

Sorularla Dizisi-I

SORULARLA MEDİTASYON

Öznur Özcan

İÇİNDEKİLER

Teşekkür	12
Meditasyon Nedir?	15
Meditasyonun Tarihçesi Nedir?	17
Meditasyonun Amacı Nedir?.....	18
Evde Tek Başına Meditasyon Yapılabilir mi, Nasıl Yapılır?	21
Bilim Meditasyonla İlgili Ne Diyor?.....	25
Meditasyon ve Gençlik Arasındaki İlişki	28
Meditasyon Nasıl Yapılır?.....	32
İslamiyet'te Meditasyonun Yeri Var mıdır?	35
MEDİTASYON TÜRLERİ.....	37
Mindfulness Meditasyonu; Nedir? Nasıl Yapılır?	39
Nefes Meditasyonu; Nedir? Nasıl Yapılır?	41
Metta (Şefkat) Meditasyonu; Nedir? Nasıl Yapılır?	43
Beden Tarama Meditasyonu; Nedir? Nasıl Yapılır?	47
Kundalini Meditasyonu; Nedir? Nasıl Yapılır?.....	50
Zen Meditasyonu; Nedir? Nasıl Yapılır?	53
Vipassana Meditasyonu; Nedir? Nasıl Yapılır?.....	55
Yogik Meditasyon; Nedir? Nasıl Yapılır?	57
Mantra Meditasyonu; Nedir? Nasıl Yapılır?	58
“OM” Sesi Nedir? Neden En Çok “Om” Sesi Kullanılır?	61
Reiki ile Enerji Alanı Temizleme Meditasyonu; Nedir? Nasıl Yapılır?.....	63
Oturamayanlar ya da Uzun Süre Oturamayanlar Nasıl Meditasyon Yapabilir?	68

Dans Meditasyonu; Nedir? Nasıl Yapılır?	70
Tai-chi Meditasyonu; Nedir, Nasıl Yapılır?	72
Yoga; Nedir? Bir Meditasyon mudur?	74
Meditasyon Olduğu Bilinmeyen Meditasyonlar Var mıdır?	77
Koşu Meditasyonu; Koşu Bir Meditasyon mudur? Nasıl Yapılır?	79
Dikkatli Yürüyüş Meditasyonu.....	81
Nadabrahma Meditasyonu/Osho.....	84
Çiftler için Nadabrahma Meditasyonu	86

UYGULAYABİLECEĞİNİZ ÇEŞİTLİ MEDİTASYON ÇALIŞMALARI87

Ben Mucizeyim / Kendi Önünden Çekil Meditasyonu.....	89
Mucizevi Niyet Meditasyonu.....	93
Olumlamalarla Uyku Meditasyonu	95
Olumlamalarla Aşk Meditasyonu.....	98
Olumlamalarla Para Meditasyonu	106
Olumlamalarla Başarı Meditasyonu	113
Ruhsal Benliğinle Buluşma Meditasyonu	116

MEDİTASYONA BAŞLADIKTAN SONRA HAYATINDA DEĞİŞİM

YAŞAYANLARIN HİKÂYELERİ..... 121

Meditasyondan Sonra Kendimle Tanıştım.....	123
Hayatımın Değişim Hikâyesi	124
Enerjim Yükseldi.....	127
Hiçbir Şey Yapmayarak Kendim İçin Ne Çok Şey Yapmışım.....	128
Belim Daha Çok Ağrır mı Diye Düşünürken Bel Ağrılarım Ortadan Kalktı ..	129
Yeni Bir Ben.....	130

Sevgili okur,

Öncelikle gelişimini önemseydiğin, kendi zihnine ve ruhuna yatırım yaptığın için seni tebrik eder ve bütüne katkı sağlayacak olan sana teşekkür ederim. Belki ilgi alanın bu konu belki kültür olsun diye okuyorsun belki de çoğunluk gibi sen de kişisel gelişim, ruhun ve zihnin gelişimi konusunda nereden başlayacağını bilemiyor ve bulduğun kaynaklara bakıyor, sana neyin daha iyi geleceğini sorguluyor, nasıl öğrenebileceğini araştırıyorsun. Üstelik kafanda yanıtlanmayı bekleyen sorular da var. Tabii sen de bu belirsizlikte uygulamaya geçemiyor, herhangi bir adım atmıyor, başlamayı erteliyorsun...

