

# Sahaja Yoga Meditasyonu

## Shri Mataji Nirmala Devi'nin Kalıcı Mirası

Shri Mataji, 1970'lerin başından 2000'lere kadar, 30 yıldan uzun bir süre içerisinde gönüllü olarak, yorulmadan, çok az kişinin başarabileceği bir hızda, halen 95 ülkede varlık gösteren küresel bir hareketin temelini oluşturmak üzere seyahatler yaptı. Shri Mataji tarafından geliştirilen bir meditasyon ve kişisel gelişim yöntemi olan Sahaja Yoga, spiritüel alanda eşi görülmemiş bir yeniliktir. Uygulayıcıları, tüm yaş gruplarından, bütün milletlerden, farklı kültür ve dini geçmişlerden gelmektedirler.

Diğer modern çağ teknikleriyle karıştırılıyor olsa da, Sahaja Yoga'nın birkaç tane ayırt edici özelliği vardır:

- Bu uygulamanın başlangıç noktası olan aydınlanma deneyiminden çok sayıda spiritüel gelenekte bahsedilmiştir ve meditasyon sürecinin bir parçası olarak, özel bir çaba gösterilmeksizin gerçekleşir. Shri Mataji tarafından geliştirilen bu yöntem, bir zamanlar çok karmaşık ve zor olan bu süreci herkes için erişilebilir hale getirmiştir.
- Aydınlanma deneyimi, uygulayıcılar tarafından somut bir şekilde algılanabilir. Belli bir zihinsel yapıda olmanın ya da belli bir inanç sistemine bağlı olmanın bir sonucu değildir. Bu, yükselen bir farkındalık konumu sağlayan, anda yaşanan ve rahatlatıcı bir gerçekleşmedir.
- Uygulama herkese açıktır, tekrar edilebilir ve paylaşılabilir. Otonom sinir sisteminin doğal iyileştirme kapasitesini uyararak sağlıkta genel bir iyileşme sağladığı bilimsel şekilde kanıtlanmış, düşüncesiz farkındalık olarak bilinen bu meditasyon konumu, bir bilinç halidir. Uygulayıcı, dengeye gelmek, denge halini korumak

ve iç huzurunu arttırmak için, kendi enerji akışını nasıl yönlendireceğini öğrenir.

- Uygulama her bir bireyin ihtiyacına cevap verecek şekilde kolayca kişiye özel uyarlanabilir. Kişi birkaç hafta içinde tekniği öğrenebilir ve enerji merkezlerinin durumunu iyileştirebilir ve bu gelişim, bireyin seçtiği hız ve ritim içinde gerçekleşir.
- Sahaja Yoga tüm dünyada ücretsiz olarak öğretilir. Bu herkesin doğuştan gelen bir hakkıdır ve bu nedenle, herhangi bir bedel ödenemez ve – kişinin bilincinde evrimsel bir atılım olan bu deneyimin değeri parayla ölçülemez.
- Sahaja Yoga meditasyonu, sağlığa yararlı kanıtlanabilir etkilere sahip olması bakımından, diğer gevşeme tekniklerinden ve meditasyon biçimlerinden farklıdır. Yüksek tansiyon, odaklanma bozukluğu ve menopozla ilgili bozukluklar ve astım tedavilerinde başarıyla kullanılmıştır.

## GENEL BİLGİLER

- Doğuştan gelen ve kendiliğinden gerçekleşen manasındaki Sahaj ile, birlik anlamına gelen yoga kelimelerinin bir araya gelmesinden oluşan Sahaja Yoga meditasyonu, 1970'lerin başında H.H. Shri Mataji Nirmala Devi tarafından kuruldu.
- Başlangıçta, Hindistan ve İngiltere'de sadece bir avuç insan tarafından uygulanan Sahaja Yoga, yavaş yavaş yayıldı ve şimdilerde, düzenli meditasyon programlarının yapıldığı 95'ten fazla ülkede uygulanmaktadır.
- Aydınlanma sayesinde daha yüksek bir farkındalık konumuna ulaşmanın, herkesin doğuştan gelen hakkı olduğu savı üzerine kurulmuş olan Sahaja Yoga, her zaman ücretsiz olarak öğretilir ve gönüllüler tarafından aktarılır.

- Sahaja Yoga meditasyonu uygulayan kişiler, farklı sosyo-ekonomik, kültürel, etnik ve dini geçmişlere sahip olarak, yaşamın her kesiminden gelmektedir.

## **SAHAJA YOGA MEDİTASYONUNUN HEDEFLERİ**

- Dünyada barış ve uyumun tesis edilmesine giden yolun, her bireyin daha yüksek ve daha kolektif bir farkındalığa ulaşması ve sübtıl olarak kendisini tanımasıyla başladığı inancı üzerine kurulmuştur.
- Sahaja Yoga, insanların aydınlanma olarak ve meditasyonun bu dönüştürücü deneyimi sayesinde, kalıcı bir iç huzuruna, dengeye ve uyuma ulaşmaları için basit, pratik ve özgür bir yöntem sağlar (bu konum zihnın sakin olduğu, düşüncelerin olmadığı derin bir huzur hali olarak tanımlanır ama tamamen uyanık durumdasınızdır).
- Meditasyon yapanların, genel olarak sağlıklarını düzeltmelerine ve bağımlılıklarını azaltmalarına yardımcı olur.
- Bireylerin, evlerinde, işyerlerinde ve sosyal çevreleriyle dengeli bir şekilde bütünleşebilmeleri için bir kaynak ve bir güç haline gelmelerine yardım eder.
- Stresi ve öfkeyi azaltmak, depresyon ve özsaygı eksikliği gibi duygusal sorunların üstesinden gelmek için, pratik ve etkili yöntemler sağlar.
- Kültürel ve ırksal şartlanmaları ortadan kaldırır, sosyal ve sanatsal alanlarda, kültürlerarası bağlantılar kurmak için çevre oluşturur.
- Kişinin kendisi ve çevresi hakkında artan farkındalığı sayesinde, dünyaya saygı gösterilmesini teşvik eder.

## SAHAJA YOGA MEDİTASYONUNUN FAYDALARI

Fiziksel, zihinsel ve duygusal iyileşmeler, Sahaja Yoga meditasyon tekniğinin en bariz tezahürleridir.

### Stres giderme alanında, Sahaja Yoga meditasyonu tekniği:

- Kişinin zor durumlardaki tolerans seviyesini yükseltir ve stresi azaltmak için doğal çözümler bulmasını sağlar.
- Zihin açıklığını arttırır ve dengeye getirir.
- Saldırganlık, hayal kırıklığı ve öfke etkilerini, hem içsel hem de dışsal ortamlarda etkisiz hale getirir.
- Uyku düzenini iyileştirir.
- Bağımlılıkları etkisiz hale getirir.
- Uzun dönem bağımlılık alışkanlıklarının göstergeleri olan arzu duyma halini ve destek ihtiyacını ortadan kaldırır.
- İletişim becerilerini geliştirerek, kişinin her alanda kuvvetli ilişkiler geliştirmesini sağlar.
- Konsantrasyon ve odaklanmayı geliştirerek, öğrenme ve işyeri becerilerini arttırır.
- Öz saygı, kendine güven ve içsel güvenlik duygularının her açıdan gelişmesini sağlar.
- Bireyler, kültürler ve uluslar arasında uyumsuzluğa yol açan bölücü kalıpların üstesinden gelinmesini sağlar.

