Ruhsal Uyanış

MEDİTASYON



INSTAGRAM TELEGRAM YOUTUBE FACEBOOK

TANUH ACADEMY

MEDİTASYON NEDİR?

Meditasyon, Latince *“meditatio”* kelimesinden türetilmiştir ve sözcük anlamıyla *"derin düşünme"* anlamına gelmektedir. "Kişinin iç huzur, sükûnet ve değişik şuur hallerini elde ederek öz varlığına ulaşmasına olanak veren zihnini denetleme teknikleri ve deneyimleri” olarak da tanımlanır. Meditasyon tekniklerine, ait oldukları inanç sistemlerine ve izledikleri yöntemlere göre değişik adlar verilmiştir.

Meditasyon tekniklerine, ait oldukları, Budizm (Hindistan), Taoizm (Çin), Bön (Tibet), Zen (Japonya) ve İslamiyet gibi inanç sistemlerine göre ve izledikleri yöntemlere göre değişik adlar verilmiştir.

Meditasyon farkındalık demektir. Farkındalıkla yaptığınız her şey meditasyondur. Mesele eylem değil, eyleminize kattığınız niteliktir.



Meditasyon (dhyana);
konsantrasyonun hedefine doğru, sürekli ve kesintisiz bir düşünce akışı demektir.
Patanjali Yoga Sutralar 3. Bölüm 2. Özdeyiş

MEDİTASYON NEDİR?

Meditasyon, birçok kültürde ve dinde uygulanan manevi bir arınma tekniğidir. Uyanıklık ve konsantrasyon çalışmalarıyla kişi kendini toplar ve zihnini, ruhunu dinlendirir.
Doğu kültürlerinde meditasyon, köklü ve bilinç açıcı bir teknik olarak kabul edilir. Söz konusu olan bilinç açma durumu, her inanışa göre farklı adlandırılır.
Bunlar;

- boşluk,
- farkındalık,
- tek olma,
- burada ve şimdide olma,
- düşüncedeki özgürlük olarak tanımlanabilir.

Meditasyon, uzatılmış bir konsantrasyon durumudur. Meditasyon işlemi çoğunlukla, bir kaptan başka bir kaba sürekli ve kesintisiz olarak yağ boşalmasına benzetilir.

Meditasyon, öz benliğin gıdasıdır. Nasıl ki bedensel varlığımızın, günün belirli saatlerinde yiyeceklerden alacağı besinlere ihtiyacı varsa ve biz de, bunu titizlikle karşılıyorsak, aynı şekilde ruhsal varlığımızın da günün belirli saatlerinde beslenmeye ihtiyacı vardır.

Meditasyon durumunda, konunun mahiyeti, zihin tarafından çarpıtılmadan ortaya koyulduğunda, oluşan duruma "derin dalma " yani, Samadhi hali denir.
Patanjali Yoga Sutraları 3. Bölüm 3. Özdeyiş

MEDİTASYON NEDİR?

Meditasyon sadece sessizce beş on dakika oturmak demek değildir. Meditasyon bilinçli bir çaba gerektirir. Zihin sakin ve sessiz olmalıdır. Aynı zamanda dikkat dağıtıcı düşüncelerin ya da isteklerin içeri girmesine izin vermeyecek kadar da uyanık olmalıdır. Zihnimizi sakin ve sessiz hale getirdiğimizde içimizde yeni bir oluşumun uyandığını hissederiz.



Zihin açık ve dingin olduğunda ve tüm var oluşumuz boş bir kâse haline geldiğinde içsel varoluşumuz, sonsuz huzuru, ışığı ve mutluluğu kabın içine girmesi ve doldurması için davet edebilir. Bu meditasyondur.

Meditasyon, uygun şekilde yapıldığı takdirde, basit dikkatimizi, içselleştirmiş olduğumuz ve onlarla çok fazla özdeşleştiğimiz zaman, algımızı parçalayıp bulanıklaştıran, durum ve koşullardan basit bir şekilde uzaklaştırma sürecidir.

Dikkatli ve sürekli gözlemci olarak kalarak meditasyon yapmak, saf (temiz) farkındalık düzeylerini ve bilinç aşamalarını deneyimlememizi sağlamaktadır. Bunu düzenli olarak yapmak, dikkatimizi daha arıtılmış bilinç hallerinde gezinmesi için olanak sağlayarak ve onun, çabasız bir biçimde, içimizdeki ruhsal niteliklerimizin meydana gelişini izlemesi için ona izin vererek, bize düzenli bedensel ve zihinsel dinlenme sağlamaktadır.

MEDİTASYON NEDİR?



Düzenli olarak uygulayacağımız bir meditasyon çalışması, bize, sezgisel bilgiye ulaşmanın yolunu açar. Zihnimiz sakin ve istikrarlı bir hâl alır. Böylece kozmik bilinç ile birleşiriz ve evrensel bilgi ile de bağlantı kurarız. Gerçek huzura kavuşmanın yolu, meditasyon yapmaktan geçer.

Çünkü, meditasyon sırasında zihnini kontrol altına alabilmiş olan bir kişi, öz benliğine ait olan bilgiyle buluşmayı başarır.

Hayatlarımız etkin ve başarılı şekilde yaşanmak içindir. Bunun için, dikkatli ve işlevsel olmalıyız. Meditasyonun düzenli ve doğru uygulanışı, genel iyi halimize katkıda bulunarak bilinçli ve yetenekli bir biçimde işlevsel olmamızı sağlayabilir. Doğru meditasyonun en yararlı sonucu, bize ruhsal olarak farkında olma imkanı tanıması ve her zaman sonsuz hayatın içinde demir atmış durumda olduğumuz gerçeğini hatırlatmasıdır.

Meditasyon, kuruntularımızın yarattığı korkuları yok edip, bizi, doğrudan-doğruya sonsuz özgürlüğü getirecek etkiye sahip olan yüce bilgiye ulaştırır.



MEDİTASYON NEDİR?

Meditasyon, bir serüvendir; insan aklının üstlenebildiği en büyük serüven. Tam olarak meditasyon, hiçbir şey yapmamaktır - eylem yoktur, düşünce yoktur, duygu yoktur. Tam kendinizsinizdir ve bu katıksız bir hazdır. Hiçbir şey yapmadığınız zaman, bu haz nereden gelir? Hiçbir yerden gelmez ya da her yerden gelir. Nedensizdir, çünkü varoluş sevinç denilen unsurdan oluşmaktadır.

Portakal Rengi Kitap (The Orange Book), s. 94

Meditasyon olayı, dıştan içe doğru ilerleyen bir süreçtir. Meditasyona giren zihin, sürekli olarak görüntünün ardındaki nedeni ve sonra da o nedenin ardındaki nedenleri arayarak, en içteki gerçeğe ulaşıncaya kadar yol alır.



Eski yogiler, ancak derin bir meditasyon sonucunda açığa çıkabilen ve göğüs ile karın boşluğu arasında yer alan "Kalbin Lotusu" adını verdikleri, gerçek bir ruhsal bilinç merkezinin bulunduğuna inanırlar. Onun bir lotus çiçeği şeklinde olduğunu ve manevî bir ışık yaydığını iddia ederler.

Onu gören kişiler, olağanüstü bir huzur ve sevinç duygusuyla kaplanmış oldukları için, bu bilinç merkezinin "tüm üzüntülerin ötesinde" olduğu söylenmiştir.

MEDİTASYON NEDİR?

Osho'nun hareketli meditasyonları, Mevlevilerin seması, Alevilerin semahı, dervişlerin devranı da meditasyona ulaşma yollarıdır. Sessiz ve uzun yürüyüşler, uzun mesafe yüzüme, bisiklete binme vb.

İnsanlık tarihi boyunca sadece Hint coğrafyasında değil dünyanın her yerinde birbirinden farklı meditasyon haline ulaşma teknikleri geliştirilmiştir. Farklı teknikler zaman zaman öğrenilebilir, denenebilir ya da olabildiğince çok teknik denedikten sonra birinde karar kılıp o teknik ile devam etmek en iyisi olabilir.

Kesin formül asla söz edemeyiz ama hangi tekniği uygularsak uygulayalım temel olan Zende shikantaza olarak bilinen meditasyonda sadece oturma uygulamasıdır. Bu bir tür yöntemsiz yöntem tekniksiz tekniktir. Bu teknik diğerlerinden daha iyi ya da daha kötü değildir. Burada esas konu uygulanan teknik değil size uyuyup uymamasıdır. Her tekniğin de yeri zamanı ayrıdır. Sabah saatlerinde, gün içinde ya da akşam saatlerinde uygulanan konsantrasyon teknikleri, döngüsel sisteme ve gün enerjisine uyumlu olarak farklılık gösterir. Uygulayıcı her şeyden önce farkında olmalı. Kendini topluma, doğaya, yaşama her yönünün de farkındalık geliştirmelidir.

