

MEDITASYON



MTANIMI
EYAPMAK
DAMACI
i
TYÖNTEMLERİ
ATEKNİKLERİ
SFAYDALARI
Y
O
NETKİLERİ



SAKURA DÖNÜŞÜM MERKEZİ

GENEL KOORDİNATÖR
SAADET SÖZEN



www.idayayincilik.com



Bağdat Cad.
Süleyman Tevfik Sk. Hoş Seda Apt. No: 6/1
Suadiye/Kadıköy-İSTANBUL
0532 366 66 08

www.sakuradonusummerkezi.com



SAKURA DÖNÜŞÜM MERKEZİ

İÇİNDEKİLER	
KONU	SAYFA
MEDİTASYONUN TANIMI	1
MEDİTASYONUN DOĞU-BATI YORUM FARKI	3
MEDİTASYONUN AMACI	4
MEDİTASYONUN FAYDALARI	5
MEDİTASYON YAPMAK	21
MEDİTASYON ÇEŞİTLERİ	24
MEDİTASYON TEKNİKLERİ	27
MEDİTASYON YÖNTEMLERİ	30
MEDİTASYONUN ETKİLERİ	35



MEDİTASYONUN TANIMI

Meditasyon, Latince meditatio kelimesinden türetilmiş, sözcük anlamıyla birçok Batı dilinde "derin düşünme" anlamına gelmekte olan bir terim olup, sözlüklerde, "kişinin iç huzuru, sükûnet, değişik şuur halleri elde etmesine ve öz varlığına ulaşmasına olanak veren, zihnini denetleme teknikleri ve deneyimlerine verilen ad" olarak tanımlanır.

Meditasyon tekniklerine, ait oldukları, Budizm (Hindistan), Taoizm (Çin), Bön (Tibet), Zen (Japonya) ve İslamiyet'te (tefekkür) gibi inanç sistemlerine göre ve izledikleri yöntemlere göre değişik adlar verilmiştir. Ayrıca günümüzde mevcut farklı inanç sistemleri, mezhepler ve ekoller meditasyonu farklı olarak yorumlamakta ve farklı şekillerde uygulamaktadırlar. Bu bakımdan standart ya da tekbiçimli bir meditasyondan söz etmek olanaksızdır.

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

Transandantal Meditasyon(TM)için: "Biz meditasyonu tanımlarken onun çok dinlendirici, sakin ama artmış bir uyanıklığın da olduğu ve genellikle iç mutluluğu yaşatan öznel bir deneyimi kazanmak amacıyla tekrar tekrar yapılan zihinsel bir teknik olarak tanımlarız" denilmektedir.



Meditasyonun Tanımı

Tüm kültürlerde meditasyon özü aynıdır ve bunu sürekli uygulamadan, imgelemelerde başarılı olunamayacağı bilinir. Meditasyon diye tüm bildiklerinizi bir kenara koyarak incelemenizde fayda var çünkü meditasyonun temeli tektir. Her ruhsal öğretilerde, tasavvuf, taoizm, zen (zazen), paganizm, Budizm, bu teknikler değişmez, ortaktır.

Esasında elimize geçen ve meditasyon diye tabir ettiğimiz imgelemeye dayalı çalışmalar tam olarak meditasyonun özü değildir. Bunlar temel meditasyonu uyguladıktan sonra uygulanabilen imgeleme çalışmalarıdır. Meditasyon, Latince meditatio kelimesinden türetilmiş bir kelimedir ve bu bir şeyi gözden geçirme, üzerinde düşünme gibi anlamlara gelir. Yani esasında meditasyon dediğimiz şey derin düşünmedir (ki esasında bu “zihnen düşünmemedir”) ve tasavvufi terimlerde bu tefekkür olarak geçer. Yani hiçbir şey düşünmeksizin gerçekleşen derin düşünmedir. Bu biraz kafanızı karıştırabilir, nasıl oluyor da düşünmeden bir şeyleri düşünüyoruz diyebilirsiniz. İşte asıl değinmemiz gereken noktada bu.



Öncelikle meditasyonda zihin boşaltılır ve zihni boşaltmayı öğrenmek gerekir. Siz zihni boşalttığınızda derin bir huzura ve farkındalığa ulaşırsınız. İşte tam bu anda, tam bu derin öze temas ettiğiniz anda, ruhunuzdan bilincinize bir akış, bir aydınlanma, bir farkındalık akar ve hayata dair bir farkındalık-uyaniş ve berrak bir görüş kazanırsınız. Buradaki tefekkür yani derin düşünme “felsefi bir sorgulama” değildir. Burada zihnin arındırılır. Tabiri caizse, camı zihin olarak kabul edersek, kirli camı temizler ve berrak camın ötesindeki hakikati izlersiniz. Cam kirliyken yani binlerce düşünce beynimizde iken hakikati seyir eyleyemeyiz, ne zaman ki cam temizlenir, o zaman camın ötesindeki seyredebiliriz. İşte bu zihnin ötesindeki hakikate temas etme işlemidir ki bu noktada siz “müdahale eden” veya “yargılayan” değil sadece ama sadece “gözlemci” yani ruhsal öz olursunuz.

İnanın, pratiği felsefesinden çok daha kolay... Meditasyon ile ilgili binlerce kitap okuyabilirsiniz lakin meditasyon yapmadan, ne olduğunu idrak edemezsiniz. Bu yöntemi anlatmaya kelimeler kifayetsiz...

YOGA MEDITASYON PİLATES DANS MÜZİK SPOR SAĞLIKLI YAŞAM
ARINMA SAĞLIKLI BESLENME GLUTENSİZ GIDALAR ACCESSBARS
SANAT ATÖLYESİ YAZARLIK ATÖLYESİ HAFIZA TEKNİKLERİ
KİTAP KULÜBÜ FELSEFE SOHBET ASTROLOJİ TERAPİ
THETA HEALING UZMANLIK EĞİTİMİ PROGRAMLARI
YOGA/PİLATES AKSESUAR
SAKURA CAFE



MEDİTASYONUN DOĞULU ve BATILILAR ARASINDAKİ YORUM FARKI

Meditasyon günümüzde aşağı yukarı her ülkede uygulanmaktaysa da kökeni ve en yaygın uygulandığı yer Doğu'dur. Doğu'da özellikle mistisizm bünyesinde yer alan meditasyona bazıları mistik meditasyon adını verir. Doğu'daki mistik meditasyon genellikle inzivaya çekilmenin, çileciliğin, sıkı perhiz gibi sert disiplin uygulamalarının bulunduğu ortamlarda söz konusu olmakta ve uzun süren periyotlar halinde yapılmaktayken, Batı'da meditasyon genellikle günlük yaşamın bir parçası olarak ele alınmakta ve günde bir ya da iki kez, yaklaşık yarımşar saatlik süreyle yapılmaktadır.

Batılılar, meditasyonu genellikle şifa, streslerden kurtulma, rahatlama, yaratıcılık, başarı, psişik güçlerini geliştirme, ilişki, kendine güven duyma gibi amaçlarla yaparlar. Meditasyonun Batı'daki yaygın biçimi Hinduizm ve Budizm kökenli tekniklerden türetilmiş olup Batı'da 1960'lardan itibaren popülerlik kazanmıştır.



Budizm, Hinduizm, Jainizm gibi dinlerde asıl amaç, uyanma ya da Nirvana'ya ulaşmaktır. Hristiyanlık, İslamiyet ve Yahudilik dinlerine göre; manevi telkinlerin asıl amacı, dolaysız yoldan tanrıya ulaşmaktır. Manevi bir uygulama olarak meditasyona daima dinsel, psikolojik ve etik açıdan farklı yaklaşımlarda bulunulmuştur.

Batı ülkelerinde meditasyon, dinsel boyuttan ve manevi amaçlardan bağımsız olarak psikoterapi alanında genel iç huzura ulaşmak amacıyla uygulanmaktadır. Meditasyon teknikleri birçok dinin de temel parçasıdır.

MEDİTASYONUN AMACI

Meditasyon yapmak; genel inanişaya göre sessiz sakin olmak ve farkındalığı artırmak için, bilinçli olmayan, sadece zihni izleme amaçlı bir çaba gibi görünmektedir. Ancak bu terim standart ya da tekbiçimli olmayan çok sayıdaki farklı uygulamaların genel adıdır. Oldukça hareketli olan, açık bilinçli düzeyde yapılan veya fiziksel sağlık ve tedavi amacıyla yapılan meditasyonlar da mevcuttur. Dini inançlardan bağımsız olarak meditasyon bir başka düzeydeki gerçekliği algılamayı sağlayabilir. Meditasyon ister bir dua, ister derin, mistik bir düşünce ve bilinç durumu veya fiziksel ve psikolojik sağlık kazanma arayışı olarak yapılsın, bu başka düzeydeki gerçeklik farkındalığı kişisel olgunlaşma ve gelişim olarak tezahür eder. Varlığı hissetmekle, insanın içinde ve çevresinde olan bitenlerle yoğun bir biçimde ilişkiye geçmektir.



MEDİTASYONUN FAYDALARI

Meditasyon teknikleri, çok çeşitli olduğundan, bu faydaları genellemek doğru olmayacaktır. Örneğin meditasyonun faydaları üzerine en çok bilimsel araştırma yapılan Transandantal Meditasyon (TM) tekniğinin işleyişi, birçok meditasyon uygulamasından farklıdır. Bu farklılık araştırmacılar tarafından tekniğin doğallığına bağlanmaktadır ki her meditasyon uygulaması TM tekniğinde bilimsel olarak kanıtlanmış yararların ortaya çıkmasını sağlamaz. Örneğin, münzevi yaşam tarzına sahip insanlara uygun olan bazı tekniklerin, münzevi yaşam şeklini seçmeyen insanlarca uygulanmasının getireceği sonuçlar tam olarak bilinmemektedir. TM programı ise, münzevi olsun, sosyal olsun, her bireye uygun bir meditasyon şekli olarak görülmektedir.



Kişinin meditasyonda hissettiği neşe konumu o kadar derin ve tatmin edicidir ki, kişi herhangi bir başka etkiye bakmaz, kişi sadece kendi iyiliği için meditasyon yapar. Aynı zamanda, meditasyonun yaşamımızın her alanında pozitif bir etkisi vardır. Nedeni, belli bir tür meditasyonu yapan bir kişinin sübtıl sistemi (Çakraları ve enerji kanalları) temizlenir ve dengeye gelir ve böylece bütün yaşam dengeye gelir ve mutluluk ve huzurla dolar. Meditasyonun en basit etkisi, sağlığın düzelmesidir. Ancak burada, meditasyonun bir tedavi tekniği olmadığını ya da alternatif tıp olmadığını vurgulamak önemlidir. Her şey çok basittir: sağlıklı olmak için, kişi sağlıklı bir yaşam sürmelidir. Ancak, "sağlıklı yaşam" sadece uygun fiziksel koşullar demek değildir, daha derin anlamda çakraları temiz tutmaya yardım eden bir yaşam şeklidir. Ve meditasyonun yaptığı kesinlikle budur. Çakralar bir kez temiz olduğu zaman, baktıkları kontrol ettikleri organlara yeterli enerjiyi sağlarlar. Ve böylece, organlar sağlıklı hale gelir ve fiziksel rahatsızlıklar kaybolur. Tedavi edilemez diye düşünülen hastalıkların sadece birkaç ay içinde tedavi edilmesine sıkça rastlanır. Aslında, bunda mucizevi bir şey yoktur: meditasyon ve içgözlem (bunlar Sahaja Yoga'nın iki temel yaklaşımıdır) yoluyla kendimizi düzeltirken, açgözlülük, ihtiras, öfke, gibi düşmanlarımızdan da kurtuluruz. Çakraların dilinde, bu, çakralarımızın temizlendiği anlamına gelir. Ve, sonuç olarak, kişi fiziksel, akılsal ve duygusal olarak da sağlıklı hale gelir.

Meditasyonun diğer bir pozitif etkisi de, günlük hayatımıza getirdiği dengedir. O denge sonucu, kişi ne iç yaparsa yapsın, onu daha iyi yapar ve daha çaba harcar. Böylece, kişi işte daha başarılı olur ve bu başarı çok sıkı ya da çok fazla çalışarak değil ancak içi daha iyi yaparak kazanılır. Düzenli olarak meditasyon yapan kişi, işinden neşe duyar ve bununla kendinizi tüketmeden başarılı olursunuz. Benzer şekilde, ailemiz ve sosyal ilişkilerimizde gelişir çünkü meditasyon yapan bir kişi diğerlerinde hatalar bulmak yerine kendine bakma davranışını kazanır. Daha da fazlası, böyle bir kişi, diğerlerine karşı daha pozitif bir davranış içinde olur ve onlarla tartışmak yerine insanlara yardım eder.



Meditasyon bütün akraların açılmasına ve temizlenmesine yardım ettikçe, onların esas kaliteleri kendilerini göstermeye başlarlar. Böylece, kişi, masum, yaratıcı, cömert, korkusuz, sevgi dolu ve affedici hale gelir. Biz hepimiz bu kalitelere sahip olmamız gerektiğini biliyoruz ancak onlar vaaz vermekle ya da kitaplar okuyarak geliştirilemezler. akraların temizlenmesi kendi içimizde yer alması gereken gerçek bir süreçtir. Ve, meditasyon sırasında olan da kesinlikle budur. Bu alışma, kişi meditasyon yaparken yedinci akraya Sahasrara'ya yükselen Kundalini enerjisi tarafından yapılır. Sadece Kundalini yükselip altıncı akrayı Agnya'yı geçerken, kişi düşüncelerin üzerinde meditasyon demek olan düşüncesiz farkındalık konumunun içindedir.

Meditasyonun Faydaları

Yapılan bir başka araştırmada ise transandantal meditasyonun beynin elektriksel faaliyeti üzerindeki etkileri araştırılmıştır. (EEG ölçümleri) Buna göre meditasyon sırasında beynin ön loblarında (frontal lobe) alfa dalgalarının yükseldiği gözlenmiştir. Bunun da artan iç uyanıklıkla birlikte deneyimlenen dinlenme halinin aynı anda yaşantılanmasına karşılık gelebileceği belirtilmiştir.

