

TANUH ACADEMY

MEDİTASYON YÖNTEMLERİ

INSTAGRAM TELEGRAM YOUTUBE FACEBOOK

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, şimdiki anın farkındalığını geliştirmek için binlerce yıldır kullanılan bir tekniktir. Pek çok manevi gelenek, öğretilerinin ve uygulamalarının bir parçası olarak meditasyonu içerse de, tekniğin kendisi herhangi bir dine veya inanca ait değildir. Kökeni çok eski olmasına rağmen, barış, sakinlik ve iç uyum duygusu yaratmak için bugün dünyanın her yerindeki kültürlerde hala uygulanmaktadır. Meditasyon, yoğun programların ve zorlu yaşamların ortasında artan stresi azaltma ihtiyacına bir çözüm sunabilir.

Meditasyon, zihin ve vücut bütünleşmesini destekleyen bir dizi tekniği ifade eder. Bazı türler, zihinsel odaklanmayı bir duyum üzerinde tutmayı içerirken, bazıları farkındalığı yargılamadan şimdiki ana odaklamayı gerektirir.



İnsanlar, duyuların sıklıkla donuklaştığı stresli bir dünyada rahatlamayı ve farkındalığı artırmak için meditasyonu yaparlar. Meditasyon yapmanın tek bir doğru yolu yoktur. Bunun nedeni meditasyonun birçok biçim alabilmesidir. Kişi, kendisi için işe yarayan meditasyonu bulana kadar farklı meditasyon türlerini keşfedebilir. Uzmanlar meditasyon uygulamalarını analiz etti ve farklı meditasyon formlarında, bazı ortak süreçlerin gerçekleştiğini buldular. Bunlar;

Beden Merkezli Meditasyon: Buna kendi kendini tarama denir ve bunu yapmak, vücudunuzun her yerinde hissedebileceğiniz fiziksel hislere odaklanmayı içerir.

Derin Düşünme (Tefekkür): Zihnin dağılmasına izin vermeden bir soruya veya bir tür çelişkiye odaklanmayı içerir.

Duygu Merkezli Meditasyon: Bu tür meditasyon, belirli bir duyguya odaklanmanızı sağlar.

Mantra Meditasyonu: Bu tür meditasyon, tekrarlamayı (yüksek sesle veya kafanızın içinde) ve belirli bir cümleye veya sese odaklanmayı içerir.

Hareketle Meditasyon: Bu tür meditasyonda, nefes almaya odaklanmayı, nefesinizi tutmayı veya belirli vücut hareketlerini gerçekleştirmeyi içerebilir. Ayrıca etrafınızda gözlemlediğiniz şeylere odaklanırken yürümeyi de içerebilir.

Farkındalık Meditasyonu: Bu meditasyon türü, zihninizin dolaşmasına ve geçmiş ya da gelecek hakkında endişelenmesine izin vermek yerine, şu anda olup bitenlerin farkında olmakla ilgilidir. Aynı zamanda, vücudunuzun her yerinde hissettiklerinizi, etrafınızdaki dünyaya dair farkındalığınızın temeli olarak kullanılan vücut merkezli meditasyona benzer bir yaklaşımı da içerebilir.

Görsel Tabanlı Meditasyon: Bu tür meditasyon, görebildiğiniz bir şeye odaklanmayı içerir (gözlerinizle veya zihinsel bir görüntüye odaklanarak).



Meditasyon Neden İşe Yarar?

Teknolojideki ilerlemeler sayesinde araştırmacılar ve sağlık hizmeti sağlayıcılar meditasyonun, beyninizin nasıl etkilendiğini görebilirler; ancak bu değişkenliklerin bazılarını anlamak için beyin yapısı hakkında biraz bilgiye sahip olmak faydalı olacaktır. Beyninizde birbirine sinyal göndermek için elektrik ve kimyasal sinyalleri kullanan milyarlarca nöronlarınız, beyninizin farklı bölgelerinde ağlar oluşturur. Bu ağlar, beyninizin farklı işlere ve uzmanlıklara sahip farklı alanlarını oluşturur. Çok sayıda araştırma, düzenli meditasyon yapan kişilerin beyin yapılarında belirli farklılıklar bulunduğunu ortaya çıkardı. Bu değişiklikler genellikle daha yoğun beyin dokusunu veya beynin belirli bölgelerinin beklenenden daha büyük olmasını içerir. Bu da oradaki nöronların birbirleriyle daha fazla bağlantıya sahip olduğunun ve bağlantıların daha güçlü olduğunun işaretidir.

Beyni etkilenen bölgeleri, genellikle duyularınızı (görme, duyma vb.) düşünme ve konsatre olma yeteneğinizi ve duyguları işleme yeteneğinizi yöneten veya kontrol eden bölgedir. Bu, düzenli olarak meditasyon yapan insanların beyinlerinin daha sağlıklı olduğu ve yaşa bağlı işlev kaybı gösterme olasılığının daha küçük olduğu anlamına gelir. Ayrıca korku, öfke ve keder gibi olumsuz duygularla baş etme ve bunları işleme konusunda daha güçlü bir yeteneğe sahiptirler.

Meditasyon Tam Olarak Ne İşe Yarar?

Genel olarak meditasyon yapan kişilerin aşağıdaki faydaları görme olasılıkları daha yüksektir:

- Anksiyete, depresyon veya travma sonrası stres bozukluğu semptomlarında azalma.
- Düşünme, konsantre olma ve problem çözme yeteneğinin gelişmesi.
- Duyguysal sorunlara daha iyi uyum sağlama ve bunların üstesinden gelme becerisi.
- Akıl sağlığının, vücudun sağlığı üzerinde güçlü bir etkisi olduğundan, bu faydalar genellikle uyku kalitenizde, yüksek tansiyonunuzda, kalp fonksiyonunuzda ve çok daha fazlasında iyileşme sağlar.

Meditasyon sonuç odaklı bir girişim değildir. Bazı uygulayıcılar sonuçlara çok fazla odaklanmanın meditasyonun faydalarını baltalayan kaygıyı tetikleyebileceğini söylüyor.

Günlük Meditasyona Nasıl Başlayabilirim?

Aralarında seçim yapabileceğiniz pek çok farklı meditasyon türü varken, hangisini en çok beğeneceğinizi veya size en çok yardımcı olacağını bilmek göze korkutucu gelebilir. Neyse ki, onu daraltmanın birçok yolu var.

- *Araştırma;* farklı meditasyon türlerini öğrenmek, birini seçmek için iyi bir adımdır. Bu araştırmayı kitaplarda veya bir çok kaynaktan çevirimiçi olarak yapabilirsiniz.

- *Sağlık uzmanınızla konuşun;* ister tanıdığınız kişilerden ister internette benzer ilgi alanlarına sahip kişilerden olsun, pek çok kişi meditasyonu biliyor ve uyguluyor. Kimseyi doğrudan tanımıyorsanız, youtube gibi web siteleri ve sosyal platformlar yardımcı olabilir. Meditasyon yapmanıza yardımcı olabilecek telefon uygulamaları dahi vardır.

Deneyebileceğiniz bir meditasyon türü bulduğunuzda aşağıdaki ipuçları yardımcı olabilir:

- *Neyi sevdiğinizi öğrenin;* bazı insanlar meditasyonu sabahları, bazıları ise geceleri yapmayı tercih eder. Sizin için en uygun zamanı seçin.

- *Zaman ayırın;* gününüzde meditasyona zaman ayırın ve bunu rutininizin bir parçası haline getirin. Düzenli meditasyon, bu uygulamadan en büyük faydayı elde etmenin anahtarıdır.

Günlük Meditasyona Nasıl Başlayabilirim?

- *Çevreyi ayarlayın;* meditasyon sessiz, sakinleştirici ve rahat bir yerde en iyisidir. Bazı meditasyon türleri oturmayı, bazıları ise uzanmayı içerir. Hatta bazıları yürümeyi bile gerektirir. Bu nedenle hoşunuza giden bir park veya yürüyüş parkuru bulmak isteyebilirsiniz.

MEDİTASYON ÇEŞİTLERİ

Dinamik Meditasyon

Bu meditasyon, kişiyi geçmişe hapseden zihindeki eski, kökleşmiş kalıpları kırmanın ve bu hapishane duvarlarının ardında saklı olan özgürlüğü, tanıklığı, sessizliği ve huzuru deneyimlemenin hızlı, yoğun ve kapsamlı bir yoludur.

Meditasyon sabahın erken saatlerinde, "tüm doğa canlandığında, gece geçtiğinde, güneş doğduğunda ve her şey bilinçli ve uyanık hale geldiğinde" yapılmalıdır.

Bu meditasyonu tek başınıza yapabilirsiniz, ancak mümkünse sesinizi kimsenin duymayacağı bir yerde yapmanızı tavsiye edilir; çünkü bu meditasyonda çığlık atmak, bağırıp çağırmak vb. her şey yapılır. Tek önemli olan sizin içinizden ne geldiğidir ve ortamda bulunan bir başka kişiden çekinmemeniz çok önemlidir. Ancak başlangıçta başka insanlarla birlikte yapmak da faydalı olabilir. Bu bireysel bir deneyimdir, bu yüzden etrafınızdakileri görmezden gelin. Bol, rahat kıyafetler giyin.

Dinamik Meditasyon

Osho meditasyonunda dakikalar çok önemlidir; bu sebeple alarm kurabilirsiniz.

Osho dinamik meditasyonu 3 adet 10 dakikalık, 2 adet de 15 dakikalık olmak üzere toplam 5 aşamadan oluşur ve 1 saat uzunluğundadır.

Birinci Aşama: 10 Dakika



Hızla burnunuzdan soluk alıp verin; bırakın soluklanma yoğun ve çok sık olsun. Soluk akciğerlerin derinliğine işlemelidir. Soluklanmanızı elinizden geldiğince hızlı yapıp, derin soluk aldığınızdan emin olun. Bunu mümkün olduğunca bütün olarak yapın; bedeninizi kasmadan boynun ve omuzların gevşediğinden emin olun.

Tam anlamıyla soluk alıp vermeye başlayıncaya kadar devam edin; bırakın soluğunuz karmakarışık (düzenli, önceden kestirilebilen bir biçimde değil) olsun. Enerjiniz bir kez harekete geçince, bedeninizi harekete geçirmeye başlar. Bedeniniz hareket etsin; hareketlerinizi daha fazla enerji üretmek için kullanın. Kollarınızı ve bedeninizi doğal olarak oynatmanız, enerjinizin yükselmesine yardım edecektir. Enerjinizin toplandığını hissedin, birinci aşama sırasında kendinizi bırakmayın ve asla hız kesmeyin.

Dinamik Meditasyon

İkinci Aşama: 10 Dakika



Bedeninizi takip edin. Bedeninize ne varsa ifade etme özgürlüğü verin... PATLAMA YAPIN!.. Bırakın bedeniniz yönetimi ele geçirsin. Gereken her şeyin dışa atılmasına izin verin. Tamamen çıldırın... Şarkı söyleyin, haykırın, gülün, bağırın, ağlayın, atlayın, çalkalanın, dans edin, tekmeleyin ve kendinizi yerden yere atın.

Yapmadık şey bırakmayın, tüm bedeninizi hareket halinde tutun. Azıcık hareket etmek başlamanıza yardım eder. Aklınızın olanlarla ilişki kurmasına izin vermeyin. Bedeninizle bütün olmayı unutmayın.

Üçüncü Aşama: 10 Dakika

Omuzlarınızı ve boynunuzu gevşek bırakarak, iki kolunuzu birden dirseklerinizi kırmaksızın kaldırabildiğiniz kadar yükseğe kaldırın. Kollarınız havada, mümkün olduğu kadar derinden, karnınızdan HU!.. HU!.. HU!., diye bağırıp, yukarı aşağı sıçrayın. Ayaklarınız her yere bastığında (tabanların yere temas ettiğinden emin olarak) sesin cinsiyet merkezinize derinden çarpmasını sağlayın. Neyiniz varsa verin, kendinizi tümüyle tüketin.

Dinamik Meditasyon

Dördüncü Aşama: 15 Dakika DURUN!

Kendinizi hangi durumda bulduysanız öyle donun. Bedeni hiçbir biçimde düzeltmeyin. Bir öksürük, bir kımıldama, herhangi bir şey enerji akışım durduracak ve çaba boşa gitmiş olacaktır. Size olan her şeyin tanığı olun.



Beşinci Aşama: 15 Dakika Kutlayın!...

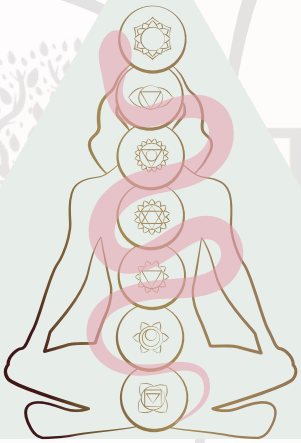
Müzik ve dans ile ne varsa onu ifade edin. Gün boyunca canlılığınızı yanınızda taşıyın.

Osho dinamik meditasyon müziği

Kundalini Meditasyon

Kundalini Meditasyonu, farkındalığı çakralar aracılığıyla hareket ettirmeyi içeren aktif ve enerji verici bir uygulamadır.

Kundalini meditasyonunun amacı kundalini enerjisini aktif hale getirmektir. Kundalini 'sarmal yılan' anlamına gelir. Omurganızın tabanında kıvrılmış olan gizli dişil enerjiyle ilgilidir. Aynı zamanda potansiyelinizi de temsil eder.



Bu meditasyon biçimi, her insan bedeninin kökündeki ilahi enerjiye erişim sağlar. Sabır, pratik ve azim yoluyla bu temel enerjinin serbest bırakılmasına yardımcı olur.

Tutarlı uygulama güçlü bir enerji hareketini teşvik edebileceğinden buna bazen 'farkındalık yogası' denir.

Bu meditasyon en iyi gün batımında veya öğleden sonra yapılır. İlk iki aşamanın sallanmasına ve dansına tamamen dalmak, enerji akışının bastırıldığı ve engellendiği yerde kaya benzeri varlığın “erimesine” yardımcı olur. O zaman bu enerji akabilir, dans edebilir ve mutluluğa ve neşeye dönüşebilir. Son iki aşama tüm bu enerjinin dikey olarak akmasını, yukarıya doğru sessizliğe doğru ilerlemesini sağlar.

Kundalini Meditasyon

Günün sonunda gevşemenin ve kendinizi bırakmanın son derece etkili bir yoludur. Meditasyon bir saat sürer ve dört aşamadan oluşur.

Birinci Aşama: 15 Dakika
Gevşeyin ve enerjinin ayaklarınızdan yukarıya hareket ettiğini duyumsayarak tüm bedeninizi çalkalanmaya bırakın. Gözleriniz açık ya da kapalı olabilir.

İkinci Aşama: 15 Dakika
Dans edin... İçinizden gelen herhangi bir biçimde; bırakın tüm beden dilediği gibi hareket etsin.



Üçüncü Aşama: 15 Dakika
Gözlerinizi kapayın ve oturarak ya da ayakta durarak hareketsiz kalın... İçte ve dışta neler olduğuna tanıklık edin.

Dördüncü Aşama: 15 Dakika
Gözlerinizi kapalı tutarak yere uzanın ve hareketsiz kalın.

Nataraj Meditasyon

Nataraj meditasyonun bütünü danstan ibarettir. Tamamı 65 dakika süren, üç aşaması vardır.

Birinci Aşama: 40 Dakika
Gözler kapalı büyülenmiş gibi dans edin. Bilinçaltınızın yönetimi tamamen ele geçirmesine izin verin. Hareketlerinizi denetlemeyin ya da olup bitenlere tanık olmayın. Sadece tümden dansın içinde olun.

