

Meditasyon

Türkiye'deki tüm fikri haklarının münhasır lisansı **Phoenix Yayınevi'**ne aittir. Yayınevinin ve yayıncısının yazılı izni alınmaksızın kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.

Meditasyon

Çeviren: Zeynep Bengü

Orijinal Künye: *Practical Meditation For Beginners*, Eternity Ink, Sydney, Australia

Kapak ve Sayfa Düzeni: Gamze Uçak

1. Baskı: Aralık 2014, Ankara

2. Baskı: Nisan 2019, Ankara

ISBN: 978-605-4657-92-6

© Phoenix Yayınevi Tüm Hakları Saklıdır.

Phoenix Yayınevi-Ünal Sevindik

Yayıncı Sertifika No: 11003

Şehit Adem Yavuz Sok. Hitit Apt. 14/1

Kızılay-Ankara

Tel: 0(312) 419 97 81 pbx

Faks: 0(312) 419 16 11

e-posta: info@phoenixkitap.com

http://www.phoenixyayınevi.com

Baskı:

Tarcan Matbaacılık Yayın. San.

Sertifika No: 25744

İvedik köy mah. İvedik cad. No: 417/ A

Yenimahalle/ANKARA Tel: (0312) 384 34 35

Dağıtım:

Siyasal Dağıtım

Şehit Adem Yavuz Sok. Hitit Apt. 14/1

Kızılay, Ankara

Tel: 0 (312) 419 97 81 pbx

Faks: 0 (312) 419 16 11

e-posta: info@siyasalkitap.com

http://www.siyasalkitap.com

Meditasyon

Çeviren: Zeynep Bengü

İçindekiler

Önsöz.....	7
I. Neden Meditasyon?	9
II. Ben Kimim?.....	15
III. Ruh Bilinci	21
IV. Zihin Denilen Şey	27
V. Dengeyi Korumak	33
VI. Karma	39
VII. Yüce Varlık.....	45
VIII. Zaman Bizi Beklemez mi?	51
IX. Sekiz Güç.....	57
Sonsöz	61

Önsöz

Bu *Meditasyon* elkitabı, kendi iç dünyasının güzelliğini ve gücünü keşfetmek isteyenler için oldukça ilgi çekicidir. Yaşamın sürekli artan hızına, karmaşıklığına uyum sağlamaya çalışırken giderek daha yüksek oranda zihnin gücünü geliştirmeye ihtiyaç duyuyoruz.

Kitapta yer alan dokuz ders, *Brahma Kumaris Raja Yoga* öğretisine dayanır. Bu uluslararası sivil toplum kuruluşu, farklı kültürlerden gelen insanlara meditasyon yapmada ve anlayış gücünü derinleştirmede yardımcı olur. Kendi başına uygulanabilen bu derslerin, yaşamda sağladığı pek çok yarar vardır. Dersler teoriden uygulamaya geçişte, meditasyon alıştırmalarını kapsar. Bununla birlikte *Brahma Kumaris*'in dünyada sekiz bin beş yüz meditasyon merkezinden birinde ücretsiz meditasyon seminerlerine katılmak özellikle faydalı olacaktır. *Raja yoga* meditasyon merkezlerinin atmosferi ve meditasyon yapanların deneyimi, bu kitabın okunmasıyla kazanılan kavrayış ve deneyimlere katkı sağlayacaktır.

Meditasyon gündelik yaşamın bir parçası haline geldikçe, sadece gerçek zihin huzuru sağlanmakla kalınmaz, aynı zamanda yaşama yönelik daha olumlu ve sağlıklı bir tutum edinilmiş olur.