

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI**

**TÜKETİM TOPLUMUNDA MEDİTASYON: MANEVİYATIN
METALAŞMASININ SONUÇLARI**

Asude Zeynep ARAL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Prof. Dr. Mustafa Kemal ŞAN

HAZİRAN - 2025

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TÜKETİM TOPLUMUNDA MEDİTASYON: MANEVİYATIN
METALAŞMASININ SONUÇLARI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Asude Zeynep ARAL

Enstitü Anabilim Dalı: Sosyoloji

“Bu tez 24/06/2025 tarihinde yüz yüze olarak savunulmuş olup aşağıdaki isimleri bulunan
jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ
Prof. Dr. Mustafa Kemal ŞAN	Başarılı
Doç. Dr. Aydın AKTAY	Başarılı
Dr. Öğr. Üyesi Kadir ÜÇAY	Başarılı

ETİK BEYAN FORMU

Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve Etik Kurul Onayı gerektiği takdirde onay belgesini aldığımı beyan ederim.

Etik kurul onay belgesine ihtiyaç var mıdır?

Evet ☒

Hayır ☐

(Etik Kurul izni gerektiren araştırmalar aşağıdaki gibidir:

- Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşımlarla yürütülen her türlü araştırmalar,
- İnsan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanılması,
- İnsanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar,
- Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar,
- Kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmalar.)

Asude Zeynep ARAL

24/06/2025

ÖN SÖZ

Sosyoloji ile yakın bir ilişki kurduğunuz andan itibaren düşünce ve duygu dünyanız, bence, sosyolojik bakıştan bağımsız bir biçimde ilerleyemez hâle geliyor. Bu nedenle, meditasyon pratiğiyle tanışmam bireysel bir deneyim olarak anlam kazanmadan önce, yavaşlamayı ve içe dönüşü merkeze alan bu pratiğin hız odaklı toplumumuzdaki yerini sorgulamama yol açtı. Bu merak ve sorgulamalar, çalışmamın çıkış noktasını oluşturdu. Aklıma düştüğü ilk andan beri beni heyecanlandıran bu konuyu çalışırken kendi yolculuklarını, deneyimlerini ve düşüncelerini benimle cömertçe paylaşan meditasyon eğitmenlerine katkıları için en içten teşekkürlerimi sunarım.

Çalışma süresince düşüncelerimi içtenlikle dinleyen ve anlayışı ile bu süreci kolaylaştıran kıymetli danışmanım Prof. Dr. Mustafa Kemal Şan'a rehberliği için teşekkür ederim.

Yolumu bulmaya çabalarken ayaklarımı yere daima sağlam basabilmemi mümkün kılan babam Ahmet Aral ve annem Çiğdem Aral'a, sayesinde abla olarak hep çok şanslı hissettiğim biricik kardeşim Alper Salih Aral'a her zaman yanımda oldukları ve bana hep gözleri parıldayarak baktıkları için minnettarım.

Son olarak; canım dostlarım Zülâl Özkalas, Aslıhan Uysal, Reyhan Çınar ve Ayşe Çamurcu'ya beni her zaman sarıp sarmalayan kız kardeşlikleri için çok teşekkür ederim.

Asude Zeynep ARAL

24/06/2025

İÇİNDEKİLER

TABLO LİSTESİ.....	iii
ŞEKİL LİSTESİ	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi

GİRİŞ.....	1
-------------------	----------

1.BÖLÜM: TÜKETİM TOPLUMUNDA YENİ ÇAĞCI BİR MANEVİYAT PRATİĞİ OLARAK: MEDİTASYON.....	4
---	----------

1.1. Tüketim Toplumu.....	4
1.1.1. Tüketim Toplunun Tanımı ve Özellikleri.....	4
1.1.2. Tüketim Toplumunda Anlam Arayışı ve Maneviyat.....	7
1.2. Meditasyonun Tarihsel Geçmişi ve Kültürel Kökenleri.....	10
1.2.1. Antik Hindistan ve Hinduizm.....	10
1.2.2. Budizm ve Meditasyon.....	10
1.2.3. Çin ve Taoist Meditasyon.....	13
1.2.4. Antik Yunan Felsefesi	14
1.2.5. Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam Dinlerinde Meditatif Uygulamalar.....	16
1.2.6. Modern Dönem.....	18
1.3. Farklı Meditasyon Teknikleri ve Gündelik Hayat Pratiklerine Yansımaları.....	20
1.4. Meditasyonun Manevi Pratikten Tüketim ve Pazar Nesnesine Dönüşme Süreci	25
1.4.1. Geleneksel ve Yeni Medya.....	25
1.4.2. Wellness Sektörü ve Meditasyon	29
1.4.3. Eleştirel Literatürde Kapitalist Maneviyat: McMindfulness	30

2. BÖLÜM: KİŞİSEL GELİŞİM ENDÜSTRİSİNDE BİR UYGULAMA OLARAK: MEDİTASYON.....	32
---	-----------

2.1. Araştırmanın Bulguları ve Değerlendirme	32
2.1.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	32
2.1.2. Meditasyon Pratiği ile Tanışma ve Mesleki Yolculuk	33
2.1.3. Tüketim Kültüründe Eğitim Fiyatlandırmaları.....	37
2.1.4. Eğitimlerin İçeriği	39
2.1.5. Eğitimcilerin Ticarileşme Süreci Hakkındaki Görüşleri	41

2.1.6. Meditasyon Eğitiminden Beklentiler.....	44
2.1.7. Deneyimin Görünürleşmesi	46
2.1.8. Mesleki Uygulamada Karşılaşılan Zorluklar	48
2.1.9. Meditasyonun Geleceğine Yönelik Beklentiler	51
SONUÇ	54
KAYNAKÇA.....	58
EK	63
ÖZ GEÇMİŞ	64



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Örneklem Grubunun Sosyodemografik Özellikleri.....	32
--	----



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Meditasyonda Etkili Oturuşlar.....	23
Şekil 2: Yedi Ana Çakrayı Gösteren Şema.....	24
Şekil 3: Belirli Yoga Hareketleri.....	25



ÖZET	
Başlık: Tüketim Toplumunda Meditasyon: Maneviyatın Metalaşmasının Sonuçları	
Yazar: Asude Zeynep ARAL	
Danışman: Prof. Dr. Mustafa Kemal ŞAN	
Kabul Tarihi: 24/06/2025	Sayfa Sayısı: vi (ön kısım) + 62 (ana kısım) + 1 (ek)
Meditasyon, kökenleri Budist geleneklere dayanan bir dini pratik olarak doğmuş ve günümüz seküler toplumunda dini bağlamından soyutlanarak seküler bir inanç sistemine dönüşmüştür. Bu dönüşüm, meditasyonun sadece geleneksel dini çevrelerden değil, farklı inançlardan, kültürlerden ve yaşam tarzlarından bireyler tarafından benimsenmesine olanak sağlamaktadır. Seküler toplumlarda dinin kamusal alandan çekilmesi ve bireysel anlam arayışlarının artması, meditasyonu hızlı ve pratik bir çözüm aracı olarak yaygınlaştırmıştır. Modern birey, meditasyonu bir tür seküler maneviyat olarak görmekte, aynı zamanda kişisel gelişim ve içsel huzur arayışında bir araç olarak kullanmaktadır. Bu bağlamda, meditasyon, bireysel ihtiyaçlara yanıt veren dini bir pratikten çok seküler bir inanç sistemi olarak kabul edilmeye başlanmıştır. Bu çalışma, meditasyonun günümüz tüketim toplumunda yeni bir maneviyat pratiği olarak nasıl benimsendiğini ve kişisel gelişim endüstrisi içinde nasıl ticarileştiğini incelemeyi amaçlamaktadır. Meditasyonun popüler kültür aracılığıyla bireylerin taleplerine ve toplumsal ihtiyaçlara göre yeniden şekillenışı, çalışmanın temel kapsamını oluşturur. Araştırma kapsamında, eğitimlerinin tanıtımlarını ve duyurularını Instagram üzerinden gerçekleştirilen 14 eğitmen ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmış, analiz sürecinde yalnızca 10 eğitmenin verileri esas alınmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda eğitmenlere toplamda 10 adet açık uçlu soru sorulmuş ve bu sorular meditasyon pratiği ile tanışma, mesleki yolculuk, eğitim süreci ve meditasyon pratiğinin ticarileşmesi süreçlerine dair geniş bir perspektif sunmayı amaçlamıştır. Eğitmenlerin sosyal medya paylaşımlarında meditasyon pratiğiyle ilgili öneriler, günlük hatırlatmalar, kişisel deneyimler, yaşam tarzı tavsiyeleri ve bülten yazıları tarzı paylaşımlar yoluyla kendilerini görünür kıldıkları tespit edilmiştir. Fenomenolojik analiz yöntemiyle değerlendirilen bulgular, meditasyonun hem bireysel dönüşüm aracı hem de ticarileşen bir hizmet olarak çok katmanlı bir işlev üstlendiğini ortaya koymuştur.	
Anahtar Kelimeler: Meditasyon, Seküler Maneviyat, Ticarileşme, Tüketim Toplumu	

ABSTRACT	
Title of Thesis: Meditation in a Consumer Society: Consequences of the Commodification of Spirituality	
Author of Thesis: Asude Zeynep ARAL	
Supervisor: Prof. Dr. Mustafa Kemal ŞAN	
Accepted Date: 24/06/2025	Number of Pages: vi (pre text) + 62 (main body) + 1 (add)
Meditation originated as a religious practice rooted in Buddhist traditions, but in today's secular society it has been abstracted from its religious context and transformed into a secular belief system. This transformation allows meditation to be embraced not only by traditional religious circles but also by individuals from different faiths, cultures and lifestyles. In secular society, the withdrawal of religion from the public sphere and the increasing search for individual meaning has popularized meditation as a quick and practical solution. The modern individual sees meditation as a form of secular spirituality and uses it as a tool for personal development and the search for inner peace. In this context, meditation has come to be recognized as a secular belief system rather than a religious practice that responds to individual needs. This study aims to examine how meditation has been adopted as a new spiritual practice in today's consumer society and how it has been commercialized within the personal development industry. The reshaping of meditation according to the demands of individuals and social needs through popular culture constitutes the main scope of the study. Within the scope of the research, semi-structured interviews were conducted with 14 trainers who promote and announce their trainings on Instagram; however, only the data of 10 trainers were taken as basis in the analysis process. In the semi-structured interview form, a total of 10 open-ended questions were asked to the trainers and these questions aimed to provide a broad perspective on the processes of meeting meditation practice, professional journey, training process and commercialization of meditation practice. It was found that the trainers made themselves visible in their social media posts through recommendations, daily reminders, personal experiences, lifestyle advice and newsletter posts about meditation practice. The findings, evaluated through phenomenological analysis, reveal that meditation assumes a multi-layered function both as a means of individual transformation and as a commercialized service.	
Keywords: Meditation, Secular Spirituality, Commodification, Consumer Society	

GİRİŞ

Latince kökenli bir terim olan *meditasyon*, Batı dillerinde genellikle “derin düşünme” anlamında kullanılmaktadır. Kökeni, özellikle Budist geleneklere dayanan ve dini bir pratik olarak ortaya çıkan meditasyon; belirli zihinsel ve bedensel teknikleri içeren, zihni dinginleştirmeyi ve içsel huzura ulaşmayı amaçlayan bir uygulamadır. Ancak tarihsel süreç içerisinde bu pratik, dini bağlamından büyük ölçüde ayrılarak modern toplumlarda daha seküler, bireysel gelişim odaklı ve pragmatik bir forma bürünmüştür.

Geleneksel dinlerin sekülerleşmesiyle birlikte inanç olgusu ve manevi tatmin aşırı metalaşmıştır. Kapitalist sistemin önce ruhları ve zihinleri boşaltması, ardından bu boşluğu doldurma vaadiyle bireyin zihinsel ve ruhsal iyilik halini bir ürün haline getirmesi kişisel gelişim endüstrisini oluşturmuştur. Bu bağlamda, maneviyatın metalaşması süreci en net biçimde meditasyon pratiği üzerinden gözlemlenmektedir. Özellikle küresel pandemi süreciyle birlikte meditasyon, modern bireyin artan stres, kaygı ve zihinsel sağlık sorunlarına karşı bir yanıt olarak popülerlik kazanmıştır. Dijitalleşmenin etkisiyle birlikte meditasyon mobil uygulamalar, çevrimiçi seminerler ve kişisel gelişim platformları aracılığıyla küresel çapta pazarlanan bir hizmete dönüşmüştür. Böylece, içsel huzur ve dinginlik gibi manevi deneyimler birer tüketim nesnesine indirgenmiş ve bireyin ruhsal ihtiyaçları dijital ekonomi içinde dönüştürülmüştür.

Çalışmanın birinci bölümünde, tüketim toplumu kuramı çerçevesinde maneviyatın nasıl yeniden şekillendiği, meditasyonun kültürel kökenleri ve tarihsel gelişimi, günümüzde en fazla kabul gören farklı meditasyon teknikleri ve birey için taşıdığı anlamlar ele alınmaktadır. Meditasyonun medya, wellness sektörü ve kapitalist maneviyat içinde nasıl bir tüketim nesnesine dönüştüğü tartışılmaktadır.

İkinci bölümde, meditasyonun bir hizmet sektörü haline geldiği iddiası tartışılmaktadır. Bu varsayım, yalnızca manevi ihtiyaçların pazarlanmasını değil, aynı zamanda yeni bir profesyonel kimlik alanının doğuşunu da içermektedir. Uygulayıcılar artık yalnızca pratik yapan bireyler olarak değil, hizmet sağlayıcıları, içerik üreticileri ve marka yöneticileri olarak konumlanmaktadır. Araştırmadan elde edilen veriler, meditasyonun hem maneviyat hem de ticaret ekseninde nasıl bir denge içinde sürdürüldüğünü ortaya koymaktadır. Bu kapsamda eğitimlerin fiyatlandırılması, içerikleri, görünürlük

stratejileri, katılımcıların eğitimden beklentileri ve geleceğe dair varsayımlar üzerinden değerlendirme yapılmıştır.

Araştırma Sorusu

Meditasyonun manevi bir uygulama olarak başladığı nokta ile günümüzdeki ticarileşmiş hali arasındaki dönüşüm nasıl gerçekleşmiştir ve bu süreçte hangi faktörler etkilidir?

Araştırmanın Konusu

Bu araştırma, meditasyonun toplumsal bağlamda geçirdiği kültürel dönüşümü ve bu dönüşümün kapitalist sistemle ilişkisini inceleyerek, ortaya çıkan seküler maneviyat formlarını anlamayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, meditasyonun wellness ve kişisel gelişim endüstrisindeki yeri, dijital medya araçlarıyla ilişkisi ve pazara entegrasyonu ele alınacaktır.

Araştırmanın Amacı

Araştırma, meditasyonun tarihsel kökenlerini ve gelişimini tüketim kültürü bağlamında değerlendirerek, bu pratiğin wellness endüstrisinde nasıl ticarileştiğini ve bir ürün niteliği kazandığını incelemektedir. Ayrıca meditasyonun manevi yönü ile kapitalist yapılar arasındaki gerilim tartışılacak ve kitle iletişim araçlarının bu süreçteki etkisi analiz edilmektedir.

Araştırmanın Önemi

Çalışma, kültürel dönüşüm ve tüketim alışkanlıklarındaki değişimleri göz önüne alarak, modern bireyin içsel tatmin arayışının nasıl ticarileştiğini incelemektedir. Mevcut Türkçe literatürdeki çalışmalar genellikle Yeni Çağ inanışlarına eğilim gösteren bireylerin motivasyonlarına odaklanırken, bu araştırma söz konusu eğilimi yalnızca benimsemekle kalmayıp, onu mesleki bir kimliğe dönüştüren ve bu alanda profesyonel olarak faaliyet göstererek gelir elde eden bireyleri merkeze almaktadır. Bu yönüyle çalışma, yalnızca “tüketici” perspektifinden değil, aynı zamanda “üretici” konumundaki aktörler üzerinden de meditasyonun ticarileşme süreçlerini analiz etmekte ve çift yönlü bir tüketim ilişkisini ortaya koymaktadır.

Uluslararası literatürde meditasyonun kapitalist sistem içerisindeki ticarileşme süreçleri, neoliberal özneleşme biçimleri ve spiritüel girişimcilik gibi temalar çerçevesinde kapsamlı biçimde ele alınmaktadır. Özellikle Carrette ve King'in *Selling Spirituality: The Silent Takeover of Religion (2005)* adlı çalışması, maneviyatın modern toplumda bir pazar nesnesine dönüşümünü detaylı biçimde analiz etmektedir. Türkiye bağlamında ise Cengiz, Küçükural ve Gür'ün (2021) *Türkiye'de Spiritüel Arayışlar: Deizm, Yoga, Budizm, Meditasyon, Reiki vb.* adlı çalışması, modernleşme süreci içerisinde gelişen farklı spiritüel pratikleri ve bu pratiklere yönelimin kültürel-toplumsal dinamiklerini kapsamlı biçimde inceleyerek alandaki önemli katkılardan birini sunmaktadır. Ancak, Türkçe literatürde spiritüel pratiklerin bir meslek alanı, hizmet sektörü ya da ekonomik faaliyet biçimi olarak dönüşümü büyük ölçüde göz ardı edilmektedir. Bu araştırma, söz konusu boşluğu doldurarak meditasyonu yalnızca bireysel bir deneyim değil, aynı zamanda dijitalleşmiş, profesyonelleşmiş ve ticarileşmiş bir uygulama alanı olarak analiz etmektedir.

Araştırmanın Yöntemi

Çalışma, nitel araştırma yöntemi kullanılarak yürütülmüş ve bu kapsamda meditasyon eğitmenleri ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Cevapların tekrara düşmesi sebebiyle 14 eğitmenle yapılan görüşmelerden yalnızca 10 eğitmenin verileri esas alınmış ve elde edilen verilerin analizinde fenomenolojik yaklaşım benimsenmiştir. Görüşme yapılan katılımcıların gizliliğini korumak için gerçek isimleri kullanılmamıştır. Sosyal medya içerikleri, haberler ve dijital platformlar içerik analizi yöntemi kullanılarak değerlendirilmiştir.

Çalışmanın sınırlılıkları arasında katılımcı yanıtlarının doğruluğu varsayımı, zamanla düşüncelerin değişebilmesi ve yalnızca en fazla kabul gören meditasyon tekniklerinin incelenmesi yer almaktadır.

1. BÖLÜM: TÜKETİM TOPLUMUNDA YENİ ÇAĞCI BİR MANEVİYAT PRATİĞİ OLARAK: MEDİTASYON

Bu bölümde, modern tüketim toplumunun dinamikleri ile bireylerin anlam arayışları arasındaki ilişki bağlamında meditasyonun yükselen bir manevi pratik olarak nasıl konumlandığı ele alınmaktadır. İlk olarak, tüketim toplumunun temel özellikleri ve bu toplum yapısında maneviyatın dönüşen rolü incelenmiştir. Ardından meditasyonun tarihsel süreçteki gelişimi ve farklı kültürel bağlamlarda nasıl anlam kazandığına odaklanılmıştır. Günümüzde en fazla kabul gören meditasyon tekniklerinin gündelik yaşam pratiklerine nasıl yansıdığı açıklanarak, meditasyonun pazar aracına ve tüketim nesnesine dönüşüm süreci medya ve wellness sektörü üzerinden tartışılmıştır.

1.1. Tüketim Toplumu

Modern bireyin meditasyon pratiğine yönelimi, yalnızca bireysel bir tercihin değil, aynı zamanda belirli toplumsal ve tarihsel dinamiklerin sonucudur. Özellikle geç kapitalist dönemde ortaya çıkan tüketim toplumu yapısı, bireylerin kimlik inşasını, değer sistemlerini ve varoluşsal yönelimlerini derinden etkilemiştir. Bu bağlamda, izleyen alt başlıklarda öncelikle tüketim toplumunun kavramsal çerçevesi ve tarihsel arka planı ele alınacak, ardından bu yapının bireysel anlam arayışına ve seküler maneviyat formlarına olan yönelime nasıl zemin hazırladığı değerlendirilecektir.

1.1.1. Tüketim Toplumu Tanımı ve Özellikleri

Tüketim kavramı istek, ihtiyaç ve arzu gibi taleplerle birlikte bu taleplerin karşılanması için gerekli olan mal ve hizmet gibi üretim çeşitlerine, paraya, zamana ve mekâna bağlı sosyal ve ekonomik bir ilişki biçimini tanımlamaktadır. Endüstri Devrimi sonrasında kapitalizmin ortaya çıkması ve hızlı modernleşme ile birlikte tüketim yeniden yapılanma sürecine girmiş ve kavramın tanımlamaları çeşitlenmiştir. Sanayileşmenin etkisiyle kentleşme oranlarının artması ve köyden kente hızlı bir göç başlamasıyla ekonomik ve toplumsal bir dönüşüm süreci yaşanmıştır. Bu süreçte tüketim, geleneksel anlamlarını geride bırakarak temel ihtiyaçların giderilmesi görevinden uzaklaşmış, bireysel ve toplumsal ilişkilerde önemli bir konumda kendine yer edinmiştir (Orçan, 2002:10). Baudrillard'a göre tüketim, hem ideolojik değerler sistemi hem de bir iletişim sistemi olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda tüketimin maddi üretim gibi bireysel değil,

doğrudan ve tamamen toplumsal bir işlev olduğunu ifade etmektedir. Tüketim, toplumda bireyler üzerinde bilinçdışı bir baskı kurarak toplumsal işlev ve yapısal düzenlemeyi bireylerden bağımsız bir şekilde dayatır. Ayrıca tüketim, sadece nesneler üzerinden gerçekleşen bir alışveriş değildir; göstergeler aracılığıyla sosyal anlamlar üretir, toplumsal ilişkiler ve kimlikler inşa eder. Bu bağlamda, tüketimi bir dil ya da ilkel toplumlardaki akrabalık sistemine benzetmektedir (Baudrillard, 2013, ss.83-84). Tüketicinin sadece ihtiyaçların karşılanmasından kimlik ve statü belirleyen bir araca ve bireysel bir eylemden toplumsal bir olguya dönüşmesi ise kapitalizmin yükselişi ile olmuştur. Kapitalist sistemin tüketimi teşvik etmesi ve bundan beslenmesi ise ilk olarak üretimin serileşmesi ve bireyden bağımsızlaşması ile başlamıştır. Ancak burada önemli bir dönüm noktası vardır; seri üretim ancak seri tüketim olduğu takdirde devam edebilecektir. Sanayi devriminin başlangıcında işçiler ürettikleri malları satın alma eğiliminde değillerdi. Öncelikleri, temel ihtiyaçları olan yiyecek, giyecek ve barınmaktı. 20.Yüzyıldaki ilk kitlesel üretimi ve beraberinde kitlesel tüketimi başlatan gelişmelerin temeli, sermaye sahiplerinin bunu fark etmesi ile olmuştur. Amerikalı otomobil üreticisi Henry Ford, üretilen otomobilleri ilk olarak otomobilin üreticilerine yani çalışanlarına satmayı hedefleyerek maaş ücretlerini yüksek tutmuş, ilk toplu üretimin ve tüketicinin başlangıç noktalarından birini oluşturmuştur (Şan & Hira, 2004:2). Bu girişim daha sonra kitle üretimi ile kitle tüketiminin birleşmesini tanımlayan ‘Fordizm’ olarak nitelendirilmiştir. Bu süreçte tüketiciler, özellikle reklamlar aracılığıyla ürünleri satın almak için teşvik edilmişlerdir. 1970’lerde yaşanan ekonomik buhran ise Fordizm’in çökmesine ve Post-Fordizm’in yani Fordizm Sonrası dönemin başlamasına işaret etmektedir. Yeni sistem, tamamen tüketime dayalıdır. Bu dönemde ürünler sadece ihtiyaç amaçlı değil, ürünlerin yarattığı ve simgelediği yaşam tarzları için satın alınmaktadır. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte ise üretim daha esnek bir hale gelmiş, stoklar azaltılmış, maliyetler düşmüş ve fabrika boyutları küçülmüştür (Callinicos, 2001, s.208). Tüm bunlarla birlikte emeğin rolü de değişmiş, geleneksel değeri azalmış ve toplumda artık ikincil olarak önem arz etmeye başlanmıştır. Emeğin ikincilleşmesi toplumların daha çok tüketim ve sermaye odaklı olmasında, aynı zamanda tüketicinin toplumsal bir olgu olarak gündeme gelmesinde önemli bir faktördür. Sürekli büyümeyi ve kâr elde etmeyi her zaman hedefte tutan kapitalizm ise tüketimi şekillendirmekte ve teşvik etmektedir.

