

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

karakteri değiştirmek

Bilim, meditasyonun zihninizi, beyninizi ve bedeninizi
nasıl değiştirebileceğini aydınlatıyor.



**RICHARD
J. DAVIDSON**

**DANIEL
GOLEMAN**

Dünya çapında ünlü Duygusal Zeka kitabının yazarı

“Bu kitap iki yazarın çarpıcı kariyerlerinin neşeli bir sentezi. Meditasyon hakkında derin ve dönüştürücü bir şeyler olduğuna dair bir iç güdüyü paylaşan öğrenciler olmakla başlayan bu çalışma, bugüne kadar keşfedilenlerin hikayesini anlatıyor ve bunun bu gezegende neden şu anda kritik önemde olduğunu açıklıyor.”

-Jon Kabat-Zinn, Tam Felaket Yaşamak ve Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık kitaplarının yazarı

“Bir gerçekçi bilim yazarı ile yeni ufuklar açan bir sinir bilimcinin bu nefis düeti bir yetenek gösterisi. Zihni eğitmenin beyni ve benlik algımızı nasıl dönüştürebileceğini aydınlatıp, daha büyük bir mutluluk, anlam ve dünyayla bağlantı hissi oluşturmamıza ilham sağlıyor. Bravo!”

-Dr. Daniel J. Siegel, Zihingörüşü ve Beyin Fırtınası isimli New York Times bestseller kitaplarının yazarı

“Bu yaşamınızı gerçekten değiştirebilecek bir kitap. Daniel Goleman ve Richard Davidson meditasyonun sadece gücünü göstermekle kalmıyor, olası en yüksek fayda için en akılcıca yolu da gösteriyor. *Karakteri Değiştirmek* daha farkında, tutkulu ve dolu dolu bir yaşam için sizin yol haritanız; kim bunu istemez ki?

-Arianna Huffington, New York Times bestseller kitabı Uyku Devrimi'nin yazarı

**DANIEL
GOLEMAN**

**RICHARD
J. DAVIDSON**

KARAKTERİ DEĞİŞTİRMEK

Bilim, meditasyonun
zihninizi, beyninizi ve bedeninizi
nasıl değiştirdiğini aydınlatıyor.

Çeviri

Melisa Miller

Barbaros Efe Güner

ISBN 978-605-9909-55-6



Copyright ©
Daniel Goleman ve Richard J. Davidson

Kitabın bütün hakları yazara aittir.
Yayınevimiz kitabın Türkiye haklarını temsil etmektedir.

Kitaptan tanıtım amacı ile yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmadan, hiçbir biçimde ve hiçbir yolla kitabın içeriğinin bir bölümü ya da tümü yeniden üretilemez ve dağıtılamaz.

1. Baskı Ağustos 2019

Basım Yeri
Kültür Sanat Basımevi Litros Yolu
2. Matbaacılar Sitesi ZB-11 Topkapı İstanbul / Sertifika No: 44153

ISBN
978-605-9909-55-6



Kuzey Yayınları
www.kuzeyyayinlari.com

Tevfikbey Mah. Baltacı Sok No 5 Sefaköy İstanbul Sertifika no: 12121

kitapla ilgili her türlü durumda bizimle
kitap@kuzeyyayinlari.com adresinden iletişime geçebilirsiniz.

İçerik

BÖLÜM 1: DERİN YOL ve de GENİŞ YOL	5
DERİN YOL	11
GENİŞ YOL	14
BİR UYARICI HİKAYE	16
HIZLANMA	19
ALANI HAZIRLAMA	20
BÖLÜM 2: ANTİK İPUÇLARI	25
PARADİGMANIN ÖTESİNDE	29
BİR İSYANKARIN DOĞUŞU	33
DEĞİŞTİRİLMİŞ DURUMLAR	37
BİR İÇ YOLCULUK	39
BİR MEDITASYONCUNUN REHBER KİTABI	42
BÖLÜM 3: SONRA, ONDAN SONRAKİ SÜRESİNCE ÖNCEDİR	47
BİLİM YETİŞİYOR	54
BÜYÜK SİÇRAYIŞ	56
DEĞİŞTİRİLMİŞ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ YELPAZESİ	59
GÜZELLEŞMEK	60
ARİSTO'NUN MİRASÇILARI	62
BÖLÜM 4: SAHİP OLDUĞUMUZ EN İYİ ŞEY	67
BİLİMİ ÖNYARGISIZLAŞTIRMAK	73
MEDITATİF DENEYİM ÇEŞİTLERİ	75
SAATLERİ SAYMAK	78
HAWTHORNE ETKİSİNİN ÖTESİNDE	81
"FARKINDALIK" TAM OLARAK NEDİR?	83
BÖLÜM 5: RAHATSIZ EDİLMEMİŞ BİR ZİHİN	89
BİR ZARFIN ARKASINDAN	92
FARKINDA DİKKAT	95
ACI BEYİNDEDİR	97
İLİŞKİLİ OLMANIN ÖTESİNDE	102
ŞEYTANİ BİR SINAV	104
UFAK BİR ÖZET	107
BÖLÜM 6: AŞK İÇİN HAZIRLANMIŞ	109
BÜTÜN CANLILAR ACIDAN KURTULSUN	112
EMPATİ BİRLİKTE HİSSETMEK DEMEKTİR	114
TUTUMDAN EYLEME	116
SEVMEK İÇİN HAZIR	117
ŞEFKATİ BESLEMEK	121
AKTİF BİLEŞEN NE?	123
ŞEFKAT ÇEMBERİMİZİ GENİŞLETMEK	126
UFAK BİR ÖZET	129
BÖLÜM 7: Dikkat!	131
AYIKLAYICI DİKKAT	137
DİKKATİ SÜRDÜRMEK	140
DİKKAT GÖZÜNÜ KIRPTIĞINDA	142
ÇOKLU GÖREV (MULTITASKİNG) EFSANESİ	144
BİLİŞSEL KONTROL	146
META-FARKINDALIK	148
KALICI OLACAK MI?	150
UFAK BİR ÖZET	152
BÖLÜM 8: VAROLUŞUN HAFİFLİĞİ	153
BEYNİMİZ KENDİMİZİ NASIL KURUYOR	157
BEN KAVRAMINI PARÇALARINA AYIRMAK	160

VERİ	162
BOŞ EVDEKİ HIRSIZ	166
YAPIŞKANLIK YOKLUĞU	168
UFAK BİR ÖZET	170
BÖLÜM 9: ZİHİN, BEDEN VE GENOM	171
TENİN AÇIĞA ÇIKARDIKLARI	176
YÜKSEK TANSİYON? RAHATLAYIN.	180
GENOM BİLİMİ	182
MEDİTASYONCUNUN BEYNİ	186
NÖROMİTOLOJİ	190
SONUÇ	193
UFAK BİR ÖZET	195
BÖLÜM 10: PSİKOLOJİK TEDAVİ OLARAK MEDİTASYON	197
FARKINDALIKLA ÜZÜNTÜYÜ KOVMAK	202
TRAVMA İÇİN ŞEFKAT MEDİTASYONU	206
KARANLIK GECELER	208
BİR METATERAPİ OLARAK MEDİTASYON	211
BÖLÜM 11: BİR YOGİ'NİN BEYNİ	215
BİR BİLİMCİ VE BİR KEŞİŞ	219
BİRİNCİ, İKİNCİ VE ÜÇÜNCÜ KİŞİLER	221
YAŞAMIN KEYFİ	223
KAÇIRILMIŞ GEMİ	227
SİNİRSEL HÜNER	228
GEZGİN DÖNÜYOR	230
UFAK BİR ÖZET	234
BÖLÜM 12: GİZLİ HAZİNE	235
BİR BİLİMSEL SÜPRİZ	238
KİŞİLİK ÖZELLİĞİ KAYNAKLI DURUM	242
EYLEM İÇİN HAZIR	243
ACININ HUZURUNDA BULUNMA	245
ZAHMETSİZ	248
KALP-ZİHİN	250
UFAK BİR ÖZET	254
BÖLÜM 13: KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİ DEĞİŞTİRMEK	255
UZUN DÖNEMDE	259
YOGİLER	260
SONRASI	262
KALICI DEĞİŞİMİN PEŞİNDE	263
UZMANLIK	265
BEYN EŞLEŞTİRME	267
TİPOLOJİLER	269
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİ DEĞİŞTİRMEK İÇİN KONTROL LİSTELERİ	272
EKSİK OLAN NE?	275
UYANMA	277
UFAK BİR ÖZET	278
BÖLÜM 14: SAĞLIKLI BİR ZİHİN	281
SİNİRSEL ŞEKİLLENDİRİLEBİLİRLİĞE KILAVUZLUK ETMEK	285
ZİHİNSEL EGZERSİZ	286
SİNİRSEL HACKLEME	292
YOLCULUĞUMUZ	295
SON PERDE	296
SON NOTLAR	297

BÖLÜM 1

DERİN YOL ve de GENİŞ YOL

Yayıncının Notu: Kitabın bazı bölümlerinin daha iyi anlaşılması için editör ve çevirmen tarafından çeşitli dipnotlar eklenmiştir. Bu notların yazarın dipnotlarından ayrılması amacı ile, editörün dipnotları **-ed.n.** ve çevirmenin dipnotları **-çev.n.** ile başlamaktadır.

Aydınlık bir sonbahar sabahında, Pentagon'da görev yapan bir Yarbay olan Steve Z'nin "korkunç yükseklikte bir gürültü" duyduğu an tavan çöktü ve onu enkazla kaplayıp yere baygın bir şekilde serdi.

Tarih 11 Eylül 2011'di ve bir yolcu jeti devasa binaya dalmıştı, Steve'in ofisinin çok yakınındaki bir yerden.

Uçağın gövdesi patladığında ve her yanı yıkılarak açılmış olan ofisten içeri doğru bir ateş topu girdiğinde, Steve'in üzerine kaplayarak onu gömen enkaz hayatını kurtardı. Bir kafa travması geçirmesine rağmen, dört gün sonra işinin başına dönerek akşam 6'dan sabah 6'ya kadar çalışmaya başladı. Bu saatlerde çalışıyordu çünkü bu zaman aralığı Afganistan'daki gündüz saatleriydi. Kısa bir süre sonra Irak'ta bir yıl çalışmaya gönüllü oldu.

Steve o günleri şöyle hatırlıyordu: "Irak'a gitmemin en önemli sebebi, alışveriş merkezinde aşırı tetikte olmadan yürüyemiyor, insanların bana bakışından şüpheleniyor ve tehlikeye karşı tamamen savunma durumuna geçiyor olmamdı. Bir asansöre binemiyor, trafikte kendimi arabamın içinde kapana kısılmış hissediyordum."

Gösterdiği bu belirtiler klasik travma sonrası stres bozukluğu belirtileriydi.

Sonra kendi başına bunun üstesinden gelemeyeceğinin farkına vardığı gün geldi çattı. Bugün hala görüşmekte olduğu psikoterapistte kendini buldu.

Bu bayan son derece nazik bir şekilde onu farkındalığı¹ denemeye yönlendirdi.

1 -ed.n. Farkındalık (mindfulness) kişinin dikkatini şu anda yaşanan deneyimlere çeken psikolojik süreçtir. Meditasyon pratiği ve diğer eğitimlerle geliştirilebilir. Özetle, yaşanan şu anda, insanın kendisinde ve etrafında gerçekleşenleri olabildiğince oldukları gibi ve an be an fark etmesidir. Zihinden geçen düşünceleri görmek, yaşanan duyguları, vücuttaki hisleri oldukları gibi algılamak ve normalde yapıldığı gibi gerçekleşenlerin isimlendirilmediği ve yargılanmadığı için tepki vermeden onlarla kalabilmektir. Kökeni Budist öğretileridir.

“Farkındalık,” diye hatırlıyor Steve, “daha sakin, daha az stresli ve çok tepkisel olmayan şekilde hissetmeme yardımcı olabilecek, yapabileceğim bir şeyler verdi bana.” Daha çok pratik yaptığında ve karışıma yardımseverliği ekleyip rehabilitasyona devam ettiğinde travma sonrası stres bozukluğu (PTSD)¹ belirtileri giderek daha az görülür ve daha fazla siliğe hale geldi. Öfke patlamaları ve huzursuzluk nöbetleri hala zaman zaman geliyor olsalar bile, artık onların geliyor olduklarını görebiliyordu.

Steve’inki gibi hikâyeler meditasyonla ilgili cesaret verici haberler sunarlar.

Bu kitabı yazan biz yazarlar (Daniel Goleman, Richard Davidson)² bütün yetişkin hayatlarımız boyunca birer meditasyoncu olduk ve Steve gibi biz de kendimizden biliyoruz ki pratiklerin sayısız yararları bulunur.

Fakat bilimsel geçmişlerimiz tereddüt etmemize de yol açıyor. Sebebinin meditasyonun büyüğü olduğu iddia edilen şeylerin hepsi aslında titiz bilimsel testlerden başarıyla geçmezler.

Ve bu yüzden neyin işe yaradığını ve neyin yaramadığını netleştirme işine giriştik.

Meditasyon hakkında bildiğiniz bazı şeyler yanlış olabilir. Fakat meditasyonla ilgili doğru olan şeyleri de bilmiyor olabilirsiniz.

Steve’in hikâyesini ele alalım. Bu hikâye, farkındalık gibi meditasyon yöntemlerinde deva bulduklarını (sadece PTSD’ye değil, neredeyse tüm ruhsal bozukluk çeşitlerindeki sorunlara) iddia eden sayısız başka insan tarafından bitmek bilmeyen değişikliklerle tekrarlanıp durmuştur.

Ancak bir antik meditasyon geleneğinin parçası olan farkındalığın böylesi bir tedavi olması amaçlanmamıştı; bu yöntem yalnızca çok yakın zamanda modern endişe biçimlerimiz için merhem olarak uyarlandı. Bazı çevreler tarafından bu güne kadar kucaklanmış olan orijinal amaç, kendi varlığımızı derin bir biçimde değiştirmeye yönelik olarak zihne yapılan derin bir keşif yolculuğuna odaklanırdı.

Öte yandan, meditasyonun pragmatik uygulamaları (Steve’i travmadan kurtarmaya yardım etmiş olan farkındalık gibi)

1 -çev.n. Post-Traumatic Stress Disorder.

2 -ed.n. Kitabın iki yazarı olduğundan kitap boyunca “ben” yerine yazarlara Richard veya Daniel şeklinde gönderme yapılacaktır.

geniş bir kesim için çekicidir fakat o kadar derine inmez. Bu geniş yaklaşıma erişim kolay olduğundan çok miktarda insan günlük yaşamlarına en azından bir parça meditasyon eklemek için bir yol bulmuş oldu.

O halde iki yol var: “derin olan” ve de “geniş olan”. Bu iki yol birbirlerinden oldukça fazla farklı olsalar da, sık sık birbirlerine karıştırılırlar.

Derin yolun iki seviyede cisimleştiğini görüyoruz: ilki katıksız bir biçimde, örneğin Güneydoğu Asya’da uygulanan antik Theravada Budizmi soylarındaki veya Tibetli yogiler arasında olduğu gibi (ki bu yogiler hakkında “Bir Yogi’nin Beyni” başlıklı bölüm on birde dikkat çekici birtakım veriler göreceğiz). Bu en yoğun pratik türünü Seviye 1 olarak adlandırıyoruz.

Seviye 2’de bu gelenekler adanmış yaşam tarzının (keşiş veya yogi örneğin) bir parçası olmaktan çıkarılmış ve Batı için daha hoş giden şekillere sokulmuştur. Bu seviyede, meditasyon, kültürler arası yolculuğu zorlaştırabilecek orijinal Asyalı kaynağının parçalarını geride bırakmış biçimlerde gelir.

Ve bir de geniş yaklaşımlar bulunur. Seviye 3’te bir miktar kırpma daha, bu aynı meditasyon pratiklerini ruhani bağlamlarından çıkarır ve daha da geniş bir biçimde dağıtır: örneğin yakın dostumuz Jon Kabat-Zinn tarafından oluşturulan ve şimdilerde binlerce kliniğe ve tıbbi merkeze ve çok daha ötesine öğretilen farkındalık tabanlı stres azaltma uygulamasında olduğu gibi. Veya kullanımı kolay bir biçimde modern dünyaya klasik Sanskrit¹ mantraları² sunan Transandantal³ Meditasyon (TM) gibi.

Seviye 4’teki daha da geniş biçimde erişilebilen meditasyon biçimleri, gereklilik yüzünden en sulandırılmış olandır ve en geniş sayıda insan için kullanışlı olması açısından en iyisidir. Günümüzde masanızda-farkındalık-yaşayın veya birkaç dakikalık meditasyon uygulamaları ile sunulan meditasyon modaları bu seviyeyi örneklerler.

Bir Seviye 5’i de şimdiden görebiliyoruz; şimdilerde sadece ufak şeyler olarak varlar fakat sayıları ve erişimleri zamanla

1 -çev.n. Antik (ve kutsal) Hint dili, Hindistan’ın klasik edebiyatında kullanılan dil. Hint-Avrupa dil ailesinin bilinen en eski üyesi.

2 -çev.n. Mantra: Hintçede dini dua veya büyücülük için kullanılan sözler dizisi.

3 -çev.n. Transcendental: İnsan bilincinin sınırını aşan.

pekâlâ artabilir. Bu seviyede, bilimcilerin diğer bütün seviyeleri inceleyerek öğrendikleri dersler en geniş kesimin faydalanabileceği icatlara ve uyumlanmalara yol açacak: “Sağlıklı Bir Zihin” başlıklı son bölümde araştıracağımız bir potansiyel bu.

Seviye 1’in derin dönüşümleri, meditasyonla ilk kez karşılaştığımızda bizi büyüledi. Daniel antik metinleri araştırdı ve onlarda tarif edilen yöntemleri uyguladı; özellikle de yüksek lisans yıllarında iki yıl boyunca Hindistan’da ve Sri Lanka’da yaşarken ve hemen arkasından gelen zamanlarda. Richard, Asya’ya uzun süren bir ziyarette Daniel’i takip etti. Benzer şekilde oradaki inzivadan¹ yararlandı, meditasyon bilgeleriyle görüştü (ve çok daha yakın zamanda Olimpik seviye meditasyoncuların beyinlerini Wisconsin Üniversitesindeki laboratuvarında taradı).

Bizim kendi meditasyon pratiğimiz bugüne kadar büyük oranda Seviye 2’de olmuştur. Fakat başlangıçtan itibaren, geniş yol, yani Seviye 3 ve 4 de bizim için önemli oldu. Asyalı öğretmenlerimiz, “eğer meditasyonun herhangi bir yönü acıyı dindirmeye yardımcı olabiliyorsa, herkese sunulması gerekir” dediler, sadece ruhani arayışta olanlara değil.

Doktora tezlerimiz, meditasyonun bilişsel ve duygusal faydalar sağlayabileceği yolları inceleyerek bu tavsiyeyi hayata geçirdi.

Bu kitapta anlattığımız hikâye bizim kendi kişisel ve profesyonel yolculuğumuzu aksettiriyor.

Harvard’daki yüksek lisansımız sırasında birbirimizle karşılaştığımız 1970’lerden beri meditasyonun bilimi üzerinde çalışan ortaklar ve yakın arkadaşlar haline geldik ve tüm bu yıllar boyunca ikimiz de bu içsel sanatın uygulayıcıları olduk (ancak ustalığa hala yakın bile değiliz).

İkimiz de psikolog olmak için eğitilmiştik ve bu hikâyeyi anlatmak için tamamlayıcı becerilerimizi de işin içine kattık. Daniel on yıldan fazla bir zamandır *New York Times* için yazan deneyimli bir bilim habercisidir. Bir sinir bilimci olan Richard, Wisconsin Üniversitesinin Sağlıklı Zihinler Merkezi’ni kurdu ve şu anda başkanlığını yapıyor.

1 -ed.n. Budist gelenekte belli zaman süreleri için dünya hayatından eli ayağı çekip tüm zamanı meditasyonla geçirmek.

Ek olarak oradaki Waisman Merkezi'nde bulunan beyin görüntüleme laboratuvarını yönetmekte (bu merkez kendi fMRI cihazı, PET tarayıcısı ve bir düzine son teknoloji veri analiz programı ve ek olarak bu iş için gerekli güçteki ağır görev bilgisayarları ile donatılmıştır). Merkezdeki araştırma gurubu yüzden fazla uzman içeriyor. Bunlar fizikçilerden istatistikçilere, bilgisayar bilimcilerinden sinir bilimcilerine ve psikologlara kadar uzanan bir yelpazede bulunan bilimciler ve meditasyon geleneklerinin akademisyenleri de bunlar içinde.

Bir kitabı iki kişinin birlikte yazması tuhaf bir şey olabilir. Şüphesiz bu tuhaflığı bir parça yaşadık, fakat eşyazarlığın bize yaşatmış olduğu dezavantajlar neler olursa olsun, bunlar birlikte çalışmaktan aldığımız katıksız hazzın gölgesinde son derece önemsiz kaldılar. Onlarca yıl boyunca en iyi arkadaşlar olmuştuk fakat kariyerlerimizin büyük kısmında farklı yerlerde çalıştık. Bu kitap bizi tekrar bir araya getirdi ve bu her zaman bir zevk.

Her zaman yazmak isteyip de bunu bir türlü yapamadığımız kitabı tutuyorsunuz şu an elinizde. Fikirlerimizi destekleyecek bilim ve veriler ancak yakın zamanda olgunlaştı. Şimdi ikimiz de kritik kütleye ulaşmış olduğumuzdan bunu paylaşmaktan mutluluk duyuyoruz.

Coşkumuz aynı zamanda birlikte paylaştığımız anlamlı misyonumuzdan da kaynaklanıyor: meditasyonun gerçek faydalarının neler olduğunu (ve neler olmadığını) ve pratiğin gerçek amacının baştan beri ne olduğunu radikal bir şekilde tekrar yorumlayarak gündemi kaydırmayı amaçlıyoruz.

DERİN YOL

1974 yılının sonbaharında Hindistan'dan dönüşünün ardından Richard Harvard'da bir psikopatoloji¹ seminerindeydi. Uzun saçlarıyla ve Cambridge'in o zamanki ruh haline uygun giysileriyle (bir kemer olarak da renkli örgü bir kuşak takmıştı) semineri dinlerken profesörü şu şekilde konuşarak Richard'a anlamlı bir bakış attığında şaşırılmıştı: "Şizofreninin bir işareti de kişinin garip giyinme tarzıdır."

1 -çev.n. Psikolojik bozukluklar bilimi.

Ve Richard Harvard profesörlerinden birine, bilimsel tezini meditasyon üzerine odaklamak istediğini söylediğinde tatsız cevap anında gelmişti: bu kariyer sonlandırıcı bir hamle olurdu.

Daniel bir mantra kullanan meditasyonun etkilerini araştırmaya koyulmuştu. Bunu duyduğunda onun klinik psikoloji profesörlerinden birisi şüpheyile şöyle sormuştu: “Bir mantranın benim ‘bok-bok-bok’ demeyi kesemeyen takıntılı hastalarımından ne farkı olabilir?”^[1] Kitap boyunca son notlar böyle gösterilecektir. Bu son notlara kitabın en sonunda ulaşabilirsiniz. Bunun açıklaması, sessiz mantra tekrarı gönüllü olarak yapılan ve bilinçli bir odaklanma aracı iken, gereksiz tekrarlanan sözcüklerin psikopatolojide irade dışı gerçekleşen ve neredeyse hiç yatıştırıcı etkisi olmayan şeyler olduğuydu.

Bu tepkiler bölümlerimizin başında bulunan kişilerden gelen muhalefetin tipik örnekleriydi. Bu insanlar farkındalıkla ilgili her şeye hala hiç düşünmeden olumsuz tepki veren insanlardı (belki bu Timothy Leary ve Richard Alpert’in dahil olduğu ünlü felaketten sonra yaşadıkları hafif bir PTSD biçimi idi). Leary ve Alpert, Harvard üniversite öğrencilerinin psikedeliklerle (sanrı yaratan ilaçlarla) deney yapmalarına izin verdikleri için çıkan karmaşa sonunda gürültülü bir biçimde bölümümüzden atılmışlardı. Bu olay bizim gelişimizden beş yıl falan önceydi fakat yankıları hala sürüyordu.

Akademik akıl hocalarımızın meditasyon araştırmamızı çıkmaz bir sokak olarak görmelerine rağmen kalplerimiz bize bunun yapmamız gereken önemli bir şey olduğunu söyledi. Büyük bir fikrimiz vardı: meditasyonun üretebileceği hoş durumların ötesinde, gerçek faydalar sonuçta elde edilecek kalıcı *kişilik* özellikleriydi.

Bir değiştirilmiş kişilik özelliği (yani bir meditasyon uygulamasından doğan yeni bir karakteristik) meditasyonun kendisinden farklı bir ömre sahiptir. Değiştirilmiş kişilik özellikleri sadece meditasyon sırasında veya meditasyonun hemen ardından değil, gündelik hayatlarımızda da nasıl davrandığımızı biçimlendirirler.

Değiştirilmiş kişilik özellikleri kavramı ikimiz için de yaşam boyu süren bir arayış olmuştu, her ikimiz de bu hikâyeyi aydınlatmak için birbirimize karşılıklı bağlı roller üstlendik. Da-

niel'in bu zihin değiştiren yöntemlerin Asyalı köklerini hem katılıp hem gözlemleyerek geçirdiği Hindistan'daki erken yılları vardı. Ve Amerika'ya döndüğünde meditasyonun sağladığı faydalı değişimlerin psikolojisini ve bunlara ulaşmak için gerekli antik çalışma modellerini o kadar da iyi nakledememişti.

Richard'ın meditasyonla kendi deneyimleri, değiştirilmiş kişilik özellikleri teorimizi destekleyecek bilimin peşinde on yıllarca koşmaya sürükledi onu. Onun araştırma grubu, kanıtlar olmadan sadece hayali hikayeler olarak görülebilecek şeylere güven sağlayan verileri artık ortaya çıkarmıştı. Ve yeni yeni gelişmekte olan bir araştırma alanı olan meditatif sinir biliminin ortaya çıkartılmasına liderlik ederek, bu kanıtlara katkı sağlayacak yeni bir bilim insanı nesli yetiştirmekteydi.

Geniş yol üzerindeki coşku tsunamisinin heyecan dalgası yüzünden alternatif rota sıklıkla gözden kaçırılır: yani her zaman meditasyonun gerçekte hedefi olmuş olan derin yol unutulur. Gördüğümüz üzere, meditasyonun en ilgi çekici etkileri daha iyi sağlık veya daha keskin iş performansı değil, onların yerine doğamızın daha iyi yönlerine daha da çok yaklaşmamızdır.

Derin yoldan gelen bir keşifler akımı, pozitif potansiyelimizin üst sınırlarının bilimsel modellerini önemli derecede yükseltir. Derin yolun daha ileri bölgeleri, özverililik, sakinlik, sevgi dolu bir tavır ve fark gözetmeyen merhamet gibi uzun süreli özelliklerin (yani son derece pozitif değiştirilmiş kişilik özelliklerinin) tohumlarını eker ve yetiştirir.

İşe ilk başladığımızda, bu modern psikoloji için büyük haber gibi görünmüştü: tabi buna kulak vermiş olsaydı. Hiç kuşkusuz ilk başta değiştirilmiş kişilik özellikleri kavramı, Asya'da son derece deneyimli pratisyenlerle buluşmamızla edindiğimiz sezgilerden, antik meditasyon metinlerinin iddialarından ve bu içsel sanattaki acemice denemelerimizden başka çok az desteğe sahipti. şimdi, on yıllar süren sessizlik ve umursamazlığın ardından, son birkaç yıl bizim o ilk zamanlardaki iç sezgimizi destekleyen yeterli keşifler gördü. Ancak sadece çok yakın zamanda bilimsel veri kritik kütleye ulaşarak önsezilerimizin ve metinlerin bize söylediği şeyleri doğruladı: bu derin değişimler dikkat çekici derecede farklı beyin fonksiyonunun dışsal işaretleriyle gerçekten.

Bu verilerin büyük kısmı, çoğunluğu Tibet yogileri olan bir düzine meditatif akıl hocası üzerinde inceleme yapıp bulgular edinen tek bilimsel merkez olan Richard'ın laboratuvarından geliyor (bu akıl hocaları, herhangi bir yerde şu ana kadar incelenmiş en geniş derin pratisyenler havuzudur).

Bu sürpriz araştırma partnerleri (dünyanın başlıca ruhani geleneklerinin bir hedefi şeklinde açıkta duruyor olmasına rağmen) modern düşüncenin dikkatinden kaçmış olan bir var olma yolunun varlığını bilimsel olarak doğrulamak açısından hayati öneme sahiptiler. Artık yaradılışın bu derin değişimlerinin (yani psikolojik bilimin insan olasılıkları hakkındaki fikirlerinin sınırlarını dramatik olarak yükselten bir dönüşümün) bilimsel doğrulamasını paylaşabiliriz.

“Uyanma” fikri, yani derin yolun nihai amacı, bir modern anlayışa acayip bir peri masalıymış gibi görünür. Ancak Richard'ın laboratuvarından gelen veriler (bu kitap tam baskıya girerken bir kısmı bilimsel dergilerde yayınlandı) derin yol hakkında uzun süredir tarif edilen şeylerle aynı türden olan, beyindeki ve davranışlardaki dikkat çekici pozitif değişimlerin bir efsane değil gerçek olduğunu doğruladı.

GENİŞ YOL

Her ikimiz de Zihin ve Yaşam Enstitüsünün çok eskilerden beri kurul üyesiydik.^[2] Bu enstitünün başlangıç amacı, Dalai Lama ile çok geniş alana yayılmış konuları araştıran bilimciler arasında yoğun bir diyalog oluşturmaktı. 2000 yılında bu diyaloglardan birini, aralarında Richard'ın da olduğu en üst düzey duygu uzmanlarından birkaç tanesi ile “yıkıcı duygular” konusu üzerine organize ettik.^[3] Bu diyalogun ortaları civarında Dalai Lama Richard'a dönerek kışkırtıcı bir meydan okumada bulundu.

Dalai Lama'nın gözlemlediğine göre, kendi geleneği yıkıcı duyguları evcilleştirmek için zamanla doğruluğu kanıtlanmış geniş bir yelpazede pratiğe sahipti. Bu yüzden bizden istediği şey, bu yöntemleri dini süslerinden kurtarılmış şekilde laboratuvara götürmemiz ve insanların yıkıcı duygularını azaltmaya yardımcı olup olmayacaklarını titizlikle sınamamızdı.

Bu içimizde bir ateş yaktı. O gece akşam yemeği boyunca (ve takip eden birçok gece) bu kitapta sunduğumuz araştırmanın genel rotasını planlamaya başladık

Dalai Lama'nın meydan okuması Richard'ı, sahip olduğu laboratuvarın kayda değer gücünü hem derin hem de geniş yolu değerlendirmek için yeniden odaklamaya sürükledi. Ve Sağlıklı Zihinler Merkezinin kurucu yöneticisi olarak, okullar, klinikler, işyerleri ve hatta polisler için uygun olan kullanışlı ve kanıtlara dayalı uygulamalar üzerinde çalışılmasını teşvik etti. Bu uygulamalar her yerdeki her insan için uygundu, anaokulu öğrencilerine yönelik kibarlık programından PT-SD'den mustarip savaş gazilerine kadar geniş bir aralığa hitap ediyorlardı.

Dalai Lama'nın zorlaması, geniş yolu bilimsel terimlerle destekleyen araştırmaları ivmelendirdi ve bu yeni bilimsel dil dünya çapında iyi karşılandı. Bu arada geniş yol virüs gibi yayıldı, blogların, tweetlerin ve uygulamaların malzemesi haline geldi. Örneğin, biz bu kitabı yazarken, bir heyecan dalgası farkındalığı çevrelemekte ve yüzbinlerce insan (belki de milyonlarcası) şimdi yöntemi pratik etmekte.

Fakat farkındalığa (veya herhangi bir meditasyon çeşidine) bilimsel bir mercek altında bakmak şunlar gibi sorularla başlar: Ne zaman işe yarıyor ve ne zaman işe yaramıyor? Bu yöntem herkese yardımcı olacak mı? Faydalarının örneğin egzersizden farklı herhangi bir yönü var mı? Bunlar bizi bu kitabı yazma noktasına getiren sorular arasında.

Meditasyon düşünsel pratiğin sayısız çeşidi için bir öteberi torbası kelimesidir, tıpkı *spor* kelimesinin geniş bir aralıktaki atletik aktiviteleri kastetmesi gibi. Hem spor hem de meditasyon için nihayetinde elde edeceğiniz sonuçlar gerçekte ne yaptığınıza bağlı olarak çeşitlilik gösterirler.

İşte bir pratik tavsiye: bir meditasyon pratiğine başlamak üzere veya birkaç tanesine göz gezdirmekte olanlar, unutmayın ki tıpkı belli bir spor dalında ustalık kazanmakta geçerli olduğu gibi, size çekici gelen bir meditasyon pratiği bulmak ve ona bağlı kalmak en yüksek faydayı sağlayacaktır. Denemek için bir tane bulun sadece. Günlük olarak pratik edebileceğiniz zamana gerçekçi olarak karar verin (birkaç dakika kadar kısa

bir süre olsa bile), bir ay kadar bir süre deneyin ve bu bir ayın ardından nasıl hissedeceğinize bakın.

Tıpkı düzenli idmanların size daha iyi fiziksel formdalık vermesi gibi, çoğu meditasyon türü zihinsel formdalığı bir dereceye kadar geliştirecektir. İleride göreceğimiz üzere, bunların bir türünden veya ötekenden sağlayacağınız özel yararlar, bunlara harcayacağınız toplam pratik saatleri arttıkça daha da güçlenecektir.

BİR UYARICI HİKAYE

Swami¹ X, onu böyle adlandıracamız, Harvard günlerimiz olan 1970'lerin ortalarında Amerika'ya akın eden meditasyon öğretmenleri dalgasının tepe noktasındaydı. Bu swami bize ulaşarak yogasal güçlerinin Harvard'daki bilimciler tarafından araştırılmasına oldukça istekli olduğunu söyledi. Bu bilimcilerin onun dikkate değer yeteneklerini onaylayacaklarını düşünüyordu.

O zamanlar yeni bir teknoloji olan biyo geribildirim hırsız zamanlarının doruğuydu. Biyo geribildirim insanlara kendi fizyolojileri ile ilgili, normalde kişinin bilinçli kontrolü dışındaki bilgileri (örneğin kan basıncını veya kalp atış hızını) anlık olarak gösteriyordu. Bu yeni elde edilen sinyalle, insanlar vücutlarının işleyişini daha sağlıklı yönlerde doğru hafifçe yönlendirebiliyorlardı. Swami X, geribildirime ihtiyaç duymadan böylesine bir kontrole sahip olduğunu iddia etti.

Araştırma için görünüşte kusursuz olan bir deneğe rastlamış olmaktan mutluluk duyduğumuzdan, Harvard Tıp Fakültesi'nin Massachusetts Zihinsel Sağlık Merkezinin fizyoloji laboratuvarını bir miktar hileye başvurarak kullanma izni edindik.^[4]

Fakat swaminin kahramanlıklarını sınama günü geldiğinde, ondan kan basıncını düşürmesini istediğimiz zaman, aksine yükseltti.

Yükseltmesini istedik, bu sefer düşürdü. Ve bunu ona anlattığımızda, swami kendisine bahşedilmiş yetenekleri sabote etmek için ona "toksik çay" ikram etmekle suçladı bizi.

1 -çev.n. Swami: Hindu ruhani öğretmen.

Fizyolojik testlerimiz, övündüğü zihinsel becerilerin hiçbirini gerçekleştiremediğini ortaya çıkardı. Ancak yaptığı bir şey vardı: kalbini (bugün bile bize gizemli gelen bir isim olan) “dog samadhi” olarak adlandırdığı bir yöntemle (oldukça riskli bir durum olan) atriyal fibrilasyon² durumuna soktu.

Zaman zaman bu swami ortadan kaybolup bir *bidi* içmek için erkekler tuvaletine gidiyordu (bidi Hindistan’ın genelinde popüler olan şu ucuz sigaralardır, birkaç tütün parçası bir bitki yaprağına sarılarak sigara yapılır). Hindistan’daki arkadaşlarımızdan gelen bir telgraf kısa bir süre sonra bu “swaminin” aslında bir ayakkabı fabrikasının eski müdürü olduğunu ortaya çıkarttı. Adam karısını ve iki çocuğunu terk edip Amerika’ya servetini kazanmaya gelmişti.

Şüphesiz Swami X kendisine müritler çekmek için bir pazarlama gösterisi arayışındaydı. Sonradan ne zaman ortaya çıksa “Harvard’daki bilim insanlarının” onun meditatif becerilerini incelediklerinden bahsetmeyi ihmal etmedi. Cömert bir veri hasadının tekrar pişirilip satış için yanıltıcı reklama dönüştürülmesi numaralarının erken bir habercisiydi bu.

Böylesi uyarıcı olayları aklımızda tutarak şüpheli zihinlerimiz dışındaki her şeyi (bilimcilerin genel tavrı) o zamanki meditasyon araştırması dalgasına açtık. Çoğu durumda farkındalık hareketinin yükselişini ve okullara, iş dünyasına ve özel hayatlarımıza hızla artan bir şekilde nüfuz etmesine memnuniyetle bakıyoruz (geniş yaklaşım bu). Fakat bilimin bir satış kancası olarak kullanılması alışkanlık edildiğinde verilerin ne kadar sık bir şekilde saptırıldığını veya abartıldığını görmek bize keder veriyor.

Meditasyonla para kovalamanın karışımı, işportacılık, hüsran ve hatta skandallar için bir reçete olma konusunda üzücü bir sabıka kaydına sahiptir. Olayın tamamen yanlış aksettirilmesi, kuşkulu iddialar veya bilimsel çalışmaların saptırılması, meditasyonu satmak için son derece sık bir şekilde kullanılır. Örneğin bir şirket web sitesi “Farkındalık Nasıl Beyninizi Dü-

1 -çev.n. Samadhi (Hintçe): Derin yogasal meditasyon ile gerçekleştirilen süper farkındalık durumu.

2 -çev.n. Atrial fibrillation: kalp kulakçıklarının (atriyumun) düzensiz ve hızlı atması durumu (fibrillation kelimesi kasların seğirmesi anlamına gelmekte).

zeldir, Stresi Azaltır ve Performansı Arttırır” isimli bir blog yazısı yayınlıyor. Bu iddialar sağlam bilimsel bulgularla doğrulanmış mıdır? Evet ve hayır: ancak buradaki “hayır” çok kolay bir şekilde gözden kaçırılır.

Coşkulu iddialarla virüs gibi yayılan muğlak bulgular arasında şunlar da bulunur: meditasyon beynin yönetim merkezi- ni ve prefrontal korteksini kalınlaştırırken (dona kal veya savaş veya kaç tepkimizi tetikleyen) amigdala küçültür; meditasyon beynimizin duygu aralığını daha pozitif bir aralığa kaydır; meditasyon yaşlanmayı yavaşlatır; şeker hastalığından, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğuna kadar değişen aralıktaki hastalıkları iyileştirmek için kullanılabilir.

Daha yakından bakıldığında, bu iddiaların temellendirildiği çalışmaların her birinde kullanılan yöntemlerde sorunlar bulunur; sağlam iddialarda bulunabilmek için daha fazla sına- ma- ya ve doğrulamaya ihtiyaçları vardır. Böylesi bulguların daha çok incelemeye göğüs germeleri gerekir.

Örneğin amigdala küçülmesini rapor eden araştırma, amig- dala hacmini kestirmek için çok doğru olmayabilecek bir yön- tem kullanmıştı. Ve geniş oranda alıntılanan ve daha yavaş yaşlanmayı tarif eden bir çalışma, bir miktar meditasyon içe- ren ama özel bir diyet izlenen ve yoğun egzersiz de yapılan karmaşık bir tedavi kullanmıştı; burada diğerlerinin arasından meditasyonun etkisini tam çözmek imkansızdır.

Yine de sosyal medya bu tip iddialarla doludur ve abartılı reklamları kopyalayıp herkese yaymak insanların hoşuna gi- den bir şey olabilir. Bu yüzden burada sağlam bilimi temel alan net bir görüş sunuyoruz; sonuçları, onlara dair yapılan iddialar kadar ilgi çekici kılmayan bir elekten geçiriyoruz.

İyi niyetli taraftarların bile neyin sağlam neyin şüphe uyan- dırıcı (veya tamamen saçma) olduğunu ayırt etmek için elle- rinde çok az rehberlik bulunur. Yükselen coşku dalgası göz önüne alındığında, bizim ayakları daha çok yere basan yaklaşı- mımızın zamanlaması mükemmeldir.

Okuyucular için bir not. Kitabın ilk üç bölümü bizim me- ditasyona en başta yaptığımız akınları ve arayışımızı moti-

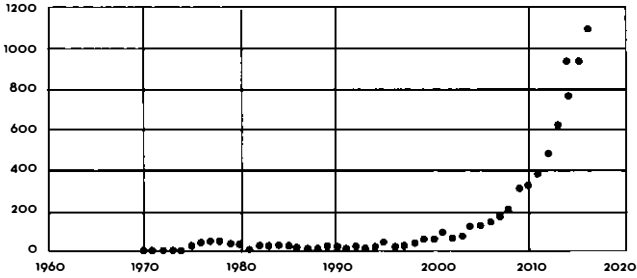
ve eden bilimsel önsezimizi kapsıyor. Bölüm dörtten on ikiye kadar olanlar bilimsel yolculuğu öykülüyor ve bu bölümlerin her biri örneğin dikkat veya şefkat gibi belli konulara adandı; bunların her biri, bu noktaya nasıl geldiğimizden çok ne bulduğumuzla ilgilenen insanlar için sonlarında “Ufak Bir Özet” başlıklı birer özet taşıyorlar. Bölüm on bir ve on ikide uzun süre boyunca peşinden koştuğumuz varış noktasına varıyoruz, üzerlerinde şimdiye kadar araştırma yapılmış en ileri meditasyoncular hakkındaki fevkalade bulguları paylaşıyoruz. “Kişilik Özelliklerini Değiştirmek” başlıklı bölüm on üçte meditasyonun faydalarını üç seviyede (başlangıç, uzun dönemli ve “Olimpik”) ortaya seriyoruz. En son bölümümüzde geleceğin ne getirebileceği ve bu keşiflerin her birinin sadece bireysel olarak her birimize değil, toplumun geneline nasıl büyük fayda sağlayabileceği üzerine spekülasyonlar yapıyoruz.

HIZLANMA

1830’lar kadar erken bir zamanda, Thoreau ve Emerson, diğer Amerikalı Transandantalistlerle birlikte bu Doğulu içsel sanatlarla flört ediyorlardı. Asya kaynaklı antik ruhani metinlerin İngilizce dilindeki ilk tercümeleriyle gayrete gelmişlerdi fakat ellerinde bu metinleri destekleyen pratikleri tarif eden hiçbir şey yoktu. Neredeyse bir yüzyıl sonra, Sigmund Freud psikoanalistlere hastalarını dinlerken “etrafta eşit gezinen dikkat” benimsemelerini tavsiye etmişti: fakat yine hiçbir yöntem önermedi.

Batının konuya daha ciddi bağlanması, yalnızca birkaç on yıl önce Doğudan öğretmenler geldikçe ve Asya’da meditasyon öğrenmek için bir Batılı nesli oraya gidip bazıları öğretmenler olarak geri dönünce gerçekleşti. Bu akınlar geniş yolun günümüzdeki ivmelenmesinin yolunu döşedi ve derin yolu kovalamayı seçenler için de yeni olasılıklara imkân verdi.

Meditasyon veya Farkındalık Üzerine Yapılmış Bilimsel Yayın Sayısı 1970-2016



Meditasyon üzerine yaptığımız araştırmayı yayınlamaya başladığımız 1970’lerde bu konu üzerine sayıca sadece bir elin parmakları kadar bilimsel makale bulunuyordu. Son sayımda ise böylesi 6.838 makale var ve son dönemde dikkate değer bir ivmelenme görülüyor. İngilizce bilimsel yazımındaki bu tip yayınlar için 2014’teki yıllık sayı 925 idi; 2015’te 1.098 ve 2016’da 1.113’tü.^[5]

ALANI HAZIRLAMA

Wisconsin-Madison Üniversitesi kampüsündeki Fluno Merkezinde toplandığımızda tarih Nisan 2001’di ve Dalai Lama ile meditasyon araştırmaları bulguları üzerine bilimsel diyaloglar yaptığımız bir öğlen buluşmasındaydık. Odada eksik olan kişi, Şili doğumlu bir sinir bilimci ve Paris’teki Fransız Ulusal Bilimsel Araştırma Merkezindeki bilişsel sinir bilimi laboratuvarının başkanı olan Francisco Varela idi. Francisco’nun fevkalade kariyerinde bu toplantının ta kendisini düzenlemiş olan Zihin ve Yaşam Enstitüsünün kurucularından biri olmak da vardı.

Ciddi bir meditasyon pratisyeni olarak, Francisco, tecrübeli meditasyoncularla onlar üzerinde araştırma yapacak bilimciler arasında tam bir işbirliğinin vaat ettiği şeyleri görebiliyordu. Bu model diğerlerinde olduğu gibi Richard’ın laboratuvarında da standart uygulama oldu.

Francisco toplantıya katılmak için kaydını yaptırmıştı fakat karaciğer kanseriyle savaşıyordu ve yaşadığı şiddetli sıkıntılı

dönem onun seyahat edemeyeceği anlamına geliyordu. Paris'teki evinde yatıyordu, ölüme yakındı.

O zamanlar Skype ve video konferans günlerinden önceydi fakat Richard'ın grubu toplantı odamızla Francisco'nun Paris'teki apartmanının yatak odası arasında çift yönlü video bağlantısı kurmayı başardı. Dalai Lama kameraya oldukça yakın durarak son derece doğrudan bir şekilde ona hitap etti. Her ikisi de biliyordu ki bu yaşamda birbirlerini son kez gördükleri zaman bu olabilirdi.

Dalai Lama Francisco'ya bilim ve insanlığın iyiliği için yaptığı her şey için teşekkür etti, ona güçlü olmasını söyledi ve sonuza kadar bağlı kalacaklarını ekledi. Richard ve odadaki birçok insanın gözlerinden yaşlar akıyordu, bu anın büyük önemini takdir ediyorlardı. Toplantıdan sadece günler sonra Francisco vefat etti.

Üç yıl sonra, 2004'te bir olay Francisco'nun sık sık bahsettiği bir rüyayı gerçeğe dönüştürdü. New York'tan Hudson Nehrinin yukarısına doğru bir saat uzakta olan Garrison Enstitüsünde, yüz bilim insanı, üniversite ve lisans üstü öğrencisi, daha sonra her yıl düzenlenecek bir etkinlik dizisi olacak Yaz Araştırma Enstitüsü'nün (SRI) ilki için toplanmışlardı. Meditasyonun titizlikle araştırılmasını ilerletmeye adanmış bir topluluktan bu.

Bu toplantılar Dalai Lama, Francisco ve sonradan işadamlı haline gelen bir avukat olan Adam Engle tarafından 1987 yılında kurulan Zihin ve Yaşam Enstitüsü tarafından organize edilmişti. Bizler kurucu heyet üyeleriydik. Zihin ve Yaşam'ın misyonu "acıyı hafifletmek ve bilimi meditatif pratiklerle birleştirerek gelişimi desteklemektir."

Zihin ve Yaşam'ın yaz enstitüsünün (tıpkı bizim üniversite yıllarında yapmak istediğimiz gibi) meditasyon üzerine araştırma yapmak isteyen insanlar için daha candan selamlayan bir gerçeklik sunabileceğini hissettik. Bizler yalnız öncüler olmuştuk ve bu macerayı paylaşan benzer zihniyetteki bilgelelerin ve bilimcilerin oluşturacakları bir topluluğu birbirine bağlamak istedik. Kendi kuruluşlarında ilgi alanları konusunda yalnız kalmış bile olsalar, uzaktan birbirlerinin çalışmalarına destek olabiliyorlardı.

SRI'nin detayları, Adam Engle ile yaptığı bir görüşme sırasında Richard'ın Madison'daki evinin mutfak masasının üzerine yayılmıştı. Richard ve bir avuç bilimci ile bilge, sonrasında ilk yaz programını organize ettiler ve o haftanın öğretim programı olarak sundular. Dikkatin bilişsel sinirbilimi ve zihinsel görüntüleme gibi konuları ele almışlardı. Bu yazının yazıldığı tarih itibariyle, bunu on üç toplantı daha izledi (bunların şu ana kadar iki tanesi Avrupa'da düzenlendi ve ileriki toplantıların Asya ile Güney Amerika'da düzenlenme olasılığı da var).

Zihin ve Yaşam Enstitüsü, ilk SRI'den başlayarak Francisco'nun anısına ufak ödüller verdiği bir program başlattı. Bu çok alçak gönüllü birkaç düzine Varela araştırma ödülü (25.000 dolara kadardılar ancak bu türden çoğu araştırma bundan çok çok daha fazla fona ihtiyaç duyar) sonrasında vakıfların ve ABD federal ödenek ajanslarının katkılarıyla 60 milyon dolardan fazla bir tutara kadar çıktı. Ve bu girişimin meyveleri bereketli oldu: SRI'nün elli civarı mezunu meditasyon üzerine birkaç yüz tane araştırma yayınladılar.

Bu genç bilimciler akademik noktalara yayıldıkça, bu tip çalışmalar yapan araştırmacı sayısını kabarttılar. Meditasyon üzerine sürekli artan sayılardaki bilimsel araştırmaların arasına, hiç de az olmayan yeni araştırmalarıyla daldılar.

Yine bu zamanda, sonuçlar değerli ürünler ortaya çıkardıkça daha deneyimli eski bilimciler ilgilerini bu alana doğru kaydıldılar. Richard'ın Wisconsin Üniversitesindeki beyin laboratuvarından (ve Stanford, Emory, Yale ve Harvard'daki tıp fakültelerinin bilimcilerinin laboratuvarlarından) çıkan yeni bulgular rutin olarak manşetleri süsledi.

Meditasyonun gürleyen popüleritesini göz önüne alınca, duyguları bir kenara bırakacağımız sert bir bakış atma ihtiyacı hissettik. En iyi şekilde ciddi bilim tarafından belgelenen sinirsel ve biyolojik faydalar illa ki haklarında, basından, Facebook'tan veya eposta pazarlama dalgalarından duyduklarımız olmak zorunda değiller. Ve bunların davul zurna ile her yere ilan edilen bazılarının çok az bilimsel değeri bulunur.

Birçok rapor kırpıla kırpıla, "günlük ufak bir doz meditasyonun biyolojimizi ve duygusal yaşamımızı daha iyi yönde değiştirdiği yöntemlere" indirgenmiştir. Sosyal ve klasik medyada

patlayan bu haberler, dünya çapında milyonlarca insanı g n l k rutinlerinde meditasyon için bir boşluk bulmaya çekti.

Fakat çok daha büyük olasılıklar var; ve bazı tehlikeler. Manşetlerin kaçırdığı daha büyük öyküyü anlatmanın zamanı geldi artık.

şu anda  rmekte olduğumuz, duvara asılan dekoratif örtüde birçok farklı iplik bulunur. Bunlardan biri bizim on yıllar süren arkadaşlığımızda ve daha yüce bir amaç için paylaştığımız ortak görüşte görülebilir. Bu amaç ilk başta uzak ve pek olası olmayan, fakat engellere rağmen vazgeçemediğimiz bir amatı. Bu ipliklerden bir başkası ise deneyimlerimizin beyinlerimizi şekillendirdiğine dair sinirbiliminde ortaya çıkan yeni bir kanıta dayanıyor. Bu keşif, meditasyonun zihni eğittiği ve beyni yeniden şekillendirdiği şeklindeki teorimizi destekler. Ve bir de bu değişimin derecesini göstermek için kazıp çıkardığımız veri yığınları var.

Başlangıçta günde birkaç dakika kadar az bir pratiğin şaşırtıcı faydaları olur (ancak bunlar olduğu iddia edilen bir sürü faydayı içermezler). Başlangıçtaki bu tip getirilerin ötesinde, şimdi artık pratik için ne kadar saat harcarsanız, hasadını yapacağınız faydaların o kadar büyük olacağını gösterebiliriz. Ve en yüksek pratik seviyelerinde gerçek karakter değişimlerini buluruz: bilimin daha önce hiç g zlemlemediği ama on yıllar önce ileri sürdüğümüz beyin değişimleridir bunlar.

BÖLÜM 2

ANTİK İPUÇLARI

Hikayemiz 1970 Kasımının başlarındaki bir sabah, Bodh Gaya'daki¹ stupanın² minaresinin tepesi, hemen yandaki Niranjan Nehrinden yükselen ruhani sisle çevrilip gözden kaybolduğunda başlıyor. Stupanın yanında, efsanenin söylediğine göre Buda'nın meditasyon için altına oturduğu ve aydınlandığı Bodi Ağacının bir torunu duruyor.

O sabahki sisler arasında Daniel'in gözü, şafak sonrası turlarını atan, kutsal bölgenin çevresindeki dönüşlerini gerçekleştirirken sallana sallana yürüyen yaşlı bir Tibetli keşişe ilişti. Kısa kesilmiş gri saçları ve Coca-Cola şişelerinin dipleri kadar kalın gözlükleriyle, tespihini çekerken Buda'yı bir bilge (Sanskritçe'de *muni*) olarak övdüğü mantrayı yumuşak bir şekilde mırıldanıyordu: "*Muni, muni, mahamuni, mahamuniya swaha!*"

Birkaç gün sonra rastlantı eseri, arkadaşları Daniel'i bu keşişin ta kendisi olan Khunu Lama'yı ziyarete götürdüler. Küçük ve ısıtılmayan bir odada duruyordu. Odanın çimento duvarları sonbahar sonlarının soğukluğunu yayıyordu. Birbirine tutturulmuş tahta kalaslar hem yatak hem de gündüz oturulan kanepe olarak iş görüyordu. Yanı başında okumak için metinleri üzerine koyabileceği küçük bir kürsü vardı ve bir iki ufak şey daha. Bir keşişe yakışır şekilde odada hiçbir kişisel eşya yoktu.

Sabahın erken saatlerinden başlayarak gecenin geç saatlerine kadar Khunu Lama bu yatakta oturuyor ve bir metin her zaman önünde açık duruyordu. Ne zaman bir ziyaretçi çıkagelse (ve Tibet hayatında bu ziyaret günün neredeyse her anında olabilirdi) keşiş daima onu kibar bir bakışla ve sıcak kelimelerle karşılıyordu.

Khunu'nun nitelikleri (onu görmeye kim gelirse gelsin sevgi dolu bir ilgi, rahat bir yaradılış ve kibar bir tavır) Daniel'e Harvard'da klinik psikolojideki derecesi için araştırdığı kişilik özelliklerinden çok daha farklı ve onlardan son derece olumlu göründü. Harvard'daki bu eğitim negatifler üzerinde odaklan-

1 -çev.n. Bodh Gaya veya Bodhgaya Hindistan'ın Bihar eyaletinde Gaya bölgesinde yer alan Budist hac merkezidir. Buda burada aydınlanmaya ulaşmıştır.

tr.wikipedia.org/wiki/Bodh_Gaya

2 -çev.n. *Stupa*: Buda'yı anmak için inşa edilen bir Budist tapınağı türü.

mişti: nevrotik desenler, bunaltıcı ağırlıktaki duygular ve psikopatoloji.¹

Öte yandan Khunu sessizce insan doğasının daha iyi yönünü dışarı yayıyordu. Örneğin alçakgönüllülüğü efsaneviydi. Anlatılanlara göre manastırın başrahibi Khunu'nun ruhani durumunu anlayınca, yaşadığı yeri değiştirmeyi, manastırın en üst katındaki süit odalardan birini vermeyi ve hizmetine de bir keşiş tahsis etmeyi önermişti ona. Khunu bunu reddetmiş ve küçük ve bomboş keşiş odasının basitliğini tercih etmişti.

Khunu Lama, Tibetli pratiğinin tüm ekolleri tarafından saygı duyulan şu nadir ustalardan biriydi. Dalai Lama bile öğretileri ve bir bodhisattvanın² sevgi dolu yaşamı için bir kılavuz olan Shantideva'nın³ *Bodhicharyavatara*'sı üzerine açıklamalar almak için onun peşinden koşmuştu. Bugüne kadar, Dalai Lama ne zaman favorilerinden biri olan bu metni öğretse, bu konuda Khunu'nun onun akıl hocası olduğunu ekler.

Khunu Lama ile karşılaşmadan önce, Daniel, onu en başta Hindistan'a çekmiş olan Neem Karoli Baba isimli bir Hintli yogi ile aylar geçirmişti. Saygı ifadesi olan Maharaji unvanıyla tanınan Neem Karoli, o zamanlar Ram Dass'ın⁴ gurusu olarak Batıda yeni ünlenmişti. Ram Dass bu yıllarda ülkeyi dolaşıp, (psikedelik uyuşturucularla Harvard'da yaptığı deneylerden ötürü meslektaş Timothy Leary ile birlikte Harvard'dan atılan bir profesör olan) Richard Alpert'ten bu yaşlı yogi Neem Karoli'nin takipçisi haline nasıl dönüştüğünü ipnotize edici bir şekilde anlatıyordu. Harvard derslerine Noel izni arası vermişken Daniel 1968'de kaza eseri Ram Dass ile karşılaştı. Ram Dass, Hindistan'dan, Neem Karoli'nin yanından yeni dönmüştü ve bu karşılaşma en sonunda Daniel'in Hindistan'a yaptığı seyahati ateşledi.

Daniel 1970 sonbaharında Hindistan'a bir Harvard Doktora Eğitimi Seyahat Bursu almayı başardı ve Neem Karoli Baba'yı Himalayaların eteklerindeki küçük bir ashramda (dini inziva

1 -çev.n. *Psychopathology*: Akıl hastalıklarını inceleyen bilim dalı.

2 -çev.n. Budizm'de, Aydınlanma'ya (Nirvana'ya) ulaşmış ancak başkalarının da Aydınlanma'ya ulaşmasına yardımcı olmak için Nirvana'ya girmeyi erteleyen kimse.

3 -çev.n. Shantideva 8. yyda Nalanda'da yaşamış Hintli Budist keşiş ve bilgeydi.

4 -çev.n. Asıl adı Richard Alpert olan psikolog Baba Ram Dass geleneksel ruhanilik öğretmeni ve 1971'in çok satan kitabı *Be Here Now*'un (*Tam Şu Anda Burada Ol*) yazarıdır.

yerinde) buldu. Bir sadhunun¹ yaşamını süren Maharaji'nin görünen dünyevi eşyaları, sıcak günlerde giydiği pamuktan yapılmış beyaz dhotisi² ve soğuk günlerde sarıldığı ağır yün ekose battaniyeydi sadece. Hiçbir özel programı yoktu, saptanmış hiçbir düzeni bulunmuyor veya yoga pozisyonları ya da meditasyonlar için hiçbir sabit program sunmuyordu. Çoğu sadhu gibi, o da bir gezgindi, ne zaman nereye gideceği belli olmadan dolaşıp duruyordu. Genel olarak o anda hangi ashramı, tapınağı veya evi ziyaret ediyorsa, onun verandasındaki bankta takılıyordu.

Maharaji yaşadığı sessiz bir kendinden geçme halinin bir noktasına daima dalmış görünüyor ve çelişkili bir şekilde aynı anda da kendisiyle birlikte kim varsa daima ona dikkatini veriyor gibi duruyordu.^[1] Daniel'i etkileyen şey onun ne kadar muazzam bir huzur içinde ve ne kadar kibar bir Maharaji olduğuydu. Khunu gibi, kendisine gelen herkese eşit ilgi gösteriyordu; ve ziyaretçileri en üst düzey devlet görevlilerinden dilencilere kadar değişiyordu.

Onun kelimelerle ifade edilemez zihin durumuyla alakalı, Daniel'in Maharaji ile tanışmadan önce başka hiç kimsede hissetmediği bir şeyler vardı. Ne yapıyor olursa olsun, hiç çaba harcamadan sevgi dolu bir alanda kalıyor, aralıksız bir huzur içinde görünüyor. Bu Maharajinin içinde olduğu durum her neyse, zihindeki geçici bir vaha değil, kalıcı bir yapı olarak görülüyordu: bir mutlak iyilik kişilik özelliği idi.

PARADİGMANIN ÖTESİNDE

Ashramda Maharaji'ye her gün ziyaretler yaptığı iki ay kadar bir zamanın ardından, Daniel ve arkadaşı Jeff (şimdilerde geniş bir kesimce dindar şarkıcı Krishna Das olarak biliniyor) Hindistan'da sadhu olarak yedi yılını harcadıktan sonra vizesini umutsuzca yenilemeye çalışan bir başka Batılıyla birlikte seyahate çıktılar. Bu seyahat Daniel için Bodh Gaya'da sonlandı, yakın bir zaman sonra Khunu Lama ile karşılaşacağı yerde.

1 -çev.n. Sadhu, Hindistan'da dünya nimetlerinden elini eteğini çekmiş kutsal adam.

2 -çev.n. Dhoti, Hint erkeklerinin giydiği bir peştemal türü.

Kuzey Hint eyaleti Bihar'da bulunan Bodh Gaya, dünyanın her yerindeki Budistler için bir haç mekanıdır ve çoğu Budist ülkenin şehirde kendi hacılarının kalabilecekleri birer binaları bulunur. Burma *vihara*'sı, veya hacıların dinlenme evi, Burma'nın vatandaşlarının seyahat etmesini yasaklayan askeri diktanın Burma'daki yönetimi ele geçirmesinden önce inşa edilmişti. Bu viharanın bir sürü odası ama çok az hacısı vardı ve kısa sürede şehirde dolaşan pejmürde Batılı tayfası için bir gece kalma mekânı haline dönüştü.

Daniel Kasım 1970'de oraya ulaştığında, oradaki Amerikalı yegane uzun dönemli yerleşik olan ve daha önce Tayland'da Barış Gücü çalışanı olarak görev yapmış Joseph Goldstein ile karşılaştı. Joseph viharada bir meditasyon ustası olan Anagrika Munindra ile çalışarak dört yıldan fazla zaman harcamıştı. Ufak bir yapıya sahip ve her zaman beyazlara sarınmış olan Munindra, Bengal'deki Barua kastına mensuptu. Bu kastın üyeleri Gautama'nın zamanından beri Budist olmuşlardı.^[2]

Munindra büyük üne sahip Burmalı ustaların altında *vipassana* (bir Theravada¹ meditasyonu ve şimdilerde popüler olan farkındalık biçimlerinin çoğunun başlangıç kaynağı) çalışmıştı. Bu yöntemde Daniel'in ilk eğitmeni haline gelen Munindra, o zamanlar tam da arkadaşı S. N. Goenka'yı davet etmişti.

Goenka, neşeli karakterde, önceden iş adamı ama yakın zamanda bir meditasyon öğretmeni olmuş biriydi ve viharaya on günlük bir inziva serisine liderlik etmek için gelmişti.

Goenka, Burmalı bir keşiş olan Ledi Sayadaw tarafından yirminci yüzyılın başlarında Britanya kolonyal etkisine karşı koyma amacıyla bir kültürel rönesansın parçası olarak kurulmuş ve meditasyonu ruhban sınıfında olmayanlara geniş bir şekilde ulaşılabilir kılarak devrimleştirmiş bir gelenekte bir meditasyon öğretmeni haline gelmişti. Bu kültürde meditasyon yüzyıllar boyunca rahiplerin ve rahibelerin ayrıcalıklı kaynakları olsa da, Goenka vipasanayı U Ba Khin'den öğrendi (U Burma dilinde bir saygı unvanıdır). Ona da yöntem bir çiftçi tarafından öğretilmişti ve çiftçi de en başta Ledi Sayadaw'dan ders almıştı.

1 -çev.n. Theravāda (kelime anlamı "Bilgeler Okulu") Budizm'in şu anda hala varlığını sürdüren ve Gautama Buda'nın öğretilerini koruyan en antik dalıdır.

Daniel, Goenka'nın on günlük kurslarından beş tanesine birden arka arkaya katılarak kendini bu zengin meditasyon yöntemine daldırdı. Yaklaşık yüz yoldaş gezgin ona eşlik ediyordu. 1970-71 kışındaki bu toplanma, farkındalığın Asya ülkelerinde belli bir sınıfa özgü pratikten şu andaki dünya çapında geniş oranda benimsenmiş haline transferinde yeni ufuklar açan bir andı. Oradaki bir avuç öğrenci, Joseph Goldstein'in liderliğiyle sonradan farkındalığı Batıya getirmekte aracı oldu.^[3]

Kolej yıllarından başlayarak Daniel günde iki kez yirmişer dakikalık meditasyon oturumları gerçekleştirme alışkanlığı geliştirdi fakat on günlük sürekli pratiklere dalışı onu yeni seviyelere ulaştırdı. Goenka'nın yöntemi basitçe nefes alma ve verme algılarının farkına varmakla başladı: sadece yirmi dakika için değil, bir günde saatler ve saatler boyunca. Konsantrasyonu bu şekilde geliştirme, sonrasında vücudun neresinde ne gibi şeyler gerçekleşiyorsa onları tarayan sistematik tüm vücut taraması haline dönüştü. Daha önce "benim bedenim, benim dizim" olmuş olan şeyler kayan bir algı denizi haline gelirler: farkındalıkta radikal bir kaymadır bu.

Böylesi dönüştürücü anlar farkındalığın sınırlarını tarif ederler. Bu sınırlar bizim zihnin sıradan met cezirlerini gözlemlediğimiz yerlerdir ve daha da ilerideki bölgelere ulaştığımızda zihnin doğasıyla ilgili içgörüler ediniriz. Bu anlar olmadan, farkındalıkla bir algı akıntısının farkına varırdınız sadece.

Bir sonraki adım olan içgörü, bu algıların "benim" olduğunu nasıl iddia ettiğimiz şeklindeki ek kavrayışı getirir. Örneğin acının içyüzünü anlama, acıya bir "Ben" algısını ekleyerek, sadece andan ana sürekli değişen algılar kakafonisi¹ olmak yerine, onu "benim acım" şekline nasıl dönüştürdüğümüzü aydınlatır.

Bu içsel seyahat, Munindra'nın Burmalı meditasyon öğretmeni Mahasi Sayadaw tarafından yazılmış ve teksir makinası ile çoğaltılmış pratik tavsiye kitapçıklarında en ince ayrıntılarına kadar açıklanmıştı (bunlar elden ele geçirilen yeraltı yayınları olarak oldukça yıpranmış kitapçıklar olurlardı). Bu lime lime kitapçıklar farkındalıkla ve yolun çok daha ilerideki bölgelerine giden çok daha ötedeki seviyelerin detaylı talimatlarını verdiler.

1 -çev.n. Ahenksiz sesler karmaşası.

Bunlar binlerce yıl boyunca sürekli olarak kullanılmış zihinsel “hackleme” için reçetelerle zihni dönüştürme amacı taşıyan uygulamalı el kitaplarıydılar.^[4] Öğrencilere özel hazırlanmış ve teke tek verilen sözel öğretilerle birlikte kullanıldıklarında, bu detaylı kitapçıklar bir meditasyoncuyu ustalığa götürmek için kılavuzluk yapabiliyordu.

Bu kılavuzlar, kişinin yaşamının meditasyonla ve ilişkili pratiklerle doldurulmasının fevkalade yaradılış dönüşümleri yarattığı şeklindeki önermeyi paylaşıyorlardı. Ve Khunu, Maharaji ve Daniel’in Hindistan içindeki seyahatlerinde karşılaştığı diğer bir avuç bu tip insanın niteliklerindeki kesişme, tam da böylesi olasılıkları doğruluyor gibi görünüyordu.

Gündelik endişeler, bağımlılıklar, kendine odaklanma, duygu karmaşası ve düşünmeden hareket etme gibi şeylerden içsel kurtuluşun tarifleri konusunda Avrasya’nın her tarafındaki ruhani edebiyat birleşir: bu kurtuluş kendisini, insanın kendiyile olan endişelerinden özgür olmayla, zorluklar ne olursa olsun sakinlikle, keskin bir “şu andalık” algısıyla ve herkes için sevgi dolu bir ilgiyle belli eder.

Bunun aksine, yaklaşık yüz yaşında olan modern psikoloji bu insan potansiyeli yelpazesıyla ilgili tamamen habersizdi. Daniel’in alanı olan klinik psikoloji, aşırı endişe benzeri özel problemlere bakmaya sabitlenmiş ve sabitlendiği şey neyse onu düzeltmeye çalışmıştı. Asyalı psikolojilerin yaşamlarımıza bakışlarında daha büyük bir mercekleri olmuştu ve pozitif yanımızı geliştirmek için yollar sundular. Daniel Hindistan’dan Harvard’a dönüşünde bu konuda karara varmıştı: bizim psikolojimizde hayal edilmiş her şeyden çok daha fazla nüfuz edici bir içsel iyileşme gibi görünen şeyden meslektaşlarını haberdar edecekti.^[5]

Hindistan’a gelmeden hemen önce, Daniel bilincin böylesine kalıcı ultra iyicil biçiminin varlığını öne sürdüğü bir makale yazmıştı (bunu kolej yılları sırasında meditasyonla kendi ilk flörtlerine ve bu konuda o zamanlar mevcut İngilizcedeki nadir kaynaklara dayandırmıştı).^[6] Bilincin ana evreleri, o günün biliminin bakış açısıyla, uyanıklık, uyuma ve rüya görme idi: her üçünün de ayırt edici beyin dalgası imzaları vardı. (Daha tartışmalı ve bilimsel kanıt açısından herhangi bir güçlü deste-

gi olmayan) diğeri bir tür bilinç, dikkatin dağılmadığı odaklanmaya tamamen dalmaydı. Sanskritçede *samadhi* olarak adlandırılan meditasyonla ulaşılan değiştirilmiş bir evreydi.

O zamanlar Daniel'in *samadhi* ile ilişkili olarak alıntılatabileceği biraz kuşkuyla bir bilimsel örnek olay incelemesinden başka bir şey yoktu: bir araştırmacı, *samadhi* halinde olan bir yogiye ısıtılmış bir test tüpü dokundurduğunu ve EEG'sinin¹ bu yoginin acıya karşı ilgisiz olduğunu sözümona ortaya çıkardığını rapor ediyordu.^[7]

Fakat mizacın daha uzun kalıcılığa sahip herhangi bir iyicil özelliğine değinen en ufak bir veri parçasığı bile yoktu. Ve bu yüzden Daniel'in yapabileceği tek şey hipotez kurmaktı. Ancak o anda bulunduğu Hindistan'da, Daniel bu arıtılmış bilinci tam da cisimlendirmekte olabilecek insanlarla tanışmıştı. Veya öyle gözükmüştü sadece.

(Hint uygarlığı içinden filizlenmiş bütün dinler olan) Budizm, Hinduizm ve Jainizm dinlerinin üçü de "özgür kalma" kavramını farklı biçimlerde olsalar da paylaşırlar. Fakat psikoloji bilir ki varsayımlarımız gördüğümüz şeyleri etkiler. Hint kültürü güçlü bir "özgürleşmiş" örnek insan modeli barındırır ve bu mercek Daniel'in bildiği üzere istekli tahminleri (yani her yere sinmiş ve güçlü bir inanç sisteminin hizmetindeki yanlış bir mükemmellik imajını) kolaylıkla besleyebilir.

Öyleyse mizacın bu yüksek yetenekleri ile ilgili soru cevapsız kalmakta: gerçekler mi yoksa peri masalları mı?

BİR İSYANKARIN DOĞUŞU

Hindistan'da neredeyse her evin bir sunağı bulunur, araçların da. Eğer bu araç, her yerde görülen Tata marka devasa kereste kamyonuysa ve sürücü tesadüfen Sih ise, resimler bu dinin kutsal kurucusu Guru Nanak'ı karakterize edecektir. Eğer bu bir Hindu sürücüyse, araçta bir ilah olacaktır, belki Hanuman, Şiva veya Durga ve genellikle onlara favori aziz veya guru eşlik eder. Bu portre ressamlığı sürücü koltuğunu mobil bir *puja* masası haline getirir, bu masa Hint evinin günlük dualarının gerçekleştirildiği kutsal yeridir.

1 -çev.n. EEG (electroencephalogram): Beynin elektrik aktivitesinin grafik kaydı.

Daniel'in 1972'nin sonbaharında Hindistan'dan Harvard'a döndükten sonra Cambridge etrafında sürdüğü itfaiye arabası kırmızısı rengindeki VW minibüs kendi tapınağına sahipti. Gösterge paneline yapışkan bantlarla tutturulmuş resimler arasında Neem Karoli Baba ve Daniel'in hakkında bir şeyler duyduğu diğer azizler vardı: Nityananda'nın diğer dünyaya ait görünen bir resmi, ışıltılı bir gülüşle Ramana Maharshi ve bıyıklı ve bir parça mutlu çehresiyle Meher Baba ve (sonradan Bobby McFerrin tarafından popülerleştirilen) sloganı "Endişelenme. Mutlu ol."¹

Daniel, vücudun strese reaksiyonuna müdahale olarak meditasyonu araştırdığı doktora tezi için ihtiyaç duyacağı laboratuvar becerilerini edinmek için aldığı psikofizyoloji kursunun akşam toplantısına çok uzak olmayan bir yere park etmişti minibüsünü. William James Hall'ın on dördüncü katındaki bu odada bulunan seminer masası etrafında sadece bir avuç öğrenci oturuyordu. Tesadüf eseri yan yana oturmuştuk ve ilk karşılaşmamız o geceydi.

Sınıftan sonra konuşurken ortak bir hedefimiz olduğunu keşfettik: ikimiz de doktora tezi araştırmamızı meditasyonun getirdiği faydaların bazılarını belgeleme fırsatı olarak kullanmak istiyorduk. Bu psikofizyoloji seminerini ihtiyaç duyacağımız yöntemleri öğrenmek için alıyorduk.

Daniel, Richard'a, onun Susan ile paylaştığı apartman daireesine minibüsle bırakmayı önerdi (Susan Richard'ın kolejden bu yana sevgilisiydi ve artık eşi). Richard'ın VW'nin gösterge panelindeki pujaya tepkisi kocaman gözlerle şaşa kalmaktı. Fakat Daniel ile birlikte arabada bulunmaktan çok hoşlanmıştı: bir üniversite öğrencisiyken bile Richard psikoloji dergilerini okumaya büyük oranda batmıştı. Bunların arasında, Daniel'in makalesine rastlamış olduğu, anlaşılması zor bir dergi olan *Bireysellik Ötesi Psikoloji Dergisi*² de vardı.

Richard bunu şöyle hatırlıyordu: "Harvard'dan birilerinin bunun gibi bir makale yazıyor olması aklımı almıştı." Lisansüstü okuluna baş vururken, bu olayı Harvard'ı seçmesi gerektiğinin birkaç işaretinden biri saydı. Daniel ise kendi açısından,

1 -çev.n. Sıradışı bir biçimde, bu sloganı İngilizce haliyle yazarsak sanırım size daha tanıdık gelecektir: "Don't worry. Be happy."

2 -çev.n. *Journal of Transpersonal Psychology*.

birilerinin makalesini ciddiye almış olmasından dolayı mutlu olmuştu.

Richard'ın bilince olan ilgisi ilk olarak Aldous Huxley, Britanyalı psikiyatrist R. D. Laing, Martin Buber ve daha sonra Ram Dass (Ram Dass'ın *Tam Şu Anda Burada Ol* kitabı master çalışmalarının tam başlangıcında yayınlanmıştı) gibi yazarların çalışmalarıyla ilk olarak harekete geçirilmişti.

Fakat Richard'ın üniversite yıllarının geçtiği New York Üniversitesinin Bronx'taki kampüsündeki psikoloji bölümüne hâkim grup, B. F. Skinner'in takipçileri olan sadık davranışçılar olduğundan, bu ilgi alanları yer altına sürülmüştü.^[8] Bu insanların katı varsayımları, sadece gözlemlenebilir davranışların psikolojinin çalışma alanına girdiği idi: zihnin içine bakmak kuşku dolu bir girişimdi, bir zaman israfı tabusuydu. Ruhsal yaşamımızın davranışı anlama konusunda tamamen alakasız olduğu görüşüne sahipti.^[9]

Richard "anormal psikolojide" bir kurs için kaydını yaptırdığında, kursun işlediği ders kitabı tutkulu bir şekilde davranışçıydı. Tüm psikopatolojinin *edimsel koşullandırmanın* sonucu olduğunu iddia ediyordu; edimsel koşullandırmada arzu edilen bir davranış ödül kazandırır, örneğin doğru düğmeyi gagaladığında güvercine verilen lezzetli bir yem topağı gibi. Richard bu görüş açısının iflas ettiğini hissetmişti: sadece ruhu değil, beyni de gözardı ediyordu. Bu inanç sistemini hazmedemeyince ilk haftanın ardından kursu terk etti.

Onun çok kuvvetli bir şekilde inandığı şey, psikolojinin (güvercinler için pekiştirme programlarını değil) zihni incelemesi gerektiği idi ve böylece bir isyancı haline dönüştü. Zihinde neler döndüğüyle ilgili merakını çeken şeyler, katı davranışçı bakış açısına göre günah oluşturunuyordu.^[10]

Gündüzleri davranışçı eğilimlerle savaşıırken, diğer ilgilenmediği şeyleri araştırması için geceleri ona kalıyordu. Maimonides Tıp Merkezinde uyku araştırmalarına yardımcı olmak için gönüllü oldu ve orada EEG ile beyin aktivitesinin nasıl gözleneceğini öğrendi. Bu uzmanlık alandaki kariyerinin geriye kalanı boyunca oldukça fazla miktarda işine yarayacaktı.

1 -çev.n. Psikolojinin ruhsal hastalıklar üzerinde çalışan kolu.

Kurstan mezuniyet tezi için danışmanı Judith Rodin'di. Onunla birlikte gündüz düşleri ve obezite üzerine araştırma yürüttü. Hipotezi, gündüz düşleri bizi şu andan uzaklara götürdüğünden, vücudun tokluk işaretlerine daha az duyarlı hale geldiğimiz ve bu yüzden durmak yerine yemeye devam ettiğimizdi. Obezite kısmı Rodin'in bu konuyla ilgilenmesi yüzünden araştırmadaydı; gündüz düşleri de Richard'ın bilinci araştırmaya başlama yoluydu.^[11] Richard için bu araştırma, psikolojik ve davranışsal araçları kullanarak zihnin içinde gerçekte neler olup bittiğini soruşturma tekniklerini öğrenmek için bir bahaneydi.

Richard insanların bir şeye dalıp gittiklerinde veya zihinsel görevler gerçekleştirdiklerinde kalp atış hızlarını ve terlemelerini gözlemledi. Bu psikolojik araçların zihinsel süreçlerden anlam çıkarmak için ilk kez kullanılmalarıydı ve o zaman için radikal bir yöntemdi.^[12]

Bu yöntemsel el çabukluğu, yani bilinç araştırmalarının bir unsurunu diğer açılardan saygın ana akım araştırma çalışmasına iliştiirme, meditasyona olan ilgisinin o zamanın kültürel yapısından neredeyse hiç destek görmediği bir zamanda Richard'ın sonraki on yıl civarındaki araştırmaları için bir dönüm noktasıydı.

Meditasyona doğrudan dayanmayan fakat sadece meditasyoncu olmayan insanlar üzerindeki çalışmalardan oluşabilecek bir tez tasarlamının Richard açısından oldukça akıllıca bir hamle olduğu ortaya çıktı. İlk akademik pozisyonuna New York Devlet Üniversitesinin Purchase kampüsünde girmeyi başardı. Burada meditasyona olan ilgisini kendine sakladı ve yeni yeni gelişen duygusal sinirbilimi (beyinde duyguların nasıl işlediği) üzerine yeni ufuklar açan çalışmalar gerçekleştirdi.

Ancak Daniel bilinç üzerine ilgilendiği şeylerle alakalı hiçbir üniversitede öğretim pozisyonu bulamadı ve gazetecilikteki bir işi mutlulukla kabul etti: bu kariyer yolu, sonunda onu *New York Times*'da bilim yazarı yapmaya götürecek yoldu. Oradayken Richard'ın duygular ve beyin üzerine olan araştırmasının sonuçlarını *Duygusal Zeka* isimli ünlü kitabını yazmak için kullandı (diğer bilimcilerin çalışmalarının yanında tabi).^[13]

(Her ikimiz de özel zamanlarımızda meditasyona çekilmeye devam ediyor olmamıza rağmen) Daniel'in *Times*'da yazdığı sekiz yüzden fazla makaleden sadece bir düzine kadarının meditasyonla alakası vardı. Bu kavramı dış yaşamımızda on ya da yirmi yıl kadar rafa kaldırmıştık fakat yoğun ve uzun süreli meditasyonun kişinin yaradılışının özünü değiştirebileceğinin kanıtlarını kişisel olarak arıyorduk. Her ikimiz de radarın altında uçuyorduk.

DEĞİŞTİRİLMİŞ DURUMLAR

William James Hall, Cambridge siması üzerinde mimari bir hata olarak durur. On beş katlı modern tarzdaki beyaz taş yapı, onu çevreleyen Viktoryen evler ile Harvard kampüsünün alçak tuğla binaları arasında ışıldayarak yersizliğini sergiler. Yirminci yüzyılın başında, William James, Harvard'ın ilk psikoloji profesörü oldu. Bu alan, felsefenin teorik evrenini zihne daha deneysel ve pragmatik bir açıdan bakışa dönüştürerek icat etmekte büyük bir pay sahibi olduğu alandı. James'in eski evi hala bitişik mahallede durur.

Bu geçmişe rağmen, William James Hall'de bulunan bir bölümün lisans üstü öğrencileri olarak bize okumamız için James'in yazılarından tek bir sayfa bile verilmedi çünkü o çok uzun bir süre önce modadan düşmüştü. Yine de James bizim için bir ilham haline geldi. Bunun büyük orandaki sebebi profesörlerimizin gözardı ettiği ama bizi büyüleyen bir konuya, yani bilince kendini adanmış olmasıydı.

James'in eski günlerine dönersek, on dokuzuncu yüzyılın sonlarına ve yirminci yüzyılın başlarına doğru Boston'lu uzmanlar arasında bir azot oksit (veya dişçiler onu rutin olarak kullandıklarında halk arasında isimlendirildiği üzere "gülme gazı") soluma modası vardı. James'in azot oksit yardımıyla yaşadığı deneyüstü anları, onu bizim normal uyanık bilincimiz için "sarsılmaz bir kanaatle" şöyle söylemeye sürükledi: "bizim normal uyanık bilincimiz ... özel bir tür bilinçten başka bir şey değildir ama aynı zamanda ondan olabilecek en şeffaf örtüyle ayrılmış olan tamamen farklı potansiyel bilinç biçimleri de bulunur."^[14]

Bilincin değiştirilmiş durumlarının (ancak o bu ismi kullanmamıştı) varlığına dikkat çektikten sonra James şöyle eklemiştir: “Tüm ömrümüzü varlıklarından hiç habersiz geçirebiliriz fakat bir kez gerekli uyarıyı uyguladığınızda bir dokunuşla tüm eksiksizlikleriyle tam karşınıza çıkarlar.”

Daniel’in bilincin değişik durumlarını araştırmaya çağrı makalesi, William James’in *Dini Tecrübe Çeşitleri* isimli kitabından alıntılanmış yukarıdaki pasajın ta kendisiyle başlamıştı. Bu durumlar, James’in gördüğü üzere sıradan bilinç durumlarının aralarında kesintilerle bulunurlar. Ve şöyle gözlemlemiştir: “Bu diğer türde bilinci tamamen umursamadan bir kenara atan hiçbir genel evren tarifi tamamlanmış sayılamaz.” Bu durumların varlığı “gerçeğe dair açıklamalarımızı yapay biçimde kapatmamızı yasakladıkları anlamına gelir.”

Psikolojinin zihin anatomisi böylesi açıklamaları dışlamıştır. Transandantal tecrübeler o arazinin hiçbir yerinde bulunamayacaklardı; eğer onlardan bahsediliyorsa bile daha az çekici alanlara indirgendiler. Freud’un kendisinden başlayarak psikolojinin ilk günlerinde, değiştirilmiş durumlar psikopatolojinin biri veya öteki semptomu oldukları düşünülerek gözardı edildiler. Örneğin, yirminci yüzyılın başlarında bir yerlerde Nobel ödüllü Fransız şair Romain Rolland Hintli aziz Sri Ramakrishna’nın müridi olduğunda, tecrübe ettiği gizemli durumu tarif ettiği bir mektup yolladı Freud’a ve Freud bunu bebekliğe geri çekilme olarak tanımladı.^[15]

1960’lar civarında, psikologlar ilaçların tetiklediği değiştirilmiş durumları rutin biçimde yapay olarak uyarılmış psikoz olarak gözardı ettiler (psikedelikler [sanrı yaratan ilaçlar] için kullanılan orijinal terim “psikotomimetik” yani “psikoz taklitçisi” ilaçlardı). Daha sonra keşfettiğimiz üzere benzeri tutumlar meditasyona, yani zihni değiştirmenin bu şüpheli yeni yoluna uygulandı; en azından bizim fakülte danışmanlarımız arasında.

Yine de, Richard’ın Harvard’a girdiği ve Daniel’in doktora tezine başlamak için Asya’daki geçici ikametinden döndüğü (bu toplamda iki yolcuğunun ilkiydi) 1972’de Cambridge’deki genel düşünce ortamında bilince dair ateşli bir ilgi de yayıldı. Charles Tart’ın o günkü bestselleri olan *Bilincin Değiştirilmiş Durumla-*

rı, biyo geribildirim, ilaçlar, kendi kendine hipnoz, yoga, meditasyon ve James'in "diğer durumlarının" bu tip diğer bulvarları üzerine olan toplanmış makalelerden oluşuyordu ve o günün ruhunu yakalamıştı.^[16] Beyin biliminde, nörotransmitterlerin (kimyasal sinir ileticilerinin) yakın zamandaki keşfi etrafında bir heyecan dalgası dönüyordu. Bunlar ruh hali düzenleyici olan serotonin gibi, nöronlar arasında mesajlaşma gerçekleştiren kimyasallardı.^[17]

Nörotransmitterler üzerine olan laboratuvar çalışmaları, LSD gibi ilaçlar yoluyla değiştirilmiş durumlara ulaşmak için bilimsel bir bahane olarak genel kültüre sızdı. Bunlar psikedelik devrimi günleriydi. Kökenini Harvard'da bulunduğumuz bölümün ta kendisinden alıyordu ve bu belki de geriye kalan sağlam insanların zihinde değiştirilmiş durumlarla bağlantılı görünen herhangi bir ilgiye kötü bakmalarını açıklığa kavuşturuyordu.

BİR İÇ YOLCULUK

Dalhousie, Himalayaların bir dalı olan ve Hindistan'ın Pencap ile Himachal Pradeş eyaletlerine kadar uzanan Dhauldhara sıradağlarının alçak kesimlerine yerleşmiştir. On dokuzuncu yüzyılın ortalarında bir "tepe istasyonu" olarak kurulan ve Britanya Hükümdarlığının bürokratlarının Hint-Ganj Düzlüğünün yaz sıcağından buraya kaçabildikleri Dalhousie muhteşem çevresi yüzünden seçilmişti. Kolonyal günlerinden geriye kalmış tablovari bungalolarıyla, bu tepe istasyonu çok uzun bir süreden beri bir turistik merkezdir.

Fakat Richard ile Susan'ı Dalhousie'ye o 1973 yazında getiren şey bunlar değildi. S. N. Goenka ile on günlük bir inziva (yani ilk derin dalışları) için gelmişlerdi. Bu arada Goenka, Daniel'in doktora öncesi seyahat bursu için Hindistan'a birkaç yıl önceki ilk seyahati sırasında Bodh Gaya'da birlikte arka arkaya inzivalar gerçekleştirmiş olduğu öğretmendi. Richard ile Susan buraya gelmeden hemen önce Daniel'i Sri Lanka'nın Kandy şehrinde ziyaret etmişti. Daniel Asya'ya yaptığı bu ikinci ziyarette yine doktora öncesi bursuyla yaşamaktaydı.^[18]

Daniel, çifti yoğun meditasyona giriş kapıları olsun diye Goenka'yla kurs almaya teşvik etmişti. Bu kurs başlangıçtan itibaren bir parça kafa karıştırıcıydı. Bir neden, Richard'ın erkekler için olan büyük bir çadırda ve Susan'ın da kadınlar için olanda kalmasıydı. Ve ilk günden itibaren onlara dayatılan “asil sessizlik” yükü, Richard'ın kendisiyle birlikte çadırı paylaşanların kim olduğunu asla gerçekten bilemeyeceği anlamına geliyordu: kaba izlenimlerine göre çoğunluğu Avrupalılardı.

Meditasyon salonuna gittiğinde, yere Zen stili minderler olan zafuların serpiştirilmiş olduğunu gördü. Hazırlanmış günlük programa göre bu zafular Richard'ın yaklaşık on iki saat boyunca meditasyon halinde üzerlerine tüneyeceği şeyler olacaktı.

Zafusunun üzerine her zamanki yarım nilüfer pozisyonunda yerleştiğinde dizlerinin her zaman zayıf olanı olan sağında bir sancı hissetti. Oturma saatleri günden güne devam ettikçe, bu sancı zayıf bir rahatsızlık uğultusuna dönüştü ve sadece diğer dizine yayılmakla da kalmayıp sırtını da kapladı: yerdeki minderden başka destekleyici hiçbir şey olmadan oturmaya alışık olmayan Batılı bedenlerin yaygın incinme noktalarıydı bu yerler.

Richard'ın tüm gün için gerçekleştireceği zihinsel görev, bunun deliklerinden nefes alma algısına daha çok dikkat etmektir. En kuvvetli etkiye yol açan algısı nefesi değildi: dizlerindeki ve sırtındaki sürekli ve şiddetli fiziksel acıydı. İlk günün sonunda bunun gibi dokuz günüm daha olduğuna inanamıyorum şeklinde düşünüyordu.

Fakat üçüncü günde Goenka'nın “tarama” komutuyla büyük bir kayma gerçekleşti. Ayak parmağından kafasına, kafasından ayak parmağına, vücudundaki bir sürü ve çeşit çeşit algılarının hepsini sürekli tarayarak dikkatli ve gözlemleyici bir ilgi göstermesi istenmişti. Richard dikkatinin zaman zaman dizindeki zonklayan acıya gittiğini görmesine rağmen, bir sakinlik ve mutluluk algısının işaretlerini de hissetmeye başladı.

Kısa süre içinde bir tamamen dalış durumuna girerken buldu kendisini ve bu, inzivanın sonuna kadar bir kerede dört saate kadar kesintisiz oturmasına izin vermişti. Işıkların kapanma zamanı geldiğinde boş meditasyon salonuna gidiyor ve bedeni-

nin algıları üzerine bazen gece 1'e bazen de 2'ye kadar meditasyon yapıyordu.

Bu inziva Richard için uçurucu bir şeydi. Zihinlerimizi derin bir mutluluk üretebilecek şekilde dönüştürebilecek yöntemler olduğuna dair derin bir inançla geri döndü. Zihnimizin rasgele ilişkilendirmeleriyle, ani korkularıyla ve sinirleriyle ve geri kalan dengesizlikleriyle yönetilmek zorunda değildik, dümenin kontrolünü geri alabilirdik.

İnzivanın bitişinden günler sonra, Richard hala uçuş halinde olduğunu hissediyordu. Zihni, o ve Susan Dalhousie'de kalırlarken havada süzölmeye devam etti. Bu süzölüş, tarlaların ve çamur duvarlı saman çatılı evlerin olduğu köylerin arasından geçen yollardan dağın aşağısına inerken otobüste de ona eşlik etti. Düzlüklerin daha kalabalık şehirlerinin içindeyken ve son olarak da Delhi'nin zonklayan kalabalık yollarındayken onun yanındaydı.

Orada, o ve Susan lisansüstü öğrencisi bütçesiyle karşılayabildikleri basit misafir evinde birkaç gün geçirince, terziye bir şeyler diktirmek ve hatıra eşyalar almak için Delhi'nin kafa ütüleyen ve kalabalık sokaklarına dalmaya cesaret edince, Richard bu sarhoşluğun zayıflamaya başladığını hissetti.

O meditasyon durumunun sönmesinde belki de en büyük etken, her ikisinin de yakalandığı yolculuk ishali olmuştu. Bu hastalık Delhi'den Kennedy havaalanına gittikleri Frankfurt aktarmalı ucuz yolculukları boyunca onlara bela oldu. Tüm günü seyahatle geçirdikten sonra New York'a indiler. Burada Asya'ya gitmiş ve bir yaz boyunca kendilerinden uzak kalmış olan çocuklarını görmeyi sabırsızlıkla bekleyen ebeveynleri tarafından karşılandılar.

Susan ve Richard (hasta, yorgun ve o günün Hint stilinde giyinmiş olarak) gümrükten çıktığında ikisinin birden aileleri onları dehşetli bir şok bakışlarıyla karşıladı. Onları sevgiyle kucaklamak yerine, telaşla bağırıldılar: "Kendinize ne yaptınız? Korkunç görünüyorsunuz."

Hepsi Susan'ın ailesinin taşradaki New York kasaba evlerine vardıklarında, o sarhoşluk uçurumun dibini görmüş ve Richard uçaktan indiğinde görünmüş olduğu kadar korkunç hissetmişti.

Dalhousie kursunda ulaştığı durumu diriltmeye çalıştı fakat her şey kayıplara karışıp yok oldu. Bu ona bir psikedelik seyahati hatırlattı: inzivanın canlı hatıralarına sahipti, fakat cisimleşmemişlerdi, kalıcı bir dönüşüm değillerdi. Sadece hatıralardı.

Bu ayıltıcı deneyim daha sonra ateşli bir bilimsel soru olacak şeyin ortaya çıkmasına yardım etti: (Richard'ın meditatif sarhoşluğu gibi) durum etkileri ne kadar dayanırlardı? Hangi noktada kalıcı kişilik özellikleri olarak sayılabilirler? Böylesi bir yaradılış dönüşümünün, hafızanın sisleri halinde solmak yerine kalıcı bir yolla cisimleşmesine imkân verecek olan şey ne?

Ve Richard uçuşunda zihninin hangi bölgelerinde dolaşmıştı?

BİR MEDİTASYONCUNUN REHBER KİTABI

Richard'ın içsel bölgelerinde gerçekleşen şeylerin, birkaç yıl önce Daniel'in Hindistan'a yaptığı ilk seyahatinde Munindra'nın onu çalışmaya teşvik ettiği kalın kitabın (*Visuddhimagga*) bir yerlerinde detaylandırılmış olması büyük ihtimaldi. İsmi (Budizm'in en eski kutsal kitaplarının dili olan) Pali dilinde *Arınmaya Giden Yol* anlamına gelen bu beşinci yüzyıl metni, Bodh Gaya'da Daniel'in konsantre olduğu şu teksirle çoğaltılmış kılavuzların antik kaynağıydı.

Yüzlerce yıl yaşında olmasına rağmen *Visuddhimagga* kitabı Theravada geleneğini takip eden Burma ve Tayland gibi yerlerdeki meditasyoncular için tanımlayıcı bir rehber kitap olarak kaldı ve modern yorumları yoluyla hala içgörü meditasyonu (yani popüler olarak “farkındalık” olarak bilinen şeyin kökeni) için temel şablonu sağlar.

Zihnin en incelikli bölgelerinde nasıl yolculuk edilebileceğine dair meditasyoncuların bu kılavuzu, meditatif durumların ve nirvanaya¹ (Pali dilinde nibbana) ulaşana kadar süren ilerleyişlerinin dikkatli bir fenomenolojisini² sundu. Kılavuzun aydınlatığı, mutlak huzurun büyük ikramiyesine giden otoyol-

1 -ed.n. Nirvana, hırslardan arınılarak ulaşılan salt mutluluk (Hinduizm, Budizm).

