

# MEDİTASYONUN İNSAN HAYATINDAKİ ETKİLERİ

KAMİLA ŞAUL

DANIŞMAN: Duygu Nakış  
OKUL: Işıkkent Eğitim Kampüsü  
OKUL KODU:  
KELİME SAYISI:

## İÇİNDEKİLER

Kriter A- Araştırma.....	3
Kriter B- Planlama.....	4
Kriter C- Harekete Geçme.....	5
Kriter D- Yansıtma.....	6
Bibliyografya.....	7
Ekler.....	8
1. Araştırma.....	8
2. Röportaj.....	9
3. Süreç Günlüğü.....	11
4. Kriter Oluşturma.....	13
5. Fotoğraflar.....	14

## KRİTER A- ARAŞTIRMA

Bu seneki proje için meditasyonun insan hayatına etkileri araştırılacak ve kendi hayatında denenerak gözlemlenecektir. Şaul ailesinde yıllardır gündemde olan meditasyon kavramı, Moris ve Linet Şaul'u çok etkilemektedir. Onlar kendi perspektiflerinden, kendi deneyimlerinden çok şey öğrenmiş ve herkese bunu paylaşmaya isteklidirler. Bu yüzden bu proje için çok büyük bir ilham kaynağı olmuşlardır. Evde sürekli meditasyon kitapları okunması ilgiyi arttırmıştır ve proje için güzel bir zemin oluşturmuştur. Meditasyonun insan hayatındaki etkilerinin araştırılacağına ve gözlemleneceğine de bu sayede karar verilmiştir. Meditasyon hakkında yeni şeyler öğrenmek ve kendi üstünde deneyebilmek çok önemlidir. Ayrıca kişisel proje sayesinde de hayata yeni bir bakış açısı katılmış ve insanlar da bu sayede bilgilenmiş olacaktır.

Çeşitli meditasyon teknikleri ile, insanın, kimliğinin farklı yönlerini keşfederek yaşamına yön verdiği ve ilişkilerini düzenlediği görülmüştür. Bu sebepten dolayı küresel bağlam olarak "kimlikler ve ilişkiler" seçilmiştir. Bu süreçte araştırmanın beraberinde gözlemlene ve deneyimleme de şarttır. Meditasyonun insan hayatındaki etkileri ancak insanın kendi deneyimi ile belli olabilir. Bu yüzden bir ay boyunca her gün meditasyon günlüğü tutulacak ve değişiklikler kaydedilecektir. Hedef, olabilecek bütün meditasyon tekniklerini araştırmak, röportajlar gerçekleştirmek, kişisel olarak bedene ve zihne uygun bir meditasyon tekniği bulmak ve tabii ki de bütün adımları kaydetmektir. Ürün olarak, bir meditasyon günlüğü tutulması en etkili yöntem olarak seçilmiştir. Bunun nedeni ise her gün yazdıktan sonra, sonunda geri dönüp bir sonuç çıkarılabileceğidir.

Proje süreci boyunca araştırmanın çok detaylı ve özenli yapıldığı düşünülmektedir. Meditasyon ne kadar ailenin içine olsa da, daha öğrenecek çok bilgi ve kavramlar vardır ve bu yüzden de bir sürü kitap okunmuş, videolar izlenmiş ve internetten araştırma yapılmıştır. Ekler kısmındaki araştırmada da görüleceği gibi meditasyonun bir sürü değişik tekniği vardır ve yapılan araştırma sayesinde kendi için en yararlı tekniği, ve insanın hayatına ne kadar iyi etkileri olduğu bulunmuştur.

## KRİTER B -PLANLAMA

Proje planlanırken bir sürü aşamadan geçilmiştir. Yapılan detaylı araştırma sonrasında günlük denenen, meditasyon tekniklerine daha farkındalık kazandırılmış, bilgiler efektif bir şekilde kullanılmaya başlamıştır. Bu projede süreç içerisinde her gün, o günün meditasyonu hakkında not tutulacaktır. Bu işlem planlamaya çok yardımcı olacak ve süreci daha gözlemlenebilir bir hale getirecektir. Bu projenin başarılı olması için programlı hareket edilmeli, süreç günlüğü iyi bir şekilde tutulmalı, araştırmadan öğrenilen bilgiler kullanılmalı ve etraftaki olanakları gözden geçirerek bunlardan faydalanılmalıdır. Bu şekilde sonuçtaki ürün başarılı olacaktır.