İkinci Aşama: 20 Dakika
Gözleriniz kapalı, hemen yere yatın. Sessiz ve hareketsiz olun.

Üçüncü Aşama: 5 Dakika
Neşe içinde dans edin ve keyfini çıkarın.



Nataraj meditasyonu için müzik

Gülme Meditasyon

Her sabah uyandığınızda, gözlerinizi açmadan önce bir kedi gibi gerinin. Bedeninizin her lifini gerin. Üç dört dakika sonra, gözleriniz hâlâ kapalıyken gülmeye başlayın. Beş dakika boyunca gülün sadece. Önce bunu yapan siz olacaksınız ama, çok geçmeden girişiminizin sesi gerçek bir gülüşe neden olacaktır. Gülüşte kendinizi kaybedin.

Bunun gerçekten meydana gelmesi birkaç gününüzü alabilir; çünkü bu olguya hiç de alışık değiliz. Ama, çok geçmeden kendiliğinden olacak ve gününüzün tüm doğasını değiştirecektir.



Vipassana Meditasyon

Vipassana kelimesi “içgörü” anlamına gelir. Bu nedenle Vipassana meditasyonu, zihne, bedene veya her ikisine de içe dönerek, şeyleri gerçekte oldukları gibi görmeye odaklanır.

Vipassana "her şeyi gerçekte olduğu gibi görmek" anlamına gelir. Bu, kendini gözlemleme yoluyla mantıksal bir zihinsel arınma sürecidir.

Zaman zaman hepimiz tedirginlik, hayal kırıklığı ve uyumsuzluk yaşarız. Acı çektiğimizde sefaletimizi kendimizle sınırlı tutmayız ve bunun yerine, bunu başkalarına da dağıtmaya devam ediyoruz. Bu nedenle aydınlanmış insanlar, “kendini bil” tavsiyesinde bulunmuşlardır. Bu, yalnızca kendinizi entelektüel düzeyde bilmek, duygusal veya adanmışlık düzeyinde kabul etmek anlamına gelmez. Aynı zamanda kendiniz hakkındaki gerçeği, kendi içinizde, deneyimsel düzeyde deneyimlemek anlamına gelir. Bunu başarmak için, 2500 yıldan daha uzun bir süre önce Hindistan'da evrensel sorunlara, evrensel bir çare olarak bir Vipassana meditasyon tekniği öğretildi.



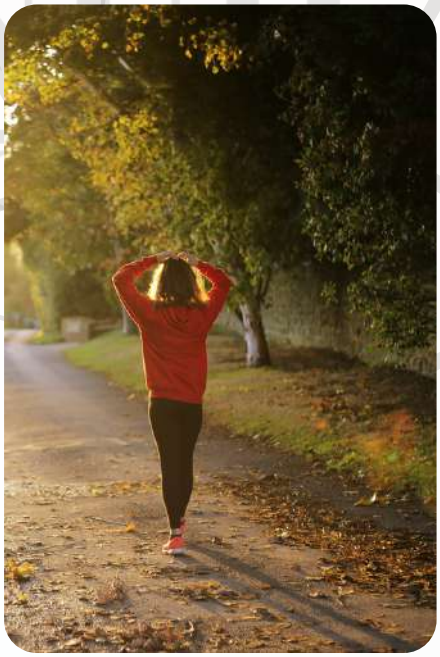
Vipassana, zihni arındırarak, onu acılardan ve acının derin nedenlerinden kurtararak huzur ve uyumu deneyimlememizi sağlar. Uygulama adım adım tüm zihinsel kirliliklerden, tam kurtuluşa yönelik en yüksek manevi hedefe götürür.

Vipassana Meditasyon

Vipassana üç yöntemle yapılabilir, size en uygununu seçebilirsiniz.

Birinci yöntem: Eylemlerinizin, bedeninizin, aklınızın, kalbinizin farkındalığı. Yürürken, farkındalıkla yürümelisiniz. Elinizi hareket ettirirken, elinizi oynattığınızı mükemmel bir biçimde bilerek, farkındalıkla hareket ettirmelisiniz. Elinizi mekanik bir şey gibi bilinçsizce oynatabilirsiniz... Sabah yürüyüşündesiniz; yürümeyi ayaklarınızın farkında olmaksızın sürdürebilirsiniz. Bedeninizin hareketleri konusunda tetikte olun. Yemek yediğiniz sırada, yemek yiyiş için gerekli olan hareketler konusunda tetikte olun.

Duş alırken, üzerinize gelen serinliğe, dökülen suya ve bunun müthiş sevincine karşı tetikte olun sadece. Bilinçsiz durumda meydana gelişi sürmez bunun. Aklınız konusunda da aynısı olur. Aklınızın perdesinden hangi düşünce geçerse, bir gözleyici olun sadece. Kalbinizin perdesinden hangi duygu geçerse, tanık olarak kalın sadece, karışmayın, özdeşleşmeyin, iyi olanı ve kötü olanı değerlendirmeyin; bu meditasyonunuzun bir parçası değildir.



Vipassana Meditasyon

İkinci yöntem: Soluk alma, soluk alışın farkına varmaktır. Soluk içeriye girdiği zaman, karnınız yükselmeye başlar; soluk dışarıya çıktığı zaman karnınız yeniden inmeye başlar. İkinci yöntem karnın farkına varmaktır; onun yükseliş ve inişinin. Karnın yükseliş ve inişinin tam farkındalığı yalnızca... Karın yaşam kaynaklarına çok yakındır; zira, çocuk anasının yaşamına göbekbağı aracılığıyla bağlıdır. Göbekbağının ötesinde onun yaşam kaynağı vardır. Böylece, karın yükseldikçe gerçek bir yaşam enerjisi olur; yaşam zembereği her solukla yükselir ve iner.



Bu nedenle de zor değil, belki de tek bir yöntem olduğundan dolayı kolaydır bile. Öncelikle bedenin, aklın, duygularınızın, ruh hallerinizin farkında olmalısınız. Bundan dolayı üç aşama vardır. İkinci yaklaşımda tek bir adım vardır; sadece karnın yukarı aşağı hareket etmesi. Sonuç da aynıdır.

Karnın daha fazla farkında olduğunuzda akıl sessizleşir, kalp sessizleşir ve ruh halleri yok olur.

Vipassana Meditasyon

Üçüncü yöntem: Soluk burun deliklerinizden içeri girdiği sırada, soluğun girişinin farkında olmaktır. Onu bu uçtan hissedin, öteki kutup karında, soluğu burundan itibaren hissedin. Soluğun içeri girişi burun deliklerinize belirli bir serinlik verir. Sonra soluğun dışarı çıkışı... soluğun içeri girişi, soluğun dışarı çıkışı.



Kadınlar için bu farkındalık, erkekler için olduğundan daha kolaydır. Kadınlar karnın daha fazla farkındadır. Erkeklerin çoğu karından derin soluk almaz bile. Dünyada hüküm süren yanlış atletik inançlar yüzünden, onların göğüsleri yükselir ve iner. Göğsünüzün kabarık olması ve karnınızın adeta hiç olmaması, kuşkusuz bedene daha güzel biçim verir.

Vipassana Meditasyon



Meditasyon oturuşu 40 ile 60 dakika arasındadır. Sırt ve baş dik, gözler kapalı ve soluk alış normal olmalıdır. Yalnızca gerçekten gerekli olduğu zaman duruşu değiştirin, mümkün olduğunca hareketsiz durun. Oturulduğu sırada birinci hedef, göbekten hafifçe aşağı doğru soluk alıp vermeyle oluşan karnın çıkış ve inişini gözlemlemektir.

Bir yoğunlaşma tekniği değildir bu; öyle ki, soluğun gözlemlendiği sırada birçok başka şey dikkatinizi dağıtacaktır. Vipassana'da hiçbir şey dikkat dağıtma değildir; böylece, buna benzer bir şey ortaya çıkarsa soluğu gözlemlemeyi bırakın.Soluğa geri dönüş mümkün oluncaya kadar her ne olmuşsa ona dikkat harcayın. Düşünceler, duygular, yargılar, bedensel duyumlar, dış dünyadan izlenimler, vb. içerebilir bu. Anlamlı olan gözlediğiniz şey değil, gözetleme sürecidir; bu yüzden yolunuza ne çıkarsa onunla özdeşleşmeyi unutmayın. Sorunlar ya da meseleler tadı çıkarılan gizemler gibi görülebilir sadece.

Vipassana Meditasyon

Vipassana yürüyüşü; yere değen ayağın farkındalığından kaynaklanan ağır, sıradan bir yürüyüştür. İçeride ya da dışarıda daire ya da düz çizgi halinde, ileri ve geri 10 ile 15 adım yürüyebilirsiniz. Gözler birkaç adım ileriye ve yere çevrilmiş olmalıdır. Yürüyüş sırasında dikkat her ayağın yere değişine çevrilmelidir. Başka bir şey vuku bulursa ayağa dikkat etmeyi kesin, dikkatinizi ne çektiyse onun farkına varın ve sonra da ayağa dönün. Oturuştakiyle aynı tekniktir bu ama gözetleme değişik bir ilk hususdur. 20 ya da 30 dakika yürüyebilirsiniz.



Nadabrahma Meditasyon

Nadabrahma, eskiden sabahın erken saatlerinde yapılan eski bir Tibet tekniğidir. Günün her hangi bir saatinde, yalnız ya da bir grup ile oturulabilen aktif bir meditasyondur. Meditasyon tercihen aç karnına veya yemekten 2 saat sonra yapılabilir ve daha sonra en azından 15 dakika pasif kalınmalıdır.

İlk Aşama: 30 Dakika

Gözleriniz kapalı, dudaklar bitişik gevşek bir pozisyonda oturun. Ötekilerin duyabileceği şekilde yüksek sesle dudaklarımız birbirine değerken çıkardığımız HIIIMMM ile mırıldanmaya başlayın ve bütün bedeninizde bir titreşimi hissedin. Mırıldanışın titreşimleriyle dolmuş boş bir boruyu ya da boş bir kabı gözünüzde canlandırabilirsiniz. Mırıldanmanın kendi kendine sürdüğü ve dinleyici halini aldığınız bir nokta gelecektir. Özel bir soluk alış biçimi yoktur ve eğiminizi değiştirebilir ya da isterseniz bedeninizi hafifçe ve yavaşça kımıldatabilirsiniz.



Nadabrahma Meditasyon

İkinci Aşama: 15 Dakika
İkinci aşama yedi buçuk dakikalık iki bölüme ayrılır.

İlk yarısı için ellerinizi avuçlar yukarıda, dairesel hareketlerle oynatın. Göbekten başlayarak, iki el birlikte ileri doğru hareket eder, solda ve sağda birbirini yansıtan iki geniş çember yaratacak biçimde ayrılır. Hareket öyle yavaş olmalıdır ki, zaman zaman hiç hareket yokmuş gibi görünecektir. Dışa doğru evrene enerji verdiğinizi hissedin. 7 buçuk dakika sonra avuç içleriniz aşağı bakacak biçimde tersi yönde ellerinizi hareket ettireceksiniz.

Bu kez eller karın bölgesinde bir araya gelecek ve dışarıya, bedeninize doğru görünecektir. Bu kez enerji aldığınızı hissedin. Birinci aşamadaki gibi, bedenin geri kalanının yumuşak, yavaş hareketlerine engel olmayın.

Üçüncü Aşama: 15 Dakika
Tamamen sessiz ve hareketsiz oturun ya da yatın.



Nadabrahma meditasyon müziği

Devavani Meditasyon

Zihni derinden rahatlatır ve iç huzuru yaratır. Günün herhangi bir saatinde yapılabilir. Yatmadan önce gece yapılırsa derin bir uykuya da neden olur. Meditasyon bir saat sürer ve dört aşamadan oluşur.

İlk Aşama: 15 Dakika
Tercihen, çalmakta olan tatlı bir müzik eşliğinde sessizce oturun.

İkinci Aşama: 15 Dakika
Anlamsız sesler çıkarmaya, örneğin, "la... la... la..." demeye başlayıp, sözcük benzeri aşina olunmayan sesler yükselinceye kadar devam edin. Bu sözcüklerin, beynin, çocukken kelimeler öğrenilmeden önce kullanılan aşina olmadığımız bölümünden gelmeleri gerekir. Konuşmada hafif bir tonlamaya izin verin; bağırıp çağırmayın, gülmeyin ya da çığlık atmayın.

Üçüncü Aşama: 15 Dakika
Ayağa kalkıp, bedeninizin seslerle yumuşak bir ahenk içinde hareket etmesine izin vererek konuşmayı sürdürün. Eğer bedeniniz gevşerse, mahir enerjiler denetiminizin dışında bir Lahitan yaratacaktır.



Dördüncü Aşama: 15 Dakika
Uzanın, sessiz ve hareketsiz olun.



Gourishankar Meditasyonu

Üçüncü göz çakrasını çalıştıran, bir saat süren, yumuşak merkezli bir akşam meditasyonudur.

Bu teknik, anlamsız bakışları deneyimlemenin basit bir yoludur ve sinir sistemini sakinleştirmeye yardımcı olacak ve gece uykusunu derin, huzurlu hale getirecektir.

Bu teknik her biri 15'er dakikalık dört aşamadan oluşur. İlk iki aşama, meditasyoncuyu üçüncü aşama için hazırlar. Osho, soluklanma doğru biçimde yapılırsa, ilk aşamada kan akışında oluşan karbondioksidin, size kendinizi Gourishankar (Everest Dağı) kadar yüce hissettireceğini söylemiştir.

İlk Aşama: 15 Dakika

Gözler kapatıp oturun. Burundan derin soluk alarak akciğerlerinizi doldurun. Soluğu mümkün olduğunca uzun tutun; sonra, ağızdan yavaşça bırakın ve akciğerleri mümkün olduğunca uzun boş bırakın. Bu soluk alıp verme devresini ilk aşama boyunca sürdürün.

İkinci Aşama: 15 Dakika

Normal solumaya dönün ve yumuşak bir sabit bakışla bir mum alevine ya da yanıp sönen bir mavi ışığa bakın. Bedeninizi hareketsiz tutun.



Gourishankar Meditasyonu

Epilepsi gibi nörolojik rahatsızlığı olanlar bu meditasyon için asla flaş ışığı veya yanıp sönen ışık kullanmamalıdır. Bunun yerine ikinci aşamayı gözleri bağlı olarak yapabilirler.

Bu meditasyonun ikinci aşamasındaki müzik, normal kalp atışının yedi katı ritmik bir vuruşa sahiptir. Mümkünse, yanıp sönen ışık dakikada 490 frekansta senkronize bir flaş olmalıdır. Flaş ışığı mümkün değilse mum kullanabilirsiniz.

Üçüncü Aşama: 15 Dakika

Kapalı gözlerle, vücudunuz gevşek ve kabul edici olacak şekilde yavaşça ayağa kalkın. Şimdi çok nazikçe ve incelikli bir şekilde istediğiniz yöne hareket edin, bu hal içindeki süptil enerjiler sizi sanki görünmez iplerden sarkan ve farklı yönlere yavaş ve zarif bir şekilde çekilen bir kuklaymışsınız gibi içeriden hareket ettirecektir. Hareketi siz yapmayın; bırakın, hareket yavaşça ve nazikçe kendiliğinden olsun.

Dördüncü Aşama: 15 Dakika

Gözlerinizi kapatın, uzanın, hiçbir şey yapmayın, hareketsiz olun.

