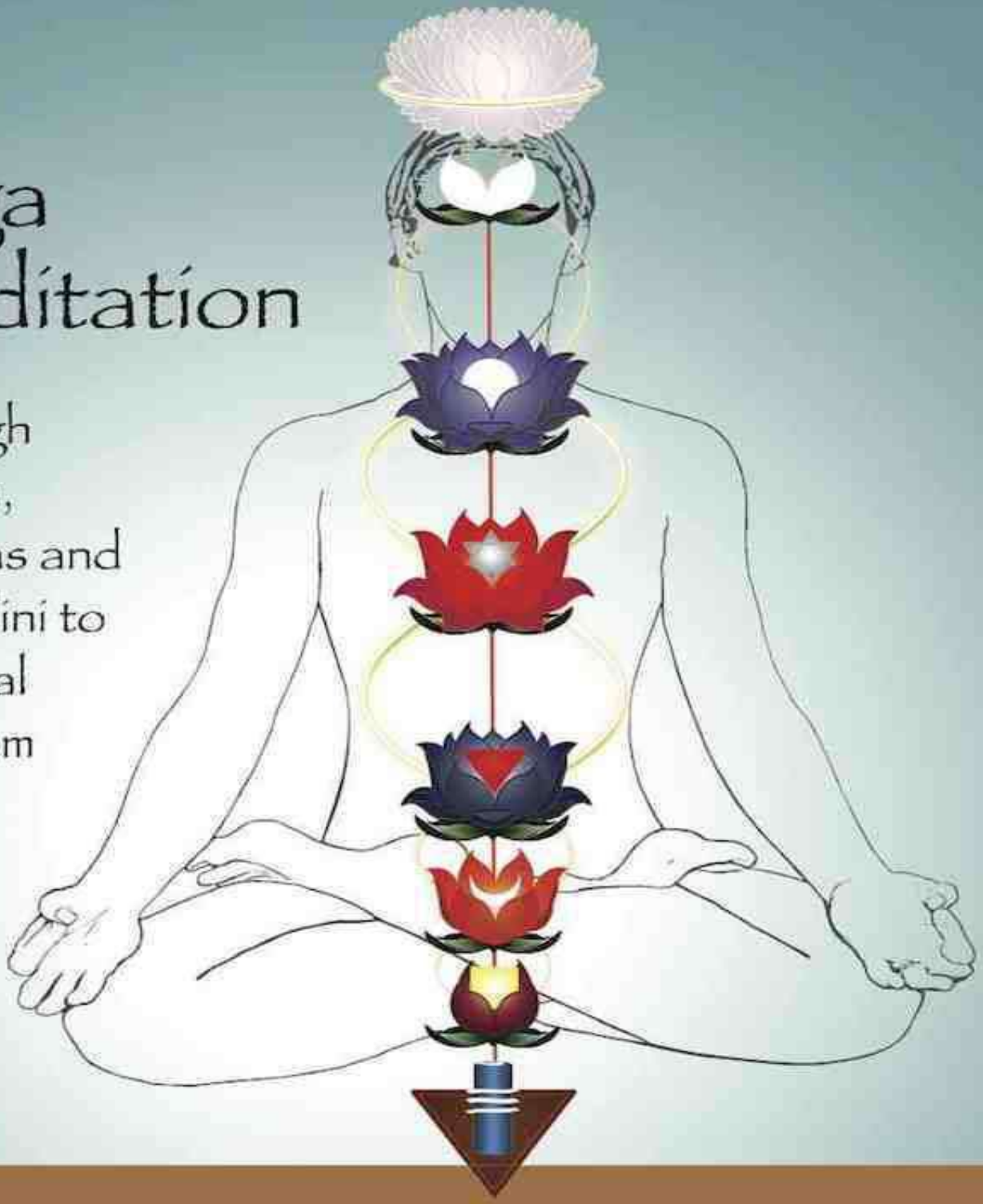
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Yoga Meditation

Through Mantra, Chakras and Kundalini to Spiritual Freedom



Gregor Maehle

Author of *Ashtanga Yoga: Practice and Philosophy*, *Ashtanga Yoga: The Intermediate Series* and *Pranayama: The Breath of Yoga*

Yayınlayan Kaivalya Yayınları Posta

Kutusu 181

Crabbes Creek NSW 2483

Avustralya

© Gregor Mahle 2013

Bu kitabın telif hakkı vardır. Telif Hakkı Yasası kapsamında izin verilen özel çalışma, araştırma, eleştiri veya inceleme amaçlarına yönelik herhangi bir adil işlem dışında, yazarın yazılı izni olmadan hiçbir bölüm herhangi bir işlemle çoğaltılamaz.

İlk yayınlanan 2013

Çizimler Roxanne Fozard tarafından

kopya düzenleme tarafından Allan

Watson National Library of Australia

Yayında Kataloglama girişi Yazar:

Maehle, Gregor

Başlık: Yoga meditasyonu: mantra, çakralar ve Kundalini aracılığıyla ruhsal özgürlüğe / Gregor Maehle

ISBN: 9780977512683 (e-kitap)

ISBN: 9780977512638 (ciltsiz)

Notlar: Bibliyografik referans ve dizin içerir Konular:

Meditasyon

Yoga

çakralar

mantralar

Kundalini

Yoga, Bakti

Ruhsal yaşam

Kendini Gerçekleştirme (Psikoloji)

Dewey no.: 613.192

Alıntılanan materyalin telif hakkı sahipleriyle iletişime geçmek için her türlü çaba gösterildi, ancak bu her durumda mümkün olmadı.

Bu kitap sadece kendi kişisel kullanımınız içindir. Lütfen kopyaları dağıtmayarak bu yayına giren muazzam çalışmaya saygı gösterin.

Aynı yazar tarafından

Ashtanga Yoga: Uygulama ve Felsefe

Ashtanga Yoga: Ara Seri Pranayama:
Yoganın Nefesi

Kalbimin nuru ve aklımın nuru olan Sana.

Bana verme ve hizmet etme yoluna koyma gücü veren Sana.

Sonsuz varlık aracılığıyla kendini ifade eden Sana.

Aynı anda ebediyen değişmeyen ve aynı anda her an sonsuz sayıda tezahüre dönüşen Sana.

Sınırsız sevginle bu dünyayı yaratan ve mükemmel güzellik ve uyumun ifadesi ancak görmek için çaba harcayanlara ifşa edilen Sana.

Bizi mutlak bir hürriyet içinde yaratan Sana, seni görüp görmeyeceğimizi kendimiz bile seçebilelim.

İç gözümüzü geliştirebilmemiz için bize teknikler veren Sana.

Hayatı olduğu gibi anlamamız ve cehaleti yenmemiz için bize tüm kültürlerin öğretmenlerini gönderen Sana.

Bizi, içimizdeki ebedi hakikate ulaşmaya muktedir yaratan Sana.

Sana, yüreğimizdeki ilahi ses, eğiliyorum.

SORUMLULUK REDDİ

Bu kitap tıbbi tavsiye niteliği taşımamaktadır. Şüpheniz varsa, bu yogik teknikleri uygulamaya uygun olup olmadığınızı belirlemek için bir tıp doktoruna başvurun.

Meditasyon en iyi kalifiye bir öğretmenden öğrenilir. Bu kitap, yalnızca teoride var olan ortalama bir öğrenciye yöneliktir. Gerçekte öğretmen uygulamayı bireye uyarlamalıdır.

Teşekkür

Öğretileri birkaç öğrencisi aracılığıyla bana ulaşan merhum Shri T. Krishnamacharya'ya minnettarım. Burada öğretilen yöntemler esasen onundur, ancak onları daha erişilebilir kılmak için nefes tutma dışında kullanım için uyarlanmıştır.

İlham kaynağım olmaya devam eden yoga shastra'yı (yogik kutsal kitap) yazan Hindistan'ın kadim bilgelerine saygıyla.

Bize birçok farklı dilde tek gerçeği getiren tüm kültürlerden peygamberlere, rishilere, siddha'lara ve uyanmış kişilere saygıyla.

Bu kitabın oluşturulması boyunca beni destekleyen eşim Monica ve 8 Limbs in Perth'deki öğrencilerime teşekkür ederim.

İçindekiler

Teşekkür
giriiş
Bölüm 1
Hatha Yoga Yasaları veya Meditasyonun Fiziksel Boyutu Bölüm 1 Yasa 1: Meditasyonda başarı Kundalini tarafından desteklenir Bölüm 2 Yasa 2: Apana, Kundalini'nin ve ruhsal evrimin ilk motorudur

Bölüm 3 Yasa 3: Kundalini'nin ikinci motoru, metabolik ateşi (pitta) zeka ateşine (agni) dönüştürmekten oluşur.

Bölüm 5 Yasa 5: Prana ancak ay ve güneş kuvvetleri arasında bir denge varsa yükselir
Bölüm 6 Yasa 6: Ay pranası (amrita) kafatasında tutulduğunda Pratyahara'ya erişilir
Hatha yasalarının özeti
Bölüm 2
Raja Yoga Yasaları veya Meditasyonun Zihinsel Boyutu 7. Bölüm Yasa 7: Zihin her zaman içinde ortaya çıkan bir sonraki nesneyle özdeşleşecektir.
Bölüm 8 Yasa 8: Seçilen meditasyon nesnesinin türü yaratılan zihniyeti belirler
Bölüm 9 Yasa 9: Hem prana'yı hem de vrtti'yi aynı anda yönetmek, zihni Kundalini'nin üçüncü motoruna dönüştürür
Bölüm 10 Yasa 10: Çakralar her zaman Kundalini'ye dönüktür

Bölüm 11 Yasa 11: Pratyahara, zihnin işitsel, görsel, kinestetik/dokunsal, koku alma ve tat alma bileşenlerinin eş zamanlı olarak ilgili yerlerine bağlanmasıdır.
Bölüm 12 Yasa 12: Pratyahara'da ustalık, meditasyonun çeşitli bileşenlerinin eşzamanlı farkındalığı olan dharana'ya güç verir *3. Bölüm*

Bhakti Yoga Yasaları veya Meditasyonun Ruhsal Boyutu Bölüm 13 Yasa 13: Çakralar, İlahi Sevgi olarak yaşama yönelik beyin gelişiminin aşamalarını oluşturur.
Bölüm 14 Yasa 14: Spontan iç nefes tutma sırasında, İlahi Olan taç çakrada görünür hale gelir.
Bölüm 15 Yasa 15: Kendiliğinden dış kumbhakas sırasında Kundalini muladhara'nın altında görülür ve ateşlenir
Bölüm 16 Yasa 16: Apana içindeki yukarı doğru iç kuvvet olan Apana gati, Kundalini'nin dördüncü motoru olan ikiye katlama dalgasıyla etkinleştirilir

Bölüm 17 Yasa 17: Shakti Muladhara'da dinlenmeye geldiğinde, bilinç görünmez olur ve dünya görünür hale gelir Kundalini Sahasrara'ya döndüğünde, bilinç görünür hale gelir ve dünya görüşten kaybolur
Bölüm 18 Yasa 18: Meditasyon deneyimi ancak 'anlaşıldığında' hayata entegre edilebilir.
sonsöz
bibliyografya
Yazar bilgileri
Dipnotlar
Referanslar

GİRİİŞ

Bu, bugüne kadarki kitaplarımın en önemlisi. İçinde sadece yoganın kalbindeki meditasyon tekniğinin kesin bir adım adım tanımını vermekle kalmayacak, aynı zamanda onu diğer tüm yogik tekniklerle ve onların ruhsal özgürlüğe atılıma nasıl katkıda bulunduklarını bağlam içine koyacağım.

asana,*pranayama*ve meditasyon, yoga tekniğinin üç ana kategorisidir. Ayrı ayrı uygulanmamalı, birleştirilmeli ve birbirine bağlanmalıdır. Bireysel olarak uygulandığında, faydaları ilgilendikleri alanla sınırlıdır, örneğin*asana*vücut ile. Bunları birbirine bağlamak için meditasyonun kendi içinde uygulanması gerekir.*asana* ve bilinçli olarak nefesi uzatarak (yavaşlayarak) ve nefesi tutarak. Bu, yoga meditasyonu pratiği için sadece pasif bir şekilde nefesi izlemenin yeterli olmadığı anlamına gelir; meditasyonun yapısı, nefesin yavaşlamasını gerektiren mekanizmalar içermelidir. Bu kitap, yoga meditasyonunu yoga duruşu ve yoga nefesi ile aynı öğeleri ve ilkeleri içerdiğini açıklar ve bu nedenle her ikisi ile birleştirildiğinde güçlü sonuçlar elde edecek bir yöntemdir.

YOGİK TEKNİĞİNİN BİR MANDELBROT METAFORU

Mandelbrot kümesi, geç matematikçi Benoit Mandelbrot'un adını taşıyan bir formüldür. Geometrik temsiline fraktal denir; bakışınız ne kadar uzak veya yakın olursa olsun aynı veya neredeyse aynı görünen karmaşık bir desendir. Güçlü bilgisayarların ortaya çıkışı sayesinde artık Mandelbrot-set yakınlaştırmaları olarak adlandırılan web'de izleyebiliyoruz. Eğer hiç görmediyseniz, bu metaforu anlamak için bazılarını izlemenizi tavsiye ederim (ve çok eğlencelidir). Fraktalda daha derine ve daha derine yakınlaştıkça, aynı veya benzer modeller tekrar tekrar tekrarlanır. Fraktalın baştan sona aynı yapısı ve mimarisi, her bir ayrıntıda tekrarlanır. Benzer şekilde, siz daha derine yaklaştıkça aynı modeller yoga tekniğinin tüm seviyelerinde tekrarlanır.

*asana*örneğin, yalnızca aşağıdakilerle birlikte kullanıldığında etkilidir:*bandha*(enerji kilidi), yogik nefes, odak noktası (*drishti*), konsantrasyon (*dharana*), vb. Daha derine yakınlaştırdığımızda aynı kalıbı tekrar buluyoruz.*pranayama*. İçinde yürütülecek *asana*, başvururken*bandha*,*drishti*,*mantra*(ses dalgası),*mudra* (enerjik mühür) vb. Yakınlaştırmamız bir sonraki daha derin katmana ulaştığında,*pratyahara*(dış uyaranlardan bağımsızlık), aynı model geçerlidir.*Pratyahara*tüm yoga yardımcılarının bir arada uygulanmasıyla elde edilir. içinde gerçekleştirilir*asana*, sırasında *pranayama*, başvurarak*bandha*,*mudra*,*mantra*, görselleştirme ... Derinlemesine yakınlaştırırken*pratyahara*, yoganın altıncı kolu, *dharana*(konsantrasyonu) ortaya çıkar.*Dharana*ile gerçekleşen bir dizi tekniktir.*asana*,*pranayama*ve*pratyahara*, ve içerir*mantra*, Üzerinde yoğunlaşmak*çakra*s,*bandha*,*mudra*, *drishti*, vb. Yoganın son iki kolu – *dhyana*(meditasyon) ve *samadhi*(özümseme) – yine, ayrı uygulamalar değil, aynı kalıpları ve detayları tekrar tekrar ortaya çıkaran mevcut yogik tekniğin kafesine daha derin yakınlaştırmalardır.

Budist, Vedantik ve Vipassana meditasyonu gibi meditasyon yöntemleri başlı başına asil uğraşlar olsa da, eğer meyvelerinizin meyvesini toplamak istiyorsanız.*asana*ve*pranayama*Onları yogik meditasyonla, yani duruşunuzun yapısal unsurlarını ve mimarisini ve nefes alma tekniklerini tekrar eden meditasyonla birleştirmeniz gereken bir uygulama. Edindiğiniz becerileri iş hayatınızda kullanırsınız. *asana* meditasyonda hızla ilerlemek için pratik yapın. Mandelbrot fraktalında olduğu gibi, tüm yoga teknikleri aynı yapısal formüllere göre tasarlandı.

Bu kitapta daha önceki kitaplarımda sunduğum yoganın fiziksel ve solunum disiplinlerinin meditasyon katmanını anlatıyorum. Yogik meditasyon kullanılmaz hale geldi; Bu nedenle, bağlantısız meditasyon tekniklerini yogaya aktarmaya yönelik birçok girişim. Bu kitapla niyetim, yoga meditasyonunun bir rönesansını başlatmaktır.

BU YÖNTEM NEDEN BU KADAR GÜÇLÜ?

Yogik meditasyon oldukça bilimsel bir yöntemdir. Gücünü, sistematik ve adım adım bilinçaltının tüm işleme kapasitesini askıya alması ve meditasyona yönlendirmesinden alır. Bilinçaltı zihnin işlem gücü, bilinçli zihninkinin bir katıdır. Tam olarak ne kadar olduğunu bilmiyoruz, ancak bilinçli zihinden 100 kat veya daha fazla güçlü olabilir. Sadece nefesi izlemek veya farkındalığı izlemek yalnızca bilinçli zihninizi içerir. Hızlı ve etkili konsantrasyon için bilinçaltının tüm gücünden yararlanılmalıdır. Yogik meditasyonun sırrı budur.

Modern yogilerin, sadece ders veren öğretmenlerden memnun olmadıklarını biraz endişeyle izledim.*asana*(duruş), ilgisiz meditasyon tekniklerini yoga uygulamalarına dahil etmeye devam edin. Bugün sık sık kelime*yoga*duruş anlamında kullanılır ve meditasyon tamamen ayrı bir disiplin olarak kabul edilir. Geleneksel yogada böyle değildi. Yogaya göre meditasyonun fiziksel, zihinsel ve ruhsal bileşenleri vardır ve bunların her birinin birkaç alt bileşeni vardır. Yogik meditasyonla ilgili yogik yazıtlardaki en önemli pasaj şudur: *panchakoşa*(beş kılıf) modelinde açıklanan *Taittiriya Upanişad*.[1]bu *Upanişad*insanı meydana getiren beş katmandan veya kılıftan bahseder. Beşinci ve en içteki katman olan çekirdek (*Anandamaya koşa*), kişi dış dört katmanda ustalaştıktan sonra ecstasy deneyiminin zirvesini oluşturur. Dördüncü katman (*vijnanamaya koşa*) ilahi yasanın anlaşılmasını, evrenin düzeninin kutsal bilgisini ve tüm evrenlerin açıldığı ve ilahi yaratıcılığın kendisini dünya olarak ifade ettiği ana planın idrakini gerektirir. Bu katman, yaşamda ustalaşmaya yol açar ve kişinin insan toplumuna ve Dünyadaki yaşama önemli ve kalıcı bir katkı yapmasını sağlar.

Bu en içteki iki kılıf yüksek düzeyde ustalıkla uğraşırken, yogilerin başlangıçta ilgilenmesi gereken en dıştaki üç katmandır. Bu üç katman,*Annamaya koşa* (vücut),*pranamaya koşa*(nefes ve pranik kılıf) ve *manomaya koşa*(akıl). Bu üç katman karmaşık bir şekilde birbirine bağlıdır ve yoga pratiğinin ve ruhsal özgürlüğün önündeki engellerin bulunduğu yer burasıdır.

Kendinize neden bazen yeni bir yaşam tarzına başlama konusunda coşkuyla dolu olduğunuzu ve gerekli yaşam tarzı değişikliklerini yaptığınızı, ancak bir süre sonra tüm gücün pencereden uçup gittiğini fark ettiğinizi hiç sordunuz mu? Bunun nedeni, yoga dışındaki çoğu sistemin, engellerin bulunduğu üç katmandan yalnızca birine hitap etmesidir. Bazı sistemler esas olarak vücut ile çalışır.*asana*veya diğer fiziksel disiplin türleri. Diğer yöntemler, örneğin meditasyon kullanarak, yalnızca zihne odaklanır. Diğerleri yine nefes alma yöntemlerini kullanır. Bu nedenle modern yogilerin sadece duruştan fazlasını aramaları anlaşılabilir. Ancak meditasyon için başka yere bakmaya gerek yok: Yoganın kendisi şimdiye kadar tasarlanmış en güçlü meditasyon sistemini içerir. Yoga sadece üç seviyeyi – fiziksel, pranik ve zihinsel – kullanmakla kalmaz, aynı kurucu ilkelerin bu katmanlarının her birinde tekrarlama ile birbirine bağlanacak şekilde onları kullanır.

Patanjali olarak, antik yazar*Yoga Sutrası*, açıkladı, yogada başarı için kişinin şartlanmalarını arındırması önemlidir.[2]
'Hafıza arındırıldığında, zihin kendi doğasından boşalmış gibi görünür ve yalnızca (meditasyonun) nesnesi parlar.'[3]Başka bir deyişle, dünyayı olduğu gibi deneyimlemek istiyorsanız, önce geçmiş koşullanmanızı silmeniz gerekir, çünkü o bir filtre gibi duyularınızın üzerine oturur ve yeni olan her şeyi geçmiş gibi gösterir. Dünyayı yeniden deneyimlemek için bunu koşullandırmadan yapmanız ve dolayısıyla onu silmeniz gerektiği fikri,*Hatha Tatva Kaumudi*.[4]

O halde zihninizin bilgisayarına en son işletim sistemini, bir yoga işletim sistemini yüklemek istediğinizi, kurtulmak istediğinizde ise acılar, aşağılanmalar, reddedilmeler, suçluluk, korku, acı ve şüphe de dahil olmak üzere geçmişinizi içerdiğini hayal edin. . Bu eski koşullanmadan kurtulmak için zihin bilgisayarınızın sabit diskini silersiniz, ancak tam da yeni bilgisayarınızı kurmaya giderken
yogik/meditatif işletim sistemi, reddedilme korkusu vb. olmadan, eskisinin hızlı ve beklenmedik bir şekilde kendini yeniden kurduğunu görürsünüz. Daha sonra, eski işletim sisteminin, silindiğinde kendisini yeniden yüklemek için kullandığı iki yedek sürücüye sahip olduğunu keşfedersiniz.

Zihnimizi sağlam kılmak için insan şartlandırmamız sadece zihinde değil, tamamen ayrı üç yerde depolanır. Bu yüzden değişmek istediğimizde çok fazla ataletle karşılaşırız. Bu üç yer, bahsi geçen yerlerdir.*Taittiriya Upanişad*: gövde (*Annamaya koşa*), nefes (*pranamaya koşa*) ve akıl (*manomaya koşa*). Geçmişinizi bırakmak ve yeni sizi doğurmak istiyorsanız, şartlanmayı her üçünden de ayrı ayrı temizlemeniz gerekir. Yogayı birbirine bağlayan tam olarak budur.*asana*,*pranayama* ve meditasyon yapar. Bedeni, nefesi ve zihni arındırırlar. Daha önceki kitaplarımda bedeni ve nefesi arındırmanın yöntemlerini tanımladıktan sonra, bu metinde meditasyonu, yoginin zihni arındırmak için seçme yöntemini, üç dış kılıfın üçüncü ve sonunu ele alıyorum. (*koşa*s).

TÜM YOGA BİR

Dört Veda orijinal olarak bir olduğu için, başlangıçta tüm yogalar, bazen Maha Yoga, yani büyük yoga olarak adlandırılan tek bir sistem oluşturuyordu. Bhakti, Karma, Hatha, Raja Yoga vs.'ye ayrılma yapaydır, çünkü bunlar tek bir yoganın sadece yönleridir. Bu kitap öncelikle Hatha Yoga'nın çeşitli yönlerinin meditasyonun fiziksel yönlerinden başka bir şey oluşturmadığını gösterir. Meditasyon yapısının üzerine inşa edildiği temel ve desteklerdir. Daha sonra meditasyon veya Raja Yoga olarak adlandırılan yoganın zihinsel disiplinini tanımlar. Bundan sonra fiziksel ve zihinsel yoganın sonuçları veya meyveleri tartışılır - manevi yön veya Bhakti Yoga. Bu süreç sonunda, yalnızca kişinin hayattaki ve topluma karşı tüm görevlerini yerine getirdikten sonra denenmesi gereken yoganın sonucu olan Jnana Yoga ile birleşir.

İçinde*Bhagavad Gita*Lord Krishna, zamanın geçmesi nedeniyle orijinal yoganın kaybolduğunu söyledi.[5]Bu nedenle, bugün orijinal yogayı, kendi başlarına küçük arazileri kaplayan birçok küçük teknik ve okula bölünmüş olarak buluyoruz. Bireysel yoga teknikleri bağlam dışında uygulanırsa, düşük bir başarı olasılığı vardır. Patanjali, yoganın başarılı olması için sekiz yoga uzvunun hepsinin uygulanması gerektiğini söylüyor.[6]Bunu uygularken*asana*yeterli değil. Yogik kutsal metinlerin bünyesinde kesinlikle hiçbir kanıt yoktur.*asana*

tek başına seni hedefine ulaştırır. Öte yandan, yogik alet çantanıza eklediğiniz her bir yoga uzuvları veya yardımcılarıyla, pratiğin gücünü ve başarı olasılığını potansiyelize edersiniz.

Bugün birçok yogi,*asana*çünkü üst uzuvları bütünleştirmeden önce gerçekçi olmayan bir performans seviyesine ulaşmaları gerektiğini düşünüyorlar. Ancak hayat bu düşünceyi kafaya takmak için çok kısa: Yoga ile başarılı olmak için gerçekçi bir şansa sahip olmak için mümkün olan en kısa sürede üst uzuvları bütünleştirmeniz gerekir. Bir çeşit temele ne kadar erken başlarsanız*pranayama*ve meditasyon, içsel özgürlüğü o kadar erken deneyimlersiniz. Her birine günde 10 dakika bile ayırırsanız, bu hayatınızın ve uygulamanızın diğer tüm yönlerini geliştirecektir. Oyunda efsanevi bir başarı düzeyine ulaşana kadar beklemeyin.*asana* bu muhtemelen asla gelmeyecek. Bazı insanlar 30 yıllık günlük pratiğe yatırım yaptı.*asana*ama sonunda kendilerini ince bir gövdeden başka bir şeyle buldular. İster inanın ister inanmayın, bu şık gövde, tüm çabanıza rağmen*asana*pratik yapın, başarısız olun ve altı fit aşağı (veya tercihinize bağlı olarak bacadan yukarı) gidin. Tüm bu zamanı başka bir şeye yatırım yapmayın.*asana*: herhangi bir kalıcı meyve elde etmek için*asana* onunla birleştirmelisin*pranayama*ve meditasyon.

Patanjali, yoganın mimarisini veya yapısını 'Ashtanga Yoga' olarak adlandırır. Bu Ashtanga Yoga, yoganın diğer tüm yönlerini ve okullarını içine alır ve içine alır. Önceki kitaplarım Patanjali'nin yogik uzuvlarını açıklarken*yama*ve*niyama*(etik kurallar),*asana* (duruş) ve nefes çalışması (*pranayama*), bu cilt Patanjali'nin uzuvları beş ve altı ile ilgilidir. Bu uzuvları çağırıyor*pratyahara* (dış uyaranlardan bağımsızlık) ve*dharana*(konsantrasyon) ve bu metin onların temel ve önemli tekniklerini açıklamaktadır.

başarı iken*dharana*ve*pratyahara*kantitatif bir şekilde ölçülebilir, uzuvlar yedi ve sekiz -*dhyana*(meditasyon) ve *samadhi*(absorpsiyon) - sonucu olan niteliksel uzuvlardır *pratyahara*ve *dharana*kesin olarak ve derinleştirilerek uygulanmaktadır.

Meditasyon, yalnızca belirli yogik ilkeler üzerine kuruluysa yogik meditasyondur. 30 yılı aşkın araştırma ve uygulama sırasında, bu kitapta açıklanan 18 meditasyon kanunu belirledim. Bu numarayla, tabii ki, ben de saygı gösterdim

*mahabharata*ve*Bhagavad Gita*, 18 bölüm içerir. Bu, ruhsal olarak içinde büyüdüğüm gelenek. Bunu söylerken, bu geleneğin hakikat üzerinde bir tekele sahip olduğunu kastetmiyorum. Durum tam tersi. Bu yöntemde, diğer geleneklerin uygulayıcılarının herhangi bir çatışma yaşamadan uygulamalarını sağlayabilecek değişiklikler öneriyorum.

Bütün dinlerde ve manevi felsefelerde bir tek gerçek vardır ve o da ilahi aşk deneyimidir (bu kelimelerle adlandırılsın ya da adlandırılmasın). Bu sevgi yaşanırsa, insan evrimine ve topluma katkıda bulunabiliriz. Çeşitliliğe rağmen birlik içinde ve ilahi kanunla uyum içinde bir yaşama katkıda bulunabiliriz. Ruhsal aydınlanma ve ilahi vahiy, yalnızca seçilmiş birkaç kişinin erişebileceği uzak bir şey değildir. Aksine bu bizim doğuştan hakkımız ve ilahi görevimizdir. Burada açıklanan meditasyon tekniği, onu gerçekleştirme gücüne sahiptir. İlk bakışta bu cesur bir iddia gibi gelebilir, ancak 18 yasayla ilgili teknikleri uygularsanız kendiniz öğreneceksiniz.

BU KİTAP NASIL KULLANILIR

Bu kitapta anlatılan 18 meditasyon yasası, her biri altı yasa içeren üç bölüm halinde düzenlenmiştir. Yasalardan altısı Hatha Yoga ile ilgilidir. Hatha Yoga, meditasyonun fiziksel boyutudur ve genellikle duruştan oluşan yoga olarak tanımlanır (*asana*), nefes çalışması (*pranayama*) ve arınma egzersizleri (*kriya*s). Bu ilk bölüm, bu fiziksel tekniklerin meditasyon pratiğiyle nasıl bağlantılı olduğunu ve onu nasıl destekleyip ortaya çıkardıklarını açıklar. Önceki kitaplarımı okuduysanız ve tekniklerini uyguladıysanız ve meditasyona mümkün olduğunca çabuk başlamak istiyorsanız, o zaman Bölüm 1'deki alıştırmalara göz atabilirsiniz – yeni olan Bölüm 3 ve 6'dakiler dışında. Bölüm 1, bazı açılardan önceki kitaplarımın bir özeti olsa da, özellikle meditasyon konusuna yönelik birçok yeni açı sunuyor. Bu temalar kapsanmaktadır:

- meditasyon yapanların Hatha yöntemlerinin meditasyon teknikleriyle ilgisi olmayan tuhaf uygulamalar olmadığını, meditasyon ve Raja Yoga için önemli hazırlıklar oluşturduğunu anlamaları için;

- Hatha Yoga'nın meditasyon ve ruhsal yoga ile bağlantısını göstermek için (*bhakti*) Böylece*asana*ve*pranayama*uygulayıcılar onları anlar ve yogik meditasyonu mevcut uygulamalarına entegre etmeye devam eder.

Dahil olmak üzere tüm fiziksel yoga teknikleri*asana*, vücudu inşa etmek veya güzelleştirmek ya da yeterlilik yoluyla öz-değeri artırmak için tasarlanmamıştır.*asana*: onların tek amacı meditasyona hazırlanmaktır ve meditasyon İlahi olanı gerçekleştirme tekniğidir.

Benzer şekilde, sağlık da amaç değildir.*asana*ancak kozmik güçlerle uyum içinde olmanın bir yan ürünüdür ve bu uyum İlahi Olan'ın gerçekleşmesini destekler ve mümkün kılar.

Daha önce hiç Hatha Yoga yapmadıysanız ve bu kitaba sadece meditasyon açısından geldiyseniz, tüm Hatha Yoga tekniklerinin meditasyonu nasıl desteklediğini tam olarak anlamanız çok yardımcı olacaktır. Meditasyonun, Hatha Yoga tarafından desteklendiği takdirde, ruhsal vahyi getirmesi çok daha olasıdır. Zihin kendi başına var olmaz, beden ve nefesle çeşitli şekillerde bağlantılıdır. Hatha Yoga yasaları, zihinsel meditasyon sürecinin başarılı olabileceği sağlam bir fiziksel ve pranik temelin nasıl yaratıldığını açıklar.

Bu kitabın Raja Yoga'ya adanan ikinci bölümü, Patanjali'nin temel öğretisini içerir.*pratyahara*(dış uyaranlardan bağımsızlık) ve*dharana*(konsantrasyon). Raja Yoga, meditasyonun zihinsel boyutudur. Bu bölüm önce yoga meditasyonunun bilimsel temellerini açıklıyor ve ardından tekniğini tanıtıyor. Meditasyona destek olarak Kundalini'nin önemi ve meditasyonun yükselmesine neden olan faktörler hakkında da bilgi bulacaksınız. *çakra*ve Sushumna görselleştirme,*mantra*ve nefes. Bölüm 11, nasıl yapılacağının tam yöntemini sunar.*pratyahara* Yoganın beşinci kolunda, bilinçaltının tüm işlem gücünden yararlanılarak ve böylece duyuların ulaşması engellenerek ustalaşılır.

Akıl, duyusal verilerin ana duyusu veya sunucusu olduğundan, beş duyu bileşenine sahiptir. Bilinçaltı zihni ruhsal evrim için kullanmak için, zihnin tüm bu beş yönünün yalnızca tüm zihni nefese değil, ilgili nesnelerine bağlı olması gerekir. Daha önce açıklandığı gibi, insanın üç dış tabakası

varlık (beden, nefes ve zihin) yoganın önündeki engelleri içerir ve arındırılması gerekir. Vücut genel olarak şu yollarla arınır: *asana*, pranik kılıf içinden*pranayama*ve meditasyon yoluyla zihin, karmaşık katalog*pratyahara*kendi içinde üç katmanı da ele alır. 12. Bölüm daha sonra bu ustalığın nasıl olduğunu gösterir. *pratyahara*için kullanılır*dharana*, yoganın altıncı ayağı, çeşitli örneklerle nasıl yapıldığının açıklanması*dharana*çalışmaları ve uyguladığı yöntemler.

Kitabın üçüncü bölümü nihayet Bhakti Yoga'yı veya meditasyonun manevi boyutunu sunar. İlahi sevginin yogası olan Bhakti Yoga, yoganın daha önce açıklanan yöntemlerinin ve yönlerinin meyvesi ve sonucudur. Metin önce nasıl yapıldığını açıklar.*çakra*s beyin ve zihin gelişiminin evrimsel aşamalarını temsil eder.*çakra* Meditasyon, sofistike, yüksek güçlü bir şekilde yapılırsa, uygulayıcının beyninin ve zihninin evrimini ve daha yüksek (sattvik) zekanın uyanışını ilerletecektir. 13. Bölüm, bireyler ve kolektif olarak yaşayabileceğimiz evrimin bir taslağını sunar.*

Bu noktaya kadar gelişme, insanlığın olası gelecekteki evriminin yalnızca başlangıcıdır. On dördüncü bölüm daha sonra spontan iç nefes tutma sırasında İlahi Olan'ın görselleştirilmesini açıklarken, on beşinci bölüm dış nefes tutma sırasında Kundalini'nin ateşlenmesini tanıtır. Bölüm 16, meditasyon ve vizyonda nihai olarak kalıcı başarı sağlayan tekniği sunar (*darşana*) ilahi. 17. Bölüm daha sonra Jnana Yoga'yı yoganın nihai hedefi olarak bütünleştirir, ancak bu, her birey kendi görevlerini yerine getirmeden önce denenmemelidir. *svadharma*, bu onların başkalarının hayatına ve topluma katkılarıdır.

Bir ev yavaş yavaş, başlangıçta toprak işleri gibi daha sıradan adımlara dikkat edilerek inşa edildiğinden, bu metin önce temellere dikkat eder. Ancak bölümler ilerledikçe, Bölüm 3'te bir kreşendoya ulaşır. Bu nedenle metni ilk bölümlere göre yargılamamak, ancak sonuna kadar ısrar etmek iyidir. Öte yandan, çok hızlı koşarsanız, Bölüm 3'te anlatılanlar gibi durumları nasıl deneyimleyebileceğinizi akıl almaz bulabilirsiniz.

manevi vahiy ve ilahi aşk, doğru unsurlarla ve doğru sırada yapılırsa, yoga sürecinin mantıksal sonuçlarıdır.

YOGİK MEDİTASYON NASIL ÖĞRENİLİR

İlk başta burada anlatılan meditasyon tekniğinin kulağa karmaşık veya zor geldiğini veya zihninizi meşgul ettiğini düşünebilirsiniz. Ancak bu, ancak zihniniz ileriye atılırsa ve henüz hazır olmadığı aşamalara ulaşmaya çalışırsa olur veya yapar. Gerçekte, sizinle birlikte doğal olarak gelişen bir meditasyon tekniğidir.

Benzer şekilde, yoga duruşunu öğretmek karmaşık görünebilir. Ancak, yalnızca acele etmek ve henüz hazır olmadığınız duruşları uygulamak istiyorsanız karmaşıktır. Öte yandan, hazır olduğunuzda yeni duruşlar eklemezseniz, fiziksel pratiğiniz bodur olacaktır. Benzer şekilde, hazır olduğunuzda meditasyonunuza yeni katmanlar eklemezseniz, ruhsal uygulamanız bodur kalacaktır. Meditasyonunuzu daha zorlu hale getirmeden sadece nefesi izlerseniz, zihniniz uyuşuk kalacaktır.

Ama Tanrı, zekamızı uyandırmamızı istiyor çünkü bizler o ilahi zekanın bir tezahürüyüz ve sadece tam gelişmiş bir akıl İlahi olanı idrak edebilir. Sanskritçe'de zeka terimi
(*buda*) fiil kökünden türetilmiştir*budh*-uyandırmak için.

O halde, duruş pratiğinizde yaptığınız gibi bu meditasyon tekniğine bakın. Yeni, daha talepkar bir katmanı yalnızca bir öncekinde ustalaşıp bütünleştirdiğinizde üstlenin. Öne atlamaya çalışırsan başarılı olamazsın.

Bu kitap, 35 yıllık meditasyon deneyimimin, uzun yıllar kutsal yazı çalışmaları ve Hintli ustalardan 15 yıllık doğrudan eğitimle bir araya gelmesinin sonucudur. için gereklidir*Kali Yuga* yogi, herhangi bir yazıyı kişisel kaprislere değil, eski bilgelerin öğretilerine dayandırmamı ister. Sir Isaac Newton'un dediği gibi, 'Daha ilerisini gördüysem, Devlerin omuzlarında durmaktır.'

Burada yaptığım yeni olan şey, gerçek meditasyon tekniğini yapılandırılmış bir şekilde açıklamak. Yoga yazılarında bu tekniğe genellikle*Bhutashuddhi*(temel saflaştırma). En etkili şekilde nefes tutma sırasında yapılırken (*kumbhaka*) bu iyi

özellikle nefes gittikçe yavaşlıyorsa, çok daha kolay ama yine de çok güçlü olan nefes alma ve nefes verme sırasında öğrenmek. İsteyenler içine koyabilir.*kumbhaka*bir kez bu konuda ustalaştıklarında*pranayama*teknik.

Geçmişte, spiritüel öğretmenler sıklıkla, önemli içeriği acemilerden gizleyen bir şekilde konuşurlardı. Sanskritçe'de buna denir *kumya*, alacakaranlık dili. Bu yaklaşıma devam etme lüksüne sahip olmadığımı hissediyorum. Görünen o ki, önümüzdeki birkaç nesil içinde, büyük bir değişim olmazsa, insanlığın ev sahibi gezegeni yok edeceği açıktır. Bu değişimi yönetmek için, her bir kişinin bilgiye ulaşması önemlidir.

Bazıları, insanlığın kendini yok edip etmeyeceği dahil, her şeyin önceden belirlendiğini söylüyor. Diğerleri, Rishi Vasishta gibi, 'Gerçek kişisel çaba gösterenler için önceden belirlenmiş bir kader yoktur' der.[7]Başka bir deyişle, kendi kaderlerini yaratırlar. Bu metni sunduğum ruh budur. İnsanlık, gerçek bir özveriyle, hayal edilemez bir ihtişam kaderi yaratsın!

Meditasyon teriminin tanımı

İngilizce terim *meditasyon* biraz belirsizdir. Latinceden türetilmiştir *meditasyon*, düşünmek, tefekkür etmek veya meditasyon yapmak anlamına gelir. yakından ilişkilidir *tefekkür* Bu, zihni sürekli olarak belirli bir nesneye yönlendirmek anlamına gelir. Meditasyon mutlaka manevi bir aktivite anlamına gelmese de, tefekkür yapar. Tefekkür, kişinin zihninde tefekkür nesnesinin getirildiği tapınağa benzer kutsal bir alan yaratmayı ima eder. Bu nedenle tefekkür, manevi bir konsantrasyon biçimidir. Konsantrasyon, zihnin dışa dönük, saçılma eğiliminin kontrol altına alınması ve belirli bir seçilmiş nesneye odaklanması anlamına gelir.

Yoga öğretileri, kitabın yazarı Hintli bilge Patanjali tarafından derlenmiş ve standartlaştırılmıştır. *Yoga Sutrası*. Patanjali'nin bahsettiği sekiz uzuvdan ilk dördü meditasyon süreci için hazırlıklardır, son dördü ise gerçek meditasyonu oluşturur, ancak artan derinlik seviyeleriyle. Bu beşinci kol, *pratyahara*, zihnin içe dönebilmesi için duyuları nesnelerinden ayırma uygulamasıdır.

Son üç uzuv *dharana*, *dhyana* ve *samadhi*. Bu terimler genellikle konsantrasyon, meditasyon ve tefekkür olarak tercüme edilir. Meditasyon nesnesi ile gözlemcinin zihninin kimliğinin art arda daha derin aşamalarını oluştururlar. Patanjali'ye göre, *dharana* altıncı uzuv, zihnin belirli bir nesneye kasıtlı olarak bağlanmasıdır.[8] Sırasında *dhyana*, yedinci uzuv, bu aşama aşıldı ve artık giden zihin tarafından sürekli olarak kesintiye uğramayan nesnenin kalıcı bir farkındalığı kuruldu.[9] Sırasında *samadhi* bu kalıcı farkındalık, 'nesnenin kendisi' yogi'ye ifşa edildiği ölçüde gelişmiştir.[10] Bu durumda zihinde tutulan nesne, dışarıda gözlenen nesneyle özdeş hale gelir. Bu temel süreç bir kez öğrenildiğinde, yogi onu giderek daha zor nesnelere uygular, en yüksek olanı kutsal benlik, saf bilinçtir. Bu son nesne gerçekte bir nesne değil,

ders. 'Konu' üzerinde meditasyon yapmanın bariz zorluğu nedeniyle, yukarıda açıklanan sürecin başlangıçta iyi bir şekilde bilenmesi gerekir.

Modern yorumlarda, *Yoga Sutrası* dönem *meditasyon* Sanskritçe tercüme etmek için kullanılır *dhyana*. Patanjali tanımlar *dhyana* meditasyon yapandan meditasyon nesnesine sürekli bir farkındalık akışı ve nesneden meditasyon yapana sürekli bir bilgi akışı olarak. O halde yogik bir anlamda meditasyon, kişinin zihninin tamamen boşaltılması anlamına gelmez: bu süreç, çeşitli nesnesiz olayların bazılarında gerçekleşir. *samadhi*s (*asamprajnata samadhi*s).

Bu metinde terimini kullandım *meditasyon* İngilizce dilinde sahip olduğu belirsiz doğayı koruyacak şekilde. Böylece onu son dört uzvun kolektif sürecine ama daha genel olarak herhangi bir derin, konsantre düşünce biçimine uyguladım.

BÖLÜM 1

Hatha Yoga Kanunları veya Fiziksel Boyut
Meditasyonun

Hatha Yoga, yoganın fiziksel boyutudur ve iki ana disiplini duruş ve nefes çalışmasıdır. Ancak Hatha Yoga, onu fiziksel boyuta indirgeyen bir yoga tarzı değildir - ya da en azından tarihsel olarak öyle değildi. Başlangıçta sadece tek bir yoga vardı ve bazen büyük yoga olan Maha Yoga olarak anılırdı. Tek bir büyük yoga küçük gruplara ayrılmadan önce, Hatha Yoga tüm yogilerin geçmek zorunda olduğu fiziksel okuldu. Ancak hiçbir yogi Hatha Yoga düzeyinde kalmamış, hatta yogayı bu düzeye indirgememiştir. Hatha Yoga bu nedenle yogik eğitim sisteminin 'ilk okulu' idi. Benzer bir şekilde Raja Yoga, tüm yogilerin yolculuklarının bir bölümünde katıldıkları Maha Yoga'nın meditasyon okuluydu. Bugünkü lise eğitim düzeyine benzetebiliriz.

Benzer şekilde yoganın adanmışlık disiplini olan Bhakti Yoga'ya da yüksek öğrenim düzeyi olarak bakabiliriz. Raja Yoga'da yeterlilik kazanıldıktan sonra katıldı: oraya asla doğrudan ilkokuldan veya herhangi bir ön eğitim almadan gitmezsiniz. Bu disiplinlerin bağlantısının kırılması ve insanların yalnızca birini veya diğerini uygulaması yalnızca modern tarihtedir.

Ortaçağ yoga metni *Hatha Ratnavali* Hatha Yoga'da başarı olmadan Raja Yoga'nın elde edilemeyeceğini belirtir.[11] Bu ifade, ruhsal farkındalığın, onsuz kendi kendine hipnozdan başka bir şey olmayan fiziksel bir boyutu olduğu anlamına gelir. Bu tür bir kendi kendine hipnoz veya inanç, bir sonraki krizde kolayca çökebilir. Yogiler inançla yetinmezler; bilmek istiyorlar. Çünkü inanıyorsanız, inancınızın yanlış olmadığını nereden biliyorsunuz?

Derin bilgi veya *vijnana* yogilerin dediği gibi, kriz anlarında bile geçerlidir. Böyle bir bilgi, hayatın zor anlarında sınansa bile geçerli olmalıdır. Bu nedenle, insanın tam dönüşümünü elde etmek için sadece oturup meditasyon yaparak fikrinizi değiştirmek yeterli değildir. Bu kalıcı bir değişime yol açmayacaktır. Beden ve nefes de değişime dahil edilmelidir. Meditasyonun yüksek yogası, ruhsal özgürlüğün çiçeğinde filizlenebilen bir tohumdur, ancak bunun gerçekleşmesi için tohumun olması gerekir.

Hatha Yoga ile hazırlıktan geçen toprağa ekilmelidir.

Bugün bir yanda bedeni meditasyona yeterince hazırlamayan meditasyoncular sorunuyla karşı karşıya kalırken, diğer yanda sadece fiziksel yoganın anlamsız angaryasında sıkışıp kalan Hatha Yogilerimiz var. Yogi, duruş ve nefes çalışması uygulamasının ötesine geçmiyorsa ve resmi meditasyondan mezun olmuyorsa, o zaman Hatha Yoga olması gerektiği gibi değildir. O zaman sadece vücut geliştirme, vücut güzelleştirme ve jimnastiktir. Etiket sadece bunu yaptığımızı açıkça belirttiği sürece, bunlarda yanlış bir şey yok. Günümüzün fiziksel yogasının sorunu, daha fazlaymış gibi görünmesidir. Ve ancak yoganın zihinsel ve ruhsal disiplinleriyle birleşirse böyle olur.

Büyük Shankaracharya metninde beyan eder*Aparokhsanubhuti* Raja Yoga'nın (yani meditasyon yogasının) özgürlüğe yol açabileceğini, ancak yalnızca zihinleri tamamen arınmış olanlar için.[12]Ama o aşamaya gelmemiş olanlar için Raja Yoga'nın Hatha Yoga ile birleştirilmesi gerektiğini de söylüyor.[13]Gerçek kazanımı engelleyeceğinden, zamanından önce kazanım düşüncelerini beslememeniz önemlidir. Bu tür eğilimlere karşı koymak için,*Hatha Yoga Pradipika*sürece, belirtiyor *prana*Sushumna'ya (merkezi enerji kanalı) girmediyse, tüm bilgi konuşmaları aptalların başıboş dolaşmasından başka bir şey değildir.[14] Yoga her zaman gerçek bilginin kişinin zihninde gerçekleşen bir şey olmadığını, gerçek bilginin fiziksel, biyokimyasal veya biyoelektrik bir bileşeni olduğunu (her ne kadar kişi onu yalnızca bu bileşene indirgememeliydi) savunmuştur. Yogada bu bileşene denir*siddhi*(elde etme gücü). Yogiler sadece konuşmanın yeterli olmadığına inanırlar. *jnana* (bilgi).*Siddhi*gerçek bilgiye ulaşmanın aynı zamanda vücudun ve nefes alma düzeninin dönüşümünü de içermesi gerektiği anlamına gelir. Aksi takdirde bilgi, inanç alanına havale edilir veya sadece cesur ifadelerden oluşur.