Bir önemli etken daha ise sorumluluk sahibi olmaktır. Bu şekilde alınan veriler düzenli olacak ve süreç günlüğüne kaydedilmiş olacaktır. Bu projeyi yaparken kaynaklara çok önem verilmiştir. Bir sürü kitaptan yararlanılmış, bu konuda uzmanlaşmış insanlara danışılmış ve araştırma yapılmıştır. Süreç içinde Moris Şaul sayesinde Juditta Ben David gibi meditasyon dünyasındaki önemli insanlar ile röportaj yapılmıştır, röportaj ekler kısmındadır.

Bu proje sonunda elde edilmek istenen sonuç, meditasyonun insan hayatına nasıl ve ne kadar fayda sağladığı hakkında bilgi edinmek ve deneyimlemektir. Planlama kısmı özellikle bu proje için çok önemlidir ve ancak organize ve planlı olduktan sonra istenen sonuç elde edilebilir.

İlk toplantılarda proje konusu bulunmaya çalışılmıştır. Konu ve küresel bağlam seçildikten sonra da yavaş yavaş araştırma yapılmaya başlamıştır. Meditasyon deneme gün sayısı 1 ay olarak seçilmiştir ve ona uygun günlük alınmıştır. Daha sonraki toplantılarda nasıl bir ürün çıkarılması gerektiği konuşulmuş ve günlük meditasyonlara başlanmıştır. Bu sürecin yanında meditasyon ile ilgili olan kişiler ile röportaj yapılmıştır. Bu şekilde ilerlendiği için, planlama bölümünün başarılı olduğu düşünülmektedir.

Planlamada yapılan en önemli şey kriter oluşturmaktır. Kriter oluşturmak, bu projenin en iyi nasıl olabileceğini gösterir ve daha planlı ve organize olmayı sağlar. Bu yoldan gidildiği için de projenin hedefe ulaşmış olduğu düşünülmektedir. Kriter oluşturma sayesinde planlama ve kendini yansıtmaya kolaylaştırılmış ve daha başarılı bir ürün çıkması sağlanmıştır. Kriter oluşturma kısmı eklerdedir.

## KRİTER C- HAREKETE GEÇME

Bu projeyi yaparken en önemli olan şey sürekliliktir. Meditasyonların en önemli özelliği de budur. Her gün yapılmazsa yapan kişi bunun faydasına ve hayattaki huzuruna erişemez. Bu yüzden her gün yapılmalı ve eğer bu meditasyon farkındalık meditasyonu ise özellikle asla atlanmamalıdır. Bu projenin amacı meditasyonun insan hayatındaki etkilerini gözlemlemek olduğu için araştırmacı olarak her gün eksiksiz olarak meditasyon yapılmasına dikkat edilmiştir. Süreç içinde röportajlar yapmak çok yardımcı olmuştur ve farkındalığı arttırmıştır. Değişik meditasyon teknikleri denenmiştir. Örnek olarak araştırmacı olarak arkadaşlara bir hikaye ile meditasyon tekniği denenmiştir. Hikaye ile olan meditasyonun amacı daha çok huzurlu bir hale girmek, vücudu rahatlatmaktır ve bundan çok memnun kalmışlardır.

Bu proje daha iyi yapılabilirdi, daha gelişebilirdi fakat meditasyon herkes için farklı bir deneyimdir. Bu süreçte süreklilik çok iyi bir şekilde sağlanmıştır ve organize olunmuştur. Araştırmanın iyi yapıldığı ve çok yararlı olduğu düşünülmektedir. Seçilen not tutma ve araştırma yöntemlerinin en iyi bu şekilde olduğunu ve meditasyonun insan hayatına faydasını en iyi bu şekilde gözlemlenebileceğine karar verilmiştir. Proje başlangıcında düzenli bir şekilde araştırma yapılacağına ve gün atlamadan meditasyon yapılacağına karar verilmişti. Fakat bazı günlerde hayatın gidişinden dolayı atlanılan günler olmuştur. Bu projenin de en zor yanı budur. İyi tarafı ise, meditasyonun atlatıldığı günlerin daha huzursuz geçmesidir yani buradan meditasyonun gerçekten de faydası olduğu açıkça çıkarılabilir.