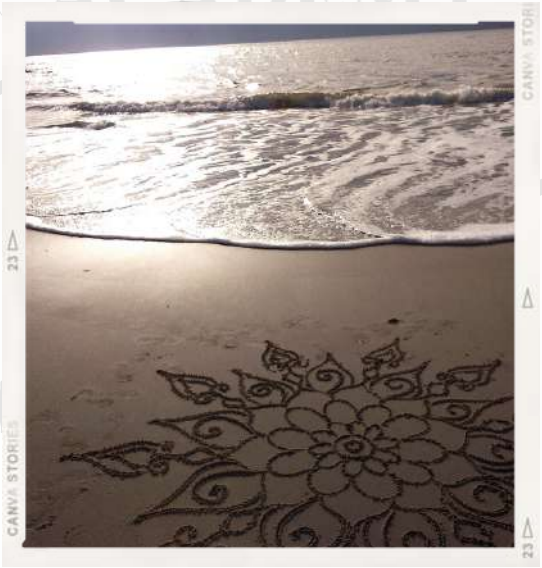
Gourishankar meditasyonu için video

Mandala Meditasyonu

Mandala meditasyonu, Budizm ve Hinduizm'de evreni temsil ettiği düşünülen kompozisyonları içerir. Mandala Sanskritçe'de daire anlamına gelir. Mandalalar farklı şekiller içeren ve evrenin bazı sırlarını içerdiğine inanılan çizimlerdir. Mandala meditasyonunda amaç zihni özgürleştirmektir.

Mandala meditasyonu,yalnızca bu çizimlere odaklanır. Bu meditasyonda odak şekil üzerindedir, anda kalmaya çalışır ve sadece şekli düşünür. Bu meditasyonun amacı, anda kalmak ve şekli gözlemlemektir. Mandalalar, belirli geometrik çizimlerin merkez noktasından başlayarak simetrik olarak oluşturulan çizimlerdir. Mandala çizimleri yaşam döngüsünü simgeleyen olgulardır. Mandala, insanın evrenle birlik oluşturması için uygulanır.

Mandala meditasyonu müzik eşliğinde ve mandala şekilleri çizilerek yapılabilir. Detaylı çizimler yapmak, zihninizin odaklanmasına ve netleşmesine neden olacaktır.



Mandala Meditasyonu

Mandala meditasyonuna başladığınızda önce birkaç kez nefes alıp verin. Nefesinize odaklanın ve rahatlayın. Rahatladıktan sonra yavaş yavaş mandalaya bakmaya başlayın. Bakarken sadece o ana odaklanmaya çalışın. Mandalayı düşünmeye çalışın. Sadece o anda kalın zihin, yavaş yavaş temizlenmeye ve sakinleşmeye başlayacaktır.

Çalışmayı bir amaca odaklayın. Amacınız üzerinde düşünmeye kendinizi hazırlayın. Derin nefesler alarak sakinleşin ve rahatlayın. Nefes egzersizleri sizi meditasyona hazırlar ve sakinleşmenizi sağlar. Böylece kendinizi mandala meditasyonuna hazırlamış olursunuz.

Zihinsel ve ruhsal olarak hazır olduğunuzda figürde kullanacağınız renkleri hazırlayın ve sadece amacınıza ve çizime, boyamaya başlayacağınız ana odaklanın. Sadece anda kalın ve mandalayı düşünmeye başlayın. Çizim yaparken dikkatiniz dağıldığında ara vermek en iyisidir. Bu arada derin nefesler alarak kendinizi yeniden hazırlayabilirsiniz.



Mandalayı tamamladıktan sonra mandalayı o an ne düşündüğünüzü hatırlayabileceğiniz bir alana koyabilirsiniz. Böylece mandala anına dönmüş olursunuz.

Zazen Meditasyonu

Zazen , yani oturarak meditasyon, 2500 yıl önce Buda'nın aydınlanmaya ulaşmasını sağlayan uygulamadır. Duruşun tam hizalanmasına, nefesin doğal akışına ve düşüncelerin yükseliş ve düşüşlerine dikkat edilen Zen Budizminin kalbidir. Zazen aynı zamanda Shikantaza veya basitçe oturma olarak da bilinir . Düzenli zazen uygulaması huzurlu bir zihin, açık bir ruh yaratır ve insan varoluşunun doğasında var olan birçok zorluğun ortasında gerçek istikrarı yaratabilir. Zen'in sırrı, herhangi bir hedef veya kar beklentisi olmadan, oturma pozisyonuna odaklanarak basitçe oturmaktır.

Zazen sırasında vücudun dikey pozisyonunda dengeli bir gevşeme vardır.

Zazen, zafu olarak bilinen yuvarlak bir minder üzerinde oturarak uygulanır ve gerekli zafu'nun boyutu, uygulayıcının fizyolojisine bağlı olacaktır. Pelvik ve kalça kemiklerinin pozisyonları anahtardır. Doğru denge, zafu'nun ortasına, her iki dizi de yere sağlam bir şekilde basacak şekilde oturulduğunda elde edilir.



Zazen Meditasyonu

Bacaklar lotus, yarım lotus veya aşağıda resimde görülen konumlardan herhangi birine yerleştirilir. Omuzlar, göğüs kafesi ve iç organlar da rahatlayarak nefesin engelsiz ve doğal hale gelmesi sağlanır. Gözler yarı açık, yarı kapalıdır ve bakışlar yaklaşık 45 derecelik bir açıyla aşağıya indirilmiştir. Bilekler uylukların üst kısmına dayanır ve sol elin parmakları sağ elin parmaklarının üstüne yerleştirilmiştir. Avuç içleri yukarıya bakar ve başparmaklar uçlarına nazikçe ve sıkı bir şekilde dokunur.



Ellerin iç kısımları karın bölgesine temas eder. Zazen sırasında uygulayıcı nefesin yanı sıra duruşun her detayına da dikkatli bir şekilde dikkat etmelidir. Bu dikkat zihin ve bedenin birleşmesini sağlar. İç monologun olağan akışı kesintiye uğrar. Doğası gereği düşünceler ortaya çıkar; ancak dikkat hala duruşa odaklanmışsa düşünceler iz bırakmadan kaybolur. Doğal olarak ve bilinçsizce egonun iradesi etkisiz hale gelir ve artık bir hedef aramaz. Geriye kalan tek şey şu an.

Yin ve Yang (Dişil-Eril Enerji) Dengeleme Meditasyonu

Çin felsefesine dayanan Yin ve Yang gibi tamamlayıcı bir bütün oluştururlar. Yin ve Yang da doğal dünyada var olan bu karşıt güçleri temsil eder. Yin (Siyah-Karanlık) ve Yang (Beyaz-Aydınlık) her ikisinin bir tohumla bütün kombine ve kesintisiz enerji oluşturmak üzere birbirini tamamlayan iki zıt kuvvetler hakkında bize hatırlatır.



Denge, eril ve dişil enerjinin anahtarıdır. Yin, dişil enerjiyi temsil eder, Yang ise eril enerjiyi. Yani biri diğerinden ayrı olamaz.

Meditasyon toplam 4 bölümden oluşmaktadır.

Birinci Bölüm

• Yere dik bir şekilde oturun.

• Bacaklarınızı birbirine paralel, ileriye doğru.

• Eller vücudunuzun iki yanında. Parmak uçları iki yana bakar şekilde ve yere değecek.

• Gözler kapalı, Reiki yada kullandığınız diğer teknikleri kullanarak evrensel şifa enerjisine bağlanın, kanal olun.

Yin ve Yang (Dişil-Eril Enerji) Dengeleme Meditasyonu



• Dişi ve erkek enerjileriniz başta olmak üzere sağlıklı bir enerji dengesine sahip olmayı, bu dengeyi yerküreyle paylaşmayı dileyerek meditasyonunuza başlayın.

• Karın bölgenize doğru derin nefesler alın. Nefesler kalçalarınıza kadar insin. Eğer bu tür nefes alışa alışık değilseniz, ıkınma hareketini hatırlayın. Ikınma hareketi enerjiyi ve nefesi kalçalara doğru iten bir harekettir.

• Ellerinizde ve ayaklarınızda enerji akışını hissedene kadar bekleyin.



İkinci Bölüm

• Dik durmaya devam edin.

• Bağdaş kuracakmış gibi dizlerinizi kırarak ayak tabanlarınızı birbirine yapıştırın.

• Her iki eliniz, tıpkı resimdeki gibi her iki bileğinizi kavrayacak. Sağ el sağ bilekte, sol el sol bilekte.

• Bileklerdeki eller dik durmanıza yardım edecek.

Yin ve Yang (dişil-eril enerji) Dengeleme Meditasyonu

• Dik durmakda zorlanıyorsanız bu hareketi pozisyonu bozmadan bir duvara dayanarak da yapabilirsiniz. (Tabanların ve ellerin duruşunu bozmadan.)

• Bu pozisyondayken karın daha doğrusu kalça bölgenize doğru aldığınız derin nefesleri parça parça birbirine eşit nefesler halinde verin. Nefes egzersizlerine alışık bir kişi nefesini 14 hatta 21 eşit parçaya bölerek ritmik bir şekilde verebilir. Siz başlangıçta yapabildiğiniz kadar parçayla başlayın. En azından 4-5 parçaya bölmeye gayret edin.

• Toplam 40-45 nefes süresince bu pozisyonda ve parçalı nefes verme tekniğinde kalacaksınız.

• Her bir nefes parçası birbiriyle eşit olmalı. Yani iki kısa, bir uzun nefes verme yerine aynı uzunluklarda nefesler vererek bu bölümü uygulayacağız.

• Bu sayede bedeninizdeki enerji akışı ve dönüşleri regüle olacak. Nefesi tek bir sefer de vermek bu meditasyonu etkisiz kılacaktır. Bunu unutmayın. Enerji akışı ve dönüşlerine ritim kazandırmak için parçalı nefes verme tekniğini kullanıyoruz.

Yin ve Yang (dişil-eril enerji) Dengeleme Meditasyonu

Üçüncü Bölüm



• Dizleriniz 45 derecelik açıda, bacaklar birbirine paralel ve ayak tabanları yere tam olarak basar şekilde.

• Eller arkada ve parmak uçları arka yöne doğru bakmakta, avuç içleri yere tam olarak temas ediyor.

• Baş geriye kaymış, tıpkı güneşlenir gibi.

• Nefes verirken başınız öne, alırken geriye gidecek.

• Süre: yaklaşık 3 dakika

Dördüncü Bölüm



• Tam ya da yarı lotus pozisyonunda oturun.

• Lotus pozisyonu zor geliyorsa ayaklarınızı uzatarak da oturabilirsiniz.

• Sırt dik, baş hafifçe öne yatık.

Yin ve Yang (dişil-eril enerji) Dengeleme Meditasyonu

• Eller iki dizin üzerinde ve avuç içleri yukarıya bakar konumda.

• “No Mind” konumunda yani hiç bir şey düşünme, sadece enerjinin akışına izin veriyoruz. Düşünmemek sizin için zor ise nefes alışverişinize konsantre olun.

• Bedeniniz yavaş bir salınım içine girebilir. Buna izin verin.

• Bu pozisyondan sonra yere uzanıp kendinizi enerjinin akışına, dengelenmeye bırakın.

• Kollar vücudun iki yanında ve avuç içleri yukarı bakar şekilde olsun. Süreyi siz belirleyin.

• Böylece yin-yang enerji dengeleme meditasyonunu tamamladınız.

Bu meditasyonu doğada da yapmaya çalışın, güzel bir deneyim olacaktır. Ancak doğaya çıkamıyorsanız, evinizde de rahatlıkla yapabilirsiniz. Elektronik cihazlardan uzakta, sessiz ve rahat bir yer seçmeniz sizin avantajınıza olacaktır. Belli bir süre tekrarlandığında şifasal ve ruhsal faydalarını görmeye başlayacaksınız.

kaynak: Burcu Cedetaş

Transandantal Meditasyon

TM programı olarak da adlandırılan Transandantal Meditasyon programı ile sessizce bir mantrayı kafanızda tekrarlarsınız. Transandantal Meditasyon tekniğinin odak noktası, vücudunuzu dinlendirici bir uyanıklık durumuna oturtmaktır. Bedeniniz derinden gevşemiş ve zihniniz sessiz ama siz tamamen uyanıksınız. Bu tür meditasyonla aktif zihniniz, siz saf bilinç durumuna geçene kadar içe doğru yerleşir.



Transandantal Meditasyon tekniği basit ve zahmetsizdir. Gözleriniz kapalı rahatça oturuyorsunuz ve günde iki kez 20 dakika pratik yapıyorsunuz.

Transandantal Meditasyon tekniği ile meditasyonunuza rehberlik edecek bir uygulamaya ihtiyacınız yoktur. Bunun yerine sessizce kafanızda bir mantrayı tekrarlarsınız.

Transandantal Meditasyon tekniği üzerine yapılan araştırmalar, tekniğin çeşitli alanlardaki etkinliğini desteklemektedir. Fiziksel, zihinsel, bilişsel ve duygusal faydaları olabilir.



Transandantal Meditasyon

Fiziksel faydalar

- Düşük tansiyon: Transandantal Meditasyon tekniğinin yüksek tansiyonu düşürdüğü gösterilmiştir . Çalışmalar, TM tekniğinin kan basıncını düşürmede tansiyon ilaçları kadar etkili olabileceğini göstermiştir.
- Uykuda iyileşme.
- Ağrı yönetimi ve/veya dikkatin ağrıdan uzaklaştırılması.

Ruh sağlığına faydaları

- Stres, kaygı ve depresyonda azalma .
- Travma sonrası stres bozukluğunun yönetimi.
- Benlik saygısının iyileştirilmesi.

Bilişsel faydalar

- Artan üretkenlik, performans ve problem çözme becerileri.
- Artan yaratıcılık, zeka ve farkındalık.
- Geliştirilmiş enerji, odaklanma ve hafıza.

Duygusal faydalar

- Düşünce ve duyguların netliğinin artması.
- Merhamet ve şükran artması.
- Yaşam kalitesinin ve iç huzurun artması.



Transandantal Meditasyon

Meditasyonu gerçekleştireceğiniz ortamın enerjisini mum ve tütsüler yardımıyla yoğunlaştırabilirsiniz. Dilerseniz loş bir ışıkta ve sakinleştirici müzik eşliğinde meditasyonu uygulayabilirsiniz.

- Meditasyona rahat edeceğiniz bir pozisyonda oturarak başlayabilirsiniz.
- Birkaç kez derin nefesler alıp vererek zihninizi meditasyona hazırlayabilirsiniz.
- Uygulama sırasında hangi mantrayı tekrar edeceğinizi seçmelisiniz.
- Mantranızı belirledikten sonra yavaşça gözlerinizi kapatın, ardından seçtiğiniz mantrayı tekrar etmeye başlayın. Nefesinizin size rehberlik etmesine izin verin. Nefesiniz ve mantranız uyum içinde akışa geçecek. Dikkatinizin dağıldığını hissederseniz, düşünceleri dağıtmaya çalışmayın, onları kabul edin ve odağınızı mantraya çekin.
- Zihninizdeki karmaşıklık yavaş yavaş dağılıp berrak hâle geldiğinde, uygulamayı nefesinize odaklanarak 20 dakika boyunca sürdürebilirsiniz.
- Meditasyonu bitirmek için yavaşça parmaklarınızı hareket ettirebilir, ardından gözlerinizi açabilirsiniz. Meditasyonu hızla sonlandırmak yerine, kendinizi hazır hissedene kadar oturma pozisyonunda kalabilirsiniz.

Samatha Meditasyonu

Sanskritçeden türetilen Samatha, kabaca "zihnin dinginliği", "huzur içinde yaşama" veya "zihin sakinliği" olarak tercüme edilen bir Pali terimidir. Samatha sakin demektir.

Samatha meditasyonu, içsel gücü geliştirmek ve huzursuzluktan kurtulmak için zihni eğitmenin, netlik ve anlayışa giden yumuşak ama etkili bir yoludur.

