

مراقبه چیست و چگونه انجام می‌شود؟

مدتهاست که به این سوال برمی‌خوریم که **مراقبه چیست؟** مراقبه، به عنوان یک هنر باستانی، در دنیای مدرن امروز به یکی از ابزارهای کلیدی به منظور دستیابی به آرامش و تمرکز تبدیل شده است. در زندگی پرشتاب و پر از استرس امروزی، جایی که هر روز با چالش‌ها و فشارهای جدیدی روبرو هستیم، **مراقبه** به ما این امکان را می‌دهد که لحظاتی را برای خودمان اختصاص دهیم تا نه تنها ذهن‌مان را آرام کنیم، بلکه در هر لحظه از زندگی، بتوانیم به سادگی نفس کشیده و از زیبایی‌های اطرافمان لذت ببریم و البته، از افکار مزاحم و نگرانی‌های روزمره فاصله بگیریم.

آیا آماده‌اید تا به ما بپیوندید و دنیای جدیدی از آرامش و آگاهی و سلامتی را کشف کنید؟ بیایید با هم به دنیای مراقبه قدم بگذاریم و بیشتر در مورد آن بدونیم.

مراقبه چیست؟

مراقبه، که گاه با عنوان مدیتیشن نیز شناخته می‌شود، یک تمرین ذهنی و جسمی است که در آن فرد با تمرکز بر یک نقطه، صدا، حس، یا فکر خاص، سعی در آرام کردن ذهن و رها شدن از افکار مزاحم دارد. هدف اصلی مراقبه، رسیدن به یک حالت ذهنی آرام، متمرکز و آگاهانه است. این تمرین، ریشه در سنت‌های باستانی شرقی دارد و امروزه به عنوان یک روش موثر به جهت کاهش استرس، افزایش تمرکز، و بهبود سلامت روان در سراسر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مراقبه انواع مختلفی دارد که هر کدام روش‌ها و اهداف خاص خود را دنبال می‌کنند. برخی از رایج‌ترین انواع مراقبه شامل مراقبه ذهن‌آگاهی (*Mindfulness Meditation*)، مراقبه متعالی (*Transcendental Meditation*)، و مراقبه تمرکزی (*Focused Meditation*) هستند. در مراقبه ذهن‌آگاهی، فرد سعی می‌کند به طور کامل در لحظه حال حضور داشته باشد و بدون قضاوت به افکار و احساسات خود آگاه شود. در مراقبه متعالی، فرد با استفاده از یک مانترا (عبارت یا صدایی خاص) سعی در فراتر رفتن از سطح عادی تفکر و رسیدن به یک حالت عمیق‌تر از آرامش دارد. در مراقبه تمرکزی نیز، فرد تمرکز خود را بر روی یک نقطه، مانند تنفس یا یک شیء خاص، متمرکز نموده و سعی می‌کند ذهن خود را از پراکندگی دور نگه دارد.

”مراقبه، یک تمرین باستانی و تاریخی است که ریشه‌های عمیقی در فرهنگ‌های شرقی دارد. هزاران سال است که شرقی‌ها از این روش در طب و درمان‌های خود بهره می‌برند. علاوه بر این، مراقبه در ادیان مختلفی همچون مسیحیت، بودیسم، یهودیت و هندوئیسم، به عنوان یک عمل توصیه شده و امروزه،

استفاده از مراقبه به اهدافی فراتر از صرفاً روحانی، مانند بهبود سلامتی، نیز گسترش یافته است. علم روانشناسی به تعریف مراقبه یا مدیتیشن می‌پردازد و آن را به عنوان مجموعه‌ای از تمرینات ذهنی معرفی می‌کند که هدف آن آشنا کردن فرد با فرآیندهای خاص ذهنی است.

