

Vir	Definicija	Opombe/ Zanimivo
SSKJ	meditacija – <i>knjiž.</i> globoko premišlevanje, razmišljanje: poglobljati se v meditacije; filozofska meditacija; meditacija o minljivosti <i>publ.</i> knjiga meditacij <i>rel.</i> premišljevalna molitev meditirati – <i>knjiž.</i> globoko premišljeovati, razmišljati: meditirati o življenju; meditirati ob knjigi; zbrano meditirati	- v knjižni slovenščini meditacija torej, podobno kot v angleščini pomeni o nečem globoko premišljeovati, razmišljati - naslednja uporaba je v smislu kontemplacije oziroma molitve v slovenščini je torej pomen meditacije omejen na razmišljanje o nečem ali o kom. Dovoljena je uporaba v religioznem smislu, kot kontemplacije.
Merriam-Webster Dictionary	Full Definition of meditate • med-i-tat-ed med-i-tat-ing • intransitive verb • 1: to engage in contemplation or reflection • 2: to engage in mental exercise (as concentration on one's breathing or repetition of a mantra) for the purpose of reaching a heightened level of spiritual awareness • transitive verb • 1: to focus one's thoughts on : reflect on or ponder over • 2: to plan or project in the mind : intend, purpose • Phrase: meditate on/upon (something)	Podobna je formalna definicija meditacije v angleškem jeziku, vendar nekoliko razširjena, glej točko 2. First known use of meditation 13th century. [Synonyms contemplation Related Words brown study, daydreaming,introspection, muse, navel-gazing, reflection,retrospection, reverie, study,trance, woolgathering;cogitation, deliberation,musing, pondering, rumination]

	to think about (something) carefully • She meditated on whether or not to return to school. • He was meditating upon the meaning of life. [Def. for students: Function: verb Inflected Form(s): -tat-ed; -tat-ing 1 a : to consider or think over carefully : CONTEMPLATE b : to spend time in quiet thinking : REFLECT 2 : INTEND, PLAN <meditate a trip abroad>]	
Farlex Dictionary: Medical Dictionary http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/meditation	Meditacija je praksa osredotočene pozornosti na zvok, predmet, vizualizacijo, dih, gibanje ali samo pozornost, da bi povečali zavedanje sedanjega trenutka, zmanjšali stres, spodbudili sprostitve ter izboljšali osebno in duhovno rast. Na splošno obstajata dve glavni vrsti meditacije. Ti vrsti sta meditacija koncentracije in čuječnostna meditacija. . Prakse meditacije koncentracije vključujejo osredotočanje pozornosti na en sam objekt. Objekti meditacije lahko vključujejo dih, notranjo ali zunanjo podobo, vzorec gibanja (kot pri tai chiju ali jogi) ali zvok, besedo oziroma frazo, ki se ponavlja. silently (mantra). Namen koncentrativnih praks je naučiti se usmerjati pozornost ali razviti	Medicinski slovar opredeli tudi učinke meditacije na zdravje: Redna meditacija lahko zmanjša število simptomov, ki jih doživljajo bolniki s širokim spektrom bolezni in motenj. Na podlagi kliničnih dokazov in teoretičnega razumevanja se meditacija šteje za eno najboljših terapij za panično motnjo, generalizirano anksiozno motnjo, odvisnost in zlorabo substanc, razjede, kolitis, kronično bolečino, luskavico in distimično motnjo. Šteje se tudi za dragoceno dopolnilno terapijo za zmerno hipertenzijo, preprečevanje srčnega zastoja, preprečevanje ateroskleroze, artritisa (vključno s fibromialgijo), raka, nespečnosti, migrene in preprečevanje kapi. Meditacija naj bi bila tudi koristna pri alergijah in astmi, zaradi zmanjšanja stresa. Poročajo, da meditativne prakse izboljšajo delovanje ali zmanjšajo simptome pri bolnikih z nekaterimi nevrološkimi motnjami. Sem spadajo ljudje s Parkinsonovo boleznijo, ljudje,