Budist rahipler üzerinde yapılan bir çalışmadaki bulgular, düzenli budist meditasyonu yapan bu rahiplerin dikkat, hafıza, öğrenme ve bilinç algısı gibi zihinsel süreçlerin dahil olduğu “gama dalgası” aktivitelerinde daha gelişmiş olduklarını göstermiştir.”

Duygusal ve zihinsel açıdan meditasyonun faydaları şöyle kısaca sıralanabilir: anksiyete ve tepkisellikle başa çıkmanızı sağlar. Meditasyon, stres, korku, yalnızlık hissi ve depresyonu hafifletir; kendinizi sevip kabul etmenize yardımcı olur. İyimserlik dozunuzu artırır, sosyal ilişkilerinizde daha pozitif olmanıza destek olur. Daha iyi odaklanma ve bilgiyi daha kısa sürede özümseme açısından meditasyon iyi bir zihin egzersizidir.

Bedeniniz için meditasyonun faydaları ise kısaca şunlardır: Meditasyon, bağışıklık sisteminizi ve enerji seviyenizi yükseltir. Nefes egzersizleri sayesinde meditasyon kalp dostu bir pratiktir. Kan basıncınızı dengeler; uzun bir ömür için önerilir. Regl öncesi sendrom ve menapoz sendromlarını hafifletir.



Beyin Güçlendirme
Zihin Odağı
Stres Giderici
Hedefler Ulaşmak
Ruh Hali Geliştirme
Kendinden Merkezli (Kendini Düşünen)
Denge
Bağlı Hissedin
Bağışıklık Sistemini Artırın
Yaşlanma Krarşıtı
Sağlıklı Kalp
Enerjiyi Artırın

Ağrıyı azaltır ve vücudun bağışıklık sistemini güçlendirir.

Depresyon, kaygı, öfke ve kafa karışıklığı duygularını azaltır.

Kan akışını artırır ve kalp atış hızını yavaşlatır. Sakinlik, barış ve denge hissi sağlar.

Kalp hastalığını tersine çevirmeye yardımcı olur.

Güçleri kontrol etmeye yardımcı olur.

Enerjiyi artırır.

Stresi azaltır.

Genel Sağlık

Bir ankette neden pratik yaptıkları sorulduğunda, düzenli meditasyon yapanlar genel refahın birinci öncelikleri olduğunu belirtti.

Journal of Religion and Health'de yayınlanan önemli bir çalışma, düzenli meditasyonun deneklerin genel iyilik hissinde belirgin bir iyileşmeye neden olduğunu gösterdiğinden, araştırmalar meditasyon nedenlerini destekliyor.

MEDİTASYONUN 42 FAYDASI


1) Genel Sağlık

Bir ankette neden pratik yaptıkları sorulduğunda, düzenli meditasyon yapanlar genel refahın birinci öncelikleri olduğunu belirtti.

Journal of Religion and Health'de yayınlanan önemli bir çalışma, düzenli meditasyonun deneklerin genel iyilik hissinde belirgin bir iyileşmeye neden olduğunu gösterdiğinden, araştırmalar meditasyon nedenlerini destekliyor.



MEDİTASYON FAYDALARI

-  Ağrıyı azaltır ve vücudun bağışıklık sistemini güçlendirir.
-  Depresyon, kaygı, öfke ve kafa karışıklığı duygularını azaltır.
-  Kan akışını artırır ve kalp atış hızını yavaşlatır.
-  Sakinlik, barış ve denge hissi sağlar.
-  Kalp hastalığını tersine çevirmeye yardımcı olur.
-  Güçleri kontrol etmeye yardımcı olur.
-  Enerjiyi artırır.
-  Stresi azaltır.

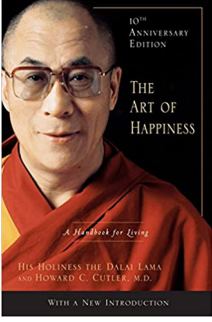
MEDİTASYONUN BEYİN İÇİN FAYDALARI

2) SİZİ MUTLU HİSSETTİRİR

Sizi daha mutlu hissettirmek için meditasyon defalarca gösterilmiştir!

İspanya'da 365 test deneği üzerinde yapılan bir araştırma, Pemberton Mutluluk Endeksi'ndeki (PHI) yanıtları derecelendirerek mutluluk ve arabuluculuk arasındaki bağlantıyı kanıtlamaya çalıştı.

Düzenli meditasyonun, bireylerin daha gözlemci ve kendi duygularının farkında olmalarının yanı sıra başkalarına daha fazla şefkat göstermelerine neden olduğunu gördüler.



Dalai Lama, The Art of Happiness adlı kitabında, sadece gözlemek için zaman ayırarak hepimizin doğuştan gelen mutluluk halimizi geri kazanabileceğimizi açıklıyor ve: "Neyin gerçekten mutluluğa götürdüğü ve neyin olmadığı konusundaki farkındalığımızı ve anlayışımızı artırmak".

3) HAFIZANIZI GELİŞTİRİR

Meditasyon o kadar inanılmaz ki hafızanızı geliştirmek için beyninizi değiştirdiği görüldü.

Bu değişim, temelde beyninizin yaşamınız boyunca yapısal ve işlevsel olarak değişme şeklini ifade eden nöroplastisite olarak bilinir.

Bunun en iyi örneği, hayatlarını meditasyona adayan ve manevi faydalardan yararlanan Tibet Budist rahipleridir. Boylamsal çalışmalar, bu düzenli uygulamanın beyinlerini zaman içinde nasıl değiştirdiğini göstermiştir.

Ancak endişelenmeyin, tamamen aynı adanmışlığı göstermenize gerek yok! Kore'deki araştırmacılar, yaklaşık 2 ila 5 yıldır pratik yapan 46 deneyimli meditasyoncu ve hiç tecrübesi olmayan 46 acemi aldı.

Sadece 2 ila 5 yıl boyunca pratik yapmalarına rağmen, deneyimli meditasyon yapanların beyinleri, özellikle hafıza ve konsantrasyondan sorumlu alanlarda, yeni başlayanlara kıyasla belirgin farklılıklar gösterdi.

4) KAYGINIZI AZALTIR

Anksiyete, ABD'deki en yaygın akıl sağlığı sorunudur, ancak yine de düzenli meditasyonla yardımcı olunabilir.

Harvard Tıp Fakültesi'nde psikiyatri profesörü yardımcısı olan Dr.Elizabeth Hoge, farkındalık meditasyonunun anksiyeteyi tedavi etmek için ideal olduğunu açıklıyor:

"Eğer verimsiz endişeleriniz varsa, bu düşünceleri tamamen farklı şekilde deneyimlemek için kendinizi eğitebilirsiniz. Farkındalık size şunu tanımayı öğretir, 'Ah, işte yine o düşünce. Daha önce burada bulundum. Ama bu sadece - bir düşünce ve öz benliğimin bir parçası değil'".

John Hopkins Üniversitesi'nden araştırmacılar, meditasyonun durum üzerindeki etkisiyle ilgilendiler.

19.000 meditasyon çalışmasına baktılar ve kaygı üzerindeki etkisine bakan 47 farklı projeyi vurguladılar.

Ezici bir çoğunlukla düzenli meditasyonun, durumun semptomlarını hafifletme gücüne sahip olduğu bulundu.

5) SİZİ DAHA MİNNETTAR HİSSETTİRİR

Minnettarlık meditasyonu, Budist rahiplerin yüzyıllardır güne başlamak için kullandıkları güçlü bir uygulamadır.

Eski bir uygulama olmasına rağmen, yeni araştırmalar minnettarlık meditasyonu ile genel zihinsel sağlığınızdaki gelişme arasında bağlantılar olduğunu göstermektedir.

Ek faydalar arasında ruh hali düzenlemesi ve kendi kendini motive etme yeteneği bulunur.

6) BAĞIŞLAMAYI TEŞVİK EDER

Öğretmenler, farkındalık eğitiminin bir öğretmenin mesleki gelişimine nasıl yardımcı olabileceğine bakan 2012 araştırma projesinin odak noktasıydı.

Bulgular hala sınırlı olsa da proje, farkındalık eğitiminin öğretmenlerin affetme pratiği de dahil olmak üzere işlerinin duygusal yönünü daha etkili bir şekilde ele almalarına yardımcı olabileceğini gösterdi.

Takip edebileceğiniz çok sayıda affetme odaklı meditasyon var, örneğin Jason Stephenson.

7) STRESİ AZALTIR

Giderek daha stresli hayat yaşayan insanlarla meditasyonun güçlü bir araç olduğu görülmüştür.

Meditasyonun stres üzerindeki etkisine dair sistematik bir inceleme, düzenli meditasyon yapanların stresi daha etkili bir şekilde yönetebileceği sonucuna varmıştır.

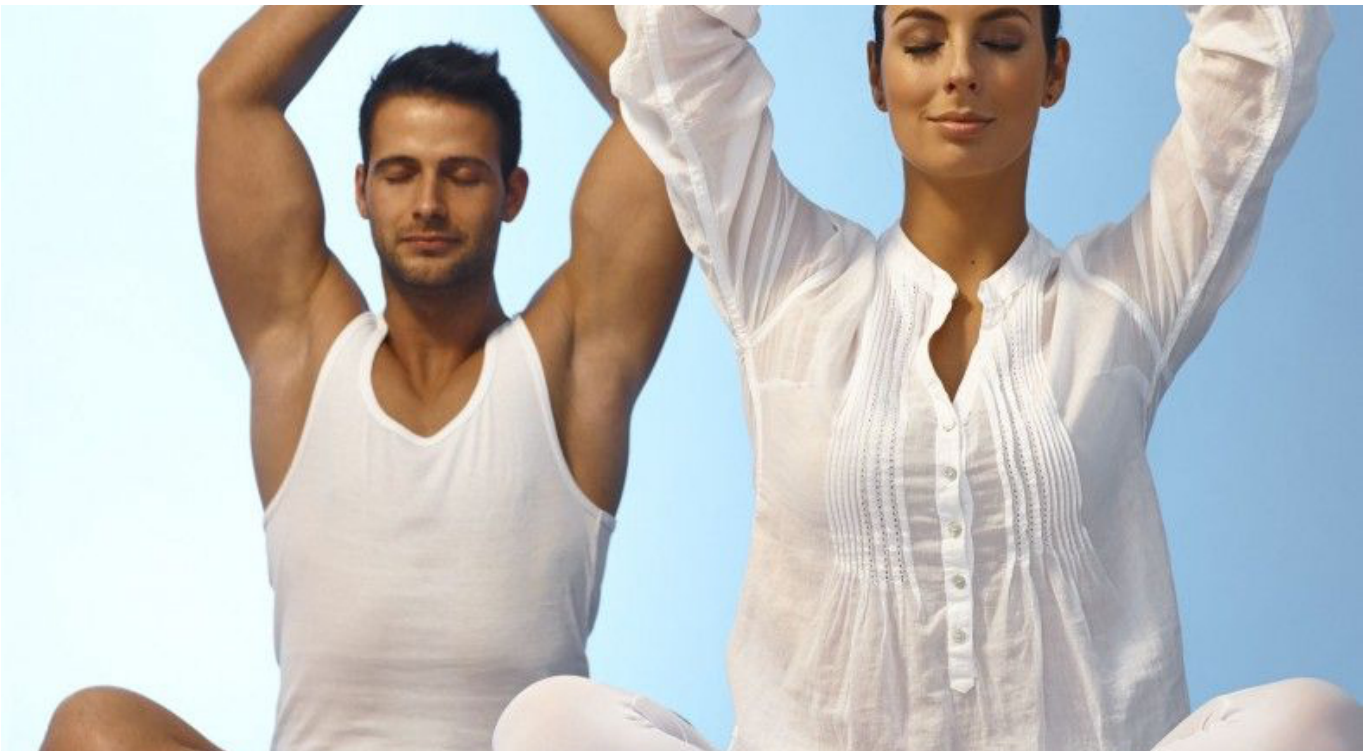
Meditasyona yeni başlayanlar bile sonuçları anında görebilir. Hindistan'da 32 genç erkek yetişkin üzerinde yapılan bir araştırma, yaklaşan stresli bir olaydan önce meditasyon yapılırsa, stres ve kaygı duygularının azaldığını buldu.

8) DEPRESYONA YARDIMCI OLUR

Meditasyonun en büyük zihinsel sağlık yararlarından biri, depresyon üzerindeki olumlu etkisidir.

Aslında, meditasyon da dahil olmak üzere farkındalık temelli uygulamalara bakan büyük ölçekli bir inceleme , bunun bir dizi koşul üzerinde, ancak çoğunlukla depresyon üzerinde olumlu bir etkisi olduğu sonucuna varmıştır.

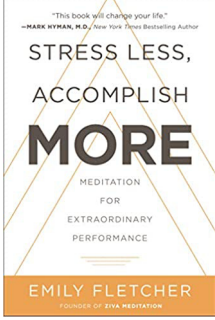
Amerikan Psikoloji Derneği tarafından yayınlanan bir makale , meditasyonun diğer farkındalık temelli uygulamalarla birleştirildiğinde, durumu tedavi etmede ilaç kadar etkili olabileceğine dair kanıtlar gösterdi.



9) UYKUYU İYİLEŞTİRİR

Şu anda yaklaşık 9 milyon Amerikalı uyumalarına yardımcı olmak için uyuşturucu kullanıyor , ancak meditasyon değerli bir alternatif olabilir.

2015'te uzun süredir ihtiyaç duyulan araştırmalar , yaşlı yetişkinlerin uyku sorunlarına baktı . Meditasyon müdahalesinin kısa vadede uyku problemlerini iyileştirmeye ve genel yaşam kalitelerini iyileştirmeye yardımcı olduğunu buldu.



Ziva Meditation'ın kurucusu Emily Fletcher, *Stress Less,*

“Daha Fazlasını Başar: Olağanüstü Performans Meditasyonu” adlı kitabında meditasyonun uykudan on kat daha derin dinlenme sunabileceğini açıklıyor .

Kitabında meditasyon yoluyla uykunuzu iyileştirmeye adanmış bir bölüm var.