Weber'e göre kapitalizmin temelini rasyonelleşme, yani akılçılaştırma süreci oluşturmaktadır. Rasyonelleşme süreci temelde toplumların bilimsel bilgiye ve mantığa dayalı yöntemlerle hareket etmeye başlamasını, bunun sonucunda ise bireylerin manipüle edilebilir ve öngörülebilir nesnelere dönüşmesini ifade eder. Toplumsal aktörler, daha fazla hakimiyet kurabilmek ve denetim sağlayabilmek için sistematik yollar geliştirir ve bir amaca ulaşmak için en etkili yolları bulmayı sağlayan araçsal akılsallık devreye girer. Bunun sonucunda bireyler, hedef odaklı olur ve geleneksel değerlerden bağımsız hareket ederler. Tüm bu sistem, bireylerin sadece veri noktası veya istihdam aracı olarak görülmesine sebep olur. Weber'e göre rasyonelleşme süreci ekonomik ve idari yapıyı, bilimi, dini ve sanatı etkileyerek sadece kapitalizmin değil, hukuk devletinin ve bürokrasinin de temelini oluşturmaktadır (Yanıklar, 2006:171-72). Tüketim toplumuna evrilme süreci ise tam olarak bu noktada modernleşme ile başlamıştır.

Tüketim toplumu ifade ettiği anlamlar ve kavramsal açıdan tüketim kültüründen farklıdır. Featherstone'a göre tüketim kültürü kavramının kullanılması demek "ürünler dünyasının ve ürünlerin yapılanma ilkelerinin günümüz toplumunun anlaşılması açısından merkezi bir yer işgal ettiğini vurgulamak" demektir (Featherstone, 2005, s.142). Günümüzde iki şekilde kullanılan tüketim kültürü kavramı, ilk anlamında her toplumun güncel yaşam tarzı içindeki tüketim geleneğini ve alışkanlıklarını ifade eder. Bu kullanım, yerel kabile toplumlarından postmodern toplumlara kadar tüm toplumları kapsayan genel bir tanımlamayı içerir. İkinci anlamı ise postmodern süreçteki toplumlara odaklanarak, pazar ekonomisinin hâkim olduğu toplumlarda var olan bir olgu olarak görülmektedir. Tüketim kültürü daha çok bireylerin tüketim ile kurduğu ilişkiler ve değerler ile ilgilidir; tüketim toplumu ise toplumların ekonomik ve toplumsal yapısının tüketim üzerine inşa edildiğini ifade eder. Bir toplumun tüketim toplumu olarak nitelendirilebilmesi için güncel tüketim kültürünün toplumun genelinde egemen olması gerekmektedir (Orçan, 2002:14). Baudrillard, tüketim toplumunu sanayi devrimi ve teknolojik gelişmeler ile birlikte yeni üretim güçlerinin ortaya çıkması ve bununla birlikte ekonomik sistemin tekelleri yeniden yapılanması bağlamında yeni ve özgül bir toplumsallaştırma tarzı olarak ifade eder. Tüketim toplumu, tüketimin öğrenilmesi ve aynı zamanda tüketime toplumsal biçimde alıştırılma toplumdur (Baudrillard, 2013, s.87). Bauman ise tüketmenin aynı zamanda yok etmek olduğunu söyleyerek tüketim toplumunu bekleyen değil, isteyen bir toplum biçimi olarak tanımlar. Toplumda tüketiciler estetik çıkarlar tarafından yönlendirilmekte

ve tüketim, faydalanılması gereken bir hak gibi görünmektedir (Bauman, 1999, ss.39-52). Tüketim söz konusu olduğunda ‘sahip olmak’ da aynı derecede söz konusu olmaktadır. Tüketim toplumu, sahip olmak üzerine kurulmuştur. Fromm, tüketim ideolojisinin bütün dünyayı yutma isteği ile dolu olduğunu ve tüketimin aşırı üretim toplumdaki en önemli sahip olma biçimi olduğunu söyler. Sürekli kendini tekrarlayan bir tüketim döngüsü içine giren birey, sahip olduğu ve tükettiği şeyler dışında kendini bir hiç gibi hissetmekte ve bunun sonucunda yaşamın anlamını tüketime indirgemektedir (Fromm, 2003, ss.38-52). *İnsanlık Durumu* isimli eserinde modern insanın sadece üretim ve tüketim döngüsüne sıkışıp kaldığından bahseden Arendt, sadece kültürel ve toplumsal anlam üretiminin dışında değil; aynı zamanda bireysel özgürlüğün ve anlam arayışının da gerisinde kalmış birey anlamına gelen Animal Laborans (Türkçe çeviri olarak: çalışan hayvan) terimini kullanmış ve literatüre kazandırmıştır (Arendt, 1994, s.183). Bu noktada, tüketim toplumunun varoluşsal bir krize yol açtığı açıktır. Dizginlenemeyen tüketim arzusu, ruhsal bütünlüğü tehdit ederek anlam boşluğunu derinleştirmektedir. Bireyin anlam arayışı ve maneviyata yönelimi ise kapitalist sistemin sınırları içinde şekillenmekte ve bu yönelim tüketim mantığının bir parçası hâline gelmektedir. Takip eden başlıkta, tüketim toplumunda anlam arayışı ve maneviyatın bu bağlamda nasıl yeniden üretildiği ele alınacaktır.

1.1.2. Tüketim Toplumunda Anlam Arayışı ve Maneviyat

Anlam, insan bilincinde şekillenen ve literatürle sınırlı olmayan bir kavramdır. Eagleton, anlamın kavramsal olarak farklı kullanımlarına değinir. İlk olarak, anlamın etimolojik olarak zihinle ilişkili olduğunu ve bir şeyi düşünme veya niyet etme ile bağlantılı olduğunu belirtir. İkinci olarak ise, anlamın göstermek ya da anlamlandırmak ile ilgili olduğunu ifade eder (Eagleton, 2012, s. 52). Anlamı, bilincin karmaşık bir formu olarak tanımlayan Berger & Luckmann’a (Berger&Luckmann, 2015, s.22) göre ise anlam, kendi kendine var olmaz, her zaman bir referans noktası vardır. İnsanın anlam arayışı ise sadece içgüdüsel bir davranış ya da bir tür savunma mekanizması değil, derin ve temel bir içsel güdüdür (Frankl, 2015, s.113). Merak ve sorgulama eğilimleri ile doğan insanın anlam arayışı, varlığını ve yaşamını daha derin bir şekilde anlamlandırma çabasının bir sonucudur. Bu deneyimler ve çabalar ise maneviyatın bir parçasını oluşturmaktadır. Maneviyat kelimesi Türkçe literatürde “maddi olmayan, inanç ile ve değerlerle ilgili,

moral ve dayanma gücü” anlamına gelmektedir (Türk Dil Kurumu, 2025). Maneviyatın insan ruhunun tabiatı olduğunu belirten Rio ve White (2016:77) manevi bir yaklaşımın insanlar için hem gündelik yaşamda hem de yaşamı anlamlandırmada, aynı zamanda başka kimselerle ve aşkın olanla nasıl ilişki kuracağını belirleyen içsel bir rehber görevi gördüğünü ifade etmektedir.

Yaşamın anlamının ne olduğu meselesi düşünce tarihinde kapsamlı bir yere sahiptir. Platon, yaşamın anlamını daha çok bilgi sahibi olarak adil ve ideal bir dünya kurmak olarak ifade eder. Aristoteles için ise her şeyin bir amacı vardır ve esas amaç en yüksek iyidir. Schopenhauer’a göre hayatın anlamı anlamsızlık, Heidegger’e göre otantik yaşam ve Nietzsche’ye göre bireyin kendi seçimlerini güçlü bir şekilde yaşamasıdır (Tülüce, 2022:306). İnsanın anlam arayışının düşünürler tarafından farklı zamanlarda farklı biçimlerde çözümlenmesi ve yorumlanması, arayışın hem bireysel hem toplumsal bağlamda şekillenen bir süreç olduğunu işaret etmektedir. Anlam arayışının ve beraberinde maneviyat kavramının değişim sürecine girmesindeki en etkili unsurlar ise modernleşme ve sekülerleşme olguları olmuştur. Geçmişte maneviyat, özellikle Batı kültüründe, muhafazakar ve toplumdan uzak bir yaşam anlayışına karşılık gelmekteydi, bugün ise kurumsal dinlerden bağımsız bir şekilde varolan ve derin düşünce ile desteklenmiş ruhsal zenginliğe karşılık gelmektedir (Aydın&Büyükbayram&Diğer, 2021:340). İnsanların günlük yaşamları içerisinde karşı karşıya kaldıkları kaçınılmaz bir gerçeklik olan anlam arayışı, insanın kendi bireyselliği ve toplumsallığında inşa edildiği gibi, akli ve dini olarak iki ayrı alanda değerlendirilebilmektedir. Akli anlam arayışı bireysel, dini anlam arayışı toplumsal konumdadır. Ne bireysellikten ne de toplumsallıktan bağımsız düşünilemeyen anlam arayışının Doğu ve Batı kültürlerinde farklı karşılıkları bulunmaktadır. Doğu kültürlerinde anlam ‘biz’ üzerinden ilerlerken; Batı toplumlarında ‘ben’ üzerinden ilerlemektedir. Modernleşme, anlamın toplumsal karşılığının bireysel seviyeye inmesine sebep olmuştur (Tülüce, 2002: 309). Modernleşmenin beraberinde getirdiği sekülerleşme ise kurumsal dinlerin ve dini kurumların toplumsal itibarını azaltmış, insanların bireysel ve sosyal yaşamlarını din olmadan devam ettirebileceği düşüncesini oluşturmuştur (Berger&Luckmann, 2015,s.52). Weber’in modernliği tanımlarken kullandığı “dünyanın büyüünün bozulması” kavramı da bu süreçleri işaret etmektedir. Modern toplumlarda egemen olan rasyonalizasyon; yani her şeyin akıl ve bilim ile açıklanması gerektiği düşüncesi

insanların dünyayı ve yaşamı anlama çerçevesinin daha az dini referans ve daha fazla mantık ile şekillenmesini sağlamıştır. Bireyin yalnızlaşması, kutsalın dışarıda bırakılması, aşırı rasyonelleşme ve pozitivist yaşam anlayışı anlam krizine ve yeniden yükselen maneviyat açlığına neden olmuştur (Arslan, 2015:59-65). Berger&Luckmann'a göre (2015, ss.37-72) bireyin yaşamındaki önemli ve anlamlı başlangıçlar (ergenlik, evlilik, meslek sahibi olma gibi) modernleşme ile birlikte anlam kaybetmiş; hatta geçiş aşamaları tamamen ortadan kalkarak anlam krizinin sebeplerinden birini oluşturmuştur. Bununla birlikte, mevcut durum ile olması gereken durum arasındaki farkı fark etmeye başlayarak anlam krizinin oluşması için gereklilikleri karşılayan bireyler, hem kutsala hem de manevi tatmine yönelik alternatif arayışlara başlamışlardır. Yeni çağ hareketleri olarak isimlendirilen bu arayışlar yalnızca geleneksel dinlerin öğelerini değil; doğulu mistik dinleri, pagan ve şamanizm kültürleri, metafizik felsefeleri, ruhçu öğretileri ve modern bilim unsurlarını taşıyabilmektedir (Arslan, 2006: 9-13). Bireyselleşme sürecinde maneviyat temelli bir varoluş felsefesinin ortaya çıkmasına büyük ölçüde katkıda bulunan yeni çağ hareketleri, modern yaşamın kaosunda anlam arayan bireylere içsel uyanış, bereket, mutluluk ve refah vadetmektedir. Modern bireylere sunduğu en önemli konfor alanı ise seküler maneviyat formlarının yaşamlarına dahil etmelerine olanak sağlamasıdır. Küreselleşen dünyada her türlü inanca hitap edebilen yeni çağ hareketleri, kişiselleştirilmiş dinin bir çeşidi olan senkretik ve eklektik oluşumlardır. Bu kapsamda meditasyon, yoga, reiki, biyoenerji, numeroloji, çakra dengeleme, access bars gibi pratikleri ve uygulamaları içermektedir. Çoğunlukla medya aracılığıyla kitlelere tanıtılan bu uygulamalar, modern insanın anlam krizlerini şifalanma ve kişisel gelişim odağında çözmeyi amaçlamaktadır (Bahadur & Çapcıoğlu, 2021:153–169). Farklı şekilde isimlendirilen bu uygulamalar, iyi enerjiye, iç huzura, pozitif düşünmeye, öze dönüşe ve kişisel gelişime vurgu yapmaktadır. Modern toplumda anlamın üretilmesi ve aktarılması, insan merkezli bu yaklaşımlar sayesinde özellikle yeni medya başta olmak üzere geleneksel medya, kurs merkezleri, inzivalar, kamplar ve atölyeler aracılığı ile gerçekleştirilmektedir. İsmi ve yöntemi fark etmeksizin, bahsi geçen uygulamaların temelini çoğunlukla meditasyon pratiği oluşturmaktadır. Bu sebeple, bu çalışmada yalnızca meditasyon pratiği üzerinden ilerlenecektir. Takip eden başlıkta meditasyonun doğuşu, taşıdığı anlamlar ve zaman içinde geçirdiği dönüşüm ele alınacaktır.

1.2. Meditasyonun Tarihsel Geçmişi ve Kültürel Kökenleri

Meditasyonun tarihsel geçmişi insanlık tarihinin büyük bir bölümünü kapsamaktadır. Farklı kültürlerde ve farklı dini geleneklerde evrimleşen bu pratik, binlerce yıllık geçmişe sahiptir. Antik uygarlıklarda ortaya çıkan meditasyon biçimleri zaman içerisinde farklı kültürlerde çeşitli anlamlar ve işlevler kazanmıştır. Bu başlıkta, meditasyonun tarihsel ve kültürel gelişimi ele alınacak ve bu gelişimi etkileyen dinamikler analiz edilecektir.

1.2.1. Antik Hindistan ve Hinduizm

Meditasyonun ilk ortaya çıkışı Hinduizm'e dayanmaktadır. Meditasyonun varlığına dair bilinen yazılı en eski eser, MÖ 1500-500 yılları arasında Hindistan'daki '*Veda*' metinlerinde bulunmaktadır. Bu metinler, Hinduizm'in temellerini oluşturmaktadır. '*Veda*' terimi Hint – Avrupa dil ailesine mensup olan Sanskritçe dilindeki *vid* (bilmek) kökünden türemiştir. Geniş manasıyla *Veda*, “kutsal olsun olmasın, her türlü kalıcı ve sürekli bilgi ile böyle bir bilgiyi kapsadığı düşünülen eser” anlamına gelir. Yaygın bir düşünceye göre her bir *Veda* 'nın *Mantra*, *Brahmana* ve *Upaniṣad* isimleri verilen farklı bölümleri vardır. Her biri birbirinden bağımsız ayrı kitaplar olarak nitelendirilse de edebi bakımdan birbirinden farklı üç bölüm içerdiği anlamına gelmemektedir. Mantralar, şiir formunda kaleme alınmış duaları veya çeşitli tanrısal varlıklara yöneltilen övgüleri, Brahmanalar ise mensur biçimde yazılan dinî emir ve yasakları kapsamaktadır. Upaniṣad veya Aranyaka olarak bilinen kutsal yazılar, “om” hecesinin sırrı, Brahman ve Atman'ın niteliği ile aralarındaki ilişki biçimi gibi doğaüstü ve soyut konuların tartışıldığı, felsefî düşünceye kaynaklık eden eserlerdir (Arslan & Yitik, 2011: 226-230). Upaniṣadlar ise uzun bir dönem sözlü bir eser olarak kalan ve Hint felsefesine dair en saydam düşüncelerin yer aldığı kutsal metinler olarak nitelendirilmektedir. Diğer metinlerden farklı olarak felsefî bir yapıya sahiptir ve metafizik öğretiler içermektedir (Güngör & Kutlutürk, 2009: 33-36).

1.2.2. Budizm ve Meditasyon

Budizm, Siddhartha Gautama tarafından Hindistan'da kurulmuştur. Budizm'in kökenlerine ve varlığına dair ilk yazılı kanıt ise Kuzey Hindistan'daki Maurya İmparatorluğu Kralı Ashoka'nın MÖ 269-232 tarihli ve Budizm'e referanslar yapan kitabelere ulaşması olarak bilinmektedir. Siddhartha Gautama, Budizm'in kurucusu

‘Buda’ olarak tanınmaktadır. Siddhartha, Hindistan kast sisteminde soyla devam eden ve kast sisteminin en tepesinde bulunan Brahmalar’a yani rahiplerin sınıfına mensuptu. Yaşamı, yüksek duvarlarla çevrili bir sarayda lüks ve haz içinde geçmesine rağmen dünyadaki acıları farkındaydı ve bu acılardan kurtulmak için bir yol aramaya ve zaman zaman saraydan ayrılmaya başladı. Efsaneye göre, evden ayrıldıktan sonra gördükleri onu kederlendirdi ve böyle acılar varken sarayında mutlu olamayacağına karar verdi. Son gezisinde, bir bilge ile karşılaşmasından sonra yardımcısı Siddharta’ya, bilgenin tüm dünya nimetlerini bıraktığını ve huzuru böyle bulduğunu anlattı. Eve döndüğünde bolluk ve bereket onu rahatsız hissettirdi, dünya artık ıstırap ve keder dolu görünüyordu.

Siddharta 16 yaşındayken kuzeni Yasodhara ile evlenmişti ve bu evlilikten bir erkek çocuğu dünyaya gelmişti. Oğlunun doğumuyla birlikte ölüm döngüsünü fark etti ve oğlunun doğduğu gün dünyaya çıkmaya karar verdi. Efsaneye göre, herkes uyurken saraydan ayrıldı. Saraydan çıkar çıkmaz saçlarını kesti, mücevherlerinden kurtuldu ve ipek kıyafetlerini ikinci el kıyafetlerle değiştirdi. Kendisine bir öğretmen bulmak üzere uzun yollar yürüdü. O zamanki öğretmenlerden (gurulardan) dersler aldı ve Ganj ovasını aştı. Bütün bu arayışların ve eğitimlerin sonucunda kendini bir meditasyon dehası olarak kanıtladı. İlk öğrencileri eski münzevi arkadaşları oldu ve onlara ilk olarak “*Dört Asil Gerçek*”i öğretti. Budizm’in kurucusu olarak kabul edilen Siddharta, uyanmış veya aydınlanmış anlamına gelen ‘Buda’ olarak da anılmaktadır. Budizm’in temel öğretisi, insanın ıstırabını sona erdirmenin yolunu gösteren bir felsefeye dayanır. Bu yol, Buda tarafından öğretilmiş olan ve Buda’nın ilk öğretisi olarak kabul edilen “*Dört Asil Gerçek*” üzerinden açıklanır (Kozak, 2020, ss. 12- 42). Bu öğreti, meditasyonun özünü oluşturan çok önemli bir parçadır.

‘*Dört Asil Gerçek*’ öğretisi, hayatın ayrılmaz bir şekilde ‘dukkha’ olarak adlandırılan bir duruma bağlı olduğunu ortaya koyar. Pali kökenli ‘dukkha’ kelimesi genellikle ‘ıstırap’ olarak çevrilse de aslında yalnızca acı ve sefaleti değil, hayatımız boyunca süregelen temel bir tatminsizliği ifade eder. Buda’ya göre arzu ve duygusallık mutluluğun aracı olmaktan çok, kurtuluşun gereği olarak terk edilmesi gereken ıstırapın kaynaklarıdır. Acıyı sona erdiren, bilgiye yol açan, aydınlanmaya ve barışa götüren de ‘*Sekiz Katlı Asil Yol*’dur. ‘*Sekiz Katlı Asil Yol*’, Buda’nın ‘Asil Gerçekleri’nin dördüncüsüdür (Bodhi, 1984, ss. 5-9). Birinci asil gerçek, Dukkha’dır. Yaşamın doğasında dukkha, yani ıstırap vardır; fiziksel, duygusal ve zihinsel acı olarak ortaya çıkmaktadır. İkinci asil gerçek,

Samudaya, yani acının kaynağıdır. İnsanların sürekli olarak bir haz arayışı içinde olması onların acılarının temelini oluşturur. Fiziksel zevkler, sahip olma isteği ve anlık hazlar peşinde olmanın yarattığı tatminsizlik duygusu acı duymak ile doğrudan bağlantılıdır; acının sona ermesi ise ancak bunların ortadan kaldırılması ile sağlanabilir. Üçüncü asil gerçek, Nirodha, yani acı çekmenin sona ermesi ve kurtuluştur. Bu gerçek, acının sona ermesinin ve kurtuluşun ancak zevklerden ve bağılıklardan özgürleşme ile olabileceğini ifade eder. Dördüncü soylu gerçek, acının sonlandırılması için izlenilmesi gereken “*Sekiz Katlı Asil Yol*”u tanımlar. Nirvana’ya ulaşmak için bu yolun geçilmesi gerekir. Bu yoldaki bileşenler birbiriyle bağlantılı şekilde çalışır ve her bir bileşen zihinsel ve ahlaki gelişimi destekleyen bir öğretiyi ifade eder (Anderson, 1994, s.149).

- 1- Doğru Görüş (Sammā-Diṭṭhi): Gerçekleri ve yaşamın doğasını doğru şekilde anlamayı; acıyı, sebeplerini ve kurtuluş yolunu farkında olmayı kapsar. İnsanlar hayatın geçici olduğu gerçeğini kabullenmelidir.
- 2- Doğru Niyet (Sammā-Sankappa): Kötü düşüncelerden ve niyetlerden uzak durmayı ve doğru düşünceyi beslemeyi içerir. Empati önem taşır.
- 3- Doğru Konuşma (Sammā-Vācā): Şefkatli ve anlayışlı konuşmak. Yalan söylemekten, dedikodudan ve küfürden kaçınmak.
- 4- Doğru Davranış (Sammā-Kammanta): İnsanların eylemlerinin zararsız ve ahlaki açıdan doğru olmasını ifade eder.
- 5- Doğru Geçim (Sammā-Ājīva): Alın teri ile çalışmak ve helal kazanç sağlamak anlamına gelir.
- 6- Doğru Çaba (Sammā-Vāyāma): Kötü düşüncelerden ve davranışlardan kaçınmayı ve pozitif düşünceler geliştirme çabası içinde olmayı içerir.
- 7- Doğru Farkındalık (Sammā-Sati): Düşüncelerin yargılanmadan gözlemlenmesini, yani zihinsel farkındalığı işaret eder.
- 8- Doğru Konsantrasyon (Sammā-Samādhi): Düşünce ve duyguların sakinleşmesi için zihinsel odaklanmayı ve meditasyon pratiğini geliştirmek.

‘*Sekiz Katlı Asil Yol*’ öğretisi sadece bir felsefi düşünce değildir, aynı zamanda kişinin içsel huzuruna ulaşması için uygulaması gereken somut bir yoldur (Printer, 2019: 222).