	koncentracijo. Ko se pojavijo misli ali čustva, meditator nežno usmeri um nazaj na prvotni objekt koncentracije. Čuječnostne meditacijske prakse vključujejo zavedanje celotnega polja pozornosti. Meditator je usmerjen k temu, da se zaveda vseh misli, občutkov, zaznav ali občutkov, ko se pojavijo v vsakem trenutku. Čuječnostne meditacijske prakse so okrepljene z meditatorjevo sposobnostjo usmerjanja in umiritve uma. Mnoge meditacijske prakse so mešanica teh dveh oblik.	ki trpijo za utrujenostjo zaradi multiple skleroze, in ljudje z epilepsijo, ki so odporni na standardno zdravljenje.
Cambridge dictionary: http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/meditation	1. The act of giving your attention to only one thing, either as a religious activity or as a way of becoming calm and relaxed: prayer and meditation: She practises meditation. 2. Serious thought or study, or the product of this activity: Let us spend a few moments in quiet meditation. I left him deep in meditation. The book is a meditation on the morality of art.	Def 1. zajema torej vaje v koncentraciji na en sam objekt: božje attribute, boga samega ali na katerikoli drug objekt... Zikr in kontemplativna krščanska molitev so po vsebini in metodi podobna metta bhavani - ljubeči pozornosti. Pri vseh teh preko kontemplacije višjih čustev oziroma božjih atributov in transpersonalnih doživljanj sebe in sveta v sebi razvijamo le ta.
Michael J. Baime Penn Program for Mindfulness	"Meditacija razvija čustveno stabilnost, ki meditantu omogoča, da intenzivna čustva v celoti doživi, hkrati pa ohranja perspektivo nanje." Meditacija je sredstvo za preoblikovanje uma. Budistične meditativne prakse so tehnike, ki spodbujajo in razvijajo koncentracijo, jasnost, čustveno pozitivnost in mirno dojemanje prave narave stvari. Z vključevanjem v določeno meditativno prakso se učite vzorcev in navad svojega uma, ta praksa pa ponuja način za gojenje	Psihoterapevtski program čuječnosti; kultiviranje čustvene stabilnosti, da nas močna čustva ne "pogoltnejo", temveč ostanemo prisotni, jih opazujemo. V življenju je veliko stvari, ki so zunaj našega nadzora. Vendar pa je mogoče prevzeti odgovornost za lastna stanja uma – in jih spremeniti na bolje. Po budizmu je to najpomembnejša stvar, ki jo lahko storimo, in budizem uči, da je to edino pravo protistrup za naše osebne žalosti ter za tesnobe, strahove, sovraštva in splošne zmede, ki pestijo človeško stanje.

	novih, bolj pozitivnih načinov bivanja. Z rednim delom in potrpežljivostjo se lahko ta hranljiva, osredotočena stanja uma poglobijo v globoko mirna in energizirana stanja uma. Takšne izkušnje lahko imajo preobrazbeni učinek in lahko vodijo do novega razumevanja življenja.	
Wiki pedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Meditation#cite_note-2	Meditation is a practice where an individual trains the mind or induces a mode of consciousness, either to realize some benefit or for the mind to simply acknowledge its content without becoming identified with that content, or as an end in itself.	Meditacija kot treniranje ali induciranje določene oblike zavesti da: 1. ugotovimo neke prednosti 2. da zavest enostavno opazi svojo vsebino, ne da bi se z vsebino identificirala 3. smo brez določenega cilja (shikantaza).
Yoga international https://yogainternational.com/article/view/the-real-meaning-of-meditation	1. Meditation is the art and science of letting go. 2. Meditation is a process of giving your full attention to whatever object you have chosen. 3. Meditation is very simple. It is simply attending.	1. prepuščanje/ opuščanje/ sproščanje 2. koncentracija/ popolna pozornost/ osrediščenost na izbran objekt 3. preprosta prisostnost
Triratna Buddhist Community the buddhist centre: buddhism for today	Meditacija je sredstvo za preoblikovanje uma. Budistične meditativne prakse so tehnike, ki spodbujajo in razvijajo koncentracijo, jasnost, čustveno pozitivnost in mirno dojemanje prave narave stvari. Z vključevanjem v določeno meditativno prakso se učite vzorcev in navad svojega uma, ta praksa pa ponuja način za gojenje novih, bolj pozitivnih načinov bivanja. Z rednim delom in potrpežljivostjo se lahko ta hranljiva, osredotočena stanja	Podobno predhodni definiciji.

