

1. MODÜL/ MEDİTASYON ve TARİHSEL GELİŞİMİ

Hayatın ve edindiğimiz tecrübelerin üzerimizde yarattığı yoğun stres, hepimiz için yıpratıcı olabilir. Sağlıklı ve huzurlu bir yaşam için ruhumuzu, zihnimizi, bedenimizi dinlememiz ve dinlendirebilmemiz çok önemli.

Dünyanın her yerinde uygulanan bir arınma tekniği olan meditasyon, odaklanma ve farkındalık çalışmalarıyla kendinize dönüp öz farkındalığa ulaşmanıza ve iç huzuru bulmanıza yardımcı olur. Latince “meditatio (derin düşünme)” anlamına gelen meditasyon, Doğu kültürlerinde bilince ulaşmanın bir yolu olarak görülür. Sanılanın aksine inançlarla ilgili bir kavram ya da dinî bir ritüel olmanın çok ötesinde; bilinci buraya ve şimdiye çağırıp farkındalığı artırmak, iç dünyada ve çevrede olup bitenleri algılayabilmek, varlığı hissedip görebilmek için yapılır.

Meditasyon yapmayı sessiz sakin bir yerde oturup zihni okuma şeklinde tanımlamak doğru olmaz. Meditasyonu, farklı biçimlerde gerçekleştirilen çok sayıda uygulamanın genel adı olarak düşünebiliriz.

Meditasyon Tarihi

Meditasyonun rastlandığı en eski belgeler, İndus Vadisi’ndeki MÖ 5000’li yıllardan kalma duvar çizimleri. O yıllarda insanların meditasyona ihtiyaç duyma sebepleriye bugünkünden biraz farklı. İnsanların hem av hem avcı oldukları dönemde sert doğa koşullarıyla baş edebilmek için ilahi bir güç aradıkları ve meditasyonu böyle keşfedip kullanmaya başladıkları düşünülüyor. Sonraki izlere ise MÖ 1500’lü yıllardaki Hindu okullarında rastlanıyor. MÖ 500’lü senelere gelindiğinde Çin’de Taocu gelenekle yaşayanların da kendi meditasyon uygulamalarını oluşturdukları görülüyor. Meditasyon, MS 8. yüzyılda Japonya’da, 19. yüzyılın sonlarında ise Amerika’da ilgi görmeye başlıyor. 1922’de Hermann Hesse’nin Siddhartha adlı romanı yayımlandıktan sonra tüm dünyada tanınır hâle geliyor.

Meditasyon Nasıl Yapılır?

Maymun zihni susturmak; sadece oturarak değil, yaptığımız herhangi bir işe odaklanarak da yapılabilir. Kilit nokta; şimdide olabilmek ve doğayla, bugünle, içinde bulunduğunuz anla iletişiminizi en verimli hâle getirmek. Yani farkındalık. Tüm meditasyon tekniklerinin temelinde farkındalık bulunur.

Meditasyon; alıp verdiğimiz nefesin, yaşam enerjimizin, hislerimizin, düşüncelerimizin farkına varıp öz benliğimize ulaşabildiğimiz; hayat amacına vardığımız ve bizi en iyi hâlimize ulaştıran iyileşme halidir. Doğada yürürken “Şimdi bir çiçeğe bakıyorum. Şimdi toprağa basıyorum, bir ağacın yapraklarını tenimde hissediyorum.” diyebiliyorsanız bunu da meditasyon olarak değerlendirebilirsiniz.

Meditasyon, keşfedildiği toplumlardan bağımsız olarak tüm insanlar için geçerli ve tamamen doğal bir deneyim. Zihniniz, bedeniniz ve ruhunuz zaten meditasyonu bilir ve tanır. Sadece hayatın akışı içerisinde unuttuğunuz için biraz durup onu geri çağırmanız, meditasyonun size iyi gelmesine izin vermeniz gerekir.

Meditasyon; doğayla, özünüze, evrenin bütünüyle olan bağınızı tekrar kazanmanıza ve güçlendirmenize yardımcı olur. Kendinizi zihnen hazırladıktan sonra meditasyon aşamalarını uygulamaya başlayabilirsiniz.

İlk aşama olan “shavasana” sırasında yere uzanır ve gözlerinizi kapatıp 10-12 dakika boyunca bedeninizin gevşemesine izin verirsiniz.

İkinci aşama ise hareketsizlik. Sandalye ya da minder gibi sizi tamamen rahat hissettirecek bir yere oturursunuz. Otururken baş, boyun ve gövdenin aynı doğrultuda durması; kalça eklemine ise dizlerden biraz daha yukarıda olması gerekir.

Odağımızın dağılmaması için en doğru oturma pozisyonunu da bulduğunuzda artık **üçüncü aşama** olan nefes gevşetmeye geçebilirsiniz.

