



## **Beş Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Eğitimi**

Beş Bilinçli Farkındalık Eğitimi'nin kökenleri Buda tarafından sunulan *5 Temel Prensipten* dayanmaktadır. Yaşamın her alanında farkındalığı sağlamak amacıyla, bu temel prensipler genişletilmiş ve güncellenmiştir. Aşağıda açıklanan maddeler katı ve değişmez kurallar olarak değil, davranış, konuşma ve düşüncelerimizi gözden geçirerek, hem kendimize, hem de çevremizdekilere daha fazla mutluluk sağlayabileceğimiz bir çerçeve olarak görülebilir.

Bu çeviri 15 Haziran 2022'deki İngilizce aslındaki revizyona dayanmaktadır.

## **Beş Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Eğitimi**

Beş Bilinçli Farkındalık Eğitimi, Budizm'in küresel spiritüel ve etik vizyonunu temsil eder. Eğitimin içeriği, Buda'nın şifalanma ve dönüşüm için hem kendimize hem de dünyamıza mutluluk sağlayacak, doğru anlayışın ve gerçek sevginin yolu olan Dört Yüce Gerçek ve Sekiz Aşamalı Yüce Yol öğretilerinin somut ifadesidir. Beş Bilinçli Farkındalık Eğitimi'ni uygulamak; ayrımcılığı, hoşgörüsüzlüğü, öfkeyi, korkuyu ve umutsuzluğu ortadan kaldıracak ortak-varoluş (Gerçek Görüş) anlayışını geliştirir. Eğer Beş Farkındalık Eğitimi'ne göre yaşarsak, Bodhisattva (kendini tüm duyarlı canlıların Budalığa, yani aydınlanmaya, ulaşmasına yardımcı olmaya adanmış kişi) olma yolundayız demektir. Bu yolda olduğumuzu bildiğimiz zaman, şu anki yaşamın karmaşasında ya da gelecek kaygısında kaybolmayız.

### **1- Yaşama Saygı**

Yaşamın yıkıma uğratılmasının ortaya çıkardığı acının bilincinde olarak, ortak-varoluş ve şefkat anlayışını geliştirmeye ve insanların, hayvanların, bitkilerin ve minerallerin yaşamını koruma yollarını öğrenmeye söz veriyorum. Öldürmemeye, başkalarının öldürmesine izin vermemeye, dünyada hiçbir öldürme olayına, ne düşüncelerimle ne de yaşam biçimimle destek vermemeye kararlıyım. Zararlı davranışların, aslen ikili ve ayrımcı düşünce tarzının doğurduğu öfke, korku, hırs ve hoşgörüsüzlükten kaynaklandığını görerek, kendimdeki ve dünyadaki şiddeti, fanatikliği ve dogmacılığı dönüştürebilmek için; ayrımcılık yapmamak, sabit fikirli olmamak ve açık görüşlü olmak için çaba sarfedeceğim.

### **2- Gerçek Mutluluk**

Sömürü, sosyal adaletsizlik, çalma, ve zulümün neden olduğu acının bilincinde olarak, düşüncelerimde, konuşmalarımda, ve davranışlarımda cömert olmaya çalışacağım. Çalmamaya

ve başkalarının olması gereken hiçbir şeye sahip olmamaya kararlıyım. Zamanımı, enerjimi ve maddi kaynaklarımı ihtiyacı olanlarla paylaşacağım. Başkalarının acı ve mutluluğunun kendi acı ve mutluluğumdan ayrı olmadığını, gerçek mutluluğun anlayış ve şefkat olmadan mümkün olmadığını, servet,şöhret, güç ve bedensel zevklerin sonuçta pek çok acıya ve umutsuzluğa yol açacağını kavramak için “derin bakış” ı uygulayacağım. Mutluluğun dış koşullara değil, benim zihinsel tavrıma bağlı olduğunu, ve mutlu olmam için yeterli koşullardan çok daha fazlasına sahip olduğumu sadece anımsayarak, bu anda mutlu olarak yaşayabileceğimin farkındayım. Yeryüzünde yaşayanların çektiği acıyı azaltmaya yardımcı olmak için Doğru Yaşam Biçimi’ni uygulamaya söz veriyorum.