Kitabın okuyucuları, aniden daha önce hiç olmadığı kadar kaliteli uyku alabilmekten duydukları sevinci anlattılar.

10) KONSANTRASYONU İYİLEŞTİRİR

Meditasyonun öğrenciler için de pek çok faydası vardır, en dikkate değer olanı konsantrasyonda bir gelişme.

2015 yılında yapılan araştırmalar, sadece bir dönem meditasyon eğitiminin öğrencilerin konsantrasyonunu ve akademik odağını nasıl etkileyebileceğini gösterdi.

Çalışmanın sonucu, üniversitelere, genel akademik performansı iyileştirmek için müfredatın bir parçası olarak meditasyonu dahil etmelerini önerdi.

11) ODAKLANMA ARTIŞI

Dünyanın giderek kısalan dikkat aralığını iyileştirmeyi amaçlayan en son araştırmalardan biri 2018'de gerçekleştirildi.

Bulgular, bir kişinin odaklanmasını ve konsantrasyonunu önemli ölçüde etkilemek için uzun vadeli meditasyonun gerekli olduğunu gösterdi.

Ancak sadece on dakikalık bir meditasyon seansından sonra bile daha önce hiç meditasyon yapmamış olanların dikkat yeteneklerinde gelişmeler görüldü.

12) BENLİK SAYGISINI ARTIRIR

Meditasyonun harika bir yararı, özgüvenini artırdığı gösterilmesidir.

Stanford'daki araştırmacılar, sosyal anksiyete bozukluğu ile düzenli farkındalık meditasyon eğitimi arasındaki bağlantıya baktılar. Sadece dokuz seansın ardından bireyler gelişmiş bir öz görüş gösterdi.

13) İYİLİK VE MERHAMETİ TEŞVİK EDER

Meditasyon aslında sizi daha iyi bir insan yapabilir!

Akıllı beyin görüntüleme çalışmaları, farkındalık uygulamalarının beyninizin empatiyi kontrol eden bölümünü nasıl harekete geçirdiğini vurguladı . Bunun sosyal etkileşiminizi geliştirdiği düşünülmektedir.

14) ÖFKEYİ AZALTABİLİR

Kansas Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, deneyimli ve acemi meditasyon yapanların öfkesinin meditasyonla nasıl kontrol edilebileceğini kanıtladılar .

Denekler öfke uyandıran senaryolara yerleştirildi, ancak sadece bir meditasyon seansından sonra daha önce yaptıklarından daha az öfkeyle tepki verdiler.

Nefesleri yavaşladı ve kan basınçları düştü. İlginç bir şekilde, çalışma hem yeni başlayanlar hem de tecrübeli meditasyon yapanlar içermesine rağmen, sonuçlar farklı değildi, sadece bir meditasyon seansı aynı olumlu etkiye sahipti.

15) KARAR VERMEYE YARDIMCI OLUR

Karar vermek için gerçekten mücadele eden insanlardan biriyseniz, meditasyon yardımcı olabilir. Yayınlanan araştırmalar bize düzenli meditasyonun zihne odaklanmaya yardımcı olduğunu, bizi sevgimize güvenmeye ve olumlu karar verme davranışları geliştirmeye teşvik ettiğini gösteriyor.

16) FARKINDALIĞI TEŞVİK EDER

Meditasyon bir farkındalık uygulamasıdır, bu nedenle dikkatli davranışı teşvik etmesi şaşırtıcı değildir.

Farkındalık sizi yavaşlamaya ve o anda yaşamaya, daha bilinçli olmaya ve çevrenizin ve kendi duygularınızın farkında olmaya davet eder.

17) YARATICILIĞI TEŞVİK EDER

Yaraticılığınızı yeniden canlandırmak istiyorsanız, meditasyonu denemek isteyebilirsiniz.

Daha önce hiç meditasyon yapmamış olsanız bile, 2014 yılında yapılan bir araştırma, bunu yapmanın insan bilişi üzerinde kalıcı bir etkisi olduğunu ortaya koydu. Esasen beyninizin yeni fikirler geliştirmesine yardımcı olmak!

18) CİNSEL YAŞAMINIZI İYİLEŞTİRİR

Meditasyon yapmanın cinsel yaşamınızı iyileştirmek için birçok faydası vardır.

2011'de yapılan araştırma , kadın cinsel işlev bozukluğunu fiziksel değil zihinsel bir sorun olarak inceledi.

Kadınların deneyimledikleri kendini yargılama duygularına değinmek için farkındalık temelli tedavi seçeneklerini kullandılar.

12 haftalık kurstan sonra, denekler daha iyi cinsel işlevin yanı sıra gelişmiş bir kişisel görüş bildirdiler.

Meditasyon ayrıca , erken boşalma tedavisi için önde gelen bir ilaca kıyasla yogik uygulamaların nasıl olduğunu inceleyen daha geniş bir çalışmanın bir parçasını oluşturdu .

Gruptaki erkekler üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu gösterildi ve uygulamayı takip edenlerin tümü performansın arttığını bildirdi.

Yardımcı olmak için takip edebileceğiniz birkaç kılavuz vardır:

[Guided Meditation: Premature Ejaculation and Sexual Performance Anxiety](#)

19) BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE YARDIMCI OLUR

2014 yılında yayınlanan Farkındalık ve Kabul başlıklı bir makale , meditasyonun bağımlılıkla savaşımlar üzerindeki etkisine baktı.

Sonuçlar, disiplinin öz kontrolü artırmaya yardımcı olduğunu ve hastaların bağımlılık davranışlarına neden olan tetikleyicileri anlamalarına yardımcı olduğunu vurguladı.

20) DİKKAT EKSİKLİĞİ / HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB) BELİRTİLERİ OLAN YARDIMLAR

Hem yetişkinleri hem de çocukları etkileyen Dikkat Eksikliği / Hiperaktivite Bozukluğunun (DEHB) düzenli meditasyona yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın büyük bir incelemesi , uygulamadan DEHB'ye yardım edilebileceğini kategorik olarak belirtmeye baktı.

Bilişsel davranışçı terapi ile birleştirildiğinde yetişkinlere odaklanan bir dizi çalışmada umut verici sonuçlar görüldü.

Çocukları inceleyen bir proje , DEHB'li çocuklarda konsantrasyon seviyelerinin de arttığını gösterdi.

21) TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞUNA (PTSD) YARDIMCI OLUR

Travma Sonrası Stres Bozukluğunun (TSSB) meditasyon terapisinden olumlu olarak etkilendiği gösterilmiştir.

Journal of Psychiatry and Neuroscience'da yayınlanan araştırma , meditasyon da dahil olmak üzere farklı farkındalık temelli terapilerin TSSB semptomlarını azaltmaya nasıl yardımcı olduğunu gösterdi.

Çalışmanın sonucu, meditasyonun kaçınma ve mevcut kendini suçlama davranışları olan hastalara yardım etmede değerli bir araç olabileceğini kanıtlayabileceğiydi.

22) ALZHEİMER HASTALIĞININ BAŞLANGICINI GECİKTİRİR

Son yıllarda meditasyonla ilgili inanılmaz bir keşif, uygulamanın Alzheimer Hastalığının başlangıcını geciktirme gücü olmuştur.

Çığır açan araştırma 2015 yılında, özellikle Kirtan Kriya olarak bilinen bir meditasyon biçimine odaklanan projelerle gözden geçirildi .

Bu titiz meditasyon tarzı 12 dakikalık seanslar halinde gerçekleştirilir ve belirli sesleri ve tekrarlanan parmak hareketlerini söylemeyi içerir.

Düzenli Kirtan Kriya meditasyonunu takiben hafıza kaybının tersine döndüğü ve bilişsel işlevlerde önemli gelişmeler olduğu gösterilmiştir.

23) OTİZM İÇİN TERAPÖTİK AVANTAJLARI VAR

3 ila 14 yaş arası çocuklara odaklanan araştırma , özellikle mantra meditasyonunun otizmliler için umut vaat ettiğini buldu.

Uygulamanın kesintisiz odaklanmasının, durumun ilişkili semptomlarına yardımcı olduğu düşünüldü.

Aslında çıkarılan sonuçlar, tıp uzmanlarının öğrenmeyi bu duruma diğer araştırma alanlarına dahil etmek için çaba harcamaları gerektiğini ileri sürdü.

24) YALNIZLIĞI AZALTIR

Amerikalıların yaklaşık yarısı bazen veya her zaman yalnız hissettiğini söylüyor.

UCLA'daki araştırmacılar, yalnızca sekiz hafta süren bir meditasyon programının yaşlı yetişkinlerde yalnızlığı azalttığını gösterdi.

25) ROMANTİK İLİŞKİNİZİ GELİŞTİREBİLİR

2005'teki büyüleyici bir araştırma, farkındalık uygulaması ile evlilik doyumu arasında bir bağlantı bulmaya çalıştı.

Sorgulanan 95 denekte, meditasyon ile mutlu bir evlilik arasında, bir dizi değişken mevcut olsa bile önemli bir bağlantı keşfedildi.

Örneğin araştırmacılar, eşler arasındaki benzerliklerin evlilik tatmini ile nasıl bağlantılı olduğuna baktılar, yani çift ne kadar benzerse, bu daha mutlu bir evliliğe eşit mi?

Partnerine çok benzeyenlere göre meditasyon yapan kişiler tarafından daha yüksek evlilik doyumu puanı verildi.

26) YENİ ANNELER İÇİN AVANTAJLAR

Michigan Üniversitesi'ndeki bir pilot çalışma, doğum öncesi veya doğum sonrası depresyon geliştirme riski yüksek olan annelere baktı.

Onları meditasyon içeren 10 haftalık bir yoga eğitim kursuna dahil ettiler ve depresyon semptomlarında önemli bir azalma gördüler.

Deneklerin bebekleriyle daha doğmadan önce daha güçlü bir bağ kurdukları da hissedildi.

Son araştırmalar ayrıca doğum sonrası depresyonla ilgili meditasyona da baktı . Sonuçlar heyecan vericiydi ve uygulamayı takip ederek semptomların nasıl azaltılabileceğini gösterdi.

Yeni anneler, yeni yaşam tarzlarına daha etkili bir şekilde uyum sağlayabildiler ve uykusuzluk gibi ilişkili durumlarla baş edebildiler.

MEDİTASYON 
FAYDALARI

- BEYİN GÜÇLENDİRME
- ZİHİN ODAĞI
- STRES GİDERİCİ
- HEDEFLERE ULAŞMAK
- RUH HALİ GELİŞTİRME
- KENDİNDEN MERKEZLİ (KENDİNİ DÜŞÜNEN)
- DENGE
- BAĞLI HİSSEDİN
- BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ ARTIRIR
- YAŞLANMA KARŞITI
- SAĞLIKLI KALP
- ENERJİYİ ARTIRIR

ZİHİN ve BEDEN İYİLEŞTİRME 
www.sakuradonusummerkezi.com

MEDİTASYONUN SAĞLIK İÇİN FAYDALARI

27) SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI TEŞVİK EDER

Yoganın sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmesine benzer şekilde , meditasyonun da daha bilinçli yaşamanıza yardımcı olduğu gösterilmiştir.

Sadece uykunuz üzerinde olumlu etkileri olmakla kalmaz, aynı zamanda daha iyi yemenize yardımcı olduğu ve gevşemeniz için gereken zihinsel zamanı ve alanı sağladığı düşünülmektedir.

28) SIRT AĞRISINI AZALTIR

Erkeklerin% 30'u ve kadınların% 20'si sırt ağrısının günlük yaşamlarını etkilediğini belirtiyor.

342 kişinin sırt ağrısına bakan araştırma, günlük arabaluculuğun sırt ağrısından muzdarip olanların günlük işleri daha kolay yerine getirmesine yardımcı olup olamayacağını araştırdı.

8 haftalık meditasyon kursunu izleyen katılımcılar, günlük görevleri yerine getirme yeteneklerinde% 30'luk bir gelişme bildirdi.

29) KRONİK AĞRIYI YÖNETİR

Kronik günlük ağrıyla baş etmenin en iyi yolunu arıyorsanız, meditasyon denemeye değer olabilir.

Santa Monica'da yapılan araştırma, meditasyonun kronik ağrıyla günlük olarak başa çıkmaya çalışanlara nasıl yardımcı olabileceğini inceledi.

Ağrının kendisi üzerinde olumlu etkiler görülse de, bireylerin durumlarını yönetmelerine nasıl yardımcı olduğu konusunda gösterilen sonuçlar daha dikkat çekiciydi.

Yaşam kalitelerinde genel bir iyileşme bildirdiler ve ayrıca yaşadıkları depresyon belirtilerini hafifletmeye yardımcı olduğunu buldular.

Kronik ağrı yaşayan 100 milyondan fazla Amerikalı ile çalışma, bu tedavinin ne kadar etkili olabileceğini anlamak için daha büyük ölçekli projelere ihtiyaç olduğu sonucuna vardı.

30) KAN BASINCINI DÜŞÜRMEYE YARDIMCI OLUR

Yüksek tansiyonunuz varsa, her gün kısa bir arabaluculuk seansı düşünün.

Arteriyel hipertansiyondan muzdarip olanları inceleyen bir araştırma, sadece sekiz haftalık meditasyondan sonra deneklerin kan basıncının istatistiksel olarak anlamlı bir seviyeye düştüğünü buldu.

İlginç bir şekilde, katılımcıların meditasyona başlamadan önce olduklarından daha az depresyonda oldukları görüldü.

31) BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİR

Meditasyonun fiziksel faydalarından bir diğeri de bağışıklık sistemi üzerindeki etkisidir.

Bağışıklık ve meditasyon arasındaki bağlantıya ilişkin ilk gözlemler , uygulamanın vücudun stres tepkisini yatıştırmaya yardımcı olduğunu ve dolayısıyla kronik iltihabı azalttığını göstermektedir.

Ohio Eyaletindeki araştırmacılar, bu bulguyu , antikor üretiminde keskin bir artış ve dolayısıyla güçlendirilmiş bir bağışıklık sistemi gösteren deneklerle kanıtladılar .

