

ZEN SESSİZLİK MEDİTASYONU



MAREECHİ ASU İLE TEK GÜNLÜK ONLINE (ZOOM) MEDİTASYON ÇALIŞMASI

1 AĞUSTOS 2021 PAZAR - 10:00 İLE 19:00 ARASI

KATILIM BEDELİ 290 TL (KDV DAHİL)

HER SEVİYEDE KATILIM İÇİN UYGUNDUR.

İLETİŞİM : 0542 492 03 85

MEDİTASYONUN SESSİZLİĞİ VE SAKİNLİĞİNDE YENİLEN

Meditasyonu beden-zihinlerimiz için yenilenme zamanı olarak düşünmek gerekir.

Meditasyon alanı, en azından Zen meditasyonu, öz benliğin evrenle yeniden hizalanmasını içerir.

Yaptığımız şeyleri gerçekten önemseydiğimiz zamanlarda, eylemin ve hareketin içinde kaybolmak bizi dünyaya karşı savunma durumuna sokabilir.

Anlamaya, manevra yapmaya, ifade etmeye, yaratmaya, değiştirmeye, acele etmeye, bitirmeye, direnmeye ve etkili bir plan oluşturmaya çalışmakla meşgul oluruz. Yaptığımız şeyler verimli olsa bile bu şekilde çalışmak bize zarar verir.

Bakış açımız küçülür. Rahatlamamız ve coşku hissetmemiz, eylemlerimizin sonuçlarına bağlı hale gelir. Çok arka planda kalan ama yaygın bir zorunluluk duygusu, her şeyi daha stresli hale getirmeye başlar.

Meditasyonda kendimize sadece olma iznini veririz. Tamamen sessiz olup, hem içeride hem de dışarıda hareketsiz kalırız.

Herhangi bir şey hakkında yorum yapmaktan kaçınırız - iyi ya da kötü, hoş ya da nahış, doğru ya da yanlış hiçbir şeyi yargılamadan sadece izleriz. Yargılama kötüdür ve kışkırtıcıdır. Meditasyonun hoş alanına müdahale eder.

Meditasyon; mutlu ve sakin hissedebilmemiz için günlük endişelerimizi zihnimizden uzaklaştırmakla ilgili değildir.

Meditatif sessizlik; yaşam dolu canlı beden-zihnimize bağlantıya geçmektir. Sürekli yorum yapmak, değerlendirmek ve karar vermek istemeyen bir farkındalık durumudur. Dünyada gerçekleşmekte olan bütün acılara rağmen, yaşayan öz benliğimizin doğasında bu meditatif sessizlik anı çok değerlidir.

Var olan bütün acılara rağmen değerli bulunan bir şey gibi değildir bu durum. Yaşamda kötüden daha fazla iyinin olduğuna, bir denge durumunda karar vermek gibidir.

Bu sessiz canlılıkta, koşullardan ve durumlardan bağımsız olan bir titreşim, bir gönüllülük, bir isteklilik vardır.

Meditasyonun tüm anlarında bunu deneyimlemek mümkün olmayabilir ancak kısa kısa süreler için bile olsa bu sessizliği deneyimleyebilmek son derece fayda sağlayacaktır.

Meditasyon sonrasında, hayatta olduğumuz temel gerçekliğine şükran duyarak günlük faaliyetlerimizi gerçekleştirmeye devam ederiz.

Dikkatimizi sürekli olarak dünyada olup bitenlere yönelttiğimiz zamanlarda, daha sık meditasyon alanına girmek, meditasyon ve sessizliği daha sık deneyimlemek gerekli, besleyici ve destekleyicidir.

Dünyada yaşanan kaoslar, ıstırap, ihtiyaçlar; içimizdeki şefkat ve endişe duygularını tetikler. Hayal gücümüzü çoğu zaman yardım etmenin yollarını bulmaya çalışmakta kullanır, heyecanımızı ve hırslımızı uyandırırız. Sonrasında ise kendimizi dünyaya karşı savunma durumuna girmiş bir halde bulmak kaçınılmaz hale gelir.

Biz farkına varmadan, bu “küçük öz benlik” strese maruz kalır... ve açıkçası, bu durumda daha az verimli hale gelir.

Bu yüzden sessizlik ve dinginlik içinde kendimizi yenilemek önemlidir. Bu bize tüm eylemlerin, faaliyetlerin altında her

zaman var olan canlılıkla yeniden bağlantı kurma imkanını tanır.

Hayatınızda sessizliğe yer açmak ister misiniz?

Bu çalışmamızda aktif ve pasif meditasyon teknikleri uygulayacağız. Meditasyonun bilimsel olarak ispatlanmış etkilerinden faydalanacağız.

Meditasyon dünyasında muhteşem bir ilerleme kaydetme fırsatı sunmaktadır.

NOT: Mareechi Asu'nun kullandığı bütün teknikler sadece Meditasyon ve farkındalık içerir ve ASLA tıbbi müdahale, teşhis ve tıbbi tedavi değildir. Sağlıkla ilgili konular ve sorunlarınız için sağlık uzmanı ve doktorunuz ile iletişime geçiniz.



nilüferin uyanışı



MAREECHI ASU