Bu proje sayesinde hayat yeni bir şekilde gözlemlenmeye başlamıştır. Artık her şeye daha farkında yaklaşır, çok daha sakin kalınabiliyordur. Bu yavaş yavaş gelişen beceriler hayatta çok faydalı olacak ve insanı daha mutlu hale getirecektir. Bu projeyi yaparken en yararlı olan etken ise Şaul ailesinde meditasyona çok ilgi gösterilmesi ve yakından denenmesidir. Bu etken bu projeye başlamak için ilgiyi arttırmıştır ve araştırma yaparken biraz daha derine inmeyi sağlamıştır. Araştırmanın ve her gün deneyerek gözlemlenmenin dışında ise kullanılan materyaller de çok yardımcı olmuştur. Yeni alınan meditasyon kitapları, kullanılan not defterler gibi. Yapılan seçimler proje sürecini çok iyi etkilemiş ve zaman yönetimini iyileştirmiştir. Zaman yönetiminin iyi olması durumunda zaten hedefe ulaşmamak mümkün değildir. Bu proje sürecinde ve sonuca ulaşıldığında, meditasyonun insan hayatındaki faydaları net bir şekilde görülmüştür.

## KRİTER D- YANSITMA

Bu proje sayesinde hayattaki sakinliğe ve huzura ulaşmak için çok yol kat edilmiştir. Meditasyon sayesinde hayata yeni bir bakış açısı ile bakılmaya başlanmıştır. Sorunlar geldiğinde artık onlara daha farkında, daha olgun ve daha sakin yaklaşılabilir. Kişisel proje sayesinde aile ve arkadaşlar da bundan bilgi edinerek kendi hayatlarında denemişler ve onlar da yeni bir beceri geliştirmeye başlamışlardır. Meditasyon insanı geliştirir ve kendisi hakkında hiç bilmediği şeyleri öğrenmesini, korkularıyla yüzleşmesini ve bir noktada o korkuların uzaklaşmasını sağlar. Bunu fark etmek için 1 ay çok kısa bir süre olsa da, Kamila Şaul meditasyonun faydasını oldukça hissetmiş ve bu projeyi seçtiğime mutlu olmuştur. Bu şekilde gözlemlendiğinden dolayı meditasyonun insan hayatına bedenlen ve zihnen, huzur verici ve sakinleştirici bir özellik getirdiği söylenebilir.

Proje sayesinde kötü hissedilen zamanlarda nefese dönmek gerektiğini, pozitif şeyler düşünmek gerektiğini, beynimizin ne kadar yanıltıcı olabileceğini ve meditasyon yapmanın getirdiği farkındalığın ne kadar önemli bir şey olduğu öğrenilmiştir. Bu nedenler sayesinde geriye dönüp bakıldığında bu projenin araştırmacı olarak en uygun proje olduğu söylenebilir. ATL becerileri olarak ise en çok araştıran sorgulayan ve düşünen becerilerinin geliştirildiği düşünülmektedir. Bu proje sürecinde gerekli araştırmalar yapılmıştır ve meditasyon yapılırken de bu bilgiler sürekli gözlemlenmiş ve üstüne düşünülmüştür.

Bu sürecin sonuna gelmiş olarak, ürün ve sonuç başarılı bulunmaktadır ve hedefe bazen zorluklar olsa bile ulaşıldığı düşünülmektedir. Bu proje sayesinde meditasyonu insanlara paylaşabilmiş olmak çok mutluluk vermektedir. Bu proje bir IB öğrencisi olan Kamila Şaul'u çok geliştirmiştir. Proje sayesinde zaman yönetimi konusunda gelişmiş, organize olmayı öğrenmiş ve araştırma becerileri geliştirilmiştir. Meditasyon yaparak da, bütün sürecin stresi atılmış ve öğrenilen bilgiler pekiştirilmiştir.

Sonuç olarak, bu proje sonucunda meditasyonun insan hayatına çok büyük bir faydası görülmüştür. Meditasyon yapmak, insanın problemleri çözmesini kolaylaştırır, daha huzurlu olmasını sağlar, daha farkında olmasını, daha mantıklı hareketler yapmasını ve daha mutlu olmasını sağlar. Bir insanın panik olmaktan uzaklaştırarak, korkuları ile yüzleşerek onları iyileştirir ve daha sağlıklı olmasını sağlar. Ayrıca meditasyonun hem bedene hem zihne yardım etmesi çok önemlidir çünkü insanlar ancak bu sayede sağlıklı bireyler olabilirler. Bu proje sürecinde meditasyon yapılması çok faydalı olmuştur ve etkileri gözle görülür bir şekilde hissedilmiştir.