Nereden mi biliyorum; uzun yıllar önceki kendimden ve verdiğim danışmanlıklarda gelen sorulardan biliyorum. Ben de bu noktadan yola çıkarak sizler için "Sorularla Serisi"ni hazırlamaya karar verdim. *Sorularla Meditasyon* kitabıyla başladığımız Sorularla Serisi,, Sorularla Reiki, Sorularla Bilinçaltı, Sorularla Kuantum ve Sorularla Astroloji olarak şekillendi. Kim bilir belki yanına farklı konu başlıkları da eklenir ilerleyen zamanlarda.

Bu serilerdeki amaç, belirsizliği ortadan kaldırıp, konuları, alanında uzman kişiler tarafından merak edilen sorularla birlikte anlatmak ve okurların kendilerinin en iyi versiyonuna ulaşmasına katkı sağlamaktır. Bu doğrultuda konuları alanında uzman kişilerle eşleştirip bu

kitapları hazırlamaya karar verdim. Bu noktada bana güvenip bu projede yer alan ve derin bilgilerini yazıp paylaştan değerli yazarların her birine de tek tek teşekkür ederim.

Bir nevi bütüne hizmet olarak gördüğüm ve içime çok sinen bu projede seni de aramızda görmek çok güzel sevgili okur.

Bu projeye katkısı olan herkes adına söylemeliyim ki, en büyük tesellimiz ve şükür sebebimiz hayatındaki değişime vesile olmak olacak.

“Sorularla Serisi” kitapları, yoluna rehber, ışık olsun.
Yolların sevgiyle, kolaylıkla açılsın...

Dizi Editörü,
Yazar/Danışman
AYŞEN BOZKUŞ

Sevgili yol arkadaşım,

Anda kalmak, odaklanmak, zihni dinlendirmek, zinde olmak, onca dijital uyarının olduğu bu çağda biraz daha zor, biliyorum. Kendin için bir şeyler yapmak, hayatında değişimi başlatmak, ruhunu dinlendirmek istiyor, meditasyonu duyuyor ama belki de nereden başlayacağını, nasıl yapacağını bilmiyorsun. Belki de kafan karışık. Bir sürü bilgi ve teknik var. Herkes bir şeyler söylüyor, yazıyor. Ancak bilinmeyenden her zaman korkulduğu biraz da zihin konfor alanından çıkmak istemediği için bu konuyu erteliyorsun. Bu noktada sana bir yol haritası bir rehber lazım. Biliyorum, çünkü ben de aynı yollardan geçtim. Sen de ben gibisin. Çünkü hepimiz bir ve bütünüz!

Seni bu çıkmazdan çekmek, ışık olmak ve sana “hadi başla” diyebilmek için yazıyorum bu satırları. Aklındaki soruları yanıtlayabilmek ve hayatına katkımın olabilmesi dileğiyle...

Öznur Özcan

Bazı insanlar vardır görür görmez seversiniz. Sanki ruhunuz başka bir boyutta çok önceden tanışmış gibidir. Bu yüzden hemen benimser ve yüreğinize alırsınız.

Bazı insanlar vardır genellikle en ihtiyaç duyduğunuz anda hayatınıza girer ve güzel katkıyı sağlarlar. Bilirsiniz artık o daima hayatımızın bir parçası olacaktır.

Bu insanların kıymetinin ölçülebilecek bir değeri olmadığı gibi yüreğinizdeki yerlerinin bir ömür boyu özenle ihtimamla korunması gerekir. Onlar yüreklerini yüzlerinde taşırlar.

Eğer Öznur'u iki kelimeyle anlatmak istersem ona sadece güzel yürek derdim. Bu güzel yürek onu tanıdığım-dan beri bildiğim ve beklediğim şeyi yaptı ve bir kitap yazdı. Artık o sadece bizim değil, insanlığa hediyedir ve bütüne en güzel katkıdır.