Bu aşamada yedi-sekiz dakika kadar sakin ve düzenli bir ritimde nefes almaya çalışmalısınız. Burundan nefes alma aşamasına geçip aldığımız her nefesi burun deliklerinizde hissetmeniz gerekir.

Beşinci ve son aşama ise mantra'lar. Mantra'lar, ses titreşimlerini ve sözcükleri bir enstrüman gibi kullanarak zihninize ulaşmanızı kolaylaştırır. Zihninizi dinlendirip ona rehberlik edecek mantra'yı bulduysanız bu aşamada tekrarlayarak içsel yolculuğunuzun nihai yönünü bulabilirsiniz.

Meditasyon bir süreç ve siz bu süreçte iki farklı konumda olursunuz. İlk konumda kendinizi izler, kendinize şahitlik edersiniz. İkinci konumda ise kendinizi toparlar ve nefes teknikleriyle, mantra'larla odaklanırsınız.

2. MODÜL / MEDITASYON HAZIRLIK AŞAMALARI

İş hayatı, okul hayatı, özel hayattaki artmış sorumluluklar; gelecek kaygısı, geçim kaygısı gibi problemler hem vücut yorgunluğuna hem de yoğun strese neden olabilir. Yaşadığımız çağda, geçmişe oranla insanların daha çok stres yaşadığını ve buna bağlı olarak da bazı hastalıkların arttığını da söylemek mümkün. Fibromiyalji, irritabl bağırsak sendromu gibi altta organik bir neden yatmayan hastalıkların büyük bir kısmı stres kaynaklı ortaya çıkabilir. Durum böyle iken insanlar, yaşadığı stresi azaltmak için medikal destek alabilirler veya yoga, meditasyon gibi yöntemlere başvururlar.

Kökene yüzyıllar öncesine dayanan meditasyon, özellikle son yıllarda stresi azaltmak için sıkça başvuru alan bir yöntem.

Meditasyon nasıl yapılır?

Öncelikle meditasyona başlamadan dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır. Bunlar şu şekildedir;

- **Huzurlu ve sakin bir ortam yaratmak:** Özellikle meditasyona yeni başlayan kişilerde odaklanmayla ilgili sorunlar yaşanabilir. Bunun için telefon, tablet gibi cihazların titreşim ve sesini kapatmakla işe başlanmalıdır. Tekrarlayan sakin melodilerden oluşan bir müzik veya su sesi odaklanmaya yardımcı olabilir. Kulak tıkacı kullanıp tamamen sessiz bir ortam yaratmak yerine dış dünyadaki sesleri duymak ve zamanla rahatsız edici sesler olsa dahi zihne olan odağı bozmamayı öğrenmek daha yararlı olacaktır.

- **Rahat kıyafetler giymek:** Hava durumuna göre giyinerek üşümenin veya terlemenin dikkati dağıtmasına engel olunmalıdır. Ayrıca kaşıntıya, rahatsız edici kıyafetler de dikkati dağıtıp odaklanmayı zorlaştırabilir. Kıyafet değiştirmenin mümkün olmadığı bir alanda ise sadece ayakkabılar çıkarılarak odaklanmaya çalışılmalıdır.

- **Meditasyon süresini belirlemek:** Genelde meditasyon için günde 2 kere 20 dakikalık bir süre önerilir ancak bu kişinin isteğine ve ihtiyacına göre değişebilir. Yeni başlayanlar için 20 dakika meditasyon yapmak zorlayıcı olacağı için 5 dakika ile başlayıp zamanla artırılabilir. Sürenin dolduğunu anlamak için sürekli saati kontrol etmek dikkat dağıtıcı olacağından hafif sesli bir alarm kurulmalıdır.

- **Vücudu esnetmek:** Meditasyon, tek pozisyonda yapılacaksa sabit kalmak bir süre sonra rahatsız edici olabilir. Bunun önüne geçmek için meditasyon öncesinde esneme hareketleri yapılmalıdır. Oturma pozisyonu tercih edilecekse özellikle iç bacağı esnetmek gerekir. Ayrıca dik oturmak gerekeceğinden sırt kaslarının esnek ve rahat olması gerekir.

- **Rahat bir pozisyon bulmak:** Meditasyon, pasif şekilde yapılacaksa uzun süreli kalmanın rahatsız etmeyeceği bir pozisyon bulmak önemlidir. Bunun için bir mindere bağdaş kurarak veya kurmadan, sandalyeye oturulacaksa da sandalyeyi ortalayarak tam oturma kemiklerinin üzerine hafif öne eğimli şekilde oturmak faydalı olacaktır. Ayrıca omurgayı dik tutmak ve bunu yaparken minimum efor sarf etmek de oldukça önemlidir.