2 -çev.n. Fenomenoloji: Gözlemlenebilen ve bilimsel olarak tanımlanabilen gerçeklerin veya olayların incelenmesi, araştırılması. Olaybilim.

lar, bir yanda sertçe konsantre olmuş zihin ve diğer yanda da bunu keskin bir şekilde düşünceli farkındalıkla birleştirmekti.

Meditatif becerilere giden yolda tecrübelerle ilgili sınır taşları, gerçeklere bağlı biçimde ayrıntılı olarak açıklanmıştı. Örneğin, konsantrasyona giden yol, nefese odaklanmak gibi basit bir şeyle başlar (veya nefes yerine önerilen diğer kırktan fazla odak noktasının herhangi birine, örneğin bir renk yamasına da olabilir; zihnin konsantre olabileceği her şey olur). Yeni başlayanlar için bu, tamamen odaklanma ile amaçsızca gezinen bir zihin arasındaki titreşim dans anlamına gelir.

İlk başta düşünce akıntıları bir şelale gibi fışkırır ve bu bazen zihinlerinin kontrol dışı olduğunu hisseden yeni başlayanların cesaretini kırar. Aslında, bu düşünce sağanağı algısı doğal durumumuza yakın ilgi göstermemiz yüzündenmiş gibi görünür. Asya kültürleri, delice çılgınlıktaki rasgeleliği yüzünden bunu “maymun zihni” olarak adlandırırlar.

Konsantrasyonumuz güçlendikçe, amaçsızca gezinen düşünceler bizi zihnin birtakım arka yollarına çekmek yerine, gittikçe daha da hafiflerler. Düşünce ırmağı daha yavaş akar, bir nehir gibi. Ve sonunda meditasyon pratiğinde zihni durultmak için antik bir metaforun bize anlattığı gibi bir gölün durgunluğunda hareketsizleşir.

Kılavuz, aralıksız odaklanmanın ilerlemenin ilk büyük işaretini, yani “yaklaşma konsantrasyonunu” getirdiğini belirtir. Artık ilgi amaçsızca gezinmeksizin seçilen hedefte sabit kalır. Bu konsantrasyon seviyesiyle birlikte keyif ve sükûnet hisleri gelir ve bazen buna ışık çakmaları veya bedensel hafifleme gibi algısal fenomenler eşlik eder.

“Yaklaşma” ifadesi, eksiksiz konsantrasyonun eşiğinde olmak anlamına gelir. (Sanskritçede “samadhiye yakın” anlamında) *Jhana* olarak adlandırılan, tüm dikkat dağıtıcı düşüncelerin bütünüyle dindiği tam dalışa varılmaktadır. *Jhana*’da zihin güçlü bir kendinden geçme, mutluluktan uçma ve meditasyon hedefine doğru kırılmaz tek doğrultulu odaklanma ile dolar.

Visuddhimagga jhananın yedi seviyesini daha listeler; bu seviyeler gittikçe daha sağlam ve çabası odaklanmaya eşlik eden kendinden geçme, mutluluktan uçma ve daha yüksek sükûnet hislerinde yaşanan incelikli artış ile kendini gösteren

ilerlemeleri getirirler. Son dört seviyede, görece yoğun bir algı olan mutluluktan uçma bile söner ve yerini sadece sarsılmaz odaklanmaya ve sakinliğe bırakır. Gittikçe daha fazla arıtılan farkındalığın bu yüksek zirvesi öylesine inceliklidir ki, “ne algılama ne de algılamama” jhanası olarak adlandırılır.

Gautama Buda zamanında samadhi içine tam konsantre dalış, yogiler için özgürlüğe giden otoyol olarak müjdelenmişti. Efsaneye göre, Buda bu yaklaşımı bir grup gezgin sofı ile pratik etmişti fakat bu yolu terk etmiş ve meditasyonun yenilikçi bir çeşidini bulmuştu: bilincin mekaniğinin kendisine derinden bakmayı keşfetmişti.

Buda'nın özgürleştirilmiş bir zihne giden yolun tek başına jhana olmadığını açıkladığı söylenir. Güçlü konsantrasyon bu yolda muazzam bir destek olabilse de, Buda'nın yolu başka bir tür içsel odağa doğru yön değiştirir: içgörü yoluna.

Burada, farkındalık zihinde yükselen her şeye açık kalır; tamamen konsantrasyonda olduğu gibi (diğer her şeyi yok sayıp) sadece bir şeye değil. Dikkatin tetikte ama tepkisel olmayan duruşu şeklindeki bu farkındalığı sürdürebilme yeteneği, bizim tek bir şeye konsantre olabilme güçlerimize bağlı olarak değişir.

Farkındalıkla, meditasyoncu basitçe aklına ne gelirse onu tepki göstermeden fark eder ve gitmesine izin verir (örneğin düşünceleri veya sesler gibi duyuşal etkileri). Burada operatör kelime “git”tir. Eğer tam o anda ortaya ne çıkmışsa onun hakkında bir parça düşünürsek veya herhangi bir şekilde bir tepki tetiklemesine izin verirse, farkında duruşumuzu kaybederiz: bu kez bu reaksiyon veya düşünce farkındalığın objesi haline gelmedikçe tabi.

Visuddhimagga dikkatle sürdürülen farkındalığın (yani birbirini takip eden anlarda gerçekte olan biten şeylerin net ve odaklı farkındalığının) saflaşarak daha incelikli içgörü pratiğine dönüştüğü yolu tarif eder. Bu yeni pratik bizi bir dizi aşamadan geçirerek nihai sona, yani nirvanaya götürebilir.^[19]

İçgörü meditasyonuna bu kayış, farkındalığımızın düşüncelerimize olan ilişkisinde gerçekleşir. Normalde düşüncelerimiz bize baskı yapar: nefretimiz veya kendimizden iğrenmemiz, bir hisler ve eylemler kümesi üretir; romantik fantezilerimiz tamamen bambaşkadır. Fakat güçlü farkındalıkla, kendimiz-

den iğrenmemizin ve romantik düşüncelerimizin aynı olduğu derin bir algı deneyimleyebiliriz: tüm diğer düşünceler gibi, bunlar zihnin geçici anlarıdır. Gün boyu düşüncelerimizle kovalanmak zorunda değiliz: bu düşünceler bir zihin tiyatrosunda durmaksızın peş peşe oynayan kısa sahneler, fragmanlar ve deneme çekimleridir.

Bir kez zihnimizi bir süreçler kümesi olarak görebildiğimizde, düşüncelerimizin ayartmalarıyla heyecanlandırılmaktansa, içgörü yoluna gireriz. Bu yolda, içimizdeki bu gösteri ile olan ilişkimizi tekrar tekrar değiştirerek ilerleriz: bu değişimler her gerçekleştiğinde bilincin doğasının içyüzüne dair gittikçe daha fazla içgörü üretirler.

Tıpkı bir göldeki çamurun dibe çöküşünün suyun içini görmemize izin vermesinde olduğu gibi, düşünce ırmaklarımızı dindirmek zihnin mekanizmamızı daha büyük bir berraklıkla gözlemlememize izin verir. Bu yolda giderken, örneğin, meditasyoncu algılama anlarının hayret verici hızdaki bir geçit alayının zihninde yarıştığını görür. Bunlar normalde farkındalıktan ince bir perdenin arkasında durarak gizlenirler.

Richard'ın meditasyon uçuşu son derece büyük ihtimalle bu ilerleme ölçeklerinin bir yerlerinde saptanabilirdi. Fakat o uçuş hafızanın sisleri arasında kayboldu. Böylece değiştirilmiş durumlar da geçip gitmişti.

Hindistan'da, bir mağarada yıllar yıllar ardına geçiren ve samadhinin arıtılmış durumlarına ulaşan bir yogi anlatılır. Bir gün, içsel yolculuğunun sonuna eriştiğine dair tatmin olan yogi, dağ tüneğinden aşağı inerek kasabaya gelir.

O gün pazar yeri kalabalıktır. Kalabalığı yarararak ilerlerken, bir filin tepesinde kalabalık arasında ilerlemeye çalışan yerel bir racaya yer açma kargaşasına yakalanır. Yoginin önünde yürüyen ufak bir çocuk aniden korkuyla geri adım atar ve sandaletiyle tam da yoginin çıplak ayağını ezer.

Kızmış ve acı içindeki yogi, bu gence vurmak için yürüme sopasını kaldırır. Fakat aniden o anda ne yapmak üzere olduğunu (ve koluyla kaldırtan kızgınlığı) gören yogi gerisin geri döner ve mağarasına daha fazla pratik yapmaya gider.

Bu hikâye meditasyon uçuşlarıyla kalıcı değişimler arasındaki farkı anlatır. Samadhi (veya eşdeğerleri, insanı içine çeken

jhanalar) gibi süreksiz durumların ötesinde, yaradılışımızın kendisinde kalıcı değişimler olabilir. *Vissudhimagga*, içgörü yolunun en yüksek seviyelerine ulaşmanın gerçek meyvesinin bu dönüşüm olduğu görüşünü taşır. Örneğin, kitaptaki metnin anlattığı üzere, açgözlülük, bencillik, kızgınlık ve garez gibi güçlü negatif hisler yavaş yavaş yok olurlar. Bunların yerine sakinlik, kibarlık, merhamet ve neşe gibi pozitif özelliklerin hakimiyeti gelir.

Bu liste, diğer meditatif geleneklerden gelen benzeri iddialarla aynı tınıdadır. Bu özelliklerin, bu seviyelere ulaşılırken artan bazı özel dönüştürücü tecrübelerden mi, yoksa bu yolda gerçekleştirilen muazzam pratik saatlerinden mi kaynaklandığını söyleyemeyiz. Fakat Richard'ın nefis "meditasyon kaynaklı sarhoşluğu" bu karakter değişimlerini gerçekleştirmeye yeterli değildi (bu sarhoşluk ilk jhana olmasa bile muhtemelen yaklaşma konsantrasyonu civarlarında bir yerlerdeydi).

Buda'nın keşfi (içgörü yoluyla aydınlanmaya ulaşmak) onun zamanının yogasal geleneklerine karşı bir meydan okumaydı. Konsantrasyon yolunu, tamamen dalışın mutluluktan uçmayla dolu durumu olan samadhinin çeşitli seviyelerine doğru takip ediyordu. O günlerde, içgörüyeye karşı konsantrasyon, şu değiştirilmiş kişilik özelliklerine giden en iyi yolun ne olduğuna dair tartışmaların ateşli konusuydu.

1960'ların bir diğer bilinç tartışmasına, psikedelik modasının en ateşli günlerine doğru hızlıca ileri saralım. Uyuşturucularla ortaya çıkarılan değiştirilmiş durumların aniden açığa çıkardığı şeyler, bir LSD bağımlısının sözleriyle, şu gibi varsayımlara yol açtı: "LSD ile Tibet keşişlerinin elde etmek için 20 yıl harcaması gereken şeyi tecrübe ediyoruz ancak oraya 20 dakikada ulaşıyoruz."^[20]

Ölümçül derecede yanlıştır. Uyuşturucuların oluşturduğu değiştirilmiş durumlarla ilgili sorun, kimyasal madde vücudunuzdan temizlendiğinde her zaman olduğunuz insan olmaya devam etmenizdir. Ve Richard'ın keşfettiği gibi, bununla aynı sönüş, meditasyondaki uçuşlarda da gerçekleşir.

BÖLÜM 3

**SONRA,
ONDAN
SONRAKİ
SÜRESİNCE
ÖNCEDİR**

Daniel'in Asya'da ikinci kalışı 1973'teydi, bu sefer Sosyal Bilimler Araştırma Konseyi doktora bursu ile gitmişti. Göstermelik olarak "etnopsikolojide"¹ çalışıyordu, zihni ve potansiyelini analiz etmek için Asya sistemlerini araştırmaya gitmişti. İşe, uzmanlığı meditasyonun teorisi ve pratiği etrafında odaklanmış Almanya doğumlu Therevada keşişi olan Nyanaponika Thera'ya her birkaç günde bir danıştığı, Sri Lanka'nın tepele-
rindeki bir şehir olan Kandy'de altı ay kalarak başladı. (Sonra Hindistan'daki Dharamsala'da birkaç ay geçirip Tibet Çalışmaları ve Arşivleri Kütüphanesinde çalışarak devam etti.)

Nyanaponika'nın yazıları *Abhidhamma* üzerine odaklanmıştı. Bu, değiştirilmiş kişilik özellikleri yönünde bilincin dönüştürülmesi için harita ve yöntemler sunan bir zihin modeliydi. Daniel'in okumuş olduğu *Visuddhimagga* ve meditasyon kılavuzları zihin için bir kullanıcı kılavuzuyken, *Abhidhamma* bu tip kılavuzlar için bir rehber teoriydi. Bu psikolojik sistem, çekirdek varlığımızda kalıcı değişimler gerçekleştirmek için zihnin anahtar elemanlarıyla ve bu iç araziye nasıl dolaşmak gerektiğiyle ilgili detaylı açıklamalarla geliyordu.

Birtakım bölümler psikolojiyle ilişkileriyle ilgi uyandırıcıydı, özellikle de zihnin "sağlıklı" ve "sağlıksız" durumları arasında çizilen dinamik.^[1] Ne yazık ki çok sık bir şekilde, zihinsel durumlarımız, arzularımıza, bencilliğimize, tembelliğimize, endişelerimize ve bunun gibi şeylere odaklanmış bir aralıkta dalgalanır. Bunlar bu zihin haritasındaki sağlıksız durumlar arasındadırlar.

Sağlıklı durumlar, aksine, sakinlik, huzur, devamlı farkındalık ve gerçekçi kendine güven durumlarını içerirler. İlgi çekici bir şekilde, sağlıklı durumların bir alt kümesi hem zihne hem de bedene uygun düşer: canlılık, esneklik, uyum yeteneği ve uysallık.

Bu sağlıklı durumlar sağlıksız olanları kısıtlatlar ve tersine, sağlıksız olanlar da sağlıklı durumları. Bu yol boyunca ilerle-

1 -çev.n. Etnik grupların psikolojilerini araştıran bilim dalı.

menin işareti, günlük yaşamımızdaki tepkilerimizin sağlıklı durumlara kayışı işaret edip etmediğidir. Hedef, sağlıklı durumları baskın ve kalıcı özellikler halinde pekiştirmektir.

Derin konsantrasyona dalmışken bir meditasyoncunun sağlıklı durumları bastırılmıştır: fakat pazardaki yogide olduğu gibi konsantrasyon durumu söndüğünde her zamanki kadar güçlü bir şekilde su yüzüne çıkabilirler. Aksine, bu antik Budist psikolojiye göre, içgörü pratiğinin gittikçe derinleşen seviyelerine ulaşmak, radikal bir dönüşüme yol açar ve en sonunda meditasyoncunun zihnini sağlıklı karışımdan özgürleştirir. Yüksek düzeyde ilerlemiş bir pratisyen hiç çaba göstermeden sağlıklı tarafta dengede durur, kendine güveni, neşeyi ve bunlara benzer şeyleri cisimleştirir.

Daniel bu Asya psikolojisini, zihnin yüzyıllar mertebesindeki bir zamanla sınanmış çalışan bir modeli olarak gördü. Zihinsel eğitimin son derece pozitif değiştirilmiş kişilik özelliklerine nasıl yol açacağının bir teorisiydi. Bu teori meditasyon pratiğine iki bin yıldan uzun bir süre boyunca kılavuzluk yapmıştı: kavramın heyecan verici bir kanıtıydı.

1973 yazında, Richard ve Susan, Hindistan'da Goenka ile heyecan verici ve ayıltıcı şu inzivaya yol almadan önce Kandy'ye altı haftalık bir ziyaret için gelmişlerdi. Kandy'de bir araya geldiklerinde, Richard ve Daniel, zihinsel sağlığın bu modeli hakkında danışmak için sık ormandan geçerek Nyanaponika'nın uzaktaki keşiş kulübesine ulaştılar.^[2]

Bu yılın sonlarında, Daniel Sosyal Bilimler Araştırma bursuyla Asya'ya yaptığı seyahatten döndükten sonra Harvard onu misafir eğitmen olarak işe aldı. 1974'ün sonbahar sömesterinde Bilincin Psikolojisi isimli o günlerin dünya görüşüne iyi uyan bir kurs açtı: Bu görüş birçoğu psikedeliklerle, yogayla ve hatta bir parça meditasyonla kendi ders dışı araştırmalarını yapan öğrenciler arasında yaygındı en azından.

Bir kez bilinç psikolojisi kursu anons edildiğinde, meditasyonun ve onun değiştirilmiş durumlarının bu araştırmasının çekimine yüzlerce Harvard üniversite öğrencisi kapıldı. Kursta Budist psikolojik sistemi ve dikkati harekete geçiren güçlerle ilgili o günlerde bilinen az sayıda şey de işleniyordu. Kayıtlar o kadar muazzamdı ki, ders Harvard'daki en büyük sınıfa, yani

1.000 koltuklu Sanders Tiyatrosu'na kaydırıldı.^[3] Richard, sonrasında yüksek lisans okulunun üçüncü yılında öğretim asistanı oldu.^[4]

Bilinç Psikolojisi dersindeki konuların çoğunluğu (ve dersin başlığının kendisi) o günlerde psikolojinin geleneksel haritasının epey dışındaydı. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, o sömestr bittikten sonra Daniel'den bölümde kalması istenmedi. Fakat o zamana kadar birlikte bazı yazılar yayınlamış ve araştırmalar yapmıştık ve Richard bunun kendi araştırma yolu olacağını ve devam etmeye çok hevesli olduğunu anladığı için heyecanlıydı.

Birlikte Sri Lanka'dayken başlayıp, Daniel'in bilincin psikolojisi üzerine sömestr kursu verdiği sırada devam ederek, psikolojideki meslektaşlarımıza değiştirilmiş kişilik özelliklerini anlattığımız makalemizin ilk taslağı üzerinde çalıştık. Daniel ilk makalesini yazdığında zorunluluklar yüzünden onu zayıf iddialar, yetersiz araştırmalar ve birçok tahmin üzerine temellendirmişti ama artık değiştirilmiş kişilik özelliklerine giden yol için elimizde bir şablon, içsel dönüşüm için bir algoritma vardı. Bilimin o zamana kadar ortaya çıkarabildiği kıt verilerle bu haritayı birleştirebilmenin yollarıyla güreştik.

Cambridge'de, sıklıkla Harvard Meydanında bütün bunlar üzerinde uzun konuşmalar yaparak düşündük. O zamanlar birer vejetaryen olarak Brattle Sokağındaki Bailey's dondurma dükkanında karamelli dondurmalarla yetindik. Orada ilk kez ifade ettiğimiz son derece pozitif değiştirilmiş kişilik özelliklerini desteklemek için bulabildiğimiz çok az miktardaki ilişkili veriyi bir araya yamayarak bir bilimsel makale haline getireceğimiz şey üzerinde çalıştık.

Onu "Meditasyonda ve Hipnozda Dikkatin Rolü: Bilinçliliğin Dönüşümleri Üzerine Bir Psikobiyolojik İnceleme" olarak adlandırdık. Buradaki operatör ifade olan *bilinçliliğin* dönüşümleri, "değiştirilmiş kişilik özellikleri" için o zaman kullandığımız terimdi ve onu "psikobiyolojik" (bugün "sinirsel" derdik) bir kayma olarak görmüştük. Hipnozun, meditasyondan farklı olarak, esasen durum etkileri ürettiğini ve meditasyondaki kişilik özellikleri etkilerini oluşturmadığını ileri sürmüştük.

O zamanlarda çekicilik kişilik özelliklerinde değil, değiştirilen durumlardaydı, ister psikedeliklerden dolayı olsun isterse

de meditasyon. Fakat değiştirilmiş durumlar için Bailey's dükkanında söylediğimiz gibi, "sarhoşluk gittiğinde, hala o aynı eski ahmaksındır." Bir sonraki bilimsel makalemizde bu fikri daha düzgün bir şekilde detaylandırdık.

Meditasyonun bizi nasıl değiştirebileceğine dair bugün bile oldukça yaygın olan bir temel kafa karışıklığına hitap ediyor-duk. Bazı insanlar bir meditasyon oturumu sırasında (özellikle de uzun inzivalarda) elde edilen çarpıcı durumlara sabitlenmişti ve eve gittikten sonra bu durumların yaradılış özelliklerinde iyiye doğru kalıcı değişimlere nasıl dönüşebilecekleri veya dönüşüp dönüşemeyecekleri konusuna çok az dikkat vermişlerdi. Sadece uçuşlara değer vermek pratiğin gerçek amacını, yani "günden güne kendimizi kalıcı yollarla dönüştürmeyi" ıskalar.

Daha yakın zamanda, uzun zamandır pratisyen olan birisinin Richard'ın laboratuvarında sergilediği meditatif durumlar ve beyin desenleri hakkında Dalai Lama'yla konuşma şansı yakaladığımızda bu noktayı çok net bir şekilde anladık. Laboratuvarında incelenen bu uzman, özel meditasyon türleri gerçekleştirdikçe (örneğin konsantrasyon veya gözde canlandırma), beyin görüntüleme verisi her meditatif değiştirilmiş durum için ayırt edici bir sinirsel profil açığa çıkarttı.

"Bu çok iyi" diye yorumladı Dalai Lama, "yogasal yeteneklerin bazı işaretlerini göstermeyi başardı." Yogasal yetenekler derken kastettiği şey bugünlerde oldukça popüler olan "formdalık için yoganın bahçe versiyonu"na zıt olarak, yogiler tarafından Himalaya mağaralarında aylar veya yıllar süresince yapılan yoğun meditasyondur.^[5]

Fakat sonra ekledi, "bir meditasyoncunun gerçek kalite işareti, zihnini negatif duygulardan özgürleştirerek disipline etmiş olmasıdır."

Bu pratik yöntem *Visuddhimagga* zamanının öncesinden beridir değişmeden kaldı: önemli olan şey yol boyunca yaşanan uçuşlar değildir. Kime dönüştüğünüzdür.

Kendi deneyimlemiş olduğumuz şeylerle meditasyon planını nasıl bağdaştıracığımız konusunda kafa patlatarak o günkü kıt bilimsel kanıtlarla bir hipotez geliştirdik: *Sonra, ondan sonraki süresince öncedir.*

Bu fikrin detaylarını ortaya sermek için, “sonra” kelimesi, pratik yapma oturumunun kendisinden çok sonraları bile sürmeye devam eden meditasyon kaynaklı değişimlere göndermedir. “Öncedir” kelimesi meditasyona başlamadan önce olduğumuz başlangıç halimizdir. “Süresince” ise meditasyon yaparken neler olduğu, yani meditasyon yapmayı sonlandırdığımızda geçen, durumumuzdaki geçici değişimlerdir.

Diğer bir ifadeyle, meditasyonun tekrarlı uygulanması kalıcı kişilik özellikleriyle sonuçlanır ve bu “sonra”dır.

Tekrarlı pratiğin, yardımseverlik, sabır, huzur ve koşullar ne olursa olsun rahat olma gibi son derece yüksek pozitif kişilik özelliklerinin kalıcı olarak cisimleşmesine yol açacağı bazı biyolojik patikaların olma olasılığıyla büyülenmiştik. Meditasyonun yaradılışın böylesine faydalı demirbaşlarını kesin olarak besleyecek bir araç olduğunu tartışmıştık.

Makalemizi 1970’lerde meditasyon gibi egzotik konularla ilgilenen belki iki ya da üç akademik yayından birisinde yayınladık.^[6] Bu bizim değiştirilmiş kişilik özellikleri üzerine olan fikrimizin ilk ışıltısıydı, tül gibi ince bir bilimsel tabana sahip olsa bile. “Olasılık kanıt değildir” şeklindeki özlü söz geçerliydi burada bir anlamda: elimizde olan şey bir olasılıktı fakat olasılığı kesin saptayacak çok az şeyimiz ve sıfır kanıtımız vardı.

Bunun hakkında ilk kez yazdığımızda, ihtiyaç duyduğumuz türde kanıtı sağlayacak hiçbir bilimsel araştırma gerçekleştirilmemişti henüz. Bu makaleyi yayınlamamızın üzerinden ancak birkaç on yıl geçtikten sonra Richard keşfedecekti ki, yüksek ustalıktaki meditasyoncular açısından onların “önceki” durumları aslında hiçbir zaman meditasyon yapmamış veya çok az meditasyon yapmış insanlarınkinden oldukça farklıydı ve bu (“Gizli Hazine” başlıklı bölüm on ikide göreceğimiz üzere) bir değiştirilmiş kişilik özelliğinin işaretçisiydi.

Psikolojideki hiçbir insan o günlerde değiştirilmiş kişilik özellikleri hakkında konuşmamıştı. Ek olarak, elimizdeki ham materyal psikologlar için son derece alışılmadıktı: bunlar o zamanlar Asya dışında elde etmenin zor olduğu antik meditasyon kılavuzları, yoğun meditasyon inzivalarında edindiğimiz kendi deneyimlerimiz ve ileri derecede ustalaşmış pratisyenlerle şans eseri karşılaşmalarımızdan oluşuyordu. En hafif ta-

birle bizler psikolojideki yabancılardık; veya Harvard'lı meslektaşlarımızın bazılarının bizi gördüğünden hiç şüphe duymadığımız şekilde, tuhaf tiplerdik.

Değiştirilmiş kişilik özelliklerine dair vizyonumuz o günün psikolojik biliminin çok ötesine bir sıçrayış gerçekleştirmişti. Riskli bir işti.

BİLİM YETİŞİYOR

Hayalperest bir araştırmacı acayip bir fikir ortaya attığında, evrimdeki doğal çeşitlenmeye çok benzeyen bir olaylar zinciri başlatır: sağlam deneysel testler bu yeni fikirleri tarttıkça, kötü hipotezleri eler ve iyi olanları yayar.^[7]

Bunun gerçekleşmesi için bilimin şüphecilerle spekülâtörleri (yani geniş ağlar atan, yaratıcı düşünen ve “ya öyleyse” diye düşünen kuramcılar) dengelemeye ihtiyacı bulunur. Bilgi ağı, bizim gibi spekülâtörler tarafından ona sunulan orijinal fikirleri test ederek büyür. Eğer bilim yapanlar sadece şüpheciler olsaydılar, çok az keşif gerçekleşirdi.

Ekonomist Joseph Schumpeter bu günlerde bir piyasada yeninin eskiyi parçaladığı “yaratıcı yıkım” kavramı ile bilinir hale gelmiştir. Değiştirilmiş kişilik özellikleri hakkındaki başlangıç sezilerimiz Schumpeter'in “vizyon” olarak adlandırdığı şeye uyar. Vizyon analitik çabalar için yön ve enerji sağlayan sezgisel eylemdir. Bir vizyon şeyleri yeni bir ışıkla görmenize izin verir; onun söylediği gibi, bir vizyon “gerçeklerde, yöntemlerde ve bilimin önceden var olan durumunun sonuçlarında bulunamayacak” bir şeydir.^[8]

Şüphesiz ki bu anlamda bir vizyonumuz vardı: fakat değiştirilmiş kişilik özelliklerinin bu pozitif alanını keşfetmek için değersiz yöntemlere veya verilere sahiptik ve böylesine derin bir değişime izin verecek beyin mekanizması hakkında hiçbir fikrimiz yoktu. Bu fikri tartışmaya azimliydik fakat bu yapbozdaki hayati bilimsel parça için hala yıllar geçmesi gerekiyordu.

“Bir meditatif durumu oluşturmak için ne kadar çok pratik yaparsanız, pratiğin o pratik oturumunun ötesinde göstereceği kalıcı etkiler o kadar çok olur” şeklindeki fikri, doktora tezi verimiz zayıf (*oldukça* zayıf) bir şekilde destekliyordu.

Yine de, on yıllar süresince beyin bilimi evrildikçe, fikrimiz için gittikçe artan destekleyici mantıklı açıklamalar olduğunu gördük.

Richard Sinirbilimi Topluluğu'nun toplantısına ilk kez 1975'de New York şehrinde, hepsi yeni bir alanın doğduğunu görüyor olmaktan coşkulu yaklaşık 2.500 diğer bilimciyle birlikte katıldı (ve bunların hiçbiri o günlerde bu toplantıların bir gün 30.000'den fazla sinirbilimciyi kendine çekeceğini hayal etmiyordu).^[9] 1980'lerin ortalarında, topluluğun ilk başkanlarından biri olan Rockefeller Üniversitesinden Bruce McEwen bize bilimsel cephaneyi verdi.

McEwen baskın bir ağaç faresi¹ ile kıdem sırasında ondan bir altta olan başka bir ağaç faresini yirmi sekiz gün süresince aynı kafese koydu: kabus gibi bir patronla bir ay boyunca gece gündüz işyerinde hapsolmanın kemirgen versiyonunu gerçekleştirmişti. McEwen'in araştırmasının ortaya koyduğu büyük şok, üzerinde baskınlık kurulan kemirgenin beyinde, hafıza için hayati bir boğum olan hipokampüsteki dentritlerin küçülmeleriydi. Vücut hücrelerinin dallanan uzantıları olan bu dentritler, hücrelerin diğer hücrelere uzanmasına ve onlar üzerinde etki etmelerine imkân sağlarlar ve küçülen dentritler bozuk hafıza anlamına gelirler.

McEwen'in sonuçları beyin ve davranış bilimlerinde ufak bir tsunami gibi gürledi, tecrübelerin beyinde bir damga bırakabileceği olasılığına zihinleri açtı. McEwen psikoloji için kutsal bir hazine olan şeye yoğunlaşmaktaydı: stresli olayların kalıcı sinirsel yaraları nasıl ürettiğine. Herhangi bir türden deneyimin beyinde damgasını bırakabileceği o güne kadar düşünülemez bir şeydi.

Kesin olmak gerekirse, stres normalde bir laboratuvar faresi sıradan bir şeydi fakat McEwen stresin yoğunluğunu daha da arttırmıştı. Bir laboratuvar faresinin yaşam alanı için standart düzen, insanlardaki hücre hapsinin kemirgen eşdeğeri idi: haftalarca veya aylarca sürekli küçük bir tel kafeste ve eğer kemirgen şanslıysa, egzersiz için bir koşu tekerleğiyle.

Bu sürekli can sıkıntısına ve sosyal tecride zıt olan şey, bir kemirgen dinlenme kaplıcası gibi bir şeydir: bir sürü oyuncak,

1 -çev.n. *Tree Shrew*: Güneydoğu Asya ormanlarında ağaçlarda yaşayan ufak bir memeli türü. en.wikipedia.org/wiki/Treeshrew

tırmanmak için bir şeyler, renkli duvarlar, oyun arkadaşları ve keşfetmek için ilginç yerler. Berkeley’de bulunan California Üniversitesindeki Marion Diamond’un laboratuvar fareleri için inşa ettiği uyarıcı yaşam alanı buydu. McEwen ile aşağı yukarı aynı zamanda araştırma yapan Diamond, farelerin beyinlerinin fayda sağladığını, sinir hücrelerini birbirlerine daha kalın dentrit dallarının birleştirdiğini ve dikkat ile kendi kendini kontrol etmek için hayati olan prefrontal korteks gibi beyin alanlarında büyüme olduğunu buldu.^[10]

McEwen’in çalışması kötü olayların beynin bölümlerini nasıl küçülebileceğini gösterirken, Diamond’unki çalışmalarında olumlu olanı vurguladı. Ancak Diamond’un çalışması sinir biliminde geniş oranda bir omuz silkme ile karşılandı, belki de bunun sebebi alandaki sinmiş inançlara doğrudan bir meydan okuma taşıyor olmasıydı. O zamanki geleneksel bilgi, doğumda kafataslarımız içinde maksimum sayıda sinir hücresi barındırdığımız ve sonrasında yaşamın gidişatı süresince onları düzenli ve merhametsiz bir şekilde kaybettiğimizdi. Deneyimin bununla hiçbir ilgisi olmadığı varsayılıyordu.

Fakat McEwen ile Diamond, eğer bu beyin değişimleri kötü ve iyi için farelerde gerçekleşebiliyorsa, doğru deneyimin insan beynini faydalı değiştirilmiş kişilik özelliklerine doğru değiştirip değiştiremeyeceğini merak etmeye sürükledi bizi. Meditasyon tam da böylesi bir yardımcı içsel antrenman olabilir miydi?

Bu olasılığın göz kırpması coşku uyandırıcıydı. Gerçekten devrimsel bir şeylerin ufukta olduğunu hissettik, fakat kanıtın bizim önsezimizi yakalamaya başlaması için birkaç on yılın daha geçmesi gerekti.

BÜYÜK SIÇRAYIŞ

Yıl 1992’ydi ve Wisconsin Üniversitesinin sosyoloji bölümü ondan büyük bir bölüm semineri gerçekleştirmesini istediğinde Richard gergindi. Bir entelektüel kasırganın merkezine doğru yürümekte olduğunu biliyordu. Sosyal bilimlerde “doğa” ve “yetiştirme” üzerine yıllar boyu şiddetle esmiş bir savaşı bu kasırğa. “Yetiştirme” kampı davranışlarımızın deneyimlerimiz

tarafından şekillendirildiğine inandı; “doğa” kampı genlerimizi davranışlarımızın belirleyicisi olarak gördü.

Bu savaşın uzun ve çirkin bir tarihi olmuştu: on dokuzuncu ve erken yirminci yüzyıldaki ırkçılar kendi zamanlarının genetiğini, siyahlara, yerlilere, Yahudilere, İrlandalılara ve bağınazlığın uzun bir listeye sahip diğer hedeflerine karşı önyargıya “bilimsel” temel olsun diye çarpıttılar. ırkçılar, hedefledikleri grubun her türlü eğitimsel ve ekonomik geri kalmışlıklarını onların genetik kaderlerine bağladılar, fırsatlardaki muazzam dengesizlikleri gözardı ettiler. Bunun sonucu olarak sosyal bilimlerde ortaya çıkan ters tepki, sosyoloji bölümündeki birçok insanı herhangi bir biyolojik açıklamaya karşı son derece derin şüpheyi itti.

Fakat sosyologların, biyolojik nedenlerin grup farklılıklarını illa ki genetiğe indirgediğini (ve bu yüzden değiştirilemez olarak görüldüğünü) hiç düşünmeden varsayarak bilimsel bir yanılgıya düştüklerini hissetti Richard. Onun bakışına göre, bu sosyologlar bir ideolojik duruşa olan coşkuları ile hareket ediyorlardı.

Doğa ile yetiştirme arasındaki bu savaşı çözümlmek için bir yol olarak ilk kez alenen “sinirsel şekillendirilebilme” kavramını önerdi. Sinirsel şekillendirilebilme’nin “tekrarlı deneyimlerin beyni değiştirebileceğini ve onu şekillendirebileceğini” gösterdiği açıklamasını yaptı. Doğa veya yetiştirme arasından bir seçim yapmak zorunda değiliz. Bunlar etkileşirler, ikisi de birbirlerini şekillendirirler.

Bu kavram o zamana kadar birbirlerine düşman noktalarda olmuş görüşleri zarifçe uzlaştırdı. Fakat Richard o günün biliminin ötesine uzanmaktaydı; insan sinirsel şekillendirilebilirliği üzerine veri hala pusluydu.

Bu durum sadece birkaç yıl içinde bir bilimsel bulgular çağlayanı ile değişti: örneğin bir müzik aletinde ustalaşmanın ilgili beyin bölümlerini genişlettiği gösterildi.^[11] Sol elleri kemani çalarken sürekli parmak hareketleri yapan kemancıların bu parmak işini yöneten büyümüş beyin bölgeleri olur. Ne kadar uzun süredir çalışıyorlarsa, boyut o kadar büyüktür.^[12]

DOĞANIN DENEYİ

Şunu deneyin. Kolunuzu uzatın ve bir parmağınızı yukarı işaret eder şekilde tutarken doğrudan ileri bakın. Hala ileri bakmaya devam ederken kolunuzu burnunuzun yaklaşık 60 santim sağına gelecek şekilde yavaşça döndürün. Parmağınızı sağ kenara doğru hareket ettirip aynı anda tam önünüze odaklanmış kaldığınızda, parmak normal görüşünüzden çıkıp çevresel görüş bölgenize girer. Çevresel görüş bölgeniz görsel sisteminizin dış kenarıdır.^[13]

Çoğu insan kolları burunlarının sağ veya sol kenarına doğru giderken bir noktadan sonra parmaklarının görüşünü kaybeder. Fakat bir grup kaybetmez: sağır insanlar.

Sağırlardaki bu sıradışı görsel avantaj uzun bir süredir bilinmesine rağmen beyindeki kökeni yalnızca yakın zamanda gösterilmiştir. Ve mekanizma yine burada da sinirsel şekillendirilebilirliktir.

Bunun gibi beyin araştırmaları “doğanın deneyleri” olarak adlandırılan ve doğuştan sağırılık gibi doğal olarak oluşan durumlardan faydalanırlar. Beynin şekillendirilebilirliğine tutkulu bir ilgi gösteren Oregon Üniversitesinden sinirbilimci Helen Neville, sağır bir insanın işaret dilini okurken gördüğü şeyi taklit eden görsel bir simülasyon karşısında hem sağır hem de işiten insanları sınamak için bir MRI beyin tarayıcısını kullanma fırsatını yakaladı.

İşaretler samimi jestlerdir. Sağır bir insan bir başkasının işaretlerini okurken genellikle işareti yapanın yüzüne bakar, işareti yaparken ellerin nasıl hareket ettiğine doğrudan bakmaz. Bu samimi jestlerin bazıları görsel alanın dış sınır çizgisine taşarlar ve bu yüzden de beynin görüş alanının dış kenarındaki şeyleri algılama yeteneğine egzersiz yaptırırlar. Şekillendirilebilirlik, sağır insan işaret dilini öğrenirken bu devrelerin görsel bir görev üstlenmesine izin verir: görev, görüşün tam sınırında olup biten şeyleri okumaktır.

Genellikle ana işitsel korteks olarak görev yapan sinirsel yapı yığını (Heschl’in girus’u olarak bilinir) sağır insanlarda hiçbir duyuşsal veri almaz. Neville’in keşfettiği şey, sağır in-

sanların beyinlerinde, işitsel sistemlerinin genelde bir parçası olan şeyin artık görsel devrelerle birlikte çalışacak şekilde dönüşmüş olduğuydu.^[14]

Böylesi bulgular tekrarlı deneyimlere cevap olarak beynin kendisini nasıl radikal bir şekilde yeniden kablolayabileceğini resmederler.^[15] Müzisyenlerdeki ve sağırlardaki (ve çok sayıda diğerlerindeki) bulgular, beklemekte olduğumuz kanıt sundular. Sinirsel şekillendirilebilirlik şu anki bilimsel düşünce-
de anlamlı olan kanıt tabanlı bir çerçeve ve bir dil sağlar.^[16] Bu uzun zamandır ihtiyaç duyduğumuz bir bilimsel platformdu. Meditasyon gibi bir şeyle zihnin kasıtlı eğitiminin beyni nasıl şekillendirebileceğine dair bir düşünme yoluydu.

DEĞİŞTİRİLMİŞ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ YELPAZESİ

Değiştirilmiş kişilik özellikleri bir yelpazeye dağılmıştır ve negatif uç noktada örneği travma sonrası stresi bozukluğuyla (PTSD) başlayıp olumlu uca kadar çeşitli örneklerle ilerler. Amigdala tehdit için bir sinirsel radar gibi görev yapar. Ezici bir travma, amigdala'nın tepki eşiği olan tüy gibi hafif tetiği çekerek onun bir acil durum olarak algıladığı şeye cevap vermek üzere beynin geri kalan kısmını gasp etmesine yol açar.^[17] PTSD yaşayan insanlarda, onlara travmatik deneyimi hatırlatan (ama diğer herhangi bir insan için özellikle bir anlam taşımayan) her işaret, bir sinirsel aşırı tepki silsilesini serbest bırakır ve bu sinirsel aşırı tepkiler geçmişe dönüşlere, uykusuzluğa, asabiliğe ve aşırı tetikte olmaya yol açar.

Kişilik özelliği tayfının pozitif ucuna doğru ilerlerken, yolda iyi korunmuş bir çocuk olmanın faydalı sinirsel etkileri bulunur. Bu çocuğun beyni empati ve ilgi gösterilerek ve iyi yetiştirilerek gerçekleştirilen ebeveynlikle kalıplanmıştır. Bu çocukluk beyin şekillendirmesi yetişkinlikte gelişir, örneğin beklenmedik bir kötü durumda oldukça iyi sakin kalabilme yeteneğine doğru.^[18]

Değiştirilmiş kişilik özelliklerinde ilgilendiğimiz şeyler sadece sağlıklı tayfta kalmaz, onun ötesine, çok daha faydalı bir alana doğru bakar, yaradılışın faydalı kişisel özelliklerine odak-

lanır. Sakinlik ve merhamet gibi *aşırı boyuttaki pozitif değıştirilmiş bu kişilik özellikleri*, meditasyon geleneklerindeki zihin eğitiminin birer hedefleridirler. Değıştirilmiş *kişilik özellikleri* terimini bu son derece pozitif alan için bir kısaltma olarak kullanırız.^[19]

Sinirsel şekillendirilebilirlik, bir avuç dolusu sıradışı yogide, swamide, keşişte ve lamada¹ tekrarlı eğitimin yaradılışın bu kalıcı niteliklerini nasıl yaratabileceğine dair bilimsel bir temel sağlar. Onların değıştirilmiş kişilik özellikleri, daha yüksek seviyelerdeki kalıcı dönüşümlerin antik tanımlarına uyar.

Huzursuzluktan arınmış bir zihin, hem bilim hem de meditasyon yollarının benzer şekilde paylaştıkları bir hedef olan insan acısını azaltma konusunda değerlidir. Fakat yaradılışın yüksek zirvelerinin dışında, her birimizin menzilinde daha pratik bir potansiyel bulunur: en iyi “güzelleşmekte olan” şeklinde tarif edilebilecek bir yaşamdır bu.

GÜZELLEŞMEK

Günümüzde Keşmir olan yerde Büyük İskender ordularına liderlik ederken, efsaneye göre o zamanlar İpek Yolunun Hindistan düzlüklerine açılan bir dalında bulunan ve gelişmekte olan bir şehir olan Taksila’da bir grup sofı yogiye rastladı.

Bu yogiler İskender’in ateşli askerlerine kayıtsızlıkla cevap vererek İskender’in tıpkı onlar gibi sadece gerçekten üzerinde durduğu toprağa sahip olabileceğini söylediler ve yine onlar gibi İskender’in de bir gün öleceğini eklediler.

Bu yogiler için Yunancadan türetilmiş kelime gymnosophist’dır ve kelime anlamı “çıplak filozoflar”dır (bugün bile bazı Hint yogi grupları kendilerini küllerle kaplayarak çıplak dolaşırlar). Bunların sakinliklerinden etkilenen İskender onları “özgür insanlar” ilan ederek Kalyana isimli bir yogiyi fetih yolculuğunda ona eşlik etmeye razı etti. Kuşkusuz bu yoginin yaşam tarzı ve bakış açısı İskender’in kendi eğitimiyle aynı titreşime sahipti. İskender Yunan filozof Aristo tarafından eğitilmişti. Öğrenmeye olan yaşam boyu aşkıyla meşhur İskender bu yogi-

1 -çev.n. Tibetli Buda rahibi.

leri bir başka bilgelik kaynağının örnekleri olarak tanımış olmalıydı.

Yunan felsefe ekolleri Asya'nınkileri dikkat çekici bir şekilde yansıtan bir kişisel dönüşüm ideali benimsemişti ve İskender kendi dönüşümlerini Kalyana ile yaptığı fikir değiş tokuşlarıyla bulmuş olabilirdi. Yunanlılar ve mirasçıları olan Romalılar, elbette, günümüze kadar gelen Batılı düşünüşün temellerini döşediler.

Aristo yaşamın hedefinin erdemler üzerine kurulmuş bir *eudaimonia*¹ (bir güzelleşme niteliği) olduğunu varsaydı ve bu bakış açısı modern düşünüşün altında birçok kılıkta var olmaya devam ediyor. Aristo erdemlerin kısmen uç noktalar arasındaki “doğru orta noktayı” bularak elde edildiğini söyledi; cesaret düşüncesizce tehlikeye atılmayla korkaklık arasında bulunurdu; şımarıklık ile boşvermiş ret arasında bir ılımlılıktı.

Ve doğuştan erdemli olmadığımızı fakat hepimizin doğru çabayla öyle olabilme potansiyelimizin bulunduğunu ekledi. Bu çaba bizim bugün kendimizi gözlemleme olarak adlandıracığımız şeyi içerir. Kendimizi gözlemleme, düşüncelerimizi ve eylemlerimizi sürekli bir şekilde fark etme pratiğidir.

Diğer Yunan-Roma felsefi ekolleri güzelleşmeye doğru giden kendi yollarında benzeri pratikleri kullandılar. Zenon'cular için bir kilit nokta, mutluluğumuzu saptayan şeyin yaşamın olaylarının kendisini değil onlar hakkındaki duygularımızı görmek olduğuydu; sakinliği, yaşamımızda neyi kontrol edebileceğimizle neyi kontrol edemeyeceğimizi ayırt ederek bulurduk.

*Tanrım değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etme gücü,
değiştirebileceğim şeyleri değiştirme cesareti
ve ikisi arasındaki farkı anlamak için bilgelik ver.*

“Farkı anlamak için gereken bilgeliğin” klasik yolu zihinsel eğitimde yatar. Bu Yunan ekolleri felsefeyi uygulamalı bir sanat olarak gördüler ve düşünsel egzersizlerle öz disiplini güzelleşmeye giden yollar olarak öğrettiler. Doğudaki akranları gibi Yunanlılar da mutluluğumuzu besleyecek zihin niteliklerini yetiştirebileceğimizi gördüler.

1 -çev.n. Ruhun iyi durumda olma durumu.

Erdemler geliştirmek için olan Yunan pratikleri bir noktaya kadar herkese açık biçimde öğretilirken, bunların bir kısmı görünüşe göre sadece İskender gibi belli insanlara verildi (ve İskender filozofların metinlerinin bu gizli öğretiler elde olduğunda tamamen anlaşılabilirliğini fark etmişti).

Yunan-Roma geleneğinde, dürüstlük, kibarlık, sabır ve alçakgönüllülük gibi nitelikler kalıcı mutluluk için anahtarlar olarak görüldüler. Bu Batılı düşünürler ve Asyalı ruhani gelenekler benzer biçimde kabaca benzer bir yaradılış dönüşümü yoluyla erdemli bir yaşam ekip biçmenin değerini gördüler. Budizm'de örneğin, içsel gelişme ideali (Pali ve Sanskrit dillerinde) *bodhi*¹ terimleriyle “kişinin içindeki en iyiyi” besleyen bir öz-gerçekleştirme yolu olarak ortaya konur.^[20]

ARİSTO'NUN MİRASÇILARI

Bugünün psikolojisi, *iyi oluş* terimini Aristocu *güzelleşme* me-minin² bir versiyonu için kullanır. Wisconsin Üniversitesi psikoloğu (ve Richard'ın oradaki iş arkadaşı) Carol Ryff diğer birçok düşünür arasında Aristo'dan da ilham alarak altı kollu bir iyi oluş modeli farz eder.

Kendini kabullenme, kendiniz hakkında pozitif olmak, hem en iyi hem de o kadar da iyi olmayan niteliklerinizi kabul etme ve tam da olduğunuz gibi birisi olma konusunda iyi hissetme. Bu yargılayıcı olmayan öz farkındalık gerektirir.

Kişisel büyüme, tam potansiyelinize doğru değişmeye ve gelişmeye devam etme (zaman geçtikçe daha iyi olma), görmenin veya varolmanın yeni yollarını benimseme ve yeteneklerinizden en iyi şekilde yararlanma duyusu. “Her biriniz olduğunuz şekilde mükemmelsiniz” diye anlattı Zen ustası Suzuki Roshi öğrencilerine ve ekledi: “ve biraz gelişme işinize yarayabilirdi.” Kabullenmeyi böylece büyüme ile zarifçe uzlaştırmıştı.

1 -çev.n. Budizmde aydınlanma, ulu bilgelik.

2 -çev.n. Mem kelimesini tarif.

Otonomi, düşüncede ve eylemde bağımsızlık, sosyal baskıdan özgürlük ve kendinizi ölçmek için kendi standartlarınızı kullanmak. Bu arada bu, kişinin grubuyla uyumuna daha çok değer verilen Japonya'nınki gibi kültürlerle kıyasla Avustralya ve ABD gibi bireyci kültürlerle daha güçlü bir şekilde uygun düşer.

Uсталık, hayatın zorluklarını idare etmeye yeterli hissetmek, fırsatlar yolunuza çıktıkça onları yakalamak ve ihtiyaçlarınızla değerlerinize uyan durumlar yaratmak.

Tatmin edici ilişkiler, karşılıklı ilgi göstermeye ve sağlıklı bir alma vermeye eşlik eden sıcaklık, empati ve güven.

Yaşam amacı, size bir anlam ve yön duygusu veren hedefler ve inançlar. Bazı felsefeciler gerçek mutluluğun yaşamdaki anlamın ve amacın bir yan ürünü olarak ortaya çıktığını tartışır.

Ryff bu nitelikleri *eudaimonia*'nın (Aristo'nun "insan iyiliğinin en yükseği", benzersiz potansiyelinizin gerçeğe dönüşmesi) modern bir versiyonu olarak görür.^[21] Takip eden bölümlerde göreceğimiz gibi, meditasyonun farklı çeşitlerinin bu kabiliyetlerin bir veya daha fazlasını geliştirdiği görünür. Birçok araştırma daha doğrudan bir şekilde, meditasyonun, insanların Ryff'ın iyi olma ölçeğinde aldıkları dereceleri nasıl arttırdığını araştırmıştır.

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezlerine göre Amerikalıların yarısından daha azı yaşamda kendi işlerinin ve aile sorumluluklarının ötesinde bir amaçları olduğunu güçlü bir şekilde rapor etmiştir.^[22] İyi olmanın bu belli yönünün kayda değer imaları olabilir: Viktor Frankl, bir Nazi toplama kampında, bir anlam ve amaç duygusunun yıllar boyunca etraflarındaki binlerce kişi ölürken nasıl onun ve belli birkaç insanın hayatta kalmasına imkân sağladığını yazmıştı.^[23] Frankl için kampta diğer mahkumlarla birlikte bir psikoterapist olarak çalışması yaşamına bir amaç vermişti; oradaki bir başka adam için bu amaç dışarıda bir çocuğa sahip olmaktı; ve yine bir diğeri yazmak istediği kitapta amaç bulmuştu.

Frankl'ın bu duygusallığı, üç ay süren bir meditasyon inzi-vasından sonra (toplamda yaklaşık 540 saat), bu süre boyunca yaşamda bir amaç duyusunu güçlendirmiş olan pratisyenlerin bundan beş ay sonraya kadar bile sürecek bir şekilde bağışık-lık hücrelerindeki telomراز aktivitesinde eş zamanlı bir artış olduğunu gösteren bir keşifle aynı karakterdedir.^[24] Bu enzim telomerleri korur; telomerler DNA ipliklerinin sonlarında bu-lunan başlıklardır ve bir hücrenin ne kadar yaşayacağını yan-sıtırlar.

Sanki vücudun hücreleri onlara “bir yere ayrılma, yapılacak önemli işler var” demektedir. Diğer yandan, bu araştırmacıla-rın belirttiği gibi, daha emin olabilmemiz için önce bu bulgu-ların iyi tasarlanmış araştırmalarda tekrarlanabilmesi gerekir.

Yine ilgi çekici bir şey şu: Sekiz hafta boyunca çeşitli farkın-dalık yöntemleri uygulamanın, Ryff'ın testinde iyi olmanın artmasıyla ilişkili olduğu görünen beyin kökündeki bir bölge-yi genişlettiği görünmüştür.^[25] Fakat bu araştırma oldukça kü-çüktü (sadece on dört kişiyle yapılmıştı) ve bu yüzden belli be-lirsiz sonuçlardan fazlasını çıkartmadan önce daha büyük bir grupla tekrarlanması gerekir.

Benzeri şekilde, ayrı bir araştırmada, popüler bir medita-syon biçimini uygulayan insanlar bir yıl sonrasına kadar daha yüksek mutluluk ve bu tip benzeri faydalar yaşadıklarını rapor ettiler.^[26] Her gün yapılan meditasyon ne kadar fazla olursa, mutluluktaki kişisel artış o kadar büyük olur. Yine, bu çalışma-daki sayılar düşüktü ve bir beyin ölçümü yapılsaydı (ki daha önce söylediğimiz gibi, kendi kendini değerlendirmektense bu ölçüm psikolojik çarpıtmaya karşı daha az duyarlıdır) daha ikna edici olurdu.

Bu yüzden, meditasyonun mutluluğu arttırmasına (özellik-le kendimiz de birer meditasyoncu olduğumuz için) çekici bir fikir olarak baksak da, bilim tarafımız şüpheli kalmaya devam eder.

Bunun gibi çalışmalar sıklıkla meditasyonun faydalarını “kanıtlıyor” olarak alıntılanırlar, özellikle de meditasyonun gü-nümüzün tadı haline geldiği bu günlerde. Fakat meditasyon araştırması bilimsel sağlamlığa geldiğinde muazzam bir şekil-de çeşitlilik gösterir: ancak birtakım meditasyon markalarını,

aplikasyonlarını veya diğer meditasyon “ürünlerini” reklam etmek için kullanıldığında bu rahatsız edici gerçek halının altına süpürülür.

Takip eden bölümlerde, değersiz zırvaları gerçeklerden ayırmak için titiz standartlar uyguladık. İleriki bölümlerde bilimin meditasyonun etkileri hakkında bize gerçekte söylediği şeyler nedir onları inceleyeceğiz.

BÖLÜM 4

**SAHİP
OLDUĞUMUZ
EN İYİ ŞEY**

Sahne: bir marangoz atölyesi ve iki arkadaş (onları Al ve Frank olarak adlandıracamız), Al devasa bir daire testerenin sivri bıçaklarına kocaman bir kontrplak tabakası sürerken iki arkadaş mutlulukla sohbet ediyorlardı. Aniden fark ediyorsunuz ki Al bu testere bıçağı için güvenlik korumasını kullanmamış ve başparmağının tehlikeli ve keskin dişli çelik bıçağı doğru gittiğini gördüğünüzde kalp atışlarınız hızlanıyor.

Al ve Frank sohbetlerine dalıp gitmişler, her ikisi de önlerindeki tehlikeden habersiz. Başparmak vızlayan bıçağı daha da yaklaştığında bile bir şey fark etmiyorlar. Kalp atışlarınız deli gibi hızlanıyor ve alnınızda ter damlaları birikiyor. Al'ı acilen uyarmanız gerektiğini hissediyorsunuz: fakat o izlemekte olduğunuz filmde bir oyuncu sadece.

Bu Olmak Zorunda Değildi, Kanada Film Kurulu'nun marangozları, kullandıkları cihazın güvenlik özelliklerini kullansınlar diye korkutmak için hazırladığı bir filmde ve on iki dakikalık kısa bir sürede üç atölye kazasını resmediyordu. Az önce başparmağın kaçınılmaz bir şekilde bıçağı doğru gitmesinde olduğu gibi, bunların her biri çarpışma anına kadar gittikçe artan bir gerilim biriktiriyordu: Al başparmağını dönen testereye kaptırıyordu, bir başka işçinin parmakları parçalanıyordu ve bir tahta kalas uçarak kenarda duran bir adama çarpıyordu.

Ama bu filmin, marangozlara uyarı olsun diye amaçlanmasından çok daha farklı bir yaşamı da olmuştu. Berkeley'deki California Üniversitesinde bir psikolog olan Richard Lazarus, korkunç kazaların bu tasvirlerini, dönüm noktası araştırmasında on yıldan uzun bir süre boyunca güvenilir bir duygusal stres üretici olarak kullandı.^[1] Cömert bir şekilde filmin bir kopyasını Harvard'daki araştırmasında kullanması için Daniel'e verdi.

Daniel bu filmi yaklaşık altmış kişiye gösterdi, bunların yarısı gönüllüydü (psikoloji kursu alan Harvard öğrencileriydi) ve hiçbir meditasyon tecrübeleri yoktu, diğer yarı ise en az iki yıl pratik yapmış olan meditasyon öğretmenleriydi. Her gruptaki insanların yarısı filmi izlemeden hemen önce meditasyon yaptı; Daniel, Harvard'lı acemilere meditasyon yapmayı, orada,

laboratuvarında öğretmişti. Bir kontrol grubuna atanmış rasgele seçilmiş diğer yarıya ise basitçe oturup rahatlamalarını söylemişti.

Kalp atış hızları ve terleme tepkileri atölye kazalarıyla inip çıkarken, yan odadaki kontrol odasında oturdu. Deneyimli meditasyoncular, bu rahatsız edici olayları izledikleri için oluşan stresten, pratiğe yeni başlayanlara kıyasla daha hızlı kurtulmaya meylettiler.^[2] Veya ilk bakışta öyle görünmüştü.

Bu araştırma Daniel'e bir Harvard doktorası kazandırmaya ve bu alandaki en üst düzey bilimsel dergilerde yayınlanmaya yetecek kadar sağlamdı. Buna rağmen, geçmişteki bu araştırmaya daha dikkatle baktığımızda, bir sürü kusur ve sorun görürüz. Ödenekleri ve bilimsel dergi makalelerini denetleyenlerin hangi araştırma tasarımlarının “en iyi” olduğuna dair katı standartları bulunur: “en iyi” derken bu en güvenilir sonuçlar veren anlamındadır. Bu bakış açısından Daniel'in araştırmasının (ve meditasyonla ilgili günümüzdeki çalışmaların bile büyük çoğunluğunun) kusurları bulunur.

Örneğin gönüllülere meditasyon yapmayı öğreten veya onlara “sadece rahatlayın” diyen kişi Daniel'di. Fakat o, arzu edilen sonucu (yani meditasyonun daha iyi işe yaraması gerektiğini) biliyordu ve bu da iki gruba karşı konuşma tarzını pekâlâ etkilemiş olabilirdi; belki de meditasyondan iyi sonuçlar ve kontrol durumundaki sadece rahatlamış olanlardan da kötü sonuçlar gelecek şekilde onları etkilemişti.

Bir başka nokta, Daniel'in bulgularını alıntılayan 313 bilimsel dergi makalesinin tek bir tanesinin bile benzeri bir sonuç alıp alamayacaklarını görmek için bu araştırmayı tekrarlarmaya teşebbüs etmemiş olmasıydı. Bu yazarlar sonuçların kendi çıkarımlarına temel olarak kullanılmaya yetecek kadar sağlam olduklarını varsaymışlardı sadece.

Daniel'in çalışması bu açıdan yalnız değildir; aynı tavır günümüzde hala yaygındır. Tekrar edilebilirlik, bu meslekte bilindiği üzere bilimsel yöntemin güçlü bir yönü olarak öne çıkar; herhangi başka bir bilimci belli bir deneyi tekrarlayabilmeli ve aynı bulgulara ulaşmalıdır: veya aynı sonuçlara ulaşmakta başarısız olduğunu ilan etmelidir. Fakat yapmak şöyle dursun, denemeye bile çok az kişi kalkışır.

Bu tekrarlama eksikliği bilimdeki yaygın bir sorun olarak kendini gösterir, özellikle konu insan davranışlarıyla ilgili çalışmalara geldiğinde. Psikologlar psikolojik araştırmaları daha tekrar edilebilir kılmak için öneriler getirmiş olsalar bile, günümüzde en yaygın olarak alıntılanan araştırmaların bile kaç tanesinin doğruluğunu koruyabileceğine dair çok az şey bilinir; ancak muhtemelen çoğu koruyacaktır.^[3] Ve psikolojideki araştırmaların sadece çok küçük bir kesri herhangi bir zamanda tekrarlamanın hedefi olmuştur; bu alanın dürtüleri orijinal çalışmayı sever, tekrarlamaı değil. Ek olarak, psikoloji, tüm bilim dalları gibi, içine işlemiş kuvvetli bir yayın önyargısına sahiptir: bilimciler hiçbir sonuç alamadıkları zaman araştırmalarını nadiren yayınlamaya çalışırlar. Ama aslında bu sonuçsuz girişimlerin kendi başlarına bir anlamları bulunur.

Ve ardından “yumuşak” ile “sert” ölçüler arasındaki hayati farklılık gelir. Eğer insanlardan kendi davranışlarını, duygularını ve benzeri şeyleri anlatmalarını isterseniz (yumuşak ölçüler), kişinin o anki ruh hali ve iyi görünmek veya araştırmacıyı mutlu etmek istemesi, verdiği cevapları muazzam bir şekilde etkileyebilir. Öte yandan bu tür eğilimlerin kalp atış hızı veya beyin aktiviteleri gibi psikolojik süreçleri etkilemesi (tamamen sıfır olmasa bile) daha düşük ihtimaldir ve bu da onları sert ölçüler yapar.

Daniel’in araştırmasını ele alalım: o bir noktaya kadar yumuşak ölçülere bel bağlamıştı; insanlar kendi reaksiyonlarını değerlendirmişti. İnsanların “endişeli hissediyorum” gibi ifadeler için kendilerini “hiç değil - son derece fazla” ve “neredeyse asla - neredeyse her zaman” gibi aralıklarda derecelendirdikleri popüler (psikologlar arasında popüler) bir endişe belirleyici kullanmışlardı.^[4] Bu yöntem genellikle meditasyonu ilk kez tatmalarından sonra onları daha az stresli hissediyor gösterdi: meditasyon araştırmaları başladığından beri ortaya çıkan oldukça yaygın bir bulgudur bu. Fakat böylesi özdeğerlendirmeler çok bilindik bir şekilde “beklenti talebine”, yani pozitif bir sonuç rapor etmeye yönelik üstü kapalı işaretlere karşı duyarlıdır.

Meditasyona daha yeni başlamış insanlar bile başlangıçtan itibaren daha gevşemiş ve stresli hissettiklerini söylerler. Daha iyi stres yönetiminin böylesi özdeğerlendirmeleri, meditas-

yoncuların verilerinde, beyin aktiviteleri gibi sert ölçülerden çok daha önce ortaya çıkarlar. Bu durum, meditasyoncuların deneyimlediği azalmış endişe algısının sert ölçülerde gerçekleşen fark edilebilir kaymalardan önce olduğu anlamına gelebilir: veya böylesi etkiler olmasının beklentisi meditasyoncuların anlattıkları şeyleri yönlendirirler.

Fakat kalp yalan söylemez. Daniel'in araştırması kalp hızı ve terleme tepkisi gibi fizyolojik ölçüler kullanmıştı. Bunlar genellikle bilinçli olarak kontrol edilemezler ve bu yüzden kişinin gerçek tepkileri hakkında daha kesin bir portre üretirler: özellikle son derece öznel, çok daha kolay yönlendirilebilen öz-değerlendirme ölçülerine kıyasla.

Daniel'in doktora tezi araştırması için kullandığı ana fizyolojik ölçü "galvanik deri tepkisi" (GSR), yani bir ter damlasının işaretçisi olan elektriksel patlamalardır. GSR bedende stres oluşumunu haber verir. Bazı spekülasyonların belirttiği üzere, evrimimizin erken dönemlerinde terleme derimizi daha esnek yaparak, insanları göğüs göğüse çarpıştıkları savaşta korumuş olabilir.^[5]

Beyin ölçümleri, kalp atış hızı gibi "çevresel" fizyolojik ölçülere kıyasla daha da güvenilirlerdir. Fakat en az önyargılı ve diğerlerine kıyasla en ikna edici olan bu tip yöntemler için çok erken bir zamandaydık. 1970'lerde, fMRI, SPECT gibi beyin görüntüleme sistemleri ve son derece detaylı bilgisayarlı EEG analizi henüz icat edilmemişti.^[6] Bedenin beyinden uzaktaki tepkilerinin (kalp ve nabız hızları ve terleme) ölçümleri Daniel'in elindeki en iyi şeylerdi.^[7] Bu fizyolojik tepkiler karmaşık bir etkiler karışımını yansıttığından, yorumlanmaları bir parça karışıktır.^[8]

Araştırmanın bir başka zayıflığı o günün kayıt teknolojisinden kaynaklanır. O günler böylesi verilerin sayısallaştırılmasından çok öncesiydi. Terleme oranları, bir iğnenin rulo kâğıda çiziktirmesi ile takip ediliyordu. Sonuçta ortaya çıkan karalama, Daniel'in saatlerce üzerinde uğraşarak mürekkep çizgilerini veri analizi için sayılara dönüştürdüğü şeydi. Bunun anlamı, her atölye kazasının öncesinde ve sonrasında ter fışkırmaları anlamına gelen karalamaları saymaktır.

Anahtar soru şudur: bu dört durum (uzmana karşı acemi, meditasyon yapmanın söylenmesi veya sadece sessizce oturmak) arasında, kazalar sırasında yaşanan heyecan doruğundan normale dönme hızında anlamlı bir fark var mıydı. Sonuçlar, Daniel'in kaydettiği üzere, meditasyonun normale dönme hızını arttırdığını ve deneyimli meditasyoncuların bu konuda en hızlı olduklarını gösteriyordu.^[9]

“Daniel'in kaydettiği üzere” ifadesi bir başka potansiyel problemi seslendiriyor: puanlamayı yapan kişi Daniel'di ve tüm bu girişim, onayladığı hipoteze destek olması amaçlanmış bir uğraştı. Bu durum deneyci önyargısını destekler. Yani bir araştırmayı tasarlayan kişi araştırmadan çıkan verileri analiz ederse onu arzu edilen sonuca doğru çarpıtabilir.

Daniel'in neredeyse elli yıl sonra bulanık (yani oldukça bulanık) bir şekilde hatırladığı şey, meditasyoncular arasında belirsiz (kazaya tepki reaksiyonunun zirvesinde mi yoksa onun ardından mı olduğu belirsiz) bir “galvanik deri tepkisi” gördüğünde, bunu normalleşme eğrisinin başında değil, kazaya tepki zirvesinde saydığıydı. Böylesi bir önyargının net etkisi, meditasyoncuların kazaya karşı daha çok ter tepkileri verdiklerini ve daha hızlı normalleştiklerini gösterir hale getirmiş olurdu (ancak ileride göreceğimiz üzere şu ana kadar araştırılmış ileri derecedeki meditasyoncuların çoğunda tam tamına bu desen görünür).

Önyargılar üzerindeki araştırmalar iki seviye olduğunu göstermiştir: bilinçli yeğlemelerimiz ve karşı koyması daha zor olan bilinçsiz olanlar. Günümüzde bile Daniel o zaman mürekkep lekelerini sayışının tarafsız olmadığına yemin edemez. Buna benzer şekilde, meditasyon üzerine araştırma yapan çoğu bilimcinin ikilemini paylaşır: bu bilimcilerin kendileri de meditasyoncudur ve bu da bu tip taraflılığı, bilinçsizce bile olsa teşvik edebilir.

BİLİMİ ÖNYARGISIZLAŞTIRMAK

Şu sahne doğrudan “Mafya Babası” filmlerinin bir Bollywood versiyonundan çıkmış olabilirdi: Siyah Cadillac limuzin önceden kararlaştırılmış zamanda ve yerde yanaştı, siyah kapı açıl-

dı ve Daniel içine girdi. Yanındaki koltukta oturan kişi büyük patrondu. Marlon Brando'nun Don Carleone'si değil fakat beyaz dotiye bürünmüş bıyıklı bir yogiydi.

Yogi Z 1960'larda Doğudan Amerika'ya gelmişti ve ünlülerle takılarak hızla manşetleri ele geçirmişti. Devasa bir takipçi kitlesini kendine çekmiş ve yüzlerce genç Amerikalıyı kendi yönteminin öğretmenleri olmaları için yanına almıştı. 1971'de, Hindistan'a yapacağı ilk yolcuğun tam öncesinde Daniel bu yoginin işlettiği bir öğretmen eğitim yaz kampına katıldı.

Yogi Z, Daniel'in doktora bursu ile Hindistan'a çok yakın zamanda gidecek bir Harvard üniversite öğrencisi olduğunu bir şekilde duymuştu. Yoginin bu doktora öğrencisi için planları vardı. Daniel'e Hindistan'daki kendi müritlerinin bazılarının isimlerinin ve adreslerinin olduğu bir listeyi vererek ondan bunların her birini arayıp bulmasını, görüşmesini ve bu yoginin yönteminin, o günde ve o çağda "aydınlanmış" hale gelebilmek için tek yol olduğu sonucuna varan bir doktora araştırma tezi yazmasını istemişti.

Daniel için bu fikir iğrençti. Belli bir meditasyon markasını reklam etmek için araştırmanın böylesine açık bir şekilde gasp edilmesi, üzücü olarak, belli bir "ruhani öğretmen" türünü karakterize etmiş olan itiş kakışın simgesidir (Swami X'i hatırlayın). Böylesi bir öğretmen, ticari markaların tipik özelliği olan kendini reklam etme işine girdiğinde, bu durum birilerinin içsel gelişim görüntüsünü pazarlama amacıyla kullanmayı umduğuna işaret eder. Ve belli bir meditasyon markasına kendini adanmış araştırmacılar pozitif bulgular rapor ettiklerinde, aynı şüphe uyandırıcı tarafsızlık ortaya çıkar. Ve ek olarak başka bir soru doğar: Rapor edilmeden kalmış negatif sonuçlar var mıydı?

Örneğin, Daniel'in çalışmasındaki meditasyon öğretmenleri Transandantal Meditasyon (TM) dersi veriyorlardı. TM araştırması kısmen çeşitli olaylarla dolu bir tarihe sahip olmuştu çünkü araştırmayı yapan, TM'ü destekleyen organizasyonun bir parçası olan Maharishi Yönetim Üniversitesi'nin personeliydi. Bu durum araştırma çok iyi yapılmış olsa bile, çıkar kovalama endişeleri uyandırdı.

Bu yüzden, Richard'ın laboratuvarı meditasyonun etkileri konusunda şüpheleri olan birkaç bilimciyi kasıtlı olarak işe al-

miştı ve bunlar bu pratiğin “gerçek inananlarının” görmezden geleceği veya halının altına süpüreceği çok miktarda sorunu ortaya çıkardılar. Bu girişimin sonuçlarından biri Richard’ın laboratuvarının birkaç bulgu başarısızlığını rapor etmesiydi. Rapor edilenler, belli bir hipotezi meditasyonun etkileri açısından sınayan ama beklenen etkiyi gözlemlemekte başarısız olan çalışmalardı. Bu laboratuvar başka araştırmaların tekrarları başarısız olunca da yayınlar: meditasyonun birtakım faydalı etkileri olduğunu bulmuş olan daha önce yayınlanmış araştırmaların yöntemleri kopyalandığında aynı sonuçlar elde edilemezse bu sonuçtan bilim camiası haberdar edilir. Önceki bulguları tekrarlama konusunda böylesi tekrarlama başarısızlıkları onları şüpheli hale getirir.

Şüphecileri işin içine sokmak deneycinin taraflı etkisini en aza indirmenin yöntemlerinden biridir sadece. Bir başkası da meditasyon uygulamalarının ve faydalarının anlatıldığı fakat nasıl gerçekleştirileceğinin talimatlarının verilmediği bir gruba araştırmak olurdu. Daha iyisi ise bir “aktif kontrol” grubu kullanmaktır. Bu grup meditasyona benzemeyen bir aktiviteye sokulur. Aktivite onlara fayda sağlayacağına inandıkları örneğin egzersiz gibi bir şeydir.

Harvard araştırmamızda yaşadığımız (ve yine psikolojide hala yer etmekte olan) bir başka ikilem, laboratuvarımızdaki araştırmamızda kullanılmaya müsait olan üniversite öğrencilerinin insanlığın genelinin tipik temsilcileri olmamalarıydı. Deneylerimizi alanda BEZED kısaltmasıyla bilinen denekler üzerinde yapmaktaydık: Batılı, eğitilmiş, zengin, endüstrileşmiş ve demokratik kültürlerden gelmiş.^[10] Ve BEZED’lerden bile öte olan Harvard öğrencilerini kullanmak, insan doğasındaki evrensellikleri araştırma açısından veriyi daha değersiz kılar.

MEDİTATİF DENEYİM ÇEŞİTLERİ

Doktora tezi araştırmasını yaparken, Richard dikkat yeteneğinin sinirsel imzasını tanıyıp tanıyamayacağımızı soran ilk sinirbilimciler arasındaydı. Bu temel soru o günlerde oldukça kayda değer bir soruydu.

Fakat Richard'ın doktora araştırması, lisans öğrencisi çalışmasındaki zihnine doğru gizli bir gezi ruhunu taşıyordu. Araştırmanın asıl amacı gizliydi: meditasyoncularla meditasyoncu olmayanlar arasında dikkat yeteneğinin farklılaşmasının işaretlerini aramak. Meditasyoncular daha iyi odaklanma elde ediyorlar mıydı? O günlerde bu saygıdeğer bir soru *değildi*.

Richard meditasyoncuların seslere ve yanıp sönen ışıklara olan tepkilerine dair kafa derilerinden elde ettiği beyin elektrik sinyallerini ölçtü. Bu esnada onlara seslere odaklanıp ışıkları gözardı etmeleri veya tersine ışıklara odaklanıp sesleri gözardı etmeleri komutunu veriyordu. Bir ışığa ve/veya sese tepki olarak belli biplerler olarak gösterilen “olaya bağlı potansiyel” (OBP) için elektrik sinyallerini ölçtü. Bir gürültü korosunun içine gömülmüş bu OBP o kadar düşük bir sinyaldir ki bir voltun milyonda biri olan mikrovoltlarla ölçülür. Bu minnacık sinyaller dikkatimizi nasıl paylaştırdığımıza dair bir pencere sunarlar.

Richard meditasyoncular ışığa odaklandıklarında sese tepki olarak ortaya çıkan küçük sinyallerin, daha da söndüğünü ve aynı şeyin sese odaklanılmışken ışığa tepki olarak tetiklenen küçük sinyallerin düşmesinde de yinelendiğini buldu. Bu bilgi tek başına olsaydı sıradan bir şey olurdu çünkü zaten bekleyeceğimiz bir şeydi. Fakat bu istenmeyen uyarıları engelleme deseni, kontrol grubuna kıyasla meditasyoncularda çok daha kuvvetliydi: meditasyoncuların meditasyoncu olmayanlara kıyasla dikkatlerini odaklamakta çok daha iyi olduklarının ilk kanıtlarından biriydi.

Üzerinde odaklanacak bir hedef seçmek ve dikkat dağıtıcı şeyleri gözardı etmek anahtar bir dikkat yeteneğini işaret ettiğinden, Richard beyin elektrik kayıtlarının (EEG'nin) bu değerlendirme için kullanılabileceği sonucunu çıkardı (bu günümüzde sıradan bir şey ama o gün için bilimsel ilerleme için atılmış bir adımdı). Yine de, meditasyoncuların bunda hiçbir zaman meditasyon yapmamış kontrol grubuna kıyasla herhangi bir miktarda iyi olduklarına dair kanıt oldukça zayıftı.

Şimdi geçmişe baktığımızda, o kanıtın kendi başına sorgulanabilir oluşuna dair bir neden görebiliriz: Richard çeşitli yöntemler uygulayan bir meditasyoncular karışımı toplamıştı. 1975'de teknikteki bu çeşitlenmelerin ne kadar önemli olduğu-

na dair oldukça saftık. Günümüzde dikkatin birçok yönünün olduğunu ve değişik türdeki meditasyonların çeşitli zihinsel alışkanlıkları eğittiğini ve bu yüzden zihinsel yetenekleri değişken yöntemlerle etkilediklerini biliyoruz.

Örneğin, Almanya Leipzig'deki İnsan Beyin ve Bilişsel Bilimleri için Max Planck Enstitüsü'ndeki araştırmacıların ellerinde, birkaç ay boyunca her gün üç değişik meditasyon türünde pratik yapan acemiler olmuştu (bu üç meditasyon türü (1) nefes almaya odaklanma, (2) şefkat oluşturma ve (3) düşünceleri onlara kapılmadan gözlemleme idi).^[11] Nefese odaklanmanın sakinleştirici olduğunu bulmuşlardı: meditasyonun bir rahatlama aracı olarak kullanışlılığı hakkındaki yaygın varsayımı doğruluyor gibi görünüyordu. Fakat bu basmakalıba aykırı olarak, ne şefkat pratiği ne de düşünceleri gözlemleme, vücudu daha gevşemiş hale getirmedi. Anlaşılan bunun nedeni bunların zihinsel çaba gerektirmesiydi: örneğin düşünceleri gözlemlerken sürekli olarak onlara kapılıp sürüklenirsiniz; ve sonra bunun olduğunu fark ettiğinizde izlemeye geri dönebilmek için bilinçli bir çaba göstermeniz gerekir. Ek olarak, kendinizin ve diğerlerinin iyi olmasını dilediğiniz şefkat pratiği anlaşılabilir bir şekilde pozitif bir ruh hali oluştururken diğer iki yöntem bunu gerçekleştirmedi.

Demek ki farklı meditasyon türleri kendilerine özgü sonuçlar üretirler: üzerinde araştırma yapılan özel meditasyon türünü önceden tanımlamayı rutin bir hamle yapması gereken bir gerçektir bu. Ancak detaylar üzerindeki kafa karışıklıkları hala son derece yaygın olmaya devam eder. Bir araştırma grubu, örneğin elli meditasyoncuda en iyi teknolojiyle beyin anatomisi verisini toplamıştı ve bu paha biçilemez bir veri setiydi.^[12] Tabi üzerinde araştırma yapılan meditasyon pratikleri, türlerin bir karışımı, yani bir çorba olmasaydı. Her meditasyon türünün gerektirdiği kendine has zihinsel eğitim düzenli olarak kaydedilmiş olsaydı, bu veri kümesi pekâlâ çok daha değerli bulgular kazandırabilirdi. (Yine de, sıklıkla fark edilmeden kalan bu bilgiyi açıkladıkları için saygıyı hak ediyorlar.)

Artık muazzam miktara ulaşmış olan meditasyon araştırmaları hazinelerini baştan başa incelerken, bazı bilimcilerin ayrıntılar hakkındaki kafa karışıklıkları ve saflıkları karşısın-

da bazen irkiliyoruz. Bunlar oldukça sık bir şekilde sadece birer hatadırlar, örneğin hem Zen hem de Goenka tarzı vipassana'da meditasyoncuların gözlerinin açık kaldığını söyleyen bilimsel makale gibi (buradaki hata Goenka'nın insanlara gözlerini kapatırmasıdır).

Az sayıda araştırma bir “antimeditasyon” yöntemini aktif kontrol olarak kullanmıştır. Antimeditasyon olarak adlandırılan şeyin bir versiyonunda, gönüllülere mümkün olduğunca çok pozitif düşünceye odaklanmaları söylenmişti: ki bu aslında bazı meditasyon yöntemlerine benzer, örneğin altıncı bölümde inceleyeceğimiz şefkat meditasyonuna. Bu deneycilerin bu şeyin meditasyona benzemediğini düşünmeleri gerçekte ne araştırmakta oldukları hakkındaki kafa karışıklıklarını gösterir.

Pratik yöntem (pratik yapılan şeyin iyileştiği) meditasyondaki belli zihinsel stratejileri sonuçlarıyla eşleştirmenin öneminin altını çizer. Hem meditasyonu araştıranlarla hem de meditasyon yapanlar için eşit derecede doğrudur bu: kişi söz konusu olan meditasyon yaklaşımının olası neticelerinden haberdar olmalıdır. Bazı araştırmacılar ve hatta pratisyenler arasındaki yanlış anlayışa zıt bir şekilde hepsi aynı değildir.

Zihin aleminde (diğer her yerde olduğu gibi) ne yaptığınız ne elde ettiğinizi belirler. Özetle, “meditasyon” tek bir aktivite değil, geniş bir pratik aralığıdır. Bunların her biri zihinde ve beyinde kendilerine özgü yollarda etki ederler.

Harikalar diyarında kaybolan Alice, Cheshire Kedisine sormuştu: “Hangi yola gitmeliyim?”

Kedi cevapladı: “Bu nereye varmak istediğine bağlı.”

Cheshire Kedisinin Alice'e verdiği öğüt meditasyon için geçerlidir.

SAATLERİ SAYMAK

Daniel'in “uzman” meditasyoncularının hepsi Transandantal Meditasyon öğretmenleriydiler ve TM'u en az iki yıldır pratik etmekteydiler. Fakat Daniel'in bu yıllar boyunca toplamda kaç saat harcadıklarını öğrenmesinin hiçbir yolu yoktu. Bu saatlerin gerçek kalitesinin ne olmuş olacağını da bilemezdi.

Bugün bile yalnızca çok az miktarda araştırmacı bu hayati veriye sahiptir. Fakat “Kişilik Özelliklerini Değiştirmek” başlıklı bölüm on üçte daha detaylı olarak göreceğimiz gibi, bizim değişim modelimiz bir meditasyoncunun yaşamının kaç saati boyunca pratik yaptığını ve bunların günlük mü yoksa inzivaya çekilerek toptan mı yapıldığının izini sürer. Bu toplam saatler, sonrasında yaradılış vasıflarındaki değişimlerle ve onları doğuran, beyindeki altta yatan farklılıklarla birleştirilirler.

Çok sık bir şekilde, meditasyoncular, başka hiçbir detay verilmeden “başlangıç seviyesi” ve “uzman” gibi sınırları muazzam olan deneyim kategorilerine yığınlar halinde tıkıştırılırlar. Bir araştırma grubu üzerlerinde araştırma yaptıkları insanların meditasyona harcadıkları günlük zamanı raporlamış (haftada birkaç kezden günlük 240 dakikaya kadar değişen aralıkta) ama bunu ne kadar ay veya yıl sürdürdüklerini atlamıştı. Ve bu bilgi de yaşam boyu gerçekleştirilen toplam pratik saatini hesaplamak için zorunludur.

Ve yine, bu hesaplama meditasyon araştırmalarının çok büyük çoğunluğunda ortada yoktur. Öyle ki, tekrarlanan seslere alışma konusunda bir başarısızlığı gösteren, 1960’lardan bir klasik Zen araştırması, (o zamanlarda mevcut çok az araştırmalardan birisiydi bu ve ilgimizi ilk çeken de bu olmuştu) aslında üzerlerinde araştırma yaptıkları Zen keşişlerinin meditasyon deneyimleri hakkında kısıtlı miktarda bilgi vermiştir. Günde bir saat miydi, on dakika mı, bazı günler sıfır mı veya her gün altı saat mi? Kaç tane daha yoğun inziva (*sesshin*) pratiği yaptılar ve bunların her birinde kaç meditasyon saati vardı? Hiçbir fikrimiz yok.

Bu belirsizlikten zarar gören bugüne kadar gerçekleştirilmiş araştırmaları saysak liste uzar da uzardı. Fakat bir meditasyoncunun hayatı boyunca toplamda kaç saat pratik yaptığının detaylı bilgisini edinmek Richard’ın laboratuvarının standart prosedürü haline gelmişti. Araştırmalarında yararlandıkları meditasyoncuların her biri, hangi türde meditasyon pratiği yaptıklarını, ne kadar sık ve belli bir haftada bu pratiğe ne kadar fazla zaman harcadıklarını ve inzivalara çekilip çekilmediklerini rapor ediyorlardı.

Eğer inzivaya çekiliyorlarsa, inzivadayken günde kaç saat pratik yaptıklarını, her inzivanın ne kadar sürdüğünü ve bu

tip inzivalardan kaç tane gerçekleştirmiş olduklarını yazıyorlardı. Daha da ötesi, meditasyoncular her inzivalarını dikkatle gözden geçiriyorlar ve farklı stillerdeki meditasyon pratiklerini yaparken ne kadar zaman harcadıklarını kestiriyorlardı. Bu matematik Davidson grubunun verilerini toplam pratik saatleri açısından analiz etmek ve değişik stiller için ve inzivayla evde gerçekleştirilenler arasındaki farkı belirlemek için imkân sağlıyordu.

Göreceğimiz üzere, meditasyonun beyinsel ve davranışsal faydalarına gelindiğinde bazen bir doz-tepki ilişkisi¹ bulunur: ne kadar fazla yaparsanız, getiri o kadar iyidir. Bu da araştırmacılar çalışmalarında yer alan meditasyoncuların yaşamları boyunca gerçekleştirdikleri saatleri rapor etmeyi ihmal ederlerse, önemli bir şeyin kaybolmuş olduğu anlamına gelir. İlâveten, bir “uzman” grup içeren birçok meditasyon araştırması arasında bu terimin ne anlama geldiğine dair müthiş farklılıklar görünür ve bunlar bu “uzmanların” kaç saat pratik yapmış olduklarına dair tutarlı bir ölçüm sistemi kullanmazlar.

Eğer üzerlerinde araştırma yapılan insanlar ilk kez meditasyon yapıyorlarsa (örneğin farkındalıkla ilgili eğitiliyorlarsa) yaptıkları pratik saatlerinin hesabı kolaydır (eğitim sırasındaki saatler ve artı evde kendi başlarına yapıyorlarsa bu saatler). Yine de daha ilginç araştırmaların çoğu, deneyimli meditasyonculara her birinin yaşamı boyunca kaç saat meditasyon yaptığını hesaplamadan bakar ve aralarında bu süre büyük oranda değişkenlik gösterebilir. Örneğin bir tanesi, bir yıllık deneyime sahip meditasyoncularla yirmi yıllık deneyime sahip olanları birlikte aynı gruba tıktırmıştı!

Ayrıca meditasyon eğitimi verenler arasındaki uzmanlık konusu da vardır. İncelemiş olduğumuz birçok araştırma arasından birkaç tanesi öğretmenlerin kaç yıllık tecrübeleri olduğundan bahsetmeyi akıl etmişti ama onların yaşam boyu toplam saatlerini hesaplamayı atlamıştı. Bir araştırmada da en yüksek sayı yaklaşık on beş yılken, sıfır yıllık bir süre en alt sınırı oluşturuyordu.

1 -*cev.n. en.wikipedia.org/wiki/Dose-response_relationship*

HAWTHORNE ETKİSİNİN ÖTESİNDE

1920'lere geri döndüğümüzde, Hawthorne Works isimli Chicago yakınlarındaki bir elektrikli alet fabrikasındaki deneyciler fabrikadaki ışıklandırmayı basitçe iyileştirdiler ve çalışma saatlerini azıcık düzenlediler. Fakat iyi yöndeki bu küçük değişikliklerle bile insanlar daha sıkı çalışmaya başladılar: en azından bir süre boyunca.

Buradan alınacak ders, herhangi bir pozitif müdahalenin (ve belki de basitçe sizin davranışlarınızı izleyecek birisinin olması) insanları daha iyi hissettiklerini veya başka bir açıdan iyileştiklerini söylemeye iteceğidir. Ancak böylesi "Hawthorne etkileri" yapılan herhangi bir müdahalenin benzersiz bir değer katan etmene yol açtığı anlamına gelmez; aynı yukarı yönlü kılmadama insanların pozitif olarak göreceği tüm değişikliklerle de gerçekleşecektir.

Hawthorne etkisi gibi durumlara karşı hassaslaştırılmış olan Richard'ın laboratuvarı, kendi meditasyon araştırmalarında düzgün kıyaslama koşulları sağlamak için kayda değer miktarda özen ve çaba harcar. Belirli bir yönetime karşı eğitimlerin şevki, o yöntemi öğrenenlere de bulaşabilir ve bu yüzden "kontrol" yöntemi, meditasyon için geçerli olan aynı pozitiflik seviyesiyle öğretilmelidir.

Meditasyonun gerçek etkilerinden bunun gibi ikincil etkilerin meydana getirdiği değişimleri ayıklayabilmek için Richard ve meslektaşları farkındalık tabanlı stres azaltma araştırmaları için bir karşılaştırma durumu olsun diye Sağlık Geliştirme Programı (SGP) geliştirdi. SGP rahatlama ile müzik terapisi; beslenme eğitimi; duruşu ve dengeyi düzeltme, esneme, yürüme ve jogging gibi hareket egzersizlerinden oluşuyor.

Laboratuvarın araştırmalarında, SGP'yi öğreten öğretmenler, meditasyonu öğrenenlerin meditasyona inandıklarıyla tam olarak aynı miktarda SGP'nin faydalı olduğuna inanıyorlardı. Böylesi bir "aktif kontrol", coşku gibi etmenleri nötrleştirebilir ve bu sayede herhangi bir müdahalenin (bu durumda meditasyonun) Hawthorne etkisine ek olarak getirdiği benzersiz faydaları tanımlamada çok daha iyidir.

Richard'ın grubu gönüllüleri SGP'ye veya farkındalık tabanlı stres azaltmaya (FTSA) rasgele atadı ve sonrasında bunlardan, eğitimin öncesinde ve sonrasında daha önceki araştırmanın meditasyonun getirdiği gelişmeleri sorguladığı anketleri doldurmaları istendi. Fakat bu çalışmada, her iki grup da, genel stres, endişe ve tıbbi semptomların bu nesnel ölçümlerinde kıyaslanabilir iyileşmeler rapor ettiler. Bu da Richard'ın grubunu, yeni başlayanların meditasyona attettikleri stres azaltma iyileşmelerinin çoğunun meditasyona o kadar da özgü görünmediği sonucuna götürdü.^[13]

Dahası, özel olarak farkındalığı ölçmek için geliştirilmiş bir ankette, FTSA ile SGP'den kaynaklanan ilerleme seviyeleri arasında kesinlikle hiçbir fark bulunamadı.^[14]

Bu durum Richard'ın laboratuvarını, farkındalığın bu çeşidi ve olasılıkla diğer meditasyon türlerinin hepsi için, pratiğin erken aşamalarının raporlanan faydalarının birçoğunu, beklentiden, grup içi sosyal bağ kurulmasından, eğitmenin coşkusundan veya diğer "talep beklentilerinden" kaynaklanıyor şeklinde görüp üstünü çizmeye itti. Rapor edilmiş her fayda, meditasyonun kendisinden kaynaklanmak yerine, basitçe insanların pozitif ümitlere ve beklentilere sahip olduklarının işaretçileri olabilirdi.

Böylesi veriler, bir meditasyon uygulaması aramakta olan herkese, bunların faydalarına dair yapılan abartılı iddialar konusunda dikkatli olmaları için uyarıdır. Ve aynı zamanda meditasyon araştırmaları tasarlarken daha titiz olmaları konusunda bilimsel topluluğa bir uyanma çağrısıdır. O ya da bu meditasyon türünde pratik yapan insanların hiçbir şey yapmayan kontrol grubuna kıyasla iyileşme raporlamaları, tek başına bu tip faydaların meditasyonun kendisinden kaynaklandığı anlamına gelmez. Ancak bu belki de meditasyonların faydaları üzerine olan araştırmalarda hala kullanılan en yaygın modeldir; ve pratiğin asıl avantajlarının ne olabileceğine dair resmi bulanıklaştırır.

Benzeri coşkulu raporları, pilates, bowling veya Paleo diyeti uygulayarak sağlığında bir iyileşme bekleyen herhangi bir insandan da bekleyebilirdik.

“FARKINDALIK” TAM OLARAK NEDİR?

Ardından, araştırmacılar arasında belki de günümüzün en popüler metodu olan *farkındalıkla* ne anlatmak istediğimiz konusundaki karışıklık gelir. Bazı bilimciler bu terimi tüm meditasyon türleri için bir yer tutucu olarak kullanırlar. Ve farkındalık geniş çeşitlilikteki yöntemlerden sadece biri olmasına rağmen, popüler kullanımda meditasyonun genelini kastediyor olabilir.

Bir parça derinlere inersek, *farkındalık* Pali dilindeki *sati* kelimesinin en yaygın İngilizce çevirisi (*mindfulness*) haline geldi. Ancak bilginler *sati* kelimesini birçok farklı şekillerde tercüme ederler: “haberdarlık”, “dikkat”, “sezgi” ve hatta “idrak” olarak.^[15] Kısacası, *sati*’nin bütün uzmanların üzerinde anlaştıkları tek bir İngilizce eşdeğeri bulunmaz.^[16]

Bazı meditasyon gelenekleri “farkındalık” ifadesini zihnin sürüklenip gitmesi için rezerve ederler. Bu anlamda, farkındalık tek bir şeye bir odaklanma ile başlayan daha büyük bir dizinin parçası haline gelir, sonra zihin başka bir şeye doğru kaybolur ve sonra farkında an gelir: zihnin sürüklenip gittiği fark edilir. Bu dizi, ilk baştaki odak noktasına dikkati geri döndürmeyle sonlanır.

(Her meditasyoncuya tanıdık olan) bu dizi aynı zamanda “konsantrasyon” olarak da adlandırılabilirdi; burada tek bir şeye odaklanmak için gösterilen çabada meditasyon destekleyici bir rol oynar. Örneğin bir mantra üzerine tek noktali odakta bazen komut şudur: “Zihninizin gezinip durduğunuzu ne zaman fark etseniz, usulca mantraya tekrar başlayın.” Meditasyon mekaniklerinde, sadece tek bir şeye odaklanmak, aynı zamanda odaklanmaya geri dönebilmek için zihninizin sürüklenip gittiği zamanları da fark etmek anlamına gelir. Ve böylece konsantrasyon ile farkındalık el ele ilerler.

Farkındalığın bir başka yaygın anlamı, karşımıza çıkan olaylarda tanıklık ettiğimiz her şeyin yargılamadan veya tepki göstermeden gezici bir haberdarlığı için kullanılır. Belki de en yaygın olarak alıntılanan tanım Jon Kabat-Zinn’den gelir: “Farkındalık, şu anki zamanda, başa gelen olayların ortaya çıkardığı şeylere karşı yargılamadan, maksatlı bir şekilde dikkat etmekle oluşur.”^[17]

Bilişsel bilimin bakış açısından, kullanılan yöntemlerin ayırtısına gelindiğinde başka bir viraj daha bulunur: Bilimciler ve pratisyenler tarafından benzer şekilde kullanılan “farkındalık” adlı şey, dikkat göstermenin çok farklı yönlerini kastediyor olabilir. Örneğin bir Zen veya Theravada içeriğinde farkındalığın tanımlanma yolu bazı Tibetli geleneklerde bu terimin anlaşılma şekline çok az benzer.

Bunların her biri birbirlerinden farklı (bazen incelikli biçimde farklı) dikkat durumlarını kasteder: ve oldukça büyük ihtimalle bambaşka beyin bağlantılarını. Bu yüzden araştırmacıların gerçekte üzerinde çalışmakta oldukları farkındalık türünü anlamaları zorunluluk halini alır. Veya inceledikleri belli bir meditasyon çeşidinin gerçekten farkındalık olup olmadığını bilmelidirler.

Farkındalık teriminin bilimsel araştırmadaki anlamı garip bir dönüş sergilemişti. Farkındalığın en yaygın ölçümlerinden biri gerçek farkındalık meditasyonu sırasında neler olduğu üzerine temellendirilmemiş, bunun yerine araştırmacıların farkındalığın farklı yönlerini yakalayacağını düşündüğü bir anket yüzlerce üniversite öğrencisine doldurtulmuştu.^[18] Örneğin size şu gibi ifadelerin doğru mu yanlış mı olduğu soruluyordu: “Düşüncelerimi onlar tarafından sürüklenmeden izlerim” veya “Şu anda gerçekleşmekte olan şeylere odaklanmakta zorlanıyorum.”

Test kendi kendinizi yargılamadığınız nitelikleri de içerir: örneğin yersiz bir duygu hissettiğiniz zamanlar. Bütün bunlar ilk bakışta normal görünür. Böylesi bir farkındalık ölçümü insanların FTSA benzeri eğitim programlarındaki ilerlemeleriyle bağlantılı olmalıdır ve bağlantılıdır da; ve test skorları da farkındalık pratiğinin miktarı ve kalitesiyle bağlantılıdır.^[19] Teknik bir bakış açısından bu çok iyidir: anket işinde “yapı uygunluğu” olarak adlandırılır bu.