"Meditasyon yoluyla rüzgârın esmediği, güneşin ulaşmadığı, ölümün olmadığı yere varırız."
Brihajjabala Upanishad (8.6)

MEDİTASYON NEDİR?

Meditasyon uyku halinde her şeyden uzaklaşmak değil tam tersine uyanıklığın en üst noktasında her şeye yakınlaşmaktır.

Gerçeği gerçekliği perdelemek değil perdelenen gerçekliği aralamak ve saf yalın gerçeklikle karşı karşıya gelebilmektir.
Meditasyon başka dünyalar yolculuk yapıp oralarda dolaşmak ve geri dönmek değil, o dünyanın çok uzaklarda olmadığını fark etmek ve o dünyayı olduğumuz yere getirmektir. Bütün niteliklerin dünyevilik, ruhanilik, zihin, beden gibi aramaların ortadan kalkmasıdır.

Günümüzün kent yaşamında kendimizi ayırabileceğimiz 10-15 dakikalık bir zaman diliminde bile konsantrasyon uygulamaların etkisini görürüz. Bu bir yarar görmekten öte kendimizle kurduğumuz bir bağdır.
Asıl yarar bu bağın sonucunda kendiliğinden gelir. Dolayısıyla zihnimizin çalkantılarını dindirmenin bedensel etkileri de kendisini kısa sürede fark ettirir. En basitinden bağışıklığımızın düştüğünü fark ederek önlem alırsak gribal enfeksiyonlara yakalanma durumumuz azalabilir ya da bedenimizde bir ağrıya göre oturma düzenimizi değiştirdiğimizde kendimize zarar vermemiş oluruz. Kendimize zarar vermemek kendimiz dışında varlıklara zarar vermemekte doğrudan bağlantılıdır.
Öz saygı deneyimi kişinin kendisinden çevreye doğrudur.

MEDİTASYON NEDİR?

Meditasyonda zeka, bellek, düşünceler kısacası zihin bir engel olarak görülüp bir kenara bırakılmaz; bilinir, kabul edilir ki zaten meditasyon sırasında bütün bunlarla oradayızdır. Bir farkla, meditasyon esnasında tüm bunlar işlevsizleştirilir. Bilinçli, istemli, kasten.

Uygulama esnasında düşünceler devreye girerse kendimize hemen o anın bir toplantı bir ders bir sorun çözme anı olmadığını anımsatmalıyız.
Böylece meditasyon halinde beyinde Beta değil Alfa dalgalar olur. Tekrar tekrar bıkmadan usanmadan büyük bir sabırla ince ince zihnimizi eğitmeliyiz. kavgasız mücadelesiz.
Zaten zihnimi bir yerde toplamak doğru çekiyorum demeden, kendimize yüklenmeden, haksızlık etmeden, zihnimizi kodlamadan. Bu düşüncelerle baş etmek en iyi yolu o düşünceleri izlemektir.

Yargısızlık tam da budur. Siz kendinizi ne kadar güvende hissederseniz, düşüncelerle çatışmazsanız, onlar geldikleri gibi gidecektir. Düşüncelerini zihinde belirmesi normaldir. Meditasyon, belli düşünceler karşısında aldığımız tavırdır. Yargılamaya ve sorgulamaya başladığımızda işin içinden çıkmamız giderek zorlaşır.

Buddha'nın dediği gibi *zihin*
topraktır alır, dönüştürür; topraklığıysa kalıcıdır.

MEDİTASYON NEDİR?

Bütün büyük yoga öğreticileri, bu lotus üzerinde meditasyon yapmanın önemini vurgulamışlardır. Kahvalya Upanişadda: *"İlâhî cennetin, bu kalbin lotusu içinde olduğu"* söylenmiştir. Ancak çok isteyenler ve bu uğurda büyük çaba harcayanlar, oraya ulaşabilirler.

Kalbin lotusu içinde, dış alemdeki evren kadar geniş bir iç evren bulunur. Onun içinde de gökyüzü, yeryüzü, güneş, ay ve yıldızlar vardır. Makrokosmosta (dış evrende) her ne varsa, mikrokosmosta (iç evrende) da aynısı vardır.

Nasıl yapılır?

- Zaman zaman kimsenin bulunmadığı sessiz bir köşeye çekilin.
- Temiz bir yerde başınız ve boynunuz dümdüz olacak şekilde dik oturun.
- Bütün duyu organlarınızı kontrol altına alın.
- Bağlı olduğunuz öğreticiye dua ettikten sonra, kalbinizin lotusuna girin ve oradaki saf, sonsuz, mutluluk dolu Yaradan'ın varlığı üzerinde tefekküre dalın.



MEDİTASYONUN AMACI

Meditasyon yapmak; genel inanışa göre sessiz sakin olmak ve farkındalığı artırmak için, bilinçli olmayan, sadece zihni izleme amaçlı bir çaba gibi görünmektedir. Ancak bu terim standart ya da tek biçimli olmayan, çok sayıdaki farklı uygulamaların genel adıdır. Oldukça hareketli olan, açık bilinçli düzeyde yapılan veya fiziksel sağlık ve tedavi amacıyla yapılan meditasyonlar da mevcuttur.

Dini inançlardan bağımsız olarak meditasyon bir başka düzeydeki gerçekliği algılamayı sağlayabilir. Meditasyon ister bir dua, ister derin, mistik bir düşünce ve bilinç durumu veya fiziksel ve psikolojik sağlık kazanma arayışı olarak yapılsın, bu başka düzeydeki gerçeklik farkındalığı kişisel olgunlaşma ve gelişim olarak tezahür eder. Varlığı hissetmekle, insanın içinde ve çevresinde olan bitenlerle yoğun bir biçimde ilişkiye geçmektir.

Meditasyon sırasında gözlerin kapalı bulunmasının daha iyi sonuç verdiği bilinmektedir.
Bir ses, bir sözcük, bir cümle veya bir şarkı biçimindeki mantraların tekrarının, özellikle meditasyonun sürekliliğini sağlayan monoton bir uyaran olması bakımından yararı bulunmaktadır.



MEDİTASYONUN AMACI

Ayrıca, kimilerine göre, bazı mantralar ses titreşimleri yoluyla yaratılan birtakım tesirlerle de meditasyon yapan kişiye yararlı olmaktadırlar. Mantralar dinlere göre ve bir üstadın öğrencisi hakkındaki kişisel belirlemelerine göre değişirler.



Meditasyon sırasında, akla başka şeyler gelirse, sükunetle mantra tekrar edilir ve ana konuya geri dönülür. Kısaca, meditasyonda mantra bir anahtar gibi kullanılır.

" Biraz rahatlamak ve huzur deneyimlemek için meditasyon yapmayız. İç benliği ortaya çıkarmak için meditasyon yaparız."
Baba Muktananda

MEDİTASYONUN ETKİLERİ

Düzenli yapılan meditasyonun rahatlatıcı etkisi vardır ve Batı ülkeleri tıpta meditasyonun rahatlatmak amaçlı kullanılabileceğini kabul eder. Meditasyonun etkileri, beyin dalgaları değişiminde nörolojik olarak ölçülmüştür. Meditasyon yaparken kalp atışları yavaşlar, nefes alıp verme düzenli hale gelir ve kaslardaki gerginlik azalır.





Amerikalı nörobilim uzmanı Richard Davidson, Tibetli rahipler üzerinde yaptığı araştırmada alnın sol tarafının hemen arkasında önemli hareketlenmeler olduğunu bulgulamış ve elektroansefalografi (beyin dalgalarının kaydı EEG) sonucu Gama dalgalarının bu hareketlenmeleri geliştirdiğini ispatlamıştır.

Psikolog Sara Lazer ise; düzenli meditasyon yapanlar üzerinde yaptığı araştırmalar sonucu, ön beyin kısmında bilişsel-duygusal gelişme ve rahatlamaya sebep olan alanda diğer insanlara nazaran daha çok gelişmenin olduğunu saptamıştır.

MEDİTASYONUN ETKİLERİ

Meditasyonun yüksek kan basıncını ve stresi azalttığı hastalar üzerinde yapılan deneyler sonucu kesin olarak kanıtlanmıştır. Buna ek olarak; sağlıklı insanlar da Yoga gibi meditatif faaliyetlerle yüksek kan basıncını, kalp ritimlerini ve kolesterol seviyelerini düzenleyebilmektedir.

Genellikle duyular üstü meditasyon ve rahatlama teknikleriyle yapılan meditasyona yönelik araştırmalar yapılmıştır. Bunları, Yoga ve farkındalık yaratmak için yapılan meditasyon çeşitleri takip etmiştir. Bu söz konusu araştırmalar, Alberta Üniversitesi Practice Center'a bağlı kurum tarafından ABD Sağlık Bakanlığı'nın izniyle yapılmakta ve ABD Bethesda tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi tarafından finanse edilmektedir.

