tutun. Nefesin haraya, iç organlara inişini ve oradan dönüşünü zihninizde canlandırın. Bunu tüm nefes döngüsünün bir parçası kılın.

Kendi benliğimiz üzerinde çalışmaya nefesimizi sayarak başlarız, alınan her nefesi ve verilen her nefesi sayarak, 1'den başlayıp 10'a kadar sayarak. 10'a vardığımızda 1'e geri dönün ve tekrar başlayın. Bu süreçte eğer zihniniz gezinmeye başlarsa, eğer düşünceleri kovaladığınızı fark ederseniz, yapmanız gereken tek şey o düşüncüyü izlemek, onu kabul etmek ve bilinçli ve amaçlı olarak onu gitmesi için bırakmak olacak ve saymaya tekrar başlayacaksınız. Sayma, zihninizin ne zaman sürüklendiğini bilmeniz için bir geri bildirimdir. Nefese her dönüşünüzde kendinizi, zihninizi olmasını istediğiniz zamanda, olmasını istediğiniz sürece, olmasını istediğiniz yere koyma yeteneğiyle yetkilendiriyorsunuz. Bu basit gerçek son derece önemlidir. Biz buna konsantrasyon ‘*yoriki*’sinin gücü diyoruz. Joriki kendini birçok yolla açığa vurur. Bu, Zen'de savaş sanatları ve görsel sanatların merkezidir. Aslında bu yaşamlarımızdaki tüm etkinliğin kaynağıdır.

Bu işlemi bir süre çalıştıktan sonra dikkatiniz keskinleşecek. Her zaman orda olan ama dikkatinizden kaçan şeyleri fark etmeye başlayacaksınız. Zihniniz kendini içsel diyaloglara kaptırmış olduğundan çevrenizde neler olup bittiğini görmek için fazlasıyla meşguldünüz. Zaten süreci bunu açmaya başlar.

Saymaya odaklı kalabildiğinizde ve düşüncelerin müdahalesine uğramadan ve çaba harcamadan üst üste 10'a ulaşabildiğinizde, artık her nefes döngüsünü saymanın zamanıdır. Nefes alma ve verme 1 olarak sayılacak, bir sonraki alıp verme de 2. Bu size daha az bir geribildirim sağlayacak ama zaten zamanla daha az geri bildirim ihtiyacınız olacak.

Sonunda sadece nefesi takip etmek ve saymayı tamamen bırakmak isteyeceksiniz. Yalnızca nefesle birlikte olun. Yalnızca nefes olun. Bırakın soluk kendisi solusun. Bu, beden ve zihinden ayrılmanın başlangıcıdır. Bu zaman alır ve bunu için acele etmeyin, her nefesi saymaktan her nefes alış-verişi saymaya ve nefesi takip etmeye çok hızlı geçmemelisiniz. Eğer vaktinden önce geçerseniz, jorikiyi güçlü bir biçimde geliştiremezsiniz ve sizi eninde sonunda bizim samadhi - ya da zihnin tek noktallığı- dediğimiz duruma götürecek olan şey konsantrasyon gücüdür.

Nefesle çalışma sürecinde gelen düşünceler çoğunlukla gürültü olacaktır, yalnızca gelişigüzel düşünceler. Ancak bazen bir krizdeyseniz ya da hayatınızda önemli olan bir şeyle meşgulseniz, düşünceyi gitmesi için bıraktığınızda geri döndüğünü göreceksiniz. Siz serbest bırakacaksınız fakat o geri gelecek, siz serbest bırakacaksınız ve o yine geri gelecek. Bazen bunun olması gerekir. Bunu başarısızlık olarak değil pratiğin bir başka yolu olarak ele alın.

Şimdi düşüncenin olmasına izin verme, onu tutma ve sonuna kadar gitmesine izin verme zamanıdır. Fakat onu izleyin, dikkatiniz onda olsun. Bırakın ne yapacaksa yapsın, bırakın kendini tüketsin. Sonra salın onu, bırakın gitsin. Tekrar nefese dönün. 1'den başlayın ve sürece devam edin. Zaten gelmesi gereken düşünceleri ya da meseleleri bastırmak için kullanmayın.

Dağınık zihinsel faaliyet ve enerjiler birbirimizden, çevremizden ve kendimizden ayrı düşmemize yol açar. Oturma sürecinde zihinlerimizin yüzeysel etkinliği yavaşlamaya başlar. Zihin bir havuzun yüzeyi gibidir – rüzgâr estiğinde yüzeyin düzeni bozulur ve dalgalanmalar ortaya çıkar. Dalgalanmalar yüzünden hiçbir şey net olarak görünmez, güneş ya da ayın yansıyan görüntüsü pek çok parçaya bölünür.

Bu dinginlik tüm yaşamımızın kaynağıdır. Yaşamımız boyu bir gün gelip de bu teması kuramazsak hiçbir zaman huzuru yakalama fırsatımız olmaz. Derin zazende, derin samadhide insan dakikada yaklaşık 1–2 nefes alır. Normalde dinlenirken insan dakikada yaklaşık 15 nefes alır – gevşerken bile pek de gevşediğimiz söylenemez. Zihniniz daha bütünsel bir huzura kavuştuğunda, bedeniniz de öyle olacaktır. Solunum, kalp hızı, kan dolaşımı ve metabolizma derin zazende yavaşlar. Tüm beden derin uykuda bile ulaşamadığı bir dinginliğe ulaşır. Bu insan olmanın çok önemli ve çok doğal bir halidir. Hiç de sıra dışı sayılacak bir şey değil. Yeryüzünün tüm canlıları bunu bilir ve uygular. Bu yaşıyor olmanın çok önemli bir parçasıdır: tamamen uyanık olma yeteneği.

Nefesi saymak gerçekten öğrenildiğinde ve konsantrasyon, zihnin gerçekten tek-noktallığı, geliştiğinde genelde koan çalışması ya da shikantaza (yalnızca oturmak) gibi başka pratiklere geçeriz. Bu gelişim, “kazanım” ya da “terfi” olarak düşünülmemeli; böyle düşünmek nefesi saymanın “gerçek” iş için bir hazırlıktan ibaret olduğu anlamına gelir. Oysa her adım gerçek

iştir. Pratiđimiz ne olursa olsun, önemli olan kendimizi ona tamamen vermemizdir. Nefesi sayarken, yalnızca nefesi sayarız.

Ayrıca sabırlı ve ısrarlı olmak, sürekli olarak bir amacı, oturma pratiğinin bize neler sağlayacağını düşünmemek de önemlidir. Biz yalnızca kendimizi ona veririz ve düşüncelerin, fikirlerin, durumların – zihnimizin yapıştığı her şeyin – geçip gitmesine müsaade ederiz.

Temelde insan zihni serbesttir, bağımlı değil. Zazende biz gerçekte kim olduğumuzu anlamak için bu zihni açığa çıkarır.