	uma poglobijo v globoko mirna in energizirana stanja uma. Takšne izkušnje lahko imajo preobrazbeni učinek in lahko vodijo do novega razumevanja življenja. V življenju je veliko stvari, ki so zunaj našega nadzora. Vendar pa je mogoče prevzeti odgovornost za lastna stanja uma – in jih spremeniti na bolje. Po budizmu je to najpomembnejša stvar, ki jo lahko storimo, in budizem uči, da je to edino pravo protistrup za naše osebne žalosti ter za tesnobe, strahove, sovraštva in splošne zmede, ki pestijo človeško stanje.	
Krišnamurti	„Meditacija je raziskovanje samega bistva biti meditanta. “ „Meditacija je videnje 'kar je' in preseganje tega, videnje mere in preseganje mere.“ “Cvetenje meditacije je dobrota, in velikodušnost srca je začetek meditacije. ” “Morate odkriti, kaj meditacija je. To je nekaj izjemnega – vedeti, kaj meditacija je – ne kako meditirati, ne sistem, ne praksa, ampak vsebina meditacije. Biti v meditativnem razpoloženju in se poglobiti v meditacijo zahteva zelo velikodušen um, um brez meja, um, ki ni ujet v proces časa. Um, ki se ni zavezal ničemur, nobeni aktivnosti,	Krišnamurtijevo pojasnilo: „Kot človeška bitja smo vsi sposobni raziskovanja in odkrivanja, in ta celoten proces je meditacija. Meditacija je raziskovanje samega bistva meditantovega obstoja. Ne morete meditirati brez samospoznanja, brez zavedanja načinov delovanja svojega uma, od površinskih odzivov do najbolj zapletenih subtilnosti misli. Prepričan sem, da ni resnično težko poznati sebe, se zavedati samega sebe, vendar je to težko za večino izmed nas, ker se tako bojimo raziskovanja, tipanja, iskanja. Naš strah ni strah pred neznanim, ampak pred opustitvijo znanega. Le ko um dovoli, da znano izgine, nastane popolna svoboda od znanega, in le takrat je mogoče, da se pojavi nov impulz. „

	nobeni misli, nobeni dogmi, nobeni družini, nobenemu imenu – samo tak um je lahko velikodušen; in samo tak um lahko začne razumeti globino, lepoto in izjemno čarobnost meditacije. 1962 7th Public Talk, Bombay	Meditacija je za Krišnamurtija neobremenjeno raziskovanje, samega sebe („You are the World“).
Alan Wats: https://www.quora.com/Did-Alan-Watts-practice-meditation	"Meditacija je odkritje, da je smisel življenja vedno dosežen v sedanjem trenutku."	Praksa popolne prisotnosti v vsakem trenutku.
Dennis Genpo Merzel, Roshi	Je "ne dve" - nič ni ločeno, nič ni izločeno. „...To je meditacija (zazen).“ Pojasnilo: Običajno postavljamo vse vrste zidov in ovir preprosto s tem, da se opredeljujemo. Takoj ko nekaj opredelimo, določimo merila o tem, ga primerjamo z drugimi stvarmi. Ko je nekaj opredeljeno, ga lahko preučujemo in razumemo. Zdaj se počutimo bolj udobno, ker ga lahko dojamemo. Toda na koncu ni ničesar, kar bi lahko opredelili, samo ne-jaz: prostrani prostor.	Meditacija kot stanje nedualne, nerazcepljene zavesti. Običajno se opredeljujemo na omejujoče načine: Sem moški ali ženska; sem neizobražen ali visoko izobražen; sem aroganten ali skromen, briljanten ali neumen, star ali mlad, zmeden ali razsvetljen. Vse to so samo koncepti! Zakaj se bojimo zavreči vse opredelitve, vse koncepte, vse ideje? Kdo ali kaj bi potem bili? Kako bi se povezovali? Kako bi delovali, ne da bi vedeli? Kako bi lahko šli na delo, če ne bi vedeli, kdo smo? To nas pripelje nazaj k veri. Če resnično zaupaš in imaš vero, lahko živiš brez takšnih opredelitev in potem nisi omejen. Takrat si neomejeno, neskončno nič. Toda kdo želi biti nič? Ker ne želimo biti nič, ne moremo biti neskončni. Zato se zadovoljimo s tem, da smo nekaj malega, ne veliko. Samo zavrzi to! Potem lahko prejmeš vse, si vse. Ko se resnično izprazniš jaza, potem si gore, reke, zemlja - vse. Si vse stvari. Šele takrat se pojavi resnično sočutje. Potem ne moreš obrniti hrbta drugemu, ker ta drugi ni ločen od tebe. Potem je