Budist rahipler üzerinde yapılan bir çalışmadaki bulgular, düzenli budist meditasyonu yapan bu rahiplerin dikkat, hafıza, öğrenme ve bilinç algısı gibi zihinsel süreçlerin dahil olduğu "gama dalgası" aktivitelerinde daha gelişmiş olduklarını göstermiştir. *(Erturan, 2005, s.108)*



Beyinde periatal loblar daha çok beynin maddesel dünya ile ilgili olan bölümüdür. Zira beden farkındalığı bu bölümdedir. Meditasyonda özellikle pratyahara uygulamalarında bu bölüm pasifize edilir. Beden duygusal olarak ortadan kalkar. Meditasyonda yaşanan hafiflik hissi bununla bağlantılıdır.

MEDİTASYONUN FAYDALARI

• Çakralar ve enerji kanalları temizlenir, dengeye gelir ve böylece bütün yaşam dengeye gelir, mutluluk ve huzurla dolar.

• Meditasyonun en basit etkisi, sağlığın düzelmesidir. Ancak burada, meditasyonun bir tedavi tekniği olmadığını ya da alternatif tıp olmadığını vurgulamak önemlidir.

• Meditasyon yapan bir kişi diğerlerinde hatalar bulmak yerine kendine bakma davranışını kazanır.





• Meditasyonun diğer bir pozitif etkisi de, günlük hayatımıza getirdiği dengedir. O denge sonucu, kişi ne iş yaparsa yapsın, onu daha iyi yapar ve daha çaba harcar.

• Meditasyon sükûnetinin ve gelişmiş bilinç hallerinin bir sonucu olarak zihinsel dönüşümler ve düşünce süreçleri daha düzenli hale gelir.

• Bedenin bağışıklık sistemi güçlenir ve psikolojik işlevler daha dengeli ve etkin bir hal alır.

MEDİTASYONUN FAYDALARI



• Biyolojik yaşlanma süreci yavaşlar. Daha yaşlı, uzun süreli meditasyon yapanlar gerçek yaşlarından fiziksel ve zihinsel olarak daha genç olurlar.
• Stres belirtileri azalır. Sinir sistemi, farkındalığın daha kolay akışına izin verecek şekilde, ferahlar ve canlanır.

• Kişi, masum, yaratıcı, cömert, korkusuz, sevgi dolu ve affedici hale gelir.

• Yenileyici enerjiler uyanır. İçsel zeka tarafından yönetilen bu enerjiler, bedeni canlandırır, zihni güçlendirir ve bunların yenileyici ve iyileştirici etkileri olur.
• Zihinsel yetenekler gelişir, bu da sanrıların ve yanılgıların kaybolmalarını sağlar. Sezgi, bilmek istediğimiz şeyi dolaysız biçimde bilmemizi sağlayacak ve yanılmayan bir içsel rehberlik duygusunun ortaya çıkmasına izin verecek şekilde uyanır.



• Yaşamdan tatmin olma duygusu artar.
• Yaratıcılık körüklenir.
• İçsel ruhsal özelliklerimiz, daha iç-görülü, ve işlevsel olarak daha yetenekli olmamıza izin verecek şekilde uyanırlar.

• Beden, Zihin, ve farkındalık, gelişmiş süper-bilinç durumlarından olumlu etkilendikleri için hızlı, daha tatmin edici, özgün ruhsal büyüme ihtimali artar.

MEDİTASYONUN FAYDALARI

Fizyolojik Faydaları

- Meditasyon yapanların kalp atışı, ortalama, dakikada üç atış azalır.

- Solunum sayısı azalır.

- Bedenin oksijen tüketimi yüzde yirmi kadar azalabilir.

- Kandaki laktik asit miktarı düşer. Laktik asit, iskelet kaslarının metabolizması ürünüdür. Kandaki laktik asidin yükselmesi sonucu sinirlilik ve krizler görülebilir.

- Tansiyon normal düzeyini korur. Dr. Benson, meditasyona başlarken yüksek olan tansiyonun, meditasyonla düştüğünü gösterdi.

- Meditasyon esnasında beyin, uyku ya da ipnoz halindekinden değişik bir şekilde alfa ve teta dalgalan yayınlar. Beyin, aktif olduğu zamanlarda beta dalgalan yaymaktadır. Alfa dalgaları, uyku ile uyanıklık arasında, genellikle tam bir duyumsal ve zihinsel dinlenme halinde ortaya çıkar.

MEDİTASYONUN FAYDALARI

Zihinsel Faydaları

Araştırmaların çoğu, zihinde bir Sanskritçe sözcüğün tekrarlanmasına dayanan Transandantal Meditasyon (T.M.) üzerinde yoğunlaştı. T.M. uygulayanların hiçbir şekilde toplumdan uzaklaşmamaları ve T.M.'nin basit bir yöntem olması nedeniyle araştırmalar bunun üzerinde yoğunlaşmıştır. Maharishi Mahesh Yogi, kendi meditasyon yöntemlerine çok güvenir ve bilimsel araştırmalara konu olmaktan kaçınmaz.

Meditasyon, insanların saplantılardan kurtulmasına, birçok yönden daha yeterli hale gelmesine, gerilimlerle baş edebilmesine ve daha doğal, daha başarılı bir yaşama yönelmesine yardım eder. Kısa süreli bir meditasyondan önce ve sonra yapılan testler, kendini değerlendirme yönünde meditasyon yapanlarda ilerlemeler olduğunu gösterdi.

Kendini değerlendirme, başta AH.Maslow olmak üzere bazı psikologlar tarafından insan organizmasının basit ihtiyaçları yerine getirilirken, daha üstün yeteneklerini göstermeye olan eğilimini anlatmak için kullanılmıştır. Prof. Maslow "Kendilerini değerlendiren kişiler, psikolojik bakımdan toplumun en sağlıklı kişileridir" diyor. " Olma Hali'nin Psikolojisine Doğru" adlı eserinde, bütünlük, kusursuzluk, tamlık, sadelik, eşsizlik, kolaylık, doğruluk, dürüstlük, hakikat gibi değerleri, mistiklerin amaçladığı "Kamil İnsan" da olması beklenen değerler olarak sayıyor. Kamil İnsan, "doruğa ulaşan deneyimler", "tam uyanıklık", "varlığın aşılması", "egoya üstün gelme" gibi mistik bilincin diğer özelliklerini de taşır.

MEDİTASYON ve DİNLER

Doğuda meditasyon, algılamayı geliştirip yönlendiren saygın ve geleneksel bir yöntem olup, Hindistan, Çin, Tibet, Birmanya, Tayland ve diğer bazı ülkelerin kültürlerini çok etkilemiştir. Bu ülkelerde meditasyonun amacı mistik bir bilinç haline ulaşmaktadır.

Bugün Batıda fiziksel, zihinsel ve psikolojik yönlerden daha iyiye ulaşmak için uygulanmaktadır.

Bilinen belli başlı dinler meditasyon yapmayı öğütlüyor.

Hinduizm

İnsanlar arasında ululuğa erişenler her kimler ise, buna meditasyonun ödüllerinden biri olarak oldular.
Meditasyonun önünde saygıyla eğilin.
Her kim meditasyonun kutsallığı önünde eğilirse, meditasyon sürüp giderken, o kimsenin özgürlüğü de sınırsız devam edecektir.
Chandogya Upanişad

ॐ

Jainizm



Her şeyden vazgeçebilen ve hayat hakkında meditasyona dalan kimse, ruhu meditasyonla temizlenmiş kimsedir.
Denizdeki gemiye benzetilebilir.
Sahile ulaşan bir gemi gibi o da zorlukları aşmıştır.
Sutra-Kritanga Sutra

MEDİTASYON ve DİNLER

Sıkhizm



Dünya bir okyanustur, geçilmesi zor.
İnsanoğlu onu nasıl aşacaktır?
Suda ıslanmayan bir nilüfer gibi,
deredeki bir su kuşu gibi.
Tam anlamıyla meditasyon yaparak
dünya etkilerinden korunun.

Guru Nanak

Taoizm



Boş olmak için her şeyi yapıyorum;
Kuvvetle sessizliğe sarılıyorum.
Sayısız varlık birlikte ayaklanıyor.
Ve ben onların dönüşünü gözlüyorum.
Çoğalan varlıkların
hepsi asıllarına dönüyorlar.
Kişinin aslına dönüşü sükunet demektir.

Tao-Te King

İslamiyet

Rabbini gönülden ve korkarak içinden hafif bir sesle sabah akşam an; gafillerden olma.
Kur'an El-Araf 205



MEDİTASYON ve DİNLER



Musevilik

Yaratıcı kalpten olanı ister.

Talmud

Hristiyanlık

Ne işte orada, ne işte burada diyecekler;
çünkü Tanrı'nın sanatı senin içinde.