UCLA'daki uzmanlar tarafından yürütülen bir araştırma projesinde genç meme kanserinden kurtulanlar da meditasyondan fayda gördüler .

Uygulama yalnızca depresyon gibi ilişkili durumlara yardımcı olmakla kalmadı, aynı zamanda meditasyon, potansiyel olarak kanserin nüksetmesini durdurmaya yardımcı olan proinflatuar gen ifadesini önemli ölçüde azaltmaya yardımcı oldu.

32) KORONER KALP HASTALIĞI OLANLARA YARDIMCI OLUR

Şu anda meditasyonun faydalarını Koroner Kalp Hastalığı için kullanılan diğer terapilerle karşılaştıran çok az araştırma yapılmıştır.

Bununla birlikte, ezici bir çoğunlukla meditasyonun, durumla ilişkili bir dizi farklı risk faktörü üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu gösterilmiştir .

Bunlar arasında tip 2 diyabet, hipertansiyon gibi durumların iyileştirilmesi, yüksek kortizol seviyelerinin düşürülmesi ve ölüm oranlarının azaltılması yer alır.

33) KANSER BAKIMINDA OYNANACAK ÖNEMLİ BİR ROL VAR

Yaygın olarak araştırılan bir alan, meditasyonun kanserle yaşayanlar için faydalarıdır.

Meditasyonun kanser tedavisinde oynayacağı önemli bir role sahip olduğu kabul edilmektedir ve bir dizi çalışma etkisini göstermiştir.

Göğüs kanseriyle mücadele edenler için meditasyon, anksiyete ve depresyon belirtilerini yönetmenin yanı sıra uykuyu iyileştirmeye de yardımcı olabilir.

34) FELÇTEN KURTULANLARA YARDIM EDER

Bir 2018 çalışması sırasında inme geçirenlerden meditasyonun etkinliği hakkında olumlu geribildirim verildi .

Meditasyon programının odak noktası, inme hastalarının durumlarıyla ilişkilendirdikleri olumsuz düşünce ve duygularla başa çıkmalarına yardımcı olmaktır.

Geri bildirimler, seanların kısa olduklarında ve günlük yaşamla birleştirilebildiklerinde en etkili olduğu tespit edildi.

35) ASTIMDAN MUZDARİP OLANLARA YARDIM EDER

Daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülse de, meditasyonun astım hastalarına yardımcı olabileceğini öne süren çok miktarda bilgi vardır.

2018'de yapılan kapsamlı bir inceleme , yaşam kalitesine yardımcı olabileceğini ve kısa vadeli ilaç çözümlerine olan ihtiyacı azaltabileceğini tespit eden bir dizi çalışmaya baktı.

36) SEDEF HASTALARINA YARDIMCI OLUR

Sedef hastalığından kurtulmak, meditasyonun şaşırtıcı bir faydasıdır. Bununla birlikte, lezyonlar için ultraviyole ışık tedavisi alanların, tedaviyi alırken rehberli meditasyonu da dinledikleri takdirde iyileşme oranlarının arttığı gösterilmiştir .

Rehberli meditasyon sadece kısa bir süre için olsa bile, yine de olumlu bir etkisi olduğu gösterildi.

37) PREMENSTRÜEL SENDROMUN (PMS) ETKİLERİNE YARDIMCI OLUR

Premenstrüel Sendromlu (PMS) kadınlara, özellikle de bunlarla ilişkili anksiyete veya depresyon duyguları yaşayanlara bakan araştırmacılar, durumu anlamak ve tedavi etmeye yardımcı olmak için çok az şey yapıldığını düşündü.

2016 yılı çalışmaları meditasyona ve bunun bir tedavi seçeneği olarak nasıl kullanılabilmesine odaklandı.

Sonuçlar, özellikle hafif ila orta şiddette PMS'si olan kadınlar için etkili olduğunu gösterdi.

38) KİLO VERMEYİ TEŞVİK EDER

Kilolarını kontrol etmek isteyenler için meditasyon yardımcı olabilir! Pittsburglu araştırmacılar obezite salgınına çözüm bulmayı umarak meditasyonun gücünü değerlendirdi.

Deneklerin ağırlığında önemli bir azalma fark ettiler . Bu azalmanın, yeme konusunda daha dikkatli bir yaklaşımdan ve yiyecek seçimlerinde daha fazla disiplinden kaynaklandığı hissedildi.

Çıkarılan sonuçlar, kilo vermeye çalışanlara yardım etmenin harika ve uygun fiyatlı bir yolu olduğunu öne sürdü.

39) YAŞLANMA SÜRECİNİ YAVAŞLATIR

Yaşlanmaktan endişe ediyorsanız ve saati durdurmak istiyorsanız, meditasyonun anahtarı tutması önerilir.

Bilimsel araştırmalar meditasyon yapanlar ile hücresel yaşlanmanın yavaşlaması arasında bir bağlantı olduğunu gördü .

Elbette pozitif yaşam tarzı seçimleri kolektifinin bir parçasını oluştursa da, uygulamanın yaşamın kısalmasına neden olabilecek stres yapıcıları azalttığı bulundu.

GENEL MEDİTASYON FAYDALARI

40) UYGUN FİYATLI VEYA ÜCRETSİZ!

Meditasyonu ekonomik bir şekilde yapmanın birçok yolu vardır. [Headspace](#)'in en popülerlerinden biri olduğu bir dizi farklı uygulama bulacaksınız.

Tipik olarak uygulamaların içinde, abone olmanız istenmeden önce bir dizi ücretsiz oturumun keyfini çıkarabilirsiniz.

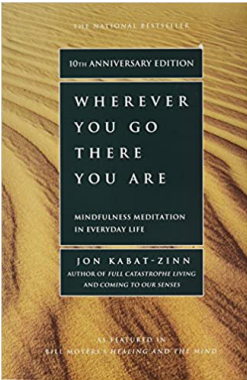
YouTube ayrıca yeni başlayanlar için bu on dakikalık rehberli meditasyon seansı da dahil olmak üzere bir dizi harika seçeneğe sahiptir.

41) FİZİKSEL EFOR YOK

Fiziksel kısıtlamalarınız varsa veya kronik günlük ağrınız varsa, yine de bir meditasyon seansının tadını çıkarabilirsiniz.

42) ERİŞİMİ KOLAY

Meditasyon uygulamalarının, kitapların ve rehberli seansların çevrimiçi mevcudiyeti, pratiğe erişimi gerçekten kolaylaştırır.



Nereye Gitsen, Oradasın: Günlük Yaşamda Farkındalık Meditasyonu, Jon Kabat-Zinn, meditasyon pratiği için harika bir giriş.

Meditasyonun herkes için olduğunu harika bir şekilde gösterir ve onu günlük yaşamınızın bir parçası haline getirmeyi size gösterir.

Kaynak: *The Good Body*

**Meditasyona başlama kararını anında verebilirsiniz,
aslında henüz başlamadıysanız,
neden şimdi başlamıyorsunuz?**

Sakura
DOKÜSİYON MERKEZİ

Bağdat Cad.
Süleyman Tevfik Sk. Hoş Seda Apt. No: 6/1
Suadiye/Kadıköy-İSTANBUL

0532 366 66 08



@sakuradonusummerkezi

www.sakuradonusummerkezi.com



**YOGA
MEDİTASYON
PİLATES
DANS
MÜZİK
SAĞLIKLI YAŞAM
SPOR
FELSEFE
ASTROLOJİ
HAFIZA TEKNİKLERİ
KİTAP KULÜBÜ
YAZARLIK ATÖLYESİ
SANAT ATÖLYESİ
SAĞLIKLI BESLENME
ARINMA
REFLEKSOLOJİ**

**TERAPİ
YİN YOGA
ÇOCUK YOGASI
GENÇLİK YOGASI
GLUTENSİZ GIDA
PSİKOLOJİ
THETA HEALING
MANDALA
ZİHİN HARİTALAMA
KUNDALİNİ YOGA
HATHA YOGA
UZMANLIK PROGRAMLARI
ACCESS BARS
NEFES
REİKİ
SOHBET**

MEDİTASYON YAPMAK

Hazırlık

Karnınız çok tokken meditasyon yapmayın. Enerji o noktaya odaklanacak ve zihni arındırmak zor olacaktır.

Meditasyon öncesi ılık bir duş iyi olacaktır.

Üzerinizde muhakkak rahat giysiler olmalıdır.

Bir mum ve tütsü yakmak konsantrasyonu artırır, uygun ortamı hazırladığı için oldukça faydalı olmaktadır.

Rahatsız edilmemelisiniz, mümkünse bilgisayarınızı ve telefonlarınızı kapatın, kapınızı kapatın ve rahat bir ortam oluşturun.

Meditasyon öncesi yeşil çay içmenizi tavsiye ederim. Yeşil çay hem huzur vermekte hem konsantrasyonu arttırmakta hem de uykuyu engellemektedir, böylelikle meditasyonu oldukça kolaylaştırmaktadır. Budistler bütün bunları sağlamak için muhakkak çalışma öncesi yeşil çay içerler. Müzik dinleyebilirsiniz. Ama müziğin hareketli değil dingin ve bilhassa başlangıç seviyesinde iseniz muhakkak sözsüz olması çok önemli. İsterseniz doğa sesleri kullanabilirsiniz. Ben işitsel bir insan olmadığım için müzik tercih etmemekteyim. Bu tamamen size kalmış.

Odanın ortamı oldukça önemlidir; ılık, rahat ve ne çok ışıklı ne de çok karanlık olmalı. Dikkatinizi dağıtacak unsurlardan arınık olmalıdır.

Diyaframdan nefes almak meditasyonlarda oldukça önemlidir. Doğru nefes doğru meditasyon demektir. Ritmik ve doğru şekilde diyaframdan nefes alınmalıdır.

Ortam

Meditasyona başlamak için ihtiyacınız olan; kimsenin sizi rahatsız etmeyeceği ve basit hareketleri yapabileceğiniz bir alan. Kendinizi ne kadar rahat hissederseniz bu aktiviteyi o kadar verimli geçirmiş olacaksınız. Dolayısıyla daha temiz bir ortam ve rahat kıyafetler size daha kaliteli bir meditasyon deneyimi sunar.

Kıyafet

Meditasyon sırasında sizi rahatsız eden giysiler içindeyseniz, bu odaklanmanızı zorlaştıracak, hatta imkânsız hale bile getirebilecektir. Kadınlar için tayt ya da bol eşofmanlar giymek meditasyon yaparken tercih edilen temel rahat kıyafetlerdendir. Meditasyon sırasında ayaklarınız çıplak olmalıdır.

Bedeninizi esnetin!

Meditasyon, bir noktada uzun süre oturmanızı ve hareket etmemenizi gerektirdiğinden, meditasyon seansınızın bedensel rahatsızlıklardan kaynaklı bölünmemesi için öncelikle bedeninizi esnetin. Başlamadan önce özellikle boyun, omuzlar ve sırt bölgeleri için esneme egzersizleri yapın.

Nefes

Rahat bir oturma pozisyonu aldınız ve gözlerinizi kapadınız. Meditasyon için en önemli meditasyon teknikleri içinde ilk sırada nefes meditasyonu bulunur. Nefes alıp verme sürecinize odaklanın, karnınızın nefes alışverişinizle inip kalkışını takip edin. Düşüncelerinizin kendiniz ve nefesiniz dışında başka şeylere kaymaması için kendinizi nefesinizle birlikte yükselip alçalır gibi hayal edebilirsiniz.

Gözler

Eğer meditasyon yaparken gözlerinizi kapamak istemiyorsanız, uygulayabileceğiniz meditasyon teknikleri içinde yalnızca bir nesneye odaklanma durumu yer alıyor. Bu size görünümüyle huzur veren herhangi bir nesne olabilir; çoğu zaman yanan bir muma odaklanmak faydalı olacaktır.

Bedeninizi Hissedin

Meditasyon teknikleri arasında yer alan bir başka yöntem de bedeninizin belirli kısımlarına odaklanarak o kısımlardaki hissiyatı anlamaktır. Örneğin, ayak baş parmağınızdan alınıza dek arada kalan belli başlı bölgelere odaklanarak bilinçli bir biçimde bölgesel rahatlama sağlayabilirsiniz.

Anlık Meditasyon

Çok yoğunsunuz ya da az önce çok stresli bir ortamdan çıktınız. Stresten hemen kurtulmak istiyorsunuz. Yine bu anlarda, kendinize birkaç sakın dakika ayırın ve nefesinize odaklanın. Olumsuz düşünceleri aklınızdan nefes egzersiziyle kovmaya çalışın. Bilgisayar başında, evi temizlerken, hatta ofisteyken bile, bedeninize odaklanarak kısa meditasyon seansları yapabilirsiniz.

- 1) Sirtınızı dik tutarak zemine ya da bir sandalyeye oturun.
- 2) Rahat ve sakın görüş oluşturup göz kapaklarınızı serbest bırakın.
- 3) Burnunuzdan derince bir nefes alıp ağızınızdan verin.
- 4) Nefes aldığınız sırada göz kapaklarınızı sakince kapatın ve normal bir şekilde nefes almayı sürdürün. O an var olmanın ve hayatta olmanın keyfini çıkarın. Buna 60 saniye boyunca devam edin.
- 5) Sonrasında nefes alıp verirken tam bu esnada bedeninizin de huzurla yükselip alçaldığını düşünün.
- 6) Beyninizin bir ses, titreşim, düşünce ya da buna benzer bir duygudan uzaklaştığını hissettiğiniz anda odağı yavaş yavaş tekrar nefesinize getirin.
- 7) Yavaşça tüm dikkatinizi bedeninize ve çevrenizdeki alana geri getirin. Sonra gözlerinizi nazikçe açın.

Tüm bunların ardından kendinizi nasıl hissettiğiniz üzerine biraz düşünmek ve zihninizi daha iyi anlamak için kendinize kısacık bir zaman daha ayırın.

Meditasyon anında müzik, mum, koku gibi şeyler gerekli midir?

Bu tamamen sizin tercihinize bağlıdır. Meditasyon yaptığınız alan nasıl daha huzurlu olmanızı sağlıyorsa bu ortamı o şekilde tasarlayabilirsiniz.