Hatha Yoga, gerçek bilginin fiziksel ve solunumsal bileşenleriyle ilgilenen disiplindir. Tüm yogaların temelidir ve yogiyi daha yüksek uzuvların uygulanması için hazırlar.

Hatha Yoga ayrıca her zaman sağlam ve güvende kalmamızı garanti eder. Şizofreni ve megalomani gibi kişilik bozukluklarının yogik fikri, bazı yüksek enerji merkezlerinin (*çakra*s) Alttakilerin bir kısmından önce açılmış. Bu, bir kişinin uygun şekilde bütünleştiremediği bilgilere erişmesine neden olabilir. Sonuç zihinsel bozukluklar olabilir. Hatha Yoga, bedenin ve nefes alma kalıplarının, ruhsal kavrayışın getirdiği büyük miktarda enerjiyi iletmeye hazır olduğunu garanti eder. Kişinin kelimenin tam anlamıyla kendini aşmamasını sağlar.

Aşağıdaki bölümler, fiziksel uygulamaların meditasyonu nasıl güçlendirdiğini ve desteklediğini belirleyen altı yasayı tanıtıyor. Burada açıklanan bazı kavramların anlaşılması basitken bazıları daha karmaşıktır. Birkaç gün, hafta veya ay sonra her şeyi anlamayı ve başarmayı beklemeyin. Bu ilk altı bölümde tartışılan temaların hepsi olmasa da çoğu, önceki kitaplarımdaki materyalin kısaltılmış özetleridir. Ama burada ilk kez bu kavramların meditasyon bağlamında nasıl işlediğine dair sistematik bir açıklama bulacaksınız.

Bölüm 1

YASA 1: MEDİTASYONDA BAŞARI GÜÇ KUNDALİNİ TARAFINDAN GÜÇLENDİRİLİR.

Nadiren birisi meditasyona oturabilir ve çabucak başarılı olabilir. Çoğumuz, en azından başlangıçta zorluklarla karşılaşacağız. Zahmetsizce başarılı görünenler ile on yıllarca meditasyon yapan bizler arasındaki fark nedir?

Meditasyonda hızlı bir şekilde başarılı olanlar, bilseler de bilmeseler de yaşam güçlerini yükseltirler.*prana*) yüksek olanlardan birine*çakra*s. Yaşam gücünü yükseltme sürecine Kundaliniraising denir. Meditasyon Kundalini tarafından desteklenmektedir. Kundalini kalbe yükseltilirse*çakra*meditasyonunuz başkaları için gerçek bir sevgi ve şefkat duygusuyla sonuçlanacak ve ayrıca İlahi Olanın rehberliğinin varlığını ve güvenini hissedeceksiniz. Kundalini bir seviye daha yükseğe çıkarılırsa, boğaza*çakra*, ilahi yasayı algılayabilir, anlayabilir ve iletebilir hale gelirsiniz. Kundalini üçüncü göze yükseltilirse*çakra*, İlahi form ile (*saguna*Brahman) görülebilir. Kundalini sonunda taca yükseltilirse*çakra*, kişi biçimsiz Mutlak ile bir olur.

Ancak Kundalini göbekle sınırlıysa*çakra*, meditasyon sıklıkla asimilasyon sorunları tarafından engellenecektir. Bunlar hem tat alma arzuları (yani yemek yeme veya kişinin zevklerini eğlendirme arzusu) hem de herhangi bir biçimde kazanma ve zenginlik yaratma arzusu olabilir. Maddi arzular ve özlemler meditasyonunuzu bozmaya devam edecek.

Kundalini sakral ile sınırlıysa*çakra*, cinsel arzular ve bunlarla ilişkili duygular meditasyona müdahale edecektir. Son olarak, Kundalini temelle sınırlı olma eğilimindeyse,*çakra*, hayatta kalma korkusu, öfke ve kırgınlık meditasyon girişimlerinizi karartacaktır.

Yoga, meyve meditasyonunun ne getireceğini şansa bırakmayan bilimsel bir yöntemdir; ancak, istenen sonuçları en olası kılan kesin koşulları üretmek için, kişi Kundalini'yi, aranan gerçekleşmelerle ilişkili enerji merkezine yükseltir.

KUNDALİNİ NEDİR?

Kundalini, enerjinin asla kaybolmadığını, sadece diğer enerji biçimlerine dönüştüğünü belirten termodinamiğin birinci yasası ile ilgilidir. Örneğin, kinetik enerji potansiyel enerjiye dönüştürülebilir, ancak bu enerji asla kaybolmaz. Bu, bir sistemdeki tüm enerjilerin toplamının her zaman aynı olduğunu söylemenin başka bir yoludur. Bu da yine çok genel bir kozmik yasanın tezahürüdür: genel dengenin muhafaza edilebilmesi için her tezahürün kendi bozunumunu, karşı kuvvetini veya iptalini içermesi gerekir. Bu ilke, yaratılışın tezahürünün her seviyesinde çalışır, ancak çok belirgin bir şekilde, uygulama sırasında mevcuttur.*asana*.

Eğer*asana*Derin bir düzeyde anlaşılırsa, bir kez duruşta, bizi duruşa iten karşı tepkiyi üreteceğiz. Bu yöntem, yaşamın tüm seviyelerinde yapıldığında, yaşamda ustalaşmaya yol açar. Bu durumu tanımlamak için kullanılan yaygın ifadeler 'akışla gitmek', 'bölgede olmak' veya 'Tao'da olmak' şeklindedir. Dünyanın engellerini aşan ve sonunda kendi yıkımımızı üretmesi gereken muazzam bir gücü tezahür ettirmek yerine, yaşam boyunca güç kullanmadan, var olan güçleri kullanarak hareket ediyoruz. Bu nedenle, bir karşı gücün bize karşı tezahür etmesine asla gerek yoktur.

Bu ilke, Taocu filozof Chuang Tzu'nun 'Hükümlü Kasap' adlı öyküsünde güzel bir şekilde ifade edilir. Burada Lord Wenhui, 19 yıl boyunca aynı bıçağı binlerce öküzü kesmek için kullanan aşçısını izliyor ve sorguluyor. Aşçı, öküzleri hacklemek yerine kalbinde saygı duyduğunu, tüm bilinciyle öküzle buluştuğunu ve Yol'u önemsediğini açıklıyor. Sonra büyük bir incelikle hareket eder, doğru noktayı bulur, ona yaslanır ve sanki bütün öküz kendi kendine dağılır.

Fakat bunu yoga ve ruhsal uyanış için nasıl kullanabiliriz? olarak*Rig Veda*'Başlangıçta sadece bilinç vardı (Brahman) ve o bilinç sessizce nefes aldı' diyor.[15]Dünyayı tezahür ettirmek için, bu bir Yüce bilinç kutuplaştı, aşkın Tanrı'yı (Shiva veya İncil'in Babası) ve bu evreni üreten yaratıcı gücü olan içkin Tanrı'yı (Shakti veya Kutsal Ruh) üretti. Shakti daha sonra ilahi zekadan uzay, hava, ateş yoluyla aşağı doğru bir hareketle kristalleşti.

insan vücudunda altı ana organ aracılığıyla temsil edilen su ve toprak *çakra*s (Shiva / Baba yedinci aracılığıyla temsil edilirken, taç*çakra*). Shakti'nin aşağı yönlü hareketi durdu.*Muladhara*(temel*çakra*) Shiva / Baba bilgisi kaybolurken kıvrıldığı yerde.

Yukarıda bahsedilen kozmik yasayı yerine getirmek için, Shakti'nin bastırma kuvveti - güçlü bir aşağı yönlü akım oluşturan büyük bir fırtına gibi - yukarı doğru bir emme ile başka bir yerde dengelenmesi gerekiyordu. Ana Tanrıça'nın evreni yaratma eylemi, içsel bir yukarı cereyan, yukarı doğru muazzam bir dalga üretti ve bizler, orijinal bilince, aşkın Tanrı'ya geri dönmek için omurgaya binebiliriz. Vücuttaki bu iç hava akımına Kundalini denir. İlahi Dişil'in ruhsal kökenimize geri dönme davetidir. Kökümüze, aşkın Tanrı'ya dönmek için bu içsel arzuya denir.*shraddha*Sanskritçe. Terim genellikle şu şekilde çevrilir:*inanç*, ama çok daha fazlasını ifade ediyor. Bu, derinlerde bir yerde, bu dünyanın yapıldığı malzemeden yapılmadığımızı bildiğimiz anlamına gelir, ancak en içteki varlığımız saf, katkısız bilinçtir. (Psikolojinin aksine, yogiler bilinci kişinin bilincinde olduğu şey, yani içerik olarak değil, bilinçli olan olarak tanımlar.) Patanjali buna farkındalık adını verir.*kaivalya*bilinç, ebedi, sonsuz, kararsız ve ben olarak özsel doğamızda kalmak anlamına gelir.

PATANJALI NEDEN KUNDALİNİ'DEN bahsetmiyor?

Kadim günlerde*Upanişad*ve*Yoga Sutrası*, Kundalini hakkında çok fazla konuşulmadı, çünkü insanlar daha fazla ruhsal uyum yaşadılar ve meditasyonu bugüne göre daha kolay buldular. Kadim Hint kültürünü ve bilgelik geleneklerini yakın tarihte bile canlı tutmayı başaran kültürleri – Kızılderili, Tibet ve Avustralya Aborijin kültürleri gibi – incelerken hala bu yeteneklere bir göz atabiliriz, ancak bunlar da hızla soluyor. unutulmaya.

Patanjali uzuv ya da durum hakkında konuşuyor*dharana*Bu, kişi zihnini bir meditasyon nesnesine tereddüt etmeden yaklaşık üç saat sabitleyebildiğinde mükemmelleşir.[16]Bunu daha önce denediyseniz, belirli sorunların devam edeceğini hemen fark edeceksiniz.

meditasyonunuzu durdurun. Tipik olarak, karşılaştığınız sorunların türü, nerede olduğunuza bağlıdır.*prana*şu anda yer almaktadır. Patanjali'nin tanımı*dharana*zamanında verildi *Dvapara Yuga*insanlar hala doğuştan gelen, neredeyse otomatik bir yerleştirme yeteneğine sahipken*prana*daha yükseğe*çakra*s. Çağımızın başlamasıyla birlikte, sözde*Kali Yuga*, bu yetenek neredeyse tamamen kayboldu ve yerçekimi kuvvetine yenik düştük. Kundalini'yi uyandırmak, zihni *dharana*. Çoğu modern insan, okuduklarında*Yoga Sutraları*hatta daha eski metinler gibi *Upanişad*s, görünüşte 'uzak' içerikle uğraştıkları için kafalarını kaşıyın, oysa günlük hayatımızda daha temel endişelerle boğuşuyor gibiyiz. Bu, bazı insanları daha yüksek insani özlemleri tamamen reddetmeye götürür. Bununla birlikte, Kundalini'yi yükseltmekle ilgili kuralları anlayan ve uygulayan herkes, maneviyatın yüksek alemlerine ulaşabilir.

Kundalini yükseltmeden, Patanjali'nin*dharana*(konsantrasyon) çoğu modern insan için erişilemez. Bu ilk bölümdeki çoğu bölüm ve Hatha Yoga'nın neredeyse tüm yasaları şu ya da bu şekilde Kundalini'yi tekrar yukarı taşımak için koşulları yaratmakla ilgilenir.

Kundalini yerçekimi tarafından aşağıda tutulduğu için, omurgayı, yerçekimi kuvveti sadece iptal edilmekle kalmayacak, aynı zamanda iç yukarı çekişi etkinleştirilecek ve kullanılacak şekilde hizalamak esastır. Omurgayı böyle bir durumda mükemmel bir şekilde hizalamanın yolu yogadan geçer.*asana*ve özellikle yogik meditasyon duruşları. Aşağıdaki gibi uygun bir meditasyon duruşuyla ve bu duruş olmadan uygulanan tek ve aynı sofistike meditasyon tekniği arasındaki farkı fark etmek şaşırtıcıdır. *Padmasana*(lotus duruşu). Duruş, coşku ve uyuşukluk arasındaki farkı yaratabilir.

Egzersiz 1: Asana (duruş)

*asana*diğer tüm yogik tekniklerin doğduğu ana kayadır. Olmadan *asana*, daha yüksek yogik tekniklerde başarı elde edilemez, daha az entegre edilebilir. Meditasyonda başarı, ancak vücut önceden hizalanmışsa gerçekçi bir hedeftir.*asana*

uygulama. Hangi yöntem olursa olsun*asana*pratik yaparsanız, meditasyonda ilerlemek için zaman ve enerji harcamanız gerekir.

Performansı*asana*meditasyon için bir önkoşuldur ve meditasyon, meditasyon sırasında yapılmalıdır.*asana*, yani uzanırken, bir sandalyede otururken veya duvara yaslanırken değil. bu*Yoga Rahasya* , T. Krishnamacharya aracılığıyla aktarıldı, diyor ki sonra *asana*biri yapmalı*pranayama*ve ancak bundan sonra*pratyahara*(geri çekilme, beşinci uzuv). Yine, ancak bundan sonra*dharana* (konsantrasyon, altıncı uzuv) çalıştı. Göre*Rahasya*, bu özel sıralama olmadan hiçbir fayda elde edilemez.[17]

HANGİ ASANALAR ÖNEMLİ VE GEREKLİDİR?

İlişkin*asana*, Patanjali, sağlamlık ve hafiflik gibi ikili niteliklere sahip olması gerektiğini söylüyor.[18]İçinde çaba durur ve sonsuzluk üzerine meditasyon gerçekleşir,[19]ve biri dualitenin saldırısının ötesindedir.[20] Burada Patanjali çıtayı çok yükseğe koyuyor. Bu yogik parametreleri elde etmek için yogik bir meditasyon duruşu almanız gerekir. Örneğin, bir sandalyede oturmak, yerçekimi kuvveti bizi aşağı çekerken zihni donuk ve ağır hale getirirken, omurganın yerçekimine karşı mükemmel bir şekilde hizalanması gerekir. Bu hizalama, omurgayı ve beyni yukarı kaldırarak hafiflik üretir. Buna ek olarak, bir meditasyon duruşunda otururken, ayak tabanlarının ve avuç içlerinin yukarıya çevrilmesi, yukarıdan enerji alınması gerekir, oysa bir sandalyede otururken tabanlardan alıcı Dünya'ya otomatik bir enerji boşalması olur.

Yogik meditasyon duruşları, zahmetsiz olan doğal bir hizalamayı kolaylaştırır. Yerde yatmak da zahmetsizdir, ancak yerçekimi kuvveti için en geniş alanı sunar. Bu nedenle ağırlığa neden olurken, yogik meditasyon duruşları hafifliğe neden olur. Ek olarak, Patanjali'nin üçüncü koşulu ikilikten aşkınlığı ister, örneğin ikilik arasındaki ikilik. *rajalar*(çılgınlık) ve*tamalar* (torpor). Yine, sırt üstü yatmak tüm duruşların en uyuşuk halidir; bu nedenle karşıtların saldırısı için bir açı sunar. Yogik meditasyon duruşlarında, omurga meditasyonu kolaylaştıracak şekilde hizalanır.

bu *Yoga Rahasya* tüm duruşların, *Şirşasana* (başlık) ve *Padmasana* (lotus duruşu) önemli olanlardır.[21] Baş duruşu, elbette, doğrudan meditasyon yapmak için kullanılmaz, ancak hareketin sabitlenmesini ve tersine çevrilmesini sağlar. *amrita* (nektar) meditasyon için gereklidir. Bu konu, bu metnin 6. Bölümünde ayrıntılı olarak incelenirken, *Padmasana* aşağıda kaplıdır. *Siddhasana* uyandırma eğilimi nedeniyle birçok metinde tüm yoga duruşlarının başında yer alır. *Mula Bandha* (pelvik kilit) ve Kundalini'yi yakmaya uygunluğu. rakip olur *Padmasana* meditasyon duruşu olarak önemlidir.

Şimdi meditasyon duruşları için gereksinimlere bakalım:

- Ayaklar ve eller, zeminin emmemesi için yerden çevrilmelidir. *prana* (yaşam gücü) onlardan dışarı yansıtılır. Bu, ayakların aşağı baktığı sandalyelerde oturmayı yasaklar.

- Bacaklar yerden aşağıda olmamalıdır. *Muladhara* (temel *çakra*) Böylece *prana* ve kan akışları yukarı doğru yönlendirilir. Yine bu, sandalyelerde oturmayı ve duvarlara yaslanmayı yasaklar.
- Omurgadaki çift s-eğrisinin abartılı olması ve omurganın çarpmaya hazır bir kobra şeklini alması için pelvis oldukça kuvvetli bir şekilde öne eğilmelidir. Bu, serpantin gücünün yükselmesi için bir ön koşuldur.
- teşvik etmek *Mula Bandha*, perine ya zemine basmalıdır ki bu da *Padmasana* pelvisin güçlü öne eğimi yoluyla veya sol topuk tarafından uyarılabilir, bu durum *Siddhasana*.

- İdeal olarak, pelvisin öne eğikliği ile topuklar karın içine bastırarak uyarılmalıdır. *Uddiyana Bandha*. Bu durum sadece *Padmasana*.
- Duruş, uzun süre doğal olarak tutulabilecek sağlam bir temel sağlamalıdır. Tüm vücudu yerçekimine karşı zahmetsizce hizalamalıdır, böylece hiçbir çökme veya eğilme olmaz.

Bu özete en çok uyan duruş, *Padmasana*, ile birlikte *Siddhasana* ikinci ve *Svastikasana* veya *Virasana* kabul edilebilir eğer

ilk ikisinden hiçbiri elde edilemez.

Duruşlar burada denenmeleri ve ustalaşmaları gereken sırayla verilmiştir.*Padmasana*, sonuncusu, en önemli ama en zoru. Öğrenmek*Virasana*ilk ve yavaş yavaş mezun*Padmasana*. Meditasyon *asana*Bunlar gibi s, kişinin genel hayatının sonuna doğru uygulanması gerekir.*asana*vücut ve özellikle kalça eklemleri ısındığında egzersiz yapın. Kalça eklemlerinizi nasıl döndüreceğinizi ve hareket ettireceğinizi bilmiyorsanız, dizlerinizi yaralayabilirsiniz.

Duruşları öğrenmek için bir yoga öğretmenine danışın. Duruşları önceki iki kitabımda anlatmıştım,*Ashtanga Yoga: Uygulama ve Felsefe* ve*Ashtanga Yoga: Orta Düzey Serisi*. Burada önemli meditasyon duruşlarını sadece temel bir şekilde tanımladım. Bu açıklamalarda genel bir bilginiz olduğunu varsayıyorum. *asana*Pratik yapın, çünkü diğer duruşların desteği olmadan bu oturma duruşlarında ustalaşmak zordur.



Virasana

VİRASANA

Virasana'kahramanın duruşu' anlamına gelir. Eski savaşçıların oturma şekli buydu. Mükemmel bir giriş duruşu, bu işteki diğer tüm duruşlardan önce kişinin uygulamasının düzenli bir parçası olmalıdır.

kategori (yani meditasyon duruşları) denenir. günlük aracılığıyla *Virasana*kuadriseps uzar ve diğer tüm meditasyon duruşlarında kolayca ustalaşırsınız. oturmak iyidir*Virasana* her sabah generalinizden 10 dakika önce*asana*uygulama. Önce dizlerinizde herhangi bir ağrı hissetmemeniz için yeterince yüksek katlanmış battaniyeler üzerinde kendinizi destekleyin. Uyluklarınız ısınırken ve yavaşça gerilirken, üzerinde oturduğunuz pedin yüksekliğini azaltın, ta ki eninde sonunda, muhtemelen yıllar sonra yerde düz bir şekilde oturun. Bunun için ideal hazırlık*Padmasana*. Yere indikten sonra diğer duruşlardan birine geçin. eğer oturabilirsen*Virasana*, dolgu olmadan düz bir şekilde yere oturuncaya kadar meditasyon pratiğinizi yapmak için kullanın. sonra geçiş yap*Ardha Siddhasana*(aşağıda açıklanan) veya*Svastikasana*, bunu takiben*Siddhasana*ve sonunda *Padmasana*.

*Virasana*Kendinizi oldukça yükseğe kaldırmanız gerekse bile, bir sandalyede oturmaktan çok daha üstündür. Ayak tabanları yukarıya dönüktür ve doğal bir yukarı doğru akış vardır.*prana*, oysa bir sandalyede otururken yerçekimi her zaman çeker*prana*aşağı.

İçinde*Virasana*uyluklarınızın paralel olması ve dışa dönük olmaması önemlidir. Ayaklar dümdüz arkaya bakmalı ve çocukların sık sık oturduğu şekilde asla yana doğru açılmamalıdır, bu da dizlerinizi mahvetmenin kesin bir yoludur. Tabanlar ve topuklar dümdüz yukarı ve ayak parmakları arkaya doğru bakmalıdır. Ayaklarınızı kalçalarınızdan daha geniş getirin ve aralarına katlanmış bir battaniye yerleştirin. Bu sayede battaniyenin yüksekliğini yavaş yavaş azaltarak sonunda ayaklarınızın arasına oturacaksınız. Pelvisin öne eğimini mümkün olduğunca koruyun. Bu duruşta bu, diğer meditasyon duruşlarından daha zordur. Bu zayıf nokta nedeniyle, sonunda kamburlaşacaksınız.*Virasana*, ve bu yüzden sonunda diğerlerine mezun olmak istiyorsun. sadece içinde*Padmasana*çarpmaya hazır bir kobra özelliği kazanan omurganız ile 3 saat boyunca zahmetsizce oturabileceğiniz.



Svastikasana

SVASTIKASANA

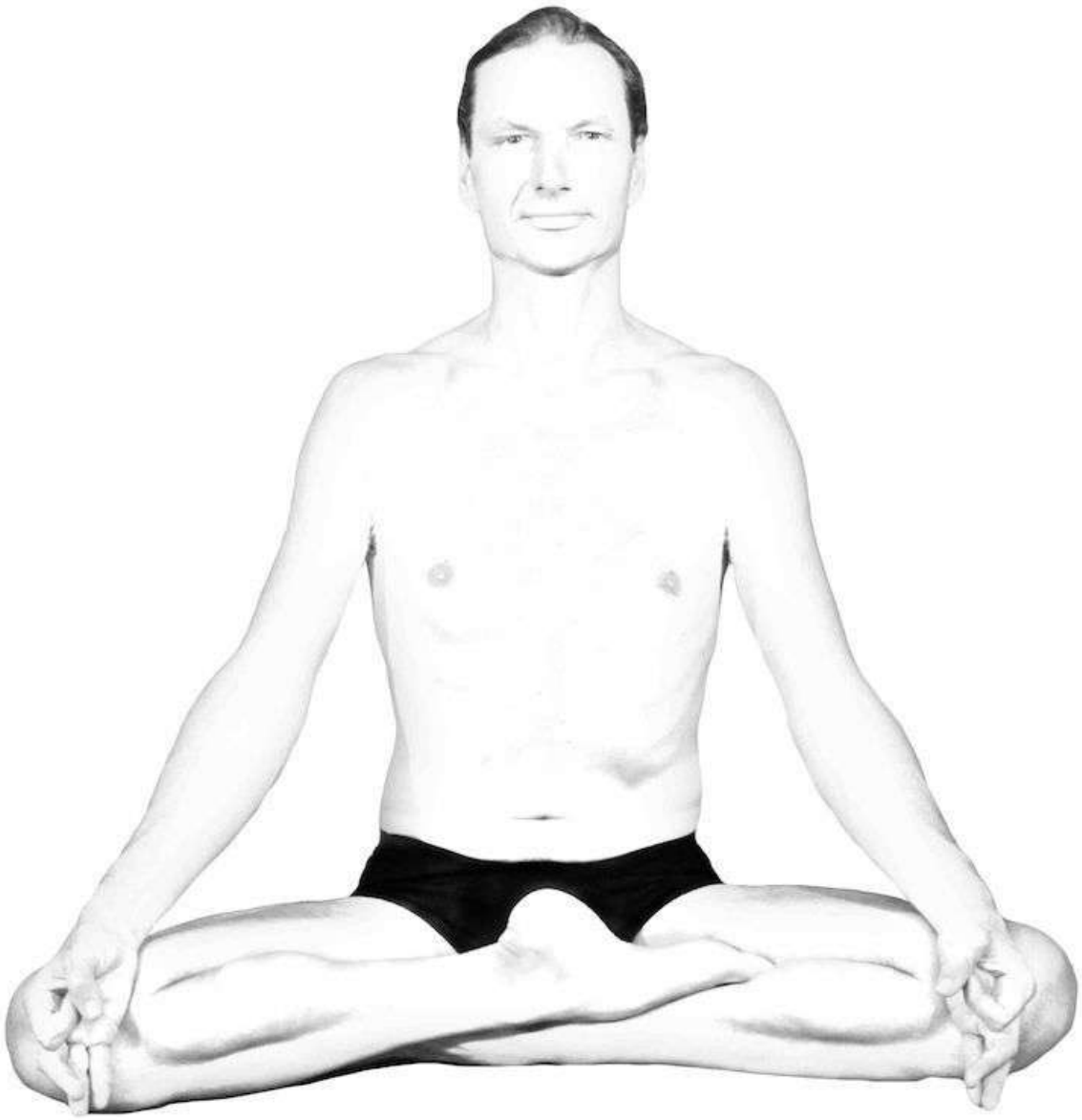
*Su-asti-ka*Sanskritçe'de 'iyiliğin sembolü' anlamına gelir, ancak ne yazık ki bu kutsal sembol, aldatılmış bir 20. yüzyıl siyasi ideolojisi tarafından lekelenmiştir. Gamalı haç, Güneş'in hayat veren güçlerini ve Dünya gezegenindeki ilahi düzeni sembolize eder.

dünya ekseni, Tibet'teki Kailasha Dağı, Lord Shiva'nın tahtı. Küresel ısınmadan önce, Kailasha Dağı'na yaklaşan hacılar hala Kailasha'nın buz kubbesinde dev bir gamalı haç görebilirdi. Bugün bile uzaydan bakıldığında dört dev nehir olan İndus, Yamuna, Ganj ve Brahmaputra'nın Kailasha Dağı çevresindeki ovadan inerken bir gamalı haç oluşturduğu ve bir milyardan fazla insana su getirdiği görülebilir. Bu, modern siyasi hareketlerin yanılsamasından uzak, gamalı haçların hayat veren anlamını hatırlatır.

İçinde*Svastikasana*bacaklar ve ayaklar gamalı haç şeklinde düzenlenmiştir. Dizler burada olduğundan daha geniş*Padmasana*ama içinde olduğundan daha yakın*Siddhasana*.*Svastikasana*aşağı sayılır *Padmasana*ve*Siddhasana*, ve önce hangi bacağın yerleştirileceğine dair bir tercih yoktur. Taraf değiştirmekten çekinmeyin.

Oturur, düz bacaklı bir pozisyondan (*Dandasana*), sol bacağını bükün ve topuğunu sağ kasık içine yerleştirin. Ardından sağ bacağınızı bükün ve sağ topuğu sol kasık içine yerleştirin. Şimdi sağ ayağın parmaklarını sol bacağın baldırı ve uyluğu arasına sokun. İki elinizi kullanarak, şimdi sağ bacağın baldırını ve uyluğunu birbirinden ayırın, uzanın ve sol ayağın parmaklarını sağ bacağın baldırı ile uyluğu arasına girecek şekilde yukarı çekin.

Duruş şuna benzer*Siddhasana*, ama daha az iddialı. Topuklar üst üste değil, yanal olarak yer değiştirmiştir. Bu, pelvisin eğilmesini kolaylaştırır, ancak herhangi bir uyarı yoktur.*Mula Bandha*.



Siddhasana

SIDDHASANA

Siddhasana 'ustaların duruşu' anlamına gelir. Kundalini'yi yükseltmek için kullanıldığı için böyle adlandırılır. Bu duruşta, omurganın kıvrımları eskisi kadar belirgin değildir.*Padmasana*ve bu nedenle biraz daha düşük *pranayama*, ama aynı zamanda meditasyona da hizmet eder; aslında bazı yogiler bunu tercih ediyor. Sol topuk perinedeyken,*Siddhasana*tutuşturmak için tercih edilen duruştur*Mula Bandha*, pelvik kilit. Goraksha Natha ve diğer yetkililer sol topuğun yerleştirilmesi gerektiğini belirtiyor

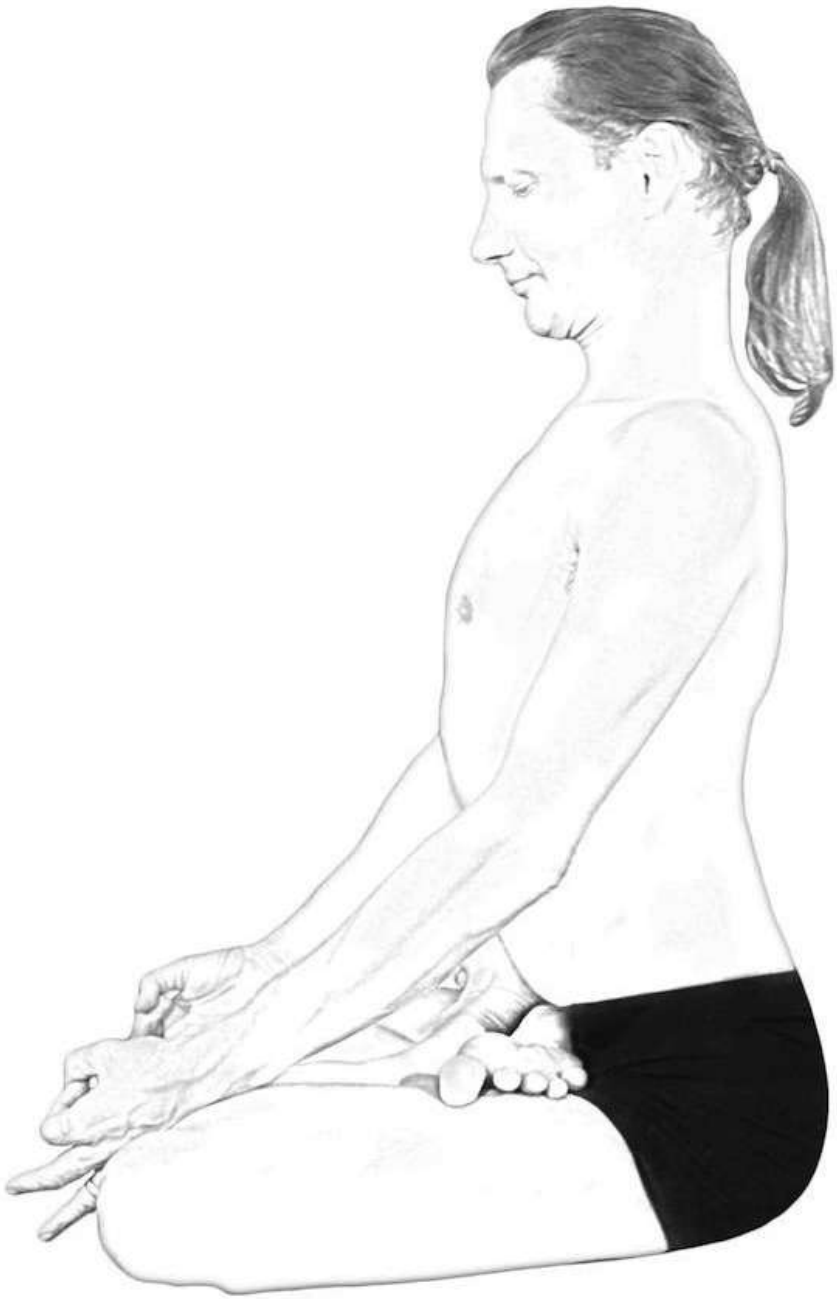
ilk teşvik etmek*Muladhara Çakra*. Bu bağlamda duruş, kişinin aynadaki görüntüsüdür.*Padmasana*, bunun için klasik otoriteler önce sağ bacağın yerleştirilmesini şart koşar.

özellikleri*Siddhasana*olanlardan çok farklıdır *Padmasana*. Oysa *Padmasana*dizleri mümkün olduğunca birbirine yaklaştırıyoruz, *Siddhasana*onları mümkün olduğunca geniş ayırıyoruz. Başlangıçta katlanmış bir battaniye gibi bir ped üzerine oturmayı seçebilir ve yeterlilik kazandıkça yüksekliğini azaltabilirsiniz. Ped, pelvisi daha fazla öne eğmenize yardımcı olacaktır.

Oturur, düz bacaklı bir pozisyondan (*Dandasana*), sol bacağınızı bükün ve topuğu perineye, yere koyun. *Muladhara Çakra*, anüs ve cinsel organlar arasında. Şimdi sağ bacağınızı bükün ve sağ ayak bileğini, sağ topuk kasık kemiğine bastıracak şekilde sol ayak bileğinin üzerine yerleştirin. Nesil organı artık sol ve sağ topuklar arasında yer almaktadır. Şimdi sağ ayağın parmaklarını sol bacağın baldırı ve uyluğu arasına sokun. Her iki elinizi kullanarak, sağ bacağın baldırını ve uyluğunu birbirinden ayırın, uzanın ve sol ayağın parmaklarını sağ bacağın baldırı ile baldırı arasına girecek şekilde yukarı çekin. Bunun topuğun konumunu nasıl değiştirdiğine ve sol femurun dönmesine ne yaptığına çok dikkat edin.

Sol ayağın topuğu, anüs ve cinsel organlar arasındaki perine ile doğru temasa ancak bu son eylem yoluyla gelir. Kundalini yükseltmek için gerekli pozisyon budur.

Yeni başlayanlar için bu duruşun daha kolay bir varyasyonu vardır. *Ardha*(yarım)*Siddhasana*. Burada topukluları üst üste dizmek yerine her iki ayağı yere basacak şekilde birbirinin önüne yerleştirilir. Bu duruşu yalnızca bir ısınma olarak kullanın ve *Siddhasana*mümkün olunca.



Padmasana

PADMASANA

Bu en güçlü yoga duruşudur. için en iyi duruş olarak kabul edilir. *pranayama*(yogik nefes egzersizleri), ancak meditasyon için *Siddhasana*eşit öneme sahiptir.*Padmasana*önemi, pelvisin ve omurganın öne eğilmesinden kaynaklanır.

saldırmaya hazır bir kobra gibi hizalanmak - yılan gücünün yükselmesi için gerekli. Goraksha Natha, Gheranda ve diğer antik otoriteler önce sadece sağ bacağın yerleştirilmesini kabul ederler, ancak T. Krishnamacharya taraf değiştirmeyi önerir. Birkaç dakika oturabilirsen*Padmasana*, bu kitabın 2. Kısmında öğretilen meditasyonun birkaç turunu bu duruşta uygulamaya başlayın. Buradan yavaş yavaş genişleyerek, bir noktada meditasyon pratiğinizin ana bölümünü şu anda yapabileceksiniz.*Padmasana*.

Alternatif bir öneri, pratik yapmak olacaktır.*pranayama*içinde *Padmasana*ve meditasyon*Siddhasana*. Harcadığınız zamanı aniden uzatmayın.*Padmasana*. Haftada yalnızca bir dakika veya en fazla birkaç dakika ekleyin. Duruş son derece güçlüdür ve saatlerce süren ipuçları ileri düzey uygulayıcılara bırakılmalıdır. Kalçalarınız tamamen açıksa ve ikisini birden yapabiliyorsanız*pranayama*ve meditasyon *Padmasana*, çok daha iyi. Bu işe hırsla yaklaşmamanız önemlidir. Acı çekiyorsanız, kendinizi asla pozisyona zorlamayın veya duruşta zorla kalmayın.

Duruşa düz bacak pozisyonundan güvenli bir şekilde girmek için, önce sağ topuğu sağ kalçaya çekerek sağ diz eklemini tamamen esnetin. Kalçaya topuğunuzla dokunamama, kuadrisepsinizin giremeyecek kadar kısa olduğunu gösterir.*Padmasana*güvenli bir şekilde. Bu durumda git*Virasana*(Yukarıda açıklanan) kuadrisepsinizi uzatmak veya bunun yerine bağdaş kurup oturmak için. Topuğunuza kalçanıza dokunabiliyorsanız, sağ dizinizi sağa doğru çevirerek ve ters çevirerek yana doğru düşmesine izin verin. Şimdi, bu kaçırılmış pozisyonda diz ekleminin tamamen fleksiyonda kalmasını sağlamak için sağ topuğu sağ kasık içine çekin. Buradan sağ topuğunuzu göbeğe doğru kaldırın, dizinizi merkez çizgiye yaklaştırın. Topuğu göbekle aynı hizada tutarak ayak topunu karşı kasık içine yerleştirin.

Sağ bacak hala düzmüş gibi, bu adımları solda tekrarlayın. İlk önce, uyluğun alt tarafı tüm uzunluğu boyunca bacağın arkasına değene kadar diz eklemini tamamen esnetin. Dizinizi sola doğru çekerek, önce sol ayak bileğini sağ ayak bileğinin altına yere koyun. Buradan, sol dizi yana doğru çekerken, sol ayağı sağ ayak bileği üzerinden göbeğe doğru kaldırın. Sol dizinizi açmak anlamına geleceğinden, sol ayağı sağ dizinizin üzerine kaldırmayın.

geçiş sırasında diz içine yanal hareketi indükleyecek olan eklem. Geçişte sol diz eklemini mümkün olduğunca fleksiyonda tutun, femur (uyluk kemiği) ve kaval kemiğini (incik kemiği) aralarında boşluk olmadan bir bütün olarak hareket ettirmenize izin verin.

Şimdi sol ayağı sağ kasık içine yerleştirin ve ardından her iki topuğu da göbek bölgesine değecek şekilde birbirine doğru hareket ettirin. Uyluk kemikleri neredeyse paralel hale gelecek şekilde her iki dizinizi birbirine yaklaştırın (femur ve tibia arasındaki uzunluk oranına bağlı olarak). Şimdi, kaval kemiğinizin ön kenarları aşağıyı gösterene ve ayak tabanları ve topukları yukarı bakana kadar femurlarınızı içe doğru döndürün. Bu şekilde diz eklemleri tamamen kapatılır ve böylece korunur. oturma*Padmasana*duruşa girmek için kullanılan femurların ilk lateral rotasyonunu korurken. Ustalaşmanın anahtarı *Padmasana*duruştayken femurlarınızı içe doğru çevirebilmektir. Bunu sadece oturarak öğrenmek zor *Padmasana*ısınmadan kendini Bunu öğrenmek için ideal bir araç, kitabımda açıklandığı gibi Birincil Serinin femur rotasyon modelidir.*Ashtanga Yoga: Uygulama ve Felsefe*.

GENEL ASANA UYGULAMASI

senin generalin*asana*Klasik meditasyon duruşları ve inversiyonların dışında pratik yapmak da meditasyon için çok önemlidir. Genel olarak konuşursak, daha gelişmiş*asana*pratik, meditasyonda daha hızlı gelişeceğinizdir. gelişmiş*asana* Günde 2 saat pratik yapan bir uygulayıcı meditasyonda hızlı bir şekilde ilerleyebilecek, ancak yine de meditasyon sürecinden geçmek zorunda kalacak, çünkü faydaları hiçbir şekilde elde edilemez. *asana*uygulama, ne kadar gelişmiş olursa olsun. Asla bir general olduğunu varsaymayın.*asana*pratik herhangi bir şekilde resmi bir yogik meditasyon pratiğinin yerine kullanılabilir. Daha az gelişmiş bir yogi*asana* uygulama meditasyonda daha yavaş ilerleyecek ama yine de ilerleyecektir. Pratik yapmak önemlidir*asana*ve onlara ayırabileceğiniz zaman sınırlı olsa bile günlük meditasyon; aksi takdirde meditasyon yoluyla yaratılan kazanımlar dağılabilir.

Kişi meditasyon pratiğinde asla, asla stresli, endişeli veya gergin olmamalıdır. Kendinizi meditasyona zorlarsanız bu mümkündür.

çok uzun sürerse veya nefesinizi kapasitenizin ötesinde yavaşlatmaya çalışırsanız. Bu, sempatik bir refleksi harekete geçirecektir (yani sempatik sinir sistemini harekete geçirecektir) ve bu kalıp bir kez kurulduktan sonra onu geri almak zor olacaktır. O zaman mistik durumları deneyimlemeniz pek olası değildir. Benzer şekilde, uygulamanızı stresli veya zahmetli olarak deneyimlerseniz, devam etme olasılığınız daha düşüktür. Ayrıca, uygulama sırasında zihniniz tamasik (uykusuz) veya rajasik (çılgın) hale gelirse sayınızın çok uzun olabileceği unutulmamalıdır.

Mistik hallere ulaşmak için geleneksel yogik metinlerde ve bu kitapta anlatıldığı gibi meditasyon yapıyorsanız, o zaman samimi bir güne ihtiyacınız var. *asana*özellikle dakikada bir nefes döngüsünden daha az ve daha fazla meditasyon yapmak istiyorsanız pratik yapın.

Bölüm 2

YASA 2: APANA TAHRİKLİ KUNDALİNİ VE RUHSAL EVRİMİN İLK MOTORUDUR.

APANA NEDİR?

Kundalini'nin önemini ve onun üzerindeki yerçekimi etkisinin nasıl reddedileceğini belirledikten sonra*asana*, sonra Kundalini'yi yükseltmek için kullanabileceğimiz çeşitli motorlara bakacağız. gibi birçok yogik metin*Yoga Kundalini Upanişad*Kundalini'yi ateş ve hava ile yükseltmekten bahsedin.[22]Üçüncü bölümde yangın bileşenini ele alırken, bu bölüm hava bileşenini ele almaktadır. yaşam gücü,*prana*, 10'a bölünmüştür*vayu*s, hayati havalar. Bu noktada bunlardan sadece ikisi ilgi çekicidir. Biri yaşamsal yukarı doğru kuvvet denilen*prana vayu*ve diğeri yaşamsal aşağı-kuvvet veya aşağı-nefes denilen*apana vayu*.

Hayati nefes alma (*apana vayu*) vücutta aşağı doğru bir his olan ekshalasyon olarak kendini gösterir. Aynı zamanda atılım, idrara çıkma, adet görme, boşalma ve fetüsün doğumu olarak da kendini gösterir. İşlevi bu nedenle elimine edicidir. Bu hayati hava olmadan üreme tamamen imkansız olduğundan, toplumdaki işleyişimiz için çok önemlidir. Yine de,*apana*ilahi yaratıcı güç olan Shakti'nin daha önce açıklanan dışa doğru aşağı hareketinin bir parçasıdır. Meditasyon sırasında*apana*Kundalini olarak adlandırılan Shakti'nin aşağı kuvvetindeki içsel yukarı yönlü akımın aktive olması için döndürülmesi ve yukarıya bakılması gerekir. Shakti ve Kundalini gerçekten bir ve aynı şeydir ya da daha iyisi, bir madalyonun iki yüzüdür; İtalik değil de büyük harfle yazmamın nedeni, bunların ilahi yaratıcı güç olan Büyük Tanrıça'nın isimleri olmalarıdır. Shakti, aşağı hareket sırasında Büyük Tanrıça iken, Kundalini yukarı hareket sırasında aynı Ana Tanrıçadır.

*Apana*ruhsal uygulama sırasında ortaya çıkarılmalıdır. Bu, kalıcı olarak açılması gerektiği anlamına gelmez. Aslında, yalnızca dünyevi görevlerinizi tamamladıktan sonra onu kalıcı olarak açmanıza izin verilir, geleneksel Hindistan'da buna devlet denir.*Sannyasa*,

hayatın dördüncü aşaması. Çileler ve keşişler gibi istisnalar dışında, çoğu insan için yaşamın bu aşaması yaklaşık 75 yaşında başlar. eğer dönersen *apana*kalıcı olarak medeni halinizi cinsel ilişki yoluyla sürdüremeyebilirsiniz veya çocuk sahibi olamayabilirsiniz. Normal sindirimi sürdürmekte de zorluk çekebilirsiniz. Tam olarak açıklığa kavuşturmama izin verin, bu nedenlerden dolayı sadece dönüşten bahsediyoruz.*apana*tüm gün boyunca değil, gerçek uygulama sırasında yukarı kaldırın.

Peristalsis ve Oruç

Manevi içgörü kazanmak için önemli bir egzersiz oruç tutmaktır. Kadim Vedik'in*rishi*s, Buda ve İsa Mesih, mistik içgörülerini artırmak için oruç tuttular. Nasıl ilişkilidirler?

Besinler sindirim kanalına girerse, sadece yerçekimi ile hareket etmezler. Aslında onların girişi, sağım hareketiyle karşılaştırılabilecek dalga benzeri bir kas hareketi olan peristalsis sürecini uyarır. Bu hareket gıda maddelerini ve daha sonra dışkıyı rektuma doğru hareket ettirir. Peristalsis başka bir şey değil *apana*eylemde. Oruç teknik olarak doğru bir şekilde (ve ancak o zaman) yapılırsa, peristaltizmi kapatacak ve böylece*apana*.

Tam zamanlı mistiklerin Kundalini uyanışının akut fazı sırasında peristaltizmi kapatmakla ilgilenmelerinin nedeni, bağırsakların hareketinin sürekli olarak alt kısma masaj yapması ve harekete geçirmesidir.*çakra*ama özellikle ikinci*çakra*cinsel istek üreten. Cinsel arzu, toplumumuzu ve dolayısıyla ilahi planı sürdürmek için gerekli olmakla birlikte, ortaya çıkmalarını engellediği için ileri mistik durumlar sırasında bir engeldir. Cinsel arzuyu ve dolayısıyla zihnin çoğunu kapatmanın en şaşırtıcı ve dolaysız yolu oruç tutmaktır. Derin meditatif durumlara dört gün kadar kısa bir süre oruç tutularak herkes erişebilir ve bir veya iki hafta oruç tutarak şaşırtıcı durumlara ulaşılır. İsa ve Buda gibi büyük mistiklerin çoğu bir ay oruç tuttu.

Derin meditasyon hallerini deneyimlemek için güçlü bir özleminiz varsa ve kendinizi engellenmiş hissediyorsanız, oruç tutmanın yolu olabilir, ancak bununla birleştirilemez.*vinyasa*(ardışık)*asana*pratik yapın, çünkü bu çok fazla enerji alacaktır. Çoğu yogi öyle olmadığına inanıyor

Oruç tutmak gerekli, ancak bazı durumlarda yardımcı olabilir. Manevi amaçlarla oruç tutuyorsanız, tıbbi tavsiye aldığınızdan emin olun. Oruç tutan insanlara destek sunan doktorlar var ve her durumda, önce sağlık durumunuzun gerçekten buna izin verip vermediği konusunda netleşmeniz gerekiyor.

Oruç mekanizmasını kısaca anlatacağım ama bu bir oruç rehberi değil. Oruç tutmak niyetindeyseniz, profesyonelce yapın ve kendinize bir tıp doktoru tarafından yazılmış bir oruç kitabı edinin. Oruç tuttuğunuzda, yapmanız gereken ilk şey, bir veya iki gün boyunca sadece saf ve hafif yiyecekler yemektir, çünkü daha sonra sindirim kanalını boşaltmak daha kolay olur. Bir sonraki adım, birkaç saat ila yarım gün sürecek bağırsağı tamamen boşaltmak için Epsom tuzu gibi güçlü bir temizleme maddesi almaktır.