1.2.3. Çin ve Taoist Meditasyon

Çin'deki meditasyon anlayışı hem Budizm hem de Taoizm'in etkisiyle biçimlenmiştir. "Budizm'in başlıca iki ekolü vardır: Tibet, Çin ve Japonya'da bulunan Kuzey ekolü ve Sri Lanka, Myanmar, Tayland ve diğer Güneydoğu Asya ülkelerinde uygulanan Theravada ekolü" (Hewitt, 2000, s.12). Çin ve Japon Budizm'i, aslında bir Zen ekolüdür. Zen Budizmi'nin başlangıcı bazı kaynaklarda altıncı yüzyıl bazı kaynaklarda ise sekizinci yüzyıl olarak gösterilmektedir. 'Zen', Japonca bir kelimedir ve meditasyon anlamına gelir. Bu kelime, Japonca'daki 'zenna' kelimesinin kısaltması ve Sanskritçe'deki 'dhyana' teriminin karşılığıdır. D.T.Suzuki'ye göre, 'dhyana' kelimesinin meditasyon olarak tercüme edilmesi, bir bakıma Zen'in anlamını daraltmaktadır. Çünkü meditasyonda bir düşünce üzerine yoğunlaşma söz konusudur. Bu, Zen açısından yapay bir şeydir ve Zen bunu onaylamaz. Zen'in tüm gücü ile amaçladığı şey özgürlüğü elde etmek, tüm yapay engellerden kurtulmaktır (akt. Koçak, 2017: 245). Yani diğer meditasyon biçimlerinin aksine amaç düşünmemeyi düşünmek değil, zihnin dağılmasına ve düşüncelerin geçip gitmesine izin vermektir. Zen okulundaki uygulama, oturarak meditasyondur. Lotus (aydınlanmanın sembolü olarak kabul ediliyor) pozisyonu olarak isimlendirilen bir oturuş ile gerçekleşir ve ismine 'zazen' denir (Hewitt, 2000, ss. 43-87).

Önemli diğer bir dini gelenek, Çin kültürüne derinlemesine yerleşmiş olan ve Çin kültürünün gelişimine katkı sağlayan Taoizm'dir. Çin tıbbına önemli bir katkı sağladığı da söylenmektedir. Laozi tarafından yazılan *Tao Te Ching* (MÖ 6. yüzyıl) eseri, Taoist meditasyonun felsefi temellerini atmıştır. 'Tao' kelimesi genellikle yol, yöntem ve ilke olarak çevrilir. Kozmolojik anlamda ise evrenin kökeni, var olan her şeyin temeli, onların gelişimini ve değişimini yöneten yasa ve Taoizm'in tanrısıdır. Kökenleri antik Çin'e uzanan Taoizm felsefesi evrenin doğal düzeni içinde uyum, denge ve anlayışa giden yolu aydınlatan bir dizi temel ilke üzerine kurulmuştur. Bu ilkeler arasında tutku ve arzu yokluğu, eylemsizlik, sadelik ve hakikat arayışı yer alır. Bahsi geçen eylemsizlik doğa yasalarını kabul etmek, doğa ile sağlam bir bağ kurmak ve doğayı yaşamın bir parçası haline getirmektir. Taoizm'de ölüm, yaşamın dönüşümünde sadece bir aşamadır. Taoistler, ölümü ve yeniden doğuşu, ruhsal gelişimin birbirine bağlı aşamaları olarak değerlendirmekte ve bu süreci bireyin kendini daha yüksek bir düzeyde geliştirmesi için bir imkân olarak görmektedirler. Meditasyon ise temel uygulamalarından biridir, ancak diğer felseferden farklı olarak Taoizm'de meditasyonun amacı kişinin kendini keşfetmesi

ve felsefenin temel prensipleriyle bağlantı kurmasıdır. Taoizm'e dair bilinen en yaygın kavram felsefenin merkezinde yer alan Yin ve Yang kavramlarıdır. Yin karanlığı ve kötülüğü, Yang ise ışığı ve iyiliği temsil eder ve hayattaki her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu temsil eden dinamik bir denge oluştururlar (Hong-Wen Li, 2014, ss. 429-438).

1.2.4. Antik Yunan Felsefesi

Antik Yunan'da meditasyon kavramı, günümüzdeki anlamıyla kullanılmamaktadır. Uygulamalar daha çok, zihinsel farkındalık ve öznel deneyime odaklanan felsefi pratikler şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu başlıkta, söz konusu pratikler kronolojik bir sıra ile ele alınacaktır.

- **Sokrates ve Sokratik Yöntem (MÖ 470 – 399):** Temelde bir diyalog yöntemidir; alay ve doğurtma olarak iki bölümden oluşmaktadır. Alay bölümünde amaç diyalog esnasında karşı tarafa hiçbir şey bilmiyormuş izlenimi vermek ve devamında verilen cevaplardan sonra düşüncelerin yanlışlarını ortaya koymaktır. Doğurtma bölümünde ise devam eden soru - cevap tekniği ile doğrulara ulaşmak amaçlanmaktadır. Bu yöntem, gerçeğe ve doğruya ulaşmak için kullanılan bir içsel sorgulama yöntemidir. Zihnin derinlemesine bir sorgulama sürecine girerek doğru bilgiye ulaşmayı amaçlar (Durhan, 2021:87-96).
- **Platon ve İdealar Dünyası (MÖ 428–348):** Platon, Sokrates'in öğrencisidir. Gerçek olanın idealar, yani düşünceler olduğunu söyler. Örneğin, çirkinliği simgeleyen herhangi bir varlık yok olup gidecektir; ancak çirkinlik ideası hep var olacaktır. Platon'un düşüncesine göre kişi, gerçek bilgiye yalnızca içsel bir düşünsel yolculukla ulaşabilir. Ahlaki ve entelektüel gelişim için kişilerin iç dünyalarına dönmelerinin gerekli olduğunu ifade eder.
- **Aristoteles ve Ahlaki Erdem (MÖ 384–322):** Aristoteles, yaşamın asıl amacının mutluluk olduğunu ve bu mutluluğun ruhun erdeme uygunluğuyla sağlanabileceğini söyler. “Erdem, orta olandır. Aristoteles, “Eudemos’a Etik”inde “her nesnede bir aşırılık, bir eksiklik ve bir orta var... Orta olan bize göre en iyi. Çünkü bu, bilginin ve aklın buyurduğu gibidir (Akan, 2018: 24)” ifadesini kullanmıştır.
- **Hellenistik Dönem ve Stoa Felsefesi (MÖ 323 – MÖ 30):** Hellenistik dönem, Antik Çağ'ın en etkileyici dönemlerinden biridir. “Hellenizm” sözcüğü ilk kez 19. Yüzyılda batılı bilginler tarafından kullanılmıştır ve kelime anlamı olarak ‘Hellen’ yani

‘Yunan’a atıfta bulunmaktadır. Hellenistik dönem, Büyük İskender’in ölümüyle başlamış ve Roma İmparatorluğu’nun Mısır’ı fethetmesi ile sona ermiştir. Bu dönemin özelliği, “Büyük İskender’in Doğu’yu fethiyle birlikte Yunan dili ve kültürünün Yunan dünyasının sınırlarının dışına çıkması, Doğu’nun eski büyük uygarlıklarının dünyasına yayılması ve onları etkisi altına almasıyla ortaya çıkan evrensel-kozmopolit kültür oluşmasıdır (Arslan, 2010: 3)”. Doğu’nun ve Batı’nın kültürü birbirine nüfuz etmiş ve yeni bir sentez oluşturmuşlardır. Stoa okulu, Kitionlu (Kıbrıslı) Zenon tarafından yaklaşık olarak M.Ö. 330 yıllarında Atina’da kurulmuştur. Zenon, derslerini resimlerle süslü, direkli galeri anlamına gelen ve *Stoa Poikile* olarak adlandırılan sütunlu girişte vermektedir. Stoa felsefesinin ismi, Yunanca’da sütunlu galeri (portik) anlamına gelen *stoa* sözcüğünden gelmektedir ve bu görüşü benimseyenlere Stoacılar denmiştir. Stoa felsefesinin kurumsallaşmasını sağlayan ilk üç önemli isim ise Kıbrıslı Zenon, Assoslu Kleanthes ve Solili Khrysippos’tur (Saç, 2023: 52-55).

Stoa felsefesinin önemli diğer düşünürleri Marcus Aurelius (121-180) ve Epiktetos (50-130)’tur. Okulun kurucusu Zenon, erdemi en yüce iyi olarak varsayan bir ahlak öğretisi geliştirmiştir. Erdemi akla yerleştirmiş ve erdemin kendini farklı şekil ve durumlarda gösterse de tek gerçek olduğunu savunmuştur (Çapak, 2015: 9-20).

Stoacılık’ın meditasyon ile arasındaki bağlantı, zihinsel disiplini ve duygusal kontrolü sağlamasına yönelik öğretileri ve pratikleridir. Bunlardan biri, doğa ile uyum içinde yaşamının ve doğanın değişkenliğini kabul etmenin bedensel ve zihinsel huzur sağladığıdır. Stoacılar, insanın temel gayesinin mutluluk olduğunu, içsel huzura ve mutluluğa ulaşmanın yolunun ise erdemli bir yaşam sürmek olduğunu savunmuşlardır. Okul, felsefeyi birbiriyle bağlantılı üç alana bölmektedir. Bunlar: Mantık (doğruyu bulma yöntemi), fizik (varlığın doğasına ilişkin temel doğru) ve etik (insanların mantık ve fiziğin bir sonucu olarak mutluluğa ve iyiliğe ulaşmaları gereken yol). Temel nokta, ahlaktır. Diğer unsurlar ahlaka ulaşmada ara basamak ya da destekleyici unsurlar görevi görmektedir (Saç, 2023:56). Stoa felsefesinin en tanınmış yönü, acı ve ölüm karşılığında bile duygusal tepkilerin kontrol edilmesi gerekliliğidir. Zenon, duyguları, ruhun akıldışı ve doğaya aykırı hareketi veya aşırı bir dürtü olarak görmüştür. Ona göre duygu, kaçınılmaz olarak akıldan uzaklaşma olduğu için bir bozulma halidir (Çevik, 2022:15). Stoa felsefesindeki en önemli isimlerden biri olan

Marcus Aurelius, "Kendime Düşünceler" (Meditations) kitabının yazarıdır. Bu eser, stoacı felsefeyi yansıtan kişisel notları ve düşünceleri içerir.

1.2.5. Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam Dinlerinde Meditatif Uygulamalar

Yahudilik, Hristiyanlık ve İslamiyet'in meditatif uygulamaları öncelik olarak teknik odaklı değil; tematik, kutsal metinlere dayalı ve ibadetseldir (Eifring, 2013). Meditasyon uygulamasının, daha doğru şekilde meditasyon hâlinin, büyük dinlerdeki yeri yaratıcıyı anmak ve zikretmek, aynı zamanda kutsal kitabı anlamak ve içselleştirmektir. Bu pratikler her dinde farklı şekilde isimlendirilir. Bu başlıkta, Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam inanç sistemleri içerisindeki meditatif uygulamalar açıklanacaktır.

Yahudi meditasyonu bireyin, dinin tüm yönleriyle olan etkileşimini derinleştirmeyi amaçlar. İlk düşünce türü, düşüncenin yüzey katmanıdır. Zihin bir deniz olarak hayal edildiğinde rasyonel düşünce, sudaki dalgaların yüzey seviyesidir. Büyük akıntılar, suyun daha derin seviyelerinde işler. Meditasyonun amacı ise bahsedilen bu derin akıntılarla etkileşime girmektir. Konsantrasyon ve meditasyon tanrıya daha yakın olmayı, zihni disipline etmeyi, Tevrat'ı daha iyi anlamayı ve bilinçdışı bölgelerin farkına varılmasını hedefler (BBC, 2009). En bilinen meditasyon türü ise Rabbi Nachman of Breslov tarafından geliştirilen *Hitbodedut* meditasyonudur. Yahudi mistisizminin önde gelen isimlerinden Rabbi Nachman of Breslov'un geliştirdiği meditasyon türü, yalnızlığı ve inzivaya çekilmeyi kapsar. Kişinin kendi sözcükleriyle sesli bir şekilde Tanrı ile konuşmasını içeren bir uygulamadır ve her gün bir saat yapılmasını tavsiye etmektedir. *Hitbodedut*, aklımızdan ve kalbimizden geçenleri söylememizi, savunmasızlığımızı kucaklamamızı ve evrenin bize sunduğu şeylere kendimizi açmamızı sağlar (Harrison, 2018).

Yahudilikteki bir diğer mistik öğreti ise Kabala'dır. Tasavvufi bir gelenek olan Kabala, Yahudi Mistisizminin yazılı ve sözlü kaynaklarıdır. Klasik Yahudi metinlerinin mistik yorumlarından biri olarak kabul edilir. İbranice kökeni 'qbl' olan bu sözcük, "almak, kabul etmek, vahiy olarak almak" anlamına gelir. Temel metni 'Işık Kitabı' olarak bilinen *Zohar*'dır; aynı zamanda 'Sefirot' adı verilen on manevi ilke ve evrenin yaratılışını açıklamak için kullanılan 'Ayn Sof (sonsuz)' kavramlarını da içerir. Yahudiliğin temel ilkesinin Musa özelliklerine uyumlu olmasına karşılık Kabala, insanların Tanrısı ile doğrudan bağlantı kurma özelliklerini düşündürür. Bu nedenle, Kabala Yahudiliğine

büyüleyici ve gizemli bir dinsel boyut eklenmiştir. Kabalist mistisizm, Tanrı'nın ışığıyla yaşamlarını aydınlatmak isteyen bireylere gerekli manevi donanımı sağlayan pratikler bütünüdür (Burul, 2006, ss. 5-8).

Hristiyanlık geleneğindeki meditatif uygulamalar, hem inancı ifade etmek hem de onu geliştirmek anlamına gelmektedir. Meditasyon pratiği ise Mezmurların (Zebur sureleri) tekrarlanmasıyla gerçekleştirilir. Kutsal bir kelimenin basit ve sadık bir şekilde tekrarlanmasının Katolik geleneğinde bir otoritesi vardır. Hristiyan meditasyonunda bir kelime veya cümlenin okunması, Tanrı'nın huzuruna olan sevgi ve inancın bir ifadesidir. Meditasyonda özel bir teori ve teknik yoktur, uzmanlık gerektirmez. Önemli olan saf inançtır. Kelime veya cümle, zihni ve kalbi odaklamaya ve merkezlemeye yardımcı olarak diğer düşünceleri ve endişeleri geride bırakmayı sağlar. Hristiyanlıkta meditasyon, kişinin kontrolünü Tanrı'ya bırakmasına yardımcı olmayı amaçlar ve her zaman şükranla sonlandırılır (Freeman, 1989: 68-70).

İslamiyet'te ise 'meditasyon' terimi doğrudan kullanılmaz. İslam'ın mistik yorumu, Sufizm, yani Tasavvuf olarak isimlendirilir. Tasavvuf pratikleri kişinin nefsinin kontrol etmesi, zihinsel huzuru, dünyaya mesafe koyması ve Allah'a yaklaşması kavramları ile ilişkilidir. Önemli bazı Tasavvuf pratikleri şu şekildedir:

- Zikir: Allah'ı anmak ve hatırlamak. Allah'ın isimlerini ve sıfatlarını sesli veya sessiz belirli bir sayı üzerinde tekrar etmektir. Sesli zikir pratiği özellikle bazı tasavvuf ekolleri tarafından topluca ve yüksek sesle gerçekleştirilmektedir. İçeriğinde Allah'a ve Peygambere övgü olan ilahiler yüksek sesle dinlenir ve söylenir. Bedensel ritüeller içerebilir.
- Tefekkür: Derin düşünce anlamına gelir. Evreni, insanı, yaratılışı ve doğayı düşündürmektir. Zihinsel ve duygusal çabayı içeren tekil ve öznel bir pratiktir.
- İtikaf: Yılın belirli dönemlerinde, özellikle Ramazan ayının son 10 gününde, Allah'a yakınlaşmak ve dünyevilikten arınmak maksadıyla namaz kılınan bir yerde belirli bir süre gündelik yaşamdan uzak kalmaktır.

İslamiyet'in kutsal kitabı olan Kur'an-ı Kerim, özellikle düşünme ve anlama üzerinde durur. Doğayı, evreni ve yaratılışı düşünmeye davet eder. Bu, bir anlamda meditasyona benzeyen derin düşünme pratiğidir. Kur'an-ı Kerim kitabında birçok kez insanın aklını kullanmasını ve düşünmesini işaret eden ayetler bulunmaktadır:

- “Size verilen şeyler, yalnızca dünya hayatının geçici malı ve süsüdür. Allah katında olanlar ise, daha hayırlı ve daha kalıcıdır. Hâlâ buna aklınız ermeyecek mi?” (Kasas, 60; Elmalılı Hamdi Yazır Meali)
- “Onlar ayaktayken, otururken ve yanları üzerine yatairken Allah'ı anarlar; göklerin ve yerin yaratılışı üzerinde düşünürler” (Âl-i İmrân, 191; Elmalılı Hamdi Yazır Meali)

Bütün sağlıklı toplumlarda sosyal kurumlar, varlıklarını kendi özgün koşulları içinde sürdürmeli ve işlevlerini bu temelde yerine getirmelidir. Bu çerçevede, boşluk kabul etmeyen bir kurum olan din ve dini yapılar da diğer toplumsal kurumlar gibi belirli işlevleri yerine getirmektedir. Pozitivist ve vulger materyalist yaklaşımlar, dinin bilimsel gelişmelerle zamanla işlevini yitirip yerini bilime bırakacağı yönünde bir varsayım ileri sürmüşlerdir. Ancak bu öngörü, modern dünyada gerçekleşmemiştir. İnsanın inanma, anlam arayışı ve arınma gibi temel ihtiyaçlarına karşılık veren dinin varlığı bilimin gelişmişliğine bağlı değildir. Bu nedenle, ne kadar seküler ya da laik toplumlar inşa edilirse edilsin, din; yerine getirdiği fonksiyonlar dolayısıyla varlığını sürdürecektir.

Günümüzde insanların meditasyon gibi ruhsal arayışlara yönelmelerinde, Türkiye’de ve dünyada İslam’ın temsiline dair yaşanan tatminsizliklerin de etkisi büyüktür. İsmail Kara’nın ifade ettiği biçimiyle dini alanın "biçimsizleşmesi", bireyleri seküler kutsalların peşine düşmeye yöneltmektedir. Bu durum, özellikle "Yeni Çağ Hareketleri" gibi oluşumlarda kendini göstermektedir.

1.2.6. Modern Dönem

Meditasyonun modern dönemde, özellikle Batı’da, nasıl yayıldığını anlamak için öncelikle Budizm’in Batı’ya gelişine bakmak gerekmektedir. Budizm, 18. yüzyılda Batı’ya çeşitli kanallar aracılığıyla tanıtılmıştır. 19. Yüzyılda Batı’da Hristiyanlık ve bilim arasında yaşanan gerilim sırasında entelektüellerin ilgisini çekmiş, tanrı kavramına yer vermeyen ve insanlığın evrensel acısına odaklanan bir öğreti olmasından dolayı Batı’da ilgi görmeye başlamıştır. Günümüzde Batılılar, Budizm’i bir din olarak değil, yaşam tarzı olarak benimsemekte; meditasyon, yoga ve çakra çalışmaları gibi uygulamaları seküler yaşamla birleştirmektedir. Ayrıca, dini inançları güçlendirmek isteyen bireyler de Budist pratiklerini, özellikle meditasyonu, kullanmaktadır. Modernist Budizm, yalnızca Batı ile sınırlı kalmadan Asya’da da etkili olmuştur. 19. yüzyılda Helena Blavatsky ve Henry Olcott’un kurduğu Teosofi Derneği ve 1893’teki Dünya Dinler

Parlamentosu, Budizm'in yayılmasında önemli rol oynamıştır (Aksel, 2020: 88-92). Yirminci yüzyıldaki teknolojik gelişmeler ve küreselleşme ile birlikte Budizm, büyük değişimler geçirmiştir. Batı'daki Budist pratikler daha çok kişisel verimlilik ve pozitif düşünme üzerine, Asya'daki uygulamalar ise içsel takvaya ve arzuların dizginlenmesine yönelmiştir. Bu farklı bakış açıları, meditasyonun Batı'daki amacını daha çok psikolojik fayda sağlama ve kişisel tatmin elde etme olarak şekillendirmiştir.

Meditasyonun Batı'ya tanıtılmasındaki en önemli iki isim, Swami Vivekananda ve Paramahansa Yogananda'dır. Bu isimler, Batı'yı yoga ve meditasyonla tanıştıran kişiler olarak da bilinirler. Swami Vivekananda, 1863 yılında Kalküta'da saygın orta sınıf bir ailede doğdu. Öğretmeni Ramakrishna'nın ölümünden sonra Hindistan'ı dolaşarak halkla vakit geçirdi ve kitlelerin maddi yozlaşmasını görünce manevi değerleri hatırlatmayı kendine misyon edindi. Hindistan'ın Batı'daki bilim ve teknolojiye ihtiyaç duyduğunu fark etti. Hint maneviyatının da Batı'ya faydalı olabileceğini düşünerek bununla ilgili çalışmalar yapmaya başladı. 1893'de Chicago'da yapılacak olan Dünya Dinler Parlamentosu'nda Hinduizm'i temsil etti ve büyük ilgi gördü. Konuşmalarında dinlerin uyumu, insanlık birliği ve ruhun ilahlılığı gibi kavramları vurguladı (Prabhananda, 2003: 231-235). 1897'de Hindistan'a döndü, Ramakrishna Tarikatı'nı kurdu ve 39 yaşında hayatını kaybetti. Ölümünden sonra Vedānta merkezleri dünya çapında, özellikle ABD'de kuruldu. Yazıları, konuşmaları ve mektupları sekiz ciltte toplandı (Nikhilananda, 1964: 73-74).

Paramahansa Yogananda, Batı'da kalıcı olarak yaşayan Hintli ilk yoga ustasıdır. 1893'te Hindistan'da doğdu. Eğitimini tamamladıktan sonra 1920'de Amerika'ya giderek halka açık konferanslar verdi ve çeşitli kurumlarda dersler sundu. 1925'te Kaliforniya'ya yerleşti. 1927'de Beyaz Saray'a davet edildi ve Başkan Calvin Coolidge tarafından karşılandı. 1935-1936 yıllarında Hindistan'da bulunduktan sonra Amerika'ya dönerek ruhsal eğitim ve yazı çalışmalarına devam etti. 1952'de hayatını kaybetti. 1946'da yayınlanan "Autobiography of a Yogi (Bir Yogi'nin Otobiyografisi)" 50'den fazla dile çevrilerek Batı'da manevi bir devrime öncülük etti ve en çok satan spiritüel klasiklerden biri oldu (Davis, 2015, ss.167-170).

Osho (Mohan Chandra Rajneesh), Hindistan'da doğmuş ve meditasyonun Batı'ya yayılmasında önemli bir rol oynamıştır. 1960'larda felsefe profesörü olarak başladığı akademik kariyerinin ardından maneviyat, cinsellik ve bireysel özgürlük üzerine dersler

vermeye başlamıştır. Etkileyici üslubu sayesinde geniş bir takipçi kitlesi kazanmış ve 1970'lerde 'aktif meditasyon' yöntemleri geliştirerek Batılıların ilgisini çekmiştir. 1971 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde Maharishi International University'yi (Maharishi Uluslararası Üniversitesi) kurmuştur. 1974'te Hindistan'da kurduğu merkezden sonra 1981'de Amerika'ya taşınmış ve burada 'Rajneeshpuram' topluluğunu kurmuştur. Ancak zaman içerisinde topluluğa yönelik suçlamalar ve siyasi zorluklar artış göstermiş, bunun sonucunda ise 1986'da Hindistan'a dönerek Pune'daki merkezine yerleşmiştir. Osho, 1990'da vefat etmesine rağmen hareketi ve merkezi hâlâ meditasyon, kişisel gelişim ve maneviyat arayışı içindeki insanlar için küresel bir çekim merkezi olmaya devam etmektedir (Lewis & Petersen, 2005). Kişisel gelişim kategorisinde genellikle çok satanlar listesinde yer alan kitapları konuşmalarından aktarılan metinlerdir, kendisi kitap yazmamıştır.

Diğer bir önemli isim ise Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) Temelli Stres Azaltma Programının (MBSR) kurucusu Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn'dir. Bu isim ve Mindfulness pratiği takip eden başlıkta detaylandırılacaktır.

