



DEPRESYON İÇİN *farkındalık* MEDITASYONLARI

Kendimize Şefkat Göstermek için
100 Meditasyon

Dr. Sophie A. Lazarus

Çeviren: Dilara Grace Bulut



Translated from the English Language edition of Meditation for Depression by Dr. Sophie Lazarus, originally published by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc. Copyright © 2020 by Callisto Media, Inc.. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Rockridge Press tarafından “Meditation for Depression” adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No: 16 Ataşehir/İstanbul

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974258

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Dilara Grace Bulut

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Betül Yılmaz

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarımı: Özkan Köse

Orijinal Adı: Mindfulness Meditation for Depression

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mah. 194 Sok. 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/İstanbul

Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Depresyon için Farkındalık Meditasyonları

Kendimize Şefkat Göstermek için
100 Meditasyon

Dr. Sophie A. Lazarus

Çeviren: Dilara Grace Bulut



Bu uygulamayı üstlenen herkese...

İÇİNDEKİLER

Giriş	9
Bu Kitap Nasıl Kullanılır?	13
Bölüm Bir: Depresyon için Farkındalık	17
Bölüm İki: Yeni Başlayanların Zihni	29
Bölüm Üç: Yargısızlık	51
Bölüm Dört: Kabullenme	75
Bölüm Beş: Sabır	99
Bölüm Altı: Güven	119
Bölüm Yedi: Gayretsiz Mücadele	143
Bölüm Sekiz: Gitmesine İzin Ver	167
Bölüm Dokuz: Devam Eden Öz-şefkat	191
Kaynak Kitaplar	195
Rehberli Meditasyonlar	196
Referanslar	196
Yazar Hakkında	201

İlham gizlendiğinde, pes etmeye hazır hissettiğimizde, bu, iyileşmenin acının hassasiyetinde bulunabileceği zamandır.

-Pema Chödrön,
Budist öğretmen ve yazar

GİRİŞ

Farkındalığa giden yol, genellikle büyük acı çekme deneyimiyle başlar. Benim için de kayıp ve bağımlılık nedeniyle uzun ve acı verici bir aile ayaklanması öyküsüydü. Bir şeyleri düzeltmeye çalıştıkça daha fazla hayal kırıklığı ve umutsuzluk hissettim. Uzun yıllar boyunca acımasız çatışma ve acı dalgaları arasında ayakta kalmak için mücadele ettikten sonra, farkındalıkla tanıştım. Ancak farkındalık tohumunun, düzenli pratikle sulamaya başlamadan çok önce içimde mevcut olduğuna inanıyorum.

Farkındalık ilkeleri, onları kabul etmek için mücadele ederken bile derinden yankılandı: Her şeyi kontrol edemeyiz; özellikle diğer insanları kontrol edemiyoruz. Acı kaçınılmazdır. Bir şeylerin belirli bir şekilde olmasına olan bağlılığımız daha da fazla acı yaratır. Benim için farkındalık, pratikle, takıntılarımızın ötesini görebilme olasılığımızı doğruladı; kontrol edilemez olanı kontrol etmeye çalışan insan dürtüsünün ötesini görmek. Farkındalıkla, sıkıntılarımıza katkıda bulunan derinden kökleşmiş alışkanlıkların daha fazla farkında olarak iyileşmeye başlayabiliriz. Zorlukları, bilinçli olarak daha fazla nezaket ve şefkatle ele almayı öğrenebiliriz.

Farkındalık, bana çocukken ağabeyimle sahilde olmayı ha-

tırlatıyor. Dalgalar tarafından yaralanmaktan korkarak, suyun derinliklerine inmekte tereddüt ettim. Bunun yerine, dalgaların kırıldığı yerde durdum, onlara karşı dayandım ve zaman zaman devrildim. Sonunda, ağabeyim gözlerimi kapatmamı ve büyük bir dalganın altına dalmamı sağladı. İşte oradaydı. Özgürlüğün tadı. Okyanusun güçlü etkisini kontrol edemedim ama nasıl tepki vereceğime karar verebildim. Uygulama sayesinde, suyun üzerimi yıkamasına izin vermenin, kıyı şeridinde yumruklanmaktan çok daha iyi hissettirdiğini öğrendim.