Bunu yaptıktan sonra yemeyi bırakın ama bol su, arınmak için bitki çayları ve katı madde içermeyen sebze suyu için. Ancak oruç tutmanın en önemli yönü, her gün lavman yaptırmanız gerektiğidir, çünkü eski yiyecekler yenileri tarafından bağırsaklara itilir. Yemeyi bıraktığınızda peristalsis durur ve Epsom tuzuna rağmen bol miktarda malzeme kalır. Bu maddeyi bağırsakta bırakırsanız zehirli hale gelir ve bu nedenle bağırsağın her gün yıkanması gerekir. Bunu yapmanın iki basit yolu vardır. Biri, lastik hortum takılı bir sürahiden oluşan amaca yönelik bir lavman kabı elde etmektir. Kabı ılık suyla doldurursunuz ve omuz askısı gibi bir tür ters çevirme varsayarak, suyu rektuma yerçekimi ile beslersiniz. Bir süre orada tutun ve sonra boşaltın. Yogiler, bağırsakları büyütebilecekleri için genellikle koloniklere karşı temkinlidirler. Aşırı durumlarda, kolonlar sırasında bağırsaklar yırtılabilir.*

BASTI

Bağırsakları temizlemenin ikinci yöntemi ve en iyi yolu, yogik lavman adı verilen lavmandır.*Basti*. Sadece risksiz olmakla kalmaz, aynı zamanda *Hatha Ratnavali*tüm vücudu arındırmanın ek faydası vardır.[24] *Basti*kombinasyonundan başka bir şey değildir.*Aşvini Mudra*ve *Nauli*. *Aşvini Mudra*rektumu genişletmek için bilinçli yetenektir.

Bunun yerine bir lastik hortum da kullanılabilir. Çok korkulan Hint Kapalika tarikatı (kafatası taşıyıcıları) görünüşe göre aynı amaç için bambu tüpler kullanmıştı. bir kenara bırakırsak*Aşvini Mudra*, standart tıbbi lavman ve lavman arasındaki tek fark*Basti*tıbbi lavman yerçekimi ile beslenirken*Basti*emme kullanır.

Kitabımda*Pranayama: Yoganın Nefesi*tanımladım*Nauli*, karın kaslarının çalkalanması, ayrıntılı olarak burada tekrar edilmeyecektir. konusunda yetkin iseniz*Nauli*suyu rektuma, oradan yükselen kolona, enine kolon boyunca ve inen kolona ve ilioçekal valfe kadar emebileceksiniz. sonra yönünü tersine çevirirsin*Nauli*suyu dışarı atmak için.

Bu teknik, kolonilerden çok daha güçlü ve daha güvenlidir. Tüm kolon günlük olarak yıkanacak ve masaj yapılacaktır. Peristalsis duracak ve meditasyon halleri başlayacak. Bununla birlikte, oruç tutmanın ilk üç günü boyunca, organizma kan şekeri ile beslenmek isteyeceğinden, düşük enerjiye sahip olacağınızdan, yine de engellenirler. Besin alımınız sıfır olduğu için kan şekeriniz çok düşük olacak ve enerjiniz düşük olacaktır.

Dördüncü gün vücut kan şekeri olmadığını kabul eder ve artık kıtlık moduna geçer ki bu iyi bir şeydir. İlginçtir ki, Batı biliminin - destekleyici niceliksel verilere dayanarak - kabul ettiği tek yaşam süresini uzatma stratejisi, hayatı yarı kıtlık içinde yaşamak veya arada bir kıtlığa girmektir. Düzenli kıtlığa maruz kalan popülasyonlar ile artan yaşam süresi arasında istatistiksel bir bağlantı vardır. Yaşam formları, yaşam var olduğu sürece kıtlıkla uğraştı ve bununla nasıl başa çıkacağını biliyor - aslında kıtlıktan kurtulmak için. Hayattaki en sakatlayıcı koşul, sürekli yiyecek bolluğudur - İkinci Dünya Savaşı sonrası zengin beslenme düzeninin bize sağladığı bir durum.

Kıtlık moduna girdiğinizde, vücudunuz yağ birikintilerinden enerji ve kan şekeri elde etmeye başlar ve ne kadar az ihtiyacı olduğuna şaşırırsınız. Yoğun oruç günlerimde günde ortalama 330 gram yani 3 günde 1 kg, 30 günde 10 kg veriyordum. Yani ıkınma gelse otuz günden çok daha uzun süre oruç tutabilirdim. Örneğin İsa Mesih oruç tuttu

40 gün boyunca. Aslında Kuzey Pakistan'da bir kabile olan ve dünyanın en yaşlı nüfusuyla övünen Hunza kabilesi (kendi topraklarında belirli bir fast food zinciri açılana kadar), bu kadar yüksek bir rakımda yaşadıkları için neredeyse 2 ay boyunca her yıl toplu olarak oruç tutmak zorunda kaldılar. sadece çok sınırlı zımba hasadı yapabildiklerini ve yılın büyük bölümünde çevrelerinden koptuklarını söyledi.

Bir haftadan daha uzun süre oruç tutarsanız, sebze suları eklemeli ve kesinlikle bir oruç uzmanından düzenli tıbbi gözetim almalısınız. Dördüncü günden itibaren derin meditasyon deneyimlerine erişebileceksiniz, ancak araba kullanmak veya makine kullanmak gibi hiçbir stres ve görevinizin olmadığından emin olun. Şu an için işten izin almalı ve kırsala gitmelisiniz. *Apana*genellikle bağırsakta ve kolonda gıda maddeleri ve dışkı bulunduğunda aşağı iner (ancak daha sonra açıklayacağım gibi kısa aralıklarla isteyerek açılabilir). Sindirim kanalı boşaldığında,*apana*ortaya çıkması muhtemeldir ve Kundalini çok daha kolay uyarılabilir.

YOGİK DİYET

yorucu*asana*Vinyasa Yoga gibi uygulamalar çok fazla enerji gerektirdiğinden oruç sırasında yapılamaz. Sadece hafif pasif esnemelere izin verilir. Bu nedenle birçok yoga okulu,*Hatha Yoga Pradipika*, çok invaziv olduğunu düşünerek oruç tutmayı dahil etmeyin. Uzun bir zaman diliminde benzer, ancak daha az muhteşem bir etki yaratan daha nazik bir yaklaşım, yogik bir diyet benimsemektir (*mitahara*), dışkıların yerçekimsel kuvvetini artıran ve dönen gıdaların ortadan kaldırılmasından oluşur.*apana*aşağı. Yani, yogik bir diyet, sindirimi ağır olan ve tamasik gıdalardan kaçınır.*Tamas*genellikle donukluk, atalet veya uyuşukluk olarak tercüme edilir, ancak benim en sevdiğim çeviri, ona 'kütle parçacığı' adını veren rahmetli Profesör Surendranath Dasgupta'nın çevirisidir.

Oruç nöbetlerine kıyasla yoga diyetinin avantajı, tüm önemli yaşamsal işlevleri sürdürmenize izin verirken yine de vücut üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmasıdır.*apana*, eğer daha az ölçüde. Yogik diyet, öncelikle et başta olmak üzere aşırı derecede tamasik ve apanik olan gıdaları ortadan kaldırmayı amaçlar.

Yoganın eti diyetten çıkarmayı önermesinin bir başka önemli nedeni de, canlı bir varlığın vücudunun geçmiş düşüncelerinin, duygularının ve duygularının kristalize edilmiş tarihinden başka bir şey olmamasıdır. Örneğin bugün ne düşündüğünüz, hissettiğiniz ve hissettiklerinizle yarın kim olacağınızı yaratacaksınız. Ve bu sadece zihin için değil, beden için de geçerlidir. Yakın zamanda organ nakli yapılan kişilerin organ bağışçılarından inanç, duygu, yetenek ve hatıraları aldıkları bulunmuştur. Bu yoga için yeni bir şey değil. Yoga, doku ve hücresel hafıza olduğunu ve pratik yapmanın ana nedenlerinden birinin olduğunu varsayar.*asana*s bu tür anıları salıvermek ve bırakmak, doku ve hücreleri geçmişten kurtarmaktır.

Bu düşünceleri mantıklı bir sonuca götürürseniz, evrimde geride kalan bir hayvanın bedeninden ziyade, oldukça gelişmiş bir ruhun bedenini yemenin daha mantıklı olacağını kabul etmeliyiz. Tüm dinlerde ve medeni kanunlarda olduğu gibi yogada da insan öldürmek ve yemek elbette kesinlikle yasaktır. Aslında Vedalar, olabilecek en ağır suçun bir ruhani öğretmeni öldürmek olduğunu öğretir.
(*brahmahatya*) ve en ciddi cezai tedbirleri çağrıştıran suçtur. Bununla birlikte, bir varlığın niteliklerinin vücudunun dokusunda şifrelendiği fikri, örneğin Voodoo kültü ve dünyadaki eşdeğerleri tarafından benimsenmiştir. Bu tür kültlerin takipçileri, örneğin kahramanlık niteliklerini elde etmek istediklerinde, öldürecek kahramanlar aradılar ve sonra kahramanlıklarını özümsemek ümidiyle kalplerini ve beyinlerini yediler. Elbette yogadaki bu tür eğilimleri etik nedenlerle reddederdik, ancak buradaki nokta şu ki, Voodoo üyelerinin niteliklerini elde etmek istedikleri kişilerin bedenlerini yemelerine benzer nedenlerle, biz de onların bedenlerini tüketmeyi reddetmeliyiz. entelektüel, ahlaki ve ruhsal olarak bizden daha az gelişmişlerdir. Hayvanlar dokularında duygularını sakladıkları için,

Ayrıca bir hayvanın nasıl yetiştirildiğine ve tutulduğuna da bakmamız gerekiyor. Vahşi ve özgür yaşamış hayvanları yemek bir şeydir. En azından doğal olarak yaşadıkları için onlardan çok fazla güç alabilirsiniz. Ancak, eğer

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

kafes tavuklarını ve benzer koşullar altında tutulan diğer türleri yerseniz onların umutsuzluklarını, umutsuzluklarını, kaygılarını, saldırganlıklarını vb. yersiniz. Bugün pek çok yeni zihinsel bozukluk ve hastalık olmasına şaşmamalı. Denatüre gıdaları yemek ve elektrosmog, radyoaktivite, ağır metaller vb. maddelere maruz kalmanın dışında, doğal olmayan koşullarda tutulan hayvanları yemek bize bir fayda sağlamaz.

Vejetaryenlik için böylesine tutkulu bir savunmada bulunduktan sonra, sınırlarını belirtmem gerekiyor. Vejetaryenlik her birey için uygun değildir. Et yemek için ciddi bir arzunuz varsa, vücudunuz size buna ihtiyacınız olduğunu gösteriyor olabilir. Onu durdurursanız, sağlığınız yokuş aşağı gidebilir ve bu da yoga ve meditasyonunuzdan enerjinizi alır. Bazı bireylerin vejeteryan diyetinden gerekli tüm besin maddelerini metabolize etmekte zorlandıkları açıktır. Tüm besinleri ete erişmeden özümseme yeteneği birden fazla nesil alabilir. Hindistan'da, ancak büyükanne ve büyükbabanız vejeteryan ise, ancak üç kuşaktan sonra gerçek bir vejeteryan olabileceğiniz söylenir. Birinci nesil vejetaryenler zorlanabilir ve eğer yoga pratiğiniz ve genel yaşam kaliteniz etten uzak durduğunuz için azalırsa,

Vejetaryenlik, ruhsal durumları deneyimleme olasılığınızı artırsa da, refahınız bir aksilik yaşarsa, bunun pek bir anlamı olmayabilir. Ayrıca, çağlar boyunca vejetaryen Hindistan muhtemelen dünyanın herhangi bir yerinde en yüksek özgürleşmiş mistik yoğunluğuna sahipken, diğer kültürler, tabii ki İsa Mesih ve Buda da dahil olmak üzere vejeteryan olmayan büyük mistikler üretmiştir. Ayrıca diyetin yaşadığınız yerin ve iklimin ihtiyaçlarını karşılaması gerektiğini unutmayın. Bu nedenle, örneğin, bir vejeteryan diyeti, bir Eskimo veya Tibetlinin hayatta kalmak için ihtiyaç duyduğu ısıyı sağlamayacaktır. Yine, ne Eskimolar ne de çölde yaşayan insanlar, kendilerini idame ettirecek kadar sebze ve meyve yetiştirmek için gerekli iklim şartlarını bulamazlar. Modern öğrenciler genellikle yogayı dogmatik olarak gösterirler, ancak her şeyden önce sağduyu ile ilgilidir. Diyet dinin yerini tutmaz. Dünyanın en iyi diyeti bile kendi başına hiçbir manevi değer yaratmaz (en iyi ihtimalle sadece kusurdan kaçınabilir). Manevi değer, manevi uygulamanız tarafından üretilir (*sadhana*).

Yoga, et dışında, kızartılmış yiyecekleri, sindirimi zor yiyecekleri, ısıtılmış yiyecekleri ve özellikle çok fazla yemeyi de tamasik olarak kabul eder. Aşırı yeme dürtüleri*apana*aşağı, neredeyse başka hiçbir şey olmayacak. Yoga için vücudunuzun kıvrak ve hafif olmasını istersiniz. Örneğin, obez bir kişinin ayak bileği eklemleri veya fasyası üzerinde çalışan yerçekimi kuvvetine bakın. Ne kadar kıvrak olursanız Kundalini'yi açmak o kadar kolay olur.

Egzersiz 2: Meyve ve sebze alımını artırın ve et ve nişastaları azaltın

Memelilerin hormonları ve nörotransmitterleri beynimizin ürettiğine çok benzer olduğu için kırmızı et alımınızı azaltmaya çalışın. Ek olarak, çiftlik hayvanlarının eti, yapay olarak sağlanan büyüme hormonları, antibiyotikler ve karı artıran diğer kimyasal maddelerden büyük miktarlarda içerir.

Mümkün olduğunda organik ve serbest menzilli ürünlere geçin. Et yemeniz gerekiyorsa, yapay olarak üretilmiş etlere göre geyik eti tercih edilmelidir. Daha az miktarda kimyasal madde içerir ve hayvanlar doğal bir şekilde yaşadıkları için etleri daha fazla yaşam gücü içerir.

Mümkünse balık tüketimini de azaltın. Çiftlik balıkları, yine karı artırmak için çok yüksek stok yoğunluğu altında tutuldukları için yenmesi çok sağlıksızdır. Yüksek stok yoğunluğu nedeniyle, yaşadıkları su çok fazla atık madde içerir: balıklar kelimenin tam anlamıyla kendi dışkılarında yüzmek zorundadır. Onları canlı tutmak için suya yine dokularında izlenebilen çok miktarda kimyasal madde eklenir. Okyanus balıklarına gelince, artık yüksek düzeyde cıva, plütonyum, ağır metaller ve diğer toksik maddelerle kirlenmiş durumdalar. Bu nedenle, onlardan da daha iyi kaçınılır.

Hayvanlar besin zincirinde üst sıralarda yer alırlar, yani diğer besin türlerini yerler ve bu nedenle size aktardıkları toksinleri biriktirirler. Meyve ve sebzelerde hayvanlara göre daha düşük seviyede toksin vardır. Meyve ve sebzeler yogiler için ideal besinlerdir ve bunların iyi bir yüzdesi çiğ olmalıdır. Bunları yemek kadar

tercihan diğer yiyecek türlerine geçmeden önce yapabilirsiniz. Her gün büyük bir tabak meyve, büyük bir kase salata ile taze, rendelenmiş salata sebzeleri ve büyük bir tabak haşlanmış sebze yemeye çalışın. Bu tür yiyeceklerin sindirimi kolaydır, vücudu nemlendirir ve alkali hale getirirler ve ağırlaştırmazlar.*apana*.

Meyve ve sebzeler yüksek düzeyde besin içerir. Bol miktarda yerseniz, nişasta, yani patates, tahıl, ekmek, pizza, makarna, kek vb. arzunuzu azalttığını görebilirsiniz. Nişastalar vücuda çok fazla enerji sağlar, ancak asidik hale getirir ve yüksek glisemik indeks. Sindirimi de zordur, yani ağırlaştırırlar. *apana*Eğer onları proteinle birlikte yerseniz. Balık ve patates kızartması, dana burger, patates ve et veya tavuk ve pirinç gibi kombinasyonlar, sindirim kanalında uzun süre kalır ve saatlerce meditatif durumları engeller. Nişasta ve proteinleri bir öğünde birleştirmemek, ayrı ayrı yemek ve her ikisini de sebzelerle birleştirmek daha iyidir. bu şekilde*apana*daha az ağırlaşır ve meditatif durumlar daha olasıdır. Vejetaryen beslenmenin faydalarıyla ilgilenenler için Dr Joel Fuhrman'ın kitabını tavsiye ederim.*yaşamak için yemek*.25*

Vücudunuz vejeteryan yiyeceklerden yeterli enerjiyi metabolize edemediği için önerilerime uyamıyorsanız, bu yogada başarılı olamayacağınız anlamına gelmez. Bu, yoganın diğer alanlarını daha güçlü bir şekilde takip etmeniz gerektiği anlamına gelir.

Bölüm 3

YASA 3: KUNDALİNİ'NİN İKİNCİ MOTORU METABOLİK ATEŞİN (PİTTA) ZEKA ATEŞİNE (AGNI) DÖNÜŞTÜRÜLMESİNDEN OLUŞUR.

agni(ateş) dört elementten biridir (ya da boşluk eklersek beş). İngilizce 'tutuşturma'nın Sanskritçe'den türetildiği gerçeğine dikkat edin. *agni*. Ateşsiz bir dünya mümkün değildir. Güneşin hayat veren ateşi olmasaydı ışık olmazdı ve biz göremezdik. Dış gezegenin yüzeyi, Dünya'daki volkanik aktivitenin, yeraltı ateşinin bir yaratımıdır. Aynı şekilde bitkilerin fotosentezi de güneş ışığının ateşi olmadan mümkün değildir ve batı bilimine göre bu fotosentez, Dünya'da hayvan yaşamının oluşması için gerekli koşulları yaratmıştır. Ateşi kullanmak, insan yaşamının evriminde ilk büyük adımdı ve bu süreç bugüne kadar devam etti çünkü buhar motorları, dizel motorlar, gaz ve elektrik ışığı, nükleer enerji, fotovoltaik hücreler ve hatta cep telefonları ve bilgisayarlar gibi elektronik cihazların hepsi aynı şeyi kullanıyor. güç, ateş.

Kozmosun temel yasalarından biri, ilk kaydı Hermes Trismegistus'un Zümrüt Tabletinde bulunan 'Yukarıda nasılsa aşağıda da öyledir'.[26]Bir sonuç daha sonra eklendi: 'İçeride olduğu gibi, dışta'. Başka bir deyişle, makrokozmosu, dışını oluşturan aynı yapılar, mikrokozmosta, içeride ve bunun tersi de tekrarlanır. Güneşte, gezegenimizin içinde ve diğer tüm görünüşlerde gördüğümüz ateş de insan organizmasının içinde saklıdır. Ateşin alt tezahürü (*agni*) içimizde metabolik veya sindirim ateşi vardır, oysa daha yüksek tezahürü zeka ve ayrımcılığın ateşidir.[27]Yiyeceklerin tüketime uygun hale gelinceye kadar ateşte pişirilmesine benzer şekilde, vücut, sindirim ateşi yoluyla yiyecekleri bileşenlerine ayırır, böylece emilebilir. İnsanlık ateşi kontrol etmeyi başardığında, daha önce sindirilemeyen birçok yiyecek artık temel gıda haline geldi. Bunun nedeni, kendi sindirim ateşimizin yakamadığı yiyeceklere daha fazla harici ateş eklemeyi başarmamızdı. A

Yiyeceğin pişmeye ihtiyacı olup olmadığını veya çiğ olarak yenebileceğini belirlemenin temel kuralı, içerdiği ateş miktarına bakmaktır. Bu ateş yemeğin renginden anlaşılır. Kırmızı biber, marul veya birçok meyve gibi güçlü bir rengi varsa, genellikle çiğ olarak yenebilir. Patates ve tahıllar gibi çok soluksa, emilebilir hale getirmek için genellikle pişirme şeklinde ateş eklememiz gerekir.

Yemek pişirmek için Sanskritçe fiil*musluk*, hangi terim türetilmiştir *tapas*, yogada öne çıkan özellikler. Biz sadece yemek yiyelim diye yemek pişirmiyoruz, aynı zamanda manevi talipler tamamen pişene kadar kendilerini ısıtıp pişiriyorlar. Yoga, insan vücudunu, tamamen pişmemişse suya batırıldığında eriyecek olan bir toprak çömleğe benzetiyor. Benzer şekilde, cevher, içerdiği saf metali cüruftan ayırmak için eritildiğinden,*tapas* bizi ısıtır ve kirleri yakar.*tapas* pratiğimizde bulunan, yolumuzdaki engellerin içinden lazer gibi yanan şevktir.

Sindirim ateşinin yanı sıra,*agni*bizde de zeka ateşi şeklinde tezahür eder. Solar ateş, her şeyi açıkça görülebilir ve fark edilebilir kılan bir ışık üretir. Güneşin ateşi bir tezahürüdür.*satva guna*.*satva* ışık veya zeka anlamına gelir. Güneş ışığı veya elektrik ışığı dış dünyaya ışık tuttuğu gibi, zeka da zihnin nesnelerine ışık tutar. Zeka, beyindeki bir bilgisayardakine benzer bir elektrik şeklidir.

Zeka, bir ampulün ışığı gibi olabilir: dağınık ve kırılmış. Daha sonra yüzey görünümleriyle sınırlıdır ve çok fazla bilinmeyen bırakır. Zeka saflaştırılır ve rafine edilirse, bir lazerin ışığına benzer hale gelir - görünümleri kesebilen, bilgileri son derece uzun mesafelerde hassas ve hızlı bir şekilde aktarabilen ve hologramlar şeklinde dünyayı ve nesneleri kopyalayabilen yüksek oranda konsantre ve demet halinde ateş. gerçekten oldukları gibi. Manevi yolda başarılı olmak ve İlahi Olanı elde etmek istiyorsak, zekamızın taklit etmesi gereken, lazerin son derece konsantre formu olan bu ateş biçimidir. Patanjali bu zeka biçimini*ekagra*, konsantre anlamına gelir, onu uygun bir şekilde bir lazerin özelliklerine bağlayan bir terimdir.[28]

Bu süper şarjlı zeka biçimini elde etmek için vücudun alt ateşini dönüştürmemiz gerekir.*pide*, genellikle denilen saf elemental ateşe *agni*(olmasına rağmen*agni*aynı zamanda ateşin tüm tezahürleri için geçerli olan genel bir terimdir.*pide*dahil).*pide*engellenen yangındır. Üç mizahtan biridir (*doşa*s) Ayurveda'nın, *vata*,*pide*ve*kapha*.*

Ayurveda, antik Hint tıp ve uzun ömür bilimidir. Sağlığın üç mizacın dengesiyle elde edildiğini öne sürer. Eğer*pide*örneğin çok güçlüdür, vücutta iltihaplanma biçimlerine yol açar, yangının kontrolden çıktığı gerçeğinin bir yansımasıdır. Dönem*doşa*engel anlamına gelir ve Ayurveda öncelikle üç*doşa*Yoga, birbirlerini kontrol altında tutmak için onları vücuttan tamamen atmaya ve Patanjali'nin sert bir beden dediği şeyi yaratmaya çalışır.29

*Kapha*ateşli bir şekilde atılır*asana*gibi tekniklerle uygulama *Kapalabhati*ve*Ujjayi Pranayama*.*

*Vata*üzerinden atılır*pranayama*, özellikle*Surya Bhedana pranayama* .*pide*dönüştürülerek çıkarılır*agni*aşağıda belirtilen çeşitli yöntemlerle. Bununla birlikte, üçünü de çıkarmak için ana yöntem*doşa*s (engeller) *Bhastrika*, ancak bu, hakkında iyi bir talimat almadıkça ve bazı temel konularda ustalaşmadıkça, bir kenara bırakılması daha iyi olan zor ve güçlü bir tekniktir.*pranayama* yöntemleri önceden daha fazlası için *Bhastrika*kitabımı gör *Pranayama: Yoganın Nefesi*.30

Yogi neden dönüşmeye çalışır?*pide*(metabolik ateş) içine*agni* (istihbarat ateşi)? Eğer*agni*esas olarak insan vücudunda bulunur *pide* daha sonra alt ile sınırlıdır*çakra*s (enerji merkezleri) ve orada yiyecek, mülk, seks ve genel anlamda hoşgörü için açlık olarak tezahür eder. Bu formda Kundalini'nin yükselişini engeller ve kişinin bedenle özdeşleşmesini arttırır.*agni*saflaştırılmalıdır ve daha sonra zekayı geliştiren ve Kundalini'yi yukarı çeken güç haline gelir. Arınmanın yolları*agni*şunlardır:

- ideal olarak meyve, sebze, süt ve ghee ile sınırlı saf vejetaryen diyeti benimsemek

- her türlü zehirlenmeden kaçınmak
- Zihinsel ve duygusal hijyen uygulamak, yani olumsuz, toksik ve bencil düşünce ve duygulardan kaçınmaktır.*Nauli*,*Kapalabhati*ve
- *Bhastrika*günlük (hepsi*Pranayama: Yoganın Nefesi*)

- İlahi Olan'ın seçtiğiniz formunun imajını ilişkili*işta mantrası*(bu metnin 14. Bölümünde anlatılmıştır) Sushumna'yı
- görselleştirerek*nadi*ateş olarak (bu metnin 8. Bölümünde açıklanmıştır)
- ikiye katlama dalgasını uygulamak (bu metnin 16. Bölümünde açıklanmıştır)
- hevesli düşüncelerin amaçlı ve yaratıcı düşüncesi, yani *sankalpa*(Bu bölümde anlatılan) İlahi Olandan bir lütuf eylemi
- almak.

*pide*ayrıca dönüştürülebilir*agni*aşırı bir şok, büyük bir keder ya da vecd yoluyla, ancak bu tür durumlar nadirdir. Çoğu durumda *pide*yavaş yavaş yukarıdaki listenin bir toplamı aracılığıyla dönüştürülür. Dönüştürmenin en etkili yolu*pide*içine*agni*tüm bu alanları aynı anda veya mümkün olduğu kadar çok kapsamaktır. Günlük bir uygulama *Kapalabhati*ve*Nauli*bu konuda çok önemlidir ve yöntemleri daha önceki bir yayında anlatmıştım.

Burada odaklanmak istiyorum*sankalpa*(çözünürlük), hevesli düşüncelerin amaçlı ve yaratıcı düşüncesi. Yogik meditasyonun temel bir bileşeni,[31]*Sankalpa*alt dürtülerimizi en asil arzularımıza yüceltmek için düşünceyi yaratıcı bir şekilde kullanır. Son yıllarda, hedef belirleme yöntemi büyük bir popülerlik kazandı, ancak ne yazık ki bu, yalnızca materyal edinmeyi besleyen bir şekilde yapılıyor, yani zeka ateşini metabolik ateşe dönüştürüyoruz, tam tersi değil.

ASHTANGA YOGA VE GAYRİMENKUL

Geçenlerde tanınmış bir uluslararası yoga giyim markasının perakende satış mağazasıyla tanıştım. Bu markanın kurumsal kimliğinin bir parçası, müşterilerini hedef belirlemeye teşvik etmesi ve bazı tepkilerin mağazadaki duyuru panolarında gösterilmesidir. bu

Bu belirli gündeki bu mağazadaki numuneler, daha uzun bir zaman dilimindeki müşteri hedeflerini temsil etmeyebilir veya dünyanın dört bir yanındaki mağazalarda sergilenmeyebilir, ancak yine de önemli görünüyorlardı. Özetle, aşağıdaki satırlar boyunca gittiler:

- Şu andan itibaren bir yıl içinde Ashtanga Yoga'nın Birincil Serisinin tüm duruşlarını fethedeceğim ve ilk yatırım mülkümü satın alacağım.

- Şu andan itibaren iki yıl içinde Orta Seviye Ashtanga Yoga serisinin tüm duruşlarını fethedeceğim ve ikinci yatırım mülkümü satın alacağım.
- Bundan üç yıl sonra Ashtanga Yoga'nın Üçüncü Serisinin tüm duruşlarını fethedeceğim ve üçüncü yatırım mülkümü satın alacağım.

Ve diğerleri.

Yogada, kişinin varlık tabanını artırmakla bu kadar yakından ilişkili bir ilerleme olduğunu görmek beni şaşırttı. Öte yandan, bu belirli yoga formunun (ki ben de birkaç yıldır uyguluyorum) nasıl sunulduğunun lineer, tek boyutlu yolu üzerinde düşünüldüğünde, onun yogayı edinim açısından sunduğunu fark etmemek mümkün değil. ve duruşların birikimi*asana* portföy. Kişi bu adımı attıktan sonra, yoga duruşlarının edinimi ile gayrimenkul gibi diğer nesnelerin edinilmesi ve biriktirilmesini birleştirmekten çok uzak değildir.

Edinme, biriktirme ve asimilasyon elbette üçüncü terim için anahtar kelimelerdir.*çakra*,*Manipura*veya ateş*çakra*. O koltuk*pide*(metabolik ateş) ve hedeflerinizi edinme, biriktirme ve asimilasyonla sınırlamak iştahınızı artıracaktır (yükselme belirtisi*pide*) ve engel*pide* 'in zeka ateşine dönüşmesi. Maddi olarak iyi durumda olmak, yoga pratiği için yararlıdır, çünkü kişinin, aksi takdirde yalnızca hayatta kalmaya adanması gereken yoga pratiğine zaman ve kaynak ayırmasını sağlar. Ancak edinim ve birikime özel odaklanma ve bu düşünce kalıbının yogaya aktarılması,

ters etki yapan. Bu çelişki aşağıdaki pasajlarda açıklanmaktadır: *mahabharata*ve*Mundaka Upanişad*.

MAHABHARATA VE MUNDAKA UPANISHAD

İçinde*mahabharata*Rakip Kauravas ve Pandavas'ı uzlaştırmaya yönelik çeşitli girişimlerden sonra, her iki tarafın da takip eden askeri kampanya için destek ve müttefikleri desteklemeye başvurduğu bir pasaj buluyoruz. Arjuna ve kötü Duryodhana, desteğini toplamak için Lord Krishna'nın şehri Dvaraka'ya acele eder. Önce Duryodhana gelir, ancak Krishna'nın odasına girdikten sonra onu yatağında uyurken bulur. Duryodhana uyanmasını beklemek için Krishna'nın başının yanına oturur. Bir süre sonra Arjuna da gelir ve Rab'bin ayaklarının dibine oturur. Krishna uyandığında gözleri önce Arjuna'ya düşer ve ona kendisini mi yoksa güçlü ordusunu mu istediğini sorar. Arjuna'ya, 'Beni seçersen senin için savaşmayacağım, sadece arabanı yöneteceğim ve sana öğüt vereceğim' diyor.

Arjuna ordu yerine Krishna'yı seçer. Duryodhana ise orduyu aldığı için mutludur. sırasında hiçbir noktada *mahabharata*Krishna'nın kimliğini anlıyor mu? Krishna İlahidir ve bu seviyeye indirgenemese de mecazi olarak içimizdeki İlahi olanı, kutsal benliği temsil eder. Buradaki hikaye bize aşırı bir çatışma durumu sunuyor – bu ortaya çıkmıyor, ancak Arjuna, şüphesi varsa içindeki saf bilinci seçeceğine karar veriyor. Duryodhana materyalisttir ve kutsal arayışlardan habersizdir. Her iki adam da güçlü askeri ve siyasi liderler ve ikisi de çok zengin. Ama Arjuna tüm bunların sınırlarını anlıyor ve eğer seçmesi gerekiyorsa, metabolik ateşin zeka ateşine dönüşmesini temsil eden ebediyi seçmesi gerektiğini biliyor.

Hikâye aynı zamanda ya İlahi olanı ya da meyvelerini - onun dışsal tezahürlerini - sevmeyi seçmek için bir metafordur. Krishna, 'Gerçekten benimle mi ilgileniyorsun, yoksa sadece senin için ne yapabileceğimle (nefis, şatafatlı yiyecekler veya geniş gayrimenkuller üretmek veya sana bir ordu sağlamak gibi) ilgileniyor musun?' Bu bakımdan Tanrı, kendisini potansiyel bir talip olan güzel bir kadının durumuna benzer bir durumda bulur: 'Benimle mi ilgileniyorsunuz yoksa sadece bedenimle mi?' Çünkü Arjuna'nın

mide ateşi (*pide*) zaten zeka ateşine dönüştüğü için, onun çeşitli tezahürlerini değil, İlahi olanı seçer. Öte yandan, hala tamamen göbekli olan Duryodhana ve*manipura çakra*, Krishna'nın geniş ordusunu biriktirmeyi ve lejyonlarına eklemeyi tercih ediyor.

Bu pasaj aynı zamanda bir hikayeyi hatırlatıyor.*Mundaka Upanişad* . İyi arkadaş olan iki kuş bir ağaç dalında oturuyor.[32]İlk kuş ağacın meyvelerinden olan zevk ve acıyı yer. Bunu yaptıktan sonra umutsuzluğa düşer, ama sonunda döner ve ikinci kuşu tanıyarak özgürlüğe kavuşur. Güç, emlak, şöhret ve para gibi gıda ve olguların yenilmesi, yutulması veya tüketilmesine denir.*bhoga*(tüketim) ve dönüştürülmemiş, saf olmayan*agni*(*pide*). Bir kere*pide*saflaştırılır ve zekanın temel ateşine dönüştürülür (*bhuta agni*),*bhoga*yogaya dönüşür.

Bu ilk kuş, fenomenlerle bağlantılı olan alt benliğin temsilcisidir: tüketim ve dış uyaranlarla özdeşleşir. İkinci kuş, gerçek benliği temsil eder, Lord Krishna. Uyanan zeka, yiyeceklerden ve duyu nesnelerinden uzaklaşır ve İlahi Olan ile birleşmeyi seçer. Lord Krishna'nın kullandığı şekliyle yoga kelimesinin anlamı budur. *Bhagavad Gita*. Şimdi, yaratıcı düşünceyi yoga pratiğini ve meditasyonu destekleyecek şekilde kullanan bir yönteme döneceğiz.

Alıştırma 3: Sankalpa (yaratıcı düşünce)

Muhtemelen düşüncenin gerçekliği yarattığı ilkesini duymuşsunuzdur. Günümüzde daha çok evinizin her köşesinde duran para çantalarının görselleştirilmesiyle uygulanmaktadır. Bunun gelecekteki mali durumunuzu iyileştirmesi muhtemel olsa da, çoğunlukla asıl noktayı kaçırır. Belli bir noktaya kadar, yani belli bir maddi bağımsızlığa ulaşana kadar bu yöntemi kullanmak iyi bir fikirdir, ancak zenginleşerek özgürlük ve mutluluk elde edilmez. Bunlar almakla değil, verme yeteneğinizi keşfederek elde edilir. Mutlu olmak için, ister aşk ister zenginlik olsun, almanız gerektiğini düşündüğünüz sürece, içinizdeki sonsuz sevgi deposunun gerçekliğini inkar ediyorsunuz.

kalp. Mutluluk için zenginlik veya başkalarının beğenisi gibi dış uyaranlara ihtiyacınız olduğu düşüncesine izin vermek, göğsünüzde bir engerek beslemekten başka bir şey değildir. Gerçek içsel özgürlük, diğer varlıkların özgürlüğüne ve iyiliğine katkıda bulunmak için ilahi yaratıcılığa bir kanal haline gelebileceğimizi fark ederek elde edilir. Hayatta bundan daha özgürleştirici ve tatmin edici bir şey yoktur.

Yaratıcı düşünme üzerine bir bölümün meditasyonla ne ilgisi olduğunu merak edebilirsiniz. Meditasyon yapar ve düşünce kalıplarınızı değiştirmezseniz, her meditasyon uygulamasından sonra aynı eski, muhtemelen aşağılayıcı düşünce kalıplarına geri dönersiniz. Meditasyonun meyvesini toplamak için düşünce kalıplarınızı değiştirebilmeniz gerekir.

bilimi*sankalpa*(yaratıcı düşünce) İsa Mesih tarafından popüler hale getirildi ve Hinduizm'de ve diğer tüm dinlerde de bulsak da, bugüne kadar ana kahramanı olarak kabul edilmelidir.

ilkeleri*sankalpa*Yeni Ahit'teki birkaç bölümde tasvir edilmiştir, bunlardan biri kuruyan incir ağacının hikayesidir. Yeruşalim yolunda İsa acıktı ve meyve var mı diye bir incir ağacına yaklaştı. Boş bulduğunda lanet etti (mutlaka en huysuz günlerinden birini geçirmiş). Ertesi gün havarilerle birlikte geri döndüklerinde, Simun Petrus incir ağacının ölü olduğunu fark etti ve İsa'ya bunu nasıl yaptığını sordu. İsa cevap verdi: 'Çünkü size derim ki, kim bu dağa, 'Denize atıl' derse ve yüreğinde şüphe duymaz, fakat söylediğinin olacağına inanırsa, başarılı olacaktır. . Bu nedenle size diyorum ki, duada ne dilerseniz, onu almış olduğunuza inanın ve ona sahip olacaksınız.'[33]İsa burada düşüncenin gerçekliği yarattığı ilkesini açıkça öğretir.

Başka bir bölümde İsa, yalnızlık içinde dua etmek için bir dağa tırmanırken öğrencilerine kayıkta ilerlemelerini söyler. Daha sonra sadece gölün üzerinden yürüyerek onlara yetişir. İşin sırrını merak eden yine Simon Peter'dır. İsa tarafından emredildiğinde, tekneden inip Öğretmene doğru yürüme güvenini kazanır. Ancak, birkaç adımdan sonra korkmaya başlar ve

İsa tarafından kurtarılacak, bu da onu 'Ey kıt imanlı, neden şüphe ettin?'[34] Yine burada İsa, zihin yeterince konsantre olursa (şüpheden kaçınmak için) düşüncenin gerçeğe kristalleşeceğini öğretir. Ayrıca bu tür eylemlerin sadece kendisi için mümkün olmadığını, 'Benim yaptığım işleri siz de yapabilirsiniz ve bunlardan daha büyüklerini yapacaksınız' diyor.[35]

İsa tarafından öğretilen bu ilkeler, son yıllarda aşağıdakiler gibi yayınlarla popüler hale getirildi:*Sır*, ama ne yazık ki, zihnin inanılmaz gücüne sahip bir şekilde, yalnızca maddi bir arayışa odaklandı. Bununla ilgili sorun, mevcut zeka ateşini, sadece yiyecek için değil, aynı zamanda her türlü zenginlik için de açlığı besleyen edinme ateşine dönüştürmesidir. Buna karşılık, İsa önce daha yüksek özlemler geliştirmeyi ve sonra maddi ihtiyaçların halledileceğini öğretti. Zihin inanılmaz derecede güçlüdür. Zihnin bir lazerin niteliğini alması için dalgalarını yoğunlaştırmayı başarırsanız, hemen hemen her şeyi başarabilirsiniz. Onu daha büyük bir iyilik için kullanmanız ve başkalarına zarar vermemeniz önemlidir. Zihninizi olumsuz arayışlar için kullanırsanız, elbette eylemlerinizin sonuçlarını kabul etmek zorunda kalacaksınız.

Başaracağınızdan hiç şüpheniz yoksa, Kundalini'yi yalnızca zihinsel konsantrasyon yoluyla yükseltebilirsiniz. Yogada bu tekniğe denir *Bhutashuddhi*ve bu kitabın 2. ve 3. bölümleri bununla ilgilidir. Daha önce gözlemlendiği gibi, bedeniniz geçmiş düşüncelerinizin, duygularınızın ve eylemlerinizin kristalleşmesidir. Beden, zihni nefes yoluyla kontrol ederek kristalleşmesine yol açan kalıpları sürdürme eğilimindedir.*prana*) ve bilinçaltı. Ama aynı zamanda başka bir şekilde de çalışır: Nefes ve düşünce kalıplarını değiştirerek bedeninizi ve bilinçaltınızı (belirli bir dereceye kadar) yeniden yaratabilirsiniz (*vrtti*). Bu basitçe günlük meditasyon egzersizlerini nefes egzersizleri ve bilinçli amaçlı düşünce ile birleştirerek yapılır (*sankalpa*).

Yaratabileceğiniz en faydalı düşünce kalıpları, büyük servet birikimini elinizde görecek olanlar değildir. Aslında bunu yaparak kendinden iğrenme yaratırsın. Kendinize muhtaç olduğunuzu, bencil olduğunuzu ve mutlu olmak için dış uyaranlara güvenmeniz gerektiğini söyleyip duruyorsunuz. Ve sizi mutlu eden uyaranları sürekli olarak satın alabilmeniz için (örn.

yiyecek, seks, giysi, ayakkabı, el çantası, araba, emlak, mücevher, seyahat, eğlence vb.) muazzam bir servet elde etmeniz gerekiyor. Bu mutluluğa değil, açgözlülüğe köleleştirmenin bir yoludur. Alternatif, ebediyen özgür olduğunuzu ve sonsuz potansiyele sahip olduğunuzu, ilahi sevginin Dünya'ya getirildiği ve başkalarına kanalize edildiği bir kanal olduğunuzu görselleştirmektir.

Artan düşünce kalıpları*pide*Metabolik ateş, zenginliğin yaratılması ve asimilasyonu ile ilgili olanlardır (üçüncü*çakra*), dünyadaki bölgenizi artırmakla ilgili olanlar (ikinci *çakra*) ve korkuyla ilgili olanlar ve hayatta kalmanızı sağlayanlar (ilk*çakra*). Dönüştürmek*pide*içine*agni*, zekanın saf ateşi, aşağıdakilerle ilgili düşünceleri bilinçli olarak düşünmeniz gerekir:

- diğer varlıklarla ilişkilerinizi verme ve sevme konumundan yaratmak (dördüncü*çakra*)
- tüm yaratılışın - tüm evrenlerin, tüm tezahürlerin - yasal olduğunu idrak etmek ve bu yasaları anlamak (beşinci *çakra*)

- bu yasaları ve tüm varoluşu yaratan ve onları yerinde tutan zekayı görmek (altıncı*çakra*).

Bu noktada daha derin bir tartışmaya girmemize gerek yok. *çakra*Bu noktada, özümseme ateşini dönüştüren uğurlu düşünce kalıplarının bir listesini sunmak istiyorum.*pide*) zeka ateşine (*agni*).

Önerilerim bazılarına idealist görünebilir, ancak şu gerçeğin farkında olun: Hayatta başarılı olmak için uyumlu olmalısınız. Uyumlu olmak, bilinçaltı zihninizin, bilinçli zihninizin ve süperbilinçli zihninizin aynı hizada olması gerektiği anlamına gelir. Süper bilinçli zihin, en yüksek potansiyelinizin ve en asil inançlarınızın ve özlemlerinizin zihnidir. Pek çok insan bu tür bir zihne sahip olduklarının farkında bile değiller ve bugün sürekli olarak alt dürtülerimize boyun eğmemiz için tavsiye bombardımanına tutulduğumuz için, öncelikle bencil ve bencil düşünceler düşünmenin doğal olduğunu düşünmeye meyilli olduğumuz doğrudur. Sonra başka bir kişinin kahramanca, özverili veya asilce davrandığını gördüğümüzde, gizlice ağlayabiliriz. Bunun nedeni ise,

kalbimizin derinliklerinde, dışa dönük bencilce davransak bile, sesi ne kadar derine gömülü olursa olsun içimizdeki en yüksek olanı geliştirmeyi arzularız. Ama bizi en yüksek arzularımıza doğru adım atmaya çağıran ses, bizi çok uzun zaman alsa bile, onu dinleyene kadar dinlenmez. Ancak o zaman üç zihin katmanımız hizalanır ve eylemlerimiz uyumlu ve dolayısıyla her düzeyde başarılı olur.

Aşağıdaki *sankalpa*s, kendinizi bu en yüksek özlemlerle hizalamak için tasarlanmıştır. Bunları veya sizin için daha uygun görünen benzerlerini deneyin ve ne olduğunu görün:

Kendimi derinden kabul ediyor ve seviyorum ve bu sevgiyi başkalarıyla paylaşıyorum.

İlahi olanın benim aracılığımla konuşmasına ve hareket etmesine izin veriyorum.

Sadece kalbimdeki ilahi aşkla iletişim kurar ve hareket ederim.

İçimdeki sonsuz sevgi ve yaratıcılık deposundan başkalarının yaşamlarına katkıda bulunuyorum.

Aldığım her şey ve hayatımın mucizesi için şükran ve takdir duyuyorum.

Herkese koşulsuz sevgi veriyorum.

Temiz kalpli ve bencil değilim.

Bu ve benzeri düşünce kalıpları, edinme ve özümseme ateşinin temsilcisidir.*pide*) zeka ateşine dönüştü (*agni*). Varlığınızın tüm yönleri birbirine bağlı olduğundan, sadece bedenle ilgili teknikleri zihninizi değiştirmek için değil, aynı zamanda tam tersini de kullanabilirsiniz. Hızlı başarı için aynı anda beden, nefes alma düzenleri ve zihin üzerinde çalışın. Örneğin, yukarıdaki düşünceleri kullanarak kendinizi günlük olarak şartlandırırsanız, meditasyondan önce ve sonra bu düşünceleri tekrarlayarak etkiyi güçlü bir şekilde artırabilirsiniz.*pranayama*ve bunları birleştirerek *agni*- gibi yetiştirme teknikleri*Nauli*ve*Kapalabhati*. Bu tür düşünce kalıplarını geliştirmenin, seans bittikten hemen sonra faydasını kaybetmek yerine başarılı bir meditasyon deneyimini bütünleştirmenizi sağlayacağını göreceksiniz.

4. Bölüm

YASA 4: DENEYİM NEFESİ, DALGA GİBİ HAREKETTE DENEYİMİNE GÜÇ VERİR.

NEFES VE ZİHİNİN BAĞLANTISI

bu*Hatha Tatva Kaumudi*tanımlar*Kevala Kumbhaka*-Amacı *pranayama*-olduğu devlet olarak*prana*(yaşam gücü) tüm vücuda eşit olarak dağılır.*Kevala Kumbhaka*otomatik olarak yol açtığı düşünülüyor *samadhi*. Bu, nefesin zihinsel durumları meydana getirme gücünü gösterir. bu*Yoga Rahasya*T. Krishnamacharya aracılığıyla aktarılan , meditasyonun onsuz gerçekleştirilemeyeceğini belirtir.*pranayama*,[36] nefes çalışmasının öneminin altını çizen bir başka ifade.

Patanjali bize birkaç farklı tanım verir.*pranayama*, ancak mevcut bağlamımızda ilk tanımı anlamlıdır: 'Duruş başarıldığında,*pranayama* daha sonra, nefes alma ve nefes vermedeki ajitasyonu ortadan kaldıran pratik yapılır.'[37]O zaman nefesin uzun ve süptil hale geldiğini söylemeye devam eder.[38]Patanjali burada meditasyon için bir ön koşul olarak nefes alma düzeninin yavaşlamasını ve yumuşatılmasını listeler.

Bu bölümde zihin ve nefesin nasıl birbirine bağlı olduğuna ve bu gerçeği meditasyonu güçlendirmek için nasıl kullanabileceğimize bakacağız. Meditasyonun amacı, okyanus deneyimi veya okyanus coşkusudur. Bir okyanus dalgalar tarafından hareket ettirildiğinden, bizi okyanus durumuna taşımak için nefes dalgalarını - ve daha sonra ses dalgalarıyla birleştirilen düşünce dalgalarını - kullanacağız. Okyanus deneyimi veya mistik deneyim, vücudun her hücresine ulaşan ve hareket eden bir nefes dalgası olan okyanus nefesinde pranik eşdeğerine sahiptir.

Evrenin tarihinin kısa bir özeti: Başlangıçta sadece Brahman vardı. Sonsuz potansiyelini ve ilahi yaratıcılığını göstermek için Brahman, genellikle Shiva ve Shakti olarak adlandırılan iki kutup geliştirdi. Shiva, saf bilincin (aşkın Tanrı) kutbunun adı iken, Shakti (Tanrı'nın içkin)

başlangıç saf enerji, saf güç veya prana olarak var olmuştur. Patanjali buna diyor*pratik*, bu da doğurgan anlamına gelir.