1.3. Farklı Meditasyon Teknikleri ve Gündelik Hayat Pratiklerine Yansımaları

Meditasyon uygulamalarının ortaya çıkışı her ne kadar bireysel fayda odaklı görünse de bireyin içsel huzurunu hedef alarak toplumsal barışı sağlamayı da aynı ölçüde amaçlamaktadır. Bununla birlikte, toplumsal ve bireysel düzeyde taşıdıkları anlamlar farklılık göstermektedir. Modern toplumun getirdiği hızlı yaşam temposu, bireyselleşme, anksiyete ve depresyon gibi durumlarla mücadele etme yolu olarak anlam kazanan meditasyon pratiği, farklı teknikler üzerinden alternatifler sunarak bireylerin ilgisini çekmektedir. Meditasyon uygulamaları, ruhsal ve içsel gelişime odaklanması bağlamında bireylerin fizyolojik ve psikolojik iyileşme çabalarına karşılık gelmekte, bireylerin kimlik oluşum süreçlerinde önemli bir rol oynayabilmektedir. Hız ve tüketim odaklı topluma karşılık bir yaşam tarzı olarak değerlendirilebilen meditasyon pratiği, toplumun öne çıkan mental sağlık problemlerine karşı bireysel karşı duruş bağlamında sosyal bir fonksiyon da üstlenebilmektedir. Ayrıca, meditasyon gruplarına ve topluluklarına üye olan kişilerin aidiyet duygusu bu bağlamda gelişim gösterebilir.

Meditasyon uygulaması tek bir teknik ve şekil üzerinden gelişmemiştir. Yayıldığı coğrafyalar başta olmak üzere özellikle modernleşme ve küreselleşme süreçleri ile

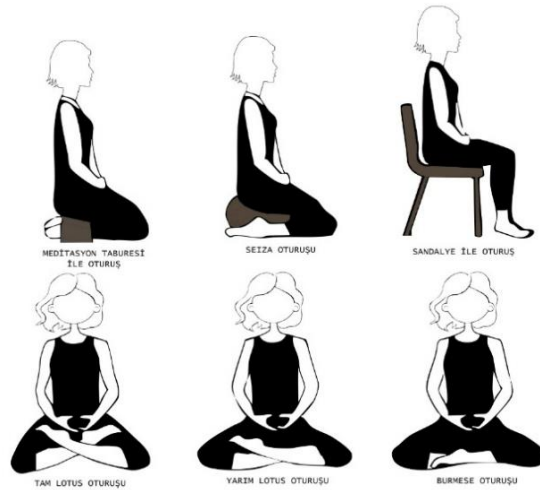
birlikte anlamsal ve biçimsel olarak önemli değişimlere uğramıştır. Kaç farklı meditasyon tekniği olduğu net olarak bilinmemektedir. Meditasyon tekniğindeki temel uygulamalar değişmemekte, ancak bireylerin ihtiyaçları ve popüler kültürün yönlendirmesi doğrultusunda amaçları farklılık gösterebilmekte ve güncellenebilmektedir. Bu başlıkta günümüzde en fazla kabul gören meditasyon teknikleri, uygulamalı pratikleri ve faydaları detaylandırılacaktır.

- **Farkındalık Meditasyonu (Mindfulness Meditation):** Bazı kaynaklara göre, farkındalık meditasyonu, Vipassana meditasyonunun temellerine dayanır. Bu teknik, zihnin ve bedenın doğasının incelenmesiyle birlikte konsantrasyonun geliştirilmesini amaçlar. Vipassana meditasyonu, zihin dağıldığında onun nereye yöneldiğini ve duyuları gözlemlemeyi içeren bir pratiğı kapsar. Bazı kaynaklar ise, farkındalık meditasyonunu Vipassana meditasyonunun gelişmiş bir versiyonu olarak kabul etmektedir. Farkındalık meditasyonu ya da bilinçli farkındalık meditasyonu olarak isimlendirilen bu teknik, 2500 yıllık bir geçmişe sahiptir. Kavramın kökeni, bir Budist psikoloji dili olan Pali dilinden türeyen ve hafıza kavramına karşılık gelen “Sati” kelimesidir. İngilizceye girişı ise 1881 senesinde “mindfulness” şeklinde olmuştur. Bu teknik ile ilgili en önemli gelişme, Dr. Jon Kabbat-Zinn’in 1979 yılında Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'nde Farkındalık Temelli Stres Azaltma Kliniğı'ni kurması olmuştur. O tarihten sonra farkındalık meditasyonu, tedavi amaçlı kullanılmaya başlanmış ve Doğu sınırlarını aşarak Batı'da kendine bir yer edinmiştir (Aktepe & Tolan, 2020: 535-536). “Bilinçli farkındalık, belirli bir şekilde, yani şimdiki zamanda ve mümkün olduğunca tepkisel olmayan, yargılayıcı olmayan ve açık yüreklilik ile dikkat vererek geliştirilen farkındalık olarak düşünülebilir” (Kabat-Zinn, 2015:1481). Bilinçli farkındalık, üç temel adım üzerine kuruludur: Dikkat, niyet ve tutum. Farkındalık, duyguları, tepkileri ve yargıları fark etmeyi ve en önemlisi bu durumları iyi, kötü, doğru veya yanlış olarak yargılamamayı içerir. Farkındalık meditasyonunda önemli iki uygulama vardır. Bunlardan birincisi, nefesinize odaklandığınız nefes farkındalığı uygulaması, yani nefes izleme yöntemidir. Bilinçli bir biçimde nefese odaklanmak, içinde yaşadığınız anla temasa geçmenizi sağlaması sebebiyle bilinçli farkındalık uygulamalarının temelidir. İkinci uygulama ise bedeninizde olup bitenleri fark etmenizi, hissetmenizi ve bedeninizi sevmeyi içeren beden farkındalığı, yani beden taraması uygulamasıdır (Atalay, 2019: 20-116). Yapılan araştırmalar

incelendiğinde bilinçli farkındalık uygulamalarının kaygı, stres ve depresyon belirtileri gibi psikolojik değişkenlerin iyileşmesi üzerinde önemli bir işleve sahip olduğu, kronik ağrılar üzerinde ise orta düzeyde bir etkisinin olduğu ve ağrı kesici kullanımını azaltmada yararlı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Aktepe & Tolan, 2020:545). Farkındalık meditasyonu, günümüzde en yaygın kullanılan meditasyon tekniklerinden biridir. Farkındalıkla yemek yeme, farkındalıkla yürüme ve bedensel farkındalık gibi uygulamalarla gündelik yaşama entegre edilerek hayat pratiklerine yansıtılmaktadır.

- **Transandantal Meditasyon (TM):** Transandantal Meditasyon tekniği, Maharishi Mahesh Yogi tarafından geliştirilmiştir. 1957 Senesinde Hindistan sınırlarını aşarak Amerika’da yayılmaya başlayan bu teknik, birkaç sene içerisinde uluslararası bir harekete dönüşmüştür. Asıl çıkış amacı, modern yaşamın getirdiği problemlere bilimsel bir cevap ve pratik çözüm üretme iddiasıdır. Bununla birlikte stresi azaltma, kaygıyı yönetme, kan basıncını düşürme ve yaşam memnuniyetini artırma gibi faydalar sağladığı ileri sürülmektedir. Sabah ve akşam 15-20 dakika “mantra” olarak tabir edilen zikir uygulamasını içeren bu meditasyon tekniği, zihnin doğal bir şekilde sessiz ve uyanık kalmasını sağlayarak düşüncenin aşılması amacını taşımaktadır (Yasdıman, 2024:6).
- **Mantra Meditasyonu:** Mantra, Sanskritçe bir terimdir; “man” kelimesi “zihin”, “tra” kelimesi ise “serbest bırakma” anlamına gelir. Bir mantra, zihni maddi yaşamın kaygılarından serbest bırakmak için tasarlanan seslerin bir kombinasyonudur. Mantra meditasyonu sesli ya da sessiz şekilde okunabilen bir sesin, kelimenin veya ifadenin kullanılarak zihni sessizleştirmeyi, gevşetmeyi, konsantrasyonu ve manevi büyümeyi sağlamayı içermektedir. Her bir mantranın spesifik özellikleri vardır ve amacına uygun şekilde seçilmesi gerekir (PaulDudeja, 2017: 21-22). Evrensel mantralar ise her zaman dinlenebilmektedir.
- **Sevgi-Şefkat (Metta) Meditasyonu:** Zihinsel bir durum olarak Metta, sevgi ve dostluğun fedakar bir tutumunu ifade eder. Çevredeki tüm varlıklar için koşulsuz sevgi ve şefkat duygusu geliştirmeyi içerir. Genellikle oturmuş bir konumda gerçekleştirilir. Metta meditasyonundaki teknik, nefes alırken pozitif duyguların içeri alınması ve nefes verirken negatif duyguların dışarı gönderilmesidir (Gearhart, 2016: 4-5).
- **Zen Meditasyonu:** Zen meditasyonu, Şintoizm’den izler taşıyan ve Budist bir öğreti olan Zen Budizm’ine dayanmaktadır. Diğer tekniklerden ayrılan önemli iki özelliği,

uygulamaların bedensel odaklı oluşu ve diğer tekniklerden farklı olarak uygulamaların gündelik yaşam içerisinde bir yer edinmesidir. Zihinsel ve ruhsal sakinliğe gündelik yaşamın akışı içinde ulaşmak amaçlanmaktadır. Aydınlanmaya doğa ile insanın bütünleşmesi, kişinin kendini hayatın akışına bırakması ve an'a odaklanmasıyla ulaşılabileceğini ifade etmektedir (Mert, 2021: 66-76). Gündelik yaşam akışı içerisindeki her hareketin bilinçle deneyimlenmesi ve her harekette zihin ile ruhun bir bütün olması vurgulanmaktadır. Zen meditasyonu tekniğinde dikkat çeken en önemli noktalardan biri, oturuşlardır. Belirli çeşitleri bulunan sakin ve dik oturuşlar, yaşamda uyanık olmaya çalışmanın en basit ve temel şekli olarak ifade edilmektedir. Bu oturuşlar, kişinin çevresini daha iyi gözlemlemesine yardımcı olmaktadır. Oturuş konumlarında (Şekil 1), nefesi izleme uygulamasından sıklıkla yararlanılmaktadır (Bossert & Meutes, 2020, ss.19–22).

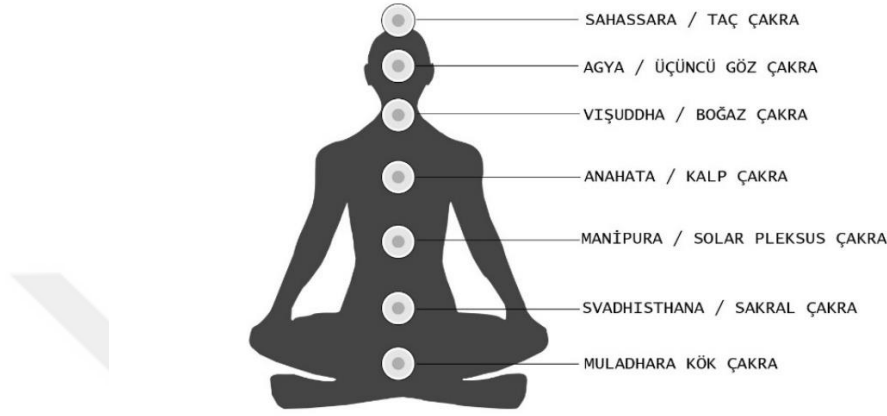


Şekil 1: Meditasyonda Etkili Oturuşlar

Kaynak: Uplifers (2019, Şubat). Üzerinde düzenleme yapılmıştır.

- **Çakra Meditasyonu:** Çakra, Sanskritçede "dairesele enerji merkezi" anlamına gelir ve vücutta yer alan yedi temel enerji noktasını ifade eder. Çakraların, vücuttaki endokrin sistemiyle doğrudan bağlantılı olduğu düşünülmektedir. McLaren, Doğu'daki pek çok dini inanışın çakralar hakkında detaylı bilgi sunduğunu, her bir çakranın kendine özgü ismi, rengi, sembolü ve özellikleri bulunduğunu belirtmiştir (McLaren, ss. 628-630). Kök çakra, cinsel dürtüler ve yaşam enerjisiyle; sakral çakra duygular ve cinsel kimlikle ilgilidir. Solar pleksus çakrası, düşünceyle beden arasındaki ilişkiyi düzenler. Kalp çakrası sevgi, şefkat ve kabul gibi duyguların merkezidir ve sistemin geçiş

noktasıdır. Boğaz çakrası, beden ile ruh arasında iletişim kurar ve içsel sesleri duyma yeteneğiyle ilişkilendirilir. Alın çakrası öğrenme, bilgi edinme ve muhakeme gibi zihinsel süreçlerle bağlantılıdır. Taç çakra ise saf spiritüel enerjinin kaynağıdır ve epifiz bezi ile doğrudan ilişkilidir (McIaren, 2005, ss. 634-690). Çakraların beden üzerindeki yerleşimlerine ilişkin görsel için bkz. Şekil 2.



Şekil 2: Yedi Ana Çakrayı Gösteren Şema

Kaynak: Terradogalyasam (2020, Temmuz). Üzerinde düzenleme yapılmıştır.

Çakra meditasyonu, enerji dengesini sağlayarak kişinin kendisiyle bağlantı kurması ve kendisini iyileştirmesi amacıyla yapılan meditasyon uygulamalarıdır. Aura kavramı ise insanın varlığının ruhsal enerji sınırını ifade etmektedir. Çakra dengeleme ve aura temizleme gibi spiritüel pratikler, özellikle son yıllarda geniş kitlelerin ilgisini çekmektedir. Bu ilginin artmasında yeni medya araçlarının önemli bir rolü bulunmaktadır. Sosyal medya platformlarında bu uygulamalara dair sayısız içerik üretilmekte ve geniş kitlelere bu paylaşımlar aracılığıyla ulaştırılmaktadır.

- **Yoga ve Meditasyon:** Kelime olarak “kavuşma” ve “bir araya gelme” anlamlarına gelen yoga, fizyolojik faydaların yanı sıra stres ve kaygıyı azaltma, ruh hâlini iyileştirme ve yaşam memnuniyetini artırma gibi niteliklere sahip bir uygulamadır. Temel fiziksel hareketleri (Şekil 3), özel nefes teknikleri ve derin konsantrasyonu yani meditasyonu içermektedir (Torgutalp, 2018:90). Bazı kaynaklarda, yoganın ilk ortaya çıkış amacının çakraları canlandırmak olduğu ifade edilmektedir. Günümüzde ise psikoterapik bir teknik olarak uygulanan yoga, bireylerin modern yaşam içerisinde zihinsel ve bedensel olarak dengeli ve sağlıklı kalmalarına yardımcı olmaktadır. Meditasyon ile arasındaki dinamik ilişki vücut duruş ve hareketlerinin, soluk almanın ve duyguların edindiği izlenimlerin zihin tarafından kontrol edilmesi ve buna karşılık

olarak zihnin etkilemesi bağlamında açıklanabilir. Yoga, vücut ile zihnin doğal fonksiyonları arasında bir denge kurulmasını sağlar (Hoare, 1978, ss. 19-29). Bir meditasyon pratiği değildir, ancak meditasyon pratiğini de içerebilmektedir. Diğer bedensel odaklı uygulamaların aksine bireysel, evcimen ve daha sakin bir tekniktir. Yoga yapmak meditasyon pratiğinde, meditasyon yapmak ise yoga uygulamasında fayda sağlamaktadır.



Şekil 3: Belirli Yoga Hareketleri

Kaynak: Alfheim Aromaterapi (2024, Mart). Üzerinde düzenleme yapılmıştır.

1.4. Meditasyonun Manevi Pratikten Tüketim ve Pazar Nesnesine Dönüşme Süreci

Meditasyon pratiğinin geleneksel manevi anlayışından, günümüz tüketim odaklı toplumlarında bir pazar aracına dönüşme süreci özellikle medya aracılığıyla gerçekleşmiş ve bu dönüşüm, meditasyonun geniş bir tüketim ve sağlıklı yaşam pazarına entegrasyonu ile pekişmiştir. Bu bağlamda, izleyen alt başlıklarda medya araçlarının meditasyonun ticarileşmesindeki rolü ve wellness sektörünün bu dönüşümdeki etkisi detaylı bir şekilde ele alınacaktır.

1.4.1. Geleneksel ve Yeni Medya

Toplumdaki en güçlü üretim ve temsil aracı olan medya, tüketim ekonomisinin temel belirleyicisidir. Geleneksel medya, tek yönlü ve merkezi yapıya sahiptir. Televizyon, radyo, gazeteler ve dergiler geleneksel medyanın temel araçları olarak kitlesel iletişimi

sağlamaktadır. Yeni medya ise çok yönlü iletişimi kapsayan ve dijital teknolojilere dayalı bir yapıya sahiptir. Yeni medya araçlarında kullanıcı artık sadece izleyici rolünde değil; üretici, yorumlayıcı ve dağıtımçı rolünde olabilmektedir. Sosyal medya platformları, interaktif web siteleri, çevrimiçi kitaplar, dergiler ve gazeteler yeni medyanın temel araçlarını oluşturmaktadır.

Budist kökenli bir pratik olan meditasyon, medya aracılığı ile yeni biçimler kazanmış ve bireysel bir deneyimden daha fazlası olarak küresel dünya ticaretinde bir pazar aracına dönüşmüştür. Yirminci yüzyıldan itibaren Amerika’da ve Batı toplumlarında popülerite kazanan meditasyon pratiği, medyada birçok şekilde temsil edilmiştir. Özellikle geniş erişimi ile haber medyası, bireyler için önemli bir sağlık bilgisi kaynağıdır. Dijital medya, haberciliği dönüştürse de geleneksel medya kuruluşları toplumda güvenilir bilgi kaynakları olarak hâlâ önemli bir rol üstlenmektedir (Walker & Viaña, 2023: 562). Hall, temsil kuramında medyayı, temsiller aracılığı ile gerçekliği ve belirli anlamları inşa eden bir yapı olarak tanımlar. İçsel huzur, zihinsel rahatlama veya stres ile başa çıkma gibi kodlar ile biçimlendirilerek kültürel kökenlerinden uzaklaştırılan meditasyon, bireysel tatmin ve huzur arayışı gibi değerler ile ilişkilendirilmiştir. Özellikle haber sitelerinde meditasyon, genel olarak ruh ve beden sağlığını korumaya yönelik bir trend olarak karşımıza çıkmaktadır. Magazin içerikli meditasyon haberleri ise çoğunlukla kamuoyunca tanınan kişilerin meditasyon yaptığı veya meditasyon eğitimi aldığına dair kurgulanmaktadır. “İş yerleri, spor salonları, üniversiteler ve hatta hapishaneler gibi mekanlarda daha fazla meditasyon programı tanıtılıyor. The Oprah Magazine, Real Simple, Prevention ve TIME gibi sağlık ve yaşam tarzı dergilerinin tamamı ise meditasyona değinmiştir (Lauricella, 2016: 1757-1759)”. Hall, medya aracılığı ile yapılan temsillerin ideolojileri, toplumsal değerleri ve güç ilişkilerini yeniden ürettiğini; aynı zamanda medyanın ideolojileri topluma yerleştirdiğini ifade eder. Bu bağlamda, meditasyonun bireysel tatmin aracı olarak sunulmasının bireycilik anlayışını pekiştirdiğini de söyleyebiliriz (Hall, 1997, ss. 2-10). Haber medyasında bir sağlık pratiği olarak sunulan meditasyonun tüketim nesnesine dönüşmesindeki önemli bir diğer faktör, beraberinde görünen nesnelerdir. Yoga matları, tütsüler, meditasyon minderleri (zafular), Palo Santo (bir çeşit odun tütsüsü), mala boncukları, doğal taşlar gibi nesneler meditasyonun pazarlanma stratejisinde sıklıkla kullanılmaktadır. Bu nesneler, sıradan bir eşya olmaktan çıkarak bireyler için deneyim sağlayıcılara dönüşmektedirler.

Yeni medya araçları, dijital ruh sağlığı hizmetlerinin biçimlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu kapsamda çevrimiçi platformlar, dijital refah uygulamaları, internet üzerinden sunulan Bilişsel Davranışçı Terapi ve sohbet robotları öne çıkmaktadır. Genellikle bireylerin cep telefonlarına yükleyebildiği bu hizmetler, çevrimiçi ya da çevrimdışı kullanılabilen ve rahatlamaya hızlıca ulaşmayı sağlayan oldukça popüler uygulamalardır. Bu uygulamaların kuruluşu ve pazara girişi son 20 yılda gerçekleşmiştir. Şu anda piyasada 1.500'e yakın zihinsel sağlık uygulaması bulunmaktadır. Popüler örnekler arasında Calm, Happify, Headspace, BetterHelp, Talkspace, ve CirclesUp gibi uygulamalar yer alır. Çalışmalar, ruh sağlığı uygulamaları kullanımının özellikle küresel koronavirüs pandemisi etkisiyle birlikte artan toplumsal kaygı, belirsizlik ve stres düzeylerinin meditasyon uygulamalarının indirilme oranlarını artıran bir etken olduğunu ve pandemi sırasında kullanıcı sayısının rekor seviyelere ulaşacak şekilde büyüdüğünü vurgulamaktadır (Gross & Mothersill, 2023: 2-5). Küresel ruh sağlığı uygulamaları pazar büyüklüğünün 2024 yılında 7,23 milyar dolar olduğu ve 2034 yılına kadar yaklaşık 36,44 milyar dolara ulaşması öngörülmektedir (Precedence Research, 2025). Data Bridge Market Research'ün raporuna göre ise küresel meditasyon pazarının 2024 yılında 8,78 dolar değerinde olduğu ve 2032 yılına kadar 34,14 milyar dolara ulaşması beklenmektedir (Data Bridge Market Research, 2025).

Headspace ve Calm, farkındalık ve meditasyon alanında öne çıkan, popülerlik ve marka bilinirliği açısından önde gelen mobil uygulamalar arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Headspace, İngiltere'de doğmuş olan ancak yaşamında karşılaştığı trajik olayların ardından meditasyon eğitimi almak amacıyla Asya'ya giden ve ülkesine Budist bir keşiş olarak dönen Andy Puddicombe ile Rich Pierson tarafından 2010 yılında kurulmuştur (Gurewitz, 2019:1). İlk kez 2012 senesinde kullanıcı ile buluşmuştur. Sosyal medya benzeri bir arayüz sunan uygulama, temel meditasyon pratiklerini ücretsiz olarak erişime açmakta ve kullanıcıya rehberli içerikler yoluyla destek sağlamaktadır. Uygulama; stres, öfke, depresyon ve iş performansı gibi başlıklarda rehberli meditasyonlar sunmakta, aynı zamanda çocuklara yönelik içerikler de barındırmaktadır. Sunulan kurslar genellikle - öğrenme, uygulama ve ustalaşma olmak üzere üç aşamalı bir yapıya sahiptir. Son dönemde uyku düzeni, fiziksel egzersiz ve müzik temelli rahatlatma içerikleriyle kapsamı genişletilmiştir. Headspace, sadece bireysel kullanıcıları ile değil, kurumsal iş birlikleriyle de öne çıkmaktadır. 2023 yılı itibarıyla uygulamanın yaklaşık 195 milyon

dolarlık yıllık geliri, 2,8 milyon aktif abonesi ve 80 milyonun üzerinde indirilme sayısı bulunmaktadır. Google, LinkedIn ve Starbucks gibi dünya çapındaki şirketlerin de aralarında bulunduğu 2.700'den fazla kurum, çalışanlarına Headspace hizmeti sunmaktadır. Aylık abonelik modeliyle çalışan Headspace, lansman gününden (6 Ocak 2012) bu yana toplamda 320 milyon dolarlık yatırım almış, 300 saatten fazla içerik üretmiş ve 190'dan fazla ülkede beş ayrı dilde hizmet vermeye başlamıştır. Kullanıcı kitlesi, yaş ve cinsiyet açısından dengeli bir dağılım göstermektedir (Curry, 2025). Bununla birlikte Headspace, popüler bir dijital yayın platformu olan Netflix'te "Headspace: Meditasyon Rehberi", "Headspace: Uyku Rehberi" ve "Headspace: İnteraktif Gevşeme Rehberi" isimli belgeseller yayınlamıştır. Netflix'te yayınlanan meditasyon içerikleri Headspace ile de sınırlı değildir; 'The Mind, Explained' ve 'Mindfulness Manual' bunlardan bazılarıdır.