Pozisyon

Meditasyon yaparken iki çok önemli nokta; Sirt ve vücut dik ve 90 derece olmalıdır. Sizi rahatsız edecek bir pozisyon olmalıdır.

Başlangıçta sandalyede oturarak ve uyumayacağınıza eminseniz uzanarak yapabilirsiniz. Ayaklar ve eller paralel, bağlı olmamalıdır. Özellikle sandalyeye oturarak yaptıysanız ayaklar yere sağlam basmalıdır. Bağdaş kurarak yapacaksanız sırtın yere 90 derece olmasına dikkat edin, kambur değil dik durmak önemlidir ve muhakkak altına bir minder alın. Meditasyon pozisyonunuz rahat olmalıdır.

Özellikle esnek bir bacak yapısına sahipseniz lotus pozisyonunda veya yarı lotus pozisyonunda da durabilirsiniz.

El Pozisyonu

Meditasyon sırasında eller salınık ve rahat olabilir. Ama genellikle Dhyana Mudra (meditasyon mudrası) kullanır, bu mudraya bol bol Buda'nın meditatif konumdaki heykellerinde rast gelebilirsiniz. [Mudra; parmak yogasıdır. Çeşitli el jestlerini içerir. Parmakları farklı şekilde temas ettirmek bedende farklı enerji akımlarını tetikler felsefesine dayanır.] Dhyana mudra, temel meditasyon mudrasıdır ve eller ve kollar kapalı bir şekilde enerji çemberi oluşmasını sağlar. Gertrud Hirschi'nin Mudralarla Şifa kitabında Şöyle tanımlanır;



Dhyana mudra

“Çanak şekli verilmiş olan eller, insanın içsel olarak huzur içinde, arı ve spiritüel yolda ihtiyaç duyacağı şeyleri alabilmek için içini boş tutmakta olduğunu temsil eder.”

Meditasyon Yapma Süresi

Tavsiye olarak genelde 20-30 dakika sürer meditasyonlar. Kendinizi geliştirdikçe bu 40 dakika hattada bir saate kadar çıkabilir. Günlerce meditasyon yapabilen keşişler ve ruhani kişiler vardır. Veya günlerce tefekküre yani derin meditasyona dalan ermiş kişileri biliriz. Haliyle zaman sınırlamasından bahsedemeyiz ama ideal bir meditasyon 20-30 dakika arasındadır.

Şunu belirtmekte fayda var, başlangıçta 20 dakika yapmanız oldukça zor. Saat kursanız dahi bu kadar sürdüremeyebilirsiniz. Kendinizi zorlamayın. Düzenli meditasyon yaptıkça başta 5 dakika, sonra 10 dakika, sonra 15 ve en nihayetinde 20 dakikaya ulaşacaksınızdır. Meditasyon bir anda yapılmaz, zamanla tedrici olarak geliştirilir, bunu unutmayın. O yüzden kısa sürerse şevkiniz kaçmasın.

Büyük bir heyecanla ilk meditasyonuma oturduğunuzda, saatler geçmiş gibi gelebilir ve gözlerinizi açtığında daha ancak 5 dakika olduğunu fark edersiniz. Sadece bu da değil, ayaklarınız uyuşabilir yerinizden kalkmakta zorlanabilirsiniz. Yani pekte huzuru ilk seferinde yakalayamayabilirsiniz. Lakin sonra yaptıkça tabi tüm bu sorunlar geride kalır. Hatta zaman zaman 1 saati bulan meditasyonlarınızda, sanki bir saniye geçmiş kadar kısa sürdüğü hissiyatına bile kapıldığınız olur.

O yüzden lütfen ilk seferlerinde uzun süre yapamazsanız şevkinizi kırmayın, başaramıyorum demeyin, bir çoğumuz 5 dakika ancak zar zor meditatif konumda kalabiliyor başlangıçta. Zamanla bu daha üst zaman sınırlarına çıkıyor.

Bir anda meditasyon gerçekleşmiyor, sürekli yaparak meditasyon yapmayı öğreniyorsunuz ve bu da bir öğrenim lütfen unutmayın. Süreklilik çok ama çok önemli. Her gün düzenli meditasyon yapılması önemli.

Kaynak: Efe Elmas



MEDİTASYON ÇEŞİTLERİ

Çoğu insan bilmese de, bir çok çeşit meditasyon türü ve her birinin farklı yararı vardır.

Basit Ses Meditasyonu

Basit ses meditasyonu mantralara dayanır.

Bir mantra, zihninizi titreştiren, tekrar eden bir ses, kelime ya da deyimdir. Örneğin, bilinen bir mantra klasik “ommm” sesidir. Bunu yapmak, sizi bulduğunuz anın dışına çıkartan düşüncelerden kurtarır.

Gerçekten de mantraların tesadüfen seçilmiş sesler olduğunu düşünebilirsiniz, ancak hepsi kutsal seslerdir. Antik çağlardan beri onları izleyen birer anlam taşıyorlar. Basit ses meditasyonu, sizi sakinleşmekten uzaklaştıran zihinsel gürültü ile aranızda mesafe koyar.

Vipassana Meditasyonu

Vipassana meditasyonuna içgörü meditasyonu denir. Bu uygulama, burun solunumu, düşüncelerinizi ve duygularınızı tanımlamaya odaklanmaktadır. Bunları herhangi bir yargı yapmadan inceliyorsunuz. Bu tür bir meditasyon, olayları yargısız bir şekilde olduğu haliyle görmeyi sağlar. Gözlerinizi açar ve çevrenizde neler olduğunu anlamanıza izin verir.

Zazen Meditasyonu

Zen de denilen Zazen meditasyonu solunuma odaklanır. Bununla birlikte, Zen ve Vipassana meditasyonu arasında önemli bir fark vardır. Zen burun solunumuna değil, karın hareketine dayalıdır. Bu tür bir meditasyon için düz oturmanız gerekir; çeneniz aşağıya doğru gelmeli ve elleriniz karna yerleştirilmelidir. Zazen meditasyonu zihinden geçen düşünceleri görmeyi öğretir. Daha sonra onları özgürce bırakmak için teker teker gözlemliyorsunuz.

Metta Meditasyonu

Metta meditasyonu, aynı zamanda iyilik olarak adlandırılır; Tibet Budizminde bulunur. Şefkat ve merhamet üzerine kurulu bir meditasyondur.

Bu meditasyon sayesinde diğer insanlara daha çok empati kurmayı öğrenebilirsiniz. Artan pozitifliğe sahip bir hayatla karşı karşıya kalırsınız. Artı, hem kendinizi hem de başkalarını kabul etmeyi öğrenirsiniz.

Düşük seviyede öz saygı, mükemmeliyetçilik veya öz eleştiri sahibi insanlar, bu meditasyondan çok yararlanabilirler.

Kundalini Meditasyonu

Kundalini meditasyonunun asıl amacı zihninizi uyandırmaktır. Bunu bilinçaltına erişen mantralar ve şarkılar ile yaparsınız. Bu meditasyon, omurganın çoğuna odaklanmaktadır. Kundalini'nin enerjisi bel kısmında bulunur.

Mantraları ya da şarkıları söylediğinizde, omurganızda bulunan bu enerjinizi boşa çıkarırsınız. Sonra uyanırsınız. Biraz daha ilerlerseniz, aydınlanmaya erişebilirsiniz.

Çakra Meditasyonu

Hinduizme göre insanların 6 çakrası var. Bunlar, vücudunuzun her tarafına dağılmış enerji merkezleridir. Bu tür sesler, ellerinizin konumu, görselleştirme ve sizi fiziksel bedeninize bağlayacak her Çakraya odaklanır.

Tonglen Meditasyonu

Bu, size acı çektiren şeylere bağlanmanıza, acıyı kabullenmenize ve kendinizi bu durumdan kurtarmanıza yardımcı olur.

İnsanlar negatif olduğunu veya onlara zarar vereceğini düşündükleri herhangi bir şeyden kaçma eğilimindedir. Ancak bu durumun daha da kötüleşmesine neden olur.

Bu nedenle, bu meditasyon, yaşamınızda mevcut olan bu zor koşullarla etkili bir şekilde mücadele etmenizi sağlar.

Tonglen meditasyonu negatif olmaktan kurtulmanıza, merhamet ve empati kazanmanıza yardımcı eder. Bundan dolayı, meditasyonun yanı sıra nefes almaya özel bir önem de vardır.

Budist Meditasyonu

Başlıca meditasyon türleri içinde, Budist en bilinenleridir herkes tarafından. “Tam meditasyon” olarak kabul edilen ve aklın şimdiki anda, yani “burada ve şimdi” de yoğunlaştığını denemeyi amaçlayan bir tekniktir..

Nefes Meditasyonu

En basit ve nerede olursanız olun yapabileceğiniz bir meditasyon. Bunu yapmak için illa sessiz, sakin bir yere gidip bağdaş kurmanıza gerek yok. Nefes meditasyonu hem mindfulness (bilinçli farkındalık) hem de doğu geleneklerinden gelenler tarafından sıkça kullanılıyor. Ayrıca yoga yapanlar, ve hatta psikiyatrlar da kullanıyor.

Ayakta, yürürken, otururken, yatarken başlayabilirsiniz. Amaç, nefes alıp verirken nefesi tümüyle hissetmek ve nefeste kalmak. Nefes meditasyonu içinde bir dolu teknik var. Nefesi en çok hissettiğiniz yerde odaklanabilirsiniz örneğin, burun, göğüs boşluğu, karın olabilir.

Beden Tarama Meditasyonu

Beden tarama yapmadan önce, kendi bedeninizi ne az tanıdığınızı ve ne az dinlediğinizi fark edeceksiniz. O nedenle sıklıkla yapmaya çalışın. Nefes çalışmalarıyla başlayıp beden taramaya geçebilirsiniz.

Bazı beden tarama meditasyonları çakralar üzerinden ilerliyor, bazıları ise tamamen uzuvlar ve bedenin farklı kısımları üzerinden. Baştan ya da ayaklardan başlayabilirsiniz.

Diyelim ki başımızdan başladık. Başımızda şu an bir şey hissediyor muyuz? Ağrı olabilir, sıcaklık olabilir, üşüme olabilir. Hiçbir şey hissetmiyor olabiliriz, dinlemek önemli. Oradan alna, gözlere, kulaklara... Bu şekilde ayaklara kadar devam ediyoruz.

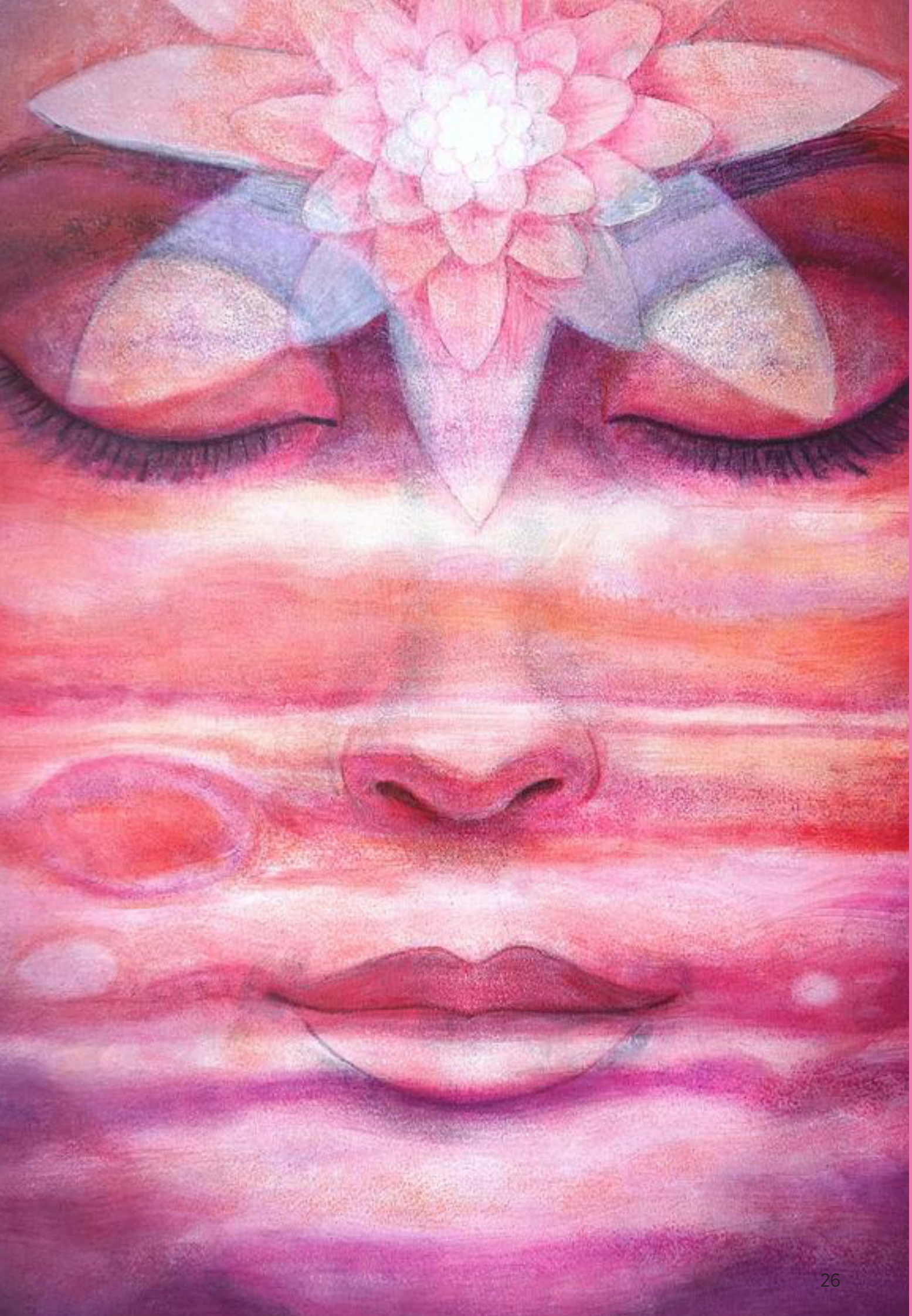
Farkındalık Meditasyonu (Mindfulness)

Bu yöntem Nefes ve Beden Meditasyonuna benzemekle beraber onları kapsıyor. Dikkatimizi dünyada olan bitene, ayaklarımızın yerle birleştiği noktaya, seslere, renklere, içimizdeki hislere yönlendiriyor. Anda kalmak önemli.