- **Başlangıçta gözleri kapalı tutmak:** İlk zamanlar gözlerin açık olması dikkati dağıtacağı için kapalı tutmak daha iyi olacaktır. Zamanla gözler açık durumda yapmaya başlanabilir ancak dikkat edilmesi gereken nokta gözler açıkken tek bir noktaya dalıp gitmek değil, bilinçli şekilde bütünü görüyor olmaktır.

3. MODÜL / MEDİTASYON NASIL YAPILIR?

Tüm bu şartlar sağlandıktan sonra "Meditasyon nasıl yapılır?" sorusunun cevabına geçebiliriz.

-Zihni boşaltmak: Deneyimli kişiler zihnini tamamen boşaltabilse de yeni başlayanlar için bu pek mümkün değildir. İlk zamanlarda tek bir obje veya mantraya odaklanılmalı ve deneyim kazandıkça zihin tamamen boşaltılmaya çalışılmalıdır.

-Nefesi takip etmek: Nefes meditasyonu güzel bir başlangıç olabilir. Burada yapılması gereken nefesi yönetmeye çalışmadan nefes alıp verdiğinin farkında olmaktır. Bunu yapmak için göbek deliğinin üzerinde bir nokta belirleyip o noktanın nefes alıp verirken nasıl hareket ettiğine odaklanılmalıdır. Odaklanmayı kolaylaştırmak için o noktada düğme veya başka bir objenin olduğu düşünülebilir. Diyafram nefesi kullanmak önemlidir.

-Mantra tekrar etmek: Sankskritçede mantra, zihin enstrümanı anlamına gelir ve bir ses, kelime veya cümle olabilir. Mantra tekrarı yapmak zihni susturup derin bir evreye geçmek için güzel bir seçenektir. Geleneksel mantralardan olan "Om" sesi çıkarılabilir veya sessizlik, sakinlik, sükunet gibi kişiye huzur veren kelimeler tekrarlanabilir. Derin bir bilinç ve farkındalık evresine geçildiğinde mantrayı tekrar etmeye gerek kalmaz. Görsel objeye odaklanmak: Gözler açık şekilde meditasyon yapılıyorsa, bilinci derin evreye sokmak için mantra tekrarı yerine basit bir objeye odaklanmak da iyi bir seçenek olabilir. Burada dikkat edilmesi gereken baş ve boyun kasılmadan objeyi görebilir durumda olmaktır. Bunun için obje göz seviyesinde durmalıdır. Bir mumun alevi veya basit figürler, görsel obje olarak kullanılabilir.

-Zihinde canlandırmak: Derin farkındalık evresine geçmenin bir diğer yolu da zihinde canlandırma yöntemidir. Bu yöntemde amaç zihinde tamamen huzurlu ve sakin hissedilen bir mekan yaratmak ve derin evreye geçene kadar bu mekanı keşfetmektir. Bunun için rüzgarlı ama sıcak bir kumsal, yaprak hışırtıları ve kuş sesleri duyulan bir orman evi veya çiçeklerle dolu bir bahçe canlandırılabilir. Canlandırılan mekanda keşif yaparken tüm duyuları kullanmak; çevreyi ve objeleri görmek, koklamak, hissetmek önemlidir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta canlandırılan mekanın tamamen gerçek bir yer olmamasıdır. Kişinin kendi hayal gücünü kullanması gerekir.

-Bedeni taramak: Bedeni taramak da derin evreye geçmek için iyi bir yoldur. Burada amaç bedenin tüm noktalarını keşfedip rahatlamak ve beden rahatlaması sonucu zihnin de rahatlama evresine girmesini sağlamaktır. Bunun için ayak parmaklarından başlayıp saç diplerine kadar sırayla bedenin her bir kasını tek tek hissetmek ve tüm kasları rahatlatmak gerekir.

Yukarıdakiler gibi pasif yapılan meditasyon çeşitleri yanında tantra, kinhin, yoga ve taijiquan gibi aktif olarak yapılan meditasyonlar da vardır.

4.MODÜL / MEDİTASYONUN AMACI VE ÖZÜ

Ruhsallıkla alakadar olan – olmayan herkes meditasyon kelimesine çok sık maruz kalıyor son zamanlarda. Hatta doktorlar bile artık meditasyon yapılmasını tavsiye ediyorlar ve stresle başa çıkmanın yegane yolu olduğunu düşünüyorlar. Araştırdığımızda binlerce meditasyon tekniği, nefesli, nefessiz, ışıklı meditasyonlar, renklerle meditasyonlar ve daha bir sürü çeşit çeşit teknikler... Tam bir karmaşa hakim. Haliyle insanın kafası karışabiliyor. Peki meditasyon, gerçekte nedir ve nereden başlanır? Ne mânâya gelir ve amacı nedir?