## BİBLİYOGRAFYA:

“How It Works.” *How Guided Meditation Works*, [www.guidedmind.com/how-it-works](http://www.guidedmind.com/how-it-works).

Jaret, Peter, et al. “What Is Mindfulness?” *Mindful*, 26 July 2019, [www.mindful.org/what-is-mindfulness/](http://www.mindful.org/what-is-mindfulness/).

“Meditasyon.” *Wikipedia*, Wikimedia Foundation, [tr.wikipedia.org/wiki/Meditasyon#Meditasyonun\\_amacı](http://tr.wikipedia.org/wiki/Meditasyon#Meditasyonun_amacı).

“Meditate: Translate English to Turkish.” *Cambridge Dictionary*, [dictionary.cambridge.org/dictionary/english-turkish/meditate?q=meditation%2B](http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english-turkish/meditate?q=meditation%2B).

Person, and wikiHow. “How to Do Concentration Meditation.” *WikiHow*, WikiHow, 29 Mar. 2019, [www.wikihow.com/Do-Concentration-Meditation](http://www.wikihow.com/Do-Concentration-Meditation).

“What Is Meditation?” *Headspace*, [www.headspace.com/meditation-101/what-is-meditation](http://www.headspace.com/meditation-101/what-is-meditation).

## EKLER:

### 1- MEDİTASYONUN İNSAN HAYATINA ETKİLERİ ARAŞTIRMASI:

Meditasyon günlük kullanım dilinde belli bir süre boyunca sakin düşünceler düşünmek ve rahatlamak anlamında kullanılsa da, aslında çok daha derin bir çalışmadır. Meditasyon kelimesi Latince'deki "meditatio" yani derin düşünme anlamında olan kelimedenden türemiştir. Sözlük tanımı olarak ise, kişinin iç huzuru, sükûnet, değişik şuur halleri elde etmesine ve öz varlığına ulaşmasına olanak veren, zihnini denetleme teknikleri ve deneyimlerine verilen ad" olarak tanımlanır. Meditasyonun birçok çeşidi vardır ve her ayrı bir yapılaş yolu ve ayrı etkileri vardır. Dünyanın değişik bölgelerinde ve değişik gelenekler içinde yapılan bütün meditasyon tarzları, konsantrasyon meditasyonları ve farkındalık meditasyonları olarak iki ana gruba ayrılabilir.

Konsantrasyon meditasyonları, insan zihninin aynı anda sadece tek bir düşünce düşünebileceği gerçeğini temel alır. Bu sebeple mantra (sürekli tekrar edilen kelime veya cümle), dua, şarkılar, sayı sayma, ateş veya başka bir cisme odaklanarak sürekli bakmak gibi teknikler ile zihni meşgul tutarak düşüncelerin girmemesini sağlamaya çalışır. Böylece düşünce girmeyen bir zihinde bir huzur ortamı oluşur. Konsantrasyon meditasyonu yapmanın insan hayatına etkileri çoktur. İnsan zihninde huzur sağlar, insanlı sakinleştirir ve bedeni rahatlatarak dış dünyadan uzaklaşmayı sağlar. Bu meditasyonu çok ileri seviyede yapan insanlar algı kapılarını (beş duyu ile hissedebilmeyi) istediklerinde kapatabilirler ve hiçbir fiziksel acı hissetmeyebilirler. Örneğin ateş üzerinde yürüyen Hint yogileri bu teknikleri kullanarak gerçekleştirebilirler. Dünyanın her yerine görülen dua ritüelleri de bir tür konsantrasyon meditasyonudur. Ayrıca konsantrasyon meditasyonuna giren yoga da, hem zihinle hem de bedenle yapılan bir çalışmadır.