Kişisel farkındalık pratiğim arttıkça, farkındalığın zihinsel ve fiziksel sağlığın yararları adına kanıtlar da arttı. 2014 yılında, klinik psikoloji eğitimim beni, sekiz haftalık bir Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) grubuna liderlik etme fırsatı bulduğum Duke Üniversitesi Tıp Merkezi'ne götürdü. MBCT, olumsuz düşüncenin depresif kalıplarıyla başa çıkmak ve gelecekteki depresif nüksetmeyi önlemek için farkındalığın geliştirilmesine odaklanmaktadır. Güçlü araştırmaların bu tedaviyi desteklediğini biliyordum ve uygulamanın şiddetli ve uzun süredir devam eden depresyondan muzdarip bireyler için ne kadar dönüştürücü olduğunu ilk elden gördüm.

Bu deneyim, kariyerimde bir değişimin itici gücüydü. Araştırmamı ve klinik çabalarımı farkındalık pratiğinin faydalarını ortaya çıkarmak için yeniden yönlendirdim. İnsanların acı verici deneyimlerle yollarını bulmalarını desteklemek ve onları artan farkındalıkla gelişmeye teşvik etmek için bir MBCT programı geliştirdim. Ayrıca, MBCT'yi öğretmek adına sertifika almak için San Diego'daki Kaliforniya Üniversitesi aracılığıyla mentorlarla çalıştım ve birinin zorlukla olan ilişkisini değiştirmenin nasıl özgürlük ve seçim yaratabileceği hakkında daha fazla şey öğrendim.

Hastalarımın sürekli olarak depresyon ve onun sinsi çekiminin üstesinden pratik, açıklık ve cesaret yoluyla nasıl gelineceğini öğreniyorum. Onlar sayesinde farkındalığın sadece depresyondan kaçınmakla ilgili olmadığını gördüm; farkında-

lık, şimdiki ânın tatlı ve şaşırtıcı gerçekliğine erişmekle ilgilidir. Farkındalık pratiğini, yargılamayı yönetmek için bir araç olarak kullandığımızda, tüm deneyimlerimizin zengin ve değerli olabileceğini görürüz. Bugün, yarın, hem hoş hem de acı verici her deneyim boyunca, yolumuza çıkan her şeyle akıllıca çalışma kapasitesine sahibiz.

Hepimiz bir şeyleri kabullenmek için mücadele ediyoruz. İşlerin belli bir şekilde olmasını istiyoruz. Bu mücadelenin çoğu, alışılmış bağlanma ve isteksizlik kalıplarımızdan kaynaklanıyor.

Farkındalık yolunu seçerek, zorluk karşısında bile, hâlihazırda içimizde olan bilgelik, cesaret ve iyiliğe ulaşabileceğimizi öğreniriz.

Depresyon için Farkındalık Meditasyonları, hayatın size sunduğu zorlukların üstesinden gelirken ruh hâlinizi, kaygı seviyenizi ve genel refahınızı daha iyi anlamak için farkındalık tekniklerini nasıl kullanacağını anlatıyor.

Meditasyon, depresyon belirtileri konusunda rahatlamayı sağlayarak kaygı seviyesinin gerilemesine yardımcı olur. Dr. Sophie A. Lazarus, farkındalığın yedi ilkesinden yola çıkarak 100 farklı meditasyonu depresif düşüncelerle başa çıkabilmeniz için adım adım açıklıyor.

Depresyonu besleyen kalıpların, farkındalık pratiği geliştirdikçe daha net, daha az korkutucu ve daha kolay yönetilebilir bir hâle gelmesi mümkün!