تفاوت مراقبه و مدیتیشن چیست؟

در دنیای امروزی، اصطلاحات «مراقبه» و «مدیتیشن» اغلب به جای یکدیگر به کار می‌روند، و این امر بی‌دلیل نیست. بسیاری معتقدند مراقبه که معادل عربی *Meditation* است (و مدیتیشن در واقع یک مفهوم هستند، با اصول و روش‌های یکسان و نتایجی مشابه. هر دو واژه به مجموعه‌ای از تکنیک‌های ذهنی اشاره دارند که هدفشان آرامش ذهن، افزایش تمرکز و رسیدن به سطوح بالاتری از آگاهی است. با این حال، با نگاهی دقیق‌تر، می‌توان تفاوت‌های ظریفی را در این دو رویکرد مشاهده کرد. حال سوال اینست که مراقبه و مدیتیشن چه تفاوتی دارند؟

برخی معتقدند که مراقبه، شکل عمیق‌تر و معنوی‌تری از مدیتیشن است. این دیدگاه، مراقبه را نه فقط یک تمرین برای بهبود وضعیت روانی و جسمی، بلکه یک سفر معنوی می‌داند که به جنبه‌های عمیق‌تر وجود انسان می‌پردازد. در این رویکرد، مراقبه به عنوان ابزاری برای ارتباط با خود برتر، دستیابی به آرامش درونی و نزدیکی به منبع آفرینش در نظر گرفته می‌شود. این دیدگاه، مراقبه را فراتر از یک تکنیک صرف، به عنوان یک مسیر درونی و معنوی قلمداد می‌کند.

تفاوت‌های مراقبه و مدیتیشن در اهداف نهایی نیز مشهود است. در حالی که هدف اصلی مدیتیشن، بهبود سلامت روان و جسم، کاهش استرس و افزایش تمرکز است، مراقبه اغلب با هدف قرب و نزدیکی به خداوند، پاکسازی روح و رهایی از قید و بندهای مادی انجام می‌گردد. در مراقبه، توجه از خود فیزیکی به سوی یک واقعیت برتر و متعالی معطوف می‌شود. این هدف‌گذاری متفاوت، می‌تواند بر انتخاب تکنیک‌ها و رویکردهای مورد استفاده در هر یک از این دو تمرین ذهنی تأثیر بگذارد. با این حال، فارغ از نام و هدف نهایی، هر دو مراقبه و مدیتیشن، ابزاری ارزشمند برای ارتقای سلامت جسمی، روانی و حالت معنوی انسان هستند.

بیشتر بخوانید: [مدیتیشن چیست؟](#) (به همراه آموزش)

معرفی انواع مراقبه

مراقبه، دریچه‌ای به آرامش و آگاهی، دنیایی متنوع از تکنیک‌ها را در خود جای داده است. هر یک از انواع مراقبه به شما کمک نموده تا ذهنتان را آرام کنید، تمرکز خود را افزایش دهید و به شناخت عمیق‌تری از خود برسید.

1. مراقبه ذهن آگاهی

در این نوع مراقبه، هدف، حضور کامل در لحظه حال و آگاهی از افکار، احساسات و حواس پنجگانه بدون قضاوت است. به جای تلاش برای سرکوب افکار، به آن‌ها اجازه می‌دهید بیایند و بروند، مانند تماشای ابرها در آسمان.

روش انجام آن نیز اینگونه‌ست که ابتدا در مکانی آرام بنشینید یا دراز بکشید. توجه خود را به تنفس خود معطوف کنید. هرگاه ذهنتان سرگردان شد، به آرامی آن را به تنفس بازگردانید. می‌توانید به صداها، بوها، احساسات بدنی و افکار خود نیز توجه کنید، اما بدون آنکه در آن‌ها غرق شوید. فواید این نوع از مراقبه شامل کاهش استرس و اضطراب، افزایش تمرکز، بهبود خلق و خو، افزایش خودآگاهی و رسیدن به درک بالایی از وضعیت می‌گردد.

2. مراقبه تمرکزی

در این نوع، تمرکز خود را بر روی یک شیء، صدا، عبارت یا حس خاص متمرکز می‌کنید. هدف، حفظ تمرکز و جلوگیری از پراکندگی ذهن است. می‌بایست یک شیء را انتخاب کنید (مانند شمع، گل یا تصویر). به آن نگاه کنید و تمام حواس خود را به آن متمرکز نمایید. یا می‌توانید به یک صدا (مانند صدای آب یا موسیقی) گوش دهید و تمرکز خود را بر روی آن صدا حفظ کنید. همچنین می‌توانید یک مانترا (عبارت یا صدایی مقدس) را تکرار کنید. افزایش تمرکز، تقویت حافظه، کاهش استرس و ایجاد حس آرامش از جمله فواید این نوع از مدیتیشن یا مراقبه به شمار می‌رود.