Bu meditasyonda düşüncelerimizi tıpkı dışarıdan gelen bir veriymiş, üzerinde değiştirme hakkımız yokmuş gibi izliyoruz. Geri çekilip bir gözlemci oluyoruz.

Düşünceleri, kaygıları dalgalar gibi düşünebiliriz. Bilincimiz bir okyanus, dibi tamamen sessiz ve huzurlu. Ama yüzeyde dalgalar birbiriyle boğuşuyor. Biz dalgalar değil, okyanusuz. Günlük hayatın koşturmacasında bunu unutuyoruz, düşünceler için kendimizi yargılıyor, cezalandırıyoruz. Bu meditasyonu yaparken, okyanus olduğunuzu, ve ne yaparsanız yapın, dalgaların yani düşüncelerin akışına engel olamayacağınızı hatırlayın. Ama unutmayın, düşünceler ortaya çıktığında, analiz etmeyin ya da yargılamayın. Sadece gözlemci olun.

Daha fazla çeşit Meditasyon türleri vardır, buradakiler en çok yaygın olarak yapılan Meditasyon türleridir. Sizin için en uygun meditasyon türü için konusunda uzman bir eğitime danışmanız faydalı olacaktır.



MEDİTASYON TEKNİKLERİ

Şimdiye kadar bilindik en yeni meditasyon tekniği, Bhagwan Shree Rajneesh (Osho) tarafından geliştirilen meditasyon tekniğidir. Bu teknikte, esas meditasyon sürecinden önce aktif hareketlerle ve güçlü nefes alma teknikleriyle vücuttaki gerginliği yok eden ve duyguların insanın kendi vücudunda yoğunlaşmasına yardımcı olan bir süreç bulunmaktadır. Dinamik meditasyon; Kundalini meditasyon, Nataraj meditasyon ve Nadabrahma meditasyon olarak da bilinir.

Sonuç olarak, yeni çağ hareketleri çerçevesinde sayısız aktif-meditasyon teknikleri geliştirilmiştir. Söz konusu bu tekniklere, yol gösterici ve açıklayıcı kılavuzlar ya da müzik CD'leri eşlik etmektedir.

Yürümeli Meditasyon

Genelde herhangi bir bedensel eylem, bir meditasyon tekniğinin odak noktası olmuştur. İnsanların yapmak zorunda olduğu en basit bir eylem olan "yürümek" hem Hristiyan kültüründe hem de Uzak Doğu geleneklerinde (Zen Budizmi'nde) meditasyon uygulamasıdır. Bu tekniğin batıdaki en önemli temsilcisi Vietnam kökenli, fakat 1971'den beri Fransa'da yaşayan Budist rahip Thich Nhat Hanh'dır.

Dans Etme

Dans etme, Uzakdoğu'dan esinlenerek geliştirilmiş meditasyon tekniklerinin bazılarında, meditasyonun hazırlık aşaması olarak kabul edilir. Doğu geleneklerinde, Sufizm'de var olan derviş dansı, İslam inancında manevi dünyaya yönelmenin bir aşamasıdır. Derviş dansını (Semah); farkında olma ve derin düşünce, bedeninin manevi anlamda özgür olma durumu takip eder. Bu özgürlük, meditasyona (İslam'daki ismi zikir), sonsuz Allah aşkına ulaşmaya bir hazırlıktır.

Müzik ve Şiir

Çoğu okullarda müzik ve ritimsel sesler meditasyon yapmak için kullanılır. Hristiyan geleneklerinde özellikle korolar meditasyonda yaygın olarak görülür. İslamiyet'te tespih çekerek okunan dualar, Budizm ve Hinduizm'deki Mantra'lar benzer meditasyon özelliklerine sahiptir. Hinduizm ve Budizm'de Mantra'lar ya sessiz, kısık sesli söylenir ya da şarkı olarak söylenir.

Sınırlandırmalar

Meditasyon yaparken uygulanmaya çalışılan benzer önemde, manevi anlamda bilinçli olma durumları ve mistik tecrübeler, trans ve insanı kendinden geçiren teknikler (trans dans), dışa yönelimli nefesler ya da içe yönelimli maddeler

aracılığıyla sağlanabilir. Meditasyon temiz ve uyanık ruh haline ulaşılmasını sağlayan bilinç geliştirici tekniklerden farklılık gösterebilir. Hristiyan mistisizmi ve Vajrayana-Budizm'i gibi bazı geleneklerde meditasyon ve transa geçme arasında belirgin geçişler vardır. Yahudilik, Hristiyanlık ve İslamiyet'te yapıldığı gibi dua etme biçimlerinde duyular üstü olaylar söz konusu olmaktadır. Dua etme ve meditasyon arasındaki temel fark; dua ederken yapılan konuşma, hitap ya da talebin iletişimsel içeriğidir.

Budizm (özellikle Tantrik Budizm) ve Hinduizm'de duayla aynı olan talep için yapılan manevi pratikler vardır. Söz konusu bu manevi pratikler meditasyon olarak adlandırılır.

Sessiz Yapılan Meditasyon Teknikleri

Hristiyan geleneklerinde, farklı meditasyon, düşünme teknikleri ve öğretileri bulunmaktadır. "Tanrıya Ulaşma" genellikle yazılı öğretilerle (lectio) ve sözlü ya da düşünsel boyuttaki dualarla (oratio) yapılır. Bu söz konusu eylem, belli bir sürecin başlangıcıdır.

Bunu çok nadir de olsa inzivaya çekilerek yapılan ya da belli düşüncelerin tekrarıyla oluşan (meditatio) somut davranış teknikleri takip eder. Devamda ise, Hiççiliği esas alarak sakin düşünme (contemplatio) dua etme tekniği yer alır. Tüm bu yapılanların amacı, en sonunda düşünsel farkındalığı ve gündelik bilinçli olma durumunu eşzamanlı yaşatmaktır. Vita activa (eylemsel yaşam) ve vita contemplativa (içsel, ruhsal, düşünsel yaşam) arasında hiçbir fark yoktur.

Uyanık Kalma ve Anlama ile Yapılan Meditasyon Teknikleri

Vipassane ve Zazen, Batı'nın Uzakdoğu geleneklerinden esinlenerek oluşturduğu en bilinen pasif meditasyon şeklidir. Her iki tekniğin de birçok benzer özellikleri bulunmaktadır. Meditasyon yapanlar, gevşeme ve gerilme hareketlerinin uyumuyla harmanlanmış faydalı davranışlarda bulunmaya özen gösterirler.

Meditasyon okullarında uygulanan farklı meditasyon tarzlarındaki çalışmaların özünü ruhsal, duygusal ve bedensel anlamda şimdiki gözeterek edinilen tam uyanıklık oluşturur. Söz konusu iki meditasyon tarzının da amacı; düşünmeden, hissetmeden, kayıtsızca burada şimdiki olma farkındalığını öğretmek değildir. Meditasyonun amacı; Herz-Sutra'daki ikiliği yok etmek gibi duyular üstü manevi tecrübelerdir.

Konsantrasyon Sağlanarak Yapılan Meditasyon

Ruhu sakinleştiren meditasyon olarak da bilinen Samatha Meditasyon'da bir objeye konsantre olunur. Örneğin bu obje; belirgin bir şekilde alınıp verilen nefes, hayali bir resim, tek bir düşünce ya da Mantra (nağmelerle tekrar edilen şiir) olabilir. Konsantre olunarak sağlanan düşüncenin nesnelere üzerinde yok etme gibi etkisi bile vardır. Gündelik düşünme tarzının yerini insan ruhunda sükûnet bulma düşüncesi alır.

Samatha Meditasyon ve Vipassana Meditasyon bazen birbirinden bağımsız iki teknik olarak algılanır. Samatha Meditasyon genellikle Vipassana Meditasyon'a giriş olarak bilinir.

Konsantrasyon sağlanarak yapılan meditasyonun önemli şekillerinden birisi de isim duasıdır. Bu tip meditasyonda tanrı isimleri şiir gibi ya da şiirsel bir ezgiyle kullanılır.

Transandantal Meditasyon (TM)

Düşünceyi aşma meditasyonu olarak da adlandırılabilir TM, Hint bilge Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008) tarafından dünyaya yeniden kazandırılan kolay ve doğal(çabasız) bir meditasyon tekniği olarak bilinir. Bu otantik meditasyon tekniğini Maharishi Mahesh Yogi,kendi öğretmeni olan Guru Dev Brahmada Saraswati'nin hazinesinden bulduğunu belirtir ve 1955 yılından itibaren onu bütün dünyayla

paylaşmaya başlar. Bu teknik aracılığıyla konsantrasyona ya da kontemplasyona(anlam düzeyinde düşünceye dalma) gerek duyulmadan çok basit, doğal ve zahmetsiz bir şekilde zihnin kendi içinde durulması gerçekleşir(aşkınlaşma-transending). Bu meditasyon öğretildiği şekilde yapıldığı takdirde derin bir huzura ve aynı zamanda tam bir uyanıklığa sahip olunabilir.

TM sırasında deneyimlenen "Bu sınırsız farkında olma durumu" transandantal bilinç halinin(kendine özgü bir fizyolojik karşılığına sahip olarak), zaman içinde sürdürülen düzenli uygulama sayesinde uyanıklık, rüya ve derin uyku durumlarında da devam ettiği kozmik bilinç olarak adlandırılan yeni bir bilinç durumunu ortaya çıkardığı belirtilir: Günlük yaşamın içinde kendiliğinden korunan sakin-uyanıklık hali...

Transandantal meditasyon günde iki kere 15-20 dakika rahat ve sessiz oturarak gözler kapalı şekilde yapılır. Özel bir yaşam tarzı değişikliği gerektirmediği ve bir inanç sistemi olmadığı için her inançtan ya da hayat görüşünden insanın kolayca yapabileceği mekanik işleyen bir meditasyondur. Dünyada meditasyon üzerine yapılan en fazla bilimsel araştırmanın Transandantal Meditasyon üzerine yapılanlar olduğu söylenebilir. (1960'lardan itibaren) Tekniğin öğrenilmesi için bütün dünyada verilen kurslara katılmak yeterli olmaktadır.



Aktif Meditasyon

Zen Budizmi'nde: Kinhin (aktif meditasyonun bir biçimi) Zen Budizm'inde farklı eylemlerle bilinç açıcı davranışlarda bulunmaya yardımcı olur. Bu eylemlere çay seremonileri (Sadō), yazma sanatı (Kado), çiçek toplama (Ikebana), Shakuhachi'nin Bambuflütü'nün sanatsal ezgileri sanatsal değer taşıyan Zen Bahçeleri örnek gösterilebilir. Zen Budizm'inde düzenli meditasyon yapanlar günlük görevlerini (bulaşık yıkama, temizlik, bahçe v.s) büyük bir manevi istekle yaparlar. Bilinçli olma ve farkındalık esas görevleridir.

Tantra Meditasyonu

Tantra; Hinduizm ve Budizm geleneklerinin kökü niteliğindedir. Shakti akımının öğretilerindedir. Daha sonra Daoizm'de de yer almıştır. Tantra, mistik bir bilgi edinme yoludur. Tantra meditasyonunda, farklı tanrısal kavramlar ve şiirselleşmiş kutsal sözler görselleştirilmiştir. Kundalini ve Çakra öğretileriyle ilişkili olan Hinduizm Tantra'sı batıda John Woodroffe aracılığıyla tanınmıştır. Budizm'deki şeklini tantrik ya da Tibet Budizmi olarak da bilinen Vajrayana Budizim'i aracılığıyla almıştır.

Tantra'da uygulanan ritüellere cinsel teknikler de eklenebilmektedir. Söz konusu cinsellik kavramı hayat gücünün en öz kaynaklarına hizmet etmeye yarayan bir yoldur. Nefes ve enerji gibi içsel davranışlar, içsel tecrübeye sebep olan cinsel birleşme esnasında gerçekleşir. Bu cinsel terapi olarak da adlandırılan eylemler bugün "Neo-Tantra" olarak da bilinen akıma özgüdür.