Sakinlikten iç görüye giden bu yol, Buda'nın kendisi tarafından izlenmiştir ve Budist meditasyonunun merkezi bir geleneğidir. Samatha meditasyon tekniklerinin pek çok türü vardır; bu, her tür insan için uygun olduğu söylenen nefese dikkati temel alır.

1) Öncelikli olarak senin için kolay olan bir bağdaşı bul. Bunu yaparken ayaklarının uyuşmayacağı, zaman geçtikçe seni zorlamayacak bir bağdaş olmasına dikkat edebilirsin. İlk başlarda bunu bulmak zor olabilir ancak zaman içinde farklı oturma pozisyonlarını deneyerek senin için en uygun oturuşu bulabilirsin.



Samatha Meditasyonu

2) Rahat bir bağdaşı sürdürebilmek için önemli olan ikinci hal, oturma kemiklerinin altına bir yastık, battaniye ya da kalınca bir kitap koyarak kalçanı yerden yükseltmektir. Bu şekilde dizlerin yere daha çok yaklaşacak ve bedeninin yerle temas ettiği alanı arttıracaksın. Bu da oturma sürende seni daha çok rahat ettirecektir.



3) Rahat bağdaşı bulduktan sonra, meditasyon uygulamasının en önemli kuralı, dik omurgaya yerleşmektir. Yani sırtın arkanda bir duvar varmış ve ona yaslanıyormuşcasına dik bir biçimde olsun.

Meditasyon halinde bu dikliği koruyabilmek en önemli aşamadır. Dikliğinin bozulduğunu farkettiğin anda omurganı tekrar düzleştirmeyi kendine hatırlatabilirsin.

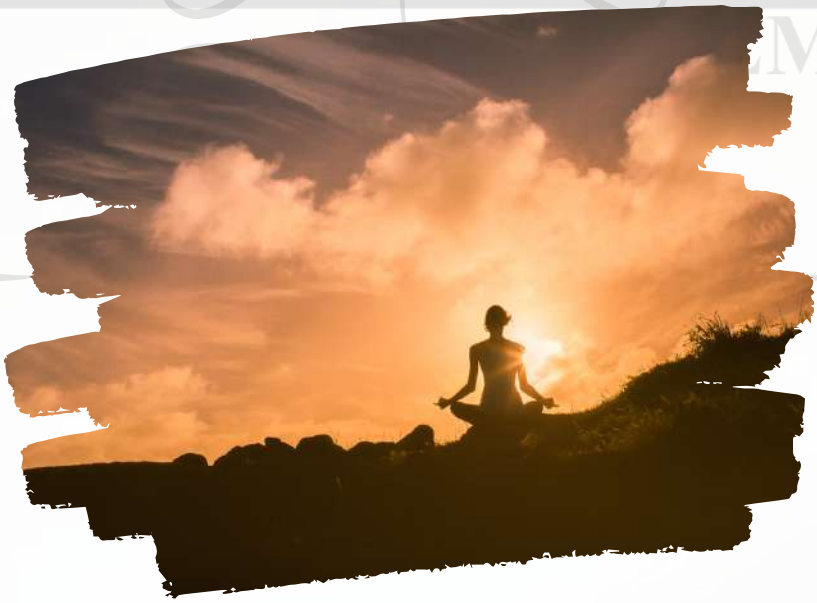
4) Omuz başlarını önce kulaklarına doğru yaklaştırıp, sonra geriye doğru alarak dik bir omurgayı muhafaza edip, başının tepesinden yukarı doğru uzadığını görsellerken, çeneni ileri ve göğüs kafesine doğru al. Bunu yaparken vücudunun ağırlığını aynı zamanda yere doğru bırak. Yani başın tepesinden yukarı doğru uzarken, oturma kemiklerinden de yere doğru ağırlaş. Gözlerin açık ya da kapalı olabilir. Eğer açık tutuyorsan, ileride yerde bir noktaya bak. Ancak gözlerini o noktaya dikmek yerine, 360 derece çevresini de görebileceğin bir kapsayıcılıkta olsun.

Samatha Meditasyonu

5) Ellerin üst bacaklarında, dizlerine doğru dönük olabileceği gibi yukarıya doğru açık da kalabilir. Bu seçim sana kaldığı gibi günden güne de değişebilir.

6) Son ve en önemli adım; doğal akan nefesini takip et. Yani nefesine hiç bir şekilde bir müdahalede bulunma. Her an o nefesin nasıl değiştiğini, bedeninde nerelerde nasıl etkileri olduğunu, nefesin sığ/derin, sıcak/soğuk vb etkilerini, günden güne olan farklılıklarını vb. farket.

Düşünceler gelip gidecek, onları yargılamadan gelmesine izin ver. Eğer bir düşüncenin peşine takılıp gittiğini farkedersen, tekrar nefesine geri dön.



Aktif Meditasyon

Meditasyon her şey olabilir. Yürümek, dans etmek.. Daha farklı bir yerden baktığımızda; boyacının boyası, rulosu ve duvar ile kurduğu ilişki meditatif bir hale dönüşebilir. Meditasyon farkındalıktır, izlemektir. Olduğu gibi, hiçbir şeyi değiştirmeden izlemek ve bu tutumu hayatın içine yayabilmektir. Yürürken izleyebilmek, yaptığımız işlerin içinde kendimizi izleyebilmek, duygularımızı izleyebilmek, düşüncelerimizi izleyebilmek ve bunların en ulaşılabilir yollarından biri de aktif meditasyondur.

Aktif Meditasyon, Osho'nun tekniğidir. Aktif meditasyonun isminde biraz çelişki vardır; aktif ve meditasyon.. Halbuki meditasyon hali, bildiğimiz bağdaş kurarak, gözler kapalı, hareketsiz, bedenin kıpırdamadığı bir halde deneyimleniyor. Aktif meditasyonda da bu pasif hal mevcuttur. Meditasyonun bitişine doğru birkaç farklı pasif teknik var. Fakat hareketli kısmı Osho'nun günümüz batılı insanının zihin yapısına uyarladığı, yorumladığı bir takım teknikler içeriyor.

Deneyimli olmayan bir kimse işten eve geldiğinde bütün günün stresi, yorgunluğu, zihninin kalabalıklığı, evdeki şartlar, durumlar bunlardan sıyrılıp birden pat diye meditasyon haline giremeyeceğini düşünür. Bunun için deneyimli olmak gereklidir ve bu meditasyon haline bürünmeden önce de bir takım aktif durumlarda bulunularak meditasyona hazırlanılabilinir demiştir Osho.

Aktif Meditasyon

Bu aktif çalışmalardan biri mesela kahkaha atmaktır, diğeri dans etmek, sallanmak, cabbarca ya da cibriş denilen saçma sapan bir dili konuşmak ya da katarsis yapmak. Çok çeşitli yöntemlerle zihnimizi, bedenimizi rahatlatıp bu rahatlamadan sonra pasif meditasyona gelmek, aslında aktif meditasyonun temelini oluşturuyor. Aktif meditasyonların en önemli özelliği bölüm bölüm olmalarıdır. Bölüm sonlarına doğru ise pasif meditasyona geçilmektedir. Pasif meditasyon oturarak ya da bırak gitsin denilen yatarak, bazen yüz üstü yatarak ya da bazen hiç kıpırdamadan ayaklarımızın tabanlarını yere kökleyip hareketsiz bir şekilde durarak gerçekleşiyor.

Meditasyon her şey olabilir. Yürümek, dans etmek.. Daha farklı bir yerden baktığımızda; boyacının boyası, rulosu ve duvar ile kurduğu ilişki meditatif bir hale dönüşebilir. Meditasyon farkındalıktır, izlemektir. Olduğu gibi, hiçbir şeyi değiştirmeden izlemek ve bu tutumu hayatın içine yayabilmektir. Yürürken izleyebilmek, yaptığımız işlerin içinde kendimizi izleyebilmek, duygularımızı izleyebilmek, düşüncelerimizi izleyebilmek ve bunların en ulaşılabilir yollarından biri de aktif meditasyondur.

Şimdi aktif meditasyon uygulamalarına geçelim. Aktif meditasyona giriş niteliğindeki bu bölüm sallanma (shaking), mmm sesi çıkartma (humming) ve sırt üstü yatarak bırakma (let go) bölümleri içeren eklektik bir çalışmadır. Kişiyi farklı teknikler ile tanıştırarak aktif ile pasif arasındaki farka farkındalık getirir ve diğer tüm aktif meditasyonlara hazırlık sağlayan bir temel oluşturur.

Aktif Meditasyon

Bu meditasyon yaklaşık 30 dakika sürecek olan bir aktif meditasyon deneyimi olacak. Bu meditasyon üç bölümden oluşuyor.

***1.**Bölüm sallama- titreme;* ayaklarımızı kalça genişliğinde açıyoruz ve yere sabitliyoruz. Bu bölüm boyunca ayaklarımızı kıpırdatmıyoruz. Çıplak ayakla yapmaya gayret edin ve ayak parmaklarınızla topuğunuzun yeri kavramasını hissedin, denge noktanızı bulun. Dizlerinizi hafifçe öne doğru kırın, yumuşatın ve omuzlarınızı rahatlatın.

Ve çenemizi açıyoruz. Çenemizi açmamız çok önemli, çünkü gün içinde ya da gece uyurken en çok kastığımız yer çenemiz oluyor ve burada enerji birikiyor. Dolayısıyla meditasyonun bu bölümünde çenemizin açık olması önemli ve sallanıyoruz, titriyoruz. Bu sallanma ve titreme çeşitli yönlerden gelebilir; özellikle ayak tabanlarımızdan gelebilir ya da pelvisten yani kalçamızdan gelebilir. Sallanmaya, titremeye ellermizi ve kollarımızı, nefesimizi de ilave edebiliriz. Gözlerimiz üç bölüm boyunca kapalı olacak. Birinci bölüm yaklaşık 12 dakika sürüyor.

Aktif Meditasyon

2.*Bölüm oturma;* sallanıp titredikten sonra oturma pozisyonuna geçiyoruz. Mümkünse bir yoga minderi üzerine oturuyoruz ya da evde olan hafif yüksek bir minder olabilir. Nasıl rahat ediyosanız o şekilde oturun. Bağdaş kurup oturmak zorunlu değil. Hatta yerde oturmanız da zorunlu değil, bir sandalyede de oturabilirsiniz. Önemli olan omurganızın dik olmasıdır.



Ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun, avuçlarımız bacaklarımızla temas edecek. Ağzımız ve gözlerimiz kapalı "MMMMMMMM" sesi çıkartıyor. Derin bir nefes alın, diliniz hafifçe damağınıza temas etsin ve MMMM sesiyle çıkan titreşimi iki kaşımızın arasında hissedelim. Bu bölüm de yaklaşık 12 dakika sürecek.

Aktif Meditasyon

3.*Bölüm uzanma;* sırt üstü yatılacak. Bu bölüm bırak gitsin bölümü olarak da adlandırılıyor. Yere uzanıyoruz, bacaklarımız açık, ayak bileklerimizi yere doğru deviriyoruz, avuç içlerimiz gökyüzüne doğru açık, sırtımızı iyice serbestçe bırakıyoruz. Çenemiz mümkün olduğu kadar göğsümüze yakın oluyor. Burası bir uyku hali yeri değil, burası farkındalıkla izleme yeridir. Yavaş yavaş ayaklarınızı ve bedeninizi esnetin. Kollarınızı geriye götürüp sabah yataktan kalkarmış gibi gerinin ve dizlerinizi kendinize doğru çekip sarılın. Sağ tarafınıza doğru dönüp sağ kolunuzu başınızın altına yastık yapın. Kendi zamanınıza doğrulup oturma pozisyonuna gelin.



Osho Çakra Nefes Meditasyonu

Bu aktif meditasyon yedi çakranın her birini açmak ve onlara, dolayısıyla yaşamına farkındalık, canlılık ve sessizlik katmak için derin, hızlı nefes alıp vermeyi ve beden hareketlerini içerir. Eşlik eden müzik ve ziller enerji anlamında süreci destekler ve her evrenin başlangıcını işaret eder. Bu meditasyon en iyi boş bir mideyle yapılır. Tüm çakralar bedenin yüzeyinde değil, derinliklerinde yer alır. Aşağıdaki görsel bu çakraların yaklaşık lokasyonlarını göstermek için kullanılmaktadır:



Bu meditasyonun, enerji anlamında farklı evreleri destekleyen spesifik OSHO Çakra Nefes Meditasyon müziği ile birlikte yapılması gerekmektedir.

Meditasyon bir saat sürer ve iki aşamadan oluşur. Meditasyon boyunca gözleri kapalı tutun.

Osho Çakra Nefes Meditasyonu

BİRİNCİ AŞAMA: 45 DAKİKA

Vücudun rahat ve gevşek bir şekilde iken ayakta dur. Gözlerini kapat ve ağzını açıp birinci çakraya derin ve hızlı bir şekilde nefes al, her nefesle dikkatini birinci çakranın bulunduğu pelvis bölgesine ver. Aldığın ve verdiğin her nefese eşit derecede odaklan. Nefes alıp verişini zorlama, sana rahat gelen ve her çakranın duygu ve hislerinin farkında olmana olanak veren bir ritmle nefes alıp, ver.

Zil sesi duyduğun anda, bu derin, hızlı nefes alıp verme sürecini bir sonraki çakraya taşı. Bir çakradan diğerine geçerken nefesinin daha hızlı ve sakin olmasına izin ver. Böylece yedinci çakraya geldiğinde birinci çakrada olduğundan iki kat daha fazla nefes alıp veriyor olmalısın.

Nefesi desteklemek için bedenini ve ellerini dilediğin gibi sallayabilir, esnetebilir ve hareket ettirebilirsin ama ayaklarını yerinden oynatmamaya dikkat et. Ayaklarının, dizlerinin, kalçalarının ve diğer eklemlerinin yay gibi olmasına izin ver. Bu şekilde nefesini ve bedenini belirli bir ritme soktuğunda, hareket daimi ve zahmetsiz olacaktır. Farkındalığının nefes veya beden hareketleri yerine, öncelikli olarak çakraların sana verdiği hislere odaklanmasını sağla.

Yedinci çakrada nefes aldıktan sonra üç zil sesi duyacaksın. Şimdi nefesinin ve farkındalığının altıncıdan başlayarak teker teker aşağı inmesine ve nefesinin çakradan çakraya yavaşlamasına izin ver. Enerjinin, tek bir gökkuşağına dönüşen yedi renk gibi tepeden tırnağa tüm çakraları kapsayacak şekilde akmasına izin ver.

Osho Çakra Nefes Meditasyonu

Birinci çakraya ulaşmak için yaklaşık iki dakikan var ve her bir çakrada, ne kadar nefes alıp vereceğin tamamen sana bağlıdır.

Bu süreci tamamladıktan sonra bir sonraki sürece geçmeden önce birkaç dakika sessizce otur. Bu yukarı ve aşağı doğru nefes alıp verme süreci üç kez tekrar edilir. Eğer başta çakralarının enerjisini hissetmezsen, bulundukları alana odaklanarak nefes alıp vermen yeterlidir. Nefesini zorlamamaya dikkat et, bunun yerine her nefes ve beden hareketinin, seni her çakranın hislerine ve enerji niteliklerine taşıyan bir köprü gibi olmasına izin ver. Buna karşı hassasiyet kazanmak ancak farkındalık ve sabırla mümkündür.



İKİNCİ AŞAMA: I5 DAKİKA

Üçüncü nefes sürecinden sonra rahat ve sessiz bir şekilde otur. İçinde olup bitenlere tanık ol, herhangi bir yargıya varma.

