

Sahaja Yoga Meditasyonu

Shri Mataji Nirmala Devi'nin Kalıcı Mirası

1970'lerin başından 2000'lere kadar 30 yıldan uzun bir süre, Shri Mataji kendi isteğiyle, yorulmadan, onu çok az kişinin takip edebileceği bir hız içinde ve şu anda 95 ülkede mevcut olan küresel bir hareketin temelini oluşturmak üzere seyahatler yaptı. Shri Mataji tarafından geliştirilen bir meditasyon ve kendini geliştirme yöntemi olan Sahaja Yoga, spiritüel alanda eşi görülmemiş bir yeniliktir. Uygulayıcıları, tüm yaş gruplarından, bütün milletlerden, farklı kültürel ve dini geçmişlerden gelmektedir. Diğer yeni çağ teknikleriyle karıştırılmış 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 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, artan bir farkındalık konumunu sağlayan, yaşayan ve rahatlatıcı bir meydana gelişir.
- Uygulama herkes için açıktır, tekrar edilebilir ve paylaşılabilir. Otonom sinir sisteminin doğal iyileştirme kapasitesine uyararak, genel sağlığı düzelttiği bilimsel olarak kanıtlanmış olan ve düşüncesiz farkındalık olarak bilinen bu meditasyon konumu, bir bilinç halidir. Dengeye ulaşmak, iç huzurunu arttırmak veya buna yeniden ulaşmak için, Uygulayan kişi kendi enerji akışını kendisinin nasıl yönlendireceğini öğrenir.
- Uygulama, kolayca farklı şekillerde uyarlanabilir ve her bir bireyin ihtiyacına cevap verir. Kişi birkaç hafta içinde tekniği öğrenebilir ve kendi enerji merkezlerinin durumunu iyileştirebilir ve bu, 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, kanıtlanabilir sağlığa yararlı etkilere sahip olması bakımından, diğer gevşeme tekniklerinden ve meditasyon biçimlerinden farklıdır.

Yüksek tansiyon, odaklanma bozukluğu ve menopozla ilgili bozukluklar ve astım tedavisinde başarıyla kullanılmıştır.

GENEL BİLGİLER

- Doğuştan gelen ve kendiliğinden olan anlamına gelen 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 tanıtılır.
- 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 süptil 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 zihnin sakin olduğu, düşüncelerin olmadığı derin bir huzur hali olarak tanımlanır ama siz tamamen uyanık durumdasınızdır).
- Meditasyon yapanların, genel olarak sağlıklarını düzeltmelerine ve bağımlılıklarını azaltmalarına yardımcı olur.
- Bireylerin, kendi evlerinde, işyerlerinde ve sosyal çevrelerinde dengeli bir entegrasyon sağlamaları 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 engelleri ortadan kaldırır, sosyal ve sanatsal alanlarda, kültürler arası bağlar kurmak için ağlar oluşturur.
- Kişinin kendisi ve çevresi hakkında artan farkındalığı sayesinde, Dünya'ya saygı gösterilmesini teşvik eder.

SAHAJA YOGA MEDİTASYONUNUN FAYDALARI

Fiziksel, zihinsel ve duygusal iyileşmeler, Sahaja Yoga meditasyonu uygulamasının en bariz tezahürleridir.

Stres giderme alanında, Sahaja Yoga meditasyonu uygulaması:

- Zor durumlara bireyin tolerans seviyesini yükseltir ve stresi azaltmak için doğal çözümler bulmasını sağlar.
- Zihninizin açıklığını ve dengeyi geliştirir.
- Saldırganlık, hayal kırıklığı ve öfkenin etkilerini, hem içeride hem de dışarıda etkisiz hale getirir.
- Uyku düzenini iyileştirir.
- Bağımlılıkları etkisiz hale getirir.
- Uzun dönem bağımlılık alışkanlıklarının ayırt edici bir özelliği olan, arzuyu ve destek ihtiyacını ortadan kaldırır.
- İletişim becerilerini geliştirerek, kişinin her alanda zengin ilişkiler geliştirmesini sağlar.
- Konsantrasyonu ve odaklanmayı geliştirerek, ders çalışma ve işyeri becerilerini artırır.
- Benliğe saygı, kendine güven ve içsel güven duygusunun her açıdan gelişmesini sağlar.
- Bireyler, kültürler ve uluslar arasında uyumsuzluğa yol açan bölücü kalıpların üstesinden gelirler.