3. مراقبه متعالی

در نوع دیگر مراقبه که متعالی نام داشته، با استفاده از یک مانترا (عبارت یا صدایی خاص) به شما کمک می‌کند تا از سطح عادی تفکر فراتر رفته و به یک حالت عمیق‌تر از آرامش و سکون برسید. برای انجام آن کافی‌ست در مکانی آرام نشسته و چشمان خود را ببندید. مانترای خود را به آرامی و بی‌صدا تکرار کنید. به افکار خود اجازه دهید بیایند و بروند، اما تمرکز خود روی مانترا را از دست ندهید. تأثیر این نوع نیز کاهش استرس، بهبود خواب، افزایش خلاقیت، افزایش خودآگاهی و رسیدن به درجات تعالی است.

4. مراقبه محبت‌آمیز

در این نوع از مدیتیشن، تمرکز خود را بر روی ایجاد احساسات مثبت مانند عشق، مهربانی، شفقت و همدلی متمرکز می‌کنید. این احساسات را ابتدا برای خود، سپس برای عزیزان، سپس برای افراد بی‌تفاوت، سپس برای دشمنان و در نهایت برای تمام موجودات زنده ارسال می‌کنید. همچون دیگر مراقبه‌ها، در فضایی آرام و ساکت نشسته و با بستن چشم‌هایتان، عباراتی مانند «باشد که من شاد باشم»، «باشد که من سالم باشم»، «باشد که من در امان باشم» را تکرار کنید. سپس این عبارات را برای دیگران هم بخوانید و بخواهید. در نتیجه این مراقبه، شاهد افزایش احساس شادی و رضایت، کاهش خشم و نفرت، تقویت روابط، افزایش همدلی و روشنیدگی قلب خواهیم بود.

6. مراقبه پیاده‌روی

به جای نشستن یا دراز کشیدن، در این نوع در حال راه رفتن، به حرکات بدن خود و محیط اطراف توجه داشته باشید. این راهکار را می‌توانید روزانه انجام داده و تنها کافی‌ست که در مکانی آرام قدم بزنید. به گام‌های خود، به حرکت پاهایتان و به حسی که در بدنتان ایجاد می‌شود توجه کنید. همچنین به محیط اطراف خود، به صداها، بوها و مناظر روی آورید. افزایش آگاهی از بدن، پایین آمدن سطح استرس، تقویت تمرکز و افزایش روحیه را این مراقبه به دنبال خواهد داشت.

7. اسکن بدن

نوع دیگری که در بین شرقی‌ها وجود داشته مراقبه‌ای است که به آن اسکن بدن می‌گویند. به این صورت که توجه خود را به طور سیستماتیک به قسمت‌های مختلف بدن خود معطوف کرده و هرگونه احساس (درد، تنش، گرما، سرما) را بدون قضاوت مشاهده می‌کنید. برای انجام آن، دراز کشیده و از انگشتان پا شروع کنید و به آرامی توجه خود را به سمت بالای بدن خود حرکت دهید. هرگونه احساسی را در هر قسمت از بدن خود مشاهده و سپس رها نمایید. این تن‌آرامی باعث کاهش درد، بهبود خواب، کنترل اضطراب و افزایش آگاهی از بدن خواهد گشت.

8. وپاسانا

مراقبه وپاسانا که ریشه در سنت‌های بودایی دارد، این اثر را گذاشته تا با مشاهده مستقیم واقعیت، به درک عمیق‌تری از خود و جهان برسید. برای انجام آن بایستی دور از دغدغه‌های ذهنی بوده و در محیطی آرام به تنفس خود آگاه شوید. هرگاه ذهنتان سرگردان شد، به آرامی آن را به تنفس بازگردانید. به افکار،

احساسات و حواس پنجگانه خود نیز توجه کنید، بدون آنکه در آن‌ها غرق شوید. آنچه که با مدیتیشن و بیاسانا به آن می‌رسید، افزایش آگاهی، نگاه جدید به دنیای پیرامون، بهبود تمرکز، رهایی از رنج و... می‌باشد.

مراقبه کردن چه تأثیری بر مغز دارد؟

هنگامی که فرد به مراقبه می‌پردازد، فعالیت مغز دستخوش تغییرات قابل توجهی می‌شود. این تغییرات، نشان می‌دهند که مراقبه تأثیر عمیقی بر عملکرد و ساختار مغز دارد. یکی از مهم‌ترین تغییرات، کاهش فعالیت در شبکه حالت پیش‌فرض است. این شبکه، که در زمان استراحت و عدم تمرکز فعال می‌باشد، مسئول تولید افکار سرگردان، نشخوار ذهنی و نگرانی در مورد آینده یا گذشته است. با کاهش فعالیت DMN، ذهن آرام‌تر می‌شود و فرد احساس حضور بیشتری در لحظه حال می‌کند.