Calm uygulamasının kurucu ortakları Alex Tew ve Michael Acton Smith, meditasyon pazarının potansiyelini Tew'in 2011'deki "iki dakika boyunca hiçbir şey yapmayın" adlı web sitesiyle fark etmiştir. Kullanıcılara iki dakika boyunca dalga sesi dinlemeye teşvik eden site kısa sürede 100.000 kayıt almış ve bu başarı Calm'ın kurulmasına yol açmıştır. Calm, başlangıçta ücretsiz dersler sunarken şu anda tam erişim için aylık abonelik ücreti talep etmektedir. Uyku hikayeleri ve ünlü işbirlikleriyle popülerlik kazanmış ve 2021'de iş yeri hizmetleri sunmaya başlamıştır. Nisan 2012'de piyasaya sürülmesinden bu yana 130 milyon kere indirilen Calm, şu anda yaklaşık 4,5 milyon aboneye sahiptir ve 2023 yılında yaklaşık 300 milyon dolar gelir elde etmiştir. Kullanıcı kitlesinin çoğunluğu 30 - 35 yaş arasındadır ve kullanıcıların %60'ı kadındır. Google tarafından yılın uygulaması seçilen Calm, gelir açısından Headspace'in önündedir (Curry, 2025). Gurewitz, (2019, 14-30) bahsedilen iki uygulamanın da Budizm'den hiç bahsetmediğini ve "meditasyon zamanı" gibi bildirimlerle kullanıcıları gündelik yaşamda uyardığını belirtmektedir. Ayrıca temel içeriklerin ücretsiz olduğunu, ancak gelişmiş derslere erişim için ücret talep edildiğinin de altını çizer. Uygulamalardaki puan kartları gibi teşvik unsurlarının bireyler üzerinde olumsuz bir etki yarattığını vurgulayan Gurewitz, meditasyonun özünün "hiçbir şey yapmaktan" çok daha fazlası olduğunu savunmaktadır.

Dünya çapında dijital müzik ve podcast hizmeti sunan Spotify, sosyal medyada paylaşılan meditasyon içeriklerinin önemli bir bölümünü barındırmaktadır. Uygulama, kullanıcılara rehberli meditasyonlar ve içsel gelişim odaklı sohbetler sunmanın yanı sıra, uyku öncesi

rahatlama, enerji dengeleme, odaklanma ve dikkat, gün sonunda yaşama teşekkür, stresten arınma ve özşefkat gibi temalara sahip müzik çalma listeleri ve podcast içerikleri de sağlamaktadır. Dünyanın en büyük video paylaşım platformu olan Youtube ise içerik üreticilerine reklam gelirleri, sponsorlar ve izlenme sayıları üzerinden ödemeler yapar. Uzun form içerikleri ile kullanıcıların meditasyon eğitimlerine ve bu alandaki uzmanların konuşmalarına ulaşabilmesini sağlar. Meditasyon, kişisel gelişim alanında en aktif ve görsel olarak en etkili sosyal medya platformlarından biri olan Instagram üzerinden geniş bir yelpazede sunulmaktadır. Meditasyon hizmetleri, kendilerini meditasyon ya da mindfulness koçu olarak tanıtan kişiler tarafından kısa meditasyon videoları (Reels), canlı yayınlar, hikâyeler, anketler ve etkileşimli içerikler aracılığıyla paylaşılmaktadır. Bunun yanı sıra, estetik açıdan özenle hazırlanmış gönderiler ve çeşitli bağlantı linkleri sıklıkla kullanılmaktadır. Özellikle Instagram uygulaması üzerinden sunulan meditasyon eğitimleri ile bu alandaki içerik üreticiliği, çalışmanın ikinci bölümünde yer alan araştırmanın bulguları ve değerlendirme başlığında ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

1.4.2. Wellness Sektörü ve Meditasyon

Wellness kavramı, ilk olarak Halbert L. Dunn'ın 1959 yılında yayımladığı "High-Level Wellness for Man and Society (Türkçe olarak: İnsan ve Toplum için Üst Düzey Sağlık)" makalesinde kullanılmıştır. Dunn tarafından, bireyin potansiyelini en üst düzeye çıkarmaya yönelik entegre bir işlev yöntemi olarak tanımlanan bu kavram, sağlığın hastalığın yokluğundan daha fazlası olduğunu ve hastalıkların ortaya çıkmasını beklemeden önlenmesini ifade ederek sağlıklı yaşamın merkezinde yer almaktadır (Dunn, 1961: 787). Türkçede genellikle "iyilik hâli" olarak kullanılan wellness, fiziksel ve zihinsel sağlığı hedefleyen sağlıklı beslenme, yoga, meditasyon ve stres yönetimi gibi uygulamaları içerir. Kaymakçı, iyi oluş endüstrisinin insanlara huzurlarının eksik olduğu hissini pompalayarak, bireyleri huzur tüketicilerine dönüştürdüğünü belirtir. Bireyler, anda kalmayı başaramadıkça sürekli yeni kurslar ve uygulamalara yönlendirilir (Kaymakçı, 2025). Sağlıklı yaşam alanındaki çeşitli hizmetleri (uzman doktorlar, yoga, meditasyon ve fitness eğitimi, yaşam koçluğu, stres yönetimi, sağlıklı beslenme vb.) bir arada sunan sağlıklı yaşam merkezleri ve kamplar giderek daha fazla ilgi görmekte ve popülerlik kazanmaktadır. Meditasyonun Wellness sektöründeki yeri ise zihinsel sağlık, kişisel gelişim ve stres yönetimi gibi başlıklar altında görülmektedir. Bu bağlamda,

Türkçe karşılığı “inzivaya çekilme” olan “retreat” kavramı, turizm sektöründe "retreat tatil," "yoga retreat" veya "retreat center" gibi terimlerle kullanılır. Bu konsept, doğa, meditasyon ve yoga ile iç içe bir deneyim sunar ve kişisel gelişim seminerleri, meditasyon kampları, özşefkat atölyeleri gibi etkinlikleri kapsar. Ancak, bu tür uygulamalar belirli bir yaşam tarzı ve finansal erişim gerektirdiğinden, toplumun her kesiminin bu fırsatlara ulaşması mümkün değildir.

1.4.3. Eleştirel Literatürde Kapitalist Maneviyat: McMindfulness

Mindfulness, geleneksel manevi bağlamından kopararak neoliberal değerlere uyumlu bir şekilde ticarileşmekte ve yayılmaktadır. McDonald's fast-food zincirine atıfta bulunan bu kavram, ilk kez 2013'te Ron Purser ve David Loy tarafından mindfulness'ın hızla ticarileşen ve yüzeysel bir hale gelen formunu tanımlamak için kullanılmıştır. Kavramın literatüre girişinden sonra Purser, ticarileşmiş farkındalık endüstrisinin önemli eleştirmenlerinden biri olmuştur. 2019'da yayımladığı “*McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality (McMindfulness: Farkındalık Nasıl Yeni Kapitalist Maneviyat Haline Geldi)*” isimli kitabında bu dönüşümü ele almaktadır. Kitapta, mindfulness'ın kapitalist toplumun taleplerine uygun hâle getirildiği ve bireyleri piyasanın ihtiyaçlarına hizmet eden araçlara dönüştürdüğü tartışılmaktadır. Purser, farkındalığın, neoliberal ideolojinin bir aracı haline geldiğini ve toplumu işçiler ve tüketiciler olarak yeniden şekillendirmeyi amaçladığını savunur. Ayrıca, farkındalığı, Michel Foucault'nun benlik tekniği kavramıyla ilişkilendirerek bireyleri öz-düzenleme yöntemlerine yönlendirdiğini öne sürer. Kitapta, büyük şirketlerin çalışanlarının tükenmişliğini yönetmek için farkındalık eğitimi satın almasından ve orduda askerlerin savaş koşullarındaki odaklanma ve direncini artırmak için MBSR yönteminin uygulandığından bahseder (Barker, 2021: 251-255). McMindfulness, zihinsel süreçleri sermaye mantığı çerçevesinde yeniden şekillendirir. Kavram, meditasyonun özünü ve derinlikli potansiyelini reddetmez. Farkındalığın bireysel bir proje olarak sunulması toplumsal sorumluluktan koparılması ve bu bağlamda toplumsal sorunların bireysel meseleler olarak görülmesine vurgu yapar. Bu çerçevede, farkındalık pratiklerinin geleceğine ve bu pratiklerin kapital düzende sömürü aracına dönüşmesi tehlikesine dikkat çeker. Purser, “Neoliberal Farkındalık” terimini, farkındalığın psikolojik, sosyolojik ve davranışsal boyutlarının incelenmesi bağlamında açıklamaktadır. Purser'a göre

neoliberal farkındalık, bireyci bir gelişim anlayışını teşvik etmekte ve insanları kapitalizmin tahribatına karşı bilinçli bir şekilde kayıtsız olmaya ikna etmektedir. Farkındalık hareketinin özelleştirilmiş maneviyatı, kolektif mutluluğu ve toplumsal refahı göz ardı etmekte; bunun yerine kurumsal çıkarları desteklemektedir (Hammoudeh, 2021: 202-205). Son olarak belirtmek gerekir ki, Türkçe literatürde mindfulness üzerine çeşitli araştırmalar yapılmış olsa da "*McMindfulness*" kavramı Türkçe literatüre henüz girmemiş bir terimdir.



2. BÖLÜM: KİŞİSEL GELİŞİM ENDÜSTRİSİNDE BİR UYGULAMA OLARAK: MEDİTASYON

Bu bölümde, kişisel gelişim endüstrisi içinde meditasyon pratiğinin nasıl uygulandığı ve deneyimlendiği araştırmanın bulguları ışığında ele alınmıştır. Katılımcıların kişisel deneyimleri ve görüşleri, eğitimlerin içeriği, fiyatlandırma stratejileri ve geleceğe dair beklentileri tartışılmıştır.

2.1. Araştırmanın Bulguları ve Değerlendirme

Araştırmanın bulguları, meditasyon pratiği ile tanıştıktan sonra bunu mesleki bir kimliğe dönüştüren ve bu alanda eğitim hizmeti veren kişiler ile gerçekleştirilmiş görüşmelere dayanmaktadır. Meditasyon eğitim hizmeti sunmaya yönelik çeşitli deneyimlerin, ticarileşme süreçlerinin ve beklentilerin detaylı bir şekilde incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu bağlamda, izleyen alt başlıklarda, örneklem grubunun meditasyon pratiği ile tanışma süreçlerinden mesleki uygulamalarda karşılaştıkları zorluklara kadar pek çok farklı boyut ele alınacaktır.

2.1.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Katılımcı	Yaş	Eğitim durumu	Meslek	Eğitim için kullandığı platform	Görüşme yöntemi
Fatma	45	Üniversite mezunu	Felsefe öğretmeni ve Mindfulness koçu	Yüz yüze	Sesli arama ve yazılı mesaj
Güliden	43	Meslek yüksekokulu mezunu	Mindfulness koçu ve meditasyon rehberi	Instagram & Zoom	Yazılı mesaj
Yıldız	30	Yüksek lisans	Makine Mühendisi, Mindfulness &	Zoom & Substack (bülten yazıları)	Yazılı mesaj

			Şefkat Eğitmeni		
Nurgül	52	Yüksek lisans	Mindfulness ve nefes koçu	Google Meet & Zoom	Sesli mesaj
Nil	40	Yüksek lisans	Mindfulness koçu	Instagram & Google Meet	Yazılı mesaj
Cansu	44	Yüksek lisans	Mindfulness ve şefkat eğitmeni	Yüz yüze & Google Meet & Zoom	Yazılı mesaj
Emir	50	Üniversite mezunu	Nefes meditasyonu koçu	Yüz yüze & Zoom	Yazılı mesaj
Damla	49	Üniversite mezunu	Ayurveda ve mindfulness eğitmeni	Yüz yüze & Zoom	Yazılı mesaj
Papatya	33	Üniversite mezunu	Operasyon sorumlusu ve meditasyon eğitmeni	Google Meet	Görüntülü görüşme
Orkun	37	Üniversite mezunu	Meditasyon eğitmeni, Usui Reiki öğretmeni ve terapisti	Zoom & yüz yüze eğitimler için doğa kampları ve inzivalar	Yazılı mesaj

Tablo 1: Örneklem Grubunun Sosyodemografik Özellikleri

Kaynak: Yazar tarafından Microsoft Word programı kullanılarak oluşturulmuştur.

2.1.2. Meditasyon Pratiği ile Tanışma ve Mesleki Yolculuk

Bireylerin Budist kökenli bir pratik olan meditasyon ile tanışmaları genellikle kendilerini daha iyi anlama çabaları, zihinsel sakinleşme ve stres ile baş etme ihtiyaçları doğrultusunda gerçekleşmiştir. İçsel denge arayışında olan ya da dışsal tehditlerle karşılaşan bireyler için meditasyon, bir tür güvenlik ve savunma mekanizması aracı olarak kullanılmıştır. Bu durum, Giddens'in (1994) ontolojik güven kavramını

çağrıştırılmaktadır. Bireylerin ruhsal dengeyi sağlama ve içsel bir keşfe yönelme süreçlerinde meditasyon pratiğinden faydalanmaları, bu pratiğin kişinin iç dünyasının güvenliğini ve sağlığını korumada bir araç olarak kullanılması ontolojik güvenin inşası ile ilişkilendirilebilir. Bireylerin meditasyonu, stresle baş etme aracı olarak zor zamanlarında yaşamlarına dahil etmeleri, onların ontolojik güvenliklerini koruma çabalarıyla yakından bağlantılıdır.

- **İçsel Yönelim ve İyi Hissetme Arayışı**

Nil, Orkun, Damla ve Gülden, meditasyona yönelişlerini içsel bir çağrı ve iyi hissetme arayışı olarak tanımlar. Meditasyon, bireyler için kendini tanımaya ve içsel huzuru bulmaya yönelik bir araç olmuştur. Bu yönelim, doğrudan bir kriz ya da yaşam zorlanmasından değil, daha çok kendini keşfetme ve ruhsal denge arayışından doğmuştur. Nil, meditasyona içsel bir çağrı olarak yaklaşır:

“Aslında bilinçli bir karardan çok, içsel bir çağrıya kulak vermektir. Benim için hem içsel sakinliğe ulaşmanın hem de içsel kaynakla bağlantı kurmanın güçlü bir aracı haline geldi.”

Orkun ise meditasyon ile tanışmasının bir dürtüden ziyade her zaman içinde bulunduğu bir halin keşfi olarak tanımlar:

"Meditasyonla tanışmam aslında yaşamımın bir parçasıydı diyebilirim. Küçük yaşlardan itibaren anneannemin yaptığı çalışmalara tanık oldum ve o, içsel yolculuğuma başlamamda çok büyük bir rol oynadı. Onun ritüellerine katılırken, aslında bu pratiklerin sadece "gözlerini kapatıp derin bir nefes almak" olmadığını fark ettim. Meditasyon, aslında bir yaşam biçimiymiş! Zihni sakinleştirmenin, ruhu dengelemenin ve bedeni iyileştirmenin ne kadar kıymetli bir şey olduğunu çok erken yaşta keşfettim.”

Damla ve Gülden, meditasyonu, kendilerini daha iyi anlama çabası olarak ifade etmişlerdir:

Deniz:” Kendimi anlamaya yönelik bir çabalarım beni meditasyon ile tanıştırdı, ancak hayatıma daha doğrusu rutinime dahil edebilmem 2009 yılında kendimi daha iyi anlama çabamın derinleşmesi ile oldu bence.”

Gülşah: “İçsel çalışmalara hep merakım oldu; düzenli olmasa da meditasyon yaptığım zamanlar oluyordu. Bir süre sonra bilgide derinleşmek isteyince eğitimler almaya başladım.”

- **Dışsal Etkenler: Pandemi, Ailevi Sorunlar ve Stres**

Papatya, Nurgül ve Yıldız ise meditasyonla tanışmalarını yaşamlarındaki dışsal etkenlere bağlamaktadır. Krizler, iş kayıpları, ailevi çatışmalar ve stresli dönemler meditasyonu bir baş etme aracına dönüştürmüştür. Papatya, pandemide evden çalışırken meditasyonu iyi hissetmeye yönelik bir çözüm olarak bulmuştur:

"Koronaviüs pandemisinde herkes gibi kendimi geliştirmeye ve krizi fırsata çevirmeye çalışıyordum; aynı zamanda o süreçte hem evden hem işten çıkarılmışım. Kendimi iyi hissetmeye yönelik Youtube'dan podcast dinlemeye başladım. Daha sonra Podcast'teki hanımefendiden eğitim aldım, 2-3 yıl süreçten sonra bu alanı sevdiğimi ve meditasyonu hayatıma daha çok dahil etmek istediğimi fark ettim."

Nurgül, aile içindeki çatışmaların etkisiyle meditasyonun şifa gücünü keşfettiğini ifade eder:

"10 yıl önce psikoloji yüksek lisansına başladım ve bu süreçte ailevi problemler yaşıyordum. Bu süreçte sorunları çözümlemeye çalışırken tabi ki psikoloji biliminin içinde olmamın da katkısıyla meditasyon ile tanıştım. Sorunları çözmemde yardımcı olduğunu fark ettim. Daha sonra eğitimler aldım."

Yıldız ise meditasyon ile stresli bir dönemde tanışır ve pozitif etkilerini fark ettiğinde günlük rutinine dahil eder. Aynı zamanda meditasyon gruplarının veya meditasyon buluşmalarının kendini iyi ve ait hissettiği yeni bir sosyal grup statüsü kazandığını belirtir:

"Meditasyonu ilk defa lisans eğitimimde tez yazma aşamasında denedim. Biliyorsunuz, o dönemler pek stresli geçiyor, ancak pek vakit ayıramadım. Bir sene sonrasında kendimi pek iyi hissetmediğim bir dönemde arkadaşımın önerisi üzerine "denemekten ne kaybederim ki" diye düşünüp, telefonuma indirdiğim bir meditasyon uygulaması eşliğinde düzenli olarak pratik yapmaya başladım. Sabırla, istikrarla. Günlük hayatın koşturmacası, stres ve tatminsizlik hisleri arasında kendimle baş başa kaldığım o sessiz an benim için heyecanla beklediğim bir zaman dilimine dönüştü. Başka meditasyon buluşmalarına katıldım ve bu alandaki kişilerin ne kadar sevgi dolu, anlayışlı olduğunu görmek bana kendimi o alana ait hissettirdi."

Meditasyon, dışsal koşulların zorlamasıyla güçlü bir iyileşme aracı olarak işlev görebilmektedir. Bireylerin zorluklar karşısında meditasyonu bir koruma mekanizması olarak benimsemesi, bahsi geçen pratiğin gündelik rutinelere dahil edilmesini sağlamıştır.

- **Mesleki Yolculuk: Bilgiyi Paylaşma ve İnsanlara İyi Gelme Arzusu**

Meditasyonla tanışan katılımcılar, kişisel deneyimlerinin ardından bilgiyi paylaşma ve başkalarına rehberlik etme arzusunu hissetmiş ve bu süreci mesleki bir yolculuğa dönüştürmüştür. Bireyler için meditasyon yalnızca bir içsel dönüşüm aracı değil, aynı zamanda bir toplumsal hizmet ve şifa sunma alanı haline gelmiştir. Mesleki yolculuğun ilk adımlarını, çoğunlukla, başkalarına iyi gelme arzusunun sağladığı motivasyon oluşturmaktadır. Orkun, meditasyonu sadece bir pratik olarak değil, şifa verme aracı olarak tanımlar:

“Meditasyon eğitmeni olmaya karar vermem bir nevi içsel bir çağrıydı. Ama tabii, bu çağrıyı bir süre duymadım; çünkü İstanbul’a taşındıktan sonra ruhsal pratiğimi biraz kaybettim. Neyse ki o içsel ses beni buldu, meditasyon bana yeniden ışık tuttu ve ben de hem kendi yolculuğuma devam etmek hem de başkalarına rehberlik etmek için eğitmenlik yoluna girdim. Bu yolculuk sadece meditasyon eğitmenliğiyle sınırlı kalmadı. Reiki eğitimleri vermeye başladım, inzivalar ve seremoniler düzenledim. O kadar keyifliydi ki, insanlara sadece zihinsel değil, bedensel ve ruhsal şifa sunmak... Eğitimlerimin dışında meditasyonun ve şifanın gücünü taşıyan ürünler üretiyorum. Yani, meditasyon ve şifa dünyasını sadece eğitimlerle değil, aynı zamanda ürünlerle de destekliyorum.”

Bahsedilen ürünler, meditasyon pratiğinin ticarileşme sürecinde tüketiciler için birer ‘deneyim sağlayıcı’lara dönüşen ürünlerdir. "Ruhsal deneyiminizin eşlikçileri" gibi sloganlarla satılan bu ürünler, meditasyon pratiğinin popülerleşmesine katkı sağlamakta ve görünürlüğünü artırmaktadır. Bu ürünler arasında bazı bitki karışımları, doğal taşlar ve tütsüler yer alabilir.

Emir, başkalarına iyi gelme amacını meditasyonla birleştirmiştir:

"Kendime iyi gelmeyi öğrendikten sonra, insanlara iyi gelmeyi amaçladım. Aslında mesleki yolculuğum böyle başladı."

Fatma, mindfulness meditasyonunu eğitim pratiğine entegre ederek çocuklara zihinsel ve duygusal hazırlık sağlama hedefi güder. Bu da yine başkalarına iyi gelebilme arzusu ile ilişkilendirilir:

"Çocukların derse zihinsel ve duygusal olarak hazırlanma ihtiyacını fark ettikten sonra aslında mindfulness pratiği ile tanıştım. Hem kendi içsel yolculuğumda hem de öğrencilerimle yaptığım çalışmalarda bu pratiğin ne kadar dönüştürücü olduğunu gördüm ve düzenli olarak uygulamaya karar verdim."

Nil ise meditasyonu insanlara yayma kararını içsel bir isteğe bağlar:

"Kendi oluşturduğum kristal meditasyonlarla daha geniş kitlelere ulaşma isteği duydum." Bu tema, meditasyonun kişisel bir iyileşme sürecinden sonra toplumsal ve mesleki bir sorumluluk haline geldiğini, bireylerin bu pratiği başkalarına rehberlik etme ve onlara destek olma amacıyla kullandığını ortaya koymaktadır.

2.1.3. Tüketim Kültüründe Eğitim Fiyatlandırmaları

Bu yaklaşımda katılımcılar, eğitimlerinin ücretlerini nasıl belirledikleri sorusuna yanıt vermişlerdir. Genel çerçevede alma-verme dengesine, meditasyon eğitimlerinin artık belirli bir ücret piyasasının oluştuğuna ve popülerlik etkisine dikkat çekmişlerdir. Aynı zamanda, daha fazla kişiye ulaşılabilirlik sağlamak açısından ücretsiz eğitimler ve içerikler düzenlediklerinin altını çizmişlerdir.

- **Değer Temelli Yaklaşım**

Eğitmenler, hizmetlerini fiyatlandırırken yalnızca maddi kazanç değil, sundukları değer niteliğini ve katılımcılara sağlanan dönüşümü temel aldıklarını vurgulamaktadır. Bu yaklaşımda eğitimin kapsamı, süresi ve kişisel rehberlik gibi unsurlar öne çıkmaktadır. Fiyatlandırma, ticari bir stratejiden çok etik bir sorumluluk olarak görülmektedir. Orkun, fiyatların sadece bir ‘ticaret stratejisi’ olmadığını, sunulan değeri ve içsel dönüşüm potansiyelini yansıttığını ifade eder:

“Fiyatlar, sunduğum eğitimlerin içeriğine, süresine ve katılımcılara sağladığı desteğe göre belirleniyor. Mesela bir eğitimde, sadece bir teorik bilgi aktarımı değil, aynı zamanda birebir destek, rehberlik ve kişisel dönüşüm süreçlerine de yer veriyorum. Bu da işin değerini artıran bir faktör. Önemli olan, alacağınız eğitimin size ne sunduğu ve ne kadar dönüştürücü olduğudur.”

