



Yoga Federasyonu

RAJA YOGA ve MEDITASYON

Derleyen: Master Ananda Naser

July 2019



Yoga kelimesi Sanskrit kökenli "yuj" kelimesinden türemiştir ve "kavuşma" ve "birlik" olarak çevrilebilir. Sanskrit dilinde "kral" anlamına gelen Raja kelimesi; varlığı, zenginliği, yönetimi veya devletin en yüksek derecesini temsil etmektedir. Raja Yoga bazen Klasik Yoga olarak da adlandırılmaktadır. Bu yoga türünde, bir kişinin bunları yaparak zihnin kontrolünü ve disiplinini kazanma yolları vardır. Bu egzersizleri yaparak, bireyin zihinsel becerileri artar ve bireyin doğruluk derecesi, konsantrasyon, irade, hafıza ve diğer zihinsel yetenekleri güçlendirilmektedir. Yoga'nın çeşitli bölümlerinde olduğu gibi, Raja Yoga'nın nihai amacı bir özgürlük durumu elde etmek ve Moksha'ya erişmektir. Raja Yoga'da meditasyon, ruhsal dalgalanmaları sınırlamak için obsesif kompulsif bozukluğu ve yanlış zihinsel durumları önlemek için kullanılır. Düşünceler ve duygular, algılar ve kişisel hatıralar kolayca iç gerçeklik üzerinde örtülebilir ve arzularla karışıklığa yol açabilir. Bir meditasyon yöntemi olarak Raja Yoga, gerçeğin daha fazla farkındalığı için bu zihinsel engelleri ortadan kaldırmayı ve kendi yaşamlarını daha iyi algılamak için dünyanın hayati güçlerini kontrol etmeyi amaçlamaktadır. Bu, Fiziksel beden ve bilinç, ve "Maya'nın seviyeleri" gibi çeşitli maddi gerçeklik seviyelerine nüfuz

etmeye ve sonsuz ve gerçek benlik "Atman'ı" gerçekleştirmeye çalışan bir stratejidir.

Raja Yoga meditasyonu her kesimden insanın ulaşabileceği bir meditasyon biçimidir. Meditasyon, ruhsal olarak güçlendiğimiz, her günkü bilincimizin ötesinde olabilme halidir. Manevi farkındalık, olumsuz ve gereksiz düşüncelerin arasından, iyi ve olumlu düşünceleri seçebilme gücünü bize verir. Olaylara sadece tepki vermek yerine karşılık vermeye başlayabiliriz. Uyum içinde yaşamaya başlar, daha iyi, mutlu ve sağlıklı ilişkiler yaratır ve yaşamımızı daha olumlu olacak şekilde değiştiririz.



Yoga çeşitleri arasında yer alan ve insanın gerçek benliğini ve kendisini tanımaya yardımcı olan bir meditasyon süreci olarak tanımlanan Raja Yoga; kişiye kendi duygu, düşünce ve bedenine hakim olma yetisi kazandırmayı hedeflemektedir. Meditasyonun en eski formlarından biri olan Raja yoga eğitimlerine katılarak; kendi yaşantınızı yönetmeyi, duygu ve düşüncelerinize söz geçirmeyi öğrenebilirsiniz.

Raja Yoga sayesinde hayatınızın anlamını keşfedebilir; varlığınızı sorgulayabilir ve var oluş amacınızı bulabilirsiniz. Hayatınıza ve geleceğe dair olumsuz duygu ve düşüncelerden Raja Yoga sayesinde arınabilir; kendinizi yeniden doğmuş gibi

hissedebilirsiniz. Raja Yoga'da kan basıncını düşürme, sinir sistemini sakinleştirme, fiziksel enerjileri dengeleme gibi bedensel iyileştirici etkileri de bulunmaktadır.

Raja Yoga'da, birinin huzursuz aklını huzura ve iç huzura dağıttığı adımlar vardır. Bu adımlar şunlardır: Pratyahara (Duyusal izlenimlerden geri çekilme), Dharana (Odaklanma veya konsantrasyon hali), Dhyana (meditasyon), Samadhi (birlik)



1. Pratyahara: Duyusal izlenimlerden geri çekilme

Dikkatin dış dünyadan iç dünyaya yöneltilmesidir. Pratyahara olarak bilinen teknikler bilinçli gevşeme yeteneğinin gelişmesini sağlar. Bunlar, içe dönme, içsel arayış ve gelişim için olağanüstü tekniklerdir. Bilinçli gevşeme teknikleri, organizmayı sistematik olarak derin bir gevşeme durumuna getirmektedir. Beden gevşeyince zihin susmakta, sinirler boşalmakta ve kas gerginliği atılmaktadır. Beden derin gevşeme moduna geçince nefes alış verişi hızı azalmaktadır, akciğerler rahatlamakta ve solunum sistemi dinlenmektedir. Pratyahara basamağı derin bir iç gevşeme ve tam bir odaklanma sağlayarak insanı Yoga sisteminin Dharana (konsantrasyon) ve Dhyana (meditasyon) basamaklarına hazırlamaktadır.