İncil, St. Lukas 17/21

Budizim



Sekiz soylu yol:
Doğru düşünme
Doğru konuşma
Doğru davranış
Doğru geçim düzeni
Doğru manevi çaba
Doğru konsantrasyon
Doğru meditasyon

Meditasyon Nedir Ne Değildir

- Meditasyon insanın kendisine kim olduğunu sorması değil, kim olduğunu bilmesidir. Hatta kim olduğunu bilmediğini bilmesidir. Bazı şeyler sorulmaz, öğrenilmez sadece bilinir. Bunun içinse yavaşlamak, durmak gerek.

- Meditasyon soru sormadan yanıt bulmaktır.

- Meditasyon öğretilmez, öğrenilir, anlatılmaz, anlaşılır yapılmaz, deneyimlenir.

- Meditasyon uyku ya da uyuşukluk hali değil, tam tersine zihinsel farkındalığın en üst noktada olduğu durumdur. İnsan zihni ile var olur; İnsan zihni ile yok olur.

- Meditasyonda zihnimizin bizi oynadığı oyunlar ortadan kalkar saf benlik ortaya çıkar.

- Meditasyonda hiçbir şey düşünmemek diye bir şey yoktur. Ne düşündüğümüz önemlidir.

- Meditasyon insanın tüm fiziksel ve ruhsal varlığının ayırdına varması için bir araçtır.

- Meditasyon maya perdesini aradan kaldırmaktır. Gerçekle, bu büyük sırla, büyük bir cesaretle karşı karşıya kalabilmektir.

- Meditasyon bir noktanın içindeki sonsuzluktan dışına doğru açılan, sarmal bir yoldur.

Meditasyona Yeni Başlayanlar İçin Rehber

- Meditasyon her şeyin, sonsuz dahil, sıfır olduğu bir zihinsel uzamdır.
- Uygulama seansınızı, sürece bütün dikkatinizi verebileceğiniz bir saate ayarlayın.
- Günlük faaliyetlerinize başlamadan önceki sabahın erken saatleri, bunun için en elverişli zamandır. Eğer bu mümkün değilse, buna en iyi şekilde uyabileceğiniz başka bir zaman seçin.
- Bazı meditasyon yapanlar günde iki kez uygulama yaparlar: bir kere dinlendirici bir uykudan sonra sabahın erken saatlerinde ve bir kere de akşam üzeri.
- Günde en az bir kere samimi şekilde uygulama yapmak tavsiye edilir.
  - Mutlaka gerekli olmasa da, sadece bu amaç için kullanılacak olan bir kişisel meditasyon mekanınız olması yardımcı olacaktır. Oraya her gidişinizde, dünyevi konularla ilgili şeyler düşünmekten kaçınacaksınız ve dikkatinizi tamamen meditasyon uygulamasına ve Yaradan ile birlikteliğe vereceksiniz.



Meditasyona Yeni Başlayanlar İçin Rehber





- Bedeninizi unutabileceğiniz bir duruş gereklidir. Rahatlık nedir? Bedeninizi unuttuğunuz zaman, rahatsınızdır. Bedeniniz sürekli size hatırlatıldığı zaman rahatsızsınızdır. Bu yüzden ister bir iskemleye, ister yere oturun, sorun değil.

- Uygulamaya nasıl başlayacağınız, psikolojik durumunuz ve meditasyon sürecine dair bilginiz tarafından belirlenecek. Yaradan ile uyumlanma duygunuzu uyandırmak için, bir dua ile başlayabilirsiniz. Yaradan sizin için nasıl bir gerçeklik ise, ister her yerde mevcut olan daimi bir varlık, evrensel bir zeka, ister iyi niyetli bir varlık, ona dua edin. İçinizden gelen bütün samimi dualar bizim Yaradan ile kavramlarımız ve düşüncelerimiz ne olursa olsun doğrudan Kaynağa giderler.
- Uyanmış ruhsal farkındalıkla, Yaradan'ı anlayışınız ve Yaradan ile olan gerçek ilişkiniz, siz onu gerçekten olduğu şekilde bilip bunu deneyimleyinceye kadar, gelişmeye devam edecektir. Veya bunun yerine tercih ettiğiniz meditasyon tekniği ile başlayabilirsiniz. İçinizden nasıl geliyorsa, fiziksel gevşeme ve zihinsel sakinlik hissedinceye kadar, o şekilde başlayın. Bu aşamada, bedenin yaşamsal güçleri daha uyumlu hale gelirler, zihinsel ve duygusal dikkat dağıtıcılar en düşük düzeydedir.

Meditasyona Yeni Başlayanlar İçin Rehber

- Meditasyona yeni başlayan bazı kişiler planlanmış bir yöntem, ya da belirli bir meditasyon tekniği olmadan meditasyon yapabildiklerini fark etmektedirler. Onlar sadece otururlar, içlerine dönerler, kendilerini ani bilinç durumları uyumlanmalarına açık hale getirirler, ve süreçle birlikte akıp giderler. Buna karşın, yeni başlayan birçok kişinin bu tür ani uyanışları olmaz. Alışkanlık nedeniyle, farkındalıkları fiziksel hisler, duygusal durumlar, ve düşünce süreçleri ile alakalı olma eğilimindedir.

- Dua, meditasyona doğrudan bir yaklaşımdır. Yaradan ile uyumlanmak ve ruhsal aydınlanma için tek yapılması gereken yürekten dua etmektir. Dua artık gerekli olmayıncaya kadar devam edebilir. O zaman meditasyon birdenbire, ruhun farkındalığının tekrar bütüne odaklanması dürtüsü nedeniyle, kendiliğinden ortaya çıkacaktır.





Eğer bunu da uygulayamazsan, o zaman bilgi edinmekle meşgul ol.
Ancak, meditasyon bilgiden daha iyidir, ve hareketin meyvelerinin feda edilmesi de meditasyondan daha iyidir, çünkü kişi bu feragatle akli huzura kavuşur.
Bhagavat Gita XII. Bölüm 12.

Meditasyona Yeni Başlayanlar İçin Rehber

- Eğer başka bir meditasyon tekniği arıyorsanız, mantra uygulaması en kolay ve en yararlı olanlardan biridir. Sanskritçe bir kelime olan mantra, manas (zihin veya düşünce ilkeleri) ve tra (koruyan ve bir şeyin ötesine taşıyan) kelimelerinden türetilmiştir.



Bir mantrayı, seçilmiş bir kelimeyi veya kelime-cümleyi, incelikli bir sesi içsel olarak dinlemek, dikkatin odaklanmasını sağlar, ve böylece, onun duygular, ruh halleri, ve düşünceler tarafından etkilenmesini engelleyerek "korur," ve aynı şekilde onu karışık zihin durumlarının "ötesine taşıyıp", süper bilinç düzeylerine gelmesini sağlar.



- Meditasyona yeni başlıyorsanız derin gevşemenin meydana gelmesine, duyguların ve düşüncelerin sakinleşmesine, ve huzurlu sessizlikte dinlenmenize yetecek kadar zaman ayırarak, en az yirmi dakikalığına oturmayı planlayın.

Meditasyona Yeni Başlayanlar İçin Rehber

- Başlangıç seviyesindeki bir kişi için konsantrasyonla başlamak daha iyidir. Diğer türlü zihninizi sakinleştirip, boşaltmaya çalıştığınız anda, milyonlarca yersiz düşünce zihninizde belirmeye başlayacak ve bir saniye bile meditasyon yapmanız mümkün olmayacaktır.

Eğer konsantre olursanız, o zaman zihninizde belirmeye çalışan yanlış düşüncelere meydan okumuş olursunuz. Bu nedenle başlangıçta sadece birkaç dakika konsantrasyon çalışması yapın.



Bedeni dik tutmanın önemi



Hiç meditasyon yapmamış kişiler için bile açıkça görülebilir. Kişinin bu pozisyonda, sırtını bir yere dayayarak oturduğu zamankinden, daha açıklıkla düşünebildiği, deneyimler sonucunda ortaya çıkmıştır. Zihin derine daldığı zaman, omurganın içinden ruhsal bir kıpırtının uyandığı hissedilir. İşte bu akımın yayılabilmesi için, geçiş yolunun düzgün ve açık tutulması gerekir.

Meditasyona Yeni Başlayanlar İçin Rehber

- Bol bir kıyafet giyin, kravat, kemer gibi sıkı giyecekleri çıkartın ya da gevşetin. Ayakkabılarınızı çıkartın. Yalnız, üşümemeye dikkat edin.

- Meditasyon süresince, eğer tıkalı değilseler burnunuzdan soluyun, öyle ki her soluk alışta karın biraz yükselsin ve her verişte düzleşsin. Her soluk alışta kubbe şeklinde olan diafram alçalarak, karnı dışarı iter; her soluk verişte ise yükselir ve karın düzleşir.