Ben burada meditasyonun özünden bahsedeceğim. 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 , 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. 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 – uyanış ve berrak bir görüş kazanırsınız. Buradaki tefekkür yani derin düşünme “felsefi bir sorgulama” değildir. Burada zihin 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 göremeyiz, ne zaman ki cam temizlenir, o zaman camın ötesindeki seyredebiliriz. İşte bu zihnin ötesindeki grçeğe 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 yetersizdir. O yüzden lafı uzatmadan temel meditasyona yani zihni boşaltma tekniğine geçiyorum.

5.MODÜL/ MEDİTASYONDA ÖN HAZIRLIKLAR **PARMAKLARIN UCUNDAKİ ENERJİ NOKTALARI**

Meditasyonda ön hazırlıklar

Meditasyona yeni alışıyorsanız ön hazırlıklar oldukça önemlidir. Şu noktalara dikkat etmek meditasyona başlamak açısından yardımcı olur:

- 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 arttırıp, 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.

Evde Meditasyon Nasıl Yapılır?

Çevrenizdeki her şeyi susturup sadece iç dünyanıza yönelmek için bir meditasyon atölyesini, doğanın size kucağını açtığı yemyeşil bir alanı veya evinizin sakin, huzurlu bir köşesini tercih edebilirsiniz.

Evde meditasyon yapmak için mutlaka sessiz bir zaman dilimini seçmelisiniz. Çok ışıklı ya da fazla karanlık ortamlar yerine dikkatinizi kolayca toplamanızı sağlayacak bir ışık dengesi oluşturmaya çalışın. Ilık bir oda, rahat bir minder, birkaç mum ve tütsü; kolayca odaklanabilmenize yardımcı olur.

Meditasyondan hemen önce bir şeyler yerseniz enerjiniz sindirim sisteminize odaklanacağı için yeterince verim alamayabilirsiniz ama biraz yeşil çay içerek zihninizi canlandırabilir, konsantrasyonunuzu artırabilirsiniz.

Meditasyondan hemen önce ılık bir duş alıp rahat giysiler giymeniz de sizi gevşeterek meditasyona hazırlayabilir.

Meditasyon pozisyonları

Meditasyon yaparken iki çok önemli nokta; Sırt 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.

6.MODÜL/ MUDRALAR – MEDİTASYON KAÇ DAKİKA OLMALIDIR?

Meditasyon İçin Önemli Teknik:

Mudralar

Mudra, Sanskritçe jest, duruş gibi anlamlar taşımaktadır. Esasında Hinduizm ya da Budist gelenekte resmedilen ya da heykeli yapılan pek çok kişi mudra pozisyonunda gösterilmektedir. Ancak sözlük anlamı her ne kadar el hareketi anlamına gelse de **mudralar**, zihin ve bilinci etkileyen, farkındalığı geliştiren ve bedensel olarak da farklı enerji alanlarını ifade eden bir içeriğe sahiptir. Vücut için neden bu kadar önemli olduğunun anlaşılması için kan dolaşımının damarlar ile olduğunu ve bu kanalların sonlandığı noktaların da parmakların olduğunu anımsamak gerekmektedir.

Parmaklarınıza özel yöntemler ile dokunduğunuzda başka kanalların birbiri ile harekete geçmesini sağlarsınız ve vücudunuzdaki enerji akışını değiştirebilirsiniz.

Böylece beş parmak olduğundan hareketle mudralar beş enerji bölüme ayrılmıştır;

- **Baş parmak**; evren bilincinin farkına varmak, endişelerden kurtulma, yaşama karşı güven duyma,
- **İşaret parmağı**; kişisel bilinç, mutluluk duyma, yaşama karşı keyif alma,
- **Orta parmak**; bilinç ile bilinçsizlik arasında oluşan bir tür sabırsızlık hali,
- **Yüzük parmağı**; duygular, öfke, arzu, istekler,
- **Küçük parmak**; ilkel ve hayvansal dürtüler

Bu bakımdan sağlıklı bir meditasyon yapmanız için mudra pozisyonlarını temel alarak yaşam kalitenizi arttırabilir ve aynı zamanda da nitelikli meditasyonlara sahip olabilirsiniz.

Gyan — MUDRA —



Bilgelik Mudrası

Bu en temel hareketi, baş parmak ve işaret parmağını birbirine bastırarak yapabilirsiniz. Bu parmakların ucunda bulunan endokrin ve hipofiz bezleri harekete geçecektir.