Saf enerji durumundan Shakti titreşmeye ve ses dalgaları, ışık dalgaları ve düşünce dalgaları gibi daha karmaşık titreşim kalıplarına veya dalga kalıplarına dönüşmeye başladı. Gittikçe daha yoğun bir şekilde kristalleşen bu dalgalar ve titreşim kalıpları, her yıldızı, galaksiyi, evreni, atomu, moleküler yapıyı, tüm kimyasal elementleri ve izotoplarını, ayrıca havayı, ateşi, suyu ve toprağı tezahür ettirdi. Saf bilinç, zeka ve enerjiden yeryüzünün ve maddenin en yoğun elementine kadar yaratılışın tezahürünün titreşim kalıpları ve dalgalar aracılığıyla gerçekleştiğini anlamak önemlidir. Bu nedenle, bireysel bilincin ilahi bilince yeniden yükselişi, en etkin biçimde dalgalar ve titreşim kalıpları aracılığıyla uygulanır. Kullanacağımız bazı dalgalar, biyoplazmik ses dalgalarıdır.*mantra*s. Bunlar Bölüm 10'da ele alınmaktadır. Bu bölümde nefes dalgaları ile düşünce dalgalarının karşılıklı bağımlılığına odaklanacağız.

Ayurveda'da zihin, ister fiziksel ister zihinsel olsun, sorunların temel nedeni olarak görülür. Ama zihnin kendisi nefesle çalışır. Örneğin, bir pencere açıkken bir mumun alevini izleyin. Taslakta titreyecektir. Ancak, hava hala ise alev sabit kalacaktır. Buradaki alev, rüzgar tarafından hareket ettirilmediyse hala hareket eden zihne benzetilebilir.*prana*. Ne zaman*prana*hareket ederse, zihin de hareket eder. Bu gerçekleşme yol açtı*pranayama*, yogik nefes okulu. *Pranayama*yaşam gücünün yönlendirilmesidir (*prana*) zihni yönlendirmek için.

Nefes ve zihnin bağlantılı olduğunun farkına varılması aynı zamanda *dharana*.*Dharana*birçok yoga yazıtının dediği gibi, kendi içinde yaşam gücünün yönlendirilmesine yol açan bilinçli düşünce yönlendirmesidir. *vrtti*(düşünce dalgası) oraya gider*prana*(nefes dalgası) gidecek ve tam tersi.[39]Her ikisi de aynı anda yönlendirildiğinde en büyük başarı olasılığına ulaşılır. Bunun olması için

yogik meditasyon ve yogik olmak önemlidir.*pranayama*tamamen ayrı iki uygulama olarak anlaşılmaz, ancak her zaman biri diğerine eşlik etmek zorundadır. Eğer biri pratik yaparsa*pranayama*'de gösterdiğim gibi, meditasyon yardımcı bir uygulama olarak dahil edilmelidir.

Pranayama: Yoganın Nefesi. Öte yandan, eğer meditasyon yapılıyorsa, bir içeriği içermesi gerekir.*pranayama*bileşenidir ve bu sadece nefesi izlemek ve gözlemlemek anlamına gelmez. Bu bölüm, yogik meditasyonun doğal olarak nasıl büyüdüğünü gösterecek.*pranayama*.

Alıştırma 4: Nefes dalgaları

Mevcut en güçlü meditasyon tekniği, Kundaliniraising altı aşamalı Sushumna ikiye katlama dalgasıdır.*çakra* görselleştirme,*mantra*ve adanmışlık uygulaması. Ama sadece bir acemi olarak *asana* uygulayıcı doğrudan gitmeyecek*Mulabandhasana*veya *kandasana*- diz ve diğer yaralanmalara yol açabilecek bir hareket
- ancak çeşitli duruş alt kümeleri aracılığıyla yavaş ve titizlikle hazırlanır, bu nedenle zeki meditasyon öğrencileri kendilerini hazırlamak için bu kitaptaki hazırlık dalgalarını ve diğer alıştırmaları öğrenecek ve uygulayacaktır. Nefes dalgaları daha önceki kitabımda ayrıntılı olarak tartışılmıştı.*Pranayama: Yoganın Nefesi*. Bu kitabın vurgusu meditasyon üzerinedir, burada konunun kapsamı sadece bir özettir. Önceki kitabı okuduktan sonra nefes dalgalarını anlamış, uygulamış ve deneyimlediyseniz bu alıştırmayı atlayabilirsiniz.

İdeal olarak, yoga nefesi uygularken okyanus nefesini deneyimler ve uygularız. Okyanus nefesi bir dalga gibi hareket eder*prana* tüm organizmanız aracılığıyla ve vücudunuzun her hücresine ulaşır. Bu süreçte, tüm farkındalığınızı emer, onu geçmişin ve geleceğin düşünce ve duygularından uzaklaştırır ve şimdiki ana getirir. Okyanus nefesini spontane olarak uygulayamama ya da daha iyisi, kendinizi ona teslim edip teslim olamama, şartlanmanızın yoğunluğu tarafından belirlenir. Pratik olarak konuşursak, bu, korku, suçluluk, utanç, acı, öfke vb. duygu ve düşüncelerin ve bunlarla ilişkili hatıraların, vücudunuzda belirli bölgelere nefes almanızı engelleyen enerji blokajları oluşturduğu anlamına gelir. Bu, nefes almanın olabileceği vecd deneyimini azaltır ve hatta engeller ve sizi ruhsal durumları deneyimlemenin imkansız göründüğü ölçüde uyuşturur.

Okyanus veya tam yogik nefes alma sırasında kaybolan can sıkıntısı, öfke, kafa karışıklığı, endişe veya depresyon gibi durumları deneyimlemek olarak da kendini gösterebilir. açıklandığı gibi*Taittiriya Upanişad*, koşullanmamız sadece zihnimizde değil, vücut dokularımızda ve nefes alma düzenimizde de şifrelenir. Nefes alma düzenini serbest bırakarak, yani vücudun her hücresine nefes alarak meditasyon, erkenden derinden tatmin edici ve aydınlatıcı bir deneyim haline gelebilir.

YATAN İKİ AŞAMALI YUKARI-AŞAĞI NEFES DALGASI

Nefes alma düzenini hızlı ve etkili bir şekilde serbest bırakmak ve okyanus nefesini deneyimlemek için nefes dalgaları adı verilen bir dizi egzersiz kullanacağız. Bunlar, vücudunuzda, tamamen nefes almanızı ve canlı hissetmenizi engelleyen enerjik blokajları parçalayacak olan rezonans frekansları oluşturacaktır.

Bu egzersizlerin ilk seti sırt üstü yatmanızı gerektirir. Bazı öğrenciler için bacakları bükerken ve dizleri bir araya getirirken nefesi hissetmek daha kolaydır. Rahatınız için halı veya battaniye gibi yumuşak bir yüzeye uzanın. Şimdi bir elinizi, örneğin sol elinizi karnınızın üzerine koyun. Nefes verdikten sonra, sol elinizi tavana kaldıracak şekilde yalnızca karnınıza nefes alın. Özel göğüs nefesine alışmış bazı insanlar için bunu başarmak zordur, ancak gerçekten sadece karnınıza nefes alabilene veya daha doğrusu tüm nefesinizi bu bölgeye dağıtana kadar ısrar etmeniz son derece önemlidir. Duygulara tutunmak ve nefesi gövdenin belirli bölgeleriyle sınırlamak arasındaki bağlantıyı tarif ettim.*Pranayama: Yoganın Nefesi*, ve bilgiler orada bulunabilir.[40]

Şimdi sağ elinizi göğüs kafesinizin ortasına koyun ve bir sonraki nefesinizi yalnızca bu alana çekin, böylece sadece göğüs kafesiniz genişler ve karnınız tamamen sabit kalır. Göğüs kafesini aktive ederken ve onu solunum döngüsüne entegre ederken, nefesin sadece en üst kaburgaya kadar yükselmesine izin verdiğinizden ve ötesine geçmediğinizden emin olun. Antik yogik metinler,*prana*kafana yüksel.

Tabii ki kafanıza gerçek havanın girmesine izin veremezsiniz, ancak çok yüksek nefes aldığınızda kafa içi basıncı da artar.

beyne çok kan hücum ediyor. O zaman sersemlemiş olursunuz, ancak daha ciddi olarak, kafa içi basıncın salınımı beyninizdeki kan damarlarına zarar verir. Göğsünüzdeki havayı ve basıncı düşük tutun ve yükselmesine izin vermeyin. Bu erken noktada, nefes alırken göğsünüzü kafadan ayırmayı zor buluyorsanız, akciğerlerinizin üst loblarına bu kadar yüksekten nefes almayın. Bir kez nefes aldıktan sonra, bu bölgeden nefes aldığınız kadar bilinçli bir şekilde nefes verdiğinizden emin olun ve erişebildiğiniz tüm havayı dışarı atın.

Bazıları özel göğüs solunumu yapanlar, diğerleri özel karın solunumu yapan kişilerdir ve ikincisi medyada daha az ilgi görse de, göbekten nefes almak özel göğüs solunumu kadar bir engeldir. Göğüs kafesini katı, kalp ve akciğerleri uyuşuk yapar. Ayrıca karın organlarını genişletip zayıflatır ve insanı karında depolanan duygularına bağımlı ve köle yapar. Solunum döngüsünde göğüs kafenizi tam olarak kullanamıyorsanız, canlılığınızı ciddi şekilde sınırlandırıyorsunuz.

Göğüs kafesini nefeslerine entegre etmeye alışkın olmayanlar için biraz zaman ayırın, göğüs kafenizin sırt, zemine değdiği yer, yanlar, ön ve klavikula bölgesi gibi her bölgesinde nefes almayı deneyimleyin. Göğüs kafesinizin her santimetreküpünü havayla doldurabileceğinizi ve sonra onu doldurduğunuz gibi bilinçli olarak boşaltabileceğinizi deneyimleyene kadar nefes almaya devam edin.

Bu duruma geldikten sonra sağ elinizi göğüs kafesinizin üzerine kalbinizin yüksekliğine, sol elinizi de göbeğinizin üzerine koyun. Şimdi nefesinizin ilk yarısını sol eliniz kalkacak şekilde karnınıza dağıtın; daha sonra sağ el tavana doğru kaldırılacak şekilde ikinci yarısını göğüs kafesine dağıtın. Her iki fazı da mümkün olduğunca net bir şekilde izole etmeye çalışın.

Ekshalasyonun ilk yarısında, sadece sağ eliniz düşecek şekilde sadece göğüs kafesini söndürün. İkinci yarıda, göbeği söndürerek sol elinizi bırakın. Biraz pratikle, bu iki amaca ulaşmak için hangi kas gruplarını kullanacağınızı öğreneceksiniz. Bu şekilde nefes almaya devam edin, önce göbeğe sonra da göğse doğru nefes alın. Sonra önce göğüsten, sonra karından nefes verin. İki aşamalı bir dalganın pelvisten yukarı doğru hareket ettiğini hissedene kadar devam edin.

omuzlarınıza ve ardından geri aşağı inerek gövdenizin her bölgesine ulaşın. Bu egzersiz, daha sonraki, daha karmaşık, çok aşamalı meditasyon dalgalarını öğrenmede önemli bir aşama olan göğüs kafesini ve göbeği birbirinden ayırmanıza ve onlara ayrı ayrı erişmenize yardımcı olacaktır.

YATAN İKİ AŞAMALI ÇİFT YUKARI NEFES DALGASI

Burada nasıl yükselteceğimizi öğreneceğiz*prana*nefes verme sırasında, meditasyon için gerekli bir süreç. Bu erken aşamada küçük adımlar atmamız ve meditasyona güç veren nefes alma yöntemini erkenden damgalamamız önemlidir. Bu ikinci egzersiz, inhalasyon açısından ilkiyle aynıdır. İlk önce karnınıza nefes alın ve solumanın ikinci yarısı ile göğüs kafesini doldurun. Ancak ekshalasyonda bu nefes dalgası tam tersidir. Göğüs kafesini tamamen şişirmek için daha fazla kas çabası gerektiğinden, normal eğilim önce göğüs kafesinden nefes vermektir, ancak burada göğüs kafesini şişirirken önce karnı boşaltmak için karın kaslarımızı kullanırız. Sadece bu tamamlandığında göğüs kafesinin düşmesine izin verilir.

Bu egzersizin bir öncekinden farkını deneyimlemek için biraz zaman ayırın, önce sol elinizi göbeğinizin üzerine bırakın ve ancak daha sonra elinizi kalbinizin üzerine indirin. Bunu yapmak için ekshalasyon sırasında tüm transvers abdominis kasını kasmanız ve omurgaya doğru geri çekmeniz gerekir. Bu şekilde karnınızdan nefes verirken göğüs kafesini şişkin tutabilirsiniz. Bu güçlü nefes alma yöntemi, yalnızca uzanmak veya oturmak gibi vücut statik olduğunda kullanılmalıdır. İçeri ve dışarı hareket ederken*asana*Enine abdominisin sadece alt kısmı yani göbek deliğinin altındaki kısım kullanılır.

Bu egzersize, inhalasyonu pelvisten omuzlara doğru ilerleyen bir dalga olarak ve önceki egzersizin aksine, karın kaslarının kasılmasıyla güçlenen pelvisten omuzlara yukarı doğru ilerleyen ikinci bir dalga olarak ekshalasyonu deneyimleyene kadar devam edin.

YATAN ÜÇ AŞAMALI YUKARI-AŞAĞI DALGA

Artık iki temel nefes dalgasını öğrendiniz. Sonraki adımlar, onları daha incelikli hale getirmek ve böylece daha fazla içine çekmek ve

vücudun daha fazla bölgesi. Bu sonraki alıştırmada gövdeyi üç alana böleceğiz. Birincisi kasık kemiğinden ve pelvik tabandan alt kaburgalara kadar uzanır. Bu en düşük yüzer kaburgalar, nefes almanız gereken ikinci alanın alt sınırını oluşturur. Şimdi göğüs kafenizin ön yüzeyindeki sternumun en alt ucuna (ksifoid süreç) dokunun. Bu, diyafram tarafından kesilen bu ikinci veya orta alanın üst sınırını oluşturur.

Üçüncü ve en yüksek alan, yalnızca göğüs kafesinin alt ucundan köprücük kemiğine kadar uzanan göğüs kafesinden oluşur. Kesin konuşmak gerekirse, akciğerlerin birinci ve ikinci kaburgaları ve uçları köprücük kemiğinin üzerine çıktığı için daha da yükseğe uzanır.

Sırt üstü yatarken, sol elinizi karnınızın alt kısmına yerleştirin. Bu sefer alt bölgenin sadece karın ve göğüs bölgesini izole eden iki aşamalı dalgadakinden daha küçük olduğunu unutmayın. Şimdi nefesin gövdenizin en alttaki üçte birlik kısmına dağılımına izin verin, sol elinizi tavana doğru kaldırın ve nefes verirken yere doğru inmesine izin verin. Bu alanı net bir şekilde izole edene kadar bunu birkaç kez tekrarlayın. Sol elinizi yerinde tutarak, şimdi sağ elinizi daha önce açıklanan orta alana konumlandırın. Nefesinizin ilk yarısını sol elinizi kaldırarak gövdenin alt üçte birine dağıtın ve ancak o zaman inhalasyonun ikinci kısmını sağ elinizi kaldırarak orta kısma dağıtın. Nefes verirken önce sağ eli, sonra sol eli bırakın, yani önce orta bölgeden nefes verin, sonra gövdenin alt kısmından. İki alanı net bir şekilde izole edene kadar bu şekilde birkaç nefes alın.

Bunu yaptıktan sonra, sol elinizi karnınızdan çıkarın ve göğsünüzün üst kısmına, kalbiniz ile şahdamarınızın arasına yerleştirin. Şimdi nefesinizin ilk üçte birini sol elinizin daha önce bulunduğu alt karnınıza dağıtın, ardından nefesinizin ikinci üçte birini gövdenizin orta üçte birini doldurmak için kullanın. Bunu tamamladığınızda, nefesinizin son üçte birini gövdenizin üst üçte birlik kısmına yönlendirin. Nefesinizin ciğerlerinizin genellikle ihmal edilen üst loblarına ulaştığından ve havalandırdığından emin olun, ancak bunu zorlamadan yapın.

Nefes verirken, önce en son nefes aldığınız alanı, gövdenizin en üst üçte birini boşaltın. Bunu başarmak için, düşmeye odaklanın

sol eliniz yere doğru. Havanın ilk üçte birini dışarı attıktan sonra, ikinci üçte birini sağ elinizi bırakarak bagajınızın orta bölgesinden verin. Son olarak, nefesinizin son üçte birini karnınızdan verin. Teneffüs edildiğinde kasık kemiğinizden juguler çentiğe giden ve ekshalasyonda geri inen bir dalga deneyimine sahip olana kadar bu kalıba devam edin. Biraz alıştırma yaparak, her nefes dalgasını bir sonrakine bağlayarak bir rezonans frekansı yaratabilecek ve böylece onun kuvvetini veya genliğini artırabileceksiniz.

Bunun omurganıza ne yaptığının farkında olun. Omurganızı dolaşan ve omurları hareket ettiren dalga benzeri bir hareket hissedeceksiniz. Yatarken bu dalganın omurganızda yukarı ve aşağı hareket etmesine izin vermek çok terapötiktir. Orada da enerji tıkanıklıklarını bulabileceksiniz, yani sabitlenmiş omurlar vs. Bu alanlar, nefesinizin omurganızı hareket ettirdiğini hissedemeyeceğiniz alanlardır. İdeal olarak, dalganın her bir omurun ayrı ayrı hareket ettiğini hissedersiniz. Bu zaman ve pratik gerektirir, ancak omurganızı daha akıcı ve sağlıklı hale getirecektir. Bu üç aşamalı uzanmış yukarı ve aşağı dalga, okyanus nefesini ve derin rahatlamayı deneyimlemek için idealdir. Teneffüs edildiğinde sahile vuran bir dalgayı gözünüzde canlandırın ve nefes verirken tekrar denize inin. Bu his, merkezi enerji kanalında (Sushumna) açıklık yaratılmasına yardımcı olur.

Şimdi nefesinizden güç alan bir dalganın gövdenizin önünde yukarı ve aşağı nasıl indiğini hissedeceksiniz. Bunun zihninizi nasıl etkilediğini hissedin. Kişiyi sakinleştirir ve aynı zamanda içinde bağımsız bir gözlemci yaratır. Bunu başardığınızda, bir rezonans frekansının kendini kurduğunu fark edeceksiniz. Ve her nefes dalgasının şeklini ve uzunluğunu eşit yaptığınızda, bunlar birbirine bağlanır ve birbirini güçlendirir. Bu başlı başına meditatif bir deneyimdir, ancak dikkat edilmesi gereken önemli şey, omurga üzerindeki etkisidir.

YATAN ÜÇ AŞAMALI ÇİFT DALGA

Dördüncü egzersiz, önceki nefes dalgasının bir modifikasyonudur. Bu alıştırmaya başlamadan önce, uzanmış üç aşamalı yukarı ve aşağı dalgada yetkin olduğunuzdan emin olun. inhalasyon

tam olarak öncekiyle aynı şekilde ilerler: nefesinizin üçte birini göbeğe, üçte birini ortaya ve son üçte birini göğsün üst kısmına dağıtın. Ancak ekshalasyonda dalganın şahdamar çentiğinden kasık kemiğine geri akmasına izin vermek yerine, nefes verme dalgasının kasık kemiğinden başlayıp yukarı doğru hareket etmesine izin verin. Bu kulağa mantıksız gelebilir, ancak sonunda araba kullanmak için kullanacağımız bu nefes alma şeklidir.*prana*ekshalasyon sırasında omurgayı yukarı kaldırın. Bu, daha gelişmiş meditasyon biçimlerine geçtiğinizde özellikle önemlidir: sizi yolda tutacak olan nefes verme sırasındaki yukarı doğru harekettir.

Çift yukarı dalgayı başlatmanın yolu, havayı gövdenizin alt üçte birlik kısmından dışarı atmak için enine abdominisinizin alt kısmını devreye sokmaktır. Ardından, gövdenizin orta kısmındaki havayı dışarı atmak için üst karın kaslarınızı kullanın. Ve son olarak gövdenin üst kısmından nefes verin. Gövdenizin tabanından köprücük kemiğinize doğru akan birbiri ardına dalgalar hissedene kadar bu egzersize devam edin. Buradaki uygun görsel imge, okyanusa uzaktan bakmaya ve kıyıya yaklaşan dalgaları birbiri ardına görmeye daha çok benziyor. Bu dalgayı yerçekimi kuvvetine karşı dik olarak uyguladığınızda size daha anlamlı gelecektir, çünkü o zaman yerçekimi kuvvetine karşı koyacağı aşikar hale gelecektir; ama onu zaten burada, yatar pozisyonda basmak çok faydalıdır.

YATAN ALTI AŞAMALI YUKARI-AŞAĞI DALGA

Altı aşamalı dalga, burada öğretilene kıyasla değiştirilmiş formda olsa da, sonunda Kundalini meditasyonu için kullanacağımız dalgadır. Yatan üç aşamalı dalganın iki formunu yazdırdıktan sonra, nefes almayı öğrendiğiniz gövdenin her alanını iki parçaya bölerek altı aşamalı dalgaya yükseltebilirsiniz. Daha sonra bir alt karın bölgesi, bir üst karın bölgesi, bir alt gövde orta bölgesi, bir üst gövde orta bölgesi, bir alt göğüs bölgesi ve bir üst göğüs bölgesi var.

Nefes alırken, dalgaların pelvik tabandan juguler çentiğe bu altı belirgin ayrı alandan geçmesine izin verin. Nefes verdikten sonra, önce üst göğüsten ve son olarak alt karından nefes vererek, bölgeden bölgeye yavaşça aşağı inmesine izin verin. harika

bunun avantajı, dalgayı yavaşlatabilmeniz, hangi bölgelere dokunduğu konusunda daha bilinçli hale gelebilmeniz ve genliğini ve dolayısıyla içinden geçtiği doku üzerindeki etkisini artırabilmeniz ve ayrıca kendinizi daha çok deneyimin okyanus karakterine bırakabilmenizdir. Dalgayı daha fazla alt bölümlere ayırarak, rezonans frekansını deneyimleme olasılığı artar. Nasıl olduğunu hisset*prana*dalga, gövdenizdeki her hücreye ve her organa dokunur ve iyileştirir. Bunu hissetmekte zorlanıyorsanız, hayal gücünüzü kullanın. Sanki kumsalda uzanıyormuşsunuz gibi hissedin ve yavaş çekimde bir dalga, tekrar denize düşmeden önce vücudunuzun her yerine değiyor.

Buradaki önemli kısım, bu dalganın*prana*, vücudunuzdaki her bir hücreye yaşam sağlayan şey budur. Neresi *vrtti*(düşünce) gider, gider *prana*. Dalganın her organa dokunduğunu ve iyileştirdiğini düşünüyorsanız, öyle yapacaktır. Vücudunuzdaki ölü, karanlık ve uyuşmuş bölgeleri tespit ederseniz, nefesinizi bilinçli olarak bu bölgelere yönlendirin, çünkü bunlar en çok ihtiyacınız olan yerlerdir.

izin vermediğinden emin ol*prana*kafa içine yükselerek kafa içi basıncının artmasına neden olur. Bu dalga ile şarj etmek için son derece yararlıdır*prana*ve rahatlamak için çok yararlıdır. Egzersizinizin sonundaki gevşeme sırasında bunu düzenli bir egzersiz haline getirmenizde fayda var.*asana*,*pranayama*ve meditasyon uygulaması.

YATAN ALTI AŞAMALI ÇİFT DALGA

Bu dalga aynen bir önceki gibi yeniden başlar, ancak ekshalasyon sırasında yön tersine çevrilir. Ekshalasyon alt karın bölgesinde başlar ve oradan omurgaya doğru ilerler. Bu dalganın nasıl daha fazla çaba gerektirdiğini ama aynı zamanda enerji verdiğini hissedin. Bu dalgayı uygulamanın asıl amacı, dikey düzleme geçip yerçekimine karşı çalıştığımızda emrinizde olması için onu buraya basmaktır. Altı aşamalı dalgalar meditasyon tekniklerinin temelini oluşturur; özellikle, altı aşamalı ikiye katlanma dalgası, Bölüm 16'da ele alınan Kundalini'nin dördüncü motorunu oluşturur. Bu dalgayı kullanırken, pelvik tabandan ve sakrumdan başlayıp, her iki bacakta da başa doğru hareket eden sürekli bir nabız olduğunu hissedin. inhalasyon ve ekshalasyon.

Bu nabız elbette vardır ve beyin omurilik sıvısının (BOS) nabzıdır; sakrumu kullanır (su*çakra*) yüklü BOS'u hareket ettiren bir pompa olarak*prana*beynin merkezine kadar (üçüncü göz*çakra*). Bu nabız, Kundalini'nin enerjik fenomeninin fiziksel bir ifadesidir ve Bölüm 13 ve 16'da daha ayrıntılı olarak anlatılacaktır.

Yatan nefes dalgalarının amacı, yerçekimine karşı mücadele etmeden kendinizi nefes alma sürecine bırakmaktır. Güçlü bir nefes dalgası tarafından hareket ettirildiğinizi ve bu dalganın kelimenin tam anlamıyla vücudunuzun her hücresinde yuvarlandığını ve onu soluduğunu deneyimleyene kadar bu dalgaları denemeye devam edin. Bu adımdan memnun kaldığınızda, dik dalgalara geçin. Kaslarınızın baskılı tutma kalıpları sizi nefesin canlılığını hissetmeyi gerektirmeyen bir şekilde tutmaya çalışacağından, bunları hissetmek başlangıçta daha zordur. Ancak, bu dalgalar bir kez damgalandıktan sonra yaşam gücünü taşımakta ve omurgadan beyne nefes almakta daha güçlü hale gelirler.

oturmuş dalgalar

Gövdeyi bölümlere ayırmayı ve çeşitli bölümlerine nefes almayı öğrendikten sonra, şimdi dikey düzleme gireceğiz. Yerçekiminin sırtüstü vücut üzerindeki etkisi nedeniyle, uzanırken öğrenmemiz gereken asıl şey, yukarı doğru nefes alıp, elimizi tavana kaldırmaktı. Dik otururken farklıdır: yerçekiminin etkisi, nefesi gövdenin arkasına, yanlarına ve önüne eşit olarak dağıtmamızda bizi destekler. Ancak bu sürecin farkında olmamız gerekiyor. Bunun dışında dik otururken havayı göğsün üst kısmına doğru sürmek için daha bilinçli bir çaba göstermemiz gerekir, çünkü yerçekimi, sarkık bir fiziğe sahip kişilerde nefes almayı alt karınla sınırlayacaktır.

Ayrıca duruşun kalitesinin de önemli olduğuna dikkat edin, çünkü eğer omurganın hizası doğruysa, Kundalini'yi aşağıda tutan yerçekimi kuvvetini ortadan kaldıran ve ona karşı koyan bir iç yukarı çekiş vücudun çekirdeği aracılığıyla tezahür eder.

DİK İKİ AŞAMALI YUKARI-AŞAĞI DALGA

Tercih ettiğiniz meditasyon duruşunda, dizler yerde, avuç içleri ve ayak tabanları yukarı bakacak ve omurga, baş ve boyun tek bir düz çizgide olacak şekilde dik oturun. Yatan iki aşamalı dalgada olduğu gibi, tüm göğüs kafesini karından izole edeceğiz. İnhalasyonun ilk yarısını karın içine alın. Alt karın duvarını aktif tutmanız gerekir, aksi takdirde tüm hava karın içinde kaybolur ve göğüs içine dağıtılması imkansız hale gelir. Şimdi inhalasyonun ikinci yarısını göğsünüze çekin, öne, arkaya, yanlara ve yukarıya doğru genişletin. Solunuma akciğerlerin üst loblarını dahil ettiğinizden emin olun. Nefes verirken, önce göğsün düşmesine izin verin ve sadece tamamen söndüğünde, karnı tamamen boşaltmak için tüm karın duvarını devreye sokun. Göğüs kafesine uygulanan yerçekimi onu sanki kendi kendine söndüreceğinden, bunun oldukça otomatik olarak gerçekleşeceğini fark edeceksiniz. Bu dalga hızlı nefes almanın temelini oluşturur.*pranayama*teknik*Bhastrika*.

DİK İKİ AŞAMALI ÇİFT DALGA

Bu dalga öncekinden daha mantıksız. Daha önce olduğu gibi, tercih ettiğiniz meditasyonda oturmak*asana*, nefesinizin ilk yarısını göbeğe, ardından ikinci yarısını göğse dağıtın. Yine, bunu başarmak için karın duvarını indirmeniz gerekecek.

İnhalasyonu tamamladıktan sonra, tüm havayı dışarı atmak için tüm karın duvarını devreye sokun. Bu nefes dalgasını, içinde yerleşene ve bir öncekinden farkı hissedene kadar tekrarlayın. Gövdenin sadece iki bölgesini tekrar izole ettiğimiz için, bu dalga, önceki gibi, hızlı nefes almak için kullanılabilir. Ancak, iki önemli fark göreceksiniz. İlk olarak, önce karından nefes verdiğimiz için kontrollü karın duvarı, daha sonra nefes verdiğimizde göğüs kafesinin düşmesini önleyecektir. Bu, ekshalasyonun önceki dalgadaki kadar eksiksiz olmadığı ve hacmi bir miktar azalttığı anlamına gelir. İkinci olarak, önce karnımızdan bilinçli olarak nefes verdiğimiz için, bu dalgadaki yaşam gücü kaldırılır, yukarı itilir, bu da nefesin sonunda zihni daha az tamasik (uykusuz) yapar. İki katına çıkan dalgalar, sizi yukarı ve aşağı dalgalardan daha uyanık yapar. Bu

dalga hızlı nefes alıp vermede kristalleşir*pranayama*teknik *Kapalabhati*.

DİK ÜÇ AŞAMALI YUKARI-AŞAĞI DALGA

Şimdi üç aşamalı yukarı ve aşağı dalgayı dikey düzleme aktarmaya hazırız. En sevdiğiniz meditasyonda oturun*asana*. Gövdeyi, yatar eşdeğeri sırasında olduğu gibi aynı şekilde bölümlere ayırın. Alt karın duvarını birleştirerek, önce alt karın bölgesini hava ile doldurun. Ardından nefesinizin ikinci kısmını gövdenin ortasına dağıtın. Son olarak nefesinizin üçüncü kısmını üst göğsünüze çekin. Klavikulalara kadar nefes almak için alt karın duvarını ne kadar meşgul etmeniz gerektiğini hissedin. Çoğu kişinin hayatlarının çoğunda ihmal ettiği akciğerlerin üst loblarını serbest bırakmanın ve havalandırmanın faydasını hissedin.

Ekshalasyon için yerçekimi ve*apana vayu*(hayati aşağı akım) bize dikte eder. Bu, önce göğsün üst kısmından, sonra gövdenin ortasından ve son olarak da karından nefes verdiğimiz anlamına gelir. Nefes alma sırasında bu dalga gövdeyi uzatır ve bu nedenle başı kaldırır. Ekshalasyon sırasında gövdeyi esnetir ve böylece başı ileri ve aşağı hareket ettirir. Bu dalga bu nedenle sizi deve üzerindeki bir Bedevi gibi hareket ettirme eğilimindedir.

Bu dalgayı birkaç dakikadan daha uzun süre kullanırsanız, ekshalasyonun sonunda zihni fazla tamasik hale getirme eğiliminde olduğunu fark edeceksiniz. Ekshalasyon tarafından yönetilir*apana vayu*ve bu 'doğal' dalga, farkındalığımızı nefes alırken yukarı ve nefes verirken aşağı hareket ettirme eğilimindedir. Bu nedenle, ciddi çalışmalar gibi daha yüksek yoga çalışmaları için uygun değildir. *pranayama*ve meditasyon, ancak tüm yavaş nefeslerin başında ve sonunda birkaç kez tekrarlanmalıdır. *pranayama*yöntemler. Dönmeye güveniyoruz*apana vayu*onu Kundalini yükseltme motorlarından biri olarak kullanmaya kadar ve bir sonraki dalganın yapmak için tasarlandığı şey de tam olarak budur.

DİK ÜÇ AŞAMALI ÇİFT DALGA

Şimdi üç aşamalı ikiye katlanan dalgayı dikey düzleme aktaracağız. En sevdiğiniz meditasyonda oturun*asana*. Önceki dalgada olduğu gibi, önce alt karın duvarını doldurmak için alt karın duvarını kullanın.

karın, sonra orta gövde ve son olarak üst göğüs. Ekshalasyon için, araba sürerek yerçekimi yasasına karşı çıkıyoruz.*apana vayu*yukarı. Bu, önce alt karından, sonra gövdenin ortasından ve son olarak da göğsün üst kısmından nefes verdiğimiz anlamına gelir. Başlangıçta diyaframınızı fazla çalıştırmamanız gerektiği konusunda biraz farkındalık yaratın – yerçekimine karşı nefes verdiğimiz için bu yöntemde diyafram daha fazla çalışmak zorundadır.

Üç aşamalı ikiye katlama dalgası, enerji vermek ve nefesi dağıtmayı öğrenmek için iyidir. Bir deney yapın. Bakışlarınızı nazikçe ona doğru sabitleyin*Brumadhya*(üçüncü göz). Bu dalgayı kullanarak yukarı doğru nefes verirken, şunu fark edeceksiniz.*prana*doğal olarak yukarı doğru üçüncü göz bölgesine doğru akmaktadır. Önceki üç aşamalı yukarı-aşağı dalga teslim olurken*apana vayu*, üç aşamalı çift yukarı dalga kullanır*apana gati*, genellikle aşağı akan ekshalasyonda içerilen yukarı doğru hareket. Bu, meditasyon durumlarını elde etmek ve sürdürmek için önemlidir. hareket ederek*prana* yukarı, bu dalga, ekshalasyonun sonunda zihnin tamasik olmasını engelleme eğilimindedir. Dik üç aşamalı çift yukarı dalga, tüm yavaş solunumun temelini oluşturur. *pranayama*gibi yöntemler *Nadi Shodhana*,*Surya Bhedana*ve*Chandra Bhedana*.

ALTI KAT YUKARI-AŞAĞI DALGA

Bu dalga için temel yapılandırmayı oluşturur*çakra*altı dalgadan birini temsil eden her dalga tepesiyle nefes alma ve arındırma*çakra*s. altıncıdan beri*çakra*kafada bulunursa, kafa içi basıncının yükselmemesi için bir güvenlik önlemi yapılmalıdır. Bunu başarmak için tüm gövdeden nefes almayız, sadece omurgadan geçen çok ince bir sap veya oyuk olan Sushumna ile nefes alırız. Bu kulağa olduğundan daha zor geliyor. Dan beri*prana*nereye gider*vrtti*gider, bunu başarmak için sadece Sushumna'ya kalıcı olarak odaklanmanız gerekir.

Bu dalga meditasyonun başlangıç seviyesini oluşturur. Her şeyde yukarı ve aşağı nefes almak için kullanarak*çakra*(enerji merkezleri) her inhalasyon ve ekshalasyonda, bu dalga kendiliğinden yerleştirme yeteneğini teşvik eder.*prana*eldeki duruma uygun merkeze - tek bir *çakra*her birini idare edebilen

ve her durum. Bunun önemi Bölüm 13'te ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

bu*çakra*Bu dalgayı kullanan nefes alma yöntemi Bölüm 8'de tanıtılmış ve Bölüm 9'da daha ayrıntılı olarak anlatılmıştır.

ALTI KATLI ÇİFT DALGA

Bu, Kundalini yükseltmek için doğal nefes dalgasıdır. Biri şuna odaklanır *çakra*s inhalasyon ve ekshalasyon sırasında, ancak izin vermek yerine *apana*aşağı hareket ettirin, nefes verme sırasında biri yukarıya odaklanarak onu yükseltir.*çakra*inhalasyon sırasında doğal olarak yapıldığı gibi yukarı doğru bir sırada. Bölüm 16'da anlatıldığı gibi meditasyonun son aşamasına götüren bu dalgadır. Bu nabız benzeri dalga Kundalini'yi sürekli olarak daha yüksek seviyeye çıkaracağından *çakra*s, önceki dalgaların, özellikle altı aşamalı yukarı-aşağı dalganın önceden öğrenilmesi gerekir. Yerleştirmek zararlıdır*prana*en yükseğe *çakra*s önce örneğin*Manipura*ve*Anahata çakra*sn açılır. Durumun neden böyle olduğu ve ne tür bir zararın beklenmesi gerektiği 13. Bölümde ele alınmaktadır.

Altı aşamalı meditasyon dalgaları doğal olarak üç aşamalı dalgalardan büyür, çünkü meditasyon doğal olarak*pranayama*ve *pranayama*dışında*asana*. Bu karmaşık dalgaların birçok yardımcı yönü vardır.*mantra*,*çakra*,*bandha*ve*mudra*, bu kitabın 2. ve 3. Bölümlerinde ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

Burada anlatıldığı gibi çeşitli dalgaları deneyimlemek için zaman ayırın. Bölüm 3'e ulaştığınızda, zihniniz yürütme ile tamamen meşgul olacaktır.*mantra*,*çakra*duyuların ulaşmasını önlemek için görselleştirme ve çeşitli Raja Yoga teknikleri (*pratyahara*). Bu kısma gelirken, nefesi bölgelere ayırma ve ekshalasyonun düşmesine veya yükselmesine izin verme konusunda belirli bir otomatik anlayışa ihtiyacınız vardır. Bu nefes dalgalarını buraya yazdırmak önemlidir, çünkü bu son dalga, altı aşamalı ikiye katlama dalgası, Bölüm 16'da Kundalini'nin dördüncü motorunun rolünü oynayacaktır.

Bölüm 5

YASA 5: PRANA YALNIZCA AY VE GÜNEŞ KUVVETLERİ DENGESİ OLURSA OLUR.

MEDİTASYONUN TEHLİKELERİ VAR MIDIR?

Meditasyonun bilinen hiçbir kontrendikasyonu olmayan tüm problemler için her derde deva olduğunu savunan yaygın görüşün aksine, zararlı etkileri olabilir. Hazırlanmadan meditasyon inzivalarına giden ve bir hafta veya daha fazla bir süre boyunca aniden oturup nefesleri veya farkındalıkları üzerinde günde 10 veya hatta daha fazla saat meditasyon yapmak zorunda kalan birkaç insan tanıyorum. Daha sonra bu insanların bir kısmı akıl hastanesine yatırılmak zorunda kaldı ya da en azından ailelerine bakmakta ve diğer sorumluluklarında büyük sorunlar yaşadı.

Normal günlük hayatımızda birçok şey bizden gizlidir ve bunun nedenleri vardır. Şimdiye kadar gözümüzden gizlenmiş olan her şeyi aniden görebilseydik, bu Pandora'nın kutusunu açmak gibi olurdu. Yeterince hazırlanmazsa, gözlemci gördüğü şeyin ağırlığı altında kelimenin tam anlamıyla ezilebilir. Örneğin şizofreni, psychedelic ilaçlar veya diğer yoğun olaylar yoluyla boğazınız veya üçüncü gözünüz varsa ortaya çıkabilir.*çakra*göbeğinizi ve kalbinizi daha önce açmadan açılır*çakra*s. Bu, dünya ve kendimiz hakkında ne işleyebileceğimiz ne de hayatımıza entegre edemeyeceğimiz muazzam bir veri akışıyla aniden aşırı yüklendiğimiz anlamına gelir. Yogayı adım adım uygularsanız bu gerçekleşemez, ancak meditasyon gibi yoga teknikleri orijinal bağlamlarından – sekiz uzuvdan – çıkarılırsa her şey olabilir.

Hintli öğretmen Swami Niranjanananda, zihin sattvik (aydınlık) tutulmazsa meditasyonun hipnozu tetikleyebileceğini söylüyor.[41]O öneriyor*pranayama*Bu endişeyi gidermek için. Başka bir Hintli öğretmen olan Shri OP Tiwari, eğer enerji kanalları (*nadi*s) saflaştırılmazsa kişi kendini hipnotize ederek meditasyonda ilerlemekte olduğu inancına kaptırabilir, oysa aslında hiçbir ilerleme olmaz. Her iki öğretmen de birinin düşebileceği konusunda uyarıyor

meditasyon yerine hipnotik benzeri bir duruma sokar, ancak iki senaryonun nedenleri ve çözümleri farklıdır.

Öğretmenler, ruhsal arenada bile yeri olan tıbbi hipnoterapiden bahsetmiyorlar, ancak uygulayıcının gerçeklikten kaçarak bir 'hipnotik duruma', bir tür kaçışa geçebileceği konusunda uyarıyorlar. Meditasyonla elde etmek istediğimiz şey, daha derin, daha gerçek bir gerçeklik biçimini deneyimlemek ve bu sayede biz onu deneyimledikçe gerçekliğe daha fazla anlam vermektir. İstemediğimiz şey, hayali bir gerçeklik yaratmak ve sonra onu bu varoluşun zorluklarından kaçmak için kullanmaktır. Basitleştirilmiş farklı senaryolar şunlardır:

- Kaçış, çünkü enerji kanalları saflaştırılmamış. Çözüm, adı verilen bir dizi egzersizdir.*kriya*s (*şatkarma*s). Akıl sattvik (aydınlık)
- yapılmadığı için kaçış. çare*pranayama*.

Meditasyon yerine hipnotik bir duruma getirmenin ilk tehlikesi, sözde saf olmayan enerji kanallarıyla ilgilidir. Bu bağlamda, yogilerin mistik durumların yalnızca zihinde deneyimlendiğine, bedenden tamamen izole edildiğine inanmadıklarını anlamamız gerekir. Aslında yogiler, mistik durumların ancak önce vücutta simyasal değişiklikler meydana gelirse ortaya çıkacağına inanırlar. Yogaya göre beden ve zihin nefes yoluyla birbirine bağlıdır ve fiziksel planda olan her şey zihinde eşdeğeri olacak ve zihinde olan şey bedende yankılanacaktır.

Vücut, daha yüksek yoga egzersizleri için hazırlanır ve arınır.*kriya* veya*şatkarma*s. Çeşitli yoga okulları bunlara farklı düzeylerde vurgu yapmaktadır.*kriya*s, ama söylemek doğru olur ki ikisi*kriya*s*Nauli*ve *Kapalabhati*en gelişmiş birkaç kişi dışında herkes tarafından meditasyona destek olarak uygulanmalıdır.*asana*ve *pranayama* uygulayıcılar. ikisini de tarif ettim*Pranayama: Yoganın Nefesi*.

Şimdi zihin satvik (aydınlık) değilse meditasyon sırasında neler olabileceğine bakalım. Hint destanı*Ramayana*sattvik bir zihinle uygulanmadığında meditasyonun tehlikelerini gösterir. Üç iblis kardeşten iblis kral Ravana

rajasik (çılgın) bir zihin ve gazapla meditasyon yapmak onun yıkımı oldu. Kardeşi Kumbhakarna tamasik (uykusuz) bir zihinle meditasyon yaptı ve nadiren uyandığı derin bir uykuya daldı. Yalnızca üçüncü kardeş Vibhishana sattvik (aydınlık) bir zihinle meditasyon yaptı ve İlahi Olan'a yönelen yalnızca o oldu. Sonuçta hem Ravana hem de Kumbhakarna Lord Rama tarafından savaşta öldürülecekti, oysa Rama Vibhishana'yı Sri Lanka'nın kralı yaptı.

Tarihsel doğruluğunu sorgulamak istemeden *Ramayana*, bizim bağlamımızda ilginç olan bu hikayenin metaforik yorumudur. Lord Rama gerçek benliği, bilinci sembolize eder. Üç kardeş, zihnin tamasik, rajasik ve sattvik eğilimini temsil eder. Kişi gerçekten yüksek, ilahi benliği kucaklamak istiyorsa ve mistik durumları deneyimlemek istiyorsa, o zaman zihnin tamasik ve rajasik eğilimlerinin azaltılması ve güçsüzleştirilmesi gerekirken sattvik tutumun öne çıkması gerekir.

Eskiden birlikte çalıştığım Tibetli bir lama bana yarı şakayla yanlış meditasyon yapan birinin kendini büyük bir balık olarak yeniden doğmaya hazırlayacağını söyledi. Demek istediği, tamasik (uykusuz) bir tarzda meditasyon yapan herkesin bu tutumu artırma eğiliminde olduğu ve bu da donuk bir balık benzeri zihne yol açtığıydı. Yine, hayatın esas olarak zevkten ve zenginlik elde etmekten ibaret olduğunu düşünüyorsanız, o zaman kontrol edilmezse, meditasyon bu inançları güçlendirme eğilimindedir. Meditasyonun doğru yapılmadığı için insanları daha materyalist ve nihilist hale getirdiği birçok duruma tanık oldum. Benzer şekilde, kişinin temel inanç sistemi rajasik ise, örneğin bir tür ünlü, yıldız veya güç simsarı olma ihtiyacı hissediyorsa, meditasyon bu eğilimleri artırma eğiliminde olacaktır.

Zihin, yogik felsefe çalışarak, yogik olumlamaları uygulayarak sattvik (aydınlık) hale getirilir (*bhavana*,*sankalpa*), kutsal metinleri okumak ve İlahi Olan üzerinde meditasyon yapmak. Zihni sattvic yapmak için başka bir güçlü araç*pranayama*. açıklamış ve anlatmış olmama rağmen*pranayama*zaten kapsamlı bir şekilde *Pranayama: Yoganın Nefesi*, burun deliği konusu ve*nadi* denge yogik meditasyon bağlamında da anlaşılmalıdır.

NOSTRIL VE NADI BASKINLIĞI VE DENGESİ

Meditasyonun başarılı olması için beyin yarıkürelerini, sinir sisteminin dallarını ve zihnin işlevlerini bilinçli olarak yönlendirmek için belirli bir yeteneğe sahip olmanız gerekir. Birçok yoga ustası, her iki beyin yarıküresinin işlevinin ve zihnin ilgili işlevlerinin askıya alınmasıyla birlikte olmadığında meditasyonu tamamen zaman kaybı olarak gördü. Bu yetenekler kazanılırsa, kesinlikle sonsuz daha güçlü bir beyinle meditasyon yapıyormuşsunuz gibi hissettirir.

Yogaya göre, daha sezgisel ve bütünsel olan sağ beyin yarım küresi, sol, ay tarafından desteklenmektedir.*nadi*(kendisi sol burun deliği ile ilgili olan enerji kanalı). Daha analitik ve diseksiyon yapan sol beyin yarım küresi, sağ, güneş tarafından desteklenmektedir. *nadi*, kendisi sağ burun deliğinden nefes alarak aktive olur. Hukuk, tıp veya fizik gibi akademik olarak zor bir konuyu çalışmak, sol burun deliğinden nefes alırken çok daha zordur. Sağ burun deliğinden nefes alırken zor konuları ezberlemede ve incelemede çok daha iyisiniz.

Öte yandan analitik sağ burun deliğinden nefes alırken başka bir varlığın dertlerine ve ıstırabına karşı empatik ve merhametli olmaya çalışmak bizim huyumuza aykırıdır. Bu sağ burun deliği, sizi bilgisayar benzeri bir yanlış yaptıklarının analizine götürecek, ancak ne hissettiklerini hissetmeyi zorlaştıracaktır. Ancak bu, bu durumda tam olarak gerekli olan şeydir. Sol burun deliği, karmaşık şiir, müzik ve resimleri anlamanıza da izin verecektir. Harika bir sanat eserini gerçekten takdir etmek için sanatçının hissettiği birçok boyutu holografik olarak hissetmeniz gerekir. Bu eğilimler cinsiyete özgüdür: sağ burun deliğine erkek veya güneş burun deliği ve sol burun deliği kadın veya ay burun deliği olarak da adlandırılır.

Burun delikleri ayrıca sinir sisteminin sempatik ve parasempatik dallarını da tetikler. Sempatik sinir sistemi, savaş ya da kaç refleksini yönetir. Stres yoluyla aktive olur ve adrenalin yayarak enerji kaynaklarınızı harekete geçirir. Sağ, güneş, erkek burun deliği yoluyla aktive edilir. Sağ burun deliğinden nefes alırken, hayatınız için savaşmak veya tehlikeden kaçmak gibi yorucu fiziksel görevleri yerine getirebileceksiniz.