		težko biti pohlepen zase. Seveda pa še vedno lahko si pohlepen za celoto, za Darmo, za Resnico, za to, da se ljudje prebudijo. Maezumi Roshi je ves čas govoril: "Želim, da si resnično pohlepen; nisi dovolj pohlepen!" in "Nočem, da si brez želja. Imej velike želje, velike želje!" Kaj so vendarle Štirji zaobljube? Nič drugega kot ogromna želja: osvoboditi vsa čuteča bitja, doseči Pot!
Jack Kornfield	Meditacija oživi skozi vse večjo sposobnost, da se osvobodimo naše običajne zapletenosti v zgodbe in načrte, konflikte in skrbi, ki sestavljajo majhen občutek jaza, in se spočijemo v zavedanju. V meditaciji to storimo preprosto tako, da priznavamo trenutne spreminjajoče se pogoje - užitek in bolečino, pohvalo in grajo, litanijo idej in pričakovanj, ki se pojavljajo. Brez identifikacije z njimi se lahko spočijemo v samem zavedanju, onkraj pogojev, in doživimo tisto, kar je moj učitelj Ajahn Chah imenoval jai pongsai, našo naravno lahkotnost srca. Razvijanje te sposobnosti, da se spočijemo v zavedanju, hrani samadhi (koncentracijo), ki stabilizira in razjasni um, ter prajna (modrost), ki vidi stvari takšne, kot so.	
Buda:	1. Anapanasati (Zavedanje dihanja) pomeni zavedanje dihanja. • Praksa: Praktikant se osredotoča na svoj dih, opazuje vdih in izdih. Ta praksa pomaga umiriti um in razvijati	

	koncentracijo. Pogosto se začne z opazovanjem občutkov, povezanih z dihanjem, nato pa se premika k globljemu zavedanju telesa in uma. 2. Vipassana pomeni meditacijo vpogleda. • Praksa: Praktikan opazuje telesne občutke, misli in čustva, ne da bi se z njimi poistovetil. Cilj je videti stvari takšne, kot so, razvijati globoko vpogled v naravo resničnosti, vključno z zaznavanjem nestalnosti, trpljenja in nesebičnosti. 3. Metta Bhavana pomeni gojenje ljubeče prijaznosti. • Praksa: Praktikan začne s pošiljanjem ljubeče prijaznosti sebi, nato pa postopoma vključuje druge – najprej ljubljene osebe, nato nevtralne osebe, nato osebe, s katerimi imajo težave, in na koncu vsa čuteča bitja. Cilj je razviti brezpogojno ljubezen in sočutje. 4. Samatha pomeni umiritev ali koncentracijo. • Praksa: Praktikan se osredotoča na en predmet (kot je dih, mantra ali vizualizacija) za doseganje globokega stanja umiritve in zbranosti. Ta praksa pomaga razvijati enostno in stabilno zbranost, kar je osnova za nadaljnjo vipassana meditacijo. 5. Satipatthana Satipatthana pomeni stabilizacija zavedanja.	Meditativne prakse, ki jih je učil Buda, so namenjene razvijanju zbranosti, vpogleda in modrosti. S prakticiranjem teh tehnik posamezniki lahko dosežejo globoko duhovno razumevanje in notranji mir, kar vodi k osvoboditvi od trpljenja in doseganju nirvane. Buda je poudarjal pomembnost meditacije kot ključno orodje za duhovno rast in samouresničitev.
--	---	---