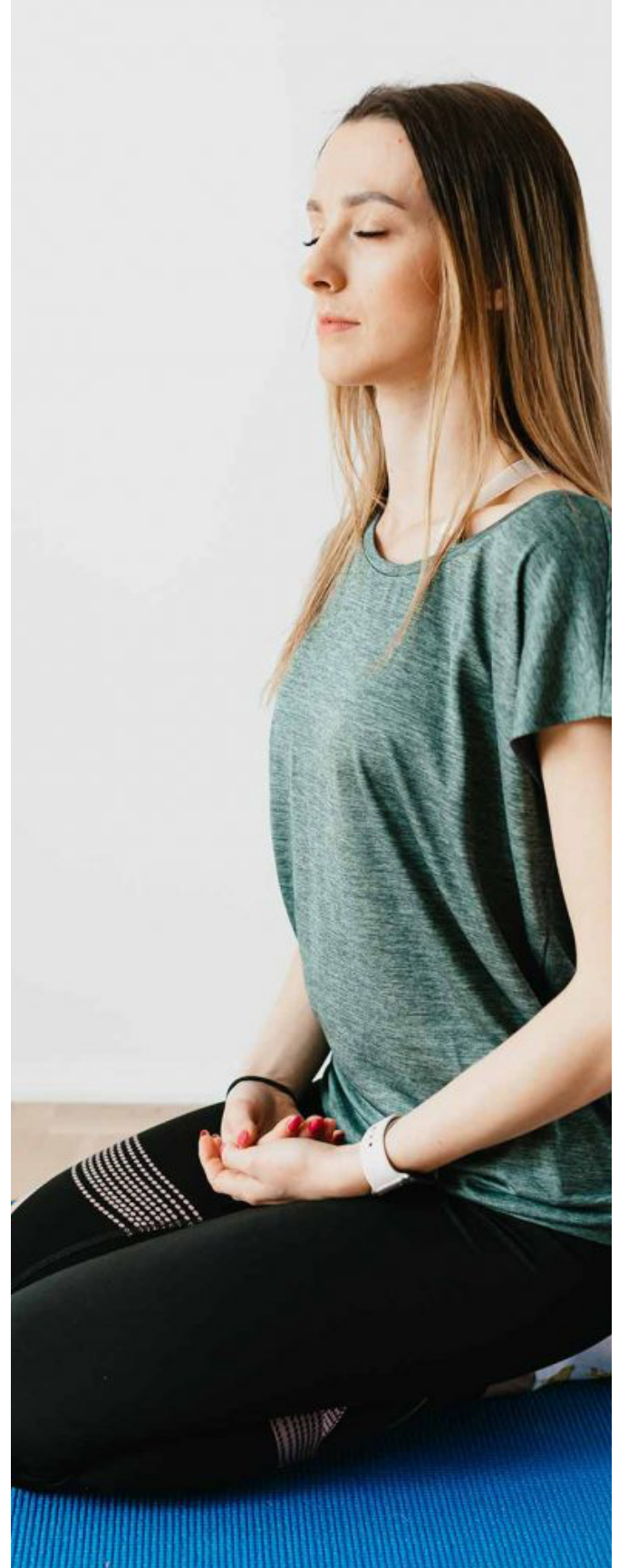
Yoga

Yoga geleneklerinde farklı bedensel hareketler, çalışma ve nefes teknikleri; oruçla ve meditasyon yaparken uygulanan mantralarla desteklenir. Raja-Yoga'da içe, ruha dönük olma (Pratyahara) ve konsantrasyon (Dharana), meditasyonun hazırlık aşamasıdır. Burada konsantrasyon, Ishvara-Samadhi'nin gelişim aşaması için zorunlu olarak görülmektedir. Uzun süre sessiz ve hareketsiz olarak uygulanan Asana artık meditasyona özgü bir davranış olarak kabul edilir.

Dövüş sanatları

Dövüş sanatları, meditasyonun bir dalı olarak görülebilir. Özellikle Daoizm geleneklerindeki içe

dönük dövüş sanatı (Taijiquan), meditasyon açısından önemli rol oynar. Bazı dövüş sanatı türlerinden saldırgan figürler çıkarılmıştır. Ayrıca, birçok dövüş sanatı (Aikido, Karate, Judo, Kinomichi) türlerinde meditasyona özgü hareketler yapılır.



MEDİTASYON YÖNTEMLERİ

Temel Yöntemler

Bununla birlikte, en genel anlamda ele alınırsa, başlıca üç çeşit meditasyon yöntemi vardır:

1- Konsantrasyon ve Kontemplasyon Yöntemi: Dikkatin tek bir noktada toplanmasına dayanır. Zihnin konsantre olduğu bu nokta, soyut bir düşünce, bir mandala, bir yantra (bir geometrik biçim), bir koan (bilmeçemsi Zen soruları), bir mantra (bir ses, sözcük, cümle veya şarkı), bir mum alevi, solunum kontrolü veya bir başka şey olabilir. Konsantre olunan şey hangi düşünce ya da hangi konuya, dış uyaranlardan etkilenmemeyi becererek ve zihne girmeye çalışan konu-dışı fikirleri geri göndererek o konu üzerinde derin ve ayrıntılı bir biçimde ve zorlanmadan düşünmek söz konusudur. Bununla birlikte konuyla ilgili bilinmesi gerekli noktalar varsa, bunların zihinde biçimlenmesine izin verilir. Bu şekilde, tek konudan ilham alınarak yeni şeyler öğrenilebilir. Düşünce kendi konusunun dışına kaçmak eğilimini gösterir göstermez, derhal müdahale edilerek, sükunetle, ilk konuya yeniden dönülür. Esas olan, konuyla ilgili yeni sezgileri alabilmektir, henüz bilinmeyen hakikat ve kavramların zihin alanında yer bulabilmelerini sağlamaktır.

Meditasyon sırasında gözlerin kapalı bulunmasının daha iyi sonuç verdiği bilinmektedir. Bir ses, bir sözcük, bir cümle veya bir şarkı biçimindeki mantraların tekrarının, özellikle meditasyonun sürekliliğini sağlayan monoton bir uyaran olması bakımından yararı bulunmaktadır. Ayrıca, kimilerine göre, bazı mantralar ses titreşimleri yoluyla yaratılan birtakım tesirlerle de meditasyoncuya yararlı olmaktadır. Mantralar dinlere göre ve bir üstadın öğrencisi hakkındaki kişisel belirlemelerine göre değişirler. Meditasyoncu, düşünürken aklına başka şeyler gelirse, sükunetle mantrasını tekrar eder ve ana konuya geri döner. Kısaca, meditasyonda mantra bir anahtar gibi kullanılır.

2- "Bilinç Ayrışması" olarak adlandırılan Yöntem:

Ne olup bittiğini tarafsız bir gözlemlerle izleme yöntemi olarak açıklanabilir. Bu yöntemin en tanınmış şekli Zen'deki shikantaza denilen bir zazen uygulamasıdır. Kelime olarak "sadece oturma" anlamına gelen shikantaza, uygulayıcının dikkatini herhangi bir nesneye yönlendirmediği, nesnesiz bir meditasyondur. Daha önce elde edilen konsantrasyon gücü, şu anda meydana gelen tüm olguların tam olarak farkında olmak için kullanılır.

Bu ikinci yöntemin Uzak Doğu'da kullanılan bir başka biçimi de şöyle açıklanır: Önceden kararlaştırılmış, konsantre olunacak herhangi bir konu yoktur, zihnin düşüncesiz kalması, boş tutulması gerekir. Meditasyon ilerledikçe zihni boş tutabilme süresi de uzar. Zihnin sükunetle boş bırakılmasının amacı içte sezgisel olarak belirebilecek bu tesirlere yer ayırmaktır. Bu tür sezgiler insana diğer zamanlarda da gelmekle birlikte, meditasyon halinde daha kolay, daha açık, daha güçlü ve daha özgün halde gelirler.

3- Transandantal Meditasyon (TM) Tekniği:

Diğer iki yöntemden farklı olarak tamamen dikey işleyen doğrudan içe dalış tekniğidir. TM'de zihin yüzeyde gezinmeden düşüncenin kaynağına çabasız bir dalış gerçekleştirir. Derin iç mutluluk bilinci olarak adlandırılan bu sınırsız bilinç haline zihin kendi doğal eğilimiyle ulaşır ki diğer tekniklerden farkı burada yatar. O nedenle transandantal meditasyon için doğal bir teknik denmektedir; uygulama sırasında hiçbir şekilde konsantrasyon, hayal kurma, zihinde bir şeyler canlandırma veya felsefi kavramlar üzerinde düşünmeye dalmak söz konusu değildir. Bilincin en yalın, en sade uyanıklık biçimi kazanılır ki Maharishi bunu ağacın kökünden beslenmesine benzetir.

Zihin Boşaltma

Meditasyonun temel amacı zihin boşaltmadır. Meditasyon sırasında oluşacak zihin arınması ve huzur tüm dünyevi stresten sizi kurtaracak, bunun ötesinde küçük aydınlanmalar ve hayat içinde daha derin farkındalıklar katacaktır.

Meditasyon için çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Bu yöntemlerin hepsinin tek amacı vardır; zihin boşaltmak. Zihin boşaltmaya yönelik bir çok farklı teknik olmasına rağmen genel kabul görmüş, en çok tercih edilen teknik Zihini serbest bırakma ve Nefes konsantre yöntemi.

Yöntemler

- 1- Zihni serbest bırakma Yöntemi
- 2- Nefes konsantre olmak
- 3- Bir nesneye odaklanma ve Doğa Meditasyonları
- 4- Mandala Kullanma
- 5- Mantra Kullanma

1) Zihni Serbest Bırakma Yöntemi

Rahat ama uyumayacağınıza emin olduğunuz bir pozisyonda oturun veya uzanın;

1- Şimdi öncelikle tüm bedeninizi tarayın. Başınızdan başlayın. Tüm kaslarınıza, organlarınıza odaklanın. Ve ayak uçlarınıza gelene kadar odaklanmaya devam edin. Yani bedeninizi zihinsel olarak tarayın.

2- Tarama işleminden sonra derin bir nefes alın-verin ve bundan sonra ritmik ve sürekli, doğal nefes alın.

3- Şimdi zihninizi serbest bırakın. Hiçbir şey düşünmeyin, bırakın zihniniz boş bir kap olsun.

4- Bu noktada zihninize düşünceler saldıracaktır, binlerce düşünce... Çoluk çocuk derdi, eşinizle ilgili durumlar, maddi ve para konuları, hayat planları... Bırakın gelsinler. Siz boş bir kapsınız, aynı bir su oluğu gibi ve tüm düşünceler su gibi akıp gitsin zihninizden. Hiçbir düşünceye odaklanmayın. Sadece bırakın düşünce gelsin ve gitsin... Aynı bir nehir gibi zihninizin içi, düşünceler akıyor ve gidiyor.

5- Başlangıçta farkında olmaksızın bazı düşüncelere odaklandığınız fark edeceksiniz. Sorun değil, bunu fark ettiğiniz anda hemen o düşünceyi salın ve meditasyona devam edin. Düşünceyi bastırmaya çalışmayın, sadece akışa bırakın, zaten o akıp gidecektir. Hiçbir düşüncede takılı kalmayın.

6- Bunu yeterli süre yaptığınız anda vizyonlar, uçma hissi ve değişik hisler, renkler görebilirsiniz. Evet, şimdi yarı trans durumundasınız ama sizin amacınız şimdilik bu değil. Sizin amacınız zihni boşaltmak, bütün bu vizyonları hisleri de bırakın, sakın ama sakın bunlara odaklanmayın, bu görüntülere aldanmayın. Onları da serbest bırakın.

7- İşte bunları aştığınızda belli bir süre sonra zihniniz ortadan kalkar, arınır ve tabiri caizse ruhunuza temas edersiniz, derin bir huzur ve farkındalık anını yakalarsınız.

8- Zamanınız dolduğunda (saat ayarlayabilirsiniz) derin bir nefes alıp verin ve yavaşça gözlerinizi açıp, beden hareketleri yaparak gevşemiş bedeninizi hareketlendirin.

2) Nefese Konsantrasyon

Bu zihni serbest bırakma yöntemiyle aynıdır lakin zihni olduğu gibi serbest bırakmak zor olduğu için daha kolay bir yöntemdir. En sık kullanılan yöntem olduğunu söyleyebiliriz.

1- Rahat bir şekilde oturun veya uzanın.

2- Şimdi yavaşça nefes alış verişinize odaklanın. Nefesinizi verişinize ve nefesinizi alışınıza odaklanın.

3- Bu süreçte tek tek sayabilirsiniz ama sayı 10 ile sınırlı olsun. Yani nefes alırken bir, nefes verirken iki, nefes alırken üç, nefes verirken dört şeklinde sayarak ilerleyin ve ona gelince tekrar bire dönün.

4- Zihni boşaltana kadar bu şekilde sadece nefes alışverişinize odaklanın. Eğer ki düşünceler zihninize gelirse daha önceden de bahsettiğimiz gibi üzerinde durmayın bırakın o düşünce aksın gitsin ve tekrar odağınızı nefesine getirin.

5- Eğer sayarken sayıyı unutursanız birden başlayın yine. Hatırlamaya çalışmayın.

6- Belli bir süre sonra sayarken zihin devreden çıkacak ve yukarıda bahsettiğimiz ruhsal arınlığa ve

derin farkındalığa ulaşacaksınız. Bu noktada artık saymanıza gerek yok. Sadece nefesinize odaklanmaya devam edin ama nefesinizi kontrol etmeyin.

7- Siz artık gözlemcisiniz ne nefesinize ne de hiçbir şeye odaklanmayın, o arınık anda kalın. Yine vizyonlar, uçuş hissi yaşarsanız serbest bırakın bunlara odaklanmayın. Bunları durdurmaya da çalışmayın sadece gözlemci olmaya devam edin.

8- Zaman dolduğunda gözlerinizi açın ve yukarıda bahsettiğimiz gibi bedensel olarak hareket ederek, bedeninizi hareketlendirin.

3) Bir Nesneye Odaklanmak Ve Doğa Meditasyonları

Diğerlerine nazaran bu da az kullanılan bir yöntemdir. Gözleri kapalı bir şekilde yapmak başlangıçta diğer tüm dikkat dağıtan unsurları elemine ettiği için diğer ikisi daha çok tavsiye edilir. Ama yine de bunlar da kullanılagelmiştir. Bilhassa antik zamanlarda paganlar ve şamanlar doğa vasıtasıyla meditasyonlar yapıyorlardı.

Bu aşamada odaklanacağınız bir nesneye veya doğa unsuruna ihtiyaç vardır; Bu bir mum, deniz, göl, ağaç, rüzgarlı bir tepede rüzgarın esişi, dağın tepesinde iseniz derin manzara veya uzanır vaziyette gökyüzü olabilir.

- 1-** Aynı adımları takip edin ve rahat pozisyonda bu nesneyi veya doğal unsuru izlemeye başlayın.
- 2-** Önce onun yapısını gözden geçirin. Deniz ise rengini, akışını, hareketlerini, inen çıkan dalgalarını, coşkunluğunu... Mum ise, ateşin yanışını, alevin hareketlerini vs...
- 3-** O nesne veya doğal unsurun doğasını izledikten sonra sadece o nesneye odaklanın, sadece o nesneyi izleyin. Sadece gözlemci olun, kişisel hiçbir şey olmasın sadece ama sadece o nesneyi gözlemleyin, o nesneyle bir olun.
- 4-** Eğer düşünceniz başka bir konuya kayarsa yine serbest bırakın. Ve tekrar odaklanmaya devam edin.
- 5-** Belli bir süre sonra zihninizdeki tüm düşünceler susacak, nesnenin ötesine geçecek ve bahsettiğimiz meditatif konuma geçeceksiniz. Bu noktada gözlerinizi kapatın ve kendinizi bu huzura bırakın.
- 6-** Zaman dolunca gözlerinizi açın ve bedensel hareketlerle vücudunuzu rahatlatın.