همچنین مراقبه باعث افزایش فعالیت در مناطق مغزی مرتبط با توجه، تمرکز و کنترل هیجانات می‌شود. به طور خاص، قشر پیش‌پیشانی، که مسئول عملکردهای اجرایی مانند تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی و کنترل رفتاری است، در طول مراقبه فعال‌تر می‌گردد. این افزایش فعالیت، به فرد کمک کرده تا تمرکز خود را حفظ کند، افکار مزاحم را مدیریت نموده و واکنش‌های هیجانی خود را کنترل نماید. همچنین، مراقبه باعث تقویت ارتباط بین PFC و آمیگدال، منطقه‌ای از مغز که مسئول پردازش ترس و اضطراب است، می‌شود.

این تغییرات در فعالیت مغز، ناشی از مکانیزم‌های مختلفی هستند. یکی از مهم‌ترین مکانیزم‌ها، افزایش تولید امواج مغزی آلفا و تتا است. این امواج، که با حالت‌های آرامش و تمرکز عمیق مرتبط هستند، در طول مراقبه غالب می‌شوند. علاوه بر این، مراقبه با تحریک سیستم عصبی پاراسمپاتی، که مسئول ایجاد حالت آرامش و استراحت در بدن است، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون و کاهش تنش عضلانی را رقم می‌زند.

اثرات مراقبه چیست؟

1. **تأثیر شناختی:** مراقبه با تقویت مدارهای عصبی مرتبط با توجه پایدار و متمرکز، منجر به بهبود عملکرد در وظایف نیازمند تمرکز و دقت می‌شود. کاهش فعالیت در شبکه حالت پیش‌فرض (DMN)، که مسئول افکار سرگردان و نشخوار ذهنی است، نیز به افزایش کارایی شناختی کمک می‌کند. علاوه بر این، شواهدی دال بر بهبود حافظه کاری و انعطاف‌پذیری شناختی در افراد مراقبه‌کننده وجود دارد.

2. **تأثیرات عاطفی:** مراقبه، با تعدیل پاسخ‌های هیجانی و تقویت مکانیسم‌های تنظیم عاطفه، به کاهش استرس، اضطراب، و افسردگی منجر خواهد گشت. کنترل بهتر هیجانات و کاهش واکنش‌پذیری به محرک‌های استرس‌زا، افزایش احساس همدلی، شفقت، و ارتباط اجتماعی، دیگر مزیت‌ها شمرده شده که سلامت روان و کیفیت روابط بین فردی را بهبود می‌بخشد.
3. **اثرات فیزیولوژیک:** کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون، و کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) را در پی خواهد داشت. همینطور این تغییرات فیزیولوژیک، به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، و سایر بیماری‌های مرتبط با استرس کمک می‌کنند و همچنین مراقبه می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و التهاب را کاهش دهد.

تأثیر مدیتیشن بر بدن و مزیت‌های آن

تأثیرات مدیتیشن در برخی موارد به سرعت قابل مشاهده بوده، در حالی که برخی دیگر از اثرات آن ممکن هست به مرور زمان نمایان شوند. یکی از بارزترین نتایج مراقبه، کاهش استرس و اضطراب است که باعث گردیده تا فرد در شرایط پرتنش، آرامش بیشتری را تجربه کند.

علاوه بر کاهش استرس، مدیتیشن تأثیرات مثبت دیگری نیز بر روی بدن دارد. این تمرین می‌تواند به بهبود افسردگی، کاهش خشم و افزایش آگاهی از خود کمک کند. همچنین، با تقویت حافظه و روحیه صبوری، فرد از لحظه حال لذت بیشتری می‌برد و قدرت تمرکز و تخیل خود را افزایش خواهد داد. به علاوه، مدیتیشن اثر بسیار خوبی بر بی‌خوابی گذاشته و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد.

انجام مراقبه نه تنها پویایی ذهن را شکل داده، بلکه به فرد این امکان را می‌دهد که از دغدغه‌های دنیای بیرونی فاصله بگیرد و به درون خود توجه نماید. این تمرین به مغز فرصتی برای استراحت می‌دهد و جلوی خستگی بیش از حد آن را هم می‌گیرد.