	• Praksa: To je celovit sistem meditacije, ki vključuje štiri ustanovitve zavedanja: 1. Kaya (telo): Opazovanje telesnih občutkov in gibanj. 2. Vedana (občutki): Opazovanje prijetnih, neprijetnih in nevtralnih občutkov. 3. Citta (um): Opazovanje stanj uma, kot so strast, jeza in zmedenost. 4. Dhamma (duhovne kvalitete): Opazovanje različnih duhovnih pojavov in procesov, kot so pet ovir, pet agregatov, štiri plemenite resnice. 6. Zaznavanje nestalnosti (Anicca-sanna) • Opredelitev: Anicca-sanna pomeni zaznavanje nestalnosti. • Praksa: Praktikant se osredotoča na zaznavanje nestalnosti vseh pojavov, prepoznavajoč, da vse, kar se pojavi, tudi mine. To vodi k globokemu razumevanju narave resničnosti in pomaga pri opuščanju navezanosti.	
Krščanska kontemplativna molitev/ meditacija (oracion) Glej tudi: https://en.wikipedia.org/wiki/Christian_meditation	1. Lectio Divina (Božje branje) • Opredelitev: Lectio Divina je starodavna metoda branja in premišljevanja Svetega pisma. • Praksa: Sestavljena je iz štirih korakov: 2. Lectio (branje): Počasi in pozorno beremo odlomek iz Svetega pisma. 3. Meditatio (premišljevanje): Premišljujemo o prebranem besedilu,	Krščanska meditacija ponuja različne poti za poglobitev duhovnega življenja in osebnega odnosa z Bogom. Te prakse pomagajo posameznikom najti notranji mir, duhovno rast in globljo povezanost z božanskim. Vsaka metoda ima svoje edinstvene značilnosti in poudarke, vendar vse vodijo k istemu cilju: bližini z Bogom in duhovnemu izpopolnjevanju

	iščemo globlji pomen in osebni nagovor. 4. Oratio (molitva): Odzivamo se na besedilo z molitvijo, izražamo svoja čustva, misli in prošnje Bogu. 5. Contemplatio (kontemplacija): Preidemo v tiho zrenje in prisotnost z Bogom, pustimo, da nas besedilo prežame in vodi. 2. Molitev osrediščenja • je sodobna oblika krščanske meditacije, ki se osredotoča na notranjo tišino in odprtost do Boga. • Praksa: Praktikant izbere sveto besedo (npr. "Bog", "mir", "ljubezen") kot simbol svoje namere, da bo odprt za Božjo prisotnost. Med meditacijo sedi v tišini in nežno ponavlja to besedo, ko se pojavljajo motnje ali misli. 3. Ignacijska meditacija temelji na duhovnih vajah sv. Ignacija Lojolskega, ustanovitelja jezuitov. • Praksa: Vključuje uporabo domišljije za vstopanje v svetopisemske zgodbe. Praktikant si živahno predstavlja svetopisemski dogodek, vstopa v prizor kot eden od likov, in se skuša čustveno in duhovno povezati z dogajanjem in Božjim sporočilom. 4. Rožni venec • je oblika meditativne molitve, ki vključuje ponavljanje molitev ob uporabi molilne vrvice. • Praksa: Medtem ko se ponavljajo molitve (Očenaš, Zdravamarija, Slava Očetu), praktikant premišljuje o skrivnostih iz Kristusovega in	
--	---	--

Marijinega življenja, kar pomaga pri poglobljanju v duhovno resničnost in skrivnosti vere.

5. Jezuitska eksamen

- **Opredelitev:** Eksamen je metoda dnevnega pregleda, ki pomaga posamezniku prepoznati Božjo prisotnost v svojem življenju in odkrivati področja za duhovno rast.
- **Praksa:** Sestavljena je iz petih korakov:
 1. Hvaležnost: Zahvaljevanje Bogu za prejete darove.
 2. Prosba: Prošnja za razsvetljenje, da bi bolje razumeli dogodke dneva.
 3. Pregled: Pregled dneva v iskanju trenutkov, ko smo bili blizu Bogu ali oddaljeni od Njega.
 4. Odziv: Odziv na spoznanja in prošnja za odpuščanje ali pomoč.
 5. Odločitev: Postavljanje sklepov za boljše življenje v prihodnje.

