

## Çemberin Dışına Çıkmak

Vikrant Sentis yetişkin eğitiminde master derecesine sahip ve humanistik psikoterapi ve kişisel gelişim alanlarında ihtisas yapmaktadır. Üniversite öncesi bir kurumun, “SEA”- aktif eğitim sistemi-, Psikolojik Destek Departmanı'nın ve aynı zamanda İnsani Gelişme için Deneysel Merkez'in başkanıdır. Onun tezi, ilk kitabı” Deneyim Limitlerinin Ötesinde” için sıçrama idi, humanistik psikolojiyi psikanalizden ben ötesi psikolojiye kadar detaylandırmıştır. “Ancak tez ayrıca benim kendi deneyimimi içeriyordu, - son 10 yıldır arayıcı olarak benim hikayem-meditasyon deneyimi ve spirituel toplulukta yaşamak,”demektedir. Psikolojik şeyler çıkarıldı ve temelde benim kendi hikayem geriye kaldı. Kitap şu anda Northen Illinois Üniversitesi'nde iki dersin müfredatındadır.

Bu meditasyon araştırma grubunun bir üyesi, Sentis aşağıdaki röportajda Dinamik meditasyonuna dair şu anda elde edilebilen çeşitli psikolojik yaklaşımları tartışmaktadır.

*Şu anda market raflarında spirituel erişilebilir çok şey var. Neden hiçbiri gerçekten nokta vuruşu yapamıyor?*

Amerika'da yeni yaş şeyleri trend- psikanaliz ve yerli Amerikan şeylerinin bir karışımı; davul çalma, buhar klübeleri, bazı dualar... ve belki biraz yogayı ilave edebilirsin. Gerçek bir karmaşa.

Şu kesin doğru ki, psikanaliz teorisi içinde bile, tamamen psikanaliz tedavisi alamazsın. Terapistlerin nasıl bunların üstesinden geldiklerini bilmiyorum. Onların sadece cüzdanları ile meşgul olduklarını düşünüyorum. Hiçbir zaman bir terapistin, “tamam, tedavi edildin, evine git” dediğini duymadım. Bu birçok terapide aynı, Hümanist Büyüme Hareketinin ortaya çıktığı, ilkel gibi; “bunu yapmaya mezara kadar devam edebilirsin”. Ve her biri bunun cevap olduğunu iddia eder. Şuan büyük olan ne; Stan Grof'un holotropik nefesi. Kendin 3 saat hızlı ve derin nefes alarak, geçmiş yaşamlara gider ve iyi bir katarsise sahip olursun. Grof'un dediği, bunu yaparsın ve tedavi olursun. Yani bu gerçekten yeni şişelerde eski şarap durumudur. 70'lerden beri insanlar başka neyin yeni olduğunu düşünebilir? Yeni bir isim bulursun, teorik altyapı yazarsın ve yeni bir ürüne sahip olursun. Tüm tedavisel yaklaşımların vaadi şudur-duygusal çözülme(salıverme) ile alakalı herhangi bir şey:- bir tünele girmiş gibi ve eğer tüm yolu gidersen, sonunda çıkacaksın ve sonra tüm problemlerin çözüldü. Vaat bu. Ancak bu bir tünel değil, bu bir kapalı çember: oradan hiçbir zaman çıkamazsın. Seni hiçbir zaman dışarı çıkarmayacak çünkü “duygusal çözülme” ile çalıştığın zaman yaptığın şey, sistemini her şeyi salıvermesi için eğitmektir. Bu bir kuyudan su çekmek gibi: suyu çekmeyi sürdürürsen, su çıkmayı sürdürecektir.

Eğer meditasyonun içine gitmezsen, kişisel tıkanmalarından çıkmayacaksın. Meditasyon ile kastettiğim, duygusal acınla, düşünüş acınla, vücut algısıyla, benlik kavramıyla özdeşleşmemek. Buda'nın dediği gibi, “problem olan beden, düşünceler veya duygular değil, onların sen olduğunu düşünmen”. Örneğin; eğer Birincil Terapide belirli bir yaşta olduğun geçmişe gidersen ve bazı acılar ile ilgili bir sorun ortaya çıkarsa, bunun üzerinde çalışırsın çünkü o bilinçsiz yeredir. Ancak daha derin seviyede bu doğru değil. Bu varoluşsal olarak doğru değil çünkü sen 53 yaşındasın, ailen ölmüş ve şimdi burada herhangi bir acı

deneyimlemiyorsun, deneyimlesen bile, kolaylıkla bunun farkında olmayı ve özdeşleşmemeyi seçebilirsin.