چگونه در مدیتیشن حرفه‌ای شویم؟!

برای گام نهادن در مسیر حرفه‌ای شدن در مدیتیشن و مراقبه، سفری آگاهانه و پیوسته ضروری است. این تحول نیازمند تعهد، تمرین مستمر و درک عمیق‌تری از ماهیت مراقبه است. در این راه، نکاتی کلیدی وجود دارند که با رعایت آن‌ها می‌توانید به سطوح بالاتری از تجربه و مهارت دست یابید.

اولین قدم، تعیین هدف یا نیتی مشخص برای مراقبه است. این هدف می‌تواند تسکین درد، کاهش اضطراب، توسعه ابعاد معنوی یا هر انگیزه شخصی دیگری باشد. آگاهی از هدف، به شما یاری رسانده تا

نوع مناسب مراقبه را انتخاب کنید، در مسیر دلگرم بمانید و از تمرین لذت بیشتری ببرید. لازم به ذکر است که در کنار هدف‌گذاری، آموزش حرفه‌ای تحت نظر یک مربی مجرب می‌تواند نقشی حیاتی در پیشرفت شما ایفا کند. یک دوره آموزشی جامع، شما را با تکنیک‌های صحیح، مشکلات رایج و راه‌حل‌های آن‌ها آشنا می‌سازد.

ایجاد یک محیط مناسب و روتین منظم، از دیگر عوامل مهم در حرفه‌ای شدن در مراقبه است. مکانی آرام و ساکت در خانه را به مراقبه اختصاص و زمان مشخصی را در روز به تمرین برگزینید. استفاده از ابزارهایی مانند تشک یا بالش‌تک مخصوص نشستن و مراقبه‌های صوتی می‌تواند افزایش تمرکز و ایجاد حس آرامش را فراهم نماید. پایبندی به یک روتین منظم، مراقبه را به یک عادت تبدیل می‌کند و از فراموش شدن یا به تعویق افتادن آن جلوگیری خواهد کرد.

در نهایت، مهم است که کمال‌گرایی را کنار بگذارید و با ذهنی باز و پذیرنده به مراقبه بپردازید. هجوم افکار به ذهن در شروع مراقبه امری طبیعی است و نباید باعث ناامیدی یا دل‌سردی شما شود. به جای تلاش برای سرکوب افکار، آن‌ها را مشاهده کنید و به آرامی توجه خود را به تنفس یا مانترا بازگردانید. به خودتان اجازه دهید که در طول زمان پیشرفت کنید و از هر لحظه از تمرین لذت ببرید.

سوالات متداول درباره مراقبه

1. مراقبه چیست؟

مراقبه یک تمرین ذهنی است که به منظور تمرکز ذهن، آرامش جسم و روح، افزایش آگاهی و حضور در لحظه انجام می‌شود. مراقبه تکنیک‌های مختلفی دارد که هدف همه آن‌ها رسیدن به آرامش درونی و افزایش شناخت خود است.

2. آیا مراقبه یک عمل مذهبی است؟

مراقبه می‌تواند جنبه‌های معنوی داشته باشد، اما لزوماً یک عمل مذهبی نیست. بسیاری از افراد مراقبه را به عنوان یک تکنیک برای کاهش استرس، بهبود تمرکز و افزایش سلامت روان انجام می‌دهند، بدون اینکه به هیچ دین یا مذهبی وابسته باشند.

3. چگونه و از کجا باید شروع کنم؟

برای شروع، ابتدا یک مکان آرام و ساکت پیدا کنید و در وضعیتی راحت بنشینید یا دراز بکشید. سپس، تمرکز خود را بر روی تنفس، یک مانترا یا یک تصویر خاص معطوف کنید. اگر افکار مزاحم به ذهنتان آمد، به آرامی توجه خود را به نقطه تمرکز بازگردانید.

4. چه مدت باید مراقبه کنم؟

برای آغاز، می‌توانید با 5 تا 10 دقیقه مراقبه در روز شروع کرده و به تدریج زمان آن را افزایش دهید. مهم‌تر از مدت زمان، استمرار در تمرین است.