Meditasyon müziği

Osho Çakra Ses Meditasyonu

Bu meditasyonu dilediğin zaman yapabilirsin. Bu meditasyon çakra veya enerji merkezlerini açmak ve onları uyumlu hale getirmek için vokal sesler kullanırken, onlara farkındalık kazandırır. Seni ya kendi vokal seslerinle ya da sadece müziği dinleyerek ve içindeki sesleri hissederek derin, huzurlu bir içsel sessizliğe taşıyabilir.

Meditasyon bir saat sürer ve iki aşamadan oluşur. Meditasyon boyunca gözlerini kapalı tut.

BİRİNCİ AŞAMA: 45 dakika ayakta durabilir, rahat bir şekilde oturabilir ya da dilersen uzanabilirsin. Sırtın düz ve bedenin rahat olmalıdır.

Göğsünü kullanmak yerine karnından nefes alıp vermelisin. Meditasyon boyunca ağzını açık tutman ve sesleri ağzını açık, çeneni esnek tutarak çıkarman gerekir. Gözlerini kapat ve müziği dinle; dilersen birinci çakrada sesler çıkarmaya başlayabilirsin. Tek bir ses çıkarabilir ya da notaları çeşitlendirebilirsin.

Müziğin sana rehberlik etmesine izin ver; ancak kendi seslerinle yaratıcı olabilirsin. Müziğin sesini ya da kendi çıkardığın sesleri dinlerken, başlarda sana hayal gibi bile gelse, seslerin çakranın merkezinde titreştiğini hisset. Hayal gücü "halihazırda orada olan bir şeye bağlanmak" için kullanılabilir. Bu yüzden, çakraları sadece hayal ettiğini bile düşünsen, meditasyonu yapmaya devam et.

Osho Çakra Ses Meditasyonu

Farkındalıkla, hayal gücün seni her çakranın içsel titreşimine dair bir deneyime götürebilir.

Birinci çakrada sesler çıkardıktan sonra notaların giderek tizleştiğini fark edeceksin, bu dinlemen ve ikinci çakradaki sesleri hissetmen için bir işarettir. Dilersen sen de sesler çıkarmaya devam edebilirsin. Bu süreç yedinci çakraya kadar tekrarlanmalıdır.



Bir çakradan diğerine geçerken, seslerinin giderek tizleşmesine izin ver. Yedinci çakrada sesleri dinleyip, kendin sesler çıkardıktan sonra tekrar aşağı inmeye başladığında notaların da aşağı inmesi gerekir. Notaların aşağı indiğini duydukça, her çakrada bu sesleri dinle ve kendi seslerini çıkar. Bedeninin içinin bir bambu gibi oyuk olduğunu hayal et ve seslerin tepeden tırnağa tüm bedeninde titreşmesine izin ver. Bu sürecin sonunda, bir sonraki süreç başlamadan hemen önce bir duraksama duyacaksın. Sesin bu iniş ve çıkışı toplamda 45 dakika sürmek üzere üç kez tekrarlanmalıdır. Meditasyona aşina olduktan sonra gözünde canlandırma teknikleriyle, bu meditasyona başka bir boyut ekleyebilirsin. Bunu yapmak için her bir çakraya odaklanırken görsellerin hayal gücünde belirmesine izin ver.

Osho Çakra Ses Meditasyonu

Yeni görüntüler yaratman gerekmez, gelecek her türlü görüntüye açık olman yeterlidir. Bu görüntüler renkler, kalıplar ya da manzara resimleri olabilir. Farkındalığına gelen şey görsel olabilir ya da bir düşünce olarak gelebilir, örneğin "altın" düşünebilir ya da altın rengi hayalinde görebilirsin.



İKİNCİ AŞAMA: I5 DAKİKA

Son ses sürecinden sonra gözlerin kapalı bir şekilde otur veya uzan. Sessizce bekle ve herhangi bir şeye odaklanma. İçinde olup bitenin farkına var ve izle, rahatla, bir tanık olarak kal.

Meditasyon müziği

Sema Meditasyonu

Bir Anadolu deyişi “Bütün evren sema döner.” diye başlar. Evet her şey dönüyor ve deyim yerindeyse aşka gelerek dönmeye başlayan Mevlana’dan bize kalan bir kavram olan sema, Arapça’da işitmek demek; ama dilimizde gökyüzü anlamında kullanılıyor ve gökyüzü dönüyor.

Kendi etrafımızda dönerek başladığımız bu aktif meditasyon, yüz üstü ve sırt üstü yatarak devam ediyor. Kendinizi kolaylıkla bırakabileceğiniz bu tekniği uygulamak çok basit ama etkili. Bu meditasyona dönme meditasyonu diyebiliriz; çünkü sema, semazenlerin hareketlerinden yola çıkılarak konulmuş bir isimdir. Semazenlerin dönme hareketlerinden gelir. Kolay anlaşılır olabilmesi için sema meditasyonu deniliyor ancak aslında bir dönme meditasyonudur. Profesyonel semazenler gibi dönemesek de burada önemli olan kendimizi dönme eylemi içerisinde kaybedebilmek. Bu meditasyon iki bölümden oluşur.



Sema Meditasyonu

Birinci bölüm; bu birinci bölümde gözlerimizi kapatmıyoruz gözlerimiz açık bir şekilde dönüyoruz.

Hafif bir müzik eşliğinde önce 10 dakika dönülür. Ayağınıza çorap giymeniz ilk etapta tavsiye edilir, sonra alıştığınızda çıplak ayakla da yapabilirsiniz. Herhangi bir sema müziği eşliğinde uygulamaya geçebilirsiniz. Dönmenin basit şekilleri var; dönmenin en üst seviyesi çark etmek de denilen semazenlerin kendi etraflarında tam bir tur olarak dönülmesidir. Kollarınızı açıyorsunuz. Kollarımızı ne şekilde nereye doğru açtığınızın başlangıç aşaması için bir önemi yok. İlk etapta avuçlarınızı gökyüzüne açarak dönebilirsiniz. Ama isterseniz sol elinizi yukarıya sağ elinizi aşağıya açabilirsiniz, kollarınızın yönlerini ve yüksekliklerini değiştirebilirsiniz. Adımlayarak dönmek, kendi etrafınızda birer adım mesafesinde dönerek hareket etmektir. Bu dönüş hızını kendiniz ayarlayabilirsiniz. İlerleyen dönemlerde dönerken hızlandığınızda, kollarınızda ya da başınızdaki bir hareket değişikliği bütün o dönmeyi değiştirir.



Sema Meditasyonu

İkinci dönme şekli olarak da, bir ayağınızla kendinizi merkezleyerek diğer ayağınızla kendi etrafınızda bir çember oluşturulması şeklindedir. Yavaş yavaş pratiğe başlanması tavsiye edilir. Bu noktada döndüğünüz yöne doğru olan elinizi açarak bakışlarınızı o avucunuza sabitlerseniz arka planla görüntü ilişkiniz kesildiğinden dolayı baş dönmesi ve mide bulantısı hissetmezsiniz. Bu dönme esnasında asıl istenen, içine gireceğiniz meditatif hal ile etrafınızın flulaşmasıdır. Siz döndükçe etrafımızdaki netlik kaybolur, görünmez hale gelir.

İkinci bölümde de bu meditasyona özel 2. bölümde önce yüz üstü sonra sırt üstü yatma aktif meditasyonlarda bırakma olarak sırtüstü yapılan bölümü aşamalı olarak, kendi içinde 2 aşamaya taşıyarak tüm meditasyonu 3 aşamalı yapılmasını sağlıyor.

İkinci bölümde de önce yüz üstü yere yatıyoruz. Burada bir küçük selamlama detayı var; bu gelenekte var olan bir şeydir. Bu selamlamada önce kendinize sarılın. Ellerinizi çaprazlayarak omuzlarınıza tutunun. Ayaklar kalça genişliğinde açık, yere paralel olacak şekilde eğilip selam verilir. Evrenin önünde küçülebildiğiniz kadar küçülüp, eğilebildiğiniz kadar eğilin ve selam durun.



Sema Meditasyonu

Bu yüce var oluşa verilen selamdır. Doğrulduğunuzda omuzlarınızı saran ellerinizi öpün ve sonra yavaş yavaş sol tarafa doğru dönerek kollarınızı yavaş yavaş açın.

Müzikle birlikte birinci bölüm bittiğinde yine kendinize sarılın, tekrar evreni selamlayın ve buradan kendinizi yavaşça yüz üstü yere doğru bırakın. Göbeğiniz ve bütün gövdeniz yerle temas halinde iki elinizi, başınızın hizasında üst üste koyup başınızı oraya dayayabilirsiniz.

Tercihinize göre yanağınızı yere de koyabilirsiniz. Pasif meditasyon burada başlıyor, birkaç dakika bu şekilde kaldıktan sonra sırt üstü dönün ve birkaç dakika da sırt üstü pozisyonda kalın. Son olarak yavaş yavaş ayaklarınızı ve bedeninizi esnetin. Kollarınızı geriye götürüp sabah yataktan kalkar gibi gerinin ve dizlerinizi kendinize doğru çekip sarılın. Sağ tarafınıza doğru dönüp sağ kolunuzu başınızın altına yastık yapın. Kendi zamanınızda doğrulup oturma pozisyonuna gelin.



108 OM Mantası Meditasyonu



Yaradılışın, varoluşun sembolü olarak açıklanan Om sesi, evrenin titreşimi olarak bilinir. Yaşadığımız boyutta her şey bir titreşim ve bu frekanslar birbirleriyle ilişki halindedirler. Hepimizin kolaylıkla çıkartabileceği bu ses, vücudumuzda özellikle altıncı ve yedinci çakramızın bulunduğu bölgede farklı bir etkiye yol açar.

108 sayısı özellikle doğuda, Hindistan' da, Budizm'de kendini gösteren bir sayı olup, matematiğin içinde de önemli bir sayıdır. Matematik açısından bakılacak olursa; 108 sayısının 9 tane düzineden oluşması, Öklit'in pentegonun iç açılarının toplamının 108 olması gibi özellikleri olan bir sayıdır ve aynı zamanda güneşin dünyaya olan mesafesi güneşin çapının 108 katı, yine ayın dünyaya olan mesafesi de ayın çapının 10 katı olduğu bilinmektedir.

Hinduizmde malalarda da yine bu sayı dikkat çekmektedir. Özellikle bu om meditasyonu sırasında sayarken bu malalardan yardım alabilirsiniz. Budist rahiplerin boyunlarında da yine 108 taşlı malalara rastlanır.



108 OM Mantası Meditasyonu



Yoga'da güneşi selamlama ritüeli 108 kez yapılır, yine sanskrik alfabesi de 54 harf var ve bu harfler de eril ve dişil olarak iki katı kullanım alanı vardır ki, bu da yine bu harfleri 108 'e tamamlar.

Rahat bir şekilde gözlerimiz kapalı olarak yere oturunuz. Her bir kozmosun sesi olan om titreşiminde ağzımızı olabildiğince yuvarlayarak "OOOOO" sesi çıkartın ve ses ilerledikçe "MMMM" sesini de ekleyerek, OOOOMMMM sesine ulaşın. Derin bir nefes alın. Aldığınız bu nefesi 2/3 olan kısmını OOOO derken son bölümünü dilimizi hafifçe damağınıza dayayarak MMMM sesi olarak çıkartın ve bu sesi çıkarttığınızda özellikle 6. Çakra bölgenizde, genel olarak kafanızın etrafında bir titreşim oluşur ve bu titreşime odaklanın. Nefesi alırken önce karnınıza doğru, yani diyaframınıza nefesi doldurun sonra ciğerlerinize kadar doldurun ve ondan sonra titreşime dönüştürerek nefesinizi verin; 108 kere ommm mantrasını titreştirin.

108'inciden sonra Şanti, Şanti Şanti diyerek bitirin ve sessizce oturun. Bu oturuş yaklaşık 5 dakika sürecek ve zil sesiyle meditasyon sona erecektir; eğer arada bırakmak zorunda kalırsanız, meditasyondan hemen kalkmayıp sessizce bir süre oturmanın sizin için en iyi verimi sağlayacaktır.

Temel Meditasyon Tekniği
Arham Koray Mincioğlu

Özellikle omurganızın dik olmasına dikkat ederek rahat bir oturma pozisyonuna geçin ve çabasız bir çabayla, bir niyetle, dikkatinizi duyabildiğiniz en uzak sese verin. Size ulaşan en uzak ses nereden geliyor? En uzak ses dediğimiz zaman otomatikman içimizdeki performansçı, içimizdeki başarıya susamış taraf devreye girer; çünkü küçüklüğümüzden beri böyle yetiştirilmişizdir ve bu iyi bir şeydir. Ancak bu sefer öyle yapmayın, çok edilgen olun. Sadece olun, bırakın, sesler size ulaşsın. En uzaktaki sesi duyacağım diye çabaladığınızı fark ediyorsanız, çabanızı bırakın ve sadece olun. Şu anda hiçbir şey yapmak veya yapmamak zorunda değilsiniz. Bırakın sesler size ulaşsın. Dinlemek en edilgen duyumuzdur. Şehrin gürültüsünün size ulaşmasına müsaade edin, belki arkada duyulan bir martı sesi, belki bir yerde çalan bir müzik, sadece müsaade etmeniz yeterli.

Mevlana'nın mesnevisi "dinle" diye başlar. Dinlemek bizi otomatikman, kendiliğinden oluşa götürür. Böylece, içimizdeki yapan taraf başarılı olmak isteyen, sonuç almak isteyen taraf dinlenme şansı bulur. Dinlenmek için sadece "olmak" yeterli. Sonra algınızın biraz kendiliğinden daralmasına müsaade edin ve sadece bulunduğunuz odayı dinleyin. Odanın içindeki sesler veya sessizlik, bunun için çabalamanız, konsantre olmanız gerekmez. Öyle yaptığınızı fark ediyorsanız, bırakın. Sonra biraz daha daraltın algınızı ve sadece kendi vücudunuzu dinleyin.

Temel Meditasyon Tekniği
Arham Koray Mincioğlu

Oturduğunuz sandalyenin veya koltuğun kalçanızı taşıyışı, sırtınızı destekleyişi ve bunun algısı. Bakın bakalım şu anda vücudunuz nasıl? Vücudumuzun algısı bizi kendiliğinden şimdiye ve buraya getirir. Şimdiye ve buraya yani hakikate gelmen için hiçbir şey yapmana veya yapmamana gerek yok; vücudunu algılaman yeter, vücut hep hakikattedir.

Vücudunu algılarken, dikkatini mini minnacık bir çabayla (biz buna çabasız çaba diyoruz), nefesine ver. Bunun için burun deliklerini, karnını ya da göğsünü seçebilirsin, bunlardan birini seç ve değiştirme. Nefes, sadık bir dost gibi sürekli bizle olan ve bizi hayata bağlayandır. Biz onu unuturuz ama o bizi hiç unutmaz, hep bizimledir. Kendiliğinden giren nefes, kendiliğinden giden nefes. Sen hiç karışma, sadece izle ve şunu da fark etmeye müsaade et kendine; verdiğin nefes, aldığın nefese dönüşmeden evvel biraz duraklıyor. Aralık- boşluk diyoruz ona.

Şunu da fark etmeye müsaade et kendine, gap dediğim o boşluklarda kelimelerle tarifi imkansız, tarifi çok zor olan bir duygu var. Boyutların kaybolduğu bir duygu, boyutların kaybolduğu bir algı. Yukarısı yok, aşağısı yok, sanki vücudun yok, geçmiş yok, gelecek yok, her yerde olmak gibi ya da yok olmak gibi. Sadece farkındalık, bilinç var. Başka hiçbir şey yok. Eğer böyle bir tarifi imkansız durum oluşuyorsa, oraya doğru kendini bırakmaya müsaade et. Her tarafa yayılır gibi, sonsuza kadar genişler gibi. Bırak ve tadını çıkar.