2. Dharana: Odaklanma veya konsantrasyon hali

Dharana, ilk adımda dışsal bir noktada yzeyssel olarak dikkatin toplanması ve o noktada sabit olarak tutulması diye tarif edilebilir. Zihin bu çalışmalarda bir obje üzerinde zaafa uğramadan durabilmeyi ęrenmelidir. Aslında bu olay psişik varlığın bir nokta üzerinde sabit kalarak uzun sfireli yoğunlaşmasıdır.



Konsantrasyon yeteneğinin kazanılabilmesi için zihninin bazı eşiklerden atlamalı, kendisine mani olan duyumları, duyguları ve dışunceleri, zihinsel faaliyetleri yok etmeli ya da en aza indirmelidir.

3. Dhyana: Meditasyon, kişinin odaklanmış bir halde kalması

Konsantrasyon halinde, kişinin kendisini zorlamadan kalabilmesi durumudur.

Dhyana olarak adlandırılan meditasyon teknikleri yaşamın anlamını kavramak ve içsel bilgeliği geliştirmek için etkili araçlardır. Bu teknikler sayesinde zihinsel gerginlik ve duygusal huzursuzluk ortadan kaldırılmakta, gerçek benlik algılanmakta ve içsel gerçeklikle bağ kurulmaktadır. Doęuřtan gelen içsel anlayış

ve farkındalık uyanmaktadır. Spiritüel varoluş biçimleri ortaya çıkmaktadır. Dhyana, zihinsel kontrolün ikinci aşamasıdır. Sanskritçe Dhyana kelimesi Dhyai sözcüğünden türemiştir. Dhyai sözcüğü derin konsantrasyon veya meditasyon demektir.



Böylece Dhyana bilincin derin konsantrasyon aracılığıyla bir imgeye devamlı ve kesintisiz tutunma işlemidir. Meditasyon sırasında, vücudun bütün hücrelerinin içine işlemiş bilinç enerjisi bir noktada toplanmaktadır. Beden-bilinç sistemi birleşmekte ve insan birlik bilincini yaşamaktadır. Bütün canlılarla bir ve aynı olduğunun bilincine varmaktadır. Diğer varlıklarla ve gerçek içsel benlikle yabancılaşma sona ermektedir. Birey boşluk ve kaygı duygularıyla boğuşmaktan kurtulmaktadır. Maneviyat yeni bir anlam kazanmakta, birey içsel doyuma ulaşmakta ve içindeki boşluğu doldurmaktadır. Bir imgenin bilinçte yeterince uzun zaman, devamlı ve kesintisiz tutulma işlemi sayesinde konsantrasyon çok derin olduğunda Dhyana gerçekleşmektedir. Böylelikle devamlı ve kesintisiz derin konsantrasyonla meditasyon işlemi gerçekleştirilir.

4. Samadhi: Aydınlanma, özgürlük, birlik, bir olma hali

Yoga'nın nihai hedefi olan Evrensel Bilinç ile birleşmedir. Meditasyonda son aşamada yapılan çalışma her ne ise bu çalışmadaki çabadan vazgeçildiği an düşünceler sıfırlanır. Çünkü Samadhi anında çaba tamamen çözülmüş durumdadır. Bu arada bir de çaba gösteren yani kişi de bu durumun içindedir. Samadhi de kişi de çözülür. Çaba göstermek ya da çaba gösteren artık tamamen ortadan kalkmıştır. Yani "BEN" yada "BENLİK" egosu da tamamen ortadan kalkar. Bu durum tam anlamı ile "Birlik bilincine varmak" olarak da açıklanabilir. Tüm ikiliklerin, yani özne nesnenin ortadan kalkarak "Bir" olduğu, meditasyon yapan ile meditasyon yapılanın tek olduğu, bireysel benliğin evrensel bilinçle birleştiği durumdur. Böylece kişi de evrenle birleşir, "ben" kavramı kalkar, her şeyle bir ve bütün olunur. Yani evrende eririz.



En sonda sonsuz huzur ve mutluluk vardır. Samadhi de çabasız hale geldiğimizde günlük hayattaki bütün hareketleriniz de çabasız olur. Yani konuşan, yürüyen, yapan da biz değildir. Sonuç olarak günlük hayatımızdaki sükunetli, rahat ve huzurlu halimiz kaçınılmaz. Bütün bu huzur aynı zamanda dalga dalga etrafımıza yayılarak bütün çevremizi ve evreni kaplar.