- Düzenli olarak meditasyon yaptığınızda, düşüncelerden uzaklaşılan, sadece farkında olma ve sezginin yer aldığı süreler, hem daha sık, hem daha uzun olmaya başlar. Fakat bu sonuçlara ulaşmak için kendinizi zorlamamalısınız. Eğer baskı yapıyorsanız, meditasyon yapmıyorsunuz demektir.

Meditasyona Başlamadan Önce Yapılabilecek Hazırlıklar

- Meditasyon yapacağımız yerin iyi havalandırmış olması gerekir. Genel temizlik kuralları ise olmazsa olmazdır.



- Meditasyondan önce el ve yüz yıkanabilir, hatta mümkünse yıkanmak iyidir.



- Meditasyon için çok fazla aksesuara ihtiyaç yoktur. Çevremizde ne kadar az eşya olursa o kadar iyidir.
- Tütsü yakmak istiyorsanız tütsü yakılabilir.
- Sabah hemen kalkar kalkmaz Uyur-uyanık bir halde meditasyona oturmak değil de el, yüz, göz burun temizliği ile güne başlama öncelikli olmalıdır.
- Yatak giysisi mutlaka değiştirilmelidir. Uyurken giyilen giysiler ile meditasyona oturulması önerilmez.
- Tok karna meditasyon yapılmaz, nefes çalışması da yapılmaz. Özellikle akşamları mümkün olduğunca hafif, sindirimi kolay yiyecekler tercih edilmelidir.

Meditasyon Teknikleri ve Usulleri

Meditasyon teknikleri belirli amaçlara ulaşmak için kullandığımız araçlar gibidir. Araçlarımıza artık ihtiyaç duymadığımızda onları bir kenara koyabiliriz. Meditasyon tekniklerini rahatlama cevabını elde etmek için ve bilinç durumlarının uyumlanmalarını sağlamak için kullanın, sonra bunları bir kenara bırakıp meditasyonun akmasına izin verin.

Bir meditasyon tekniği kullanmanın amacı konsantrasyonu arttırmak ve bilinç durumlarının uyumlanmalarını kolaylaştırmaktır. Bunlar sihirli süreçler değildir; dikkatimizi gerektirirler ve farkındalığımızın dikkat dağıtıcı unsurlardan uzaklaştırılmasına ve berrak bir hale gelmesine yardımcı olacak şekilde, zihinsel ve fiziksel durumlarımızı düzenlerler.

Bir meditasyon tekniğinin etkin bir biçimde kullanımının anahtarı, onu sonuç için zorlamaktan kaçınarak, ona dikkatimizi vermektir.



Bilinçle farkındalıkla kendimize en uygun tekniği seçmeliyiz fakat tekniğe yapışıp kalmamalıyız. Teknikler sadece bir araçtır, amaç değil. Tekniklere bir mantık zincirini oturtup kavramaktansa sezgilerle uygulamak her zaman için daha yerinde olacaktır.

Denemekten uygulamaktan özgüvenle kendimize yaklaşmaktan çekinmemeliyiz. Sessizlik için sesi boşluk için doluluğu temizlik için kirliliği bilmeliyiz. Karanlığın ne olduğu anlaşılmadan nasıl aydınlığa çıkılır?

Meditasyon Teknikleri ve Usulleri

1. Rahatlama Yöntemi: Herkes tarafından uygulanabilir. En az yirmi dakika boyunca, seçtiğiniz bir kelimeyi veya cümleyi dinleyerek oturun. Barış, ışık, sevgi, neşe gibi hoşunuza giden bir kelime -kendinizi rahat hissetliğiniz ve size ilham veren herhangi bir kelime- seçin. Veya "Ben barışım", "Ben ışığım", "Ben neşeyim" -ya da hoşunuza giden herhangi bir kelime-cümle seçin. Daha sonraki aşamada, bu kelime-cümleyi zihni koşullandırmak ya da duygusal bir durum yaratmak için kullanmayın. Bunu dikkatinizi odaklamak için kullanın.

2. İbadete Özgü meditasyon Tekniği: İbadete özgü bir niyet ile uygulanır. "Yaradan" veya "Om Yaradan" cümlesini mantra olarak kullabilirsiniz. Geniş çaplı araştırmalar, rahatlama meditasyonu tekniklerini öncelikli olarak psikolojik ve fizyolojik rahatlama için uygulayan bireylerin, biraz gelişme kaydedildikten sonra, veya ilgi kaybından dolayı meditasyon uygulamalarını bıraktıklarını ortaya koymaktadır. Meditasyonu ibadete ait, dini veya ruhsal uygulamalarına dahil edenlerse, düzenli bir meditasyon çizelgesine uymaya devam etmektedirler.

3. Sanskritçe Mantralar: Bu mantralar zihni ve sinir sistemini olumlu bir biçimde etkileyebilmek gibi, fazladan, kendilerine has bir özelliğe sahiptirler. Seslerin sınırsız saf bilinç alanından sizin farkındalık alanınıza doğru ortaya çıkmasını hissedin.

Meditasyon Teknikleri ve Usulleri

4. Om Mantrası Tekniği: : Bütün mantralar güçlerini Om'dan alırlar çünkü var olan her şey, bu en eski enerji gücünden meydana gelmiştir. Om üzerinde meditasyon yapmak kozmik bilinç ve ruhsal yolda başarılı olmaya yönelik bütün zihinsel ve fiziksel engellerin kaldırılması ile sonuçlanır.

Bu teknik, başlangıç teknikleri kullanıldıktan sonra kullanılabilir veya tek başına da kullanılabilir. Bunu yapmanın kolay yolu meditasyon duruşunuza bürünmeniz ve her zamanki başlangıç uygulamalarınızla (yerleşmek, Yaradan'a dua etmek, veya Yaradan'ı çağırmak) başlamaktır. Sonra beş kademeli aşama ile başlayın.

- Om mantrasını yüksek sesle söyleyin (-o-o-o-o-m-mn). Onun, sonunda sesin belirli düzeyde burnunuzdan gelecek, ve sonunda m ve n seslerinin birleşeceği şekilde, akıp gitmesine izin verin. Onu bir kaç kere sessizce, orta yavaş ve istikrarlı biçimde söyleyin.

- Söylemeye devam edin, ama daha yumuşak bir biçimde.

- Daha içeri girerek, bir fısıltı halinde söyleyin.

Meditasyon Teknikleri ve Usulleri

- Daha derine gitmeye devam ederek ve algılanabilecek belli belirsiz sesleri işitebilmek için, sesi iç kulağınızla dinleyerek, zihinsel olarak söyleyin. Farkındalık alanınızda yankılanan zihinsel sesi "dinlemeye" devam ederken, zihinsel olarak söylemeyi durdurun. Eğer o sırada kulaklarınızda belli belirsiz, sürekli bir ses duymaya devam ediyorsanız, veya bu ses farkındalık alanınızı istila ediyor gibi oluyorsa, dikkatinizi buna yöneltin.



- Om'un her şeyi kuşatan, Yaradan'ın her yerde ve her zaman mevcut olan bilincinden, yaratılmış her şeyin alt katmanından, onun destekleyici özünden kaynaklandığını bilin. Om'un içinde eridiğinizi hissedin. Farkındalığınızı Om'un içinde genişletin. Om olarak varoluşunuzun farkında olduğunuz sırada, benlik bilincinizden bağımsız olun. Om'un kaynağının Yaradan'ın alanı olduğunu bilin. Yaradan'ın gerçekliğini gözlemleyin. Yaradan hakkında bütün fikirlerinizin ve kavramlarınızın ötesine gidip Yaradan'ın insan bilincinin sınırlarını aşan gerçekliğine; onun mutlak, saf, var olan-varlık doğasına gidin. Orada, kalın.

Meditasyon Teknikleri ve Usulleri

5. İçsel Işık Tekniği: Farkındalığınız ruhsal gözünüzde ve beyninizin üst kısımlarında odaklanmış bir durumda, içinize bakın. Ruhsal gözün ötesine, iç evrenin mesafesine kararlı bir biçimde bakın.

Farkındalığınızın kafatasınızla sınırlı olmadığını, sınırsız uzayda var olduğunuzu görün. Bunu çok sakin olduğunuz zaman, nefesiniz yaş olunca ve düşünceleriniz en alt düzeyde olduğunda yapın.

Bir gözlemci olarak, çaba harcamadan, farkında olun, ve bekleyin. Eğer ruhsal gözünüzde ışık fark ederseniz, veya beyninizin üst kısmında aynı şeyi fark ederseniz, bunu deneyimleyin.