Meditasyonun etkisini çoğalttığı için psikonöral parmak kilidi olarak bilinir. Bu hareket uykusuzluğa iyi geldiği gibi belleği ve odaklanmayı kolaylaştırıyor, zihinsel olarak sakinleşmeye sebep oluyor. Eğer iç görü elde edilmek isteniyorsa yine bu hareket oldukça yararlı olmaktadır.

prithvi —MUDRA—



Dünya Mudrası

Yüzük parmağı ve baş parmak uçlarının birbirine kilitlenmesi ile yapılır. Zihinsel sakinleşme ile yaşam enerjisinin yükseltilmesi adına yapılmaktadır. Fiziksel ve zihinsel açıdan meydana gelen zayıflıkların önüne geçer. Ayrıca kök çakraya çok fazla etki etmektedir, kök çakranın gelişmesi ile birlikte kişi kendisini güvende hissetmeye başlar. Cilt sağlığını güçlendirerek, cildin duruluk kazanmasını sağlar.

varun  
—MUDRA—



Su Mudrası

Serçe parmak ve baş parmak uçlarının birbirine dokundurulması ile yapılır. Özellikle duygusal açıdan yıpranmış olduğunda yapılmaktadır çünkü duyguların dengelenmesine katkı sunar. Ani iniş ve çıkış yaşayan psikolojik durumunuzun iyileştirilmesine yardımcı olur.



Hava Mudrası

Başparmak ile kıvrılmış haldeki işaret parmağının dokundurulması ile yapılmaktadır. Çok fazla stres duyan kimselere özellikle tavsiye edilmektedir çünkü stresi azalttığı gibi sabırsızlık ve kararsızlık hallerinden kurtulmaya yaramaktadır. Fiziksel olarak ise romatizma, gut, artrit gibi rahatsızlıkları önler yapıdadır.

surya
— MUDRA —



Güneş Mudrası

Kıvrılmış yüzük parmağına baş parmak ile dokunulması ile yapılır. Sindirimi kolaylaştırıp metabolizmayı hızlandırmaya katkı sağlamaktadır. Ayrıca el ve ayaklarda üşüme hissi oluşuyorsa, bu durumun da giderilmesine yardımcı olmaktadır.



Yaşam Mudrası

Yaşama karşı büyük bir istek duyulması ve yaşamın güzelliklerinin keşfedilmesi ile yapılan bu mudra, serçe parmak, yüzük parmağının kıvrılarak başparmak ile bastırılması ile yapılır. Diğer parmaklar dik halde olmalıdır. Yaşam gücünü arttırarak psikolojik olarak rahatlamayı sağlar. Aynı zamanda yorgunluğa karşı önlem sunarak, gün içerisinde duyulan kaygıları azaltır.

apan — MUDRA —



Sindirim Mudrası

Yüzük, orta parmağın kıvrılarak başparmak ile birleşmesi şeklinde yapılan **sindirim mudrası** boşaltım sistemi üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Bağırsak hareketlerinin hızlanmasına ve fiziksel açıdan rahatlamaya yaramaktadır. Aynı zamanda psikolojik olarak da kötü duygu ve düşüncelerden kurtulmayı, onların vücuttan temizlenmesini sağlamaktadır.

Dhyana —MUDRA—



Dhyana Mudra

En bilinen ve etkili bir meditasyon mudrası olan **Dhayana Mudra** sağ elin sol elin avuç içine yerleştiği ve başparmakların birleştiği pozisyonu kast etmektedir. Odaklanma ve stres yönetiminin yapıldığı bu mudra sayesinde meditasyonunuz için büyük bir kolaylık yakalayabilirsiniz. Özellikle çok stres ve kaygı altında kalındığı durumlarda, zihinsel olarak odaklanmak ve sizi rahatsız eden düşüncelerden kurtulmak adına bu mudrayı uygulayabilirsiniz.

Meditasyon kaç dakika sürmeli ve ne zaman yapılmalı?

genelde 20 – 30 dakika sürer meditasyonlar. Kendinizi geliştirdikçe bu 40 dakika hatta 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 ulaşacaksınız.

Meditasyon bir anda yapılmaz, zamanla geliştirilir, bunu unutmayın. O yüzden kısa sürerse şevkiniz kırılmasın.

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 dediğim gibi 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.

7.MODÜL/ MEDİTASYON ÇEŞİTLERİ VE MÜZİKLERİ

Meditasyon Çeşitleri Nelerdir?

Meditasyon uygulamalarının birçok farklı türü var. Her bir meditasyonun özellikleri diğerlerinden farklı. Size en iyi geleni keşfetmek için farklı türleri deneyebilir veya birden fazla meditasyon çeşidini belirli periyotlarla yaparak rutininiz hâline getirebilirsiniz. En sık tercih edilen meditasyon çeşitlerinden birkaçını inceleyelim.

Farkındalık Meditasyonu

En yaygın meditasyon türlerinden biri. Kendinizi yargılamadan içinize dönüp duygularınız ve düşüncelerinizle yüzleşmeniz amaçlanır. Farkındalık meditasyonunu bir rehberle ihtiyaç duymadan, sadece oturup benliğinize odaklanarak uygulayabilirsiniz.

Mantra Meditasyonu

Sözcüklerin ses ve anlamca yaydıkları titreşimlerden faydalanarak zihni günlük düşüncelerden ve stresten arındırmayı amaçlar. Meditasyonu gevşeyip dinginleştikten sonra mantra'yı kendi içinizde defalarca tekrarlayarak uygulayabilirsiniz.