6. Kontemplativna molitev

- **Opredelitev:** Kontemplativna molitev je globoka, tiha molitev, kjer se praktikant osredotoča na prisotnost Boga brez uporabe besed ali misli.
- **Praksa:** Vključuje sedenje v tišini, odprtost za Božjo prisotnost in notranje poslušanje. Praktikant skuša ostati v tišini in notranjem miru, prepuščajoč se Božji prisotnosti.

Teresa De Avil https://en.wikipedia.org/wiki/Teresa_of_%C3%81vila	Jedro Terezijine mistične misli v vseh njenih spisih je vzpon duše v štirih stopnjah.(The Autobiography Chs. 10-22): 1. Prva, Pobožnost srca, je miselna molitev pobožne koncentracije ali kontemplacije. To je umik duše od zunaj in še posebej pobožno spoštovanje Kristusovega trpljenja in pokore.(Autobiography 11.20). 2. Druga, predanost miru, je, kjer se človeška volja preda Bogu. To je posledica karizmatičnega, nadnaravnega stanja, ki ga je dal Bog, medtem ko druge sposobnosti, kot so spomin, razum in domišljija, še niso zavarovane pred posvetnimi motnjami. Medtem ko je delna motnja posledica zunanjih dejanj, kot je ponavljanje molitev in zapisovanje duhovnih stvari, je prevladujoče stanje tišina. (Autobiography 14.1). 3. Tretja, predanost združitvi, je zatopljenost v Boga. To ni samo nadnaravno, ampak v bistvu ekstatično stanje. Tu je tudi zatopljenost razuma v Boga in le še spomin in domišljija sta prepuščena divjanju. Za to stanje je značilen blažen mir, sladek spanec vsaj višjih dušnih sposobnosti ali zavesten zanos v ljubezni do Boga. 4. Četrta, Predanost ekstaze, je kraj, kjer zavest o bivanju v telesu izgine. Čutna dejavnost preneha; spomin in domišljija sta tudi zatopljena v Boga ali omamljena. Telo in duh sta v stiski sladke, vesele bolečine, ki se izmenjuje med strašljivim ognjenim sijem, popolno	Če koga zanima podrobneje o tem kako priti v ta stanja in kakšna so, priporočam njeno knjigo: Interior Castle
--	---	--

	nemočjo in nezavestjo ter urokom davljenja, včasih s tako ekstatičnim poletom, da telo dobesedno dvigne v veselje. Temu po pol ure sledi nekajurna reakcionarna sprostitvev v omedlevi podobni šibkosti, ki jo spremlja zanikanje vseh sposobnosti v združitvi z Bogom. Subjekt se iz tega zbudi v solzah; je vrhunec mistične izkušnje, ki povzroči trans. Dejansko naj bi jo več kot enkrat opazili, kako levitira med mašo. »Kontemplativna molitev [oración mental] ni nič drugega kot tesna izmenjava med prijatelji; pomeni, da si pogosto vzamemo čas, da smo sami z njim, za katerega vemo, da nas ima rad.»	
Patandžali: Joga sutra	1. Dharana (koncentracija) (6 steber Aštanga joge): fokusiranje in zadrževanje zavesti na en sam objekt. Praktikant si prizadeva ohraniti stabilnost uma in globoko koncentracijo, pri čemer postane zlit z objektom meditacije. Praksa vključuje tudi vaje iz pranajame, ponavljanje mantre kot pripravo na koncentracijo (koncentracija na dihanje) in čiščenje nadijev. (3.1) 2. Džana (meditacija): je 7 steber Aštanga joge. Osrediščena, stabilna zavest, usmerjena ves čas k objektu opazovanja - zavest je obrnjena navznoter, objekti opazovanja so objekti	V sutrah beseda meditacija sicer ni uporabljen: dharana in džana lahko štejemo za dve obliki meditacije, samadi pa pride skozi prakso džane. Dharana - kjer je še vedno vključen napor, ko se učimo oz. treniramo koncentracijo oz. meditacijo Džana, ko je meditacija naravno stanje in ni več napora. Patandžali v svojih Joga sutrah poleg zgoraj omenjenih stopenj meditacije opisuje tudi druge prakse, ki podpirajo meditacijo: • Pranajama (Nadzor dihanja): Pranayama je četrta stopnja Aštanga joge in vključuje tehnike dihanja za nadzor življenjske sile (prane). Pravilno izvajanje pranayame pomaga umiriti um in pripraviti telo na

