

Kökeninde derin bir iç yaşantı olan Meditasyon çağımızda, günlük yaşamda bir kullanım alanı bulmuştur: Korku, gerilim (stres) ve iç baskısına karşı psiko-terapi olarak, psişik qerginliği giderme yöntemlerinden biri de Transandantal Meditasyondur.

## Psiko-terapi Olarak;

# TRANSANDANTAL MEDİTASYON

Dr. Hans Diether GRAF

İnceltme-mekaniği ile bilincin en az uyarılı durumuna erişilmektedir. Bilincin en az uyarılı durumu, Quantum fiziğinin Vakum durumuna benzerdir. Bu durumun, kendi içinde değişmez, fakat tüm değişikliklerin de temeli olduğu bilinmektedir. Bu en az uyarılı durum, tüm olanaklar alanı, mükemmel bir düzene sahiptir ve tüm doğa yasalarının alanıdır. Düşünceler ve davranışlar, bu alandan ortaya çıktıklarından, doğa yasalarına uygun, doğru ve güçlüdürler.

T.M. tekniği, yetiştirilmiş öğretmenlerden alınabilir, ama kitaplardan öğrenilemez. Öğretmenler yoluyla tekniğin alınması, öğrencinin, tekniğin tüm etki alanından yararlanabilmesini sağlar; tekniğin doğru anlaşılıp, hatasız uygulanmasını denetimde ve kişisel soruların yanıtlandırılmasında yalnızca öğretmenler yetkilidirler. T.M. tekniğinin yaygınlaşap sevilmesi nedenlerinden biri de, tekniğin doğallığı ve basitliği yanında, büyük bir etkiye sahip olmasıdır. Uygulayıcıları tekniği rahat olarak nitelendirilmişlerdir. Diğer tekniklerin tersine, uygulamada hiç bir enerji sarfı olmadan dinlenilmekte, uygulama arkasından kişi kendini tazelenmiş, dinlenmiş ve gerginliği giderilmiş bulmaktadır. Teknik hiç bir şart koşmaz ve tamamiyle tarafsızdır. En aktif bir gündelik yaşama bile sokulabilen bu pratik yöntem, gündelik yaşamın desteği ve uyarıcısıdır.

Tekniği herkes bir kaç saatlik bir kursla edinebilir ve "kendi kendine yardım programı" olarak evinde uygulayabilir. Uygulama kapalı gözlerle rahatça oturarak yapılır. Tüm yararlılığını kazanabilmek için, günde iki kez 15-20 dakikalık bir uygulama yeterlidir. Düzenli uygulama çok önemlidir. Yöntemin etkisine inanmış olmak gerekli değildir; çünkü herhangi bir anlayış ya da inanç bu saf tekniğin başarısını etkilemez.

Biraz da etkilere bir göz atalım: Birçok bilimsel çalışmaları, tekniğin fizyolojik etkisinin

**T**ıp alanında bilim, hemen tüm salgın hastalıkları yenibilmesine karşın, günümüzde gerilimin yol açtığı hastalıklar, yaygın hastalıklar olarak artmaktadır. Bunlar kişisel refah ve iş verimliliğini tehlikeye düşürmekte, toplumun sürekliliğini ve gelişmesini tehdit etmektedirler.

Sadece Almanya'da üç ayda bir, 5 milyon kişi psişik rahatsızlıklar nedeniyle doktora başvurmakta, fakat memnun edici bir yardım görememektedirler. Sorunun önemini düşündüğümüzde, yeryüzünün her yerinde araştırma merkezlerinin, toplumca benimsenebilir ve uygulanabilir etkin önlemler ve terapi olanakları araştırmaya seferber edilmiş olması, açıkça anlaşılmaktadır.

Burada, Mahariski Mahesh Yogi tarafından geliştirilen T.M. (Transandantal Meditasyon) tekniği etkin bir yöntem olarak sunulmaktadır. Bu teknik, semptomlar üzerine değil de, bunların nedenleri üzerine etkin bir yöntem olarak, çağımızın sorunlarına çözüm getirmektedir. T.M. tekniği, dinlenme, denge ve uyum sağlar. Psikolojik, fizyolojik, sosyolojik ve ekolojik normalleşme ve yenilenmeyi sağlayarak, etkisini çok geniş bir alanda göstermektedir. Gerilim ve gerginlikler derin dinlenme yoluyla sistemli bir şekilde çözülürler. Bu, özel bir dinlenme türüdür. Bilim adamları, bu örneği olmayan dinlenme durumunu "sakin uyanıklılık" durumu olarak adlandırmışlardır. Bu durumun, uyku durumundaki dinlenmeden daha derin olduğu psikolojik araştırmalar sonucu bulgularla saptanmıştır. Bu duruma nasıl erişilmekte? İlke olarak fizyolojik saflaşmayla; fizyolojinin saflaştırılmasına ise, alışılmamış bir anlatımla olsa da, düşünme işlevinin inceltilmesiyle erişildiğini söyleyelim.

Tekniğin uygulanması tümüyle mekanik olup, bu inceltme mekaniği insan sinir sistemine özgüdür. Bu mekaniğin ilkesel tanımlanması, dikkatin sistematik olarak içe, düşüncenin giderek daha ince görünümüne yönelmesi ve sonuçta en ince görünümünü de aşmasıdır. Bu süreç, psiko-fizyolojik ilkelere göre bütünüyle doğal bir oluşum olup, fizyolojik düzeye de uygundur.