Parasempatik sinir sistemi ise yeniden şarj olmamızı, dinlenmemizi, uyumamızı ve zevk almamızı sağlar. Sol burun deliğinden nefes alarak aktive olur. Bu burun deliğinden nefes alırken, sadece dinlenmek ve rahatlamak için harcanan zaman daha etkili olmakla kalmayacak, aynı zamanda bir çocuğu emzirmek ve ona bakmak da daha doğal olacaktır.

Meditasyon amacıyla genellikle sol ve sağ burun delikleri arasında tam bir denge sağlamak isteriz. Bu, ana enerji kanallarının üçüncüsü olan merkezi enerji kanalının aktif olduğunu gösterir. Yukarıda belirtildiği gibi, yogiler bu merkezi enerji kanalına Sushumna derler.

Bununla birlikte, meditasyon belirli bir noktaya kadar sol burun deliğinden nefes alırken de başarılı olabilir, ancak sağdan nefes alırken tavsiye edilmez. Bunun nedeni, sol burun deliğinin afferent (gelen) sinir uyarılarını yönetmesidir. Dinlemeniz, görmeniz, hissetmeniz, koklamanız veya tatmanız gerektiğinde sol burun deliğini kullanın. Bu burun deliğini, kendinizi düşünürken veya özeleştiri yapmak istediğinizde de kullanın. Afferent ayrıca alıcı olmak anlamına gelir. Bununla birlikte, afferent (gelen) sinir akımı da çok baskın olabilir ve bu, kişinin aşırı içe dönük, uysal, yeterince ifade edici olmayan, muhtemelen depresif olması ve kendi başına ayağa kalkamaması ile kendini gösterir. İnsanlar anlamadan çok fazla meditasyon yaparsa bu durum söz konusu olabilir. *nadi*baskınlık. Meditasyon yapanların dışadönük insanlara boyun eğmelerine yol açacaktır, çünkü çevrelerini etkileme tutkusunu toplayamayacak ve yanlış olan şeylere karşı duramayacaklardır. Bu, güneş, sağ burun deliğinden solunarak efferent (giden) akımı etkinleştirerek etkili bir şekilde önlenebilir. Meditasyon dışındaki aktivitelerde bu burun deliği çok etkili bir şekilde kullanılmaktadır.

Sağ burun deliği, köktenciliğin zihinsel duruşunu teşvik eder; bu, olaylara bakmanın yalnızca bir yolu olduğuna, bu dünyanın sorunlarını çözmenin tek bir yolu olduğuna inandığınız anlamına gelir. Ağırlıklı olarak sağ burun deliğinden nefes alanlar çok karizmatik olabilir ve çoğu zaman ikna edici liderler olsa da, bu burun deliği meditasyon sırasında işe yaramaz. Meditasyon, kendinizi algı alanınızın dışındaki şeylere açmak ve ufkunuzu genişletmek demektir.

Köktenci zihin ve buna bağlı sağ burun deliği, bu tür genişlemelerden kasten kaçınarak hızlı çözümler arar. Fundamentalist zihnin kapsamı dar olduğu için, elbette, büyük miktarda kesinlik gösterirken, hızlı karar verme zorunluluğu söz konusu olduğunda onun yeri vardır. Bu nedenle krizdeki uluslar genellikle köktendinci bir lidere sığınır.

Yoga kutsal kitabına göre, yoga genellikle sol burun deliği baskın olduğunda uygulanmalıdır.*Şiva Svarodaya*.[42]Yoga, İlahi olanla ve gerçek benliğinizle olan ilişkiyi beslemekle ilgilidir. Sol burun deliğinin akışı sırasında başarılı, sağın akışı sırasında uğursuzdur. Özetlemek gerekirse, kutsal yazıları okurken ve yogik tekniği analiz ederken, örneğin bu kitabı okuyarak, sağ burun deliğinden nefes almanız gerekir çünkü zihninizin onun diseksiyon, analitik işlevini aktive etmesi gerekir. Bununla birlikte, meditasyon yaparken ve yoga tekniklerini uygularken (*kriya*s), sol burun deliğine geçin ve kadın ruhunuzu harekete geçirin. O zaman daha yüksek bilgiye açık olacaksınız.

Sol burun deliğinden nefes alırken meditasyon başarılı olabilir, ancak ideal olarak her iki beyin yarıküresi askıya alındığında ve burun deliklerinden nefes akışı tam olarak dengelendiğinde yapılır. Ancak, bu durumdayken yoga ve meditasyon yapmaktan başka bir şey yapmamalısınız, çünkü diğer tüm aktiviteler sonuçsuz kalacaktır.[43]

Eskiden birlikte çalıştığım Tibetli bir lama bana, yalnızca nefes ve farkındalık üzerine açıkça meditasyon yapmanın başarıya ulaşmak için ortalama 300 yaşam süreceğini söyledi. Bu ifadeyi doğrulamak için hiçbir yolum olmasa da, belirli bir yeterliliğe ulaşmış olanlar için açıkça ortadadır.*pranayama*, yogik nefes alma sanatı, meditasyona hazırlıksız başlamak yerine, başlangıçta merkezi enerji kanalı Sushumna'nın akışını sağlamayı öğrenmek için biraz zaman harcamak daha iyidir. Sushumna aktığında, aksi takdirde yıllar alacak meditasyonla zemini kaplayabilirsiniz.

Ortalama bir sağlık durumunda, stressiz ve aşırı iklime, aşırı duygulara veya diğer aşırı etkilere maruz kalmayan bir durumda, her bir burun deliği yaklaşık 60 ila 90 dakika boyunca açık olacaktır;

aynı ritimle değişir. Bir taraftan diğerine her geçişte, her iki burun deliği arasında yaklaşık 1 ila 4 dakika arasında bir denge oluşur. Buna Sushumna akışı denir. Sushumna akışı bir kavşak görevi görür (*sandhi*) sol ve sağ burun deliği arasında. Nefes alma ile nefes verme, uyanma ile uyku, gece ile gündüz, rüya ile derin uyku ve yaşam ile ölüm arasındaki kavşaklar gibi, bu kavşak da genellikle kendi görünüş dokusunu gerçekliğin üzerine atan zihni bir an için askıya alır. Bu askıya alma anında, kumaşın kaba dokusuna bakabilir ve altta yatan derin gerçeği (Brahman) görebiliriz. Kısa kavşak meditasyon için en hayırlı anları sunarken, meditasyonun sondan bir önceki amacı*pranayama*Sushumna akışını saatlerce ve ustalık durumunda günlerce uzatmak, zihnin derin gerçekliğe derinlemesine yerleşmesini sağlamak, yoganın nesnesiz dediği bir durumdur. *samadhi*.

Hem Ida'nın hem de Pingala'nın (sol ve sağ burun deliklerini yönlendiren enerji kanallarının isimleri) dengesi ve nihayet askıya alınması,*prana*merkezi enerji kanalına, Sushumna'ya. Birçok yoga okuluna ve kutsal yazıya göre, sağ ve sol burun delikleri, sağ ve sol beyin yarıküreleri, parasempatik ve sempatik sinir sistemleri, afferent ve efferent akımlar arasındaki denge, ruhsal özgürleşmeye güç veren mistik deneyim için büyük önem taşır.

Burada bir sorumluluk reddi: Sushumna akışı ruhsal coşku için ne kadar büyükse, dünyevi özlemler için çok az şey sağlayabilir. Okuyucu, mistik içgörünün otomatik olarak maddi zenginlikle birlikte geldiğine ya da maddi zenginliklere yol açtığına inandırılmamalıdır. Aslında, bu Sushumna akışı sırasında herhangi bir ticari faaliyette bulunursanız, uygun yargı askıya alındığı için muhtemelen her şeyinizi kaybedersiniz. Ama bu zihnin askıya alınması, tam olarak mistik duruma güç veren şeydir. Vasıtasıyla*pranayama* mistik durumu uygun bir anda ne zaman devreye sokacağınızı ve sol veya sağ burun deliğini kullanırken onu geride bırakmayı öğrenebilirsiniz. Akıl ve beş duyu sol burun deliğinden çalışır.*prana*, yaratıcı yaşam gücü ve beş eylem organı (hareket, kavrama, konuşma, üreme ve dışkılama) kendilerini sağ burun deliği yoluyla ifade eder. Bilinç,

gerçek benlik, merkezi kanal aracılığıyla etkinleştirilir ve erişilir. Her birini uygun zamanlarda kullanın.

Egzersiz 5: Alternatif burun deliği solunumu

Bu basit egzersizin temizlediği söylenir.*nadi*s üç aylık günlük uygulamada. İdeal olarak, sizden hemen sonra yapılır.*asana*pratik yapabilirseniz daha da iyi*kriya Kapalabhati*alternatif burun deliğinden nefes almadan önce 3 ila 5 dakika. Bütün bu teknikler ve bunların pek çok anlamı kitabımda anlatılıyor.*Pranayama: Yoganın Nefesi*.

Tercih ettiğiniz meditasyonda oturun*asana*ve sağ baş parmağınızla burnunuza hafifçe bastırarak sağ burun deliğinizi kapatın. Şimdi sadece sol burun deliğinden nefes alın. Nefesinizi tamamladıktan sonra sağ elinizin yüzük ve küçük parmaklarıyla sol burun deliğinizi kapatın ve baş parmağınızı bırakın. Şimdi sadece sağ burun deliğinden nefes verin. Ekshalasyonu tamamladıktan sonra, şimdi sağ burun deliğinden nefes alın. İnhalasyonun sonunda, sağ baş parmağınızla sağ burun deliğini tekrar kapatın ve sol burun deliğinden nefes verin. Bu, bir turda sona erer. Bunu günde 10 ila 15 dakika uygulayın
– veya 30 dakikaya kadar.

Tekniğin mekaniğine alıştıktan sonra, her nefesin uzunluğunu saymaya başlayın. Başlangıçta her inhalasyona ekshalasyon ile aynı uzunlukta verin. Her nefesin zamanını ölçmek için arka planda tik tak eden bir saat kullanın ve tekniğe alışırken nefesinizi yavaşlatın.

Bölüm 6

YASA 6: PRATYAHARA, LUNAR PRANA (AMRITA) KAFATASINDA TUTUKLANDIĞINDAN ELDE EDİLİR.

Beden, nefes ve zihin yakından bağlantılıdır ve biri olmadan diğeri üzerinde ustalaşmak mümkün olsa da, üçü üzerinde aynı anda çalışırsanız, olasılıkları lehinize biriktirirsiniz. Bu kitabın 2. Kısmı zihinde ustalaşma tekniği olan Raja Yoga'yı öğretir. Ne kadar hızlı ilerleyeceğiniz elbette ne kadar zaman ayırdığınıza ve hatta bu süre zarfında çabalarınızın ne kadar karmaşık olduğuna bağlıdır. Bununla birlikte, başarınızın hızı aynı zamanda büyük ölçüde nefesinizin ve vücudunuzun çabalarınızı destekleyip hızlandırmamasına veya geçmişte tutarak zihninizi ağırlaştırmasına bağlıdır.

Bu bölüm, nefesinizi ve bedeninizi zihinsel çabalarınızı destekleyecekleri bir duruma getiren bir dizi yogik teknikten bahsediyor. Bu teknikler tersine çevirmelerdir ve adı verilen bir durumu meydana getirirler.*Amrita Siddhi*. Ters dönüşler – özellikle omuz duruşu ve baş duruşu – her yogi tarafından bilinse de, çok azı onları ciddi bir şekilde hayata geçirecek kadar pratik yapar.*Amrita Siddhi*. Burada*Amrita Siddhi*inversiyonların bunu nasıl başarabileceği ile birlikte açıklanır.

AMRITA SIDDHI: HATHA YOGA'NIN PRATYAHARA'YA YAKLAŞIMI

Doğrudan tercüme,*Amrita Siddhi*ölümsüz başarı anlamına gelir. Bazıları bunu fiziksel ölümsüzlüğe atıfta bulunmak için alsa da, bunun gerçekte anlamı, ölümsüz olana, yani saf bilinç veya kutsal benliğe erişmenizdir. Bunu söyledikten sonra, bazı eski siddhalar ve*rishi* Aslında ölümsüz oldular, ancak bunun temel olarak inversiyonlardan kaynaklanıp kaynaklanmadığı herkesin tahmininde bulunuyor.

Aynı şeyi tanımlamak için farklı terimler kullanan yogilerin alışkanlığı konusunda biraz kafa karışıklığı var. Eski risaleler yazıldığında, aynı terimi tekrar tekrar kullanmanın uygunsuz olduğu düşünülüyordu (bugün dile bakış açımıza oldukça benzer bir şekilde). Modern bakış açımıza göre, eğer aynı terim sadece aynı gerçeği belirtmek için kullanılsaydı, hayatı daha basit hale getirirdi.

Yoga kutsal metinleri, öngörülebilir bir sonucun garanti edildiği mühendislik kılavuzlarına daha çok benziyor. örneğin terimler*prana*, Shakti, Kundalini ve*pratik*enerji, güç ve yaşam gücü olgusunu sadece biraz farklı açılardan tanımlar. Ters çevirme durumunda, şartlar*bindu*, *amrita*,*soma*ve aynı fenomene atıfta bulunan Chandra. Basitleştirmek için, ben bu fenomeni ay olarak adlandırıyorum.*prana*.

Merkezi enerji kanalı dışında vücudun iki ana *nadi*s, Ida ve Pingala, ay ve güneş*nadi*s. ay*nadi*, Ida, zihni, gelen sinir sinyallerini ve beş duyuyu yönlendirir (*jnanendriya*s), benliğin beş giriş kapısı olarak da adlandırılır. güneş*nadi*, Pingala, giden sinir sinyallerini, vücudu ve hareket organlarını yönlendirir (*karmendriya*s), benliğin beş çıkış kapısıdır. İkisinin her biri*nadi*kendi enerji depolarından yararlanırlar. Güneş deposu*prana*-yani,*prana*dünyaya damgamızı vurmak, dışa dönük olmak için kullanılan –*Manipura* (göbek)*çakra*. Ay deposu*prana* -yani,*prana* duyusal izlenimleri sindirmek ve zihni güçlendirmek için bulunur - kafatasının merkezinde bulunur. Yumuşak damağın üzerindeki, talamus, hipotalamus, epifiz ve hipofiz bezlerini içeren bu alan, tümü üçüncü ventrikülün daha geniş alanı etrafında merkezlenir, Ay'dır.*prana*merkez, ya da yoga yazılarında sadece ay. Lütfen sadece bir tane olduğunu anlayın*prana*, ancak nerede saklandığına veya nerede olduğuna bağlı olarak*nadi*akıyor, farklı bir işlevi var.

Ay merkezinde (*ajna çakra*) bulunur*amrita*, ölümsüzlük nektarı. Göbek bölgesinde güneş merkezi bulunur.*prana*veya diğer şeylerin yanı sıra mide ateşini temsil eden güneş. Normal dik vücut pozisyonumuzda,*amrita*aydan aşağı doğru yerçekimi çeker ve güneş tarafından yakılır. Vücut her gün uzun bir süre ters çevrildiğinde, *amrita*saklanır/tutuklanır. Bu ölçüde alınabilir*amrita siddhi*, ne zaman *amrita*kalıcı olarak saklanır ve bir daha ateşe düşmez. Bu durum, otomatik olarak duyuların içe odaklanmasını sağladığı için meditasyonun ve üst uzuvların gelişimi için çok önemlidir.

Amrita, ay*prana*, duyular olan ay kapılarından bedeni terk eder. Duyularımız arzuladığımız nesneleri fark eder ve zihni dışa doğru sürükler. Zihin merkezini kaybettiğinde, biz

kendimizi dünyaya yansıtırız ve fenomen "oluruz". Kendimizi hayatımızda olanlarla özdeşleştiririz. Ancak, olarak*Maitri Upanişad* 'Duyuların yakıtı tutulmazsa, akıl kalbe yeniden emilir' der.[44]Bu, bilincin gerçek doğamıza bağlı kalmamız için bir metafordur. Duyuların ulaşmasını engelleyen birçok yoga tekniği vardır. Duyularımız elimize ulaştığında ve kendimizi dünyayla özdeşleştirdiğimizde, kontrol edilemeyen atlar tarafından sürüklenen bir araba gibi çekiliriz. Bu duyuların dışarı uzanması ile ilgilidir*amrita*(ay YILDIZI*prana*) içinden sızan*ajna çakra*, ay*çakra*kafanın ortasında. Duyuların bunu yapmasını engellemenin en basit yolu meditasyon yapmak değil, bunu durdurmaktır.*prana* inversiyonlar yoluyla.

Meditasyona hazır olma, tersine çevirmelerle desteklenir. Meditasyon ruhsal özgürlüğü getirebilir, ancak bu muhtemelen ancak beyinde ve vücutta simyasal değişiklikler yapıldığında mümkündür. Patanjali, yoganın beşinci kolunu şöyle sıralıyor:*pratyahara*.[45]Bu genellikle 'duyu gerilemesi' olarak çevrilir ama ben buna 'dış uyaranlardan bağımsızlık' demeyi tercih ederim. Dış uyaranlara bağımlı olduğunuz sürece, meditasyon uygulamanız her zaman gergin kalacaktır. Bu yüzden Patanjali yerleri*pratyahara*daha yüksek uzuvların bekçisi olarak. O listeler*pratyahara*olarak*bahiranga*(dış uzuv), oysa sadece*dharana*(konsantrasyon),*dhyana*(meditasyon) ve *samadhi*(absorpsiyon), son üç uzuv, doğru*antaranga*s (iç uzuvlar).[46]

Patanjali tam olarak nasıl olduğu konusunda hiçbir detaya girmiyor. *pratyahara* başarılacaktır, ancak gerçek şu ki, herhangi bir ayrıntıda tarif ettiği yoganın tek kolu,*samadhi*. Diğer tüm uzuvlar için, bunların nasıl yapılacağını açıklamaz, sadece onları elde ettiğinizde sonucun ne olacağını açıklar. Bu şu anlama gelmez*pratyahara*diğer uzuvlar çalıştığı için herhangi bir şekilde otomatik veya kendiliğinden ortaya çıkar. Diğer tüm uzuvlarda olduğu gibi,*Pratyahara*belirli bir teknikler kataloğunu ifade eder. Bu bölümde buradaki yaklaşımı izleyeceğiz.*pratyahara* arasında*siddha*Goraksha Natha. Bölüm 9'da Rishi Yajnavalkya'nın yaklaşımını açıklayacağım, Bölüm 12'de ise Raja Yoga'nın aynı amaca ulaşma yöntemi

gösterildi. Dolayısıyla bu metinde üç seviye ve yaklaşım vardır. *pratyahara* bilimsel bir şekilde birbirine bağlı ve destekleyicidir.

Patanjali'nin tedavisi *pratyahara* içinde *Yoga Sutrası* garip. İlk önce ne tür bir kazanım olduğunu tanımlar. *pranayama* (dördüncü uzuv) birini uygun hale getirir *dharana* (konsantrasyon, altıncı uzuv).[47] Başlangıçta bağlantı vermemesi garip görünüyor *pranayama* ile *pratyahara* doğrudan ama dümdüz ileri atlar *dharana*. Daha sonra geri döner ve etkilerini tanımlar. *pratyahara* iki sutrada, ancak daha sonra ilerlemek ve tanımlamak için *dharana* (tekrar gerçek tekniği vermeden).[48] O halde Patanjali'nin her ikisini de anladığını varsaymak mantıklıdır. *pranayama* ve *pratyahara* her biri kendi yolunda hazırlanmış ve gerekli olan iki ayrı teknik grubu olarak *dharana*, birbirinden tamamen bağımsız olarak uygulanabilir. tam olarak yöntemi nedir *pratyahara* Patanjali bunu hecelemedi mi, ama *asana*, *pranayama* ve *dharana*.

Yajnvalkya ve Vasishta gibi eski yoga ustaları zihinsel ve *prana* için ilgili yöntemler *pratyahara*, harika *siddha* Goraksha Natha bunu öğretti *pratyahara* zihinsel bir süreç değil, fiziksel bir süreçti. Hastalıklarla mücadele edilirken, *asana* ve karmik kusur *pranayama*, zihinsel rahatsızlıklar yöntemiyle fethedilecekti *pratyahara*.[49] Orijinal risalesinin yüz ayetinden *Goraksha Shataka*, şaşırtıcı bir on iki kıta ayırıyor *pratyahara*, önemini gösteriyor.[50]

Pratyahara göre elde edilir, *siddha*, vücudu ters çevirerek, böylece güneşi ayın üzerine yerleştirerek. Bu yöntem Goraksha Natha çağırır *Viparita Karani* (tersine çevrilmiş eylem). Ay'ı tutuklamak için *prana*, vücudun ters çevrilmesi gerekiyor. *Viparita Karani* belirli bir duruşun değil, başlıca omuz duruşu olan bir duruş kategorisinin adıdır. *Sarvangasana*) ve baş standı (*Şirşasana*). Baş ve omuz sehpalarının her ikisinin de ay kaybını önledikleri biraz farklı bir yolu vardır. *prana*. Omuz standı durumunda *amrita* hala 'ay'dan sızıyor (*ajna çakra*) ama yakalanır *Vishuddha Çakra* (boğaz *çakra*). Bu amaçla kullanılması önemlidir *Jihva Bandha* (dil

kilit) omuz duruşu sırasında: dil kendi üzerine katlanır ve mümkün olduğunca nazofaringeal deliğe sokulur.

Ancak başucu sırasında, ay*prana*orijinal konumunda tutuklanırsa,*ajna çakra*. Bu iki durumdan herhangi biri elde edilirse, kişi dış uyaranlardan ve tatminden bağımsız olarak merkezlenmiş bir kişilik elde eder. Birinin motivasyonu, diğer insanlardan daha fazla teşvik edilmek veya onların saygısını veya dostluklarını kazanmak değildir. Çünkü elde etmiş olan *Amrita Siddhi*artık başkalarıyla ihtiyaç konumundan ilişki kurmuyor, ilk kez başkalarına özverili bir şekilde hizmet edebiliyor ve onları sevebiliyorlar.
koşulsuz olarak.

Aşağıdaki paragraflar, kişinin ters çevirmelerde geçirdiği süreyi uzatmak için yönergeler verir. Bu duruşlarda harcanan süredeki ani artışlar geri tepebileceğinden, bu işlem uzun yıllar boyunca yavaş ve kademeli olarak gerçekleştirilmelidir.

Alıştırma 6: Ters çevirmelerinizi genişletmek

İnversiyonlarda harcanan süreyi arttırırken ilk adım nefesinizi mümkün olduğunca yavaşlatmaktır. T. Krishnamacharya'nın baş duruşu fikri dakikada sadece 2 nefes almaktı. Nefesinizi aniden değil, yavaş yavaş azaltın. İnversiyonlarda kan basıncı başlangıçta, özellikle kafada yükselir, ancak birkaç dakika sonra tekrar düşer. Yüksek tansiyonunuz varsa, inversiyonlar üzerinde çalışmadan önce düşürmek için adımlar atmanız gerekir. İnversiyonlarınızda çok yavaş bir nefes hızı elde ettiğinizde, belki birkaç günde bir nefes eklemeye başlayın. Olumsuz belirtiler yaşamadan önce duyarlı olun ve eklemeyi bırakın. Baş ağrısı, sinirlilik, boyun ağrısı, kulak ağrısı, kulak çınlaması, kafanızda basınç veya bulanıklık gibi belirtiler yaşıyorsanız çok ileri gittiniz ve zamanınızı azaltmanız gerekiyor.

Her ikisi de farklı olsa da faydalı bir etkiye sahip olduğundan, hem omuzda hem de başucunda harcanan süreyi artırmak için aynı anda çalışın. Sadece en güçlü ve en atletik öğrenciler tüm konulara odaklanmalıdır.

başörtüsü üzerindeki çabalarından. Her iki duruşta da vücudunuz ne kadar dik ve mükemmel hizalanmışsa, duruş o kadar etkili olur. Tüm inversiyonlarda, kanın kafaya akmasını önlemek için tüm vücudu aktif tutmanız ve tüm büyük kas gruplarını çalıştırmanız gerekir.

Omuz duruşunda servikal omurları yerden uzak tutmanız önemlidir. Boyun askısı değildir. Bu, vücudu başın arkasında, omuzlarda ve dirseklerde taşımanız gerektiği anlamına gelir. Servikal omurları yerden kaldırmak için bu üç alanı yavaşça zemine doğru itin. Hala yere değiyorlarsa, omuzlarınızın altına (başınızın altına değil) yerleştirilmiş bir battaniye kullanmalısınız. Bu, servikal omurların sıkışmasını önlemek için ek alan yaratacaktır.

Omuz duruşu ile ilgili bir diğer önemli nokta ise kısa boyun ile yani kaplumbağa gibi başı çekerek yapılması gerektiğidir. Diğer tüm duruşlarda boynu mümkün olduğunca uzun tutmaya çalışırken (kürek kemiklerini arkaya doğru çekerek, hem latissimus dorsi hem de alt trapezius'u birbirine geçirerek), tam tersi hareketin yapıldığı omuz duruşudur. Bu açıdan omuz askısı aşağıdakilere benzer:*Jalandhara Bandha*, çene kilidi. Bu *bandha*özellikle iç nefes tutma sırasında uygulanır (*antara kumbhaka*). Çeneyi göğsün üzerine koymadan önce göğüs yukarı kaldırılır. Bu hareket, omuz duruşu sırasında omuzları yere bastırmış gibi boynun tam olarak aynı kısalmasına neden olur.

Başınızı uzatırken aklınızda bulundurmanız gereken en önemli nokta, ağırlığınızın çoğunu beyninizde değil, kollarınızda ve omuzlarınızda taşımaktır. Tüm ağırlığı kafanıza 'dökmenize' izin verirseniz ve kollarınızı sadece dengelemek için kullanırsanız, kafa içi basıncı çok yükselir. Bu nedenle, başucunda geçirdiğiniz süreyi uzatırken muhafazakar olmak önemlidir. Çoğu öğrenci için omuzda biraz daha uzun süre kalmak mantıklıdır, bu da daha az yorucudur.

İnversiyonlarda geçirilen süreyi ne kadar hızlı uzatabileceğiniz sorusu yaşınıza ve genel durumunuza göre belirlenir. Genç, atletik ve bozulmamış bir sağlığınız varsa, oldukça hızlı nefes alabilirsiniz,

oysa yaşlı bir kişi veya kronik sağlık sorunu olan biri bunu çok, çok yavaş yapmak zorunda kalabilir. Bazı öğretmenler, 50 yaşın üzerindeki kişilerin uzun süreli inversiyonlara girişmemeleri gerektiği görüşündedir. Omuz askılığı ve başucu duruşunu fotoğraflı görsellerle daha detaylı anlattım.*Ashtanga Yoga: Uygulama ve Felsefe* .51

Hem omuz duruşu hem de baş duruşu sırasında dakikada yalnızca iki kez nefes alıp her birinde 25 nefes alırsanız, her ikisinde de yaklaşık 25 dakika harcarsınız. Bu, başlangıçta doğru çalışmak için iyi bir hedef olacaktır. Tabii yogaya toplamda ne kadar zaman ayırabileceğinizi de göz önünde bulundurmalısınız. Genel izlenimim, modern öğrencilerin atletik, gösterişli, esnek bir görünüm elde etmek için çok fazla zaman harcadıkları yönündedir. *asana*uygulama. Benim önerim, bu tür uğraşları günde en fazla 90 dakika ile sınırlamak ve bunun yerine daha fazla zaman ayırmaktır.*kriya*s,*pranayama*, inversiyonlar ve meditasyon bu kitapta anlatıldığı gibi. O zaman tüm yumurtalarınızı fanteziye yerleştirmek yerine yoga yöntemleri için daha bütünsel bir programa ulaşırsınız.*asana*sepet.

Lütfen unutmayın, inversiyonlarınıza ne kadar enerji harcarsanız harcayın, bunlar kendi başlarına yogik durumlar meydana getiremezler. Bu bakımdan vejetaryenlik ve genel olarak diğer yoga tekniklerine benzerler.*asana* uygulama. Sadece aşağıdaki gibi diğer yöntemlerle kombinasyon halindedir. *pranayama*,*kriya*ve yogik meditasyon, bir kombinasyon olarak, büyük güç elde ederler. Yavaş ve istikrarlı bir şekilde ve organik bir şekilde, uzun vadede tersine dönmelerinizin süresini artırırsanız, bunların meditasyonunuzu güçlendirdiğini ve meditasyonunuzu güçlendirdiğini göreceksiniz.*pranayama* , ama onlar size aynı zamanda hayatta dahil olmamamız daha iyi olan birçok sözde "fırsatları" aktarmayı da öğretecekler.

hatha yoga yasalarının özeti

Bu altı yasada meditasyon için ideal hazırlığın ne anlama geldiğini anlattım. İdeal olarak, mükemmel bir meditasyonda oturabilirdik.*asana*, vejeteryan yemeği yiyin (atalardan kalma geçmiş izin verir), zekayı ateşleyin*Nauli*, *Kapalabhati*,*Sankalpa*ve diğer yöntemler, dalga benzeri okyanus nefesini gerçekleştirebilmek, ay ve güneşi dengeleyebilmek*nadi* ve tutuklama*amrita*kapsamlı ters çevirmeler yoluyla. Yogiler, tüm bu disiplinlerin meditasyonu desteklediğini bulmuşlardır, ancak ne yazık ki hepsinde başarılı olmak uzun bir yolculuk gerektirir. Bu altı kutunun tümü işaretlenirse, aşağıdaki adımlarda başarı kolayca gelecektir. Aşırı irade ve kararlılığa sahip bir dahi söz konusu olduğunda, bu kutulardan daha azının işaretlenmesi gerekebilir. Çoğumuz arada bir yerlerdeyiz. Alabileceğimiz kadar desteğe ihtiyacımız var, ancak bunu yaratma zamanı sınırlı.

Bu ilk altı yasayı meditasyona nicel bir yaklaşım olarak düşünün. Bu disiplinlerden ne kadar çok uygulayabilirseniz, meditasyonda başarılı olma olasılığınız o kadar yüksek olur. Birinde yetersiz kalırsanız, her şey kaybolmaz. Aslında birçok büyük mistik birden fazla konuda yetersiz kaldı. Bununla birlikte, üslerinizi mümkün olduğu kadar çok bu alanlarda kapsamak akıllıca bir nicel yaklaşım olacaktır. Her halükarda, devam edip sonraki altı kanunu uygularsanız ve bir yıl kadar sonra etkinin yetersiz olduğunu bulursanız, o zaman metnin bu ilk bölümünde olası nedenleri bulacaksınız. Profesyonel mistikler ve arayışçılar, Raja Yoga yasalarına ilerlerken tüm Hatha yasaları üzerinde çalışmaya devam ederek bu durumu önleyeceklerdir.

Bölüm 2

Raja Yoga Yasaları veya Zihinsel Boyutu

Meditasyon

Bugün yoganın fiziksel yönü olan Hatha Yoga ile büyük bir meşguliyet var. Fakat *Hatha Yoga Pradipika* Hatha Yoga seviyesinde kalmanın ve Raja Yoga'dan (meditasyon yogası) mezun olmamanın enerji israfından başka bir şey olmadığını belirtir.[52] Raja Yoga (kraliyet yogası), yoganın merkezi kısmı, özüdür. Patanjali'nin yorumunda *Yoga Sutrası* Rishi Vyasa ölümsüz sözler 'Yogah samadhih' söyledi,[53] yani yoga, zihni yoğunlaştırmanın yoludur. İfade etmek istediği şey, yoganın merkezinde, dünyanın (ve ancak daha sonra benliğin) gerçekte olduğu gibi görülebileceği ölçüde zihni yoğunlaştırma yolu olduğuydu. Bunu başarmak için neden konsantrasyonun gerekli olduğunu anlamak için ampule karşı lazer metaforuna başvurmamız gerekir. Ampul gibi geleneksel bir ışık kaynağı, her yöne farklı frekanslarda ışık ışınları gönderir. Böyle bir kaynaktan gelen ışık bir ışına odaklanmış olsa bile, onu oluşturan küçük ışık paketleri birbirini itip kakarak yayılır ve düşen gölgeler keskin bir şekilde tanımlanmaz.

Lazer farklıdır. Bu durumda ışık paketlerinin tümü aynı frekanstadır ('uyumlu'), dolayısıyla ışın yayılmaz ve gölgeler kesin olarak tanımlanır. Bu nedenle, bilgileri çok yüksek bir hızda uzun mesafelerde doğru bir şekilde aktarmak için bir lazer kullanılabilir; ayrıca geleneksel ışık kaynakları tarafından geçilemeyen nesneleri kesmek için de kullanılabilir.

Raja Yoga'nın yolu, zihni lazer gibi yapmakla ilgilenir. Düşünce dalgalarını o kadar yoğunlaştırır ki, meditasyon nesnesinden gelen bilgiler, yalnızca belirsiz bir yorumdan ziyade tam olarak zihne aktarılır. Böyle bir zihni kullanmanın ne kadar harika olacağını hayal edin?

Hayatımızdaki sorunların çoğu algı hatalarından kaynaklanır. Bunlar, başka bir arabanın hızını hafife aldığımız için karşıdan gelen trafiğe girerek bir kazaya neden olmaktan, başka bir kişiyi yanlış bir şekilde yargıladığımız karmaşık vakalara kadar, onların gerçekte kim olduklarını görmek yerine ihtiyaçlarımızı, korkularımızı veya arzularımızı onlara yansıttığımız için değişebilir. . Benzer şekilde, zihin de Raja Yoga yoluyla dönüştürülebilir, böylece nesnelere nüfuz etme ve onların derin gerçekliğini veya temel planını görme veya indirme konusunda lazer benzeri bir kapasiteye sahip olur.

Bu yöntemler objektif sırasında kullanılır.*samadhi*ve Patanjali ve diğer bilgeler onları psikoloji (yoga), tıp (Ayurveda) ve ses bilimi (Sanskritçe) gibi bilimlere katkıda bulunmak için kullandılar.

Bu, önemli bir kısmı objektif pratik yapmaktan oluşan Raja Yoga'nın basitleştirilmiş bir anlatımıdır.*samadhi*daha ileri insan toplumu için bilimsel bilgi edinme niyetiyle dışımızdaki nesneler üzerinde. Raja Yoga'nın bu yönüne burada sadece hafifçe dokunuldu. Raja Yoga kendi içinde kişinin gelişiminin sonu değildir, çünkü o Bhakti Yoga, İlahi olana bağlılık yogası ile birleşmek zorundadır. Hatha Yoga olmadan Raja Yoga güçten yoksundur ve Bhakti Yoga olmadan Raja Yoga kalpten yoksundur.

Bölüm 7

YASA 7: ZİHİN, DAİMA İÇERİSİNDE OLUŞAN SONRAKİ NESNEYLE TANIMLANACAKTIR.

FARKINDALIK ÜZERİNE MEDİTASYON YAPARAK MEDİTASYON UYGULAMAYA BAŞLAMAYIN

Yoga'da farkındalık veya boşluk üzerine meditasyon yapmak yerine önce uygun meditasyon nesnelerini seçeriz ve bunu bariz nedenlerle yaparız. Farkındalık biçimsizdir, ebedidir, sonsuzdur ve niteliksizdir. Deneyimli meditasyoncular, algı nesnelerinin kendilerinin sonlu ve geçici olmasına ve nitelik ve biçime sahip olmasına rağmen, yol açtıkları saf, içeriksiz farkındalığın her durumda tam tersi olduğunu onaylayabilirler. Bu, zihnin farkındalığa odaklanmasını çok zorlaştırır, çünkü zihnin işlevi, hayatta kalma amacıyla biçim ve kaliteyi belirlemektir.

Atalarınızın ve benimkilerin sık ormanda omuzlu sopalarla yürüdükleri bir zamanı hayal edin. Ormanda bir hışırtı duyduklarında, zihinlerinin biçimsiz mutlak içinde kaybolmak yerine, kendilerini hemen buna bağlaması gerekiyordu. Çünkü hışırtıya kılıç dişli bir kaplanın neden olduğu kolayca ortaya çıkabilirdi. Zihin o zamandan beri bize bir hayatta kalma aracı olarak hizmet etti, ancak bunu yapmak için kendini otomatik olarak ortaya çıkan bir sonraki nesneye bağlama kapasitesine sahiptir. Zihnin algı alanında beliren duyu nesnesi ne olursa olsun, onu hızlı bir şekilde tanımlama girişiminde bulunarak kendisini otomatik olarak o nesneye bağlayacaktır.

Evrimimizin büyük bir kısmı boyunca, bu özdeşleşme, incelenen duyumun, daha sonra kaçmamıza yol açacak tehlikeli bir şeyden mi, yoksa bizim tarafımızdan tüketilebilecek yenilebilir bir şeyden mi kaynaklandığını ortaya çıkarmaya ihtiyaç duydu. Bu nedenle zihin, şekilsiz, ebedi, sonsuz ve niteliksiz farkındalık ile nitelik ve biçime sahip sonlu, süreksiz algı nesneleri arasında bir seçim yapsa, daima algı nesnelerini seçecek ve saf farkındalığa odaklanmaktan vazgeçecektir. Zihnimizin bu yapısının meditasyonu yapılandırarak uyum sağlaması gerekir.

buna göre, bu ilk önce form üzerinde meditasyon yaparak zihni yoğunlaştırmayı öğrenmektir.

Yogilerin yeni başlayanlara farkındalık veya bilinç üzerine meditasyon yapmalarını önermemelerinin bir başka nedeni de onun özne olması ve dolayısıyla nesne olamamasıdır.*

Farkındalık meditasyonun konusudur, çünkü tüm algı nesnelerinin ortaya çıktığı şeydir. Yalnızca ileri düzey bir meditasyon yapan kişi, farkındalığı kalıcı olarak çevirebilir ve böylece kendisinin farkına varabilir. Bu aşamaya ulaşmadan önce – 'farkındalığın farkındalığı' – zihniniz her zaman meditasyon seansına giren nesnelerin – örneğin vergi beyannameniz, ödenmemiş faturalarınız, bekleyen işler, iş taahhütleriniz gibi – farkındalığına yenik düşecektir.

Yogada zihnin kendisini (ruhsal) özneden ziyade dünyevi nesnelere bağlamaya programlandığını ve dolayısıyla onu yavaş yavaş uygun nesnelere çevirmeye programlandığını kabul ediyoruz. Ancak bunlara hakim olunduğunda ve konsantrasyon gücü tam olarak geliştirildiğinde konuya yönlendirilir. Bu, iki tür tuzağı önler: Rajasik bir zihne sahip olanlar, meditasyon yaparken genellikle hüsrana uğrarlar, çünkü zihinleri bir maymunun daldan dala atlaması gibi düşünceden düşünceye atlar, tamasik bir zihne sahip olanlar ise donuk ve uykulu hale gelir ve beyazı geliştirir. -duvar etkisi, zihnin boş ama uyuşuk ve yavaş olduğu, sanki bir narkotik etkisi altındaymış gibi. Yoga önce zihni aydınlık (sattvik) hale getirmeye çalışır ve ancak o zaman saf bilinç üzerine meditasyonla uğraşır.

İlk olarak, meditasyon yapmak için uygun bir nesne bulun. Eğer zihninize seçtiğiniz bir nesneyi sunmazsanız, o kendi seçimini yapacaktır ve sonucu beğenmeyebilirsiniz. Bu durumda zihin, başına gelen her şeye rastgele bağlanacak veya zaten güçlü bir damgalanmış eğilimi varsa, şehvetli veya zevkli arzular, servet biriktirme planları, utanç ve suçluluk gibi tercih ettiği nesnelere dönme eğiliminde olacaktır. geçmiş deneyimler veya gelecekle ilgili korku ve heyecan.

Yoga'nın meditasyon tanımı, modern öğretmenlerin sahip olduğu birçok görüşle çelişir. Bazıları meditasyonun, meditasyon tekniklerinde başarı elde edildiğinde elde edilen durum olduğunu savunur. Yoga ise bu meyveye*samadhi*. Diğerleri, sorunun

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

modern toplum meditasyon eksikliği değil, çok fazla olmasıdır. Meditasyon, ister maddi zenginlik isterse şehvetli nesneler olsun, kişinin arzusunun herhangi bir nesnesi üzerinde gerçekleşebilir. Örneğin, bir kişi zengin olmak için güçlü bir arzuya sahipse ve zamanının çoğunu servet elde etmek için stratejiler planlamaya veya uygulamaya harcıyorsa, o zaman yoga bu kişinin dolar üzerinde meditasyon yaptığını söyler. Bu meditasyonu oluşturur, ancak tamasik bir meditasyon şeklidir. Yoga bu meditasyon biçimini reddeder çünkü ölüm anında dayanamaz. Kendinizi servete ve bedene bağlamanın sorunlarından biri, ölüm döşeğinde yatarken mevcut durumunuza çok bağlı olmanızdır. Çok çalışarak elde ettiğiniz tüm servetinizi ve çok fazla yatırım yaptığınız bedeninizi bırakmak zorunda kalacaksınız. Yoganın amacı, sizi özgürlüğe götürecek bir zihniyet, ölüm anında bile ayağa kalkan bir özgürlük yaratmaktır. Ölüm anında özgürlük, bırakmaya hazır olmak demektir. Bu nedenle yogiler, geçici ve sonlu bedene bağlılığınızı artıran herhangi bir nesne üzerinde meditasyon yapmayı reddederler.

Zihin her zaman içinde ortaya çıkan bir sonraki nesneye bağlanacağından, bu dünyada meditasyon eksikliği değil, doğru nesne üzerinde meditasyon eksikliği vardır. Buna yeterince vurgu yapılamaz. Gerçek şu ki, hepimiz var olduğumuz sürece meditasyon yaptık çünkü başka türlü yapamayız, ancak meditasyon nesnelerimizi akıllıca seçmedik. Zihinden özgürleşmedikçe (yogada Patanjali'nin II.27. Gevşek bir anlamda, konsantre düşüncenin her biçimi meditasyonu oluşturur. Bu aynı zamanda gibi terimlerin gerçeğine de yansır. *mantra*ve*guru*şimdi iş dünyasına girdiler. Örneğin, 'yatırım gurusu' terimi günümüzde o sektördeki başarılı danışmanlar için kullanılmaktadır veya emlakçılar hakkında diyebiliriz ki onların *mantra* 'yer, konum, konum'dur.

Meditasyon yapmamak çok zor olsa da, meditasyon yapacağınız şeyi seçmek oldukça basittir. Daha önce de belirtildiği gibi, nesnelerinizi bilinçli olarak seçmezseniz, koşullanmanız bilinçsizce onları seçecektir. Koşullanma, tekrar tekrar dinlemek gibidir

tekrar geçmişte duyduğunuz, deneyimlediğiniz, düşündüğünüz, duygulandırdığınız ve yaptığınız her şeyin kaydına. Çoğu insanın durumunda, geleceklerinin böyle olmasını istemezler.

Patanjali, antik yazar *Yoga Sutrası*, meditasyona farkındalık/bilinç üzerine meditasyon yaparak başlamaması gerektiği konusunda çok açıktı. Eğer bunu yaparsa, bir kişinin kendisini ruhsal bir çıkmaz sokağa sokmasının muhtemel olduğunu belirtti.*prakrti laya* ve *video*[54] Bu, eğer içinde olabilir*samadhi* nesneler dünyası arasında ayrım yapamazsınız (nesnel*samadhi*) ve konu (nesnesiz*samadhi*). En başından beri bunu yapmak için kendinizi eğitmediyseniz, mistisizmde bir çıkmaz sokağa, 'her şeyle-bir-olma' durumuna girme olasılığınız yüksektir. Bu durumda olan mistikler, genellikle son derece büyük saf takipçi kitleleri toplarlar. Sorun şu ki, bu durumda çok uzun bir süre kaldıktan sonra geri düşecek ve koşullu varoluşa ve zihinsel köleliğe yeniden dalacaksınız - çünkü gerçek benliği, bilinci, birlikte olduğunuz diğer her şeyden izole etmediniz. .

Dürüst olmak gerekirse, gerçekten her şeyle bir olmak istiyor musunuz? Birlikte olmamayı tercih edeceğiniz bir sürü şey yok mu? Yoga felsefesi, özgürleşme halinin, gerçek benliğinizin, özünüzün, bir ekrana yüzlerce görüntü yansıtabileceğiniz ancak hiçbirinin yapışmaması bakımından bir TV ekranına benzediğini fark etmekten kaynaklandığını öğretir. Bir görüntü kaybolduğunda, ekran bir sonraki görüntü için tazedir, çünkü hiçbir koşullandırma gerçekleşmez ve bu nedenle ekran kendisini herhangi bir görüntüye bağlamaz. Bu bakımdan TV ekranı benzeri bilinç geçmişinden özgürdür. Ekranın hiçbir zaman her şeyle bir olmadığını unutmayın; her zaman herhangi bir görüntüden ayrı kalır. Tam tersi gibi görünüyor çünkü görüntülere o kadar mest oluyoruz ki ekranın varlığını unutuyoruz.

Şimdi bir an için düşünün: Kendinizi tüm görüntülere bağlamaya başlasaydınız – onlarla bir olsaydınız – ne olurdu? Tanıdık geliyor? Zaten alışkanlıkla yaptığımız şey bu; ilk başta başımızı belaya sokan şey buydu. Patanjali, ıstırabın nedeninin, gören ve görülenin hayali veya yanlış birleşimi olduğunu söyler.[55]BT

çözüm değil acının sebebidir. Ayrıca egoizmi, gören (bilinç) ve görmenin (zeka) hatalı birliği olarak tanımlar.[56]Ayrıca bu birliğin bilgisizlikten kaynaklandığını belirtmektedir.[57]Sonunda çözümün birlik değil ayrımcılık olduğunu söylerken her şeyle-bir-olma fraksiyonunun tabutuna çiviyi çakıyor.[58]

Tekrar soruyorum, benlik, sonsuz, ebedi ve niteliksiz şuur nasıl olur da beden, zihin ve hepsi sonlu ve geçici olan ve farklı niteliklere sahip olan dış nesnelerle bir olur? İkisi ayrıdır ve birleştirilemez ve aslında onları bir birlik olarak algılamak acıya neden olur.

Bu birleşmeyi önlemek için, nesnelerin temel doğasını, onların sonlu ve geçici olduklarını ve çeşitli niteliklere sahip olduklarını açıkça anlayana kadar nesneler üzerinde meditasyon yapmanız gerekir. Bu yöntemin sonucuna objektif denir.*samadhi*. Bunu başardığınızda, artık eğitilmiş ve güçlü zihninizi kendinize, bilince yönlendirirsiniz. Artık onun sonsuzluğunu, sonsuzluğunu ve kalitesizliğini göreceksiniz. Bu nesnesiz olarak elde edilir*samadhi*. Bu yüzden yoga tamamen farklı iki şey öğretir.*samadhi*s. Meditasyonda ustalaşmamız gereken radikal olarak farklı iki kategori vardır, bunlar nesneler dünyası ve özne, saf bilinçtir.

Alıştırma 7: Olumsuzlama yolu

Sadece üç adımdan oluşan aşağıdaki çok basit meditasyon tekniğini deneyin:

1. Oturun ve zihni izleyin ama bilinçli olarak herhangi bir düşünce üretmeyin.
2. Zihni izleyerek, tıpkı bir radyo alıcısının radyo dalgalarını alıp onları yaratmaması gibi, düşüncelerin zihnin içinde üretilmediğini, ancak dışarıdan girdiği gerçeğinin farkına varın.

3. Düşünceler zihninizde kök salmadan önce onları hemen geri atın!

Bu meditasyon tekniğini ve zihninize ne yaptığını deneyimlemek için şimdi biraz zaman ayırın. Kaybolursanız, üç adımı tekrar okuyun ve meditasyon sürecinde bunları tekrar tekrar izleyin. Lütfen sadece tekniği tamamladığınızda okumaya devam edin. Sonucu kendiniz deneyimlemenizi isterim. Bir sonraki bölümde, tipik meditatörün hangi sonucu (öğrenciler üzerindeki nicel çalışmalarıma dayanarak) deneyimlediğini ve olağanüstü yetenekli veya Hintli hocalarımın dediği gibi, 'son doğumun armağanına sahip olan birinin hangi sonucu deneyimleyebileceğini tartışacağım. '.