Fakat Richard’ın grubu bu ölçümü başka bir sınamaya tabi tuttuğunda “ırsak uygunlukta” problemler buldu (bir ölçümün olması gereken (FTSA gibi) şeylerle bağlantılı olmakla

1 -çev.n. construct validity: Psikolojide, bir anketin ölçtüğünü iddia ettiği şeyi ölçme derecesi. en.wikipedia.org/wiki/Construct_validity

2 -çev.n. discriminant validity veya divergent validity: Psikolojide, bağlantılı olmaması gereken kavramların veya ölçümlerin gerçekte bağlantılı olup olmadığının sınanması. en.wikipedia.org/wiki/Discriminant_validity

kalmayıp, aynı zamanda bağlantı *taşınamaması* gereken şeylerle de bağlantılı olması). Bu durumda, bu testin, farkındalığı herhangi bir açıdan geliştirmemek üzere kasten tasarlanmış olan Sağlık Geliştirme Programı (SGP) aktif kontrol gurubunda olan insanlardaki değişimleri yansıtmaması gerekir.

Fakat SGP'deki insanlardan gelen sonuçlar FTSA'dan gelenlerle oldukça benzerdi. Daha doğrudan söylersek, bu ölçümün "iraksak uygunluğa" sahip olduğuna dair sıfır kanıt bulunuyordu. *Oops.*

Bir araştırmada, farkındalığın bir diğer geniş miktarda kullanılan öz-değerlendirme ölçümü, partilerde aşırı içki içmekle farkındalık arasında bir pozitif bağlantı gösterdi: ne kadar çok içilirse farkındalık o kadar büyüktü. Burada bir şeyler yerinden kopup fırlamış gibi görünüyor!^[20] Ve on iki deneyimli (ortalama 5.800 pratik saati) ve on iki daha uzman meditasyoncuyla (ortalama 11.000 pratik saati) yapılan küçük bir araştırma, farkındalığın iki yaygın kullanılan anket ölçümünde meditasyon yapmayan gruba kıyasla farklılık göstermediklerini buldu. Belki de bunun sebebi çoğu insana göre zihinlerinin sürüklenmelerinden *daha fazla* haberdar olmalarıydı.^[21]

İnsanlardan kendileri hakkında bilgi vermesini isteyen her anket çarpıtmalara elverişlidir. Bir araştırmacı bunu daha daha ortaya koymuştu: "Bunların üzerinde oynanılabilir." Bu sebeple Davidson grubu daha sağlam davranış ölçümü olarak düşündükleri bir şey ortaya attı: nefeslerinizi birer birer sayarken odaklanmanızı koruma yeteneğinizi ölçmek.

Bu ilk başta kulağa gelebileceği kadar basit bir şey değil. Testte dışarı verdiğiniz her nefeste bir klavyedeki aşağı ok tuşuna basıyorsunuz. Ve işleri karmaşıklaştırmak için, her dokuz nefes verişte bir kez farklı bir tuşa, yani sağ ok tuşuna basıyorsunuz. Sonra nefeslerinizi birden dokuza doğru saymaya tekrar başlıyorsunuz.^[22] Bu testin gücü, aldığınız nefeslerin gerçek sayısı ile sizin tuttuğunuz sayı arasındaki farkın, psikolojik etkilenmeye çok daha düşük eğilimli olan objektif bir ölçüm sunmasıdır. Zihniniz sürüklenip gittiğinde sayma doğruluğunuz zarar görür. Beklenildiği üzere, bu testte uzman meditasyoncular meditasyoncu olmayanlara kıyasla önemli miktarda yüksek skorlar alırlar ve skorlar farkındalıktaki eğitimle birlikte artar.^[23]

Tüm bu ders verici inceleme (meditasyon araştırmalarındaki ilk girişimlerimizdeki problemler, bir aktif kontrol grubunun avantajları, meditasyon etkilerini ölçmek için gereken daha büyük titizlik ve kesinlik) meditasyon üzerine araştırmaların yükselen denizine dalışımızdan önce uygun bir giriş gibi görünüyor.

Bu sonuçları özetlerken, en güçlü bulgulara odaklanmamıza olanak sağlayan en katı deneysel standartları uygulamayı denedik. Bunun anlamı meditasyon üzerine araştırmaların büyük bir çoğunluğunu bir kenara atmaktır: Bu atılanlar arasında bilimcilerin şüpheli, yetersiz veya başka açılardan sakat olarak gördüğü sonuçlar da var.

Görmüş olduğumuz gibi, Harvard lisans üstü öğrenciliği günlerimizde bazı açılardan kusurlu araştırma yöntemlerimiz, meditasyon araştırmalarının ilk on yılı sırasındaki (1970 ve 1980'lerdeki) genel kaliteyi (veya kalitesizliği) yansıttı. Günümüzde o ilk araştırma girişimimiz buraya dahil olma açısından kendi standartlarımızı karşılamayacaktır. Gerçekten de meditasyon araştırmalarının büyük bir oranı en tepedeki "A-seviye" bilimsel dergilerde yayınlanmak için gerekli "araştırma yöntemlerinin altın standardını" öyle ya da böyle karşılamayı başaramaz.

Elbette, meditasyon araştırmalarının sayısının yılda binden fazla olacak şekilde patladığı sonraki yıllarda, araştırmaların karmaşıklığında yavaşça yukarı doğru tırmanma yaşandı. Bu meditasyon araştırmaları tsunamisi, kafa karıştırıcı bir sonuçlar karmaşası ile birlikte sisli bir resim oluştururlar. En güçlü bulgular üzerinde odaklanmamızın ötesinde, bu kaosun içinde anlamlı desenlerin altını çizmeyi deniyoruz.

Bu bulgular yığını, birçok büyük ruhani geleneğin klasik literatüründe tanımlanmış kişilik özellikleri değişimlerine uyan parçalara ayırmıştık. Böylesi metinlerin bugünün bilimsel araştırmaları için antik zamanlardan gelen işe yarayan hipotezler sunduklarını görüyoruz.

Aynı zamanda veriler ne zaman izin verse, bu kişilik özellikleri değişimlerini onlarla bağlantılı beyin sistemleriyle ilişkilendirmiştik. Meditasyonun dönüştürdüğü dört ana sinirsel patikanın ilki, rahatsız edici olaylara tepki göstermek için

olanlardır: yani strese girişimiz ve onu üzerimizden atışımızdır (ki Daniel'in bunu belgeleme girişimi çok başarılı değildi). Göreceğimiz gibi, ikinci beyin sisteminin (merhamet ve empati için olanın), bir iyileşme için dikkat çekici biçimde hazır olduğu ortaya çıktı. Üçüncüsü olan, dikkat için beyin devresi de (Richard'ın başlangıçtaki ilgi alanı) birkaç yolla iyileşir: Meditasyonun özü itibariyle odaklanma alışkanlıklarımızı yeniden eğittiğini düşünürsek bu sürpriz değildir. Kendi benliğimizi algılayışımız için olan dördüncü sinirsel sistem, geleneksel olarak değişimin ana hedefi olmuş olmasına rağmen, meditasyon hakkında modern konuşmalarda çok az yer bulur.

Bu değişim iplikleri birbirleriyle birlikte örüldükleri zaman, bu düşünsel çabadan herkesin fayda göreceği iki ana yol bulunur: sağlıklı bir bedene ve sağlıklı bir zihne sahip olmak. Bunların her biri üzerine yapılan araştırmalara bölümler ayırdık.

Meditasyonun ana kişilik özellikleri etkisini didiklemek için devasa bir külfete göğüs gerdik, yani vardığımız sonuçları sadece en iyi araştırmalarla sınırlayarak basitleştirdik. Bu daha titiz bakış, bulguları sadece "uzman tarafından incelenmiş" bir bilimsel dergide yayınlandı diye kabul etmek (ve çığırkanlığını yapmak) şeklindeki oldukça yaygın uygulamayla çelişir. Evvela, akademik bilim dergileri, uzmanların makaleleri inceleme standartları açısından çeşitlilik gösterirler; biz en yüksek standartlara sahip A seviye bilimsel dergileri yeğledik. İkincil olarak, yayınlanmış araştırmalarda, bu tip makalelerin son kısımlarında itaatkâr biçimde listelenmiş birçok mahsuru ve sınırlamayı göz ardı etmek yerine, kullanılan yöntemlere dikkatle baktık.

Başlangıç olarak, Richard'ın araştırma grubu, meditasyonun etkileri üzerine yayınlanmış bütün bilimsel dergi makalelerinden örneğin merhamet gibi belli bir konu üzerine olanları kapsamlı biçimde toplama işine giriştiler. Sonra deneysel tasarımın en yüksek standartlarını karşılayanları seçmek için bu topladıklarını elekle ayıkladılar. Böylece, örneğin yardımseverliği ve merhameti işleyen orijinal 231 rapordan sadece 37'si en yüksek tasarım standartlarını karşıladı. Ve Richard tasarım sağlamlığı ile önem açılarından bakıp, üst üste çakışanları temizleyip diğer yönlerden damıttığında, bu oldukça yakın ince-

leme önceki sayıyı 8 civarı araştırmaya indirgedi. Bu araştırmaların ve ilgi uyandıran birkaç tane ek araştırmanın bulgularından “Aşk İçin Hazırlanmış” isimli bölüm altında konuşacağız.

Bilimci meslektaşlarımız ilişkili bütün araştırmaların çok daha detaylı (yani takıntılı) çetelesini bekleyebilirler fakat bizim buradaki gündemimiz bu değil. Ancak bulguları bizim açıklamalarımızla uyuşan (veya uyuşmayan veya farklı bir bakış açısı ekleyen), bazıları çok iyi olan ve bazıları o kadar da iyi olmayan birçok araştırma çabasını büyük takdirle selamlamamız gerek.

Fakat gelin bunu basit turalım.

BÖLÜM 5

RAHATSIZ EDİLMEMİŞ BİR ZİHİN

“Yaptığınız her şey, ister büyük isterse küçük olsun, problemin sekizde birinden başka bir şey değildir” diye nasihat etmişti bir altıncı yüzyıl Hristiyan keşişi, kendisi gibi her şeyden elini ayağını çekmiş keşiş yoldaşlarına; ve eklemişti “oysa kişi görevini yerine getirememiş bile olsa zihnini rahat tutması diğer sekizde yedilik kısımdır.”^[1]

Rahat bir zihin bütün ruhani geleneklerde meditasyon pratikalarının önde gelen hedeflerinden birini işaret eder. Bir Sis-teryen mezhebi rahibi olan Thomas Merton, Taoculuğun antik metinlerinden alınmış bu niteliği öven kendi şiirini yazmıştı. Pergel kullanmadan mükemmel daireler çizebilen ve zihni “hiçbir endişe hissetmeyen ve özgür” bir sanatkarı anlatıyordu.^[2]

Endişesiz bir zihin, bunaltıcı hayatın bize getirdiği şu şeylerin tam tersine sahiptir: parasal endişeler, aşırı çalışma, aile problemleri, sağlık problemleri. Doğada örneğin bir yırtıcıyla karşılaşmak gibi stresli olaylar, vücuda iyileşmek için zaman tanıyacak kadar geçicidirler. Modern yaşamda stres yaratan şeyler çoğunlukla psikolojiktir, biyolojik değil ve korkunç bir patronla veya aileyle sorunlar yaşamak gibi (sadece düşüncele-rimizde olsa bile) sürekli devam eden bir süreç olabilirler. Böylesi stres yaratıcı şeyler yine antikbiyolojik tepkileri tetiklerler. Eğer bu stres tepkileri çok uzun bir süre devam ederlerse bizi hasta edebilirler.

Stresin daha kötü hale getirdiği şeker hastalığı veya yüksek tansiyon gibi hastalıklara karşı savunmasızlığımız, beynimizin tasarımıdaki olumsuz tarafı yansıtır. Olumlu taraf ise medeniyetleri (ve bu yazının yazılmakta olduğu bilgisayarları) inşa etmiş olan insan korteksinin şanını yansıtır. Fakat alnımızın arkasında, prefrontal korteksimizde bulunan beynin yönetim merkezi bize tüm hayvanlar arasında hem benzersiz bir avantaj hem de paradoksal bir dezavantaj verir: geleceği tahmin etme yeteneği (ve bu yüzden endişelenme) ve aynı zamanda geçmişini düşünme (ve bu yüzden pişman olma).

Bir Yunan filozof olan Epiktetus'un yüzyıllar önce ortaya koyduğu gibi, rahatsız edici olan şeyler başımıza gelen olaylar değil, bu olan şeyleri üzerimize nasıl aldığımıza dair bakışımızdır. Daha modern bir fikir, şair Charles Bukowski'den gelir: Büyük şeyler değildir bizi delirten, "en olmadık zamanda kopan ayakkabı bağcıdır."

Buradaki bilim, yaşamlarımızdaki böylesi zorlukları ne kadar çok algılasak, kortizol gibi stres hormonlarının o kadar yüksek olduğunu gösterir. Bu bir parça kötü bir haber: Kortizol uzun zaman boyunca yüksek kaldığında, kalp hastalıklarından ölme riskini arttırma gibi zararlı etkilere sahiptir.^[3] Peki ya meditasyonun yardımı olur mu?

BİR ZARFIN ARKASINDAN

Jon Kabat-Zinn'i ilk olarak Harvard günlerimiz sırasında tanıyacaktık, MIT'de moleküler biyoloji üzerine doktorasını yeni bitirmiş ve meditasyon ile yogayı incelerken. Jon, Koreli Zen ustası Seung Sahn'ın bir öğrencisiydi, Daniel'in yaşamakta olduğu Cambridge mahallesinde bir meditasyon merkezi bulunuyordu. Ve buradan çok uzak olmayan Richard'ın Harvard Meydanındaki ikinci kat dairesinde, Richard Hindistan'a yolculuğa çıkmadan çok kısa süre önce, John ona meditasyon ve yoga üzerine ilk dersini verdi.

Swami X'i Harvard Tıp Fakültesinde araştırırken, bizimle benzeri düşüncelere sahip bir bilimci olan Jon ekibimize katılmıştı. Jon, Cambridge'den arabayla bir saat uzaklıktaki Worcester'de o zamanlar yeni açılmış Massachusetts Tıp Fakültesinden anatomi bursunu yeni kazanmıştı. Anatomi onu en çok ilgilendiren şeydi: Jon o sırada Cambridge'de yoga öğretmeye başlamıştı bile.

O günlerde Jon sıklıkla yine Boston'dan yaklaşık bir saat uzakta olan ve Worcester'den uzak olmayan Barre'de yeni kurulmuş olan İçgörü Meditasyon Topluluğu'nda (IMS) sıklıkla inzivalara katılıyordu. IMS'nin kurulmasından birkaç yıl önce si olan 1974'de, Jon, vipassana kursu için kiralanan Berkshires'daki ısıtması olmayan bir kız izci kampında, Nisan ayının

başında dondurucu iki hafta geçirmişti. Öğretmen Robert Hover, Burmalı usta U Ba Khin (hatırlarsınız aynı zamanda Daniel'le Richard'ın Hindistan'dayken inzivalarına katıldıkları S. N. Goenka'nın da öğretmeni idi) tarafından öğretmesi için görevlendirilmişti.

Goenka gibi, Hover'in öğrettiği ana yöntemler, inzivanın ilk üç gününde başlangıç olarak konsantrasyon sağlamak için nefesinize odaklanmak ve sonrasında bedenın algılarını sonraki yedi gün boyunca baştan ayağa çok yavaş bir şekilde sistematik olarak taramaktı. Tarama boyunca sadece yalın bedensel algılara odaklanıyordunuz: meditasyonun bu neslinde standart bir şeydi bu.

Hover'in komutları, öğrencilere bu sürede bir tane bile istemli hareket yapmamaya yemin ettikleri birkaç tane iki saatlik meditasyon oturumları içeriyordu: Goenka'nın kurslarında olanların iki katı kadar uzun bir süreydi bu. Bu hareketsiz oturumlar, Jon'un anlattığına göre hayatında hiç tecrübe etmemiş olduğu bir acı seviyesi üretmişti. Fakat bu dayanılmaz acıyla otururken, deneyimine odaklanmak için vücudunu taradığında, acı eriyerek saf algı halini aldı.

Bu inziva sırasında Jon bir içgörü yaşamıştı ve hemen bir zarfın arkasına yazmıştı. Bu içgörü, meditasyon uygulamalarının faydalarını tıbbi hastalarla paylaşmanın bir yolu olabileceğiydi. Özellikle duruşlarını değiştirseler veya meditasyon pratiğini durdursalar bile ortadan kalkmayacak kronik ağrılara sahip olanlarla. IMS'de birkaç yıl sonra bir inziva sırasında ona görünen yine ani bir içgörü ile birleşince, kendi pratik yapma geçmişindeki ayrıık parçaları birleştirerek herkesin ulaşabileceği bir şekle soktu. Günümüzde dünya çapında farkındalık temelli stres azaltma (FTSA) olarak bilinen bu program 1979 Eylül'ünde Massachussetts Tıp Merkezi'nde varlık buldu.^[4]

Vizyonunda fark etti ki "acı klinikleri" ıstıraplı semptomlara sahip ve güçten düşürücü uyuşturucular dışında acıdan kaçma yolu bulunmayan insanlarla dolu. Beden tarama ve diğer farkındalık pratiklerinin, bu hastaların kendi acı deneyimlerinin bilişsel ve duygusal kısımlarını saf algıdan ayırma-

1 -ed.n. *pain clinic*: ABD'de kronik acıları teşhis ve tedavi üzerine uzmanlaşmış kliniklere verilen isim.

larına yardımcı olabileceğini gördü. Anlayıştaki bu kaymanın kendisi kayda değer bir rahatlama yol açabilirdi.

Fakat bu hastaların (yani Worcester'in çalışan kesimi çevresinden rasgele bir insan diliminin) çoğu, Hover'in ders verdiği adanmış meditasyoncuların aksine, uzun zaman boyunca hareketsiz duramıyorlardı. Bu yüzden Jon kendi yoga eğitiminin bir yöntem uyarladı. Hover yaklaşımına benzer olan, yatarak yapılan bir beden tarama meditasyonu, bedenle bağlanıyor ve sistematik bir dizi boyunca bedenin kilit bölgelerinde ilerliyordu. Sol ayağın ayak parmaklarından başlıyor ve başın tepesinde son buluyordu. Anahtar nokta, bedeninizde herhangi bir yerde ne algılıyorsanız onu fark edip inceleyebiliyor ve onunla ilgili ilişkinizi dönüştürebiliyor olmanızdı; bu algı son derece rahatsız edici olsa bile.

Jon kendisinin hem Zen hem de vipassana geçmişinden ödünç alarak, insanların nefeslerine özenli bir dikkat gösterip, o sırada ortaya çıkan düşüncelerin ve algıların kayıp gitmesine izin verdikleri bir oturma meditasyonu ekledi: sadece dikkat etmenin kendisinin farkına varıyorlardı, dikkat edilecek şeyin değil. Başlangıçta nefes almaya odaklanıyor, sonra diğer şeylere, örneğin seslere, düşüncelere, duygulara ve elbette her türden bedensel algılara. Ve Zen ile vipassana'dan başka bir ipucu daha alarak, farkında yürüme, farkında yeme ve yaşam aktivitelerinin genel farkındalığını ekledi. Bunlara kişinin ilişkileri de dahildi.

Jon'un, düşünsel yollardan alınmış ve ruhani çerçeveleri olmadan yeni biçimlere yerleştirilmiş yöntemlerin, modern dünyada faydalara sahip olabileceklerinin kanıtı olarak Harvard'daki (o günlerde oldukça nadir görülen) araştırmamıza işaret etmesi bizi memnun etmişti.^[5] Bu günlerde bu kanıt yeterli olmaktan öteye büyüdü; FTSA bilimsel denetlemelerden geçirilen meditasyon uygulamalarının tepesine yükseldi. FTSA farkındalığın her yerde en geniş oranda uygulanan biçimi olabilir; dünyanın her yerinde hastanelerde, kliniklerde, okullarda ve hatta iş yerlerinde öğretilir. FTSA için iddia edilen birçok faydadan biri, insanların stresle başa çıkma başarılarını arttırdığıdır.

FTSA'nın stres tepkiselliği üzerindeki etkisi üzerine yapılan bir erken araştırmada, (bir SRI katılımcısı olan) Philippe

Goldin ve onun Stanford Üniversitesindeki danışmanı James Gross, standart sekiz haftalık FTSA programından geçirilmiş sosyal endişe bozukluğu olan küçük bir hasta grubunu araştırmışlardı.^[6] Eğitimin öncesinde ve sonrasında, stres oluşturunuculara maruz bırakılıp aynı anda da bir fMRI tarayıcısına yatırıldılar. Bu stres yapıcılar, sosyal “çöküş” yaşadıkları zamanlarla ilgili kendi hikayeleri ve düşünceleri idi, örneğin “beceriksizim” veya “utangaçlığım beni mahcup etti” gibi.

Bu stres dolu düşünceler onlara sunulduğunda, hastalar iki farklı dikkat durumundan ya birini ya da ötekini kullandılar: nefeslerinin farkında haberdarlığını veya zihinsel aritmetik yaparak dikkat dağıtmayı. Hastalar daha az stres tepkiselliği rapor ederken, sadece nefeslerinin farkındalığı hem amigdala hareketliliği azaltıp hem de beynin dikkatle ilgili ağlarını güçlendirdi. Bunu da daha hızlı bir iyileşme sağlayarak gerçekleştirdi. Aynı faydalı desen, FTSA gerçekleştirmiş hastalar aerobik eğitiminden geçirilen bazı hastalarla karşılaştırıldığında da ortaya çıktı.^[7]

Elinizdeki kitap boyunca göreceğimiz üzere, bu, FTSA üzerine gerçekleştirilmiş ve onun birçok faydasını ortaya koyan yüzlerce çalışmadan yalnızca bir tanesiydi. Fakat aynı FTSA’nın yakın kuzeni olan farkındalığın kendisi için de söylenebilir.

FARKINDA DİKKAT

Dalai Lama ile Zihin ve Yaşam Enstitüsü’ndeki bilimcilerin sohbetlerine katılmaya başladığımızda, tercümanlarından biri olan Alan Wallace’ın bilimsel terimleri, bu tip herhangi bir teknik terminolojiden yoksun olan Tibet’teki eşdeğer anlamlarına çevirmedeki hassasiyetiyle derinden etkilenmiştik. Sonradan öğrendiğimize göre Alan’ın Stanford Üniversitesinden dini çalışmalar üzerine bir doktorası, kuantum fiziği ile ilgili geniş bilgisi ve kısmen yıllar boyu sürdürdüğü Tibet Budist keşişliğinden gelen güçlü bir felsefi eğitimi vardı.

Alan, meditatif uzmanlığından ilham alarak, Tibet içeriklerinden herkesin ulaşabileceği bir meditasyon pratiği özünü çıkaran ve Farkında Dikkat Eğitimi ismini verdiği benzersiz bir

program geliştirmişti. Bu program nefese tam odaklanma ile başlar, sonra zihin nehrinin doğal akışını gözlemek için dikkati dereceli olarak düzenler ve en sonunda farkındalığın kendisinin incelikli farkındalığında dinlenir.^[8]

Emory'deki bir çalışmada, daha önce asla meditasyon yapmamış insanlar rasgele bir şekilde Farkında Dikkat Eğitimi'ne veya bir şefkat meditasyonuna atandılar. Üçüncü bir grup olan bir aktif kontrol grubu, sağlık üzerine bir dizi ciddi görüşmeden geçti.^[9]

Katılımcılar sekiz haftalık eğitimden geçmeden önce ve geçtikten sonra tarandılar. Tarayıcıdayken katılımcılara (duygu araştırmalarında standart olduğu üzere) bir dizi resim gösterildi, bunlar arasında birkaç tane rahatsız edici resim de vardı, örneğin ciddi yanıkları olan bir kurbanın resmi. Farkında Dikkat grubu rahatsız edici resimlere tepki olarak daha düşük amigdala aktivitesi sergiledi. Amigdala fonksiyonundaki değişimler, bu çalışmada, bir kişilik değişimi etkisinin tohumlarının atıldığını akla getirecek şekilde olağan baz çizgisi durumunda gerçekleşti.

Beynin tehlike radarı olarak ayrıcalıklı bir rolü olan amigdalanın bir özelliği, güvenlik veya tehlike için yaptığı taramalarda duyularımızdan gelen verilere arada hiçbir aracı olmadan erişiyor olmasıdır. Eğer bir tehdit algılsa, amigdala devresi beynin don-savaş-veya-kaç devresini tetikler. Kortizol ve adrenalin gibi bir hormon seli bizi eylem için harekete geçirir. Amigdala aynı zamanda, ister hoşlanalım isterse de hoşlanmayalım, bizim için önemli olacak her şeye tepki verir.

Daniel'in kendi araştırmasında ölçtüğü ter damlaları, amigdalanın meydana getirdiği bu tepkinin uzak göstergeleriydi. Gerçekte Daniel amigdala işlevindeki bir değişimi (uyarandan daha çabuk kurtulmayı) açıklığa kavuşturmaya çalışıyordu fakat ter tepkisini ölçerek umutsuzca dolambaçlı bir ölçüyü kullanıyordu. Bu, beyin bölgelerindeki faaliyetleri doğrudan izleyen tarayıcıların icadından çok önceki bir zamandaydı.

Amigdala hem dikkatimizi odaklama hem de yoğun duygusal tepkiler için beyin devrelerine kuvvetli bir şekilde bağlanmıştır. Bu ikili rol, endişenin pençesi içinde olduğumuzda dikkatimizin neden oldukça dağınık olduğunu da açıklar. Dikkatimiz bizi endişelendiren şeye sürekli kayıp gider. Beynin

tehditlere karşı radarı olarak amigdala, endişe verici olarak bulduğu şey neyse dikkatimizi ona yöneltir. Bu yüzden bir şey bizi endişelendirdiğinde veya bozguna uğrattığında, zihnimiz bu şeye tekrar tekrar dalıp gider ve hatta saplanıp kalmaya kadar varır: atölye kazası filmini izleyenlerin Al'ın başparmağı ölümcül döner testereye yaklaştığında yaptıkları gibi.

Alan'ın farkındalığın amigdalaı sakinleştirdiğine dair bulgularıyla yaklaşık aynı zamanda, diğer araştırmacılar, daha önce hiç meditasyon yapmamış gönüllülere bir hafta boyunca günde sadece yirmi dakika boyunca farkındalık uygulaması gerçekleştirttiler ve sonra onları bir fMRI taramasından geçirdiler.^[10] Tarama süresince bu gönüllüler dehşet verici yanık kurbanlarından şirin tavşanlara kadar olan bir aralıkta resimlere baktılar. Bu resimlere günlük ruh halleri içindeyken ve sonra farkındalığı pratik ederken baktılar.

Farkında dikkat sırasında bütün resimlere gösterdikleri amigdala tepkileri (meditasyoncu olmayanlara kıyasla) kayda değer miktarda düşüktü. Daha az rahatsız olmanın bu işareti, anlamlı bir şekilde beynin sağ tarafındaki amigdalada en yüksek seviyedeydi (beynin hem sağ hem de sol yarıkürelerinde birer amigdala bulunur). Anlamlı olmasının sebebi sağdaki amigdalanın bizi rahatsız eden şeylere karşı sıklıkla soldakinden daha yüksek bir tepkiye sahip olmasıdır.

Bu ikinci araştırmada, azalmış amigdala tepkiselliği sadece farkında dikkat uygulaması sırasında görüldü, sıradan farkındalık sırasında değil ve bu da bir durum etkisi olduğuna, kişilik özelliğinde bir değişim olmadığına işaret ediyor. Bir kişilik özelliği değişimi, hatırlayın “öncesidir”, “sonrası” değil.

ACI BEYİNDEDİR

Eğer elinizin üstüne şiddetli bir çimdik atarsanız, farklı beyin sistemleri harekete geçer. Bazıları bu acının saf algılanması için ve diğerleri de bu acıdan hoşlanmayışımız içindir. Beyin bunları içsel ve ani bir “Ah!” olarak birleştirir.

Fakat bu birleştirme, bedenin farkındalığını pratik ettiğimizde, yani bedensel algılarımıza büyük detaylarla dikkat et-

mek için saatler harcadığımızda, parçalara ayrılır. Bu odaklanmayı destekledikçe farkındalığımız dönüşür.

Daha önce acı verici bir çimdik olan şey artık onu oluşturan şeylere ayrılmıştır: çimdiğin şiddeti, acı verici algı ve duygusal his tonu: acıyı istemiyoruz; acilen acının durmasını istiyoruz.

Fakat farkında araştırmamızda sebat edersek, bu çimdik ortaya kazançlı bir şey çıkaran ve hatta sakinlik getiren bir deneyime dönüşür.

Nefretimizin azaldığını ve “acının” daha incelikli çeşnilere parçalandığını görebiliriz: zonklama, ısı ve şiddet.

Şimdi yirmi litrelik bir tanktaki suyun yeni yeni kaynamaya başlama fokurtusunu hafifçe işittiğinizi hayal edin. Bileğinize beş santim kenarlı bir kare metal plaka sıkıca tutturulmuş ve tanktan çıkan su metal plakanın üzerinden akıyor. Plaka ısınıyor. İlk başta ılık ve hoş. Fakat su sıcaklığı saniyeler içinde birkaç derece artınca bu hoşluk çabucak acıya doğru ilerliyor. Son olarak, artık ona dayanamıyor hale geliyorsunuz: eğer dokunmuş olduğunuz bu şey sıcak bir soba olsaydı, anında elinizi çekerdiniz. Fakat o metal plakayı bileğinizden ayıramazsınız. Neredeyse işkenceye varan sıcaklığı on saniye kadar bir sürenin tamamı boyunca hissediyorsunuz. Kesinlikle yanıyor olmalısınız.

Fakat hiçbir yanık oluşmuyor; deriniz iyi durumda. Medoc ısısal uyarıcı isimli bu cihazın belirlemesi için tasarlanmış olduğu şeye, yani en yüksek acı eşiğinize tam o anda ulaşmış oldunuz. Merkezi sinir sisteminin bozulmasını ortaya çıkartan nöropati gibi koşulları değerlendirmek için sinirbilimciler tarafından kullanılan bu ısısal uyarıcının insanların derileri yanmasın diye dahili güvenlik aygıtları bulunur. Cihaz insanların maksimum acı eşiklerine tam olarak kalibre olurken bile bir tehlike bulunmaz. Ve insanların acı eşikleri, yanıkların olduğu yüksek düzeylerin yakınlarına bile gelmez. Meditasyonun insanların acıyı algılayışlarını nasıl değiştirdiğini belirlemek için Medoc’un deney gönüllüleri üzerinde kullanılmasının sebebi de budur.

Acının ana bileşenleri arasında yanma gibi tamamen psikolojik algılarımız ve bu algılara verdiğimiz psikolojik tepkilerimiz bulunur.^[11] Teori, meditasyonun acıya karşı duygusal

tepkilerimizin sesini kısıyor ve bu sayede de ısı algısını daha katlanılabilir kılıyor olabileceği şeklinde ilerler.

Örneğin Zen’de, pratisyenler, zihinsel tepkilerini ve zihinlerinde veya etraflarında neler gerçekleşiyorsa bunların sınıflandırılmasını askıya almayı öğrenirler ve bu zihinsel duruş derece derece günlük yaşamlarına doğru sirayet eder.^[12] Bir Zen öğretmeni olan Ruth Sasaki şöyle ortaya koyar: “Zen meditasyonunun tecrübeli uygulayıcısı sessizce oturmaya güvenmez” ve ekler “İlk başta sadece meditasyon salonunda erişilen farkındalık durumları kademeli olarak bütün aktivitelerde sürekli hale gelir.”^[13]

O sırada beyinleri taranmakta olan (ve “meditasyon yapmaları” istenmiş) deneyimli Zen meditasyoncuları ısısal uyarıcıya dayanmıştı.^[14] Bir aktif kontrol grubuna sahip olmanın sebeplerini belirtmiştik ama bu araştırmada aktif kontrol grubu yoktu. Fakat bu eksiklik burada daha önemsiz hale geliyor çünkü beyin taraması yapılmış. Eğer sonuç ölçümleri kendi kendini değerlendirmeler üzerine temellendirilmişse (ki beklentilerden en kolay etkilenen şey budur) veya davranış başka birisi tarafından gözlemlenmiş olsa bile (peşin hükümlere bu biraz daha az duyarlıdır) bu durumda bir aktif kontrol grubu büyük ölçüde fark yaratır. Fakat olay beyin aktivitelerine geldiğinde, insanların neler olup bittiğine dair hiçbir fikirleri bulunmaz ve bu yüzden bir aktif kontrol grubu daha az önemlidir.

Zen öğrencileri arasında daha tecrübeli olanlar, sadece kontrol gruplarına oranla daha çok acıya katlanabilmekle kalmamış, acı sırasında yönetici, değerlendirici ve duygusal alanlarda da çok az aktivite sergilemişlerdi. Bu alanlar yoğun stres altındayken genellikle aktiviteye boğulan bütün alanlardır. Anlamli bir şekilde, bu zen öğrencilerinin beyinleri, beynin (*Bu acıtıyor!*) değerlendirmesini yapan yönetim merkezi devreleri ile (*Bu yakıyor!*) şeklindeki fiziksel acıyı algılamak için olan devreler arasındaki sıradan bağlantıyı ayırmış görünüyorlardı.

Kısacası, Zen meditasyoncuları acıya o sanki daha tarafsız bir algıymışçasına tepki veriyor gibi görünüyorlardı. Daha teknik bir dille, bu öğrencilerin beyinleri acıyı kayda geçiren yüksek ve alçak beyin bölümlerinin “işlevsel ayrışmasını” ortaya koydu. Yani duyu devreleri acıyı hissederken düşüncele-

ri ve duyguları buna tepki vermedi. Bu bazen bilişsel terapide kullanılan bir stratejide yeni bir bakış sunar: ciddi stresin hem öznel şiddetini hem de beynin tepkisini düşürebilecek şekilde yeniden değerlendirmeye yol açar (beyin stres hakkında daha düşük tehdit edicilikte düşünebilir). Ancak burada Zen meditasyoncularının (Zen meditasyonunun zihin yapısına uygun bir şekilde) değer biçmeme sinirsel stratejisini uyguladıkları görünmekte.

Bu makalenin detaylıca okunması, önemli bir kişilik değişimi etkisinden (Zen meditasyoncuları ile kıyaslama grubu arasında bulunan farktan) sadece tek bir kez bahsedildiğini ortaya çıkarır. Başlangıçtaki temel çizgi okuması sırasında ısı, her denek için kesin maksimum acı eşiğini belirlemek amacıyla merdiven benzeri bir dizide ince aralıklarla arttırılmıştı. Zen uygulayıcılarının acı eşikleri meditasyon yapmayanlara kıyasla 2 santigrat derece yüksekti.

Bu kulağa çok yüksek gibi gelmeyebilir, fakat ısıdan acıyı deneyimleme şeklimiz, ısıdaki hafif yükselmelerin hem öznel olarak hem de beynimizin tepki verme şeklinde dramatik etkileri olabileceği anlamına gelir. Bu 2 santigrat derecelik farklılık değersiz görünebilir size, fakat acı deneyimi dünyasında aradaki fark muazzamdır.

Araştırmacılar böylesi kişilik özellikleri gibi gözüken bulgulara karşı normal bir şekilde şüphecidirler çünkü meditasyona bağlı kalmayı seçmiş olmanın veya bu yolda meditasyondan vaz geçmiş olmanın kendisi bu tip verilerin nedeni olabilir (Kendi-Seçimi-Eğilimi)¹. Yani belki de yıllar ve yıllar boyu meditasyon yapmayı seçmiş olan insanlar bu tip kişilik özellikleri açısından zaten farklı olanlardır. “Bağlantı olması sebebin o olduğu anlamına gelmez” özdeyişi burada geçerlidir.

Fakat eğer bir kişilik özelliği, bir pratiğin uzun süre dayanan bir etkisi olarak anlaşılabilirse, bu farklı bir açıklama gerektirir. Ve farklı araştırma grupları benzeri kişilik özellikleri bulgularıyla ortaya çıktıklarında, bu birbirlerine yaklaşan sonuçlar bizi sonuçları daha ciddiye almaya sürükler.

1 -ed.n. İstatistikte, bireylerin kendilerini bir gruba seçerek bir yöne eğilimli örnek grubu oluşturdukları her zaman yaşanan durumdur. Yaygın bir şekilde insanların karakterlerinin onları belli bir gruba seçerek anormal veya istenmeyen şartlar oluşturmaları için kullanılır.

Zen meditasyoncularının tükenmişliğe karşı stres tepkiseliklerinin zıddı olan şey, örneğin çok şey gerektiren işlerin yarattığı aralıksız ve sabit baskılarla geçirilen yılların ardından gelen umutsuz ve tükenmiş durumdur. Tükenmişlik, örneğin hemşirelik ve doktorluk gibi sağlık mesleklerinde ve aynı zamanda evde sevdiklerinin Alzheimer gibi problemleriyle ilgilenen insanlar arasında şahlanmıştır. Ve elbette, kaba müşterilerin saçma laflarıyla veya tekrar tekrar dayatılan bitmek bilmez teslim tarihleriyle yüzleşen herkes tükenmiş hissedebilir.

Böylesi daimî stresin beyni daha kötü yönde şekillendirdiği görünür.^[15] Yıllarca her hafta yetmiş saatlik çalışma gerekliliğiyle yüzleşmiş insanların beyin taramaları, büyümüş amigdala ve prefrontal korteksin (amigdalayı rahatsız edici bir anda sakinleştirebilecek) bölgeleri arasında zayıf bağlantıları ortaya çıkarmıştır. Ve bu stresten tükenmiş çalışanlardan rahatsız edici resimlere karşı olan duygusal tepkilerini azaltmaları istendiğinde bunu başaramamışlardır: Bu teknik olarak “aşağı yönlü düzenlemede” bir başarısızlıktı.

Travma sonrası stres bozukluğu sendromundan mustarip insanlar gibi, tükenmişlik kurbanları beyinlerinin stres tepkilerine bir son verme yeteneğine artık sahip değildirlere. Tepkiye son veremedikleri için zamanla iyileşemezler de.

Meditasyonun çabuk iyileşmedeki rolünü dolaylı olarak destekleyen ümit verici sonuçlar bulunur. Richard’ın laboratuvarı ile Carol Ryff tarafından yönetilen araştırma grubu arasındaki bir işbirliği sonucu, ABD’deki orta yaşlılar arasında, çeşitli yerlerden geniş bir katılımcı kitlesi üzerinde ulusal bir araştırma düzenlendi. Buldukları şey, kişinin yaşamdaki amaç algısı ne kadar yüksekse, laboratuvardaki stres verici bir etmenden o kadar hızlı iyileştiği idi.^[16]

Bir amaç ve anlam algısına sahip olmak, insanların yaşamın zorluklarını daha iyi göğüslemelerine izin verebilir. Onları daha hızlı iyileşmelerine izin verecek şekillerde yeniden biçimlendirebilir. Ve bölüm üçte gördüğümüz gibi, meditasyon Ryff’in ölçümünde mutluluğu arttırıyor görünür. Bu mutluluk bir kişinin amaç duygusunu da içerir. Peki meditasyonun bize bozgunları ve zorlukları daha yüksek özgüvenle karşılama konusunda yardımcı olabileceğine dair doğrudan kanıt nedir?

İLİŞKİLİ OLMANIN ÖTESİNDE

Daniel 1975'de Harvard'da bilinçliliğin psikolojisi kursunu verdiğinde, o zamanlar lisans üstü eğitiminin son yılında olan Richard daha önce bahsedildiği gibi bir öğretim asistanıydı. Her hafta karşılaştığı öğrenciler arasında o zamanlar Harvard'da bir kıdemli olan Cliff Saron vardı. Cliff araştırmanın teknik kısmıyla ilgili becerikliydi. Bu beceriler arasında elektronik de bulunuyordu (belki NBC televizyonunda ses donanımını yönetmiş olan babası Bob Sharon'un mirasıydı bu). Cliff'in becerikliliği kısa zamanda onu Richard ile birlikte araştırma yazılarında ortak yazar haline getirdi.

Ve Richard, Purchase'deki New York Devlet Üniversitesinde ilk öğretim pozisyonuna yerleştğinde, Cliff'i laboratuvarı yönetmesi için yanına aldı. Orada bir miktar çalıştıktan (ve Richard ile birlikte birçok bilimsel makaleye ortak yazarlık yaptıktan) sonra Cliff, Albert Einstein Tıp Okulunda kendi sinirbilimi doktorasını aldı. Şimdi Davis'te bulunan California Üniversitesindeki Zihin ve Beyin Merkezinde bir laboratuvar yönetiyor ve sıklıkla Zihin ve Yaşam Yaz Araştırma Enstitüsündeki fakülte de bulunuyor.

Cliff'in metodolojik konulardaki zekice anlayışı şüphesiz bugüne kadar yapılmış az sayıda uzunlamasına meditasyon araştırmalarından bir tanesinin hayati bir kısmını tasarlamasına ve işletmesine yardımcı olmuştur.^[17] Cliff bir dizi klasik meditasyon stillerinde üç aylık eğitimden geçen öğrenciler için titiz değerlendirmeler serisi oluşturdu ve Allan Wallace bu inzivanın liderliğini yaptı. Bu değerlendirmeler arasında odaklanmayı arttırmayı amaçlayan nefes alma farkındalığı ve yardımseverlik ile sakinlik gibi pozitif durumları geliştirmek için olan diğerleri de vardı. "Yogiler" doksan gün boyunca günde altı veya daha fazla bir süre boyunca oldukça emek isteyen meditasyon yapma programlarını takip ederken, Cliff onları inzivalarının başında, ortasında ve sonunda bir dizi testten geçirdi ve beş ay sonra inziva sonuçlandı.^[18]

Kıyaslama grubu üç aylık inziva için kayıt olmuş ama ilk grup bitirmeden inzivaya başlanamamış olan insanlardı. Böylesi

bir "bekleme-listesi" kontrolü, beklenti talebi ve benzeri psikolojik kafa karışıklıkları hakkındaki endişeleri ortadan kaldırır (ancak HEP gibi bir aktif kontrol eklemeyi ve böylece bunun gibi bir araştırma için lojistik ve finansal bir sıkıntıdan kurtulmuş olunur). Araştırmalarda hassasiyet için titizlenen bir kişi olarak Cliff bekleme listesindeki grubu inziva yerine uçurdu ve inzivada olanlarla tamamen aynı içeriğe sahip olan aynı değerlendirme testlerine soktu.

Bir test, hızla birbiri ardı sıra farklı uzunluktaki çizgileri gösteriyor, diğerlerinden kısa olan bir çizgi görüldüğünde bir düğmeye basılmasını istiyordu. Sadece her on çizgiden bir tanesi kısıydı; testin zorluğu, uzun bir çizgi karşısında düşünmeden düğmeye basma eğilimine karşı gelmekti. İnziva ilerlerken meditasyoncuların bu dürtüyü kontrol etme yetenekleri de ilerledi. Dürtülere karşı koyma, bir heves veya dürtü karşısında harekete geçmekten kaçınabilmenin aynasıdır. Bu kaçınma yeteneği de duygularımızı yönetebilmek için kritiktir.

İstatistikî analizin ima ettiği bu basit yetenek, deneye katılanların kendileri hakkındaki raporlamaları üzerinde bir dizi ilerlemeye yol açtı. Bunlar daha az endişeden, genel bir mutluluk algısına kadar bir aralıkta değişiyordu. Aralarında duyguların yoluna koyulması vardı ve beklenmedik bozgunlardan ve üzüntülerden daha çabuk iyileşmek ve dürtülerden daha özgür olmak şeklindeki bu yoluna koyma raporlarla ölçülmüştü. Anlamlı bir şekilde, bekleme listesi kontrol grupları bu ölçümlerin hiçbirinde bir değişim göstermemişti: fakat bu gruptakiler daha sonra inzivadan geçtiklerinde yine aynı ilerlemeleri sergilediler.

Cliff'in çalışması bu faydaları meditasyona doğrudan bağlar, değiştirilen kişilik özellikleri için güçlü bir destek sağlar. Bir perçinleyici şuydu: İnzivalardan beş ay sonra bu gruplar yeniden teste tabi tutulduktan sonra, ilerlemelerin hala korunduğu görünmüştü.

Ve uzun dönemli meditasyoncularda bulunan bütün pozitif kişilik özelliklerinin basitçe kendi seçilimi eğilimi (bu kişilik özelliklerini zaten taşıyan insanların uzun dönemde onu pratik etmeyi veya onunla kalmayı seçmeleri) şüphelerini dağıtır. Bunun gibi kanıtlardan, meditasyonda pratik ettiğimiz durumların kademeli olarak günlük yaşamımıza sirayet edip ki-

şilik özelliklerimizi kalıba sokuyor olmasının mümkün olduğu görünür: en azından olay stresle başa çıkmaya geldiğinde.

ŞEYTANİ BİR SINAV

Bir iş için sahip olduğunuz nitelikleri tarif etmekte olduğunuzu ve bu esnada iki görüşmecinin size gülümsemeden gözlerini diktiğini hayal edin. Yüzleri hiçbir empati işareti vermiyor. Cesaret verici bir kafa sallama bile yok. Trier Sosyal Stres Testi'ndeki (TSST) durum bu. Beynin stres devrelerini tetiklemenin ve onun stres hormonları şelalesini harekete geçirmenin bilim tarafından bilinen en güvenilir yollarından biri bu.

Şimdi moral bozucu bir iş görüşmesinden sonra bazı zor zihinsel aritmetik hesaplar yaptığınızı hayal edin: 1232 gibi bir sayıdan 13'leri makineli tüfek gibi birbiri ardına çıkartmanız gerekmekte. Bu Trier testinin ikinci parçası ve yine aynı hissiz görüşmeciler sizi gittikçe daha hızlı ve hızlı matematik işlemleri yapmaya iterler: ve ne zaman bir hata yapsanız, size 1232'den tekrar başlamanızı söylerler. Bu şeytani test muazzam dozda bir sosyal stres doğurur; diğer insanlar bizi değerlendirdiklerinde, reddettiklerinde veya dışladıklarında hissettiğimiz berbat hislerdir bunlar.

Alan Wallace ve Paul Ekman, psikolojik eğitimi meditasyonla birleştiren bir yenileme programını okul öğretmenleri için oluşturdular.^[19] Daniel atölye kazası filmi laboratuvara stres getirmek için kullanmışken, burada stres yaratıcı şey, arkasından Trier testinin kayda değer matematik meydan okuması gelen şu iş görüşmesi simülasyonuydu.

Bu öğretmenler meditasyonu ne kadar çok saat boyunca pratik etmişlerse, TSST sırasında kan basınçları yüksek bir noktadan normale o kadar hızlı dönüyordu. Bu, meditasyon programının sona ermesinden tam olarak beş ay sonrasıydı, en azından hafif bir kişilik özelliği etkisi imasında bulunuyordu (beş yıl sonra da hala aynı değerler çıksaydı, kişilik özelliklerinin değişiminin daha güçlü bir kanıtı olurdu bu).

Richard'ın laboratuvarı Trier testini deneyimli (yaşam boyu ortalaması 9.000 saate eşit olan) vipassana meditasyoncuları

rında kullandı. Bu meditasyoncular bir gün sekiz saatlik meditasyon yapıp ertesi gün teste tabi tutuldular.^[20] Bu meditasyoncular ve onlarla yaş ve cinsiyet olarak eşleşmiş kontrol grubu aynı TSST testinden geçti (aynı zamanda bir ani öfkelenme testinden de geçtiler; bu sonuçlar üzerine daha fazla bilgi “Zihin, Beden ve Genom” isimli bölüm dokuzda bulunuyor).

Sonuç, stres sırasında meditasyoncuların kortizol seviyelerinin daha az yükselmiş olmasıydı. En az onun kadar önemli olan şey, bu meditasyoncuların dehşetli Trier testini meditasyoncu olmayanlara kıyasla daha az stresli *algılamalarıydı*.

Deneyimli meditasyoncular arasında stres etmenine bu daha sakin ve dengeli bakış, onlar pratik yaparken değil, dinlenme hallerindeyken (bizim “öncemiz”) gerçekleşmişti. Hem stresli görüşme hem de kayda değer zihinsel matematik meydan okuma sırasındaki rahatlıkları hakiki bir kişilik özelliği etkisi olarak gözüktür.

Bunun daha fazla kanıtı, yine aynı uzman meditasyoncularla yapılan araştırmalardan gelir.^[21] Bu meditasyoncuların beyinleri insanlar acı içindeyken çekilmiş (örneğin yangın kurbanlarının) rahatsızlık verici resimler onlara gösterilirken tarandı. Deneyimli meditasyoncuların beyinleri amigdalada daha düşük hale gelmiş tepkisellik ortaya koydu; duygusal gaspa karşı daha bağışlıktılar.

Bunun sebebi, beyinlerinin tepkiselliği yöneten prefrontal korteksi ile bu tip tepkileri tetikleyen amigdalaları arasında daha güçlü işlevsel bağlantıya sahip olmalarıydı. Sinirbilimcilerin bildiği gibi, beyindeki bu belli bağ ne kadar güçlü olursa, kişi her türlü duygusal inişlerle ve çıkışlarla o kadar az gasp edilecektir.

Bu bağlantılı olma durumu bir kişinin duygusal tepkisellik seviyesini düzenler: bağ ne kadar güçlü olursa o kadar az tepkisellik olur. Aslında, bu ilişki o kadar güçlüdür ki bir insanın tepkiselliği, bağlantının gücünden tahmin edilebilir. O yüzden, yaşamları boyunca yüksek saatler boyunca meditasyon yapmış bu meditasyoncular, korkunç görünen bir yanık kurbanının resmini gördüklerinde, çok düşük amigdala tepkiselliği gösterirler. Kontrol grubundaki “yaş eşleştirilmiş” gönüllüler ise ne yükseltilmiş bağlantılı olma ne de rahatsız edici resimleri gördüklerinde sakinlik sergilediler.

Fakat Richard'ın grubu FTSA eğitimi alan (toplamda sadece otuz saatin altında ve ek olarak evde günlük bir parça daha pratik) insanlarla bu araştırmayı tekrarladığında, rahatsız edici resimlerin yarattığı stres karşısında prefrontal bölge ile amigdala arasında herhangi bir bağlantı güçlenmesini bulamadılar. FTSA grubu basitçe dinlenirken de herhangi bir şey göremediler.

FTSA eğitimi amigdalanın tepkiselliğini gerçekten düşürmesine rağmen, uzun dönemli meditasyoncu grubu hem amigdaladaki bu düşürülmüş tepkiselliği, hem de prefrontal korteks ile amigdala arasındaki bağlantının güçlendirilmesini sergilediler. Bu desen, gidişat çetinleştğinde (örneğin işten ayrılma gibi büyük bir yaşamsal sorun sırasında) stresi yönetme yeteneğinin (ki bu yetenek prefrontal korteks ile amigdala arasındaki bağlantısallığa bağlıdır) sadece FTSA eğitimi yapmış olanlara kıyasla, uzun dönemli meditasyoncularda daha yüksek olduğu imasında bulunur.

İyi haber şu ki bu çabuk iyileşme özelliği öğrenilebilir bir şeydir. Bilmediğimiz şey ise, bu etkinin ne kadar sürebileceğidir. Şüphe ettiğimiz şey, bunun eğer katılımcılar pratik yapmaya devam etmezlerse kısa ömürlü olacağı. Pratik yapma, bir durumu bir kişilik özelliğine dönüştürmenin bir anahtarıdır.

En kısa ömürlü amigdala tepkisini gösterenler arasında, duygular gelirler ve giderler, uyumlu ve uygundur. Richard'ın laboratuvarı bu fikri 31 tane son derece yüksek deneyime sahip meditasyoncunun beyin taramalarıyla sınadı (yaşam boyu ortalamaları 8.800 meditasyon pratiği saatiydi ve gruptakiler 1.200'den başlayarak 30.000'den fazla saate kadar değişiklik gösteriyorlardı).

Son derece büyük acılar çeken (yanık kurbanı) insanlardan tatlı tavşancıklara kadar değişen bir aralıktaki alışıldık resimleri gördüler. Bu uzman meditasyoncuların amigdalalarının ilk analizinde, onlarla eşleştirilmiş ve asla meditasyon yapmamış gönüllülere kıyasla nasıl tepki gösterdiklerine dair hiçbir farklılık yoktu. Fakat Richard'ın grubu deneyimli meditasyoncuları en az pratik saati yapmış olanlarla (yaşam boyu ortalama 1.849 saat) en çok pratik yapmış olanlar arasında (yaşam boyu ortalama 7.118 saat) ikiye böldüğünde, sonuçlar ne kadar çok

saat boyunca pratik yapılmışsa amigdalanın stresten o kadar hızlı kurtulduğunu gösterdi.^[22]

Bu hızlı düzelme, çabuk iyileşme özelliğinin kalite işaretidir. Kısacası, sakinlik uzatılmış pratikle daha güçlü bir şekilde ortaya çıkar. Bunun bize söylediği şey, uzun dönemli meditasyonun faydaları arasında şu Çöl Keşişlerinin tam olarak peşinde koştukları şeyin, yani “rahat bir zihnin” olduğuydu.

UFAK BİR ÖZET

Beynin stres devresinde anahtar bir boğum olan amigdala, yalnızca otuz civarı FTSA pratiği ardından hafifletilmiş aktivite sergilemeye başlar. Diğer farkındalık eğitimleri, benzeri bir fayda sergilerler ve araştırmalarda bu değişimlerin kişilik özelliklerinin değişimine benzediklerine dair ipuçları bulunur: stresli uyarıyı dikkatli bir şekilde algılamak için özel olarak komut verildiği sırada değil sadece, diğer zamanlarda bile bu değişim korunur. Amigdalanın harekete geçişinde yüzde 50’ye varacak kadar büyük azalmalar görünür. Beynin stres reaksiyonlarındaki bu tip düşüşler sadece laboratuvarında kullanılan ürpertici resimlere tepki olarak görülmezler, birçok dinleyici karşısında stresli bir Trier görüşmesi gibi daha gerçek dünya benzeri zorluklar karşısında da ortaya çıkarlar. Daha fazla günlük pratiğin düşürülmüş stres tepkiselliğiyle ilişkili olduğu görünür. Deneysel Zen pratisyenleri daha yüksek acı seviyelerine dayanabilir ve bu stres yapıcıya karşı daha az tepki gösterebilirler. Üç aylık bir meditasyon dönemi daha iyi duygusal dengelemenin işaretlerini doğurdu ve uzun dönemli pratik, duyguları yöneten prefrontal alanlarla strese tepki veren amigdala bölgeleri arasında daha yüksek işlevsel bağla ve bunun sonucu olarak daha düşük tepkisellikle bağdaştırıldı. Ve dikkati düzenleme yeteneğindeki bir artış da meditasyonun stres tepkiselliği üzerine olan faydalı bazı etkilerine eşlik eder. Son olarak, uzun dönemli meditasyoncuların stresten kurtulma hızları, kişilik özelliklerinin değişiminin sürekli pratikle nasıl ortaya çıktığının altını çizer.

BİLİNÇLİ ANNE BABA

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER

zaman ebeveynlik yapma şeklimizi değiştirme zamanı

Onları iyi yetiştirme konusundaki en iyi niyetlerimize rağmen, ebeveynler olarak bizler, bilinçsizce duygusal miraslarımızı çocuklarımıza aktarız. Bu derin ve uzun ömürlü yan etkilere yol açabilir. Karşılanamamış ihtiyaçlarımızı, yerine getiremediğimiz beklentilerimizi ve hayal kırıklığına uğradığımız hayallerimizi onlara aktarız ve bu yüzden çocuklarımız bilinçaltı zindanlarında kapana kısılırlar ve ebeveynlerimizden miras almış olduğumuz duygusal mirasın tutsağı olurlar.

Dr. Tsabary çocukları kontrol altında tutmaya dayanan geleneksel ebeveynlik stratejilerini sorguluyor ve çocuklarımızla gerçek bir bağ kurabilmemiz için onları tam bir birey olarak görmemizi istiyor. Çocuklarımızla gerçekten bağ kurabilmemiz için ilk önce kendimizle bağ kurmamız ve tam olarak bilinçli hale gelmemiz gerektiğini savunuyor. Hem duygusal hem de ruhsal olarak geliştikçe, çocuklarımızı yetiştirme konusunda daha güvenli olacağız ve böylece potansiyellerine tam olarak ulaşabilmelerini olanaklı kılacağız.

“Shefali Tsabary’nin kitabı, çocuk yetiştirmenin güçlüklerinin, bilinç kazandıracak harika fırsatlara nasıl dönüşeceğini gösteriyor.

Tamamen bilinçli bir ebeveyn haline gelmek, çocuklarınıza vereceğiniz an muhteşem hediye.”

Eckhart Tolle



NAUTILUS KİTAP ÖDÜLLERİ
ALTIN KAZANANI
ve
ANNENİN SEÇİMİ
ÖDÜLLERİ MÜKEMMELLİĞİ
ONURLANDIRMA ÖDÜLÜ
SAHİBİ



BÖLÜM 6

AŞK İÇİN HAZIRLANMIŞ

Antik zamanlarda kurak topraklarda üzüm nadir bulunurdu, bu sulu lezzetler uzak bölgelerde yetişirdi. Ancak bir gün, MS. ikinci yüzyıla ait kayıtların bize söylediğine göre, birisi tam da böyle bir lezzeti inzivaya çekilmiş bir Hristiyan keşiş olan Macarius'un çöldeki ikametgahına kadar tüm o yolu aşarak getirdi.^[1]

Fakat Macarius üzümleri yemedi, bunun yerine onları yakınlardaki bir başka keşişe verdi. Bu keşiş zayıftı ve bu ziyafete daha çok ihtiyacı olduğu gözüküyordu.

Ve bu keşiş, Macarius'un kibarlığına minnettar kalsa da, üzümleri yemenin aralarındaki başka birisi için daha faydalı olacağını düşündü ve o keşişe aktardı. Böylelikle üzümler bütün keşiş topluluğunu dolaştı ve Macarius'a tekrar geri döndü.

Çöl Papazları olarak bilinen bu erken dönem Hristiyan keşişleri Himalayalardaki yogilerin bugün yapmakta oldukları, yaradılışın aynı erdemli biçimlerini yücelttiler. Bu yogiler o zamanki keşişlerle şaşırtıcı benzerlikteki sıkı disiplini, gelenekleri ve meditatif uygulamaları izlerler. Aynı özverlilik ve cömertlik ahlakını paylaşırlar ve izolasyon içinde yaşarlar. Bu yalnızlık kendilerini meditasyona daldırmak için daha iyidir.

Ağız sulandırıcı üzümlerin bu çöl topluluğunda yaptığı yolculuğa ne yol açtı? Bu yolculuğu itekleyen şeyler merhamet ve şefkatti, diğer insanların ihtiyaçlarını kendimizinkinin önüne koyma tavrıydı. Teknik olarak, "şefkat" diğer insanların mutlu olmasını arzu etme anlamına gelir; yakın kuzeni olan "merhamet" insanların acılarından kurtarılması isteğini dillendirir. Her iki bakış açısı (ki biz ikisinden de sadece "merhamet" olarak bahsedeceğiz) zihin eğitimi yoluyla güçlendirilebilirler: ve eğer başarılı olursa, sonuç, Çöl Papazlarında ve üzüm salkımlarında ortaya konulduğu üzere diğer insanlara yardım etmek için harekete geçmek olacaktır.

Fakat modern bir güncellemeyi göz önüne alalım. Bir ilahiyat seminerindeki ilahiyat öğrencilerine bir vaaz pratiğinde değerlendirilecekleri söylendi. Yarısına gerçekleştirecekleri vaaz için rasgele İncil konularından seçmeler verildi. Diğer ya-

riya İyi Samiriyeli hikayesi verildi. Bu iyi Samiriyeli adam, yoldan geçerken kenarda yardıma muhtaç bir şekilde yatan bir yabancıya, diğerleri aldırış etmeden geçerken yardım etmek için duran bir adamdı.

Öğrencilere düşüncelerini hazırlamak için verilen bir zamanın ardından, birer birer başka bir binaya geçtiler. Burada az önce hazırlanmış oldukları konuşmalarıyla değerlendirileceklerdi. Her biri sırayla vaazlarını sunmak için bir avludan ilerlerken, çömelmiş ve acıyla inleyen bir adamın yanından geçtiler.

Soru şuydu: Yardıma ihtiyacı olan yabancıya yardım etmek için durdular mı?

Ortaya çıktı ki, bir ilahiyat öğrencisinin yardım edip etmemesi ne kadar geç kaldığını hissettiğine bağlıydı: zaman baskısını ne kadar fazla hissederlerse, durmaları o kadar düşük ihtimalliydi.^[2] Yoğun bir günde telaşla hareket edip, gideceğimiz bir sonraki yere zamanında varma endişesindeyken, bırakın yardıma ihtiyacı olanları, etrafımızdaki tüm insanları fark etmeme eğiliminde oluruz.

Bencil meşguliyetlerden (*geç kaldım!*) etrafımızdaki insanları fark etmeye, onları dinlemeye, empati göstermeye ve son olarak eğer yardıma ihtiyaçları varsa yardım etmek için harekete geçmeye uzanan bir tayf vardır.

Bu merhamet tavrını korumak sadece bu erdemi benimsemek anlamına gelir; merhameti *cisimleştirmek* ise harekete geçmemiz anlamına gelir. İyi Samiriyeli üzerine düşünen öğrencilerin onun merhametini takdir etmeleri büyük olasılıktı; fakat merhametle harekete geçmeleri daha büyük ihtimal değildi.

Birçok meditasyon yöntemi merhamet geliştirmeyi amaçlar. Bilimsel (ve etik) soru, bunun işe yarayıp yaramadığı, insanları merhametli eyleme doğru harekete geçirip geçirmediğidir.

BÜTÜN CANLILAR ACIDAN KURTULSUN

Daniel'in Aralık 1970'te Hindistan'daki ilk kalışı sırasında, Yeni Delhi'de yoga ve bilim üzerine bir konferansta konuşma yapması istenmişti. Onu dinlemeye gelen birçok Batılı seyyah arasında Sharon Salzberg de vardı. Sharon, Buffalo'daki New York

Devlet Üniversitesinden bir yıllık araştırma için gelen on sekiz yaşındaki bir öğrenciydi. 1970'lerde Hindistan'a Yakın Doğu üzerinden kara yoluyla seyahat eden binlerce genç Batılı arasındaydı. (Ancak bu seyahat savaşlar ve politika yüzünden günümüzde neredeyse imkânsız hale geldi.)

Daniel konuşmasında Bodh Gaya'da S.N. Goenka tarafından verilen vipassana kursundan yeni geldiğinden ve bu on günlük inziva serilerinin devam ettiğinden bahsetti. Sharon, Delhi'den ayrılıp doğrudan Bodh Gaya'daki Burma Budist tapınağında inzivalara katılmaya giden bir avuç Batılı arasındaydı. Bu yöntemin ateşli bir öğrencisi haline geldi ve Hindistan'la Burma'daki öğretmenlerle meditasyon çalışmalarına devam etti. ABD'ye döndüğünde kendisi bir öğretmen oldu, Massachusetts'deki İçgörü Meditasyon Topluluğu'nun kurucularından biri oldu. Diğer kurucu, Budist tapınağında tanıştığı Joseph Goldstein'di.

Sharon ilk olarak Goenka'dan *öğrenmiş olduğu bir yöntemin önde gelen destekçisi oldu. Bu yöntem Pali dilinde metta olarak adlandırılır ve İngilizceye "loving-kindness" (şefkat, yardımseverlik) olarak çevrilir (kayıtsız şartsız bir yardımseverlik ve iyi niyet). Yunancadaki agape (merhamet, hayır) kelimesine yakındır.*^[3]

Sharon'un Batıya getirmeye yardım ettiği şefkat için olan formatta sessizce şunun gibi ifadeleri tekrarlıyorsunuz: "Sağlıklı olayım", "Hayatım kolaylaşsın." İlk önce bunu kendiniz için diliyorsunuz, sonra sevdiğiniz insanlar için ve sonra sıradan insanlar için ve en sonunda da bütün canlılar için: bunu yapmayı zor bulduğunuz veya size zarar vermiş insanlar için bile. Bir versiyonda veya bir başkasında, bu üzerinde en iyi çalışılmış merhamet meditasyonu biçimi haline gelmiştir.

Şefkatin bu versiyonu bazen insanların acıdan kurtulması için merhametli bir dileği de içerir. Ve şefkat ile merhamet arasındaki fark bir şekilde önemli olsa da, araştırma dünyasında bu ayrıma çok az ilgi gösterilir.

Hindistan'dan dönüşünden yıllar sonra, Sharon, 1989'da Dalai Lama ile yapılan bir sohbette bir panelistti ve Daniel de moderatördü.^[4] Bir noktada Sharon, Dalai Lama'ya birçok Batılı'nın kendi kendilerine karşı nefret hissettiğini anlattı. Dalai Lama afallamıştı: daha önce bunu hiç duymamıştı. Verdiği cevapta,

insanların doğal olarak kendilerini sevdiklerini hep varsaymış olduğunu söyledi.

Ancak İngilizcede *merhamet* kelimesinin diğer insanların iyi olmaları dileğini işaret ettiğine işaret etti: fakat bu diğer insanlar arasında kişinin kendisi yoktu. Kendi dili olan Tibetçede ve aynı zamanda klasik diller Pali ve Sanskritçede *merhamet* kelimesinin, bunu başkaları için olduğu kadar kişinin kendisi için de hissetmesi anlamına geldiğini açıkladı. İngilizcenin öz-merhamet şeklinde yeni bir kelimeye ihtiyacı olduğunu ekledi.

Bu terim, on yıldan fazla bir zaman sonra, Austin'deki Texas Üniversitesinde bir psikolog olan Kristin Neff öz-merhametin ölçümü üzerine araştırmasını yayınladığında psikoloji dünyasına giriş yapmıştı. Yaptığı tanıtımda, bu ifade, insanın kendisine karşı eleştirel olması yerine kibar olmasını da içeriyordu; kendi başarısızlıklarını ve hatalarını birtakım kişisel başarısızlıklar yerine sadece insani bir durumun parçası olarak görmeyi; ve kusurları sadece fark etmeyi, onlara saplanıp kalmak değil.

Öz merhametin tersi, daimi öz eleştiride görülebilir, örneğin oldukça yaygın olan depresif düşünme tarzlarında. Öte yandan kendinize yönelttiğiniz şefkat doğrudan bir panzehir içeriyormuş gibi görünecektir. İsraili bir grup bu fikri test etti ve özeleştiriyeye özellikle yatkın insanlara şefkat öğretmenin hem bu sert düşünceleri azalttığını hem de öz-merhametlerini arttırdığını buldu.^[5]

EMPATİ BİRLİKTE HİSSETMEK DEMEKTİR

Beyin araştırmaları bize üç çeşit empati olduğunu söyler.^[6] Bilişsel empati, karşıdaki insanın nasıl hissettiğini anlamamıza olanak sağlar; onların bakış açısını görürüz. Duygusal empatide karşımızdaki kişinin hissetmekte olduğu şeyi hissederiz. Ve üçüncüsü olan empatik endişe veya önemseme, merhametin kalbinde yatar.

Empati kelimesi İngilizce diline Almanca *Einfühlung* kelimesinin tercümesi olarak ancak yirminci yüzyılın erken yıllarında girdi ve “birlikte hissetmek” şeklinde tercüme edilebilir. Tamamen bilişsel empatinin böylesi duygudaş hisleri yokken

duygusal empatinin tanımlayıcı işareti, acı çeken insanın hissediyor olduğu gözüken şeyi kendi vücudunuzda hissetmektir.

Fakat eğer hissettiğimiz şey keyfimizi kaçırırsa, oldukça sık bir şekilde bir sonraki tepkimiz dikkatimizi başka yöne çevirmektir. Bu daha iyi hissetmemize yardım eder fakat merhametli eylemi engeller. Laboratuvarda, bu geri çekilme içgüdüünün kendini gösterme yollarından biri insanların yoğun acıları gösteren fotoğraflardan (örneğin derisi soyulacak kadar yanmış bir adamın resminden) bakışlarını başka tarafa çevirmeleridir. Benzeri şekilde, evsiz insanlar görünmez olduklarından şikâyet ederler: sokaktan geçmekte olanlar onları görmemezlikten gelirler; bu acıdan bakışları kaçırmanın bir başka biçimidir.

Merhamet başka yöne dönmekten neler olduğunu kabul etmekle başladığından (yardımsever eyleme girişmeye doğru gerekli bir ilk adım), merhameti geliştiren meditasyonlar dengeyi yukarı doğru ittirebilir mi?

Leipzig, Almanya'daki Max Planck Enstitüsündeki araştırmacılar, gönüllülere bir şefkat meditasyonu versiyonu öğrettiler.^[7] Gönüllüler böylesi şefkati altı saatlik eğitici bir oturumda ve sonra kendi başlarına evde üretmeyi pratik ettiler.

Gönüllüler bu şefkat yöntemini öğrenmeden önce, acı çeken insanların duygusal videolarını gördüklerinde, duygusal empatinin sadece negatif devreleri harekete geçti: sanki bu acı verici şeyler kendilerine oluyormuş gibi beyinleri kurbanların durumlarını yansıttı. Bu onları üzüntü hissine sürükledi, kurbanlardan kendilerine acının duygusal yansıması aktarılmıştı.

Sonra insanlardan videolarla empati kurmaları istendi: görmekte oldukları insanların duygularını paylaşmalıydılar. Böylesi empati, fMRI çalışmalarının ortaya çıkardığı üzere insula'nın parçalarını çevreleyen devreleri harekete geçirdi. Bu parçalar kendimiz acı çektiğimizde ısıldayan devrelerdi. Empati acı çekmekte olan insanların acılarını hissetmek anlamına gelmişti.

Fakat bir başka gruba bunun yerine merhamet komutları verildiğinde (acı çekenlere karşı sevgi hissetmeleri istendiğinde) beyinleri tamamen farklı bir devre kümesini harekete geçirdi. Bu küme bir çocuğa gösterilen ebeveyn sevgisi kümesiydi.

^[8] Beyin imzaları empati komutları alanlardan açıkça farklıydı.

Ve bu sadece sekiz saatin ardındandı!

Bir acı kurbanı için böylesine bir pozitif bakış açısı, onların yaşadıkları zorluklarla yüzleşebileceğimiz ve üstesinden gelebileceğimiz anlamına gelir. Bu durum bizim bu spektrumun “sonuçta ne olduğunu fark etmek” noktasından ilerleyerek fiilen kurbanlara yardım etme noktasına gelmemize imkân sağlar. Birçok Doğu Asya ülkesinde Kuan Yin ismi, merhametli uyanışın saygı duyulan sembolüdür ve “gelmek ve yardım etmek için dünyanın çılgınlıklarını dinleyen ve işiten kişi” olarak çevrilir.^[9]

TUTUMDAN EYLEME

Şüpheli bilimci sormalıdır, bu sinirsel deseni sergilemek insanların gerçekten yardım edecekleri anlamına mı gelir? Özellikle bu yardım rahatsız edici bir şey yapmaları, hatta bir fedakârlık anlamına geliyorsa. Bir beyin tarayıcısında hareketsiz yatarlarken insanlardaki beyin aktivitesini ölçmek ve hatta iyilik ve eylem için sinirsel koşullanmanın daha güçlü hale geldiğini görmek ilgi çekicidir, fakat ikna edici değil. Her şeyin ötesinde İyi Samiriyeli konusunda konuşma yapmaları istenen şu seminer öğrencilerinin ihtiyaç duyan birisine gerçekten yardımcı olmaları daha yüksek ihtimal değildi.

Fakat bazı kanıtlar daha umut verici bir sonucu akla getirirler. Richard'ın laboratuvarında, gönüllülerin beyinleri, ya merhamet eğitiminden (diğerlerini düşünme) ya da bilişsel gözden geçirmeden (olumsuz olayların nedenleri hakkında farklı düşünmeniz öğretilen bir kendine odaklanma eğitimi) geçmeden önce ve geçtikten sonra tarandı. Sonra acı çeken insanların resimlerine bakarken beyinleri tarandı. Beyin taramasından sonra Yeniden Dağıtma Oyunu oynadılar. Bu oyunda oyuncular ilk önce bir “diktatörün” eşit pay olan 10 doları bir kurbana vermiyip ona sadece bir dolar verdiklerine şahit oluyorlar. Oyun sonrasında gönüllülerin kendi 5 dolarlarından feragat edip kurbana vermelerine izin veriyor ve oyun kuralları diktatörün kurbana verilen her şeyin iki katını kurbana vermesini zorunlu kılıyor.

Sonuç olarak, merhamet eğitimi almış olanlar, kendi duygularını nasıl yeniden değerlendireceklerini öğrenmiş gruba

kıyasla kurbanı iki kata kadar fazla para verdiler. Ve beyinleri dikkat, geniş bakış açısı ve pozitif hisler için olan devrelerde artan aktivite gösterdi; bu aktivite ne kadar çok olursa, özgecilik¹ o kadar yüksekti.

Martin Luther King Jr.'ın İyi Samiriyeli öyküsüne yaptığı yorumda olduğu gibi, orada yardım etmeyenler kendilerine şunu sordular: "Eğer yardım etmek için yolda durursam bana ne olacak?"

Fakat İyi Samiriyeli şunu sormuştu: "Eğer yardım etmek için durmazsam, ona ne olacak?"

SEVMEK İÇİN HAZIR

Yarım kalpli birisi bile açlığın eşiğinde olan küçük bir çocuğun resmine bakmayı acı verici bulacaktır. Büyük ve üzüntülü gözleri yere bakıyor, çehresi somurtkan, midesi şişmiş ve bir deri bir kemik kalmış bedeninde kemikleri görünüyor.

Bu resim, yanık kurbanı gibi, merhamet üzerine yapılan araştırmaların birkaç tanesinde acıyla yüzleşme yeteneğinin standart testinin bir parçası olarak kullanıldı. Herhangi bir insanın acısını veya yardım ihtiyacını görmezden gelmekle başlayıp, fark etmek, empati kurmak ve sonra yardım etmek için harekete geçmek şeklinde ilerleyen kaviste şefkat hislerini teşvik etmek her adıma güç verir.

Acemilerin şefkat öğrenmeleriyle ilgili araştırmalar, deneyimli meditasyoncularda bulunan, acılı ve ıstırap dolu resimlere gösterilen yüksek amigdala tepkilerinin erken müjdecilerini ortaya çıkarırlar.^[10] Bu erken müjdeciler uzun dönemli meditasyoncularda olanların kuvvetinin yanına bile yaklaşmıyordu: desenin çok yakında ortaya çıkabileceğine dair bir işarettiler sadece.

Ne kadar yakında? Belki sadece dakikalar içinde: en azından konu ruh hali olduğunda. Bir araştırma, sadece yedi dakikalık bir şefkat pratiğinin bile bir kişinin iyi hislerini ve sosyal bağ duygusunu geçici de olsa yükselttiğini buldu.^[11] Ve Davidson grubu sekiz saat civarı şefkat eğitiminin ardından, gönüllüle-

1 -çev.n. Altruistic, özgecil: başkalarını düşünen.

rin daha deneyimli meditasyoncularda bulunan bu beyin desenlerinin güçlü yansımalarını gösterdiklerini buldu.^[12] Yeni başlayanların yumuşamış hislerinin geçici dalgaları, haftalar, aylar veya yıllar boyunca şefkat pratiği yapmış insanlardaki daha çarpıcı beyin değişimlerinin erken habercisi olabilir.

Ve toplamda iki buçuk saat boyunca (her biri on dakikadan oluşan yirmi oturum) web tabanlı meditasyon eğitimi denemeye gönüllü olmuş rasgele bir grup insanı ele alın. Bu özet şefkat eğitimi, kıyaslanabilir süre boyunca örneğin esneme gibi hafif bir egzersiz yapmış olan bir kontrol grubuna kıyasla insanların daha rahatlamış hissetmesiyle ve hayır kurumlarına daha yüksek oranda bağış yapmalarıyla sonuçlandı.^[13]

Richard'ın laboratuvarından gelen bulguları diğerleriyle birleştiren, acı çekmeye karşı tepkilerin sinirsel profilinin parçalarını birleştirebiliriz. Amigdala'nın da dahil olduğu, insula'ya bağlanan ıstırap devresi belli bir şiddetle tepki verir: herhangi bir insanın diğer insanların acılarına karşı gösterdiği empatinin o insana özgü desenidir bu. İnsula bedenimizdeki işaretleri izler ve aynı zamanda kalp hızı ve nefes alma gibi otonom tepkileri tetikler: empati kurdukça acı ve sıkıntı için olan sinirsel merkezlerimiz karşımızdaki insandan kaptığımız şeyi yansıtır. Ve amigdala ortamda dikkat çekici olan şeyleri işaret eder; bu durumda başka bir insanın acı çekmesidir bu şey. Merhamet meditasyonuna bir insanın ne kadar derin daldığı rapor edilmişse, bu empatisel desen o kadar güçlüydü: merhamet empatiyi acı çekmeye yükseltiyor görünüyordu, tam da meditasyonun amaçladığı gibi.

Richard'ın laboratuvarından gelen farklı bir araştırmada, merhamet meditasyonları gerçekleştiren uzun dönemli meditasyoncular sıkıntı verici seslere (örneğin bir kadın çılgınlığına) karşı amigdala tepkilerinde güçlü bir artış gösterirken, kontrol grubunda olanlar için merhametle nötr kontrol durumu arasında çok az fark vardı.^[14] Eşlik eden bir araştırmada, katılımcıların beyinleri, bir yandan bu sıkıntı verici sesleri duyup bir yandan da küçük bir ışığa odaklandıkları sırada tarandı.^[15] Meditasyondan habersiz gönüllülerde, amigdala bu seslerde ateşli biçimde harekete geçerken meditasyoncularda amigdala tepkisi bastırılmıştı ve konsantrasyonları güçlüydü. Ne duyarlarsa duysunlar dikkatlerini ışığa odaklarsa bir ödül kazanacakla-

rı vaat edilmiş gönüllüler bile çılgınlıkları duyduklarında dikkatlerini kaybettiler.

Bu bulguları bir araya getirmek zihinsel eğitimin nasıl çalıştığına dair bazı ipuçları verir. Her şeyden önce, meditasyon çok sık bir şekilde yığınlar halinde gerçekleştirilir, tek bir pratik olarak değil. Vipassana meditasyoncuları (burada rapor edilen uzun dönemli araştırmaların çoğunluğunda onlar var) tipik bir inzivada nefes farkındalığını şefkat ile karıştıracaklardır muhtemelen. FTSA ve benzeri programlar birçok türde zihinsel eğitim sunarlar.

Bu çeşitli zihin eğitim yöntemleri beyni değişik yollarla güderler. Merhamet pratiği sırasında, amigdalanın sesi yükselirken örneğin nefes gibi bir şeye odaklanmış dikkatte, amigdalanın sesi düşer. Meditasyoncular değişik pratikler gerçekleştirerek, duygularıyla olan ilişkilerini nasıl değiştireceklerini öğreniyorlardır.

Korku, kızgınlık ve benzeri türde güçlü negatif duygular hissedenden birisiyle karşı karşıya getirildiğimizde amigdalanın devreleri ışık saçarlar. Bu amigdala sinyali beyni önemli bir şeylerin gerçekleşmekte olduğuyla ilgili uyarır; amigdala deneyimlediğimiz şeyde neyin dikkat çekici olduğunu tespit eden bir sinirsel radar olarak hareket ediyordur. Eğer gerçekleşmekte olan şey acil görünüyorsa, örneğin korkuyla bağırان bir kadın gibi, amigdala buna cevap vermek amacıyla diğer devreleri görevlendirmek için geniş bağlantılara sahiptir.

Bu sırada, insula aktif eylem için bedeni hazır kılmak amacıyla (örneğin kaslara kan akışını hızlandırarak) vücudun (kalp gibi) iç organlarına olan bağlantılarını kullanır. Beyin bir kez bedeni cevap vermeye hazır hale getirdiğinde, merhamet üzerine meditasyon yapmış olanların herhangi bir insana yardım etmek için harekete geçme ihtimali daha yüksektir.

Fakat ardından, merhamette zihinsel eğitimin bu tip etkilerinin ne kadar uzun süreceği sorusu da vardır. Bu sadece geçici bir durum mudur yoksa kalıcı bir özellik haline gelir mi? Üç aylık inziva deneyimi sona erdikten yedi yıl sonra, Cliff Saron katılımcıların izini sürdürdü.^[16] İnziva sırasında ve tam ertesinde acı çekenlerin rahatsızlık verici resimlerine dikkati sürdürebilenler (bunlar diğerleri gibi bakışlarını kaçırmamış aksine

durumu kabullenmişlerdi) arasında sürpriz bir şey bulmuştu: diğerlerinde görülen (ve insanların geneline yansıtan) bakışı kaçırma ve iğrenme ifadesinin aksine, kabullenmenin psiko-fizyolojik bakışı gözlenmişti.

Gözlerini kaçırmayıp acıya bakmayı kabullenen bu kişiler, yedi yıl sonra bu resimleri daha iyi hatırlayabiliyorlardı. Bilişsel bilimde, böylesi bir hafıza duygusal gaspa karşı koyabilme ve böylece bu trajik resmi daha eksiksiz algılama, onu daha etkili hatırlama (ve tahminen daha etkili harekete geçme) yeteneğine sahip bir beynin belirtisidir.

Meditasyonun kademeli olarak ortaya çıkan diğer faydalarından (örneğin stresten daha hızlı kurtulmak gibi) farklı olarak, merhameti geliştirmek daha kolay gerçekleşir. Merhameti geliştirmenin “biyolojik hazırlıklılıktan” faydalanabileceğinden şüpheleniyoruz. Bu biyolojik hazırlıklılık, belli bir yeteneği öğrenmeye dair programlanmış hazır olma durumudur, örneğin bebeklerin dil öğrenmekteki çabukluklarındaki gibi. Tıpkı konuşmada olduğu gibi, beynin sevmeyi öğrenmeye önceden hazır hale getirilmiş olduğu gözükür.

Bunun büyük oranda beynin diğer memelilerle paylaştığımız, göz kulak olma devreleri yüzünden olduğu görünür. Bunlar çocuklarımızı, arkadaşlarımızı (doğal yardımseverlik çemberimizin içine düşen herhangi birini) sevdiğimiz zaman ışıldayan ağlardırlar. Diğer devreler arasında bu devreler, kısa merhamet eğitimi dönemleri ile bile güçlü bir şekilde gelişirler.

Görmüş olduğumuz gibi, merhametli bir tutumu geliştirme, yalnızca bir bakış açısı olmanın ötesine geçer; gerçekten de bu gelişmeyi yaşamış insanların başkalarına yardım etme ihtimalleri, bunun kendilerine bir maliyeti olduğunda bile daha yüksek hale gelir. Diğer insanların sıkıntılarıyla böylesine yoğun özdeşleşme bir diğer dikkate değer grupta da bulunmuştur. Bunlar sıradışı özgecilerdir. Örneğin ümitsizce ihtiyacı olan bir yabancıya böbreklerinden birini bağışlayan insanlardır. Beyin taramaları, bu merhametli ruhların kendi yaş ve cinsiyetlerindeki insanlara kıyasla daha büyük bir sağ taraf amigdalasına sahip olduklarını ortaya çıkarmıştır.^[17]

Bu alan acı çeken birisiyle empati kurduğumuzda harekete geçtiğinden, daha büyük bir amigdala başka insanların acıla-

rını hissetme konusunda sıradışı bir yetenek veriyor olabilir. Böylece başka bir insanın hayatını kurtarmak için bir böbreklerini bağışlamaya varacak kadar insanların özgeciliğini motive ediyordur. Yardımseverlik uygulamasından gelen sinirsel değişimler (yeni başlayanlar arasında bile ortaya çıkan değişimler) süper iyi Samiriyeli böbrek bağışçılarının beyinlerinde bulunanlarla aynı çizgidedirler.^[18]

Diğer insanların mutluluğu için şefkatli bir ilginin şaşırtıcı ve benzersiz bir faydası bulunur: beynin mutluluk için olan devresi, şefkat için olanla birlikte harekete geçer.^[19] Şefkat aynı zamanda beynin eğlence ve mutluluk için olan devreleriyle (davranışlara kılavuzluk etmek için kritik bir bölge olan) prefrontal korteks arasındaki bağlantıları yükseltir.^[20] Ve bu alanlar arasındaki bağlantılarda artış ne kadar büyük olursa, merhamet meditasyonu eğitiminin ardından bir insan o kadar fazla özgecil hale gelir.

ŞEFKATİ BESLEMEK

Gençken, Tania Singer sahnede bir kariyeri olabileceğini düşündü. Belki bir tiyatronun veya operanın yönetmeni olarak. Ve kolej yıllarından itibaren, farklı çeşitlerde meditasyon inzivalarına katıldı, yıllar geçtikçe çeşitli öğretmenlerle çalıştı. Yöntemler vipassana'dan Papaz David Stendl-Rast'ın minnettarlık uygulamasına kadar bir aralıkta değişiyordu. Sonrasında bir koşulsuz aşk niteliğini cisimleştirmiş öğretmenlere doğru çekilmişti.

İnsan zihninin gizemleri Tania'yı doktorasını yapacağı psikoloji bölümüne çekti; ilerlemiş yaşlılıkta öğrenme üzerine olan doktora araştırması onu "yoğrulabilirlik" araştırmasıyla ilgilenmeye yöneltti. Empati üzerine yaptığı doktora sonrası araştırması, başka birisinin acısına ve ıstırapına tanıklık ettiğimizde, kendimizdeki aynı duyguların altında yatan ağları harekete geçirdiğimizi ortaya çıkardı: bu oldukça geniş ölçüde bir dikkat doğuran keşifti, sinirbiliminde empati araştırmaları için altyapıyı döşüyordu.^[21]

Diğerlerinin acılarıyla kurduğumuz empatik özdeşleşmemizin sinirsel bir alarm anlamına gelen ve bizi anında diğer-

lerinin sıkıntılarına odaklayan şeyi harekete geçirdiğini buldu; bu şey potansiyel olarak bizi etrafta tehlike olduğuna uyarıyordu. Fakat merhamet (acı çeken insan için *endişe* hissetmek) sıcaklık, sevgi ve endişe hissetmek için olan farklı bir beyin devreleri kümesi içeriyor görünüyordu.

Bu keşif, Tania'nın bilim alanında doktoralı ve onlarca yıl meditasyon pratiği yapmış bir Tibet keşişi olan Matthieu Ricard'la birlikte yaptığı deneylerde ortaya çıkmıştı. Tania ondan beyin tarayıcısı içindeyken çeşitli meditatif durumları denemesini istedi. Herkesin deneyebileceği meditasyon uygulamaları tasarlamak için uzman bir meditasyoncunun beyninde neler olduğunu görmek istedi.

Empatiyi, yani başka bir insanın ıstırabını paylaşmayı beslediğinde, acı için olan sinirsel ağlarında faaliyeti gördü. Fakat bir kez merhamet (acı çekmekte olan birisi için sevgi dolu hisler) üretmeye başladığında, ödül, pozitif hisler ve yakın ilişki için olan beyin devrelerini harekete geçirdi.

Tania'nın grubu sonrasında, ilk defa meditasyon yapacak grupları bir insanın ıstırabıyla empati kurmaları veya onların acıları için şefkat hissetmeleri için eğittikleri zaman Matthieu ile buldukları şeyi tersine mühendislikle çözdüler.¹

Tania, merhametin (hemşirelik gibi hasta bakımı mesleklerinde bazen olduğu üzere) duygusal yorgunluğa ve tükenmişliğe yol açabilecek empatik sıkıntıyı susturduğunu buldu. Basitçe diğer insanın endişelerini hissetmek yerine, merhamet eğitimi tamamen farklı beyin devrelerinin, şefkatli ilgi için (ve pozitif hisler ve çabuk iyileşme için) olan devrelerin harekete geçişine yol açtı.^[22]

Şimdi Tania Almanya Leipzig'deki Max Planck İnsan Bilişsel ve Beyin Bilimleri Enstitüsünün Sosyal Sinirbilimi Bölümünü yönetiyor. Meditatif ve bilimsel ilgi alanlarının bir karışımıyla ve empati ile merhamet eğitimi üzerine yaptığı daha önceki umut verici esneklik araştırmasını temel alarak, Tania, dikkat, farkındalık, olaylara yukardan bakma, empati ve merhamet gibi sağlıklı zihinsel nitelikleri geliştirmenin bir yolu olarak meditasyon üzerine belirleyici bir araştırma yapmıştı.

ReSource Projesi olarak adlandırılan zarif bir araştırma programında, Tania'nın grubu yaklaşık üç yüz kadar gönül-

1 -çev.n. Tersine mühendislik.

lüyü görevlendirdi. Bu gönüllüler değişik türdeki meditatif pratikler üzerinde on bir ay kadar zaman harcamayı kabul etmişlerdi. Her tür üzerinde birkaç ay süren üçer modül halinde çalışacaklardı. Ek olarak hiçbir eğitim almayan fakat üç ayda bir aynı test dizilerinden geçen bir kıyaslama grubu vardı.

İlk zihinsel eğitim olan “Hazır bulunma” bir beden taraması ve nefes odaklanması gerektiriyordu. Bir diğeri olan “Perspektif,” düşünceleri “meditatif çiftler” isimli ilginç bir kişilerarası uygulama ile gözlemlemeyi içeriyordu. Burada partnerler günde on dakika boyunca kafalarından geçen düşünce ırmaklarını, ya bir cep telefonu uygulaması ya da yüz yüze olarak birbirleriyle paylaşıyorlardı.^[23] Üçüncüsü olan “Etki,” şefkat pratiği içeriyordu.

Sonuç olarak beden taraması beden farkındalığını arttırmış ve düşüncelerin amaçsızca sürüklenmesini azaltmıştı. Düşünceleri gözlemek farkındalığın bir yan ürünü olan meta farkındalığı¹ geliştirmişti. Diğer yanda ise şefkat diğerleri için olan sıcak düşünceleri ve hisleri arttırmıştı. Kısacası, eğer iyilik hislerinizi arttırmak istiyorsanız tam olarak bunu pratik edin, başka hiçbir şeyi değil.

AKTİF BİLEŞEN NE?

“Samanta’da AIDS var” diye okuyorsunuz. “Yurt dışındaki bir doktor muayenhanesinde kirli bir iğneden bu hastalığı kapmış. Ayda bir kez barış yürüyüşlerine katılıyor. Lisede iyi notları vardı.” Bu kısa tarifi yanınızda Samantha’nın fotoğrafını görüyorsunuz, yirmili yaşlarda ve omuzlara gelen saçları olan bir kadını gösteriyor.

Ona yardımcı olmak için para bağışlar mıydınız?

Burada hangi içsel etmenlerin çalışmakta olduğunu öğrenmek için, Colorado Üniversitesindeki araştırmacılar bir gönüllü kümesine merhamet meditasyonu eğitimi verirken, zeki bir kontrol grubu günlük olarak içlerine “plasebo oksitosin” çekti. Bu düzmece bir iyi hissetme ilacıydı, kontrol grubuna bu ilacın bağıllık ve merhamet duygularını arttıracakı söylenmişti. Bu

1 -ed.n. Meta-farkındalık, kişinin kendi farkındalığının kalitesini izleyebilmesidir. Örneğin zihninizin amaçsızca dolaştığı zamanı veya bir hata yaptığınızı fark etmektir.

düzmece ilaç, merhamet meditasyoncularınıninkiyle eşleşen pozitif beklentiler yarattı.^[24]

Meditasyondan veya ilaç üflemeden sonra, bir mobil telefon uygulaması her gönüllüye Samanthagibi yardıma ihtiyacı olan birisinin kısa profilini ve resmini gösterdi. Bu uygulamada gönüllülere ödenen paranın bir kısmını gösterilen kişiye bağışlama imkânı da sunuluyordu.

Etkileyici bir şekilde, sadece merhamet eğitimi yapmış olmak herhangi birisinin bağış yapacağına dair en güçlü tahmini değildi. Aslında, bu araştırmada merhamet meditasyonu yapanların sahte oksitosin üfleyenlerden (veya bu iki şeyi de yapmamış bir gruptan) daha fazla bağış yapmaları bile daha yüksek ihtimal değildi. Daha fazla teknik ayrıntılara dalmayalım ama bu durum meditasyon araştırmalarında kullanılan yöntemlerle ilgili anahtar bir noktayı ortaya çıkarır. Bu araştırma birçok açıdan birinci sınıf tasarıma sahip olsa da (örneğin zekice düzmece oksitosin kontrol grubu gibi) en azından bir açıdan bu çalışma muğlaktır: merhamet meditasyonunun doğası detaylandırılmamıştı, araştırmamanın akışı sırasında değiştiği görünüyordu ve sakinliği geliştiren meditasyonu da içeriyordu.

Bu meditatif egzersizler, ölmekte olan insanların etrafında çalışanlara (dini görevliler, hastane çalışanları) yardım etmek için tasarlanmış bir kümeden alınmıştı. Ölmekte olan kişiye karşı sükûnet hissederken acılarına duyarlı kalmalarına yönelikti. Nihayetinde bu noktada bu hastalara yapılabilecek neredeyse hiç yardım yoktu. Ve bu insanların para bağışlamaları normalden daha yüksek olmasa bile, merhamet meditasyonu yapanlar, yardıma ihtiyaç duyan insanlara karşı daha fazla şefkat hissettiler. Sakinliğin bağışlar üzerinde merhametin yaptığından çok daha farklı bir etkisi olup olmadığını merak ediyoruz: belki bir insanı başkasının çektiği acıyla daha özdeş kılarken örneğin ona para vermeye çok daha az uygun kılıyordu.

Bu ilişkili bir noktayı gündeme getirir: merhametli eylemleri geliştirmek için şefkate odaklanmaya ihtiyacınız var mıdır? Örneğin Northeastern Üniversitesinde gönüllülerin bir kısmına farkındalık, diğer kısmına yardımseverlik meditasyonu öğretildi.^[25] İki haftalık derslerin ardından, her iki gruptaki gönüllüler kendilerini birer birer bir bekleme odasında buldu.

Odada koltuk değnekli ve bariz acılar içinde bir kadın da vardı. Odaya yerleştirilmiş iki kişi sandalyelerinde oturuyor ve kadını görmezlikten geliyordu ve odada sadece üç sandalye vardı. İyi Samiriyeli araştırmasında olduğu gibi gönüllü meditasyoncuların her birinin kendi sandalyelerini vererek koltuk değnekli kadının oturmasına izin verme seçenekleri bulunuyordu.

Farkındalık veya şefkat pratikleri yapmış iki grup, bu ikisini de yapmamış kontrol grubuna kıyasla daha sık bir şekilde iyilik rotasına sapıp sandalyelerini bıraktılar (meditasyon yapmamış kontrol grubundakilerin yüzde 15'i sandalyelerinden vazgeçerken, meditasyoncularda bu oran yüzde 50 civarındaydı). Fakat tek başına bu araştırmayla farkındalığın aynen yardım-severlik uygulamasında olduğu gibi empatiyi geliştirdiğini anlayamayız. Belki de bu merhamet eylemine zorlayan diğer içsel güçler (örneğin içinde bulunulan şartlara daha yüksek dikkat gibi) rol oynuyordur.

İlk işaretlerin uyandırdığı izlenim, her meditasyon çeşidinin kendine özgü sinirsel profile sahip olduğudur. Geshe Lobsang Tenzin Negi'nin öncülüğünü yaptığını araştırmadan sonuçları göz önüne alalım. Negi'nin Dalai Lama'nın da paylaştığı felsefi ve pratik gelenekte bir derecesi bulunuyor (Tibet'de *geshe* bizim doktoramıza eşdeğer) ve aynı zamanda şu an eğitim vermekte olduğu Emory Üniversitesinden de bir doktorası var. Geshe Negi bir eğitimci ve keşiş olduğu geçmişinden aldığı ilhamla Bilişsel Temelli Merhamet Eğitimi'ni yarattı (BTME). Bu eğitim insanın merhametli bir tepkiyi nasıl desteklediğini veya engel olduğunu anlamak için yöntemlerden oluşuyordu. Yöntemler çeşitli merhamet meditasyonlarını içeriyordu. Bu meditasyonlar diğer insanların mutlu olmalarına ve sıkıntılardan kurtulmalarına yardım etmeyi ve buna uygun davranmaya kararlılığı amaçlıyordu.^[26]

Emory'deki araştırmada, bir grup BTME yaparken diğeri Alan Wallace'ın meditasyon yöntemini izledi (bunu "Rahat Bir Zihin" isimli bölüm beşte tarif etmiştik). Araştırmadan gelen ana bulgu, merhamet grubunun sağ amigdalasının acı resmeden fotoğraflara tepki olarak etkinliğini arttırmaya meylettiği ve pratik ne kadar uzun sürerse tepkinin de o kadar yüksek hale geldiği idi. Gruptakiler acı çeken kişinin sıkıntısını paylaşıyorlardı.