(Metabolizma, nefes, deri direnci, kanın asit değeri, beyin hücreleri, kan dolaşımı üzerinde) tıbbın, gerilimin (stres) neden olduğu fizyolojik değişiklikler olarak belirlediği semptomlara tamamen ters yönde olduğunu göstermişlerdir. T.M. tekniğinin, stres hastalıkları ya da uyumsuzluk sendromu adı altında bilinen ve gündelik yaşamdaki gerilim unsurlarına zorlama-uyum çabasının neden olduğu bedensel rahatsızlıklar üzerindeki terapatik etkisi aynı şekilde açıkça gözlemlenmiştir.

Özellikle řu hastalıklarda tekniğin önemli başarıları gözlenmiştir: Gerginlik durumları, psiko-fizyolojik rahatsızlıklar, kronik bitkinlik durumları, uykusuzluk, yüksek tansiyon, bronşiyal astım, paranoid eğilimleri, zorlama nevrozlar, depresyonlar, yenilgi dayanıksızlığı, kendi kendine yetersizlik, kendini ifade zorluğu, ilişkilerde duygusal uyumsuzluk.

Gerilimi önleyici etkinin başarısı gereksiz enerji sarfını gidermektedir. Bu nedenle, klinik araştırmalar, duygusal çatışma ve korkulardan başarılı bir arınmayla, enerji artışını göstermektedirler. T.M. uygulayıcısı, gündelik yaşamda karşılaşılan baskılardan kendini kurtarmada herhangi bir yardım gereksinmemektedir. Korkuların azaltılması durumunda, duygusal yükleyicilere karşı hoşgörü artmaktadır. Kendini eleştirmiş ve kendini kabul edebilme büyük ölçüde artmıştır. Bununla orantılı olarak, diğerlerinin zayıflıklarına karşı artan bir hoşgörü ve kendini savunma gereksiniminde azalma gözlenmiştir. Kendini cezalandırma durumunda iyileşme, tekniğin uygulanmasıyla doğrudan ilişkili olarak görünmektedir. Sosyal davranışlar, fizyolojik ve psikolojik sağlığa, duygulardaki uyumluluk ve stabilasyona yakından bağlıdır. Meditasyon süresince başedilememiş birikimin bütünsel ve derinliğine yok edilmesi işleri ve "kendini bulma" olgusu zihnin ve kalbin gelişmesini sağlarlar. Davranışlar ve ilişkiler daha gerilimsiz, hoşgörülü ve içten olmaya başlarlar. Kavrama, sezgi, iyi yüreklilik, sosyal sorumluluk bilinci ve sevgi kalb ve zihin değerlerini gösteren yeteneklerin bütünleşmesi "sosyal" ve "normal" insanı yaratan tek unsurdur. Teknik, kendi kendiyile bütünleşmedeki yerleşiklik ölçüsünde, kendiliğinden bir iç ilişkiler "yapılandırmasını mümkün kılar. Yani tekniğin yararları "kendi kişiliğini bulma" olgusuyla sınırlanmamıştır; bağlantıların ve nedenselliğin daha açık seçik algılanmasıyla diğer insanlara olan yolları açmaktadır.

Ciddiyetle Meditasyon uygulayanlar üzerinde bilimsel ölçümler birçok olumlu etkileri göstermişlerdir. Duygusal-Motor beceri (sensory



motor performance) testi tepki hızında artış, beden ve zihin arasında daha iyi bir koordinasyon görülmüştür. Araştırmalar, tıkanık beyin hücrelerinin açılmaya başladığını ve beynin daha iyi işler gördüğünü, bunun sonucu olarak da zekâ (IQ) artışı kaydedildiğini bile göstermişlerdir. Birçok araştırmada göstermiştir ki, uyuşturucu madde, alkol ve sigara tüketiminde büyük bir azalma olmaktadır.

Tekniğin gayesini sadece gerginliği gidermek değil, etkili ve yaratıcı eylem yeteneğini hazırlamak, ayrıca sosyal ve ekolojik bünyelerde gelişmeyi yapılandırmak olarak toparlayabiliriz. Korku, yanlış davranış ve gerginliğin böylesine güncel olduğu zamanımızda, bu sorunlara karşı önlem girişimlerde bulunmak, sadece yarınımızı güvenceye almakla kalmaz; gelecek nesillere de gerçek anlamda bir "yaşam" sunabilmeyi sağlayabilir.

**Kosmos'dan Çeviren : Gül NAYIR**

● Günlük yaşamdaki gerilimler kanseri özendiriyor; hiç değilse laboratuvar farelerinde. Kuzey-Batı Pasifik Araştırma Vakfında çalışan araştırmacılar, iki ayrı fare grubuna kansere yol açan hücreler şırıngaladılar. Bu gruplardan biri kafes içinde, rahatsız edici biçimde düzensiz olarak dönen bir cihaza bağlandı.

Sonuçta dönen kafesteki farelerin üçte ikisinin kanserden öldükleri, rahatsız edilmeyen kafesteki farelerin ölüm oranının ise % 10 daha az olduğu saptandı.