

DİLAY SÜLOĞLU



İÇİMDE
SAKİNLİK
BULDUM



—
Psikoloji
—

 Doğan
novus

Dilay Süloğlu, Uzman psikolog, yoga ve meditasyon eğitmeni,
yazar-çizer-yaşar, tam zamanlı insan.

İÇİMDE SAKİNLİK BULDUM

Yazan: Dilay Suloğlu

Editör: Aslı Güneş

Yayın hakları: © 2022 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Kasım 2022 / 978-625-8004-46-5

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı Atmaca

Sayfa uygulama: Gökçen Yanlı Atmaca

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

İçimde
Sakinlik Buldum

Dilay Süloğlu



İçindekiler

Önsöz.....	9
Başlangıç:.....	11
Burada mısın?.....	17
Doğu mistisizmi ve Batı psikolojisi birleşince ortaya ne çıkıyor?.....	27
Yin Yang felsefesi ve düalite kavramı: Psikolojik sağlamlığın iki anahtarı.....	37
Zihin, sen kim oluyorsun?.....	45
Düşünceler yapışkan olur mu?.....	55
Şu anda aklından ne geçiyor? Onlara isim ver.....	65
Dengeyi bulduğun yer, kendinle geçindiğin yer olacak.....	79
Tek başınlık tekinsizlik mi?.....	89
El yapımı bilgelik.....	97
Benliğim farklılaşmış mı?.....	105
Hislerim, bedenime dar.....	121
Mola: Nefesinle otur; şimdi ve burada pratiği.....	141
Düşüncelerini yakala.....	143
İşine yarayacak sorular.....	151
İlişkilerimde yanıt mı veriyorum, yoksa tepki mi?.....	159
Farklılaşmalı dil için pratikler.....	163
Sonlandırma:.....	165
Kaynakça.....	166

Önsöz

**Artık başka biriyim. Bir önceki güne göre farklıyım.
Yarınım, bugünüme zıt.
Dünkü ben, bugünkü ben'e "sen kimsin?" diyor.
Her bir an, başka bir tanışma oluyor.**

Bir bakıma hayat dediğin, peş peşe yaşanan olaylar silsilesi ve bu olaylar sonucunda kendi gibi kalmaya çabalayan insanların hikâyesi değil mi?

Yolum psikoloji dünyası, yoga ve meditasyon pratikleri ile keşiştiğinden beri, aklım fikrim, bilimin ışığında kendi zihniyetimi ve başkalarının düşünce sistemlerini anlama çabasıyla doldu taşıtı.

Üç şeye adanmışlıkla yaklaşımaya çalıştım; *varlığı anlamak, ruhu tanımak, gerçeği görmek*. Yola çıktım. Düşündüm ki, gerçekliği zihnimin gölgesinde değerlendirdiğim her an, yanılığın ensemde beliriyor.

Körü körüne inandığım her şey kadere dönüşüyor.

Bana ait olmayan fikirleri giydirdiğim zihnimle, el yordamıyla bulduğum bir hayatı yaşıyorum.

Kimim ben? Arka koltuktan babasına, "Geldik mi?" diye sorup duran çocuk olarak mı tamamlamak istiyorum hayatı? Sanmam.

Yolun kendisi olmak istiyorum, belki yolda kaybolmak istiyorum.

İnsanın özü, mevcut halinden epey fazla, çok daha ötede bir yerde duruyor. Ayrıcalıklı bir durumdan bahsetmiyorum, zaten var olan bir nitelikten bahsediyorum. Yaradılışın özü, kendine

merak duyduğun an görünür olur. Duyduklarına, inandıklarına ve bildiklerine merakla bak. Zihin, büyük bir yorumcudur. Olanı olduğu gibi görmene engel bir perde yaratır. Gerçek ve katıksız bir öze ulaşabilmenin yolunun, merakla yeniden bakmak ve değişebilmesine izin vermek olduğunu düşünürüm. Okuduğun her cümle, başlı başına bir dönüşümün başlangıcıdır. Bilerek ya da bilmeyerek, gözünün önünde duran bu cümlelere kayıtsız kalma ve biraz yakından bak.

Elinde tuttuğun bu kitap, kendin gibi olmana yardımcı olması için planlanan, bir ruhsal beceri kitabıdır. İşe yaramasa da, tekrar edip durduğumuz alışkanlıklar, kaskatı kesilmiş iç ses ve geçmiş öğrenmeler sonucu oluşan düşünce kalıplarımıza bir elek vazifesi göreceğini düşündüğüm bu kitap, hem Doğu mistisizmi, hem de Batı psikolojisinin yoldaşlığıyla hazırlanmıştır.