Hareket Meditasyonu

Bedeniniz, hareketleriniz ve içinde bulunduğunuz an arasında güçlü bir farkındalık yaratmayı amaçlar. Bu türün en iyi örneği yoga olsa da aslında yürümek, yemek yapmak gibi pek çok günlük rutin sırasında da hareket meditasyonunu uygulayabilirsiniz.

Transandantal Meditasyon

Rehber eşliğinde uygulanan bu türde, rehberle eğitim sırasında bir mantra listesi verilir ve rehber doğum tarihiniz gibi pek çok faktörü göz önünde bulundurarak o listeden size bir mantra seçer. Ardından odaklanarak bu mantra'yı tekrar etmeniz gerekir.

Uyku Meditasyonu

Uyku problemlerini önlemek ve uyku sırasında zihni dinlendirmek için uygulanır. Nefes egzersizleri, görselleştirme ve minnet aşamalarından oluşan bir uygulamadır.

Meditasyon Müzikleri

Meditasyon uygulamalarının çok sayıda çeşidi ve tekniği olduğundan bahsettik. Tüm bu teknikler sırasında yeterince derinleşmek, sakinleşmek ve odaklanmak önem taşıyor. Dilerseniz müziğin dinlendirici ve arındırıcı gücünden faydalanarak meditasyonu daha keyifli ve verimli hâle getirebilirsiniz.

Kadim inançlara göre tüm evren, boşluktaki titreşimlerden yani sestən doğdu. Bu yüzden ses unsurunun bütünsel dengede önemli bir yeri var. Meditasyon yaparken kuş, yağmur, dalga gibi doğa seslerinin yanı sıra piyano gibi enstrümanları ve çeşitleri mantra'ları dinleyerek gevşemeyi ve konsantre olmayı kolaylaştırabilirsiniz. Doğru ve etkili müziklerle meditasyon yapabilmek istiyorsanız Spotify'da "Mantralar" çalma listelerinden destek alabilirsiniz.

8. MODÜL/ MEDİTASYONUN FAYDALARI

Meditasyonun Faydaları Nelerdir?

Düzenli bir rutin hâlinde uygulanan meditasyon; ruh, beden ve zihin üzerinde ciddi faydalar sağlıyor.

Bu yöntemle edinilen sakinliğin, öz farkındalığın, duygu ve düşünce kontrolünün beynin çeşitli bölgelerindeki olumlu etkileri; bilimsel araştırmalarla da gözlemlenebiliyor.

Bilim insanlarının çalışmaları sonucu derlenmiş meditasyonun faydalarını özetleyecek olursak;

1. Stresi azaltıyor ve anksiyeteyi kontrol ediyor

Pek çok kişinin meditasyon yapma sebebi arasında stres seviyelerini düşürmek yer alıyor. 3.500 yetişkini kapsayan bir araştırma, 8 haftalık bir meditasyon programı sonucu bu kişilerdeki depresyon, anksiyete ve ağrılarında gelişim yaşandığını ortaya koydu. 8 hafta boyunca farkındalık meditasyonu yapan katılımcılarda, stresten kaynaklanan enflamasyon (yangı) da azaldı. 1.300 yetişkin üzerinde yapılan bir başka araştırma ise meditasyonun stresle bağlantılı durumları azalttığını gösterdi. Bu durumlar arasında, fibromiyalji, travma sonrası stres bozukluğu ve irritabl bağırsak sendromu da var. Sonuç olarak meditasyon stresi azaltıp anksiyete ve panik atakları kontrol etmeye yardımcı olmuyor aynı zamanda stresten kaynaklı oluşan hastalıkları da azaltıyor.

2. Öz farkındalığı geliştiriyor

Bazı meditasyonlar, kendinizi çok daha iyi bir şekilde anlamınıza ve tam potansiyelinizi ortaya çıkarmanıza yardımcı olabilir. Meme kanseriyle mücadele eden ve meditasyon içeren tai chi programına katılan 21 kadın ile yapılan bir araştırma sonucu, bu kadınların sosyal destek seansları alan diğer hastalara göre öz saygılarında daha fazla artış görüldüğü tespit edildi. 40 yetişkin kadın ve erkek ile yapılan bir başka araştırma ise farkındalık meditasyonu programı sonucunda yalnızlık hissinde azalma deneyimlendiği sonucunu ortaya koydu. Meditasyon ayrıca yaratıcı problem çözme konusunda da katkı sağlıyor. “Kendini bilmek” açısından destek olan meditasyon çalışmaları, diğer pozitif değişimler için de bir başlangıç noktası oluyor.