Benzer şekilde, Fatma da hizmet fiyatlandırmasında karşılıklı emeğe ve erişilebilirliğe önem verir:

“Fiyatları, ayırdığım zaman, verdiğim emek ve piyasadaki genel ortalamaları göz önünde bulundurarak belirliyorum. Danışmanlık sürecinde her bireyin bir rehber ihtiyacı duyduğuna inanıyorum. Ticari bir stratejiden çok, karşılıklı emek ve değere dayalı bir yaklaşım benimsiyorum.”

Bu yaklaşımda eğitmenler, ücretlerin maddi değil; manevi ve dönüşümsel karşılığı simgelediğini ve ticari bir amaç güdülmeyeceğini vurgulamışlardır.

- **Erişilebilirlik ve Sosyal Adalet Vurgusu**

Eğitim hizmetlerinin özellikle geniş kitleler tarafından erişilebilir olmasını etik bir sorumluluk olarak gören ve fiyatlandırmalarını buna göre şekillendiren katılımcılar, toplumsal katkıyı öncelemektedirler. Nil, amacının daha çok insanın ulaşabileceği bir yapı kurmak olduğunu belirtir:

“Amacım, meditasyon ve kişisel gelişim alanlarını daha çok insanın erişebileceği bir hale getirmek olduğu için, sunduğum hizmetlerin ücretlerini piyasadaki genel ortalamanın altında tutuyorum. Zaman zaman ücretsiz etkinlikler de düzenliyorum.”

Cansu ise fiyat politikalarını “kâr amacı gütmeyen” bir anlayışla yapılandığını ifade eder:

“Hem bana hem karşımdaki katılımcıya hakkını veren ve eşit bir yerden yaklaştırmaya özen gösteriyorum. Her eğitimde mutlaka burs veriyoruz. 6 Şubat depreminde 1 sene boyunca bütün eğitimlerimizin %50 gelirini Dünya Dayanışma Derneği ile paylaştık. Evet eşit değiliz ama adil olabiliriz.”

Papatya ve Yıldız ise yaşanan şehir, mekân maliyeti, ekonomik koşullar ve bireysel destek mekanizmaları (burs, bağış vb.) üzerinden erişilebilirliği savunurlar.

• Popülerlik ve Piyasa İlişkisi

Pahalı eğitimlerin daha kapsamlı olup olmadığı tartışması, fiyatın kalite göstergesi olamayacağı ve popülerlik etkisinin yüksek fiyata sebep olabileceği görüşleri etrafında şekillenmektedir. Tüketim toplumunda yüksek fiyatlı mal ve hizmetlerin daha saygın ve daha kaliteli olduğu algısı da bunu oluşturmaktadır. Daha az bilinen, popüler olmayan veya medyatik görünürlüğü daha sınırlı eğitmenlerden eğitim almak yerine sosyal medyada çok takipçili ve eğitimleri fazlaca rağbet gören kişilerden eğitim almak bireyler için sembolik bir değer taşıyabilmektedir. Baudrillard’ın (2010) işaret değeri kavramı, bu kapsamda, fiyat ve kalite ilişkisini sorgulamakta ve popüler eğitimlerin bir işaret değeri olarak bireylere daha fazla toplumsal kabul ve prestij sağlayabileceğinin altını çizmektedir.

Güliden, manevi hizmetlerin belirli bir piyasa konumlanışı olduğunun altını çizerek popüler eğitmenlerin eğitimlerinin daha yüksek fiyatlı olduğunu belirtir:

“Bizim alanımız ne kadar serbest olsa da belli bir rayiç var, eğitimlerin kapsamı fiyatıyla ilgili değil; ancak popüler olan kişilerin eğitimleri genellikle pahalı oluyor.”

Nurgül de, aynı şekilde Güliden gibi, piyasa gerçekliğine dikkat çeker:

“Pahalı eğitimler kesinlikle daha kapsamlı değil, sonuçta serbest piyasada yaşıyoruz. Herkesin belirlediği bir fiyat var. Manevi alanda çalışsak bile satış politikası izlemek zorundayız maalesef.”

Nil ise yüksek ücretli eğitimlerin içeriğine dikkat çekilmesi gerektiğini savunur:

“Yüksek ücretli eğitimlerin kapsamından ziyade, çoğunlukla yabancı eğitmenlerin fiyat politikaları ve yüz yüze etkinliklerde oluşan mekân kiralama gibi maliyetlerden kaynaklandığını düşünüyorum. Teknik öğrenim açısından bakıldığında, ulaşabileceğimiz çok sayıda kaynak mevcut. Dolayısıyla, sadece ‘kapsamlılık’ iddiası üzerine kurulmuş fiyat farklılıklarının her zaman haklı gerekçeleri olduğuna inanmıyorum. Nihayetinde, aktarılan tüm öğretiler özü itibarıyla aynı yere çıkıyor.”

Katılımcıların görüşlerinden yola çıkıldığında eğitim hizmetlerinin fiyatlandırılmasının sadece ekonomik değil; aynı zamanda etik, sosyal ve kültürel boyutlar taşıdığı görülmektedir. Manevi ya da kişisel dönüşüm temelli hizmetlerin fiyatlandırılmasında değer, erişilebilirlik, toplumsal fayda ve piyasa gerçekliği arasında hassas bir denge kurulmaya çalışılmaktadır.

2.1.4. Eğitimlerin İçeriği

Katılımcılar, eğitimlerin içeriğinin mutlaka teknik eğitimle başladığını belirterek nefes pratiği, beden tarama gibi teknikleri öğrenmenin önemini vurgulamışlardır. Bu yaklaşımda genel görüş, meditasyonu bireyler için bir yaşam biçimine dönüştürmek ve günlük yaşamlarına entegre etmek yönünde olmuştur.

• Teknik Bilginin Önemi

Bu tema, meditasyon eğitiminde teknik bilginin temel ve önemli olduğuna yönelik görüşleri içerir. Emir, Papatya ve Nurgül meditasyonun yalnızca bir deneyim alanı değil, aynı zamanda temellendirilmiş bir öğreti biçimi olduğunu vurgulamaktadır. Bireylerin yöntemsel bilgiyi öğrenmesi ve sindirmesi, meditasyon pratiği ile derin ve sürdürülebilir bir bağ kurabilmenin temelini oluşturmaktadır. Bu görüşü savunan isimlerden biri Emir’e göre, meditasyonun yaşamda kalıcı bir yer edinebilmesi için bilgi aktarımı önceliklidir:

“Yaşamda sürekli uygulanacak bir pratiğin öncelikle teknik ve temel bilgilerine sahip olmak esastır. Bu vesile ile önce bilgi, sonra uygulama ile ilerliyoruz.”

Benzer şekilde Papatya da teknik bilginin aktarımının gerekliliğinin altını çizer. Meditasyonun kökenlerini ve tarihsel geçmişini bilmeyi, pratiği öğrenme aşamasında oldukça önemli bulur:

“Teknik aktarımını mutlaka gerçekleştiriyorum. Meditasyonun tarihçesinden, kültürel kökenlerinden ve bize nasıl ulaştığından bahsetmeyi çok kıymetli buluyorum.”

Tekniğin öğrenilmesini sürecin başlangıcı olarak gören Nurgül, bilgi edinimi ile uygulama arasındaki sürekliliğe dikkat çeker:

“Teknik bir kere öğrenilir; ancak uygulama yaşam boyu devam eder.”

Bu ifadeler, meditasyonun zihinsel bir disiplin olduğunu ve sistemli bilgi aktarımıyla başlayan bir sürecin pratiğe dönüşmesiyle anlam kazandığını göstermektedir.

• **Meditasyonun Yaşam Tarzına Dönüşmesi İçin Pratikte Süreklilik**

Meditasyonun gündelik hayata yerleşen bir yaşam pratiği olduğu ifadesi, katılımcılar arasında en çok kullanılan söylemlerden biridir. Tekniğin öğrenilmesi, uygulamaları hem doğru yapabilmek hem de günlük rutinlere dahil edebilmek açısından önem taşır. Meditasyonun yaşam biçimi olarak benimsenmesini hedefleyen eğitmenler, bunun için çeşitli çalışmalara başvurmaktadır. Genellikle kişisel hesapları üzerinden paylaşımlarını yaptıkları bu çalışmalar, bülten yazıları, günlük veya haftalık hatırlatma mailleri, vizyon meditasyonları ve bireylerin gündelik yaşamda karşılaştıkları spesifik durumlara yönelik çözümler veya rahatlamaya yönelik farklı meditasyon uygulamalarını içermektedir. Birey, meditasyon pratiğini yaşamına dahil edebilmenin kolaylığını ve beraberinde yaşamındaki etkilerini görerek, meditasyonu yaşam biçimine dönüştürebilmektedir.

Nil, süreci yalnızca bilgi aktarımı olarak değil, katılımcının hayatında köklü bir değişim yaratacak alışkanlıklar bütünü olarak değerlendirir ve bunun için bulduğu yollardan bahseder:

“Benim yaklaşımım yalnızca teknik öğretmekten öte, bir yaşam tarzı oluşturmayı desteklemek yönünde. Katılımcıların, teknikleri sadece uygulamakla kalmayıp, günlük yaşamlarına entegre ederek birer alışkanlık haline getirmelerini önemsiyorum. Bunu, vizyon meditasyonları gibi katılımcının iyi hissetmesini destekleyen yaratıcı yöntemlerle harmanlıyor ve süreci keyifli hale getirmeye çalışıyorum.”

Orkun, meditasyonun yaşamın her anına yayılması gerektiğini vurgulayarak bu dönüşümün eğitim sürecinde doğrudan desteklenmesi gerektiğini belirtir:

“Meditasyon eğitimlerinde sadece teknik öğretmiyorum, bu süreç bir yaşam tarzına dönüşüyor. Meditasyon, yalnızca bir uygulama değil, farkındalıkla yaşamın bir yolu. Teknikleri, katılımcıların günlük hayatlarına entegre edebilecekleri şekilde

aktarıyorum. Eğitim, sadece bir teknik listesi değil; bu tekniklerin nasıl yaşam biçimine dönüşeceğine dair bir rehberliktir.”

Yıldız ise meditasyonun günlük yaşamla bütünleştirilmesinin önemine dikkat çeker. Meditasyonun sadece belirli bir zaman ve mekânda yapılan bir pratik değil, yaşantının her anına yayılabilecek bir bilinç durumu olduğunu savunur:

“Kişide bunun yaşam tarzı haline gelmesi için günlük hayatta neler yapabileceği konusuna mutlaka değiniyorum çünkü herkes için meditasyona günde yarım saat - 45 dakika zaman ayırmak mümkün olmayabiliyor. Ve meditasyon illa minder üzerinde yapılan bir pratik değil, hayatımızın içinde. Bunu aktarabiliyorsam zaten ne mutlu bana...”

Fatma da eğitimlerinin asıl amacını, meditasyonu kalıcı bir farkındalık biçimi olarak içselleştirmek olarak tanımlar:

“Elbette teknik bilgileri ve uygulamaları aktarıyorum ama asıl amacım bunun bir yaşam biçimine dönüşmesi. Kalıcı farkındalık ve davranış değişikliği yaratmak istiyorum. Bu doğrultuda çalışmalar yapıyor, mindfulness’ı hayatlarının bir parçası haline getirmeyi hedefliyorum.”

Bu ifadeler, meditasyonu salt bir uygulama olmaktan çıkararak bireyin yaşam biçimine dönüşmesi, içselleştirilmesi ve pratikte sürdürülmesi hedefine işaret eder. Meditasyonun bir yaşam biçimine dönüşmesini hedefleyen eğitimcilerin eğitim içeriğinde, meditasyon pratiğinin Budist geleneğine dayanan kültürel kökenlerinden ve tarihsel gelişiminden hiç söz etmemiş olması önemli bir ayrıntıdır. Bu bağlamda, meditasyonun manevi bir pratikten, zihin ve ruh sağlığını koruma amaçlı pragmatist bir uygulamaya dönüştüğü varsayımının altını tekrar çizmek gerekmektedir.

2.1.5. Eğitimcilerin Ticarileşme Süreci Hakkındaki Görüşleri

Meditasyon uygulamasına yönelik sosyal ve akademik çalışmalar, birbiriyle çelişen iki yaklaşım üzerinden yükselmektedir. Eleştirel literatürde, meditasyonun politik yönleri hakkında; bu uygulamaların kapitalizm, neoliberalizm ve tıbbileşme tarafından ele geçirildiğini savunan ve bu düşünceler doğrultusunda çalışmaları giderek artan bir literatür bulunmaktadır. Diğer yandan, pratikteki meditasyon çalışmalarının genellikle politik yönleri göz ardı ettiği ve sıklıkla hümanist bir yaklaşım izlediği gözlemlenmektedir. Eleştirel yaklaşımlar, meditasyonun daha önceki çağdaş maneviyat eleştirileriyle uyumlu olarak, daha geniş sosyal güçlerin bir ifadesi olduğunu öne

sürmektedir. Bu eleştiri, Budist geleneğine bağlı dini bir pratiğin din alanından uzaklaştırıldığını ve mülk haline gelmek için profesyonelleştirildiğini vurgular (Carvalho, 2021:2). Eğitimcilerin, meditasyonun ticarileşme ve yaygınlaşma sürecine dair görüşleri ise zıt ikidüşünce etrafında şekillenmektedir.

- **Erişilebilirlik Aracı Olarak: Ticarileşme**

Bu tema, meditasyonun ticarileşmesini yozlaşma olarak değil, daha çok bir yaygınlaşma aracı olarak değerlendiren katılımcıların görüşlerini içerir. Katılımcılar, bu süreci, bireylerin meditasyon ile tanışmasını kolaylaştıran bir görev olarak görürler. Bu anlamda meditasyonun ticarileşmesi, Merton'un örtük işlev kavramı çerçevesinde, erişilebilirlik ve rehberlik sağlama işlevi olarak değerlendirilebilir. Nil, meditasyonun ticari bir forma bürünmesinin özüne zarar verdiği yönündeki görüşlere mesafeli durur ve bu kapsamda erişilebilirliği vurgular:

“Ticari bir boyut kazanması, meditasyonun özüne zarar veriyor gibi görünse de aslında daha çok insana ulaşmasını sağlayan bir köprü görevi de görebiliyor. Başlangıç aşamasında rehberlik ihtiyacı duyanlar için bir yol göstericinin varlığı değerli olabiliyor.” Orkun da benzer şekilde, meditasyonun daha fazla insana ulaşmasının değerli olduğunu belirtir:

“Meditasyonun ve şifanın bir ticaret haline gelmesi, gerçekten ihtiyacı olan insanlara ulaşabilmek için bir fırsat olabilir. Yani bunu meditasyonun yayılması olarak okursak, farklı insanlara ulaşması önemli bir şey.”

Meditasyon eğitimliğinin bir emek süreci olduğunu ve bu emeğin karşılığının alınmasının doğal olduğunu savunan Fatma, alma - verme dengesine ve bu dengenin korunması gerektiğine dikkat çekerek ticarileşme sürecine farklı bir bakış açısı sunar:

“Ben de bu alandaki eğitimler için ücret ödeyerek bilgi ve deneyim kazandım. Şimdi yaptığım çalışmalarda da emeğimin karşılığını alıyorum. Bu alma -verme dengesinin korunması gerektiğine inanıyorum. Elbette isteyen kişi kendi araştırmalarıyla öğrenip bireysel olarak uygulayabilir, bu zaten mümkün ve güzel bir şey. Ancak bu alanda emek veren kişilerin de katkılarının karşılığını alması gerektiğini düşünüyorum.”

- **Derinlik ve Anlam Kaybı Endişesi**

Meditasyonun özündeki samimiyetin ve derinliğin ticarileşme süreciyle birlikte zedelendiğini düşünen katılımcıların görüşleri, nedensellik bağlamında farklılık göstermektedir. Maneviyatın metalaştırılmasına ve meditasyon pratiklerinin

ticarileşmesine yönelik eleştirel literatürde öne çıkan bir isim olan Purser (2019), asıl meselenin satılan ürün ve onun etrafındaki ambalaj olduğunu ifade etmektedir. Meditasyon eğitimlerinin, özellikle Mindfulness'ın, temel odaklanma eğitimlerinden hiçbir farkı olmadığını ve Budizm'den yola çıksa da onun ahlaki öğretilerinden yoksun olduğunu vurgular. Purser'a göre, meditasyon uygulayıcıları ve taraftarları belki de farkında olmadan statükoyu desteklemektedir. Dikkatimizin Google, Facebook, Twitter ve Apple gibi şirketler tarafından paraya dönüştürülmesi ve manipüle edilmesi tartışılmamakta; krizin zihinlerimizde olduğu söylenmektedir. Sorunlu olanın kapitalist sistemin kendisi değil, istikrarsız ve belirsiz bir ekonomide farkındalık sahibi ve dirençli olamayan bireylerin başarısızlığı olduğu görüşü bu sayede yaygınlaşmaktadır. Özellikle belirli uygulamaların bu süreci yoğunlaştırdığını ve anlamı yüzeyselleştirdiğini ifade eden Orkun, bu kırılmaya dikkat çeker:

“Meditasyon ve şifa, aslında her insanın içinde bulabileceği bir şey. Ancak belirli bir ruhsal çalışmanın, gerçekten samimi ve derin olabilmesi için ticari olmaması gerektiğini düşünüyorum. Mesela 500 liraya aura temizliği ya da 200 liraya çakra açma gibi tanıtımlar... Bence bir noktada, şifanın sadece bir 'satılabilir hizmet' haline gelmesi, o enerjinin özünden bir şeyler kaybettirir.”

Damla ise süreci çok daha net ve eleştirel bir biçimde değerlendirir:

“Bence özüne %100 zarar veriyor. Bireylere balık tutulma öğretilmesi ve kendi kendine yüzmeleri desteklenmeli, öğretilene bağımlı kılmak meditasyon felsefesine ters; ama çok yapılıyor maalesef. Herkes guru oldu çıktı.”

Papatya ise bu döngünün talep eden bireyler tarafından da beslendiğini ifade ederek sürece farklı bir bakış açısı sunar:

“Çok ticarileşti. Ama bu arz - talep meselesi. İnsanlar başkaları tarafından hayatlarının yönlendirilmesine ihtiyaç duyuyor.”

Gülden ve Emir ise popüler her konu gibi ticarileşebileceğini, ancak bunun arz – talep meselesi olduğunu vurgulamaktadır. Bu görüşler, ticarileşmenin yalnızca ekonomik değil; aynı zamanda etik ve duygusal düzlemde de zarar verici etkileri olabileceğini ortaya koymaktadır.

• **Eğitmenin Niteliği ve Etik Duruşun Belirleyici Rolü**

Katılımcıların, seçiciliğe ve sorgulamanın gerekliliğine işaret ettiği görüşleri belirten bu tema; meditasyonun ticari zeminde anlamını koruyabilmesinin, büyük ölçüde eğitmenin

niyetine, etik duruşuna ve yetkinliğine bağlandığını vurgular. Yıldız, eğitimci tercihi yaparken kişinin özgeçmişine ve değerlerine bakılması gerektiğini belirtir:

“Eğitmenin geçmişine bakıyorum; sertifikasını nereden almış, nasıl bir eğitim sürecinden geçmiş... bunların önemli olduğunu düşünüyorum. Örneğin, 3 günlük bir eğitim sonrası koçluk sertifikası veren kurumlar olabiliyor. Eğer kişi için bu uygunsa, tabii ki onun kendi tercihi; ancak ben burada o üç günde neler deneyimlemiş olabileceğini sorgulardım”

Nurgül, sektör içindeki para odaklı yaklaşımlara dikkat çeker:

“Kimileri tek bir eğitim alarak eğitim sunmaya başlıyor. Uygulayamadıkları pratikler veya kendilerinde sağlayamadıkları dönüşümler olmasına rağmen bunu -miş gibi sunabiliyorlar. Maalesef her sektörde olduğu gibi bu sektörde de böyle durumlar söz konusu. İşini ruhuyla yapan insanlar da var, sadece para kazanmak için yapanlar ve kolay para kapısı olarak görenler de var.”

Cansu ise, ticari olan eğitimlerin artık katılımcılar tarafından kolayca belirlenebilir olduğunu ifade etmiştir. Bu söylemler, ticarileşmenin kaçınılmaz olabileceğini, ancak bu sürecin güvenilir ve derinlikli eğitimlerle anlam kazanabileceği fikrini güçlendirir.

2.1.6. Meditasyon Eğitiminden Beklentiler

Eğitmenler, katılımcıların eğitimlerden beklentilerinin içinde yaşadığımız hız ve tüketim odaklı toplum tarafından şekillendirildiğini ve bu nedenle beklentilerin büyük ölçüde hız odaklı olduğunu vurgulamaktadır. Bireyler, her an her şeye ulaşabilmenin neredeyse mümkün hale geldiği bir çağda, özellikle sosyal medyanın etkisiyle üç saniyeye kadar düşen odaklanma ve dikkat sürelerinin yarattığı hızın mağduru olmuşlardır.

• Sihirli Değnek Arayışı

Katılımcıların, meditasyon eğitiminden beklentilerini ifade eden görüşleri büyük bir çoğunlukla ‘sihirli değnek’ benzetmesi üzerinden şekillenmiştir. Katılımcılar, hız toplumunda yaşamının bir eklentisi olarak bireylerin minimum çabayla, en kısa sürede, maksimum dönüşüm arayışında olduğunu ifade ederler. Çağdaş teknoloji, bireylerin sağlıklı bir şekilde arzu etme kapasitesinin gelişimini engellemekte ve bu gelişimin ‘kısa devre’ yapmasına neden olmaktadır. Çağdaş kapitalist teknolojiler sebebiyle bireyler, arzularına anında tatmin talep eden çıplak sürücülere indirgenmiştir. Anlamlı ve uzun vadeli hedefler öngörmeleri ve onlara değer katma yetenekleri, çağdaş teknoloji

tarafından baltalanmıştır (Woodward, 2019: 258). Nil, bu durumu, özellikle sürecin başında sık gözlemlediğini belirtir:

“Genel olarak hızlı sonuç alma beklentisi olduğunu gözlemliyorum. Bir mucize ya da sihirli değnek arayışı, özellikle başlangıç aşamasında sık rastlanan bir durum.”

Orkun da benzer şekilde, hız toplumunda yaşamının bu eğilimi körüklediğini dile getirir:

“Bence katılımcıların eğitimlerden beklentisi çoğunlukla hızlı sonuçlar almak üzerine odaklanmış durumda; çünkü günümüzde her şeyin hızlı olması bekleniyor. Hızlı yemek, hızlı tatmin, hızlı çözüm... Bu hız çağında, insanlar da doğal olarak bir şeyleri çabucak değiştirip düzeltebilmeyi bekliyor. Bugün geldim, yarın çok daha huzurlu olacağım gibi bir beklentiye giriyorlar... Ama gerçekte bu, meditasyonun ruhuna ters.”

Cansu, bu hızlı beklentinin “hap bilgi” arayışıyla beslendiğini söyler:

“Hap bilgilerle hemen ve hızlı sonuçlar almak istiyorlar.”

Gülden, bu durumu doğrudan tüketim alışkanlıklarıyla ilişkilendirir:

“Günümüzde her şeyi o kadar hızla elde ediyoruz ki. İnternette yaptığımız bir alışverişin bize ulaşması birkaç gün sürüyor. O da en geç. Bu acelecilik hali katılımcılarda “düşüncelerimden kurtulmam için ne yapmam lazım, stressiz olmak için kısa bir şey önerir misiniz” gibi sorulara sebep oluyor.”

Fatma da bu noktayı güçlendirir:

“İnsanlar sihirli bir değnek değsin ve hemen iyileşeyim istiyorlar. Ancak meditasyonların belli bir alışkanlığa dönüşmesi için belli bir zamanın geçmesi gerekiyor.”