### **3- Gerçek Sevgi**

Yanlış cinsel davranışların neden olduğu acının farkında olarak sorumluk geliştirmeyi ve bireylerin, çiftlerin, ailelerin ve toplumun güvenlik ve birliğini korumayı öğrenmeye söz veriyorum. Cinsel isteğin sevgi olmadığını ve şiddetli isteğin etkisinde yapılan cinsel davranışların hem kendime hem de başkalarına zarar verdiğini bilerek; karşılıklı rıza, gerçek sevgi , derin ve uzun süreli bağlılık olmadan cinsel beraberliklerde bulunmamaya kararlıyım. Sürdüğüüm beraberliğimin bütünlüğü ve sağlamlığı için destek veren aile üyeleri, dostlarım ve sangha üyelerinden spiritüel destek alma konusunda azimliyim. Çocukları cinsel istismardan korumaya ve çiftlerin, ailelerin yanlış cinsel davranışlar sonucu parçalanmasına engel olmak için elimden gelen her şeyi yapacağım. Zihin ve bedenin birbiriyle bağlantılı olduğunu görerek, cinsel enerjimi uygun şekillerde yönlendirme yollarını öğrenmeye ve kendimin, başkalarının daha fazla mutluluğu için gerçek sevginin dört temel ögesi, merhamet, şefkat, sevinç ve kapsayıcılığı geliştirmeye söz veriyorum. İnsanlığın çeşitliliğini tanıyarak, cinsel kimlik ve yönelimlerin hiçbir çeşidine karşı ayrımcılık yapmamaya söz veriyorum. Gerçek Sevgi ilkesini uygulayarak geleceğe güzellikle devam edeceğimizi biliyorum.

### **4- Sevgiyle Konuşma ve Derin Dinleme**

Bilinçsizce konuşmanın ve dinlemeyi bilmemenin neden olduğu acının farkında olarak; çekilen acıyı azaltmak ve kendi içimde, diğer insanlar arasında, etnik, dini gruplar ve uluslar arasında uzlaşma ve barışı geliştirmek amacıyla sevgi ile konuşma ve şefkatle dinleme yeteneğimi geliştirmeye kararlıyım. Sarfedilen sözlerin mutluluk ya da acı yaratacağını bilerek, güven, sevinç ve umut uyandıran sözler kullanarak açık yüreklilikle konuşmaya kararlıyım. İçimde öfke uyandığında susacağım. Öfkeme derinden bakabilmek ve öfkemi tanımak için farkındalıkla nefes alma ve yürüme meditasyonlarını uygulayacağım. Öfkenin köklerinin kendi yanlış algılarımda, kendi ve başkalarının acılarını anlayamamın altında bulunabileceğini biliyorum. Kendimin ve başkalarının hissettiği acıyı dönüştürebilecek ve zor durumlardan çıkabilmemize yardımcı olabilecek şekilde karşıdakileri dinleyeceğim ve konuşacağım. Kesin olmayan haberleri yaymamaya, bölünmeye ya da anlaşmazlığa yol açabilecek sözler sarfetmemeye kararlıyım. Anlama, sevme, sevinç ve herkesi kapsama kapasitemi geliştirmek ve bilincimin derinlerinde yatan öfke, şiddet ve korkuyu aşama aşama dönüştürmek için Doğru Çaba’yı uygulayacağım.

## **5- Beslenme ve Şifalanma**

Bilinçsiz tüketimin neden olduğu acının farkında olarak; bilinçli yeme, içme ve tüketim alışkanlığı oluşturup ailemin ve toplumun ruhsal ve bedensel sağlığını geliştirmeye kararlıyım. Dört Besin Maddesini, yani yenilebilen besinleri, duyularımdan gelen izlenimleri, istemlerimi ve bilincimdekileri nasıl tükettiğime “derin bakış” ile yaklaşacağım. Kumar oynamamaya, alkol ve bilince etki yapan maddeler veya benzeri zehir etkisi yapan diğer ürünleri; örneğin bazı internet sitelerini, elektronik oyunları, dergi, kitap ve konuşmaları izlememeye, zihnime almamaya kararlıyım. Pişmanlık ve kederin beni geçmişe çekmesine veya endişe, korku ya da arzularımın beni şu andan uzaklaştırmasına izin vermeden, içimdeki ve etrafımdaki tazeleyen, şifa veren, ve besleyen öğeler ile temasta olup, yaşadığım şu ana dönmeye çalışacağım. Yalnızlık, endişe ya da benzer bir acının üstünü örtmek amacıyla kendimi tüketime kaptırmamaya kararlıyım. Ortak-varoluşu düşünüp, kendi vücudumda, bilincimde, topluluğumuz ve toplu bilincimizde barışı, sevinci ve refahı koruyacak şekilde tüketim yapacağım.