Fakat depresif düşünme üzerine bir testte, merhamet grubunun genel olarak daha mutlu hissettiği de raporlandı. Bir başkasının sıkıntı hislerini paylaşmanın yatıştırıcı bir şey olmaması gerekirdi. Ama depresyon testini tasarlamış olan Dr. Aaron Beck'in söylemiş olduğu gibi, başka birisinin sıkıntılarına odaklandığınızda kendi sıkıntılarınızı unutursunuz.

Ve tabi bir de cinsiyet farklılığı bulunur. Örneğin Emory Üniversitesi araştırmacıları, ister neşeli ister üzücü olsunlar, tüm duygusal resimlere karşı, acı çekenlerin fotoğrafları da dahil olmak üzere, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek sağ amigdala tepkiselliği gösterdiklerini buldu. Bu bulgu psikolojide tam olarak yeni bir haber değil; beyin araştırmaları uzun bir süre önce kadınların diğer insanların duygularına erkeklere kıyasla daha duyarlı olduklarını göstermişti.^[27] Bu bilimin bariz olanı kanıtladığı durumlardan bir başkası olabilir: kadınlar ortalamada erkeklere kıyasla diğer insanların duygularına daha duyarlı görünürler.^[28]

Çelişkisel olarak, kadınlar yardım etmek için bir fırsatla karşı karşıya kaldıklarında erkeklere kıyasla gerçekten daha yüksek oranda harekete geçiyor görünmezler. Belki bazen daha savunmasız hissediyorlardır.^[29] Merhametli eylem sırasında iş görmekte olan basit bir beyin imzasından daha fazla etmen bulunur. Bu alandaki araştırmacıların hala boğuşmakta oldukları bir gerçektir bu. O anda baskı hissetmek, ihtiyaç duyan kişiyle kendinizi özdeşleştirip özdeşleştirmedığınız veya kalabalıkta mı yoksa yalnız mı olduğunuz gibi çeşitli etmenlerin her biri fark yaratabilir. Açık bir soru, merhametli bir bakış açısının bir kişiyi başka bir insanın ihtiyacı karşısında diğer güçlerin üstesinden gelmesine yetecek kadar hazırlayıp hazırlamayacağıdır.

ŞEFKAT ÇEMBERİMİZİ GENİŞLETMEK

Richard'ın laboratuvarında üzerinde araştırma yapılan yüksek miktarda yetenekli bir Tibetli meditasyon ustası bir defasında, zor bir insana yönelik şefkat pratiğiyle bir saat harcamanın aynı şeyi bir arkadaş veya sevilen birisine karşı yüz saat yapmakla aynı olduğunu söylemişti.

Genel şefkat meditasyonu bize sevecen duygular hissetmeye çalıştığımız türde insanların oluşturduğu çemberi nasıl gittikçe daha da genişleteceğimizi detaylıca anlatır. En büyük sıçrama, sevgimizi, bildiğimiz ve sevdiğimiz insanların ötesine, bırakın zor bulmayı, hiç tanımadığımız insanlara doğru genişlettiğimizde gelir. Ve bundan da sonra, her yerdeki herkesi sevmeye yönelik büyük arzu gelir.

En yakınımızdaki sevdiğimiz insanlar için hissettiğimiz merhameti sevmediğimiz insanlar da dahil olmak üzere insan ailesinin tamamına nasıl genişletebiliriz? Şefkatteki bu büyük sıçrama (sadece bir dilek olmaktan öteye geçebilseydi) dünya-daki acılara ve çatışmalara yol açan birçok bölünmeyi iyileştirebilecek kadar ileri gidebilirdi.

Dalai Lama bir strateji görür: insan oğlunun (sevmediğimiz grupların bile) “aynılığını” tanımak ve böylece “bizim gibi diğer herkesin de acı çekmek istemediğini; mutluluk istediğini” fark etmek.^[30]

Bu aynılık hissi yardımcı olur mu? Araştırma bakış açısından bakarsak, henüz bilmiyoruz. Söylemesi kolay fakat yapması zordur. Evrensel sevgiye yönelik bu kaymanın kesin bir testi bilinçsiz önyargıyı ölçebilir: bilinçsiz önyargı, bir gruba karşı, onlara karşı bu tip hiçbir düşmanlığa sahip olmadığınızı düşünmenize rağmen peşin hükümlü bir şekilde farkındalığınız dışında hareket etmenizdir.

Bu gizli önyargılar akıllı testlerle ortaya çıkartılabilirler. Örneğin bir insan hiçbir ırksal önyargısı olmadığını söylerken, siyah veya beyaz kelimeleriyle eşleştirilmiş olarak hoş veya nahoş çağrışımlar yapan kelimeler bir tepki zamanı testiyle sunulduğunda, hoş anlamlara sahip kelimeler, *siyaha* kıyasla *beyazla* ve *siyah* kelimesi de *beyaza* kıyasla nahoş anlama sahip kelimelerle daha çabuk eşleştirilirler.^[31]

Yale Üniversitesindeki araştırmacılar altı haftalık şefkat meditasyonu kursu öncesinde ve sonrasında böylesi bir üstü kapalı önyargı ölçüsü kullandılar.^[32] Bu araştırma güçlü bir kontrol grubu kullandı: kontrol grubundaki katılımcılara yardımseverlik meditasyonun değeri hakkında eğitim verildi ama gerçekte pratik öğretilmedi. İyi Samiriyeli üzerinde kafa patlatan şu ilahiyat öğrencilerine bir parça benzer şekilde, bu pratik

yapmayan grup üstü kapalı önyargı testinde sıfır avantaj sergiledi. Bilinçsiz önyargıdaki düşüş şefkatten geldi.

Dalai Lama merhamet geliştirmekte yarım yüzyıllık çalışmasını dillendiriyor. Başlangıçta, bütün canlılar için hakiki bir merhamet geliştirmiş olanlara muazzam bir hayranlığı olduğunu anlatıyor fakat bunu kendisinin de aynı şekilde yapabileceğine emin değildi.

Entelektüel olarak böylesi kayıtsız şartsız aşkın olası olduğunu biliyordu, fakat bu belli bir tür içsel çalışmayı sürekli tekrarlamayı gerektirecekti. Zaman geçtikçe gördü ki, ne kadar çok pratik eder ve merhamet duygularına ne kadar aşına olursa, cesareti o kadar güçlü hale gelecek ve o da merhameti yüksek seviyelerde geliştirebilecekti.

Merhametin sondan bir önceki bu çeşidiyle ilgimizde tarafsız diye ekliyor, her yerdeki herkese doğru genişletiyoruz: bize kin duyanlara karşı bile hissediyoruz. Dahası, ideal olarak bu duygu sadece düzensiz bir şekilde, zaman zaman gelmiyor fakat kalıcı ve istikrarlı bir güç haline, yaşamlarımızın merkezi düzenleyici prensiplerinden birine dönüşmüş oluyor.

Ve bu yüce aşk zirvesine ulaşalım veya ulaşmayalım, yol boyunca diğer faydalar da bulunur, örneğin mutluluk için olan beyin devrelerinin merhamet ile birlikte harekete geçmesinde olduğu gibi. Dalai Lama'nın sürekli olarak söylediğini duyduğumuz şu sözdeki gibidir: "Merhametten fayda sağlayacak ilk insan, onu hissedendir."

Dalai Lama Montserrat'taki bir karşılaşmayı hatırlar. Barcelona'ya yakın olan bu manastırda, beş yıl için yakındaki dağdaki bir keşiş kulübesinde yalnız başına inzivaya çekilmiş bir Hristiyan rahip olan Papaz Basili ile karşılaşmıştı. Orada ne yapmaktaydı?

Aşk üzerine meditasyon yapıyordu.

"Gözlerindeki ışıltıyı fark ettim" dedi Dalai Lama ve bunun onun zihnindeki huzurun derinliğini ve muhteşem bir insan olmaktan gelen güzelliği işaret ettiğini ekledi. Dalai Lama istedikleri her şeye sahip olan ama yine de acınacak halde olan insanlarla karşılaştığını söyledi. Huzurun nihai kaynağı zihindedir dedi: İçinde bulunduğumuz şartlardan çok daha fazla miktarda mutluluğumuzu belirler.^[33]

UFAK BİR ÖZET

Merhamet hakkında öğrenmek tek başına merhametli davranışı zorunlu olarak arttırmaz. Acı çeken birileriyle empati kurmaktan elini uzatıp gerçekten ona yardım etmeye giden atlamada, şefkat/merhamet meditasyonu yardım etme ihtimalini arttırır. Empatinin üç biçimi bulunur: bilişsel empati, duygusal empati ve empatik ilgi. Sıklıkla insanlar duygusal olarak başkalarının acılarıyla empati kurarlar fakat sonra kendi rahatsızlık hislerini dindirmek için kafalarını başka yöne çevirirler. Fakat merhamet meditasyonu empatik endişeyi geliştirir, diğerlerinin acılarını kayda geçiren devreleri olduğu gibi, iyi hisler ve aşk için olan devreleri de harekete geçirir ve acıyla karşılaşıldığında insanı harekete geçmeye hazırlar. Merhamet ve şefkat acıya karşı amigdala etkinliğini arttırırken tarafsız bir şeye, örneğin nefese yönelik odaklanmış ilgi amigdala etkinliğini azaltır. Yardımseverlik sekiz saat kadar kısa bir sürede hızla harekete geçer; genellikle kolay kontrol edilemeyen bilinçsiz önyargıda düşüşler sadece on altı saat sonunda ortaya çıkar. Ve insanlar ne kadar çok pratik yaparlarsa, merhamete yönelik bu beyinsel ve davranışsal eğilimler o kadar kuvvetli hale gelirler. Meditasyonun erken safhalarından gelen bu etkilerin gücü iyilik için biyolojik hazırlıklılığımızı işaret ediyor olabilir.



Anabella Nightingale'den muhteşem boyama kitapları

Boyama zamanı rahatlama zamanıdır. Çizim sanatçısı Anabella Nightingale sizi boyamaya, çizim yapmaya ve figürlerin dallı budaklı ve nazik dünyasında sanat yaratmaya davet ediyor. Her bir çizgide ve renkte stresinizden arının ve kişisel sanat eserinizi sıfırdan yaratın.



BÖLÜM 7

Dikkat!

G ünün birinde bir öğrenci Zen hocasından onun için fırça darbesi hattatlığı ile “büyük bilgelikte bir şey” üretmesini istemişti.

Zen ustası, tereddüt etmeden fırçasını kaldırdı ve yazdı: *Dikkat*.

Bir parça düş kırıklığına uğrayan öğrencisi sordu: “Hepsi bu mu?”

Usta hiçbir söz söylemeden fırçasını tekrar kaldırdı ve yazdı: *Dikkat. Dikkat.*

Bunun çok derin bir şey olmadığı hissine kapılan öğrencisi bir parça rahatsız oldu ve ustaya bunun bilge hiçbir tarafının olmadığından şikâyet etti.

Usta sessizlikle cevap vererek tekrar yazdı: *Dikkat. Dikkat. Dikkat.*

Artık yılan öğrenci *dikkat* kelimesiyle ne anlatılmak istendiğini öğrenmeyi talep etti. Usta da buna “Dikkat, dikkat anlamına” gelir diyerek cevap verdi.^[1]

William James bu Zen ustasının ne ima etmekte olabileceğini, 1890’da basılmış *Psikolojinin Prensipleri* isimli kitabında açık hale getirmişti: “Amaçsızca dolaşan bir dikkati tekrar tekrar geri kazanma yeteneği, muhakemenin, karakterin ve azmin tam kaynağıdır.” James “bu yeteneği geliştirecek bir eğitim fevkalade bir eğitim olacaktır” diyerek devam etti. Bu cüretli iddiadan sonra şunu ekleyerek bir parça geri çekildi: “Fakat bu ideali tanımlamak, onu meydana getirecek pratik talimatları vermekten daha kolaydır.”

Richard Hindistan’a gitmeden önce bu pasajı okumuştı ve Goenka inzivasında yaşadığı dönüştürücü anlardan sonra bu kelimeler zihninde bir elektrik şarjıyla tekrar canlandı.

Bu yeni ufuklar açan bir andı, Richard için entelektüel bir dönüm noktasıydı. İçindeki ses, James’in aradığı en mükemmel eğitimi bulmuş olduğunu söylüyordu: meditasyonu. Hangi özel biçimi alırsa alsınlar, meditasyon türlerinin çoğunluk kısmı dikkati yeniden eğitmeyi gerektirir.

Fakat 1970'lerdeki yüksek lisans okulu günlerimizde, bilim dünyası dikkat hakkında çok az şey biliyordu. Meditasyonu dikkatteki bir gelişmeye bağlayan tek çalışma Japon araştırmacılar tarafından yapılan bir araştırmaydı.^[2] Bir zendo'ya¹ EEG makinesi götürmüşler ve keşişlerin beyin aktivitelerini meditasyon sırasında onlar monoton ses dizileri duyarken ölçmüşlerdi. Çoğu keşiş dikkate değer bir şey göstermezken, en "ilerlemiş" keşişlerin üçü gösterdi: beyinleri yirminci sese ilki kadar güçlü biçimde tepki verdi. Bu büyük bir haberdir: genellikle beyin dikkatini başka yöne çevirirdi, bırakın yirminciyi, onuncu seste bile tepki göstermezdi.

Tekrarlanan bir sese dikkat etmeyi kesmek, alışma olarak bilinen sinirsel bir süreci yansıtır. Monoton herhangi bir şeye dikkatteki böylesi düşüşler, çoğunlukla boş olan gökyüzünde sinyaller tararken uyanık kalması gereken radar operatörlerinin başına dert olabilir. Radar operatörlerindeki dikkat yorgunluğu, psikologlara operatörlerin nasıl dikkatli tutulacağına sorulduğu İkinci Dünya Savaşı sırasında dikkatin tam da bu yönünün yoğun bir şekilde araştırılmış olmasının pratik sebebiydi. Sadece o zaman dikkat bilimsel inceleme altına alındı.

Normalde, sıradışı bir şeye sadece tehdit oluşturmadığından emin olmaya veya onu sınıflandırmaya yetecek kadar dikkat ederiz. Bir kez güvenli veya tanıdık olduğunu anladıktan sonra alışma artık o şeye dikkat etmeyerek beyin enerjisinden tasarruf eder. Bu beyin dinamiğinin bir olumsuz tarafı, tanıdık her şeye *alışıyor* olmamızdır: Duvarlarımızdaki resimlere, her akşam aynı yemeklere ve hatta sevdiğimiz insanlara. Alışma yaşamı kontrol edilebilir hale getirir ama bir parça da sıkıcı.

Beyin sürüngelemlerle bile paylaştığımız devreleri kullanarak alışır: beyin sapının retiküler (ağsı) etkinleştirme sistemi (RAS), o zaman bilinen dikkatle ilişkili birkaç devreden biriydi. Alışmada, aynı eski şeyi tekrar tekrar gördüğümüzde kortikal (kortekse ait) devreler RAS'ı kısıtlarlar ve bu bölgeyi sessiz tutarlar.

Tersi olduğunda, yeni veya şaşırtıcı bir şeyle karşılaştığımızda duyarlılaşmamızda, kortikal devreler RAS'ı harekete geçirirler ve o da diğer beyin devrelerini bu acayip nesneyi (örne-

1 -çev.n. Zendo, Zen Budistlerinin meditasyon ve çalışma için kullandıkları bir yer.

ğin alışıldık olanlar yerine yeni bir sanat eserini) işlemesi için göreve çağırır.

SRI'ya katılmış Britanyalı bir sinirbilimci olan Elena Antonova, Tibet geleneğinde üç yıllık bir inziva gerçekleştirmiş meditasyoncuların yüksek ses patlamaları duyduklarında göz kırpmalarında daha az alışma olduğunu gördü.^[3] Diğer bir deyişle göz kırpmaları şiddetleri azalmadan devam etti. Bu gözlem, ileri düzey Zen meditasyoncularının tekrarlı seslere alışmadıkları Japon araştırmasını tekrar eder (en azından kavramsal olarak).

Bu orijinal Zen çalışması bizim için yeni ufuklar açmıştı. Diğer beyinler dikkati başka yöne çevirdiklerinde Zen beyinlerinin dikkati koruyabildiği gözüksü. Bu bizim farkındalık üzerine inzivalardaki kendi deneyimlerimizle uyumluydu. Burada dikkatimizi deneyimin her küçük detayını fark etmeye iterek saatler harcamıştık.

Normalde alışacağımız manzara, ses, tat ve algı detaylarına daha yakından bakmamızla farkındalığımız tanıdığı ve alışılmışı tazeye ve ilgi çekiciye dönüştürdü. Bu dikkat eğitiminin yaşamlarımızı pekâlâ zenginleştirebileceğini gördük. Bunu, derin dokuya sahip bu ana ve mekâna bizi odaklayarak, “eskiyi tekrar yeni” yapıp bize alışmayı tersine çevirme seçeneği sunarak gerçekleştirebilirdi.

Alışmaya dair erken dönem görüşlerimiz, farkındalığı, refleks halinde dikkati çevirişimizi gönüllü olarak değıştirmemiz olarak gördü. Ama bu düşüncelerimizle ulaştığımız en uzak noktaydı; ve onaylanmış bilimsel düşüncenin sınırlarını şimdiden zorluyordu. 1970'lerin zamanında bilim, dikkati çoğunlukla uyarılarla güdülen, otomatik, bilinçsiz ve “aşağıdan yukarıya” olarak gördü: dikkat “yukarıdan aşağı” yönlü kortikal alanın değil, omuriliğın hemen ucunda duran ilkel bir yapı olan beyin kökünün bir fonksiyonuydu.

Bu görüş dikkati iradedışı olarak yorumlar. Etrafımızda bir şeyler olur (bir telefon çalar) ve dikkatimiz otomatik olarak bu sesin kaynağına çekilir. Ve bir ses monotonluk noktasına kadar devam ederse ona alışırız.

Dikkatin iradeli kontrolü için hiçbir bilimsel görüş yoktu: psikologların böylesi bir yeteneğın olmayışını yazmak için ken-

di iradeli dikkatlerini kullanıyor oldukları gerçeğine rağmen! O günün bilimsel standartlarıyla uyumlu biçimde, kişinin kendi deneyimlerinin gerçekliği, objektif olarak gözlemlenebilecek şeyler için gözardı edilmişti.

Bu budanmış dikkat görüşü hikâyenin sadece bir kısmını verdi. Alışma, üzerinde bilinçli kontrol sahibi olmadığımız bir dikkat çeşidini tanımlar, fakat beynin dibindeki bu mekanizmaların üstünde, daha yükseklerdeki sinir devrelerimizde farklı dinamikler iş görür.

Orta beynin limbik sistemini ele alalım, duygular dikkatimizi sürüklediğinde gerçekleşen hareketlerin çoğunun kaynağı burasıdır. Daniel *Duygusal Zekâ* isimli kitabını yazdığında, Richard ve diğer sinirbilimcilerin o zamanlar yeni bir keşif olan “amigdalanın prefrontal devrelerle dansı” konusundaki araştırmalarını büyük miktarda kullanmıştı. (Amigdala beynin tehlikeler için olan radarıdır, beynin orta kısmında bulunur. Prefrontal devreler ise alnın arkasındaki yönetim merkezidir. Öğrenebilir, düşünüp taşınır, karar verir ve uzun dönemli hedefleri kovalayabilir.)

Kızgınlık veya endişe tetiklendiğinde, amigdala prefrontal devreleri güder; bu tip rahatsız edici duygular tepe noktalarına ulaştığında, amigdala tüm yönetimi darbe ile ele geçirerek yönetici işlevi felç eder. Fakat dikkatimizin aktif kontrolünü aldığımızda (meditasyon yaptığımızdaki gibi) bu prefrontal devreleri görevlendiririz ve amigdala sessizleşir. Richard ve takımı bu susturulmuş amigdalayı hem uzun dönemli vipassana meditasyoncularında, hem de aynı desenin belirtilerini FTSA eğitiminden geçen insanlarda eğitimin ardında bulmuştu.^[4]

Richard'ın bilimsel kariyeri, dikkatin beyindeki yerini, bu yer düzenli bir şekilde yukarı ilerlerken takip etmiştir. 1980'lerde duygusal sinirbiliminin kurulmasına yardım etti. Bu alan orta beynin duygusal devrelerini ve duyguların dikkati nasıl ittiğini ve çektiğini araştırır. 1990'larda meditatif sinirbilimi doğduğunda ve bilimciler meditasyon sırasında beyne bakmaya başladığında, prefrontal korteksimizdeki devrelerin iradeli dikkatimizi nasıl yönettiğini biliyorlardı. Bu alan bugün meditasyon araştırmaları için beynin sıcak bölgesi haline geldi; dikkatin her yönü şu ya da bu şekilde prefrontal korteksi içerir.

İnsanlarda prefrontal korteks, beynin en üstteki katmanı olan neokortekste, diğer bütün hayvan türlerinden daha büyük bir oran kaplar ve bizi insan yapan ana evrimsel değişimlerin gerçekleştiği yer olmuştur. Bu sinirsel alan, göreceğimiz üzere uzun süren mutluluğa uyanmanın tohumlarını barındırır fakat duygusal acılarla da dolaşıktır. Muhteşem olasılıkları gözümüzün önüne getirebiliriz ve aynı zamanda endişe verici düşüncelerle de rahatsız olabiliriz; her ikisi de prefrontal korteksin çalışmasının işaretleridir.

William James dikkat hakkında o sanki tek bir varlıkmuş gibi yazdıysa da, bilim günümüzde bize bu kavramın sadece tek bir yetenekle değil, birçoğuyla ilgili olduğunu söyler.

Seçici dikkat, tek bir öğeye odaklanmak ve diğerlerini gözardı etmektir.

Uyanıklık, zaman geçerken sabit bir dikkat seviyesini korumaktır.

Dikkati bölüştürmek, deneyimlediğimiz şeydeki küçük veya hızlı değişimleri fark etmek içindir.

Hedefe odaklanma veya “bilişsel kontrol” dikkat dağıtıcı şeylere karşın akılda belli bir hedefi veya görevi tutmaktır.

Meta-farkındalık, kişinin kendi farkındalığının kalitesini izleyebilmesidir: Örneğin zihninizin amaçsızca dolaştığı zamanı veya bir hata yaptığınızı fark etmektir.

AYIKLAYICI DİKKAT

Amishi Jha, ebeveynlerinin vatanları olan Hindistan’da öğrendikleri gibi mantra okumak için tespih kullanarak her sabah meditasyon yaptıklarını bebekliğinden itibaren hatırlayabiliyordu. Fakat Amishi meditasyonla ilgilenmedi; dikkatin titizlikle araştırılması üzerine eğitim alan bir bilişsel sinirbilimci olmak üzere yoluna devam etti.

Amishi Pennsylvania Üniversitesinde fakülteyken Richard konuşma yapmaya geldi. Konuşması sırasında meditasyondan hiç bahsetmedi fakat iki beyne ait fMRI görüntülerini gösterdi: Bir tanesi depresyonun derinliklerine batmış, öteki de mutlu bir beyindi. Amishi ona “Bir beyni bunların birinden diğerine değiştirmeye nasıl yönlendirirsiniz?” diye sordu.

“Meditasyon” diye cevapladı Richard.

Bu Amishi’nin dikkatini hem kişisel hem de profesyonel olarak çekti. Meditasyon yapmaya başladı ve yöntemin dikkati nasıl etkileyebileceği üzerine araştırma yapmaya koyuldu. Fakat meslektaşlarından gelen bir olumsuz yorumla karşılaştı; onu bu araştırmanın çok riskli olduğuna ve psikoloji alanının genel bilimsel ilgi alanında olmayabileceğine dair uyardılar.

Bir sonraki yıl, sonradan dönüştürücü olduğu ortaya çıkan, Zihin ve Yaşam Yaz Araştırma Enstitüsü’nün ikinci toplantısına katıldı. Orada tanıştığı öğretim kadrosu ile lisansüstü ve master öğrencileri onu cesaretlendiren destekleyici bir topluluktur.

Richard, Amishi’nin meditasyonun onun çekirdek kültürünün bir parçası olduğunu karşılaşmaları sırasında duygulu aktarışını canlı bir şekilde hatırlar. Akademide böylesi araştırmaları kovalarken kısıtlanmış hissetmişti, ama en sonunda bu alanda araştırma yapan onun kafa yapısındaki bilimcilerle birlikte evini bulduğunu hissetti. Amishi meditatif sinirbilimine ve onun toplum için yararlarına kendini adanmış yeni bir bilimci neslinin liderlerinden biri haline geldi.

O ve meslektaşları meditasyonun dikkati nasıl etkilediğine dair ilk titiz araştırmalardan birini gerçekleştirdiler.^[5] Artık merkezi Miami Üniversitesinde bulunan laboratuvarı, FTSA’de eğitilmiş acemilerin yönlenme konusunda önemli derecede geliştiklerini buldu. Yönlenme, seçici dikkatin bir parçasıdır ve zihni neredeyse sonsuz duyuşal veriler dizisi arasında bir tanesini hedeflemeye yönlendirir.

Diyelim ki bir partide müzik dinliyorsunuz ve yanı başınızda sürmekte olan bir muhabbette dikkatinizi kaybediyorsunuz. Eğer birisi size az önce ne söylendiğini sorsa, bilemeyecektiniz. Fakat aralarından birisi isminizi ansaydı, kulağınıza hoş gelen bu seslere, en başından beri onları dinlemekteymişsiniz gibi konsantre olurdunuz.

Bilişsel bilimde “kokteyl partisi etkisi” olarak bilinen bu ani farkındalık beynimizin dikkat sistemlerinin bir kısmının tasarımını resmeder: Mevcut bilgi akışından, bilinçli farkındalığımızda bildiğimizden daha fazla miktardaki bir kısmı özümseriz. Bu hem alakasız sesleri gözardı etmemize hem de aynı anda zihnimizdeki bir şeyle alakası olup olmadıklarını denetlememize imkan sağlar. Ve kendi ismimiz her zaman alakalıdır.

Öyleyse dikkatin çeşitli kanalları bulunur: bir tanesini bilinçli olarak seçer ve diğerlerini gözardı ederiz. Richard’ın tez araştırması, gönüllülere gördükleri şeye (yanıp sönen bir ışığa) odaklanmalarını ve hissettikleri şeyi (bilekteki bir titreşimi) gözardı etmelerini (veya tam tersini) söylediklerinde, meditasyonun bu odaklanma seçimini nasıl güçlendirmiş olabileceğini sınamadı. Odaklanmalarının gücünü ölçen ölçümler gönüllülerin görsel veya dokunsal kortekslerinin EEG okumaları alınarak gerçekleştirildi. (Bu arada Richard’ın insanlarda bu şeyi incelemek için EEG kullanımı yeni bir çığır açtı. O güne kadar sadece farelerde ve kedilerde gerçekleştirilmiş bir şeydi.)

Gönüllüler arasındaki meditasyoncular Richard’ın “kortikal spesifiklik” (korteksin algılarla ilgili alanlarının uygun kısmında daha yüksek aktivite) olarak adlandırdığı şeyde ılıman bir artış sergilediler. Yani, örneğin gördükleri şeye dikkat gösterirken görsel korteksleri dokunsal korteksten daha aktifti.

Görsel algılara odaklanıp dokunduğumuz şeyleri gözardı etmeyi seçtiğimizde, ışıklar “sinyaldirler” ve dokunuşlar da “gürültü.” Dikkatimiz dağıldığında gürültü sinyali boğar; konsantrasyonun geldiği anlam gürültüden daha çok sinyaldir. Richard sinyalde hiçbir artışa rastlamadı fakat gürültüde bir miktar azalma vardı; yani sinyal gürültü oranı değişmişti. Daha az gürültü daha çok sinyal demektir.

Richard’ın tez çalışması, Daniel’inkine benzer bir şekilde, bulmaya çalıştığı etkinin hafif bir şekilde işaretlerini sergiliyordu. Birkaç on yıl sonrasına, Richard’ın ortaya koymaya çalışmış olduğu duyuşal farkındalığı oldukça iyi hedefleyen çok daha gelişmiş ölçüm yöntemlerinin ortaya çıktığı modern günlere gidelim. MIT üniversitesindeki bir grup gönüllü üzerinde MEG kullandı (MEG, Richard’ın eski zamanlarda kullandığı EEG’ye oranla beyindeki hedeflenen kısma daha kesin bir

şekilde odaklanabilen manyetik EEG'dir). Bu gönüllülerin rasgele yarısına FTSA üzerinde sekiz haftalık program veriliyordu ve diğer yarı da eğitime başlamak için deney bitene kadar bekliyordu.^[6]

Hatırlayın, FTSA, nefes farkındalığını, bedeninizdeki algıları sistematik olarak taramayı, dikkate odaklı yogayı ve düşüncelerle duyguların andan ana farkındalığını içeriyor ve bu dikkat eğitimi yöntemlerini her gün pratik etmeye davet ediyordu. Sekiz hafta ardından FTSA programından geçmiş olanlar, FTSA eğitimine başlamadan önceki hallerine kıyasla algılara (bu durumda ellerine veya ayaklarına dikkatle ayarlanmış tıklamalara) çok daha iyi odaklanma yeteneği sergilediler. Aynı zamanda FTSA için hala beklemekte olan gruptan da iyiydiler.

Sonuç olarak, farkındalık (en azından bu biçimiyle) beynin tek bir şeye odaklanma ve dikkat dağıtıcıları gözardı etme yeteneğini güçlendirir. Araştırmanın vardığı sonuç seçici dikkat için olan sinirsel devre sisteminin eğitilebileceğiydi ve bu geleneksel bilginin aksiydi. Geleneksel olarak dikkat devrelerinin beyindeki değiştirilemez fiziksel yapılar olduğu var sayılıyordu ve bu yüzden herhangi bir eğitim teşebbüsünün menzili dışında olduğu düşünülüyordu.

Seçici dikkatin benzeri bir güçlenmesi İçgörü Meditasyon Topluluğundaki vipassana meditasyoncularında bulundu. Bunlar üç aylık bir inzivadan önce ve sonra test edilmişlerdi.^[7] Bu inziva tamamen dikkatli olmak için belirgin teşvik anlamına gelen şeyi sundu; sadece günlük sekiz saatlik geleneksel oturumlar sırasında değil, günün geri kalan kısmında da.

İnzivadan önce, her biri ayrı tonlara sahip biplere veya ditle-re kulak verdiklerinde, hedeflenen tonu saptama doğrulukları diğer herhangi bir insandan daha iyi değildi. Fakat üç ayın ardından inzivacıların seçici dikkatleri belirgin bir şekilde daha doğrudu; yüzde 20'den fazla bir ilerleme gösteriyorlardı.

DİKKATİ SÜRDÜRMEK

Zen bilgesi D. T. Suzuki açık havada gerçekleştirilen bir sempozyumda panelistti. Diğer panelistlerle bir masaya oturduğunda

Suziki tamamen dik duruyordu, gözleri önündeki bir noktaya odaklanmıştı, etraftan ilgisini çekmiş, kendine ait bir dünyadaymış gibi görünüyordu. Fakat masada esen ani bir rüzgâr bazı kağıtları uçurduğunda, panelistler arasında bunları şimşek gibi yakalayan sadece o olmuştu. Etraftan ilgisini çekmemişti, Zen usulü keskin dikkat gösteriyordu.

Hatırlayın ki Zen meditasyoncularında bulunan alışmadan dikkati sürdürme yeteneği, bizim eskiden bu bilimsel yolculuğumuza başladığımızda bulabildiğimiz az sayıdaki bilimsel keşiflerden birisiydi. Bu Zen araştırması, sınırlamaları olmasına rağmen bizi bu yönde cesaretlendirmişti.

Dikkat, zihindeki daracık bir şişe ağzından akar ve bu dar aralığı eli sıkı bir şekilde bölüştürürüz. Aslan payı o anda odaklanmayı seçtiğimiz şeye gider. Fakat dikkatimizi bu şeyin üzerinde tuttukça odaklanmamız kaçınılmaz bir şekilde zayıflar, zihnimiz diğer düşüncelere doğru sürüklenip durur. Meditasyon bu zihinsel uyuşukluğa karşı gelir.

Her türdeki meditasyondaki evrensel hedeflerden birisi, seçilen bir yolla veya örneğin nefes gibi belli bir hedefe doğru dikkati sürdürmektir. Hem tanıklıklardan hem de bilimsel olarak gelen sayısız rapor, meditasyonun daha iyi sürdürülebilir dikkate, yani uyanıklığa sebep olduğu fikrini destekler.

Fakat bir şüpheli şöyle sorabilir: dikkati iyileştiren şey meditasyon pratiği mi, yoksa başka bir etken mi? Bu elbette kontrol gruplarının gerekli olmasının sebebidir. Ve meditasyonla sürdürülebilir dikkat arasındaki bağlantının sadece bir çağrıştırmaya değil de neden sonuç ilişkisi olduğunu daha da ikna edici bir şekilde göstermek uzun dönemli bir çalışma gerektirir.

Bu yüksek çita Clifford Saron ve Alan Wallace'ın çalışmasıyla aşıldı. Gönüllüler Wallace'ın öğretmenliğinde üç aylık meditasyon inzivasına katıldılar.^[8] Günde beş kez nefeslerine odaklanmayı pratik ettiler ve Saron inzivanın başında, ilk ayın sonunda, inzivanın sonunda ve son olarak beş ay sonra onları test etti.

Meditasyoncular uyanıklıkta ilerleme gösterdiler ve en büyük ilerleme inzivanın ilk ayında yaşandı. İnziva sona erdikten beş ay sonra her meditasyoncu bir uyanıklık testinden geçti ve etkileyici bir şekilde inzivada elde edilen iyileşme hala kuvvetliydi.

Kesin olmak gerekirse, ilerlemenin bu meditasyoncuların rapor ettikleri günlük pratik saatleri ile korunuyor olmaları büyük ihtimaldi. Yine de dikkatte meditasyon kaynaklı değişmiş kişilik özelliklerinin şu ana kadarki en iyi doğrudan testleri arasındaydı bu. Elbette bu meditasyoncular aynı iyileşmeyi beş yıl sonra da gösteriyor olsalardı kanıt çok daha ikna edici olurdu!

DİKKAT GÖZÜNÜ KIRPTIĞINDA

Dört yaşındaki bir çocuğu dikkatle *Waldo Nerede?*¹ isimli resimli kitaptaki kalabalığı tararken ve kafa karıştırıcı kalabalık arasından sonunda kırmızı ve beyaz şeritli kazağıyla Waldo'yu bulduğu zamanki neşe anını izleyin. Waldo'yu bulunca ortaya çıkan mutluluk dikkatin işleyişindeki anahtar bir anı gösterir; beyin böylesi herhangi bir zaferi hoşla giden nörokimyasallardan bir miktar salgılayarak ödüllendirir.

Araştırmaların bize anlattığına göre bu anlarda sinir sistemi odaklanmamızı kapatır ve rahatlar. Kısa bir sinirsel kutlama partisine eşdeğer bir şey yapıyordur. Bu parti sırasında başka bir Waldo ortaya çıksaydı, dikkatimiz başka bir yerde meşgul olur ve bu ikinci Waldo gözden kaçardı.

Bu geçici körlük anı dikkatin göz kırpması gibidir, zihnimizin etrafımızı tarama yeteneğindeki kısa bir duraklamadır (teknik olarak "itaatsiz dönemdir"). Bu göz kırpma sırasında zihnin fark etme yeteneği kör olur ve duyarlılığını kaybeder. Gözümüze normalde çarpacak ufak bir değişim bu sırada fark edilmez. Göz kırpma ölçüsü "beyin verimini" yansıtır, tek bir şeye çok fazla takılıp kalmamak, sınırlı miktara sahip dikkatsal kaynaklarımızı bir sonraki için müsait kılar.

Pratik konuşursak, göz kırpmanın olmaması, küçük değişiklikleri (örneğin karşıdaki bir insanın değişen duygularının, gözlerinin etrafındaki ufak kaslardaki çok kısa süren titremelerle ima edilen, sözel olmayan duygusal ipuçlarını) fark etme konusunda daha yüksek bir yeteneği yansıtır. Böylesi ufacak

1 -ed.n. Bu kitap serisi Tudem tarafından Türkçeye *Ali Nerede?* olarak çevrilerek yayınlandı. Bu kitap serisinde Waldo isimli bir genç kitaptaki çizimlerde binlerce insan arasında bir yerlerde durmakta ve okuyucudan onu bulması istenmekte.

sinyallere karşı duyarsızlık büyük mesajları kaçırmamız anlamına gelebilir.

Göz kırpmanın bir testinde, uzun bir harf dizisi arasına düşük sıklıkla serpiştirilmiş sayılar görürsünüz. Her harf veya sayı çok kısa bir süre boyunca gösterilir (50 milisaniye boyunca; bu saniyenin 20'de biridir, saniyede yirmi kez kadar nefes kesici bir hızdır). Çoğunlukla harfler gösterilirken arada sırada rasgele bir şekilde sayılar göreceğiniz konusunda uyarılırsınız.

Belli bir miktar harf ve arada sayı gördükten sonra hiç sayı görüp görmediğiniz ve bunların ne oldukları sorulur. Eğer hızlı gösterilen harfler arasında iki sayı yakın aralıklarla gösterilirse, çoğu insan ikincisini kaçırma eğilimine sahiptir. İşte bu dikkatsiz göz kırpmadır.

Dikkati araştıran bilimciler uzun süre boyunca kovalanan bir hedefi saptadıktan sonra oluşan bu dikkat boşluğunun beyine kalıcı bir şekilde gömüldüğünü düşündüler yakın zamana kadar. Merkezi sinir sisteminin kaçınılamaz ve değiştirilemez bir yönü olduğunu sanıyorlardı. Fakat sonra şaşırtıcı bir şey oldu.

İçgörü Meditasyon Topluluğundaki her yıl düzenlenen üç aylık vipassana kursundaki meditasyoncular sahneye girdiler. Seçici dikkat testinde çok iyi sonuçlar alan aynı meditasyonculardı bunlar. Vipassana meditasyonu, görünüşe göre göz kırpmayı azaltabilirdi çünkü deneyimlenmekte olan şeyler arasında ortaya çıkan her şeye tepkisel olmayan sürekli bir farkındalığı besliyordu. Zihinde olan her şeyi kavrayan bir "açık-gözlemci." Yoğun bir vipassana kursu farkındalığın süper versiyonuna yakın bir şey üretir: kişinin zihninde gerçekleşen her şeye karşı tepkisiz bir hiper uyanıklık.

Richard'ın grubu bu üç aylık inzivanın öncesinde ve sonrasında meditasyoncuların dikkatindeki göz kırpmayı ölçtü. İnzivadan sonra dramatik bir azalma vardı, dikkat göz kırpmasında yüzde 20 azalma bulunmuştu.^[9]

Anahtar sinirsel kayma, bir sayı ilk kez görüldüğünde verilen tepkide düşüştü (sadece varlıkları not ediliyordu); böylece zihin ikinci sayıyı fark edebilecek kadar sakin kalıyordu, ilk sayıdan çok kısa bir süre sonra ortaya çıkmış olsa bile.

Bu sonuç bilişsel bilimciler için büyük bir sürpriz olmuştu, dikkatteki göz kırpmanın beyin oluşurken sabitlenmiş ve hiç-

bir çeşit eğitimle düşürülemez bir şey olduğunu düşünüyorlardı. Haber bilim çevrelerine yayıldığında, Almanya'daki bir grup araştırmacı meditasyon eğitiminin dikkatteki göz kırpmasının yaşlanmayla kötüleşmesini, daha sıklaşıp daha uzun boşluklar yaratmasını ortadan kaldırıp kaldıramayacağını sordular.^[10] Cevap evetti: “açık gözlemin” (zihne gelen her şeyi geniş biçimde fark etmenin) bir biçimini düzenli olarak pratik eden meditasyoncular, yaşlanmayla dikkatteki göz kırpmasının olağan kötüleşmesini tersine çevirdiler ve hatta tamamen gençlerden oluşan bir başka gruba kıyasla daha iyi iş çıkardılar.

Alman araştırmacıların yaptığı spekülasyona göre belki de tepkisel olmayan açık farkındalık (akla gelen şey neyse, onun hakkında bir düşünce zincirini takip etmek yerine, “sadece olduğu şey olarak” fark etmek ve izin vermek) bir bilişsel yetenek haline gelip, örneğin dikkatteki göz kırpması testindeki harfler ve sayılar gibi hedefleri, onların içinde kaybolmadan saptama gibi gelişmeye yol açmıştı. Bu, dizideki bir sonraki hedef için dikkatlerini hazır bırakır: geçip giden dünyaya tanıklık etmek için daha etkili bir yoldur bu.

Dikkat göz kırpmasının tersine çevrilebileceği bir kez gösterildiğinde, Hollandalı bilimciler bu göz kırpmayı azaltacak minimum eğitimin ne olacağını merak ettiler. Daha önce hiç meditasyon yapmamış insanlara, farkındalığın bir çeşidini kullanarak kendi zihinlerini gözlemlemeyi öğrettiler.^[11] Eğitim oturumları sadece on yedişer dakika sürdü ve her birinin sonrasında gönüllülere dikkat göz kırpması testi uygulandı. Bu zihinsel yetenekte hiçbir etkisi olmayan bir odaklanma meditasyonu öğretilmiş bir kıyaslama grubundan daha az göz kırptılar.

ÇOKLU GÖREV (MULTİTASKİNG) EFSANESİ

Hepimiz yaşamın “tamamen felaket” dijital çağ versiyonundan acı çekiyoruz: gelen epostalar, sms’ler, sohbet mesajları ve daha fazlası; hepsi aynı anda fırtına gibi yaşıyorlar (Facebook gönderileri, Instagram paylaşımları ve kişisel sosyal medya evrenimizin tüm diğer acil bildirileri de cabası). Akıllı telefonların, bilgisayarların ve tabletlerin her yerde oldukları göz önüne alındı-

ğında, günümüzün insanları dijital çağ öncesi insanlara kıyasla muazzam oranda fazla bilgiyi içlerine alıyorlar gibi görünür.

Bu dikkat dağıtıcılar denizinde boğulmamıza başlamadan on yıllar önce bilişsel bilimci Herbert Simon şu ileri görüşlü gözlemde bulunmuştu: “Bilginin tükettiği şey dikkattir. Bir bilgi zenginliği bir dikkat yoksulluğu anlamına gelir.”

Ve bir de sosyal ilişkilerimizin zarar gördüğü yönler de bulunur. Bir çocuğa telefonu elinden indirip konuştuğu kişinin suratına bakmasını söyleme dürtüsü hissettiniz mi hiç? Dijital dikkat dağıtıcılar bir başka türde kurbanı ele geçirirken böylesi tavsiyelere ihtiyaç gittikçe artan bir şekilde yaygın hale gelir. Bu kurban, empati ve sosyal tavırlar gibi temel insan becerileridir.

Göz temasının sembolik anlamı, bizi birbirimize bağlamayı bir kenara koyduğumuzda bile, saygı, ilgi ve hatta sevgi belirtisi olmasıdır. Etrafımızdaki insanlara dikkat eksikliğimiz etrafa bir kayıtsızlık mesajı gönderir. Birlikte olduğumuz insanlara yönelik dikkat için böylesi sosyal normlar sessiz ve acımasız bir şekilde değişti.

Ancak bu tip etkilere karşı geniş ölçüde vurdu duymazız. Örneğin dijital dünyanın birçok müdavimi çoklugu görev yapıyor olarak kendileriyle övünürler. Karmaşadan kendilerine gelen diğer her türlü mesajdan sıyrılıp en gerekli görevlerini gerçekleştirebildiklerini savunurlar. Fakat Stanford Üniversitesi’nde yapılan ikna edici bir araştırma bu fikrin bir efsane olduğunu ortaya koymuştur: beyin çoklu görev gerçekleştirmez, onun yerine bir görevden (çalıştığım şeyden) diğerlerine (*tüm şu komik videolara, arkadaşların paylaşımlarına, acil mesajlara...*) sırayla dikkatini hızlıca dolaştırır.^[12]

Dikkat görevleri “çoklu görevin” ima ettiğinin aksine gerçekte paralel gerçekleştirilmez, bunun yerine bir şeyden diğerine hızlıca geçmeyi gerektirir. Ve dikkatimiz bu tip hızlı geçişlerin hepsini gerçekleştirip orijinal göreve geri döndüğünde, gücü önemli derecede zayıflamış hale gelir. Tam konsantrasyona geri yükselmesi dakikalar alabilir.

Bu hasar yaşamın geri kalanına sıçrar. Bu hasarlardan biri olarak, gürültüyü (tüm o dikkat dağıtıcı şeyleri) sinyalden (odaklanmayı hedeflediğiniz şeyden) ayırt etme yetersizliği neyin önemli olduğuyla ilgili bir kafa karışıklığı yaratır ve önemli

olan şeye tutunma kapasitemizde bir düşüş olur. Şiddetli çoklu görev uygulayanlar, Stanford Üniversitesindeki grubun keşfettiği üzere genelde daha kolay dikkat dağılmasıyla karşılaşır. Ve bu çoklu görevciler yapmaları gereken tek şeye gerçekten odaklanmak istediklerinde, beyinleri sadece ellerindeki o işle ilgili değil, birçok diğer şeyle ilgili alanları da harekete geçirir: bu dikkat dağılmasının sinirsel göstergesidir.

Araştırmacılardan biri olan rahmetli Clifford Nass'ın ortaya koyduğu gibi, çoklugu görevciler “alakasız şeyler emicileridirler” ve bu sadece konsantrasyonu değil, analitik anlayışı ve empatiyi de aksatır.^[13]

BİLİŞSEL KONTROL

Öte yandan bilişsel kontrol belli bir hedefe veya göreve odaklanırken dikkat dağıtıcı şeylere karşı koymamıza imkân verir. Bunlar çoklugu görev gerçekleştirmenin zarar verdiği yeteneklerdir. Böylesi çelik sağlamlığındaki odaklanma hava trafik kontrolörlüğü gibi işlerde gerekliliktir çünkü ekran, kontrolörün ana odağında bulunan gelmekte olan bir uçağa dikkati dağıtan şeylerle doludur. Günlük yapılması gereken şeyler listenizi tamamlamak da bundan daha az odaklanma isteyen bir şey değildir.

Çoklugu görevciler için iyi haber, bilişsel kontrolün güçlendirilebileceğidir. Üniversite öğrencileri on dakikalık oturumlarda ya nefeslerini sayma üzerine odaklanmaya, ya da uygun bir kıyaslama görevi (internette gazeteleri veya haber sitelerini okumak) gerçekleştirmeye gönüllü oldular.^[14]

Sadece üç tane on dakikalık nefes sayma oturumu, bir dizi testte dikkat yeteneklerinin önemli derecede artmasına yeterli gelmişti. Ve en büyük iyileşmeler, en başta bu testlerden en düşük puanları almış olan şiddetli çoklu görevcilerde yaşanmıştı.

Eğer çoklu görev yapma gevşek dikkate yol açıyorsa, nefes sayma gibi bir konsantrasyon çalışması dikkati kuvvetlendirmek için bir yol sunar. En azından kısa bir süre için. Fakat dikkatteki yukarı yönlü bu ilerlemenin kalıcı olacağına dair hiçbir işaret yoktu: ilerleme “çalışmanın” hemen ardından gelmişti

ve bu yüzden radarımıza bir durum etkisi olarak girer, kalıcı bir kişilik özelliği olarak değil. Beynin dikkat devre sistemi, göreceğimiz üzere kalıcı bir kişilik özelliği oluşturmak için daha uzun süreli çabalar gerektirir.

Yine de, meditasyona yeni başlayanlar bile dikkat yeteneklerini, birtakım şaşırtıcı faydalarla birlikte keskinleştirebilirler. Örneğin Santa Barbara'daki California Üniversitesi araştırmacıları gönüllülere nefeslerinin farkındalığı üzerine sekiz dakikalık eğitim verdiler ve bu küçük odaklanma oturumunun (bir gazete okumaya veya sadece rahatlamaya kıyasla) sonrasında zihinlerinin dalıp gitme süresini azalttığını buldular.^[15]

Bu bulgu ilgi çekiciydi ama sonra gelen şey ondan da fazla ilgi uyandırıcıydı. Aynı araştırmacılar gönüllülere nefes farkındalığında iki haftalık kurs verdiler. Bunu her gün altı saat uyguluyor ve ek olarak evde on dakikalık destek oturumları gerçekleştiriyorlardı.^[16] Aktif kontrol grubu aynı süre boyunca beslenme üzerine bilgiler aldı. Yine burada da farkındalık konsantrasyonu geliştirdi ve zihnin sürüklenip gitmesini azalttı.

Şaşırtıcı biçimde, farkındalık aynı zamanda çalışma belleğini de geliştirdi (Çalışma belleği, zihinde bilgilerin uzun dönemli hafızaya aktarılabilmesi için depolandığı yerdir). Dikkat çalışma belleği için kritiktir; eğer dikkat göstermiyor olsaydık hatırlanacak şeyleri zaten ilk başta fark etmeyecektik.

Farkındalıkla ilgili bu eğitim, araştırmadaki öğrenciler hala okulda okurken gerçekleşmişti. Dikkatlerinde ve çalışma belleklerindeki bu gelişme daha da büyük bir sürprizin açıklamasında yardımcı olabilir: farkındalık lisansüstü eğitimine giriş sınavı olan GRE'deki puanlarını yüzde 30'dan daha fazla arttırdı. Öğrenciler, buna dikkat edin.

Bilişsel kontrolün bize yardım ettiği bir başka yön dürtülerimizi idare etme konusundadır. Teknik olarak bu "tepki dizginleme" olarak bilinir. "Rahat Bir Zihin" başlıklı beşinci bölümde görmüş olduğumuz üzere Cliff Saron'un araştırmasında eğitim bir meditasyoncunun üç aylık bir dönem süresince dürtüleri dizginleme yeteneğini arttırmış ve etkileyici bir şekilde takip eden beş ay boyunca bu ilerleme korunmuştu.^[17] Ve kişilerin kendilerini daha mutlu hissettiklerini rapor etmeleri, daha iyi dürtü dizginlemeye eşlik ediyordu.

META-FARKINDALIK

Hindistan'daki ilk vipassana kurslarımızı gerçekleştirdiğimizde, kendi zihnimizin gelgitlerine dikkat etmeye saatler ve saatler boyu dalmış olarak kendimizi bulduk. Dengemizi, bu düşünceleri, dürtüleri, arzuları veya hisleri takip ederek bizi bir yere götürmeleri yerine sadece onları fark etmekle kalarak besledik. Zihnimizin hareketlerini yoğun bir şekilde fark edişimiz, kaynayarak buharlaşır ve geride sadece saf meta-farkındalık kalır.

Meta farkındalıkta dikkatimizi neyin üzerine odakladığımızın bir önemi yoktur, bunun yerine farkındalığın kendisini tanırız. Genellikle algıladığımız şey bir resimdir, farkındalık da arka planda yer alır. Meta farkındalık algımızda resimle arka planın yerini değiştirerek farkındalığı ön plana gelecek şekle sokar.

Böylesi bir farkındalığın farkındalığı, fark ettiğimiz düşüncelerle ve hislerle sürüklenip götürülmeden zihnimizi gözleme imkânı sunar bize. “Üzüntünün farkında olan kişi üzgün değildir” şeklinde gözlemler felsefeci Sam Harris. “Korkunun farkında olan kişi kaygılı değildir. Ancak düşüncelerde kaybolduğum anda, diğer herkes kadar kafam karışır.”^[18]

Bilimciler bilinçli zihnimizi ve zihinsel işlerini yansıtan beyin aktivitelerini “yukarıdan aşağıya” olarak adlandırırlar. “Aşağıdan yukarıya” ise zihinde farkındalığın geniş oranda dışında gerçekleşen şeyler anlamındadır, teknik olarak “bilişsel bilinçsiz” olarak adlandırılır. Yukarıdan aşağıya olarak düşündüğümüz şeylerin şaşırtıcı bir kısmı aslında aşağıdan yukarıyadır. Farkındalığımız üzerine yukarıdan aşağı yönlü bir cila çekiyormuşuz gibi görünür. Bilişsel bilinçsizinin ince bir dilimi dikkatimize gelince zihinde sadece bu kadar olduğu yanılsaması yaratır.^[19]

Aşağıdan yukarıya süreçlerin çok daha muazzam zihinsel mekanizmalarının çoğundan habersiz kalırız: en azından günlük yaşamımızın geleneksel farkındalığında. Meta farkındalık, aşağıdan yukarıya operasyonların daha büyük bir yığınını görmemize imkân sağlar.

Meta farkındalık dikkatimizi izlememize imkân sağlar; örneğin zihnimiz odaklanmak istediğimiz bir şeyden kayıp gidince fark etmek için. Zihni düşüncelerle sürüklenmeden gözleme yeteneği, zihnimizin dalıp gittiğini fark ettiğimizde bize bir seçim şansı verir: odaklanmamızı eldeki işe geri getirebiliriz. Bu basit zihinsel yetenek bizi dünyada etkili yapan muazzam miktarda şeyi alttan kuvvetlendirir; öğrenmekten yaratıcı bir içgörü sahibi olduğumuzu fark etmeye ve bir projeyi başından sonuna gözümüzde canlandırmaya kadar her şeyi.

Deneyimin iki çeşidi bulunur: sıradan bilinçliliğimizin bize verdiği, bir şeyin “sadece farkındalığı” ve ona karşın, o şeyin farkında olduğunuzu bilmek: yargıda bulunmadan veya diğer duygusal reaksiyonları göstermeden farkındalığın kendisini tanımak. Örneğin tipik olarak etkileyici bir filmi izlerken olaylar dizisiyle o kadar sürükleniriz ki, sinemada etrafımızdaki insanların ve diğer her şeyin farkındalığını kaybetmiş oluruz. Fakat aynı zamanda bir filmi dikkatle izlerken bir sinemada bulunup film izlediğimizin bir arkaplan farkındalığını sürdürebiliriz. Bu arkaplan farkındalığı filmi takdirimizi ve ilgimizi azaltmaz; farklı türde bir farkındalık türüdür basitçe.

Sinemalarda yakınlarınızda bir kutu patlamış mısırla oturan birileri sizin dikkat etmediğiniz çatır çutur sesler çıkarıyor olabilir ama yine de beyniniz bunları kaydediyordur. Böylesi bilinçsiz zihinsel işlemler sırasında kilit bir kortikal bölgedeki aktivite azalır. Burası dorsolateral prefrontal korteks veya kısaca DLPFC isimli bölgedir. Farkında olmanın daha farkında oldukça, DLPFC daha aktif hale gelir.

Bilinçsiz önyargıyı düşünün. “Aşk İçin Hazırlanmış” başlıklı bölüm 6’da bahsedildiği gibi, bunlar sahip olduğumuz ama onları kesinlikle bulundurmadığımıza inandığımız önyargılardır. Meditasyon hem DLPFC’nin işlevini yükseltir hem de bilinçsiz önyargıyı azaltır.^[20]

Bilişsel psikologlar meta farkındalığı, insanlara hataların kaçınılmaz olacağı kadar zorlu zihinsel görevler vererek ve sonra hataların sayısını takip ederek sınarlar; ayrıca sınanan kişinin bir hata olabileceğini fark etmesine de bakarlar (bu meta farkındalık yönüdür). Bu görevler kasten şeytanidir, gerçekleştirecekler kim olursa olsun belli bir miktar hata yapmalarını

sağlamak için tasarlanmış ve ayarlanmışlardır. Ve dahası verdikleri tepkilerindeki kendilerine güvenleri değişecektir.

Örneğin şunu hayal edin: 160 kelime her biri arasında 1,5 saniyelik aralıklarla vızıldayarak önünüzden geçiyor. Sonra 320 kelimelik bir başka set görüyorsunuz, bunların yarısı az önceki hızlı çekim kelime sunumundan geliyor. Bu kelimeler sırayla önünüzden geçerken, her kelimenin ilk başta hızla önünüzden geçen 160 kelime arasında olup olmadığına dair düşüncenizi basacağınız iki düğmeyle gösteriyorsunuz. Sonra her kelime için doğru seçim yapıp yapmadığınıza dair güveninize değer biçiyorsunuz. Bu hem kendinize güveniniz hem de doğru cevap verip vermediğinize dair bir meta farkındalık derecesi ölçümüdür.

UC-Santa Barbara'daki psikologlar ilk kez farkındalık öğrenen insanlarda böylesi bir zihinsel meydan okuma kullandılar (aynı şeyi beslenme üzerine ders alan bir grupta da uyguladılar).^[21] Meta farkındalık meditasyon grubunda arttı fakat beslenme dersi alanlarda zerre fark olmadı.

KALICI OLACAK MI?

Amishi Jha'nın laboratuvarı, insanların bir ay boyunca günde sekiz saatten fazla meditasyon yaptıkları yoğun bir farkındalık inzivasının etkisini test etti.^[22] Bu inziva katılımcıların “uyanıklıklarını,” yani karşılaşılan her şeye karşılık vermek üzere hazır ve tetikte olma durumlarını yükseltti. Fakat Amishi daha önceki bir araştırmada kısa bir farkındalık kursunda, yeni başlayanlara eğitim verdiğinde yönlenmede bir iyileşme bulmuş olsa da, inziva katılımcıları şaşırtıcı bir şekilde böylesi bir iyileşme göstermediler.

Bu iyileşme bulamama durumu, meditasyonun ne önemi olduğunu ve olmadığını anlama konusunda tam resmi elde edeceksek önemli bir veri sunar. Dikkatin çeşitli yönlerinin farklı türlerde meditasyonlarla ve farklı pratik seviyeleriyle nasıl değiştiklerine (veya değişmediklerine) dair bir tasvir elde etmemize yardımcı olur.

Bazı değişimler anında gerçekleşebilirken bazıları daha uzun sürer: yönlenme başlangıçta hafifçe artıp sonra hızı düş-

se de, tetikte olma pratikle birlikte ilerliyormuş gibi görünür. Ve şüphelendiğimiz şey, dikkatteki böylesi değişimleri sönmeden sürdürmek için meditasyonun sürdürülmesine ihtiyaç duyulabileceğidir.

Richard Harvard'daki sinyalden gürültüye değişimler üzerine araştırmasını yaptığı zamanlarda, örneğin Anne Treisman ve Michael Posner gibi bilişsel bilimciler "dikkatin" çok geniş bir konuyu temsil ettiğine dikkat çekmişlerdi. Onlara göre bunun yerine dikkatin çeşitli alt tiplerine ve her birinin içerdiği sinirsel devre sistemine bakmamız gerekiyordu. Bulguların günümüzde gösterdiği üzere meditasyon bu alt tiplerden birçoğunu geliştirdiği görülür ancak henüz tüm resme sahip değiliz. Amishi'nin elde ettiği sonuçlar bize bu resmin ince ayrıntılara sahip olacağını anlatır.

Bir uyarı sözü olarak, dikkatin bazı yönleri sadece birkaç saatlik (veya dakikalık!) pratikle gelişse bile, bu durum bu ilerlemelerin süreceğinin hiçbir şekilde işaretçisi değildir. Bu tip şipşak, tek seferlik müdahalelerin geçici ilerlemeler solup gittikten sonra fark yaratabileceğinden şüpheliyiz. Örneğin on yedi dakikalık farkındalıkla teşvik edilen dikkatsal göz kırpmasının silinmesinin, durumun zayıfladığı sadece birkaç saat sonra bile algılanabilecek bir farka sahip olabileceğine dair hiç kanıt yoktur. Aynı şey çoklu görev yapmanın odaklanmada yol açtığı erozyonu tersine çeviren şu on dakikalık farkındalık oturumları için de geçerlidir. Pratiğe her gün devam etmezseniz çoklugu görevin odaklanmanızı zayıflatmaya devam edeceğinden kuşkuluyoruz.

Önsezimiz, dikkat gibi bir sinirsel sistemi kalıcı bir şekilde değiştirmenin sadece bu kısa eğitimler ve sürekli günlük pratikler değil, aynı zamanda yoğun yükseltici oturumlar olduğu. Tıpkı şu shamatha inzivasına katılanları beş ay sonra test eden Cliff Saron'un araştırmasında olduğu gibi. Aksi halde beynin kablolaması eski haline, yani bazı konsantrasyon anlarıyla bölünen sürekli bir dikkat dağılması haline geri dönecektir.

Böyle bile olsa, böylesine kısa meditasyon dozlarının dikkati geliştirmesi cesaret vericidir. Bu gelişmelerin böylesi bir hızla gelmesi gerçeği, William James'in daha keskin dikkatin yetiştirilebileceği tahminini doğrular. Günümüzde Cambrid-

ge'de William James'in bir zamanlar yaşamış olduğu yere on beş dakika yürüyüş mesafesinden daha uzak olmayan yerlerde meditasyon merkezleri bulunur. Bu merkezler onun yaşadığı zamanda var olsalardı ve William James bunların birinde pratik yapmış olsaydı, hiç şüphesiz düşüncesindeki eksik parçayı mükemmel biçimde bulacaktı.

UFAK BİR ÖZET

Meditasyon, kökeni itibariyle, dikkati yeniden eğitir ve değişik meditasyon tipleri dikkatin çeşitli yönlerini geliştirir. FTSA seçici dikkati güçlendirirken, uzun dönemli vipassana pratiği bunu daha da fazla geliştirir. Üç aylık shamatha inzivasından beş ay sonra bile meditasyoncuların dikkatlerini sürdürme yetenekleri olan uyanıklıkları hala yüksek seviyedeydi. Ve dikkatsal göz kırpmaya bir vipassana inzivasından üç ay sonra büyük oranda azalmıştı: fakat bu azalışın başlaması sadece on yedi dakikalık farkındalık pratik eden acemilerde de ortaya çıkmıştı. Bu meditasyona yeni başlayanlarda şüphesiz bir geçiş durumuydu ve inzivaya katılanlarda daha kalıcı bir kişilik özelliği idi. Bu aynı "pratik mükemmel yapar" özdeyişi büyük ihtimalle diğer birçok şipşak meditasyon için de geçerlidir: sadece on dakikalık farkındalık çoklu görevin odaklanmada yol açtığı zararlar başa çıktı, en azından kısa vadede; sadece sekiz dakikalık farkındalık zihnin sürüklenip gitmesini bir süre boyunca azalttı. İki haftalık bir dönem boyunca yaklaşık on saatlik bir farkındalık dikkati ve çalışma hafızasını güçlendirdi: ve lisansüstü okul giriş sınavında kayda değer miktarda puan artışına neden oldu. Meditasyon dikkatin birçok yönünü iletse bile bunlar kısa dönemli kazançlardır; daha kalıcı faydalar hiç şüphesiz pratiğin sürdürülmesini gerektirirler.

BÖLÜM 8

VAROLUŞUN HAFİFLİĞİ

Richard'ın S. N. Goenka ile Dalhousie'deki inzivasına geri dönelim. Yedinci günde, Hareketsizlik Saati sırasında Richard'a bir ilham geldi. Hareketsizlik Saati, rahatsızlığınız ne kadar büyük olursa olsun bilerek tek bir hareket bile yapmayacağınıza dair bir yeminle başlar.

Bu bitmek bilmeyen saatin neredeyse en başından itibaren Richard'ın sağ dizindeki olağan ağrı, verdiği hareket etmeme yemini ile artık daha da kuvvetlenerek, titreşen sızıdan bir işkenceye yükseldi. Fakat sonra tam da ağrı dayanılmaz noktaya ulaştığı anda bir şey değişti: farkındalığı.

Daha önce acı olan şey bir anda (sızlayan, yanan, baskı yapan) bir algılar koleksiyonuna dönüştü ama dizi artık ağrımıyordu. "Acı" hiçbir duygusal tepkisellik izi içermeyen titreşim dalgalarına dağıldı.

Sadece duyulara odaklanmak, acı çekmenin doğasını tamamen tekrar değerlendirmek anlamına geldi: acı üzerinde sabitlenmek yerine acı kavramının kendisi ham duyulara ayrıldı. Ortadan kaybolan şey de aynı miktarda önemliydi: bu duyular karşısındaki psikolojik direnç ve haklarındaki negatif hisler.

Acı sıfırlanmamış ama Richard onunla *ilişkisini* değiştirmişti. Olağan endişe dolu düşünce ırmaklarına eşlik eden "benim acım" değil, sadece ham duyular vardı.

Otururken genellikle duruşumuzdaki incelikli değişimlere karşı ilgisiz olsak da, bu küçük hareketler vücudumuzda birikmekte olan gerilimi gevşetirler. Hiçbir kasınızı hareket ettirmedığınızde bu stres birikerek eziyetli acıyı meydana getirebilir. Ve eğer Richard gibi siz de bu algıları tararsanız, "acı" hissinin fiziksel algılar karışımına dönüşüp eriyerek, kendi tecrübenizle olan ilişkinizin olağanüstü bir biçimde değişmesi gerçekleşebilir.

Bu hareketsizlik saatinde, bilim geçmişiyse Richard, en kişisel gerçekliğiyle fark etti ki, "acı" olarak etiketlendirdiğimiz şey, çok büyük sayıda bileşen içeren bedensel algıların birleşiminden oluşuyordu. Bu yeni değişmiş algılamasıyla "acı" onun için sadece bir fikir haline geldi, hislerin, algıların ve inatçı düşün-

celerin rasgele ve uyumsuz karışımından doğan bütüne cilalı bir paket sunan zihinsel bir etiketti sadece.

Bu Richard için zihnimizde “kaputun altında” ne kadar fazla zihinsel aktivite sürmekte olduğuna ve habersiz olduğumuz şeylere dair çarpıcı bir algılamaydı. Anladı ki, deneyimlediklerimiz şu anda olan şeyleri doğrudan kavrayışımız üzerine temellendirilmemiş, aksine büyük ölçüde beklentilerimiz ve tahminlerimiz, o an sözkonusu olan olay karşısında sergilemeyi öğrendiğimiz alışkanlık halindeki düşüncelerimizle tepkilerimiz ve akıl almaz sinirsel süreçler denizimiz üzerine temellenmişti. Gerçekleşmekte olan şeylerin sınırsız detaylarını gerçekten algılamak yerine zihinlerimizin inşa ettiği bir dünyada yaşıyoruz.

Bu Richard’ı bilimsel bir içgörüyeye yönlendirdi: bilinç bir birleştirici olarak iş görür, büyük çoğunluğundan habersiz olduğumuz muazzam miktardaki temel zihinsel süreci birbirine tutkallar. Sonunda ortaya çıkardıkları ürünü biliyoruz (*benim acım*) fakat birleşerek bu algıyı ortaya çıkaran sayısız öğeden genellikle hiçbir haberimiz yok.

Bu farkındalık günümüzde bilişsel bilimde kanıksanmış bir şey haline gelmiş olsa da, eski Dalhousie inzivası günlerinde böylesi bir farkındalık yoktu. Richard farkındalıktaki kendi dönüşümü dışında hiçbir ipucuna sahip değildi.

İnzivanın ilk günlerinde Richard dizlerindeki veya sırtındaki rahatsızlığı hafifletmek için arada sırada konumunu değiştiriyordu. Fakat bu hareketsiz algısal ani ilerleyişin ardından, Richard üç saate ve daha fazlasına kadar süren maraton oturumlarda bir kaya kadar sabit durabiliyor hale geldi. Bu radikal içsel değişimle birlikte ne kadar sürerse sürsün oturmaya devam edebileceği şeklinde bir şey sezdi.

Deneyimlediğimiz şeyin doğasına gerçekten doğru yoldan dikkat edersek, deneyimin dramatik biçimde değişeceğini gördü. Hareketsizlik Saati gösteriyor ki, yaşamlarımızın uyanık olduğumuz her anında, başrol oyuncusunun biz olduğumuz bir hikâye etrafında deneyimlerimizi inşa ediyoruz; ve yine gösteriyor ki kendimizi merkez alarak oluşturduğumuz bu öyküyü doğru türde farkındalıkla parçalarına ayırabiliriz.

BEYNİMİZ KENDİMİZİ NASIL KURUYOR

Marcus Raichle şaşırmıştı; ve sıkıntılıydı. St. Louis'deki Washington Üniversitesinde bir sinirbilimci olan Raichle çeşitli zihinsel aktiviteler sırasında hangi sinirsel bölgelerin aktif olduğunun tanımlanmasında öncü beyin araştırmaları gerçekleştirmekteydi. 2001 yılı zamanlarında bu türde araştırmalar yapmak için Raichle o zamanda yaygın olan bir strateji kullandı: aktif görevi katılımcının o sırada “hiçbir şey” yapmıyor olduğu bir referans çizgisiyle karşılaştırdı.

Onu rahatsız eden şey, yüksek düzeyde çaba isteyen bilişsel görevler sırasında (örneğin 1475'den geriye doğru 13'erli saymak) *devre dışı kalan* bir dizi beyin bölgesinin varlığıydı.

O zamanki standart varsayım, böylesine büyük bir çaba gerektiren bir zihinsel işin beyin bölgelerinde hareketliliği daima arttıracığıydı. Fakat Raichle'nin bulduğu *devre dışı kalma* sistematik bir desendi, “hiçbir şey” yapmama şeklindeki dinlenme referans çizgisinden herhangi bir türdeki zihinsel göreve geçişe eşlik ediyordu.

Diğer bir kelimeyle, hiçbir şey yapmıyorken yüksek düzeyde aktif olan beyin bölgeleri bulunuyor ve bunlar zor bir bilişsel göreve girildiğinde dahil olan bölgelerden bile daha aktifler. Uсталık isteyen bir çarpma işlemi gibi zihinsel bir meydan okuma üzerinde çalışırken bu bölgeler sessizdi.

Yaptığı bu gözlemler beyin bilimi dünyasında bir süreden beri ortalıkta dolaşan gizemli bir gerçeği doğruluyordu: beyin bedenın kütlesinin sadece yüzde 2'sini oluştursa da, oksijen kullanımına bakılarak yapılan ölçüme göre bedenın metabolizma enerjisinin yaklaşık yüzde 20'sini tüketir ve oksijen tüketim oranı, zihinsel işler söz konusu olduğunda ne yapıyorsak yapalım (hiçbir şey yapmamak da buna dahil) aşağı yukarı sabit kalır. Görünene göre beyin biz rahatlamışken birtakım zihinsel yük altında kaldığımızla tam olarak aynı miktarda meşgul kalır.

Öyleyse biz hiçbir şey yapmıyorken birbirleriyle konuşup duran bütün bu nöronlar özellikle neredeler? Raichle böylesi birçok bölge tanımladı, bunlar esasen mPFC'de (prefrontal kor-

teksin orta çizgisinde) ve limbik sistemi birleştiren bir düğüm olan PCC'de (*postcingulate korteks*) bulunuyordu. Bu devreyi beynin “varsayılan durum ağı” olarak adlandırdı.^[1]

Beyin aktif göreve girdiğinde, bu ister matematik isterse de meditasyon olsun, bu görev için gerekli alanlar vites büyütürken varsayılan alanlar sessizleşir ve görev biter bitmez tekrar eski hareketliliklerine geri dönerler. Bu beynin “hiçbir şey” olmuyorken aktivite seviyesini nasıl koruduğu problemini çözdü.

Bilimciler bu “hiçbir şey yapmıyor olma” sırasında insanlara zihinlerinde neler olduğunu sorduklarında, şaşırtıcı olmayan bir şekilde aldıkları cevap, “hiçbir şey” değildi! Tipik olarak zihinlerinin düşüncelere dalıp gittiğini belirtirler; çoğu durumda bu düşünceler kişinin kendisi üzerine odaklanmıştı (Bu deneyde nasıl bir iş çıkarıyorum *ben*? *Benim* hakkımda ne öğreniyorlar acaba? *Benim* Joe'nun telefon mesajını cevaplamam gerek) ve hepsi “Ben” ve “benim” üzerine odaklanmış zihinsel hareketliliği yansıtıyordu.^[2]

Kısacası zihnimiz çoğunlukla kendimiz hakkında düşüncelere dalar (*benim düşüncelerim, benim duygularım, benim ilişkim, Facebook'taki yeni paylaşımımı kim beğendi*), kendi yaşam öykümüzün önemsiz ayrıntılarını oynatıp durur. Bizi nasıl etkilediğine dair her olayı yeniden değerlendirerek, varsayılan durum her birimizi bildiğimiz haliyle evrenin merkezi haline getirir. Bu hayallere dalıp gitmeler anı parçalarını, umutları, rüyaları, planları ve diğer benzerlerini birbirlerine bağlayarak merkezinde “ben” ve “benim” olan “kendim” algımızı oluştururlar. Varsayılan durumumuz her birimizin yıldızları olduğumuz filmlerin senaryolarını tekrar yeniden yazar, özellikle favorimiz olan veya canımızı sıkan sahneleri tekrar tekrar yeniden oynatır.

Varsayılan durum, rahatladığımızda, odaklanma veya çaba gerektirmeyen herhangi bir şey gerçekleştirmede olduğumuzda çalışmaya başlar; zihnin iş üzerinde olmadığı zamanda çiçeklenir. Aksine, zor bir işe odaklandığımızda, örneğin durup dururken bozulan internetinize ne olduğunu bulmaya çalıştığınızda varsayılan durum sessizleşir.

Dikkatimizi elinde tutacak fazla bir şey olmayınca zihnimiz düşüncelere dalıp gider ve sıklıkla bizi rahatsız eden şeylere

odaklanır: gündelik endişelerimizin temel nedenlerinden biri budur. Bu nedenle, Harvard araştırmacıları binlerce insandan günün rasgele zamanlarında zihinsel odaklanmalarını ve ruh hallerini rapor etmelerini istediklerinde ulaştıkları sonuç “düşüncelere dalıp giden bir zihnin mutsuz bir zihin” olduğuydu.

Bu içsel sistemimiz yaşamımız üzerine kafa yorar; özellikle karşılaştığımız sorunlara, ilişkilerimizdeki sorunlara, kaygılarımıza ve endişelerimize. İçsel sistem bizi rahatsız eden şey üzerinde kafa yorup durduğu için onu kapatabildiğimizde rahatlamış hissederiz. Kaya tırmanışı gibi yüksek riskli sporların önemli cazibelerinden biri tam olarak bu gibi görünür: sporun tehlikesi elinizi ve ayağınızı bir sonraki kez nereye koyacağınıza tam olarak odaklanmanızı gerektirir. Daha olağan endişeler zihinde arka plana geçerler.

Aynı şey “akış” için, yani insanların en iyi iş çıkardıkları durum için de geçerlidir. Akış araştırmalarının bize anlattığı üzere, eldeki işe tam dikkati vermek bizi keyifli bir duruma sokma (ve orada tutma) konusunda en önde gelen hareketlerden biridir. Zihnin düşüncelere dalıp gitmesi biçimiyle dikkat dağıtıcı bir durum olan içsel sistem, bu odaklanma sırasında bastırılmış olarak kalır.

Dikkati yönetmek, daha önceki bölümde gördüğümüz üzere her çeşitte meditasyon için başlıca bileşendir. Meditasyon sırasında düşüncelerde kaybolmuş hale gelirsek, varsayılan duruma ve onun düşüncelere dalıp gidişine düşmüş oluruz.

Meditasyonun neredeyse tüm biçimlerinde temel bir komut bize zihnimizin düşüncelere dalıp gittiği zamanı fark etmemizi ve bunu gördüğümüzde seçilmiş hedefe, örneğin bir mantra ya veya nefes alış verişimize vermemiz gereken dikkati tekrar odaklamamızı ister. Bu an her türlü meditatif yolda evrensel olarak bilinen bir andır.

Bu basit zihinsel hareketin sinirsel bir bağlantısı vardır: dorsolateral PFC ile varsayılan durum arasındaki bağlantıyı aktif eder (bu bağlantının yeni başlayanlara kıyasla uzun dönemli meditasyoncularda daha kuvvetli olduğu bulunmuştur).

^[3] Bu bağlantı ne kadar kuvvetli olursa prefrontal korteksteki düzenleyici devrelerin varsayılan bölgeleri (başka hiçbir şey baskı yapmadığı zaman oldukça sık bir şekilde zihinlerimizi

dolduran aralıksız biçimde kendimize odaklanmış zihinsel dır-dırımızı) kısıtlaması, yani maymun zihnini sessizleştirmesi o kadar yüksek ihtimal olur.

Bir Sufi şiiri bu kaymanın ipuçlarını vererek “bin tane düşünce” sadece birine kaymaktan bahseder: “Tanrıdan başka Tanrı yoktur.”^[4]

BEN KAVRAMINI PARÇALARINA AYIRMAK

Bir beşinci yüzyıl Hint bilgisi olan Vasubhandu’nun gözlemlediği gibi “Ben kavramına yapıştığınız sürece acılar dünyasına mahkûm kalırsınız.”

Ben kavramının ağır yükünden bizi azat etmenin çoğu yöntemi geçiciyken meditasyon yolları bu rahatlamanın yaşamın sürekli devam eden bir gerçeği (yani kalıcı bir kişilik özelliği) haline gelmesi amacını taşır. Geleneksel meditatif yollar, bizi bu ağırlıklardan kurtardıkları bir duruma sokarak gündelik zihinsel durumlarımıza (yani çoğunluğu endişelerle veya hiç bitmeyen yapılacaklar listesiyle dolu düşünce ırmaklarına) zıtlık oluştururlar. Ve bu meditatif yolların her biri, kendilerine özgü terimlerle, ben kavramımızı algılayışımızı hafifletmeyi böylesi içsel özgürlük için kilit nokta olarak görür.

Richard’ın dizindeki ağır eziyetli olmaktan aniden katlanılabilir olmaya kaydığında onunla nasıl ilişki kurduğunda da paralel bir kayma vardı. Artık “onun” acısı değildi; “benim” algısı buharlaşmıştı.

Richard’ın kesin hareketsizlik saati sıradan “ben” kavramının zihnin bir görsel yanılsaması haline nasıl indirgenebileceği konusunda anlık bir bakış sunar. Bu keskin gözlem güç kazandıkça, bir noktada katı “ben kavramı algımız” parçalarına ayrılır. Kendimizi nasıl deneyimlediğimize (bizim acımıza ve ona ilıstirdiğimiz her türlü şeye) dair bu kayma tüm ruhani pratiklerin ana hedeflerinden birine işaret eder: “Ben, beni ve benim” hislerimizi inşa eden sistemi hafifletmek.

Buda bu içgörüyü anlatırken ben algısını bir savaş arabasına benzetti: savaş arabası, tekerlekler, bir platform, boyunduruk vs. bir araya getirildiğinde ortaya çıkan kavramdı. Bu benzet-

meyi güncellemek gerekirse, tekerleklerde bir “araba” yoktur, gösterge panelinde veya gövdesindeki çelik kabukta da; fakat bu parçaları diğer birçok parçayla birlikte yerli yerine koyarsanız, bir araba olarak düşündüğümüz şey kendini gösterir.

Aynı şekilde, bilişsel bilim bize ben algımızın, anılarımızı, algılarımızı, duygularımızı ve düşüncelerimizi birbirine bağlayan iç içe geçmiş birçok sinirsel alt sistemin bir özelliği olarak ortaya çıktığını söyler. Bunların herhangi biri tek başına ben algımızın tamamı için yetersiz olurdu fakat doğru bileşime ulaştıklarında kendi benzersiz benliğimizin rahat hissine sahip oluruz.

Her türde meditatif gelenek tek bir hedefi paylaşır: Günlerimiz ve hayatlarımız boyunca bizi yönlendiren sürekli doyum-suzluktan kendimizi serbest bırakmak. Teknik olarak “dereification” olarak adlandırılan bu içgörüde, meditasyoncu, düşüncelerin duyguların ve dürtülerin gelip geçici ve gerçek olmayan zihinsel olaylar olduklarını algılar. Bu içgörü ile düşüncelerimize inanmak mecburiyetinde değiliz; onların peşinde sürüklenip gitmektense kayıp gitmelerine izin verebiliriz.

Soto Zen okulunun kurucusu Dögen’in öğrettiği gibi, “Eğer bir düşünce ortaya çıkarsa onu fark edin ve sonra bırakın gitsin. Bütün bağılıklarınızı sebatla unutursanız, doğal olarak zaten bir zen meditasyoncusu haline gelmiş olursunuz.”

Birçok diğer gelenek de ben algısını hafifletmeyi içsel özgürlüğe giden yol olarak görür. Sıklıkla Dalai Lama’yı “boşluktan” konuşurken duymuşuzdur ve bunu söylerken kastettiği şey, kendi “ben algımızın” (ve dünyamızda görünen tüm şeylerin) aslında içerdiği bileşenlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıktığıdır.

Bazı Hristiyan ilahiyatçılar ben algısını boşaltmak için *kenosis* terimini kullanırlar. Bu boşaltma sırasında isteklerimiz ve ihtiyaçlarımız azalırken diğer insanların ihtiyaçlarına karşı açıklığımız büyüyerek merhamete dönüşür. Bir Sufi hocanın ortaya koyduğu üzere, “Kendinizle meşgulken Tanrıdan ayrısınız. Tanrıya giden yol sadece tek bir adımdan oluşur; bu adım sizden dışarı doğru olan adımdır.”^[5]

Teknik olarak konuşursak, insanın kendisinden dışarı doğru böylesi bir adım, hafızalar, düşünceler, dürtüler ve diğer yarı bağımsız zihinsel süreçler mozaikini birbirine tutturarak

birleşik “ben” ve “benim” algısını ortaya çıkaran varsayılan devrelerin aktifleştirilmesinin hafifletilmesini ima eder.

Tüm bunlara doğru daha az bağlı bir duruma kayarken, yaşamlarımızdaki şeyler daha az “zorlu” hale gelirler. Pratiğin daha yüksek seviyelerinde, zihin eğitimi kendi “ben algımızın” aktivitesini azaltır. “Ben” ve “benim” hipnotize edici güçlerini kaybederler; endişelerimiz daha külfetsiz hale gelirler. Faturanın ödenmesi hala gerekli olsa bile, “ben”imiz ne kadar hafif olursa bu fatura hakkında o kadar az acı çeker ve o kadar fazla özgür hissederiz. Hala onu ödemek için bir yol buluruz, fakat onun fazladan duygusal yüküne katlanmayız.

Neredeyse her meditatif yolun varoluşun hafifletilmesini birincil hedef olarak görmesine rağmen, çelişkisel olarak çok az bilimsel araştırma bu hedefe değinir. Şimdiye kadar gerçekleştirilmiş yetersiz sayıda çalışmaları incelediğimizde elde ettiğimiz kanaat, meditasyonun çok daha yüksek özverililiğe yol açtığına dair üç evre olabileceğiydi. Bu evrelerin her biri beyin varsayılan durumunu dindirmek ve böylece kendi “ben” pençemizden bizi bir parça özgürleştirmek için farklı stratejiler kullanırlar.

VERİ

Günümüzde Carnegie Mellon Üniversitesinde olan David Creswell, meditasyona ilgisi Zihin ve Yaşam Yaz Araştırma Enstitüsüne katıldığı için daha da beslenmiş bir başka genç bilimciydi. Meditasyona yeni başlayanlarda görülen erken evreyi değerlendirmek için Creswell’in grubu üç günlük yoğun farkındalık kursu almaya gönüllü olan insanlardaki beyin aktivitesini ölçtü.^[6] Gönüllüler daha önce hiç meditasyon yapmamışlardı fakat bu farkındalık kursunda öğrendiler ki, eğer birtakım kişisel melodram içinde kendilerini kaybetmişlerse (varsayılan durumun favori temalarından biridir) bu durumu gönüllü olarak sonlandırabilirlerdi: onu isimlendirebilir veya dikkatlerini nefeslerini izlemeye veya içinde bulundukları anın yalın farkındalığına kaydırabilirlerdi. Tüm bunlar aktif müdahalelerdir, maymun zihnini susturma çabalarıdır.

Bu tip çabalar dorsolateral prefrontal bölgedeki, yani varsayılan durumu yönetmek için kilit bir devredeki aktiviteyi yükseltir. Görmüş olduğumuz gibi, rahatsız zihnimizi ne zaman sessizleştirmeye bilinçli olarak teşebbüs etsek (örneğin zihnimizde sürekli ve sürekli dönüp duran rahatsız edici birtakım sorunlardan daha keyifli bir şeyler düşünmeyi denesek) bu alan eyleme geçer. Bu farkındalık yöntemlerini üç gün pratik etmek bu kontrol devresi ile varsayılan alanın (kendine odaklı düşünmenin en önemli noktası olan) PCC'si arasında artan bağlantılara neden oldu. Bu durumun akla getirdiği şey, meditasyonda yeni olanların varsayılan bölgeyi susturan sinirsel kablolamayı harekete geçirerek zihinlerini düşüncelerle sürüklenip gitmekten koruyabildikleriydi.

Fakat daha deneyimli meditasyoncularda, ben algısını düşürmenin bir sonraki aşamasında, varsayılan durumun anahtar kısımlarındaki aktiviteler daha da azalırken (yani ben kavramının mekanikleri gevşerken), kontrol bölgeleriyle artırılmış bağlantılar devam eder. Söz konusu bu şeyin bir örneği olarak, sonradan Yale Üniversitesine geçecek olan Judson Brewer'in öncülüğündeki araştırmacılar farkındalık pratiğinin beyin bağlantılarını, yüksek düzeyde deneyimli meditasyoncuları (ortalamada yaklaşık 10.500 yaşam boyu saate sahiplerdi) yeni başlayanlarla kıyaslayarak incelediler.^[7]

Meditasyon pratiği sırasında test edilenlerin hepsi, bir deneyimin kimliği (örneğin *kaşıntı gerçekleşiyor*) ile o deneyimle özdeşleşme (*kaşınıyorum*) arasında farkı ayırt etmeye (ve sonra gitmesine izin vermeye) teşvik edildiler. Bu ayrım ben algısını hafifletmek için kritik bir adım olarak görünür; meta farkındalık aktifleştirilmektedir: onu hikayemizin konusu haline, yani *benim kaşıntım* haline getirmek yerine, basitçe kaşıntıyı fark edebilecek bir "minimal ben" olur.

Daha önce bahsedildiği üzere, bir filmi seyredirken ve anlattığı hikâyeye kapılmışken, ama sonra sinemada bir film seyrettiğimiz fark ettiğimizde, filmin dünyasından çıkmış, onu da içeren fakat çok daha ötesine geçen daha geniş bir çerçeveye girmiş oluruz. Böylesi bir meta farkındalığa sahip olmak, kendi düşüncelerimizi, duygularımızı ve eylemlerimizi dışarıdan gözleme imkânı sağlar bize; istediğimiz gibi yö-

netme ve onları harekete geçiren güçleri sorgulama yeteneği kazanırız.

Ben algımız, yaşamımızın farklı kısımlarının, devamlı kişisel bir hikâye anlatımıyla birbiri içine örülmesiyle oluşan tutarlı bir hikayedir. Bu hikâye anlatıcısı başlıca varsayılan durumda ikamet eder fakat kendi başlarına ben algısıyla hiçbir ilgisi olmayan geniş bir aralıktaki beyin bölgelerinden aldığı verileri bir araya getirir.

Brewer araştırmasındaki deneyimli meditasyoncular da yeni başlayanlardaki kontrol devresi ile varsayılan durum arasındaki güçlü ilişkiye sahiplerdi fakat onların aksine varsayılan durum alanlarında daha az etkinleşme bulunuyordu. Bu durum şefkat meditasyonu pratik ettiklerinde özellikle geçerliydi: diğerlerinin iyiliklerini ne kadar çok düşünürsek kendimize o kadar az odaklanacağımızı söyleyen özdeyişi doğruluyordu.^[8]

İlgi çekici bir şekilde, uzun dönemli meditasyoncular testten önce dinlenirken, meditasyon sırasında varsayılan durumda sergiledikleri düşük bağlantılılığın kabaca aynısını sergilediler. Bu muhtemel bir kişilik özelliği ve iyi bir işaret: bu meditasyoncular bilerek günlük hayatlarında en az meditasyon oturumlarında oldukları kadar farkında olmak için eğitim yaparlar. Meditasyon yapmayanlara kıyasla azalmış bu bağlantılılığın aynısı, İsrail'deki beyin araştırmacıları tarafından, cüplerinin altında ortalama yaklaşık 9.000 saat pratik taşıyan uzun dönemli şefkat meditasyoncularında da bulundu.^[9]

Uzun dönemli meditasyonculardaki bu değişimin daha fazla dolaylı kanıtı, Emory Üniversitesinde deneyimli Zen meditasyoncuları üzerine yapılan bir araştırmadan gelir. Bu Zen meditasyoncuları en az üç yıldan fazla pratik yapmışlardı ama yaşamları boyunca yaptıkları pratiğin toplam saati bilinmiyordu. Bunların, nefeslerine odaklandıkları zaman gerçekleştirilen beyin taramalarında kontrol grubuna kıyasla varsayılan bölgenin kısımlarında daha düşük etkinlik sergiledikleri görüldü. Bu etki ne kadar büyük olursa, tarayıcının dışında yapılan sürekli dikkat testinde o kadar iyi iş çıkardılar ve bu da zihin sürüklenmesinde sürekli bir düşüşü akla getirir.^[10] Son olarak, (ortalama 1.700 saat pratik yapmış) Zen meditasyoncularının zen üzerine sadece bir hafta eğitim alan gönüllülerle karşılaş-

tırıldığı Montreal Üniversitesinde yapılan küçük ama imalı bir araştırmada, deneyimli meditasyoncularda sadece dinlenir haldeyken varsayılan bölgede acemi gruba kıyasla azalmış bağlantılılık olduğu bulundu.^[11]

Bir teoriye göre dikkatimizi çeken şey bir bağlılığın belirtisi-
dir ve ne kadar çok bağlı olursak o kadar sık tutsak oluruz. Bu önerme için gönüllülerden ve deneyimli meditasyonculardan (4.200 saat) oluşan iki grup üzerinde yapılan deneyde deneklere arka arkaya gösterilen bir dizi şekil içinde belirli geometrik desenleri tanıdıkları her durumda para alacakları söylendi.^[12] Bu bir anlamda bir mini bağlılık yaratmaktı. Sonra, ileriki bir aşamada, sadece nefeslerine odaklanmaları ve bu şekilleri gözardı etmeleri söylendiğinde, meditasyoncular, gönüllülerden oluşan kontrol grubuna kıyasla daha az dikkat dağınıklığına uğradı.

Yine aynı şekilde, Richard'ın grubu, ortalamada 7.500 yaşam boyu saate sahip meditasyoncuların kendi yaşlarındaki insanlarla kıyaslanınca kilit bir noktada yani nucleus accumbens'te daha düşük gri maddeye sahip olduklarını buldu.^[13] Yaşlara göre ayrılmış gruplar arasında beyin yapısı olarak farklılık gösteren tek beyin bölgesi burasıydı. Daha küçük bir nucleus accumbens kişinin kendisiyle ilgili bölgeler ve normalde kendi ben algımızı yaratmayı yöneten diğer sinirsel modüller arasındaki bağlantılılığı azaltır.

Bu bir parça şaşırtıcıdır: nucleus accumbens beynin “ödül” devrelerinde büyük bir rol oynar, yaşamdaki keyifli duyguların bir kaynağıdır. Fakat aynı zamanda “yapışkanlık” için anahtar bir bölgedir. Yani duygusal bağlılıklarımız ve bağımlılıklarımızın, kısaca bizi tutsak eden şeyler anlamına gelen “yapışkanlığın.” Nucleus accumbens'deki gri madde hacmindeki bu düşüş meditasyoncularda azalan bir bağlılığı yansıtıyor olabilir, özellikle de kişisel hikâyeyi oluşturan benliğe karşı.

Öyleyse, bu değişim meditasyonları soğuk ve ilgisiz bir hale mi getirir? Akla Dalai Lama ve diğer yüksek deneyimli pratisyenler geliyor. Bunlar tıpkı Richard'ın laboratuvarına gelen ve çoğu neşeliliğe ve sıcaklığa meyleden insanlar gibiler.

Meditasyon metinleri uzun dönemli pratisyenlerin süregelen merhamete ve mutluluğa ulaştıklarını ama buna hiçbir bağlılık olmadığı anlamındaki “boşluğun” eşlik ettiğini tarif eder-

ler. Örneğin Hint meditatif yolları, bağılıkların ortadan kalktığı, pratiğin sonraki bir safhasındaki *vairagya*'yı tarif eder ve bu vazgeçme, irade gücüyle değil, kendiliğinden gerçekleşir. Ve bu değişim ile varoluşa alternatif bir haz kaynağı ortaya çıkar.^[14]

Bu durum, nucleus acumbens temelli bağılıklar ortadan kalktığında bile bir dingin haz getiren bir sinirsel devreyi işaret ediyor olabilir mi? Tam da böylesi bir olasılığı "Gizli Hazine" başlıklı on ikinci bölümde ileri düzey yogilerin beyin araştırmalarında göreceğiz.

Zihin ve Yaşam Enstitüsünün ikinci başkanı, bir kuantum fizikçisi ve ek olarak filozof olan Arthur Zajonc, bir keresinde şöyle söylemiştir: "Doyumsuz olmaktan vazgeçersek kendimizin ve diğer insanların tecrübelerine daha açık oluruz. Bu açıklık (bir sevgi türü) diğer insanların acılarına daha kolay yaklaşmamıza imkân sağlar."

"Büyük ruhlar" diye eklemişti "acıyla çarpışma ve çökmeden onu ele alma yeteneğini cisimleştirir görünür. Açgözlülükten vazgeçme özgürleşmektir, eylem ve merhamet için ahlaki bir eksen yaratmaktır."^[15]

BOŞ EVDEKİ HIRSIZ

Antik meditasyon kılavuzları bu düşüncelerden vazgeçmenin ilk başta, kendini çözen bir yılanı benzediğini söylerler; bu bir miktar çaba gerektirir. Ancak sonrasında, akla gelen düşünceler boş bir eve giren hırsız gibidirler: yapılabilecek hiçbir şey yoktur ve bu yüzden sadece çekip giderler.

Daha sonra çaba gerektirmeden gerçekleşecek şey için ilk başta biraz çaba göstermeyle gerçekleşen bu fikirsel değişim, meditasyon yollarında evrensel ama hakkında çok az şey bilinen bir konu olarak görünür. Sağduyu bize herhangi yeni bir beceriyi öğrenmenin ilk başta sıkı çalışma gerektireceğini ama pratik yaptıkça öğrenmenin gittikçe kolaylaşacağını söyler. Bilişsel sinirbilimi bize bu kolaylaşmaya doğru kaymanın alışkanlık edinmeye dair sinirsel bir geçişin işareti olduğunu söyler: beynin prefrontal bölgeleri işi yapmak için artık çaba göstermek zorunda değil çünkü beynin daha alt kısımlarındaki bazal ganglion görevi devralabilir.

Meditasyonun başlangıç aşamalarındaki çaba gerektiren pratik, prefrontal düzenleyici devreleri harekete geçirir. Ancak daha sonra gerçekleşen çabasız pratik farklı bir dinamikle yol alıyor olabilir: çaba gerektiren kontrole artık ihtiyaç duyulmadığı için varsayılan devrelerin çeşitli düğümlerinde azalmış bağlantılılık ve PCC'de (*postcingulate korteks*) azalmış aktivite: bu aşamadaki zihin durulmaya ve kendi hikâye anlatımı daha az yapışkan olmaya gerçekten başlamaktadır.