Farkındalık meditasyonu ise, çok değişik bir açıdan yaklaşır. Konsantrasyon meditasyonunda bir şeyler yaparak belli seviyelere ulaşmak gibi bir yol izlenirken, farkındalık meditasyonunda hiçbir şey yapmamaya, sadece vücudun ve zihnin kendi kendine yapmış olduklarını gözlemlemeye çalışılır. Bu hem dünyanın en kolay olayı hem de en zordur. Çok kolay olmasının nedeni yapılacak hiçbir şey olmamasıdır, en zor nedeni ise insan zihninin dağılıp buna izin vermemesidir. Farkındalık meditasyonunun amacı insanın kendi zihninin nasıl çalıştığını görmek ve kendini tanımadır. Çok huzurlu ruh halleri bir amaç değildir sadece bu yolda yaşanan bazı tecrübelerdir. Bu yüzden bu meditasyona "bilgelik meditasyonu" da denir. Farkındalık meditasyonunu yapmak için, belli bir müddet oturup, rahatsızlıklar yüzünden hiç kıpırdamadan vücut ve zihinde olanları seyretmektir. Zihin dağılmasın diye nefes takip edilir, bir düşünce veya rahatsızlık geldiğinde yargılamadan sonuna kadar gözlemlenir ve nefese dönülür. Farkındalık meditasyonu konsantrasyon meditasyonunun aksine algı kapılarını kapatmak değil, tam tersi olan çok daha hassaslaştırmaya çalışır. Gerçek dünyadan soyutlamak yerine sürekli gerçek dünya içinde olmayı amaçlar. Bu yüzden birçok Uzakdoğu savaş sanatları eğitiminde farkındalık meditasyonunu kullanır.

Bütün meditasyon türlerinin hayatta çok büyük faydaları vardır. İlk önce odaklanmayı kuvvetlendirir. Normalde insanlar odaklanamadıkları için çalıştıkları zamanın büyük bir kısmını boşa harcarlar. Meditasyon insanların çok daha verimli çalışmalarını sağlar. Bunun dışında insanlar ruh hallerinin esiri olmazlar ve ruh hallerini sağlıklı bir şekilde düzenleyebilirler. Farkındalık meditasyonunu sürekli yapanlar, hayatlarındaki problemleri artık kötü bir şey olarak görmeyi ve ondan korkmayı bırakırlar, problemleri yeni bir şey öğrenmek ve yeni bir anlayış seviyesine erişmek için fırsat olarak görürler. Yani çeşitli meditasyon tekniklerinin insan



hayatına çok olumlu etkileri vardır ve denemesi gereklidir. Artık bir çok ülkede okullarda ve üniversiteler de de öğretilmektedir.

## 2- JUDİTTA BEN DAVID İLE RÖPORTAJ:

Süreç içinde araştırmayı daha da desteklemek amacı ile, Moris Şaul sayesinde Juditta Ben David gibi meditasyon dünyasında çok önemli bir insan ile röportaj yapma şansı elde edilmiştir.

K: Where did you grow up?

*Nerede doğdunuz ve büyüdünüz?*

J: I was born in Israel and then I went to the States. Then Brazil, France, Switzerland...

*İsrail'de doğdum ve sonra Amerika'ya taşındım. Sonra Brezilya, Fransa, İsviçre*

K: What did you study in the university?

*Üniversitede ne okudunuz?*

J: I studied medicine and then I went into music. And while I was studying music I started on psychology and dance therapy.

*Tıp okudum ve sonra müzik bölümüne geçtim. Müzik okurken de psikoloji ve dans terapisine başladım*

K: Has meditation helped your singing?

*Meditasyon şarkı söylemenizde yardımcı oldu mu?*

J: I think that actually singing helped my meditation. Because I know that some people feel that meditation helped their singing but for me singing had the spirituality and from that I had a strong feeling that meditation would be good for me.

*Aslında ben şarkı söylemenin meditasyonuma yardım ettiğini düşünüyorum çünkü şarkı söylemenin getirdiği tinsellik beni meditasyona sürükledi ve bana iyi gelebileceğini hissettirdi.*

K: How did you come across with meditation?

*Meditasyon ile nasıl karşılaştınız?*

J: I was with my boyfriend that time. Our friends told us that there was something called transcendental meditation. I started to do that. But that wasn't good for me. I started to read about other things and I wanted to go to other places. After I finished my first degree in Urban Academy, I went to India to study there. My boyfriend said that he was translating this book called the " The Living and Dying". I still liked music more. Because ,I felt that music was a really good meditation for me but actually when we separated I got the book and read it because I missed him. And that's how I came across with meditation. Also when I came back to the States, I met a woman who said " you have to go to a retreat for meditation". So that was my beginning. It is like faith. India was full of people and when I came back to the States it felt empty. So I thought it's time to begin something new.