Bu teknik, meditasyon tekniklerini olumsuzlama kategorisine girer. Düşüncelerin zihne girişini engeller. Hintli bilge Shri Aurobindo'yu sadece üç gün içinde özgürlüğe kavuşturan ünlü teknik tam da bu teknikti. Umarım bu teknikte diğerlerinden daha başarılısınızdır, ancak görüştüğüm çoğu insan için sadece artan bir baş ağrısına neden oldu. Aurobindo için işe yaraması sadece yöntemin kendisinde ve onun çok yüksek bir ruhsal varlık olması gerçeğinde değil, aynı zamanda onu aldığında kendini içinde bulduğu benzersiz durumdan da kaynaklanıyordu.

Aurobindo Ghose, 18. yüzyılın sonlarında varlıklı ve eğitimli bir Bengalli ailesinde doğdu. Eğitim için İngiltere'ye gönderildi ve Cambridge Üniversitesi'ndeki King's College'da okudu ve bu süre zarfında güçlü bir vatansever çizgi geliştirdi. Hindistan'a döndüğünde ünlü bir gazete çıkarmaya başladı.*Arya*, Hindistan bağımsızlığını teşvik etti. Ayrıca Hindistan'ın İngiliz Raj'a karşı silahlı direnişinin lideri olduğundan şüpheleniliyordu.

Bir bombalı saldırının ardından Aurobindo tutuklandı ve büyük bir gösteri duruşması planlandı. İngiliz yönetiminin onu örnek alıp idam etmesi bekleniyordu. Aurobindo, hapishanede yargılanmasını beklerken, kendisine bu meditasyon tekniğini öğreten bir yogi tarafından ziyaret edildi. Aurobindo, hayatı boyunca bunu uygulayan ancak kurtuluşa ulaşamayan öğretmeninin büyük sürprizine göre, Aurobindo sadece üç gün içinde başarılı oldu. Elbette o eşsiz ve yetenekli bir insandı ve tüm geçmişi ve şimdiki koşulları bu sonucu meydana getirmek için elbirliği yaptı. Ancak bu tekniği, kitabı yayımlamakla meşgul olduğu günlerde öğrenmiş olsaydı,

Arya, gazete ile başarılı olamayacaktı. Hapsedildiğinde, lehine çalışan iki güçlü faktör vardı:

- Aurobindo'nun meditasyon yapmaktan başka hiçbir anlamı yoktu. Görevi, sorumluluğu ve dikkatini dağıtacak hiçbir kaynağı yoktu.
- Daha da önemlisi, büyük olasılıkla, kendisini ilgilendirecek bir geleceği yoktu: durumunun en olası sonucu, gösteri duruşmasında ölüme mahkum edilmesiydi.

Bir yayıncı veya Hindistan'ın kurtarıcısı olarak aklını olası parlak bir geleceğe bağlamanın bir anlamı yoktu. Kesin ölüm beklentisiyle elde edilmeye değer tek şey ruhsal kurtuluştu. Bu aşkın ve mistik deneyim, celladın veya idam mangasının ondan alamayacağı tek durumdu. (Durumu atlattı ve ünlü bir ruhani usta olmaya devam etti.)

Hepimiz yukarıdaki iki nokta Aurobindo'ya yaptıkları gibi bize de uygulanıyormuş gibi meditasyon yapabilseydik, yöntemde de başarılı olma şansımız yüksek olurdu. Bu aynı zamanda GI Gurdjieff'in 1400 sayfalık anıtsal yapıtındaki ana karakterin çözümünü hatırlatıyor. *Beelzebub'un Torununa Öyküleri*insanlığın robotik bilinçsizliği çıkmazını çözmeyi öneriyor: insanlara sürekli olarak yaklaşan ölümlerini hatırlatan bir implant sağlamak.[59]Bu göz önüne alındığında, ortalama meditasyon yapanlar Aurobindo kadar hızlı başaramayabilirler, ama biz başarabiliriz.

Bununla birlikte, gün boyu üzerimizde etkili olan çeşitli görevler, sorumluluklar ve dikkat dağıtıcı şeylerle ve zihnimiz her zaman yeni olasılıkların, iyileştirmelerin, büyümenin ve yaratıcılığımızı ifade etmenin yollarının daha da parlak bir geleceğini hayal etmek ve getirmekle meşgulken, sahip olabileceğimiz şanslar. Aurobindo'nunki gibi düşünce-olumsuzlayıcı bir yöntemle başarılı olmak gerçekten sönük. Ama bir Aurobindo, Ramana Maharishi veya J. Krishnamurti'den daha az yetenekli olan bizler ne yapmalıyız?

Bu kitapta açıklanan sistematik yöntem, ortalama bir insanda güvenilir ve tekrarlanabilir sonuçlar elde etmek için tasarlanmıştır. Yapmanız gereken tek şey adım adım uygulamaya başlamak ve kısa vadede muhteşem sonuçlar beklemeden yavaş yavaş uzun bir süre boyunca hayatınıza entegre etmektir.

Aurobindo bizim 'yaşlı bir ruh' dediğimiz şeydi. Zihni, kendisini bir sonraki nesneye bağlama eğiliminin üstesinden gelmişti. Bu yüzden nesneleri daha orada kök salmadan önce zihninden hızla atabiliyordu. Ortalama bir insanda, nesnelerin kendilerini bağlayıp bağlamama sorunu yoktur, çünkü zihin kendi kendine bağlanmak istediği nesneleri arayacaktır ve yakınlarda yoksa onları bir anda çağıracaktır. Yoganın kalbinde yer alan burada açıklanan meditasyon tekniğinde, zihnin bu eğilimini onu din dışı olandan kutsala çevirmek için kullanacağız.

Bu bölümün amacı, meditasyon yapamayacağınızı anlamanızı sağlamaktır. Yönlendirilmiş, yoğunlaştırılmış düşüncenin her biçimi daha geniş bir anlamda meditasyonu oluşturur. Örneğin, kinci, intikamcı bir kişi sürekli olarak düşmanlarının çöküşü üzerine meditasyon yapar; materyalist bir kişi kendi hissesi veya gayrimenkul portföyü üzerinde meditasyon yapar. Şehvetli veya duygusal bir kişi, kendi arzularının yerine getirilmesi üzerine meditasyon yapar. Bunlar daha geniş anlamda meditasyonu oluşturur, sadece yoga nesne seçimini akıllıca yapmaz. Bugün ne üzerine meditasyon yaparsanız yarın kim olacağınızı yaratır. Bunu anladığımızda, meditasyon nesnelerimizi akıllıca seçmenin önemini anlayacağız.

Bölüm 8

KANUN 8: SEÇİLEN MEDİTASYON NESNE TÜRÜ OLUŞTURULAN ZİHNİYETİ BELİRLER.

Düşündüğünüz, söylediğiniz veya yaptığınız her şey bilinçaltında bir iz bırakacaktır (*samskara*) senin aklında. Bu damga, her ne ise, kendi tekrarını isteyecektir. Sürekli üzerinde durulan düşünceler kendi nörolojik yollarını yaratacaktır. Bu yollar giderek daha fazla kökleşecek, bu da bir dahaki sefere aynı yolu tekrar kullanmanın çok daha kolay olacağı anlamına geliyor.

Diyelim ki işten yorgun bir şekilde eve geldiniz ama ilgilenmeniz gereken başka bir işiniz var. Zihniniz biraz çikolata veya dondurma veya kahve veya alkol içmeyi veya tercihiniz ne olursa olsun önerebilir. Kısa bir değerlendirmeden sonra zihninize teslim olursunuz ve bir bilinçaltı izi oluşur. Aynı durum tekrar ortaya çıktığında, geçen sefer kullandığınız stratejinin aynısını kullanmak için bilinçsiz bir eğilim oluşturmuş olursunuz. Belirli bir strateji, sorgulamadan ve üzerinde düşünmeden birkaç kez tekrarlandığında, bir koşullandırma (*vasana*) yaratıldı. Koşullanma, aynı türden bir dizi bilinçaltı baskıdan oluşur. Belirli bir strateji bir kez bir alışkanlık oluşturduğunda, baskıdan koşullu duruma geçmiştir ve davranış artık giderek daha robotik hale gelmektedir. Bu, biz önyargımızın farkında olmadan gerçekleştiği anlamına gelir ve bu noktada zihinsel kölelik yaratılmıştır.

Yogada zihinsel kölelik, bir robot gibi zihninizin emirlerini takip ettiğiniz anlamına gelir. Zihin ise bilinçaltı adı verilen bir kasete kaydedilen emirleri yerine getirir. Bir teyp veya dijital kayıt cihazıyla ilgili sorun, herhangi bir baskıyı reddedememesidir. Kaydetmek için orada ve yaptığı da bu.

Bir dereceye kadar bilinçli zihnimiz koşullanmayı geçersiz kılabilir ve korkudan hareket etmek ve kendini korumak istemek yerine tepki vermek yerine özgürce hareket etmeyi seçebilir. Yogik meditasyon, bilinçaltının gücünü adım adım kullanma sürecidir.

bilinçli olarak seçtiğimiz yön için zihin. Zihinden özgür olmak, herhangi bir noktada zihne ne düşüneceğini dikte edebilmektir, tersini değil. Bunun olması için, zihnimizin önerdiği koşullu nesne seçiminin üstesinden gelmek için algısal önyargıyı ortadan kaldırmamız gerekir. Düşündüğümüz her nesne, konuştuğumuz her söz, yaptığımız her eylem bilinçaltında değişmez bir iz bıraktığından, nesnelerimizi akıllıca seçmemiz önemlidir. Düşündüğümüz şey olacağımızı söyleyecek kadar ileri gidebiliriz.
Örneğin sürekli yemek düşünürseniz daha da acıkacaksınız. Sürekli zenginliği düşünürseniz daha materyalist olursunuz ve kendinizi giderek daha fazla cinsel fantezilere bırakırsanız cinsel iştahınız artar.

Yoga, netliği ve düşünce özgürlüğünü artıran meditasyon nesneleri kullanır. Yogik meditasyon nesneleri bilinçsiz koşullanmayı azaltır ve kendinizi yeniden koşullandırmanızı ve bilinçli olarak kendinizi yeniden yaratmanızı sağlayarak size zihinsel köleliğin ötesinde özgürlük ve seçim sunar.

İÇ VE DIŞ OBJELER

Yogik meditasyon nesnelerinin geniş yelpazesine bakarken, öncelikle fiziksel ve psikolojik nesneler arasında, size dünya hakkında bilgi verenler ile size kendiniz hakkında bilgi verenler arasında ayrım yapmamız gerekir. Yoga neden sadece kendini bilmekle sonuçlanan ruhsal bilgiyle değil de dünya bilgisiyle ilgilensin ki?

Yoga, kültür ve medeniyet üreten bir güçtür. Bu sadece bir psikoloji değil. Mükemmel bir örnek, evrenin yarı tanrısal derleyicisi olan Patanjali'nin kendisidir. *Yoga Sutrası*, yoganın kurucu anayasası. İçinde *Yoga Sutrası* objektif olduğunda, meditasyon nesnelerinin bir listesini sunar. *samadhi* (*samyama*) onlara uygulandığında, ilgili bilgi dalları hakkında tam bir anlayışı ortaya çıkaracaktır. Örneğin, objektif olduğunu öne sürüyor. *samadhi* Kutup yıldızı üzerinde, aynı teknik göbek üzerinde uygulanan, astronominin tam olarak anlaşılmasını sağlayacaktır. *çakra* tıbba hakimiyet bahşeder.[60] Amaç *samadhi* boğazda *çakra* fonetik, dilbilgisi ve ses bilimi üzerinde ustalık sağlarken,

aynı yöntem kalpte de uygulandı*çakra*psikolojiye (yoga) hakimiyet kazandıracak.[61]

Patanjali'nin listesi, kitabın üçüncü bölümünün çoğunu kapsamasına rağmen, *Yoga Sutrası*, burada bahsedilen son üç disiplin, Patanjali'nin yayınlamaya karar verdiği üç disiplin olduğu için ilgimizi çekecektir. o derledi*Charaka Samhita*göbeği düşündükten sonra*çakra*,*Mahabhashya*-Panini dilbilgisi üzerine - boğazı düşündükten sonra*çakra*ve*Yoga Sutrası*kalbinde şifrelenmiş bilgiyi indirdikten sonra*çakra*. rolüne dikkat edin.*çakra*ler burada yoga ve yogik bilgisiyle oynuyorlar. Vücut göbek deliğinden dışarı yansıtılır *çakra*, zihin kalpten dışarı yansıtılır*çakra*ve evrenin dili, sesi ve tüm titreşim kalıpları boğazdan dışarı yansıtılır.*çakra*.

Bir yogi, belirli bir aşamaya ulaştığında*prajna*veya nesnelerin tam bilgisi) bilim adamı olmayı seçebilir (eski günlerde*rishi*veya*siddha*) ve bilimsel bilgi oluşturarak insan toplumuna katkıda bulunabilir.*

Bununla birlikte, yoginin önce yüksek bir ruhsal duruma erişmesi önerilir, çünkü kişi hala koşullanmanın pençesindeyse, bu koşullanmanın önyargısı bilimsel bilgiyi bozacaktır. Örneğin materyalist, faşist, kapitalist, komünist, cinsiyetçi, köktendinci, parlamentarist veya başka türlü nesnel bilgi olacak olan, yani nesnelerle ilgili bilgi konusunda herhangi bir önyargıyı empoze edebilir. Bu önyargı artık bilimsel kanıtların yorumlanmasını etkileyecek ve bilinçaltında onu silecek veya yeniden düzenleyecektir. Yoga durumuna ulaşmadan önce, aksi takdirde gerçeklik yanlılığımızı etkileyecek kanıtları silme veya yorumlama eğilimindeyiz. Söylemeye gerek yok, eğer bunu yaparsak sonuç asla gerçek bilim olmayacak. Gerçek bir bilim adamı, ancak kalbini her türlü önyargı ve önyargıdan arındırmış olabilir.

Dışarı çıkmadan ve dünyayı fethetmeden önce, içeri girmeli ve kalbimizde özgürlüğü bulmalıyız. Ancak kalplerimizde manevi özgürlüğü bulduğumuzda, çevremizdeki dünya hakkında nesnel açıklamalar yapma sorumluluğu bize emanet edilebilir.

TAMASIC, RAJASIC VE SATTVIC NESNELER

Yogaya uygun nesneler, yoginin zihninde sattvik etkisi olan nesnelerdir. Eski metne göre *Samkhya Karika*, aklın üç özelliği vardır: *tamalar*,*rajalar*ve*satva*. *Tamas*zihnin donuk, uyuşuk ve ağır niteliğidir; *rajalar*zihnin çılgın, heyecanlı, enerjik niteliğidir;*satva*zihnin parlak, akıllı ve bilge niteliğidir.*satva*arasındaki merkez noktasını oluşturur. *tamalar*ve*rajalar*, ki her ikisi de aşırıdır.

Tipik bir tamasik görüntü, kendini para torbaları üzerinde otururken, servet biriktirirken, zengin yiyecekler tüketirken ve şehvetli karşılaşmalarda bulunurken görmek olacaktır. Tüketme ve yutma kavramı tamasiktir. Buradaki fikir, tatmin olmak için tüketmem ve yemem gerektiğidir. Sürekli yerine getirilmesi gereken dış uyaranlara karşı dırdırcı bir açlığım var.

Tipik bir rajasik imaj, baskın, dışa dönük bir kişilik olmak ve örneğin başarılı bir girişimci, sporcu, şovmen veya politikacı olmak gibi hayata ve dünyaya damgasını vurmaktır. Buradaki fikir, kendimi sevmek ve kabul etmek için başarılı ve toplumun saygın ve saygın bir üyesi olmam gerektiğidir. Gerçekleşmek için olmaya ihtiyacım var. Yoga, başarı fikrine karşı değildir, çünkü eski yogilerin çoğu son derece başarılı ve etkili olmuştur. Ancak kişinin kendi değerini hayattaki başarısıyla belirleme fikrine karşıdır. Başarılı olsak da olmasak da her birey, her varlık ilahi sevginin bir tezahürüdür. En büyük bilgelerden bazıları ilahi olanı içsel olarak fark etti, ancak dış görünüşte önemsiz kaldı.

Sattvik bir tutum, ne sürekli olarak dış uyaranları almam gerektiğini ne de burada olduğum şeyi verebilmem için biri olmam gerektiğini bilmek anlamına gelir. Sattvik bir tutum aynı zamanda zaten eksiksiz ve dolu olduğum ve kıtlıktan muzdarip olmadığım anlamına gelir. Zaten içimde sonsuz bir potansiyel var ve bu potansiyelden muhtaç olmaktansa vermekte özgürüm.*satva* maddi uyaranlardan, mülklerden veya dış kişilikten bağımsız olarak vermemizi sağlayan ilahi en içteki potansiyelimizi tanır.*satva*ilahi olanı tanımak ve kabul etmek anlamına gelir

her varlıkta mevcut olan bilgelik ve neşe, sahiplik veya kültürel incelik veya eğitimden bağımsızdır.

Sattvik meditasyon nesneleri, içimizdeki bu içsel zenginlik duygusunu ortaya çıkaran nesnelerdir. Esas olarak onlar, denilen ilahi ışıklardır.*çakra*s, denilen ilahi sesler,*mantra*sonsuz bilinci, kişisel olmayan Mutlak'ı, Brahman'ı tefekkür etmemizi sağlayan İlahi Olan'ın kişileştirmeleri gibi ilahi formlar.

Meslektaşlarınız veya üstlerinizle çatışma yaşadığınız bir işyerine gitmek, zihniyetinizi etkileyecektir. Huzurlu veya desteklenmiş hissetmeyeceksiniz, bunun yerine muhtemelen tükenmiş hissedeceksiniz. Çetelerin uğraştığı ve suçların bol olduğu bir mahallede yaşamak, dükkanlara giderken hayatta kalma içgüdünüzü kullanmanızı gerekli kılacaktır. Bunlar, dış koşullarımızın zihniyetimizi nasıl belirlediğinin örnekleridir. Hayatımızın dış koşullarını değiştirmemiz bazen zaman alabilirken, iç koşullar, bilinçli olarak düşüncemizi yönlendirdiğimiz nesneler doğrudan kontrolümüz altındadır. Bu nedenle yeni size doğru atılacak ilk adım, iç dünyanızın tüm kontrolünü elinize almaktır.

İnsanlar, içsel gerçekliklerini dışarıda olup bitenlerden ayırma yeteneğine sahiptir. Dış dünya size ne kadar zor ve anlamsız görünürse, dışarıdaki yaşamınız için güç kazanabileceğiniz olumlu bir referans sistemini içeride oluşturmanız o kadar önemlidir. Bu gerçek, Victor Frankl tarafından kitabında güçlü bir şekilde açıklanmıştır. *İnsanın Anlam Arayışı*. Yahudi asıllı bir psikiyatrist olan Frankl, çeşitli Nazi toplama kamplarında tutukluydu. Savaştan sonra, manevi deneyimlerine ve bağlamına odaklanmanın, zulümler sırasında umutsuzluğa kapılmamasına yardımcı olduğunu yazdı. Ayrıca manevi bağlamına odaklanmanın - benim dilimde kutsal meditasyon nesnelerini seçmek olacağını - soykırımdan kurtulma olasılığını artırdığını hissetti.[62]Tabii ki, Frankl ile karşılaştırıldığında buradaki görevimiz son derece basittir, ancak onun örneği, manevi özgürlüğün dış koşullarımızdan tamamen bağımsız bir şey olduğunu anlamamıza yardımcı olur. Ölümün saldırısına bile dayanabilecek bir şey.

Şimdi temel yogik meditasyon tekniğini adım adım oluşturmaya başlayacağız. Bunun birçok farklı versiyonu ve varyasyonu vardır, ancak bunların çoğu merkezi enerji kanalı denen şeyi harekete geçirmeye dayanır.*Siddha Siddhanta Paddhati*öğreten ana tez*siddha* felsefesi, merkezi enerji kanalının görselleştirilmesinin tüm güçleri beraberinde getirdiğini belirtir.[63]
Yoga, binlerce enerji kanalı olduğunu varsayar (*nadi*s) hangi yaşam gücü aracılığıyla (*prana*) akar, ancak aralarından üçü çok önemlidir – sol enerji kanalı (Ida), sağ enerji kanalı (Pingala) ve merkezi enerji kanalı (Sushumna). Daha önce açıklandığı gibi, sol*nadi*sol burun deliği ile ilgilidir ve nefes esas olarak içinden aktığında aktive olur. Benzer şekilde, doğru enerji kanalı, esas olarak sağ burun deliğinden akan nefesle aktive edilir. Her iki burun deliği arasında tam bir denge olduğunda merkezi enerji kanalı aktive olur.*Nadi Shodhana pranayama*) değil, aynı zamanda ona odaklanarak, onu görselleştirerek.

Daha önce öğrendiğimiz gibi, nefes ve düşünce birlikte hareket eder, bu da sadece nefesin düşünceyi etkilemediği, aynı zamanda düşüncenin de nefesi etkilediği anlamına gelir. Neden her iki burun deliğindeki nefesi senkronize etmek isteyelim ki? Her iki beyin yarım küresi de uygun zamanlarda aktif hale getirilmeli iken, meditasyon ve diğer ruhsal aktiviteler sırasında merkezi enerji kanalı aktive edilerek her ikisinin de senkronize edilmesi gerekir.

Sushumna ayrıca sinir sisteminin sempatik ve parasempatik dalları arasında bir denge yaratacaktır. Sempatik sinir sistemi, savaş ya da kaç refleksini yönetir. Stres yoluyla aktive olur ve adrenalin yayarak enerji kaynaklarınızı harekete geçirir. Sağ, güneş, erkek burun deliği tarafından desteklenmektedir. Doğru burun deliğinden nefes alırken, bilimsel konuları ve hatta yoga yazılarını çalışmak da dahil olmak üzere yorucu fiziksel ve zihinsel görevleri yerine getirebileceksiniz.

Parasempatik sinir sistemi ise yeniden şarj olmamızı, dinlenmemizi, uyumamızı ve zevk almamızı sağlar. Sol burun deliğinden nefes alarak aktive olur. Meditasyon, sinir sisteminin her iki dalı arasında bir denge gerektirir. Etkinleştirilmiş

Sempatik sinir sistemi bizi fazla yüklenmiş ve ajite ederken, baskın bir parasempatik sinir sistemi bizi fazla gevşetir ve uykulu yapar. Yeterince dikkatli olmazdık.

Merkezi enerji kanalı ayrıca afferent (gelen) ve efferent (giden) sinir akımları arasında bir denge oluşturur. Sol burun deliği, afferent sinir uyarılarını yönetir. Duyulardan elde edilen verileri alıp analiz ettiğimizde bu burun deliği tercih edilmelidir. Öte yandan sağ burun deliği, nasıl giyindiğimiz veya sosyal medya aracılığıyla imajımızın nasıl yansıtıldığı gibi dış konularla ilgilenmemizi sağlar ve bu da meditasyon sırasında yardımcı olmaz. İdeal olarak, bir dengeye ulaşmak için her iki tip sinirin aktivitesinin askıya alınması gerekir. Bu, merkezi enerji kanalı Sushumna'yı uyandırarak elde edilir.

Merkezi enerji kanalı aktif hale geldiğinde her iki yan enerji kanalını otomatik olarak askıya alır. Araba sürerken, insanlara hitap ederken, bilgisayar kullanırken veya ticari veya etik kararlar verirken bu kanalı neden uyandırmamamız gerektiğini açıklayan gerçek budur. Merkezi sinirlendiğinde ne gelen ne de giden sinirler çok iyi çalışmaz.*nadi*aktif. Aynı zamanda sol ve sağ beyin yarıkürelerini ve hem aysal (göreceli) hem de güneşsel (köktenci) zihinleri askıya alır. Manevi meditasyon sırasında zihnin bu iki işlevini askıya almak ve onu hareketsiz kılmak istiyoruz. Meditasyon pratiği dışında, bu işlevlerin her ikisi de çok önemlidir, ancak ruhsal kurtuluş üzerinde çalışırken bunları kapatabilmemiz gerekir. Böyle zamanlarda zihnin ötesine geçebilmemiz gerekir. Temel ilkelerinden biridir*pranayama* meditasyonda ustalaşmak için merkezi enerji kanalını açabilmemiz gerekiyor. İşte o zaman meditasyonda çabucak başarılı olacağız.

Sushumna akışını sağlamak için iki temel teknik vardır. biri bir *pranayama*alternatif burun deliği solunumundan oluşan yöntem (denilen *Nadi Shuddhi*olmadan yapılırsa*kumbhaka*ve*Nadi Shodhana* nefes tutma ile yapılırsa). Bu teknik Bölüm 5'te öğretildi. Diğer yöntem, merkezi enerji kanalının görselleştirilmesinden oluşan bir meditasyon tekniğidir. Bu kitap meditasyona odaklandığından,

ikincisi burada benimsenen yöntemdir, ancak çoğu zaman olduğu gibi, hiçbir yogik tekniğin diğerinden daha iyi olmadığı anlaşılmalıdır. Ne kadar çok yöntem uygularsanız, oranları lehinize o kadar çok yığarsınız.

Bilge yogi her zaman Sushumna meditasyonunu alternatif burun deliği nefesiyle birleştirir, çünkü nicel olarak konuşursak başarı olasılığını artırır. pratik yaptığımızda*Nadi Shuddhi*, düşünceye nefes yoluyla erişiriz (prana). Sushumna'ya konsantre olurken erişiriz*prana* düşünce ile (*vrtti*). Sushumna'yı basitçe görselleştirir ve konsantre olursak,*prana*girme eğilimini geliştirecektir.

SUSHUMNA'NIN YER VE RENK

Sushumna'nın neden önemli olduğunu açıkladıktan sonra şimdi görselleştirmeye geçeceğiz. Sushumna, pelvik tabanın ortasındaki kuyruk sokumu ucundan çok uzak olmayan bir yerde başlar. Bu, pratik yaparken meşgul olduğumuz alandır*Mula Bandha*(Daha önceki kitaplarımda ayrıntılı olarak anlatılan pelvik kilit). Sushumna buradan sakruma doğru geriye doğru kıvrılır ve oradan omuriliği yakından takip eder. Sushumna'nın geriye doğru kıvrılması ve vücudun arka yüzeyine yakın olması diğer ismine de yansır, *Pashchima Marga*, arka yol. Gövde boyunca yükselir ve daha sonra kafatasının merkezinden ve beynin üçüncü ventrikülünün alanından geçer. Bazı okullar, Sushumna'nın buradan başın tepesine ve ötesine uzandığını öğretir, ancak burada bununla ilgilenmemize gerek yoktur, çünkü üçüncü ventrikülün ötesinde nefes alınamaz: bu boşluk yalnızca*kumbhaka*(nefes tutma). Bu alıştırmanın amacı için, nefes alabileceğimiz Sushumna alanına odaklanacağız ve bu kısım kafatasının merkezinde sona eriyor.

Meditasyonun ilk birkaç yılında Sushumna'yı ateş kırmızısı olarak hayal edin. Sushumna da denir*agni nadi*, ateş kanalı. Öyle denir çünkü bir kez*pide*, metabolik ateş, saf, temel ateşe dönüşür (*agni*), ateş Sushumna'yı tutuşturur ve onu yukarı doğru hareket etmek için bir kanal olarak kullanır. Yemek açlığı daha sonra daha yüksek, temel bilgi için susuzluğa dönüştürülür.*vijnana*içinde

*Upanişad*veya*rta*(kutsal düzen) Patanjali tarafından.[64]Bu arındırma ve yükseltme*agni*çok güçlü bir yogik süreçtir. Bu kitabın 1. Kısmında açıklandığı gibi, eğer içsel ateşi arındırmak ve yükseltmekle ciddi olarak meşgul olmak istiyorsanız, çoğu kişi için sadece meditasyon yeterli olmayacaktır. Çoğu öğrencinin meditasyonu aşağıdakilerle birleştirmesi gerekecek: *asana*, diyet değişiklikleri,*Nauli*,*Kapalabhati*,*Bhastrika*,*pranayama*, *sankalpa*ve yükseltmek için Tanrı'ya bağlılık*agni*.

Birçok modern yogik okul, yogayı sadece yogaya indirgeyerek sulandırır. *asana* ya da sadece meditasyon ya da sadece*kriya*s ve daha sonra genellikle bu tekniklerin herhangi birinden yalnızca basit bir alıntı öğretirler. Bu okullar elbette çok popüler çünkü herkes basit bir yönteme sahip olmak istiyor. Ancak bu, hızlı bir şekilde başarılı olmanın bir yolu değildir. Yoga alet kutunuzdaki aletlerin sayısını ne kadar azaltırsanız, başarıya ulaşmanız o kadar uzun sürer.

Bazı yoga okulları, öğrencilerinin en başından itibaren güneş gibi altın ya da ay gibi gümüş olarak Sushumna üzerinde meditasyon yapmalarını tavsiye eder. Bunun nedeni yangının*nadi*(Sushumna), Vajrini adı verilen daha derin bir katmanın yalnızca en dış katmanıdır. Vajrini, aksi takdirde akan güneş enerjisinin daha yüksek, saflaştırılmış oktavının kanalıdır.*surya nadi*(sağ burun deliği). Bu akışa erişmek için meditasyon yaparsınız.*nadi* altın gibi (ateş kırmızısı yerine). Vajrini'nin içinde daha da incelikli bir*nadi* Ida'nın ay akışının daha yüksek, saflaştırılmış bir oktavını içeren Chitrini adı verilen*nadi*. Chitrini üzerinde beyazımsı gümüş olarak meditasyon yapıyorsunuz. Ancak, başlangıçta daima Sushumna'yı ateş kırmızısı olarak meditasyon yapın.

Baştan itibaren daha yüksek, daha incelikli olan üzerinde meditasyon yapmaya başlama sorunu*nadi*Ortalama bir insanın karmik yükünü, yolun kenarına yokuş yukarı park etmiş 50 tonluk bir kamyona benzetmekle anlaşılabilir. Bu metaforda tepe sizin ruhsal yolunuzdur, kamyonun yükü sizin atıl, bilinçsiz geçmişinizdir, kamyonun motoru sizin birleşik yolunuzdur.*sadhana*(manevi disiplin) *asana*,*pranayama*,*kriya*,*mitahara*(yogik diyet), özveri vb. ve meditasyon tekniğiniz şanzımanınızdır. Altın Vajrini veya gümüş-beyaz Chitrini üzerinde meditasyona başlarsanız, motor duracağı için kamyonunuz park yerinden ayrılmaz. Başlangıçta ateş kırmızısı Sushumna üzerinde meditasyon yapmanız gerekir çünkü

yalnızca bu birinci vites, motorunuzun gücünü uygulamayı başarabilir. *sadhana* ruhsal yolunuzun asfaltına giden motor. Diğer yüksek vitesler daha sonra hız kazandığınıza dair net işaretler aldığınızda yardımcı olur.

Alıştırma 8: Sushumna nefes meditasyonu

Şimdi, üzerine meditasyon yapılan nesnenin oluşturulan zihniyeti nasıl belirleyeceğini gösterecek olan temel bir meditasyon tekniği ile başlayacağız. Merkezi enerji kanalından nefes almak zihni kutsal olana yönlendirir. akışıdır*prana*mistik deneyime ve meditasyon durumuna güç veren merkezi kanal aracılığıyla. bu*prana*Eğer görselleştirirseniz, bu kanaldan akma eğiliminde olacaktır ve görselleştirmenizin yoğunluğu ve bunu sürdürme yeteneği, başarınızın kalitesini ve onun tezahür etme hızını belirleyecektir.

Omurganız, boynunuz ve başınız dik olarak yogik bir meditasyon duruşunda otururken, merkezi enerji kanalının pelvik tabanın merkezinden yükseldiğini, omurga ile birleşmek için geriye doğru kıvrıldığını ve daha sonra omuriliği yukarıya doğru beyne, beynin merkezine doğru takip ettiğini hayal edin. kafatası. Kanalı ateş kırmızısı olarak görselleştirin. Sushumna'da perineden beyne yükselen ateşi görselleştirmek, ateş olarak görselleştirme yeteneğinizi güçlendirecektir (*agni*) biçimi algılama ve kavrama yeteneğimiz olan görsel duyuya güç verir (*rupa*). Nefes alırken, bu enerji kanalında pelvik tabanda başlayan ve beyinde biten yükselen bir akımı hayal edin. Bu amaç için önemli olan, pratik yaparken yaptığınız gibi derin, tam gövde inhalasyonları almamanızdır.*pranayama*.*Pranayama*inhalasyonlar (yani tüm gövde inhalasyonları) köprücük kemiğinde sona ermelidir, çünkü onları kafaya çekmeye devam ederseniz kafa içi basıncı yükseltirler. Bu, baş dönmesinden baş ağrısına ve aşırı durumlarda felçlere kadar her şeye neden olabilir. Bu nedenle nefesi ince bir sapa, ince bir kanala sıkıştırmamız gerekir. Kutsal yazılara göre, bu ince enerji kanalının çapı sadece

bir saçın binde biri genişliği. Herhangi bir noktada baş dönmesi veya kafanızda basınç hissederseniz, nefes hacminizi azaltmanız gerekir.

Nefes alırken, pelvik tabandan kafatasının merkezine yükselen akıma odaklanın. Ekshalasyon, başın tepesinden pelvik tabana inen pranik akıma odaklanın. Ateş kırmızısı rengin nefes alma sırasında merkezi enerji kanalından yukarıya doğru yükselişini ve nefes verme sırasında inişini deneyimlemek için birkaç nefes alın. Ekshalasyonun bir trambolinden çıkmış gibi pelvik tabandan nasıl geri teptiğini hissedin. Kanalın gidişatına aşina olmak için ihtiyaç duyduğunuz kadar zaman ayırın ve ateş kırmızısı rengi açıkça gördüğünüzden emin olun. Sadece bu aşamaya ulaştıktan sonra devam edin ve bir sonraki öğeyi ekleyin.

Görselleştirmede zorluk çekiyorsanız, bu, kolayca başka yöne çeviremeyeceğiniz anlamına gelebilir.*pide* (sindirim veya metabolik ateş) içine*agni* (görselleştirme için gerekli olan saf, temel ateş). Bu durumda, görselleştirme çabalarınızla devam edin, ancak*asana* pratik yapmak ve daha da önemlisi*Nauli*,*Kapalabhati* ve*Bhastrika*. Bu teknikler kitabımda anlatılıyor.*Pranayama: Yoganın Nefesi*.[65] Bu tekniklerde yeniyseniz, bu yöntemlerin bağlamını, ön koşullarını ve kontrendikasyonlarını anlamanız gerektiğinden lütfen kitabın tamamını okuyun. Örneğin, kişinin düzenli bir şekilde kurulmuş olması temel bir ön koşuldur.*asana* Bu güçlü yöntemlerden herhangi birini uygulamak için pratik yapın.

Meditasyonun bu ilk katmanının görsel boyutunu oluşturan merkezi enerji kanalını görselleştirebildiğinizde, bir işitsel bileşen ekleyeceğiz, bir*mantra*. Bu durumda kullandığımız *mantra hamsa*, aspire edilen Ham yükselen inhalasyonda telaffuz edilir ve ıslıklı Sah azalan ekshalasyonda telaffuz edilir.*Hamza* Sanskritçe'de kuğu anlamına gelir. Kuğu, ruhun, ölümsüz benliğin bir metaforu olarak görülür. Bu meditasyonun görsel ve işitsel bileşenlerini uyum içinde deneyimlemek için şimdi biraz zaman ayırın. Birçok yoga okulu, Sah sesini yükselen nefesle ve Ham'ı alçalan nefesle ilişkilendirir. Eğer *mantra* bu sırayla telaffuz edilirse, bir Vedantik olan Soham (Ben O'yum) olur. *mantra* bu, bireysel ve kozmik benliğin temel birliğini gösterir.

Soham da harika *mantra*nın-nin *pratik*onun aracılığıyla bize nefes verir ve nefesimiz olduğu sürece bizi ayakta tutar.

9. Bölüm

9. YASA: HEM PRANA VE VRTTI'Yİ AYNI ANDA YÖNETMEK, ZİHNİ KUNDALİNİ'NİN ÜÇÜNCÜ MOTORUNA DÖNÜŞTÜRMEKTEDİR.

MEDİTASYON YAPISI NASIL YAPILIR

Yüzyıllar önce Hatha ve Raja Yoga iki sisteme bölündüğünde, yogiler ya düşünceyi Raja Yoga adı verilen yaşam gücü (prana) üzerinde kontrol elde etmek için yönlendirmeyi ya da düşünce üzerinde kontrol elde etmeyi seçtiler.*vrtti*) nefesi yönlendirerek, Hatha Yoga denir. Ancak, hızlı başarı için her ikisi de aynı anda uygulanır. Birine hakim olmanın diğerine hakim olmaya yol açtığı doğrudur, ama hangi zaman diliminde? Bununla birlikte, zihin ve nefes aynı anda yönlendirilirse, ortalama bir kişi makul bir süre içinde her ikisine de hakim olabilir. ustalık bittiyse*pranayama*ve meditasyon ayrı ayrı veya sıralı olarak yapılırsa süreç uzun sürebilir. Bunları aynı anda uygulayarak ve aynı yapısal elemanları kullanarak iç içe geçecek şekilde birleştirerek, bu süre önemli ölçüde azaltılabilir.

Pratik yapmak*pranayama*ve birbirini destekleyecek şekilde meditasyon yapmak, meditasyon pratiğinizi adım adım nefes tutmalarınıza eklemeniz anlamına gelir (*kumbhaka*), nesneniz üzerindeki konsantrasyonunuzun kalitesini artırır. Aynı zamanda, meditasyonunuzu, nefesinizi yavaşlatacak ve böylece daha iyi hale getirecek şekilde yapılandırın.*pranayama*. Bu nedenle sadece nefesinizi izlemek ve nefes yavaşlarken yavaş yavaş daha rahat olmak yeterli değildir. Meditasyonun mimarisi, siz ilerledikçe tamamlanmaları için artan zaman birimleri gerektiren bileşenleri içermelidir. Bu şekilde meditasyon tekniği karmaşıklaştıkça nefesinizi de yavaşlatmanız gerekir.

Meditasyonunuzun zihinsel yönü, düşüncelerin seyrekleşmesi umuduyla zihninizi izlemekle sınırlı kalmamalıdır. İnsanlar bunu on yıllardır çok az başarı ile uyguladılar. Zihninizi izlemek aslında koşullanmanızı değiştirmez (*vasana*) veya

karmik deponuz (*karmaşaya*); sadece yeni koşullanmanın ve karmanın yaratılmasını engeller. Meditasyon sırasında zihninizle yaratıcı bir şekilde çalışırsanız daha hızlı başarılı olursunuz. Konsantrasyon yoluyla Kundalini'yi bilinçli olarak yukarıya yönlendirerek, zihni Kundalini'nin üçüncü motoru haline getireceğiz.

Pratik olarak konuşursak, inhalasyon sırasında merkezi enerji kanalını yukarı doğru tek bir akışta görselleştirmek yerine, şimdi onu art arda altı dalga halinde görselleştireceğiz. Bu daha fazla zaman gerektirecek ve bu nedenle nefesi yavaşlatacaktır. Nefes yavaşladıkça konsantrasyon gücü artar, bu da daha net ve daha canlı ayrıntılarla görselleştirmemizi sağlar. Bu canlı ayrıntı, bilinçaltı zihnin işlem gücünün giderek daha fazla dahil edilmesini gerektirecektir.

Sushumna meditasyonumuza otomatik olarak nefesinizi yavaşlatan ve konsantrasyonu artıran bir karakter kazandırmak için, kısaca nefes dalgalarını anlatan Bölüm 4'e geri dönelim. Hızlı nefes almak için iki aşamalı nefes dalgaları kullanılır *pranayama*gibi egzersizler *Kapalabhati*ve*Bhastrika*ve üç aşamalı nefes dalgaları, yavaş nefes almanın kalbinde yer alır.*pranayama*gibi*Nadi Shodhana*,*Chandra Bhedana*ve*Surya Bhedana*. Üç aşamalı dalgayı daha da bölümlere ayırarak, altı aşamalı bir meditasyon dalgasına dönüşür. Son alıştırmada, sınırlamayı zaten araştırdık.*prana*merkezi kanala, ancak dalga karakteri vermeden. Bu, bir sonraki meditasyon egzersizinin odak noktası olacaktır:

Alıştırma 9a: Omurganın altı bölgesinde ışık küreleri olan altı katlı Sushumna dalgası

Daha önce olduğu gibi, Sushumna'yı ateş kırmızısı olarak görselleştirin, ancak bu sefer nefesin dalga benzeri bir karakter almasına izin verin. Bu, özellikle pratik yaptıysanız kolaydır.*pranayama*4. Bölüm'de anlatılan dalgalar. Nefes alırken nefesin nasıl yukarı çıktığını ve Sushumna'daki altı bölmeyi nasıl doldurduğunu hissedin. Yine, ekshalasyon sırasında, nefes pelvik tabana geri dönerken aynı dalga benzeri hareketi ters yönde hissedin. Bunu bir süre yaparsanız, ikisinin nasıl olduğunu fark edeceksiniz.

solunum döngüsünün bölümleri (*prana vayu*, inhalasyon ve*apana vayu*, ekshalasyon) üst üste gelecek ve bir rezonans frekansı yaratacaktır. Bu, omurganın altı bölgesi olan koksigeal, sakral, lomber, torasik ve servikal bölgeler artı kafatası ile çakışan duran bir dalga oluşturur. Omurganın bu dalgayı belirlediği varsayılabilir, ancak yogik düşünce doğrultusunda evrenseldir. *prana*(*pratik*), şekline göre omurgayı oluşturan herhangi bir madde kristalleşmeden önce mevcuttu.

Bu altı katlı dalgayı tezahür ettirerek nefes almaya devam edin. Dalganın en güçlü veya en büyük genliğe sahip olduğu alanlarda, dalga benzeri desenin tepesi veya zirvesi olan altı ışık küresi gözünüzde canlandırın. Nefes alırken nefesin altı küreden yukarı çıkmasına izin verin ve nefes verirken tekrar aşağıya doğru geçmesine izin verin. İlk küreyi pelvik tabanın ortasında, kuyruk sokumunun yüksekliğinde ve ucundan çok uzakta olmayan bir yerde gözünüzde canlandırın. İkinci küreyi daha çok gövdenin arka yüzeyine doğru ve sakrumun merkezinin yüksekliğinde gözünüzde canlandırın. Üçüncü küreyi göbek hizasında ve lomber omurganın merkezinde ve gövdenin arka yüzeyine yakın olarak gözünüzde canlandırın. Kalp seviyesinde torasik omurganın ortasındaki dördüncü küreye bakın. Beşinci küre servikal omurganın tabanına doğru görünür hale gelirken, altıncı ve son küreyi kafatasının merkezinde görselleştirin. Bu erken noktada, küreler, hangisi size daha kolay geliyorsa, altın, gümüş veya beyaz ışık olarak görselleştirilebilir. İlk aşamalarda küreleri net bir şekilde görmek zor olabilir, ancak şimdi onları etkinleştirmek için bir tekniğe geçeceğiz.

Alıştırma 9b: Altı ışık küresine OM vurmak, nefesi yavaşlatmak için OM sayısını artırın

Küreleri aktive etmek ve onlara daha fazla hayat vermek için yogik meditasyonun iki ana yönünü birleştireceğiz: görselleştirme ve*mantra*. İşleri kolaylaştırmak için önce bir ve aynısını kullanacağız*mantra* kutsal hece OM olan tüm küreler için. OM'nin Brahman'ın (sonsuz bilinç) bir tezahürü olduğu söylenir.[66]en

telaffuz etmenin etkili yolu*mantra*s bunu yüksek sesle değil, zihinsel olarak yapmaktır (*manasa*Sankritçe). Zihinsel okuma, fısıldayarak okumadan daha güçlüdür, bu da yüksek sesle okumadan daha etkilidir.

Nefes alırken şunu telaffuz edin:*mantra*Dalga tepelerinin veya ışık kürelerinin her birine OM. Yani, inhalasyon sırasında OM'yi altı kez telaffuz edersiniz, zihinsel olarak koksigeal küreye ve ardından sakral, lomber, torasik, servikal ve kraniyal ışık kürelerine sırayla telaffuz ederek başlarsınız. Sonra arkanı dön ve nefes verme sırasında sesin*mantra*ters ve azalan sırayla altı merkeze.

bu*mantra*OM, altı merkezi titreştirecek ve onları organik bir şekilde yavaşça etkinleştirecektir. Nefes alıp verirken ve merkezlere OM sesi verirken, bir ksilofon çaldığınızı hayal edin. OM, ksilofonun çubuklarına vurmak için kullandığınız tokmaya benzetilebilir. Esasen merkezlerin her biri farklı bir ses üretir, ancak bir sonraki alıştırmaya kadar bununla ilgilenmeyeceğiz. Burada bahsedilen altı merkez elbette ki altı ana merkezdir.*çakra*yoga s, ama onları baştan düşünmek yerine*çakra*Maddenin enerji dalgalarının kristalleşmesi olduğu gibi, onların da nefesin ve pranik dalgaların kristalleşmesi olduklarını anlamak önemlidir.

Nefes alırken, merkezleri görselleştirirken ve onlara OM uygularken, şimdi nefesi yavaşlatmaya odaklanın. Bunu zihinsel olarak telaffuz ederek yapabilirsiniz.*mantra*daha yavaş (gerçek zihinsel sesi uzatarak)*mantra*) ve uzunluğunu artırarak

mantralar arasındaki molalar - başka bir deyişle genellikle sayma hızınızı yavaşlatır. Ortalama bir kişi dakikada yaklaşık 15 kez nefes alır, bu da her bir solunum döngüsünü yaklaşık 4 saniye uzunluğunda yapar. Bu bize inhalasyon için yaklaşık 2 saniye verir.
– veya biraz daha az, çünkü otomatik nefes alma sırasındaki (aktif) nefes alma (pasif) nefes vermeden daha kısadır. Bu meditasyonda nefesi nefes verme ile aynı uzunlukta yapmayı amaçlıyoruz. Kaba bir kılavuz olarak, bu noktada nefesi dakikada kabaca 5 nefes döngüsüne, yani her nefes alma için altı saniye ve her nefes verme için altı saniyeye kadar yavaşlatmak istiyoruz. Bu bize

her birinde OM'nin titreşim gücünü deneyimlemek için yaklaşık bir saniye*çakra*yukarı ve aşağı yolda. Sırasında *pranayama*, her nefesin tam uzunluğunu ölçmenizin önemli olduğu durumlarda, metronom gibi bir sayma cihazı kullanmak yararlıdır. Ancak yogik meditasyonda nefes yalnızca yardımcı bir araç ve görselleştirmedir.*mantra*merkeze alın. Bu nedenle metronom kullanmak yerine nefesi subjektif olarak uzatmak uygun olur.

NEDEN SADECE BİR ÇAKRA ÜZERİNE MEDİTASYON YAPMIYORSUNUZ?

Bu, öğrencilerin sıklıkla sorduğu bir sorudur. Andre Van Lysebeth, yazarın*Pranayama: Nefes Yogası*, dedi ki*asana*ve *pranayama* etkinleştirmeye cesaret etmeden önce uzmanlaşmak gerekir. *çakra*s; aksi takdirde pranik kısa devreler meydana gelebilir.[67]Kişi belirli bir konu üzerinde meditasyon yaptığında böyle bir "aktivasyon" gerçekleşebilir.*çakra*uzun bir süre için. Kişi o zaman tamamen o belirli kişinin egemenliği altına girebilir.*çakra*. Özellikle, eğer varsa bu iyi bir fikir değildir.*çakra* meditasyon yaptığınızın altında açık değil. Bireysel sorunlar*çakra*ler Bölüm 13'te tartışılmaktadır ve burada bunlara girmemize gerek yok. hepsini dahil edersen*çakra*Yukarı çıkarken ve aşağı inerken her nefeste yavaş ve organik olarak her birinin işlevini yaşamınıza entegre edeceksiniz. Zararlı etkiler, yalnızca belirli bir*çakra* ve onun üzerinde özel olarak veya çok uzun süre meditasyon yapın. Bir seçerken*çakra*meditasyon yapmak için, öğrenciler seçme eğilimindedir *çakra*zaten tanıdık ve rahat hissettikleri.