Bu durum, Judson Brewer'in yaptığı başka bir araştırmada bulunmuştu. Deneyimli meditasyoncular o andaki tecrübelerini raporlayarak bilimcilerin bunlarla bağlantılı beyin aktivitelerini görmelerine imkân sağlamışlardı. Meditasyoncular PCC'lerinde azalmış aktivite sergilediklerinde raporladıkları şeyler "dikkat dağınıklığına uğramayan farkındalık" ve "çabasız gerçekleştirme" gibi şeylerdi.^[16]

Diş hekimliğinden satranca, insanların pratik ettiği tüm becerilerin bilimsel araştırmasında, iş, beceriksizleri ustalar-dan ayırt etmeye geldiğinde, yaşamboyu pratik saatleri servet değerindedir. Başlangıçtaki yüksek çabadan, daha az çabaya geçiş ve bu sırada da üzerinde çalışılan görevdeki ustalığın artışı, yüzücülerden kemancılara kadar çeşit çeşit uzmanlıktaki insanlarda kendini gösterir. Ve az önce görmüş olduğumuz gibi, meditasyona en çok saat ayırmış bireyler, zorlayıcı dikkat dağıtıcılara rağmen dikkatlerini tek noktada odaklı tutmak için çok az çaba harcarken, daha az saat ayırmış olanlar daha çok çaba harcadılar. Ve en başta acemiler zihinsel çabanın biyolojik işaretçilerinde artış sergilediler.^[17]

Pratik yöntem: bir uzmanın beyni çok az enerji harcarken aceminin beyni aşırı çalışır. Herhangi bir aktivitede uzmanlaştıkça, beynimiz bu aktiviteyi "otomatığe" alarak yakıt tasarrufu sağlar; bu aktiviteyle sık sık karşılaşılması onu beynin üstündeki devrelerden, neokorteksin çok altındaki bazal gangliona kaydırır. Hepimiz ilk başta zorlandığımız ama sonra terlemeden gerçekleştirdiğimiz bu geçişi, yürümeyi öğrenirken başarmıştık, tıpkı o günden sonra ustalaştığımız diğer her beceride olduğu gibi. İlk başta dikkat ve çaba gerektiren şey otomatik ve çabasız hale gelir.

İnsanın kendine takıntısından vazgeçmesinin üçüncü ve son aşamasında, tahminimize göre, ana faaliyet, ben algısının evi olan varsayılan durumda daha düşük bağlantılılığa kaydı-
 ça kontrol devresinin rolü azalarak yok olur. Brewer'in grubu
 böylesi bir düşüş bulmuştu.

Çabasızlığa doğru kendiliğinden kayış ile ben algısıyla ilişki-
 de bir değişim gerçekleşir: o kadar da “yapışkan” değildir artık.
 Aynı türden düşünceler zihninizde yine ortaya çıkabilirler ama
 daha hafiftirler: o kadar zorlayıcı değildirler, daha düşük duy-
 gusal çekicilikleri bulunur ve bu yüzden daha kolay akıp gider-
 ler. Kesin olarak bu durum Davidson laboratuvarında araştırı-
 lan ileri düzey yogilerden duyduklarımızı ve ek olarak klasik
 meditasyon kılavuzlarını yansıtır.

Fakat bu noktada elimizde hiç veri yok ve konu hala taze bir
 araştırma sorusu olmayı sürdürüyor. Ve gelecekte yapılacak bu
 araştırmalarda şaşırtıcı olabilecek neler bulunabilir? Örneğin
 insanın kendisiyle ilişkisindeki bu kayma ile şu anda bilinen si-
 nirsel “ben sistemlerinde” çok fazla değişim değil de, hala keş-
 fedilmeyi bekleyen başka devrelerde değişim bulabiliriz.

Ben'in kısılcacını gevşetmek daima meditasyon uygulayıcı-
 larının bir ana amacı olmuş, ama meditasyon araştırmacıları
 tarafından garip bir biçimde gözardı edilmiştir. Belki de onun
 yerine, anlaşılabilir bir şekilde rahatlama ve daha iyi sağlık gibi
 daha popüler faydalara odaklanıyorlar. Ve bu yüzden de, diğer
 faydalar, örneğin sağlık iyileşmeleri, bir sonraki bölümde gö-
 receğimiz üzere son derece yoğun araştırılırken meditasyonun
 bir ana hedefi olan bencil olmama sadece çok seyrek verilere
 sahiptir.

YAPIŞKANLIK YOKLUĞU

Bir keresinde Richard, Tibet'teki trajik bir durumdan bahseden
 Dalai Lama'nın gözlerinden yaşlar aktığına tanık olmuştu. Ko-
 münist Çin'in topraklarını işgal etmesini protesto eden Tibetli-
 ler arasında kendini yakarak öldürme olayları ortaya çıkmıştı.

Ve sonrasında, aradan bir miktar zaman geçmesinin ardın-
 dan, Dalai Lama odada birisinin komik bir şeyler yaptığını gö-

rünce gülmeye başladı. Onu gözyaşlarına boğan trajediyle saygısızlık değildi bu, fakat bir duygusal notadan diğerine neşeli ve pürüzsüz bir geçişti.

Duygular ve duyguların ifade edilişi üzerine dünya çapında bir uzman olan Paul Ekman, Dalai Lama'daki bu olağanüstü duygusal esnekliğin ilk karşılaşmalarından itibaren ona sıradışı gözüktüğünü söyler. Dalai Lama kendi tarzıyla bir kişide hissettiği duyguları yansıtır ve ardından bir sonraki an ona başka bir duygusal gerçeklik getirdiğinde hemen bu hisle ilişkisini keser.^[18]

Dalai Lama'nın duygusal yaşamı, şiddetli üzüntüden güçlü neşeye kadar, fevkalade dinamik bir aralıktaki güçlü ve renkli duyguları içerir gibi gözükür. Birinden diğerine hızlı ve pürüzsüz geçişi özellikle benzersizdir: bu çabuk geçiş bir yapışkanlık yokluğunu gösterir.

Yapışkanlık beynin duygusal devrelerinin dinamiğini yansıtır gibi görünür, amigdala ve nucleus accumbens de buna dahildir. Bu bölgelerin, geleneksel metinlerin acı çekmenin ana nedenleri olarak altını çizdiği şeylerin (düşkünlük ve nefret) altında yatan şey olması oldukça büyük ihtimaldir. Bu şeyler yaşandığında zihin ödüllendirici görünen bir şeye takıntılı hale gelir veya tersine hoşla gitmeyen bir şeyden kurtulma fikri saplantı olur.

Yapışkanlık yelpazesi tamamen saplanıp kalmaktan, yani acı verici duygulardan veya bağımlılık yapıcı isteklerden kendimizi özgürleştirememekten, kaçıp kurtularak Dalai Lama'nın herhangi bir etkiden anında özgürleşmesine ulaşır. Saplanıp kalmadan yaşamaktan doğan bir kişilik özelliği sürekli pozitiflik ve hatta keyifli olma gibi görünür.

Dalai Lama'ya yaşamının en keyifli zamanının sorulduğu bir keresinde, "Sanırım şu an" diye cevap vermişti.

UFAK BİR ÖZET

Beynin varsayılan durumu zihinsel çaba gerektiren hiçbir şey yapmadığımız, zihnimizin başıboş dolaşmasına izin verdiğimiz zamanlarda etkinleşir; kendimize odaklı (sıklıkla nahoş

olan) düşünceler ve hisler üzerine uzun uzadıya tartışır dururuz, kendi “kendimiz” olarak deneyimlediğimiz hikâyeyi yazarız. Varsayılan durum devreleri farkındalık ve şefkat meditasyonu sırasında sessizleşir. Meditasyonun erken safhalarında kendi-sistemimizi bu şekilde sessizleştirmek varsayılan durumu kısıtlayan beyin devrelerini gerektirir; sonraki pratiklerde bu bölgelerdeki bağlantılar ve aktivite azalarak ortadan kaybolur.

Kendimiz-devresindeki bu sessizleştirme bir durum etkisi olarak başlar, meditasyonun hemen ardından görünür, fakat uzun dönem pratiklerle kalıcı bir kişilik özelliği haline gelir ve ona varsayılan durumun kendisinde azalmış etkinlik eşlik eder. Sonuç olarak ortaya çıkan yapışkanlık azalması, zihinde ortaya çıkan kendine odaklı düşüncelerin ve hislerin çok daha az “tutunmaya” sahip olacağı ve dikkati gasp etme yeteneğinde azalma yaşanacağı anlamına gelir.

BÖLÜM 9

ZİHİN, BEDEN ve GENOM

John Kabat-Zinn Worcester'deki Massachusetts Üniversitesinde FTSA'yı ilk geliştirdiğinde, yavaş başlamış, oradaki bütün doktorlarla teker teker görüşmüştü. İyileştirilemez acı gibi kronik durumlara katlanmak zorunda olan hastalarını referans göstermeye davet etmişti. Bu "iyileştirilemeyen" hastalar tıbbi "başarısızlıklar" olarak görülüyorlardı çünkü narkotikler (uyuşturucular) bile fayda sağlayamıyordu. Şeker hastalığı ve kalp bozuklukları gibi yaşam boyu süren durumlara katlanmak zorunda olan hastaları da buna eklemişti. Jon bu tip hastalıkları iyileştirebileceğini asla iddia etmemişti. Amacı hastaların yaşam kalitelerini arttırmaktı.

Size şaşırtıcı gelebilecek bir biçimde doktorlar Jon'a neredeyse hiç karşı koymadılar. En baştan itibaren, kilit noktalarda (ana bakım, acı, ortopedi) bulunan klinik yöneticileri, bu tip hastaları Jon'un o zamanlarda Stres Azaltma ve Rahatlama Programı olarak adlandırdığı, fizik terapi bölümünden ödünç alınmış bodrum katındaki odadan oluşan yere göndermeye isteklilerdi.

Orada haftada sadece birkaç gün gerçekleşen oturumlar yönetti. Fakat hastalar arasında iyileştirilemeyen durumlarını daha katlanılabilir kılmak için kullanılan yöntemin övgüsü yayıldıkça programın yıldızı parladı ve 1995'de Tıpta, Sağlık Hizmetlerinde ve Toplumda Farkındalık Merkezi'ne genişledi. Burası araştırmalarına, klinik ve profesyonel eğitim programlarına ev sahipliği yapmaya başladı. Günümüzde dünya genelinde hastaneler ve klinikler FTSA'yı sunarlar. FTSA meditasyon uygulamasının en hızlı büyüyen türlerinden biridir ve şu an itibarıyla faydalarına dair en güçlü deneysel kanıtlara sahip yaklaşımdır. Sağlık hizmetlerinin ötesine geçen FTSA artık her yerde bulunur hale gelmiştir, psikoterapi, eğitim ve hatta iş dünyasında popüler farkındalık hareketinin öncülüğünü yapmaktadır.

Günümüzde Kuzey Amerika'nın tamamındaki ve Avrupa'nın çoğu kısmındaki tıbbi merkezlerde öğretilen FTSA, bilimsel araştırma için onu cazip kılan bir standart program

sunar. Bugüne kadar bu yöntemle dair altı yüzden fazla yayınlanmış araştırma bulunur ve bunlar geniş bir çeşitlilikteki faydaları ortaya koyarlar; ve bazı öğretici uyarıları.

Örneğin, ilaçlar bazen konu kronik ağrıyı gidermeye geldiğinde sendelerler. Aspirin ve diğer tezgâh üstü acı dindiriciler yıllar boyunca her gün kullanılamayacak kadar çok yan etkiye sahiptirler; steroidler geçici rahatlama sağlarlar ama yine bazen zararlı yan etkileri bulunur; ve opioidlerin (afyon gibi uyuşturucuların) geniş ölçüde kullanılamayacak kadar bağımlılık yapıcı oldukları kanıtlanmıştır. Ancak FTSA bu tip sakıncalar olmadan yarar sağlayabilir çünkü genellikle farkındalık uygulamasının hiçbir yan etkisi yoktur ve sekiz haftalık FTSA programının ardından uygulanmaya devam edilirse kronik durumlara ve geleneksel tıbbi tedaviyle kendi başlarına daha iyi olamayacak stresle ilişkili rahatsızlıklara sahip insanların iyi yaşamalarına yardım etmeye devam edebilir. Uzun dönemli fayda için kilit bir öge, uygulamanın sürekliliğidir ve FTSA'nın uzun tarihine rağmen FTSA kursu almış olan insanların ilk eğitimlerinin ardından düzenli uygulamayı gerçekleştirip gerçekleştirmediklerine dair neredeyse hiç düzgün veriye sahip değiliz.

Yaşlılardaki halsizleştirici ağrıları ele alalım. Yaşlanmanın en korku verici etkilerinden biri kalça, diz ve omurga eklemlerindeki acılar dolayısıyla yaşanan zorluklar yüzünden hareketsiz kalıp başkalarına muhtaç hale gelmektir. Yaşlılık acıları çekenlerde gerçekleştirilmiş iyi tasarlanmış bir araştırmada FTSA hem insanların ne kadar acı hissettikleri, hem de bunun sonucu olarak ne kadar engelli hale geldikleri konusunda azalmalar yaşanmasında son derece yüksek etkiye sahip olduğunu kanıtladı.^[1] Azalmış acı seviyeleri takip eden sekiz ay boyunca devam etti.

Tüm FTSA programlarında olduğu gibi, katılımcılardan evde her gün uygulama yapmaya devam etmeleri istendi. Sahip oldukları bu yöntemi kendi ağrılarını hafifletmek için kullanabiliyor olmak bu hastalara bir “bağımsızlık” algısı, bir ölçüye kadar kendi kaderlerini kontrol etme hissi verdi. Bu kendi başına, sürekli devam eden acılarla yaşayan hastaların daha iyi yaşamalarına yardım eder.

Hollandalı araştırmacılar acı tedavisi amacıyla farkındalık uygulamaları üzerine yapılan düzinelerce araştırmayı incelediklerinde bu yaklaşımın saf tıbbi tedaviye iyi bir alternatif olduğu sonucuna vardılar.^[2] Böyle olsa bile, şu ana kadar yapılmış hiçbir araştırma meditasyonun acının biyolojik kaynağını ortadan kaldırarak kronik ağrıda klinik iyileşme sağladığını bulmuş değil; rahatlama insanların kendilerini acılarıyla ilişkilendirme yöntemlerini değiştirmelerinden kaynaklanır.

Fibromiyalji bu noktada öğretici bir örnek sunar. Bu illet tıbbi bir gizem sahneler: bu güçten düşürücü rahatsızlığın belirlenmesi özelliği olan kronik acı, yorgunluk, kasılma ve uykusuzluk için bilinen bir biyolojik açıklama yoktur. Tek istisna kalp işlevinde bozulma olarak görünür (ancak bu da tartışmalıdır). FTSA'yı fibromiyaljiden acı çeken kadınlarla uygulayan bir yüksek standartlı araştırma, kalp aktivitesi üzerinde herhangi bir etki bulamadı.^[3]

Buna rağmen, bir başka iyi tasarlanmış araştırma FTSA'nın psikolojik belirtilerde (örneğin fibromiyalji hastalarının hissettikleri stres miktarında) önemli düzeltilmeler getirdiğini ve hastaların bu belirtileri algılama düzeylerinde düşüş buldu. FTSA'yı kendi başlarına ne kadar sık uygularlarsa o kadar iyi oluyorlardı. Yine de, hastaların fiziksel durumlarında veya kilit bir stres hormonu olan kortizolde bir değişim yoktu ve bu hormon yüksek düzeylerde kalmaya devam etti. Hastaların acılarıyla olan ilişkileri FTSA ile iyi yönde değişmiş fakat acının kendisine yol açan, altta yatan biyolojik neden değişmemişti.^[4]

Kronik ağrı veya fibromiyalji gibi rahatsızlıklara sahip insanlar FTSA'yı veya herhangi bir türdeki meditasyonu denemeli midir? Bu kim için sorduğunuza bağlı.

Tıbbi araştırmacılar kesin sonuçlara ulaşmak için bitmek bilmez bir uğraş içindedirler, tek bir ayırıcı özelliğe ulaşmaya çalışırlar ama hastalar tamamen farklı bir dünyada yaşarlar. Doktorlar tıbbi düzeltilmenin kesin kanıtlarını görmek isterken hastalar sadece daha iyi hissetmek isterler, özellikle de klinik durumlarını hafifletmek için yapılabilecek çok az şey varken. Öyleyse, bir hastanın bakış açısından, farkındalık rahatlama giden bir yol sunar: tıbbi araştırma doktorlara, iş acının biyolo-

jik sebebini tersine çevirmeye gelince kanıtların çok açık olmadığına söylese de.

Sekiz haftalık FTSA kursundan geçtikten sonra hastalar acılarında hafifleme hissedebilseler de, çoğu bir süre sonra uygulamayı bırakır. Birçok araştırmanın hastalar FTSA kursuna girdikten hemen sonra iyi sonuçlar bulmasının ama altı ay sonraki tekrar değerlendirmelerinde daha düşük sonuçlara ulaşmasının sebebi bu olabilir. Öyleyse (Jon'un da size söyleyeceği gibi) hem fiziksel hem duygusal acı deneyiminden yaşam boyu görece özgür kalmanın anahtarı, kişinin takip eden aylarda, yıllarda ve on yıllarda, gün be gün farkındalık uygulamasına devam etmesidir.

TENİN AÇIĞA ÇIKARDIKLARI

Cildimiz stresin sağlığını nasıl etkilediğine dair şaşırtıcı bir pencere sunar. Etrafımızı saran dünyadaki yabancı etkenlerle doğrudan temasta olan bir bariyer dokusu olarak cildimiz (yine sindirim yolumuz ve akciğerlerimizle birlikte) işgalci mikrop-lara ve bakterilere karşı ilk savunma hattımızdır. İltihaplanma, enfeksiyonu çevreleyip hapsederek sağlıklı dokuya ulaşmasını engelleyip yayılmasını önlemek için yapılan bir biyolojik savunma hamlesini işaret eder. Kızarmış, iltihaplı bir leke cildin bir patojene saldırmakta olduğuna işaret eder.

Beyin ve vücuttaki iltihaplanma derecesi, Alzheimer, astım veya şeker hastalığı gibi ciddi hastalıkların ne kadar ciddi olacağına büyük bir rol oynar. Stres, sıklıkla psikolojik olmasına rağmen iltihaplanmayı kötüleştirir, belli ki tehlike işaretlerine karşı vücudun kendini iyileştirmek için kullanacağı kaynaklara yol gösteren antik bir biyolojik tepkidir. (Bu tepkinin bir başka sinyali grip olduğunuzda yatıp dinlenmekten başka bir şey istememenizdir.) Eski zamanlarda bu tepkiyi tetikleyen tehditler örneğin bizi yiyebilecek bir hayvan gibi fiziksel şeyler olsa da, bu günlerde tetikleyiciler psikolojiktir: kızgın bir eş, alaycı bir tweet'tir. Ancak beden tepkileri duygusal bozgun da dahil olmak üzere aynıdır.

İnsan cildi sıradışı fazlalıkta sinir uçlarına sahiptir (santimetrekarede yaklaşık yetmiş adet) ve bunların her biri “sinir kökenli” veya beyin kaynaklı enfeksiyon olarak adlandırılan şey için beynin sinyal gönderme yoludur. Cilt uzmanları uzun zamandır hayatın stresinin, sedef ve egzama gibi sinir kökenli ani iltihaplanma düzensizliklerine sebep olabileceğini gözlemlemişlerdi. Bu durum bozgunların sağlığını nasıl etkileyebileceğini araştırmak için cildi çekici bir laboratuvar haline getirir.

Ortaya çıktı ki beynin iltihaplanması için cilde sinyal yollamasına izin veren sinir yolları, kapsiasine, yani acı biberleri “ateşli” yapan kimyasala duyarlıdır. Richard’ın laboratuvarı bu yeni bulunmuş gerçeği dikkatle kontrol edilen iltihap bölgeleri oluşturmak için kullandı. Stresin bu tepkiyi nasıl arttıracaklarını veya meditasyonun nasıl dindireceğini görmek istediler. Bu sırada laboratuvardaki bir bilimci olan Melissa Rosenkranz iltihaba sebep olan kimyasalları tahlil etmenin dahice bir yolunu icat etti: iltihaplı alanda sıvıyla dolacak yapay (ve ağrısız) kabarcıklar yarattı.

Bu kabarcıklar, kırk beş dakikalık bir zaman diliminde küçük dairesel bölgelerde cildin ilk tabakasını kaldıran ve Melissa’nın üretmiş olduğu bir vakum sistemini kullanan bir düzenele yaratılıyordu. Ağır ağır gerçekleştirildiğinde yöntem oldukça ağrısızdır, katılımcılar tarafından güçlükle fark edilebilir. Kabarcıklardan bu sıvıyı çekip almak enfeksiyon destekçisi sitokinlerin seviyelerini ölçmeye izin verdi. Sitokinler bir protein çeşididirler ve bu kızarıklıklara doğrudan neden olurlar.

Richard’ın laboratuvarı, bir stres tepkisi kıyametini tetiklemesi kesin olan Trier çilesine (cesaret kırıcı bir iş görüşmesi ve onu takip eden sıkı matematik idmanı) göğüs geren, FTSA öğretilen bir grupta HEP (aktif kontrol) muamelesinden geçmiş bir diğerini kıyasladı.^[5] Daha spesifik olarak, beynin tehdit radarı, yani amigdala, HPA sapına (eğer bilmek isterseniz “hipotalamik balgamsı adrenal devresi” anlamına geliyor) epinefrin salgılaması sinyalini gönderir. Epinefrin beynin önemli bir don-savaş-veya-kaç kimyasalıdır; stres hormonu kortizolle birlikte çalışır. Kortizol sıra ona geldiğinde stres yapan etkene tepki vermek için bedenin enerji tüketimini artırır.

Ek olarak, bedenin yaralardaki bakterileri savuşturması için, iltihap destekçisi sitokinler bölgeye kan akışını arttırmaları. Amaç bağışıklık sistemi elemanlarının yabancı maddeleri yakalayıp yutması için onları bu artan kan akışını kullanarak bölgeye hızla ulaştırmaktır. Sonuç olarak ortaya çıkan iltihap birikintisi beyne çeşitli sinirsel devreleri harekete geçirme sinyali verir. Bunlar arasında insula ve onun beyne geniş bir biçimde yayılmış bağlantıları da bulunur. İnsulanın mesajları ile tetiklenen alanlardan birisi anterior cingulate korteks'tir (ACC). ACC iltihaplanmayı yönetir ve aynı zamanda düşüncelerimizle hislerimizi birbirine bağlar ve kalp atış hızımızı da içeren otonom sistemimizi kontrol eder. Richard'ın grubu, ACC bir alerji yapıcıya tepki olarak etkinleştğinde, astımı olan insanların yirmi dört saat sonra daha çok nöbet geçirdiklerini buldu.^[6]

Enfeksiyon araştırmasına geri dönersek, iki grubun ısırap çekmelerini kendi bakış açılarıyla bildirmelerinde herhangi bir farklılık yoktu. Veya iltihaplanmayı tetikleyen sitokin seviyelerinde veya kortizolde. (Kortizol kronik stresin daha vahim hale getirdiği şeker hastalığı, damar sertleşmesi ve astım gibi hastalıkların hormonal habercisidir.)

Fakat FTSA grubu sonuçları yanlış anlaşılamayacak bir teste daha iyi iş çıkardı: katılımcılarda stres testinden sonra kayda değer miktarda düşük iltihap benekleri oluştu, derileri daha dirençliydi ve daha hızlı iyileşti. Bu farklılık dört ay sonra bile korunuyordu.

FTSA'nın sadece hasta tarafından algılanan faydaları ve birkaç biyolojik faydası benzersiz görünmemekle birlikte, iltihaplanma üzerindeki bu etki kesinlikle öyle görünür. FTSA pratiklerine evde günlük otuz beş veya daha fazla vakit ayıranlar, HEP yapanlarla karşılaştırıldığında, kızarıklıkları tetikleyen iltihaplanma destekçisi sitokinlerde daha yüksek bir düşüş gösterdiler. İlgi çekici bir şekilde bu Jon Kabat-Zinn ve bazı cilt uzmanlarının FTSA'nın sedef hastalığından kurtulmayı hızlandırabileceği yönündeki ilk bulgularını destekler. Sedef hastalığı, iltihaplanma destekçisi sitokinler tarafından kötüleştirilen bir rahatsızlıktır. (Fakat üzerinden otuz yıl geçmesine rağmen cilt araştırmalarında tekrarı yapılmamış bir araştırma olarak kalmaya devam ediyor.)^[7]

Meditasyon pratiğinin böylesi iltihaplı durumları nasıl iyileştirebileceğine dair daha iyi bir fikir edinmek için Richard'ın laboratuvarı oldukça yüksek deneyimli (yaklaşık 9.000 yaşam boyu pratik saati) vipassana meditasyoncularını kullanarak stres araştırmasını tekrarladı. Sonuçta bu meditasyoncular korku verici Trier testini onlarla eşleştirilmiş bir acemiler grubuna kıyasla (bölüm beşte gördüğümüz üzere) daha az stresli bulmakla kalmadılar, sonrasında da daha küçük iltihap benekleri taşıdılar. En anlamlı nokta, stres hormonu olan kortizol seviyelerinde kontrol grubuna kıyasla yüzde 13'lük bir düşüklük bulunmasıydı. Bu önemli farklılık büyük ihtimalle klinik açıdan anlamlıdır. Ve bu meditasyoncular, kendileriyle eşleştirilmiş, aynı yaşa ve cinsiyete sahip meditasyon yapmayan gönüllülere kıyasla daha iyi ruhsal sağlığa sahip olduklarını bildirdiler.^[8]

Önemli bir şey, bu ölçümler yapılırken söz konusu deneyimli pratisyenlerin meditasyon yapmıyor olmalarıydı, yani bir karakter özelliği etkisi görülüyordu. Farkındalık pratiği, görünen o ki, iltihaplanmayı sadece meditasyon süresince değil, sonrasında da günden güne azaltır. Faydalar sadece dört haftalık (toplamda yaklaşık otuz saat) farkındalık pratiğiyle bile ortaya çıkıyor gözükür ve şefkat meditasyonu için de aynı şey geçerlidir.^[9] FTSA'ya yeni başlayanlarda daha düşük kortizole doğru hafif bir gidişat olsa da, stres altındaki kortizol seviyesinde büyük bir düşüş, pratiğe devam edildiğinde belli bir noktada gerçekleşmeye başlıyor gibi görünür. Meditasyoncuların "yaşamın bozgunlarıyla baş etmek kolaylaşıyor" sözünün biyolojik açıdan onaylanması var gibi gözüküyor.

Sürekli stres ve endişe, faturasını hücrelerimize keser ve onları yaşlandırır. Sık dikkat dağılması ve amaçsızca dolaşan zihin de aynı şekilde, çünkü kafa karışıklığı kötü psikolojik etkilere sahiptir çünkü zihinlerimiz ilişkilerimizdeki sorunlara çekilir ama onları asla çözüme kavuşturmaz.

David Creswell (araştırmasını bölüm yedide ziyaret etmiştik) iş arayan işsizleri (bunlar yüksek stres seviyesindedirler) toplayarak onlara iki seçenek sundu: Üç gün boyunca ya yoğun farkındalık eğitiminden geçecek, ya da kıyaslanabilir biçimde bir rahatlama programından geçeceklerdi.^[10] Önce ve sonra alı-

nan kan örnekleri, rahatlama programındakilerin değil ama meditasyoncuların kilit bir iltihaplanma destekçisi olan sitokinde düşüş yaşadıklarını gösterdi.

Ve fMRI taramaları, prefrontal alanlar ile, içsel konuşma çağılayanımızı oluşturan varsayılan alanlar arasında bağlantılılık ne kadar çok yükselmişse, sitokinde de o kadar çok düşüş olduğunu gösterdi. Muhtemelen, umutsuzluk ve depresyon düşünceleriyle (işsizler için anlaşılabilir düşünceler) bizi boğan yıkıcı iç konuşmaları frenlemek de sitokin seviyelerini düşürmüştür. Karanlık iç konuşmalarımızla ilişkimizin türü, sağlığımız üzerinde doğrudan etkiye sahiptir.

YÜKSEK TANSİYON? RAHATLAYIN.

Bugün uyandığınız anda, nefes alıyor muydunuz, yoksa veriyor muydunuz?

Bu cevaplanması zor soru, Burmalı keşiş ve meditasyon ustası rahmetli Sayadaw U Pandita tarafından bir inzivacıya sorulmuştu. Soru, Sayadaw'ın öğretmesiyle ünlü olduğu son derece özenli ve kesin bir farkındalık türünü haber veriyordu.

Sayadaw Burmalı büyük öğretmen Mahasi Sayadaw'ın doğrudan soy hamiliydi¹ ve aynı zamanda Burma devletinin başına geçmeden önceki uzun ev hapsi dönemlerinde Aung San Suu Kyi'nin ruhani rehberiydi. Batıya arada sırada yaptığı yolculuklarda Mahasi Sayadaw vipassana dünyasının en iyi bilinen öğretmenlerinin birçoğuna eğitim vermişti.

Daniel ölü sezonda, U Pandita'nın rehberliğinde birkaç hafta geçirmek için Arizona'nın yüksek çölünde kiralanmış bir çocuk yaz kampına gitmişti. Onun *New York Times Magazine*'de daha sonra yazdığı üzere, "Günümün çoğunu tüketen görev nefesime kesin bir dikkat oluşturmaktı, her çekişin ve verişin küçük ayrıntılarına dikkat etmektir. Hızına, hafifliğine, kabalığına, sıcaklığına."^[11] Daniel için önemli nokta, zihni temizlediğinde bedeni sakinleştireceğiydi.

Bu inziva Daniel'in master programı sırasında Asya'daki ikametinden dönüşünü takip eden on yıllarda, yıllık takvimi-

1 -çev.n. Budist geleneğinde "soy hamillliği" ya da "soy çizgisine sahip olmak," Buda'ya giden nesiller içinde bir yere sahip olmak demektir.

ne eklemeye çalıştığı şeylerden birisi olsa da, elde etmeyi umduğu tek şey meditasyonda gelişme değildi. Hindistan'daki en son uzun kalışından yaklaşık on beş yıl sonra tansiyonu çok artmıştı ve bu inzivanın onu düşürmesini umuyordu, en azından bir süreliğine. Doktoru 140/90 ölçümlerinden çok rahatsız olmuştu çünkü bu hipertansiyonun başlangıç sınırıydı. Ve Daniel inzivadan eve döndüğünde, sınır çizgisinin çok altında bir ölçüm bulunca mutlu olmuştu.

İnsanların meditasyonla kan basınçlarını düşürebileceği görüşü büyük oranda Harvard Tıp Fakültesi'nde kalp hastalıkları uzmanı olan Dr. Herbert Benson'dan kaynaklanmıştı. Biz Harvard'dayken Dr. Benson meditasyonun kan basıncını düşürüyor görüldüğü hakkında ilk araştırmalardan birini daha yeni yayınlamıştı.

Benson, Daniel'in tez komitesinde görev almıştı ve Harvard'ın tamamında meditasyon araştırmalarına sempati ile yaklaşan çok az akademik personelden biriydi. Ve kan basıncı üzerine yapılan daha sonraki araştırmaların göstermiş olduğu üzere, doğru iz üzerindeydi.

Örneğin hipertansiyon, kalp ve böbrek hastalıkları açısından özellikle yüksek risk altında olan Afrika kökenli Amerikalılar üzerinde yapılmış iyi tasarlanmış bir araştırmayı ele alın. Zaten böbrek hastalıklarından mustarip bir grupta, grup halinde yapılmış sadece on dört dakikalık farkındalık pratiği, yıllar boyu sürekli maruz kalınırsa bu böbrek hastalıklarına yol açacak metabolik bozukluklarda düzelme sağladı.^[12]

Bir sonraki adım, elbette, farkındalığı (veya meditasyonun herhangi başka bir çeşidini), onlarla benzeşen ama hastalığa henüz tam olarak yakalanmamış bir grupla denemek olurdu. Onlarla eşleştirilen, HEP gibi bir şeyler yapmış bir kontrol grubuyla kıyaslamak ve birkaç yıl boyunca onları izleyerek meditasyonun hastalığın önüne geçip geçmediğine bakmalıydık (bekleyeceğimiz şey önüne geçmesi olurdu ama emin olmak için bu araştırmayı denememiz gerekir.)

Diğer yandan geniş bir araştırma kümesine baktığımızda, oradaki bulgular biraz karışıktır. Meditasyon eğitimine veya karşılaştırma grubuna rasgele atanmış kalp yetersizliği ve iskemik kalp hastalıkları gibi rahatsızlıklara sahip hastalarla

gerçekleştirilmiş on bir klinik araştırma üzerinde yapılan bir meta analizde sonuçlar, araştırmacıların kendi sözleriyle “cesaret” vericiydi ama bitirici değildi.^[13] Alışıldığı üzere, meta analiz daha geniş miktarda ve özenli araştırma gerektirir.

Bu noktada gittikçe artan miktarda araştırma gerçekleştiriliyor ama iyi tasarlanmış araştırmalar aradığımızda elde ettiklerimiz yetersiz kalıyor. Araştırmaların çoğu rasgele bekleme listesi kontrollerine sahipti ve bu iyiydi ama genellikle araştırmayı mükemmel hale getirecek bir aktif kontrol grubundan yoksunlardı. Faydaların cesaret verici bir eğitmen ve destekleyici bir grubun “tanımlanmamış” etkisi yüzünden değil de meditasyonun kendisi yüzünden gerçekleştiğini ancak bir aktif kontrol grubuyla kesin olarak anlayabiliriz.

GENOM BİLİMİ

Bir burs denetmeni, sadece bir günlük meditasyon süresinde bir insanın genlerin ifade edilişinde¹ bir değişiklik görebileceğini düşünmenin “sadece saflık olduğu” sözünü hiç çekinmeden söylemişti Richard’a. Richard bundan çok kısa bir süre önce, aynı negatif düşüncüyü Ulusal Sağlık Enstitüsü’nden aynı araştırmayı onlara önerdiğinde bir ret sebebi olarak almıştı.

Bunun arka planına biraz bakalım. Genetik bilimciler insan genomunun tamamını haritalandırdıktan sonra fark ettiler ki belirli bir gene sahip olup olmadığımızı bilmek tek başına yeterli değildi. Asıl soru bu genin ifade edilip edilmediği idi. Yapmak üzere tasarlandığı proteini üretiyor muydu? Ve ne kadar üretiyordu? Gen kümesindeki “ses ayarı” nerede?

Bu başka bir önemli adım olduğu anlamına geliyordu: genleri açıp kapayan şeyin ne olduğunu bulmak. Eğer örneğin şeker hastalığı gibi bir hastalığa yatkınlık veren bir geni miras aldıysak, örneğin düzenli egzersiz yapmak ve şeker kullanmamak gibi bir alışkanlığa yaşam boyunca sahipsek hastalığa hiçbir zaman yakalanmayabiliriz.

1 -çev.n. Genlerin okunarak proteinlere çevrilmesine genlerin ifade edilmesi denir. Genler etkilerini taşıdıkları mesajların okunarak proteinlere çevrilmesi yoluyla gösterirler. Vücuttaki tüm genler okunmazlar ve hangi genlerin okunup hangi genlerin okunmayacağına hücre içindeki kimyasallar etki ederler.

Şeker, genleri şeker hastalığı için açar, egzersiz kapatır. Şeker ve egzersiz “epigenetik” etkileyicilerdirler, bir genin kendisini ifade edip etmeyeceğini belirleyen çok sayıda etken arasındadırlar. Epigenetik genom bilimi araştırmalarının önde gelen alanı haline geldi. Ve Richard meditasyonun epigenetik etkileri de olabileceğini düşündü, iltihaplanma tepkisinden sorumlu genleri bastırıyor olabilir. Görmüş olduğumuz gibi, meditasyon bunu yapıyor gibi görünüyor fakat bu etki için olan genetik mekanizma tam bir gizemdi.

Şüpheciler yüzünden yılmayan laboratuvarı çalışmaya devam etti, uzun dönemli vipassana meditasyoncularından (ortalamada yaklaşık 6.000 yaşam boyu saat) oluşan bir grupta, bir günlük meditasyondan önce ve sonra kilit genlerin ifadesindeki değişimlerin analizlerini yaptı.^[14] Gün boyu sabit sekiz saatlik pratik oturumu gerçekleştirdiler ve Joseph Goldstein’ın birtakım motive edici konuşmalarını içeren teypler dinlediler.

Pratik günü ardından meditasyonculardaki iltihap yapıcı genlerde kayda değer bir aşağı yönlü düzenleme vardı; tamamen zihinsel bir uygulamaya cevap olarak daha önce hiç görülmemiş bir şeydi bu. Böylesi bir düşüş, eğer yaşam boyu sürdürülürse, başlangıçları kronik düşük düzeyli iltihapla belirlenen hastalıklarla mücadeleye yardım edebilir. Söylediğimiz gibi, bunlar dünyanın kalp damar sistemi bozuklukları, eklem iltihabı, şeker hastalığı ve kanser gibi geniş bir aralıktaki ana sağlık problemlerinin birçoğunu içerirler.

Ve bu epigenetik etki, hatırlayın, o zaman genetik biliminde hâkim olan bilgiye karşı gelen “safça” bir fikirdi. Karşıt varsayımlara rağmen, Richard’ın grubu bir zihinsel egzersiz olan meditasyonun genler seviyesindeki faydaların güdücüsü olabileceğini gösterdi. Genetik bilimi zihnin bedeni yönetmeye nasıl yardımcı olabileceğine dair varsayımlarını değiştirmeliydi.

Bir avuç diğer araştırma, meditasyonun sağlıklı epigenetik etkileri olduğunun gözüktüğünü buldu. Örneğin yalnızlık iltihaplanma destekçisi genlerde yüksek düzeyleri teşvik eder; FTSA bu düzeyleri düşürebilmekle kalmaz, yalnız olma hissini de azaltır.^[15] Bunlar öncü çalışmalar olsa da, araştırmalarda iki başka meditasyon yöntemiyle de epigenetik yükselme olduğu bulundu. Bu yöntemlerden biri Herb Benson’un “rahatlama

tepkisi” idi. Burada kişi belirli bir kelimeyi, örneğin “barış” kelimesini sanki bir mantraymışçasına sessizce tekrarlar.^[16] Diğeri ise “yogisel meditasyondur.” Meditasyoncu Sanskritçe bir mantrayı ezberden okur, ilk başta yüksek sesle, sonra fısılda-
yarak ve en sonunda da sessizce. Derin nefes alıp vermeyle ger-
çekleştirilen bir rahatlama tekniğiyle bitirir.^[17]

Meditasyonun epigenetiğimizi iyileştirmekte bir güç oldu-
ğuna dair başka umut verici ipuçları da bulunuyor. Telomerler,
DNA ipliklerinin uçlarında bulunurlar, bir hücrenin ne kadar
yaşayacağını yansıtır. Telomer ne kadar uzun olursa hücre-
nin ömrü o kadar uzun olacaktır.

Telomeraz, yaşla alakalı telomer kısalmasını yavaşlatan
enzimdir; ne kadar çok telomeraz olursa sağlık ve uzun ömür-
lülük o kadar iyi olur. Toplamda 190 meditasyoncuyu içeren
dört tane rasgeleleştirilmiş kontrollü çalışmanın meta analizi
farkındalık pratiğinin artan telomeraz etkinliği ile ilişkili oldu-
ğunu buldu.^[18]

Cliff Saron’un projesi üç aylık yoğun farkındalık ve mer-
hamet meditasyonu pratiğinden sonra aynı etkinin gerçek-
leştiğini buldu.^[19] O anki deneyimlerine ne kadar kendilerini
verirlerse ve konsantrasyon oturumları sırasında zihinlerinin
amaçsızca sürüklenmesi ne kadar az olursa telomeraz faydası o
kadar büyük olur. Ve umut verici öncü bir çalışma, ortalamada
dört yıl boyunca düzenli merhamet meditasyonu yapmış ka-
dınlarda daha uzun telomerler buldu.^[20]

Ve bir de *panchakarma* vardır. Sanskritçe “beş tedavi” de-
mektir, bitkisel ilaçları, masajı, diet değişimini ve yogayla bir-
likte meditasyonu kaynaştırır. Bu yaklaşımın kökeni Ayurve-
dic tıptır. Antik bir Hint tedavi sistemidir ve ABD’de bazı lüks
kaplıcalarda bir seçenek olarak sunulmaya başlanmıştır (ve
eğer ilginizi çekerse, Hindistan’da birçok uygun fiyatlı spalarda
da.)

Altı günlük panchakarma tedavisinden geçmiş bir grup,
aynı kaplıcada sadece tatil yapmakta olan bir başka grupla kı-
yaslandığında, hem epigenetik değişimlerde hem de protein
ifadesini yansıtan bir dizi karmaşık metabolik ölçüde ilgi çekici
iyileşmeler gösterdiler.^[21] Bu durum, genlerin faydalı yollarda
yönlendirilmekte olduğu anlamına gelir.

Fakat burada bir sorunumuz bulunur: panchakarmadan gelen bazı olumlu sağlık etkileri olabilmesine rağmen tedavilerin birbirlerine karışmış olmaları bunların herhangi birinin, örneğin meditasyonun ne kadar aktif bir etken olduğunu söyleyebilmemizi imkânsız hale getirir. Araştırma beş değişik türde müdahaleyi bir arada kullanmıştır. Böylesi bir çorba meditasyonun veya ilaçlar arasındaki bir bitkinin veya vejetaryen diyetin veya başka bir şeyin iyileşmelerin aktif gücü olup olmadığını söylemeyi imkânsız hale getirir. Faydalar oluşur, ama neden olduğunu tam olarak bilmeyiz.

Ve aynı zamanda genetik seviyede iyileşmeler göstermekle, meditasyonun tıbbi açıdan fark yaratan biyolojik etkilerinin olduğunu ispatlamak arasında bir boşluk da vardır. Bu araştırmaların hiçbirisi bu fazladan bağlantıyı kurmazlar.

Ek olarak, hangi meditasyon türünün hangi fizyolojik etkilere sahip olduğu konusu bulunur. Tania Singer'in grubu nefese odaklanmayı, şefkat meditasyonunu ve farkındalık meditasyonunu birbiriyle kıyasladı. Her birinin kalp atış hızını nasıl etkilediğine ve meditasyoncuların bunları gerçekleştirmek için ne kadar çaba gerektiğini rapor ettiklerine baktı.^[22] Nefes meditasyonu en dinlendirici olanıydı, şefkat ve farkındalık meditasyonlarının her ikisi de kalp atışını bir parça arttırıyorlardı. Bu onların biraz daha çaba gerektirdiğinin işaretiydi. Richard'ın laboratuvarı, merhamet meditasyonu yapan son derece deneyimli meditasyoncuların (30.000 yaşam boyu saatten fazlası) kalp atışında benzeri bir artış buldu.^[23]

Daha hızlı bir kalp atışı bu sevgi dolu meditasyonların bir yan etkisi (bir durum etkisi) gibi görünse de, iş nefese geldiğinde karakter özelliğinin sonucu diğerk istikamettedir. Bilim uzun zamandır aşırı kaygı bozuklukları ve kronik ağrı gibi problemlere sahip insanların çoğu insana kıyasla daha hızlı ve düzensiz nefes alıp verdiklerini bilmektedir. Ve eğer zaten hızlı nefes alıp veriyorsanız, stresli bir şeyle karşılaştığınızda bir don-savaş-veya-kaç tepkisini tetiklemeniz normalden yüksek ihtimaldir.

Fakat Richard'ın laboratuvarının uzun dönemli meditasyonculara (ortalama 9.000 yaşam boyu pratik saati) baktığında bulduğu şeyi ele alın.^[24] Her birini aynı yaş ve cinsiyette bir meditasyon yapmayan kişiyle kıyasladıklarında, meditasyoncular

ortalamada 1,6 nefes daha az alıp veriyorlardı. Ve bu sadece bir şey yapmadan oturup bir bilişsel testin başlamasını bekledikleri sıradaydı.

Tek bir gün süresince bu nefes oranındaki farklılık meditasyoncu olmayanlar için ek olarak 2.000'den fazla nefes anlamına gelir; ve bir yıl süresince 800.000'den fazla ek nefes demektir. Bu fazladan nefesler fizyolojik bir vergiye sahiptirler ve zaman geçtikçe bir sağlık faturası kesebilirler.

Pratik devam edip nefes alış verişi giderek yavaşladıkça beden fizyolojik ayarlarını bu solunum oranına uygun bir şekilde ayarlar. Bu iyi bir şeydir. Kronik hızlı nefes alıp verme süregelen bir anksiyeteyi işaret ederken, daha düşük bir nefes oranı azalmış otonom sistemi aktivitesine, daha iyi bir ruh haline ve daha iyi sağlığa işaret eder.

MEDİTASYONCUNUN BEYNİ

Meditasyonun beynin kilit kısımlarını kalınlaştırdığı şeklindeki iyi haberi zaten duymuş olabilirsiniz. Bu sinirsel faydanın ilk bilimsel raporu 2005'de Sara Lazar'dan geldi. Sara, Zihin ve Yaşam Yaz Araştırma Enstitüsünün ilk mezunlarından biriydi ve sonradan Harvard Tıp Fakültesi'nde bir araştırmacı olmuştu.^[25]

Onun araştırma grubunun raporuna göre, meditasyoncu olmayanlarla kıyaslandığında, meditasyoncuların kişinin odaklanması ve kendi bedeni içinde neler olup bittiğini hissetmesi için önemli bölgelerde (anterior insula ve prefrontal korteksin bazı bölgelerinde) daha büyük kortikal kalınlık bulunuyordu.

Sara'nın raporunu birçok diğerleri takip etti ve bunların çoğu (ama hepsi değil) meditasyoncuların beyinlerinin kilit kısımlarında artan boyut rapor ediyorlardı. On yıldan daha az bir süre sonra (böylesi araştırmaların başlatılmasının, işletilmesinin, analizinin ve raporlanmasının ne kadar uzun sürdüğü düşünüldüğünde pek de uzun bir süre değil) meditasyoncuların beyin taramalarının araştırıldığı çalışmaların sayısı bir meta analizi haklı çıkaracak kadar çoğalmıştı. Yirmi bir araştırma birleştirilerek neyin desteklendiğine, neyin desteklenmediğine bakıldı.^[26]

İşsel sinyallere dikkatimizi geliştirerek bizi içsel durumumuza akort eden ve duygusal öz farkındalığımızı güçlendiren *insula*.

Dokunma ve acı hissi için ana kortikal merkezler olan somatomotor alanlar, belki de artan bedensel farkındalığın bir başka faydası.

Neredeyse tüm meditasyon biçimlerinde geliştirilen yetenekler olan dikkat göstermeyi ve meta-farkındalığı işleten *prefrontal korteks* bölümleri.

Meditasyonda pratik edilen bir başka yetenek olan kendini kontrol altında tutmakta etkili *cingulate korteks* bölge-leri.

Yine kişinin kendini kontrol etmesi için kullanılan devrelerin bir parçası olan *orbifrontal korteks*.

Ve yaşlı bireyler için meditasyon hakkında büyük bir haber UCLA'da yapılan bir araştırmada, meditasyonun yaşlandıkça beynimizin olağan küçülmesini yavaşlattığının bulunmasından gelir: elli yaşındaki uzun dönemli meditasyoncuların beyinleri aynı yaştaki meditasyon yapmayan insanlara kıyasla 7,5 yıl daha "gençtir."^[27] Ek olarak, ellinin ötesindeki her yılda, pratisyenlerin beyinleri akranlarına kıyasla artı olarak bir ay yirmi iki gün daha gençti.

Araştırmacıların vardığı sonuca göre meditasyon körelmeyi yavaşlatarak beyni korumaya yardım ediyordu. Beyin körelmesinin tersine çevrilebileceğinden şüphe etsek de, yavaşlatılabileceğine katılmak için sebeplerimiz var.

Fakat şu ana kadarki kanıtlarda bir sorun bulunur. Meditasyonla ilgili bu bulgu, elli meditasyoncu ve onlarla yaş ve cinsiyet olarak eşleştirilmiş ve hayatlarında hiç meditasyon yapmamış elli kişi üzerinde UCLA'da daha önce yapılmış olan bir araştırmanın tekrar analizinden gelmişti. Araştırma ekibi deneklerin beyinlerinin görüntülerini dikkatle çıkardı ve meditasyoncuların neokortekslerinin üst kısmındaki katlanmanın daha büyük olduğunu ve yeni beyin hücreleri geliştirmelerinin daha yüksek olduğunu buldu.^[28] Meditasyoncular ne kadar uzun pratik yapmışlarsa, katlanma o kadar fazlaydı.

Fakat araştırmacıların kendilerinin fark ettikleri gibi, bulgular birçok soru uyandırıyordu. Bu elli kişi arasında pratik edilen meditasyon çeşitleri tam olarak vipassana, Zen, kriya, kundalini ve yoga biçimleri gibi büyük bir aralıktaydı. Bu pratikler bir meditasyoncu tarafından kullanılan zihinsel beceriler açısından büyük farklılıklar gösterebilir. Örneğin akla her şeyin gelebileceği bir açık varlığa karşın sadece tek bir şeye odaklanmak veya nefesi kontrol altına alan yöntemlere karşın nefesi doğal akışına bırakmak gibi. Bunların her birinin binlerce saatlik pratikleri birbirlerine hiç benzemeyen etkiler doğurabilir, sinirsel şekillendirilebilmedeki etkileri de dahil. Bu araştırmadan hangi yöntemin hangi sonuçları doğurduğunu çıkaramayız; her meditasyon çeşidinin daha fazla kıvrılmaya yol açan artışlara yol açıp açmadığını ya da sadece birkaç tanesinin bu artışların çoğunu gerçekleştirip gerçekleştirmediğini anlayamayız.

Farklı meditasyon türlerinin bu şekilde sanki hepsi aynıymış (ve bu yüzden hepsi aynı beyin etkilerine sahipmiş) gibi bir araya getirilmesi, etkisini meta analize de taşır. İçeriği oluşturan araştırmalar da meditasyon türlerinin karışımları olduğundan, beyin taramalarının sadece çok azının beynin sadece meditasyonla değişimini yansıttığı ikilemiyle karşı karşıyayız.

Farklılıklar eğitim veya egzersiz gibi beyin üzerinde koruyucu etkileri olan diğer etkenler yüzünden gerçekleşmiş olabilir. Ve bir de “kendi seçim etkisi” bulunur: belki de bu araştırmalarda beyin değişimleri olduğu rapor edilmiş olan insanlar diğerleri devam etmezken meditasyona bağlı kalmayı seçmişlerdir; belki zaten en başta daha büyük insulaya sahiplerdir ve bu onların meditasyondan daha çok hoşlanmalarına neden olmuştur. Bu alternatif potansiyel nedenlerin hiçbirinin meditasyonla bir ilgisi bulunmaz.

Adil olmak gerekirse araştırmacılar araştırmalarındaki bu sakıncaları bizzat belirtmişlerdi. Fakat karmaşık, yetersiz anlaşılmış ve belirsiz bilimsel bulguların genel halka “meditasyon beyni geliştirir” şeklindeki aşırı basitleştirilmiş mesajı yayabileceği yolların altını çizmek için vurguluyoruz. Özlü sözün belirttiği gibi, şeytan ayrıntılardadır.

Öyleyse şimdi, çok az meditasyon pratiğinin, meditasyondan önce ve sonra bulunan farklılıklara bakılarak, beyindeki

bazı bölgelerdeki hacmi arttırmış gözüktüğü üç araştırmadan umut veren sonuçları ele alalım.^[29] Benzeri beyin bölgelerinde kalınlaşmanın yine benzer sonuçları, örneğin ezberleme gibi zihinsel eğitimlerle de oluşur ve sinirsel şekillendirilebilirlik bunun meditasyonla da oldukça muhtemel olduğu anlamına gelir.

Fakat tüm bu araştırmalarla ilgili büyük bir sorun bulunur: çok az sayıda denek içerirler ve denek sayısı kesin sonuçlara varmak için yetersizdir. Bir başka sorun yüzünden bu araştırmalarda çok daha fazla katılımcıya ihtiyacımız bulunur: kullanılan ölçüler görece esnektir, yaklaşık 300.000 voksel'in (voksel bir hacim birimidir, temelde üç boyutlu bir pikseldir, sinir coğrafyasının 1 kübik milimetresini temsil eder) istatistiki analizi üzerine temellendirilmiştir.

Olasıdır ki, bu 300.000 analizin küçük bir kısmı aslında tamamen rasgele olsa bile istatistiki olarak “anlamli” gözükecektir ve bu sorun görüntülenen beyin sayısı arttıkça azalır. Şimdi bu araştırmalardaki beyin büyümeleri bulgularının gerçek mi yoksa kullanılan yöntemlerin yol açtığı yapay bir sonuç mu olduğunu bilmenin bir yolu yok. Bir başka sorun, araştırmacıların elde ettikleri olumlu sonuçları yayınlamaya ama sonuca ulaşamadıklarında (herhangi bir etki bulamadıklarında) bunu “rapor etmemeye” eğilimli olmalarıdır.^[30]

Son olarak, beyin ölçümleri bu araştırmaların çoğunun yapılmasından bu yana daha hassas ve gelişmiş hale gelmiştir. Daha yeni ve daha sert kriterlerle yapılan ölçümlerin aynı bulgulara ulaşp ulaşmayacağını bilmiyoruz. Önsezimiz, daha iyi araştırmaların meditasyonla beyin yapılarında pozitif değişimler olduğunu ortaya çıkaracağı, ama kesin konuşmak için çok erken. Gerçeğin ortaya çıkışını bekliyoruz.

Meditasyon ve beyinle ilgili bir orta yol düzeltmesi şöyle: Richard'ın laboratuvarı Sara Lazar'ın kortikal kalınlaşma ile ilgili bulgularını tekrar elde etmeye çalıştı. Uzun dönemli meditasyonculara baktılar. Bunlar Batılıydılar, gündüzleri normal işlerinde çalışıyorlardı, en az beş yıldır pratik yapmaktaydılar ve ortalaması yaşam boyu yaklaşık 9.000 meditasyon saati yapan bir grup oluşturuyorlardı.^[31] Fakat Sara'nın rapor ettiği kalınlaşma kendisini göstermedi, FTSA için rapor edilen birkaç diğer yapısal değişiklikler de öyle.

Bu noktada cevaplardan çok daha fazla sorular var. Cevapların bazıları biz bu satırları yazarken analiz edilen verilerden gelmiş olabilir, Tania Singer'in Max Planck İnsan Bilişsel ve Beyin Bilimleri Enstitüsü'ndeki laboratuvarındaki analizlerden yani. Orada meditasyon uygulamasının (Aşk İçin Hazırlanmış başlıklı altıncı bölümde incelenen) üç farklı türüyle ilişkili kortikal kalınlıktaki değişimleri oldukça dikkatli ve sistematik olarak inceliyorlar. Sıkı bir tasarım kullanan muazzam büyüklükteki bir araştırmada dokuz aydan uzun bir süre meditasyon yapan çok sayıdaki katılımcıyı inceliyorlar.

Bu çalışmanın ortaya çıkardığı ilk bulgulardan birisi, değişik türde eğitimlerin beyindeki değişik anatomik etkilerle ilişkili olduğuydu. Örneğin, bilişsel empatiyi ve bir insanın hayatındaki olayları nasıl gördüğünü anlamayı vurgulayan bir yöntemin, beynin arkalarındaki korteksin belirli bir bölgesinde (Temporoparietal bağlantı noktası (TPJ) olarak bilinen, temporal ve parietal lobların arası) kortikal kalınlığı arttırdığı bulundu. Tania'nın takımının yaptığı bir önceki araştırmada, başka bir insanın bakış açısını takındığımızda TPJ'nin özellikle aktif olduğunu buldu.^[32]

Bu beyin değişimi sadece bu yöntemle bulunmuştu, diğer hiçbirisiyle değil. Böylesi bulgular meditasyon araştırmacıları için değişik türde pratikleri birbirinden ayırt etmenin öneminin altını çizer, özellikle de iş beyindeki ilişkili değişimlerin yerini belirlemeye geldiğinde.

NÖROMİTOLOJİ

Şimdiye kadar nöromitolojinin ve meditasyonla ilgili mitlerin bir kısmına ışık tutarak dışarı attık ve gelin bunların Richard'ın araştırmasına kadar geri giden bir tanesine bakalım.^[33] Bu yazının yazıldığı tarih itibariyle, Richard'ın laboratuvarının en iyi bilinen araştırması 2.813 alıntılanmaya sahipti. Bu akademik bir makale için afallatıcı bir şöhrettir. Daniel bu araştırma üzerine rapor yazan ilk kişiler arasındaydı; 2000 yılında Dalai Lama ile yıkıcı duygular üzerine bir toplantıya katılmış, Richard o sırada üzerinde çalıştığı bu araştırmasını sunmuş ve Daniel de bu toplantı hakkında yazdığı kitabında çalışmadan bahsetmişti.

Bu araştırma akademi dışında patladı, sosyal ortamlarda yankılanarak büyüdü. Ve farkındalığı şirketlere sunanlar, bundan oradaki insanlara yöntemin fayda sağlayacağını “kanıtı” olarak sık sık söz ettiler.^[34]

Ancak bu araştırma bilimcilerin gözünde büyük soru işaretleri doğurur, özellikle de bizzat Richard’da. Jon Kabat-Zinn’in FTSA’yı insanların neredeyse 7/24 telaş içinde olduğu yüksek stresli yeni kurulmuş bir biyoteknoloji şirketindeki gönüllülere öğrettirdiği zamandan bahsediyoruz.

İlk olarak olayın öncesine dair bazı detaylar verelim. Birçok yıl boyunca Richard insanlar dinlenme halindeyken beyinlerinin sağ tarafına karşın sol tarafındaki aktivite oranına dair verileri kovaladı. Sol taraftan daha çok sağ taraf aktivitesi, depresyon ve endişe gibi negatif ruh halleriyle doğru orantılıydı; görece fazla sol taraf aktivitesi enerji ve coşku gibi kaygısız ruh halleriyle ilişkiliydi.

Bu oran bir insanın günden güne ruh hali aralığını önceden tahmin ediyor gibi görünüyordu. Genel nüfus için bu oran bir çan eğrisine uyuyor gibiydi, çoğu insan ortadaydı: iyi ve kötü günlerimiz vardı. Çok az insan eğimin aşırı uçlarında bulunur; eğer sol ucuna doğruysa moralsizlikten zıplayıp kurtulmuştur, eğer sağa doğruysa klinik olarak aşırı endişeli veya depresyonda olabilir.

Yeni kurulan biyoteknoloji şirketindeki araştırma meditasyon eğitiminin ardından beyin fonksiyonunda dikkate değer bir kayma olduğunu gösteriyor gibiydi: sağ taraflardan sol tarafa doğru kayış vardı ve daha rahat bir duruma geçişi bildiriyordu. Kıyaslama grubu olan, bir bekleme listesine atanmış çalışanlarda böylesi değişimler yoktu. Bu bekleme listesindekiler daha sonra meditasyon eğitiminden geçecekleri söylenmişti.

Fakat büyük bir aksilik bulunuyordu. Bu araştırma asla tekrarlanmamıştı ve sadece pilot bir araştırma olarak tasarlanmıştı. Örneğin HEP gibi bir aktif kontrolün benzeri yararlarla sonuçlanıp sonuçlanmayacağını bilmiyoruz.

Bu araştırma asla tekrarlanmamış olsa da, diğer araştırmalar beyin oranlarına ve bu oranların kaymasına dair bulguyu destekliyor görünür. Tekrarlı ağır depresyon nöbeti geçiren hastalar üzerinde yapılmış bir Alman araştırması onların

oranlarının kuvvetli bir şekilde sağa kaydığını gösterdi: ki bu durum rahatsızlığın sinirsel işaretçisi olabilir.^[35] Ve aynı Alman araştırmacılar bu sağa kayışın sola geri kaydığı durumları buldular, ama sadece hastalar farkındalık pratiği yaparken, normal dinlenme halinde değil.^[36]

Burada bir problem bulunuyordu. Richard'ın laboratuvarı daha çok meditasyon yapıldıkça bu sola kayışın daha güçlü hale geldiğini gösteremedi. Laboratuvarına olimpiik seviyedeki meditasyoncuları, yani Tibetli yogileri (bu yogiler hakkında daha fazla şeyi bölüm on ikide ele alacağız) getirmeye başladığında bir engele çarptı. Alışılmışın ötesinde meditasyon saatlerine sahip bu uzmanlar, beklenen kocaman sola kayışı göstermemişlerdi, üstelik Richard'ın tanıdığı en iyimser ve mutlu insanlar olmalarına rağmen.

Bu durum Richard'ın ölçüme olan güvenini baltaladı ve vaz geçmesine yol açtı. Sağ/sol ölçümünün yogilerde neden beklediği gibi çalışmadığına dair hiçbir fikri yoktu. Bir olasılık, sola doğru kayışın meditasyon pratiğinin başlarında oluştuğu, fakat küçük bir değişimin ötesinde sağ/sol oranının çok oynamadığı olabilir. Geçici baskıları veya basit mizacı yansıtabilir fakat refahın uzun süren nitelikleriyle ilişkili görünmüyor. Aynı şekilde yüksek seviyede meditasyon deneyimine sahip insanlarda bulunan beyindeki daha karmaşık değişimlerle de ilişki gözüküyor.

Şu andaki düşüncemize göre, meditasyonun ilerleyen safhalarında diğer mekanizmalar devreye giriyor ve bütün duygularla *ilişkinizi* değiştiren şey bunlar, pozitiflerin negatiflere olan oranı değil. Yüksek seviyede meditasyon pratiğiyle duygular bizi kendi melodramlarına çekme güçlerini kaybeder görünüyorlar.

Bir başka olasılık, meditasyonun farklı dallarının bambaşka etkileri olduğu için, yeni başlayanlardaki farkındalıktan örneğin uzun dönemli vipassana uygulayıcılarına ve Richard'ın laboratuvarında analiz edilen Tibetli uzmanlara giden yolda sürekli ve net bir gelişim çizgisi olmayabilir.

Ve bir de farkındalığı kimin öğrettiği sorusu bulunur. Jon'un bize anlattığına göre, FTSA öğretmenleri uzmanlıklarının düzeyi açısından büyük farklılık gösterirler. Meditasyon için ne

kadar zaman harcadıkları ve kaliteleri geniş bir aralıkta değişir. Biyoteknoloji şirketinin Jon'un onların öğretmeni olması avantajı vardı. FTSA tekniklerine ek olarak Jon'un gelişmiş yetenekleri potansiyel olarak öğrencilerin deneyimlerini etkilemiş ve beyin asimetrisindeki kayışın muhtemel sebebi olmuş olabilir. Rasgele seçilmiş herhangi başka bir FTSA öğretmeni oraya gelmiş olsaydı hangi etkilerin gerçekleşeceğini bilmiyoruz.

SONUÇ

Daniel'e ve kan basıncını düşürme umuduyla katıldığı meditasyon inzivasına geri dönelim. Hemen ardından kan basıncı okumalarında büyük bir düşüş elde etmiş olmasına rağmen, bunun meditasyon yüzünden mi yoksa daha genel "tatil etkisi" yüzünden mi olduğunu bilmemiz imkansızdır. Tatil etkisi, hepimizin günlük baskılarımızdan kurtulup bir süre için uzaklaşmamız sonucu yaşadığımız rahatlamadır.^[37]

Birkaç hafta içinde kan basıncı ölçümleri tekrar yükselmişti; ve bu şekilde kalmaya devam etti, ta ki zeki bir doktor onun hipertansiyonun bilinen birkaç sebebinden birine sahip olabileceğini tahmin edene kadar: Nadir görülen kalıtsal bir böbreküstü bezi bozukluğuna sahipti. Bu metabolik dengesizliği düzelterken bir ilaç kan basıncını düşük düzeyde sabitledi; meditasyon bu sabitlemeyi gerçekleştirememişti.

Konu meditasyonun daha iyi bir sağlığa sebep olduğuna geldiğinde, sorularımız basit: Doğru olan ne, olmayan ne? Neyi şu anda bilmiyoruz? Meditasyonu sağlık etkilerine bağlayan yüzlerce araştırmayı incelerken katı standartlar uyguladık. Meditasyon araştırmalarının çoğu için geçerli olduğu üzere, sağlık etkileri hakkındaki birçok araştırmada kullanılan yöntemler en yüksek çıtayı geçemez. Bu durum, meditasyonun sağlığı arttırması hakkındaki büyük coşku (ve evet yutturmaca) göz önüne alındığında ne kadar az kesin konuşabildiğimize şaşkınlıkla bakakalmamıza yol açtı.

Bulduğumuz en sağlam araştırmalar, tıbbi sendromları iyileştirmeye veya bunların altında yatan biyolojik mekanizmaları aramaya değil, psikolojik acılarımızı azaltmaya odaklanmıştı.

Bu yüzden, iş kronik hastalıklardan mustarip insanların daha iyi bir hayat sürmelerine geldiğinde, meditasyona evet. Böylesi hafifletici bakım tıpta oldukça sık bir şekilde gözardı edilir fakat hastalar için muazzam fark yaratır.

Ancak meditasyon yine de biyolojik rahatlama sunabilir mi? Şu anda seksenlerinde olan Dalai Lama'yı ele alın, akşam 7'de yatağı giriyor ve 3:30'da kalkmadan önce gece uykusunu alıyor. Uyandığında meditasyonu da içeren dört saat ruhani pratik görevini yerine getiriyor. Buna ek olarak, yatağa girmeden bir saat daha pratik yapıyor ve bu ona toplamda günlük beş saat meditatif zaman veriyor.

Fakat dizlerindeki acı verici eklem iltihabı merdivenlerden inip çıkmayı bir işkence haline getiriyor; bu durum yaşamının dokuzuncu on yılında olan birisi için hiç sıradışı değil. Meditasyon tıbbi durumlara iyi geliyor mu diye sorulduğunda verdiği cevap "Eğer meditasyon bütün sağlık problemlerine iyi geliyor olsaydı, dizlerimdeki ağrılardan kurtulmuş olurdum" şeklin-deydi.

Meditasyonun hafifletici yardım sunmaktan fazlasını gerçekleştirip gerçekleştirmediğine gelindiğinde, henüz emin değiliz. Ve eğer gerçekleştiriyorsa bile hangi tıbbi durumlarda etkili bilmiyoruz. Richard, bir günlük meditasyonun oluşturacağı genetik değişimleri ölçme planının iğneleyici bir şekilde reddedilmesinden bir yıl sonra, Ulusal Tıp Enstitüsünde prestijli Stephen E. Straus konuşmasını sunmak için davet edilmişti. Bu toplantı, Ulusal Tamamlayıcı ve Bütünleştirici Sağlık Merkezinin kurucusunun onuruna her yıl yapılan bir etkinlikti.^[38]

Richard'ın "Zihninizi Eğiterek Beyninizi Değiştirin" başlıklı konusu, Ulusal Sağlık Enstitüsünün birçok şüpheci için, en hafif tabirle, tartışmalıydı. Fakat bu konuşma günü geldiğinde, Klinik Merkezinin muhteşem konferans salonu ağzına kadar dolmuştu. Birçok bilimci de ofislerinde canlı yayını izliyordu. Bu belki de meditasyonun ciddi bir araştırma konusu olacak şekilde değişen statüsünün bir habercisiydi.

Richard'ın konuşması bu alandaki bulgulara odaklanmıştı. Çoğu, bu kitapta tanımlanmış, kendi laboratuvarından gelen verilerdi. Richard meditasyonun işlediği sinirsel, biyolojik ve davranışsal değişimleri ve bunların sağlığı korumaya (örneğin

daha iyi duygusal düzenle ve keskinleşmiş dikkatle) nasıl yardımcı olabileceğini aydınlattı. Ve burada yapmaya çalıştığımız gibi, Richard meditasyonun ciddi bilimsel araştırmalara değecek faydalı etkileri olduğuna dair görüşünde, eleştirel kesinlik ile gerçek inanç arasında oldukça dikkatli bir çizgide yürüdü.

Bu konuşmanın sonunda, konuşma ciddi bir akademik tonda yapılmış olmasına rağmen, Richard büyük bir ayakta alkış aldı.

UFAK BİR ÖZET

Burada incelenmiş birçok meditasyon biçimi ilk başta hastalıkları iyileştirmek için tasarlanmıştı. En azından biz Batı'da böyle biliyoruz. Ancak günümüzde bilimsel literatür bu antik pratiklerin tam da bu tip hastalıkları iyileştirmekte kullanışlı olup olamayacaklarının değerlendirildiği çalışmalarla tıka basa doludur. FTSA ve benzeri yöntemler hastalıktan acı çekmenin duygusal bileşenini azaltabilirler fakat bu illetleri iyileştiremezler. Ancak farkındalık eğitimi (üç gün kadar kısa sürse bile) iltihaplanmadan sorumlu moleküller olan sitokinlerde kısa dönemli azalma sağlar. Ve ne kadar çok pratik ederseniz, bu iltihaplanma destekçisi sitokinlerin seviyesi o kadar düşer. Meditasyoncularda yapılan görüntüleme çalışmalarıyla dinlenme halindeyken saptanan düşük iltihaplanma destekçisi sitokinler, yanısıra düzenleyici devreler ile beynin benlik sisteminin bölümleri arasında artan bağlantınlık, uzun dönemli pratikle bir kişilik özelliği haline geliyor gibi görünür.

Deneyimli meditasyon uygulayıcıları arasında gün boyu süren bir yoğun farkındalık pratiği, iltihaplanmayla ilişkili genleri aşağı yönlü düzenler. Hücrel yaşlanmayı yavaşlatan telomeraz enzimi, üç aylık yoğun farkındalık ve şefkat eğitimin ardından artar. Son olarak, uzun dönemli meditasyon beyinde faydalı yapısal değişimlere yol açabilir ancak şu andaki kanıtlar, bu tip etkilerin FTSA gibi görece kısa dönemli pratiklerle mi yoksa uzun dönemli pratikle mi ortaya çıktığı konusunda net değildir. Her şeyi hesaba kattığımızda, değiştirilmiş kişilik özelliklerini alttan destekleyen sinirsel yeniden kablolanmanın ipuçları bilimsel olarak güvenilirdir ancak detaylar için yeni çalışmaları bekliyoruz.

BÖLÜM 10

PSİKOLOJİK TEDAVİ OLARAK MEDİTASYON

Bilişsel terapinin kurucusu Dr. Aaron Beck'in bir sorusu vardı: "Farkındalık nedir?"

Takvimler 1980'lerin ortasını gösteriyordu ve Dr. Beck bu soruyu Daniel'in eşi Tara Bennett Goleman'a soruyordu. Tara Dr. Beck'in isteği üzerine Pennsylvania, Ardmore'daki evine gelmişti çünkü eşi Hâkim Judith Beck kendi isteğiyle bir cerrahi müdahaleden geçmek üzereydi. Dr. Beck eşinin zihinsel ve belki fiziksel olarak da daha iyi hazırlanmasına yardımcı olması için ona önsezi meditasyonu yaptırtmak istemişti.

Tara çifte orada eğitim verdi. Onun rehberliği eşliğinde Beck çifti sessizce oturdu ve nefes alış verişlerine dair duyularını gözlemledi. Sonrasında oturma odalarında bir yürüme meditasyonu denediler. Bu o zamanlardan sonra "farkındalık temelli bilişsel terapide (MBCT)" güçlü bir hareket haline gelmiş şeyin ipuçlarıydı. Tara'nın kitabı *Duygusal Simya: Zihin Kalbi Nasıl İyileştirir*, farkındalığı bilişsel terapi ile birleştiren ilk çalışmaydı.^[1]

Tara yıllar boyunca bir vipassana meditasyonu öğrencisi olmuştu ve o sıralarda Burmalı meditasyon ustası U Pandita ile bir ay süren yoğun bir inziva gerçekleştirmişti. Bu zihne derin dalış birçok içgörü getirdi; aralarından biri farkındalığın merceğinden bakıldığında düşüncelerin hafifliğiyle ilgiliydi. Bu içgörü bilişsel terapinin "merkezden ayırma" prensibini yansıtır. Düşünceleri ve duyguları onlarla tanımlanmadan gözlemlemektir. İstiraplarımıza *yeniden değer biçebiliriz*.

Dr. Beck Tara'yı yakın olduğu öğrencilerin birinden, o zamanlar New York şehrinde ilk bilişsel terapi merkezini kurmakta olan Dr. Jeffrey Young'dan duymuştu. Danışmanlıkta aldığı taze master derecesiyle, Dr. Young'la birlikte onun merkezinde çalışıyordu. İkiisi birlikte panik ataklardan mustarip genç bir kadını tedavi etmeye çalışıyorlardı.

Dr. Young bir bilişsel terapi yaklaşımını kullanarak onun yıkıcı düşüncelerinden (*nefes alamıyorum, öleceğim*) kendini uzaklaştırmasına ve onlara karşı koymasına yardımcı oluyor-

du Tara bu oturumlara farkındalığı eklemişti. Dr. Young'un terapi yaklaşımını kendi benzersiz zihin merceğiyle tamamlıyordu. Nefesini farkındalıkla (paniksiz, sakin ve net bir şekilde) gözlemlemeyi öğreterek bu hastaya panik ataklarının üstesinden gelmesi için yardımcı oldu.

Oxford Üniversitesinde onlardan bağımsız çalışan John Teasdale, Zindel Segal ve Mark Williams ile birlikte, bir başka bütünleştirme çalışması olan *Depresyon İçin Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi*'yi yazıyordu.^[2] Araştırması ilaçların ve hatta elektroşok tedavisinin bile faydası olmayacak kadar ciddi depresyon yaşayan insanlar için bu farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT) nöbet sıklığını yarıya indirdi; tüm ilaçlardan daha fazlaydı bu.

Böylesi göze çarpan bulgular MBCT üzerine bir araştırmalar dalgası haline gelmiş olan çalışmalara yol açtı. Ancak çoğu meditasyon ve psikoterapi çalışmaları için geçerli olduğu üzere, bu çalışmaların birçoğu (aralarında Teasdale'nin orijinal çalışması da olmak üzere) klinik sonuçlar üretecek araştırmalar için gerekli şu altın standardı karşılayamadı: rasgele seçilmiş kontrol grupları ve kendilerinininkinin gerekli sonuçları üreteceğine inanan pratisyenler tarafından gerçekleştirilen eşdeğer kıyaslama tedavisi.

Birkaç yıl sonra John Hopkins Üniversitesinden bir grup o zamana kadar sadece meditasyon üzerine (yani bilişsel terapi araştırmalarını içermeyenleri) gerçekleştirilmiş kırk yedi araştırmaya baktı. Bu araştırmalarda hastaların çektiği sıkıntılar, depresyon, acı, uyku problemleri ve genel yaşam kalitesi gibi bir aralıktaydı ve ek olarak şeker hastalığı, kalp damar hastalıkları, kulak çınlaması ve bowel sendromu gibi çeşitli hastalıkları içeriyordu.

Bu arada bu değerlendirme çalışması, üzerinde araştırma yapılan meditasyon pratiği saatini hesaplama konusunda örnek niteliğindeydi: FTSA sekiz hafta süresince yirmi ila yirmi sekiz eğitim saati gerektirirken diğer farkındalık programları bunun yaklaşık yarısını gerektiriyordu. Transandantal meditasyon (TM) denemeleri üç ila on iki ay boyunca on altından otuz dokuza kadar saat verdi ve diğer mantra meditasyonları bunun yaklaşık yarısı kadardı.

Amerikan Tıp Birliğinin resmi yayınlarından birindeki seçkin bir makalede araştırmacılar farkındalığın (fakat TM gibi mantra tabanlı meditasyonun değil, çünkü bu tür hakkında sonuca varmak için çok az iyi tasarlanmış araştırma var) endişeyle depresyonu ve aynı zamanda acıyı azaltabileceği sonucuna varmıştı. Farkındalığını iyileştirme derecesi neredeyse ilaçların yaptığı kadardı fakat onların doğurduğu yan etkileri yaratmıyordu ve bu durum farkındalık temelli terapileri bu şartlar için geçerli bir alternatif tedavi yapar.

Fakat yeme alışkanlıkları, uyuma, madde kullanımı veya kilo problemleri gibi diğer sağlık göstergeleri için böylesi faydalar bulunamadı. Kötü ruh hali, bağımlılıklar ve yetersiz dikkat gibi diğer psikolojik sorunlara gelindiğinde, bu meta analiz herhangi bir türdeki meditasyonun fayda sağlayabileceğine dair neredeyse hiç delil bulamadı (en azından araştırmada kullanılan kısa dönemli pratikte). Dip not olarak ekledikleri şey, uzun dönemli meditasyon pratiğinin daha fazla fayda sunabileceğiydi ancak bu konuda herhangi bir sonuç çıkarabilmek için ellerinde çok az veri vardı.

Ana problem şuydu: erken dönem araştırmalarının veriyor gibi göründüğü meditasyonun problemleri azalttığı umudu, egzersiz gibi bir aktif kontrole kıyaslandığında buhar olup kayboldu. Geniş bir aralıktaki stres tabanlı problemler için sonuç, herhangi bir etkiye dair yetersiz kanıt olduğuydu, en azından şu an itibariyle.^[3]

Tıbbi açıdan bakıldığında, bu araştırmalar “düşük dozlu, kısa dönemli” ilaç testlerinin eşdeğeriydi. Burada yapılması gereken şey, daha fazla insanla ve çok daha uzun bir dönemde gerçekleştirilecek daha fazla araştırmadır. Bunlar, ilaç tedavileri üzerine yapılan araştırmalar için oldukça yerindedir ve tıpta hâkim araştırma modelidir. Fakat böylesi araştırmalar muazzam pahalıdır, milyonlarca dolar tutarlar. Ya ilaç şirketleri ya da Ulusal Sağlık Enstitüsü tarafından karşılanırlar. İş meditasyona geldiğinde böyle bir şans yoktur.

Bir başka bit yeniği daha bulunur ve bu biraz tekniktir. Meta analiz meditasyon hakkında her türden 18.753 makalenin toplanmasıyla başlatılmıştı (bu sayı 1970’lerde bulabildiğimiz bir avuç dolusu araştırmayla kıyaslanınca devasa bir sayıdır fakat

bugün biz makaleleri aradığımızda 6.000'in biraz üzerinde bulabildik, yani o meta analizi gerçekleştirenler bizim kullandığımızdan çok daha fazla arama ifadesi kullanmışlardı.) O araştırmayı yapanların saptadıkları makalelerin yaklaşık yarısı gerçek verilerin raporları değildi; deneysel raporları içeren 4.800 tanesinde ya kontrol grubu yoktu ya da rasgeleleştirilmemişlerdi. Dikkatli bir ayıklamanın ardından araştırmaların sadece yüzde 3'ü (yani 47 adedi) incelemede kullanılabilmeye yetecek derecede iyi tasarlanmış olduğunu kanıtlayabildi. Hopkins grubunun işaret ettiği gibi, bu durum basitçe meditasyon araştırmalarının düzeyine yükseltme ihtiyacını vurgular.

Bu tür görüş, tıbbın daha da fazla kanıt tabanlı olmak için çabaladığı günümüzde, doktorlar arasında oldukça yaygın kabul görür. Hopkins grubu bu meta analizi, doktorların izlemeye çalıştığı prensipleri oluşturan Sağlık Hizmetleri Araştırma ve Kalite Ajansı için gerçekleştirmişti.

İncelemenin vardığı sonuç, meditasyonun (özellikle farkındalığın) depresyonu, endişeyi ve acıyı iyileştirmekte bir rolü olabileceğiydi (neredeyse ilaçlar kadar etkili biçimde ve onların yan etkilerini göstermeden). Meditasyon aynı zamanda, daha düşük bir seviyede olsa da, psikolojik stres yükünü de azaltabilir. Sonuç olarak, meditasyonun tıbbi tedavilere kıyasla psikolojik acıları iyileştirmede daha iyi olduğu kanıtlanamamıştır ancak bu konuda çok güçlü neticelere varmak için elimizdeki kanıtlar hala yetersiz.

Fakat bu durum 2013 için doğrudu (araştırma Ocak 2014'te yayımlandı). Meditasyon araştırmalarının artan hızı ile, daha fazla ve iyi tasarlanmış araştırmalar bu tip kanıtları (en azından bir dereceye kadar olsa da) ters yüz edebilir.

Depresyon benzersiz bir konudur.

FARKINDALIKLA ÜZÜNTÜYÜ KOVMAK

Oxford'daki John Teasdale'nin grubunun keşfettiği kayda değer bulgu, MBCT'nin ciddi depresyon vakalarının tekrarlama sıklığını yaklaşık yarı yarıya azalttığıydı ve bu buluş, takiben bazı etkileyici araştırmaların yapılmasını sağladı. Nihayetinde, tek-

rarlanma sıklığındaki bir yarı yarıya azalma, ciddi depresyon için kullanılan herhangi bir ilacın iddia edebileceğinin çok daha ötesinde bir düşüş demektir. Eğer böylesi bir faydalı etki bir ilaç için doğru olsaydı, bir ilaç firması bu ilaçla para basıyor olurdu.

Ancak burada daha titiz araştırmalara olan ihtiyaç açıktı çünkü orijinal Teasdale pilot araştırmasının, bırakın bir kıyaslama aktivitesini, kontrol grubu bile yoktu. Teasdale'nin Oxford'daki orijinal araştırma partnerlerinden biri olan Mark Williams ihtiyaç duyulan araştırmaya öncülük etti. Takımı, orijinal çalışmadaki kadar tedavisi zor türden hastaları, yani ilaçların onları umutsuz bir batağa düşmekten koruyamayacağı kadar ciddi depresyona sahip neredeyse üç yüz kişiyi inceledi.

Fakat bu sefer hastalar ya MBCT'ye ya da (birinde bilişsel terapinin temellerini öğrenen, diğerinde de alışla gelmiş psikiyatrik muamele gören) iki aktif kontrol grubundan birine rasgele atanmışlardı.^[4] Hastalar altı ay boyunca depresyona tekrar girip girmedikleri konusunda izlendiler. MBCT, çocukluk travması geçmişine sahip (ki bu depresyonu çok daha kötü hale getirir) hastalara gelindiğinde daha da etkili olduğunu ve sıradan depresyon için uygulanan standart tedavilerle yaklaşık aynı etkide olduğunu kanıtladı.

Çok kısa bir zaman sonra, Avrupa'dan bir grup, ilaçların fayda sağlayamadığı ciddiyette depresyona sahip benzeri bir grupta MBCT'nin fayda sağladığını buldu.^[5] Bu araştırma da aktif kontrol grubu içeren rasgeleleştirilmiş bir araştırmaydı. Ve 2016'ya gelindiğinde, toplamda 1.258 hastayı içeren böylesi dokuz araştırma üzerinde yapılan bir meta analizde MBCT'nin ciddi depresyonun tekrarlanma sıklığını düşürmede etkili bir yol olduğu sonucuna varıldı. Depresyonun belirtileri ne kadar ciddiye, MBCT'nin sağladığı faydalar da o kadar büyüktü.^[6]

John Teasdale'nin iş arkadaşlarından biri olan Zindel Segal MBCT'nin neden bu kadar etkili görüldüğünün daha derinlerine indi.^[7] Ciddi bir depresyon nöbeti geçirdikten sonra iyileşme dönemine giren, bazıları MBCT yaparken bazıları da standart bilişsel tedavi (yani farkındalık içermeyen) almış hastaları kıyaslamak için fMRI kullandı. Tedaviler sonrası insulalarında daha yüksek aktivite göstermiş olan hastalar yüzde 35 oranında daha az tekrar nöbeti geçirmişlerdi.

Sebebi neydi? Daha sonraki bir analizde, Segal “benmerkezilikten,” en çok ayrılabilen, yani kendi düşüncelerinden ve duygularından, onların geldiklerini ve gittiklerini görmeye yetecek kadar uzaklaşabilen hastalarda en iyi sonuçların gerçekleştiğini buldu. Bunlar “*benim* düşüncelerim ve duygularım” tarafından en az sürüklenen hastalardı. Diğer bir deyişle, bu hastalar daha farkındaydı. Ve farkındalık pratiğine ne kadar çok vakit ayırmışlarsa, depresyon nöbetine tekrar yakalanma olasılıkları o kadar azdı.

Sonunda kritik bir sayıda araştırma, farkındalık temelli bir yöntemin depresyonu tedavi etmek için etkili olabileceği konusunda şüpheli tıp dünyasını tatmin etti.

MBCT’nin depresyon için birkaç ümit verici varyasyonu bulunur. Örneğin hamile olan ve daha önce depresyon nöbeti geçirmiş kadınlar doğal olarak hamileyken veya doğurduktan sonra depresyona girmeyeceklerinden emin olmak isterler ama hamileyken anti depresan alma konusunda anlaşılabilir şekilde kararsızdırlar. İyi haber, Yaz Araştırma Enstitüsü’nün bir başka mezunu Sona Dimidjian liderliğindeki bir takım MBCT’nin bu kadınlarda depresyon riskini düşürebileceğini buldu ve böylece ilaçlara kıyasla daha kullanışlı bir alternatif sundu.^[8]

Maharishi Uluslararası Üniversitesinden araştırmacılar tutuklulara Transandantal Meditasyon (TM) öğretiler. Kıyaslama olarak standart hapisane programlarını kullandılar ve dört ay sonra TM yapan hastalar daha az travma, endişe ve depresyon belirtisi gösterdiler. Aynı zamanda daha iyi uyudular ve günlerini daha az stresli olarak algıladılar.^[9]

Bir başka durum da ergenlikle ilgilidir. Kızgınlıkla dolu bu yıllar depresif belirtilerin ilk öncülerini gösterebilir. 2015 yılında ABD’nin on iki ile on yedi yaşları arasındaki nüfusunun yüzde 12,5’i, yaşamlarının bir önceki yılında en az bir büyük depresyon nöbeti geçirmiştir. Bu yaklaşık 3 milyon ergen anlamına gelir. Depresyonun en bariz işaretleri negatif düşünmeyi, aşırı öz eleştiri ve benzerlerini içerirken bazen de işaretler incelikli biçimlerde olabilir: örneğin uyuma veya düşünmede zorlanma veya kısa nefes alıp verme gibi. Ergenler için tasarlanmış bir farkındalık programı bariz depresyonu ve incelikli

işaretleri düşürdü. Bu iyileşme program bittikten altı ay sonra bile devam etti.^[10]

Bütün bu çalışmalar, ne kadar umut verici olsalar da, tekrarlanıp aynı sonuçları vermeye ihtiyaç duyarlar ve katı tıbbi araştırma standartları açısından kabul edilebilir olmaları için tasarımlarının geliştirilmesi gerekir. Ancak yine de depresif nöbetlerden (veya endişeden veya acıdan) mustarip insanlar için MBCT (ve belki de TM) bir rahatlama olasılığı sunar.

Sonrasında MBCT'nin veya alternatif biçimlerinde meditasyonun diğer psikiyatrik hastalıkların semptomlarını hafifletip hafifletemeyeceği sorusu bulunur. Ve eğer öyleyse, bunu açıklayan mekanizmalar nelerdir?

Daha önce bahsettiğimiz, sosyal endişe yaşayan insanlara yönelik FTSA üzerinde Philippe Goldin ve James Gross tarafından Stanford Üniversitesinde gerçekleştirilmiş araştırmaya geri dönelim. Sosyal endişe, sahne korkusundan kalabalık ortamlarda utangaçlığa kadar çeşitli şekillerde kendisini gösterebilir ve şaşırtıcı biçimde yaygın bir duygusal problem olduğu ortaya çıkmıştır. Sadece ABD'de nüfusun yüzde altısından fazlasını, yani yaklaşık 15 milyon kişiyi etkiler.^[11]

Altı haftalık FTSA kursundan sonra, iyi bir işaret olarak hastalar daha az endişe hissettiklerini belirttiler. Fakat araştırmayı daha ilgi çekici hale getiren bir sonraki aşamayı belki hatırlıyorsunuzdur: hastalar sosyal endişe yaşayan insanlar arasında yaygın korkulardan biri olan "insanlar sürekli beni yargırlar" gibi rahatsız edici ifadeleri dinlerken duygularını yönetmek için bir nefes farkındalığı meditasyonu yaptıkları sırada bir beyin tarayıcısından geçiyorlardı. Hastalar bu duygusal tetikleyicileri duyduklarında normalden daha az endişe hissettiklerini belirttiler ve bu sırada amigdalalarındaki beyin aktivitesi azalmış ve dikkat için olan beyin devrelerindeki aktivite artmıştı.

Altta yatan beyin aktivitesine bu göz atış, meditasyonun ruhsal problemleri nasıl rahatlatılabildiğine dair araştırmaların geleceği hakkında ipuçları veriyor olabilir. Bu alandaki araştırmaların ana fon kaynağı olan Ulusal Zihin Sağlığı Enstitüsü (NIMH) yıllardır (en azından bu yazının yazıldığı sırada) psikiyatri alanının Teşhis ve İstatistik Kılavuzu'nda (*Diagnostic and*

Statistical Manual -DSM) listelenmiş eski kategorilere bel bağlayan araştırmaları küçümsemektedir.

“Depresyon” gibi ruhsal bozukluklar çeşitli formlarıyla DSM içinde olsa da, NIMH sadece DSM kategorileri değil, belirli semptom kümeleri ve bunların altında yatan beyin devreleri üzerine odaklanan araştırmaları yeğler. Bunları düşündüğümüzde örneğin şunu merak ederiz: MBCT’nin travma geçmişine sahip depresyona girmiş hastalarda iyi işe yaradığına dair Oxford’un bulgusu, aşırı tepkisel amigdalanın bu tedaviye dirençli alt grupta, arada sırada depresyona giren diğerlerinde olduğundan fazla mı işe karıştığını gösteriyor?

Gelecekte yapacağımız araştırmalara kafa yorarken işte birkaç soru daha: Bilişsel terapiyle kıyaslandığında farkındalığın sahip olduğu fazladan değer tam olarak nedir? Meditasyon (FT-SA’daki ve MBCT’deki kullanımları da dahil olmak üzere) hangi bozukluklarda şu anda kullanılan standart psikiyatrik tedavilerden daha iyi işe yarıyor. Meditasyon bu standart yöntemlerle birlikte kullanılmalı mı? Ve meditasyonun hangi türleri tam olarak hangi ruhsal problemler için en iyi şekilde işe yarıyor? Ve hazır bu konu üzerindeyken, bunların altında yatan sinirsel devreler neler?

Şimdilik bunlar cevaplanmamış sorular. Cevapları keşfetmeyi bekliyoruz.

TRAVMA İÇİN ŞEFKAT MEDİTASYONU

Steve Z’nin yakınlarına ve Pentagon’un tam ortasına 11 Eylül 2001’de bir jetin çarptığı ve bir zamanlar açık ofis olan yerin anında dumanla ve yanmış jet yakıtı kokusuyla kaplı bir yıkıntı denizine dönüştüğü anı hatırlayın. Ofis tamir edildiğinde Steve 11 Eylül’de oturduğu masaya aynen geri döndü ancak artık ortam çok daha ıssızdı. Ofis arkadaşlarının çoğu alev topu yüzünden ölmüştü.

Steve o zamanki duygularını hatırlıyor: “Öfkeyle ateşlenmiştik. O adiler. Onları yakalayacağız! Karanlık bir yerdi, berbat bir zamandı.”

Geçirdiği ciddi travma sonrası stres sendromu bir öncekinin üzerine eklenmişti. Steve daha önce Irak'taki Çöl Fırtınası operasyonunda ön cephede savaşmıştı. 9/11 felaketi zaten birikmiş olan travmayı daha da şiddetlendirmişti.

Sonrasındaki yıllar boyunca, öfke, hüsrân ve her an tetikte olma gerginliği onu içten içe yedi. Fakat insanlar ona nasıl gidiyor diye sorduğunda, Steve'in hikayesi aynıydı: "Sorun yok." Kendi kendini yatıştırmayı, alkolle, uzun yürüyüşlerle, ailesini ziyaretle ve okumayla denedi. Tutunabildiği her şeyi denedi.

Walter Reed Hastanesine yardım istemek için girdiğinde intihara bir adım kalmıştı. Alkolden arınma terapisinden geçti ve yavaşça iyileşme yoluna girdi. İçinde bulunduğu durumu öğrendi ve bugün bile görmeye devam ettiği psikoterapistle görüşmeyi kabul etti. Onu farkındalık meditasyonu ile tanıştıran bu terapistti.

İki veya üç aylık ayıklık döneminin ardından haftada bir gün toplanan yerel bir farkındalık grubuna katılmayı denedi. İlk birkaç seferinde Steve tereddütlerle içeri girmiş, etrafa göz atmış ve "bunlar benim insanlarım" değil diyerek çıkıp gitmişti. Ek olarak kapalı alanlarda klostrofobik hissetmişti.

Sonunda kısa bir farkındalık oturumunu denediğinde, işe yaradığını gördü. Ve özellikle de gerçekten işe yarayan şey şefkat pratiğiydi, insanın hem kendisi hem de diğerleri için merhamet hissedebilmesi için uygulanabilir bir yoldu. Şefkat meditasyonu ile kendini "yeniden evde" hissetti, genç bir çocukken arkadaşlarıyla oynadığı günlere döndü. Her şeyin düzeleceğine dair güçlü bir his bu.

"Pratik bu hisleri korumama ve 'Bunların da geçeceğini' bil-meme yardım etti. Kızdığım durumlarda, kendim ve karşımdaki kişi için azıcık merhamet ve şefkat fırlatabilirdim ortama."

Son duyduğumuzda, Steve ruhsal sağlık danışmanı olmak için okula geri dönmüş, bir psikoterapist olarak yeterlilik belgesi almıştı ve klinik doktorasını tamamlamaktaydı. Tez konusu "ahlaki yaralar ve ruhsal iyilik" idi.

Kendisi gibi travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) yaşayan askeri personel için destek gruplarıyla ve Gaziler İdaresiyle bağlantı kurmuştu ve küçük özel pratiği için onlardan referanslar

almaktaydı. Travma yaşayan askeri personele yardımcı olmak için benzersiz bir şekilde donanımlı olduğunu hissediyordu.

İlk bulgular Steve'in içgüdülerinin doğru söylediğini gösteriyor. Seattle Gaziler İdaresi hastanesinde PTSD'ye sahip kırk iki gazi, on iki hafta boyunca Steve'in kendisine yardımcı olduğunu gördüğü şefkat meditasyonu kursu almıştı.^[12] Üç ay sonra PTSD semptomlarında düzelmeler oldu ve semptomların yaygın bir yan etkisi olan depresyon bir miktar azaldı.

Bu erken dönem bulguları umut verici fakat örneğin HEP gibi bir aktif kontrol grubunun aynı şekilde etkili olup olmayacağını bilmiyoruz. PTSD üzerine bugüne kadar yapılan araştırmalar, meditasyonun çoğu psikiyatrik bozukluk için bir tedavi olup olmadığının bilimsel olarak onaylanmasındaki durumla hemen hemen aynı durumdadır.

Yine de, PTSD'ye karşı bir antidot olarak şefkat pratiğinin işe yaradığına dair birçok kanıt var ve Steve'inki gibi hikayeler de onlara destek veriyor.^[13]

Gazilerin büyük bir kısmı PTSD sorunu yaşıyor; her yıl gazilerin yüzde 11 ila 20'si PTSD'den acı çekiyor ve bir gazinin ömrü boyunca bu sayı yüzde 30'a kadar çıkıyor. Eğer şefkat pratiği işe yararsa, oldukça maliyetsiz bir grup tedavisi sunar.

Bir başka sebep de, PTSD'nin semptomları arasında duygusal hissizleşmeyle yabancılaşma ve ilişkilerdeki bir "ölülük" hissidir ve şefkat meditasyonu diğerlerine karşı olumlu hisleri geliştirerek bunların hepsini tersine çevirmeye yardımcı olabilir. Yine bir başka sebep, çoğu gazinin PTSD için verilen ilaçların yan etkilerinden hoşlanmadıkları için onları hiç kullanmamalarıdır. Ve kendi başlarına geleneksel olmayan tedavileri ararlar. Şefkat meditasyonu bu her iki durumu da çözüme kavuşturur.

KARANLIK GECELER

"Kendime karşı öylesine şok edici, öylesine yoğun bir nefret dalgası yaşadım ki, bu nefret insanlarla ilişki kurma tarzımı değiştirdi... kendi dharma¹ yolumu ve yaşamın anlamını değiştirdi."

1 -çev.n. Hinduizm'de kişinin karakterinin esas özü.