5. بهترین وقت برای مدیتیشن چه زمانی است؟

بهترین زمان برای مراقبه به سبک زندگی و ترجیحات شخصی شما بستگی دارد. برخی افراد صبح‌ها قبل از شروع روز و برخی دیگر شب‌ها قبل از خواب مراقبه می‌کنند. هر زمانی که برای شما مناسب‌تر و آرامش‌بخش‌تر است، بهترین زمان برای مراقبه تلقی می‌گردد.

6. فواید مراقبه چیست؟

مراقبه کردن فواید بسیاری برای سلامت جسم و روان دارد، از جمله کاهش استرس و اضطراب، بهبود تمرکز و حافظه، افزایش خلاقیت، تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش فشار خون، بهبود کیفیت خواب و افزایش حس شادی و رضایت از زندگی. اما باید توجه داشت که اثرات آن به تدریج و با تمرین منظم ظاهر می‌شوند.

7. چرا نمی‌توانم ذهنم را ساکت کنم؟

ساکت کردن ذهن به طور کامل در مراقبه غیرممکن است. هدف مراقبه، ساکت کردن ذهن نیست، بلکه آگاه شدن از افکار و احساسات خود بدون قضاوت و تلاش برای کنترل آن‌ها است.

8. چرا احساس خواب‌آلودگی می‌کنم؟

احساس خواب‌آلودگی در مدیتیشن به خصوص در ابتدا طبیعی است. برای جلوگیری از خواب‌آلودگی، می‌توانید در وضعیتی بنشینید که هوشیارتر باشید، در زمان دیگری از روز مراقبه کنید تا خستگی در بدن و ذهن خود نداشته باشید.

9. مراقبه ذهن‌آگاهی چیست؟

مراقبه ذهن آگاهی نوعی مراقبه است که بر روی توجه به لحظه حال و آگاهی از افکار، احساسات و حس‌های بدنی بدون قضاوت تمرکز دارد.

10. مراقبه ذادن چیست؟

مراقبه ذادن، که به عنوان یکی از روش‌های مدیتیشن در فرهنگ‌های مختلف شناخته می‌شود، به تمرکز بر روی تنفس و آگاهی از لحظه حال اشاره دارد. در این نوع مراقبه، فرد به آرامی و با دقت به تنفس خود توجه می‌کند و سعی می‌کند افکار و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده نماید. این تمرین یاری نموده تا فرد از استرس و اضطراب کاسته و به آرامش درونی دست یابد. با تمرین منظم این نوع مراقبه، افراد می‌توانند به درک عمیق‌تری از خود و زندگی دست یابند و به آرامش ذهنی و جسمی بیشتری برسند.

11. مراقبه چی کونگ چیست؟

مراقبه چی کونگ، یک روش باستانی چینی می‌باشد و ترکیبی از حرکات نرم، تنفس عمیق و تمرکز ذهنی است. این تمرین به منظور تقویت انرژی حیاتی در بدن طراحی شده و به بهبود سلامت جسمی و روحی کمک می‌کند. چی کونگ شامل حرکات آهسته و موزون است که به فرد این امکان را می‌دهد تا با هماهنگی بدن و ذهن، به آرامش و تعادل دست پیدا نموده و با انرژی مثبت و آرامش بیشتری در زندگی روزمره پیش برود.

12. مراقبه چشم سوم چیست؟

مراقبه چشم سوم، که به عنوان یک روش معنوی و مدیتیشن از آن یاد می‌گردد، به تمرکز بر روی چاکرای چشم سوم یا «آجنا» اشاره دارد. این چاکرا در مرکز پیشانی و بین دو ابرو قرار دارد و به عنوان مرکز شهود و آگاهی عمیق شناخته می‌شود. هدف از این نوع مراقبه، تقویت حس ششم و افزایش آگاهی معنوی است.

سخن پایانی

در این مقاله از [مجله اینترنتی بدونید](#) به این پرداختیم که مراقبه چیست و چه انواعی داشته و چگونه باید هر کدام را انجام داد. تلاش کردیم به صورتی موارد را بیان کرده تا درک صحیح و آسانی از آن داشته باشید. نظر شما درباره مراقبه چیست؟ تجربه مدیتیشن کرده و یا ذهن آگاهی و... داشته‌اید؟ آیا افکار و احساسات و تمرکز خود را کنترل کرده و درک بهتری از لحظه حال خود تجربه کرده‌اید؟ برایمان در قسمت نظرات بنویسید.