	uma, čustev, pri čemer praktikant postane en z objektom...(3.2) 3. Samadi: je 8. In zadnja stopnja Aštanga joge. Samadi: ko se jaz raztopi in ostane le še objekt - oziroma ni več razlike med objektom in subjektom, oziroma se dualnost razblini - transpersonalno doživetje enosti oz. Ne-dualnosti. Vodi do globokega notranjega miru in samouresničitve.	globljo meditacijo. • Pratyahara (Umik čutov): Pratyahara je peta stopnja Aštanga joge in pomeni umik čutov iz zunanjih predmetov. Ta praksa pomaga zmanjšati zunanje motnje in pripravlja um na koncentracijo in meditacijo.
Kabat-Zin	Čuječnost pomeni usmerjati pozornost na poseben način: z namenom, v sedanjem trenutku, neobsojajoče.	Pennov program čuječnosti: "Meditacija razvija čustveno stabilnost, ki omogoča meditantu, da v polnosti doživlja močna čustva, medtem, ko istočasno ohranja perspektivo o njih."
Zikr ("spominjanje" ali "omenjanje") Zikr je vsestranska in globoko duhovna praksa v islamu, ki ponuja sredstvo za nenehno spominjanje in povezovanje z Bogom. Ne glede na to, ali se izvaja tiho ali naglas, individualno ali v skupini, Zikr služi kot bistveno orodje za duhovno rast,	Zikr - pri muslimanih: spominjanje boga preko ponavljanja stihov korana Cilj je očistiti srce in um posvetnih motenj, grehov in negativnih lastnosti. Mir in spokojnost: Ukvarjanje z Zikr prinaša notranji mir in spokojnost, saj pomaga posameznikom osredotočiti se na božansko in se odmakniti od vsakodnevnih skrbi. Oblike Zikr Zikr se lahko izvaja v različnih oblikah, vsaka s svojimi edinstvenimi metodami in pomenom. Tukaj je nekaj običajnih oblik: 1. Verbalno recitiranje: Posamezno: Recitiranje fraz,	Metode izvajanja Zikr 1. Ponovitev božanskih imen:Praktiki lahko večkrat ponavljajo eno od 99 imen Allaha, vsako predstavlja drugo lastnost Boga (npr. Ar-Rahman, Najbolj Usmiljeni; Al-Hakim, Najbolj Modri). 2. Tasbih (molilni kroglice):Mnogi muslimani uporabljajo vrstico molilnih kroglic, znano kot Tasbih ali Misbaha, za štetje svojih recitacij. Običajno so kroglice združene v skupine po 33 ali 99, kar ustreza imenom in lastnostim Boga. 3. Nadzor dihanja:V nekaterih sufijskih redovih praktiki vključujejo tehnike nadzora dihanja, pri čemer sinhronizirajo dihanje z recitacijo božanskih