Jay Michaelson, son derece zor ruhsal durumların “karanlık gecesi” olarak adlandırdığı şeye, uzun ve sessiz bir vipassana inzivasında düştüğünde o an böyle hissettiğini hatırlıyor.^[14]

*Visuddhimagga*¹ bu krizin en olası olduğu zamanın, bir meditasyoncu düşüncelerinde hafifliğe geçiş anını yaşadığı nokta olduğuna işaret eder. Tam da bu zamanlamaya uygun olarak, Michaelson kendi karanlık gecesini bu yoldaki sesiz bir vecde anından geçtikten hemen sonra yaşamıştı. Bu anda düşünceler hızla birbiri ardına başlar başlamaz yok olurlar yani bir “yükselme ve geçme” anı yaşanıyor.

Bu andan kısa bir süre sonra kendi karanlık gecesine dalmıştı. Yoğun bir hastalıklı şüphe, kendinden iğrenme, öfke, suçluluk ve endişe içindeydi. Bir noktada bu zehirli karışım o kadar güçlü hale gelmişti ki pratiği yıkıldı ve gözyaşları içinde çöktü.

Fakat sonrasında tepesinde fırlıdak gibi dönen düşüncelere ve duygulara çekilip yutulmak yerine yavaşça zihnini gözlemlemeye başladı. Bu duyguları diğerleri gibi gelip geçen ruhsal durumlar gibi görmeye başladı. Nöbet sona ermişti.

Meditatif karanlık gecelerin böylesi başka hikayeleri her zaman böyle temiz bir çözüme sahip değildir; meditasyoncunun acısı meditasyon merkezinden ayrıldıktan çok sonra bile hala sürüyor olabilir. İnsanlar daha çok meditasyonun birçok pozitif etkisini bildiğinden, karanlık gecelerden geçen bazı insanlar, diğerlerinin onların acı çektiğini anlayamadığını ve hatta zarar gördüklerine inanamadıklarını keşfederler. Çok sık bir şekilde, psikoterapistler çok az yardım sağlarlar.

Bu ihtiyacı fark eden, Brown Üniversitesi’nden bir psikolog (ve Yaz Araştırma Enstitüsünün bir mezunu) olan Willoughby Britton, “karanlık gece projesi”ne önderlik eder. Bu proje meditasyonla alakalı psikolojik zorluklar yaşayan insanlara yardımcı olmak için geliştirilmişti. Daha resmi olarak Meditatif Deneyim Çeşitleri şeklinde adlandırdığı projesi meditasyonun daha yaygın bilinen faydalı etkilerine bir uyarı notu ekler: Meditasyon ne zaman zarar veriyor olabilir?

Şu ana kadar hiçbir kesin cevap yok. Britton örnek olaylarla ilgili araştırmaları toplamakta ve bir karanlık geceden acı

1 -çev.n. Pali dilinde (bir Hint-Aryan dili) arınma, yaklaşık 5. yüzyılda Buddhaghosa isimli bir Budist tarafından yazılmış Theravada Budist öğretisi.

çeken insanlara nasıl bir süreçten geçtiklerini anlamaları için yardım etmekteydi. Yalnız olmadıklarını ve büyük olasılıkla iyileşeceklerini onlara gösteriyordu. Üzerinde araştırma yaptığı insanların büyük kısmını, yıllar boyunca vipassana meditasyon merkezlerinde çalışan rehber eğitmenlerin yoğun inzivalar sırasında arada sırada ortaya çıkan kurbanlar oldukça ona yollamaları sayesinde edinmişti. Bu merkezler bu duruma hassas insanları en baştan elemeyi denemek için onlara kayıt formlarında psikolojik geçmişlerini soruyor olmalarına rağmen bu kurbanlar ortaya çıkıyordu. Emin olmak gerekirse, karanlık geceler böylesi geçmişlerle alakalı olmayabilir.

Karanlık geceler sadece vipassanaya özgü değildir, neredeyse tüm meditatif gelenekler onun hakkında uyarılar yapar. Örneğin Yahudilikte, Kabbalistik metinler meditatif yöntemlerin orta yaştaki insanlar için olduğu, henüz tam şekillenmemiş bir egonun paramparça olabileceği uyarısını yaparlar.

Bu noktada, hiç kimse yoğun meditasyon pratiğinin kendisinin belli insanlar için tehlikeli olup olmadığını veya karanlık gecelerden acı çekenlerin içinde oldukları farklı durumlar yüzünden bir çöküntü yaşayıp yaşamıyor olduklarını bilemez. Britton'un örnek vaka araştırmaları hikayelere dayanıyor olsalar da, var oldukları gerçeği zorlayıcıdır.

Uzun uzadıya inzivalar gerçekleştirenler arasındaki kara geceler oranı, insanların anlattığına göre oldukça küçüktür ancak hiç kimse oranın kesin olarak ne olduğunu söyleyemez. Araştırma perspektifinden bakıldığında, ihtiyaç duyulan bulgulardan birisi, hem meditasyoncular arasındaki ve hem de genel nüfus içindeki böylesi zorlukların temel oranlarını saptamaktır.

Ulusal Ruhsal Sağlık Enstitüsü tarafından, her yıl ABD'de neredeyse her beş yetişkinden birisinin, yani yaklaşık 44 milyon insanın bir ruhsal hastalığı olduğu saptanmıştır. Hem üniversitelerin hem de askeri hazırlık okullarının ilk yılında insanların belli bir düşük oranının psikolojik krizlerinin yoğunlaştığı bilinir. Araştırma sorusu, derin meditasyonda, insanları bu temel oranın ötesinde tehlikeye atan bir şeyler olup olmadığı haline gelir.

Böylesi bir karanlık gece yaşayan insanlar için Willoughby Britton'un programı pratik tavsiye ve ferahlık sunar. Ve (olduk-

ça düşük) karanlık geceler riskine rağmen (özellikle de uzun dönemli inzivalar sırasında), meditasyon psikoterapistler arasında moda haline gelmiştir.

BİR METATERAPİ OLARAK MEDİTASYON

Daniel meditasyon üzerine yazdığı ilk makalesinde onun psikoterapi için kullanılabileceğini öne sürmüştü.^[15] “Metaterapi Olarak Meditasyon” isimli bu makale, Daniel 1971’de Hindistan’dayken ortaya çıkmıştı ve hiçbir psikoterapist fazla ilgi göstermemişti. Yine de geri döndüğünde bir şekilde Massachusetts Psikoloji Birliğinin toplantısında bir konuşma yapmak için davet edilmişti.

Konuşması bittiğinde, spor ceketli, ince, ısıltılı gözlü genç bir adam ona yaklaştı ve onunla benzeri şeylerle ilgilenen bir psikoloji doktora öğrencisi olduğunu söyledi. Tayland’da meditasyon çalışarak birkaç yılı keşiş olarak geçirmiş, orada Tayland insanların cömertliğiyle hayatta kalmıştı. Orası her ev halkının keşişleri doyurmayı bir onur saydığı bir ülkeydi. New England’da böyle bir şans yoktur.

Bu doktora öğrencisi bir psikolog olarak insanların acılarını azaltmak için psikoterapi maskesi altında meditatif araçlar kullanılabileceğini düşünmüştü. Başka birisinin de meditasyonla terapatik uygulamalar arasında bir ilişki kurduğunu duy-maktan mutlu olmuştu.

Bu doktora öğrencisinin ismi Jack Kornfield’di ve tez komitesinde Richard da görev almıştı. Jack Massachusetts’deki İçgörü Meditasyon Topluluğunun ilk kurucularından biri oldu ve sonra San Francisco Körfez Alanında Spirit Rock isimli bir meditasyon merkezi açarak devam etti. Zihne dair Budist teorileri modern anlayışa ayarlı dile çevirmekte bir öncü olmuştu.^[16]

Jack, Joseph Goldstein’ı da içeren bir grupta birlikte tüm bu yılların ardından, Steve Z’nin PTSD’den kurtulmasına yardım eden öğretmenleri mezun eden öğretmen eğitim programını tasarlayıp işletti. Jack’ın Budist psikolojik teorileri kendi açıklaması olan *Bilge Kalp*, zihne bu bakış açısının ve meditasyonla çalışmanın psikoterapide veya insanın kendi kendisine nasıl

kullanılabileceğini gösterir. Bu sentez, daha sonra yazacağı, geleneksel Doğu ve modern yaklaşımları birleştiren birçok kitabın ilkiydi.

Bu hareketteki bir başka ana ses bir psikiyatrist olan Mark Epstein idi. Mark Daniel'in psikoloji ve bilinç kursunda bir öğrenciydi ve bir Harvard kıdemlisi olarak Budist psikolojisi üzerine bir onur projesi¹ için fakülte danışmanı olması için ona ricada bulunmuştu. O zamanlar Harvard psikoloji bölümünün bir üyesi olup da bu alana ilgi duyan ve bilgisi olan tek üye olarak bu ricayı kabul etti; Mark ve Daniel daha sonra kısa ömre sahip olmuş bir dergide ortak makale yayınladılar.^[17]

Psikoanalitikle zihne Budizm açısından bakışı birleştiren bir dizi kitapta Mark yolda öncülük yapmaya devam etti. İlk kitabı, ilgi çekici *Düşüneni Olmayan Düşünceler* başlığına sahipti. Bu ifade nesne ilişkileri teorisyeni ve aynı zamanda bir meditatif bakış açısını seslendiren Donald Winnicott'un bir ifadesiydi.^[18] Tara, Mark ve Jack'ın çalışmaları daha geniş bir hareketin simgesiydi. Sayısız terapist artık çeşitli meditatif pratikleri veya bakış açılarını kendi psikoterapi yaklaşımlarıyla karıştırıyordu.

Araştırma kurumu DSM seviyesindeki bozukluklar için bir tedavi olarak meditasyonun potansiyeline bir miktar şüpheli kalmaya devam etse bile, meditasyonla psikoterapiyi bir araya getirme konusunda heyecanlı olan psikoterapistlerin sayısı artmaya devam ediyor. Araştırmacılar aktifkontrol grubu olan rasgeleleştirilmiş araştırmaları bekleseler bile, psikoterapistler hastaları için şimdiden meditasyonla zenginleştirilmiş tedaviler öneriyorlar.

Örneğin bu yazı yazıldığı sırada bilimsel literatürde farkındalık temelli bilişsel terapi üzerine 1.125 makale yazılmıştır. Çarpıcı bir biçimde, bunların yüzde 80'inden fazlası son beş yıl içinde yayınlanmıştı.

Elbette meditasyonun sınırları bulunur. Daniel'in kolej yılları sırasında meditasyona ilk baştaki ilgisi kendisini endişeli hissetmesi yüzündendi. Meditasyon bu duyguları bir şekilde sakinleştiriyor gibi göründü ama yine de gelip gidiyorlardı.

1 -çev.n. Onur projesi, öğrencilerin üniversitenin akademik üyeleriyle gelişmiş bir konu üzerinde yakın çalışma fırsatı yakalamaları için tasarlanan bir araştırma projesidir.

Birçok insan bu tip sorunlar için psikoterapistlere gider. Daniel bunu yapmamıştı. Fakat yıllar sonra ona adrenal bozukluk teşhisi konulmuştu ve bu onun uzun süredir devam eden yüksek kan basıncının sebebiydi. Bu adrenal semptomların bir tanesi, endişe hislerini tetikleyen stres hormonu kortizolün yükselen seviyesiydi. Meditasyonla geçen yıllarının ardından, bu adrenal problemini düzelden bir ilaç aynı zamanda kortizol seviyesini de halletmiş görünüyordu. Ve böylelikle de endişeyi.

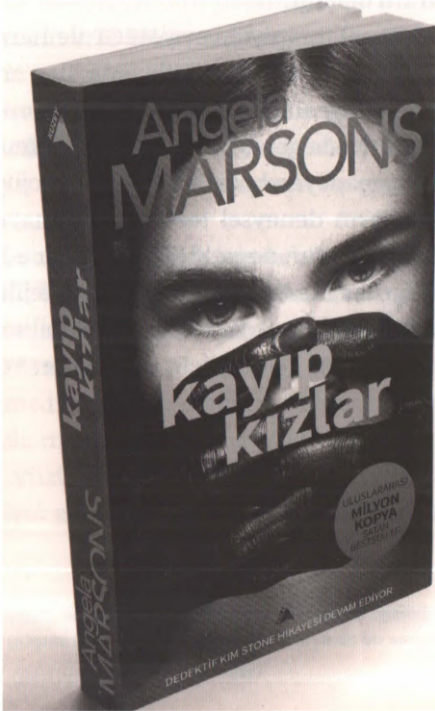
Meditasyon ilk başta psikolojik problemleri düzeltmesi amacı taşımasa da, bu modern zamanlarda bazı problemleri düzeltme konusunda umut verir, özellikle de depresyon ve endişe bozukluklarını. Ruhsal sağlık problemleri bulunan hastaları iyileştirmek için meditasyon yöntemlerinin uygulanması üzerine yapılmış kırk yedi çalışmanın bir meta analizinde bulgular depresyonda (özellikle de ciddi depresyonda), endişede ve acıda meditasyonun azalmalara sebep olabileceğini gösterdi. Düzelme neredeyse ilaçlarındaki kadardı ama onların gösterdiği yan etkiler yoktu. Meditasyon aynı zamanda daha düşük bir ölçüde olsa da, psikolojik stresin faturasını azaltabilir. Şefkat meditasyonu travmadan, özellikle de PTSD'den acı çeken insanlar için bilhassa yararlı olabilir.

Farkındalığı bilişsel terapiyle veya MBCT ile harmanlamak, meditasyon temeline sahip psikolojik tedaviler arasında deneysel olarak en iyi doğrulanmış olanı haline gelmiştir. Bu entegrasyon klinik dünyada geniş bir etkiye sahip olmaya devam ediyor ve gittikçe genişleyen bir aralıktaki psikolojik bozukluklar için uygulamaların deneysel testleri yapılmaya başlandı. Arada sırada meditasyonun negatif etkileri rapor edilse de, bugüne kadarki bulgular meditasyon temelli stratejilerin potansiyel geleceğinin altını çiziyor ve bu alanlarda bilimsel araştırmalardaki muazzam artış gelecek için iyi işaretler veriyor.

DEDEKTİF KİM STONE HİKAYESİ DEVAM EDİYOR

Angela Marsons, serinin üçüncü kitabında geçmiş acılarla dolu baş kahramanının dehşetli canilikteki suçluların dünyasındaki mücadelelerini anlatmaya devam ediyor.

**İki küçük kız ortadan kayboluyor.
Yalnız biri geri dönecek!**



BÖLÜM 11

BİR YOGİ'NİN BEYİNİ

Dağ eteklerine yayılmış Himalaya kasabası McLeod Ganj'ın üstündeki dik tepelerde, uzun sürecek tek başına bir inzivada bir Tibetli Yogiye ev sahipliği yapan küçük bir kulübeye veya mağaraya rastlayabilirsiniz. 1992 baharında, aralarında Richard ve Cliff Saron'un da olduğu gözüpek bir bilimci ekibi bu kulübelerin ve mağaraların her birinin içindeki yogilerin beyin aktivitelerini değerlendirmek için onlara doğru yolculuğa çıktılar. Üç günlük yolculuk onları McLeod Ganj'a getirdi. Burası Dalai Lama'ya ve sürgündeki Tibet devletine ev sahipliği yapan, Himalayaların eteklerindeki bir istasyondur. Orada bilimciler ofislerini Dalai Lama'nın yakınlarda yaşayan kardeşlerinden birinin sahibi olduğu bir misafirhanede kurdular. Dağdaki inziva yerlerine sırt çantalarında götürülecek ekipmanın kutulardan çıkartılması ve monte edilmesi için birkaç oda verilmişti.

O günlerde böylesi beyin ölçümleri EEG elektrotlarından, amplifikatörlerden, bilgisayar monitörlerinden (o zamanlar onlar tüplüydü), video kayıt cihazlarından, bataryalardan ve jeneratörlerden oluşan bir ekipman karmaşası gerektiriyordu. Günümüzdekilerden defalarca fazla yer kaplayan bu ekipman yüzlerce kilo ağırlığındaydı. Kalın koruyucu çantaları içinde bulunan bu ekipmanlarla yolculuk eden bu araştırmacılar inek öğrencilerden oluşan bir rock grubunu andırıyordu. İzlenilecek yollar yoktu; inzivaya çekilen yogiler bulabildikleri en ücra köşeleri seçmişlerdi. Büyük bir çabayla ve birçok hamalın da yardımıyla, bilimciler ölçüm ekipmanlarını yogilere taşıdılar.

Dalai Lama bu yogileri *lojong* üstatları olarak tanımlamıştı. *Lojong* sistematik bir zihin terbiyesi yöntemidir ve ona göre araştırma için ideal deneklerdi. Dalai Lama yogilerin işbirliği yapması gerektiğini belirttiği bir mektup yazmış ve hatta kişisel temsilcisiyle bilimcilere ulaştırmıştı.

Yogilerin inziva yerlerine varan bilimciler mektubu sundular ve bir çevirmen aracılığıyla yogilere, onlar meditasyon yaparken beyinlerini gözleme isteğini iletiler.

Bu istek karşısında tüm yogilerden aynı yanıt geldi: Hayır!

Kesin olmak gerekirse hepsi sıradışı miktarda dostane ve sıcaktı. Bazıları ölçmek istedikleri pratikleri bilimcilere öğretmeye önerdi. Birkaç tanesi üzerinde düşünceğini söyledi. Fakat hiçbiri o anda yardımcı olmayacaktı.

Bunların bazıları bir yoginin başına gelenleri duymuş olabilir. Bu yogi Dalai Lama'dan gelen benzeri bir mektupla bir zamanlar inzivasından ayrılıp çok uzaklardaki Amerika'daki bir üniversiteye, istediği zaman vücut sıcaklığını yükseltebilme yeteneğini sergilemek için gitmeye ikna edilmişti. Bu yogi dönüşünün çok kısa bir süre sonrasında ölmüştü ve dağ eteklerinde dolaşan söylentiler, üzerinde yapılan deneyin bir rol oynamış olduğuydu.

Bu yogilerin çoğu için bilim oldukça yabancıydı; hiçbirinin bilimin modern Batı kültüründe oynadığı rolü hakkında fazla bir şey anlamıyordu. Dahası, bu keşif yolculuğunda bilimcilerin karşılaştıkları sekiz yogiden sadece bir tanesi, Richard ve ekibi oraya varmadan önce gerçek bir bilgisayar görmüştü.

Yogilerden birkaç tanesi bu acayip makinelerin tam olarak neyi ölçtükleri hakkında hiçbir fikirleri olmadığı şeklindeki kendi açılarından haklı noktayı dile getirmişti. Eğer ölçümler yapmakta oldukları şeyle alakasızsa, eğer beyinleri birtakım bilimsel beklentileri karşılamazsa, bazıları için bu durum yogilerin yöntemlerinin işe yaramaz olduğu şeklinde görünebilirdi. Söylediklerine göre bu durum, bu yoldaki insanları vazgeçirebilirdi.

Sebepler ne olursa olsun, bu bilimsel keşif yolculuğunun net sonucu çınlayan bir sıfırdı.

Bırakın verileri, işbirliği elde etmek bile başırlanamamış ve kısa dönemde boşuna uğraşılmış olmasına rağmen bu çaba öğreticiydi ve hızlı bir öğrenme eğrisinin başlangıcı oldu. Başlangıç olarak, meditasyoncuları ekipmana getirmenin daha iyi olacağı öğrenildi, özellikle de iyi donanımlı beyin laboratuvarına; tabi eğer gelirlirse.

Öğrenilen bir başka şey, bu ustalar üzerinde yapılan araştırmaların, onların nadir bulunmalarından, bilerek ücra köşelere kaçmalarından ve bilimsel amaçlara olan yabancılıklarından veya ilgisizliklerinden daha büyük zorluklarla karşı karşıya olduğuydu. Ustaların bu içsel uzmanlıkları spordaki dünya sıralamalarına benzer görünse de, bu "sporda" ne kadar iyi olursa-

nız, bırakın sosyal durumunuzu, zenginliğinizi veya ününüzü, sıralamanız da o kadar az umurunuzda oluyordu.

Bu kayıtsızlık listesi hangi içsel başarılarla ulaştığınızı gösterecek bilimsel ölçümlerden herhangi bir şekilde gurur duymamayı da içerir. Onlar için önemli olan şey sonuçların diğer insanları iyi veya kötü yönde nasıl etkileyeceğiydi.

Bilimsel çalışmalar için umut sönüktü.

BİR BİLİMCİ VE BİR KEŞİŞ

Sahneye Matthieu Ricard giriyor. Fransa'daki Pastör Enstitüsü'nde sonradan Tıp alanında Nobel Ödülü kazanacak François Jacob'un vesayeti altında moleküler genetiği derecesi almıştı.

^[1] Bir doktora öğrencisi olarak Matthieu biyolojide gelecek vaat eden kariyerini bir keşiş olmak için bıraktı; ondan sonraki on yıllar boyunca inziva merkezlerinde, manastırlarda ve keşiş kulübelerinde yaşamaktaydı.

Eski bir dostumuzdu; Dalai Lama ile çeşitli bilimci grupları arasındaki (Zihin ve Yaşam Enstitüsü tarafından organize edilen) söyleşilere (bizim gibi) sıklıkla katılmıştı. Bu söyleşilerde üzerinde konuşulan konu neyse onun üzerine Budist bakış açısını seslendiriyordu.^[2] Belki hatırlarsınız “yıkıcı duygular” söyleşisi sırasında Dalai Lama Richard'dan meditasyonu şiddetli bir şekilde test etmesini ve dünya genelinin yararına olabilecek ne varsa bulup ortaya çıkarması için yüksek sesle istekte bulunmuştu.

Dalai Lama'nın bu eylem çağrısı Matthieu üzerinde, Richard üzerinde olduğu kadar dokunaklı olmuş, onun için şaşırtıcı bir şekilde, bilimsel yöntem üzerine uzun süredir kullanılmamış bu keşiş zihnini karmakarışık etmişti. Richard'ın laboratuvarına araştırma için gelen ilk keşiş olmuş, bir dizi diğer yogide kullanılacak protokolü en iyi hale getirme yöntemlerinde denek ve işbirlikçi olarak birçok gün geçirmişti. Yogilerde bulunan ilk bulguları rapor eden ana dergi makalesinin ortak yazarlarından biri olmuştu.^[3]

Matthieu çoğu zamanını Nepal ve Bhutan'da bir keşiş olarak geçirmişti. Geçen yüzyılda dünya çapında en çok saygı gören

Tibetli meditasyon ustası olan Dilgo Khyentse Rinpoche'nin kişisel refakatçisiydi.^[4] Tibet dışında sürgünde yaşayan dikkate değer lamaların¹ (içlerinde Dalai Lama'nın da olduğu) birçoğu özel eğitim için Dilgo Khyentse'ye danışmıştı.

Bu Matthieu'yu Tibetli meditasyon dünyasının içindeki geniş bir ağın kalbine yerleştirmişti. Üzerinde araştırma yapılacak potansiyel denekleri elde etmek için kime danışılacağını biliyordu ve belki de en önemlisi bu meditasyon uzmanları ona güveniyordu. Matthieu'nun katılımı bu elde edilmesi zor ustaları toplama konusunda tüm farkı yaratan şeydi.

Onları dünyanın diğer ucundaki, neredeyse hiçbir Tibetli lamanın veya yoginin, bırak görmeyi, varlığından haberdar bile olmadığı (dahası, yabancı bir kültürün garip yiyeceklerine ve adetlerine katlanmak zorunda oldukları) Wisconsin'de bulunan bir üniversite kampüsüne yolculuk etmeleri için iyi bir sebep olduğu konusunda güvence verebilirdi.

Kesin olmak gerekirse, deneyler için toplanan insanlardan bazıları Batı'da eğitim görmüştü ve kültürel gelenekleriyle haşır neşirdi. Fakat egzotik topraklara yapılacak bir yolculuğun ötesinde, bilimcilerin garip törenleri vardı. Yogilerin gözünde bunlar tamamen uzaylı uğraşlardı. Himalayalardaki keşiş kulübelerine modern dünyaya kıyasla daha aşına olanlar için bütün bu olup bitenler hiçbir anlam taşımıyordu.

Matthieu'nun onlara çabalarının uğraşmaya değer olduğu güvencesini vermesi işbirliği yapmalarının anahtarıydı. Bu yogiler için "uğraşmaya değer" kavramı, katılımlarının kişisel bir fayda (örneğin ünlerinde veya gururlarında bir artış) sağlayacağı anlamına gelmiyor, daha çok diğer insanlara yardım etmeyi anlıyordu. Matthieu'nun anladığı gibi, onları harekete geçiren şey diğer insanlara duydukları sevgiydi, kişisel çıkar değil.

Matthieu bilimcileri harekete geçiren şeylerin altını çizdi. Bilimciler kendilerini buna adanmışlardı çünkü eğer bilimsel kanıtlar bu pratiklerin etkililiğini desteklerse, pratiklerin Batı kültürüne katılmasına yardım edecekti.

Onun bu çok önemli güvenceleri şimdiye kadar Richard'ın laboratuvarında bu en ileri düzey meditasyonculardan yirmi bir tanesini getirtmeyi başardı. Bu rakam, Matthieu'nun pratik

1 -çev.n. Tibetli buda rahipleri.

yaptığı Fransa'daki Dordogne bölgesinde bulunan bir merkezde en az bir kez üç yıllık inziva gerçekleştirmiş yedi Batılı ile, Hindistan'dan veya Nepal'den Wisconsin'e gelen on dört Tibetliyi içeriyordu.

BİRİNCİ, İKİNCİ VE ÜÇÜNCÜ KİŞİLER

Matthieu'nun moleküler biyolojideki eğitimi bilim yöntemlerinin kuralları ve sıkıntıları konusunda ona kolaylık sağladı. İlk kobay faresi (yani o) üzerinde kullanılacak yöntemlerin tasarlanmasına yardımcı olmak için planlama oturumlarına katıldı. Hem tasarım ortağı hem de bir numaralı gönüllü olarak, şekil verilmesine yardım etmiş olduğu bilimsel protokolü kendi üzerinde denetti.

Bilimsel kayıtlarda çok sık görülmesine de, araştırmacıların kendi deneylerinde ilk kobay faresi oldukları geçmiş örnekler bulunur, özellikle de yeni bir tıbbi tedavinin güvenli olduğunu garanti etmek için.^[5] Ancak buradaki mantık, diğerlerini bilinmeyen bir tehlikeye atmaktan korkmak değil, konu zihni nasıl eğitebileceğimizi ve beyni şekillendirebileceğimizi araştırmaya geldiğinde ortaya çıkan benzersiz bir sebepti.

Üzerinde çalışılan şey son derece kişiseldi, bir kişinin içsel deneyimiydi; onu ölçmeye çalışan makineler biyolojik gerçekliğin objektif ölçümlerini üretebilse de, içsel deneyim konusunda hiçbir şey üretemezlerdi. Teknik olarak bu içsel değerlendirme bir "birinci ağızdan" raporlama gerektirirken, ölçümler bir "üçüncü kişi" raporudur.

Birinci ve üçüncü kişi arasındaki boşluğu kapama fikri, parlak bir biyolog ve Zihin ve Yaşam Enstitüsünün ortak kurucusu Francisco Varela'nındı. Akademik yazısında Varela birinci ve üçüncü kişilerin bakış açılarını bir "ikinci kişinininkiyle," yani üzerinde çalışılan konuda uzman bir kişinininkiyle birleştirmek için bir yöntem önermişti.^[6] Ve üzerinde çalışılan insanın iyi eğitilmiş bir zihne sahip olması gerektiğini, böylece o kadar da iyi eğitilmemiş bir insandan daha iyi veriler üreteceğini iddia etmişti.

Matthieu hem konu üzerinde uzmandı hem de iyi eğitilmiş bir zihne sahipti. Bu yüzden, örneğin Richard çeşitli meditas-

yon türleri üzerinde araştırma yapmaya başladığında, “gözde canlandırmanın” sadece zihinsel bir resim oluşturmaktan fazlası için gerekli olduğunu fark etmemişti. Matthieu Richard’a ve ekibine meditasyoncunun belirli bir imaja eşlik eden belli bir duygusal durum geliştirdiğini açıkladı; örneğin bodhisattva Tara’nın¹ bir imajıyla, ona eşlik eden durum merhameti ve şefkati harmanlar. Bunun gibi tavsiyeler Richard’ın grubunun beyin biliminin tepeden aşağı inen kurallarıyla yönlendirilmekten vazgeçmesine ve deneysel protokolü tasarlama işi için Matthieu ile işbirliği yapmasına yol açtı.^[7]

Matthieu bir iş ortağı haline gelmeden çok önce, deneysel testler için hipotezler üretmek amacıyla üzerinde çalıştığımız şeye (meditasyona) kendimizi daldırarak bu yönde ilerlemiştik biz de. Bu günlerde bilim bunu “dayanaklı teorinin” oluşturulmasının (yani olan bitenlere dair doğrudan kişisel anlamda dayanaklandırılmış anlamında) bir örneği olan genel bir yaklaşım olarak biliyordu.

Varela’nın yaklaşımı bir adım ileriye geçiyor ve bu eğer üzerinde çalışılan şey araştırmayı yapan kişi için henüz yabancı toprakları ifade eden zihnin ve beynin derinliklerinde yatıyorsa gerekliydi. Bu özel bölgede Matthieu gibi uzmanlara sahip olmak, aksi durumda sadece tahminlere dayalı olacak şeylerde metodolojik kesinliğe izin verdi.

Kendi yanlışlarımızı burada kabulleniyoruz. 1980’ler zamanlarında, birimiz (Richard) New York Devlet Üniversitesinde genç bir profesörken ve ötekimiz (Daniel) New York City gazetesinde çalışırken tek bir doğuştan yetenekli meditasyoncu üzerinde araştırma yapmak için bir araya geldik. U Ba Khin’in (Goenaka’nın öğretmeni) bu öğrencisi sonradan bir öğretmen olmuştu ve istediği zaman *nibbana* (Burma meditatif yolunun son noktası) haline girebildiğini iddia ediyordu. Bu son derece övülen durumla ilgili bağlantıları keşfetmek istemiştik.

Problem elimizdeki ana aracın, yani araştırma dünyasında o zaman sıcak bir konusu olan, kortizolün kandaki seviyeleri hakkındaki bir makale olmasıydı. Onu ana ölçü olarak kullanmıştık çünkü kortizolün ana araştırmacılarından birinden bir laboratuvar ödünç alıyorduk (*nibbana*’yı kortizole bağlayan bir-

1 -çev.n. Budizmde bir tanrıça.

takım güçlü hipotezler olduğu için değil yani). Fakat kortizol seviyelerini almak, meditasyoncunun her saat kanını almamıza izin veren bir hortumun damarına yerleştirilmesini gerektiriyordu (ve bu işlem tek taraflı bir aynanın diğer tarafındaki bir hastane odasında gerçekleştiriliyordu); günün her saatini kapsamak için ek olarak iki bilim insanı ile birlikte vardiyalar halinde çalıştık ve bu rutini birkaç gün boyunca sürdürdük.

Meditasyoncu bu birkaç gün boyunca *nibbana*'ya girdiğini haber vermek için bir zile basıyordu. Fakat kortizol seviyeleri hiç kımıldamamıştı bile; konuyla hiçbir alakaları yoktu. Aynı zamanda bir beyin ölçümü de kullanmıştık ama o da pek uygun değildi ve günümüzün standartlarına göre ilkeldi. Ama o günden bu yana çok ilerledik.

Bilişsel bilim evrilmeye devam ederken bir sonraki şey ne olabilir? Dalai Lama güzünde bir ışıltıyla bir keresinde Daniel'e "üzerinde araştırma yapılan kişiyle araştırmayı yapan kişi tek ve aynı olacak" demişti.

Dalai Lama belki kısmen bu amaç aklındayken Emory Üniversitesinden bir grubu, manastırlardaki keşişlerin derslerine Tibet dilinde bilim müfredatı eklemeleri için cesaretlendirmişti.^[8] Bu radikal bir hamleydi, altı yüz yıldır böylesi ilk değişimdi!

YAŞAMIN KEYFİ

2002'deki serin bir Eylül sabahında Wisconsin Madison havaalanına Tibetli bir keşiş inmişti. Yolculuğu on bir bin kilometre öteden, Nepal'in Katmandu'sunun eteklerindeki bir tepedeki manastırdan başlamıştı. Bu yolculuk üç gün sürmüş, havada on sekiz saat geçirmiş ve on saat dilimini geçmişti.

Richard 1995'te yıkıcı duygular üzerine Dharamsala'daki Zihin ve Yaşam toplantısında bu keşişle kısa bir süre karşılaşmıştı ama simasını artık unutmuştu. Ancak yine de onu kalabalık arasından seçip bulmak kolaydı. Dane County Yerel Havalimanında altın ve kırmızı renkli cübbe giyen başı traşlı tek kişi oydu. İsmi Mingyur Rinpoche idi ve tüm bu yolu meditasyon yaptığı sırada beyni incelensin diye gelmişti.

Richard Mingyur'u gece dinlendikten sonra laboratuvarın EEG odasına, bir sürrealist sanat eseri gibi görünen şeyle (spagetti benzeri kabloların içinden çıktığı bir duş başlığıyla) beyin dalgalarının ölçüldüğü yere getirdi. Bu özel tasarlanmış başlık 256 tane ince kabloyu tutuyordu ve kabloların her biri kafatasının belli bir bölgesine yapıştırılmış bir alıcıya bağlıydı. Kafatası ile sensör arasında sıkı bir bağlantı, beynin elektriksel aktivitesi hakkında kullanılabilir veriyi kaydetmekle, gürültüyü alacak bir anten vasıtası görececek bir elektrot olmak arasındaki tüm farkı yaratan şeydi.

Mingyur'a söylendiği üzere sıkı bir bağlantıyı garanti etmek için bir laboratuvar teknisyeni kafatasındaki kesin yerlerine sensörleri yapıştırmaya başladı. Bu işlemin on beş dakikadan fazla sürmeyeceği kendisine garanti edilmişti. Fakat başı tıraşlı bir keşiş olan Mingyur çıplak başını sunduğunda ortaya çıktı ki, böylesine dış etkenlere sürekli açık bir deri, normalde saçla korunan bir deriye kıyasla çok daha kalınlaşmıştı. Bu kalın deriden geçerek kullanılabilir verileri üretmek için gerekli olan elektrot-kafatası bağlantısını yeterince sıkı yapmak normalden çok daha uzun sürdü.

Laboratuvara gelip de böylesine gecikmelerle karşılaşan çoğu insan, tedirgin olmasa bile sabırsızlaşır. Fakat Mingyur'da azıcık bir endişe bile yoktu ve bu durum gergin laboratuvar teknisyenini yatıştırarak (teknisyenle birlikte keşişin çevresindeki diğer herkese) keşişe ne olursa olsun sorun olmayacağı hissi vermişti.

Bu Mingyur'un rahat yaradılışının ilk ipucuydu, yaşamın getirdiği zorluk ne olursa olsun elle tutulur bir rahatlıkta hazır olma anlayışına sahipti. Mingyur'un sergilediği kalıcı izlenim, sonsuz sabır ve son derece yüksek nezaketti.

Sensörlerin kafatasıyla iyi bir temasını garanti etmek için sonsuza kadar gibi görünen bir süre boyunca uğraşılmasının ardından deney sonunda başlamak üzereydi. Mingyur Matthieu ile yapılan ilk denemeden sonra üzerinde araştırma yapılan ilk yogiydi. Ekip tek taraflı aynanın arkasındaki kontrol odasına dolmuş, gerçekten bekledikleri önemde bir şey olup olmadığını görmeyi bekliyordu.

Örneğin merhamet gibi yumuşak bir şeyin kesin analizi titiz bir protokol gerektirir. Olup biten diğer her şeyin yol açtığı elektriksel kakafoni¹ kasırgası arasından incelenmek istenen zihinsel durumun belli desenini tespit edebilecek bir protokol olmalıdır bu. İzlenen protokol, Mingyur'un merhamet üzerine bir dakika meditasyon yapma ile otuz saniyelik nötral dinlenme periyodu arasında gidip gelmesi şeklindeydi. Bulunacak herhangi bir şeyin rasgele bir şey değil de güvenilir bir bulgu olduğuna tam emin olmak için bu gidip gelme işlemini hızlı bir şekilde dört kez gerçekleştirmeliydi.

Richard'ın başlangıçtan itibaren bunun işe yarayabileceğine dair derin şüpheleri vardı. Laboratuvar ekibinde meditasyon yapmış olanların hepsi (Richard da onların arasındaydı) sadece zihni odaklamanın bile zaman aldığını ve sıklıkla bunun birkaç dakikadan fazla süreceğini biliyordu. Mingyur gibi birisinin bile bu durumlara anında girebileceğini ve içsel yatışma için biraz zamana ihtiyaç duymayacağını kesinlikle düşünemiyorlardı.

Şüphelerine rağmen bu protokolü tasarlarlarken, hem bilim hem de keşiflik kültürünü tanıyan Matthieu'nun tavsiyelerini dinlediler. Matthieu onlara Mingyur'un uzmanlık seviyesindeki birisi için bu zihinsel jimnastiklerin hiçbir sorun yaratmayacağına dair güvence vermişti. Fakat Mingyur bu yolla resmi olarak test edilen böylesi ilk ustaydı ve Richard ile teknisyenleri şüpheli ve hatta kaygılılardı.

Richard Wisconsin Üniversitesinde bir Budist öğretim görevlisi olan John Dunne çeviri için gönüllü olduğu için şanslıydı. John bilime ilgi, insancılık konusunda uzmanlık ve çok iyi Tibetçe konuşma alanlarının hepsine aynı anda vakıf olma konusunda nadir bir insandı.^[9] Mingyur'a tamamen kesin komutları aktarmakta yardımcı oldu. Bir merhamet meditasyonuna başlama sinyali veriyor ve altmış saniye sonra otuz saniyelik zihinsel dinlenme durumunun ipucunu işaret ediyordu. Bunu üç kez daha tekrarlıyordu.

Mingyur meditasyona tam başladığı sırada, beyninden gelen sinyalleri gösteren bilgisayar monitörlerinde ani bir elektriksel aktivite patlaması görüldü. Oradaki herkes bunun Ming-

1 -çev.n. Ahensiz seslerin oluşturduğu anlamsız gürültü.

yur hareket ettiği için olduğunu varsaymıştı; hareket etmenin yol açtığı böylesi sinyaller EEG araştırmalarında yaygın bir sorundur. Beynin tepesinde dalga dalga elektriksel aktivite okumaları deseni sergiler. Sensörleri yerinden oynatan her hareket (bir kol hareketi, bir kafa oynaması) bu okumalarda büyük bir sıçrama gibi görülecek şekilde yükseltilir ve bir beyin dalgası gibi görünür. Temiz bir analiz için filtreden geçirilip yok edilmesi gerekir.

Ama garip bir şekilde bu patlama merhamet meditasyonu periyodunun tamamı boyunca korunuyor gibi görünüyordu ve oradakilerin görebildiği kadarıyla Mingyur taş gibi hareketsizdi. Dahası, bu devasa sıçramalar, o zihinsel rahatlama durumuna girdiğinde azalmış ama görünürde hiçbir fiziksel hareket sergilememesine rağmen yine tamamen yok olmamıştı.

Bir sonraki meditasyon periyodu anons edildiğinde kontrol odasındaki dört deneyci yerlerine sabitlenmiş bir şekilde izliyordu. John Dunne meditasyon yapmanın bir sonraki komutunu Tibetçeye çevirdiğinde deney ekibi monitörleri sessizce inceledi. Beyin dalgalarını gösteren monitörle Mingyur'a çevrilmiş kamerayı gösteren ekran arasında bakışları gidip geliyordu.

Aniden aynı dramatik elektriksel sinyal patlaması ortaya çıktı. Yine Mingyur tamamen hareketsizdi, rahatlama halinden meditasyon periyoduna geçişinde vücudu görünür hiçbir hareket sergilememişti. Ancak monitör yine aynı beyin dalgası patlamasını gösteriyordu. Merhamet meditasyonu yapması komutu her verildiğinde bu desen tekrarlanınca, ekip birbirine nefeslerini tutarak bakmıştı. Heyecandan neredeyse sandalyelerinden fırlayacaklardı.

Laboratuvar ekibi o anda derin anlamı olan bir şeye, laboratuvarlarda daha önce hiç gözlenmemiş olan bir şeye tanıklık ettiklerini anlamıştı. Hiçbiri bunun onları neye götüreceğini tahmin edemiyordu fakat herkes bunun sinirbilimi tarihinde kritik bir dönüm noktası olduğunu sezmişti.

Bu deneyin haberleri bilimsel bir gümbürtüye yol açtı. Bu kitabı yazdığımız sırada, bu deneyin bulguları dünya çapındaki bilimsel yazılarda 1.100 kereden fazla referans gösterilmişti.

[10] Bilim kulak vermişti.

KAÇIRILMIŞ GEMİ

Mingyur Rinpoche'nin kayda değer verisinin haberleri bilim dünyasına ulaştığı günlerde o zamanlar Harvard Üniversitesinde çalışan ünlü bir bilişsel bilimcinin laboratuvarına davet edildi. Orada iki protokolden geçirildi; birinde kafasında ayrınılı bir görsel resim oluşturması istenmiş, diğerinde herhangi bir duyu ötesi algı becerisi gösterip göstermediğini görmek için incelenmişti. Bu bilişsel bilimci, olağanüstü bir denegın başarılarını belgeleyeceği konusunda büyük umutlara sahipti.

Ancak bu sırada Mingyur'un çevirmeni duman tütüyordu çünkü protokol saatlerce sürmekle kalmamış, aynı zamanda Mingyur'un gerçek meditatif uzmanlığıyla acı verici şekilde alakasız bir şekilde oluşturulmuştu. Çevirmenin bakış açısından, Mingyur gibi bir öğretmene (ki o her şeye rağmen başından sonuna kadar neşesini korudu) Tibet standartlarına göre saygısızca muamele ediliyordu.

Mingyur'un laboratuvarıda geçirdiğı o günün net sonucu her iki testte de başarısızlıktı. Orada sürekli üzerlerinde deney yapılan kolej öğrencilerinden daha iyi sonuçlar sergilememişti.

Sonradan ortaya çıkacağı üzere, çok uzak geçmişte kalmış pratik günlerinin ilk yıllarından bu yana Mingyur hiç gözde canlandırma pratiğı yapmamıştı. Zaman geçtikçe gerçekleştirdiğı meditasyonları evrilmişti. Şu anki yöntemi olan süregelen açık varlık (ki kendisini günlük yaşamda nezaket olarak gösterir), herhangi bir özel görsel resim üretmek yerine tüm düşüncelerin akıp gitmesini cesaretlendiriyordu Mingyur'un pratiğı aslında herhangi bir imajı ve ona eşlik eden hisleri kasten üretmenin zıddına çalışıyordu ve belki de o konuda bir zamanlar sahip olmuş olabileceğı herhangi bir yeteneğı yok etmişti. Diğer türde zihinsel eğitimler için binlerce saat harcamış olmasına rağmen beynindeki görsel hafıza devresi hiçbir antrenman yapmamıştı.

"Duyu ötesi algı becerisi" konusuna gelindiğinde, Mingyur bu tip normal ötesi güçlere sahip olduğunu hiç iddia etmemişti. Aslında izlediğı geleneğın metinleri, böylesi yeteneklerin cazibesine kapılmanın yoldan sapma olduğunu, çıkmaz bir sapağı açıldığını açık bir şekilde belirtiyordu.

Bu gizli bir şey değildi. Fakat hiç kimse ona bunu sormamıştı. Mingyur bilinç, zihin ve meditatif eğitim üzerine günümüzde yapılan araştırmaların bir çelişmesine bodoslama çarpmıştı: meditasyon üzerine araştırma yapan insanlar oldukça sık bir şekilde aslında ne üzerine araştırma yaptıkları konusunda bilgisizdirler.

Genellikle bilişsel sinirbiliminde bir “denek” (bilimin uzak mesafeden bakan dilini somutlaştırır biçimde, araştırma için gönüllü olan kişi için kullanılan terim) araştırmacı tarafından tasarlanmış bir protokolden geçer. Bu araştırmacı, deneklerin herhangi birine danışmadan bu tasarımı hazırlar. Bunun kısmi sebebi deneklerin asıl amaç konusunda bilgisiz olmalarının istenmesidir (potansiyel önyargı etkenini ortadan kaldırmak amaçlanır). Fakat başka bir sebep de araştırmacıların kendi referans noktalarına¹ sahip olmalarıdır. Bu noktalar, doğrulamak istedikleri kendi hipotezleri, alanda gerçekleştirilmiş diğer çalışmalara ek bilgi sağlamayı umut etmeleri ve bunun gibi şeylerdir. Bilimciler deneklerinin bu şeylerin herhangi biri hakkında bilgi sahibi olduklarını akıllarına getirmezler.

Bu geleneksel bilimsel duruş Mingyur'un gerçek meditatif yeteneklerini belirleme şansını tamamen ıskaladı, tıpkı bizim daha önce *nibbana*'yı değerlendirmeyi başaramamamızda olduğu gibi. Bu her iki olayda da, birinci ve üçüncü kişi yabancılaştırması, bu meditasyoncuların kayda değer güçlerinin nerede yattığını ve nasıl ölçülebileceklerini yanlış değerlendirmeye yol açtı. Örneğin Jack Nicklaus gibi efsanevi bir golfçünün hünerini basket topuyla serbest atış attırarak test etmeye benziyordu bu.

SİNİRSEL HÜNER

Mingyur'un Richard'ın laboratuvarında geçirdiği günlerde, bir sonraki çarpıcı olay, Mingyur bir dizi başka testten geçtiğinde ortaya çıkmıştı. Bu testler bu kez beyin etkinliğinin 3 boyutlu videosu anlamına gelen şeyi görüntüleyen fMRI ile gerçekleştirilmişti.

1 -çev.n. Referans noktası, başka bir şeyi anlamak veya hakkında hüküm vermek için kullanılan şeydir. Örneğin “Profesör evrimi öğrencilere daha iyi anlatmak için kuşların dinozorlardan evrilmesini referans noktası olarak kullandı.”

fMRI beynin elektriksel etkinliğini izleyen EEG'yi tamamlayan bir mercek sunar bilime. EEG okumaları zaman ölçeğinde daha kesinken, fMRI sinirsel bölgeleri belirleme konusunda daha tutarlıdır.

Bir EEG, değişimlerin beynin *neresinde* oluştuğunu göstermek şöyle dursun, beynin derinliklerinde neler olup bittiğini bile ortaya çıkaramaz. Bu uzaysal kesinlik, beyin etkinliğinin oluştuğu yerleri en hassas ayrıntılarıyla haritalandıran fMRI'dan gelir Öte yandan fMRI uzaysal olarak kesin olmasına rağmen değişimlerin zamanlamasını bir veya iki saniye gecikmeli takip eder ve bu da EEG'den çok çok yavaştır.

Mingyur beyni fMRI ile izlenirken merhamet meditasyonu gerçekleştirmeye başlamak için kendisine verilen işareti izledi. Bir kez daha Richard ve kontrol odasında izleyen diğerlerinin zihinleri yanlış bir şey gördüklerini düşünmüştü. Bunu sebebi, Mingyur'un empati için olan beyin devresinin, hemen önceki rahatlama periyoduna kıyasla yüzde 700 ila 800 arasında yüksek bir etkinlik seviyesine yükselmiş olmasıydı (söz konusu bu beyin devresi bu zihinsel egzersiz sırasında diğer deneklerde genellikle sadece az bir parça ateşleniyordu).

Böylesi bir aşırı artış bilimin kafasını karıştırır. Mingyur'un beyninde bu durumların harekete geçme şiddeti "normal" insanları izlerken gördüklerimizin çok çok üzerindeydi. Buna en yaklaşan şey sara nöbetleriydi ama bu nöbetler kısa saniyeler sürerler, bir dakikanın tamamı boyunca değil. Ve ek olarak, bu nöbetler beyni ele geçirirler, Mingyur'un kendi beyin etkinliğini bilinçli olarak kontrol edişini sergilemesinin zıddıdır.

Mingyur laboratuvar ekibinin onun yaşamı boyunca gerçekleştirdiği meditasyonun çetelesini çıkarırken öğrendiği üzere (62.000 saat) bir meditasyon harikasıydı. Meditasyon uzmanları olan bir ailede büyümüştü, kardeşi Tsoknyi Rinpoche ile üvey kardeşler Chokyi Nyima Rinpoche ve Tsikey Chokling Rinpoche meditatif uzmanlar olarak görülüyordu.

Babaları Tulku Urgyen Rinpoche eski Tibet'te eğitim almış fakat sonra Çin'in Tibet'i işgali nedeniyle ülke dışında yaşamaya başlamıştı ve Tibet toplumunda bu içsel sanatta yaşayan en büyük birkaç ustadan biri olarak saygı görüyordu. Mingyur biz bu yazıyı yazarken kırk iki yılının toplamda on yılını inzivalar-

da geçirmişken, Tulku Urgyen anlatıldığına göre yaşamı boyunca yirmi yıldan fazlasını inzivada geçirmişti. Mingyur'un büyükbabasının ise (yani Tulku Urgyen'in babası) ömrünün otuz yılından fazlasını inzivada geçirdiği söyleniyordu.^[11]

Küçük bir çocukken Mingyur'un eğlencelerinden biri bir mağarada meditasyon yapan bir yogi rolü yapmaktı. Sadece on üç yaşındayken, yani böylesi bir meydan okumayı göğüsleyen çoğu insandan on yirmi yıl kadar önce, üç yıllık bir meditasyon inzivasına girmişti. Ve bu inzivanın sonunda o kadar usta olduğunu kanıtladı ki, sonraki üç yıl boyunca meditasyon ustası görevi verildi.

GEZGİN DÖNÜYOR

Haziran 2016'da Mingyur Rinpoche Richard'ın laboratuvarına tekrar geldi. Üzerinde yapılan son araştırmadan bu yana sekiz yıl geçmişti. Beyninin MRI'nın gösterebileceklerini görmek için sabırsızlanıyorduk.

Birkaç yıl önce yakın zamanda başka bir üç yıllık inzivaya başlayabileceğini duyurmuştu. Bu onun üçüncüsü olacaktı. Fakat herkesi şok edici biçimde, gelenek olduğu üzere ona yemek pişirecek ve işlerini yapacak bir yardımcı ile birlikte uzak bir keşişhaneye gitmek yerine, bir gece ansızın Bodh Gaya'daki manastırında ortadan kaybolmuştu. Yanına aldığı şeyler bir cüppe, biraz para ve kimlik kartıydı.

Maceralı yolculuğunda Mingyur gezgin bir dilenci olarak yaşadı. Kışları Hint düzlüklerinde bir sadhu¹ olarak geçirmiş, daha sıcak aylarda efsanevi Tibetli üstatların kaldığı Himalaya mağaralarında ikamet etmişti. Eski Tibet'te pek nadir olmayan böylesi bir gezgin inziva artık nadir hale gelmişti, özellikle de ülkesinden sürgünü onları modern dünyaya getirmiş olan Mingyur gibi Tibetliler arasında.

Bu gezgin yıllar sırasında ondan hiç haber alınmamıştı, sadece bir kez bir inziva mağarasında Tayvanlı bir rahibe tarafından tanınmıştı. Mingyur rahibeye bir mektup vermiş ve oradan ayrıldıktan sonra postalamasını istemişti. Mektupta en-

1 -çev.n. Hinduizm'de dünya nimetlerinden elini eteğini çekmiş kutsal adam.

dişelenilmemesini, iyi olduğunu yazmış, öğrencilerine pratik yapmaları için cesaretlendirici sözler eklemişti. Mingyur'un çok uzun zaman boyunca arkadaşı olan bir keşiş ona katılmayı başarınca elde edilen bir fotoğraf, ince bir bıyığa ve uzun saçlara sahip ışıldayan bir yüzü coşkunu neşe içinde gösteriyordu.

Sonrasında Kasım 2015'te derin sessizlik içinde geçirdiği neredeyse dört buçuk yıllık gezginliğin ardından Bodh Gaya'daki manastırında aniden ortaya çıktı. Bu haberleri duyan Richard, o Aralık'ta Hindistan'a yaptığı bir ziyarette onunla görüştü.

Aylar sonra Amerika'ya yaptığı bir öğretim turunda Mingyur Madison'da durdu ve Richard'ın evinde kaldı. Eve gelişinden dakikalar sonra tekrar tarayıcıdan geçmeyi kabul etti. Karşılığında bir ödül almadığı yaşam döneminin sadece birkaç ay sonrasında bu son teknoloji laboratuvarında kendini tam da evinde hissediyor gibi görünüyordu.

Mingyur MRI odasına girdiğinde laboratuvar teknisyeni "taramadan bir önceki geçişinizde de teknisyen bendim" diyerek sıcak bir karşılaşmada bulunmuştu. Mingyur buna karşılık ışıltılı gülümsemesini sergiledi. Makinenin hazırlanılmasını beklerken Richard'ın takımının bir başka üyesi olan Haydarabat'tan Hintli bir bilim adamıyla şakalaşıyordu.

Başlaması için davet edildiğinde Mingyur sandaletlerini onu MRI masasına çıkaracak olan iki basamaklı merdivenin dibine bıraktı ve başını onu çevreleyecek başlığa bağlaması için masaya yatarak teknisyene yardımcı oldu. Bu başlık başını sabitleyerek 2 milimetreden fazla oynamamasını sağlıyordu ve beyninin net görüntülerini sağlamak açısından çok iyiydi. Himalayaların dik yokuşlarında yürümekten kalınlaşmış baldırları keşişin cübbesinin altından çıkıntı yapıyordu. Masa ve üzerinde yatan Mingyur yavaşça kayarak MRI cihazının içine girdi ve gözden kayboldu.

Teknoloji, onun son ziyaretinden bu yana gelişmişti. Monitörler beyninin kıvrımlarını ve bükümlerinin çok daha net resimlerini gösteriyordu. Bu verilerle yıllar önce alınmış verileri karşılaştırmak ve bu süre içinde beyinde gerçekleşmiş değişimleri onun yaşındaki diğer insanların normal değişimleriyle kıyaslamak aylar alırdı.

İnzivadan döndükten sonra dünyanın her tarafından birçok laboratuvar tarafından beyninin incelenme talepleriyle yayılım atışa tutulmuş olmasına rağmen Mingyur çoğunu reddetmişti çünkü sürekli bir denek olmaktan korkmuştu. Richard ve ekibi tarafından beyninin taranmasına razı olmuştu çünkü önceki taramalardan gelen veriler olduğunu ve beyninin sıra dışı değişimler gösterebileceği açıları analiz edebileceklerini biliyordu.

Richard'ın laboratuvarında Mingyur'un beyninin ilk taraması 2002'de gerçekleştirilmişti; 2010'da bir kez daha ve 2016'da da sonuncusu. Bu üç tarama, laboratuvar ekibine, beynin moleküler mekanizmasının bulunduğu gri maddede yaşa bağlı gerilemeleri incelemek için bir fırsat vermişti. Hepimizde yaşlandıkça gri maddede azalmalar olur ve "Zihin, Beden ve Genom" isimli bölüm dokuzda gördüğümüz gibi belli bir beyin aynı yaştaki çok sayıda insanın beyinlerini içeren geniş bir veri tabanıyla kıyaslanabilir.

Yüksek çözünürlüklü MRI'nın geliştirilmesiyle bilim insanları keşfettiler ki bir insanın beyin yaşını kestirmek için anatomik işaretler kullanılabilir. İnsanların beyinleri yaşlarına göre normal dağılım gösterir, bir çan eğrisi şeklinde yayılırlar; çoğu insanın beyni kronolojik yaşı civarında bulunur. Fakat bazı insanların beyinleri kronolojik yaşlarının tahmin ettiğinden daha hızlı yaşlanır ve onları örneğin bunama gibi yaşla ilişkili beyin bozukluklarına erkenden düşme tehlikesine sokar. Ve diğer insanların beyinleri kronolojik yaşlarına kıyasla daha yavaş yaşlanır.

Bu yazının yazıldığı sırada Mingyur'un beyninin en yeni taramaları üzerinde hala çalışılıyordu fakat titiz niceliksel anatomik işaretleri kullanan Richard ve ekibi şimdiden bazı açık desenler görüyorlardı. Mingyur'un beyni kendi yaşının standartlarıyla kıyaslandığında yüzde 1'lik kısma düşüyordu: yani elimizde Mingyur'la aynı yaşta 100 insan varsa (bu tarama sırasında 41 yaşındaydı) beyni aynı yaş ve cinsiyete sahip bu grupta en genç olan olacaktı. Mingyur'un bir gezgin olduğu son inzivasından sonra, laboratuvar onun beyninde kontrol grubuna kıyasla aynı zaman diliminde oluşan değişimleri incelediğinde onun beyninin açık bir şekilde daha yavaş yaşlandığını buldu.

Kronolojik yaşı o sırada kırk bir olmasına rağmen beyni kronolojik yaşı otuz üç olanların standartlarına sıkı bir şekilde uyuyordu.

Bu oldukça dikkat çekici gerçek, değiştirilen bir kişilik özelliğinin (beyin yapısında gerçekleşen değişimi yansıtan kalıcı biçimin) temeli olan sinirsel şekillendirilebilirliğin ulaşabileceği menzili vurgular.

Mingyur'un bir gezgin olarak geçirdiği yıllarda pratiğe ayırdığı toplam saati hesaplamak zordur. Onun uzmanlık seviyesinde "meditasyon" süregelen bir farkındalık özelliği (bir kişilik özelliği) haline gelir, bağımsız bir eylem değil. Çok gerçek bir anlamda, sürekli olarak pratik ediyordur, gece ve gündüz. Aslında onun ailesinde yapılan ayırım geleneksel olarak meditasyona eşdeğer görülen bir minderde oturup zaman geçirmekle normal yaşam sürdürmek arasında değil, o sırada ne yapıyor-sanız yapın meditatif bir durum içinde olup olmadığınızla alakalı olarak yapıldı.

Mingyur laboratuvara ilk ziyaretinden itibaren, sinirsel devreyi yeniden şekillendirecek bilinçli ve sürekli zihinsel egzersizin gücüne işaret eden ikna edici veriler sundu. Fakat ondan gelen veriler sadece tek bir vakaya aitti, birçok farklı yolla açıklanabilecek tek bir örneği oluşturuyordu. Örneğin bu açıklama yollarından biri şöyle olabilir: belki de onun çarpıcı ailesinin gizemli bir genetik eğilimi bulunuyor ve bu hem onları meditasyon yapmaya teşvik ediyor hem de onları yüksek seviyedeki maharete götürüyor.

Daha ikna edici olacak şey, Mingyur gibi deneyimli meditasyonculardan oluşan geniş bir gruptan elde edilecek veridir. Onun çarpıcı sinirsel performansı çok daha geniş bir öykünün, dünyanın en iyi meditasyon uzmanlarından veri toplanılan ve türünün tek örneği olan bir beyin araştırma programının bir parçasıydı. Richard'ın laboratuvarı bu yogilerden toplanan veriler üzerinde çalışmaya devam ediyor ve beyin biliminin de ötesinde, meditatif geleneklerin tüm tarihinde eşi görülmemiş ve gittikçe artan bulgular elde ediyor.

UFAK BİR ÖZET

Başlangıçta Richard'ın laboratuvarı çoğu deneyimli yoginin işbirliğini sağlamanın imkansız olduğunu görmüştü. Fakat kendisi de bir deneyimli yogi olan biyoloji doktorolı Matthieu Ricard emsalleri olan yogilere araştırmalara katılmalarının insanlara faydalı olabileceğine dair güvence verince toplamda yirmi bir yogi ikna oldu. Matthieu, Richard'ın laboratuvarıyla yaratıcı bir işbirliği içinde deneysel protokolün tasarlanmasına yardım etti. Laboratuvara gelen bir sonraki yogi olan Mingyur Rinpoche aynı zamanda en çok yaşam boyu pratik saatine (o sırada 62.000) sahip olardı. Merhamet üzerine meditasyon yaptığında, EEG tarafından kaydedildiği üzere beyinde büyük bir elektriksel faaliyet patlaması vardı; bu meditasyon sırasında alınan fMRI görüntüleri, empatiden sorumlu beyin devrelerinin bu sırada, aktivitesinin dinlenme haline kıyasla 700 ila 800 kata kadar zıpladığını ortaya çıkardı. Ve sonra dört buçuk yıl boyunca bir gezgin olarak inzivaya gittiğinde, beyninin yaşlanması o kadar yavaşladı ki, kırk bir yaşında beyni otuz üç yaşındakilerin standartlarını sergiledi.

BÖLÜM 12

GİZLİ HAZİNE

Mingyur'un Madison'a ziyareti dudak uçuklatan sonuçlar üretti ama başkaları da vardı. Richard'ın laboratuvarında yıllar boyunca bu yirmi bir yogi resmi olarak test edilmek için gelmişti. Onlar bu içsel sanatın zirveleriydiler; 12.000'den Mingyur'un 62.000'ine kadar değişen bir aralıkta yaşam boyu meditasyon saati biriktirmişlerdi.

Bu yogilerin hepsi en az bir kez üç yıllık inziva gerçekleştirmişti. Bu inzivaları oluşturan üç yılın her gününde, aslında üç yıl üç ay üç gün boyunca, en az sekiz saat boyunca törensel meditasyon gerçekleştiriyorlardı. Bu, ihtiyatlı bir tahminle inziva başına yaklaşık 9.500 saate denk gelir.

Bu yogilerin hepsi, üç meditasyon türünün sırayla birer dakika gerçekleştirildiği ve bu işlemin toplamda dört kez tekrarlandığı aynı bilimsel protokolden geçirilmişti ve ortaya dağlar kadar veri çıkmıştı. Laboratuvar ekibi bu son derece deneyimli pratisyenlerde bu birkaç dakika içinde gördükleri dramatik değişimleri analiz etmek için aylar harcadı.

Mingyur gibi bu yogiler de istemli bir şekilde belirlenen meditatif duruma girdiler. Bu meditatif durumların her biri kendine özgü sinirsel imzaya sahipti. Yine Mingyur gibi bu yogiler de çarpıcı zihinsel beceri sergileyerek anında ve şaşırtıcı bir rahatlıkla bu durumları birbiri ardı sıra gerçekleştirdiler: merhamet hisleri ürettiler, etrafta olan biten şeylere ne olursa olsun son derece büyük bir sakinlikle tamamen tarafsız kaldılar veya lazer keskinliğinde kırılmaz bir odaklanma sergilediler.

Saniyenin kesirleri içinde bu ulaşılması zor seviyelerdeki farkındalığa girip çıktılar. Farkındalıktaki bu kaymalara eşit derecede belirgin ölçülebilir beyin aktiviteleri eşlik etti. Böylesi bir genel zihinsel jimnastik başarısına bilim daha önce hiç tanıklık etmemişti.

BİR BİLİMSEL SÜPRİZ

Yataktan çıkamayan Francisco'nun ölümünden sadece bir ay önce Dalai Lama ile Madison'da yapılan toplantıya katılmayı son dakikada iptal ettiği olayı hatırlayın. Onun danışmanlığında doktorasını tamamlamış çok yakın öğrencisi Antoine Lutz'u, yokluğunda onu temsil etmesi için göndermişti.

Richard ve Antoine ilk kez bu toplantıdan sadece bir gün önce tanışmışlardı ve o andan başlayarak ikisinin bilimsel beyinleri bütünleşti. Antoine'nin mühendislik ve Richard'ın psikoloji ile sinirbilimi geçmişi birbirini tamamlayan bir eşleşme yaratmıştı.

Antoine sonraki on yılı Richard'ın laboratuvarında geçirdi ve keskin zihnini yogilerin EEG'lerinin ve fMRI'lerinin analizinde de kullandı. Francisco gibi Antoine de bizzat kendini adanmış bir meditasyon uygulayıcısıydı ve bilimsel zihin yapısına ek olarak meditasyonun içinden geldiği için sahip olduğu anlayış onu Richard'ın merkezinde sıradışı bir uzman yapmıştı.

Şimdilerde Fransa'da Lyon Sinirbilimi Araştırma Merkezinde bir profesör olan Antoine meditatif sinirbiliminde araştırmalar peşinde koşmaya devam ediyor. Başlangıçtan itibaren yogiler üzerinde yapılan araştırmaya dahildi ve elde ettiği bulgular üzerine, hali hazırda üzerinde çalıştığı yenileri de olmak üzere çok sayıda makaleye eş yazarlık yaptı.

Yogilerden elde edilen ham veriyi elekten geçirecek istatistik programları için hazırlamak son derece emek isteyen çalıştırma gerektirmişti. Yogilerin dinlenme halleriyle meditasyonları sırasındaki beyin faaliyetleri arasındaki farklılıkları ayırt etmek bile devasa bir bilgi işlem göreviydi. Bu yüzden Antoine ile Richard'ın bu veri seli içinde gizlenen gizli bir desene denk gelmesi oldukça uzun bir süre almıştı. Bu gizli desen, yogilerin beyin faaliyetlerini meditatif durumlar sırasında değiştirme hünerleri görüldüğünde ortaya çıkan heyecan dalgası arasında kaybolan deneysel bir kanıttı. Aslında bu gözden kaçırılmış desen aylar sonra tahlil ekibi veriyi tekrar elekten geçirirken yaşanan daha az ateşli bir zamanda akla sonradan gelen bir fikir olarak gün yüzüne çıkabilmişti.

Baştan beri istatistik ekibi geçici durum etkileri üzerine odaklanmıştı. Bir yoginin dinlenme halindeki beyin aktivitesi ile bir dakikalık meditasyon periyotları arasındaki farklılıkları hesaplıyorlardı. Richard, Antoine ile birlikte sayıları gözden geçiriyordu ve deney başlamadan önceki dinlenme halindeki EEG okumalarının, yogilerin yapmakta oldukları meditasyonların aynısını deneyen bir kontrol grubundaki gönüllülerdekiyle aynı olduğundan emin olmak için rutin bir kontrol gerçekleştirmek istemişti. Ekibe sadece bu dinlenme halindeki ölçümleri görmek istediğini söylemişti.

Richard ve Antoine bilgisayarların o anda ürettikleri verileri incelemek için oturduklarında, verileri görür görmez birbirlerine baktılar. Gördükleri şeyin ne olduğunu kesin olarak biliyorlardı ve ağızlarından aynı anda tek bir kelime çıktı: “Muhteşem!”

Bütün yogilerde yüksek gamma dalgalanmaları bulunuyordu. Bunlar sadece açık varlık ve merhamet meditasyonunun pratiğinin yapıldığı periyotlarda değil, aynı zamanda herhangi bir meditasyonun gerçekleştirilmesinden önceki ilk ölçümlerde de bulunuyorlardı. Bu heyecanlandırıcı desen “yüksek amplitüt” gamma olarak bilinen EEG frekansındaydı ve çok yoğun ve güçlüydü. Bu dalgalar, meditasyona başlamadan önce yapılan bir dakikalık dinlenme hali ölçümlerinin başından sonunda devam ediyordu.

Bunlar Mingyur’un hem açık varlık hem de merhamet meditasyonu sırasında sergilediği o şaşırtıcı taşkınlık sırasındaki EEG dalgalarının kendisiydi. Ve şimdi Richard’ın takımı fark etti ki tüm yogilerdeki aynı sıra dışı beyin deseni hepsinin sıradan günlük faaliyetlerinin standart özelliğiydi. Başka bir ifadeyle, Richard ve Antoine kutsal kadehe denk gelmişti. Kalıcı bir değişimi gösteren bir sinirsel imza bulmuşlardı.

Frekanslarıyla ölçülen dört ana EEG dalgası tipi bulunur. Delta en yavaş olan dalgadır, saniyede birle dört arasında dalgalanır ve esasen derin uyku sırasında gerçekleşir; teta ondan biraz daha hızlıdır, uykulu olma haline işaret edebilir; bir sonraki olan alfa fazla düşünmüyor olduğumuz zaman gerçekleşir ve rahatlamayı işaret eder; beta çok hızlıdır, düşünmeye, tetikte olma haline veya odaklanmaya eşlik eder.

Gama ise en hızlı beyin dalgasıdır, farklı beyin bölgeleri eş güdüm içinde ateşlendiğinde ortaya çıkar. Örneğin zihinsel bir bulmacanın farklı öğelerine dair seziler aniden “yerine oturduğunda” oluşan ateşlenmede olduğu gibi. Bu “yerine oturmamayı” bir parça anlamak için şu bilmeceyi deneyin: Şu üç kelimeyi de bileşik kelimeye dönüştürecek tek kelime nedir? *Üzüm, Grip, Yem.*¹ (Örneğin *nal* kelimesini *at* kelimesi “at nalı”na çevirir).

Zihniniz cevapla çıkageldiği anda, beyin sinyalleriniz kısa bir an için bu ayırt edici gamma parlamasını üretir. Ama örneğin taze bir çileği ağzınıza attığınızı hayal ettiğinizde, beyniniz occipital, temporal, somatosensory, insular ve olfactory zarlarının değişik bölgelerinde depolanmış anıların görüntülerini, kokularını, tatlarını, dokunuşlarını ve seslerini tek bir deneyim haline gelecek şekilde aniden birbirine kaynaştırıp gözünüzün önüne getirince de kısa süreli bir gama dalgası yaşarsınız.

Bu hızlı an için beyin zarının bu saydığımız bölgelerinin her birinden gelen gama dalgaları mükemmel bir eş güdümlle salınırlar. Normalde (örneğin yaratıcı bir düşünce aklınıza geldiğinde ortaya çıkan) gama dalgaları saniyenin beşte birinden fazla sürmez ve yogilerdeki gibi bir dakikanın tamamı boyunca kesinlikle görülmez.

Herhangi bir insanın EEG’si zaman zaman ayırt edici gama dalgaları gösterecektir. Genelde yeni yeni uyanırken, büyüyüp küçülen farklı frekanslardaki değişik beyin dalgaları karışımı yaşarız. Bu beyin salınımları karmaşık zihinsel aktiviteyi yansıtır ve çeşit çeşit frekansların her biri çok geniş aralıktaki farklı işlevlere denk gelir. Bu salınımların kaynak bölgeleri farklı bölgeler arasında değişim gösterir; bir kortikal (zar üzerindeki) bölgede alfa sergilerken diğerinde gama sergileyebiliriz.

Yogilerde, gama salınımları, diğer insanlara oranla beyin faaliyetlerinin çok daha belirgin bir özelliğidir. Olağan gama dalgalarımız Richard’ın ekibinin Mingyur gibi yogilerde gördükleri kadar güçlü değildir. Gama yoğunluğu açısından yogilerle kontrol grubu arasındaki kontrast muazzamdı: ortalamada yogiler dinlenme hali sırasında kontrol grubuna kıyasla yirmi beş kat yüksek gama salınımlarına sahiplerdi.

¹ Cevap: Kuş.

Bunun hangi bilinç durumunu yansıttığı hakkında sadece varsayımlarda bulunabiliriz: Mingyur gibi yogiler sadece meditasyon yaparken değil, günlük hayatlarında sürekli açık, zengin bir farkındalık deneyimliyor gibi görünüyor. Yogilerin kendileri bunu deneyimlerindeki bir havadarlık ve uçsuz bucaksızlık olarak tanımlamışlardı, sanki algıları deneyimin tam ve zengin panoramasına sonuna kadar açıktı.

Veya on dördüncü yüzyıl Tibet metninin onu tarif ettiği gibi:

çıplak, şeffaf bir farkındalık durumu; Zahmetsiz ve ısl ısl parlıyor, hafiflenilmiş, köksüz bir bilgelik; Bağımlılıktan muaf ve kristal netliğinde, en küçük bir referans noktası olmayan bir durum; ...Ferah bir berraklık, sonuna kadar açık ve serbest; duyarlar kısıtlanmamış...^[1]

Richard ve Antoine'nin keşfettiği gama beyin durumu sıra dışı olmaktan çok öteydi: eşi benzeri görülmemiş bir şeydi. Hiçbir beyin laboratuvarı saniyelerin kesri değil de dakikalar boyunca süren, böylesine güçlü ve beynin geniş kesimine yayılmış bölgelerde eşgüdümlü olan gama salınımları saptamamıştı.

Hayret verici bir şekilde, bu aralıksız devam eden, beyni sürükleyen gamma deseni deneyimli meditasyoncular uykudayken bile devam eder (Davidson grubunun ortalamada yaklaşık 10.000 saatlik yaşam boyu pratik saatine sahip uzun dönemli vipassana meditasyoncularıyla yaptıkları bir başka araştırmada buldukları üzere). Uykudayken devam eden bu gama salınımları, yine daha önce hiç görülmemiş bir şeydi ve gece gündüz kalıcı olan bir farkındalık özelliğinin kalıntılarını yansıtıyor görünüyordu.^[2]

Bu yogilerin gama salınımı desenleri normalde bu dalgaların sadece kısa bir an için ve sadece yalıtılmış bir sinirsel bölgede ortaya çıkıyor oluşuyla zıtlık oluşturur. İncelenen bu yogilerin beyinlerinin her tarafında herhangi özel bir zihinsel aktiviteden bağımsız olarak eşgüdümle salınan son derece keskin biçimde yükselmiş gama dalgaları vardı. Ve bu hiç duyulmamış bir şeydi.

Richard ve Antonie yıllar boyu süren meditasyon pratiğinin beyne kazıdığı kalıcı değişimlerin sinirsel bir yankısını ilk kez görüyorlardı. Hazine buradaydı, en başından beri verilerin içinde gizliydi: gerçek bir değiştirilmiş kişilik özelliği idi.

KİŞİLİK ÖZELLİĞİ KAYNAKLI DURUM

Antoine'in öncülük ettiği çok sayıda araştırmamanın birinde, meditasyonla yeni tanışmış gönüllüler yogilerin yaptığıyla aynı pratiklerde bir hafta boyunca eğitildiklerinde, dinlenme halleriyle, işareti aldıktan sonra meditasyona başladıkları halleri arasında beyinlerinde bir farklılık kesinlikle bulunamadı.^[3] Bu durum, yogilerin dinlenme halleriyle meditasyon halleri arasındaki çarpıcı farklılıkla tezat oluşturur. Öğrenilebilen herhangi bir zihinsel beceri ustalaşmak için uzun süre boyunca aralıksız pratik gerektirdiğinden, yogiler arasında yaşam boyu meditasyon pratiği saatleri göz önüne alındığında, yeni başlayanlarla ustalar arasındaki bu muazzam farklılığa şaşırmadık.

Fakat burada bir başka sürpriz bulunur. Yogilerin bir işaretle belli bir meditatif duruma bir ya da iki saniyede girebilmeleri şeklindeki dikkat çekici yetenekleri kendi başına değiştirilmiş bir kişilik özelliğini gösterir. Bu zihinsel başarı yogilere kıyasla daha çok yeni başlayanlara benzeyen biz meditasyoncuların büyük çoğunluğuyla keskin bir tezat ifade eder: biz meditasyon yaptığımızda zihinlerimizin yatışması, odaklanmamızı engelleyen dikkat dağıtıcı düşüncelerin akıp gitmesine izin vermesi ve meditasyonumuzda bir ivme kazanması bir miktar zaman alır.

Zaman zaman “iyi” olarak gördüğümüz bir meditatif deneyim yaşamış olabiliriz. Ve arada sırada oturumun ne kadar sürmesi gerektiğini görmek için saatimize gözümüzü kaydırıyor olabiliriz.

Yogilere göre şeyler değildir bunlar.

Çarpıcı meditasyon becerileri teknik olarak bir “kişilik özelliği kaynaklı durum etkileşimi” olarak bilinen şeyi gösterir. Kişilik özelliğinin altında yatan beyin değişiminin aynı zamanda meditatif durumlar sırasında etkinleşen özel yetenekleri orta-

ya çıkardığı izlenimini verir. Bu yogilerin meditatif durumlarında, duruma giriş çok daha hızlıdır, durum daha yoğun yaşanır ve daha uzun sürer.

Meditatif bilimde bir “değiştirilmiş durum” sadece meditasyon sırasında ortaya çıkan değişimleri kasteder. Bir değiştirilmiş kişilik özelliği ise meditasyon pratiğinin beyni ve biyolojiyi, meditasyonla uyarılan değişimlerin daha meditasyon yapmaya başlamadan önce ortaya çıkacak şekilde değiştirmesinin göstergesidir.

Yani bir “kişilik özelliği kaynaklı durum” etkisi sadece kalıcı kişilik özellikleri sergileyen (yani uzun dönemli meditasyoncularda ve yogilerde) görülen geçici durum değişimlerini kasteder. Bu etkilerin birkaç tanesi Richard’ın laboratuvarındaki araştırmalar sırasında kendini göstermişti.

Bir örnek. Yogilerin açık varlık ve merhamet meditasyonları sırasında gama aktivitesinde kontrol grubundan son derece yüksek ve belirgin yükselme gösterdiklerini hatırlayın. Gama aktivitesindeki bu yükselme dinlenme hallerinden, gündelik seviyelerinden artan bir değişimdi ve bir başka kişilik özelliği kaynaklı durum etkisini gösteriyordu.

Dahası, “açık varlık” halinde dinlendiklerinde, bir durum ve bir kişilik özelliği arasındaki ayrım bulanıklaşır: kendi geleneklerinde yogilere kesin bir şekilde açık varlık durumunu günlük hayatlarıyla karıştırmaları komutu verilmiştir. Durumu bir kişilik özelliğine dönüştürmeleri istenmiştir.

EYLEM İÇİN HAZIR

Birer birer tarayıcılara yattılar, kafaları kocaman hantal kulaklıklarla sıkıca yerinde sabitlenmişti. Meditasyona yeni başlayanlardan oluşan bir grup ve bir de Tibet ve Batılı yogilerden (ortalama yaşam boyu saatleri 34.000) oluşan diğer grup vardı. Bu kadın ve erkeklerin (evet kadın yogiler de vardı) her birinin beyni bir merhamet meditasyonu pratiği yaparlarken tarandı.^[4]

Kullandıkları özel yöntem Matthieu Ricard tarafından tanımlanmıştı. Araştırmaya yaptığı bu katkı şöyleydi: İlk olarak son derece fazla önemseydiğiniz bir insanı zihninizde canlan-

dırın ve bu insana karşı merhamet hissinin zevkini çıkarın; ve sonrasında aynı şefkati herhangi bir özel kişiyi düşünmeden tüm canlılara yöneltin.^[5]

Şefkat meditasyonu oturumu sırasında herkes rasgele bir dizi ses duydu. Bunların bazıları mutluydu, örneğin bir bebeğin gülüşü gibi; diğerleri nötrdü, örneğin bir kafedeki insan gürültüsü gibi; ve geri kalanları da insanların acılarının sesleriydi (örneğin altıncı bölümdeki araştırmalardaki gibi çılgınlardı). Tıpkı empati ile beyin üzerindeki önceki araştırmalarda olduğu gibi, ıstıraplara kendini vermek için olan sinirsel devre herkes için merhamet meditasyonunda, kişi dinlenme halindeyken olana kıyasla daha güçlü harekete geçti.

Anlamlı bir şekilde, başka bir insanın duygularını paylaşmak için olan bu beyin tepkisi, yeni başlayanlara kıyasla yogilerde daha yüksekti. Ek olarak, merhamet pratiğindeki uzmanlıkları, başka bir insanın ruhsal durumunu algıladığımızda veya onun bakış açısını aldığımızda, bu görevlerin gerçekleştirilmesine normalde dahil olan sinir devrelerindeki hareketliliği arttırmıştı. Son olarak, beyin bölgelerinin hareketliliğinde, özellikle de etraftaki önemli şeylere dikkat etmemizde anahtar rol oynayan amigdalada bir artış vardı (karşıdaki insanın ıstırabının son derece önemli olduğunu hissedip daha fazla dikkat ederiz).

Çarpıcı biçimde, yeni başlayanların değil yogilerin beyinleri beynin harekete geçme eğrisinin son kısmını gerçekleştirdi. Bu son kısım, harekete geçmeye hazır olduğumuzda bedeni yönlendiren motor merkezlerindeki hareketliliktir ve yogilerde burada bir zıplama gerçekleşti. Yani bir tarayıcıda hareketsiz yatıyor olmalarına rağmen yardım etmek için kararlı birtakım hareketler yapmak istiyorlardı. Yogilerin bu sinir devrelerinde muazzam bir ateşlenme görülüyordu. Hareket için olan sinirsel bölgelerin, özellikle de premotor korteks'in işe dahil oluşu çarpıcı görünür: bir insanın ıstırabıyla duygusal birlikteliğe, yardım etmeye hazır oluşu ekler.

Bu yogilerin merhamet meditasyonu sırasındaki sinirsel profilleri, bir değişim yolunun son noktasını yansıtıyor görünmektedir. Daha önce hiç meditasyon yapmamış, yani tamamen yeni başlayan insanlar için, bu desen merhamet üzerine meditasyon yaptıklarında kendini göstermez. Yani bir miktar pratik gerek-

mektedir. Burada bir doz tepkisi bulunur. Yani desen kendini yeni başlayanlarda çok az gösterir, pratik için daha çok vakit harcamış olanlarda daha fazla ve en yüksek miktarda da yogilerde.

İlgi çekici bir şekilde, şefkat meditasyonu yaparken acı çeken insanların seslerini duyan yogilerin diğer insanlara kıyasla postcingulate kortekslerinde (PCC), yani kendine odaklı düşünme için anahtar bir alan olan bölgede daha az aktivite gözlemlendi.^[6] Yogilerde ıstırap sesleri duymak diğer insanlara doğru bir odaklanmayı güdüyor görünür.

Aynı zamanda PCC ile prefrontal korteksleri arasında daha güçlü bir bağlantı gösterdiler. Bu şefkatli eylemi söndürebilecek “bana ne olacak?” şeklindeki kendine yönelik endişeyi “aşağı yönlü düzenleyen” genel bir desen izlenimi verir.^[7]

Bazı yogiler daha sonra eğitimlerinin onlara eylem için *hazırlıklı olma* kavramını aştığını açıkladılar. Böylece ıstırapla karşılaştıkları anda o kişiye tereddüt etmeden yardım etmek için eyleme geçme yönünde eğitimleri onları önceden hazırlamıştı. Bu hazırlıklı olma, diğer insanların ıstıraplarına dahil olma isteklilikleri ile birlikte, normal geri çekilme ve bir insanın ıstırabından uzak durma eğilimine ters düşer.

Bu durum Tibetli meditasyon ustası (ve Matthieu’nun ana öğretmeni olan) Dilgo Khyentse Rinpoche’nin şu şekilde tavsiyesini cisimleştiriyor gibi görünmektedir: “Tüm durumlara, duygulara ve tüm insanlara karşı tam bir kabul ve açık olma durumu geliştirin, hiçbir zihinsel ön koşul ve engelleme olmadan her şeyi tecrübe edin...”^[8]

ACININ HUZURUNDA BULUNMA

Bir on sekizinci Tibet metni meditasyonculara “yollarına çıkan zarar verici her şey üzerine” pratik yapmaları için ısrar eder ve ekler: “Hastayken, o hastalık üzerine pratik edin... Duygusuzsanız o duygusuzluk üzerine pratik edin.

Bu şekilde pratik ettiğinizde tüm durumlar bir meditasyon halini alacaktır.”^[9]

Aynı biçimde, Mingyur Rinpoche tüm algıları, hatta acıyı bile “arkadaşımız” yapmamız, onu meditasyon için bir temel

olarak kullanmamız için cesaretlendirir bizi. Meditasyonun özü farkındalık olduğundan, dikkat çeken her algı bir destek olarak kullanılabilir; ve özellikle acı odaklanmak için oldukça etkili olabilir. Ona bir arkadaş muamelesi yapmak Mingyur'un ifade ettiği gibi acıdan kurtulmaya çalışmak yerine onu gide-rek daha çok kabullenmeyi öğrendikçe, onunla ilişkimizi "yu-muşatır ve samimileştirir."

Bu tavsiyeyi aklınızda bulundurarak Richard'ın ekibinin yogilerde yoğun acı oluşturmak için ısısal simülatörü kullandı-ğı zaman ne olduğunu göz önüne alın. Her yogi (Mingyur da dahil) meditasyona yabancı ama onlarla aynı yaşta ve cinsiyet-te bir gönüllü ile kıyaslanmıştı. Araştırmada görev almadan önce bir hafta boyunca bu gönüllüler "açık varlık" oluşturmayı öğrendiler. Bu açık varlık, yaşam önümüze ne koyarsa koysun düşünceleri veya duygusal tepkileri eklemekten gelip gitmesine izin vermektir. Algılarımız tamamen açıktır ve herhangi bir iyi veya kötü şey tarafından sürüklenmeden sadece olan biten şe-yin farkında kalırız.

Araştırmaya katılan herkes ilk önce en yüksek ısı noktala-rının bulunması için sınandı. Sonrasında hepsine o kızgın ci-haz tarafından on saniye boyunca kavrulacakları söylendi ama önce levha on saniye boyunca hafifçe ısıtılacaktı: bu on sani-yelik bir ön uyarıydı. Bu sırada beyinleri taranıyordu. Levha bir parça ısıtıldığı anda (yani gelecek olan acının ipucu verildi-ğinde) kontrol grubundakiler beyinlerinin her tarafındaki acı matrisindeki bölgeleri, sanki yoğun yanmayı şimdiden hisse-diyorlarmışçasına etkinleştirdiler. Bu "mışçasına" acıya (teknik olarak "beklenti endişesi") tepki o kadar güçlüydü ki asıl yan-ma algısı başladığında acı matrisi etkinlikleri sadece çok az bir miktar arttı. Ve ısı azaltıldıktan sonraki on saniyelik düzelme periyodunda matrisleri neredeyse aynı miktarda etkin kaldı: hızlı bir iyileşme yoktu.

Bu beklenti-tepki-iyileşme dizisi bize duygularımızı düzene sokmak için bir pencere sunar. Örneğin yaklaşmakta olan acılı bir tıbbi işlem için yoğun endişe kendi başına geleceğe dönük acı çekmemize yol açabilir, ne kadar kötü hissedebileceğimizi hayal etmemiz buna yeter. Ve gerçek olaydan sonra sinir bo-zukluğumuz geçirdiğimiz şey yüzünden devam edebilir. Bu

anlamda acı tepkimiz acı dolu an başlamadan pekala çok önce başlayabilir ve çok sonrasına kadar sürebilir: bu desen deneydeki kıyaslama grubundaki gönüllülerin ortaya koyduğuyla tamamen aynı şeydir.

Öte yandan yogilerin bu diziye oldukça farklı bir tepkisi bulunuyordu. Kontrol grubundakiler gibi onlar da açık varlık durumu içindeydiler; gerçi yeni başlayanlara kıyasla katlarca yoğunlaşmış olduklarına şüphe yok. Yogiler için acı matrisleri levha bir miktar ısıtıldığında çok az değişim gösterdi, bu yoğun acının on saniye uzakta olduğuna dair bir ipucu olmuş olsa da. Beyinleri bu ipucunu hiçbir özel tepki olmadan sadece kayda geçirmiş görünüyordu.

Fakat yoğun ısının gerçekten verildiği anlarda yogilerde şaşırtıcı bir yüksek tepki yaşandı, esasen bir uyarıcının (kaşınma, basınç, yüksek ısı ve sıcak levhanın üzerinde durduğu bileğin derisindeki diğer ham duyular) tanecikli hissini alan duyusal alanlarda. Acı matrisinin duygusal bölgeleri bir parça hareketlendi fakat duyusal devreler kadar değil.

Bu psikolojik bileşende (örneğin acıyı beklerken hissettiğimiz endişe gibi) bir azalma ve ona eşlik eden acı algısının kendisinde bir yoğunlaşma olduğunu akla getirir. Isının kesilmesinin hemen ardından acı matrisinin tüm bölgeleri acı ipucundan önceki seviyelerine hızla geri döndü ve bu kontrol grubundakilere kıyasla çok daha hızlı gerçekleşti. Bu yüksek seviyede ilerlemiş meditasyoncular için acıdan kurtulmak sanki az önce hiçbir şey gerçekleşmemişcesineydi.

Bu ters çevrilmiş V şekilli desen, yani acılı olay beklenirken çok az tepki, olay gerçekleştiğinde yoğunlukta patlama ve ardından hızla iyileşme büyük bir uyum sağlama özelliği sunabilir. Karşımıza çıkan zorluğa tam tepki gösterme imkanını, duygusal tepkilerimizin olayın öncesinde veya sonrasında, yani işe yaramadıkları zamanlarda araya girmelerine izin vermeden sağlar. Bu duygu yönetimi için en uygun desen gibi görünür.

Küçük bir çocukken bir doktora veya dişçiye gitmek üzereyken korku hissettiğimiz bir zaman hatırlar mısınız? Bu o yaşta kabuslar anlamına gelirdi. Fakat büyüdükçe değişiriz. Yirmi altı yaşındayken, çocuklukta bir travma gibi görünmüş olacak şey sıkıcı bir olay haline gelir, günün yoğunluğunda araya sı-

kıştırtılması gereken bir angaryadır. Bir yetişkin olarak çocukluk halimizden farklı bir kişiyizdir: içinde bulunulan ana karşı daha olgun düşünme ve tepki verme yollarını kullanırız.

Benzeri şekilde, acı araştırmasındaki yogilerde, acı sırasında içinde oldukları durum, meditasyon pratiğinde geçirdikleri çok sayıda yıl süren eğitimleri süresince kalıcı değişimler elde ettiklerini akla getirir. Ve açık varlık pratiğiyle meşgul olduklarından, bu da bir “kişilik özelliği kaynaklı durum” etkisi demektir.

ZAHMETSİZ

Bilediğimiz her beceride olduğu gibi meditasyon pratiğinin ilk haftaları içinde yeni başlayanlar gittikçe artan bir kolaylaşma hissederler. Örneğin meditasyona yeni başlamış gönüllüler on hafta boyunca her gün pratik yaptıklarında, ister nefeslerine odaklanıyor, ister şefkat gerçekleştiriyor isterse de sadece düşüncelerinin akışını izliyor olsunlar, pratiğin gittikçe daha da kolaylaştığını ve daha da hoş hale geldiğini belirtmişlerdir.^[10]

Ve bölüm sekizde gördüğümüz gibi Judson Brewer, uzun dönemli meditasyonculardan oluşan bir grubun (yaşam boyu ortalama yaklaşık 10.000 saat) meditasyon sırasında çabasız bir farkındalık rapor ettiğini ve PCC’de (zihnin “kendine odaklanma” sırasında etkinleştirdiği varsayılan alan ağının parçası) azalan aktivite görüldüğünü buldu.^[11] Kendimizi resmin dışına çıkardığımızda görünen o ki her şey çok az çabayla ilerler.

Uzun dönemli meditasyoncular “dikkati dağılmamış farkındalık,” “zahmetsiz yapma,” “çabalamaya gerek olmama” ve “memnuniyet” rapor ettiklerinde PCC’deki hareketlenme düşmüştü. Öte yandan “dikkati dağılmış farkındalık,” “çabalama” ve “memnuniyetsizlik” rapor ettiklerinde PCC’deki hareketlenme artmıştı.^[12]

Meditasyonla ilk kez tanışmış meditasyonculardan oluşan bir grup da giderek kolaylaşma rapor etse de bu sadece aktif olarak farkında oldukları zaman gerçekleşiyordu: bu bir durum etkisiydi ve diğer zamanlarda kalıcı değildi. Yeni başlayanlar için “gittikçe artan kolaylık” oldukça göreceli gözükür: büyük çaba

göstermekten öteye geçip günler ve haftalar geçtikçe bu işte biraz daha iyi hale gelirler. İlk başta büyük çaba göstermelerinin sebebi özellikle zihnin düşüncelere dalıp gitme eğilimine karşı gelmeye çalışmalarıdır. Fakat göstermek zorunda oldukları çabadaki azalma, laboratuvarında meditasyon durumları ve dinlenme hali arasında anında durum değiştirmelerinde gördüğümüz üzere, yogilerde görülen zahmetsizliğin yanına yaklaşamaz.

Çabasızlığın burada bir ölçüsü zihninizi seçilen belli bir odak noktasında tutabilmek ve birtakım düşünce dizilerine kendimizi kaptırıp gitmeye veya bir ses ile sürüklenmeye yönelik doğal eğilimimize karşı koyarken herhangi bir çaba gösteriyor olma hissi duymamaktır. Bu tür kolaylık pratik yaptıkça artar gözüktür.

Richard'ın laboratuvar grubu başlangıçta uzman meditasyoncuları kontrol grubundakilerle, küçük bir ışığa odaklanmış dikkat sırasında prefrontal etkinleşmenin büyüklüğü açısından kıyasladı. Uzun dönemli meditasyoncular kontrol grubundakilere kıyasla prefrontal etkinleşmede ılımlı bir miktarda artış göstermelerine rağmen garip bir şekilde aradaki farklılık çok etkileyici değildi.

Bir öğleden sonra Richard ve ekibi uzun bir konferans masasının etrafında oturup bu umut kırıcı veriyi incelerken uzman meditasyoncu grubu olarak adlandırılan gruptaki uzmanlıkların birbirinden ne kadar farklı olduğunu görmeye başladı. Bu uzman grubu aslında 10.000'den 50.000'e kadar olan bir aralıkta uzmanlığa sahip üyelere oluşuyordu ve bu çok geniş bir aralıktı. Richard en çok pratik yapanları en az yapanlarla kıyasarlarsa ne bulacaklarını merak etti. Daha yüksek uzmanlık seviyeleriyle kendisini *daha çok* değil de *daha az* prefrontal etkinleşme olarak gösterecek bir çabasızlık olduğunu daha önce zaten keşfetmişti.

Ekip en çok pratik yapanları en az yapanlarla kıyasladığında gerçekten çarpıcı bir şey buldu: prefrontal etkinleşmenin tamamından sorumlu olanlar *en az* pratik yapanlardı. En çok yaşam boyu pratik saatine sahip olanlarda çok az miktarda prefrontal etkinleşme bulunuyordu. İlginç bir şekilde, etkinleşme bir pratik periyodunun en başında, zihin odaklanma nesnesi olan o küçük ışığa odaklanırken gerçekleşmeye eğilim-

liydi. Işığa odaklanır odaklanmaz prefrontal etkinleşme azalır kayboldu. Bu gidişat çabası odaklanmanın sinirsel yankısını temsil ediyor olabilir.

Konsantrasyonun bir başka ölçüsü, ışığa odaklanmışken meditasyoncuların arka planda duydukları duygusal sesler karşısında (gülme, çığlık, ağlama) dikkatlerinin ne kadar dağıldığına bakmaktır. Bu seslere karşın daha fazla amigdala etkinleşmesi, odaklanmada daha çok yalpalama demektir. En yüksek seviyede yaşam boyu pratik saatine sahip meditasyoncular arasında (ortalama 44.000 saat, on yıl boyunca günde on iki saate denk) amigdala bu duygusal seslere neredeyse hiç tepki vermedi. Fakat daha az pratik yapanlarda (yine de yüksek bir rakam olan 19.000 saat) amigdala kuvvetli bir tepki gösterdi. Bu iki grup arasında amigdala tepkisi açısından yüzde 400'lük şok edici bir farklılık vardı!

Bu dikkatin sıradışı bir seçiciliğine işaret eder: yüksek saatli meditasyoncuların beyinleri çabası bir şekilde dış sesleri ve normalde onların uyandırdıkları duygusal tepkileri engelleyebilmektedir.

Dahası, en yüksek pratik seviyelerinde bile kişilik özelliklerinin değişmeye devam ettiği anlamına gelir bu. Doz-tepki ilişkisi 50.000 pratik saatine ulaşana kadar sonlanıyormuş gibi görünmez.

En yüksek seviyede uzmanlaşmış yogilerde beyin işlevinde çabasızlığa geçişi bulmak, sadece Richard'ın grubunun meditasyon pratiğinin yaşam boyu toplam saatini değerlendirmiş olması sebebiyle mümkün olmuştu. Bu basit ölçütten yoksun olunsaydı, bu değerli bulgu yeni başlayanlarla uzmanların genel kıyaslanması içinde gömülü kalmış olacaktı.