Bilinçaltında saklanmış tüm şeyler, hayat algılamamı, ilişkilerini v.s. gösteriyor, bu doğru. Ancak bunu sadece sen onun farkında olmadığından ve onunla özdeşleştiğinden yapıyor. Senin 3 yaşında bir çocuk olduğunu düşünen tarafın var. Duygusal çözülmeye yer yok demiyorum- bu aktif meditasyonlarının kabul ettiği- ama bu sadece bir başlangıçtır. Yani ben mesela, hastamı geçmişe, asıl acı veya travmaya götürerek, etrafındaki duygusal tıkanmaları salmak için onu cesaretlendirip, ve sonra onu şimdiki zamana getirip, bir farkındalık getirmek; ilk olarak, neden ve nasıl geçmiş acı ile özdeşleşmeye devam ediyor ve ikinci olarak, özdeşleşmeye devam etmenin yatırımını ne. Bu meditasyonun gündeme geldiği nokta çünkü sonra eğer meditasyona girerse, saçmalıklarını arkada bırakabilir. Bu yüzden, benim için, her zaman –esasen çalışmanın herhangi noktasında zihnin ötesinde olan- bu alana taşınma olasılığı olduğunu bilmesi önemlidir. Ancak gördüğüm, bir çok insan için, gördükleri duygu bulutlarından dolayı olan duygusal çözülmeye sonrası özdeşleşmemek daha kolaydır. Eğer önceki bir aşamada “hadi meditasyon yapmaya gidelim” dersen, bu hadi acının üzerinde oturalım demekle aynı olur. Bu, sinir hastalığı üzerinde bir teknik geliştirmeye çalışmanın gibidir.

Sadece tanık olmak adında, gerçekten acıyı önlemiş olabilirsin. Acıdan uzak durmayı, “ben bunu sadece izleyeceğim” diyerek makul hale getirebilirsin. Bu nedenle tabii ki aktif meditasyonlarını kullanırım; Dinamik, Kundalini, Cibriş, Çakra Sesleri, Çakra Nefes, Nataraj... Aktif meditasyonların güzelliği şu ki, çalışmanın her aşamasında bir meditasyon var. Örneğin; kutlama ihtiyacın olduğunda Nataraj, duygusal çözülmeye ihtiyacında Dinamik, Kundalini, Nadabrahma... Dinamik ile ilgili harika olan şey: tüm aşamalar için bir aşamada seni hazırlaması. Eğer sadece aktif meditasyonları kullandıysan ve herhangi tedavisel yöntemden uzaklaştıysan, bu yeterli olacaktır. Bu tekniklerle, herhangi tedavisel soruna hitap etmek için her çeşit araca sahipsin.

Ergenlerle çalışan bir arkadaşım var, Dinamik’i onlara tanıtmaya fikri var ancak bunun özel bir alan gerektirdiği ve baş edemeyeceği sorunlar getirebileceği konusunda endişelendi. Dinamik yapmak için kesinlikle özel bir alana ihtiyacın var. Mobilya olmayan bir odaya ve polis kesintisi olmadan bağırabileceğin bir yere. Eğer insanlar gerçekten rahatsız olursa, bu sonradan bir tür detaylandırma süreci gerektirir, özellikle duygusal çözülmeye alışkın değillerse. Düşündüğüm hazırlık, oturup ne ile alakalı olduğunu veya onun hakkında nasıl hissedilmesi gerektiğini paylaşmak kadar basit bir şey olabilir. Yine de, Dinamik’in bütünleşme ve ayrıntılar olmadan da yapılabileceğini hissediyorum. Kastettiğim yönlendirilmiş detaylandırma; kişi sonradan kendisi bir şekilde detaylandırarak.

Batıda 9 yıl meditasyon yönettikten sonra şunu keşfettim; eğer sadece teknik değil de, organizmal süreç, karşılaşılabilecek şeyler, sahip olabilecekleri olası direnç ve bunun, tüm bunları konfor alanından göndermek için tasarlanmış bir araç olduğunu da açıklarsam, uygulamaya alıştıkları deneyim aralığı dışında, zihinleri bunu mükemmel saklamaya çalışacaktır. Açıkladığım, gitmeleri gerektiği, böylece rasyonel zihnin kontrolünü bırakmayı

öğrenebilirler. Sonra yönteme daha kolay girebilir ve benim detaylandırmama ihtiyaç duymazlar.