Merak duyan ve anlamaya niyetli olan herkese dokunması dileğimle.

Başlangıç:

Açık zihin pratiği

Pratik demek; zihinsel egzersiz demek, düşünce ve duygularını gözetlemek demek, zihnini ehlileştirmek demek. Her ne derssen de, yapacağın her pratik, kendin üzerinde çalışmana yardımcı olacak bir dizi zihinsel ve fiziksel aktiviteden oluşur. İnsanlar genelde, bir şeyi sürdürmenin, başlamaktan bile daha zor olduğunu söyleyebilirler. Bu da yanlış sayılmaz aslında.

Bir geriye dönüp baksana; yarıda bıraktığın diyetler, dikkatini odaklayamayıp yarısında kapattığın film, üç kere gittikten sonra artık seni cezbetmeyen o müzik aleti kursu.

Kimbilir senin aklına başka neler geliyordur... Hepsi için geçerli olan şu; başlamaya gücün yetse de devamlılığı sağlamak için istikrar gerekiyor.

Hayatın birçok alanında yeteneğin, gereken ilgin ya da fırsatın olmasına rağmen, devam ettiremediğin ne varsa sebebi dikkattir. Hatta biraz daha ileriye götürecek olursam, iç huzursuzluğun, zihinsel bulanıklığın ya da umutsuz düşüncelerin de suçlusu dikkattir. Pratikler; gerekli dikkati ve istikrarı, kendi merkezinde toplamak için bir yöntemdir.

Pratikler; hayatının gündemini belirleyen dikkati, ihtiyaçların üzerinde toplamaya yardımcı olur. Zihni dağınık ve bulanık halinden kurtarır, odaklanma ve konsantrasyon becerisini kuvvetlendirir. Dikkat dediğin şey pratiktir; pratikler de alışkanlıkların özüdür.

Yıllar içerisinde pratik ettiğimiz her düşünce, davranışlarımız ya da tepkilerimiz üzerinde somut olarak kendini gösterir. Üzerinde uzun süre düşündüğümüz şeyler hakkında harekete geçeriz. Ya da yakınımızdaki kişilerin ruh halleri, bir süre sonra kendi hislerimiz üzerinde etkili olmaya başlar. İşte bu, pratiğin gücüdür. Topraklarımızda pek sık kullanılan “aklıma gelen, başıma geldi” deyiminin bendeki anlamı “pratik ettiğim şey, gerçeğim oldu” cümlesidir. Çünkü düşündüklerimizi değil, uzun süre tekrar ettiklerimizi yaşarız. Tekrar ettiklerimize meyilli hale geliriz. Gerek düşünce dünyamızda, gerek dil alışkanlıklarımız ya da eylemlerimizde oluşan bu tekrar döngüleri, “ben” dediğimiz oluşumu yaratır.

Bunun üzerine epey yazıp çizeceğim, ancak şimdilik aklında tutmanı istediğim şey şu:

Tekrar ettiğin şeyler, seni sen yapıyor. Pratik etmek, tekrar etmektir. Günün sonunda, sürekli meşgul olduğun şeye dönüşürsün.

Henüz başlarken, *açık zihin pratiği* ile bu kitaba açık ve yargısız bir zihinle hazırlanmanı istiyorum. Şimdi sakın ve sessiz bir alan bulmaya çalış, dışarıda bir yerdeysen, dikkatini dış dünyadaki seslerden al ve kendi nefesine çevir, eğer önünde telefonun ekranı açıksa ters çevir. Ve oturuşunu omurgan dik, omuzların gevşek bir hale getir. Acele etmeden, tıpkı ipek bir kumaşı katlar gibi, gözkapaklarını ağırlaştır. Gözlerini kapatmak kendini rahat hissettirmiyorsa, 45 derecelik bir açıyla (gözkapakların yarı açık şekilde), sabit bir noktaya odaklayabilirsin.

Nefesini kontrol et. Gün boyu seninle olan, doğum anından beri seni hiç terk etmeyen tek şey, nefesin. Nefesini izle bakalım.

Kesik kesik mi?

Yoksa tam ve derin nefesler mi alıyorsun? Nefesini izlemek sana nasıl hissettiriyor? Rahatlamış ve tam anlamıyla burada mısın? Yoksa aldığın ve verdiğin nefesleri izlemek seni endişelendirdi mi?

Yıllardır yanından hiç ayrılmamış ve seni hiç terk etmemiş nefesini ihmal ettiğini düşünüyor musun?

