

Çalıştay

Farkındalık Şu anda ve Burada: Kişinin Kendisiyle ve Dünyayla İlişkisinde Barış Hali

Uzm.Psk. Saba Başoğlu

“İzdirabın ana sebebi cehalettir”- Buddha

Farkındalık Temelli Tedavi Yaklaşımları, 1980’lerden bugüne, etkinliğini çok çeşitli alanlarda ispat ederken; bu yaklaşıma olan ilgi de gün geçtikçe daha da artmaktadır. Ancak, Farkındalık kavramı gerçekten anlaşılabilir midir yoksa sadece bir dizi yöntemin mekanik bir biçimde uygulanmasından mı ibarettir? Farkındalık Temelli Terapi Yaklaşımları, 2500 yılı aşkın bir tarihe dayanan Budizm’in kadim bilgilerinden beslenir. Zen Budizmi’nde Farkındalık (Sati), teorik bilgilerle edinilen bir bilgi değil, pratikler aracılığıyla ayrımsama, yargısızlık, kabullenme halinin keşfedildiği, zamanla aydınlanan bir yoldur. Şu an ve burada olmak, durma sanatını geliştirebilmek, nefesin, bedendüşünce ve duyguların bir bütün halinde, uyanık bir bilinç ve niyetli bir dikkatle izlenmesiyle gerçekleşir. Farkındalık bilgisinin açığa çıkması, kişinin ezberlerini bozarak özgürleşmesine, kendine ve başkalarına karşı şefkat geliştirmesine, kendisiyle ve başkalarıyla bir barış halinde yaşamasına kaynak oluşturur. Bu çalıştayda, aynı zamanda yoga ve meditasyon eğitmeni olan Uzm.Psk. Saba Başoğlu, halen yürüdüğü Zen yolundan ve klinik deneyiminden örnekler vererek, Farkındalığı ve Farkındalık Temelli Terapi Yaklaşımlarını geniş bir çerçevede işlemeyi, hem formel meditasyon biçimleriyle hem de günlük hayatın içinde meditatif bir bakışı sağlayacak Farkındalık araştırmalarıyla, şu an ve burada olanın zenginliklerine bir kapı açmayı amaçlamaktadır.

Neler öğreneceğiz?

- Farkındalık kavramı hakkında derinleşebilir.
- Zen ve Psikolojinin kesiştiği alanlar hakkında bilgi sahibi olabilir.
- Farkındalık Temelli Terapi Yaklaşımları’nın kaynağı hakkında bilgi edinebilir.
- Farkındalığın temellerinin Vipassana ve Zazen meditasyonunda ya da diğer nefes çalışmalarında nasıl araştırılacağı hakkında bilgi edinebilir.
- Katılımcılar öncelikle kendi hayatlarında, geçmiş ve gelecekte sınırlanarak, şu an ve burada olmanın, yargısız zihin ve kabullenmenin bireye özgü ve kolay uygulanabilir yolları hakkında fikir sahibi olabilir.