Onun kökenini ve arkasında olan şeyi izlemek için, onunla birleşin. Sadece içsel ışığınızı izleyebilirsiniz, veya onu Om tekniğini kullanarak izleyebilirsiniz. Işık algılanması optik sinirlerin uyarılmasından kaynaklanıyor olabilir, bu yüzden bunun doğa-üstü bir deneyim olduğunu düşünmeyin. Tekniği sadece dikkatinizi odaklamak ve bunun daha çok içselleştirmek için kullanın. Sonunda, saf var oluşu deneyimlemek için, ışık algısının ötesine geçin.



Meditasyonda Duruş Çeşitleri

Sukhasana



Türkçede bağdaş kurmak denir. İngilizcede easy pose (kolay duruş) olarak bilinir. Sukha sanskrit dilinde haz demektir. Bu duruşta dizlerinde altına yastık konulabilir. Minder üzerinde uygulama yapılabilir.

Siddhasans



Mükemmel demektir. Sol Ayağın topuğunu pelvik tabanına koyun, sağ topuğu cinsel organın üstüne. Çene göğse bastırılmalı. Kişi sakince oturmalı, duyularını içe çekerek kaş merkezindeki boşluğa bakmalıdır. Sol topuğu penis üstüne, sağ topu ise sol topuk üstüne koyarak da uygulanır.

Yarım padmasana



Sadece bir ayak, diğer kalçanın üzerine konur, diğeri yarı durur. Bedenimiz simetrik değildir, dolayısıyla bir kalça bağı diğerine göre daha açık esnek olabilir. Bu duruş zaman zaman esnek olmayan taraflarla da yapılarak denge bulunur, bir süre sonra tam lotus da denenebilir.

Meditasyonda Duruş Çeşitleri

Padmasans

Lotus yani nilüfer çiçeğidir. Kamalasana olarak da bilinir. Yoga ya da meditasyon deneyinde ilk akla gelen duruşlardandır.



Vajrasana



Şimşek ya da elmas demektir. Dizlerinizi birbirine dokunacak şekilde bükerek yere oturun, dizler ileri baksın, kalçalar topukların üzerine gelsin ya da topukların arasında yere otursun. Böylece bel omurga ve boyun bir hizadadır. Eller dizlere konur, dirsekler düzdür. Eğer dizlere aşırı yüklenme olursa oturma kemiklerinin altına bir blok da konulabilir. bu duruş daha çok Zen meditasyonun uygulanan bir duruştur.

Swastikasana

Bu asana uğurlu asana olarak da bilinir. Bir bacağı bükün ve ayağınızı diğer kalçanın içine koyun, diğerinide zıt taraftaki kalçayla baldır arasına koyun. omurga diktir. Eller herhangi bir mudra da olabilir, bilek kilitleme duruşu olarak da bilinir.



Kaynak: Meditasyonun Temelleri, Bora ERCAN.

Meditasyonun Verimli Olmasını Engelleyen Durumlar

• *Çevresel dikkat dağıtıcılar ;* gürültü; aşırı sıcak veya soğuk ve meditasyon uygulamasına engel olabilecek diğer koşullardan kaçınılmalıdır.

• *Süreç hakkında bilgi eksikliği ;* başarılı uygulamaya yönelik bu engel, bilgi edinerek ve onu doğru biçimde uygulayarak kolayca aşılabilir. Doğru bilgi bile, eğer yanlış bir biçimde uygulanırsa, yararlı değildir. Meditasyon teknikleri değişkenlik gösterir, fakat ruhun uyanmasına yönelik içsel yol herkes için aynıdır. Sizi kendi mantralarının ya da özel tekniklerinin öğrendiklerinizden daha iyi olduğuna inandırmaya çalışan kişiler tarafından yanlış yönlendirilmeyin. Bütün geçerli teknikler aynı amaca hizmet etmektedir; konsantrasyon yeteneklerini artırmak ve uyanık ruhsal bilinci beslemek.

• *Fiziksel rahatsızlık;* dik, rahat bir pozisyonda oturun. Bunun için rahat bir sandalyeniz olsun. Eğer ayaklarınızı bağdaştırıp yerde oturmayı tercih ediyorsanız, bu pozisyonda rahat olduğunuz sürece uygundur. Daha uzun meditasyonlar için, size destek olması için, belinizin alt kısmı ile sandalyenin arasına, bir yastık, veya kıvrılmış bir yorgan koymak isteyebilirsiniz. Eğer fiziksel olarak rahatsızsanız ve dik oturamıyorsanız, o zaman dua edin ve sessizliği yaslanan bir pozisyonda deneyimleyin. Fakat buna bir engeliniz olmadığı sürece, dikkatli bir tutumu sağlamak için, dik bir biçimde oturarak meditasyon yapın.

Meditasyonun Verimli Olmasını Engelleyen Durumlar

• *Duygusal sıkıntı ;* uygulama yaparak, dikkatinizi duygusal sıkıntı yaratabilecek durumlardan uzaklaştırmayı öğrenin. Meditasyon odanıza giderken bu tür konuları zihninizden çıkartmayı öğrenin. Meditasyon süresini, kendi kendinizi analiz etmek için kullanmayın. Eğer çözülmesi gereken sorunlarınız varsa, derin meditasyondan sonra dikkatinizi bunu yapmaya odaklayın. Eğer meditasyon yapamayacağınız ölçüde duygusal olarak sıkıntılıysanız, berrak bir niyetle bunu yapabilecek hale gelinceye kadar meditasyon yapmayın. Güç için dua edin ve sorunlarınızı çözmek için pratik yöntemler öğrenin.

• *Değişme bilinçaltı direnç;* başarılı meditasyon uygulamasına en önemli engellerden biri, bir insanı diğer olumlu amaçlarından alıkoyan sebeple aynıdır. Bu derin bir biçimde yerleşmiş, herhangi bir türden değişime karşı olan dirençtir. Şimdi oldukları halleri ile koşullara, bunlar tatmin edici olmasalar bile, "daha alışkın" olmak, veya herhangi bir türden değişimden korkmak, değişimin gerekli olduğu gerçeğini kabul etmememize veya şimdiki durumumuzu savunmamıza sebep olabilir.

O zaman, bir yandan kendimize yardım etme çalışarak, uygulamaları gönülsüzce/baştan savma bir biçimde yaparken, diğer yandan, daha derin bir düzeyde, duygusal ve ruhsal büyüme deneyimlemek konusunda isteksiz olabiliriz.

Meditasyonun Verimli Olmasını Engelleyen Durumlar

İlgi eksikliğinden, tembellikten, öğrenmeyi ret etmeden, ertelemeden, yanlış düşüncelerden ve diğer bütün insanın kendi kendini yenilgiye uğratan davranışlarından ve ego bilinçli duruma özgü diğer durumlardan vazgeçilmelidir. Bu yaşamı sınırlayıcı tavır ve davranışları dönüştürmek için, canlı bir merak duygusu, hevesli olma, öğrenmekten ve büyümekten alınan haz duygusu, göreve yönelik istekli bir dikkat, yararlı fikirlere karşı alıcı olma ve farkındalığı genişleten, iyi hali ve ruhsal kabiliyetlerin ortaya çıkmasını destekleyen tutum ve davranışlar sergileme durumu geliştirilmelidir. Değişime karşı direncin çözümü, daha bütün bir felsefi anlayış edinmektir.

• *Zihinsel dönüşüm konusunda tasalanmak;* sürekli akmakta olan zihinsel dönüşümlerle özdeşleştiğimiz sürece, meditasyon uygulaması sınırlı hale gelecektir. Zihin alanında meydana gelen dalgamsı eylemler, bizim yeni bilgileri işleme çabalarımızdan veya bilinçaltının daha derin düzeylerinden kaynaklanıyor olabilirler. Birinci durumda, zihinsel faaliyetler bizim mantıklı düşünme veya anıları analiz etme eğilimimizden kaynaklanmaktadır. İkinci durumda, zihinsel barış deneyimlemeyi tercih ettiğimizde bile, fiziksel veya duygusal memnuniyetsizlik, dışa dönük olma alışkanlığı veya huzursuzluk zihinsel alanda kalıcı harekete sebep olan ince eğilimlerin hareketlenmesine sebep olmaktadır.

Meditasyonun Verimli Olmasını Engelleyen Durumlar

- *Diğer ego merkezli etkileşimle*r ; ego-merkezli (ben-merkezli) olduğumuzda, bizim sınırlı öz-önemlilik duygumuzu destekleyecek olan herhangi bir şeye odaklanma eğiliminde oluruz. Bu eğilimin meditasyon uygulaması sırasında etkin olmasına izin verirsek, yanıltıcı zihin durumlarının yaratılması neden olan, veya yüzeysel bir keyif alma duygusu sunan keyifli ruh halleri veya duygusal durumlar yaratma gibi çabalara girme eğiliminde olabiliriz. Geçici algılardan gereksiz yere heyecanlanabiliriz veya enerji akışları veya bilinç durumu değişiklikleri meydana geldiğinde ortaya çıkan keyif verici duygulara bağımlı hale gelerek kendimizi şımartabiliriz. Meditasyon uygulaması keyifli olabilirken, bunlara tutunmak yanlıştır. Her ne algılıyorsak veya deneyimliyorsak, bunun sebebi onun doğasında olan, geçici yapısıdır. Gerçek doğamızın kalıcı, özgün bir deneyimlenmesinin meydana gelebilmesi için, bu geçici algıların geçişine izin verilmelidir.