Temel Meditasyon Tekniği
Arham Koray Mincioğlu

Yorucu bir günün sonunda rahatlamak gibi, eve dönmek gibi. Ben, izliyorum, nefesimde 3 faktör var. Fiil, özne ve nesne. İzlemek fiil, ben özne, nefes nesne. Bir de düşünceler var. Onları da fark etmeye müsaade et kendine. Araya girip senin nefesi ve boşluğu izlemeni engelliyorlar, onları da fark et. Şunu da fark etmeye müsaade et kendine, düşünceler de aynı nefes gibi, birbirine yapışık gelmiyor. Bir düşünce geliyor, sonra arada boşluk oluyor, sonra başka bir düşünce geliyor. Aradaki boşlukları da fark etmeye müsaade et kendine, sonra düşünceleri fark edince tekrar nefese ve boşluğa geri dön. Sanki bir çocuk sırtüstü yere yatmış, gökyüzünü seyrediyormuş gibi. Bulutlar geliyor, bulutlar duruyor, sonra bulutlar gidiyor. Sonsuzluk kalıyor. Sen de düşüncelerini o masum çocuğun bulutları seyredişi gibi seyret.

Arada tekrar nefese geri dön. Giren nefes, çıkan nefes. Kendiliğinden giren nefes, kendiliğinden çıkan nefes. Araya giren düşünceler, gündüz düşü diyoruz biz onlara; aynı gece rüya görür gibi, gün boyu devam eden, farkına vardığımız veya varmadığımız beynimizin üretimi. Düşüncelerimi fark ettiğime göre düşüncelerim bir nesne, ben değilim. Ben fark edenim. Dikkatini yavaşça bütün bunları fark eden özneye doğru çek, çabasız bir çabayla. Bak bakalım kim fark ediyor. Fark eden ne? Pek bir şey bulamayacaksın, kendimi nefesimde tutacağım diye uğraştığını, çabaladığını fark edersen, bırak, sadece şahit ol.

Temel Meditasyon Tekniği
Arham Koray Mincioğlu

Konsantrasyon değil ama uyku da değil, uyuşmak da değil, uçup bir yerlere gitmek de değil, ikisinin arası meditasyon. Sık sık düşünceler gelip seni ele geçirecek, dalıp gideceksin. Düşüncelerin gelmesi doğal, hatta iyi; o sırada varlığın bir şey boşaltıyor demek. Düşüncelerin durması gerektiği anlayışı yanlış bir meditasyon tarifi. Sen sadece fark et. Nefesi fark et, araya giren düşünceleri fark et. Dalıp gittiğin zamanlardan sorumlu değilsin. Gündüz düşüne daldığını fark edince tekrar nefese geri dön. “Tüh dalmışım” demek olumsuz bir yaklaşım, onun yerine “yaşasın kendime geldim” deyip nefese geri dön.

Giren nefes, çıkan nefes. Sanki masum bir çocuk, kasabanın kıyısındaki tepeye çıkmış da aşağıda olup bitenleri seyrediyormuş gibi, içindeki uzayı seyret. Düşünceler, duygular, nefes, benim sesim, onun sendeki yankıları, hepsine şahit ol. Şu anda hiçbir şey yapmak ya da yapmamak zorunda değilsin, sadece şahit ol yeter. Düşünceleri fark edince tekrar nefese ve boşluğa geri dön. Dalıp gittiğin için kendini yargılıyorsan, yargıladığını da fark et; fark yarat arana, farkındalık. Bir özdeşleşmek var bir de farkındalık var. Duygularımı fark ettiğime göre ben duygularım değilim, onlar birer nesne. Düşüncelerimi fark ettiğime göre ben düşüncelerim değilim, onlar fark ettiğim birer nesne. Peki özne? Fark edeni özneyi, çabasız bir çabayla merak et, kendine merak etmeyi müsaade et. Çabasız bir çabayla rıza göstererek, her şeyi olduğu gibi kabul ederek şahit olmak.

Temel Meditasyon Tekniği
Arham Koray Mincioğlu

Bir sevinç, bir mutluluk fark ediyorsan, şahit olmak. Bir üzüntü, bir öfke fark ediyorsan, şahit olmak. Düşüncelere dalıp gidiyorsan buna da şahit olmak. Meditasyonun sırrı, şahit. Rıza gösteren şahit. Biraz sonra meditasyon bittiğinde olayları istediğin gibi değiştirmeye çalışabilirsin; ama şimdi, en azından dinlenmek, derinleşmek ve farkındalık için sadece izle. Giren nefes, çıkan nefes, boşluk. Arada bir düşünceler belirecek, dalıp gideceksin, bunu fark edince tekrar nefese geri geleceksin. Böyle bata çıka, bir kaybolup bir geri gelecek farkındalığın. Buna müsaade et yeter.

Sonra da yavaşça, abartılı bir yavaşlıkla gözlerini aç; ama hem açarken hem de açtıktan sonra bu tekniği sürdürmeye devam et ve kendine bir nesne seç. Dikkatini o nesneye ver ve sonra o nesneye bakan özneye ver. Sanki gözlerin bir mercekmiş de senin gözlerini kullanarak çok derin bir bilinç bakıyormuş gibi düşünceleri de fark et ve biraz oyna. Bir nesnel dünyaya ver dikkatini, bir de kendine ver ve öznel dünyaya ver. İlginç değil mi? Merak et, biraz şaşır. Günlük hayatta yaşarken, dikkatimiz nesnel dünyaya gider ve kendi merkezimizi kaybederiz ve bu iyidir, kötü hiçbir şey yok. Ama arada bir, kendini bil, öznellik. Sonra da tekrar yavaşça kapat gözlerini, kapalı gözlerle daha kolay; çünkü sosyal roller devre dışı kalıyor. Tekrar dikkatini çabasız bir çabayla nefesine ver. Gelen nefes, çıkan nefes. Belki de duran nefes. İçindeki sonsuzluğun ve boşluğun tadını çıkar.

Temel Meditasyon Tekniği
Arham Koray Mincioğlu

Ohhh der gibi, uzun bir yolculuktan eve dönmüş gibi. Belki de hayatında ilk defa bir mola vermiş gibi. Bir tek senin bilebileceğin kendi öznel dünyan, sana ait.

Sonra da meditasyonu bitirmek üzere yavaşça gözlerini aç, çok yavaş ve gözlerini açtığında eğer kendini dinlenmiş, tazelenmiş ve iyi hissediyorsan, içinde bir şükran duygusu varsa, o güzel duyguyu hissetmeye müsaade et kendine. Belki de varoluşa teşekkür etmek isteyeceksin. Müsaade et buna ve günlük yaşamında bu duygu tekrar aklına gelecek olursa, bırak çoğalsın.



Nefes-Kataris-Meditasyon Teori



Meditasyon uygulaması yaparak bilinç düzeyini dönüştürmek, farkındalığı arttırmak çalışmalarımızın temeli. Ancak, günümüz insanı her oturduğunda meditatif ruh haline rahatlıkla girememektedir. Bu son derece normal. Çünkü eskiden insanlar daha çok bedenleri ile yaşıyorlardı, fiziksel olarak yoruluyorlardı, enerjilerini atıyorlardı; ama günümüz insanı enerjisini bu kadar fazla harcamıyor, daha çok olayların kodlarıyla yaşıyoruz, ismiyle yaşıyoruz. Modern insanın bütün günü ofiste bilgisayar ekranı karşısında bir şeyler seyretmekle geçiyor, birileri bizim adımıza bir şey yapıyor, biz izliyoruz.

Bu sorunu halletmek ve meditasyon ortamını kolaylaştırmak için uygulanmış bir teknik var. Bu tekniğin adı katarsis. Yunancada katarsis, dışa vurarak arınma demek. Yunan tiyatrosunda başarıyla uygulanmış bu oyun; o kadar iyi sahnelenirmiş ki, izleyenler ağlayarak, gülerek, oyunu hissederek enerjilerini boşaltırlarmış ve dışarı çıktıklarında arınmış olurlar ve daha iyi bir vatandaşa dönüşürlermiş. Aristotales tiyatrosunun gayesi bu idi. Osho bu tekniği meditasyon ortamına uyarlamış.

Nefes-Kataris-Meditasyon Teori

Katarsiste, vücutta birikmiş olan muhtemel enerjileri kendiliğinden gelmesi yerine biz biraz tahrik ederek, biraz oynayarak dışa vurmaya çalışıyoruz. Önceleri biraz çabalamayla oluyor, sonra vücut ona alışıyor ve kendiliğinden gelişiyor iş.

Peter Levine'ın "Kaplanı Uyandırmak" kitabında anlattığı da bir hayvan ya da en ilkel çağındaki bir hayvan olarak insan, bir tehlikeyle karşılaştığında doğa ona müthiş bir hediye, bir doping veriyor savaşması için ve bütün vücudu enerjiyle doluyor. Karşılaştığı tehlike, eğer kendisinin yenebileceği bir şey ise savaşıyor, yenemeyeceği bir şey ise aynı enerjiyi kaçmaya kullanıyor, gene def etmiş oluyor. Bir de üçüncü husus var, ölü taklidi yapıyor. Bu durumda, diğer iki durumda harcadığı enerji vücudunda kalıyor.

Levine bunu incelediğinde, hayvanlar bu şok durumunda vücutta kalan enerji durumundan çıkmak için, tehlike geçtiğini fark ettikten sonra gözünü açıyor, kalkıyor ve belli hareketler yapıyor. Geriniyor, titreşiyor, zıplıyor ya da bağırıyor ve üzerindeki enerjiyi boşaltıp devam ediyor. İnsanın boşaltma yöntemi ağlamak, gülmek, bağırmak, hapşırmak, öksürmek gibi. Fakat her an bunu deşarj etmek, imajımız, zırhımız açısından iyi gelmeyeceğinden bunları hep bastırıyoruz ve bu da ruhumuzda physekemizde birikiyor. Katarsis yöntemi, bunları bilinçli olarak dışarı çıkartma yöntemi.

Nefes-Kataris-Meditasyon Teori

Çeşitli katartik yöntemler var. Bunlardan bir tanesi sebepsiz yere kahkahalar atarak gülmek, diğeri ağlamak, öksürmek, ürpermek, korkmak hep aynı hareketler.

Uygulama:
Ayaklar omuz genişliğinde açık. Dizler kitlemeden, hafifçe bükülü, her tarafı olabildiğince gevşek ama gevşek olucak şekilde gerginlik yaratmadan duruyorsunuz. Çene gevşek, ağız hafifçe açık. Yavaş yavaş bir titremeyi, kendini hafifçe sallamayı davet ediyorsunuz. Kendiliğinden de gelebilir, gelmiyorsa siz yaparak vücudu alıştırın. Hafif hafif başlayın ve sonra hızınızı arttırarak kendinizi titretin. Buna güçlü titreme diyoruz. Nefesle eşlik edip, çeşitli sesler çıkartıyoruz. Anlamsız sesler, öksürebilirsiniz, şarkı uydurabilirsiniz. İçinizden ne geliyorsa, aniden ağlama gelir ağlayabilirsiniz, üzüntü gelir, üzüntü sesleri çıkartabilirsiniz. İki şeye dikkat edin:

- Durmayın,
- Ses çıkarın ve derin nefes alın.

Katarsisin de kendiliğinden oluşmasını sağlayacak bir nefes tekniğinden söz edeceğim şimdi: Hızlı, derin, mümkünse kaotik, mümkün değilse kaotik olmasa da olur. Burundan, diyaframınızı kullanarak yapacağınız bir teknik. Bastırdığımız duygular, şuur altında ifade bulmak için sıra beklerler ve alttan alta davranışlarımızı etkilerler. Bu ruh halinin karşılığı olan bir nefes şekli vardır. Örneğin, korktuğumuz zaman nefesi tutarız. Rahatladığımız zaman nefes derinleşir ve rahatlar.

Nefes-Kataris-Meditasyon Teori

Demek ki, her ruh halinin nefes karşılığı var ve tersi de geçerlidir. Derin nefes, aktif nefes duyguları ampfiliye eder. (güçlendirir,arttırır.) Dolayısıyla bu tekniği uygularsanız her şey kendiliğinden akacaktır. Özellikle vücudun diyafram kısmını kullanmak çok önemli, özellikle hapşırır gibi ya da burnunu temizler gibi şiddetle nefesi dışarıya püskürtüyoruz. Pelvisi (leğen kemiği) de aşağı ve yukarı hareketi ile kolları da kullanarak, vücudu da katarak yapabilirsiniz nefesi. Bunları yaparak meditasyona oturduğunuzda çok daha meditatif bir şekilde meditasyon yapıyor olduğunuzu fark edeceksiniz.

Nefes-Katarsis-Meditasyon Uygulama

Bu uygulama 3 bölümden oluşur.

1- Ateş nefesi... Derin, hızlı, karın ve diafram kullanarak nefesler.

2- Titreme ve katarsis (dışavurum). Dileyen sadece kahkaha atarak da daha eğlenceli yapabilir. Ağlamak, dans etmek, tepinmek, şarkı söylemek, bağırmak veya bunların kombinasyonları da olabilir.

3- Otur ve izle. Temel meditasyon tekniğiyle birinci derste öğrendiğini kendi başına 12 dakika uygula. Toplam 20 dakika.

Sabahları tuvalet ve bakım sonrası gününü farkındalıkla geçirmek, akşamüstü işten dönünce artık kendine ait kalan zamanı aşkla, mutlu geçirmek, araya bir es koymak için idealdir. Sizi yavaş yavaş ve derinden dönüştürür.

Ağaç Meditasyonu- Endişeye Çözüm Kendine Güven

Yönlendirmeli bir meditasyon olan ağaç meditasyonu ile hayal gücümüzün yaratıcılığını kullanacağız; bu sayede özgüvenimiz tazelenip büyük bir rahatlama hissi gelirken, doğa ile derin bir bağ kuracağız.

Bu teknik kaygı ve korkularla baş etmeyi davet eden, iyileştirici bir yoldur ve beden-ruh sisteminde uzun süre kalıcı etkisi vardır. Bizi güçlendirir ve daha köklenmiş hissetmemizi sağlar. Derin gevşemeyi getiren, vücudumuzda dolaşan enerjiyi fark ettiren, hem köklerimizle hem gökyüzüyle bağlantıya geçmemizi sağlayan bir pratiktir. Bu pratik nefesi ve vücut hareketlerini bir araya getirerek rahatlama sağlayacaktır. Buna meditasyonlu nefes egzersizi diyebiliriz.

Bunun gibi rehberli nefes egzersizleri ya da meditasyonları özgüveni güçlendirirken; panik, endişe hatta korku hissettiğimiz durumlarda da kullanabileceğimiz bir yöntemdir. Çünkü bilinçaltımızı da çalıştırmaktadır. Bu pratiği uzatabilir, daha kısa versiyonu haline getirebilir ve kendimize göre uyarlayabiliriz. Ana fikir, ağacın gücü ile temasa geçmek.



Ağaç Meditasyonu- Endişeye Çözüm Kendine Güven

Başlamadan önce rahat olduğumuz, rahatsız edilmeyeceğimiz ve uzanabileceğimiz bir konuma geçmemiz gerekmektedir. Bir yastık ve battaniye kullanabilirsiniz. Birkaç derin nefes alarak pratiğimize başlıyoruz. Nefes verirken hala aklımızdan geçmekte olan tüm düşünceleri ve diğer şeyleri nefesimizle birlikle bırakıyoruz. Gözlerimizi kapatıyoruz. Gözlerimiz kapandığında, farklı özelliklerimize dikkat ediyoruz.