3. Yaşla bağlantılı hafıza kaybını azaltabiliyor

Berrak düşünce ve dikkati toplayabilme zihnimizi genç tutuyor. Yapılan 12 farklı araştırma sonucunda, meditasyonun özellikle yaşı ilerlemiş katılımcılarda dikkati, hafızayı ve zihinsel hızı geliştirdiği ortaya çıktı. Meditasyon sırasında dikkati ve odağı geliştirmeye çalışmak, hafızaya ve zihinsel berraklığa pozitif bir gelişim sağlıyor. Bu faydalar ise yaşla bağlantılı hafıza kaybı ve demans ile mücadelede yardımcı oluyor.

4. Nezaket üretmeyi sağlıyor

Meditasyon hem kendiniz hem de çevreniz için pozitif duygu ve davranışlar ortaya çıkarmanıza yardımcı oluyor. Meditasyon sırasında zihni olumsuz düşüncelerden kurtarmak, affetmeyi ve nezaket geliştirmeyi kolaylaştırıyor. Araştırmalar, pozitif duygular açığa çıkaran kişilerin yalnızca daha nazik insanlara dönüştüklerini söylemekle kalmıyor bu kişilerin, sosyal anksiyete, evlilik içi çatışma ve öfke yönetimi gibi konularda da gelişim gösterdiklerini ortaya koyuyor.

5. Bağımlılıklarla mücadelede yardım ediyor

Meditasyon sayesinde gelişen zihinsel disiplin sayesinde, öz farkındalık, öz kontrol gibi özellikler gelişiyor bu da bağımlılıkları bırakılabilmek için büyük destek oluyor. Yapılan bir araştırma, meditasyon sayesinde irade, duyguların ve tepkilerin kontrolünün geliştiğini ve katılımcıların bağımlı davranışlarının altında yatan nedenlere karşı anlayış getirdiklerini ortaya koydu. Toparlanma sürecindeki 19 alkol bağımlısı arasında yapılan bir araştırmada, meditasyon sayesinde bu kişilerin alkol isteklerinde ve alkol isteği ile bağlantılı stres seviyelerinde azalma tespit edildi. Meditasyon ayrıca duygusal yemek yeme isteği ile gelen yemek krizleri konusunda da yardımcı

olabilir. Meditasyonun sağladığı zihinsel disiplin ile bağımlılıklar azalıyor, kilo veriliyor ve istenmeyen alışkanlıklarda değişim gözleniyor.

6. Kaliteli bir uyku uyumanızı destekliyor

Pek çoğumuz hayatımızın bir döneminde mutlaka uyku problemleri ile karşı karşıya gelebiliyoruz. Meditasyon ve uyku bağlantısını ortaya koymak için yapılan bir araştırmada, bir grup meditasyon yaptı, diğer grup ise yapmadı. Meditasyon yapan grup, yapmayanlara kıyasla uykuya çok daha çabuk daldı ve uykusuz bir şekilde daha çok vakit geçirdi. Meditasyon özellikle, bedeninizi rahatlattığı ve tansiyonu düşürmeye yardımcı olduğu için çok daha derin ve mışıl mışıl bir uyku uyumanıza destek oluyor. Böylece tam uykuya yatmadan önce zihninize hücum eden binlerce düşünceye karşı kontrol geliştirebiliyor ve huzurlu hissedebiliyorsunuz.

7. Ağrıların kontrolüne yardımcı oluyor

Ağrıyı algılamamız zihnimizle de bağlantılı oluyor ve özellikle stresli durumlarda şiddetlendiğini hissedebiliyoruz. Meditasyon yapan katılımcılar arasında yapılan bir araştırmada, bu kişilerin ağrıyı kontrol eden beyin merkezlerindeki aktivitelerde yükselme görüldü ve ağrıya karşı duyarlılıklarında azalma rapor edildi. Aslında hem meditasyon yapanlar hem de yapmayanlar aynı şekilde ağrı çekmesine rağmen, meditasyon yapanlar ağrının çok daha iyi bir şekilde üstesinden geldiler. Sonuç olarak meditasyon yapanlar beyinlerindeki ağrı algısını hafifletebilirler ve bu da kronik ağrıların tedavisinde yardımcı olabilir.

8. Kan basıncını düşürüyor

Meditasyon fiziksel sağlığı da geliştirme konusunda katkı sağlıyor. Zaman geçtikçe, yüksek kan basıncı kalbin kan pompalamak için çok daha fazla çalışmasına zemin hazırlayarak kalp fonksiyonlarını zayıflatıyor. Yüksek kan basıncı aynı zamanda kalp krizi ya da felç gibi durumlara da temel oluşturabiliyor. Yapılan pek çok farklı araştırma, meditasyonun kan basıncını düşürme konusunda destek olduğunu ortaya koydu. Kan basıncı yalnızca meditasyon yaparken düşmekle kalmıyor, ayrıca zaman geçtikçe düzenli pratik yapan kişilerde gelişiyor. Bu da kalp ve damar sağlığı için çok önem taşıyor.