*O zamandaki erkek arkadaşım ile berberdim. Arkadaşlarım bize transandantal meditasyon diye bir şey olduğunu söylediler. Ona başladım ama bana iyi gelmedi. Başka şeyler okuyup başka yerlere gitmek istedim.*

*Hindistan'a okumaya gittim. Erkek arkadaşım "Living and Dying" adlı bir kitabın çevirisini yapıyordu. Müziği daha çok seviyordum çünkü bana meditasyon gibi geliyordu. Erkek arkadaşım ile ayrıldığımızda çeviri yaptığı kitabı alıp okudum çünkü onu özlemiştim. Ve o kitap sayesinde meditasyon ile tanıştım. Ayrıca Amerika'ya geri döndüğümde bir kadın bana meditasyon kursuna gitmem konusunda öneride bulundu. Bu benim başlangıcımdı. Kader gibiydi. Hindistan insan doluydu ama Amerika çok yalnızdı o yüzden yeni bir şeye başlamanın zamanıydı.*

K: How do you define mindfulness?

*Farkındalık meditasyonunu nasıl tanımlarsınız?*

J: There are a few different definitions. One of them is: putting your attention in a specific way, on purpose. Mindfulness is a specific quality of attention. It is not only staying it is also gathering. In the old times mindfulness was called Sati, when I was in India. Sati means also remembering. Like remembering yourself.

*Birkaç farklı tanım var. Bir tanesi dikkatinizi belirlediğiniz bir yere vermek. Farkındalık Meditasyonu bu dikkatin değişik bir şeklidir. Sadece olduğun yerde kalmak değil, aynı zamanda birleştirmektir. Eski zamanlarda farkındalık meditasyonuna Sati denirdi, ben Hindistanda yaşarken. Sati aynı zamanda hatırlamaktır, kendini hatırlamak gibi.*

K: How does one practice mindfulness?

*Farkındalık meditasyonu nasıl yapılır?*

J: You can practice it with everything. First practice is recommended with sitting or walking. But also mindful eating and mindful walking, mindfulness to sounds... There are people doing meditation also laying down. So there are many ways that you can do.

*Her şey ile çalışabilirsin. Başlangıç için tavsiye edilen şekiller oturarak ya da yürüyerek. Ama aynı zamanda farkına yemek ve farkında yürümek, sesleri dinlemek... Bazı insanlar yatarak da yaparlar. Yani yapabileceğin çok yöntem var.*

K: How did meditation affect your daily life and work? Did it change you as a person?

*Meditasyon hayatınızı ve işinizi nasıl değiştirdi? Sizi insan olarak değiştirdi mi?*

J: Yeah! When I was in the States it really helped me. I went to some emotionally painful times. Whatever I did in psychotherapy, it was influenced by meditation. Meditation helped with raising my daughter Limur a lot. Learning not to react, learning patience...

*Evet! Amerika'da yaşarken çok yardımcı oldu. Bazı duygusal ve zor zamanlardan geçtim. Terapide yaptığım şeyler de meditasyon sayesinde yararlı oldular. Meditasyon kızımı büyütürken çok yararlı oldu. Nasıl davranmam gerektiğini öğrenmek, sabretmeyi öğrenmek...*

K: Do you practice any other meditation methods?

*Farkındalık meditasyonundan başka, başka meditasyon teknikleri de yapıyor musunuz?*

J: Yes I did vipassana meditation and some other methods for a long time. But I came back to mindfulness every time.

*Evet eskiden çok uzun süre vipassana meditasyonu ve başka meditasyonlar yaptım ama her seferinde farkındalık meditasyonuna geri döndüm.*

K: Thank you so much!!!

### 3- SÜREÇ GÜNLÜĞÜ

#### **Günlük Girdisi 1**

Bu senenin başından beri meditasyon ile çok ilgileniyorum çünkü hayatıma yeni bir şey katacağını ve beni daha huzurlu bir insan yapacağına inanıyorum bu yüzden hakkında bir sürü bilgi almak isterim

#### **Günlük Girdisi 2**

Konum olarak meditasyonun insan hayatına etkilerini seçtim. Bu konu çok ilgimi çekiyor çünkü başkalarında ve kendimde meditasyonun ne kadar faydası olabileceğini merak ediyorum.