Duygularımız, dış dünyaya fazlasıyla yönlenmiştir. Gözlerimiz kapandığında içimize dönme zamanı olduğunu fark edebiliriz. İçimize doğru bakıyoruz, içimizi hissediyoruz, dikkatimizi içimize veriyoruz. Şimdi bedenimizi hissetmeye başladığımızda, bedenimizin bütünlüğünü fark ediyoruz. Nefesimizin farkına varıyoruz. Yer çekiminin, bedenimizdeki etkisini fark ediyoruz. Sadece hissediyoruz ve fark ediyoruz.

Gideceğimiz bir yer ve yapacağımız bir şey yok. Sadece bağlanmaya ve rahatlamaya başlıyoruz ve şimdi dikkatimizi ayaklarımıza verdiğimizde, biraz daha odaklanıyoruz. Sadece ayaklarımızın bütünlüğünü fark ediyoruz. Ayak tabanımızı, parmaklarımızı, topuklarımızı sadece hissediyoruz. Yavaşça sağ ve sol ayak bileklerimize doğru çıkıyoruz. Burada hissedilecek ne varsa hissediyoruz. Alt bacaklarımıza doğru biraz daha çıkıyoruz, hatta daha yukarı dizlerimize doğru. Öndeki kemikli kısmı ve arkadaki etli kısmı fark ediyoruz. Sadece hissediyor ve rahatlıyoruz.

Ağaç Meditasyonu- Endişeye Çözüm Kendine Güven

Şimdi üst bacaklara, kalçamıza doğru ilerliyoruz. Bir noktada birleşiyorlar ve tek oluyorlar. Bu birlik, genellikle leğen kemiği bölgesine ait bir parçadır. Dikkatimizi bu bölgeye verdiğimizde, vücudumuzun bu bölgedeki ağırlığını fark edelim. Yerçekiminin etkisi genellikle bu bölgede güçlüdür. Böylece vücut ağırlığımızın, altımızdaki zemin tarafından nasıl desteklendiğini fark edebiliriz.

Şimdi buradan omurga boyunca dikkatimizi belimize getiriyoruz ve oradan da sırtımızın tam ortasına. Burası göğüs kafesimizin bulunduğu alandır. Daha da yukarı ilerleyerek sırtın üst kısmına geliyoruz. Omuzlar ve kürek kemikleri. Sadece hissediyor ve fark ediyoruz. Dikkatimizi sağ ve sol omuzlara doğru kaydırıyoruz, omuzların ve üst kolların birleştiği noktaya. Soldaki üst kolu, sağdaki üst kolu hissediyoruz.

Şimdi dirseklere geçiyoruz ve tekrar, iç kısımdan biraz daha farklı olan dıştaki kemikli kısmı fark edebiliriz. Ön kollara doğru ilerliyoruz. Oradan bileklere ve ellere ilerliyoruz. Ellerimizin bütünlüğünü hissediyoruz. Avuç içlerimizi, parmaklarımızı tek tek hissediyoruz. Sadece hissediyoruz ve rahatlıyoruz.

Şimdi dikkatimizi yavaşça omurganın üst kısmına, boynumuza kaydırıyoruz. Boynumuzdaki tüm hislerin farkına varıyoruz. Baş ile boyunun birleştiği yere geliyoruz. Dikkatimiz buradayken, başımızın ağırlığını fark edebiliriz. Yerçekiminin başımızı nasıl etkilediğini fark edebiliriz.

Ağaç Meditasyonu- Endişeye Çözüm Kendine Güven

Belki nasıl desteklendiğini de fark edebiliriz ve şimdi dikkatimizi yüzümüze getiriyoruz. Yüzümüzün bütünlüğünü fark ediyoruz; alnımızı, kaşlarımızı, gözlerimizi, yanaklarımızı, burnumuzu, ağzımızı, çene ve çene kemiklerimizi. Sadece hissediyoruz. Yüzümüz nötr olabilir, sadece varız. Şimdi vücudumuzu tamamen taradığımız bu anda, biraz da olsa rahatsızlık hissettiğimiz yerlerimizin farkına varıyoruz.

Yargılayıcı olmayan bir şekilde bakmaya çalışıyoruz. Her şeyin olduğu gibi olmaya hakkı var ve belki kendimizi oldukça iyi hissettiğimiz yerleri de fark edebiliriz. Tamamen iyi ve pozitif. Sadece rahatlıyoruz ve şimdi dikkatimizi yavaşça nefesimize yönlendiriyoruz.

Nefesin içeri girip, dışarı çıktığını fark ediyoruz. Belki nefesimizle yarattığımız dalgayı hissedebilir, kalitesini fark edebiliriz. Nefes alırken ve nefes verirken sadece nefesin kendisini hissediyoruz, bir şey yapmamıza gerek yok. Nefes kendi akışında devam ediyor. Dikkatimiz nefesimizde kalıyor. Nefesimizle bağlantıdayız.

Şimdi bir ağaç hayal ediyoruz. Belki de sıradan bir ağaç değil. Bu ağaç; uzun, güçlü ve belki eski bir ağaç olabilir. Bu bizim ağacımız ve biz şekillendirip hayal ediyoruz. O kadar uzun, büyük ve güçlü bir ağaç ki neredeyse korkutucu bile diyebiliriz. Hayal gücümüzün doğru ağacı bulmasına izin veriyoruz ve bu ağacı, zihin gözümüzle gördüğümüzde, koku gibi başka duyuları da dâhil edebiliriz.

Ağaç Meditasyonu- Endişeye Çözüm Kendine Güven

Bu ağacı tüm duyularımızla fark ediyor ve hayal ediyoruz. Şimdi bu ağaca doğru adım atıyoruz. Yavaş yavaş ileriye doğru adım atıyoruz. Yaklaşıyoruz. Ağaca yaklaştığımızda, sırtımızı ağacın gövdesine yasladığımızı hayal ediyoruz. Acele etmemize gerek yok, yeterince zamanımız var. Tam anlamıyla rahat hissetmeliyiz.

Ağaç gövdesinin sırtımızda ve tenimizde uyandırdığı hissi hayal ediyoruz ve belki ağacın gücünü. Yaşlı bir ağaç olsa da, bu ağaç tüm bilgeliği, gücü, deneyimi ve sakinliği ile nasıl ve ne olduğuna bakmaksızın sadece orada duruyor. Her gün, her gece. Sırtımızla ağaca bağlandığımızda, normal şekilde nefes alırken bu bağlantıyı hissetmek için kendimize izin veriyoruz. Kendi ritminde nefes alıyor, nefes veriyoruz. Ağacın da nefes aldığını biliyoruz. Kendi vücudumuzda da ağaçların olduğunu hatırlıyoruz. Akciğerlerimizin de birer ağaç olduğunu düşünürsek bu aslında aynı şey ve şimdi nefes alırken ağaçla eş zamanlı olarak nefes alıyor olabiliriz.

Daha fazlasını hayal etmeye başlıyoruz. Kendi zamanımızda, yavaş yavaş nefes alırken her nefesimizde usulca ağacın içine girdiğimizi hayal ediyoruz. Bu bir birleşme gibi. Sanki ağaç, yavaşça kollarını etrafımıza doluyor ve bizde kendimizi ona bırakıyoruz. Ağacın gövdesinin bir parçası oluyoruz, nefesimizle yavaşça, kendi zamanımızda ve hala tüm duygularımızla temas halindeyiz; nefesimizle, duygularımızla, korkularla ve hayal gücümüzle.

Ağaç Meditasyonu- Endişeye Çözüm Kendine Güven

Yavaş yavaş bu ağacın bir parçası olduğumuzu fark ediyoruz. Bütün sağlamlığıyla, bilgeliğiyle, gücüyle ve direnciyle. Ağacın bir parçası olurken kendi ritmimizde nefes almaya devam ediyoruz. Nefes alırken yavaş yavaş ayaklarımızın ve bacaklarımızın, bu ağacın köklerine doğru nasıl indiğini hayal ediyoruz. Sanki ağaçla birlikte biz de bir kök salıyoruz. Ağacın kendisi oluyoruz.

Şimdi bedenimizde bir yer bulacağız. Ağacın bu gücünü ve dayanıklılığını içimizde tutacağımız bir yer. Şimdilik nefes alıp vermeye devam ediyoruz. Bu yaşlı ağacın gücünü somutlaştırıyoruz. Bu gücü saklayacağımız yeri bulmalıyız ve bu bölgenin güvenli bir bölge olduğundan emin olmalıyız. Bu ağacın niteliklerini içimizde saklayabileceğimiz bir yer.

Şimdi yavaş yavaş nefes almaya devam ederken, ağacın içinden çıkmaya başladığımızı hayal edebiliriz. Sanki ağacın kolları tekrar açılıyor gibi. Çok yavaş bir şekilde ve kendi zamanımızda bizi bırakıyor, ama öylece bırakmıyor. Ağaç bizi bırakırken aynı zamanda değerli bir hediye de veriyor. İçimizde taşıdığımız bir hediye; nitelikleri, gücü, direnci ve dayanıklılığı. Ağacın içinden yavaş yavaş çıktıktan sonra yine ağaca sırtımızı yasladığımız pozisyona geliyoruz, içimizde taşıdığımız hediye ile birlikte.

Şimdi yaratıcı hayal gücümüzün de yardımıyla ağaca kendi yöntemimizle nasıl teşekkür edeceğimizi bulmalıyız. Ona teşekkür ediyoruz.

Ağaç Meditasyonu- Endişeye Çözüm Kendine Güven

Aldığımız bu hediyeyi içimizde taşıyarak, ağaçtan yavaş yavaş uzaklaştığımızı hayal ediyoruz, bu ağacın her zaman orada olduğunu bilerek. Bu ağacın bizim ağacımız olduğunu, belki de ağacın kendisi olduğumuzu bilerek.

Şimdi doğal nefesimize dönüyoruz rahatlamış bir şekilde. İçimizdeki o değerli hediyeyle temasta olarak ve bu alanla bağlantıda kalarak, otururken veya uzanırken onunla gerçekten bağlantıda olduğumuzu hissediyoruz. İçimizde bu niteliklerin olduğu yere istediğimiz bir renk verebiliriz. Bu niteliklerin her nefesimizde o renge boyandığını ve tüm vücudumuza yayıldığını hayal edelim. Bu rengin, tüm vücudumuzu doldurmasına izin verelim ve şimdi kendimizi yavaşça geri dönmeye hazırlayabiliriz. Birkaç derin nefes alıyoruz. Derin nefesler alırken, vücudumuzda bir enerji akışı olduğunu fark edebiliriz. El ve ayak parmaklarımızı hareket ettiriyoruz. Bedenimizi yavaş yavaş hareketlendiriyoruz hatta esneyebiliriz. Kollarımızı ve bacaklarımızı esnetebiliriz. Vücudumuza giderek daha da fazla enerji yayılıyor. Şimdi daha fazla uyanmış hissediyor ve kendi zamanımızda gözlerimizi açıyoruz.

Etrafımıza bakabiliriz, kendimizi alıştırabiliriz ve şimdi yavaş yavaş olduğumuz yere geri geliyoruz.



Meditasyon Nefes Çeşitleri

Sama Vritti (Dengeli Nefes) Meditasyon Nefesi

Öncelikle nefesinize direnç eklemek için yalnızca burnunuzdan nefes almanız gerektiğini söylememiz gerekiyor. İlk aşamada nefes alırken ve verirken her seferinde 4'e kadar sayın.

Zamanla bu rakamı daha da yükseltebilirsiniz; maksimum 8 saniyeden uzun sürmemesine dikkat etmelisiniz. Ayrıca bu teknik esnasında saniyelere değil, burnunuzdan vücudunuza dolan havaya odaklanmaya çalışın.

Nadi Shodhana (Dengeleyici) Meditasyon Nefesi

Öncelikle rahat bir pozisyona geçin ve zihninizi olabildiği kadar boşaltmaya çalışın. Sonra sağ başparmağınız ile sağ burnunuzu kapatın ve sol burnunuzdan 4 saniyelik derin bir nefes alın.

Ardından sol başparmağınız ile sol burnunuzu kapatın ve aldığınız nefesi sağ burnunuzdan boşaltın. Aynı işlemi, nefes aldığınız ve verdiğiniz burunları her seferinde değiştirerek tekrarlayın.

Meditasyon Nefes Çeşitleri

Kaphalabhati Meditasyon Nefesi

Bu nefes tekniğini uygulamaya başlamadan önce, kaslarınıza tek tek odaklanmalı ve gevşemelerini sağlamanız gerekiyor; çünkü bu nefes tekniğinde yalnızca karın kasları kasılmalıdır.

Karınla pasif nefes alış ve aktif nefes veriş olarak bilinen bu teknikte uzun ve yavaş bir nefes almanız, sonrasında ise aldığınız nefesi güçlü bir şekilde vermeniz gerekiyor.

5-10 saniyelik devirler şeklinde yaptığınız bu egzersizler arasında ise ara vermeniz ve normal, derin bir nefes alışverişi yapmanız gerekiyor.

Karından Meditasyon Nefesi

Öncelikle sol elinizi göğsünüze (kalp üzeri) sağ elinizi ise karnınıza koyunuz. Ardından, diyaframınızı şişirecek derin bir nefes alın. Nefesinizi doğru alıp almadığınızı anlamak için karnınıza ve göğsünüze dikkat edebilirsiniz: eğer karnınız değil göğsünüz şişiyorsa yanlış nefes alıyorsunuz demektir.

Karnınızı şişerek aldığınız diyafram nefesinizi, karnınızdaki havayı tamamen boşaltacak kadar derin bir şekilde boşaltın. Günlük 10 dk'lık rutinler halinde başladığınız bu basit tekniği zamanla meditasyon rutinlerinizle de birleştirebilirsiniz.

Meditasyon Nefes Çeşitleri

Hızlı Dönüşüm Nefesi

Bu çalışma sizi öz niteliklerinize yeniden bağlamak içindir. Çocukken öz nitelikler zaten ortadadır ama zamanla bir kişilik oluştururuz. Sevgi, şimdide olma, şefkat, yaratıcılık, spontanlık, merak gibi çocuksu öz nitelikler kaybolur. Bu çalışma sizi içinizdeki o öz niteliklere yeniden bağlamak, çocuğu tekrar uyandırmak için yapılacak.

Çalışmayı sırt üstü yere yatarak yapabileceğiniz gibi, meditasyon pozisyonunda ya da sandalyede de yapabilirsiniz. Mühim olan vücudunuzun rahat ve gevşek olması. Havanın rahatça çıkması için biraz göğsünüzü açık tutmak yeterli. Çalışma sırasında gülmek, ağlamak, hapşırmak, öksürmek gibi vücudun eski, tıkanmış enerjilerini boşalttığı reaksiyonları olacaktır. Bunların olmasına müsaade ederseniz, şifalanma daha kolay olur. Bu nedenle evdeki kişileri uyarmanız, uzaklaştırmanız varsa evcil hayvanları uzaklaştırmanızda yarar var.

Hangi pozisyonda yapacaksanız o pozisyona geçin ve çalışmamıza başlayalım. İlk olarak nefesinizi biraz derinleştirip, özellikle karnınızın aldığınız nefesle şişmesine, aynı zamanda rahat ve gevşek olmasına müsaade edin. Tüm çalışma boyunca karnın ve çenenin gevşek tutulması en önemli hususlardan biridir. Her nefesi keyif alarak, zevk alarak, sanki hayatı içercesine, ab-ı hayat içer gibi içinize çekmek. Önce rahat, karnına, sonra kendiliğinden göğse ve sonra belki de bilerek omuzlara; sonra da kolay, doğal ve normal bir kendiliğindenlikle nefes verme.