9. Stresi azaltarak bağışıklık sistemini destekliyor.

10. Meditasyonla hafızayı geri çağırmak, beynin hafıza merkezi olan hippocampus bölgesini canlı tutuyor.

GÜNLÜK YAŞAMDA MEDİTASYON

Her gün aynı zamanda meditasyon yapmaya çalışmalıyız. Meditasyonu her gün aynı zamanda yapacağım şekilde planlamak;bunu günlük yaşamının bir parçası olmasını sağlayacaktır.

Her gün meditasyon yaparsan onun faydalarını daha derinlemesine hissedeceksin.

- Sabahın erken saatleri, zihnin henüz günün stresleri ve endişeleriyle tükenmediğinden meditasyon yapmak için iyi bir zamandır.
 - Yemek yedikten hemen sonra meditasyon yapmak iyi bir fikir değildir. Yemeği sindirirken rahatsız hissedebilirsin ve kolay kolay konsantre olamazsın.
 - Spiritüel kitaplar oku. Herkes için geçerli olmasa da bazı insanlar spiritüel kitaplar, kutsal metinler okumanın meditasyonu anlamalarını sağladığını ve iç huzur, spiritüel kavrayış konusunda gayret etmeleri için ilham verdiğini düşünüyor.
 - Herhangi bir spiritüel veya kutsal metin sayesinde bilgeliğin sende yankı uyandıran unsurlarının farkına varabilirsin ve dilersen bunları bir sonraki meditasyon seansında derinlemesine düşünebilirsin.
 - Günlük yaşamında farkındalık alıştırmaları yap. Meditasyon, meditasyon seanslarıyla sınırlı olmak zorunda değildir. Günlük yaşamında farkındalık alıştırmaları da yapabilirsin.
 - Örneğin stresli olduğun zamanlar birkaç saniye boyunca yalnızca nefesine odaklanmaya çalış ve zihnini tüm olumsuz düşüncelerden veya duygulardan arındır.
 - Yemek yerken yemeğin ve hissettiklerinin farkında olarak da farkındalık alıştırmaları yapabilirsin.
 - Günlük yaşamında ister bilgisayar karşısında oturuyor ol ister yer siliyor ol, bedeninin hareketlerinin ve o an neler hissettiğinin daha çok farkında olmaya çalış. Bu odaklanma ve farkındalık düşünceli bir şekilde yaşamak anlamına gelir.
 - Topraklama, günlük yaşamda farkındalık edinmene yardımcı olan bir tekniktir. Yapman gereken tek şey çevrende bulunan herhangi bir şeye veya bedenindeki bir hisse doğrudan odaklanmaktır. Örneğin yakınındaki masanın üstündeki bir kalemin veya klasörün mavi rengine veya yerdeki ayaklarının ya da sandalyenin kenarlarında uzanan ellerinin hissettiklerine daha yakından odaklanabilirsin. Dikkatinin dağıldığını, zihninin dalıp gittiğini veya stresli olduğunu hissediyorsan bunu yapmayı dene.
- Sağlıklı bir yaşam biçimini benimse. Sağlıklı bir yaşam biçimi meditasyonun daha etkili ve yararlı olmasını sağlayabilir. Sağlıklı beslenmeye, egzersiz yapmaya ve uykunu almaya çalış.
 - Meditasyondan önce çok fazla televizyon izlememelisin, içki içmemelisin veya sigara içmemelisin. Bunlar sağlıksızdır ve zihnini uyuşturarak başarılı bir meditasyon için gereken konsantrasyon seviyesine ulaşmanı önler.
 - Meditasyonun bir yolculuk olduğunun farkına var. Meditasyon iş yerinde terfi almak gibi sonunu getirebileceğin bir amaç değildir.
 - Meditasyonu belirli bir amaca (amacın aydınlanmak olsa bile) ulaşmak için bir araç olarak görmek, güzel bir günde yürüyüş yapma amacının yaklaşık 2 km yürümek olduğunu söylemek gibi olurdu. Bunun yerine sürece odaklan ve meditasyonun kendini deneyimle.
 - Meditasyon yaparken zihnine, günlük yaşamında dikkatini dağıtan isteklerini ve bağılıklarını getirme.

- Meditasyona başlarken meditasyonun niteliğine çok takılmamalısın. Meditasyon sonunda daha sakin, daha mutlu ve daha huzurlu hissettiğin sürece meditasyonun başarılı olmuş demektir.
- Nefes al. Nefes ver. Endişelerin uçup gitsin. Sadece rahatla.
- Senin için en iyisi hangisiyse onu yap. Bazı insanlarda işe yarayan teknikler sende işe yaramayabilir. Bunun moralini bozmasına izin verme. Rahatlamayı unutma!
- Başlangıç aşamasında konsantre olmak zordur. Düzenli meditasyon yaptıkça daha iyi konsantre olacaksın. Yalnızca kendini buna adaman gerekir.