#### **Günlük Girdisi 3**

Bu proje için küresel bağlam olarak kimlikler ve ilişkileri seçtim çünkü farklı meditasyon teknikleri ile, insanın, kimliğini keşfettiği ve bu şekilde yaşamına yön verdiği görülmüştür. Bu sayede de ilişkilerini düzenlediği görülmüştür. Bu yüzden küresel bağlam olarak bunu seçmeye karar verdim. Yaptığım projenin başka insanlar için de çok önemli olduğunu düşünüyorum çünkü bence meditasyon yapmanın hayata çok büyük bir faydası var ve insanlar meditasyonun ne demek olduğunu, nasıl yapıldığını ve hayatta neleri etkilediğini görmeliler. Bu nedenden dolayı kişisel projemi meditasyonun insan hayatına etkileri olarak seçtim.

#### **Günlük Girdisi 4**

Bu proje için en temel sorum: meditasyonun insan hayatına etkileri nelerdir? Geçen sene ben de bu sorunun cevabını bulmak istiyordum ve sonucuna ulaşmak için kişisel projemde bu soru üzerinde durmak istediğimi fark ettim. Bu soru sayesinde kişisel proje sürecinde araştırmamı planlı bir şekilde yapabileceğim ve her gün kendim meditasyon yapıp sorunun cevabını kendi bedenim ve zihnimde araştırabileceğim.

#### **Günlük Girdisi 5**

Araştırma yaparken farklı farklı sitelere baktım, kitaplar okudum. Babam ve onun yurt dışından meditasyon öğretmenleri ile röportajlar yaptım. Kendi üzerimde denedim ve not tuttum. Bu kaynaklardan yararlanarak projemi olabildiğince hedefine ulaştırmaya çalıştım.

#### **Günlük Girdisi 6**

Bu aşamada hala değişik kaynaklardan araştırmalar yaparak değişik bilgilere ulaşmaya çalışıyorum. Bundan sonra da meditasyon ile ilgili bir kitap daha okumayı planladım ve son tarih olarak 20.12.2019 tarihini belirledim kitabı bitirmek için. Bundan sonra da her gün yaptığım gibi günlük meditasyonlara devam edeceğim. Her günkü meditasyonumdan sonra bedenimin nasıl hissettiğini gözlemleyerek not alacağım. 10 günde bir defterden geri dönüp o

günlerdeki meditasyonlarımın nasıl geliştiği hakkında özet çıkaracağım kendim için. Araştırmam geliştikten sonra da raporu yazmaya başlayacağım. Raporu yazdıktan sonra da her şeyi düzenleyip tekrardan kontrol edeceğim. Ve umarım bu adımlardan sonra hedefime ulaşmış olurum. İşim bittiğinde elimde ürün olarak 1 ay boyunca tutulmuş meditasyon günlüğüm olacak...

### **Günlük Girdisi 7 (özet)**

2020 yılının kişisel projesi için amacım, meditasyonun insan hayatına etkilerini araştırmak ve deneyerek gözlemlemektir. Meditasyonun herkes için çok yararlı olduğunu düşündüğümünden dolayı, bu projeyi seçip herkesin görüp yararlanmasını istedim. Bu projeyi yaparken ailem bana kendi deneyimlerini anlattılar ve bu proje için çok yararlı bilgiler paylaştılar. Bu projenin sonucunda elde etmek istediğim en önemli bilgi meditasyonun çeşitleri ve insanlara nasıl yardım edebileceği.

Farkındalık meditasyon zihni ve vücudu yargılamadan ve kontrol etmeye çalışmadan gözlemlemektir. O yüzden bir ay boyunca her gün 15 dakika hiçbir şey yapmadan oturup, kendimi yargılamadan gözlemledim. Birkaç hafta geçtikten sonra meditasyonun hayatımı ne kadar değiştirmeye başladığını fark ettim. Meditasyon yapmak gerçekten de insan hayatını çok iyi etkiliyormuş. İnsanı daha farkında, daha sakin, daha huzurlu yapıyormuş. Meditasyon yapmaya başladığımdan beri önüme bir problem çıkınca kolaylıkla çözebiliyorum.

Sonuç olarak, meditasyon sayesinde bir sürü yeni beceri kazandım, çoğu korkum ile daha kolay yüzleşebildim ve problemlere karşı daha pozitif olmaya başladım. Kendimi bir çok yönden gözlemledim, onun da üstüne araştıran-sorgulayan ve düşünen ATL becerilerini geliştirdim.