Meditasyon Nefes Çeşitleri

Derin ve kolay nefesler alarak hayatı içinize çekin. Zihninize düşünceler gelecektir, bırakın gelsinler, siz hiç karışmayın ve bırakın gitsinler; siz gene hiç karışmayın, tutunmayın. Bırakın gündüz düşleri gelsinler ve gitsinler. Anılar, hatta duygular gelebilirler, siz sadece seyredin ve nefese geri dönün. Verdiğiniz nefes en sonuna yaklaşırken duraksamadan aldığınız nefese geçin. Aynı şekilde aldığınız nefes sona yaklaşırken, beklemeden hemen verdiğiniz nefese geçin, böylece devam edin. Duraksamasız, rahat, derin nefesler ve araya giren zihin, beynin ürettikleri, düşünceler. Gündüz düşleri, hatıralar, hatta duygular, kaygılar, korkular, bunları da fark edin. Bunların hiç biri gerçek siz değilsiniz, onları fark edin, seyredin, gelip geçmesine müsaade eden bir tavırda olun ve sadece nefesinizle ilgilenin.

Nefesinizin tadını çıkarın, rahat, derin nefesler. Her nefesin, varlığınızın her seviyesinde size can verdiğini hatırlayın. Derin ve duraksız nefesler aldığınız için, şu anda varlığınıza bir enerji yüklemesi yapmaktasınız. Bu sizin kendi öz enerjiniz. Onun fiziksel bedeninizin ötesine ulaşmasına müsaade edin. Onu madde bedeninizle sınırlamayın, bırakın ötelere uzansın, genişlesin. Böylece kendinizi olmadığınız kadar büyük, genleşmiş hissetmeye başlayacaksınız. Çok doğal, çok normal. Belki alışmadığınız bir şey ama çok normal. Bir takım alışılmadık fiziksel duyular da algılayabilirsiniz, örneğin burnunuzun ucu kaşınabilir, gıdıklanabilir, uyuşabilir.

Meditasyon Nefes Çeşitleri

Parmaklarınız uyuşabilir. Bunlar çok normal, doğal. Kendi öz enerjinizin tıkanıklıklardan geçerken oluşturduğu algılardan başka bir şey değil. Bırakın bunlar olsun. Çok rahatsız olursanız sadece nefesi yavaşlatın yeter. Bırakın ne oluyorsa, ne olacaksa olsun. Beden ne yapmak istiyorsa yapsın. Siz sadece nefese odaklanın. İçinizden gülme, bağırma, ağlama arzuları yükselebilir, eğer varsa bırakın olsunlar. Siz dikkatinizi nefesinizde tutun, olanları bir başkasına oluyormuş gibi seyredin ve nefese dönün. Sadece nefese enerji ve dikkat verin. Derin, kolay nefesler. Önce karna, sonra göğse. Ağzınızdan, çenenizi gevşek tutarak nefesler.

Enerjinizin her nefeste yayılmasına, sizi canlandırmasına, hayata daha da bağlamasına müsaade edin. Her nefes sizi temizliyor, arındırıyor. Sadece fiziksel bedeninizde değil, zihinsel ve psikolojik bedeninizde de, auranızda da temizlenme ve arınma oluşuyor. Nefesinize odaklanın, etraftaki seslerin dikkatinizi dağıtmasına müsaade etmeyin, siz nefeste kalın. Kolay, derin, ağızdan tam nefesler alarak canlılığı içinize çekin. Ne kadar derin nefes alırsan o kadar canlanırsın, hayat dolarsın. Şuuraltından, zihninden neler ortaya çıkmak istiyorsa bırak çıksınlar. Düşünceler, anılar, duygular, her ne olursa olsun bırak gelsinler. Siz nefeste kalın. Nefeste kal. Nefeste kal. Gülme, bağırma, ağlama duyguları hissedebilirsiniz, şu an hiç de manası olmayan duygular hissedebilirsiniz, kıskançlık, hayal kırıklığı, öfke taşıyan, şu anda belki de hiç manası olmayan hisler bırakın çıksınlar yüzeye, bırakın, çıkmasına izin verin.

Meditasyon Nefes Çeşitleri

Onları sanki başkasına oluyormuş gibi seyretmeyi seçin. Onlar sen değilsin, sen onlara şahit olansın, onlar senin dışında. Bunu fark etmene müsaade edin. Sen onlara şahit olansın, fark et ve bırak, tutunma, nefese dön. Belki de böyle yaparak bu anılara bağlanmış olan korku ve gerilimlerini de bırakacaksın. Hatta belki de tüm korku ve gerilimlerin toptan yok olacaklar. Onlara ve şuur altına önemli oldukları, sana ait oldukları mesajını verme. Nasıl olsa hepsi geçmişe ait, hiçbiri şimdiye, hakikate ait değil. Sen nefese geri dön, nefese odaklan, nefeste kal.

Derin ve tam nefesler. Enerji alanının, algının her nefeste genişlemesine müsaade et. Her nefes seni temizliyor, arındırıyor. Vaktiyle bastırılmış, şuur altına itilmiş ve ortaya çıkmak isteyen ne varsa bırak çıksın yüzeye. Fark et ve nefeste kal. Zihnin sana onların önemli olduklarını, manalı olduklarını söyleyecek; ama onlar asla önemli ve manalı değiller, hakiki değiller. Sen şu andasın ve buradasın, nefes almaktasın. Onlar şimdiye ait değiller. Nefese geri gel, nefeste kal. Farkındalığın nefeste olsun, etrafla ilgilenme, seslerle, müziklerle, benim sesimle ilgilenme. Hatta kendi düşüncelerinin, duygularının da seni rahatsız etmesine müsaade etme. Onların hepsi senin dışında. Onlar “gerçek sen” değiller. Her nefesin tam ve derin olmasına müsaade et. Nefeste kal. Nefeste kal. Olabildiğince tam, derin ve ağızdan nefeslerle. Şimdi nefesini biraz daha canlandır. Nefes. Evet, nefes.

Meditasyon Nefes Çeşitleri

Karnına ve biraz daha yükselt. Senin hayatın bu, senin canlılığın, cesaret et, cesaret et, cesaret et. Hayatı her nefeste içine çekmek. Bil ki seçim senin. Havayı ne kadar çok içine çekersen bilgi, deneyim o kadar senin olacak. Derin ve tam nefesler. Aralıksız, duraksamadan, derin, tam, ağızdan nefesler. Karına ve sonra yukarı göğse ve daha tempolu.

Vücudun neyi dışarı vurmak istiyorsa bırak yapsın. Şuuraltından gelen ne varsa kabullen ve bırak gelsin, düşünceler, anılar, duygular, gerinme, tepinme, bağırma isteği, gülme, ağlama hepsi olabilir. Müsaade et, izin ver, sen karışma, seyret ve nefeste kal. Hayatı, canlılığı her nefeste içine çekmek, eskiyi bırakmak, yenilenmek, tazelenmek.

Şimdi de birkaç dakikalığına çok güçlü nefesler, alabildiğince güçlü, birkaç dakika güçlü nefesler al. Kuvvetli kuvvetli nefesler, yapabildiğin kadar yoğun, güçlü nefesler, gücünün tadını çıkar, güçlü nefesler, nefes al. Bu vücut ne yapmak istiyor, ne yapmak istiyorsa yapsın. Güçlü nefeslerle gücünün tadını çıkartmak, gücünü kutlamak, evet şimdi de nasıl hoşuna gidiyorsa öyle nefes al. Nefesinin, gücünün, coşkunluğunun tadını çıkar. Dans edebilirsin, bağırabilirsin.

Tekrar nefes almaya başla, yavaş, karnını gevşek tutarak fakat yoğun. Rahat, derin ve görkemli nefesler. Şimdi tekrar nefes almaya devam ederken, kendini doğan bir günün sabahında, açık havada hayal et.

Meditasyon Nefes Çeşitleri

Yeni bir gün doğuyor ve güneş ufukta belirmekte. Müsaade et, yeni gün doğumu senin için sembolik olsun. Yepyeni bir hayat için bir başlangıç. Aslında her gün yeni bir başlangıç değil midir? Bu yeni günün tazeliğini hissetmeye izin ver kendine. Bunun için bir şey yapman ya da yapmaman gerekmiyor; nefes al ve müsaade et, yeter. Bu yeni güne derin, sakin nefesler al, sana yepyeni imkanlar sunan bu hayata, tazeliğe ve güce hissederek açıl. Önce kalk, sonra yukarıya ve göğse derin, görkemli nefesler al. Kendine evet, nefese evet, hayata evet, bu yeni güne evet, yepyeni bir hayata evet. Tadını çıkararak nefes al. Biliyorsun ki bu yepyeni bir hayat, artık geçmişi arkanda bırakabilirsin; yeniden başlayabilirsin. Hisset bunu, her nefeste ruhuna nüfus etmesine müsaade et. Artık açılabilirsin bu yeni sana, bu yepyeni güne. Derin, yavaş, güçlü, görkemli nefesler. Daha önce hiç yaşanmamış ve bir daha da hiç yaşanmayacak olan bu yepyeni biricik güne nefesler; bu senin günün, senin hayatın, senin vaktin.

Nefes almaya devam ederken bil ki, sen artık güçlü ve yetenekli bir yetişkinsin. Geçmişin yetersizlik ve beceriksizlik içerisinde bocalayan çaresiz çocuğu değilsin. Artık doğal bir gücün ve özgürlüğün var. Artık bunları kullanmak, senin kendi sorumluluğun ve bu çok sevindirici. Ne kadar güçlü, becerikli ve üstün bir varlık olduğunu fark etmeye müsaade et kendine. Bunu onayla, bunu onurlandır. Her nefesin bu sevinci büyütmesine müsaade et. Her nefeste kutlayarak tadını çıkart. Derin, yavaş nefesler almaya devam ederken, şimdi, dikkatinizi kalbinizle boğazınız arasındaki bölgeye, neşe bölgesine verin.

Meditasyon Nefes Çeşitleri

Belki de eskiden içinizdeki çocuğun doğal neşesi bastırılmıştı. Doğal neşesi belki de cesaretlendirilmemişti. Oysa neşe doğal bir lütuftur, her çocuk neşelidir. Bırakın çocuğun neşesi yeniden özgür kalsın, dans etsin, şarkı söylesin, oynasın, uçuşsun. Derin, görkemli nefesler, acımak, genişlemek, bırakın enerjiniz özgür kalsın. Neşeyi davet edin, onaylayın. O zaten hep oradaydı, tek beklediği sizin onayınız, kendi neşenize evet demek. Evet, evet, bırak olsun, bırak olsun, müsaade et yeter. Bil ki her nefes seni yeniliyor, tazeliyor, gençleştiriyor. Enerjin her nefesle genişliyor, bunun için hiçbir şey yapmana gerek yok. Nefes al ve müsaade et yeter.

Her nefeste auran ve enerji alanın kendiliğinden genişliyor. Verdiğin her nefesle eski gerilmeleri, kasılmaları, korkuları geride bırakıp ilerlemek, genişlemek, yayılmak, bu ana, şimdiye, bugüne açılmak. Artık şimdide burada olabilirsin, masumca, basitçe ve fark edin ki, aslında geçmiş diye bir şey aslında yok, aynı geleceğin de olmadığı gibi. Geçmiş bitti gitti, sonsuza dek olmayacak artık, gelecek ise henüz gelmedi. Sadece şimdi, bugün var ve sen sadece bugün rahatlayabilir, gevşeyebilir, genişleyebilirsin. Her nefesin daha da açılmanı sağlamasına müsaade edebilirsin. Tüm gerginlikleri bırakıp kendine, bugüne, şimdiye evet diyebilirsin. Her nefesin bugüne evet olmasına müsaade etmek. Yukarıya göğse nefes almaya devam ederken, enerjinizi, dikkatinizi şimdi kalbinize verin. Kalbin kırılganlığını, hassasiyetini, inceliğini hissederken aynı zamanda bilgeliğini ve gücünü bilmek; kalbe güvenebileceğinizi bilmek, zihniniz yerine kalbi dinlemeyi öğrenmek.

Meditasyon Nefes Çeşitleri

Zihin hep geçmişte ya da gelecekte yaşar, oysa kalp buradadır, kalp şimdide çarpar. Kalbe açılmak, aşka, sevgiye nefes almak, aşka, kalbe güvenmeyi öğrenmek. Kalp şimdidir, buradadır, hakikattedir. Nefes alın ve kalbin zamansız, mekan ötesi bilgeliği, hepimizi birbirimize bağlayan, bilen kalp. Derin nefesler, önce karına, sonra göğse sonra kalbe. Nefeste kalın, derin nefesler almaya devam edin ama artık daha yavaş nefesler. Etraftaki sesleri duyabilirsiniz ama odağınız hala nefeste olsun. Nefes alın ve bu yeni günün tadını çıkarın, artık kendinizi geçmişten özgürleştirebilirsiniz.

Eski sürtüşmeleri, eski yaraları, eski hayal kırıklıklarını geride bırakabilir, aynı bu yeni gün gibi taptaze olabilirsiniz. Bunu sağlayacak teknikler, metotlar var. Onları evde, okulda, eğitim sisteminde bulamayabilirsin; onları araman gerekiyor. Onlar var ve seni bekliyorlar. Bu yolda fazla acele etmene de gerek yok. Öncelikle yolun tadını, aramanın tadını çıkarmaya bak. Yaptığın fedakarlıkları, katlandığın zorlukları onurlandır. Tüm bu başına gelenler olmasa sen bu noktada olamazdın, bu bilinçte olamazdın ve bu yolda bırak hep yaptığı gibi kalbin sana yol göstersin. Zihnine değil, hep kalbine danış. Şimdi yavaşça gözlerinizi açın, hiç acele etmeyin, eğer yatar pozisyondaysanız ve içinizden geliyorsa oturur pozisyona geçebilirsiniz. Eğer hala aklınızdan geçen tek tük düşünceler varsa bırakın olsunlar, onlara takılmayın. Zihninizle değil, kalbinizle karar verin artık, kalbinizi hissedin ve bırakın kalbiniz çok güzel bir sabahta, güneşin ilk ışıklarının vurduğu bir goncanın açılışı gibi açılsın.

Kanalımızdaki Meditasyon Linkleri

Anda Kalma Meditasyonu (farkındalığı arttırmak için)

Akaşik Kayıtlara Ulaşma Meditasyonu

Anne İle Bağları Düzeltme Meditasyonu

Baba İle Bağları Düzeltme Meditasyonu

Beyaz Oda Meditasyonu (yüksek benliğe ulaşmak için)

Bilinçaltı Dönüştürme Meditasyonu

Çakra Dengeleme Meditasyonu

Çocukluğunuzla Barışma Meditasyonu

Dört Element Meditasyonu

Kanalımızdaki Meditasyon Linkleri

Erk Hayvanı Meditasyonu

En İyi Üst Benliğine Ulaşma Meditasyonu

Eril Dişil Enerji Dengeleme Meditasyonu

İçindeki Çocuğu İyileştirme Meditasyonu

Kabule Geçme Meditasyonu

Kendinizi ve Atalarınızı Şifalandıracak Toplu Çalışma

Ruh Parçalarını Geri Çağırma Meditasyonu

Ruh İkizini Hayatına Çağırma Meditasyonu

Sevgi Meditasyonu

Kanalımızdaki Meditasyon Linkleri

Sri Yantra Meditasyonu

Olanı Kabul Etme Meditasyonu

Uyku Yogası (rüyaları yönlendirme tekniği)

Vipassana Meditasyonu (benliğinizle bağ kurun)



Ruhsal Uyanış®

BİZE ULAŞMAK İÇİN

SOSYAL MEDYA LİNKLERİ

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE2

İNSTAGRAM

FACEBOOK

FACEBOOK2

TANUH® ACADEMY