Biraz onunla ilgilen. Acele etme, nefesini izlerken, bir an evvel bu pratik bitsin diye beklediğini göreceksin ya da derin derin ne-

fesler almaya çalışacaksın. Bu seni yorar. Bırak nefesin aksın. Ne çok derin ne de fazla yüzeysel olsun.

Burnundan aldığın ve yine burnundan verdiğin nefes; daha farkındalık içeren bir hale dönüşmeye başlasın. Tam ve farkındalık bir nefes al, tam ve farkındalık bir nefes ver.

Kendi hızında, nefeslerini gözlemlemeye devam ederken, dikkatini bedeninde gezdir, sıkışmış yerlerini biraz gevşet. Dizlerini, üst bacağını, pelvik kaslarını rahatlat. Omuz başlarını hafifçe yere yaklaştır.

Dilini damağını kontrol et, birbirine kenetlenmiş haldeyse, hafifçe arala.

Sıkışmışlığın gevşemeye dönüşü sana kendini nasıl hissettiriyor?

Bedeninin gerilimden rahatlamaya doğru geçişini nefesinle kolaylaştırabiliyor musun?

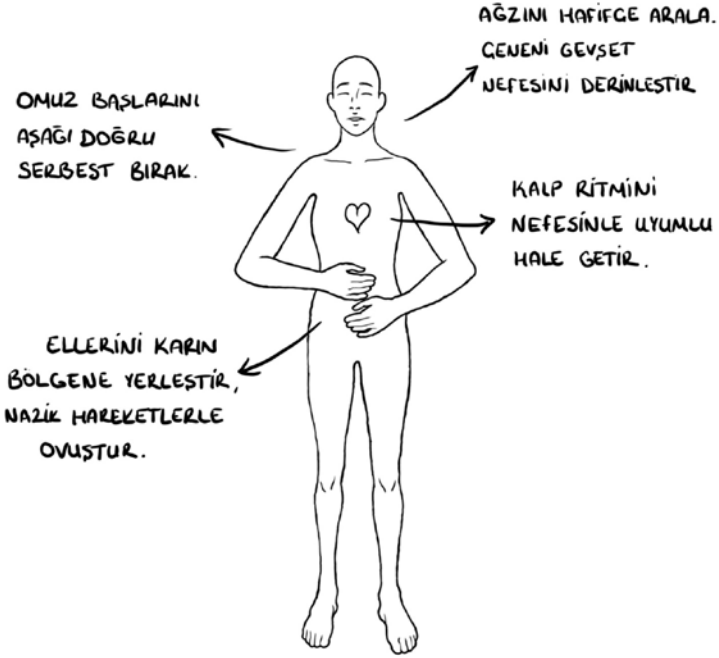
Şimdi sıra zihninde.

İçi ağır taşlarla dolu bir kafatası yerine, boşlukların hâkim olduğu sakin ve merak dolu bir zihin imgesi yarat. Ağır taşlar geçmişin, keşke'lerin, pişmanlıkların, yargıların olsun. Tüm bunları, kafatasının içindeki irili ufaklı ağır taşlar olarak hayal etmeni istiyorum, nasıl düşünmek istersen... Ardından bu ağır taşların küçülmeye başladığını ve gittikçe çakıltaşına, oradan da kum taneline doğru dönüşmesini izle. Eğer dönüşmüyorsa zorlama, itip çekme, kendine izin ver. Zamanla dönüşür...

Hayalinde bu taşların nehrin parçası olduğunu hisset. Zihnin bu nehir gibi akışkan, taşlar ise onun sadece ufak bir bölümünü oluşturuyor. Suyun hafifliğini ve esnekliğini hisset. Eğer mümkün olursa, bırak taşlar suyun akışkanlığıyla hareket etsin.

Bir süre tam ve farkındalık nefesinle, bu imgelemin içinde kal. Kendini hazır hissettiğinde, üç tam ve farkındalık nefes al, üç tam ve farkındalık nefes ver.

Gözlerini yavaşça, acele etmeden aç.



Zihin pratik ettiği, yani tekrar ettiği yönde düşünme ve eyleme geçme eğilimindedir. Düşünce en etkili sistemdir. Can sıkıcı duyguların ve iç karartıcı düşüncelerle haşır neşir olup ümitsizliğe kapılmaktansa, aklındaki düşünceleri pirinç ayıklar gibi ayıkla-sana! İşine yarayanları bir kenara, içsel çatışma yaratanları da diğer tarafa doğru elesene mesela... İnan bana, bu eleme sistemini geliştirmek, yaşamının geneli için kolaylaştırıcı olacak. Niyetim çatışmadan sakınmak değil, onun yerine, neyin çatışma neyin sulh yarattığını ayırt edebilmeyi öğrenmek. Bu yüzden, zihinsel eleme, yani ayıklama becerilerini öğrenmek gerek diyorum.