VIPASSANA:

Vipassana Hindistan'ın en eski meditasyon tekniklerinden biridir. İnsanlığın uzun süre kaybettiği bu teknik Gotama Buda tarafından 2500 yıldan uzun zaman önce yeniden keşfedilmiştir. Vipassana sözcüğü olanı gerçekte olduğu gibi görmek demektir. Kendini gözlemlemekle kendi kendini saflaştırma sürecidir. Kişi zihni yoğunlaştırmak için doğal nefesi gözlemleyerek başlar. Keskinleştirilmiş bir farkındalıkla kişi beden ve zihnin değişen doğasını gözlemlemeyi sürdürür ve geçicilik evrensel gerçekliğini, ıstırap ve egosuzluğu deneyimler. Doğrudan deneyimle gerçekliğin realizasyonu saflaştırma işlemidir. Bütün yol (Damma) evrensel sorunlar için evrensel çaredir. Damma'nın herhangi bir din ya da tarikatçılıkla ilgisi yoktur. Bu nedenle herkes tarafından her zaman, her yerde, ırk, topluluk ya da din ayrımı gözetmeden serbestçe uygulanabilir ve herkese eşit şekilde yararlı olur.

Vipassana İstırabı yok eden bir tekniktir. Kişinin, yaşamın gerginlik ve sorunlarını sakin ve dengeli bir şekilde karşılamasını sağlayan bir zihni saflaştırma yöntemidir. Kişinin topluma olumlu katkılar yapmak için kullanabileceği bir yaşama sanatıdır.

Vipassana meditasyonu, tam özgürleşme ve aydınlanma gibi en yüksek spiritüel amaçları hedefler. Amacı kesinlikle basitçe fiziksel hastalıkları iyileştirmek değildir.

Ancak zihinsel saflaştırmanın yan ürünü olarak birçok psikosomatik rahatsızlık yok edilir. Aslında Vipassana bütün mutsuzlukların üç nedenini ortadan kaldırır: şiddetle arzulama, şiddetle reddetme ve cehalet. Sürekli uygulamayla meditasyon, günlük yaşamda geliştirilen gerginlikleri, hoş ve hoş olmayan durumlara karşı dengesiz bir şekilde eski tepki verme alışkanlığımızla bağladığımız düğümleri açarak çözer.

Vipassana Buda'nın bir tekniği olarak geliştirilse de, uygulaması Budistlerle sınırlı değildir. Hiçbir şekilde din değiştirme söz konusu değildir. Teknik, bütün insanların aynı sorunları paylaştığı ve bu sorunları çözebilecek bir tekniğin evrensel bir uygulama olacağı basit temeli üzerine çalışır. Birçok dinsel sınıftan gelen insan Vipassana meditasyonunun yararlarını deneyimlemiş ve kendi inançlarıyla çatışan hiçbir şey olmadığını görmüştür.



Bu yöntemiyle bilinçsizce olaylara tepki vermemeyi ve kendimizdeki safsızlıkları geliştirmemeyi ve mutlu yaşamayı öğreniyoruz. İyi düşünce, iyi konuşma, iyi işler geliştirerek herkes için, dolayısıyla, kendileri için verimli olacaktır. Vipassana bize doğanın yasalarına uyumu öğretiyor, zihin ve insan vücudu ve onların ilişkilerinin çerçevesinin keşfedilmesinden kaynaklanmaktadır.

Bu teknikte, zihinsel dalgalanmalarımızı nefes veya fiziksel duyuları gözlemleyerek gözlemlemeyi öğrenir ve böylece, sorunlardan kaçmak yerine zihinsel-fiziksel gerçekleri olduğu gibi kabul ederiz. Zihinsel dengeyi koruyarak, güçlerini kaybetmek ve onları ortadan kaldırmak için tepki göstermeden onları görebiliriz. Aslında, bu deneyim, varlığın tüm evrenini kucaklayan geçici olayların yasasıdır.



Sonuç olarak, zihin daha temiz hale gelir ve saf insan nitelikleri -sevgi, şefkat ve tüm insanlar için sempati duyguları gibi- ortaya çıkmaktadır. Böyle bir insanın etrafındaki atmosfer, huzur ve sükunet titreşimleriyle doldurulacak. Gerçeği görme ve anlama yeteneğini bulan akıl, kendine ve başkalarına karşı pozitif, yaratıcı ve faydalı olup nihayetinde sağlık, mutluluk ve huzur içinde yaşar.

Referanslar:

1. Uidaho.edu- University of Idaho- Rajayoga, The Mystics Path
2. Sivanandaonline.org- Raja Yoga, An Exact Science by Swami Sivananda
3. Ruhsalyasam.com- raja yoga nedir
4. Saniyogasan.com- yoga hakkinda
5. Hidocor.ir- Feeling the kingdom with Raja Yoga
6. Dhamma.org- About Vipassana
7. Ayur-veda.ir/yoga-science- Vipassana, peace by being in the moment
8. Yogaacademy.ir- Raja yoga
9. Yogaandmeditation.webstarts.com
- 10.HATHA YOGA PRADIPIKA of Svatmarama
- 11.En.wikipedia.org/wiki/Raja-yoga
- 12.Kanoon-yoga.com- Yoga and its disciplines