Bu, şurada görülen bir sorunla karşılaştırılabilir:*asana*uygulama. Halihazırda açık bir arka bükümü olan yoga öğrencileri, sırt bükümüne aşinalık duyarlar ve gelişimlerinin başlarında, uygulamalarının geri kalanı geride kalsa da, ileri geri bükümleri ele almak isterler. Bu özellikle esnek dişiler için geçerlidir. Öte yandan, güçlü öğrenciler, özellikle de etli erkekler, kol dengelerine daha kolay geldikleri için genellikle kol dengelerine çekilir. Genellikle her duruş arasına amuda kalkmak isterler. Bu yaklaşımla ilgili sorun şu ki, mevcut eğilimlerimize karşı koymak yerine daha derine iniyor olacağız.

bir denge durumuna gelir. Bir öğretmen olarak, bu örnekteki kadınlara daha fazla kol dengesi ve erkeklere daha fazla geri bükme yapmalarını tavsiye etmeniz gerekir. Bunu yapmak nispeten kolaydır *asana*pratik yapın, çünkü her şey açık ve öğretmen tarafından görülebilir.

Meditasyon durumunda durum farklıdır. 'Sevgi dolu' ve 'hoş' yoga öğrencileri genellikle kalp üzerinde meditasyon yapmaya yönelirler.*çakra* zaten o ilaçtan yeterince tatmış olmalarına rağmen. Öte yandan, 'güçlü' karakterler genellikle göbek üzerinde meditasyon yapmaya daha yatkındır. *çakra*. Esas olarak manevi hedeflere ilgi duyan diğerleri, doğrudan üçüncü göze gitmek isteyeceklerdir.*çakra*. olduğu gibi *asana*meditasyon yaparken, dengeli duruma ulaşmak için mevcut eğilimlerinize ve önyargılarınıza karşı koymanız gerekir. Ne yazık ki, belirli bir öğrencideki çakrik dengesizliği teşhis etmek, postüral bir dengesizliği teşhis etmekten çok, çok daha zordur ve özellikle de öğretmen kendi çakrik önyargısını hesaba katmazsa. Bu, öğretmenin öğrencilere hangi konuda tavsiyede bulunmasını zorlaştırır.*çakra* meditasyon yapmak. Belirli bir konuda meditasyon yapmak*çakra*yalnızca hangisinin engellendiğini öğrendikten sonra önerilir. Tek bir meditasyon yapıyorsanız*çakra*, engellenen en düşük seviyeniz üzerinde meditasyon yapmanız gerekiyor *çakra*ve diğerinde değil. Yanlış olan üzerinde meditasyon yapmak, tıpkı yanlış olanı uygulamak gibi zararlı olabilir.*asana*ya da yanlış *pranayama*teknik tekrar tekrar.

aktivasyonu veya açılması*çakra*s önemli bir süreçtir, ancak doğru sırayla etkinleştirilmeleri gerekir. Alt kısımlarda aşırı meditasyon yapıyorsanız*çakra* Manevi büyümenizi engelleyebilir ve daha materyalist, duygusal veya bölgesel olabilirsiniz. Eğer ileri atlarsanız ve üçüncü göz üzerinde meditasyon yaparsanız,*çakra*Altındakiler kapalıysa, bazı zihinsel bozukluklar geliştirebilirsiniz. Üçüncü gözün açılması*çakra*vaktinden önce, sindirmeye veya hayatınıza entegre etmeye hazır olmadığınız şeyleri göreceğiniz anlamına gelir. Bu nedenle, her şey üzerinde meditasyon yapmak çok önemlidir.*çakra*s her inhalasyon ve ekshalasyon sırasında. Bu yöntem, belirli bir yerde kalmanızı engeller. *çakra*sizin için uygun olandan daha uzun süre

özel bir şey yok*çakra*bu tüm durumlar için uygundur. Genel olarak kalp*çakra*için uygun olanı mı

çok çeşitli durumlar vardır, ancak o zaman bile neredeyse sonsuz sayıda durum sırasında meditasyon yapmak uygun değildir. Örneğin, belirleyici bir yönetim kurulu toplantısında yer alan büyük bir şirketin CEO'su olduğunuzu varsayalım. kalbin üzerinde meditasyon yapar mısın*çakra*? Veya bir fırtına sırasında inmesi veya kalkması gereken ticari bir uçağın kaptanıysanız? Ya da bir hapishane açması sırasında bir kolluk görevlisiyseniz? Ya da ameliyata hazırlanan bir cerrahsanız? Tüm bu durumlarda kalp üzerinde meditasyon yapmak*çakra*kesinlikle tavsiye edilmeyecektir. Toplumda sorumlu bir durum almak, sizden en çok harekete geçme yeteneğini isteyecektir.*çakra*s uygun zamanda. Şimdiye kadar yapılandırıldığı şekliyle meditasyon, sizde hemen yerleştirme yeteneğini geliştirecektir. *prana*içine*çakra*eldeki duruma uygun.

Bazı öğrenciler her nefesi farklı bir nefese adamayı önerir. *çakra*. Ancak, sadece bir tanesi üzerinde meditasyon yapmak*çakra*Her nefes sırasında nefesinizi uzatmak için bir geri bildirim döngüsü oluşturmaz. Nefes alırken ve verirken hepsi üzerinde meditasyon yapmak nefesinizi uzatacak ve özellikle de yaşamın farklı yönlerini dahil etmeye başladığımızda daha fazla konsantre olma kapasitenizi geliştirecektir.*çakra*s. Bireysel meditasyon*çakra*s yalnızca, hangisinin geride kaldığından ve elinizdeki belirli bir görev için hangisine erişmek istediğinizden şüpheye yer bırakmayacak şekilde netleştikten sonra alınmalıdır. Ek olarak, hepsini dahil etmek için*çakra*her nefeste sana yönetmeyi öğretecek*prana* itibaren *çakra*ile*çakra*, merkezi kanalı arındırmak. Bu, öğrenilmesi gereken temel bir beceridir ve kişi her nefesi farklı bir beceriye adadığında gelişmez.*çakra* . Bireysel hakkında daha fazla bilgi*çakra*s, Bölüm 13'te sunulmuştur. Bu noktada, nesneleri kendiliğinden yerleştirme yeteneğinizi geliştirmeniz önemlidir.*prana*uygun içine *çakra*o zaman. Bu kapasite, yürütülerek geliştirilir. *prana*her nefes sırasında merkezi enerji kanalından yukarı ve aşağı.

Alıştırma 9c: Alternatif burun deliği solunumu eklendi

Zihninizi egzersiz 9a'da açıklandığı gibi merkezi enerji kanalına odaklamakta zorluk çekiyorsanız, egzersiz 5'te öğretildiği gibi aynı egzersizi alternatif burun deliği solunumu ile birlikte yapın. 9a, ancak buna egzersiz 5 altında gerçekleştirilen fiziksel eylemi ekleyin.*prana* görselleştirmesini kolaylaştıracak merkezi kanala.

10. Bölüm

YASA 10: ÇAKRALAR HER ZAMAN KUNDALİNİ YÖNERGESİNE BAKIR.

YAJNAVALKYA'NIN PRATYAHARA'YA YAKLAŞIMI

Bu metnin altıncı bölümünde Goraksha Natha'nın*pratyahara*(dış uyaranlardan bağımsızlık). Önerilen farklı bir yöntem*Şandilya Upanişad*beş tür içerir*pratyahara*.[68]Aşağıdaki yöntemleri ayırt eder:

- Duyularını nesnelerinden geri çekmek. (Bu yöntemin*Yoga Sutrası* , ama kesinlikle bir yöntem değil, bir yöntemin sonucudur.)

- Kişinin algıladığı her şeyi bilinç olarak görmesi. (Bu, örneğin Shankara'nın incelemesinde öğrettiği Vedantik yöntemdir. *Aparokshanubhuti*.)
- Birinin eylemlerinin meyvesini İlahi Olan'a terk etmek. (Bu, Lord Krishna tarafından öğretilen Bhakti yöntemidir.*Bhagavad Gita*.)
- Dünyadan tamamen vazgeçmek. (Keşişlerin ve münzevilerin izlediği yol budur.)
- Artan ve azalan sırayla 18 hayati noktaya konsantre olmak (*marmastan*s) ve böylece çizim*prana*birinden diğerine. 18 nokta ayak parmakları, ayaklar, ayak bilekleri, baldırların ortası, üst baldırlar, dizler, uyluklar, perine, üreme organı, göbek, kalp, boğaz, damak, burun, gözler, kaşlar, alın ve başın tepesidir.

Bu son yöntem aynı zamanda eskiler tarafından da öğretilmektedir. *rishi*Vasishta ve Yajnavalkya.[69] [70]Yajnavalkya en ayrıntılı açıklamayı verdiğinden, bu metinde basitçe Yajnavalkya'nın yöntemi olarak anılacaktır. *pratyahara*. Ancak burada yine birçok yoga risalesine yansıyan önemli bir farkla öğretilir. Yukarıda E'de listelenen ilk yedi noktaya bakarsanız, bizim amacımız için önemsiz olan bacaklardaki akupunktur noktalarını yansıtırlar.

Sonraki beş nokta,*çakra*s. Aşağıdaki beş nokta alt-*çakra*olarak özetlediğimiz kafada s*ajna çakra*(üçüncü göz*çakra*). Yedinci nokta, yedinci noktayı simgeleyen başın tepesidir.*çakra*. Bu*çakra*,*Sahasrara*, meditasyonumuza ancak nefes tutmaları dahil edildiğinde ekleyeceğiz. Tüm tekniği tek bir nefeste uygulayabilmek için yogiler, Yajnavalkya'nın yöntemini başlangıçta 18 hayati noktadan altı ana noktaya indirgeyerek basitleştirir.*çakra*s. Bu listeye daha sonra yedinci eklenir*çakra*ve yöntemde ustalaştıktan sonra altıncı *çakra* çeşitli alt gruplarına ayrılabilir.*çakra*s.

Yajnavalkya'nın yaklaşımının arkasındaki mantık basittir. bu*rishi* duyuların ulaştığını savunuyor çünkü*prana*vücudun yüzeyinin ötesine dağılır, böylece 'orada' oluruz. çizerek *prana*vücuda geri, duyular, takip*prana*, geri çekilir. Nefes tutma gibi yöntemler dışında,*prana* vücut içinde noktadan noktaya iletilerek tekrar vücuda çekilir. Bunu yapmak için kişinin ya nefes tutma sırasında ya da çok yavaş nefes alma sırasında bu noktalara konsantre olması yeterlidir. Yajnavalkya'yı entegre edeceğiz*pratyahara*bu bölümdeki yaklaşımı ve ardından üçüncü katmanımızı ekleyin*pratyahara*, Raja Yoga yaklaşımı, onbirinci bölümde.

ÇAKRALARIN LOTUS KARAKTERİ

Altı aşamalı nefes dalgası aracılığıyla altı ışık küresini kristalleştirdikten ve onları*mantra*OM, bir sonraki adım şimdi altı kürenin nilüfer karakterini deneyimlemektir. Çoğu yoga*şastra*s (kutsal yazılar) kürelerden bahseder gibi değil*çakra*s (ışık çarkları) ama*ped* farklı sayıda taçyapraklı s (nilüferler), bunlar ana enerji kanallarının sayısı ile belirlenir (*nadi*s) belirli bir yerden yayılan*çakra*. Bu noktada sayılarıyla ilgilenmemize gerek yok ama bunu sonraya bırakacağız.

Lotus'lar koltuklar, konumlar veya güç konsantrasyonlarıdır. Onları anlamanın en iyi yolu, onlara beyin veya zihin gelişiminin evrimsel aşamaları olarak bakmaktır. Örneğin, kalbi kapalı biri için çok zordur.*çakra*şefkatli olmak

yabancı veya akraba olmayan bir kişiye karşı, ancak açık bir kalbi olan bir kişi için*çakra*tersi geçerlidir. Benzer şekilde, yalnızca en düşük iki değere sahip bir kişi için çok zordur.*çakra*gerçekten ruhsal olmak üzere aktive edilir, ancak diğer yandan üçüncü gözü açık bir kişi için *çakra*tüm dünyayı Tanrı'nın bedeni ve ilahi sevginin bir ifadesi olarak görmemek zordur. Böyle bir kişinin hem kalbi hem de göbeği varsa *çakra*kapalıysa, zihinsel bozukluklar geliştirmeleri için belirli bir olasılık vardır. Eğer sadece kalpleri*çakra*kapalı ama üçüncü göz ve göbek *çakra*açıklarsa, bir tür kült lidere dönüşmeleri için iyi bir şans var. Düştüm*çakra*Açıktır ki, birey gerçek bir manevi öğretmen olarak gelişebilir.

Enerji merkezlerine bakıldığında çok önemli bir fark,*çakra*s veya olarak *ped*s (nilüferler), nilüferlerin yöne duyarlı olmasıdır. Bir nilüfer çiçeği, canlı olduğu sürece yüzü ışığa ve güneşe dönük olacaktır. Bir kez harcanmış bir kuvvet olduğunda aşağı doğru asılı kalacaktır. Benzer şekilde, sübtil bedenimizdeki nilüfer benzeri enerji merkezleri her zaman güneşlerinin yönüne, yani Kundalini'ye bakacaklardır.[71]Ruhsal olarak uykuda olan bir insanda nilüferler aşağı bakacak ve nilüfer tomurcukları gibi kapanacaktır. Bu, Kundalini'nin bu durumda en düşük enerji merkezinde uykuda olduğu gerçeğinin temsilcisidir. bu *Hatha Tatva Kaumudi*Sundaradeva'nın belirttiğine göre*çakra*meditasyonda sürekli çaba sarf ederek ortaya çıkması gerekir.[72]Ruhsal olarak uyanmış bir insanda,*ped*Yükselen Kundalini'ye doğru, yükselen güneşi bir çiçek selamlarken yüzleri yukarı bakacak.

T. Krishnamacharya'nın ve diğer bazı Hintli öğretmenlerin fotoğraflarında, selamlaştıklarında avuç içlerini düz tutmadıklarını, ellerinin kavisli olduğunu fark etmişsinizdir. Bu, kalbin açılan nilüferini temsil eder. 'Kalbim nilüfer açsın' diyor.

Nilüferleri gördüğümüzde veya görselleştirdiğimizde, onları daima yukarıya, yükseltilmiş Kundalini'ye dönük olarak görmemiz gerekir. Ne görüyorsan, o olacaksın; düşünce gerçekliği yaratır. Nilüferleri yukarı bakacak şekilde görmek, Kundalini'yi harekete geçirecek ve bu da onu uyandırmaya katkıda bulunacaktır. Çoğu grafik gösteriminde*çakra*s/nilüferleri Sushumna boyunca yatay olarak öne bakacak şekilde sıralanmış olarak görüyoruz. İçerisine bakabilmemiz için bu şekilde tasvir edilmişlerdir.

çiçeği açın ve yaprakların sayısını ve aşağıdaki gibi diğer ayrıntıları görün *yantra*. Ancak, bu şekilde değil, yandan ve yukarıya bakacak şekilde görselleştirilmelidirler, sanki Sushumna her çiçeğin tam ortasından dikey yönde sokulan bir iplikmiş gibi. Meditasyonda nilüferleri, Kundalini'yi yerçekimine karşı yükseltmek olduğu için, başın tepesine doğru bakacak şekilde görselleştirmemiz gerekir.

BİJA MANTRALARININ KÖKENİ

bu *Yoga Sikha Upanişad* Kundalini'nin kendisini şu şekilde ifade ettiğini belirtir: *mantra*.[73] Bunu anlamak için öncelikle her birinin *çakra*/lotus, belirli bir biyoplazmik ses dalgasından ortaya çıkan bir enerji merkezidir. *mantra*. çeşitli kategoriler var *mantra*, ama burada bakmamız gerekenin adı *bija akshara* (kök hece). bu *bija akshara* s, doğanın unsurlarını ve insan varlığının ve deneyiminin seviyelerini şifreleyen ses dalgalarıdır.

Kullanımlarını anlamak için kökenlerine dair kısa ve öz bir açıklama yapmak gerekir. Başlangıçta, evreni meydana getiren Büyük Patlama'dan önce, yalnızca fizikçilerin Birleşik Alan adını verdiği derin gerçeklik vardı. İçinde *Upanişad* Birleşik Alan, Brahman (sonsuz bilinç) olarak adlandırılır. Sonsuz bilinç, her şeyi yansıtan bir ayna gibidir, ancak Büyük Patlama'dan önce yansıtabileceği hiçbir şey yoktu. Tıpkı bir aynanın boş bir evrende hiçbir şeyi yansıtamaması gibi, Brahman da evreni yansıtıcılığını veya farkındalık niteliğini göstermesi için ortaya çıkardı.

Brahman'ı sonsuz, sınırsız potansiyel olarak da anlayabiliriz. Neyi ortaya çıkarabilirse, onu ortaya çıkaracaktır. Ne olabilirse, olacaktır. Sürekli yeni evrenlerin ortaya çıkması, Brahman'ın sınırsız potansiyelinin veya yaratıcılığının ifadesi olarak anlaşılabilir.

Evreni ortaya çıkarmak için Brahman'ın kutuplaşması gerekiyordu. Bir kutup saf bilinç ve saf farkındalık olarak kaldı ve diğer kutbun geçtiği süreçte ebediyen değişmeden kaldı. Bu kutup Tanrı aşkındır. Diğer kutup, Brahman'ın görebildiğimiz yönü olan içkin Tanrı'dır. İçinde

yoga bu direğe genellikle Shakti denir. Tanrı'nın aşkın yönü statik iken, Tanrı'nın içkin yönü dinamik ve sürekli bir akış halindedir. 'Fikrini değiştirmek bir kadının ayrıcalığıdır' diye bir söz vardır, oysa erkeklerin görüşlerinde çoğu zaman değişmez olarak düşünülür. Bu cinsiyet özelliklerinden dolayı, Tanrı'nın aşkın yönü geleneksel olarak erkek olarak düşünülürken (Lord Shiva olarak adlandırılan birçok yoga okulunda), kendini her an yeniden yaratan dinamik kutup, Ana Tanrıça Shakti ile özdeşleştirilir.

İlahi yaratıcı gücün ilk evrimi (*prakriti*) kozmik zekadır (*buda*) ve oradan uzay yoluyla (*akaşa*), hava (*vayu*), ateş (*agni*), su (*apas*) ve nihayet toprağa (*prithvi*). Bu altı adım, kozmosun tezahürünün yogik görüşünü oluşturur. Ancak, aynı altı adım insan vücudunda ve insanda da tekrarlanır. Simyacı Hermes Trismegistos'un Zümrüt Tableti 'Aşağıda nasılsa yukarıdadır ve yukarıda nasılsa aşağıdadır' der ve bu, simya geleneğinde 'İçeride nasılsa dışarıda ve öyledir' şeklinde detaylandırılmıştır. olmadandır, o yüzden içindedir'. İnsanın mikrokozmosu, evrenin makrokozmosunun bir kopyasıdır.

İnsan vücudundaki altı kristalleşme adımını şifreleme eyleminde, Büyük Tanrıça altı bioplazmik ses dalgası telaffuz etti ve bunu yaparken *çakra* insanda s/nilüferler. Bu sürecin sonunda Büyük Tanrıça kaidede uykuya daldı. *çakra* omurganın tabanında. Onu dünyanın yaratıcısı olarak düşündüğümüzde genellikle ondan Shakti olarak bahsederiz ve sonra onun aşağı indiği düşünülür. Onu yeniden uyandırdığımızda ve omurgası boyunca yukarı doğru yönlendirdiğimizde ona Kundalini, yani kıvrılmış olan diyoruz. O öyle deniyor çünkü bir yay gibi kıvrılmış, omurganın tabanında duruyor ve her varlığın ilahi potansiyelini serbest bırakmak için serbest bırakılmayı bekliyor. İlahi yaratıcılık olduğunda genellikle denir *pratik* ve yaşam gücü olarak ona denir *prana*; ancak, tüm bu terimler yalnızca içkin olan tek Tanrı'yı tanımlar. Kundalini'yi anonim güçlü bir akım olarak değil, içinizdeki en derindeki ilahi potansiyel olarak anlamanız önemlidir.

tüm bu evreni yaratan sonsuz yaratıcı güç, İlahi Dişil.

Ama Kundalini yükselmeden önce,*çakra*veya evrimsel beyin devrelerinin uyandırılması gerekir. Onları uyandırmak için, Büyük Tanrıça'nın onları şifrelemek için kullandığı sihirli heceleri kullanmamız gerekir. Bu heceler mutlak öneme sahiptir ve oynanmamalıdır. Azalan sırada bunlar:

OM

JAMBON

TATLI PATATES

Veri deposu

VAM

LAM

OM, kozmik zeka ve üçüncü göz anlamına gelir*çakra*(*ajna*) HAM, boşluk/eter ve boğaz anlamına gelir*çakra*(*Vishuddha*) YAM, hava ve kalp anlamına gelir*çakra*(*Anahata*) RAM ateş ve göbek anlamına gelir*çakra*(*Manipura*) VAM, su ve alt karın anlamına gelir.*çakra* (*Svadhishthana*)

LAM, toprak ve taban anlamına gelir*çakra*(*Muladhara*)

Not: A ile biten heceler*m*LAM gibi, çoğu*çakra*Titreşim, özellikle göbek, kalp ve boğaz*çakra*s. Önce bunların açılması gerekiyor. Aynı heceler aynı zamanda bir *ng*sonunda ses, denilen*anuşvara* Sanskritçe'de nazalizasyon anlamına gelir. OM genellikle bir ile telaffuz edilirken*m*, nazalize olursa 'Ong' olur. bu*mantra*ile biten*ng*ile bitenlerin daha yüksek bir oktavını oluşturur.*m*. Bir sonuçla telaffuz edilen tüm kök heceler*anuşvara*, yani LANG vb. daha çok yarım düzineye yöneliktir.*çakra*s ağzın çatısında (yumuşak damak). Bunlar yalnızca bir kez kullanılmalıdır.*mantra*bir sonuç ile s*m*etkilerini ürettiler ve hepsi*çakra*s kadar*Vishuddha*(boğaz*çakra*) uyandırılmıştır.

Alıştırma 10a: Bija aksharaları konumlarına bağlama

Yeni başlayanlar için bu yeni*mantra*s bazen kafa karıştırıcıdır. Bu mevcut alıştırma, heceleri ilgili konumlarına bağlamak için tasarlanmıştır. Kök hecelere zaten aşina iseniz bu alıştırmayı atlayabilirsiniz. Her birinde kalacağız*çakra*biraz daha uzun, ancak sesi ve konumu bağladığınızda, bunu yapmayı bırakacağız ve her birinde tam olarak aynı miktarda zaman geçirmeye geri döneceğiz.*çakra*.

Baz ile başlayın*çakra*ve telaffuz et*bija akshara*LAM (Sanskritçe 'a'yı İngilizce'deki 'uyuşuk'taki gibi anlaşılır) perinenin merkezindeki konumuna, yani sırasında kasılacak bölgenize yerleştirin.*Mula Bandha*(kök kilidi). LAM'ı inhalasyon sırasında altı kez ve ekshalasyon sırasında altı kez telaffuz edin. Soundwave ve konum arasında bir bağlantı oluşturana kadar bunu yapmaya devam edin.

Bunu yaptıktan sonra ikinciyi ekleyin.*bija akshara*(kök hece). Teneffüs ederken, pelvik tabandaki yerinde üç kez LAM telaffuz edin ve ardından sakrumun merkezinde üç kez VAM telaffuz etmek için yaklaşık 2 inç (5 santimetre) yukarı doğru hareket edin. Burası suyun yeri*çakra*,*Svadhishthana*. Ekshalasyon sırasında, önce VAM'yi ikinciye üç kez telaffuz edin.*çakra*ve sonra LAM'ı üç kez tabana*çakra*. İki ses dalgası ile bu enerji merkezlerinin yerleri arasında net bir bağlantı kurana kadar bunu yapmaya devam edin.

Bir sonraki adım göbeği eklemek*çakra*ve ateş hecesi RAM. Benzer şekilde sakral*çakra*ayrıca, bu üçüncü enerji merkezi, taban gibi değildir.*çakra*, vücudun çekirdeğinde, ancak arka yüzeyine yakın, omuriliğin çalıştığı yere benzer. Bu amaçla, her birinin sayısını azaltın. *bija akshara*başına iki kez *çakra*. Teneffüs edin, perineye iki kez LAM, ardından sakral bölgeye iki kez VAM telaffuz edin.*çakra*ve son olarak iki kez göbeğe RAM *çakra*. Ekshalasyon sırasında aynı şeyi yapın, ancak ters sırada. arasında net bir bağlantı oluşturmak için ihtiyaç duyduğunuz kadar tur atmaya devam edin.*mantra*s ve yerleri.

Bunu başardığınızda, dördüncüyü eklemenin zamanı geldi.*çakra*, kalp nilüferi (*Anahata Çakra*), ilişkili olduğu*mantra*hava, YAM. Şimdi her hecenin sadece bir kez telaffuz edilme sayısını azaltacağız. Kalp *çakra*seviyesinde yer almaktadır

kalp göğsün ortasında ve benzer şekilde sakral ve göbeğe*çakra*s, bu da öyle*çakra*omuriliğin yakınında vücudun arkasına doğru konumlandırılmıştır. Teneffüs edin, LAM'ı bir kez perine içine söyleyin *çakra*, sonra bir kez sakral içine VAM*çakra*, RAM bir kez göbeğe*çakra* ve son olarak bir kez kalbe YAM *çakra*. Ardından, nefes verirken bu heceleri aşağı inerken ters sırada telaffuz edin. Konum ile yer arasında net bir bağlantı kurmak için gereken sayıda tur gerçekleştirmeye devam edin.*mantra*.

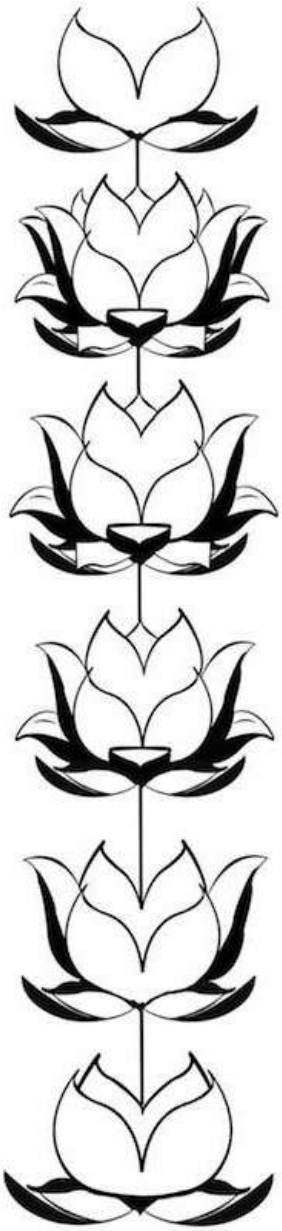
Bunu başardığınızda, artık uzay, HAM ve onunla ilgili heceyi üstlenmeye hazırsınız.*çakra*boğazda (*Vishuddha Çakra*). Teneffüs edin, LAM'ı bir kez perine içine söyleyin*çakra*, VAM bir kez sakralın içine*çakra*, RAM bir kez göbeğe*çakra*, YAM bir kez kalbe*çakra*ve HAM'ı boğaza doğru telaffuz ederek inhalasyonu sonlandırın*çakra*. Nefes verirken de aynısını ters sırada yapın. Heceleri karıştırmadan veya karıştırmadan doğru sırayla telaffuz etmek için ihtiyaç duyduğunuz kadar tur yapın. Heceleri doğru sırayla hatırlamakta zorlanıyorsanız, bu işlemi birkaç güne yaymak isteyebilirsiniz.

Bu tamamlandığında, artık bu kök hece serisinin sonuncusunu, üçüncü gözle ilgili kutsal hece OM'yi eklemeye hazırsınız.*çakra*(*ajna çakra*). Diğerlerinde olduğu gibi, üçüncü göz *çakra*İsmi bunu gösteriyor gibi görünse de vücudun ön yüzeyinde yer almaz. Kafatasının merkezinde yer alır, kabaca beynin üçüncü ventrikülüne eşittir, beynin ana santralleri ve kraniyal endokrin bezleri ile çevrili beyin-omurilik sıvısı dolu bir oyuk. üçüncü göz*çakra*aslında tek değil *çakra*daha ziyade birbirine bağlı yarım düzine sistem*çakra*s, ancak yogik meditasyona yeni başlayanlar için bu tür ayrıntılara girmek yararlı değildir. Bu nedenle tek bir şey varmış gibi davranıyoruz.*çakra* kafatasında, ağırlık merkezi beynin üçüncü ventrikülünde.

Şimdi LAM'ı perine içine bir kez telaffuz edin*çakra*, VAM bir kez sakralın içine*çakra*, RAM bir kez göbeğe*çakra*, YAM bir kez kalbe*çakra*, HAM bir kez boğaza*çakra*, OM'yi bir kez kraniyalde telaffuz ederek inhalasyonu sonlandırın*çakra*. yap

ekshalasyon sırasında ters sırada aynı. Şimdi, yogik meditasyonun temel çerçevesini tamamladınız ve bu çerçeve, *çakra*s ve ilgili *bija mantras*ı, her ikisi ile *çakra*kum *mantra* Sushumna aracılığıyla tek bir nefesin tehdidine bağlı. Bu, bundan sonra üzerinde duracağımız en temel çerçeve olduğundan, bu meditasyonu günde en az 5-10 dakika, en fazla bir saat süreyle uygulamanızı öneririm.*

Alıştırma 10b: Bija aksharaları ışık kürelerine telaffuz edin, lotusları tezahür ettirin



Yukarı bakan altı nilüfer

arasında bir bağlantı oluşturduktan*bija aksharas* (kök heceler) ve yerleri, artık bir sonraki adıma hazırız. Bu, nilüferlerin tezahür etmesinden oluşur (*peds*). Yukarıda açıklandığı gibi, evrenin sonsuz yaratıcılık ve saf enerjiden (Shakti) başlayarak çeşitli elementlerle aşağıya doğru kristalleşme süreci, eşdeğerini ve ifadesini insan vücudunda bulmuştur. nilüferler (*peds*) her bir taç yaprağı bir majör temsil eden, toprak vb. gibi elementleri temsil eden enerji merkezleridir.*nadi*(enerji kanalı) her nilüferden yayılan. İnce bedendeki nilüferler başlangıçta

telaffuz edilmesiyle oluşturulmuştur.*bija aksharai*lahi yaratıcı güç (Shakti) aracılığıyladır. Lotusların yeniden etkinleştirilmesi,*bija akshara* s içine*çakra*s. Entropinin (düzensizliğin) etkisinden dolayı, çoğu insanda yüksek *çakra*s inaktif hale geldi. açmaya devam edersen*çakra* kaotik, sistematik olmayan bir şekilde (psikedelik ilaçların kullanımı veya psikoz sırasında olduğu gibi) süreç Pandora'nın kutusunun açılması gibi olabilir. Uyumlu bir şekilde yapılırsa, kişinin hayatına kolayca entegre olan kademeli ve yavaş bir ruhsal uyanışa yol açar.

yeniden etkinleştirme sürecini hızlandırmak yararlıdır.*çakra*onları nilüferler olarak görselleştirerek. Bunu yaparken, nilüferlerin rengiyle olan ilişkinizi bir kenara bırakmanızı öneririm. ile ilişkili çoğu renk şeması*çakra*s dayalı değildir*şastra*(kutsal kitap). Bugünlerde herkesin kendi renk şemasını oluşturma eğilimi var ve bunlardan bazıları genellikle 1960'ların psychedelic kültürü ve pop sanatından ilham alan çok parlak gökkuşağı renkleri kullanıyor. Farklı renk şemalarının ortaya çıkmasının bir başka nedeni de, yaprakların, çiçeğin perikarpının ve ilgili elementin renklerinin sıklıkla karıştırılmış olmasıdır.

Bu noktada sizi fazla zorlamamak için, kutsal metinlerde anlatıldığı gibi nilüferlerin renklerini daha sonra ele alacağız. Bu nedenle başlangıçta nilüferleri basitçe siyah beyaz olarak hayal edin veya renk eklemeniz gerekiyorsa hepsine gümüş veya altın bir görünüm verin. Bu erken noktada, yaprakların sayısı ve diğer ayrıntılar hakkında endişelenmeyin. Basitçe kök heceleri daha önce olduğu gibi*çakra*s aynı konumlarda, ancak bu sefer görselleştirin*çakra*Sushumna'ya asılmış gibi yukarı bakan nilüfer çiçekleri gibi. Yangını görselleştirmeye devam edin*nadi*, Sushumna, ateş kırmızısı olarak.

Alıştırma 10c: Her bir kök heceyi ters çevrilmiş her lotusa iki kez telaffuz edin

Altı nilüferin yukarı baktığını gördüğünüzde, sonraki adım her birini telaffuz etmektir.*bija aksharaher* birine iki kez. Sıra şimdi, inhalasyonda,

LAM – LAM
VAM – VAM
RAM – RAM
YAM – YAM
HAM HAM
OM – OM
ve ekshalasyonda OM
– OM
HAM HAM
YAM – YAM
RAM – RAM
VAM – VAM
LAM – LAM

Bu, toplamda 24 telaffuz edeceğiniz anlamına gelir.*bija aksharas* (kök heceler), yöntem 10b'de yalnızca 12'ye kıyasla. Bu, nefesinizi buna göre yavaşlatmanızı gerekli kılacaktır. Nefesi yavaşlatarak zihin de yavaşlayacak ve daha derine odaklanmanızı sağlayacak, bu da sırayla pürüzsüz ve yavaşlayacaktır. *prana*. bu*pranayama* Meditasyonda başarı için son derece gerekli olan meditasyon geribildirim döngüsü. İçine nefesi yavaşlatma gereksinimini yerleştirmeyen bir meditasyon tekniği verimsizdir.

Her birini telaffuz etmeye devam edin*bija akshara*çok rahat bir şekilde gerçekleştirene kadar iki kez yapın ve hiç zorlamanıza gerek yok. Başlangıçta nefesin yavaşlaması ısıtma niteliğinde olabilir. Bu, uygulamanın işe yaradığını gösterir, çünkü ısıtma, *tapas*, Patanjali tarafından birkaç kez bahsedilen bir terim.*tapas*fiil kökünden türetilmiştir*musluk*-yemek pişirmek – ve bu, ruhsal uygulamanın sürtüşme ve dolayısıyla ısı yaratacağını gösterir. Bu ilk başta rahatsız edici olabilir, ancak sonunda yoginin uygulama ateşinde tamamen piştiği durumuna yol açacaktır. Su tutma kapasitesine sahip olmadan önce tamamen pişirilmesi gereken toprak bir çömlek gibi,

yoginin bilgiye ulaşabilmesi için önce tamamen pişmesi gerekir.

Bununla birlikte, uygulama sırasında asla zorlamamanız önemlidir. Isıyı yavaşça ve hırs olmadan açın: bu yavaş pişirme işlemidir. Herhangi bir noktada kalp bölgenizde korku, endişe veya gerginlik hissederseniz, nefesinizi çok fazla yavaşlatıyorsunuz demektir. Son bölüm, saniyede yaklaşık bir kök hece telaffuz edilerek solunum döngülerinin sayısını dakikada yaklaşık 5'e düşüren bir kılavuz olarak verilmiştir.

Her birini telaffuz etmeye geçtiğinizde *bija aksharа* başına iki kez *çakra*, başlangıçta ezbere okuduğunuz hızı artırmaktan çekinmeyin. *mantra*. Aksi takdirde, her inhalasyondan aniden yaklaşık 6 saniye uzunluğundan yaklaşık 12 saniyeye geçersiniz. Bu çok dik bir artış olur. Uzun vadede, 12 saniyelik bir sayıya ulaşmak arzu edilir, ancak yavaş yavaş aşamalı hale getirilmesi gerekir. Meditasyonu her zaman neşeli tutun ve asla hırslı bir arayışa girmeyin.

Bölüm 11

YASA 11: PRATYAHARA, ZİHİN SES, GÖRSEL, KİNESTETİK/ DOKUSAL, KOKU VE GIDA BİLEŞENLERİNİN AYNI YERLERE EŞ ZAMANLI BAĞLANMASIDIR.

RAJA YOGA'NIN PRATYAHARA'YA YAKLAŞIMI

Bu bölüm, Raja Yoga yaklaşımını*pratyahara* (dış uyaranlardan bağımsızlık), yoganın ihmal edilen ve yanlış anlaşılan beşinci ayağı. Daha önce açıklandığı gibi, *Taittiriya Upanişad*beş katmandan oluşan insanı tanımlar (*panchakoşa*doktrin). Bunlardan en içteki ikisi (*Anandamaya koşa*ve*vijnanamaya koşa*) yoganın çok ileri durumları ile ilgilidir (*asamprajnata*ve*samprajnata samadhi* Sırasıyla), üç dış katman (beden, nefes ve zihin) yoganın önündeki engelleri ve arınma ihtiyacını içeren katmanlardır. Vücut genel olarak şu yollarla arınır: *asana*, pranik kılıf içinden*pranayama*ve meditasyon yoluyla zihin, karmaşık katalog*pratyahara*kendi içinde üç katmanı da ele alır.

fiziksel katman*pratyahara*aracılığıyla büyük siddha Goraksha Natha tarafından öğretildi*Amrita Siddhi*ve*Viparita Karani*. Bu, Bölüm 6'daki bu metne yansıtılmıştır.*pratyahara* Yajnavalkya'nın ve Vasishta'nın geleneğinde aktarıldı. Bu uygulama aşaması Bölüm 10'da açıklanmıştır. *pratyahara*Raja Yoga'nın yaklaşımıdır, meditasyon yoludur. Bu bölümün teknik içeriği kapsamlıdır ve eğer onunla başarılı olursanız meditasyonla da başarılı olacaksınız. Başarının sırrı, kendi yeteneklerinize göre bu tekniklerden birini bir seferde eklemektir. Zihniniz çalkalanırsa, çok fazla yönü çok hızlı ekliyorsunuz.

Bu bölümün içeriğini anlamak için kısaca yoganın zihin kavramına bakmamız gerekiyor. Yoga zihni çağırır*mana*ve bu Sanskritçe terimden İngilizce*adam*,*Kadın*ve*insan*türetilir.

Karmaşık bir zihne sahip olan yaşam formu biziz, oysa diğer dünyasal yaşam formlarının çoğu daha ilkel zihin formlarına veya çok az akla sahiptir.

Yoga, zihni farklılaştırmaya çok önem verir (*mana*) akıldan veya akıldan (*buda*). İkisi arasındaki fark, CD veya DVD yazdığınızda bilgisayarınızda görünen bir pencereye benzetilebilir. Ekrana gelen bir mesaj yazma işlemini hıza mı yoksa kaliteye mi ayarlamak istediğinizi soruyor ve buna göre sola veya sağa hareket ettirebileceğiniz bir kaydırıcı var. Çoğu durumda hızı seçmek yeterlidir: elde edilen kalite genellikle hala yeterlidir. Eğer 'hız' ayarını 'zihne', 'kalite' ayarını da 'zeka'ya benzetecek olursak, o zaman ilk birkaç milyon yılda karşılaştığımız çoğu durumda 'zihin' ayarının yeterli olduğunu söylemek muhtemelen adil olur. gezegensel evrim ve aslında bugün günlük yaşamda karşılaştığımız birçok durumda yeterlidir.

Zihin ortalama bir analiz için yaklaşık 1 saniye kullanır, oysa zekanın yogik tanımı aynı nesneye odaklanmayı en az üç saat sürdürebilmektir. Bu, yoganın zekanın yalnızca karmaşık bir nesneyi anlamaya çalıştığımızda devreye girdiğini düşündüğü anlamına gelir. Öte yandan yoga zihni görür (*mana*) basitçe duyusal verilerin düzenleyicisi olarak, ana duyuya benzer. Algıyı, duyular yoluyla elde edilen ham duyusal verilerin alımı olarak tanımlarsak, o zaman zihin bu verilerin bilicisidir.

Tüm bunların biraz kafa karıştırıcı geldiğini biliyorum, ama lütfen bana katlanın, meditasyon sürecine gelince, onu anlamak çok önemlidir.

Biliş, ham duyusal verileri işler, böylece hızlı bir karar verilebilir ve eldeki nesne, genellikle sadece hayatta kalma amacıyla hızlı bir şekilde tanımlanabilir. Belli bir ses ya da görsel imge algılarsak, oturup bu duyusal girdinin anlamının ne olabileceği ve evrenin kökeniyle ilgili olarak ne anlama gelebileceği üzerine derinlemesine düşünmeyiz - ki bu tipik bir araştırma olurdu.*buda*, zeka. Bunun aksine, bir iki saniye içinde bizim*mana*(zihin) sinyali geçmişte algılanan tüm duyusal verilerle karşılaştırır ve bu sinyalin tehlikenin yaklaşması veya alternatif bir şey anlamına gelip gelmediğini tükürürdü.

gıda temini gibi zararsızdır. Bu biliş yaklaşık 1 ila 1.5 saniyeden fazla sürseydi, hayatta kalamazdık.

Akıl bu nedenle inanılmaz bir hayatta kalma aracıdır, ancak bu fayda kesinlik pahasına gelir. Hızlı bir şekilde kavrama becerisini elde etmek için, zihin verileri derinlemesine analiz etmez, ancak şimdiye kadar toplanan tüm verileri makul bir şekilde yakın bir eşleşme elde edilene kadar mevcut olay üzerine bindirir. Ancak bu eşleşme, günümüz insan toplumunda meydana gelen karmaşık görevlerin çoğu için yeterince yakın değildir. Örneğin, ceza mahkemesi davalarında tanık ifadelerine verilen kredi giderek daha fazla aşınmıştır. Bunun nedeni, insanların gördüklerine inandıkları ve gerçekte meydana gelenlerin çoğu zaman tamamen farklı iki şey olmasıdır. Akıl (*mana*) özellikle dünya hakkında gerçekten olduğu gibi derin bilgi edinmek istediğimizde bir engel haline gelir.
(*vijnana*,*prajna*veya*rta*) veya gerçek benliğin bilgisi (*jnana*). Zihin sadece geçmişi şimdinin üzerine bindirerek özdeşleştiği için, size yalnızca geçmişte gerçeğe makul ölçüde yakın olanı gösterecektir. Başka bir deyişle, mümkün olan en kısa sürede sağlayabileceği gerçeğe en yakın atışı üretmek için geçmiş koşullandırmayı kullanacaktır.

Bu mekanizma sayesinde insan yaşamında manifold sorunları ortaya çıkar. Örneğin, başkalarıyla ilişki kurma eğilimindeyiz ve hatta hayat ortaklarımızı, gerçekte kim olduklarına göre değil, geçmiş acılarımızın bize dikte ettiği ihtiyaçlarımızı karşılama yeteneklerine göre seçme eğilimindeyiz. Ama zihnin bu yapısı tarafından engellenen şey özellikle meditasyon sürecidir.*mana*). Zihnin geçmiş koşullanmaları üst üste getirme eğilimi (*vasana*) ve bilinçaltı izi (*samskara*) şimdiki ana gelmemizi şu ana varmaktan alıkoyuyor. Bu nedenle Patanjali, 'Yoga, zihnin dalgalanmalarının askıya alınmasıdır' demiştir.[74]Aşağıdaki sutrada, zihnin askıya alınmasının mistik durumun habercisi olduğunu söylüyor.[75]Ancak, zihnin askıya alınması tek bir adımda mümkün değildir: bu çok adımlı bir süreçtir. Üçüncü bölümün başlangıcında,*Yoga Sutrası*, adaçayı Patanjali konsantrasyonu tanımlar (*dharana*, altıncı uzuv, zihnin bir yere bağlanması) bu süreçte önemli bir adımdır.[76]organizatörü ve tercümanı olarak görevi nedeniyle

duyusal veriler, zihin dışa dönüktür. Meditasyonda dışa yönelim yardımcı olmaz. Zihni askıya alarak, içe odaklanma ve böylece meditasyon mümkün hale gelir.

Şimdi meditasyonun temel anahtarlarından birine, yani meditasyonun sırrına dönüyoruz.*pratyahara*, Patanjali'nin yoganın beşinci kolu. Akıl, beş farklı duyudan gelen verileri düzenler ve karşılaştırır: gözler, kulaklar, burun, tat alma tomurcukları ve dokunsal organ, cilt. Bu nedenle, zihnin işitsel, görsel, kinestetik/dokunsal, koku alma ve tat alma yönleri olmak üzere beş farklı bileşeni veya yönü vardır. Birleşik zihni tek bir yere bağlamak başlangıçta yeterli olmakla birlikte, örneğin zihnin görselleştirilmesi gibi.*çakra*veya bir *mantra*, konsantrasyonu etkili bir şekilde uygulamak için zihnin beş bileşeninin ilgili yerlerine bağlanması gerekir. Bu, örneğin, zihnin görsel yönünün görsel bir sinyale bağlı olması gerektiği anlamına gelir. Yalnızca işitsel bir sinyal kullanırsanız, görsel korteksi faaliyetlerini kısıtlamadan yapmak için bırakacaksınız. Zihnin her bir duyusal bileşeni, eğer dikkat edilmezse, hala yaygın olarak çalıştığından, tüm bileşenlerin bağlanması gerekir. Bu büyük bir beceridir ve onu elde etmek için onları birbiri ardına nasıl bağlayacağımızı öğrenmemiz gerekir. Gittikçe daha fazla bileşen ekledikçe meditasyon derinleşecek.

Meditasyonda oturur ve sadece ses ve görsel bir görüntüye odaklanırsanız, bu yalnızca bilinçli zihninizi meşgul edecektir. Ancak bilinçli zihin, zihninizin toplam bilgi işlem gücünün yalnızca yüzde birkaçını kullanır, çok daha büyük bir kısmı bilinçsiz zihinle kaplanır. Meditasyon için bilinçaltının gücünü kullanmak için ustalaşmanız gerekir.*pratyahara*. Zira, farkında olmasanız bile, duyularınız yine de uzanır ve
ustalaşmadığınız sürece bilinçaltında arzular yaratın*pratyahara*ve uygun yogik tekniklerle tüm duyuları bağlar.

Alıştırma 11a: Mula Bandha ve Nasagrai Drishti aracılığıyla koku alma duyusunu bağlayın

Koku duyusu ile başlamak gerekli değildir - ya da herhangi bir özel duyu ile. İlk önce burada ele almamın nedeni,

tabanda şifrelenmiş olan toprak elementi ile ilgili olduğu *çakra*(*Muladhara*). hedef almak mantıklı*çakra*Artan düzende ilgili duyuları aracılığıyla s, ancak meditasyon teknikleri farklı sıralarda başarıyla uygulanabilir.

Koku alma duyusu insanlarda çok ilkeldir. Köpeklerde beynin yüzde 50'si koku alma verilerini işler, bu yüzden onların koku alma duyuları bizimkinden çok daha gelişmiştir. etkinleştirmek için en iyi yöntem *Muladhara Çakra*ve koku duyusunu bağlamak, sözde pelvik kilit (*Mula Bandha*).*Mula Bandha* Omurganın ve sinir sisteminin kökü olarak pelvik tabana atıfta bulunan kök kilidi anlamına gelir.*Mula Bandha*yaşam gücünü korur ve yukarı doğru akmasını sağlar. bu*Yoga Kundalini Upanişad*aramalar*Mula Bandha*hayati aşağı yönlü akımın zorlanması *apana vayu*. yönlendirdiğini belirtiyor*apana vayu*yukarıya doğru, iç ateşi tutuşturmakla birlikte, yılan Kundalini'yi merkezi enerji kanalı olan deliğine sokacaktır.[77]Ayrıca,*Siddha Siddhanta Paddhati*şunu belirtir*Mula Bandha*Kundalini'yi uyandırır ve onu yukarı doğru hareket ettirir.[78]

Bunlara ek olarak,*Mula Bandha*uyandırmak için kullanılır*Muladhara Çakra*, toprak elementinin bir tezahürü ve koku alma duyusunun yeridir. Etkileşim kurarak*Mula Bandha*koku alma duyusu bağlıdır.