KALP-ZİHİN

1992'de Richard ve şu cesur araştırmacı ekibi tonlarca ekipmanı Hindistan'a götürmüş, Dalai Lama'nın yaşadığı yerin yakınındaki deneyimli meditasyon ustalarının çoğunu ölçmeyi ummuştu. Dalai Lama'nın ikametgahının yanında Namgyal Budist Çalışmaları Manastır Enstitüsü bulunur. Dalai Lama'nın

geleneğindeki keşiş alimler için önemli bir eğitim yeridir. Hatırlarsınız Richard ve araştırmacı arkadaşları dağlarda yaşayan yogilerden herhangi bir gerçek bilimsel veri toplayamamıştı.

Fakat Dalai Lama Richard'dan ve meslektaşlarından çalışmaları üzerine manastırdaki keşişlere bir konuşma sunmalarını istediğinde, Richard Hindistan'a sürükleyerek getirdikleri ekipmanın belki de işe yarayabileceğini düşündü. Sadece kuru bir akademik konuşmadansa, beynin elektriksel sinyallerinin nasıl kaydedebileceğinin canlı bir gösterimini sunacaklardı.

Ve bu fikir kafalarında ve valizleri EEG ekipmanları ile dolu olarak geldiklerinde, iki yüz keşiş saygılı bir şekilde yerdeki minderlerinde oturuyorlardı. Bir baş dolusu elektrotu yerleştirmek zaman alır. Richard ve diğer bilimciler bütün elektrotları yerine yerleştirmek için olabildiğince hızlı çalıştılar.

O akşamki gösteride kullanılan denek sinir bilimci Francisco Varela idi. Richard, Francisco'nun kafatasına elektrotları yerleştirirken Francisco'nun önü kapanmıştı. Fakat Richard görevi tamamlayıp yoldan çekildiğinde normalde çok ağırbaşlı olan keşişlerden bir kahkaha tufanı yükseldi.

Richard keşişlerin Francisco'nun kafasından büyük bir spaghetti yığını gibi gözükken kablolar çıktığı için komik görüldüğünü düşünerek güldüğünü sanmıştı. Fakat keşişlerin komik bulduğu şey bu değildi. Gülüyorlardı çünkü Richard ve ekibi onlara merhamet üzerinde çalışmak istediklerini söylemişti ama elektrotları kafaya yerleştiriyorlardı, kalbe değil!

Richard'ın ekibinin keşişlerin fikrini anlamaları on beş yıl aldı. Yogiler Richard'ın laboratuvarına bir kez gelmeye başladıklarında, ekip verinin merhametin oldukça cisimleşmiş bir durum olduğunu fark etmelerini sağladığı gördü. Bu cisimleşmiş durum beyinle beden arasında sıkı ilişkilere sahipti, özellikle beyin ile kalp arasında.

Bu bağlantının kanıtları yogilerin beyin aktivitelerinin kalp atış oranlarıyla olan ilişkisinin analizinden gelir: bu bulgu, yogilerin acı çeken insanların seslerini duyduklarında, meditasyona yeni başlayanlara kıyasla kalplerinin daha hızlı attığının umulmadık bir şekilde bulunmasından sonra gerçekleştirilen bir devam araştırmasından gelmişti.^[13] Bu yogilerin kalp atış hızları insuladaki anahtar bir bölgeyle eşlenikti. İnsula

beden hakkındaki bilgilerin beyne ve beyinle ilgili bilgilerin de bedene aktarılmasında kullanılan ana kapı olarak görev görür.

Öyleyse bir anlamda Namgyal keşişleri haklıydı. Richard'ın ekibi yogisel eğitimle, özellikle merhamet meditasyonu sırasında, beynin kalbe daha iyi ayarlı hale geldiğini akla getiren veriye sahipti.

Yine, bu bir “kişilik özelliği kaynaklı durum” bulgusuydu; yogilerde sadece merhamet üzerine meditasyon yaparken ortaya çıkıyordu (diğer meditasyon türleri sırasında, dinlenirken veya diğer kıyaslama gruplarında ortaya çıkmıyordu).

Özetle, yogilerde merhamet meditasyonu diğer insanların duygularını algılayışlarını keskinleştirir, özellikle de bu insanlar sıkıntıdaysa. Ve yogilerin kendi bedenlerine olan duyarlılıklarını arttırır; özellikle de kalbe.

Merhametin türü fark yaratabilir. Burada pratisyenler “referanssal olmayan” merhamet gerçekleştirmekteydiler. Matthieu'nun kelimeleriyle, yogiler “aşkın ve merhametin diğer hiçbir yersiz düşünce olmadan zihnin her tarafına yayıldığı bir durum yaratıyorlardı.” Herhangi özel bir insana odaklanmıyorlardı, onun yerine merhametin arka plan niteliğini üretiyorlardı: bu beyni kalbe akort eden sinirsel devrelerin işe girişmesinde özellikle önemli olabilir.

Bir başka insana karşı var olmak (sürekli bir yardımsever dikkat) merhametin temel şekli olarak görülebilir. Bir diğer insana karşı yardımsever dikkat aynı zamanda empatiyi geliştirir, bu kişinin o anda gerçekten ne hissettiğine bizi akort eden kısacık yüz ifadelerini ve böylesi diğer ipuçlarını yakalamamıza imkân sağlar. Fakat dikkatimiz “gözünü kırparsa” bu sinyalleri kaçırabiliriz. Yedinci bölümde gördüğümüz gibi, uzun dönemli meditasyoncular diğer ahaliye kıyasla dikkatlerinde böylesi göz kırpmalara çok daha az sahiptirler.

Bir dizi zihinsel işlev arasında bu zihinsel göz kırpma sayılarının azaltılması sıkı zihin eğitimiyle gerçekleşir ve aslında bilimciler eskiden bunların sinir sisteminin değişmez ve sabit temel özellikleri olduğunu düşünürlerdi. Bu yeni bulguların çoğu bilimsel çevreler dışında çok az bilinir ve buralarda değişmezlik güçlü bir kanunmuş gibi görünür. Bu durum bilişsel bilimin karşısına çıkan bir engeldir. Fakat yeni bulgular ışığında

eski varsayımları çöpe atmak bilimin kendisini hareket ettiren şeydir.

Bir başka nokta ise yogilerdeki ben algısının hafiflemesine ve bağımlılığın azalmasına, uzun dönemli Batılı meditasyoncularda bulunduğu üzere, nucleus acumbenste bir küçülmenin eşlik edeceğini beklememizdi. Bağlılıklarından kurtulmak yogilerin pratiklerinin belirgin bir hedefi olmasına rağmen Richard bu nokta üzerine yogilerden hiç veri toplamamıştı.

Beynin kendimize odaklanma sistemindeki önemli rolüyle birlikte varsayılan alanın keşfi ve nasıl ölçüleceğinin bulunması o kadar yakın bir zamanda gerçekleşmişti ki, yogiler laboratuvara birer birer gelmeye başladıklarında Richard'ın ekibinin bu kaymayı ölçmek için bir temel noktasını kullanmak isteyebileceklerine dair hiçbir fikirleri yoktu. Sadece bu yogi akımının sonlarına doğru laboratuvardakiler bir dinlenme hali ölçümün gerekli olduğunu anlayabildi ve bu yüzden çok az yogide analiz için bu güçlü veri toplanabildi.

Bilim kısmen daha önce hiç görülmemiş veriler üreten yaratıcı ölçümler sayesinde ilerler. Bu burada elimizde olan şeydi. Fakat bu aynı zamanda yogiler üzerine elimizdeki bulgu parçalarının, insan deneyiminin bu bölgesinin topografyasının dikkatle incelenişinden çok, şans eseri elimizde olan ölçme yöntemlerine bağlı olması anlamına geliyordu.

Bu durum aksi takdirde yogiler hakkında oldukça etkileyici keşifler olarak gözükebilecek şeyde bir zayıflığı vurgular: bu veri noktaları yoğun ve uzun uzadıya gerçekleştirilmiş meditasyonun ürettiği bu değiştirilmiş kişilik özelliklerinin kendilerini anlık olarak göstermelerinden başka şeyler değildirler. Bu varlık niteliğini şans eseri ölçebildiğimiz şeye indirmek istemeyiz.

Bilimin bu yogilerin değiştirilmiş kişilik özelliklerine dair bakışı kör adamlar ve fil öyküsüne benzer.¹ Örneğin gama bulgusu oldukça heyecan verici görünür fakat bir filin hortumunu bedeninin geri kalanını hiç bilmeden hissetmek gibidir. Ve yine aynı şekilde kayıp dikkatsal göz kırpmaları, çabasız medi-

1 -ed.n. Bir grup kör adam bir gün daha önce hiç rastlamadıkları bir file denk gelir. Her biri filin başka bir kısmına dokunur ve filin o kısmını düşünerek tarif eder. Örneğin filin dişine dokunan kör adam onu sert bir iskelet olarak tarif ederken kulağına dokunan kör onu yumuşak bir pelte olarak tanımlar. Bu Hint kökenli hikâye, insanların gördükleri şeyi sınırlı algıları çerçevesinde anlayabilecekleri ana fikrini vermektedir.

tatif durumları, acıdan süper hızlı kurtulmaları ve sıkıntıdaki herhangi bir insana yardım etmeye her an hazır oluşlarının hepsi henüz tamamen kavrayamadığımız daha büyük bir gerçekliğin anlık belirtilerinden başka bir şey değildirler.

En çok fark ettirecek şey, sıradan uyanık haldeki bilincimizin (William James'in yüzyıldan fazla bir zaman önce gözlemlediği üzere) seçeneklerden sadece birisi olduğunu fark ediş olabilir. Değiştirilmiş kişilik özellikleri diğer seçenektir.

Bu yogilerin dünya çapındaki önemi hakkında bir şey söylemek istiyorum. Böylesi insanlar çok nadirdirler, bazı Asya kültürlerinin adlandırdıkları şekilde "yaşayan hazinedirler." Onlarla karşılaşmalar son derece besleyici ve sıklıkla ilham vericidir. Yere göğe sığdırılamayan statüleri veya ünlü oluşları gibi şeyler yüzünden değil, etrafa saçtıkları içsel nitelikleri yüzünden. Böylesi varlıkları barındıran ulusların ve kültürlerin onları ve onların uzmanlık ve pratik topluluklarını koruma ihtiyacını görececeklerini umuyoruz. Aynı şekilde bu değiştirilmiş kişilik özelliklerine değer veren kültürel bakış açısının korunmasını arzu ediyoruz. Bu içsel uzmanlığa giden yolu kaybetmek bir dünya trajedisi olur.

UFAK BİR ÖZET

Yogilerdeki muazzam gama aktivitesi seviyeleri ve gama dalgalanmalarının beynin geniş bir kısmına yayılmış bölgelerindeki eşgüdümü, rapor ettikleri farkındalığın muazzamlığını ve panoramik özelliğini akla getirir. Bu yogilerin şimdiki zamandaki farkındalıkları (geleceğin beklentisine saplanıp kalmadan ve geçmiş üzerinde sürekli geviş getirip durmadan) acıya karşı gösterdikleri kuvvetli "ters V" tepkisinde (burada yogiler çok az beklentisel tepki gösterirler ve çok hızlı iyileşirler) yansıtılmış görünür. Bu yogiler aynı zamanda çabasız odaklanmanın sinirsel kanıtını sergilerler: seçilen bir nesneye odaklanmayı sabitlemek, sinirsel devrelerinin sadece bir kez titremesini gerektirir ve odaklanmayı orada tutmak için neredeyse hiç çaba harcamazlar. Son olarak, merhamet üretirken yogilerin beyinleri bedenlerine daha bağlı hale gelir, özellikle de (duygusal yankılanmayı gösterir bir şekilde) kalplerine.

BÖLÜM 13

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİ DEĞİŞTİRMEK

“Başlangıçta hiçbir şey gelmez, arada hiçbir şey kalıcı olmaz, sonda hiçbir şey gitmez.” Bu gizemli bilmece Jetsun Milarepa’dan, Tibet’in ünlü on ikinci yüzyıl, şairi, yogisi ve bilgesinden gelir.^[1]

Matthieu Ricard, Milarepa’nın bilmecesini şöyle çözümler: meditatif pratiğin başlarında kendimizde değişen hiç denecek kadar az şey varmış gibi görünür. Sürekli pratiğin ardından varoluş tarzımızda bazı değişiklikler fark ederiz ama bunlar gelip giderler. Sonunda, pratik sabit bir şey haline geldiğinde, değişimler daimî ve kalıcıdır; dalgalanmalar olmaz. Onlar değiştirilmiş kişilik özellikleridir.

Bir bütün olarak alındığında, meditasyon üzerine veriler gittikçe ilerleyen kaba bir vektörü izler; yeni başlayanlardan başlayarak uzun dönemli meditasyonculardan geçer ve yogilere ulaşır. Bu ilerleme eğrisi hem yaşam boyu pratik saatini hem de uzman kılavuzluğuyla inzivada geçirilen zamanı yansıtır görünür.

Yeni başlayanlar üzerindeki araştırmalar genellikle toplamda 100 pratik saatinin altının yol açtığı etkilere bakarlar ve bazı araştırmalar 7 saat kadar düşük pratik saatlerine kadar inebilir. Ana olarak vipassana meditasyoncularından oluşan *uzun dönemli* grup 9.000 saatlik yaşam boyu saat ortalamasına sahiptir (bu aralık 1.000 saatten başlayarak 10.000 saati ve fazlasını içeren bir aralıktır).

Ve Richard’ın laboratuvarında incelenen *yogiler* en az bir kez Tibet stili üç yıllık inziva tamamlamış, Mingyur’un 62.000 saatine kadar ulaşan yaşam boyu pratik saatleri gerçekleştirmiştir. Yogiler ortalamada uzun dönemli meditasyonculardan üç kat fazla yaşam boyu pratik saatine sahiptir: 27.000 saate karşı 9.000.

Birkaç uzun dönemli vipassana meditasyoncusu 20.000 saatten fazla yaşam boyu saat biriktirmişti ve bir veya iki tanesi 30.000’e ulaşmıştı ancak hiçbiri üç yıllık bir inziva gerçekleştirmemişti ve bu da uygulamada yogilerin ayırt edici özelliği haline gelmişti. Yaşam boyu saatlerin nadiren çakışmasına

rağmen, üç grubun büyük çoğunluğu kabaca bu üç kategoriye girer.

Bu üç seviye için kesin ve net yaşam boyu saat sınırı yoktu fakat üzerlerinde yapılan araştırma belirli aralıklarda kümelendi. Meditasyonun faydalarını üç doz-tepki seviyesinde düzenledik, her türden uzmanlıktaki (balerinlerden satranç şampiyonlarına) kişileri, yeni başlayanlar, amatörler ve profesyoneller olarak kabaca kümeledik.

Batıdaki meditasyoncuların büyük çoğunluğu ilk seviyeye denk gelir: kısa bir süre için meditasyon yapan insanlardır, çoğu günlerde birkaç dakikadan yarım saat civarına kadar pratik yaparlar. Daha küçük bir grup uzun dönemli meditasyoncu seviyesine devam eder. Ve sadece bir avuç kadarı yogilerin uzmanlığına ulaşır.

Gelin meditasyon pratiğine henüz yeni başlamış olanlardaki etkilere bakalım. Konu stresten kurtulma olduğunda, günlük pratiğin ilk birkaç ayında sağlanan faydalara dair kanıtlar nesnel olmaktan daha çok öznelidirler; ve zayıftırlar. Öte yandan, beynin stres devresinin anahtar bir boğumu olan amigdala, sekiz hafta boyunca yaklaşık otuz saatlik FTSA pratiğinin ardından azalmış etkinlik sergiler.

Merhamet meditasyonu ise daha başlangıçtan itibaren güçlü faydalar meydana çıkarır; iki hafta süresince yedi saat kadar az bir toplam saat, empati ve olumlu düşünceler için önemli devrelerde artan bağlantılığa yol açar; bu artış meditasyon durumunun dışında kendini göstermeye yetecek kadar yüksektir. Bu, bir durumun kişilik özelliğine dönüşmesinin ilk işaretidir ancak günlük pratik yapılmazsa bu etkiler çok uzun süre kalıcı olmayacaktır. Fakat resmi meditasyon durumunun dışında ortaya çıkıyor oldukları gerçeğinin kendisi, temel iyilik için olan içsel kablolamamızı yansıtır olabilir.

Yeni başlayanlar aynı zamanda dikkatte gelişmeleri çok erken dönemde fark ederler, buna *sadece altı dakikalık* farkındalık pratiğinin ardından daha az zihin sürüklenmesi dahildir ancak emin olmak gerekirse bu oldukça kısa süren bir faydadır. Fakat iki hafta kadar az bir pratik, daha az zihin sürüklenmesi, daha iyi odaklanma ve daha iyi çalışan hafıza üretmek için yeterlidir ve bu da master giriş sınavlarında anlamlı bir artış

yaratmak için kafidir. Aslında bazı bulgular, varsayılan durumun kendimizle alakalı bölgelerinin etkinleşmesinde düşüşün iki ay kadar az bir pratiğin ardından gerçekleştiği izlenimini vermektedir. İş fiziksel sağlığa geldiğinde daha da fazla iyi haber bulunur: hücresel yaşlanmanın moleküler işaretçilerinde küçük iyileşmeler sadece otuz saatlik pratiğin ardından ortaya çıkmaya başlıyor görünür.

Yine de, bu tip bütün etkilerin pratik sürdürülmeden kalıcı hale gelmesi pek olası değildir. Buna rağmen bu faydaların yeni başlayanlardaki şaşırtıcı büyüklüğü bizi oldukça etkiler. Bunlardan çıkaracağımız ders, meditasyon pratiği yapmanın bazı yollarla masrafını çok çabuk çıkarabileceğidir, henüz yeni başlamış olsanız bile.

UZUN DÖNEMDE

Yıllar boyunca meditasyona bağlı kalmak, meditasyoncular uzun dönemli yaşam boyu saatler seviyelerine ulaştıklarında (yaklaşık 1.000 saatten 10.000 saate kadar) daha büyük faydalar sunar. Bu günlük meditasyon oturumları anlamına gelebilir ve belki yıllık olarak kılavuzluk eşliğinde bir hafta veya daha fazlası; tümü birçok yıl boyunca sürdürülmelidir. İlk başta ortaya çıkan etkiler derinleşirken, başka yeni etkiler ortaya çıkar.

Örneğin, bu aralıkta azalmış stres tepkiselliğinin sinirsel ve hormonal belirtilerini görürüz. Ek olarak, duygusal denge için önemli bir beyin devresindeki işlevsel bağlantısallık güçlenir, strese tepki olarak böbreküstü bezi tarafından salgılanan anahtar bir hormon olan kortizolde azalma yaşanır.

Uzun dönem boyunca şefkat ve merhamet pratiği, diğer insanların acılarıyla sinirsel eşgüdümü geliştirir, onlara karşı yardımsever alakayı ve gerçekten yardım etmek için harekete geçme ihtimalini yükseltir. Dikkat de uzun dönemli pratikle birlikte birçok yönden güçlenir: seçici dikkat keskinleşir, dikkatteki seğirmeler azalır, sürekli dikkat daha kolay hale gelir ve cevap vermek için tetikte bir hazır olma hali artar. Ve uzun dönemli pratisyenler zihin sürüklenmesini ve varsayılan durumun kendine saplantılı düşüncelerini aşağı yönlü ayarlama

konusunda artan beceri sergilerler ve bu iki devre arasında zayıflamış bağlantılık edinirler: bu durum daha az kendi kendiyile meşgul olmayı temsil eder. Bu gelişmeler sıklıkla meditatif durumlar sırasında kendini gösterirler ve genellikle kişilik özellikleri halini almaya yatkındırlar.

Oldukça temel biyolojik süreçlerdeki kaymalar, örneğin daha yavaş bir nefes alıp verme oranı, sadece birkaç bin pratik saatinin ardından gerçekleşir. Bu etkilerin bazılarının günlük pratiktense inzivalardaki yoğun pratikle daha güçlü bir şekilde geliştiği görünmektedir.

Kanıtlar henüz kesin sonuçlar üretmemiş olsa da, uzun dönemli pratikten kaynaklanan sinirsel şekillendirilebilirliğin hem yapısal hem de işlevsel beyin değişimlerini meydana çıkardığı görünmektedir. Örneğin amigdala ile prefrontal bölgeledeki düzenleyici devreler arasında daha çok çalışır bağlantı oluşturmak gibi. Ve “istemekle” veya bağlanmakla ilişkili olan nucleus acumbens’in sinirsel devreleri uzun dönemli pratikle boyut olarak küçülüyor görünmektedir.

Genelde daha çok yaşam boyu meditasyon saatiyle değişimlerde bir eğim görsek de, farklı sinirsel sistemlerde değişimin farklı hızları olduğundan şüpheleniyoruz. Örneğin merhame-tin faydaları stres uzmanlığınıninkinden önce gelir. Gelecekte yapılacak araştırmaların çeşitli beyin devreleri için doz-tepki dinamiğinin detaylarını ortaya çıkaracağını bekliyoruz.

İlgi çekici işaretler, uzun dönemli meditasyoncuların bir dereceye kadar pratiklerinin potansiyelini güçlendiren kişilik özelliği kaynaklı durum etkilerinden geçtikleri izlenimini verir. Meditatif durumun gama dalgaları gibi bazı öğeleri uyku sırasında devam edebilir. Ve deneyimli meditasyoncuların gün boyu süren bir inzivası, bağışıklık tepkilerinden genetik seviyede fayda sağlamıştır: bu tıp dünyasını şaşırtan bir bulgudur.

YOGİLER

Bu dünya çapında en iyi sınıfta (kabaca 12.000’den 62.000’e kadar yaşam boyu pratik saati ve derin inzivada geçirilen birçok yıl) gerçekten çarpıcı etkiler ortaya çıkar. Pratik kısmen medi-

tatif durumları kişilik özelliklerine çevirmek etrafında döner: bunun için kullanılan Tibetçe terim, meditatif zihin yapısına “aşına olmak” şeklinde tercüme edilir. Meditasyon durumları, değiştirilen durumlar değiştirilen kişilik özellikleri halinde sabitleştirildikçe ve kalıcı karakteristikler haline geldikçe günlük etkinliklerle kaynaşırlar.

Bu noktada, Richard’ın grubu yogilerin beyin işlevlerinde ve hatta yapılarında değiştirilmiş kişilik özelliklerinin işaretlerinin gördü. Bunlara eşlik eden son derece güçlü olumlu insani nitelikleri de saptadılar. Başlangıçta merhamet meditasyonu sırasında bulunan eşgüdümlü gama salınımlarındaki zıplama, daha düşük bir boyutta olsa da dinlenme halinde de bulundu. Diğer bir ifadeyle, yogiler için bu durum bir kişilik özelliği haline gelmişti.

Kişilik özelliklerinin oluşturduğu durum etkileşimleri, meditasyon sırasında gerçekleşen şeylerin yogiler için çok farklı olabileceği anlamına gelir, bu şeyler aynı pratiği yapan amatörlerle kıyaslayınca kendini çok yoğun gösterebilir. Belki de bunun en büyük kanıtı, basit farkındalık türü pratik sırasında yogilerin fiziksel acıya tepkilerinden gelir: tepki bir keskin “ters yüz V” şeklindedir, acı beklenirken çok az beyin aktivitesi vardır, acı sırasında yoğun fakat çok kısa süren bir zirve yaşanır ve ardından oldukça hızlı bir iyileşme gelir.

Biz meditasyon yapanların çoğu için odaklanmak zihinsel çaba gerektirir fakat en çok yaşam boyu saate sahip yogiler için çabasız hale gelir. Bir kez dikkatleri bir hedef uyarana kilitlendiğinde, çaba gerektiren dikkat için olan sinirsel devreleri sesizleşirken dikkatleri mükemmel biçimde odaklanmış kalır.

Bu yogiler merhamet üzerine meditasyon yaptıklarında kalple beynin bağlantısında normalde görülenin ötesinde bir güçlenme bulunur. Son olarak, uzun dönemli meditasyoncularda nucleus acumbens’de küçülme gösteren umut verici veri parçası bulunur. Yogilerin beyinlerinde bağımlılık, doyumsuzluk ve kendine odaklanmada azalmaları destekleyen daha fazla yapısal değişimler bulabileceğimizi akla getirir.

Bu tip diğer olası sinirsel değişimlerin tam olarak ne oldukları ve ne anlama gelecekleri gelecekteki araştırmalarda çözülmeyi bekliyor.

SONRASI

Bu çarpıcı veri noktaları bu seviyedeki meditatif yolun tüm bereketinin sadece ipuçlarını verir. Bu bulguların bazıları tesadüf eseri ortaya çıkmıştı, örneğin Richard yogiler için olan dinlenme hali verilerini incelemeye karar verdiğinde veya en deneyimli grubu geri kalanlarla karşılaştırmaya karar verdiğinde olduğu gibi.

Ve bir de örnek olaylardan gelen kanıtlar bulunur: Richard'ın laboratuvarı bir yogiye o inziva halindeyken kortizol etkinliğini saptamak için salyasından örnek almak için ricada bulunduğu anda seviyeler o kadar düşüktü ki standart ölçeğin dışına düşmüştü ve laboratuvar tahlil aralığını aşağı çekmek zorunda kalmıştı.

Bazı Budist gelenekleri bu denge hali seviyesinden, kişinin zihnine ve eylemlerine sinen bir içsel “temel iyiliğin” tanınması olarak bahseder. Bir Tibetli lamanın kendi öğretmeni (tüm Tibet meditatif nesillerinde saygı gören bir üstatı o) için söylediği gibi, “Onun gibi birisinin iki aşamalı bilinci bulunur.” Yani onun meditatif becerileri, yaptığı diğer her şeyin sürekli arka planını oluşturur.

Birçok laboratuvar (Richard'ın ve Judson Brewer'inki de dahil) yeni başlayanlarda yokken, daha ileri düzey meditasyoncuların sadece dinleniyorken farkındalık veya şefkat gibi meditatif bir duruma benzeyen bir beyin deseni sergilediklerini fark etmiştir.

^[2] Uzman meditasyoncuların dinlenme hallerinin meditasyona yeni başlayan insanlarla bu kıyaslanması, değiştirilmiş kişilik özelliklerinin kendini araştırmalarda gösterme yollarının karakter işareti durumundadır, sadece bir anlık bir görüntü sunsa bile.

Belki bir gün oldukça uzun süren bir araştırma, değiştirilmiş kişilik özelliklerinin nasıl ortaya çıktığına dair bir videoya eşdeğer bir şey verir. Şu an için, Brewer grubunun kestiriminde olduğu gibi, meditasyon dinlenme hali durumunu (yani beyin varsayılan durumunu) meditatif durumu yansıtacak şekilde dönüştürüyor görünmektedir.

Veya, çok uzun zaman önce ortaya koyduğumuz üzere, sonra, ondan sonraki süresince öncedir.

KALICI DEĞİŞİMİN PEŞİNDE

“Eğer kalp dalıp giderse veya dikkati dağılırsa” diye başlamıştı bir Katolik aziz olan Francis de Sales (1567-1622) ve şöyle devam etmişti tavsiyesine: “onu olması gereken yere nazıkçe geri getirin... ve bir saatinizin tamamı boyunca kalbinizi geri getirmekten başka bir şey yapmamış olsanız da... her defasında tekrar gitmiş olsa da, o saatiniz oldukça faydalı kullanılmış bir saat olacaktır.”^[3]

Neredeyse tüm meditasyoncular ortak bir dizi adımı izlerler, pratiğin ayrıntıları ne olursa olsun. Bunlar hedeflenen bir odaklanma ile başlar; fakat bir süre sonra zihniniz başka yerlere sürüklenip gider. Zihninizin dalıp gittiğini fark ettiğinizde şu son adımı atabilirsiniz: onu ilk baştaki odak noktasına geri getirmek.

Şu anda Zihin ve Yaşam Enstitüsünde bir yönetici olan Wendy Hasenkamp tarafından Emory Üniversitesinde yapılan araştırma, daha deneyimli meditasyoncularda bu adımlar sırasında işe dahil olan beyin bölgeleri arasında daha güçlü bağlantılar olduğunu buldu.^[4] Önemli bir şekilde, meditasyoncularla kontrol grubundakiler arasındaki farklılıklar sadece meditasyon sırasında değil normal “dinlenme” durumunda da bulundu. Bu olası bir kişilik özelliği etkisi izlenimi veriyordu.

Yaşam boyu saat ölçüsü bu sayıyı örneğin beyindeki değişimler gibi şeylerle ilişkilendirmek için uygun bir fırsat sunar. Fakat böyle bir ilişkilendirmenin kendi-seçilimi veya böyle diğer etkenler yüzünden olup olmadığını anlamak bir başka adım gerektirir. Etkinin gittikçe büyüdüğünden emin olmak için ideal olarak uzun süreli bir araştırma yapılmalıdır ve ek olarak aynı süre boyunca takip edilmiş bir kontrol grubunda bu değişimlerin ortaya çıkmadığının görülmesi gerekir.

İki uzun dönemli araştırma (Tania Singer’in empati ve merhamet ve Cliff Saron’un yine bir meditasyon türü olan shamatha üzerine araştırmaları) meditasyonun değiştirilmiş kişilik özellikleri üretme gücü üzerine en ikna edici verilerle sonuçlanmıştır. Ve ardından gelen bazı sürprizler de vardır.

Tania’nın araştırmasından bir bulguyu ele alalım. Bazı araştırmacıların günlük beden taraması yapan (Goenka’nın yön-

teminde olduğu gibi) meditasyoncuların kendi kalp atışlarını saymakta (bu bedene akort olmanın standart bir testidir) neden gelişme gösteremediğini merak ettiğini anlatır.

Bunun için bir cevabı ReSource isimli projesinde buldu. Kalp atışı gibi bedensel sinyallerden haberdar olma yeteneği üç ay boyunca her gün yapılan, farkında bir beden taraması da içeren “varlık” pratiği sonunda artmamıştı. Ancak bu konudaki gelişmeler altı ay sonunda kendini göstermeye başlamış, dokuz ay ardından çok daha büyük ilerlemeler yaşanmıştı. Bazı faydaların olgunlaşması için zaman gerekir; bu psikologların bir “beklenmedik çıkış” etkisi dedikleri şeydir.

Himalayalar’da bir mağarada yıllarını inzivada geçirmiş bir yoginin hikayesini ele alın. Bir gün bir gezgin tesadüf eseri uğrar, yogiyi gördüğünde ona ne yaptığını sorar. “Tahammül üzerine meditasyon yapıyorum” der yogi.

“O zaman” diye cevaplar gezgin, “cehenneme gidebilirsin!”

Buna yogi kızgın tonla cevap verir “Sen git cehenneme!”

Bu öykü (pazar yerindeki yogi hakkındaki öykü gibi) yüzyıllar boyunca ciddi pratisyenlere bir eğitici öykü olarak hizmet vererek onlara pratiklerinin sınavının meditasyondaki yalıtılmış saatlerinin değil, hayatın kendisi olduğunu hatırlattı. Tahammül gibi bir kişilik özelliği, yaşam karşımıza ne çıkarırsa çıkarsın soğukkanlı kalmamızı sağlamalıdır.

Bu hikâyeyi Dalai Lama anlatmıştı. Ardından açıklamıştı: “Tibetçede bir deyim vardır, bazı durumlarda pratisyenler kutsal insanlar olmanın dış görünümüne sahiptirler. Her şey yolundayken bu korunur. Güneş parlıyorken ve karın tokken. Fakat gerçek bir sorunla veya krizle karşılaştıklarında tıpkı diğer herkesin olduğu gibi olurlar.”^[5]

Yaşamlarımızın “tam felaketi” değiştirilmiş kişilik özelliklerinin en iyi sağlamlık testini sunar. Bir yoginin inzivadayken süper düşük kortizol seviyesi onun ne kadar rahat hale gelebileceğini bize anlatırken, telaşlı bir gündeki kortizol seviyesi bunun kalıcı bir değiştirilmiş kişilik özelliği haline gelip gelmediğini ortaya çıkaracaktır.

UZMANLIK

Bilgisayar programlama veya golf gibi bir beceride uzmanlaşmak için kişinin 10.000 saat boyunca pratik yapması gerekir benzeri bir ifade duymuş olabiliriz.

Bu yanlıştır.

Gerçekte bilim bazı alanlarda (örneğin ezberleme gibi) 200 saat kadar düşük bir zamanda ustalık kazanılabileceğini bulmuştur. Dahası, Richard'ın laboratuvarı meditasyon ustaları (her biri en az 10.000 saatlerini meditasyona ayırmıştır) arasında bile uzmanlığın yaşam boyu saat arttıkça düzenli olarak arttığını bulmuştur.

Bu durum uzmanlık üzerine çalışmalar yapmış bir bilişsel bilimci olan Anders Ericsson'a şaşırtıcı gelmeyecektir. Ericsson, bir uzmanlığa erişmek için 10.000 saatin sihirli gücüne olan yanlış ama geniş kesimce inanılan inancın (onu üzecek bir şekilde) kaynağıdır.^[6] Aslında Ericsson'un araştırması, pratiğe adanan saatin tam miktarının değil, bu harcanan saatlerin ne kadar *akıllıca* harcandığının önemli olduğunu bulmuştur.

"Planlı" pratik olarak adlandırdığı şey uzman bir koçun size nasıl gittiğinizin geri bildirimini vermesini içerir, böylece kendi ilerlemenize hedeflenen bir tarzda gelişmek için pratik yapabilirsiniz. Bir golfçü koçundan tam olarak sopayı nasıl sallayacağına dair nokta atışı tavsiye alabilir; benzeri bir şekilde daha deneyimli cerrahlardan eğitim gören bir cerrah tıbbi tekniğini nasıl geliştirebileceğinin yöntemlerini öğrenebilir. Ve golfçü ile cerrah bu ilerlemeleri ustalık seviyesine ulaşacak kadar pratik ettiklerinde, koçları bir sonraki kazanımlar için yeni geri bildirimlerini verebilir.

Bu kadar çok sayıdaki profesyonelin (sporda, tiyatrodan, satrançta, müzikte ve yaşamın birçok diğer sahasında) kariyerleri boyunca koçlarını yanlarında tutmalarının sebebi budur. Ne kadar iyi olursanız olun, her zaman bir parça daha iyi olabilirsiniz. Rekabetçi alanlarda küçük ilerlemeler, kazanma ile kaybetme arasındaki tüm farkı ifade edebilir. Ve eğer rekabet etmiyorsanız, geçerek daha yükseğe çıkmaya çalıştığınız şey kendinizdir.

Aynı şey meditasyon için de geçerlidir. Bizim (Richard ve Daniel) şu olayımızı ele alalım: Onyıllar boyunca düzenli olarak pratik yapmaya devam ettik ve bu yılların çoğunda bir ya da iki tane tüm hafta boyu süren inzivalar gerçekleştirdik. Kırk yıldan uzun bir süre boyunca ikimiz de her sabah (örneğin sabah 6'da uçuşumuz olması gibi özel durumlar haricinde) meditasyona oturduk. Her ikimiz de teknik olarak uzun dönemli meditasyoncu sayılabilirsek de (yaklaşık 10.000 saatlik yaşam boyu pratik saatimiz ile), ikimiz de iş son derece olumlu değişmiş kişilik özelliklere geldiğinde onlara sahip olacak şekilde dönüşmüş olduğumuzu hissetmiyoruz. Neden?

İlk sebep olarak, elimizdeki veriler, her gün bir oturumda meditasyon yapmanın, birkaç gün boyunca veya daha uzun bir inziva süresince meditasyon yapmaktan çok farklı olduğunu akla getiriyor. Deneyimli meditasyoncular (ortalama 9.000 saat) ve strese verdikleri tepki üzerine yapılan bir araştırmada beklenmedik şekilde ortaya çıkan bir bulguyu ele alın.^[7] (Bölüm 7'ye bakın.) Meditasyoncuların prefrontal alanları ve amigdala arasında bağlantılılık ne kadar güçlüyse o kadar az tepkiseldiler. Sürpriz olan şey, prefrontal-amigdala bağlantısındaki en büyük artışın, meditasyoncunun evde yaptığı meditasyon saatiyle değil, inzivada geçirdiği saatlerle ilişkili olmasıydı.

Yine benzeri şekilde, bir başka şaşırtıcı bulgu nefes alıp verme hızı üzerindeki araştırmadan geldi. Bir meditasyoncunun inziva pratiği daha yavaş nefes alıp vermesiyle, gündelik pratiğine kıyasla çok daha güçlü ilişkiliydi.^[8]

Inziva sırasındaki meditasyonun önemli bir farkı, o sırada rehberlik edebilecek öğretmenlerin bulunmasıdır; bir koç gibidirler. Ve ardından inziva pratiğinin muazzam yoğunluğu gelir. Meditasyoncular tipik olarak günde sekiz saate kadar (ve bazen daha da fazla) vakitlerini şekilsel pratikte geçirirler. Sıklıkla birçok gün boyunca bunu devam ettirirler. Ve birçok ya da çoğu inziva en azından kısmen sessizlik içinde geçer ve bu da yoğunluğu pekâlâ arttırıyor olabilir. Tüm bunlar öğrenme eğrisini yükseltmek için benzersiz bir fırsat olarak birbirine eklenir.

Amatörlerle uzmanlar arasındaki bir başka farklılık *nasıl* pratik yaptıklarıyla alakalı olmalıdır. Amatörler (ister golf, satranç veya muhtemelen farkındalık olsun) becerilerin temel ha-

reketlerini öğrenirler ve sıklıkla pratik yoluyla yaklaşık elli saat civarı bir süre sonra iyileştikten sonra artık fazla ilerlemezler. Geri kalan zamanda beceri seviyeleri yaklaşık aynı kalır ve daha fazla pratik yapmaları büyük gelişmelere yol açmaz.

Öte yandan, uzmanlar farklı pratik yaparlar. Bir koçun izleyen gözleri altında yoğun oturumlar yaparlar, daha iyi olmak için daha ne yapmaları gerektiğini söyler koç onlara. Bu sistem, istikrarlı gelişmelere yol açan sürekli bir öğrenme eğrisine yol açar.

Bu bulgular bir öğretmene olan ihtiyaca işaret eder; sizden daha ilerlemiş olan, gelişmek için size koçluk yapabilecek birine. Her ikimiz de yıllar boyunca meditasyon öğretmenlerinden kılavuzluk almaya çalışmaya devam ettik fakat fırsatlar yaşamımızda düzensiz bir şekilde ortaya çıktı.

Visuddhimagga bir kılavuz olarak pratisyenlere kendilerinden daha deneyimli insanları bulmaları tavsiyesini verir. Bu potansiyel öğretmenlerin antik listesi en tepede ideal olarak bir *arhant*'ın (tamamen kusursuz bir meditasyoncu, Olimpik seviyedeki birisi anlamında Palice kelime) talimatıyla başlar. Eğer müsait bir tane yoksa, kılavuzun verdiği tavsiye sadece sizden daha deneyimli birisini bulmanızdır; en azından bir *sutra* (kutsal metinden bir parça) okumuş olmalıdırlar, tabi siz hiç okumamış iseniz. Günümüz dünyasında bu herhangi bir meditasyon uygulamasını denemiş olan birisine eşdeğer olabilir; hiç yoktan iyidir.

BEYİN EŞLEŞTİRME

Daniel, John Kabat-Zinn'e şöyle yazmıştı: "Programın sağlık sisteminin her tarafına yayılabilir." Sonradan neler olacağından habersizdi. Yıl 1983'tü ve Jon kendi tıbbi merkezindeki doktorların hastaları ona yollaması için bile hala uğraşıyordu.

Daniel, Jon'u programın verimliliği üzerine birtakım araştırmalar yapmaya cesaretlendiriyordu. Bu günümüzde FTSA üzerine yapılan bu tip yüzlerce araştırmanın ilk tohumuydu belki. Daniel ve Richard, Harvard'daki tez danışmanlarıyla birlikte, insanların endişeyi esasen zihinlerinde mi yoksa beden-

lerinde mi tecrübe ettiklerine dair bir ölçü geliştirmişti. FTSA programının hem bilişsel hem de bedensel pratikler sunduğuna işaret eden Daniel, Jon'a "hangi bileşenlerin en iyi hangi tip için işe yaradığını" araştırması önerisinde bulunmuştu.

Jon bu araştırmayı gerçekleştirdi; bir bulgu, endişe ve kaygı düşünceleri açısından en aşırı uçta olanların (yani bilişsel endişe yaşayanların) FTSA'daki yogayı gerçekleştirerek en çok rahatlama sağladığını buldu.^[9] Bu tüm türdeki meditasyonlar için bir soru uyandırır: Pratiğin hangi biçimleri hangi insanlara en çok yardımcı olur?

Öğrenciyi yöntemle eşleştirmenin antik kökleri bulunur. Örneğin *Visuddhimagga*'da meditasyon öğretmenlerine, öğrencilerinin hangi kategoriye (örneğin "hırslı" veya "nefret dolu") uyduklarını görmeleri için onları dikkatle gözlemlmeleri tavsiyesi verilir. Onları durumlarla ve yöntemlerle eşleştirmek en iyisidir. Modern anlayışa bir parça ilkel gözükebilecek bu eşleşmeler şunları içerir: hırslı olan (örneğin güzel olanı en önce keşfeden kişi) için kötü yemek, rahatsız bir çadır ve meditasyon nesnesi olarak tiksindirici vücut parçaları. Nefret dolu olan (neyin yanlış olduğunu ilk fark eden) için en iyi yemek, iyi uyku çekilecek rahat bir yatağın olduğu bir oda ve şefkat veya sükûnet gibi yatıştırıcı konular üzerinde meditasyon.

Daha bilimsel temelli optimal eşleştirme, Richard ve Cortland Dahl'in önerdiği üzere, insanların bilişsel ve duygusal tarzlarının halihazırdaki ölçülerini kullanarak başlayabilir.^[10] Örneğin kendileri üzerine uzun uzun düşünmeye ve endişelenmeye eğilimli olanlar için yardımcı olacak bir başlangıç pratiği, düşüncelerin farkındalığı olabilir. Burada düşüncelere onların içerikleri içinde boğulmadan, "sadece düşünceler" muamelesi yapmayı öğrenirler. Veya Jon'un bulduğu üzere yoga yapılabilir. Ve belki kendi terleme tepkilerinden geri bildirim alabilirler. Bu düşünceler tarafından duygusal olarak ele geçirilmenin bir ölçüsüdür ve ek fayda sağlayabilir. Veya güçlü, odaklanmış bir dikkate ama empatik endişede bir yoksunluğa sahip bir insan merhamet pratiğiyle başlayabilir.

Bu eşleştirmeler, ileride insanlar için en uygun yöntemi saptamaya yardımcı olacak bir beyin taraması üzerine temellendirilebilir. İlacın teşhise böylesine eşleştirilmesi bazı akademik

tıbbi merkezlerde zaten gerçekleştirilmektedir. Bu merkezlerde tedaviler bireyin özel genetik yaradılışına özgü hazırlanan “hassas ilaçlarla” gerçekleştirilir.

TİPOLOJİLER

Neem Karoli Baba, Daniel’in Hindistan’a ilk ziyaretinde karşılaştığı çarpıcı yogi, sıklıkla Hanuman’a, maymun tanrıya adanmış Hindu tapınaklarında ve ashram’larında¹ kalırdı. Müritleri bhakti gerçekleştirirdi. Bhakti, Hindistan’da Neem Karoli’nin kaldığı kesimlerde hâkim olan bağlılık yogasıdır.

Neem Karoli kendi pratik tarihçesinden hiç konuşmamış olsa da, arada sırada bazı bilgi kırıntıları sızdı. Söylenene göre uzun bir süre boyunca bir orman yogisi olarak yaşadı; bazıları bir yer altı mağarasında yıllar boyu pratik yaptığını da söyler. Meditasyonları Ram’a adanmıştı, Hint destanı *Ramayana*’nın kahramanına. Bazen çok sessiz bir şekilde “Ram, Ram, Ram...” diye dua ettiği veya mantrayı parmaklarıyla saydığı duyulabildi.

Mekke’ye 1930’larda bir Müslüman hayranıyla birlikte seyahat etmiş olduğu da söylenirdi. Batılılara göre İsa’yı yüceltmışti. İki yıl boyunca Lama Norla’yı kanatları altına aldı ve onunla arkadaş oldu. Norla, Tibet’ten 1957’de, bu tip mülteciler için yerleşim yerleri açılmasından çok önceki bir zamanda Hindistan’a kaçmıştı. (Lama Norla, Mingyur Rinpoche’nin pratik gördüğü meditasyon nesillerinin bir tanesinin inziva üstadıydı.)

Eğer birisi belli bir içsel yolu izlemişse, Neem Karoli daima onu cesaretlendirdi. Onun bakış açısından ana nokta kendi pratiğinizi yapmanızdı; “en iyi olanı” bulmaya çalışmak değil.

Ne zaman Neem Karoli’ye hangi yolun en iyisi olduğu sorulsa, cevabı “*Sub eki!*” yani “hepsi bir” ifadesinin Hintçesi idi. Herkesin farklı tercihleri, ihtiyaçları ve benzeri farklılıkları bulunur. Sadece bir tane seçin ve içine dalın.

Bu bakış açısında meditatif yollar aşağı yukarı aynıdır, sıradan deneyimin ötesinde bir kapı aralığıdır. Bir pratik seviyede, tüm meditasyon biçimleri ortak bir zihin eğitimi özünü

1 -çev.n. Hinduizm’de insanların kutsal ayinleri öğrenmek ve yerine getirmek için buluştukları yer.

paylaşır. Zihinde akan sayısız dikkat dağıtıcısının gitmesine izin vermeyi ve bir dikkat nesnesine veya farkındalık duruşuna odaklanmayı öğrenmektir bu öz.

Fakat çeşitli yolların mekanizmalarıyla daha aşına hale geldikçe bölünür ve farklı kümelerde toplanırlar. Örneğin sessizce bir mantra sayıklayan ve diğer her şeyi göz ardı eden birisi, gelip geçen düşünceleri farkındalıkla gözleyen bir insandan farklı zihinsel süreçleri kullanır.

Ve en ince tanecikli seviyede, her yol kendi ayrıntılarında son derece benzersizdir. Bir ilaha adanmış *bhajan*'lar söyleyen bir bhakti yoga öğrencisi, sessizce bir ilahın imajını canlandıran bir Vajrayana pratisyeniyle bazı şeyleri paylaşabilir, ama çoğu şeyi değil.

Şu ana kadar üzerinde oldukça iyi araştırma yapılmış üç pratik seviyesinin (başlangıç, uzun dönem ve yogi) farklı meditasyon türleri etrafında gruplandığını not etmemiz gerek. Bunlar yeni başlayanlar için esasen farkındalık, uzun dönemliler için vipassana (ek olarak Zen'in bazı çalışmaları da) ve yogiler için Dzogchen ve Mahamudra olarak bilinen Tibet yolları. Aslında bizim kendi pratik tarihçemiz de bu kaba güzergahı izlemişti ve kendi tecrübemize göre bu üç yöntem arasında önemli farklılıklar bulunur.

Örneğin farkındalıkta meditasyoncu zihinden geçen tüm düşünce ve duygulara tanıklık eder. Vipassana burada başlar, sonrasında zihindeki süreçlerin bir meta-farkındalığına dönüşür, zihnin içinde değişen şeylerin içeriğini fark etmeye değil. Ve Dzogchen ile Mahamudra'nın her ikisi de bunu erken aşamalarda içerir fakat bir "nondual" duruşla, "meta-farkındalığın" daha ince bir seviyesinde istirahatle sonlanır. Bu durum dönüşüm rotası hakkında bilimsel bir soru uyandırır: Farkındalıktan sezgiler elde edip onu vipassana'ya uygulayabilir miyiz? Ve vipassana'dan da Tibet pratiklerine?

Sınıflandırmalar bilimin böylesi soruları düzenlemesine yardımcı olur ve Daniel meditasyon için bir sınıflandırma yapmayı deneri.^[11] *Visuddhimagga* içinde geçirdiği kendi tecrübesi, Hindistan'da dolaşırken karşılaştığı meditasyon durumlarının ve yöntemlerinin sersemletici karışıklığını kategorize etmek için ona bir lens sundu. Vipassana pratiğinde önemli bir ayırım

olan, tek noktaya yönelik konsantrasyon ile farkındalığın daha özgür dolaşan haberdarlığı arasındaki farklılıklar arasında bir sınıflandırma oluşturdu.

Richard'ın meslektaşları Cortland Dahl ve Antoine Lutz ile gerçekleştirdiği daha kapsayıcı (ve daha güncel) bir sınıflandırma, meditasyon “kümeleri” hakkında düşünmeyi, bilişsel bilim ve klinik psikoloji üzerine çok miktarda bulguyu temel alarak organize eder.^[12] Üç kategori görürler:

- *Dikkatsal* Bu meditasyonlar dikkatin çeşitli yönlerini eğitmeye odaklanırlar. Bu ister nefese dikkat kesilmekte olduğu gibi konsantrasyonda olsun, isterse de açık varlıkta olduğu gibi deneyimin bir farkında gözlemi, bir mantra veya bir meta farkındalık olsun.
- *Yapıcı* Örneğin merhamet gibi erdemli nitelikleri beslemek bu yöntemleri simgeler.
- *Yıkıcı* İçgörü pratiğinde olduğu gibi bu yöntemler deneyimin doğasını parçalarına ayırmak için kendi kendini gözlemeyi kullanırlar. Bunlar, sıradan algılaşmanın artık hâkim olmadığı bir moda geçen “nondual” yaklaşımları içerirler.

Böylesine geniş kapsayıcılıktaki bir sınıflandırma, meditasyon araştırmalarının yöntemlerin nasıl dar bir alt kümesine odaklanmış olduğunu ve tekniklerin çok daha büyük evrenini gözardı ettiğini göz kamaştırıcı bir netliğe kavuşturur. Araştırmaların büyük kısmı FTSA ve onunla ilişkili farkındalık-temelli yaklaşımlar üzerinde yapılmış, merhamet ve TM üzerine birçok araştırma gerçekleştirilmiş, birkaç tane de Zen üzerine çalışma yapılmıştır.

Fakat bunların ötesindeki birçok meditasyon çeşidi pekâlâ kendi erimlerindeki beyin devrelerini hedefleyebilir ve kendi benzersiz nitelik kümelerini besleyebilirler. Meditatif bilimin büyümesini, araştırmacıların tüm ağacın sadece tek bir dalını değil de daha geniş çeşitlilikteki meditasyonları araştıracağını ümit ediyoruz. Şu ana kadarki bulgular cesaret verici olsa da henüz en ufak bir işaret bile vermemiş olabilecek diğerleri de pekâlâ olabilir.

Araştırma ağı ne kadar geniş olursa meditasyon eğitiminin beyni ve zihni nasıl değiştirdiği üzerine o kadar çok şey anlayacağız. Örneğin Sufizmin bazı ekollerinde meditatif dönme pratiğinin veya Hinduizm'in bhakti dalında kendini adanmış şarkı söylemenin faydaları ne olabilir? Veya bazı Tibet Budistlerinin ve Hindu yogilerinin bazı ekollerinin uyguladığı analitik meditasyonun faydaları?

Fakat bir meditasyon yolunun detayları ne olursa olsun, ortak bir hedefi paylaşırlar: kişiliği değiştirmeyi.

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİ DEĞİŞTİRMEK İÇİN KONTROL LİSTELERİ

Yaklaşık kırk gazeteci, fotoğrafçı ve kameraman küçük bir bodruma tıkmıştı. Londra'nın Westminster Katedrali'nin ana katının altındaki mahzenin bir parçasıydı burası. Orada Templeton Ödülü'nü alacak olan Dalai Lama ile bir basın toplantısı gerçekleştirmek için bulunuyorlardı.

Richard ve Daniel, gazetecilere Dalai Lama'nın bilimsel bilgi peşinde yaşam boyu uğraşısı için geçmişte yaptıklarını anlatmak üzere Londra'da bu konferansta bulunuyorlardı.

Basın toplantısındaki son soruya cevaben, Dalai Lama (bir milyon dolardan fazla olan) ödülle ne yapacağını açıkladı: hemen paranın tamamını bağışlayacaktı. Paraya ihtiyacı olmadığı açıkladı, o basit bir keşişti ve dahası Hint hükümetinin misafiriydi, tüm masraflarını onlar karşılıyordu.

Böylece bir milyon dolardan fazla olan ödülü alır almaz paranın tamamını dünyanın en fakir çocuklarını korumak için Çocukları Kurtarın Vakfına ve Çin'den kaçan Tibetli mültecilere yardım için bağışladı. Kalan bir miktar parayı da Zihin ve Yaşam Enstitüsü'ne ve Emory Üniversitesi'nin Tibetli keşiflere bilim eğitimi veren Tibetçe dilindeki programına verdi.

Onun benzer şeyleri yaptığını tekrar tekrar görmüştük. Cömertliği içten geliyor görünür, herhangi bir pişmanlığa ya da kendisi için az bir miktar saklamaya dair hiçbir iz yoktur. Bunun gibi ani ve bağlılıklar olmaksızın cömertlik, meditatif geleneklerde ilerlemeye işaret eden erdemli özellikler olan *para-*

mitas'ın ("tamlık veya mükemmellik" anlamında) geleneksel listelerinde bulunan birkaç niteliği işaret eder.

Yüksek öğrenimin dünyadaki ilk mekanlarından biri olan Hindistan'daki Nalanda Üniversitesinde bir sekizinci yüzyıl keşişi olan Shantideva tarafından *Bodhisattva'nın Yolu* adlı, paramitas üzerinde detaylı bir çalışma yazılmıştı. Dalai Lama sıklıkla bu metni öğretir ve bu sırada kendi eğitimene bu konudaki borcu için teşekkür eder (Khunu Lama'ya, yani Daniel'in Bodh Gaya'da tanıştığı mütevazi keşişin ta kendisine.)

Paramitas içinde, Richard'ın laboratuvarına gelmiş yogiler tarafından benimsenmiş pratik gelenekleri, *cömertlik* ve ahlaki tavır vardı. Cömertlik, Dalai Lama'nın ödül parasını bağışlaması gibi maddi olabilir veya insanın kendisini verdiği basit varlık bile olabilir. Ve *ahlaki tavır*, kendine ve diğer insanlara zarar vermemek ve öz disiplin ilkelerini izlemektir.

Bir başkası olan *tahammül*, hoşgörüdür ve sükunettir. Bu aynı zamanda dingin bir ağırbaşlılık anlamına gelir. Dalai Lama MIT'deki¹ bir topluluğa "Gerçek barış, zihninizin günde yirmi dört saati korkusuz ve endişesiz geçirmesidir" demişti.

Bir de enerjik *çaba* ve çalışkanlık vardır; *konsantrasyon* ve dikkat dağılmaması; ve içgörülerin derin meditasyon pratiği yoluyla gelmesi anlamında *bilgelik*.

İçimizdeki en iyiyi kalıcı kişilik özellikleri olarak gerçeğe dönüştürme kavramı ruhani geleneklerin her yerinde geniş bir şekilde yankılanır. Bölüm üçte gördüğümüz gibi Yunan-Roma filozofları birbirleriyle örtüşen erdemler kümesine habercilik etmiştir. Ve bir Sufi özlü sözünün dediği gibi "Karakterin iyi olması yeterli zenginliktir."^[13]

Bir on sekizinci yüzyıl Hasidik öğretmeni Haham Dov Baer'in öğrencilerinden biri olan Haham Leib'in hikayesini ele alın. O zamanlarda o geleneğin öğrencileri başlıca dini kitapları çalışıyor ve kutsal kitapları olan Tevrat'tan bölümler üzerine verilen dersleri dinliyorlardı. Fakat Leib'in farklı bir hedefi vardı.

Anlattığına göre dini akıl hocası olan Dov Baer'e kutsal metinleri çalışmak veya vaazları dinlemek için gitmemişi. Bunun yerine "ayakkabılarını nasıl bağladığını görmek" için gitmişti.^[14]

1 -çev.n. Massachusetts Teknoloji Üniversitesi, dünyanın en iyi teknoloji üniversitesi.

Diğer bir ifadeyle, öğretmeninin cisimleştiği varlık niteliklerine tanıklık etmek ve onları özümsemek için gitmişti.

Bilimsel verilerle, değiştirilmiş kişilik özelliklerine giden antik haritalar arasında ilgi çekici çakışmalar bulunur. Örneğin bir on sekizinci yüzyıl Tibet metni, ruhani ilerleme işaretleri arasında, merhamet, herkese yönelik güçlü şefkat, içinde bulunan durumdan memnun olma ve “zayıf arzular” olması gerektiği tavsiyesini verir.^[15]

Bu nitelikler daha önceki bölümlerde incelediğimiz beyin değişimlerinin göstergelerine uyuyor görünmektedir: empatik endişe ve ebeveynsel sevgi için olan devrelerde artan aktivite, daha rahatlama amigdala ve bağıllıkla ilişkili beyin devrelerinin küçülmesi.

Richard'ın laboratuvarına gelmiş olan yogilerin hepsi, zaman zaman kafa karıştırıcı olabilecek bir görüş açısı sunan bir Tibet geleneğinde pratik yapmıştı. Bu görüş açısına göre hepimiz doğamızda Buda'yız ama basitçe bunufarkedemiyoruz. Bu görüş açısında, pratiğin esası içsel nitelikleri tanımak haline gelir. Yeni herhangi bir içsel yetenek geliştirmek yerine hali hazırda orada bulunanların farkına varılır. Bu bakış açısından, yogiler arasındaki oldukça çarpıcı sinirsel ve biyolojik bulgular, beceri geliştirmekten çok, bu tanıma vasfına işaret eder.

Değiştirilmiş kişilik özellikleri doğamıza yapılan eklemeler mi yoksa zaten başından beri orada olan yönlerin gün yüzüne çıkartılması mıdır? Meditatif bilimin bu aşamasında bu tartışmanın iki zıt yönünün hangisinin ağır bastığını saptamak zordur. Ancak gittikçe artan miktarda bilimsel bulgu çeşitli ipuçları ortaya koymaktadır. Örneğin bebeklere sıcak ve sevecen hareketler sergileyen kuklalar ile bencil ve saldırgan davranan kuklalar arasında izlemeye devam etmesi için bir seçim yapma şansı verildiğinde neredeyse her zaman seçilen canayakın olanlardır.^[16] Bu doğal eğilim emekleme yılları boyunca devam eder.

Bu bulgular, bir içsel temel iyilik gibi, önceden var olan erdemler görüşüyle uyumludur ve merhamet ile şefkat üzerine eğitimin başlarda var olan bir çekirdek niteliği tanıma ve güçlendirme imkanını davet eder. Bu anlamda, pratisyenler yeni bir beceri geliştiriyor değil de temel bir yeteneği besliyor olabilirler; dilin gelişim yolu ile oldukça benzeşen bir şekildedir bu.

Meditasyon pratiğiyle beslenen saydığımız çeşitli tüm niteliklerin en iyi bu yolla mı ya da daha çok beceri geliştirme olarak mı görüleceği gelecekteki bilimsel çalışmalar tarafından saptanacaktır. Basitçe meditasyon pratiğinin en azından bir kısmının yeni bir beceri öğrenmeye daha az benziyor ve başlangıçta zaten orada olan temel bir eğilimi tanımaya daha çok benziyor olduğu fikrini aklımızda tutuyoruz.

EKSİK OLAN NE?

Tarihsel olarak meditasyon sağlığını geliştirmeyi, bizi rahatlatmayı veya iş başarımızı geliştirmeyi amaçlamamıştı. Bunlar meditasyonu günümüzde her yere sokan türde çekici şeyler olsalar da, yüzyıllar boyunca bu faydalar tesadüfen gelen, fark edilmeyen yan etkilerdi. Gerçek meditatif hedef her zaman değiştirilmiş kişilik özellikleri olmuştur.

Bu niteliklerin en güçlü işaretleri Richard'ın laboratuvarına gelen yogi grubundaydı. Bu durum meditatif pratiğin nasıl çalıştığını anlamaya dair önemli bir soru uyandırır. Bu yogilerin hepsi bir ruhani gelenekte, "derin" modda pratik yapmışlardı. Ancak günümüzün dünyasında çoğumuz pratiğimizi kolay (ve kısa) yapmayı tercih ederiz. Bu işe yarayan şeyi ödünç alıp geri kalanları arkada bırakmaya eğilimli pragmatik bir yaklaşımdır.

Ve dünyanın zengin meditatif gelenekleri kullanıcı dostu biçimlere dönüşürken arkamızda oldukça fazla şey bıraktık. Meditasyon orijinal çerçevesinden popüler uyumlanmalara göç ederken terk edilmiş olan şeyler göz ardı edildi ve unutuldu.

Meditatif pratiğin bazı önemli bileşenleri meditasyon aracılığıyla gerçekleştirilmez. Derin yollarda, meditasyon öz farkındalığı arttırmaya, bilincin inceliklerine dair içgörüler kazanmaya ve nihai olarak varlıkta kalıcı dönüşümlere ulaşmaya yardımcı olan araçlar kümesinin sadece bir parçasını temsil eder. Bu göz korkutucu hedefler yaşam boyu adanmışlık gerektirirler.

Richard'ın laboratuvarına gelen yogilerin hepsi, en sonunda dünyanın her yerindeki insanların her türde acılardan kurtulabileceği idealini barındıran bir Tibet geleneğinde pratik yap-

mışlardı. Ve meditasyoncu bu muazzam göreve zihin eğitimi yoluyla başlar. Bu yogisel zihin yapısının bir parçası kendi duygusal dünyamıza karşı daha fazla sakinlik geliştirmeyi ve ek olarak meditasyon ve ilişkili pratiklerin kalıcı değişimler (değiştirilmiş kişilik özellikleri) üretebileceğine olan inancı içerir.

Batıda bu “derin” yolu izleyenlerin bazıları bu tip inançları barındırabilse bile aynı yöntemler üzerinde eğitim gören geri kalanları bunları yaşam boyu süren bir görev değil de bir yenilenme yolu (bir çeşit içsel tatil) olarak yaparlar. (Yine de, motivasyonlar ilerleme ile birlikte değişebilirler ve bu yüzden bir insanı meditasyona çeken şey onu devam ettiren şeyle aynı olmayabilir.)

Yogiler seviyesinde bulunan değiştirilmiş kişilik özelliklerini beslemek için artık geride bırakılmış çok önemli şeylerin bir kısmı, diğer şeylerin yanında şunlardır:

Bir etik duruş; bu yoldaki içsel değişimleri kolaylaştıracak bir dizi ahlaki ilke. Birçok gelenek, geliştirilen beceriler kişisel çıkar için kullanılmasın diye böylesi bir içsel pusulayı teşvik eder.

Özgecil niyet; pratisyen sadece kendisi için değil tüm diğer insanların yararı için güçlü bir motivasyon kazanmaya çalışır.

Güçlenmiş inanç; belli bir yolun değere sahip olduğuna ve aradığınız dönüşüme sizi yönlendireceğine dair düşünce. Bazı metinler kör inanca karşı uyarırlar ve bir öğretmen bulmak için günümüzde “hassas mali inceleme”¹ olarak bilinen şeyi gerçekleştirmelerini isterler.

*Kişiye özel rehberlik. Bu yolda size koçluk yapan bilgili bir öğretmen size bir sonraki basamağa ulaşmanız için tavsiye verir. Bilişsel bilim üst seviye ustalığa ulaşmanın böylesi geri bildirim gerektirdiğini bilir.

*Düşkünlük; tüm insanlara, prensiplere ve pratiği mümkün hale getiren bu gibi şeylere karşı derin bir minnettarlık. Düşkünlük aynı zamanda kutsal bir figürün, bir

1 -çev.n. *Due diligence*, gereken özen, gerekliliklilik, bir şirketin çok dikkatli ve titiz faaliyetler planlaması ve ticari kararların sonuçlarının incelenmesi.

öğretmenin veya öğretmenin değiştirilmiş kişilik özelliklerinin veya zihin yapısının özelliklerine karşı olabilir.

*Topluluk. Bu yolda kendileri pratiğe adanmış olan arkadaşların oluşturduğu destekleyici bir arkadaş çevresi. Bu birçok modern meditasyoncunun kendini yalıtmasının zıddıdır.

* Destekleyici bir kültür. Geleneksel Asya kültürleri uzun bir zamandır yaşamlarını kendilerini, dikkat, tahammül, şefkat ve benzeri erdemleri cisimleştirecek şekilde dönüştürmeye adanmış insanların değerini tanımıştır. Bu kültürlerde, aile sahibi olan ve çalışan insanlar seve seve, kendilerini derin pratiğe adanmış olanlara para verir, onları besler ve diğer yönlerden hayatlarını kolaylaştırırlar. Modern toplumlarda ise böyle olmaz.

*Değiştirilmiş kişilik özellikleri için potansiyel. Bu pratiklerin bizi sıradan zihin durumlarımızdan özgürleşmeye götürebileceği fikri her zaman bu pratiklerin arka planını oluşturmuş, bu yola ve onu izleyenlere karşı saygıyı ve hürmeti beslemiştir.

Bu geride bırakılanların herhangi bir tanesinin bilimsel araştırmaların laboratuvarında belgelemeye başladığı değiştirilmiş kişilik özelliklerinin aktif bileşenlerinden biri olup olmadığını bilmek için elimizde bir yöntem yok.

UYANMA

Tahttan feragat etmiş bir prens olan Siddhartha Gautama, Bodh Gaya'da içsel yolculuğunu tamamladıktan kısa süre sonra birkaç gezgin yogiyle karşılaştı. Gautama'nın bir tür çarpıcı dönüşümden geçtiğini fark edince ona sordular: "Sen bir tanrı mısın?"

Buna cevabı "Hayır. Uyanığım" oldu.

"Uyanık" için Sanskritçe kelime *bodhi*, Gautama'ya onu bugün bildiğimiz ismini verdi: Buda: Uyanmış Kişi. Bu uyanmanın içerdiği şeyi kimse tam olarak bilemez fakat en ilerlemiş

yogiler üzerine elimizdeki veriler bazı ipuçları üretebilir. Örneğin şu yüksek seviyeli sürekli gama var; uçsuz bucaksız bir ferahlık hissine, algıların sonuna kadar açık olmasına ve günlük deneyimi zenginleştirmeye katkıda bulunuyor görünür, hatta derin uykuda bile. Gün boyunca uyanık olma özelliğini akla getirir bu.^[17]

Sıradan bilincimizin bir tür uyku olduğu ve bir içsel değişimin “uyanmaya” yol açtığı benzeşimi uzun bir tarihe ve büyük bir yaygınlığa sahiptir. Çeşitli düşünce ekolleri bu noktada tartışsa da, “uyanmanın” tam olarak ne olduğu hakkındaki sayısız tartışmaya girişmek için ne hazırız ne de yeterliyiz.

UFAK BİR ÖZET

Meditasyonun başlangıç saatlerinden, günlerinden ve haftalarından itibaren çeşitli faydalar ortaya çıkar. Bir tanesi yeni başlayanların beyinlerinin strese karşı daha az amigdala tepkiselliği göstermesidir. Sadece altı haftalık pratiğin ardından dikkatteki gelişme daha iyi odaklanmayı, daha az zihin sürüklenmesini ve gelişen işlevsel hafızayı içerir. Bu kazanımlar bir doktora sınavında alınan daha yüksek notlarla somutlaşmıştır. En erken gelen faydaların bazıları merhamet meditasyonu ile; bu faydalar arasında empati için olan beyin devreleri arasında artan bağlantılılık bulunur. Ve iltihaplanma işaretçileri sadece otuz saatlik pratiğin ardından bir miktar azalır. Bu faydalar son derece çarpıcı derecede düşük pratik saatleri ardından gelse de muhtemelen kırılıgandır ve devam etmeleri için günlük oturumlara ihtiyaç duyulur.

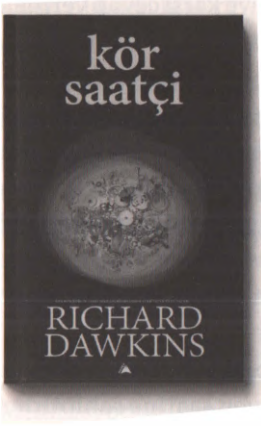
Uzun dönemli meditasyoncular için (1.000 saat ve üzeri) şu ana kadar belgelenmiş faydalar en sağlam olanlardır ve bunlara bazı yeni faydalar eklenmiştir. Strese karşı azalmış tepkiselliğin ve hafiflemiş iltihaplanmanın beyinsel ve hormonal işaretçileri bulunur. Bunlar dertleri ele almak için olan prefrontal devrelerde güçlenme ve stres hormonu olan kortizolde daha düşük seviyelere inmek şeklinde kendilerini gösterirler ve strese karşı genel olarak daha az tepkiselliğe işaret ederler. Bu seviyede merhamet meditasyonu acı çeken insanlara karşı daha

büyük sinirsel akort getirir ve yardım etmek için bir şeyler yapma olasılığını arttırır.

İş dikkate geldiğinde bir dizi fayda bulunur: daha güçlü seçici dikkat, azalmış dikkat seğirmesi, sürekli dikkate kendini vermekte kolaylık, başa gelen her türlü şeye karşı cevap vermek için artan bir hazır olma durumu ve daha az zihin sürüklenmesi. Daha az kendine takıntılı düşüncelere, bağıllık için olan devrede bir zayıflama eşlik eder. Diğer biyolojik ve beyinsel değişimlere daha düşük bir nefes alıp verme hızı dahildir (metabolizmanın yavaşlamasının sonucu gibi görünür bu). Tam günlük bir inziva bağışıklık sistemini güçlendirir ve meditatif durumların işaretleri uyku sırasında devam eder. Tüm bu değişimler değiştirilmiş kişilik özelliklerinin ortaya çıkışına işaret eder.

Son olarak, “Olimpik” seviyedeki yogiler bulunur. Bunlar ortalamada 27.000 yaşam boyu meditasyon saatine sahiptirler. Değiştirilmiş kişilik özelliklerinin açık işaretlerini sergilerler. Örneğin birbirlerinden uzak beyin bölgelerinde eşgüdümlü yüksek gama dalgaları gibi (daha önce hiç kimsede görülmemiş bir beyin desenidir bu). Ve bu dalgalar en yüksek pratik saatine sahip yogilerde dinlenme halinde bile gerçekleşirler. En güçlü şekilde açık varlık ve merhamet meditasyonu sırasında gerçekleşseler de, gama dalgalanması daha düşük bir ölçekte dinlenme halinde de devam eder. Aynı zamanda yogilerin beyinleri kendileriyle aynı yaştaki insanların beyinlerine kıyasla daha yavaş yaşıyor görünmektedir.

Yogilerin uzmanlıklarının diğer işaretleri saniyeler içinde meditasyon durumlarına başlamak ve bitirmek ve meditasyondaki çabasızlıktır (özellikle en deneyimli olanlarda). Acı tepkileri de yogileri farklı kılar: beklenti endişesinin çok düşük sinyalleri görülür, acı gerçekleştiği anda kısa ama yoğun bir tepki görülür ama ardından hızla iyileşilir. Merhamet meditasyonu sırasında yogilerin beyinleri ve kalpleri de diğer insanlarda görülmeyen bir şekilde eş güdümlenir. En anlamlı olanı, yogilerin dinlenme halindeyken beyin durumlarının, normalde diğerlerinin meditasyon halindeki durumlarını andırmasıdır: durum bir kişilik özelliği halini almıştır.



“Nefis bir kitap, orijinal ve hayat dolu, evrimin ayrıntılarını coşkun bir berraklıkla açıklıyor, her yerinde yaradılışçı mağara adamlarını cevaplıyor.”

—Isaac Asimov

“İyi bilim edebiyatının sırrı, kişinin fikirleri önce kendisinin anlamasının gerektiği: iyi yazmak net düşünmekle mümkün olur. Kör Saatçi’yi okurken Dawkins’in problemlere bakışındaki berraklıkla tekrar tekrar hayrete düştüm. Dawkins’in doğal dünya hakkında bilgisini arttırmışken ona karşı hayranlık duygusunu kaybetmemiş olduğu fazlasıyla açık. Keşke ben de böyle yazabiliyor olsaydım.”

—John Maynard Smith, *New Scientist*

Muhteşem yazım tarzı ile Shakespeare Edebiyat Ödülü kazanmış bir bilim insanı olan Profesör Richard Dawkins, karmaşık bilimsel gerçekleri insanlara basit bir dille anlatmayı kendisine görev edinerek, yaşamın doğa üstü bir yaratıcı olmadan nasıl ortaya çıktığını ateşli bir şekilde anlatıyor. Çağımızın en çok okunan bilim insanları listesinde muhtemelen ilk sırayı alan Dawkins, *Gen Bencildir* ile sarstığı dünyayı bu kitapla bir kez daha canlandırıyor. Bilimi yanlış anlayan veya anlamak isteyen çeşitli kesimlere çekinmeden dağıttığı eleştirileriyle, uzun yıllar sonra yazacağı *Tanrı Yanılgısı* kitabının ilk sinyallerini veriyor.

BÖLÜM 14

SAĞLIKLI BİR ZİHİN

Richard'ın eşi olan Dr. Susan Davidson yüksek riskli doğumlarda bir uzmandır ve Richard gibi bir uzun dönemli meditasyoncudur. Birkaç yıl önce Susan ve diğer birkaç kişi onun Madison'daki hastanesinde çalışan doktorlar için bir meditasyon grubu organize etmeye karar verdi. Grup Cuma sabahlarında buluşuyordu. Susan hastanenin doktorlarına bu fırsatı hatırlatmak için düzenli e-posta gönderirdi. Ve çok sık bir şekilde koridorlarda içlerinden birisi tarafından durdurulup özetle şöyle bir şeyler işitirdi: “Bunu yapıyor olduğunuz için çok memnunuz.”

Ve sonra eklerlerdi “Fakat gelemem.”

Kesin konuşmak gerekirse iyi sebepleri vardı. O zamanın doktorları alışılmıştan daha yoğundu, hazır kalıplar henüz ortaya çıkmadan önce elektronik kayıt tutmayı gerçekleştirmeye çalışıyorlardı. Ve tıp eğitimi sadece yatan hastalara bakmaktan sorumlu özel bir doktor sınıfını henüz eğitmeye başlamamıştı. Uzmanlar yatan hastaları kontrol etmek için devriye gezmek zorundaydılar. Bu nedenle meditasyon grubu olasılıkla bu bezgin doktorlara bir rahatlama sunmuş olacaktı, kendilerini toplamaları için bir şans verecekti.

Fakat yine de, yıllar boyunca herhangi bir oturumda sadece altı ya da yedi doktor bulunuyordu. Sonunda Susan ve diğerlerinin pili bitti; grubun yeterli ivmeyi asla gerçekten kazanamadığını hissederek sonlandırdılar.

Zamana sahip olmama şeklindeki o his, meditasyon yapmak isteyen ama ona asla zaman ayırmayan insanlar arasında bir numaralı bahane olabilir.

Bunu fark eden Richard ve ekibi Sağlıklı Zihinler isimli bir dijital platform geliştirmektedir. Bu platform mutluluğu arttırmak için, “hiç zamanım yok” diyenler tarafından bile kullanılacak meditasyon-temelli stratejileri öğretmektedir. Eğer biçimsel meditasyon için çok meşgul olduğunuzda ısrarcıysanız, Sağlıklı Zihinler size uydurulabilir. Böylelikle pratiğinizi zaten yapmakta olduğunuz başka bir şeyin sırtına yükleyebilirsiniz, örneği işe gidiş gelişlerinizin veya ev temizliğinizin. Yaptığınız

iş tüm dikkatinizi gerektirmediği sürece, arka planda pratik talimatlarını dinleyebilirsiniz. Meditasyonun ana ödülllerinden biri zaten bizi günlük hayata hazırlamak olduğundan, hayatın ortasında pratik yapma şansı bir güç olabilir.

Elbette Sağlıklı Zihinler meditasyon öğreten gittikçe artan uygulamalar listesine bir tane daha ekler. Fakat bu birçok uygulama meditasyonun faydaları üzerine bilimsel bulguları kendini satmak için kullansa da, Sağlıklı Zihinler önemli bir adım öteye geçer: Richard'ın laboratuvarı bu tip başka işlerin sırtına yüklenen pratiğin gerçekte ne kadar iyi çalıştığını bulmak için etkilerini bilimsel olarak araştıracaktır.

Örneğin, işe gidip gelirken gerçekleştirilen günde yirmi dakika, evde sessiz bir yerde otururkenki yirmi dakikaya kıyasla nasıldır? Bu basit sorunun cevabını bilmiyoruz. Ve acaba tek bir yirmi dakikalık periyot mu iyi, yoksa iki on dakikalık mı veya her biri beş dakika olan dört periyot mu? Richard ve ekibinin cevaplamayı umduğu birçok pratik sorudan sadece biri bu.

Bu dijital platformu ve onu değerlendiren araştırmayı, bilimin meditatif pratiğin sağladığını bulduğu birçok faydaya olan erişim yolunu genişletmenin bir sonraki adımının bir prototipi olarak görüyoruz. Halihazırda FTSA, TM ve farkındalığın genel biçimleri herkesin fayda sağlayabileceği ulaşılması kolay biçimlerde dirler. Onların Asyalı köklerini kucaklamanıza ve hatta bilmenize bile gerek yoktur.

Örneğin birçok şirket bu yaklaşımları hem kendi çalışanları için hem de meditatif yöntemleri eğitim ve geliştirme seçeneklerine ekleyerek iç işleyişleri için uygulamaktadır. Bazılarının çalışanlarının odaklanmak için sessiz vakit geçirebilecekleri meditasyon odaları bile bulunur. (Elbette bu tip şeylerin destekleyici bir çalışma kültürüne ihtiyacı olur: bilgisayarları başında zorlayıcı saatler geçiren çalışanların olduğu bir şirkette Daniel'e meditasyon odasını çok sık kullandığı görülen insanların kovulabilecekleri söylenmişti.)

Miami Üniversitesi'nde Amishi Jha'nın grubu, cephe askerleri, futbol oyuncular, itfaiyeciler ve öğretmenler gibi yüksek stres gruplarına farkındalık eğitimi sunuyor artık. New York şehri dışındaki Garrison Enstitüsü, Ebola salgınıyla savaşılan Afrika'da ve çaresiz mültecilere yardım edilmesi gereken Orta

Doğu'da ön safta çalışan travma tedavisi görevlilerine yardım etmek için bir farkındalık temelli program sunuyor. Ve Fleet Maull, uyuşturucu kaçakçılığından on dört yıllık cezasını çekerken Hapishane Farkındalık Enstitüsü'nü kurdu ve ABD çapında seksen hapishanede tutuklulara eğitim veriyor.

Biz, meditatif bilimini, zihinlerimizin, bedenlerimizin ve beyinlerimizin en geniş anlamıyla sağlığa doğru yörgulabileceği birçok yol hakkındaki temel bilgiler kümesi olarak görüyoruz. "Sağlık" Dünya Sağlık Örgütü'nün onu tanımladığı üzere hastalık veya engellilik olmaması durumunun ötesine geçerek "tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal refah halidir." Meditasyon ve türevleri çeşitli yollarla bu tip refahın bir aktif bileşeni olabilirler ve uzak bölgelere menzilleri yetebilir.

Meditatif bilimden gelen bulgular, meditasyona hiçbir şekilde benzemeyen ve sıkı biçimde kanıt tabanlı yaratıcı yaklaşımlar ortaya çıkartabilirler. Kişisel ve sosyal çıkmazları çözmeye yardımcı bu meditasyon uygulamalarının tamamı insanların iyiliğine çalışırlar. Fakat bizi geleceğin getirebilecekleri de heyecanlandırıyor.

Bu yöntemleri köklerinden uzaklaştırmak faydalı olabilir (ortaya çıkarılacak şey bilim tabanlı kaldığı sürece tabi), onlardan fayda sağlayabilecek en geniş aralıktaki insanlarca daha rahat ulaşılabilir hale sokmak yararlı olabilir. Zaten bu yöntemler ve onların faydaları neden sadece meditasyoncularla kısıtlı olmak zorunda olsun ki?

SİNİRSEL ŞEĞİLLENDİRİLEBİLİRLİĞE KILAVUZLUK ETMEK

"Bitkilerin büyümek için neye ihtiyacı vardır?" diye sordu Laura Pinger. Richard'ın merkezinde bir öğretim programı uzmanıydı Laura ve okul öncesi çocukları için Sevecenlik Müfredatı'nı geliştirmişti.

O sabah sevecenliği vurgulamayı öğrenen on beş okul öncesi öğrencisinin çoğunluğu cevap vermek için hevesle elini salladı.

"Güneş ışığı" dedi biri.

"Su" dedi öteki.

Ve dikkat sorunları olan fakat sevecenlik programından büyük fayda sağlamış bir üçüncüsü elini hızla kaldırıp bağırdı “Sevgi.”

Bir öğretme anı hali gelmiş olan o an, elle tutulur bir takdir etme hissiyle dolmuştu. Alınan ders, sevecenliğin bir sevgi türü olduğu hakkındaydı.

Sevecenlik Müfredatı çok temel ve o yaşa uygun farkındalık egzersizleriyle başlar. Dört yaşındaki çocuklar sırt üstü yatmışken bir çanın sesini dinledikleri sırada nefes alış verişlerine dikkatlerini verirler; göbeklerinin üzerine ufak taşlar yerleştirilmiştir ve her nefes alış verişleriyle bu taşlar inip çıkarlar.

Sonrasında bu farkında dikkati vücutlarına farkındalıklarını odaklamak için kullanır, diğer çocuklarla etkileşime girerken bu duygulara nasıl yakın dikkat göstereceklerini öğrenirler; özellikle karşısındaki çocuğun keyfi bozuksa. Böylesi üzgünlükler, çocuklara, sadece kendi vücutlarında neler olup bitmekte olduğuna dikkat etme fırsatları sunmakla kalmaz, sıkıntılı sınıf arkadaşlarının vücutlarında neler olduğunu hayal etme fırsatları da sunar. Bu empatiye doğru cüretli bir girişimdir.

Çocuklar birbirlerine yardım etmeyi ve minnettarlıklarını göstermeyi pratik etmeye cesaretlendirilirler. Çocuklar bir başkasının yardımseverliğini takdir ettiğinde bu eylemi onu öğretmene anlatarak ödüllendirebilirler. Öğretmen yardımsever çocuğa ödül olarak bir çıkartma verir. Çocuk onu “sevecenlik bahçesinin” posterine yapıştırır.

Bu programın etkisini değerlendirmek için Davidson grubu, çocukları çıkartmaları (bunlar o yaştaki ufaklıklar için önemli bir para birimidir) dört çocuktan biriyle paylaşmaya davet etti; bu dört çocuk şöyle belirleniyordu: birisi sınıfta en sevdikleri çocuktı, öteki en az sevdikleri, üçüncüsü daha önce en az karşılaştıkları en yabancı olanı, dördüncüsü ise üzgün görünen bir çocuk olacaktı.

Sevecenlik müfredatındaki ufaklıklar en az sevdikleri ile üzgün gördükleri çocuklara, bu programa katılmayan çocuklara kıyasla çok daha fazla çıkartma verdiler. Programa katılmayan çocuklar çıkartmaları çoğunlukla en sevdikleri çocuklara veriyorlardı.^[1] Bir başka bulgu, çoğu çocuğun aksine, sevecenlik

programındaki çocukların ana okuluna geçtiklerinde kendilerine odaklı hale gelmedikleriydi.

Çocukların sevecenlik geliştirmelerine yardım etmek bariz iyi bir fikir gibi görünür fakat günümüzde bu değerli insan becerisi eğitim sistemimizde şansa terk edilmiştir. Elbette birçok aile bu değerleri çocuklarına aşılar fakat yine birçoğu bunu yapmaz. Bu tip programları okullara getirmek, bütün çocukların kalplerinin kaslarını güçlendirecek dersleri almış olduklarını garanti eder.^[2]

Sevecenlik, yardımseverlik ve şefkat, eğitim sistemimizin geniş oranda göz ardı ettiği bir gelişim çizgisini izler. (Bunlara, dikkat, kendi kendini kontrol, empati ve insani bağ kurma becerisi de dahildir.) Okuma ve matematik gibi geleneksel akademik becerilerde yeterince iyi iş çıkarırız ama dolu dolu bir yaşam sürmeleri için böylesi önemli becerileri öğrenecek şekilde sistemi neden genişletmeyiz?

Gelişimsel psikologlar dikkatin, empatinin, sevecenliğin, sakinliğin ve sosyal ilişki kurma becerisinin olgunlaşmasının farklı hızlara sahip olduğunu söylerler. Bu olgunlaşmanın (ana okuldakilerin taşkınlığına karşın dördüncü sınıftakilerin daha iyi halleri gibi) davranışsal işaretleri, altta yatan sinirsel ağların gelişmesinin dışarı vurduğu işaretlerdir. Ve sinirsel şekillendirilebilirlik böylesi beyin devrelerine Sevecenlik Müfredatı gibi eğitimlerle en iyi yönde rehberlik edilebileceğini söyler.

Günümüzde çocuklarımızın bu hayati becerileri geliştirme yolları esasen rasgele güçlere bırakılmıştır. Çocuklarımızın bu becerileri yetiştirebilmesine yardım etme konusunda daha akıllı olabiliriz. Örneğin, tüm meditasyon yöntemleri köklerinde dikkati güçlendiren pratiklerdirler. Bu teknikleri çocuklara dikkat geliştiren egzersizler sağlayacak şekilde benimsemenin bir dizi avantajı bulunur. Dikkat olmazsa hiçbir şey öğrenilemez.

Çocuklarda dikkati güçlendirmenin üzerinde ne kadar az düşünülüyor olduğu çarpıcı bir şeydir, özellikle çocukluk çağının beyin devrelerinde gelişim için uzun bir fırsat dönemi sunduğu ve biraz yardımın bu devrelerin güçlendirebileceği göz önüne alındığında. Dikkati beslemenin bilimi oldukça güçlüdür, bu yüzden bu amacı gerçekleştirmenin yolu elimizin altındadır.

Ve ayrıca elimizde eskisinden daha çok sebebimiz bulunur: toplumumuz günümüzde dikkat eksikliğinden mustarıptır. Günümüzdeki çocuklar ellerinde sürekli bir dijital alet varken büyürler ve bu cihazlar sürekli dikkat dağınıklığı yaparlar. Geçmişteki insanlara kıyasla muazzam miktarda bilgi önlerinden akar. Bu yüzden dikkat becerilerini geliştirmenin acil bir kamu sağlığı ihtiyacı olmasından başka bir şey düşünemiyoruz.

Daniel “sosyal/duygusal öğrenim” (SEL) adında bir hareketin eş kurucusuydu; günümüzde SEL sunan dünya çapında binlerce okul bulunuyor. Ona göre dikkati ve empatik endişeyi yükseltme bir sonraki adımdır.^[3] Kesin olmak gerekirse, farkındalığı okullara ve özellikle de fakir veya sorunlu gençliğe sunmak için güçlü bir hareket ortaya çıktı.^[4] Fakat bunlar tek tük çabalar veya öncü girişimler. Dikkati odaklama ve sevecenlik programlarının bir gün tüm çocuklara sunulan standardın bir parçası olacağını düşünüyoruz.

Okul çağındaki çocukların video oyunları oynamak için harcadıkları zamanın çokluğu, bu dersleri onlara götürmenin bir başka rotasına dair bir şeyler söyler. Kesin konuşmak gerekirse, oyunlar bazen modern kültürde topluca yüzleştiğimiz dikkat eksikliğine katkıda bulunuyor diye şeytanlaştırılırlar. Fakat oyunların gücünün iyi bir amaç için, sağlıklı durumlar ve kişilik özellikleri için kullanıldığı bir dünya düşünün. Richard’ın grubu ergenler için bazı eğitimsel oyunlar geliştirmekte uzmanlaşmış oyun geliştiricileriyle işbirliği yapmıştı.^[5]

Richard’ın laboratuvarının nefes sayma üzerine olan araştırmasını temel alan bilgisayar oyununun ismi “azim” idi.^[6] Ortaya çıktı ki, her nefes alışta tablete tıklamaları istendiğinde çoğu insan bunu oldukça kusursuz gerçekleştirebiliyor. Ancak her dokuzuncu nefeste ek olarak iki parmakla tıklamaları istenirse, bu ikinci görevde yanlışlar yapıyorlar. Zihinlerinin dalıp gittiğinin işareti bu.

Richard ve meslektaşları bu bilgiyi “Azim”i geliştirirken çekirdek oyun mekaniği olarak kullandılar. Çocuklar tabletlerini her nefes alışta bir parmakla, her beşinci nefeste iki parmakla tıkladıyorlardı. Çoğu çocuk nefes alışlarında tıkladmakta son derece az hata yaptığından Richard’ın ekibi çift parmak tıklamalarının her beşinci nefesi doğru bir şekilde izleyip izleme-

diğini saptayabiliyordu. Beşinci nefesleri doğru bir şekilde ne kadar uzun süre çift tıklatabiliyorsanız oyunda o kadar yüksek skor alıyordunuz. Ve her doğru çift parmak tıklatmasından sonra tablet ekranı daha çok süsleme ile doluyordu; örneğin bir versiyonda çöl manzarasında muhteşem çiçekli bitkiler geliyordu.

Oyun iki hafta boyunca günde sadece yirmi ile otuz dakika oynanınca, Richard'ın grubunun bulduğuna göre beynin prefrontal korteksteki yönetimsel merkezi ile odaklanmış dikkat için olan devreler arasındaki bağlantı artmıştı.^[7] Ve diğer testlerde, oyuncular, dikkat dağıtıcıları göz ardı edip başkalarının yüz ifadelerine daha iyi odaklanabiliyorlardı ve bu da artan empatinin işaretiydi.

Bu değişimlerin başka bir tür pratik (ideal olarak oyun olmadan) sürekli devam ettirilmeksizin kalıcı olacağına hiç kimse inanmaz. Faydalı değişimlerin hem beyinde hem de davranışlarda ortaya çıkıyor olduğu gerçeği, bilgisayar oyunlarının farkında dikkati ve empatiyi geliştirebileceği kavramının kanıtlanmasıdır.

ZİHİNSEL EGZERSİZ

Richard Ulusal Sağlık Enstitüsü'nde yüksek profilli konuşmasını gerçekleştirdiğinde, bu konuşmanın enstitü içindeki tanıtım ilanlarında şu ilgi çekici spekülasyonda bulunmuştu: “Ya zihinlerimize tıpkı bedenlerimize egzersiz yaptırdığımız gibi egzersiz yaptıracak olsaydık?”

Fitness endüstrisi sağlıklı olma arzumuzdan beslenir; fiziksel formdalık neredeyse herkesin baş göz ettiği bir hedeftir (bu konuda herhangi bir şey yapıyor olsunlar veya olmasınlar). Ve düzenli banyo ve diş fırçalama gibi kişisel hijyen alışkanlıkları kökleşmiş huyumuzdur. Öyleyse niye zihinsel fitness yapmayalım?

Sinirsel şekillendirilebilirlik (tekrarlı deneyimlerin beyinlerimizi şekillendirmesi,) ona yol açan güçlerden tipik olarak habersiz olsak da, yaşamımız boyunca biz farkında olmadan sürer gider. Dijital cihazlarımızın ekranında olan şeyleri incele-

mek veya sayısız diğer görece boş meşgaleler için uzun saatler harcarız. Bu sırada nöronlarımız itaatkâr bir şekilde ilgili beyin devrelerini güçlendirir veya zayıflatır. Böylesi bir gelişigüzel zihinsel diyet çok büyük ihtimalle zihnin kaslarında eşdeğer miktarda gelişigüzel değişimler yaratır.

Meditatif bilim, kendi zihinlerimize itina göstermek için daha fazla sorumluluk alabileceğimizi söyler. Zihinlerimizi şekillendirmekten kaynaklanan faydalar, şefkat meditasyonu pratikleri üzerine verilerde gördüğümüz üzere kasıtlı olarak hızlı bir şekilde gelebilirler.

Tracy Shors tarafından yapılan çalışmayı göz önüne alın. Bir sinirbilimci olan Tracy beyin hücrelerinin büyümelerini arttıracak varsayımında bulunduğu (Zihinsel ve Fiziksel Eğitim isimli) bir eğitim programı geliştirdi.^[8] Katılımcılar otuz dakika boyunca odaklanmış dikkat meditasyonunun ardından otuz dakika boyunca orta yoğunluklu aerobik egzersizi yapıyorlardı. Bu pratik sekiz hafta boyunca haftada iki kez gerçekleştiriliyordu. Faydalar arasında daha iyi hale gelmiş yönetimsel işlev vardı ve beynin olumlu şekillendirildiği görüşünü destekliyordu.

Yoğun bir şekilde çalışmak daha çok kas ve daha yüksek dayanıklılık üretse de, egzersiz yapmayı bıraktığımızda bunların yağlara dönüşeceğini ve hantal bir şişko olacağımızı biliriz. Aynı şey bu içsel çalışma, yani meditasyon ve onun yan ürünleri sonucu zihinde ve beyinde gerçekleşen değişimler için de geçerlidir.

Ve beyin egzersizle gelişen bir kasa benzediğinden, fiziksel fitness programının eşdeğeri, yani bir zihinsel spor salonu neden olmasın? Zihinsel spor salonu fiziksel bir mekân değil de, içsel egzersizler için her yerde kullanılabilecek bir dizi uygulama şeklinde olacaktır.

Dijital dağıtım sistemleri en geniş sayıda insana meditatif pratiğin faydalarını sunabilirler. Meditasyon uygulamaları zaten geniş kullanımda olsalar da, bu yöntemlerin doğrudan bilimsel değerlendirmeleri yoktur. Bunun yerine uygulamalar tipik olarak birtakım meditasyonlar üzerine bir yerlerde yapılmış araştırmalara gönderme yaparlarken (bunlar çok iyi araştırmalar da olmayabilir) kendi etkililikleri hakkında şeffaflık sunmazlar. Zihinsel işlevleri yükselttiği iddiasındaki bu tip ap-

likasyonlardan birisi, devlet kurumları iddianın kanıtlanması talebinde bulunduğunda kanıt sağlayamayınca büyük bir ceza ödemek zorunda kalmıştı.

Öte yandan, şu ana kadar elde edilen kanıtlar eğer iyi tasarlanmış dijital uygulamalar sıkı biçimde sınırlırlarsa iyi iş çıkarabileceklerini gösteriyor. Örneğin, şefkat üzerine web tabanlı bir öğretim programı üzerine yapılan çalışma, insanları hem daha gevşemiş hem de daha cömertleşmiş hale getirdiğini göstermişti.^[9]

Ve Sona Dimidjian'ın grubu depresyonun düşük düzeyli belirtilerini gösteren insanlara (tam bir depresyona saplanma konusunda ortalamadan yüksek bir riske sahip bir grup) internetten ulaşmıştı. Sona'nın ekibi web tabanlı bir kurs geliştirmişti. MBCT'den türetilmiş, Farkında Ruh Hali Dengesi isimli bu kursun sekiz dersi, sürekli endişe ve uzun uzun düşünme gibi endişe ve depresyon belirtilerini azaltmıştı.^[10]

Fakat bu başarı öyküleri tüm online meditasyon eğitimlerinin ve türevlerinin otomatik olarak faydalı olabileceği anlamına gelmez. Diğerlerinden daha etkili olanlar var mıdır? Varsa neden? Bunlar deneysel sorular.

Bilebildiğimiz kadarıyla, ana akım bilimsel yazında, bilimsel bir temeli olduğunu iddia eden meditasyon uygulamaları yığınının herhangi birisinin etkililiğini doğrudan değerlendirmiş tek bir araştırma bile yayınlanmamıştır. Bir gün böylesine bir değerlendirmenin bu tipte tüm uygulamalar için, vaat edildiği gibi çalıştıklarını göstermek amacıyla standart hale geleceğini umuyoruz.

Yine de, meditasyon araştırmaları zihin eğitimi sonucu ortaya çıkan olası faydalar hakkında çok sayıda destekleyici veri sunar. Kültürümüzün zihne bedene davrandığıyla aynı bakış açısıyla muamele edeceği, zihnimize özen göstermek için gerçekleştirilen egzersizlerin günlük rutininizin bir parçası olacağı bir zamanın geleceğini düşünüyoruz.