Damla ise bu noktada sosyal medya tarafından da beslenen bir yanılsama olduğunu ifade eder:

“Özellikle sosyal medya, kişileri '3 günde dönüş' vb. pazarlama taktikleri ile yanılsama sevk ederek, kişilerin kendilerine güvenlerini çok zedeliyor. Bu tür yanlış paylaşımlar, yönlendirmeler ve özendirmeler, 'O 3 günde dönüştü, ama ben yapamıyorum' fikrini besliyor.”

Emir ve Gülden, bunun bir süreç olduğunu kavrayan ve ona göre hareket eden kişilerin çok az olduğunu vurgular. Bu ifadeler, hızlı sonuç beklentisinin yalnızca bireysel bir tutum değil, çağın yapısal bir gerilimi olduğunu ortaya koyar.

• Sabır ve Süreç Vurgusu

Katılımcıların büyük çoğunluğu, meditasyon eğitimden beklenen rahatlamanın veya iyileşmenin ancak zamanla ve emekle gerçekleşebileceği konusunda hemfikirdir. Bu

temada yer alan katılımcı görüşleri, hızlı sonuç beklentisinin meditasyonun özüne ters düştüğünü ve bu pratiğin sabır gerektirdiğini vurgular. Yıldız, bu süreci ‘kas geliştirme’ metaforuyla açıklar:

“Nasıl ki spor yaptığımızda yarım saatlik bir antrenman sonrası kaslarımız hemen belirmiyor, meditasyon pratiklerinde de benzer durum söz konusu. İstikrar ve sabır istiyor.”

Orkun da dönüşümün sabırla geldiğini vurgular:

“İyileşmenin ve dönüşümün gerçek derinliği, zamanla gelen bir şey. Sabah kalktığınızda bir bitki çayı içmek kadar kolay değil.”

Nurgül ise sürecin belli bir alışkanlığa dönüşmesi için zaman vererek en az birkaç ay gerektiğini belirtir:

“Meditasyonların belli bir alışkanlığa dönüşmesi için belli bir zamanın geçmesi gerekiyor. Yıllarca beklemek de değil; ancak en azından birkaç ay bu dönüşüm için gerekli.”

Papatya ve Gülден, beklentinin kişiye göre değiştiğini ve sihirli değnek beklentisi ile gelen katılımcılar olduğu gibi, gerçekten hayatının sorumluluğunu almak için gelen katılımcılar da olduğunu belirtmişlerdir. Cansu ve Nil ise katılımcılarda sabır, kabul ve izin vermek tutumlarının zamanla geliştiğini; bununla birlikte her gün artan esneklik ve derinleşme gözlemlediklerini söylerler.

2.1.7. Deneyimin Görünürleşmesi

Bu tema altında sosyal medyada meditasyon eğitimlerine katılmanın, meditasyon eğitimi sertifikası almanın veya meditasyon pratiği yapıldığını belirten paylaşımların, eğitmenler tarafından nasıl değerlendirildiği tartışılmaktadır. Eğitmenlerin görüşleri, genel anlamda, bu paylaşımların bir ilham verme aracı ya da kimlik oluşturma yöntemi olarak değerlendirilebileceği yönündedir. Bununla birlikte, paylaşımların arkasındaki motivasyonların kişisel olarak değiştiği düşüncesi vurgulanmıştır.

• İçsel Deneyimin Sosyal Sunumu

Katılımcılar, sosyal medyada yapılan meditasyon paylaşımlarının temel motivasyonunu, kişisel deneyimi görünür kılma ve ilham verme isteği olarak değerlendirmişlerdir .

Nil, bu durumu olumlu bir niyetle ilişkilendirir:

“İnsanların sosyal medyada paylaştıkları şeyler genellikle iyi hissetme arayışlarının doğal bir yansıması. Kendine yatırım yapan bireylerin bu süreçleri görünür kılma isteği, daha çok kişisel deneyimi paylaşma ve ilham verme amacı taşıyor.”

Fatma da bu görüşe katılarak paylaşımların ilham potansiyelini vurgular:

“Bence yapılan güzel şeylerin paylaşılması, başkalarına ilham vermek amacı taşır ve onların içsel gücünü gösterir.”

Nurgül ise paylaşımların, bireyin kendi enerjisiyle uyumlu çevreyi oluşturma arzusuyla ilgili olduğunu belirtir. Bu ifade, meditasyon pratiğinin gündelik yaşama yansımasında bireylerde aidiyet duygusu oluşturduğu varsayımını güçlendirir:

“İnsanlar kendileri için çıktıkları bu yolda kendi enerjilerine uyumlu insanlar ile karşılaşıyorlar, belki bunu paylaşmak istiyor olabilirler.”

Bu görüşler, sosyal medya paylaşımlarının dışsallaştırılmış bir içsel süreç olduğunu ve motivasyonun her zaman statü gösterisi amaçlı olmadığını savunur.

• Yeni Nesil İyi Yaşam Kimliği

Bu tema altındaki görüşler, özellikle büyük şehirlerin ve belirli sosyal çevrelerin meditasyon eğitimlerini bir tür yaşam tarzı vitrinine dönüştürebildiğini vurgulamaktadır. Bu durum, Guy Debord’un (1996) geliştirdiği “gösteri toplumu” kuramı çerçevesinde ele alındığında, anlamlı bir sosyolojik görünürlük kazanmaktadır. Debord’a göre modern toplum, üretimden çok temsile dayalı bir yapı haline gelmiştir. Bu bağlamda meditasyon, bireyin kendi iç dünyasına yönelik bir pratik olmaktan çıkarak “yaşandığı iddia edilen bir deneyimin temsili”ne dönüşmektedir. Katılımın sosyal medya üzerinden estetik imgelerle sergilenmesi, meditasyon mekânlarının lüks ve son derece modern biçimlerde sunulması, sessizlik ve dinginlik gibi değerlere ‘inziva’ kavramı üzerinden yapılan vurgu ile yaratılan imaj, gösterinin bir parçası haline gelmektedir. Ayrıca meditasyon, “vitrinde yaşamak” anlayışına paralel şekilde, bireylerin sosyal medyada veya kamusal alanlarda kendilerini belirli bir yaşam tarzının temsilcisi olarak sunmalarına hizmet eden sembolik bir araç işlevi görmektedir.

Orkun bu çelişkiye açıkça dikkat çeker:

“Sosyal medyanın ve ‘özgün olmanın’ popülerleşmesiyle birlikte, meditasyon gibi içsel bir pratiğin görünür hale gelmesi de kaçınılmaz oldu. Sosyal medyada meditasyon yaparken poz vermek, yoga matının üstünde bir fotoğraf çekmek ya da “bugün 20 dakikalık meditasyon yaptım, kendimi çok iyi hissediyorum” tarzında paylaşımlar yapmak sosyal imaj yaratmak için bir araç olabiliyor. Ama sonuçta

sosyal medya insanlara bir “kimlik” yaratma fırsatı sunuyor, ve bazı insanlar için bu, “ben meditasyon yapıyorum, ben bilinçliyim, ben iyiyim” mesajı vermekle eşleşiyor. Burada önemli şey, asıl pratiğin “ne kadar çok paylaşırsam o kadar doğru yapıyorum” değil, “ne kadar derinleşebilirim, ne kadar içsel huzuru bulabilirim” üzerine olması gerektiği.”

Papatya ise bazı katılımcıların sırf paylaşım yapabilmek için eğitimlere katıldığını belirtir:

“Bazen paylaşım yapmak için eğitimlere katılanları gözlemleyebiliyorum maalesef. Mesela sadece eğitimi veya kampı paylaştıysa ister istemez verim almadığını düşünüyorum.”

Gülden, büyük şehirlerdeki trend kültürünün bu durumu körüklediğini ifade etmiştir. Cansu, Emir ve Damla ise sosyal medya paylaşımlarının arkasındaki niyetin kişisel bir durum olduğunu belirten katılımcılardır.

Katılımcılar, sosyal medya paylaşımlarının tek bir motivasyonla açıklanamayacağını, bu paylaşımların arkasında yatan bireysel ve sosyokültürel bağlamın belirleyici olduğunu ifade etmişlerdir. Meditasyonun sosyal medya aracılığıyla görünürlük kazanması, hem olumlu hem de eleştirel biçimlerde değerlendirilmiştir. Katılımcıların, bu konuda, genellemeci yargılardan kaçındığı gözlemlenmiştir.

2.1.8. Mesleki Uygulamada Karşılaşılan Zorluklar

Bu temadaki görüşler, eğitmenlerin karşılaştıkları temel zorlukların, büyük ölçüde bireylerin bilişsel ve kültürel dirençlerinden kaynaklandığı ifadeleri çerçevesinde şekillenmektedir.

• Algı ve İnanç Kaynaklı Güçlükler

Meditasyon eğitmenlerinin en sık dile getirdiği zorlukların başında, katılımcıların meditasyonu hızlı bir çözüm aracı olarak görmesi ve sihirli değnek beklentisi yer almaktadır. Bu beklenti, eğitmenler tarafından, meditasyon uygulamasının doğasına aykırı bulunmakta ve hem öğrenim hem de öğretim sürecini sekteye uğratabilmektedir. Orkun, bu konuya açık bir şekilde değinir:

“Açıkçası bu işi yaparken beni en çok zorlayan şey, insanların sürecin doğasına aykırı bir şekilde değişim talep etmeleri. Hemen iyileşmek, hızlıca değişmek istiyorlar. Ama şifa süreci öyle işlemiyor, bu bir maraton. Sabırsızlıkla karşılaştığımda bazen zorlanıyorum. Eğer bir gün, insanların gerçekten dönüşüm

aramadığını, sadece yüzeysel şeylerle yetindiğini görürsem ve bu benim değerlerimle çelişmeye başlarsa, işte o zaman bu mesleği bırakmayı ciddi ciddi düşünebilirim. Yapay zekânın hızlı gelişimi de kafamda bazı soru işaretleri bırakıyor; ama şimdilik her yeni insan, her yaşanan dönüşüm bana ilham veriyor. O yüzden elimden gelenin en iyisini yapmaya devam ediyorum.”

Benzer şekilde Papatya, bu beklentilerin sürekli devam etmesinin mesleki motivasyonunu etkileyebileceğini ifade eder:

“Sihirli değnek ya da ‘hadi beni iyileştirsın’ beklentisi devam ederse mesleğimi bırakmayı belki düşünebilirim.”

Nil, meditasyonun içeriğinin kamuoyunda sıklıkla yanlış anlaşıldığını belirtir:

“Zaman zaman, meditasyonun ne olduğuna dair toplumdaki yanlış algılarla karşılaşıyorum. Meditasyonu ibadetle karıştıran ya da yoga ile tamamen özdeşleştiren, hatta bu tür uygulamalara uzak duran geniş bir kitle var. Kendimi ve sunduğum çalışmaların etkisini net anlatmak konusunda bazen zorlanabiliyorum.”

Aynı şekilde Gülden de meditasyona dair ön yargılardan bahseder:

“Önyargılı yaklaşımlar bazen zorlayıcı olabiliyor, yanlış kodlamalardan dolayı meditasyonun doğasını ve felsefesini bilmeyen veya yanlış bilen kişilerle karşılaşabiliyoruz.”

Nil ve Gülden’in değindiği ön yargılı yaklaşımlar ve yanlış algılar, meditasyonun bütünüyle dini bir pratik olduğu (ayin ve vaftiz gibi radikal pratiklerden söz edilmiştir) ya da yoga ile aynı şey olarak görüldüğü düşünceleri etrafında şekillenmektedir. Bu görüşleri destekleyen bir örnek olarak; Fatma Hanım, kız kardeşinin kendisine “Abla, bu uygulamaları yapıyorsun ama Allah korusun dinden çıkacaksın, kendine başka bir uğraş bul.” dediğini aktarmıştır. Ancak çalışmada da vurgulandığı üzere meditasyon pratikleri, modernleşme süreçleriyle birlikte bireysel ihtiyaçlara göre dönüşmüş ve nefese odaklanma gibi temel teknikler çerçevesinde şekillendirmiştir. Bu çerçevede, dindar bir bireyin kendine uygun bir meditasyon biçimini yaşamına dahil etmesi, dini inancı ile doğrudan bir çelişki oluşturmamaktadır. Meditasyon, zihinsel sakinlik ve odaklanma gibi evrensel hedeflere yöneliktir. Dolayısıyla birey, dini ibadetlerini sürdürürken aynı zamanda zihinsel dinginliğini sağlamak amacıyla meditasyondan faydalanabilir. Diğer yandan, yoga ve meditasyon her ne kadar farklı uygulamalar olsa da, birbiriyle uyum içinde işleyebilen pratiklerdir.

Damla, yüzeysel ve yetersiz bilgiyle bu alanda eğitim veren kişilerin katılımcıların meditasyona olan güvenini zedelediğini belirtir:

“İşinin ehli olmayanlarla çalıştıkları için meditasyonla travmatize olan kişilerle çok karşılaşıyorum.”

Nurgül ise zihinsel dirençlerin dönüştürülmesinin zaman aldığını ve kimi zaman zorluk yarattığını söyler:

“Kendisinden ve değişimden kaçan, yani aslında zihinde kalan insanlarla çalışmak zorlayıcı olabiliyor.”

Bu temada ortaklaşan eğilim, meditasyon eğitimine yönelik yüzeysel yaklaşımların eğitmenler açısından temel bir zorluk oluşturmalarıdır. Aynı zamanda meditasyona yönelik toplumsal ön yargılar ve yanlış algılar, eğitmenlerin mesleklerini icra ederken karşılaştıkları bir diğer güçlük alanıdır. Meditasyonun dini bir pratik olarak görülmesi ya da batılılaşmış popüler kültürün bir parçası olarak algılanması, eğitmenlerin hem toplumsal hem de bireysel düzeyde açıklama yapma ihtiyacını beraberinde getirebilmektedir.

• Mesleki İdealizm ve Sistemsel Engeller

Katılımcıların büyük çoğunluğu, mesleklerine derin bir bağlılık ve anlam atfeden görüşler belirtmiştir. Cansu ve Fatma bu durumu net şekilde ifade eder:

“Hiçbir şartta işimi bırakmam / bırakmayı düşünmüyorum.”

Gülden de benzer bir şekilde, eğitmenliğin onun için içsel bir paylaşım alanı olduğunu ve en başta kendisi için bu alanda olduğunu vurgular:

“Şu durumda bu işi bırakırım diyeceğim bir konuyu işaret edemem; çünkü aslında nasıl ki yogiler yogalarını paylaşıyor, ben de bir mindfulness eğitmeni olarak meditasyonumu paylaşıyorum. Kimse olmasa bile kendim için buradayım.”

Bununla birlikte, bazı yapısal ve teknik zorluklar eğitmenlerin karşısına çıkmaktadır. Yıldız, Türkiye'deki dijital platformların eksikliği ve dövizle ödeme gibi sistemsel engellerin erişimi zorlaştırdığını belirtir:

“Zorluk çektiğim kısım platform eksikliği olabilir. Daha doğrusu yerel bir platform eksikliği. Birçok uygulama ücretlendirmeyi dolar veya euro üzerinden yapıyor ve Türkiye'deki ödeme sistemlerini kabul etmiyor. Böyle bir uygulamada ücretli bir alan açsam, Türkiye'deki katılımcılar için zor olabileceğini ön görüp, vazgeçiyorum.”

Emir, toplumun bu pratiklere dair önyargılarını kırma sürecini zorlayıcı bulduğunu; Nurgül ise önyargıları eğitim öncesi ön görüşmeler yaparak aşmaya çalıştığını ifade etmiştir.

Bu temada ortaya çıkan ortak yön, tüm zorluklara rağmen eğitmenlerin mesleki tutku, bağlılık ve anlam duygusuyla hareket etmeleri, bu bağlılığın sürdürülebilirliği için ise etik, yapısal ve ekonomik desteğin önem taşımasıdır.

2.1.9. Meditasyonun Geleceğine Yönelik Beklentiler

Eğitmenler, meditasyon pratiğinin geleceğine ilişkin olumlu beklentiler dile getirmişlerdir. Bu umutlu yaklaşım, modern toplumda bireylerin artan stres ve kaygı düzeylerine bağlı olarak meditasyona olan ilginin artacağı öngörüsüne dayanmaktadır. Bireylerin dini inanç ve pratiklerindeki zayıflama ya da dinin seküler toplumlarda referans kaynağı olarak güç kaybetmesi gibi konulara ilişkin herhangi bir değerlendirme yapılmamıştır.

- **Meditasyonun Yaygınlaşması: Fırsat veya Yüzeyselleşme**

Eğitmenlerin büyük bir çoğunluğu, meditasyonun toplumda daha fazla görünür olmasını olumlu bir gelişme olarak değerlendirmektedir. Bu çerçevede Nil, meditasyon pratiğinin bireyde zamanla derin bir dönüşüm yaratabileceğini savunur:

“Meditasyonun yaygınlaşmasını olumlu bir gelişme olarak görüyorum. Günümüz insanının bu kadim bilgiye her zamankinden daha fazla ihtiyacı olduğuna inanıyorum. Başlama nedeni ne olursa olsun, meditasyon, günlük bir alışkanlık haline geldiğinde bireyin yaşamına kalıcı bir derinlik ve bütünlük katıyor.”

Benzer bir şekilde Orkun, her ne kadar meditasyonun hızla yayılması beraberinde bazı yüzeysel uygulamaları getirirse de nihayetinde bu uygulamanın bireyleri daha derin bir içsel keşfe yönlendirebileceğine inanıyor:

“Şu anda meditasyon, daha önce hiç olmadığı kadar popüler. Hızla yayılan meditasyon trendleri zaman zaman rahatlama ve huzur arayışının bir sonucu olarak çok yüzeysel kalabiliyor, ama bu aslında günümüzün hızlı temposu ve insanların sürekli olarak anlık rahatlama ihtiyacıyla çok alakalı. Herkes bu derinliği aynı hızda keşfetmiyor, bazen birkaç saniye süren bir derin nefes bile kişiyi o gün için yeterince iyi hissettirebilir. Öte yandan, popüler çağa ayak uydurmak için meditasyona başlayan bir insan bile, düzenli olarak pratiklerini yaptığı müddetçe meditasyonun özünü nihayetinde keşfedecektir.”

Yıldız, meditasyonun yalnızca iyi hissetme hâli olarak değil; yaşamın tüm deneyimlerine alan açmayı öğrenme süreci olarak görülmesinin, yaygınlaşan pratikler sayesinde uzun vadede önemli bir kazanım olduğunu ifade etmektedir:

“Meditasyon kısa vadeli bir iyi hissetme hali sunmaz. Aksine, iyi hissetme peşinden koşmadan veya iyi hissetme baskısı hissetmeden, olduğun/hissettiğin hâl ile kalabilme kapasitenizin gelişmesine katkı sağlar. Bu kapsamda, etkilerinin uzun vadede çok daha faydalı olduğunu düşünüyorum.”

Damla ise bu konuyla ilgili yanlış anlamalar olduğunu belirterek meditasyonu kısa süreli fayda aracı gibi gören yaklaşımları eleştirir:

“Bu konuda, bence yine özellikle sosyal medya sebebiyle yanlış kodlamalar var. Meditasyon, bir gıda takviyesi ya da vitamin değildir; 3 gün al - dönüş sunmaz. İçindeki cevheri, kendini keşfetme yolculuğudur. Her gün minik molalar, kişinin hayatına çok güzel katkı sunar.”

Bu temadaki ortak görüş, meditasyonun ‘doğru şekilde’ yaygınlaşmasının hem bireysel hem de toplumsal düzeyde bireylere ve toplumlara faydalı kazanımlar sağlayacağı yönündedir.

• **Meditasyonun Toplumsallaşması Umudu**

Eğitmenlerin büyük bir çoğunluğu, meditasyonun geleceğine dair iyimser temalı görüşlerde bulunmuşlardır. Modern dünyadaki toplumsal ve bireysel ihtiyaçlar, sürekli olarak artmakta ve kapitalist düzen tarafından şekillendirilmektedir. Bu bağlamda, katılımcılar tarafından, meditasyon pratiğinin bireysel ve toplumsal sağlığa katkı sağlayan önemli bir kaynak hâline geleceği ve sosyal bir fonksiyon rolü üstleneceği öngörülmektedir. Papatya, bu sürecin bir “ihtiyaç haline” dönüşeceğini söylerken; Gülşah da meditasyonun yaşamla bütünleşen bir güç kaynağı olacağını vurguluyor:

“Eğer bir kişinin içe dönüşle ilgili çabası varsa yolu zaten kesişecek. Ama bunun dışında da, düzenli meditasyon yapan insanların gün geçtikçe artacağını düşünüyorum. Sonuçta meditasyon yapmak, spor yapmak gibi düzenli oldukça insanı güçlendiren bir pratik olarak hayatımızda kökleniyor.”

Fatma ise özellikle çocuklar ve gençler açısından mindfulness’ın ileride zorunlu hale gelebileceğini düşünüyor:

“Telefonlar ve sosyal medyanın etkisiyle, çocuklar çoğu şeyin farkına varmadan hayatlarını sürdürüyorlar. Bu bağlamda, mindfulness’a olan ihtiyaç giderek artacak.

Belki bir gün ebeveynler, çocuklarına zorunlu farkındalık eğitimi vermek isteyecekler. İnşallah bu nokta gelmeden insanlar farkına varır. İlerleyen yıllarda sahada en çok ihtiyaç duyulan şey bence, farkındalık çalışmaları olacak ve bu nesle bir panzehir gibi hizmet edecek.”

Nurgül de benzer şekilde, meditasyonun artık sadece bireysel değil, kurumsal alanlara da yayıldığını belirterek bunun olumlu etkiler yarattığını vurgulamaktadır:

“Bence geleceği çok parlak. Şimdi mesela kurumsala yayıldığını da görüyoruz, kısa veya uzun süreli fark etmez bireylerin iyi hissetmesi için araç olduğu bir gerçek. Sadece sıkıntılı zamanlarda değil, mutlu olduğumuz zamanlarda da meditasyon yapmak bireye çok fayda sağlıyor.”

Meditasyonun toplumsallaşması ve bireylerin yaşamına daha fazla dahil olması eğitimciler tarafından umut verici bir gelişme olarak değerlendirilmektedir. Ancak burada önemli bir tartışma noktası vardır: Meditasyon, manevi bir pratik olarak bireylerin içsel huzurunu hedefleme amacını kapitalist toplumlarda ne ölçüde gerçekleştirebilir? Nurgül Hanım’ın da söz ettiği “kurumsala yayılma” durumu aslında meditasyon ile kapitalist sistem arasında karşılıklı bir gerilim yaratmaktadır. Bireyler, kurum ve kuruluşların çalışanlarına sağladığı ücretsiz meditasyon eğitimlerinden faydalanabilir; bu sayede daha üretken, daha verimli, stres ve kriz yönetimi yüksek bireyler olabilirler. Buradaki gerilim, bireylerin kaygı ve stres bozukluğuna sahip olmasının, kapitalist sistem içerisindeki iş hayatı olması durumudur.

Chul-Han (2017), içinde yaşadığımız toplumun bir “olumluluk toplumu” olduğunu belirtir. Oumluluk toplumu, olumsuz duygulara yer vermez ve bu durum, bireylerin acı ve eziyetle başa çıkabilme becerilerini yitirmelerine yol açabilir. Bu bağlamda, negatif duygularla karşılaşan bireyler, yalnızca iyi hissetme amacıyla meditasyon pratiğine yönelebilirler. Ayrıca, kapitalist sistem içerisinde meditasyon, bireylerin yalnızca daha üretken ve dayanıklı olmaları için kullanılan bir araca dönüşebilmektedir.