Sevgiyle,
Serpil Ciritci

Hepimiz çocukluğumuzda gökyüzünde bir yıldızı sahiplenmişizdir. O bizim yıldızımızdır artık... Hava kararınca onu ararız, gökyüzünde görünce mutlu oluruz, gözlerimizi kapatır hayaller kurarız. Hatta kendimizi orada, onun yanında hayal ederiz. Sanki ait olduğumuz yerdeymişiz gibi yuvamızdaymışız gibi huzur duyarız. Benim çocukluğumdaki yıldızım, onu izlerken heyecanlandığım, mutlu olduğum, huzur bulduğum, gökyüzünün en parlak yıldızı yeryüzüne indi ve benim hayatıma girdi. Öz'ünden akan muhteşem ışığıyla enerjisiyle pırıl pırıl ışıl ışıl kalbimin en derin yerine ışığını yansıttı. Öznur Özcan'dı adı, fakat o ismin arkasında o ışıl ışıl parlayan bir yıldızdı aslında. Şimdi bu kitapla sizlerin hayatına da ışık olacak, bir yıldız gibi doğacak. Bu kitap sizin de hayatınızda alan açacak, kendi ışığınızı ortaya çıkarmanızı sağlayacak...

Ebru Karakan

Teşekkür

Bu kitabı çıkarmamda beni cesaretlendiren ve bana katkı olan Kuantum Kraliçeleri Akademisi kurucuları Sevgili Serpil Ciritçi ve Ebru Karakan'a ve bu yolda hayatıma giren güzel enerjisiyle beni destekleyen Sorularla Kitap Serisi'nin proje editörü olan Ayşen Bozkuş'a çok teşekkür ederim.

Ve sevgili kendim,

Kendi değerimi anladığım bu ilk heyecanıma sizleri dahil edebilme cesaretini gösterdiğim için kendime teşekkür ederim. Hayalini kurduğum kitap yazma serüvenime ilk adımımı attım. Yolum, yolculuğum çok kıymetliydi. Hayalimi gerçekleştirmiş olmanın verdiği gururla sizlerle buluşmanın mutluluğunu yaşıyorum. Siz kıymetli okurlarıma şifa ve katkı olması dileğiyle, sizleri seviyorum.

**“Meditasyon yap,
iřler zaten kendiliđinden deđiřecektir.”**

OSHO

**“Meditasyon senin doęanda vardır; o sensin,
o senin varlığın, onun senin yaptıklarınla bir ilgisi yok.
Ona sahip olamazsın, ona sahip olunmaz.
O bir Şey değildir. O sensin. O senin varlığın.”**

OSHO

Meditasyon Nedir?

Meditasyonla ilgili pek çok tanım var. En çok kullanılan tanım; meditasyon, zihnin ve ruhun temizlenmesi ve dinlendirilmesi için yapılan, anda kalma çalışmasıdır. Bununla beraber şu tanımlara rastlamak da mümkündür:

- * Meditasyon, zihnin ve ruhun antrenmanıdır.
- * Meditasyon, zihnimize yarattığımız kirliliği temizleyip, huzura kapı açmaktır. Zihni denetleme teknik ve deneyimine verilen addır.
- * 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.
- * Budist bir rahip ve meditasyon eğitmeni Chogyam Trungpa meditasyona farklı bir yorum getirerek şöyle demiştir: "Meditasyon kendinden geçmeye, manevi mutluluk ya da huzura ulaşmaya çalışmak olmadığı gibi daha iyi bir insan olmaya çalışmak da değildir. Basitçe zihin oyunlarını, kendi aldatmacalarımızı, gizli korku ve beklentilerimizi ortaya çıkarıp, onları geri alabileceğimiz alanı yaratmaktır."
- * Osho meditasyonla ilgili şöyle söyler: "Meditasyon konsantrasyon değildir. Yalnızca farkındalıktır. Sadece gevşer ve nefesi izlersin. Bu izleyişte hiçbir şey dışarda kalmaz. Araba mı homurdanıyor, hiç problem değil, kabul et. Trafik akıyor, tamam, hayatın bir parçası. Yanındaki

vatandaş horluyor, kabul et. Hiçbir şeyi reddetme. Gerçeklerden kaçamazsın. Yüzleşmek daha iyidir, kabul etmek, gerçeği yaşamak daha iyidir. Gerçek ve içten bir hayat yaşamaya başladığında, bütün sorunlar yok olmaya başlar, çünkü çatışma ortadan kalkar ve sen artık bölünmüş değilsindir. Sesinin bir bütünlüğü vardır, tüm varlığın bir orkestra olur.”