očiščenje in notranji mir. S svojimi različnimi oblikami in metodami ostaja osrednja praksa v življenju mnogih muslimanov, zlasti tistih, ki sledijo sufijski poti.	kot so "Subhanallah" (Slava Bogu), "Alhamdulillah" (Hvala Bogu), "Allahu Akbar" (Bog je največji) in "La ilaha illallah" (Ni božanstva razen Boga) individualno in ponavljajoče. Skupinsko: Včasih se izvaja v skupinskem okolju, kjer udeleženci recitirajo v en glas. To je pogosto pri sufijskih srečanjih. 2. Tiha meditacija: Kontemplativni Zikr: Vključuje tiho meditacijo o Božjih lastnostih ali razmišljanje o Njegovi prisotnosti brez izgovarjanja besed. 3. Petje in prepevanje: Sufijske pesmi (Qawwali): Zlasti v sufizmu se Zikr lahko izvaja skozi petje devocijskih pesmi (Qawwali), ki hvalijo Boga in preroka Mohameda. 4. Gibanje in ples: Vrtenje (Sema): V Mevlevi sufijski tradiciji se praktiki vključujejo v vrteče plese, ki simbolizirajo duhovno potovanje k božanski enotnosti.	imen ali fraz. 4. Zikr osredotočen na srce: Osredotočajo se na srce, praktiki tiho ponavljajo Božje ime ali sveto frazo, si predstavljajo, da napolnjuje njihovo srce in bitje z božansko svetlobo. Pomen in koristi • Okrepljena vera: Redna praksa Zikr krepi vero (Iman) in spodbuja občutek božanske prisotnosti v vsakdanjem življenju. • Čustveno blagostanje: Povezana je z zmanjšanim stresom in tesnobo, kar spodbuja čustveno in duševno blagostanje. • Duhovni vpogled: Sčasoma lahko praktiki pridobijo globlje duhovne vpogleda in boljše razumevanje svojega odnosa z Bogom.
Židovska "hitbodedut" Meditativna molitev in osamitev	Namen: Cilj je vzpostaviti osebno in neposredno razmerje z Bogom, omogočiti introspekcijo, samorefleksijo in duhovno rast. Praksa: Praktiki se običajno vključujejo v spontani, nenapisan dialog z Bogom, pogosto na osamljenem mestu, kot je narava ali tiha soba. To prakso je populariziral rabin Nachman iz Breslova (1772–1810), pomemben hasidski voditelj. Metoda: Tehnike lahko vključujejo glasno govorjenje z Bogom v svojih besedah, izražanje hvaležnosti, iskanje vodstva ali preprosto deljenje misli in občutkov. Cilj je doseči stanje jasnosti in povezanosti.	Zgodovinski in kulturni kontekst Zgodnje prakse: Judovska meditacija ima starodavne korenine, zgodnje oblike pa najdemo v Svetem pismu in Talmudu. Preroki in očaki so opisani kot vključeni v meditativne prakse Srednjeveški razvoj: V srednjem veku so judovski mistiki, zlasti v Španiji in Safedu (mesto v Izraelu), razvili sistematične pristope k meditaciji kot del kabalistične tradicije. Osebnosti, kot je rabin Isaac Luria (Ari) in njegovi učenci, so močno vplivale na te prakse. Sodobne prilagoditve: V sodobnem času je judovska meditacija doživela preporod, z gibanji, kot so Neo-hasidizem in judovska prenova, ki
	Namen: Cilj je prežeti verska dejanja z	

Židovska “kahvana” Namen in osredotočenost	globljim duhovnim pomenom, preoblikovati rutinske prakse v globoka duhovna doživetja. Praksa: Praktiki si prizadevajo ohraniti zavest in koncentracijo med molitvijo in mitzvot (zapovedi). To vključuje vizualizacijo božanskih imen, razmišljanje o pomenih molitev in usklajevanje namer z duhovnimi cilji. Metoda: Tehnike lahko vključujejo osredotočanje na besede molitve, meditacijo o Božjih lastnostih in uporabo specifičnih vizualizacij za poglobljanje duhovne povezanosti.	vključujejo te prakse v sodobno judovsko življenje. Koristi in vpliv Duhovna rast: Meditacija izboljša osebno duhovnost, spodbuja globljo povezavo z Bogom in večji občutek namena. Mentalna jasnost: Redna praksa lahko vodi k izboljšani mentalni jasnosti, čustvenemu ravnovesju in splošni dobrobiti. Skupnost in tradicija: Pomaga posameznikom povezati se s svojo dediščino, ohranjati kontinuiteto s tradicijo in graditi občutek skupnosti skozi skupne duhovne prakse.
Kabalistična meditacija	Namen: Te prakse si prizadevajo doseči višja stanja zavesti, duhovne vpoglede in združenje z božanskim. Praksa: Metode vključujejo meditacijo o hebrejskih črkah, božanskih imenih in sefirot (deset lastnosti ali emanacij, skozi katere Bog deluje v svetu). Metoda: Tehnike se močno razlikujejo, vendar pogosto vključujejo vizualizacije, petje (kot je ponavljanje svetih fraz ali imen) in vodene slike. Ena pomembna praksa je meditacija o Tetragramatonu (štiričrkovno božje ime) in njegovih permutacijah.	