SONUÇ

Bu çalışma, Budist kökenli bir pratik olan meditasyonun, kapitalist modernleşmenin etkisiyle bir tüketim nesnesine dönüşümünü ve bu dönüşümün bireylerin artan maneviyat arayışları ekseninde nasıl şekillendiğini tartışmayı amaçlamaktadır. Modernleşme, kapitalizm ve neoliberalizmin etkisiyle meditasyon, manevi bir uygulamadan, pazara sunulan bir araca dönüşmüştür. Aynı zamanda modern bireyin anlam krizi, stres ve kaygı bozuklukları gibi sorunlarına yönelik bir çözüm yöntemi olarak yeniden konumlandırılmıştır. Bu süreçle birlikte, meditasyon gibi spiritüel pratikleri içeren bir kişisel gelişim endüstrisi ortaya çıkmıştır. Doğu'nun manevi geleneklerinden beslenen bu pratikler, seküler bir forma bürünerek neoliberal politikalarla uyumlu bir şekilde pazarlanmaktadır. Meditasyon; dijital uygulamalar, yeni medya araçları, kurslar, kamplar ve atölyeler aracılığıyla bireylere sunulan bir hizmet hâline gelmiştir. Bu bağlamda, meditasyonun ticarileşme süreci bireysel ve toplumsal etkileri açısından ele alınmıştır.

Meditasyon uygulamasının ticarileşme süreci, uluslararası literatürde "McMindfulness" kavramıyla ele alınmaktadır. Bu kavram, meditasyonun, tıpkı fast food gibi hızla tüketilen, kolay erişilebilen ve derinlikten yoksun bir ürün hâline gelmesini ifade etmektedir. McMindfulness eleştirileri, özellikle büyük şirketlerin, sistemsel sorunları çözmek yerine bireysel uyumu sağlamak amacıyla meditasyonu araçsallaştırmasını hedef alır. Bireylerden beklenen, mevcut kapitalist sistem içerisinde streslerini yönetebilmeleri ve verimli çalışmalarını sürdürmeleridir.

Neoliberal sistem, bireysel başarıyı yücelten ve toplumsal sorunların çözümünü bireyin çabasına bırakan bir anlayışı benimsemektedir. Bu doğrultuda, meditasyon uygulamaları, bireysel sorumluluk, öz disiplin ve verimlilik gibi neoliberal değerlerle uyumlu hâle gelmiştir. Bu dönüşüm, meditasyonun tarihsel bağlamda taşıdığı kolektif barış, toplumsal huzur ve içsel dönüşüm gibi hedeflerden sapmasına neden olmuştur. Wellness sektörünün yükselişi ve kişisel gelişim endüstrisinin büyümesi, meditasyonu öz disiplin aracı ve bireysel avantaj sağlama stratejisine dönüştürmüştür.

Meditasyonun piyasada satın alınabilir bir deneyime dönüşmesi, Baudrillard'ın hipergerçeklik kuramını hatırlatmaktadır, gerçeğin yerini simülasyon alır. Materyalizmden kopmayı amaçlayan bir uygulamanın, materyalist sistem içerisinde satılıyor olması, eğitmenlerde etik ikilemler yaratmaktadır. Araştırma, uygulayıcıların bu

çelişkilerle farklı biçimlerde baş ettiğini göstermektedir. Bazı katılımcılar ticarileşmeye karşı dururken, bazıları sürece pragmatik biçimde uyum sağlamaktadır.

Çalışma, tüketim toplumu kuramları çerçevesinde şekillendirilmiştir. Tüketim, yalnızca maddi ürünlerin alım-satım süreci değil, aynı zamanda anlam üretimi ve kimlik inşasının bir aracı olarak değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, meditasyonun kapitalist sistem içinde ticarileşen bir ürüne dönüşüm süreci analiz edilmiştir. Medya, bu dönüşümde en etkili araçlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Dijital platformlardaki içerikler, meditasyonun manevi derinliğinden uzaklaşarak hızlı çözümler vadeden, yüzeysel ve popüler bir ürüne dönüşmesine neden olmaktadır. Sosyal medyada sıklıkla karşılaşılan “5 dakikalık farkındalık pratiği”, “aşkı bulma”, “hayatınıza para çekin”, “enerji dengeleme” veya “geçmişin yükünden kurtulma” gibi başlıklarla sunulan meditasyon konulu içerikler, bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilemekte ve beklentilerin yanlış yönlendirilmesine yol açmaktadır. Dolunay, Hıdırellez, Beltane gibi ritüel yoğunluğu barındıran dönemlerde artan sosyal medya paylaşımları ise bu pratiklerin sezonluk tüketim ürünlerine dönüşmesine neden olmaktadır. Instagram ve YouTube gibi mecralarda algoritmanın öne çıkardığı estetikleştirilmiş ve trend odaklı içerikler, geleneksel ve derinlikli yaklaşımların yerini geçici tüketim eğilimlerine bırakmaktadır.

Araştırma sonucunda ulaşılan önemli bir çıktı, meditasyonun sınıfsal ayrışma üreten bir pratik hâline gelme riskidir. Yüksek ücretli inzivalar ve atölyeler, yalnızca belirli bir sosyoekonomik grubun bu pratiğe yönelik düzenlenen hizmetlerden faydalanabilmesini mümkün kılmaktadır. Manevi deneyimin bu şekilde sınırlı bir kesime hitap etmesi, maneviyatın bireysel mülkiyet hâline gelerek kamusal boyutunun ortadan kalkması anlamına gelmektedir. Bu durum, meditasyonun toplumsal fayda üretme potansiyelini zayıflatmaktadır. Dolayısıyla, manevi pratiklerin ticarileşmesi yalnızca bireysel değil, aynı zamanda yapısal eşitsizlikleri yeniden üreten bir dinamik olarak da değerlendirilmelidir. Aynı zamanda, meditasyon pratiğine yönelik düzenlenen yüksek ücretli inzivalar ve atölye programlarının genellikle “kendi sesini duyma”, “nefesimizi keşfetme” veya “özşefkat atölyesi” gibi başlıklarla tanıtılması katılımcıları yalnızca manevi bir gelişim sürecine dahil etmekle kalmayarak onları birer maneviyat tüketicisine dönüştürmektedir. Bu organizasyonlara katılım, bireyler için, sağlıklı yaşam kimliği oluşturma sürecinin bir parçası hâline gelmiştir.

Önemli bir diğer çıktı, toplumsal önyargılardır. Görüşme yapılan katılımcılar arasında, dini inançlarını aktif olarak yaşayanlar ile seküler yaşam biçimini benimseyen bireyler birlikte yer almaktadır. Bu durum, meditasyonun artık dini geleneklerden bağımsızlaştığını ve geniş bir yaşam tarzı yelpazesinde benimsenen bir pratik hâline geldiğini ortaya koymaktadır. Katılımcılar, meditasyon eğitimi alan bireylerin dini yaşam biçimlerinin çeşitlilik gösterdiğini ve her yaşam tarzından insanın bu uygulamalara yöneldiğini ifade etmiştir.

Bu bağlamda, çalışma boyunca elde edilen bulgular doğrultusunda, bazı temel eğilimler ve riskler dikkat çekmektedir. Bu çalışma, meditasyonun ticarileşme sürecine dair kapsamlı bir çerçeve sunarken, aynı zamanda bireylerin bu dönüşüme verdikleri tepkilerin de çok çeşitli olduğunu göstermektedir. Katılımcıların bir kısmı, meditasyonun yeni formunu bir ‘uyum stratejisi’ olarak benimserken; diğer bir kesim, ticarileşmeye karşı eleştirel bir mesafeyi korumaya çalışmaktadır. Bu durum, bireylerin neoliberal baskılar karşısında ya uyum sağladıklarını ya da direnç geliştirdiklerini ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, meditasyon pratiğinin yalnızca bireysel değil, politik bir tercih olarak da ele alınabileceğini göstermektedir.

Bütün bu bulgular, meditasyonun günümüzde yalnızca manevi bir pratik değil, aynı zamanda sosyoekonomik, kültürel ve ideolojik bağlamlarda yeniden şekillenen bir deneyim olduğunu göstermektedir. Meditasyonun bu yeni formunun, hem bireysel hem toplumsal düzeyde dönüştürücü bir potansiyel taşıyabilmesi, onun manevi anlamının piyasa koşullarına teslim edilmemesiyle mümkündür. Bu bağlamda çalışma, meditasyonun özüne zarar vermeden daha kapsayıcı, erişilebilir ve özellikle toplumsal fayda odaklı bir yapıya nasıl dönüşebileceği sorusunu gündeme getirerek yeni tartışma alanları açmaktadır.

Meditasyonun geleceği yalnızca bireysel değil, toplumsal bir perspektif ile birlikte ele alınmalıdır. Eğitimcilerin bir kısmı, meditasyonun toplumda yaygınlaşmasını olumlu bir gelişme olarak görse de, bu pratiğin kolektif bilinci nasıl dönüştürebileceği sorusu henüz yeterince tartışılmamıştır. Meditasyon, bireyleri yalnızca kendi içsel huzurlarına odaklanmaya değil; aynı zamanda toplumsal adalet, eşitlik ve dayanışma gibi değerleri benimsemeye de yönlendirebilir. Ancak bu potansiyelin ortaya çıkması için, meditasyonun salt bir ‘kişisel gelişim ürünü’ olarak değil, bir ‘toplumsal dönüşüm aracı’ olarak da ele alınması gerekmektedir.

Çalışmanın örneklem grubu, kentli ve dijital olarak aktif eğitimcilerle sınırlıdır. Gelecekte yapılacak araştırmalar, kırsal alanlardaki ya da geleneksel meditasyon uygulayıcılarını da kapsayarak daha kapsayıcı bir perspektif sağlayabilir. Bulgular Türkiye ile sınırlıdır. Bu nedenle, kültürlerarası karşılaştırmalar, meditasyonun farklı coğrafyalarda nasıl ticarileştiğini ve bu süreçlerin kültürel farklılıklarla nasıl şekillendiğini anlamak açısından önemlidir. Aynı zamanda, ticarileşmiş meditasyonun uzun vadeli ruhsal etkilerine yönelik boylamsal çalışmaların literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, meditasyonun geleceğine dair beklentiler, bireysel düzeyde kişilerde belli bir tatmin duygusu yaratıyor gibi görünse de; toplumsal düzeyde ne tür bir karşılık bulacağı, piyasalaşma ile manevi derinlik arasında nasıl bir denge kurulacağına bağlı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Alfheim Aromaterapi. (2024, 8 Mart). *Yogaya nasıl başlanır? Nasıl yapılır?* [Görsel]. <https://alfheimaromaterapi.com/blogs/post/yogaya-nasil-baslanir-nasil-yapilir>. Erişim Tarihi: 19 Mayıs 2025.
- Akan, N. (2018). Aristoteles'in Etik Anlayışı Doğrultusunda Katharsis. *İstanbul Aydın Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dergisi*, 4(7), 21-28.
- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561.
- Aksel, H. S. (2020). Budizm'in Batı'dan Doğuşu: Modern ve Postmodern Budizm. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*. 2 (54), 85-107.
- Ameli R (2016) 25 *Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı* (Çeviri Ed. Z Atalay, K Ögel). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Anderson, C. S. (1994). *Practices of a Buddhist Doctrine: The Four Noble Truths in The "Tipitaka."* (Volumes I and II). ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Arendt, H. (1994) *İnsanlık Durumu* (Çev. B. Şener) İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Armstrong, K. (2021) *Buda* (Çev. F. Tülek) İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Arslan, M. (2006) Değişim Sürecinde Yeni Dindarlık Formları: "Yeni Çağ" İnanışları Örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*. 4 (11), 9-25.
- Arslan, Mustafa, (2015). Postmodern Yeni Dinsel Kimlik ve Paranormal İnançlar. *Milel ve Nihal*. 12 (2), 55- 72.
- Bahadur, M. & Çapcıoğlu, İ. (2021), Dijitalleşen Dünyada Anlam Arayışı: Altın Çağ Şifa Teknikleri Örneği/ Man's Search for Meaning in A Digitalized World: The Example of Golden Age Healing Techniques. *Turkish Academic Research Review*, 6 (4), 147-177.
- Barker, J. (2021). Purser, Ronald E. McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality. By Ronald E. Purser. New York/London: Repeater Books/Random House, 2019, 304 pages. *Journal of Global Buddhism*, 22(1), 251-257.
- Baudrillard, J. (2010). *Nesneler Sistemi* (Çev. O. Adanır, & A. Karamollaoğlu,) İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Baudrillard, J. (2013). *Tüketim Toplumu* (Çev. H. Deliceçaylı & F. Keskin) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Bauman, Z. (1999). *Çalışma, Tüketicilik ve Yeni Yoksullar* (Çev. Ü. Öktem) İstanbul: Sarmal Yayınevi.

- Berger, P. L. & Luckmann, T. (2015). *Modernite oęulculuk ve Anlam Krizi* (Tür. Söy. M. Derviş Dereli). Ankara: Heretik Yayıncılık.
- Burul, Ş. (2006). *Yahudi Mistisizmi: Kabala* (Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr>
- Bodhi, B. (1984). *The noble eightfold path* (p. 63). Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Bossert, J., & Meutes, A. (2000) *Gündelik Yaşamda Zen* (Çev. S. Toksoy) İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Callınicos, A. (2001). *Postmodernizme Hayır* (Çev. Ş. Pala) Ankara: Ayraç Yayınevi.
- Carrette, J., & King, R. (2005). *Selling Spirituality: The Silent Takeover of Religion*. London: Routledge.
- Carvalho, A. (2021). Rethinking the Politics of Meditation: Practice, Affect and Ontology. *The Sociological Review*, 69(6), 1260-1276.
- Cengiz, K., & Küçükural, Ö., & Gür, H. (2021). *Türkiye’de Spiritüel Arayışlar: Deizm, Yoga, Budizm, Meditasyon, Reiki vb.* İstanbul: İletişim Yayınları.
- Curry, D. (2025). *Headspace Revenue and Usage Statistics (2025)*. Business of Apps. <https://www.businessofapps.com/data/headspace-statistics/> Erişim Tarihi: 15 Nisan 2025.
- Curry, D. (2025). *Calm Revenue and Usage Statistics (2024)*. Business of Apps. <https://www.businessofapps.com/data/calm-statistics/> Erişim Tarihi: 15 Nisan 2025.
- Çapak, İ. (2015). Kıbrıslı Zenon ve Stoa Okulu. *Yakın Doğu Üniversitesi İslam Tetkikleri Merkezi Dergisi*, 1(1), 9-20.
- Data Bridge Market Research. (2025). *Global Meditation Market Size, Share, and Trends Analysis Report – Industry Overview and Forecast to 2032*. <https://www.databridgemarketresearch.com/> Erişim Tarihi: 15 Nisan 2025.
- Davis, E. R. (2015). *Paramahansa Yogananda: Tanıdığım Kadarıyla* (Çev. S. Betül) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Debord, G. (1996). *Gösteri Toplumu* (Çev. A. Ekmekçi & O. Taşkent). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Dinçer, S., Aydın, K. ve Büyükbayram, K. Y. (2021). Çalışma Sosyolojisi Açısından İşyerinde Maneviyat. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 10(27), 338-362.
- Dunn, H. L. (1959). High-level Wellness for Man and Society. *American Journal of Public Health and the Nation's Health*, 49(6), 786–792.

- Durhan, Gülümser. (2021). Eleştirel Düşünme: Bir Sokratik Sorgulama Metodolojisi. *Temaşa Felsefe Dergisi* 15 (2021): 86-97.
- Tülüce, H. A. (2022). Bireysellik ve Toplumsallık Bağlamında Modern Bireyin Anlam Arayışı. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 305-312.
- Eagleton, T. (2012). *Hayatın Anlamı* (Çev. K. Tunca). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Eifring, H. (2013). Meditation in Judaism, Christianity, and Islam: Cultural histories. *Bloomsbury Academic*. 3-13.
- Frankl, V.E. (2015). *İnsanın Anlam Arayışı* (Çev. S. Budak) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Freeman, L. (1989). Christian Meditation and Traditional Religion. *The Furrow*, 40(2), 67–77. <http://www.jstor.org/stable/27661460>
- Fromm, E. (2003). *Sahip Olmak ya da Olmak* (Çev. A. Arıtan). İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Gearhart, C. A. (2016). *Mental Health Professionals' Lived Experiences of Metta (loving-kindness) Meditation* [Doctoral dissertation, California State University, Long Beach]. ProQuest Dissertations & Theses Global. ProQuest Number: 10102597.
- Giddens, A. (2000). *Modernliğin Sonuçları* (Çev. E. Kuşdil). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Gurewitz, K. (2019). Mindful of a Profit: A Critical Analysis of Meditation Apps in the Context of Neoliberalism and Western Constructions of Religion. *Summer Research*. Sound Ideas.
- Güngör, A. İ., & Kutlutürk, C. (2009). Upanişadların Temel Kavramları, Getirdiği Yeni Yaklaşımlar ve Hint Dinî ve Felsefî Dünyasına Katkıları. *Dini Araştırmalar*, 12(35), 31-46.
- Gross, N., & Mothersill, D. (2023). Surveillance Capitalism in Mental Health: When Good Apps Go Rogue (and What Can Be Done about It). *Social Sciences*, 12(12), 679.
- Hall, S. (1997). *Representation: Cultural Representations and Signifying Practices*. Sage Publications.
- Hammoudeh, M. J. (2021). McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality, by Ronald Purser (Repeater Books, 2019). *Corvinus Journal of Sociology and Social Policy*, 12(1), 201-205.
- Han, B.-C. (2017). *Şeffaflık Toplumu* (Çev. H. Barışcan). İstanbul: Metis Yayınları.
- Harrison, C. (2018) *3 Steps to Hitbodedut: Talking to God on Your Own Terms*. Reform Judaism. <https://reformjudaism.org/>. Erişim Tarihi: 19 Ocak 2025.
- Hewitt, J. (1985) *Relaxation* (Çev. R. Süer) Hodder and Stoughton.

- Hoare, S. (1978) *Yoga* (Çev. G. Suveren) İstanbul: Remzi Kitabevi Yayınları.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
- Koçak, N. (2017). Zen Budizmi: Tanımı ve ABD’de yaygınlaşması. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(7), 243-274.
- Kozak, A. (2020) *Budizm 101* (Çev. Y.E.Denizci) İstanbul: Say Yayınları.
- Kaymakçı, Ö. B. (2025). *McMindfulness: Küresel Dertlere An’ında Çözüm*. Eko Türk. Erişim Tarihi: 18 Nisan 2025.
- Lancaster, L. (2009). *The Essence of Jewish Meditation*. BBC. Erişim Tarihi:22 Ocak 2025.
- Lauricella S. (2016). The Ancient-Turned-New Concept of "Spiritual Hygiene": An Investigation of Media Coverage of Meditation from 1979 to 2014. *Journal of religion and health*, 55(5), 1748–1762.
- Lewis, J. R., & Petersen, J. A. (2005). *Controversial New Religions*. Oxford University Press.
- Li, H. (2014). Taoism. *Handbook of Global Bioethics* (429-444).
- Mert, R. (2024). Byung-Chul Han, Zen Budizm felsefesi. *Kitabiyat İlahiyat Araştırmaları İnceleme-Eleştiri Dergisi*, 2(2), 65-82.
- Mclaren, K. (2005). *Aura ve Çakra Kullanma Kılavuzu* (Çev. İ.V.D. Born). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Nikhilananda, S. (1964). Swami Vivekananda Centenary. *Philosophy East and West*, 14(1), 73–75.
- Orçan, M. (2002) *Batılılaşma Sürecinde Türk Tüketim Kültüründe Değişme* (Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr>
- PaulDudeja, J. (2017). Scientific Analysis of Mantra-Based Meditation and its Beneficial Effects: An Overview. *International Journal of Advanced Scientific Technologies in Engineering and Management Sciences*. 3(6), 21-26.
- Prabhananda, S. (2003). Swami Vivekananda (1863–1902). *Prospects*, 33(2), 231-245.
- Precedence Research. (2025, 10 Ocak). *Mental Health Apps Market Size, Share, and Trends 2025 to 2034*. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2025. <https://www.precedenceresearch.com/mental-health-apps-market>
- Purser, R. (2019). *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. Repeater Books.

- R.Printer, M. (2019). Centrality of Sampajāno in the Buddha's Teachings. *Journal of Indian Council of Philosophical Research*. (36) 217–228.
- Rio, C. D. M., & White, L. J. (2016). Maneviyatı Dindarlıktan Ayırmak: Hilomorfik Bir Bakış Açısı. *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırmalar Dergisi*, 37(1), 73-113.
- Saç, S. (2023). Yazgı ile Özgürlük Arasında Antik Bir Gelenek: Stoacılık. *Mukaddime*, 14(1), 48-72.
- Spirituality and Practice. (t.y) *Holy Aloneness*. Erişim Tarihi:15 Ocak 2025, <https://www.spiritualityandpractice.com/>.
- Şan, M. K., & Hira, İ. (2004). Modernlik ve Postmodernlik Bağlamında Tüketim Toplumu Kuramları. *Bilgi Sosyal Bilimler Dergisi*(8), 1-19.
- Terra Doğa Yaşam. (2020, Temmuz 26). *Çakra nedir? Çakra türleri nelerdir?* [Görsel]. <https://www.terradogalyasam.com/blog/icerik/cakra-nedir-cakra-turleri-nelerdir>. Erişim tarihi: 19 Şubat 2025.
- Torgutalp, Ş. Ş., (2018). Effects of Yoga Principles (Asana, Pranayama and Meditation) on Brain Waves. *Turkish Journal of Sports Medicine* , vol.53, 67-72.
- Türk Dil Kurumu (2025). <https://sozluk.gov.tr>. Erişim Tarihi: 19.03.2025.
- Uplifers. (2019, Şubat 21). *Meditasyonda etkili bir oturuşun 3 önemli kuralı* [Görsel]. <https://www.uplifers.com/meditasyonda-etkili-bir-oturusun-3-onemli-kurali/>. Erişim tarihi: 19 Şubat 2025.
- Walker, S. L., & Viaña, J. N. (2023). Mindful Mindfulness eporting: Media Portrayals of Scientific Evidence for Meditation Mobile Apps. *Public Understanding of Science (Bristol, England)*, 32(5), 561–579.
- Woodward, Ashley (2019), “Nihilism, Neonihilism, Hypernihilism: ‘Nietzsche aujour’d’hui’ Today?”, *Nietzsche-Studien*, 48(1), 244-264.
- Yanıklar, C. (2006). *Tüketimin Sosyolojisi*. İstanbul: Birey Yayıncılık.
- Yasdıman, H. (2024). *Transandantal Meditasyonun Ortaya Çıkışı, Tarihsel Gelişimi ve Türkiye’deki Durumu*. Bartın Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi, 21, 6-35.
- Yazır, E. H. (t.y.). *Türkçe Kur’an-ı Kerim Meali*. Erişim Adresi: <https://www.kuranmeali.com> Erişim Tarihi: 15 Nisan 2025
- Yitik, A. İ., & Arslan, H. (2011). Vedalar ve Kaynağı Üzerine [On the Vedas and their origin]. *Milel ve Nihal*, 8(1), 225-250.

EK

Ek 1: Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 23.04.2025-E.467366



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-467366
Konu : 84/24 Asude Zeynep ARAL

23.04.2025

Sayın Asude Zeynep ARAL

İlgi : 13.04.2025 tarihli ve E--050.99-0 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 16.04.2025 tarihli ve 84 sayılı toplantısında alınan "24" nolu karar ile Asude Zeynep ARAL'ın başvurusu **uygun** görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Selim İNANÇLI
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Başkanı

Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BSD66MF0MT Pin Kodu :54472

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?ek=5783&ceD=BSD66MF0MT&eS=467366>

Adres:Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:

sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr

Telefon No:0264 295 50 00 Faks No:0264 295 50 31

e-Posta:ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ:www.sakarya.edu.tr

Bilgi için: Hanife Babacan

Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Asude Zeynep ARAL	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Sakarya Üniversitesi
Fakülte	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
Bölümü	Sosyoloji
Makale ve Bildiriler	
1. Aral, A. Z. (2024). Bir Sosyal Dışlanma Unsuru Olarak: Cinsel Kimlik. Ege XII. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi bildiriler kitabı (ss. 2982–2991). Academy Global Publishing House. https://www.egekongresi.org/_files/ugd/797a84_66068673d7cb4e15a3f4d022397abc43.pdf (ISBN: 978-625-5962-08-9)	