SİNİRSEL HACKLEME

O Mart sabahı New England karı, buzlu ile sulu arasında bir yerlerdeydi ve Amherst Koleji kampüsündeki Viktorya tarzı evin oturma odasında çeşitli dallardan akademisyenler vardı. Deneysel psikologlar, sinirbilimciler ve felsefeciler.

Grup Zihin ve Yaşam Enstitüsü'nün kanatları altında, en çok günlük arzulara odaklı zihin köşesini araştırmak üzere toplanmıştı. Bazen günlük arzulardan başlayan patika özleminden bağımlılığa doğru ilerler: bu bağımlılık ister uyuşturucular, ister porno isterse alışveriş yapma olsun.

Akademisyenlerin bazıları problemi doyumsuzluk anında saptadılar, bizi zevke, bu zevk ne olursa olsun ona doğru gitmeye sürükleyen duygusal dürtü anında. Doyumsuzluğun hakimiyeti içindeyken, özellikle de şiddetli arzuya ve bağımlılığa doğru yoğunluğunu arttırdığında, bağımlılığı güden bir kaygı hissi vardır. Baştan çıkarıcı zihin yapısı, arzularımızın belli nesnesinin rahatsızlığımızı dindireceğini kulağımıza fısıldar durur.

Doyumsuzluk anları, gündelik zihin durumumuzun hummalı dikkat dağıtıcılığı içinde fark edilmeden geçip gidecek kadar incelikli olabilirler. Araştırmaların gösterdiği üzere o şişmanlatıcı tatlıya elimizi en büyük ihtimalle dikkatimizin en dağıldığı anda uzatırız ve bağımlıların ufak işaretleri gördüklerinde bir sonraki dozu istemeleri daha yüksek ihtimaldir; örneğin uyuşturucu kullanma anında giydikleri bir tişörtü tekrar gördüklerinde bunun onları o anın uçuşma anıları seli altında bırakması gibi.

Felsefeci Jake Davis'in not ettiği üzere bu durum takıntılı güdülerden kurtulduğumuzu hissettiğimizde hissettiğimiz büyük rahatlık hissine zıt bir durumdur. Açgözlü olmayan, olduğumuz halimizden hoşnut bir zihin, bizi bu dürtülere karşı bağışık kılar.

Farkındalık, zihnimizde olanlar tarafından sürüklenmek yerine olanları gözlemleme fırsatı sunar. Bu yakalama dürtüleri karşı koymaya başlar. "Onlardan kurtulmak için onları görmeniz gerekir" dedi Davis. Farkındayken bu dürtülerin yüksel-

diğini fark ederiz fakat onlara diğer spontane yükselen düşüncelerle aynı yolla muamele ederiz.

Psikiyatrist ve sinir bilimci Judson Brewer buradaki sinirsel eylemin PCC (postcingulate korteks) etrafında döndüğünü öne sürdü. PCC'nin bir parçasını gerçekleştirdiği zihinsel aktiviteler arasında dikkat dağılmasına uğramak, zihnimizin sürüklenmesine izin vermek, kendimizi düşünüp durmak, ahlaksız olduğunu bile bile yaptığımız bir seçimi beğenmek ve suçlu hissetmek gibi şeyler vardır. Ve evet, şiddetli arzu da bunların arasındadır.

Sekizinci bölümde gördüğümüz üzere Brewer'in grubu insanların beyinlerini farkındalık sırasında görüntülemiş ve yöntemin PCC'yi sakinleştirdiğini bulmuştu. Farkındalık ne kadar çabasız hale gelirse PCC o kadar sessizleşirdi.^[11] Brewer'in laboratuvarında farkındalık sigaraya bağımlı insanların bu bağımlılığı defetmelerine yardım etmişti.^[12] Brewer PCC bulgularını bağımlılıkları (aşırı yeme ve sigara) yıkmakta kullandığı iki aplikasyon geliştirmişti.

Bu sinirsel bulguyu "sinirsel geri bildirim" kullanarak bir pratik yaklaşıma dönüştürerek devam etti. Sinirsel geri bildirim bir insanın beyin aktivitesini izler ve onlara belirlenmiş bir bölgenin daha az mı yoksa çok mu aktif olduğunu anında söyler. Bu da kişiye PCC'sini daha az aktif yapmak için zihninin neler yapabileceği üzerine denemelerde bulunma imkânı verir. Normalde beynimizde olan biten şeylerden habersizizdir, özellikle de beyin tarayıcılarının ve benzerlerinin beyni okuduğu seviyedeki şeylerden. Sinir bilimi bulgularının böylesine önem taşımalarının ana sebeplerinden biri budur. Fakat sinir geri bildirim bu zihin-beyin bariyerini parçalayarak bir geri bildirim döngüsüne imkân vermek için beyin aktivitesine bir pencere açar. Bu süreç, belli bir zihinsel hamlenin beynimizin içinde olanları nasıl etkilediğini sezmemize izin verir. Brewer'in PCC sinirsel geri bildiriminin bir prototip olmasıyla, ilgili biyolojik ve sinirsel süreçlerin geri bildirimlerini kullanan meditasyon türevli yeni bir aplikasyon neslini gözümüzde canlandırıyoruz.

Sinirsel geri bildirim için bir başka hedef, ileri düzey yogilerin beyinlerini karakterize eden EEG deseni olan şu gama dalgaları olabilir. Ancak bir yoginin geniş açıklığının gama dalgası

geri bildirim simülasyonu bir takım sonuçlar üretebilse bile, sinir geri bildirimini yoginin değiştirilmiş kişilik özelliklerini gerçeğe dönüştürmesine bir kestirme yol olarak görmüyoruz. Gama salınımları veya yogilerin zihin durumu üzerine alınan herhangi bir ölçüm, yogilerin tadını çıkardıkları görünen zengin tokluğun en iyi ihtimalle görelî ve ince bir dilimini sunar. Gama dalgası geri bildirimini veya bu öğelere başka bir dalış bizim normal zihin durumlarımıza zıtlık sunabilse de, hiçbir şekilde meditatif pratik yıllarının meyveleriyle eşit olamaz.

Fakat diğer olası faydalı sonuçlar bulunur. Meditasyon yapan fareyi ele alın.

Meditasyon Yapan Fare mi?!? Bu gülünç olasılık (veya oldukça bulanık benzetme) Oregon Üniversitesi'ndeki sinirbilimciler tarafından araştırılmıştı. Tamam, fare gerçekten meditasyon yapmamıştı; araştırmacılar farenin beynini belli frekanslara çekmek için özelleşmiş bir stroboskop ışığını kullanmışlardı. Bu yöntemle ışıksal gütme denir ve EEG dalgaları ritmi yanıp sönen parlak ışığın frekansına kilitlenir. Kemirgenlerin endişe işaretlerinden çıkartılan sonuca göre fare bunu rahatlatıcı görüyor gibiydi.^[13] Diğer araştırmacılar ışıksal gütme ile kemirgenin beynini gama frekansına ittiğinde, bunun Alzheimer hastalığı ile ilişkilendirilen sinirsel tabakayı azalttığını buldular, en azından yaşlı farelerde.^[14]

Gama dalgaları geri bildirimini (yogilerde bol olan frekans) Alzheimer hastalığını yavaşlatabilir veya tersine çevirebilir mi? İlaç araştırmaları tarihi, farelerde kullanıldığında başarıya ulaşmış görünen ama insanlarda deneyler başladığında başarısızlığa uğrayan potansiyel ilaçlarla doludur.^[15] İnsanlarda Alzheimer'i önlemek için gama dalgası geri bildirimini kullanmak gerçek olamayacak kadar büyük bir hayal olabilir (veya olmayabilir).

Sinir geri bildirimini uygulamalarında sinir geri bildirim çok daha umut verici görünür. Bu uygulamaları etkili hale getirmek için ek bir araç olarak kullanılabilir.

YOLCULUĞUMUZ

Değiştirilmiş kişilik özellikleri için sıkı kanıtlar on yıllarca süren bir zamanda yavaş yavaş geldi. Bu iz üzerinde işe başladığımızda birer doktora öğrencisiydik ve şimdi sonunda ikna edici kanıtlar haline gelmiş olan şeyleri özetlerken insanların emekli olmayı aradığı bir yaşam dönemine ulaşmış olduk.

Bu zamanın çoğunda çok az destekleyici veriyle bilimsel bir içgüdünün peşinde koşmak zorundaydık. Fakat “kanıt yokluğu yokluğun kanıtı değildir” özdeyişiyle kendimizi rahatlattık. İncancımızın kökleri meditasyon inzivalarından, değiştirilmiş kişilik özelliklerini cisimlendirmiş gibi görünen nadir varlıklarla karşılaşmalarımızdan ve varlığın böylesi olumlu dönüşümlerini işaret eden meditasyon metinlerini okumamızdan kaynaklanan kendi deneyimlerimizde yatar.

Yine de, akademik bir bakış açısından bakıldığında bu bir kanıt yokluğu anlamına geldi: eksiksiz bir deneysel veri yoktu. Bu bilimsel yolculuğa başladığımızda değiştirilmiş kişilik özelliklerini araştırmak için elde kısıtlı yöntemler bulunuyordu. 1970’lerde önümüzde taşlar vardı: fikre sadece ucundan doku- nan araştırmaları gerçekleştirebiliyorduk. Öncelikle uygun deneklere erişimimiz yoktu: uzak dağ keşişhanelerindeki adanmış yogiler yerine Harvard öğrencileriyle yetinmemiz gerekiyordu.

En önemlisi, insan sinir bilimi deneysel başlangıç safhasındaydı. Beyni araştırmak için elde olan yöntemler günümüz standartlarına göre ilkeldi; o günlerde “son teknolojinin” geldiği anlam beyin aktivitesinin kaba veya dolaylı ölçümleri şeklindeydi.

Harvard yıllarımızın öncesindeki on yılda, felsefeci Thomas Kuhn *Bilimsel Devrimlerin Yapısı* isimli kitabını yayınladı. Kitap bilimin benzersiz yeni fikirlerin ve radikal biçimde yaratıcı örneklerin düşüncede bir kaymayı zorladığında zaman zaman beklenmedik şekilde yön değiştirdiğini açıklıyordu. Bu fikir psikolojimizde hayal edilmemiş olasılıklar olduğunu varsayan paradigmaları araştırdığımızdan bize çekici gelmişti. Kuhn’un bilim dünyasında ateşli bir şekilde tartışılan fikirleri, fakülte danışmanlarımızdan gelen muhalefete rağmen bizi teşvik etti.

Bilim kendi maceralarına ihtiyaç duyar. Richard zafu'suna Goenka-ji ile birlikte o hareket etmeme saatinde oturduğunda, Daniel yogilerle ve lamalarla takıldığında ve meditasyoncular için yazılmış şu beşinci yüzyıl kılavuzu olan *Visuddhimagga*'yı incelemek için aylarını verdiğinde yaptığımız şey buydu. Değiştirilmiş kişilik özelliklerine dair inanışımız, içgüdümüzü destekleyebilecek araştırmalar için bizi tetikte kıldı. Bulguları deneyimlerimizin merceğinden geçirdik, onlardan, eğer varsa- lar bile çok az sayıda olan araştırmacının görebildiği çıkarım- larda bulunduk.

Bilim dalları neyin olası olduğuna dair kültürlerle kısıtlan- mış görüş açımızın sınırladığı bir alanda işler. Bu kısıtlama en güçlü biçimde davranışsal bilimlerde görülebilir. Modern psi- koloji Doğulu sistemlerin bir kişinin varlığını dönüştürecek araçlar sunduğunu bilmiyordu. Alternatif Doğulu bakış açısın- dan baktığımızda taze olasılıklar gördük.

Şu an itibariyle oldukça fazla hale gelmiş olan deneysel araş- tırmalar bizim eskiden sahip olduğumuz sezgileri doğruluyor: devamlı zihin eğitimi beyni hem yapısal hem de işlevsel olarak değiştiriyor ve bu binlerce yıldır pratisyenlerin metinlerinin tarif ettiği değiştirilmiş kişilik özelliklerinin sinirsel temeli için kavramın ispatı niteliğindedir. Dahası, hepimiz kabaca doz-tepki algoritmasını izler görünen bu yelpazede ilerleyebi- lirimiz. Çabamızla orantılı faydalar edinebiliriz.

Değiştirilmiş kişilik özelliklerinin arkasındaki bilimi besle- yen meditatif sinir bilimi artık olgunluğa ulaştı.

SON PERDE

“Ya zihinlerimizi dönüştürerek sadece sağlığımızı ve refahımı- zı geliştirmekle kalmayıp içinde bulunduğumuz toplumu ve dünya genelini de iyileştirebilseydik?”

Bu retorik soru da Richard'ın oradaki konuşması hakkında- ki tanıtım metninden geliyor.

Geniş ölçekli zihinsel formdalığın toplumu derin biçimde değiştirdiği bir dünya hayal ediyoruz.

Bu yolda attığımız herhangi bir adım yaşamlarımıza ve dünyamıza sunduğumuz bir olumlu ikramdır.

SON NOTLAR

Bölüm 1

1. Muhtemelen Tourette sendromu geçirenlerde bazen nöbet halinde ortaya çıkan sayıklamalara gönderme yapıyordu, obsesif kompulsif bozukluğa değil. Fakat 1970'lerin başında klinik psikoloji henüz Tourette teşhisine yabancıydı.
2. www.mindandlife.org
3. Daniel Goleman, *Yıkıcı Duygular: Nasıl Üstelerinden Gelebiliriz?* www.mindandlife.org'a bakınız.
4. Laboratuvar, psikoloji profesörümüz David Shapiro tarafından yönetiliyordu. Araştırma grubumuzda, sonradan farkındalık tabanlı stres azaltma haline gelmiş olan şeyi öğreten Jon Kabat-Zinn ve sonradan Duke Tıp Üniversitesinde psikiyatri ve davranışsal ilaç profesörü olan Richard Surwit de vardı. David Shapiro UCLA'daki fakülteye katılmak için Harvard'ı terk etti ve diğer konular arasında yoganın psikolojik faydalarını araştırdı.
5. Bu aramada kullanılan arama kelimeleri şunlardı: meditasyon, farkındalık meditasyonu, merhamet meditasyonu ve şefkat meditasyonu.

Bölüm 2

1. Onu tanıyan Batılıların gözünden Neem Karoli Baba'nın kaleydoskopik (sürekli değişen) çehresini okumak için bakınız: Parvati Markus, *Herkesi Sev: Hayatını Dönüştürdüğü Batılıların Hikayeleriyle Neem Karoli Baba'nın Transandantal Bilgeliği* (HarperOne, 2015).
2. Mirka Knaster, *Bu Hayatı Dolu Dolu Yaşamak: Munindra'nın Hikayeleri ve Öğretileri* (Shambala, 2010).
3. Çok sayıdaki meditasyoncu Maharaji ile birlikte olmuş olanları da kapsıyordu. Bunlar arasında Krishna Das ve bizzat Ram Dass da vardı. Diğerleri arasında Sharon Salzberg, John Travis ve Wes Nisker de vardı ve bunlar daha sonra kendileri de vipassana öğretmenleri olmuştu. Bir başka katılımcı olan Mirabai Bush daha sonra Toplumda Meditatif Zihin Merkezini kurmuştu.
4. Kesin konuşmak gerekirse bu tip metinlerin bazı kısımları ciddi dikkat göstermeye değmeyecek kadar gerçek dışı gözüküyordu özellikle de normal üstü güçlere ulaşmakla ilgili kısımları. Fakat Patanjali'nin *Yoga Sutra*'sı bu tip "güçleri" (örneğin çok uzak mesafeden duymayı) hiçbir ruhani anlamları olmadığı için yok sayar. Ramayana gibi bazı Hint destanlarında kötü insanların bu tip güçlere yıllarca yaptıkları çileci meditasyon pratiğiyle ulaştıklarını ama koruyucu bir etik yapıya sahip olmadıkları (kötü insan olmalarının sebebi budur) anlatılır.
5. Bakınız Daniel Goleman, "Meditasyon ve Buda ve Bilinçliliğin Halleri, Bölüm 1: Öğretiler," *Transpersonal Psikoloji Dergisi* 4:1 (1972): 1-44
6. Daniel Goleman, "Bir Meta-Terapi Olarak Meditasyon: Bilinçliliğin Öne Sürülen Beşinci Aşamasına Yönelik Hipotezler," *Transpersonal Psikoloji Dergisi* 3:1 (1971): 1-25. Kırk yıl kadar sonra bunu bir kez daha okuyunca Daniel hem saflığının birçok yönünden utanç hissetmiş, hem de birkaç alandaki öngörülerinden memnuniyet duymuştu.
7. B. K. Anand ve diğerleri. "Yogilerdeki EEG Çalışmalarının Bazı Yönleri," *EEG ve Klinik Nöropsikoloji* 13 (1961) : 452-56. Anektodsallık bir rapor olmanın yanında bu araştırma bilgisayarlaştırılmış veri analizinin ortaya çıkışından çok uzun zaman önce gerçekleştirilmişti.

8. Skinner'in "radikal davranışçılığının" anahtar fikri, bir uyarının belirli şeylerle bağdaştırılmasından (en ünlü örnek olarak Pavlov'un bir çanı sallaması) ve buna özgü cevabın (çana karşı köpeğin salyasının akması) güçlendirilmesi ile (başlangıçta yiyecek verilerek) doğduğuydu.

9. Richard'ın bölümünün başkanı doktorasını Harvard'da B. F. Skinner'in ta kendisinin eğitimi altında tamamlamıştı ve güvercinleri şartlandırma ile eğitime araştırmalarını New York Üniversitesine getirmişti (ve bir laboratuvar dolusu güvercini kafesleriyle birlikte getirmeyi de ihmal etmemişti). Bu bölüm başkanı davranışçı bakış açısına oldukça bağlı olmakla kalmıyor, Richard'ın görüşüne göre fanatik değilse bile bu konuda gereğinden fazla takıntılı davranıyordu. O yıllarda davranışçılık, akademik psikolojide, alanı deneysel araştırmalar yoluyla daha "bilimsel" yapmak için daha genel bir hareketin bir parçası olarak birçok prestijli psikoloji bölümünü ele geçirmişti.

10. Bölüm başkanının mezuniyet kursu seminerinde bir öğrenci olarak Richard seminer metninin Skinner'in 1957'de yazdığı *Sözel Davranış* kitabından alındığını anlayınca şok geçirmişti. Kitap tüm insan alışkanlıklarının pekiştirme ile öğrenildiğini, dilin bunun bir örneği olduğunu savunuyordu. Birkaç yıl önce Skinner'in bu kitabı MIT'te dilbilimci olan Noam Chomsky'nin yaptığı oldukça gürültü koparan bir eleştiri yazısında ateşli bir muhalefetle karşılaşmıştı. Eleştirilerden bir örnek olarak, bir köpek insan dilini ne kadar çok duyarsa duysun, ne kadar çok ödül verilirse verilsin, o köpeğin konuşmayı öğrenemeyeceğiydi ve dünyanın her yerindeki bebekler özel bir pekiştirmeye gerek olmadan bunu yapabiliyorlardı. Bu durum, dilde ustalığı ilerleten şeyin sadece öğrenilmiş ilişkilendirmelerden ibaret bir şey değil, içsel bilişsel yetenekler olduğu anlamına geliyordu. Seminer sunumu için Richard, Noam Chomsky'nin Skinner'in kitabını eleştirisini özetlemişti ve bu yüzden bölüm başkanının durup usanmadan onu baltalamak ve aslında onu bölümden atmak için çalıştığını hissediyordu. Bu seminer Richard'a kafayı yedirtmişti; bölüm başkanının laboratuvarına sabahın üçünde gitme ve güvercinleri özgür bırakma ile ilgili fantezileri vardı. Bakınız Noam Chomsky, "Davranışçılık Aleyhine Kanıt," *New York Review of Books*, 30 Aralık 1971.

11. Richard'ın danışmanı Judith Rodin kendi doktorasını Columbia Üniversitesinde yeni tamamlamıştı. Psikolojide seçkin bir kariyer yaparak devam etti. Yale'deki Sanat ve Bilim Master Okulunda dekan olmuş, ardından okulun müdürlüğünü yapmıştı. Sonrasında ABD'nin en prestiji üniversitelerini temsil eden Ivy Ligi üniversitelerinin biri olan Pennsylvania Üniversitesinde ilk kadın başkan olmuştu. Bu yazı yazıldığı sırada Rockefeller Vakfının başkanlığından yeni ayrılmıştı.

12. Tam da böylesi yöntemler için John Antrobus'a başvurmuştu. John şehrin karşı tarafında, New York City College'de eğitim veriyordu. Richard Antrobus'un laboratuvarında takılırdı. Kendi bölümünün atmosferinden kaçıp sığınabileceği bir yerdi orası.

13. Daniel Goleman, *Duygusal Zeka* (Türkiye'de Varlık Yayınları).

14. William James, *Dini Tecrübelerin Çeşitleri* (2013, syf 388).

15. Freud ve Rolland: Bakınız Sigmund Freud, *Medeniyet ve Hoşnutsuzluklar*. Ancak sonra transandantal deneyimler Abraham Maslow'un teorilerinde yer bulmuştu. Maslow onları "zirve deneyimler" olarak adlandırmıştı. 1970'lerden itibaren zaten etrafta olan "transpersonal" psikoloji adlı insancıl psikoloji ha-

reketinin bir köşesinde yeni bir akım vardı ve değiştirilmiş kişilik özelliklerini ciddiye alıyordu (Daniel Transpersonal Psikoloji Birliğinin ilk başkanlarından biriydi). Daniel ilk meditasyon makalelerini *Transpersonal Psikoloji Dergisi*'nde yayınlamıştı.

16. Charles Tart, ed., *Bilincin Değiştirilmiş Halleri* (New York: Harper & Row, 1969).

17. Psideliklerle alakalı heyecan ve kültürel büyülenme, bir anlamda o zamanın beyin biliminin içinde bulunduğu durumun bir yan ürünüydü. Beyin bilimi kimyasal sinir iletilicileriyle (nörotransmitterler) ilgili bilgisini o yıllarda arttırıyordu. Bu kimyasal iletilicilerin düzinelercesi 1970'lerin başında tanımlanmıştı ancak işlevleri çok az anlaşılıyordu. Kırk yıl sonra yüzden fazlasını tanımlayabiliyoruz ve beyinde gerçekleştirdikleri şeylere dair muazzam sofistike bir listeye sahibiz. Ek olarak etkileşimlerinin karmaşıklığını çok iyi anlıyoruz.

18. Asyalı ruhani gelenekler içindeki psikolojik sistemleri araştırmak için verilen bir Sosyal Bilim Araştırma Kurulu bursu.

19. Bu *farkındalık* tanımı Nyanaponika'nın *Farkındalığın Gücü* isimli kitabından geliyor (Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1986).

20. Luria Castell Dickinson, Sheila Weller'in "Aniden O Yaz" isimli kitabında alıntılanmıştı (*Vanity Fair*, July, 2012, syf. 72.) Benzeri bir şekilde nörolog Oliver Sacks çok çeşitli sayıda zihni etkileyen ilaçla (ve uyuşturucuyla) kendi deneyimleri hakkında yazmıştı: "Bazı insanlar deneyüstü hallere ilaçlarla veya benzeri trans yaratan tekniklerle ulaşabilirler. Fakat uyuşturucular bir kestirme yol sunarlar; deneyüstü hallere istediğiniz anda ulaşma vaadinde bulunurlar." Oliver Sacks "Değiştirilmiş Durumlar," *The New Yorker*, 27 Ağustos 2012, syf. 40. Uyuşturucular değiştirilmiş durumlara sebep olabilirken, değiştirilmiş kişilik özellikleri konusunda yardımcı olmazlar.

Bölüm 3

1. Sağlıklı ve sağlıksız: Çevirilerin akademik çevirilerinde bu ikisi genellikle "sağlığa zararlı" ve "sağlığa yararlı" "zihinsel faktörler" olarak adlandırılırlar.

2. Nyanaponika'nın orijinal ismi Siegmund Foyer idi. 1901'de Almanya'da doğan bir Yahudiydi. Yirmileri kadar erken bir döneminde Budist olmuş ve bir başka Almanya doğumlu Budist Nyanatiloka Thera'nın (Anton Gueth) yazılarını özellikle ilham verici bulmuştu. Hitlerin yükselişiyle Feniger o zamanlar Seylan olan yere, Nyanatiloka'ya Kolombo yakınlarındaki bir manastırda katılmak için seyahat etmişti. Nyanatiloka aydınlanmış (yani bir *arhant*) olmakla ünlü bir Burmalı keşişle meditasyon çalışmıştı ve Nyanaponika daha sonra Munindra'nın öğretmeni olan efsanevi Burmalı meditasyon ustası ve bilgisi Mahasi Sayadaw'la birlikte çalışmıştı.ç

3. Bu kurs öğrenci olmayan bir miktar kişiyi de çekmişti. Bunların arasında bilgisayar yazılımlarının ilk zamanlarında başarı kazanmış Lotus'u kuran Mitch Kapor da vardı.

4. Meşhur bir kariyer yaparak devam eden bir başka öğretim asistanı Shoshannah Zuboff idi. Harvard İşletme Okulunda profesör olmuş ve aralarında *Akıllı Makineler Çağında* isimli kitabının da olduğu bir dizi kitap yazmıştı. Öğrencilerden biri olan Joel McCleary Jimmy Carter yönetimini bir üyesi olmuştu ve Dalai Lama'nın ABD'yi ilk kez ziyaretine İçişleri Bakanlığının onay vermesinde önemli rol üstlenmişti.

5. Modern merkezlerde yoga pratiği yapan milyonlar Asyalı yogilerin standart yöntemlerini kopyalayamazlar. Yogiler günümüzde bile yöntemlerini mahremiyet için pratik etmek için uzak yerler ararlar. Geleneksel olarak bu pratikleri öğretmek tek bir öğretmen (veya "guru") ve tek bir öğrenci gerektirir, bir yoga atölyesinde bir sınıf değil. Ve modern düzenlemelerdeki tipik duruş setleri geleneksel yogisel pratiklerden önemli açılardan farklılık gösterirler: Ayaktaki duruşlar yakın zamanda yapılan bir yeniliktir, bu duruş setleri formatı Avrupa egzersiz rutinlerinden ödünç alınmıştır ve doğadaki yogiler zihni yatıştırmak ve meditatif durumları tetiklemek için, uzun meditasyon oturumları boyunca oturmak yerine (ki yoga pozisyonlarının (*asanalar*) orijinal amacı buydu) fitness için tasarlanmış yoga programlarına kıyasla çok daha fazla *pranayama* (nefesin denetim altında tutulduğu bir pratik) kullanırlar. Bakınız: William Broad, *Yoga Bilimi* (New York: Simon & Schuster, 2012).
6. Richard J. Davidson ve Daniel J. Goleman, "Meditasyon ve Hipnozda Dikkatin Rolü: Bilinçliliğin Dönüşümü Üzerine Bir Psikobiyolojik Bakış Açısı," *Uluslararası Klinik ve Deneysel Hipnoz Dergisi* 25:4 (1977) : 291-308.
7. David Hull, *Bir Süreç Olarak Bilim* (Chicago: University of Chicago Press, 1990).
8. Joseph Schumpeter, *Ekonomik Analizin Tarihi* (New York: Oxford University Press, 1996), syf. 41.
9. Bunlar sinir bilimi alanının henüz yeni yeni oluştuğu yıllardı ve büyük oranda hayvanlar üzerine yapılan araştırmalara dayanıyordu insanlar üzerinde yapılanlara değil. Sinir Bilimi Topluluğu ilk toplantısını 1971'de yapmıştı. Richard'ın katıldığı ilk toplantı, topluluğun beşinci toplantısıydı.
10. E. L. Bennett ve diğerleri, "Fare Beyni" *Science* 163:3869 (1969) 825-26. <http://www.Sciencemag.Org/content/163/3869/825.Short>. Günümüzde artık biliyoruz ki büyüme yeni nöronlar eklemeyi de içerebilir.
11. Müzik eğitiminin beyni nasıl şekillendirdiğine dair yakın tarihli incelemeler için bakınız: C. Pantev ve S. C. Herholz, "Müzikal Eğitimle Alakalı İnsan Duyusal Korteksinin Şekillendirilebilirliği," *Sinirbilimi Biodavranışsal İnceleme* 35: 10 (2011) : 2140-54; doi: 10.1016 /j.Neubiorev.2011.06.010; S. C. Herholz ve R. J. Zatorre, "Beyin Şekillendirilebilirliği İçin Bir Çerçeve Olarak Müzikal Eğitim: Davranış, İşlev ve Yapı," *Neuron* 2012: 76 (3) : 486-502; doi: 10.1016/j.Neuron.2012.10.011.
12. T. Elbert ve diğerleri, "Keman Çalanlarda Sol El Parmaklarının Artan Kortikal Temsili," *Science* 270: 5234 (1995) : 305-7; doi: 10.1126/science.270.5234.305. Altı viyolacı, iki çellocu ve bir gitarist, altı tane yaş eşleştirilmiş müzisyen olmayan kontrol grubu üyesiyle birlikte, müzikal eğitimin beyindeki etkilerine dair en etkileyici araştırmalarından birinin deneklerini oluşturmuştu. Bu müzisyenlerin eğitimi alt sınırdan yedi yıldan başlayarak üst sınırdan on yedi yıla kadar çıkıyordu. Müzisyen olmayan kontrol grubu üyeleri müzisyenlerle yaş ve cinsiyet açısından eşleştirilmişti. Önemli bir şekilde, bütün müzisyenler yaylı bir çalgı çalıyordu ve sağ ellerini kullanıyorlardı; bu müzisyenlerin sol elleri aleti çalarlarken sürekli telleri parmaklama işiyle meşguldü. Bir yaylı çalgıyı çalmak kayda değer miktarda el hüneri gerektirir ve ustalıklı performans için anahtar olan gelişmiş dokunma duyarlılığını besler. Beyin tarafından üretilmiş manyetik sinyalleri elektrik sinyallerini ölçmeye çok benzeyen bir teknik kullanarak ölçmek, sol elin parmaklarını temsil etmeye adanmış kortikal yüzeyin büyüklüğünün müzisyen olmayanlara kıyasla dramatik miktarda faz-

la olduğunu gösterdi. Bu alanın büyüklüğü, eğitimlerine yaşamlarının daha erken zamanlarında başlamış müzisyenlerde daha fazlaydı.

13. Teknik olarak bu parafoveal görüştür. Fovea, retinanın tam önünüzdeki cisimlerden gelen verileri alan bölgesidir ve bu alanın sağda veya solda, çok dışında kalan yerlerinden gelen veriler ise parafoveal'dir.

14. Neville ortalama yaşları otuz olan, on doğuştan ve sonradan sağır bireyi duyma eksiklikleri olmayan yaş ve cinsiyet olarak eşleştirilmiş on kişiyle karşılaştırarak bir araştırma yapmıştı. Ekibi onları parafoveal görüşleri açısından değerlendirmek için tasarlanmış bir görevde test etti. Ekranı yanıp sönen sarı daireler gösteriliyordu, bazıları hızlı yanıp sönüyordu ama çoğunluğu daha yavaştı. Katılımcıların görevi bu daha seyrek gösterilen hızlı yanıp sönen sarı daireleri görünce bir düğmeye basmaktı. Bazen bu daireler ekranın ortalarına doğru, bazen de kenarlara, yani parafoveal görüşün alanına doğru gösteriliyordu. Sağır katılımcılar sağır olmayan katılımcılara göre hızlı yanıp sönen sarı daireleri kenarlarda saptama konusunda daha iyilerdi. Bu bulgu beklenen bir şeydi çünkü sağır deneklerin hepsi işaret dilinde deneyimliydi ve bu yüzden görsel deneyimleri kontrol grubuna kıyasla oldukça farklıydı. Buna merkezde odaklanmamış çok sayıda bilgiyle düzenli olarak karşılaşmak da dahildi. Fakat en etkileyici bulgu, kulakta başlayan ses girdisini alan kortikal bölge olan ana duyuşal korteksin kenarlara doğru gösterilen dairelere tepki olarak çok güçlü bir etkinleşme sergilemesiydi. Ama sadece sağırda bu böyleydi. İşitme sorunu olmayan denekler görsel verilere karşı bu ana işitsel bölgede kesinlikle bir hareket göstermediler. Bakınız G. D. Scott, C. M. Karns, M. W. Dow, C. Stevens, H. J. Neville, "Doğuştan Sağır İnsanlarda Gelişmiş Çevresel Görsel İşlem, İçinde Ana İşitsel Korteksin de Olduğu Çok Sayıda Beyin Bölümü Tarafından Destekleniyor," *İnsan Sinir Biliminde Öncüler* 2014: 8 (Mart) : 1-9; doi: 10.3389/fnhum.2014.00177.

15. Bu araştırma beynin böbreklerdeki gibi bir haritası olduğuna, her bölümün belli işlevler kümesinden sorumlu olduğuna ve bunların değiştirilemeyeceğine dair bir sinirsel efsaneyi toprağa gömdü.

16. Bu fikir, psikolojideki bir sürü kutsal sayılan varsayıma büyük bir meydan okumaydı. Örneğin yetişkinliğin başlarında kişiliğin sabitlendiği ve o noktada sahip olduğunuz karakterin hayatınızın geri kalanında da korunacağı gibi. Yani bu fikir kişiliğin zaman boyunca ve değişik durumlarda sabit olduğu görüşüne büyük bir darbeydi. Sinirsel şekillendirilebilirlik bu kutsalların aksini söylüyordu, yaşam deneyiminin bir ölçüye kadar kişilik özelliklerinizi değiştirebileceğini anlatıyordu.

17. Bakınız: Dennis Charnet ve diğerleri., "Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Psikobiyolojik Mekanizmaları," *Genel Psikiyatri Arşivleri* 50 (1993): 294-305.

18. D. Palitsky ve diğerleri., "Yetişkin Bağlanma Stilleri Arasında İlişki, Zihinsel Bozukluklar ve İntihara Yatkınlık," *Sinirsel ve Zihinsel Hastalıklar Dergisi* 201: 7 (2013) : 579-86; doi: 10.1097/NMD.0b013e31829829ab.

19. Daha resmi olarak, bir değiştirilmiş kişilik özelliği, kasıtlı zihinsel eğitimden ve ona eşlik eden beyindeki destekleyici ve kalıcı değişimlerden kaynaklanan, düşünmenin, hissetmenin ve hareket etmenin sürekli faydalı niteliklerini temsil eder.

20. Cortland Dahl ve diğerleri, "Meditasyon ve Mutluluğun Beslenmesi: Tarihi Kökler ve Modern Bilim," *Psikolojik Bülten*, 2016.

21. Carol Ryff ile yapılan röportaj şu adreste: <http://blogs.Plos.Org/neuroanthropology/2012/07/19/psychologist-carol-ryff-on-wellbeing-and-aging-the-fpr-interview/>.
22. Rosemary Kobau ve diğerleri, "Mutluluk Değerlendirmesi," *Uygulamalı Psikoloji: Sağlık ve Mutluluk* 2: 3 (2010) : 272-97.
23. Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı* (Boston: Beacon Press, 2006).
24. Tonya Jacobs ve diğerleri, "Yoğun Meditasyon Eğitimi, Bağışıklık Hücreleri Telomaraz Aktivitesi ve Psikolojik Aracılar," *Psychoneuroendocrinology* 2010; doi: 10.1016/j.Psyneurn.2010.09.010.
25. Omar Singleton ve diğerleri, "Farkındalık Temelli Müdahalenin Ardından Beyin Kökünün Gri Madde Konsantrasyonunda Değişim Psikolojik Mutlulukla İlişkiye Sahip," *İnsan Sinirbiliminde Öncüler*, 18 Şubat 2014; doi: 10.3389/fnhum.2014.00033.
26. Shauna Shapiro ve diğerleri, "Farkındalık Temelli Stres Azaltma Tekniklerinin Etkileri: Rasgeleleştirilmiş Kontrol Gruplu Testten Elde Edilen Sonuçlar," *Klinik Psikoloji Dergisi* 67:3 (2011) : 267-77.

Bölüm 4

1. Richard Lazarus, *Stres, Değerlendirme ve Baş Etme* (New York: Springer, 1984).
2. Daniel Goleman , "Meditasyon ve Stres Tepkiselliği," Harvard Üniversitesi Doktora Tezi, 1973; Daniel Goleman ve Gary E. Schwartz, "Stres Tepkiselliğinde Bir Müdahale Olarak Meditasyon," *Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi* 44: 3 (June 1976) : 456-66; <http://dx.Doi.Org/10.1037/0022-006X.44.3.456>.
3. Daniel T. Gilbert ve diğerleri, "'Psikolojik Bilimin Tekrar Aynı Sonucu Üretilebilirliği' Üzerine Yorumlama," *Science* 351: 6277 (2016); doi:10.1126/science.Aad7243.
4. Daniel'in kullandığı öz değerlendirme olan Durum-Kişilik Özelliği Endişe Ölçüsü, stres ve endişe üzerine, meditasyon araştırmalarını da içerecek şekilde araştırmalarda geniş çaplı kullanılmaya devam ediyor. Charles. D. Spielberger ve diğerleri, *Durum Kişilik Özelliği Endişe Envanteri İçin Kılavuz*, (Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983).
5. Danışmanın istediğiyle Daniel GSR'ye (deride bir ter damlası patlaması) yol açan beyin kablolarının izini sürmek için Harvard Tıp Okulundaki Baker Kütüphanesinde metinleri incelemek için haftalar ve haftalar harcamıştı. O zamanlar GSR ile ilgili devrenin sinirsel anatomi hakkında bilinen hangi parçalardan oluştuğu bulmacası henüz çözülmemişti. Daniel'in danışmasının bu konu üzerinde bir bilimsel dergi makalesi yazma hayalleri vardı; ancak bu hiçbir zaman gerçekleşmedi.
6. Kesin konuşmak gerekirse, Richard'ın ana elektriksel ölçümler o zaman için gelişmiş ölçümlerdi. Fakat kayıtları canlı değil de sonradan okumak beynin içinde olup bitene dair yetersiz veri sunuyordu ve modern EEG analiz sistemlerine kıyasla o zamanın sistemleri oldukça ilkel kalıyorlardı.
7. Daha da kötüsü, Daniel'in araştırmasında bu çevresel ölçümler bile bir dereceye kadar kaba saba gerçekleştirilmişlerdi. Kalp atış hızının ve ter tepkisinin yanında Daniel electromyogram'ı (EMG) frontalis kasındaki gerilim seviyesini değerlendirmek için ölçmüştü. Bu kas, kızdığımızda veya endişelendiğimizde kaslarımızı birbirine doğru çeken ön kafadaki, burun üstündeki bir kastır. Fa-

kat EMG sonuçları çöpe atılmak zorunda kalmıştı çünkü Daniel sensörleri alına ilaştirmek için kullanılacak merhemin türü hakkında yanlış tavsiye almıştı.

8. Daniel'in danışmanı doktora tezi için kalp atış hızı ölçümlerini es geçmesi talimatını vermişti. Sadece çok sonraları, bir akademik dergide yayınlanan birlikte yazdıkları araştırma yazısı için danışmanı bölümlerinden hileyle para sızdırarak bazı üniversite öğrencilerini hesaplamaları yapmaları için tutma imkânı sağlamıştı. Fakat kayıtların tüm süresi boyunca kalp atış hızı hesaplamalarını çıkarmak için yeterli fon yoktu: sadece Daniel'in danışmanının kritik olarak seçtiği kısa dönemlerde hesaplamalar yapıldı, örneğin atölye kazalarına tanıklık sonrası iyileşme dönemi için. Fakat burada yine bir problem vardı: meditasyoncuların kontrol grubuna kıyasla atölye kazalarına verdikleri tepki daha büyüktü. İyileşmeleri çok daha hızlı olmasına rağmen bu ölçüm kaza sonrasında tamamen iyileştikten sonra kontrol grubuna kıyasla daha rahat olduklarını göstermiyordu. Araştırmayı sonradan eleştirenlerin belirttiği gibi bu bir zayıf noktaydı. Örneğin bakınız: David S. Holmes, "Meditasyon ve Bedensel Uyarılmanın Düşürülmesi: Deneyisel Kanıt Üzerine Bir İnceleme," *American Psychologist* 39:1 (1984) : 1-10.

9. Olası kişilik özelliği etkisine işaret eden kritik kıyaslama, deneyimli meditasyoncularla yeni başlayanlar arasında her iki grup da kaza filmini izlemeye başlamadan önce meditasyon yapmamışken olurdu.

10. Joseph Henrich ve diğerleri., "Çoğu İnsan GARİP Değildir," *Nature* 466:28 (2010). 30 Haziran 2010'da internette yayınlandı; doi: 10.1038/466029a.

11. Anna-Lena Lumma ve diğerleri., "Meditasyon Her Zaman Rahatlatıcı mıdır? Kalp Atış Hızını Araştırmak, Kalp Atış Hızı Çeşitliliği, Üç Meditasyon Tipinde Eğitim Sırasında Deneyimlenen Çaba ve Sevilebilirlik," *Uluslararası Psikofizyoloji Dergisi* 97 (2015) : 38-45.

12. Eileen Luders ve diğerleri., "Meditasyon Pratisyenlerinin Kortikal Bükümleşmesindeki Değişimlerin Benzersiz Beyin Anatomisi," *İnsan Sinirbilimindeki Öncüler* 6:34 (2012) : 1-7.

13. İster meditasyon, psikoterapi veya bir ilaç olsun müdahalelerin spesifik olmayan ekilerinden Belirli bir müdahale yüzünden gerçekleştiği bulunan değişimlerden sonuç çıkarmanın karmaşıklığı deney tasarımında kritik bir nokta olmayı sürdürür.

14. S. B. Goldberg ve diğerleri., "Beş Yönlü Farkındalık Anketi Yaptığını Düşündüğü Şeyi Gerçekten Ölçüyor mu? Aktif Kontrollü Rasgeleleştirilmiş Klinik Bir Sınamadan Geçerlilik Kanıtı Elde Etmek," *Psychological Assessment* 28: 8 (2016):1009-14; doi: 10.1037/pas0000233.

15. R. J. Davidson ve Alfred W. Kazniak, "Farkındalık ve Meditasyon Üzerine Araştırmalarda Kavramsal ve Metodolojik Sorunlar," *American Psychologist* 70:7 (2015) : 581-92.

16. Aynı zamanda bakınız örneğin Bhikkhu Bodhi, "Farkındalık Gerçekten Ne Anlama Gelir? Bir Standart Perspektif," *Contemporary Buddhism* 12: 1 (2011) : 19-39; John Dunne, "İkili Olmayan Farkındalığın Anlayışına Doğru," *Contemporary Buddhism* 12: 1 (2011) 71-88.

17. Bakınız örneğin, <http://www.Mindful.Org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness/>. Aynı zamanda J. Kabat-Zinn, "Kendi Bağlamında Farkındalık Tabanlı Müdahaleler: Geçmiş, Günümüz ve Gelecek," *Clinical Psychology Science and Practice* 10 (2003):145.

18. Beş Yüzlü Farkındalık Anketi: R. A. Baer ve diğerleri, "Farkındalığın Yüzlelerini Araştırmak İçin Kendini Raporlama Değerlendirmelerini Kullanmak," *Assessment* 13 (2009) : 27-45.
19. S. B. Goldberg ve diğerleri, "Farkındalık Müdahalelerinin Gizli Bileşeni Nedir? Pratik Kalitesinin Miktardan Fazla Olduğuna Dair Bir Örnek," *Journal of Counseling Psychology* 61 (2014) : 491-97.
20. J. Leigh ve diğerleri, "Ruhanilik, Farkındalık ve Madde İstismarı," *Bağımlı Davranış* 20: 7 (2005) : 1335-41.
21. E. Antonova ve diğerleri, "Daha Fazla Meditasyon, Daha Az Alışkanlık: Yoğun Farkındalık Pratiğinin Ani Gürültüden Ürkme Refleksi Üzerindeki Etkisi," *PLoS One* 10: 5 (2015) : 1-16; doi:10.1371/journal.Pone.0123512.
22. D. B. Levinson ve diğerleri, "Güvenebileceğiniz Bir Zihin: Farkındalığın Davranışsal Ölçümü Olarak Nefes Sayımını Onaylamak," *Frontiers in Psychology* 5: 1202 (2014) ; <http://journal.Frontiersin.Org/Journal/110196/abstract>.
23. Bir öncekiyle aynı yazıda.

Bölüm 5

1. Aziz Abba Dorotheus, E. Kadloubovsky ve G. E. H. Palmer tarafından yazılan *Philokalia'dan Erken Dönem Papazlar'dan* alıntılı, (London: Faber & Faber, 1971), syf.161.
2. Thomas Merton, "Ayakkabı Uyduğunda," *Chuang Tzu'nun Yolu*, (New York: New Directions, 2010), syf.226.
3. Bruce S. McEwen, "Allostasis and Allostatic Load," *Neuropsychopharmacology* 22 (2000):108-24.
4. Jon Kabat-Zinn, "FTSA'nın Kökenleri Üzerine Bazı Düşünceler, Beceri Getiren Araçlar ve Haritalarla İlgili Problemler," *Contemporary Buddhism* 12:1 (2011);doi: 10.1080 /14639947.2011.564844.
5. Bir öncekiyle aynı yazıda.
6. Philippe R. Goldin ve James J. Gross, "Farkındalık Temelli Stres Azaltmanın Sosyal Endişe Bozukluğunda Duygusal Dengeyi Sağlama Üzerindeki Etkileri," *Emotion* 10:1 (2010):83-91;<http://dx.Doi.Org/10.1037/a0018441>.
7. Phillipe Goldin ve diğerleri, "Sosyal Endişede FTSA Aerobik Egzersize Karşı: Negatif Öz-İnançların Duygu Düzenlemesinin fMRI'sı," *Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access*, 27 Ağustos 2012'de yayınlandı; doi:10.1093/scan/ nss054.
8. Alan Wallace, *Dikkat Devrimi: Odaklanmış Zihnin Gücünün Kilidini Açmak*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2006. "Farkındalığın" çeşitli anlamlarının bir incelemesi için bakınız B. Alan Wallace, "Bir Farkında Denge," *Tricycle* (Spring 2008):60.
9. Gaelle Desbordes, "Farkında Dikkat ve Şefkat Meditasyonu Eğitiminin, Sıradan ve Meditatif Olmayan Bir Durumda Duygusal Uyarana Verilen Amigdala Tepkisi Üzerindeki Etkileri," *Frontiers in Human Neuroscience* 6:292 (2012) : 1-15; doi: 10.399/fnhum.2012.00292.
10. V. A. Taylor ve diğerleri, "Deneyimli ve Yeni Başlayan Meditasyoncularda Duygusal Resimlere Verilen Sinirsel Tepkiler Üzerine Farkındalığın Etkileri," *NeuroImage* 57: 4 (2011): 1524-1533; doi: 10.1016/j.Neuroimage.2011.06.001.
11. Tor D. Wager ve diğerleri, "Fiziksel Acının Bir fMRI Temelli Nörolojik İmzası," *NEJM* 368:15 (April 11, 2013):1388-97.

12. Bakınız örneğin, James Austin, Zen ve Beyin: Meditasyon ve Bilinç Hakkında Bir Anlayışa Doğru (Cambridge, MA: MIT Press, 1999).
13. Isshu Miura ve Ruth Filler Sasaki, *The Zen Koan* (New York: Harcourt, Brace & World, 1965), syf. xi.
14. Joshua A. Grant ve diğerleri, "A Non-Elaborative Mental Stance and Decoupling of Executive and Pain-Related Cortices Predicts Low Pain Sensitivity in Zen Meditators," *Pain* 152 (2011):150-56.
15. A. Golkar ve diğerleri, "İşle Alakalı Kronik Stresin Duygu Düzenlemesi ve Beyindeki İşlevsel Bağlantılılık Üzerindeki Etkisi," *PLoS One* 9:9 (2014): e104550.
16. Stacey M. Schaefer ve diğerleri, "Yaşamda Bir Amaç Olması Olumsuz Uyarılardan Daha İyi Duygusal İyileşmeyi Haber Veriyor," *PLoS One* 8:11 (2013): e80329; doi:10.1371/journal.pone.0080329.
17. Clifford Saron, "Zihni Eğitmek: Shamatha Projesi," Meditasyonun İyileştirme Gücü isimli kitaptan (A. Fraser ed., Boston, MA: Shambhala Publications, 2013, syf.45-65.)
18. Baljinder K. Sahdra ve diğerleri, "Enhanced Response Inhibition During Intensive Meditation Training Predicts Improvements in Self-Reported Adaptive Socioemotional Functioning," *Emotion* 11:2 (2011): 299-312.
19. Margaret E. Kemeny ve diğerleri, "Contemplative/Emotion Training Reduces Negative Emotional Behavior and Promotes Prosocial Responses," *Emotion* 1:2 (2012):338.
20. Melissa A. Rosenkranz ve diğerleri, "Reduced Stress and Inflammatory Responsiveness in Experienced Meditators Compared to a Matched Healthy Control Group," *Psychoneuroimmunology* 68 (2016) : 117-25. Uzun dönemli meditasyoncuların hepsi en az üç yıllık bir dönem boyunca vipassana ve şefkat meditasyonu pratiği yapmışlardı. Bu sırada günde en az otuz dakikalık pratik ve ek olarak birkaç tane yoğun meditasyon inzivası gerçekleştirmişlerdi. Her biri bir kıyaslama grubu oluşturmak için meditasyon yapmayan bir gönüllüyle yaş ve cinsiyet olarak eşleştirilmişti. Deneyin çeşitli noktalarında salya örnekleri de vermişlerdi. Bu onların kortizol seviyelerini ortaya çıkartmıştı. İki sebepten ötürü burada aktif kontrol grubu yoktu. Kullanılan ölçümler öz-raporlama yerine biyolojik olduğunda sonuçlar önyargıya çok daha az açıktır. Ve Cliff'in üç aylık kursunda olduğu gibi, üç yıl veya daha fazla bir sürede 9.000 saatlik meditasyona yakın bir aktif kontrol üretmek imkansız olurdu.
21. T. R. A. Kral ve diğerleri, "Meditasyon Eğitimi Duygusal Uyarana Karşı Değişmiş Amigdala Tepkiselliğiyle İlişkili," inceleme altında, 2017.
22. Eğer Richard diğer çoğu araştırmada kullanılanla aynı şekilde verileri analiz ediyor olsaydı, bu farklılıkların hiçbiri ortaya çıkmış olmazdı. Amigdala tepkisinin zirvesi bu gruplarda birebir aynıydı. Ancak en uzun süre boyunca pratik yapmış meditasyoncuların tepkisi en hızlı iyileşmeyi gösterdi. "Yapışkan olmamanın" (yani rahatsız edici bir görsele karşı uygun başlangıç tepkisi vermeye karşın bu tepkinin takılıp kalmasına izin vermemenin) sinirsel yan-kısı olabilir bu.

Bölüm 6

1. Bu Çöl Keşifleri Milattan Sonraki ilk yüzyıllarda Mısır'ın uzak bölgelerinde yer alan topluluklarda yaşayan erken dönem Hristiyan keşifleriydi. Oralarda dini pratiklerine daha iyi Bu keşif toplulukları Hristiyan rahip ve rahibe sınıfla-

- rının tarihsel atalarıydılar. Tarihsel kayıtlar Mısır'daki Hristiyan rahiplerin yedinci yüzyılda İslami fetihten kaçarak Athos dağına yerleştikleri izlenimini verir. Helen Waddell, *Çöl Keşifleri* (Ann Arbor: University of Michigan Press, 1957).
2. İyi Samiriyeli düzenlemesi, özgecil eylemleri cesaretlendiren veya engelleyen şartlar üzerinde yapılan geniş ve sistematik bir araştırma dizisine ait bir deneydi. Daniel Batson, *İnsanlarda Özgecilik* (New York: Oxford University Press, 2011).
3. Sharon Salzberg, *Şefkat: Mutluluğun Devrimsel Sanatı* (Boston: Shambhala, 2002).
4. Arnold Kotler, ed., *Harmoni İçindeki Dünyalar: Merhametli Eylem Üzerine Konuşmalar* (Berkeley: Parallax Press, 1992).
5. Araştırmacılar öz eleştirinin depresyonla sınırlı kalmadığına dikkat çekerek; bir dizi duygusal sorunda da kendini gösterir. Bu araştırmacılar gibi biz de öz merhamette meditasyonun sebep olduğu yükselmenin onunla ilgili beyin devresinde benzer bir değişimle eşleştiğini gösterecek bir araştırma görmek isterdik. Bakınız Ben Shahar, "A Wait-List Randomized Controlled Trial of Loving-Kindness Meditation Programme for Self-Criticism," *Clinical Psychology and Psychotherapy* (2014); doi: 10.1002 /cpp.1893.
6. Bakınız örneğin, Jean Decety, "Empatinin Sinirsel Gelişimi," *Developmental Neuroscience* 32 (2010): 257-67.
7. Olga Klimecki ve diğerleri., "Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect after Compassion Training," *Cerebral Cortex* 23:7 (Haziran 2013) 1552-61.
8. Olga Klimecki ve diğerleri., "Differential Pattern of Functional Brain Plasticity after Compassion and Empathy Training," *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 9:6 (Haziran 2014): 873-79;doi:10.1093/scan/nst060.
9. Thich Nhat Hanh, "Boşluğun Doluluğu," *Aslan Kükreyişi*, 6 Ağustos 2012. "Kuan" bazen "Kwan," "Guan" veya "Quan" olarak çevrilir.
10. Gaelle Desbordes, "Effects of Mindful-Attention and Compassion Meditation Training on Amygdala Response to Emotional Stimuli in an Ordinary, NonMeditative State," *Frontiers in Human Neuroscience* 6: 292 (2012): 1-15;doi: 10.3399/fnhum.2012.00292.
11. Cendri A. Hutcherson ve diğerleri., "Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness," *Emotion* 8:5 (2008): 720-24.
12. Helen Y. Weng ve diğerleri., "Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering," *Psychological Science*, 21 Mayıs 2013'te internette yayımlandı; <http://pss.sagepub.com/content/early/2013/05/20/0956797612469537>.
13. Julieta Galante, "Loving-Kindness Meditation Effects on Well-Being and Altruism: A Mixed-Methods Online RCT," *Applied Psychology: Health and Well-Being* (2016); doi:10.1111/aphw.12074.
14. Antoine Lutz ve diğerleri, "Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise," *PLoS One* 3:3 (2008): e1897; doi:10.1371/journal.Pone.0001897.
15. J. A. Brefczynski-Lewis ve diğerleri, "Neural Correlates of Attentional Expertise in Long-Term Meditation Practitioners," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104: 27 (2007): 11483-88.
16. Clifford Saron, İkinci Uluslararası Bilişsel Bilim Konferansı'ndaki sunumdan. San Diego, Kasım 2016.

17. Abigail A. Marsh ve diğerleri, "Neural and Cognitive Characteristics of Extraordinary Altruists," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111:42 (2014), 15036–41; doi:10.1073/pnas.1408440111.
18. Özgeciliğe iş başında olan sayısız etken bulunur fakat başka bir insanın acısını hissedebilme yeteneği anahtar içerik olarak görünür. Kesin konuşmak gerekirse, meditasyonculardaki değişimler böbrek bağışçalarına özgü yapısal beyinsel desenler kadar güçlü veya kalıcı değişimler değillerdi. Bakınız Desbordes, "Effects of Mindful-Attention and Compassion Meditation Training on Amygdala Response to Emotional Stimuli in an Ordinary, Non-Meditative State," 2012.
19. Tania Singer ve Olga Klimecki, "Empathy and Compassion," *Current Biology* 24:15 (2014): R875–R878.
20. Weng ve diğerleri, "Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering," 2013.
21. Tania Singer ve diğerleri, "Empathy for Pain Involves the Affective but Not Sensory Components of Pain," *Science* 303:5661 (2004):1157–62; doi:10.1126 / science.1093535.
22. Klimecki ve diğerleri, "Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect after Compassion Training."
23. Bethany E. Kok ve Tania Singer, "Phenomenological Fingerprints of Four Meditations: Differential State Changes in Affect, Mind-Wandering, MetaCognition, and Interoception Before and After Daily Practice Across 9 Months of Training," *Mindfulness*, 19 Ağustos 2016'da online yayınlandı; doi: 10.1007/s12671-016-0594-9.
24. Yoni Ashar ve diğerleri, "Effects of Compassion Meditation on a Psychological Model of Charitable Donation," *Emotion*, 28 Mart 2016'da online yayınlandı, <http://dx.Doi.Org/10.1037/emo0000119>.
25. Paul Condon ve diğerleri, "Meditation Increases Compassionate Response to Suffering," *Psychological Science* 24:10 (Ağustos 2013): 1171–80; doi:10.1177/0956797613485603.
26. Desbordes ve diğerleri, "Effects of Mindful-Attention and Compassion Meditation Training on Amygdala Response to Emotional Stimuli in an Ordinary, NonMeditative State," 2012. Her iki grup da toplamda en az yirmi saatlik pratik yaptılar. Tüm gönüllülerin beyinleri eğitimin öncesinde ve sonrasında tarandı; ikinci grup sadece dinleniyorken, meditasyon yapmıyorken tarandı.
27. Örneğin bakınız Derntl ve diğerleri, "Multidimensional Assessment of Empathic Abilities: Neural Correlates and Gender Differences," *Psychoneuroimmunology* 35 (2010): 67–82.
28. L. Christov-Moore ve diğerleri, "Empathy: Gender Effects in Brain and Behavior," *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 4:46 (2014): 604–27; doi: 10.1016/j.Neubiorev.2014.09.001.Empathy.
29. M. P. Espinosa ve J. Kovářík, "Prosocial Behavior and Gender," *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 9 (2015):1–9; doi:10.3389/fnbeh.2015.00088.
30. Dalai Lama bu duyarlılığı sonsuzluğa genişletir. Kanıtımız olmasa da yakın veya uzak galaksilerde kendi yaşam biçimlerini barındıran başka dünyalar pekala olabilir. Eğer durum öyleyse, Dalai Lama onların da acıdan kaçınmayı ve mutluluğu isteyeceklerini varsayar.

31. A. J. Greenwald ve M. R. Banaji, "Implicit Social Cognition: Attitudes, Self-Esteem, and Stereotypes," *Psychological Review* 102:1 (1995):4–27; doi:10.1037/0033-295X.102.1.4.
32. Y. Kang ve diğerleri, "The Nondiscriminating Heart: Lovingkindness Meditation Training Decreases Implicit Intergroup Bias," *Journal of Experimental Psychology* 143:3 (2014):1306–13; doi:10.1037/a0034150.
33. Jeremy Russell'in www.dalailama.org'da kaydettiği üzere Dalai Lama bu ifadelerini Yeni Zelanda'daki Dunedin'de 10 Haziran 2013'te kullandı.

Bölüm 7

1. Charlotte Joko Beck, *Nothing Special: Living Zen* (New York: HarperCollins, 1993), syf.168.
2. Akira Kasamatsu ve Tomio Hirai, "An Electroencephalographic Study on Zen Meditation (Zazen)," *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 20:4 (1966): 325–36.
3. Elena Antonova ve diğerleri, "More Meditation, Less Habituation: The Effect of Intensive Mindfulness Practice on the Acoustic Startle Reflex," *PLoS One* 10:5 (2015):1–16; doi:10.1371/journal.Pone.0123512. Meditasyoncular sesler sırasında "açık farkındalıkta" kalma komutları almışlardı ve meditasyona yabancı kontrol grubundakilerin aldığı talimat şöyleydi: "deney boyunca tetikte ve uyanık kalın... ve eğer zihninizin sürüklenip gittiğini fark ederseniz farkındalığınızı çevrenize yöneltin."
4. T. R. A. Kral ve diğerleri, "Meditation Training Is Associated with Altered Amygdala Reactivity to Emotional Stimuli," inceleme altında, 2017.
5. Amishi Jha ve diğerleri, "Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention," *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience* 7:2 (2007):109–19; <http://www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/pubmed/17672382>.
6. Catherine E. Kerr ve diğerleri, "Effects of Mindfulness Meditation Training on Anticipatory Alpha Modulation in Primary Somatosensory Cortex," *Brain Research Bulletin* 85 (2011):98–103.
7. Antoine Lutz ve diğerleri, "Mental Training Enhances Attentional Stability: Neural and Behavioral Evidence," *Journal of Neuroscience* 29:42 (2009):13418–27; Heleen A. Slagter ve diğerleri, "Theta Phase Synchrony and Conscious Target Perception: Impact of Intensive Mental Training," *Journal of Cognitive Neuroscience* 21:8 (2009):1536–49. Üç aylık dönemin başında ve sonunda bir saatlik oturum süresince farkındalık öğretilmiş ve günde yirmi dakika pratik yapma talimatı verilmiş bir aktif kontrol grubu bu eğitimin ardından öncesine kıyasla daha iyi durumda değildi.
8. Katherine A. MacLean ve diğerleri, "Intensive Meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention," *Psychological Science* 21:6 (2010):829–39.
9. H. A. Slagter ve diğerleri, "Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources," *PLoS Biology* 5:6 (2007): e138; doi:10.1371/journal.Pbio.0050138. Aynı dönemler boyunca test edilen meditasyon yapmayan kontrol grupları arasında dikkatsal göz kırpmada hiçbir değişim yoktu.
10. Sara van Leeuwen ve diğerleri, "Age Effects on Attentional Blink Performance in Meditation," *Consciousness and Cognition*, 18 (2009):593–99.
11. Lorenzo S. Colzato ve diğerleri, "Meditation-Induced States Predict Attentional Control over Time," *Consciousness and Cognition* 37 (2015):57–62.

12. E. Ophir ve diğerleri, "Cognitive Control in Multi-Taskers," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 106:37 (2009):15583–87.
13. Clifford Nass, bir Ulusal Radyo söyleşisinde, *Fast Company* kitabında alıntılandı, 2 Şubat 2014.
14. Thomas E. Gorman ve C. Shawn Gree, "Short-Term Mindfulness Intervention Reduces the Negative Attentional Effects Associated with Heavy Media Multitasking," *Scientific Reports* 6 (2016):24542; doi:10.1038/srep24542.
15. Michael D. Mrazek ve diğerleri, "Mindfulness and Mind Wandering: Finding Convergence through Opposing Constructs," *Emotion* 12:3 (2012): 442–48.
16. Michael D. Mrazek ve diğerleri, "Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering," *Psychological Science* 24:5 (2013): 776–81.
17. Bajinder K. Sahdra ve diğerleri, "Enhanced Response Inhibition During Intensive Meditation Predicts Improvements in Self-Reported Adaptive Socioemotional Functioning," *Emotion* 11: 2 (2011):299–312.
18. Sam Harris, *Waking Up: A Guide to Spirituality Without Religion* (NY: Simon & Schuster, 2015), syf.144.
19. Bakınız örneğin, Daniel Kahneman, *Thinking, Fast and Slow* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011).
20. R. C. Lapate ve diğerleri, "Awareness of Emotional Stimuli Determines the Behavioral Consequences of Amygdala Activation and Amygdala-Prefrontal Connectivity," *Scientific Reports* 20:6 (2016):25826; doi:10.1038/srep25826.
21. Benjamin Baird ve diğerleri, "Domain-Specific Enhancement of Metacognitive Ability Following Meditation Training," *Journal of Experimental Psychology: General* 143:5 (2014):1972–79; <http://dx.Doi.Org/10.1037/a0036882>. Hem farkındalık hem de aktif kontrol grupları iki hafta boyunca haftada dörder kez kırk beşer dakikalık derslere girdiler ve evde günlük on beş dakika pratik yaptılar.
22. Amishi Jha ve diğerleri, "Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention," *Cognitive Affective and Behavioral Neuroscience* 7:2 (2007): 109–19; doi:10.3758/ cabn.7.2.109.

Bölüm 8

1. Marcus Raichle ve diğerleri, "A Default Mode of Brain Function," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98 (2001):676–82.
2. M. F. Mason ve diğerleri, "Wandering Minds: The Default Network and StimulusIndependent Thought," *Science* 315:581 (2007) : 393–95; doi: 10.1126/science .1131295.
3. Judson Brewer ve diğerleri, "Meditation Experience Is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108: 50 (2011) : 1–6; doi: 10.1073/pnas.1112029108.
4. Fakhraddin İraqi, on üçüncü yüzyıl Sufi şairi, James Fadiman ve Robert Frager'in *Essential Sufism* isimli kitabında alıntılandı (New York: HarperCollins, 1997).
5. Mineh'li Abu Said, P. Rice'in *Persli Sufiler* kitabında alıntılandı (London: Allen & Unwin, 1964), syf.34.
6. David Creswell ve diğerleri, "Alterations in Resting-State Functional Connectivity Link Mindfulness Meditation with Reduced Interleukin-6: A Randomized Controlled Trial," *Biological Psychiatry* 80 (2016):53–61.

7. Brewer ve diğerleri, "Meditation Experience Is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity."
8. Kathleen A. Garrison ve diğerleri, "BOLD Signals and Functional Connectivity Associated with Loving Kindness Meditation," *Brain and Behavior* 4:3 (2014): 337-47.
9. Aviva Berkovich-Ohana ve diğerleri, "Alterations in Task-Induced Activity and RestingState Fluctuations in Visual and DMN Areas Revealed in Long-Term Meditators," *NeuroImage* 135 (2016) : 125-34.
10. Giuseppe Pagnoni, "Dynamical Properties of BOLD Activity from the Ventral Posteromedial Cortex Associated with Meditation and Attentional Skills," *Journal of Neuroscience* 32:15 (2012) : 5242-49.
11. V. A. Taylor ve diğerleri, "Impact of Meditation Training on the Default Mode Network during a Restful State," *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 8 (2013):4-14.
12. D. B. Levinson ve diğerleri, "A Mind You Can Count On: Validating Breath Counting as a Behavioral Measure of Mindfulness," *Frontiers in Psychology* 5 (2014); <http://journal.Frontiersin.Org/Journal/110196/abstract>.
13. Cole Koparnay, Wisconsin Üniversitesi Sağlıklı Zihinler Merkezi araştırması. Bu araştırma meditasyoncuların beyin hacimlerinde çeşitli artışlar rapor etmiş olan erken dönem araştırmalarına farkla daha sıkı kriterler kullanmıştı.
14. Ve tekrar, belki de meditasyoncuların bir alt kümesi onları daha ilgisiz, soğuk veya kayıtsız yapan bir yoldan ilerliyordur. Bu eğilimi telafi etme amacı bu kadar çok sayıda geleneğin şefkat ve kendini adamayı vurgulamasının bir sebebi olabilir.
15. Arthur Zajonc, kişisel iletişim.
16. Kathleen Garrison ve diğerleri, "Effortless Awareness: Using Real Time Neurofeedback to Investigate Correlates of Posterior Cingulate Cortex Activity in Meditators' Self-Report," *Frontiers in Human Neuroscience* 7:440 (Ağustos 2013):1-9.
17. Anna-Lena Lumma ve diğerleri, "Is Meditation Always Relaxing? Investigating Heart Rate, Heart Rate Variability, Experienced Effort and Likeability During Training of Three Types of Meditation," *International Journal of Psychophysiology* 97 (2015):38-45.
18. Bakınız Daniel Goleman, *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?* (New York: Bantam, 2003).

Bölüm 9

1. Natalie A. Morone ve diğerleri, "A Mind-Body Program for Older Adults with Chronic Low Back Pain: A Randomized Trial," *JAMA Internal Medicine* 176:3 (2016):329-37.
2. M. M. Veehof, "Acceptance- and Mindfulness-Based Interventions for the Treatment of Chronic Pain: A Meta-Analytic Review, 2016," *Cognitive Behaviour Therapy* 45:1 (2016) : 5-31.
3. Paul Grossman ve diğerleri, "Mindfulness-Based Intervention Does Not Influence Cardiac Autonomic Control or Pattern of Physical Activity in Fibromyalgia in Daily Life: An Ambulatory, Multi-Measure Randomized Controlled Trial," *Clinical Journal of Pain* (2017); doi:10.1097/AJP.0000000000000420.

4. Elizabeth Cash ve diğerleri, "Mindfulness Meditation Alleviates Fibromyalgia Symptoms in Women: Results of a Randomized Clinical Trial," *Annals of Behavioral Medicine* 49:3 (2015): 319-30.
5. Melissa A. Rosenkranz ve diğerleri, "A Comparison of Mindfulness-Based Stress Reduction and an Active Control in Modulation of Neurogenic Inflammation," *Brain, Behavior, and Immunity* 27 (2013):174-84.
6. Melissa A. Rosenkranz ve diğerleri, "Neural Circuitry Underlying the Interaction Between Emotion and Asthma Symptom Exacerbation," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 102:37 (2005):13319-24;
<http://doi.Org/10.1073/pnas.0504365102>.
7. Jon Kabat-Zinn ve diğerleri, "Influence of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention on Rates of Skin Clearing in Patients with Moderate to Severe Psoriasis Undergoing Phototherapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA)," *Psychosomatic Medicine* 60 (1988):625-32.
8. Melissa A. Rosenkranz ve diğerleri, "Reduced Stress and Inflammatory Responsiveness in Experienced Meditators Compared to a Matched Healthy Control Group," *Psychoneuroimmunology* 68 (2016):117-25.
9. E. Walsh, "Brief Mindfulness Training Reduces Salivary IL-6 and TNF- α in Young Women with Depressive Symptomatology," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 84:10 (2016):887-97; doi:10.1037/ccp0000122; T. W. Pace ve diğerleri, "Effect of Compassion Meditation on Neuroendocrine, Innate Immune and Behavioral Responses to Psychological Stress," *Psychoneuroimmunology* 34 (2009):87-98.
10. David Creswell ve diğerleri, "Alterations in Resting-State Functional Connectivity Link Mindfulness Meditation with Reduced Interleukin-6: A Randomized Controlled Trial," *Biological Psychiatry* 80 (2016):53-61.
11. Daniel Goleman, "Hypertension? Relax," *New York Times Magazine*, 11 Aralık 1988.
12. Jeanie Park ve diğerleri, "Mindfulness Meditation Lowers Muscle Sympathetic Nerve Activity and Blood Pressure in African-American Males with Chronic Kidney Disease," *American Journal of Physiology—Regulatory, Integrative and Comparative Physiology* 307:1 (1 Haziran 2014), R93-R101; 14 Mayıs 2014'te internette yayınlandı; doi:10.1152/ajpregu.00558.2013.
13. John O. Younge, "Mind-Body Practices for Patients with Cardiac Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis," *European Journal of Preventive Cardiology* 22: 11 (2015):1385-98.
14. Perla Kaliman ve diğerleri, "Rapid Changes in Histone Deacetylases and Inflammatory Gene Expression in Expert Meditators," *Psychoneuroendocrinology* 40 (2014):96-107.
15. J. D. Creswell ve diğerleri, "Mindfulness-Based Stress Reduction Training Reduces Loneliness and Pro-Inflammatory Gene Expression in Older Adults: A Small Randomized Controlled Trial," *Brain, Behavior, and Immunity* 26 (2012):1095-1101.
16. J. A. Dusek, "Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response," *PLoS One* 3:7 (2008): e2576; M. K. Bhasin ve diğerleri, "Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion and Inflammatory Pathways," *PLoS One* 8:5 (2013):e62817.

17. H. Lavretsky ve diğerleri, "A Pilot Study of Yogic Meditation for Family Dementia Caregivers with Depressive Symptoms: Effects on Mental Health, Cognition, and Telomerase Activity," *International Journal of Geriatric Psychiatry* 28:1 (2013):57-65.
18. N. S. Schutte ve J. M. Malouff, "A Meta-Analytic Review of the Effects of Mindfulness Meditation on Telomerase Activity," *Psychoneuroendocrinology* 42 (2014):45-48; <http://doi.Org/10.1016/j.Psyneuen.2013.12.017>.
19. Tonya L. Jacobs ve diğerleri, "Intensive Meditation Training, Immune Cell Telomerase Activity, and Psychological Mediators," *Psychoneuroendocrinology* 36:5 (2011):664-81; <http://doi.Org/10.1016/j.Psyneuen.2010.09.010>.
20. Elizabeth A. Hoge ve diğerleri, "Loving-Kindness Meditation Practice Associated with Longer Telomeres in Women," *Brain, Behavior, and Immunity* 32 (2013):159-63.
21. Christine Tara Peterson ve diğerleri, "Identification of Altered Metabolomics Profiles Following a Panchakarma-Based Ayurvedic Intervention in Healthy Subjects: The Self-Directed Biological Transformation Initiative (SBTI)," *Nature: Scientific Reports* 6 (2016):32609; doi:10.1038/srep32609.
22. A. L. Lumma ve diğerleri, "Is Meditation Always Relaxing? Investigating Heart Rate, Heart Rate Variability, Experienced Effort and Likeability During Training of Three Types of Meditation," *International Journal of Psychophysiology* 97:1 (2015):38-45.
23. Antoine Lutz ve diğerleri, "BOLD Signal in Insula Is Differentially Related to Cardiac Function during Compassion Meditation in Experts vs. Novices," *NeuroImage* 47: 3 (2009):1038-46; <http://doi.Org/10.1016/j.Neuroimage.2009.04.081>.
24. J. Wielgosz ve diğerleri, "Long-Term Mindfulness Training Is Associated with Reliable Differences in Resting Respiration Rate," *Scientific Reports* 6 (2016):27533; doi:10.1038/srep27533.
25. Sara Lazar ve diğerleri, "Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness," *Neuroreport* 16 (2005):1893-97. Araştırma yirmi vipassana pratisyenini yaş ve cinsiyet eşleştirilmiş kontrol grubuyla kıyasladı (vipassana pratisyenleri yaklaşık 3.000 yaşam boyu deneyime sahipti).
26. Kieran C. R. Fox, "Is Meditation Associated with Altered Brain Structure? A Systematic Review and Meta-Analysis of Morphometric Neuroimaging in Meditation Practitioners," *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 43 (2014):48-73.
27. Eileen Luders ve diğerleri, "Estimating Brain Age Using High-Resolution Pattern Recognition: Younger Brains in Long-Term Meditation Practitioners," *NeuroImage* (2016); doi:10.1016/j.Neuroimage.2016.04.007.
28. Eileen Luders ve diğerleri, "The Unique Brain Anatomy of Meditation Practitioners' Alterations in Cortical Gyrfication," *Frontiers in Human Neuroscience* 6:34 (2012):1-7.
29. Örneğin: B. K. Holzel ve diğerleri, "Mindfulness Meditation Leads to Increase in Regional Grey Matter Density," *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191 (2011):36-43.
30. S. Coronado-Montoya ve diğerleri, "Reporting of Positive Results in Randomized Controlled Trials of Mindfulness-Based Mental Health Interventions," *PLoS One* 11:4 (2016): e0153220; <http://doi.Org/10.1371/journal.Pone.0153220>.
31. Cole Korponay, hazırlık aşamasında.

32. A. Tusche ve diğerleri, "Decoding the Charitable Brain: Empathy, Perspective Taking, and Attention Shifts Differentially Predict Altruistic Giving," *Journal of Neuroscience* 36:17 (2016):4719-32. doi:10.1523/JNEUROSCI.3392-15.2016.
33. S. K. Sutton ve R. J. Davidson, "Prefrontal Brain Asymmetry: A Biological Substrate of the Behavioral Approach and Inhibition Systems," *Psychological Science* 8:3 (1997):204-10; <http://doi.Org/10.1111/j.1467-9280.1997.Tb00413.X>.
34. Daniel Goleman, *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?* (New York: Bantam, 2003).
35. P. M. Keune ve diğerleri, "Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), Cognitive Style, and the Temporal Dynamics of Frontal EEG Alpha Asymmetry in Recurrently Depressed Patients," *Biological Psychology* 88:2-3 (2011):243-52; <http://doi.Org/10.1016/j.Biopsycho.2011.08.008>.
36. P. M. Keune ve diğerleri, "Approaching Dysphoric Mood: State-Effects of Mindfulness Meditation on Frontal Brain Asymmetry," *Biological Psychology* 93:1 (2013):105-13; <http://doi.Org/10.1016/j.Biopsycho.2013.01.016>.
37. E. S. Epel ve diğerleri, "Meditation and Vacation Effects Have an Impact on Disease-Associated Molecular Phenotypes," *Nature* 6 (2016): e880; doi:10.1038/tp.2016.164.
38. The Stephen E. Straus Distinguished Lecture in the Science of Complementary Health Therapies.

Bölüm 10

1. Tara Bennett-Goleman, *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart* (New York: Harmony Books, 2001).
2. Zindel Segal, Mark Williams, John Teasdale ve diğerleri, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (New York: Guilford Press, 2003); John Teasdale ve diğerleri, "Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68:4 (2000):615-23.
3. Madhav Goyal ve diğerleri, "Meditation Programs for Psychological Stress and WellBeing: A Systematic Review and Meta-Analysis," *JAMA Internal Medicine*, published online 6 Ocak 2014'de internette yayınlandı; doi:10.1001/jama-internalmed.2013.13018.
4. J. Mark Williams ve diğerleri, "Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Preventing Relapse in Recurrent Depression: A Randomized Dismantling Trial," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 82:2 (2014):275-86.
5. Alberto Chiesa, "Mindfulness-Based Cognitive Therapy vs. Psycho-Education for Patients with Major Depression Who Did Not Achieve Remission Following Anti-Depressant Treatment," *Psychiatry Research* 226 (2015):174-83.
6. William Kuyken ve diğerleri, "Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse," *JAMA Psychiatry* (April 27, 2016); doi:10.1001/jamapsychiatry.2016.0076.
7. Zindel Segal, Uluslararası Bilişsel Bilim Konferansındaki sunumundan, San Diego, 18-20 Kasım 2016.
8. Sona Dimidjian ve diğerleri, "Staying Well During Pregnancy and the Postpartum: A Pilot Randomized Trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for the Prevention of Depressive Relapse/Recurrence," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 84:2 (2016):134-45.

9. S. Nidich ve diğerleri, "Reduced Trauma Symptoms and Perceived Stress in Male Prison Inmates through the Transcendental Meditation Program: A Randomized Controlled Trial," *Permanente Journal* 20:4 (2016):43-47; <http://doi.Org/10.7812/TPP/16-007>.
10. Filip Raes ve diğerleri, "School-Based Prevention and Reduction of Depression in Adolescents: A Cluster-Randomized Controlled Trial of a Mindfulness Group," *Mindfulness*, Mart 2013; doi:10.1007/s12671-013-0202-1.
11. Philippe R. Goldin ve James J. Gross, "Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder," *Emotion* 10:1 (2010):83-91; <http://dx.Doi.Org/10.1037/a0018441>.
12. David J. Kearney ve diğerleri, "Loving-Kindness Meditation for Post-Traumatic Stress Disorder: A Pilot Study," *Journal of Traumatic Stress* 26 (2013):426-34.
13. Gaziler İdaresi araştırmacıları umur vaat eden sonuçlarının bir takip araştırması için davet çıkardığına işaret ettiler ve biz bu yazıyı yazarken bu araştırma yapılıyordu. Bu takip araştırmasında PTSD'ye sahip 130 gazi bulunuyordu. Bunlar dört yıllık bir zaman dönemi boyunca izlendiler ve bir kısmı rasgele aktif kontrol grubuna atanmıştı.
14. Bir başka öyküsel rapor: P. Gilbert ve S. Procter, "Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach," *Clinical Psychology & Psychotherapy* 13 (2006):353-79.
15. Jay Michaelson, *Evolving Dharma: Meditation, Buddhism, and the Next Generation of Enlightenment* (Berkeley: Evolver Publications, 2013).
16. Daniel Goleman, "Meditation as Meta-Therapy: Hypotheses Toward a Proposed Fifth State of Consciousness," *Journal of Transpersonal Psychology* 3: 1 (1971): 1-26.
17. Jack Kornfield, *The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology* (New York: Bantam, 2009).
18. Daniel Goleman ve Mark Epstein, "Meditation and Well-Being: An Eastern Model of Psychological Health," *ReVision* 3:2 (1980):73-84.
19. *Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective* (New York: Basic Books, 1995)

Bölüm 11

1. François Jacob hücrelerdeki enzim ifade seviyelerinin DNA kopyalaması mekanizmaları yoluyla gerçekleştiğini keşfetti. Bu keşfi için 1965'de Nobel Ödülü kazandı.
2. Birçok yıl boyunca Matthieu Zihin ve Yaşam Enstitüsünün yönetim kurulu üyesiydi ve bu toplulukla ilişkili bilimcilerle uzun süredir iletişim halindeydi. Dalai Lama ile gerçekleştirilen birçok bilimsel diyaloga da katılmıştı.
3. Antoine Lutz ve diğerleri, "Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101:46 (2004):16369; <http://www.Pnas.Org/content/101/46/16369.Short>.
4. Dilgo Khyentse Rinpoche (1910-1991).
5. Lawrence K. Altman, *Who Goes First?* (New York: Random House, 1987).
6. Francisco J. Varela ve Jonathan Shear, "First-Person Methodologies: What, Why, How?" *Journal of Consciousness Studies* 6:2-3 (1999):1-14.

7. H. A. Slagter ve diğerleri, "Mental Training as a Tool in the Neuroscientific Study of Brain and Cognitive Plasticity," *Frontiers in Human Neuroscience* 5:17 (2011); doi:10.3389/fnhum.2011.00017.
8. Bu müfredat Tibet-Emory Bilim Projesi tarafından Geshe Lobsang Tenzin Negi'nin eş yönetimi altında geliştirilmişti. Yeni müfredatı kutlamak için Dalai Lama'nın, bilimcilerin, felsefecilerin ve Drepung Manastırındaki meditasyoncularında da katıldığı toplantıya Richard'da iştirak etmişti. Zihin ve Yaşam XXVI, "Mind, Brain, and Matter: A Critical Conversation between Buddhist Thought and Science," Mundgod, Hindistan, 2013.
9. O zaman John Dunne Wisconsin Üniversitesinde Asya Dilleri ve Kùltürleri Bölümünde bir asistan profesördü; Artık Richard'ın oradaki araştırmasıyla ilişkili olan Meditatif Beşeri Bilimler Yüksek Profesörü kürsüsünde oturuyor.
10. Antoine Lutz ve diğerleri, "Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101: 46 (2004):16369. <http://www.Pnas.Org/content/101/46/16369.Short>.
11. Tulku Urgyen'in babasının da kendi zamanında yaşamı boyunca otuz yıldan fazla inziva gerçekleştirdiği söylenir. Ve Tulku Urgyen'in büyük büyük babası efsanevi Chokling Rinpoche hala çarpıcı plan bir pratik soyunu kuran ruhani devdi. Bakınız Tulku Urgyen, çeviren Erik Pema Kunzang, *Blazing Splendor* (Kathmandu: Blazing Splendor Publications, 2005).

Bölüm 12

1. Üçüncü Dzogchen Rinpoche, çeviren Cortland Dahl, *Great Perfection, Volume Two: Separation and Breakthrough* (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2008), p. 181.
2. F. Ferrarelli ve diğerleri, "Experienced Mindfulness Meditators Exhibit Higher Parietal-Occipital EEG Gamma Activity during NREM Sleep," *PLoS One* 8:8 (2013): e73417; doi:10.1371/journal.Pone.0073417.
3. Antoine Lutz ve diğerleri, "Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101: 46 (2004):16369; <http://www.Pnas.Org/content/101/46/16369.Short>.
4. Antoine Lutz ve diğerleri, "Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise," *PLoS One* 3:3 (2008):e1897; doi:10.1371/journal.Pone.0001897.
5. Beyin taramaları oturumlarına giden hafta boyunca yeni başlayanlar günde yirmi dakika boyunca bu herkese yönelik olumlu düşünüş üretme durumundaydılar.
6. Lutz ve diğerleri, "Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise."
7. Judson Brewer ve diğerleri, "Meditation Experience Is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108: 50 (2011):1-6; doi:10.1073/pnas.1112029108.
8. https://www.Freebuddhistaudio.Com/texts/meditation/Dilgo_Khyentse_Rinpoche/FBA13_Dilgo_Khyentse_Rinpoche_on_Maha_Atı.Pdf.
9. Üçüncü Khamtrul Rinpoche, çeviri Gerardo Abboud, *The Royal Seal of Mahamudra* (Boston: Shambhala, 2014), syf. 128.

10. Anna-Lena Lumma ve diğerleri, "Is Meditation Always Relaxing? Investigating Heart Rate, Heart Rate Variability, Experienced Effort and Likeability During Training of Three Types of Meditation," *International Journal of Psychophysiology* 97 (2015):38-45.
11. R. van Lutterveld ve diğerleri, "Source-Space EEG Neurofeedback Links Subjective Experience with Brain Activity during Effortless Awareness Meditation," *Neuro Image* (2016); doi:10.1016/j.Neuroimage.2016.02.047.
12. K. A. Garrison ve diğerleri, "Effortless Awareness: Using Real Time Neurofeedback to Investigate Correlates of Posterior Cingulate Cortex Activity in Meditators' Self-Report," *Frontiers in Human Neuroscience* 7 (Ağustos 2013):1-9; doi:10.3389/fnhum.2013.00440.
13. Antoine Lutz ve diğerleri, "BOLD Signal in Insula Is Differentially Related to Cardiac Function during Compassion Meditation in Experts vs. Novices," *NeuroImage* 47:3 (2009):1038-46; <http://doi.Org/10.1016/j.Neuroimage.2009.04.081>.

Bölüm 13

1. Milarepa in Matthieu Ricard, *On the Path to Enlightenment* (Boston: Shambhala, 2013), p.122.
2. Judson Brewer ve diğerleri, "Meditation Experience Is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108:50 (2011):1-6; doi:10.1073/pnas.1112029108.
3. V. A. Taylor ve diğerleri, "Impact of Mindfulness on the Neural Responses to Emotional Pictures in Experienced and Beginner Meditators," *NeuroImage* 57:4 (2011): 1524-33; doi:10.1016/j.Neuroimage.2011.06.001.
3. Francis de Sales, quoted in Aldous Huxley, *The Perennial Philosophy* (New York: Harper & Row, 1947), p.285.
4. Wendy Hasenkamp ve ekibi bu adımların her birinde rol alan beyin bölgelerini tanımlamak için fMRI kullandı. Wendy Hasenkamp ve diğerleri, "Mind Wandering and Attention during Focused Meditation: A Fine-Grained Temporal Analysis during Fluctuating Cognitive States," *NeuroImage* 59:1 (2012): 750-60; Wendy Hasenkamp ve L. W. Barsalou, "Effects of Meditation Experience on Functional Connectivity of Distributed Brain Networks," *Frontiers in Human Neuroscience* 6:38 (2012); doi:10.3389/fnhum.2012.00038.
5. Dalai Lama, 2011'de Dharamsala'daki Zihin ve Yaşam XXXIII toplantısında bu öyküyü anlatıp ima ettiği şeyleri açıkladı. Daniel Goleman ve John Dunne, editörler, *Ecology, Ethics and Interdependence* (Boston: Wisdom Publications, 2017).
6. Anders Ericsson ve Robert Pool, *Peak: Secrets from the New Science of Expertise* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2016).
7. T. R. A. Kral ve diğerleri, "Meditation Training Is Associated with Altered Amygdala Reactivity to Emotional Stimuli," under review, 2017.
8. J. Wielgosz ve diğerleri, "Long-Term Mindfulness Training Is Associated with Reliable Differences in Resting Respiration Rate," *Scientific Reports* 6 (2016): 27533; doi:10.1038/srep27533.
9. Jon Kabat-Zinn ve diğerleri, "The Relationship of Cognitive and Somatic Components of Anxiety to Patient Preference for Alternative Relaxation Techniques," *Mind/ Body Medicine* 2 (1997):101-9.

10. Richard Davidson ve Cortland Dahl, "Varieties of Contemplative Practice," *JAMA Psychiatry* 74:2 (2017):121; doi:10.1001/jamapsychiatry.2016.3469.
11. Bakınız örneğin, Daniel Goleman, *The Meditative Mind* (New York: Tarcher/Putnam, 1996; first published 1977 as *The Varieties of the Meditative Experience*).
12. Cortland J. Dahl, Antoine Lutz ve Richard J. Davidson, "Reconstructing and Deconstructing the Self: Cognitive Mechanisms in Meditation Practice," *Trends in Cognitive Science* 20 (2015): 1-9; <http://dx.Doi.Org/10.1016/j.Tics.2015.07.001>.
13. Hazreti Ali, quoted in Thomas Cleary, *Living and Dying in Grace: Counsel of Hazrat Ali* (Boston: Shambhala, 1996).
14. Martin Buber, *Tales of the Hasidim* (New York: Schocken Books, 1991), syf.107.
15. The Third Khamtrul Rinpoche, çeviri. Gerardo Abboud, *The Royal Seal of Mahamudra* (Boston: Shambhala, 2014).
16. J. K. Hamlin ve diğerleri, "Social Evaluation by Preverbal Infants," *Nature* 450: 7169 (2007):557-59; doi:10.1038/nature06288.
17. F. Ferrarelli ve diğerleri, "Experienced Mindfulness Meditators Exhibit Higher Parietal-Occipital EEG Gamma Activity during NREM Sleep," *PLoS One* 8:8 (2013):e73417; doi:10.1371/journal.Pone.0073417.
18. Örneğin bakınız Stephen Jay Gould *Rocks of Ages: Science and Religion in the Fullness of Life* (New York: Ballantine, 1999).

Bölüm 14

1. L. Flook ve diğerleri, "Promoting Prosocial Behavior and Self-Regulatory Skills in Preschool Children through a Mindfulness-Based Kindness Curriculum," *Developmental Psychology* 51:1 (2015):44-51; doi: <http://dx.Doi.Org/10.1037/a0038256>.
2. R. Davidson ve diğerleri, "Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education," *Child Development Perspectives* 6:2 (2012):146-53; doi:10.1111/j.1750-8606.2012.00240.
3. Daniel Goleman ve Peter Senge, *The Triple Focus: A New Approach to Education* (Northampton, MA: MoreThanSound Productions, 2014).
4. Daniel Rechtschaffen, *Mindful Education Workbook* (New York: W. W. Norton, 2016); Patricia Jennings, *Mindfulness for Teachers* (New York: W. W. Norton, 2015); R. Davidson ve diğerleri, "Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education."
5. Bu çalışma hala bebeklik çağında ve bu kitap yazılırken oyunları değerlendiren ilk bilimsel yazılar yayıma hazırlanıyordu.
6. D. B. Levinson ve diğerleri, "A Mind You Can Count On: Validating Breath Counting as a Behavioral Measure of Mindfulness," *Frontiers in Psychology* 5 (2014); <http://journal.Frontiersin.Org/Journal/110196/abstract>. Daha fazla bilgi için <http://centerhealthyminds.Org/>.
7. E. G. Patsenko ve diğerleri, "Resting State (rs) -fMRI and Diffusion Tensor Imaging (DTI) Reveals Training Effects of a Meditation-Based Video Game on Left Fronto-Parietal Attentional Network in Adolescents," submitted 2017.
8. B. L. Alderman ve diğerleri, "Mental and Physical (MAP) Training: Combining Meditation and Aerobic Exercise Reduces Depression and Rumination while Enhancing Synchronized Brain Activity," *Translational Psychiatry* 2 (accepted for publication 2016) e726-9; doi:10.1038/tp.2015.225.

9. Julieta Galante, "Loving-Kindness Meditation Effects on Well-Being and Altruism: A Mixed-Methods Online RCT," *Applied Psychology: Health and WellBeing* 8:3 (2016): 322–50; doi:10.1111/aphw.12074.
10. Sona Dimidjian ve diğerleri, "Web-Based Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Reducing Residual Depressive Symptoms: An Open Trial and QuasiExperimental Comparison to Propensity Score Matched Controls," *Behaviour Research and Therapy* 63 (2014):83–89; doi:10.1016/j.brat.2014.09.004.
11. Kathleen Garrison, "Effortless Awareness: Using Real Time Neurofeedback to Investigate Correlates of Posterior Cingulate Cortex Activity in Meditators' Self-Report," *Frontiers in Human Neuroscience* 7:440 (Ağustos 2013):1–9.
12. Judson Brewer ve diğerleri, "Mindfulness Training for Smoking Cessation: Results from a Randomized Controlled Trial," *Drug and Alcohol Dependence* 119 (2011b):72–80.
13. A. P. Weible ve diğerleri, "Rhythmic Brain Stimulation Reduces Anxiety-Related Behavior in a Mouse Model of Meditation Training," *Proceedings of the National Academy of Sciences*, in press, 2017.
14. H. F. Iaccarino ve diğerleri, "Gamma Frequency Entrainment Attenuates Amyloid Load and Modifies Microglia," *Nature* 540:7632 (2016):230–35; doi:10.1038 /nature20587.
15. Farenin temel memeli biyolojisi insan çizgileriyle bir miktar uyuşur fakat tamamen değil. Ve iş beyne geldiğinde farklılıklar çok daha fazladır.

Günün birinde bir öğrenci Zen hocasından onun için fırça darbesi hattatlığı ile “büyük bilgelikte bir şey” üretmesini istemişti.

Zen ustası, tereddüt etmeden fırçasını kaldırdı ve yazdı:
Dikkat.

Bir parça düş kırıklığına uğrayan öğrencisi sordu:
“Hepsi bu mu?”

Usta hiçbir söz söylemeden fırçasını tekrar kaldırdı ve yazdı: Dikkat. Dikkat.

Bunun çok derin bir şey olmadığı hissine kapılan öğrencisi bir parça rahatsız oldu ve ustaya bunun bilge hiçbir tarafının olmadığından şikâyet etti.

Usta sessizlikle cevap vererek tekrar yazdı: Dikkat.
Dikkat. Dikkat.

Artık yılan öğrenci dikkat kelimesiyle ne anlatılmak istendiğini öğrenmeyi talep etti. Usta da buna “Dikkat, dikkat anlamına” gelir diyerek cevap verdi.

İki New York Times bestseller yazarı meditasyonun beyin için gerçekten ne yapabileceğini gösteren yeni araştırmaları önümüze seriyor.

Son yirmi yılda meditasyon ve farkındalık havalı bir şey olmaktan öteye geçip, kilonuzdan tutun hayattaki başarı seviyenize kadar her şeyi düzeltmek için yara bandı olarak kullanılan yaygın bir şeye dönüştü.

Bu kitapta yayınlanan ve onları kendi alanlarında büyük isimlere dönüştüren en son araştırmalarıyla, Daniel Goleman ve Richard Davidson meditasyonun bizim için gerçekten ne yapabileceği hakkındaki gerçekleri gösterirken, ondan en çok nasıl yararlanabileceğimizi de aydınlatıyorlar.

Duygusal zekâ üzerine çok satan kitaplarıyla tanınan **Dr. Daniel Goleman**, çok uzun zaman öncesinden başlayarak, Harvard'daki yüksek lisans yılları sırasında Hindistan'da geçirdiği iki yıldan başlayarak meditasyona ilgi duymuştu.

The New York Times için beyin ve davranış bilimleri üzerine yıllar boyu yazılar yazmış bir psikolog olarak, Dr. Goleman Harvard'da düzenli konuşmalar yapan bir misafir akademisyen olmuştu.

Yazıları için birçok basın ödülü aldı. Bunların arasında *Times*'daki yazılarının iki kere Pulitzer ödülüne aday gösterilmesi ve Amerikan Psikoloji Birliğinin Kariyer Başarı ödülü de bulunuyor.

Dr. Richard J. Davidson, Waisman Beyin Görüntüleme Laboratuvarının yöneticisi ve Wisconsin Üniversitesi Waisman Merkezindeki Sağlıklı Zihinler Merkezinin kurucusudur.

Doktorasını Harvard Üniversitesinde psikoloji alanında aldı ve 1984'den bu yana Wisconsin'de yaşamaktadır.

320'den fazla makalesi, sayısız incelemesi ve editörlük yaptığı on dört kitap bulunmaktadır. Araştırmaları birçok ödül aldı.



www.kuzeyyayinlari.com
kitap@kuzeyyayinlari.com
facebook/kuzeyyayinlari
twitter/kuzeyyayinlari

BARKOD ve ISBN 978 - 605 - 9909 - 55 - 6



9 786059 909556