### **Günlük Girdisi 8 (öz değerlendirme)**

Projenin sonucundan çok mutluyum ve hedefime ulaştığımı düşünüyorum. En çok guru duyduğum şey her gün meditasyona eksiksiz olarak zaman ayırmam ve çok ciddiyle almam. Bunları gerçekleştirebilmek için çok organize olmam gerekti ve zaman yönetimimi iyi yapabilmem beni çok mutlu etti. Bu proje hakkında ne kadar iyi hissetsem de tabi ki de geliştirilebilecek şeyler vardı. Farkındalık meditasyonu dışında diğer meditasyon tekniklerine de daha çok zaman ayrılabilirdi ve başka insanlarda da daha çok denenebilirdi. Bu iki konuda daha çok çalışsaydım daha iyi olurdu. Proje sürecinde danışman öğretmenim sayesinde çok bilgi aldım ve bize çok iyi bir şekilde yol gösterdi.

Kişisel projeyi bitirmek kolay değildi ama organize olduktan ve zaman yönetimimi iyi ayarladıktan sonra sorun olmadı. Ayrıca bu projede çalışırken çok keyif aldım çünkü hayatıma yeni bir şey almış oldum ve bana çok şey öğretti. Raporu yazarken biraz zorlandım fakat çok özen verdim. O yüzden kişisel projemden çok memnunum.

Konuyla ilgili bir sürü şey öğrendim yaptığım araştırmadan fakat öğrendiğim en önemli şey stres ve korkuların sonsuza kadar kalmayacağı ve meditasyonun bu konulara çok yardım ettiğiydi. Tabi ki de herkesin deneyimi çok daha farklı oluyor ama meditasyonun benim hayatımdaki etkisi daha çok böyle gerçekleşti.

#### 4- KRİTER OLUŞTURMA:

Kriter oluşturma ile bu projenin en iyi nasıl olabileceği gösterilmiş ve yansıtma için yararlı olmuştur.

	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>Sürecin planlanması</b>	Proje son ana bırakılır ve özen ile yapılmaz.	Projeye önce başlanır fakat zaman işlevsel kullanılmaz.	Proje için zaman iyi kullanılır, özenli de yapılır fakat zaman yeterince iyi planlanmaz.	Proje muhteşem bir şekilde planlanır, çok özenli yapılı. Her şey zamanında teslim edilir.
<b>Organize olmak</b>	Öğrenci hiç organize olmaz, günlüğü tamamlamaz ve hiç sorumluluk almaz.	Proje çok iyi bir şekilde planlanmaz ve organizasyon kötü olduğu için zaman aksar.	Projeyi yeterince organize bir şekilde planlamaz, fakat yine de günlük doldurur.	Öğrenci projeyi fevkalade bir şekilde planlar. Meditasyon günlüğünü ve süreç günlüğünü eksiksiz bir şekilde tamamlar ve zamanında teslim eder.
<b>Araştırma yapmak</b>	Araştırma detaysız ve özensiz bir şekildedir ve hiç bilgi edinilmez.	Araştırma yapılır fakat öğrenilen bilgiler deneyimlenmez.	Araştırma özenli ve planlı biçimdedir. Olması gerekenden biraz daha basit ve yetersizdir.	Araştırma çok özenlidir ve çok iyi planlanmıştır. Detaylıdır ve araştırmadan öğrenilen bilgiler günlük meditasyonlarda efektif kullanılır.
<b>Yararlanılan kaynaklar</b>	Çok az kaynaktan yararlanılmış ve basit bırakılmıştır.	Birkaç kaynak araştırılmış fakat hiç röportaj ile desteklenmemiştir.	Bir sürü kaynaktan araştırma yapılmış ve birkaç insan ile görüşülmüştür.	Çok güvenli kaynaklardan araştırma yapılmış, kitaplar okunmuş ve meditasyon ile çok bilgili olan insanlar ile röportaj yapılmıştır.
<b>Sonuç (Ürün)</b>	Meditasyon günlüğüne hiçbir şey yazılmamıştır.	Meditasyon günlüğüne çok az şey yazılmıştır.	Meditasyon günlüğü tamamlanmıştır fakat özenli ve detaylı değildir.	Meditasyon günlüğü eksiksiz ve detaylı bir şekilde doldurulmuş, çok düzenli ve özenlidir.

## 5- FOTOĞRAFLAR