Meditasyonda Engeller

Patanjali, Sutralar'ın II. bölümün 3. ifadesinde meditasyondaki engelleri şöyle tanımlar;

·*Avidya;* cehalet emektir. Meditasyon teorisi tam olarak anlaşılmazsa kaçınılmaz olarak uygulamada süreklinin sağlanması da beklenemez.

·*Asmita;* bencilliktir. Ben merkezciliktir. Meditasyonda şişkin egoların bir kenara bırakılması gerekirken, egoyu teslim edememek meditasyona bir engeldir.

·*Raga;* tutku, bağımlılık demektir. Bu tanım bir önceki tanımlama ile ilişkilidir. Dünyevi zevkler hiç kuşku yok ki çekicidir. Bu çekiciliği kolaylıkla bağımlılığa evrilebilir. Kişi o esnada meditasyon yönüne dünyevi haz içeren başka bir şeyi kolayca seçebilir.

·*Dvesha;* hoşlanmama sevmeme demektir. Uygulanan yöntem kişiye uymamış olabilir. Bu doğaldır. Herkes farklıdır, her meditasyon tekniği herkes uygun gelmeyebilir. Örneğin kimi insanın görselleştirmesi iyidir, kimi insanın işitsel yetisi. Başlangıç aşamasında sese ilgi duyanlar mantra meditasyonları yapabilir, görselleştirmesi iyi olanlar da chidakasha, trataka gibi çalışmalar yapabilir.

·*Abhinivesah;* ölüm korkusudur yani yaşama fazla bağlık bu korku kişiye meditasyon alıkoyabilir. Meditasyonda ölüm algısı değişir, ölüm korkulacak bir olgu olmaktan çıkar ancak yine de aşılana kadar bu gerçeklikte yüz yüze gelmek kolay değildir.

Meditasyonda Engeller

Bu engellere dikkat edilmeli. Çünkü bunların hepsi uzun deneyimlerle belirlendi ve hepsi insana dahil. Bazen engellerde takılıp kalırız. Böyle bir durumda da ne kendimizi suçlamalı ne de başkalarını. Suçlamaya verilecek o enerji ile en iyisi meditasyona dönülmeli.

Birçok Buddhacı öğreti de aydınlanma yolundaki tüm engellerin kökü olan üç zehirden bahseder. Bunlar;
moha (aldanış, kafa karışıklığı),
raga (açgözlülük, şehvet düşkünlüğü) ve
dvesha (nefret).

Özgürleşme yolunda bütün bunların tersi olmalıdır:
amoa (aldanmama) ya da prajna (bilgelik),
alobha (bağlanmama) ya da dana (bonkörlük),
advesa (nefret dolu olmama) ya da metta (arkadaşlık, sevgi).

Mindfulness için olan engeller de doğal olarak yukarıdaki ifadelere yakındır;

- Kamacchanda; duygusal hazlara bağlılık
- Vyapada; kızgınlık, kin, öfke
- Thina middha; bedensel ve zihinsel tembellik, atalet
- Uddhacca kukuçça; zihni sakinleştirememe
- Vicikiccha; şüphe, güvensizlik.



Meditasyonda Engeller

Birçok yoga Üstadı ise yoga ve meditasyondaki engelleri şöyle tanımlar;

uygulamayı bırakmak,
sağlık ve beslenme sorunları,
tembellik ve uyku,
gündelik hayattaki gereksiz konuşmalar,
ego,
duygular cesaretsizlik,
yaşam enerjisini yitimi,
zihnin kendisi.

Ayrıca bunları bedensel zorlukları da eklemek gerek, meditasyon duruşuna pek çok beden hazır değildir.

Sufiliğin engellere yaklaşımıysa şöyledir;

nefs
nefret
tembellik
kaygı
şüphe.

İnsan 'neden meditasyonu bırakır?', bunun nedeni anlaşılırsa meditasyon uygulamalarına yeniden dönebilir.

Meditasyona Başlarken

Öncelikle dik oturalım. Bunu için altımıza minder alabilir ya da sandalyede oturabilirsiniz.

Meditasyonumuzu yaparken elementlerden faydalanabilirsiniz.

Su elementi; su elementi için yanımızda bir bardak su bulundurabilir içine kristal ekleyebilirsiniz.





Ateş elementi; ateş elementi için mum yakabilirsiniz.



Hava elementi; hava elementi için kuş tüyü bulundurabilirsiniz.



Toprak elementi; toprak elementi için ceviz bulundurabilirsiniz.



KENDİNİZİ SINIRLANDIRMAYI BIRAKIN

Kendinizi hapsettiğiniz sınırlandırdığınız zihinsel hapisten
çıkmak için; derin nefes alın ve yavaşça verin…
Tekrar derin nefes alın ve yavaşça verin…

Hayatınızda kendinizi bir kutunun içinde hapsettiğinizi
düşündüğünüz güvenli olma adına yapmaktan
kaçındığınız
.....(konu)..... sunun gelmesi için izin verin.

Kendinizi sınırladığınız duruma odaklanırken, yarattığı
hayal
kırıklığını ve başaramama hissinin enerjisine de izin verin.

Yarattığı hayal kırıklığı ve başaramama hissine ve
kendinize benim
yapım bu dediğiniz zihinsel program izin verin.

Anılar, duygular, zihinsel kutunuz gibi her yeri açık olan bir
hapisane
gibidir aslında.
Hissetin ve gelmesine izin verin.

Beraberinde bu duruma karşı bütün tutunma isteğinizi,
burada
kalma isteğinizi, bırakamama isteğinizi hissedin.

KENDİNİZİ SINIRLANDIRMAYI BIRAKIN

Güvende hissettiğiniz ve aynı anda buradan çıkmak istediğinizi de kullanarak, kontrol etme güdüsünden özgür olma isteğine doğru açın kendinizi.

Bütün enerjilerin gelmesine izin verin…

Tüm bu durumun kişisel bir durum ve sadece size ait olduğu hissine izin verin.

Enerji çözülürken sadece yapabildiğiniz kadar serbest bırakabilir misiniz?

Bırakın bu enerji döngüsü serbest kalsın.

Tekrar kendinizi sınırlandırdığınızı düşündüğünüz ve kendinizi hapsettiğinizi düşündüğünüz .....(konu)..... sunu bilinç yapısının kalan enerjisine odaklanın, hissedin.

Burada kalma isteğiniz,
tutunma isteğinizin duygusuna, özgür olma ve kurtulma isteğinize de aynı anda odaklanın.

Bütün bunların size ait bir durum olduğu hissine de izin verir misiniz?

KENDİNİZİ SINIRLANDIRMAYI BIRAKIN

Şimdi tekrar sadece serbest bırakır mısınız? Tüm enerji döngüsü çözülsün.

Derin nefes alın ve yavaşça verin.

Kalan enerjiye odaklanın ve bundan sonra kendinizi sınırlandırmayı bırakabilir misiniz?

Gözlemleyin.

EVET YA DA HAYIR.

Bırakır mısınız?
Ne zaman?
-ki şimdi bırakıyoruz.

"hayır" denilirse;
çok normal bir durumdur.
Oradaki alışkanlığınızı hissedin şimdi.
Ona tutunmak için izin verir misiniz hemen şimdi.
Bu şekilde kendinizi nasıl sınırlandırdığınızı fark edin.
Bütün bu alışkanlığınızı hissedin ardından hemen şimdi yapabildiğiniz kadar kendinizi bu konuda sınırlamayı bırakabilir misiniz?
Gözlemleyin.
Ne zaman? -ki şimdi bir adım gibi.

KENDİNİZİ SINIRLANDIRMAYI BIRAKIN

Tekrar kalan kendinizi nasıl sınırlandırdığınızı hissedin, fark edin tekrar bu konuda sınırlandırmayı bırakabilir misiniz?

Bırakır mısınız?

Gözlemleyin...
Ne zaman -ki şimdi.

Derin Nefes alın ve yavaşça verin.

Ve ne olursa olsun zaten şu anda
özgür olduğunuzu hissettiğinizi fark edin.

Hapishane sizin içinizde siz
hapishanenin içinde değilsiniz fark edin.

Bu sınırlar aslında yoktur, bir yanılsama bir illüzyondur, hepsi sizin kendi algınızdan ibarettir.

Derin bir nefes alın ve yavaşça verin.