- * *Bokuju adında bir Zen rahibi ise “Bildiğim tek meditasyon bu. Yemek yerken, yerim. Yürürken, yürürüm. Uykum geldiğinde, uyurum. Her ne olursa, olur. Asla müdahale etmem,” diyerek meditasyonun yaşamın her anını farkında olarak, anda kalarak yaşamak olduğunu vurgulamıştır.

Meditasyonun Tarihçesi Nedir?

Doğu kültüründe bilince ulaşma yolu olarak görülen meditasyonun rastlandığı en eski belge M.Ö. 5000'li yıllara dayanmaktadır. İndis Vadisin'ndeki lotus pozisyonunda oturan ve gözleri kapalı insanların resmedildiği duvar çizimleri aynı zamanda bize o yıllarda da insanların meditasyona ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Zorlu doğa koşulları ve avcılık döneminde yaşamla baş edebilmek için ihtiyaç duydukları inanç ve ilahi güç arayışı ile meditasyonu keşfettikleri düşünülmüyor. Bununla birlikte M.Ö. 5. ve 6. yüzyıllarda Çin ve Hindistan'a doğru yayıldığı tahmin edilmektedir.

Yazılı belgesel kanıt olarak ise M.Ö. 1500 yıllarında Hindu Vedaları'nda* görülmekte ve asıl kökeninin Hindistan olduğu kabul edilmektedir. M.S. 8. yüzyılda da Japonya'da görülmektedir. Batıya 18. yüzyıl itibari ile ulaşan meditasyon 19. yüzyılın sonlarında ise Amerika'da ilgi görmeye başlamıştır. Amerika ve Avrupa'da da ilginin artmasıyla beraber 1904 yılında Harvard Üniversitesi'nde meditasyon öğretileri ders olarak okutulmaya başlanmıştır. 1922'de Hermann Hesse'nın Siddhartha adlı romanı yayımlandıktan sonra da tüm dünyada tanınır hâle gelmiştir.

* Vedalar: Aryan din edebiyatının tamamını içine alan bir terimdir. Hinduizm dinine inananlar için kutsaldırlar ve yine bu dine inananlar için açığa çıkmış bilgilerdir. (Wikipedia)

Meditasyonun Amacı Nedir?

Osho "Sır" adlı kitabında bu konuya şu şekilde değinmektedir.

"İnsanlar bana gelip, "Meditasyonun amacı nedir?" diye soruyorlar.

Mutlaka arkasında yatan bir amaç olması gerektiğini düşünüyorlar. Ama yok. Meditasyonun amacı kendisidir; bunun ötesinde bir amacı yoktur. Aşkın amacı nedir? Aşk başka bir şey için araç mıdır yoksa başlı başına bir amaç mıdır?"

Osho'nun meditasyona bu bakış açısıyla birlikte meditasyonun günümüzdeki kanıtlanmış yararları göz önünde bulundurularak meditasyon faydaları amaçlanarak yapılmaktadır. İnsanlar, stresten arınmak, anda kalmak, sakin kalmak, zihni boşaltmak, dinç ve zinde olmak, farkındalıklı yaşamak vb. amaçlarla meditasyona başlanmaktadır. Herkesin meditasyona başlama amacı farklı olabilir.

Ben Hangi Meditasyonu Yapmalıyım?

Kişi meditasyon tekniklerinden ziyade meditasyonun anlamını, amacını öğrenip, kendisine en uygun olanı seçmelidir. Herkes, kendisine meditasyon yapma amacına en çok yaklaştıranı ve en önemlisi de hayat tarzına göre sürdürülebilir olan meditasyon türünü seçmelidir.