4) Mandala ile Meditasyon

Mandalalar, evrenin sırlarının kutsal geometri ile şekle büründürülmüş halidir. Aynı zamanda Budist yöntemlerde meditasyon aracı ve zihni serbest bırakmak için kullanılırlar. Haliyle iki yönlü çalışırlar. Genellikle meditasyon mandalaya odaklanılarak yapılsa da, bazen mandalayı çizmek veya çizilmiş mandalayı boyamakta mandala ile yapılan meditasyon teknikleri arasında yer alır. (Çizmek ve Boyamak daha çok aktif meditasyondur)

Burada yapacağınız işlem nesneye odaklanmak ile aynı.

- 1-** Öncelikle kullanacağınız mandalada karar kılın, örneğin bu yaşam çiçeği olabilir veya yin-yang olabilir. Mandalanız basit olursa daha iyi olur. Tibet Mandalaları başlangıç için çok fazla karmaşık olabilmektedirler.
- 2-** Bu mandalanın çıktısını alın ve karşınızda duvara yapıştırın veya odaklanabileceğiniz bir noktaya yerleştirin.
- 3-** Derin nefes alın verin, gevşeyin ve yavaşça mandalaya bakın. Bakmak için kasmayın, gözünüzü sıkarak değil rahat bir şekilde, doğal bir şekilde mandalaya bakın.
- 4-** Mandalayı inceleyin. Önce tamamını sonra her detayını, her köşesini inceleyin ve mandalaya dalın... Önemli bir nokta şudur; mandala üzerine "düşünmeyin", düşünce ve yargı olmasın, sadece inceleyin. Sadece gözlemci olun.
- 5-** Gittikçe daha da dalın, içinde eriyin ve o anda mandalanın ötesine geçecek ve zihniniz arınık hale gelecek. İşte o an yine meditasyona girdiğiniz andır.

5) Mantra ile meditasyon

Bu yöntemde kullanışlıdır çünkü bir mantrayı veya zikiri sürekli tekrarlarlarken belli bir süre sonra zihin susar ve yine o meditatif konuma geçilir. Bilhassa tasavvufta mevcuttur bu yöntem. Burada zikir ve mantraların iki önemli kullanım noktası vardır;

1- Enerji amaçlı

Enerjisel amaçlı mantralar ve zikirlerin amacı meditatif konumdan çok, o mantranın ve zikrin enerjisel titreşimden faydalanmak ve gerekli ruhsal tesirleri üzerimize çekmektir. Meditasyon yapacaksanız lütfen başlangıçta enerjisel amaçlı mantralar veya zikirler seçmeyin.

2- Zihni boşaltmak amaçlı

Eğer Sanskritçe ise “Om” veya “om mani padme hum” iyidir. İslami zikir çekecekseniz “Ya Allah” yeterli bir zikirdir. Yani zihni boşaltmak amacıyla oldukça temel ve basit kelimeler kullanılmalı. Bir başka yöntem ise mantra uydurmaktır. Sırf meditasyonda kullanmak üzere kafanızdan bir sözcük uydurabilir ve o sözcüğü zikredebilirsiniz.

Seçtiğiniz mantrayı sürekli zikrederek belli bir süre sonra aynı diğer yöntemlerde olduğu gibi zihni boşaltmayı sağlayacaksınız. Meditatif konuma geçtiğinizde zikri ve mantrayı bırakın, salt o meditatif konuma geçin. Yine gözlemci olun.

Mantra uydurmaya benzer bir diğer yöntem bilmediğiniz bir dilde konuşmaya çalışmaktır. Burada amaç zihni yanılmaktır. Bilmediğiniz bir dilde hatta uydurma bir dilde sürekli konuştuğunuzda zihin ve bilinçaltı bunu algılayamaz ve bu noktada yine o meditatif konumu yakalayabilirsiniz.

Aktif Meditasyon

Bu bir teknik değil ama meditasyonun başka bir dalıdır. Aktif meditasyon, hayat içindeki bir eylem sayesinde zihni boşaltmaktır. Örgü örme kültürü yoğun yaşanan bir toplumdayız ve hani der ya bazı kişiler “ben örgü yaparken kendimi kaybediyorum, bu bana huzur veriyor” diye işte tam olarak onların yaptığı aktif meditasyondur. Örgü örerek aktif bir eylem içerisinde zihni susturmak ve rahatlatmaktır.

Buna ek olarak yazı yazma veya süslü yazı yazma sanatları (hat sanatı veya şodoo-Japon kanji sanatı), resim yapma (illa resim yeteneğinizin olması gerekmiyor, zihninizi bırakın ve bir şeyler çizin kağıda), şarkı söyleme (bilhassa ilahiler), müzik aleti çalma veya zen üstatlarının çay seremonileri bunlara örnek olarak verilebilir. Mandala boyamak da özellikle çocuklar için oldukça faydalı bir aktif meditasyondur ve kanserli hastalarda da uygulanan bir tekniktir. (Bu açıdan Helga Fiala'nın Mandala isimli kitabını önerilebilir.) Bunların ötesinde geleneksel yoga yöntemleri, meditasyonlarla iç içedir ve aktif meditasyon için mükemmel yöntemlerdir.

Aktif meditasyonun sınırı yoktur, buradaki amaç oturarak yaptığınız meditasyonu hayatın içine yerleştirmek ve hayatla akarken her daim meditatif konumda olmaktır. Bu açıdan zen geleneği için bulaşık yıkamak ve günlük işler bile meditasyon için birer araçtır.

Zaten siz meditasyon yaptıkça, meditatif konuma girme süresi kılacaktır. (Meditasyon süresi bu yüzden uzayacaktır. Meditatif konum zihnin arınık olduğu o andır, yarı trans halidir. Bu hale geçtiğinizde zamansızlık boyutuna yükseldiğinizden dolayı dakikalarca, saatlerce meditasyonda kalabilirsiniz.) Başlangıçta 15 dakikada ancak meditatif konuma yani zihni susturma anına girdiğiniz halde, düzenli meditasyon yaptıkça ilk 5 dakika içinde meditatif konuma girebileceksiniz. Bu konuma geldiğinizde her an, her yerde, her şekilde meditasyon yapabilir konumda olabilirsiniz. Yürürken dahi meditasyon yapar hale gelirsiniz. Tabi size tavsiyem güvenilir ortamlarda meditatif konuma girmenizdir.

Meditasyon bu noktadan sonra hayatınızın bir parçası haline gelir ve bunlardan sonra imgeleme çalışmalarına geçiş yapabilirsiniz.

İmgeleme ve Tefekkür

Temel zihni boşaltmayı öğrendikten sonra belli bir imge üzerine meditasyon yapabilirsiniz. İşte bütün o çeşit çeşit, değişik teknikler imgeler üzerine kurulan meditasyonlardır. Onları yapabilmek için zihni boşaltmayı öğrenmek önemlidir. Çünkü zihni boşalttıkça zihni tek bir noktaya kanalize etmeyi de öğrenmeye başlarsınız ve bu da konsantrasyon yeteneği kazandırır. Unutmayın zihin nereye odaklanırsa, enerji oraya akar. Haliyle enerjiyi kontrol edebilmek için önce zihni kontrol edebilmek elzemdir.

Bu noktadan sonra bir konu üzerine tefekkür yani meditasyon yapabilirsiniz. Sır içeren bir konuya odaklanarak zihninizi boşalttığınızda, zihinsel karmaşa ortadan kalkar, zihin ortadan kalkınca ötede salt ruh ve ruhun iç sesi kalır ve bu iç sesin rehberliği ile o olayın sırrına vakıf olabilirsiniz.

Pes etmeyin!

Zihni boşaltmayı denemek her şekilde oldukça zorlayıcı olabilmektedir. Bizler zaten yetiştirilirken zihni yönetmeyi öğrenmiyoruz haliyle bir çoğumuz zihin emri altında. Bir sürü düşünce kontrolümüz dışında beynimizde var oluyolar. Şimdi siz bu zamana kadar olan bir şeyi tersine çevirmeye çalışıyorsunuz ve zihnin kontrolünü “pasif” bir eylem ile akışta olarak ele almaya çalışıyorsunuz.

Haliyle başlangıçta zorlanabilirsiniz, çok sık konsantrasyonunuzu kaybedebilirsiniz. Lütfen bu süreçte pes etmeyin, çok sık dahi olsa pes etmeden, yılmadan düşüncenizi serbest bırakıp tekrardan konsantrasyonunuzu zihninizi boşaltmaya veya uyguladığınız yönteme (nefes, nesne vs.) getirin.

“Ben zihnimi boşaltamıyorum, yapamıyorum, odaklanamıyorum” veya “yapım bu olmuyor” diye bir şey söz konusu değil. Emin olun ki, zamanla, sık sık meditasyon yaptıkça, daha rahat zihni boşaltmayı gerçekleştireceksiniz. Eğer düzenli yaparsanız en az 2-3 hafta içinde bunu öğrenmiş olacaksınız, sadece sabır ve istikrar o kadar... Gerçekten sabrederseniz, zamanla ne kadar kolay olduğunu idrak edeceksiniz.

Kaynak: Efe Elmas



MEDİTASYONUN ETKİLERİ

Düzenli yapılan meditasyonun rahatlatıcı etkisi vardır ve Batı ülkeleri tıpta meditasyonun rahatlatmak amaçlı kullanılabileceğini kabul eder. Meditasyonun etkileri, beyin dalgaları değişiminde nörolojik olarak ölçülmüştür. Meditasyon yaparken kalp atışları yavaşlar, nefes alıp verme düzenli hale gelir ve kaslardaki gerginlik azalır. Amerikalı beyin bilimci Richard Davidson, Tibetli rahipler üzerinde yaptığı araştırmada alnın sol tarafının hemen arkasında önemli hareketlenmeler olduğunu bulgulamış ve elektroansefalografi (beyin dalgalarının kaydı EEG) sonucu Gama dalgalarının bu hareketlenmeleri geliştirdiğini ispatlamıştır. Psikolog Sara Lazer ise; düzenli meditasyon yapanlar üzerinde yaptığı araştırmalar sonucu, ön beyin kısmında bilişsel-duygusal gelişme ve rahatlamaya sebep olan alanda diğer insanlara nazaran daha çok gelişmenin olduğunu saptamıştır.

Günümüzde meditasyona terapi olarak olağanüstü bir ilgi vardır. Bu zamana kadar araştırmaların büyük bir kısmı bu doğrultuda olmuştur; fakat belli netliklere dayandırılmadığı için yetersiz kalmıştır. Artık meditasyonun yüksek kan basıncını ve stresi azalttığı hastalar üzerinde yapılan deneyler sonucu kesin olarak kanıtlanmıştır. Buna ek olarak; sağlıklı insanlar da Yoga gibi meditatif faaliyetlerle yüksek kan basıncını, kalp ritimlerini ve kolesterol seviyelerini düzenleyebilmektedir. Eskiden yapılan araştırma yöntemleri teorik eksikliklerden dolayı yetersiz kalmıştır. Fakat şimdiki araştırmalara; uygulamalar, analizler ve yapılan kayıtlarla kesinlik kazandırılmaktadır. Yapılan çalışmalar sonucu, meditasyon beş kategoriye ayrılmıştır: Mantra-Meditasyon, farkındalık yaratmak için yapılan meditasyon, Yoga, Taijiquan ve Qi Gong. Genellikle duyular üstü meditasyon ve rahatlama teknikleriyle yapılan meditasyona yönelik araştırmalar yapılmıştır. Bunları, Yoga ve farkındalık yaratmak için yapılan meditasyon çeşitleri takip etmiştir. Bu söz konusu araştırmalar, Alberta Üniversitesi Practice Center'a bağlı kurum tarafından ABD Sağlık Bakanlığı'nın izniyle yapılmakta ve ABD Bethesda tamamlayıcı ve alternatif Tıp Merkezi tarafından finanse edilmektedir.

Akıl ve Yaşam Enstitüsü'nün (Mind and Life Institute) katılımıyla tanınmış bilim insanlarının yapmış olduğu deneylerde meditasyonun beyin üzerindeki etkileri gösterilmiştir.

Meditasyon beynimiz ve bedenimiz için önemi

Meditasyon yaparken zihnimiz kaybettiği enerjiyi tekrar kazanır. Böylece beyniniz dinlenmiş, huzur dolu ve eskisine oranla daha sağlıklı kararlar alabilen bir hale gelecektir.

Spor yaparken bedenimizi güçlendirir ve daha sağlıklı olmasını sağlarız. Dolayısıyla aynı ihtiyacı beynimiz de hisseder. Meditasyon da beyniniz için aynı olumlamayı yaratır. Beyin denen organ 30'lu yaşlardan sonra yavaş yavaş büzülmeye ve dinçliğini kaybeder fakat meditasyon bunu büyük oranda engelleyebilir ve beyninizi formda tutabiliriz.







Bağdat Cad.
Süleyman Tevfik Sk. Hoş Seda Apt. No: 6/1
Suadiye/Kadıköy-İSTANBUL

0532 366 66 08

@sakuradonusummerkezi



www.idayayincilik.com

www.sakuradonusummerkezi.com



AĞUSTOS DERS PROGRAMI					
PAZARTESİ	SALI	ÇARŐAMBA	PERŐEMBE	ÇUMA	CUMARTESİ

www.sakuradonusummerkezi.com



SAKURA DÖNÜŞÜM MERKEZİ

YOGA MEDİASYON PİLATES DANS MÜZİK SAĞLIKLI BESLENME NEFES
REİKİ YAZARLIK ARINMA SAĞLIKLI YAŞAM ASTROLOJİ SPOR SANAT
FELSEFE HAFIZA TEKNİKLERİ ACCESS BARS
THETA HEALING UZMANLIK PROGRAMLARI

MEDİTASYON

Bağdat Cad.
Süleyman Tevfik Sk. Hoş Seda Apt. No: 6/1
Suadiye/Kadıköy-İSTANBUL
0532 366 66 08



www.sakuradonusummerkezi.com