şayet kendini yorgun, usanmış ya da karmaşık hissedersen, bu sayfayı a ve nefesine dn. Nefesini hatırladığın her an, kendine en yakın olduğun andır. Nefesin, her an seninle olan ve olacak olan tek şey. Zihnini, açık ve şimdi-burada hale getirebilmek demek, nefesini hatırlamak demek. Bedensel, zihinsel ve ruhsal mevcudiyetin nefesi hatırlamakla başlar. Orada burada gezinen, tatminsizlik peşinde olan, geçmiş ve gelecek hakkında düşünmek için yanıp tutuşan zihnin, şimdi ve burada olma haline teşrif edebilmesinin yegne yolu nefestir.

Yargısızlık, *olmuş* ve *olacakların* dışında yaşayabilmek değil midir? Nefesini izlerken yargısız ve tarafsız kalabildiğin tek alandasın. Nefesini izlerken kayıp, kazanç, pişmanlık, büyüklenme hissedemediğin yerdesin.

Nefesini izlerken, kendine yakın olduğun tek alandasın.

Bundan böyle sadece sen, ben ve önündeki sayfalar var.

A zihnini, a kalbini, a kendini.



*Kendimi bildiğim kadarım.
Bazen kocaman, bazen ufacık,
bazen derin, bazen sığ.
Vaktim, sadece denemeye
yetecekmiş gibi.
Kişiliği olmayan ruhun, yolu
hep kestirme.*



Burada mısın?

İnsan için yeni bir şey denemek, alışılmamışa doğru gitmek tekinsizdir. Çıplak kalmaktır. Bu sebeple; hissettiklerini, öğrendiklerini, deneyimlerini durmadan tekrar eder. Alışık olduğuna, karşı konulamaz bir kuvvetle meyleder. Çevrendeki insanlara bir bak; hep aynı cümlelerle şikâyet ediyorlar:

“Kader bana hiç gülmeyecek mi?”

“Bir gün iyiysem iki gün kötüyüm.”

“Şanssızlık hep beni buluyor!”

“Karşıma doğru düzgün biri çıkmıyor, hep aynı kişileri çekiyorum!”

Belki bu düşünceler senin zihnine ait olabilir. Eğer öyleyse gel, beraber düşünelim. Acaba başına gelenlerle ilgili sorumluluğu dürüstçe alabiliyor musun? Olmuş olanlar hakkında, suçlayıcı olmadan, kendinle ilgili tarafları gözlemleyebiliyor musun?

İnsanın genel eğilimi, zorlayıcı ve olumsuz duygularının nedenini, kötü talihe, şanssızlığa ya da bir başkasına bağlamak yönündedir. Bu düşünce biçimi, gerçeklikten saptırır da bir çeşit rahatlama mekanizmasıdır. O anda kısa vadeli bir gevşeme sağlanır. Geçip giden düşüncelerin ve eylemlerimizin sorumluluğunu almak yerine bize ait değillermiş gibi davranırız.

Eğer kalıcı bir rahatlık haline ulaşmaktan bahsediyorsak, düşünce yapımızın, stres karşısında takındığımız tavrın ve anbean değişen duygu durumumuzun farkında olmalıyız.

Kendimi bildiğim kadarım.

Bazen kocaman, bazen ufacık, bazen derin, bazen sığ.

Vaktim, sadece denemeye yetecekmiş gibi.

Kişiliği olmayan ruhun yolu hep kestirme.

Yolda olduğu her an, soru sormaya hazır ve kendini öğrendiklerinin ötesinde görmeye meraklıdır insan.

Doğası sakinliktir.

Zihin tarafından uyuşturulmadığı müddetçe, kendinin peşinde koşar.

En çok içini merak eder, en çok kendisiyle haşır neşir olur.

Doğu mistisizmi ve Batı psikolojisi birleştiğinde,

sorular "Ben kimim?" etrafında toplanır.

Kim olduğu pek mühim olduğu için değil; dikkatini,

çevresinde olup bitenlerden alıp merkezine toplayabilmek için sorar.

İçten içe, sıkışmışlığını yatıştırmak ister.

Sıkışmışlık; geçmişteki katı, tek doğrulu, ödünç alınmış

bilgiler yüzünden oluştuysa, çare, sakinliği yeniden

öğrenmektir.

Kendini izleyerek, düzenleyerek, merak ederek yeniden

öğrenmek.