Ellerinizi ayaklarınızı hazır olduğunuz zaman hareket ettirebilirsiniz.

Meditasyonda 7 Çakra 7 Mudra Kullanımı



1. Kök çakra
Muladhara Mudra
Mantra: LAM



Kök çakra, hayatta kalma ve topraklanmayla ilgilidir, diğer çakraların temelidir.

Kalbinizin üzerinde dua eder gibi avuç içleri bir araya getirilir. Ardından serçe ve yüzük parmakları avuç içlerinin içinde katlanacak şekilde birbirine geçirilir. Orta parmakların uçları birbirine değecek şekilde uzatılır ve başparmak ve işaret parmakları birbirine geçirilerek parmak uçları birbirine değecek şekilde halkalar oluşacak şekilde uzatılır.



İsteğe bağlı adım; bu mundra baş aşağı ters çevrilir ve hafifçe kollar indirilir, böylece orta parmaklar pelvik bölgenize doğru bakar.

Meditasyonda 7 Çakra 7 Mudra Kullanımı



2. Sakral Çakra
Shakti Mudra
Mantra: VAM



Sakral çakra için bu kadınsı mundra, cinsellik ve şehveti dizginlemeye yarar.



Avuç içleri göğsün önünde serçe parmaklar ve yüzük parmak uçları birbirine bastırılır. Başparmaklar, işaret ve orta parmakların içinde, avuç içine katlanır. Daha sonra bu iki parmağın boğumları birbirine bastırabilir veya ayrı tutabilir.

İsteğe bağlı adım: ellerini göbeğin hemen altına indirebilir.



3. Solar Pleksus
Çakrası Rudra Mudra
Mantra: RAM



Bu mundra, tüm yogilerin Hindu tanrısı Shiva'nın gücünü ortaya çıkarır, solar pleksus çakrası tamamen özgüvenle ilgildir.

Avuç içleri yüzü yukarı bakacak şekilde uyluklara yerleştirilir. Başparmak, işaret parmak ve yüzük parmakları uçları birbirine dokundurarak, serçe ve orta parmaklar düz bırakır.



Meditasyonda 7 Çakra 7 Mudra Kullanımı



4. Kalp Çakrası
Padma Mudra
Mantra: YAM



Yeni olasılıkları ortaya çıkaran ve aşka davet eden, nilüferden ilham alan mudra, kalp çakrasına çok uygundur.



Avuç içlerini kalbin üzerindeyken, hem serçe parmakların hem de başparmakların dış kenarlarını birbirine dokundurulur. Eller çiçek gibi açarak avuç içleri bileklere yakın kısmı birbirine bastırılır. Parmağın da uçları uzatılır.



5. Boğaz Çakrası
Granthia Mudra
Mantra: HAM



Bu mundra boğaz çakrasında gerçek benliğin kendini ifade etmesinin önünü açmaya yardımcı olmak için kullanılabilir.

Son üç parmağın (orta, yüzük ve serçe) ellerin içinde birbirine geçirilir. İşaret parmak ve başparmak uçları birbirine dokundurularak iç içe iki halka oluşturulur ve bu mundra boğaz kökünün önünde tutulur.



Meditasyonda 7 Çakra 7 Mundra Kullanımı



6. Üçüncü Göz Çakrası Büyük Baş Mudraşı Mantra: AUM



Sezginin bilgeliğine ve gücüne erişmek için, üçüncü göz çakranızın derinliklerine kanalize olmak için bu mundra kullanılabilir.



Sağ el kaşların arasında boşluğun hemen önüne alınır ve yüzük parmağı avucun içerisine kıvrılır. Başparmak, orta parmak ve işaret parmağının uçları birbirine değecek şekilde yerleştirilir. Sol el, sol uyluğun üstünde, avuç içi yukarı bakacak şekilde veya Gyna mundra'da olabilir.



7. Taç Çakra Bin Yapraklı Mundra Mantra: Sessizlik



Bu mundrayı başınızın üstünde tutmak, taç çakranın evrensel bilinç, ilahilik ve aşkınlık alanına açılan kapısını açabilir.



İşaret parmaklarınızın ve baş parmaklarınızın uçlarını birbirine dokunacak şekilde yerleştirilir ve bir piramit şekli oluşturulur. Kalan parmaklar düz tutularak yukarı doğru uzamasına izin verilir. Bu mudrayı başın tepesinin yaklaşık 15-20 cm üzerine kaldırılır.

Meditasyon İle İlgili Sık Sorlan Sorular

1.Meditasyon sırasında gözümün önüne şekiller geliyor, sesler duyuyorum. Bunların anlamı var mı?

Cevap: Hayır bir anlamı yoktur. Bunlar zihindeki izlenimlerden ibarettir.

2. Meditasyonda ayaklarım uyuşuyor, vücudumda bir yerler kaşınıyor. Ne yapmalıyım?

Cevap: Öncelikle rahat bir oturuş bulunmalıdır. Bu kişiden kişiye değişmektedir. Meditasyona ilk başlanıldığında bunlar normaldir. Zamanla bu durum ortadan kalkacak ve beden sürece uyum sağlayacaktır.

3. Sırtım veya belim ağryor. Oturamıyorum ne yapmalıyım?

Cevap: Dik durmaya alışık olunmadığında bu durum normaldir. Dik oturmakta zorlanılıyorsa bir duvar ya da sandalyeden destek almak faydalı olacaktır.

4 .Meditasyon göz açık veya kapalı yapılabilir mi?

Cevap: Genelde, meditasyon süresince gözleri kapayarak görüş uyarımını kaldırıp, dikkati içe yöneltmek daha iyidir. Kapalı olarak yapılması önerilmektedir. Eğer kapatıldığında korkuluyorsa boş duvara bakılarak meditasyonda yapılabilir.

5. Meditasyon sırasında mantra, doğa sesleri dinlenebilir mi?

Cevap: Evet dinlenilebilir ancak zamanla bunlarda bırakılabilir.

Meditasyon İle İlgili Sık Sorlan Sorular

6. Meditasyonu günün hangi zamanında yapmam daha verimli olur?

Cevap: Sabah uyandıktan sonra ve akşam yatmadan önce yapılması önerilir. Onun dışında günün her hangi bir saati uygun olunduğunda yapılabilir.

7. Meditasyonda nefesim nasıl olmalıdır?

Cevap: Meditasyon sırasında nefesin normal akışında olması ve yavaşlatılması uygun olacaktır. İsteğe bağlı meditasyon öncesi nefes egzersizi yapılabilir.

8. Ne kadar süre meditasyon yapmalıyım?

Cevap: Kişiden kişiye değişmekle, başlangıç olarak 20 dakika ile başlanabilir. Bu süre daha sonra kademeli olarak uzatılabilir.

9 .Ne sıklıkla meditasyon yapmalıyım?

Cevap: Günde 2 kere önerilmekte ancak isteğe bağlı olarak daha fazla da yapılabilir.

10. Yatarak meditasyon yapılır?

Cevap: Yatarak meditasyon yapılması uykuya dalma söz konusu olacağından ve omurganın tam dik olması sağlanamayacağından önerilmemektedir ancak bedensel olarak bu şartları sağlayamayan kişiler uzanarak da meditasyon yapabilir.

Meditasyon İle İlgili Sık Sorlan Sorular

11. Meditasyon yaparken en ufak ses dikkatimi dağıtıyor. Ne yapabilirim?

Cevap: Başlangıç olarak dikkati toplamak için mantra ve doğa sesleri dinlenebilir. Daha sonra doğa sesleri bırakılması önerilmektedir.

12. Meditasyonun din ile ilgilisi var mıdır?

Cevap: Meditasyonun dinle bir ilgisi yoktur. Zihni sakinleştirmek için yapılan bir pratiktir.

13. Herkes meditasyon yapabilir mi?

Cevap: Herkes meditasyon yapabilir.

14. Meditasyon yaparken doğal taş ve kutsal geometri kullanabilir mi?

Cevap: Kullanılmasında bir sakınca yoktur.

15. Her yerde meditasyon yapabilir miyim? Ortamın aydınlık ve karanlık olması önemli mi?

Cevap: Düzenli olarak meditasyon yapmak için, evinizin, diğer insanlardan, gürültüden, rüzgardan, yanıp sönen ışıklardan uzak, rahat ve sessiz bir köşesi en uygun yerdir.

KAYNAKÇALAR

Bora ERCAN-Meditasyonun Temelleri

Patanjali'nin Yoga Sutraları

Bhagavat Gita

Osho-Pratik Meditasyon Teknikleri

Roy Eugene DAVİS-Kolay Meditasyon Rehberi

James Hewitt - Meditasyon

TANUH ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

BİZE ULAŞMAK İÇİN

SOSYAL MEDYA LİNKLERİ

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE2

İNSTAGRAM

FACEBOOK

FACEBOOK2



TANUH® ACADEMY