TEKNİK

*Mula Bandha*başlangıçta sol topuk ile perine basılmasıdır (in *Siddhasana*) ve müteakip daralması.[79]İdeal olarak öğrenilir *Siddhasana*, çünkü sol topuk pelvik tabana stimülasyon uygulayacaktır. Ancak, bu çoğaltılabilir*Padmasana*perineyi zeminle temas ettirecek kadar öne doğru eğilerek.*Mula Bandha*Herhangi bir yoga duruşunda deneyimlenebilir ve uygulanabilir, ancak yukarıda belirtilen ikisi idealdir. Yeterlilik kazanıldığında,*apana vayu*(hayati aşağı akım) yukarı dönecektir.

Başlangıçta,*Mula Bandha*idrara çıkmayı durdurmak istiyormuş gibi anüs veya üretranın büzülmesiyle ortaya çıkabilir. Ancak, kesin olmak gerekirse,*Mula Bandha*anüs ve cinsel organların tam ortasında, pubococcygeus kasının merkezinde yer alır. İle

bir dereceye kadar pubococcygeus'un kasılması tüm pelvik diyaframı aktive edecektir. Bu bağlamda inhalasyonun pelvik tabana kadar ulaştığını, içine girdiğini ve yukarı doğru çektiğini hayal edin. odaklanmak istediğinde*Mula Bandha*Soluk vermeyle bağlantısı, nefes vermenin azaldığını hissedin ve nefes almaya dönüşürken nefesin pelvik diyaframdan geri teptiğini hissedin.

*Mula Bandha*kuyruk sokumuna sabitlenmiş olan filum terminale ve kauda equina'yı sıkıştırır. Aracılığıyla,*Mula Bandha* tüm beyni ve özellikle parasempatik sinir sistemini uyarır. Kalbi yavaşlatır, kan basıncını düşürür ve solunum hızını düşürür.*Mula Bandha*ideal olarak tüm inhalasyon ve ekshalasyon sırasında tutulur. Bununla birlikte, başlangıçta, ekshalasyonun sonunda her zaman yeniden devreye sokmak gerekli olabilir.

Yogik kutsal yazılar tutmayı önerir*Mula Bandha*ama bu sadece çok ileri düzey yogiler için geçerlidir. tutmaya çalışırsan *Mula Bandha*her zaman kabızlık yaşayabilirsiniz, bu nedenle gıda alımının uyarlanması gerekir. Menstrüasyon da tarafından desteklenmektedir *apana*, ve dönüm*apana*aracılığıyla yukarı*Mula Bandha*doğal menstrüasyon sürecini etkileyebilir.*Apana*fetüsün doğumundan da sorumludur. Hamilelik sırasında*Mula Bandha* kişinin durumuna göre azaltılması gerekebilir. Örneğin, çok gelişmiş bir kadın*asana* pratik ve atletik*Mula Bandha*kesinlikle hamileliğinin sonuna doğru salıvermekten fayda görebilir. Güçlü bir uygulama ise *Mula Bandha*Gebeliğin sonuna kadar devam edilirse doğumu zorlaştırabilir. Öte yandan, genel olarak düşük kas tonusu ve zayıf pelvik tabanı olan kadınlar, pratik yapmaktan fayda görebilirler. *Mula Bandha*daha uzun süre

MEDİTASYON TEKNİĞİ

Entegre etmek için*Mula Bandha*Mevcut meditasyonumuza, nefes verme gövdenin dibine her ulaştığında onu devreye sokarız. Aslında, gerçekten hassassanız, solumanın pelvik tabandan nasıl çıktığını ve geri teptiğini hissedebilirsiniz.

inhalasyona dönüşür. Aşırı deneyimi olmayanlar için*Mula Bandha*, teknik şimdi olacak

Mula Bandha+LAM – LAM
VAM – VAM
RAM – RAM
YAM – YAM
HAM HAM
OM – OM yolda ve OM – OM

HAM HAM
YAM – YAM
RAM – RAM
VAM – VAM
LAM – LAM +*Mula Bandha*aşağı yolda.

Bu yeni unsurun eklenmesiyle, daha önce tartışıldığı gibi uygulamanızın diğer tüm yönlerine devam edin. Lotusları yukarı bakacak şekilde görselleştirmeye devam edin ve Sushumna'yı ateş kırmızısı olarak görün. Önceki kitaplarımı okuyan ve orada anlatılan yöntemlere aşina olan öğrenciler,*Mula Bandha*solunum döngüsünün tüm süresi boyunca, ancak unutmayın ki, yıllar süren uygulama sonucunda,*Mula Bandha*bir kas kasılmasından ince bir enerjisel kasılmaya ve nihayet zihinsel bir çabaya dönüşmesi gerekir. Meditasyon pratiğinde sadece fiziksel düzlemde sıkışıp kalmayın.

Başarılı bir şekilde entegre olduktan sonra*Mula Bandha*Meditasyon tekniğinize burnunuza doğru bakmayı da eklemek isteyebilirsiniz (*Nasagrai Drishti*). Bu görsel bir teknik olmasına rağmen, burun tetikleyicilerine doğru bakmak*Mula Bandha*koku alma organı olarak - burun - süptil olanın kaba bir ifadesidir.*Muladhara Çakra*. Burada 'brüt' basitçe duyularla algılanabilir anlamına gelirken, 'ince' duyularla algılanamaz olmasına rağmen yine de gerçek anlamına gelir. Buruna bakış, görüş alanınızda onun ana hatlarını zar zor görebileceğiniz şekilde gözler nazikçe burna doğru yönlendirilerek gerçekleştirilir. şaşı gitmeyin. Yeni başlayanlar bunu yaparken optik sinirlerini zorlayabilir veya en azından baş ağrısına neden olabilir.

Yogilerin koku alma duyusunu bağlamak için kullandıkları bir diğer teknik ise meditasyon sırasında sandal ağacı tütsü yakmaktır. Sandal ağacı koku alma duyusunu içe çekme ve zihnin koku alma bileşenini daha yüksek amaçlara yönlendirme eğilimindedir. Yogiler ayrıca koku üzerinde meditasyon yaparlar (*gandha*) açılış lotus çiçeklerinin,*çakra*s. Açılış nilüferleri, yüksek potansiyelimizin ortaya çıkışını temsil eder. Yogiler, bu açılmayı sağlamak için 'koku görüntülemeyi' kullanırlar. Bu uygulama seviyesinde kendinizi rahat hissettiğinizde, bir sonraki anlamı bütünleştirmeye hazırsınız demektir.

Alıştırma 11b: Tat duyusunu Jihva Bandha ile bağlayın

Zihnin nesnesine bağladığımız bir sonraki bileşeni, tat alma zihnidir. Bu teknikle odaklandığımız*Svadhishthana çakra*, sakrumun yakınında bulunur. Bunun unsuru *çakra*sudur ve ilişkili anlamı tattır. Duyular, sulu bir ortam aracılığıyla tat alma duyularına iletilir - örneğin, bir tat alma uyarısı 'ağız sulandıran' olarak deneyimlenebilir. Zihnin tat alma bileşeni ve bununla ilişkili bilinçaltı, kendilerini bilinçaltı dil hareketiyle ifade eder. Dil hareketi durdurulursa, tat alma duyusunun bilinçaltı yönünün durgunlaşması daha olasıdır. Diğer tüm zihinsel yeteneklerde olduğu gibi, etkinliği başka zihinsel alanlara aktarılabilir ve bu nedenle hepsini birer birer durdurmaya çalışıyoruz.

Dilin hareketini durdurma tekniğine denir.*Jihva Bandha*(dil kilidi). Dilin arkaya doğru katlanması, alt tarafının sert ve yumuşak damağa dayayıp mümkün olduğu kadar geriye nazofaringeal boşluğa doğru itilmesidir.

Bilinçaltının kendini ifade edebildiği ve tezahür edebildiği mekanizmalardan bazıları, dilin ve gözlerin süptil hareketleridir. Yogi bu hareketleri durdurursa, bilinçaltı tutuşunu kaybeder ve meditasyon derinleşebilir. Başvurunun ana nedenlerinden biri*Jihva Bandha*ifadelerinden birini kaldırarak bilinçaltını sabit tutmasıdır. bu *Hatha Tatva Kaumudi*devletler

performans gösteren*Jihva Bandha*tutuklamalar*prana*(hangi kendi içinde hala zihin).[80]*Jihva Bandha*bu nedenle tüm meditasyon biçimleri için önemli bir yardımcıdır ve tüm nefes döngüsü boyunca uygulanabilir, ancak kafanızda oluşan gerilimin farkında olun. Baş ağrısı çekmeden önce, bırakın*Jihva Bandha*. Yavaş yavaş uygulamanıza katın.

*Jihva Bandha*ay deposuyla bağlantılı mistik bir bileşene de sahiptir. *prana*,*ajna çakra*(veya daha doğrusu alt bölümlerinden biri,*soma çakra*). Bu ay deposuna bazen basitçe 'ay' denir ve*prana*içinde bulunan bazen olarak adlandırılır*soma*veya*amrita*, ölümsüzlük nektarı. Yerçekimi kuvvetiyle bu nektar aydan sızar.*çakra*ve göbekte güneşe ulaştığında (yani*manipura çakra*), orada mide ateşiyle yakılır (*pide*).

Bu yanma*amrita*hayat veren, besleyen ve anabolik olan ay yaşam gücünün kaybına eşittir. Bedeni zayıflatmak, ölümü ve hastalığı davet etmenin yanı sıra, kaybı zihni de zayıflatır. Zihin ne kadar zayıfsa, yiyecek, seks, uyuşturucu, para, güç ve eğlence gibi dış uyaranlarla dengesini korumak için o kadar sorumlu olur. Güçlü ve canlı bir zihin, yalnızca içindeki İlahi olanı ve sonra da dışı olan kozmik İlahi olanı idrak ederek kendi dengesine güvenir. Ay kaybı*prana/amrita*zihnin içsel manyetizmasını kaybetmesine yol açar ve eğer öyleyse, duyular uzanıp arzu nesnelerine yerleşir. Dümeni ve dümencisi olmayan bir tekne gibi, zihin duyuların kaprisindedir ve duyusal tatmin için onları dışarıya doğru takip eder.

Rishi Vyasa, konuyla ilgili yorumunda şunları söylüyor:*Yoga Sutrası* duyuların ana arı gibi zihinle bir arı popülasyonuna benzetilebileceğini.[81]Ana arı yerleşirse diğer arılar da yerleşir. Eğer o uçarsa, diğer tüm arılar onu takip edecek. Bununla birlikte, zihin ayını kaybederse*prana*,*amrita*, zayıflar ve duyuları dışarıya doğru takip eder. Akıl zayıfsa,*pratyahara*Yoganın beşinci ayağı, gerçekleşemez.*Pratyahara*tam olarak şu anlama gelir: Zihin dengededir ve güçlüdür. (Kutsal bir meditasyon nesnesine) yerleştiğinde, duyular efendilerini (zihni) takip eder ve bu sürece denir.*pratyahara*. Olmadan*Pratyahara*en

üst uzuvlar üstlenilemez. Bu sebeple ay *prana*/ *amrita* tutuklanmalı ve iade edilmelidir.

Ay tutulmasının iki fiziksel yöntemi vardır.*prana*kaybolmasını önlemek için ve ideal olarak bu yöntemlerin her ikisi birleştirilir. Bir yöntem, uzun süre omuz duruşu ve baş duruşu gibi inversiyonları uygulamaktır. Bu uygulama Bölüm 6'da zaten anlatılmıştır. İkinci yöntem,*Jihva Bandha*ve daha gelişmiş biçimi,*Khechari Mudra*, yeniden emmek için*amrita*. Çoğu yogik teknikte olduğu gibi, bunların kombinasyonu başarı olasılığını artırır. Bu durumuda*Khechari Mudra*(dilin nefes tutma işlemi için kullanılana kadar uzaması),*amrita* tamamen önlenebilir. kullanmak istersen*Jihva Bandha* yeniden emmek*amrita*, yavaşça soldurmanız gerekir - yani, dilinizi geriye doğru tuttuğunuz süreyi yavaşça uzatın. Tüm yogik tekniklerin yavaş ve sorumlu bir şekilde soldurulması gerekir. Yogada ani patlamalar olamaz.

MEDİTASYON TEKNİĞİ

Bir kez denedin*Jihva Bandha*birkaç kez kendi başına, şimdiye kadar öğrenmiş olduğunuz meditasyon tekniğine entegre etmeye başlayın. Mümkünse egzersiz*Mula Bandha*ve*Jihva Bandha*tüm solunum döngüsü boyunca. Bu noktada yarı kapalı gözlerle nazikçe buruna da bakabilirsiniz. Daha önce olduğu gibi, her birine vurun*bija aksharai*lişkili nilüferine. Lotusları başın tepesine doğru yukarı bakacak şekilde görselleştirmeye devam edin ve ateşi görün.*nadi*, ateş kırmızısı olarak merkezi enerji kanalı.

Meditasyonun birkaç farklı parametresine veya yönüne aynı anda odaklanmanız gerektiğini fark edeceksiniz ve bunu yapabilmek için beyninizin bir alfa dalgası modeline geçmesi gerekecek. Bu kendi içinde meditasyonu tetikleyecektir. Meditasyonda çoklu göreve geçmek çok önemlidir. Bunu yapmazsanız, tekniğiniz zihni yeterince meşgul etmiyorsa, zihniniz meditasyon tekniğini içine alacak ve kendi gündemiyle devam edecektir.

İki zihnin kapasitelerini karşılaştıran Bruce Lipton, bilinçli zihne 4 bit işlemci ve bilinçaltı zihne 14.000 bit işlemci adını verdi. Bu, sorunun şu anda çok uygun olduğunu gösteriyor.

meditasyon bilinçli zihin değildir. Sadece oturarak ve nefese odaklanarak bilinçli zihni yatıştırabilirsiniz, bu doğru. Ama bu arada bilinçaltınız size eski güzel bir kahkaha atacak ve beyninizin tüm işlem gücünün yaklaşık %99'unu heyecana, gelecek korkusuna, geçmişle ilgili suçluluk ve utanca ya da şu anda gündemi ne olursa olsun ona yönlendirecektir. Ve kesinlikle meditasyon olmayacak. Meditasyondaki ilerlemenin, eğer oturmak ve nefesi izlemek şeklinde uygulanıyorsa, en hafif tabirle çok uzun sürmesinin nedeni tam olarak budur. Meditasyonda başarılı olmak bilinçli zihinde değil, bilinçaltı zihindedir.

Sürdürmeyi hedefleyin*Mula Bandha*ve*Jihva Bandha*tüm solunum döngüsü boyunca. Ancak, özellikle başlangıçta,*Jihva Bandha*beyinde ve yumuşak damakta gerginliğe ve bazı durumlarda baş ağrısına neden olabilir. Bu olursa, dili serbest bırakın ve üst dişlerin köklerine bastırın. Bu teknik denir *Rajadanta*. kadar etkili değil*Jihva Bandha* ama çok fazla gerilim yaratmaktan iyidir.*Rajadanta*yine de dilin hareketini durduracak ve ilgili bilinçaltı zihnin askıya alınmasına yardımcı olacaktır. Ancak, emilimine katkıda bulunmayacaktır.*amrita*. Yumuşak damaktaki gerginlik azaldığında, geri dönün.*Jihva Bandha* ve her gün uyguladığınız süreyi yavaşça artırın.

Not: Su elementi ve tat alma duyusu *Svadhishthana*. Bir diğer *bandha*bununla alakalı*çakra*dır-dir *Uddiyana Bandha*. Kutsal metinlerden bir örnek vermek gerekirse,*Siddha Siddhanta Paddhati*diyor ki*Uddiyana Bandha*açılır *Svadhishthana çakra*, tat alma duyusunun yeridir.[82]
Bu durum özellikle*Bahya*(harici)*Uddiyana*, detaylı olarak anlattığım *Pranayama: Yoganın Nefesi*.[83]Bu sırada *bandha*nefes dışarıda askıya alınır ve karın içeriği göğüs boşluğuna emilir. Bazı otoriteler, bu dış nefes tutmanın (*bahya kumbhaka*) ile birlikte*Bahya*(harici) *Uddiyana* temizlemenin tek yolu*Svadhishthana*ve *Manipura çakrası*s. Hem harici öğrenmenin en iyi yolu*kumbhaka*

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

ve harici *Uddiyana* sırasında *Nauli*. Bu yöntem ayrıca şurada da açıklanmıştır: *Pranayama: Yoganın Nefesi*.[84]

Alıştırma 11c: Bhrumadhya Drishti ve sonunda Shambhavi Mudra aracılığıyla görsel duyuyu bağlayın

Şimdi bilinçaltının görsel bileşeniyle ilgileneceğiz. İnsanda bu, zihnin en gelişmiş bileşenidir ve bu nedenle yogiler buna büyük önem verirler. İnsan zihnindeki ve beynindeki yaygınlığı nedeniyle, güçlü bir görsel bileşene sahip olmadığı sürece kişinin meditasyon tekniğinin başarılı olması pek olası değildir. Sushumna'nın görselleştirilmesi ve ilgili *çakra*s/ lotuses, görsel korteksin gücünü meditasyon için kullanmak üzere tasarlanmıştır. Nefesi yavaşlatmayı başardıkça, her seferinde daha fazla zaman kazanırız. *çakra* ve onu görselleştirmemizi daha canlı hale getirmek için kullanacak, bu da gerçekliği üretme görevinde meditasyonumuzu güçlendirecek, yani zihinlerimizin kalitesinde kalıcı bir değişiklik üretecek.

bu *çakra* şu anda etkilediğimiz şey *manipura çakra*, göbek seviyesinde omurganın yakınında yer alır. Patanjali ve diğerleri buna göbek diyor *çakra*.[85] Ateş de denir *çakra*, çünkü ateş elementini temsil eder. Bu *çakra* son derece önemlidir: vücuttaki ateş, daha düşük bir seviyede mide ve metabolik ateşi temsil eder, ancak daha yüksek bir seviyede zekayı güçlendirir. Hem mide ateşi hem de zeka ateşi, güneş üzerinde devam eden nükleer reaksiyona güç veren aynı kozmik gücün temsilleridir.

Yangınla ilgili fakülte *çakra* görsel duyudur. Görme duyusu ancak güneşten gelen ışık sayesinde işlev görebilir. İnsanlar, geceleri görmek için ateşi kullanmayı, başlangıçta sadece kamp ateşleri aracılığıyla, ancak daha sonra elektrik lambaları gibi daha rafine kontrollü ateş biçimleriyle öğrendiler. Sorgulama ve analiz yoluyla cehaleti delip geçen ve bilimsel araştırma için bizi güçlendiren aynı ateştir.

Çok anlamlı bir şekilde, yüksek zekanın içerdiği ateş ile görsel duyu arasındaki ilişki çoğu dilde hala belirgindir.

Bugünün İngilizcesinde bile kahin, mistik içgörü yoluyla başkalarına görünmeyen şeyleri görebilen kişidir. Terim artık ekonomik ve politik alanlardaki tahminciler için de kullanılmaktadır; bu alanlar, görünürdeki karmaşıklıkları nedeniyle çoğu kişinin anlayamadığı alanlardır.

Kullandığımız ilk teknik denir*Brumadhya Drishti*daha önceki kitaplarımda, özellikle de *Ashtanga Yoga: Uygulama ve Felsefe*.[86] *Brumadhya Drishti* kaşların ortasına doğru bakmak anlamına gelir. bu *Hatha Tatva Kaumudi*zihni yoğunlaştırdığını belirtiyor*Brumadhya* prana'yı tutuklar.[87]Burada kastedilen yumuşak bir bakıştır, göz kamaştırıcı bir gerginlik değil. Kaş arasına bakmanın amacı, bilinçsiz göz hareketini durdurmaktır. REM (hızlı göz hareketi) terimi, rüya görme sırasında bilinçaltının bilinçaltının aktivitesini ifade eden, gözlerin etrafında bilinçsizce dolaşmasını tanımlamak için kullanılır. Ancak REM sadece rüyalar sırasında değil, çoğu durumda gözlerimizi bir nesneye odaklamadığımız uyanık haldeyken de olur. Meditasyon sırasında gözlerin bilinçaltı hareketini engellemek, bilinçaltını sakinleştirmek ve onu amaçlı faaliyetlere yönlendirmek için güçlü bir araçtır. Performans sanatı *Brumadhya Drishti*, olduğu gibi*Jihva Bandha*Aksi takdirde alında ve beyinde gerginliğe yol açabileceğinden, onu yavaşça soldurmaktır.

Bunu yapmanın bütünsel bir yolu, önce gözleri yatay bir seviyeye yükseltmek ve onları yaklaşık bir metre veya yarım metre önünüzde göz hizasındaki hayali bir nesneye veya odak noktasına sabitlemektir. Gözleriniz kapalı veya yarı kapalıyken buna alıştıkça, bu hayal edilen nesneyi kendinize doğru çekerken aynı zamanda yukarı kaldırırsınız. Başlangıçta gözleri aşağı indirmek ve yorulduklarında tamamen kapanmasına izin vermek gerekebilir. Ancak, bunun bir işlev olduğuna dikkat edin.*apana*(hayati aşağı akım) ve bu, apanik gücün gözlerinizi bunalmış olduğu anlamına gelir.

Haftalar, aylar ve bazen yıllar boyunca, bakışları alnının ortasında buluşana kadar gözleri daha da yukarıya doğru çekin. Teknik daha sonra denir*Shambhavi Mudra*; son derece güçlüdür. Bu*mudra*adaçayı Gheranda tarafından erişime yönelik altı yoldan biri olarak kabul edilmektedir.*samadhi*.[88]Bu güce sahip çünkü tersine dönüyor*apana* yukarı ve yaşam gücünü tutuklar*ajna çakra*

(üçüncü göz*çakra*). Bir şeyleri zorlamak optik sinirlerinizi zorlayabileceğinden, bu güçlü teknikte uzun süre solmanız son derece önemlidir.

TEKNİK

Meditasyonun diğer tüm yönlerini sürdürürken, şimdi bilinçaltının görsel yönünü askıya almaya odaklanın. Bunu yapmak için hızlı göz hareketini önlemek için gözleri tutuklayacağız. Başlamak için, gözlerinizi sizden yaklaşık yarım metre uzakta, göz hizasında bir noktaya odaklayın. Gözlerin otomatik olarak aşağı düşme eğilimi vardır ve bu noktada bilinçaltı zihin kontrolü ele alır. Sadece kapalı veya yarı kapalı gözleri yatay seviyeye kaldırmak bile onları bilinçaltının ulaşamayacağı kadar uzaklaştıracaktır. Ama onları orada tutmak için konsantre olmanız gerekecek.

Bu seviyeye alıştıktan sonra gözlerinizi yaklaşık 10 derece yukarı kaldırın. Onları en başından sonuna kadar açmayın: sonuç muhtemelen göz yorgunluğu olacaktır. Tamamen alışana kadar bu yeni seviyede kalın. Bu günler, haftalar veya aylar alabilir. Bu şekilde, yeterince uzun bir zaman diliminde, gözlerini sonuna kadar açana kadar kaldırırsın.

Bunu başardığınızda, odağı alnın ortasına gelene kadar yakınlaştırın. Gözlerde baş ağrısı veya ağrı hissederseniz, rahatlayın. Her durumda, başlangıçta gözler tekrar bir miktar aşağı indirilmeden önce her seferinde sadece bir dakika bu pozisyonda kilitlenmelidir. Gözleriniz yukarıdayken geçirdiğiniz zamanı yalnızca kademeli olarak artırın. Gözlerinizin yarı kapalı ya da tamamen kapalı olması önemli değil: döndüklerinden, yarı kapalı olsalar bile hiçbir şey göremezsiniz.

Görme ve görsel korteks, ateş elementinin bir ifadesi ve tezahürüdür. Yangın yer almaktadır*manipura çakra*. önemi hakkında daha önce söylenenler*Nauli*, harici *kumbhaka*ve*Bahya*(harici) *Uddiyana*ile çalışırken de geçerlidir.*manipura çakra*.

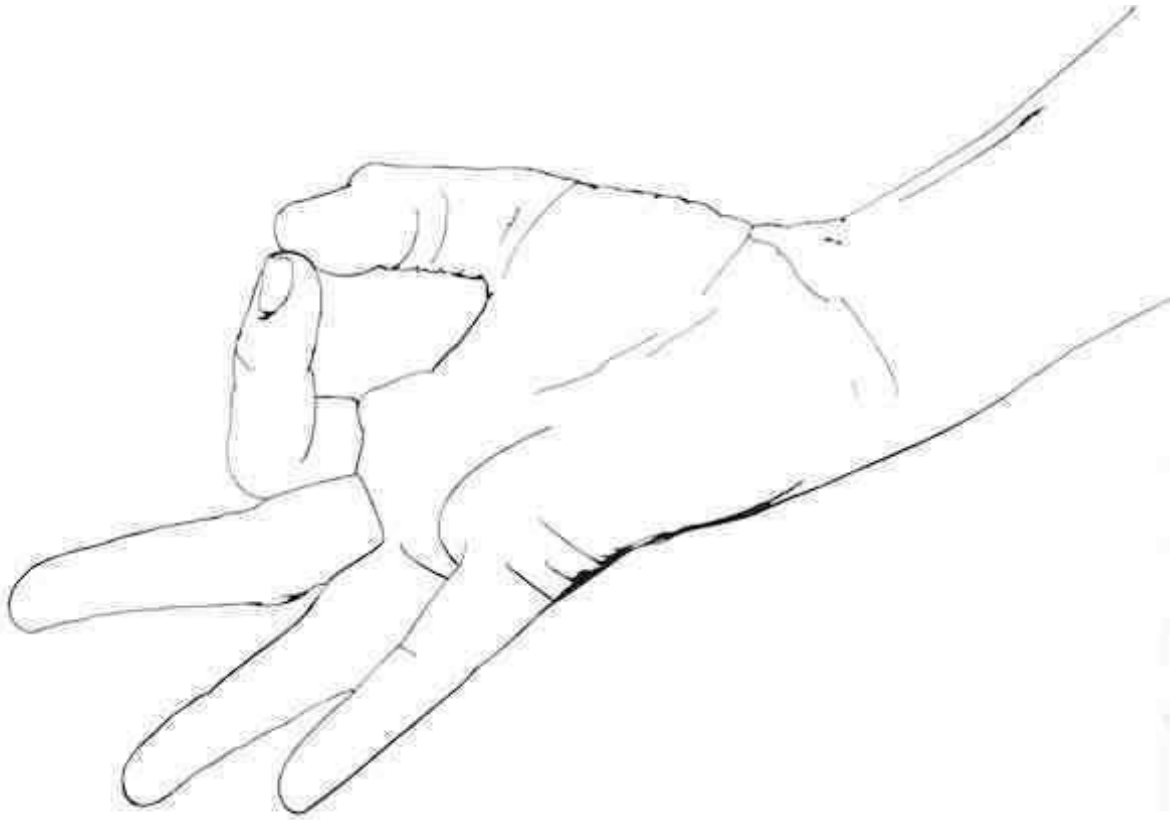
Bu üç teknik, her ikisini de saflaştırmanın başlıca yöntemleridir. *Svadhishthana*ve*Manipura çakrasıs*. ilerlemenizden memnun değilseniz,*Brumadhya Drishti*, bu teknikleri ekleyin. ben

Raja Yoga (yogik meditasyon bilimi) ve Hatha Yoga'nın (yoganın fiziksel yönleri) eski günlerde Ashtanga Yoga olarak adlandırılan aynı sistemin sadece iki disiplini olduğu gerçeğine tekrar vurgu yapmak istiyorum. Patanjali.

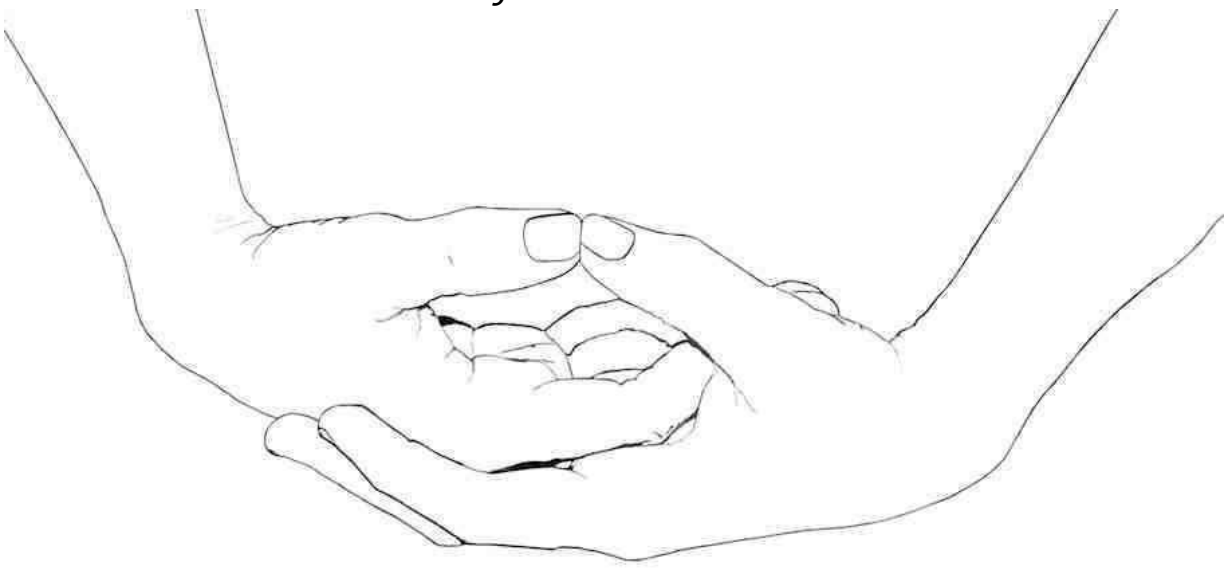
Alıştırma 11d: Hasta mudraları aracılığıyla kinestetik/dokunsal duyuyu bağlayın

Zihnin nesnesine bağlı olan bir sonraki bileşeni, kinestetik/dokunsal bileşen ve onunla ilişkili dokunma ve propriyosepsiyon duygusudur. Dokunma hissi hava elementinin temsilcisidir ve kalpte bulunur ve şifrelenir.*çakra*(*Anahata*). Havanın hareketi cilt tarafından dokunma olarak hissedilir. Birine dokunarak veya sarılarak, kalbi kucaklayarak bir kalp hissi iletiyoruz. Dokunma duyusu el ile bağlanır (*hasta*) *mudra* s. İdeal*mudra*meditasyon için s:

- *Jnana Mudra*(Başparmak ve işaret parmağının, diğer üç parmak uzatılmış, avuç içi yukarı bakacak şekilde birleştirilmesinden oluşan bilgi mührü).
- *Akaşa Mudra*(Sağ elin başparmaklar birbirine değecek ve avuç içleri yukarı bakacak şekilde sol elin üzerine yerleştirilmesinden oluşan boşluk mührü).



Jnana Mudra



Akaşa Mudra

Meditasyonda kullanılan bir başka dokunsal araç,*mala*. Meditasyon seansınız için önceden belirlenmiş bir zaman ayarlamak yerine,

kullanarak tur sayısını sayın*mala*. Özellikle belirli bir ilahi form üzerinde meditasyon yapıyorsanız, bir*mala*örneğin İsa için bir tespih, Vishnu için Tulsi boncukları, Shiva için Rudraksha boncukları veya Kali için oyulmuş kemik gibi İlahi Olan'ın bu formuyla ilişkili belirli bir yapı veya malzemeden oluşan. kullanımı *mala*onunla ilişkili ilahi forma odaklanmaya yardımcı olur.*Mala*aynı zamanda ruhsal konsantrasyonu da depolar. kullandıysanız ve şarj ettiyseniz*mala* bir süre için ona dokunmak bile meditasyona girmenize yardımcı olacaktır.

MEDİTASYON TEKNİĞİ

oturmak*asana*ellerinizi ya koyarak, seçtiğiniz*Jnana*veya *Akaşa Mudra*. Hareket etme veya sallanma arzusundan vazgeçin ve ellerinizi hareket ettirme dürtüsüne direnin. Ancak bunu size dışarıdan dayatılan bir süreç haline getirmeyin; bunun yerine içeriden gelmesine izin verin. Hareket etme arzusu, nefese odaklanarak,*çakra* s,*mantra*ve zihnin diğer bileşenlerini bağlayarak, tüm yaratılışın zaten bir denge ve dinamik denge halinde olduğunu fark eder. Duruşun ve ellerin sessizliği ve durgunluğu, kalbinizde İlahi Olanın mesajını dinlemenin bir yoludur ve size bu anın ve bu yerin mükemmel olduğunu: hiçbir şeyin değiştirilmesine gerek olmadığını söyler.

Dokunsal zihinle ilgili zihnin kinestetik bileşeni, sabit bir yerde oturmakla bağlıdır.*asana*, gibi*Padmasana*veya *Siddhasana*. Bu duruşlar bu kitabın 1. Bölümünde ele alınmıştır. Kinestezi, tüm vücuda, sadece yüzeyine değil, aynı zamanda yapılarına ve çekirdeğine de dağıtılan dokunmadır. Meditasyonun önemli yönleri *asana*şunlardır:

- Yandan bakıldığında kulaklar, omuz eklemleri ve kalça eklemleri düz bir dikey çizgide olmalıdır. Baş bu çizginin ilerisinde olmamalıdır.
- Lomber eğriliği vurgulamak için pelvis öne doğru eğilmelidir. Bu, yerçekimi kuvvetini ortadan kaldırarak dinamik bir denge yaratır (bu elbette sadece oturma sırasında geçerlidir; bu talimat ayakta duruş için geçerli değildir). oturuyorsa

Padmasana(lotus duruşu), pelvisi öne eğmek,*Mula Bandha*, perine zemin ile temas edeceğinden.

- Mümkün olduğunca uzun oturun. Başınızın en yüksek noktasına bağlı, sizi yukarı çeken ve omurgayı uzatan bir kanca hayal edin.

- Hangi pozisyonda otururs anız oturun, ellerin avuç içlerinin ve ayak tabanlarının Dünya'dan ve yukarıya doğru çevrildiğinden emin olun. Bu, bir sandalyede oturmayı yasaklar.
- Omuz bıçaklarını arkaya doğru çekmeye devam edin; öne doğru eğilme eğilimindeyseler, onları birbirine doğru çekin. Bu eylemler kalp bölgesini açık tutar ve kalp bölgesini *çakra*kaldırdı.

Bu kadar meyilliyseniz, bir*mala*meditasyon yardımcısı olarak. Her geri döndüğünüzde bir boncuk hareket ettirin.*Muladhara Çakra*veya yeni bir inhalasyona başladığınızda.

Alıştırma 11e: Her çakradaki mantra sayısını artırarak işitsel duyuyu bağlayın

Burada tartışılacak olan zihnin son bileşeni ses bileşenidir. Ses (*şebda*) boğazda şifrelenir*çakra* (*Vishuddha Çakra*), ancak yogadaki ses sadece duyulabilir ses değil, tüm titreşim kalıpları anlamına gelir. bu*Vishuddha Çakra*eleman uzayının konumudur (*akaşa*) ve titreşim kalıplarının var olması için boşluk gereklidir. Uzay, beş elementin en temelidir ve onsuz diğerlerinin hiçbiri var olamaz. Titreşim kalıpları diğer dört elementi (toprak, su, ateş ve hava) gösterir ve bu nedenle ses (*şebda*) yogik ilginin merkezinde yer alır: gerçekliği yaratmamızı ve dönüştürmemizi sağlar. Bu özel konu ile ilgilenen yogik teknik,*mantra*. Dönem*mantra* bir bileşiktir*adam*-akıl - ve*tra*-korumak ve teslim etmek. *mantra*zihni koruyan ve koşullu varoluş okyanusunun ötesine ulaştıran şeydir.

Yoga, sese yalnızca duyulabilir tezahüründe değil, sesin dört aşamasında bakar. Sadece dördüncü aşama,*vaikhari*, genellikle ses olarak tanımladığımız şeydir, işitilebilir ses ve yarasaların sesleri gibi kulaklarımızın menzilinin dışında kalan sestir. Sesin üçüncü aşaması olarak adlandırılan*madhyama,*ince sesler içerir, *mantra*s. İkinci aşama,*pashyanti*, kutsal hece OM, yani diğer tüm sesleri üreten ve Big Bang'e yol açan ses. Sesin ilk aşaması,*para*, Büyük Patlama'nın ortaya çıktığı ve zamanın sonunda evrenin yeniden emileceği ebedi durumdur, Sanskritçe olarak adlandırılan*Şabda* Brahman, ilahi niyet ve potansiyel. İncil hakkında diyor*para* ses, 'Başlangıçta söz vardı ve söz Tanrı'yla birlikteydi ve söz Tanrı'ydı.'[89]Ses bilimi hakkında daha fazla ayrıntı için bkz.*Ashtanga Yoga: Orta Düzey Serisi*.[90]

İşitsel duyuyu bağlamak için burada sadece sayıyı artıracağız.*bija akshara*s başına*çakra*, ancak çok çeşitli diğer olası teknikler vardır:

- Her birine yeterli sayıda kök hece ekledikten sonra*çakra*telaffuz etmeye geçebilirsin*işta mantrası* yerine. bu*işta mantrası*bu *mantra*taptığınız İlahi Olan'ın formuyla ilişkilidir. Örnekler Bölüm 14'te verilmiştir.

- Hatta ne zaman*işta mantrası*çok kısaldı – çünkü nefesinizi uygun şekilde uzattınız – komplekse geçebilirsiniz*mantra*24 hece gibi s *Gayatri mantrası*, yani *Om Bhur Bhuvah Suvah Tat Savitur Varenyam Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat*. Bu son derece güçlü bir*mantra*, ve her birinde telaffuz etmek *çakra*çok yüksek bir ustalık gerektirir.

- Yogilerin mantrik ses dalgalarına duyarlılığı artırmak için kullandıkları bir başka yöntem de balmumu veya pamuk kullanarak kulakları kapatmaktır. Bu, çevresel sesi engelleyecek ve daha fazla odaklanmanıza yardımcı olacaktır.*mantra*s. Bu yöntem genellikle yogik bir disiplinde kullanılır.*Nadanusandhana*Yoga, yoginin iç sesi dinlediği.

- Kulakları kapatmanın başka bir yolu *Yoni Mudra*. Bu *mudra* Rishi Gheranda tarafından altı yoldan biri olarak listelenmiştir. *samadhi*.[91] İçinde *Yoni Mudra* baş parmaklarla kulaklar, işaret parmaklarıyla gözler, orta parmaklarla burun delikleri, yüzük ve işaret parmaklarıyla ağız kapatılır. Sırasında *kumbhaka* sonra iç sesi dinler. Bu *mudra* böyle de adlandırılır *Shanmukhi Mudra*, altı başlı *mudra*, referans altı *çakra*sn ve bu *mudra* sırasında onlar üzerinde meditasyon yapmak için kullanılır *kumbhaka* ve diğer tüm duyusal girdileri kapatın.

- Kulaklarınızı kapatabilir ve vızıldayan bir arı sesi çıkartabilirsiniz. Sesle çalışan ve yine Gheranda tarafından sese ulaşmanın yollarından biri olarak kabul edilen bir diğer güçlü teknik. *samadhi*, dır-dir *Bhramari Mudra*.[92] Bazı metinlerde şöyle sıralanır: *Bhramari Pranayama*, ancak bu sadece birlikte uygulanırsa böyledir. *kumbhaka*. olmadan yapılırsa *kumbhaka* o zaman *Bhramari Mudra*. Bunda *mudra* boğaz kasılır ve ardından hava hızla solunur. sırasında dışında *Ujjayi*: ses telleri 'ng' sesini üreterek burada devreye girer (*anuşvara*). Bu, gong veya kral gibi bir kelimenin sonunu telaffuz ederek ve ardından nefesi ve uğultuyu koruyarak sesi devam ettirerek yapılır. Aynısı nefes verme sırasında da yapılır, ancak burada çok daha az havaya ihtiyaç duyulur, bu nedenle ses çok daha fazla dışarı çekilebilir. Soluma sırasında çıkan sese erkek kara arının sesi, nefes verme sırasında çıkan sese dişi kara arının sesine benzetilir. Görünüşe göre erkek arılar dişilerden daha zayıf geliyor. Bunun nedeni, tüm zor işleri dişilerin yapması, erkeklerin ise jigolo olarak işlev görmesi olabilir.

TEKNİK

Kök heceleri telaffuz ederek zihnin ses bileşenini zaten bağlıyoruz (*bija aksharas*). Şimdiye kadar her birini telaffuz ettik *bija akshara* her nilüfere iki kez. Bol pratik yaparak nefesinizi yeterince yavaşlatmayı başardıysanız, o zaman

hem yukarı hem aşağı giderken her bir lotusa üç kez telaffuz etmeye geçin. Sıra şu şekilde olacaktır:

LAM – LAM – LAM
VAM – VAM – VAM
RAM – RAM – RAM
YAM – YAM – YAM
HAM – HAM – HAM
OM – OM – OM
yolda ve OM – OM
– OM
HAM – HAM – HAM
YAM – YAM – YAM
RAM – RAM – RAM
VAM – VAM – VAM
LAM – LAM – LAM
aşağı yolda.

Zorlanmadığınızdan emin olun. Bu uygulamayı sürdüremezseniz, telaffuz etmeye geri dönün.*mantra*sadece iki kez. Birini telaffuz etme hızını koruyacak olsaydın*mantra*yaklaşık olarak her saniye için bu sizi her bir nefes alma ve nefes verme için 18 saniyeye veya bir nefes döngüsü için bir dakikanın yaklaşık üçte ikisine götürür. Bu çok ani bir değişiklik olacağı için, sayma hızınızı biraz artırmanız ve nefesin yavaşlaması ile rahatladığınız için hızı tekrar yavaş yavaş azaltmanız gerekir.

Duyusal verilerin düzenleyicisi olan zihnin beş bileşeninde ustalaşmak için zaman ayırın. Bunu yapabilme yeteneği, dış uyaranlardan bağımsız olmak anlamına gelir (*pratyahara*), meditasyonunuzu büyük ölçüde derinleştirecek bir gerçek.

12. Bölüm

YASA 12: PRATYAHARA'NIN USTALIĞI, MEDİTASYONUN ÇEŞİTLİ BİLEŞENLERİNİN AYNI ANDA FARKINDALIĞI OLAN DHARANA'YA GÜÇ VERİR.

Bu bölüm de çok önemli bir içeriğe sahiptir. Hepsinde ustalaşırsanız, meditasyonda ustalaşma yolundasınız demektir. Çoğu insanın yapacağı gibi içeriği zorlayıcı buluyorsanız, her seferinde bir nefes alın ve kendi hızınızda ilerleyin.

Bir önceki bölümün önemli özünü kısaca özetlemek gerekirse, zihin duyusal verilerin sunucusu ve yorumcusudur ve zihni askıya almak için duyuların nesnelerine bağlı olması gerekir. Zihnin beş duyusal bileşeni ve bunlarla ilişkili teknikler şunlardır:

1. koku bileşeni:*Mula Bandha*,*Nasagrai Drishti*, sandal ağacı tütsü, açılış nilüferlerinin kokusu
2. tat bileşeni:*Jihva Bandha*,*Uddiyana Bandha*, harici *kumbhaka*
3. görsel bileşen:*çakra*görselleştirme,*Brumadhya Drishti*, *Shambhavi Mudra*,*Uddiyana Bandha*, harici*kumbhaka*, *Trataka*ilahi görüntüde
4. kinestetik bileşen:*Jnana Mudra*,*Akaşa Mudra*, *Siddhasana*ve*Padmasana*
5. ses bileşeni:*bija aksharas*,*işta mantrasıs*, OM,*Bhramari Mudra*, *Shanmukhi Mudra*.

Zihnin tüm bu çeşitli bileşenlerini ilgili nesnelere bağlamayı başarırsanız, Patanjali'nin bu konudaki öğretilerini tamamlamış olursunuz.*pratyahara*ve şimdi için hazır*dharana*(konsantrasyon). Bilinçli zihninkinden sonsuz derecede daha büyük olan bilinçaltı zihnin işlem gücünü kullandınız. Artık bu ek bant genişliğini yaratıcı düşünceye ve derin meditasyona yönlendirebilirsiniz. Bu bölümde kök sayısını artıracağız.

her birinde telaffuz edilen heceler*çakra*. Bu, nefesi daha da yavaşlatmamızı ve meditasyonun daha fazla bileşenini almamızı sağlayacaktır. bu*Gheranda Samhita*şunu belirtir*dharana*aracılığıyla uygulanır *çakra*görselleştirme.[93]bu *Goraksha Shataka*[94]ve*Hatha Yoga Manjari*Sahajananda'nın[95]yogada meditasyonun meditasyon yapmak anlamına geldiği konusunda hemfikir olun*çakra*s.

Bir hokkabaz, bilinçli zihninin takip edebileceğinden daha fazla nesneyi başarılı bir şekilde hokkabazlarken trans benzeri bir duruma düşer. Benzer şekilde GI Gurdjieff, öğrencilerinin her bir uzvun diğer uzuvlardan farklı bir ritim ve figürde hareket ettiği danslar yapmalarına izin vererek daha yüksek durumlar üretti. Bilinçli zihin artık takip edemez ve 'bölgeye' girer. Aynı şekilde, Raja Yogin veya Yogini'nin zihni, zihin aynı anda takip etmeye başladığında, yukarıya, daha yüksek bilinç durumlarına çekilir. *çakra*renkler, yaprak sayıları, elementler (*mahabhuta*s),*yantra* şekil ve*yantra*renk. Zihnin tüm işlem gücü olarak
Bunu yapmak için – hem bilinçli hem de bilinçaltı – gereklidir, zihin teslim olacak ve burada ve şimdi muzaffer olana yerleşecektir. Bu durumda, sonunda kendisini evrimsel amacına açacaktır: ilahi ilham. Bu, yine bu kitabın Bölüm 3'ünde, Meditasyonun Ruhsal Boyutu olan Bhakti Yoga'da çeşitli aşamalarında anlatılmaktadır.

Ancak zihni bu noktaya getirmek için bir şeyin anlaşılması gerekir: Her biri için çeşitli görevlerin hepsinin aynı anda yerine getirilmesi esastır.*çakra*, hepsiyle*çakra*Her nefeste meditasyon yapılır. Eylemleri aynı anda değil, sırayla gerçekleştirirseniz, başarılı olamazsınız veya başarı çok daha fazla uzatılır. Akıl yürütmemi duyun: Eğer ölümle yakın bir tıraş olduysanız, yaklaşan ölüm anında zihnin askıya alındığını ve tüm hayatınızın küçük hareketsiz çekimlerde yakınlaştığını fark etmiş olacaksınız. Hayatınızdaki her bir eyleme, nasıl ilerlediğinize ve hayattaki kararlarınızın kalitesine bakmak için sonsuz gibi görünen bir zamanınız var. Bu, İncil'deki Nihai Yargı kavramına yansır. Yargıç, gerçekten kendi kafanızda oturan süper bilinçli zihninizdir.

Hayatınızın her anında aynı anda var olma yeteneği, yaklaşan ölümün gerçeğiyle ortaya çıkar.

kişinin saf bilinç durumuna düşmesine izin veren zihni askıya alır (*puruşa*,*atman*, benlik vb.). Patanjali'nin anlamı budur*Tada drashthu svarupe avashthanam*, yani gören kendi formunda (yani bilinç) emilir. [96]Ölüme yakın olmak gibi anlarda aniden anlarsınız ki, bilince göre her şey aynı anda olur. Bilinç bu yeteneğe sahiptir çünkü duyusal verileri hiç değiştirmez; sadece bunun farkındadır.

Öte yandan zihin, duyusal verileri (algıladığınız dünya anlamına gelir) değiştirir. Lütfen aşağıdakileri yakından inceleyin: Duyusal verileri değiştirebilmek ve dünyayı etkileyebilmek için, zihnin deneyim akışını zaman birimleri adı verilen küçük bölümlere ayırması gerekir. Bu sayede zaman kavramı tanıtılır. Zihnin zamanı bir işletim sistemi olarak kullandığını ve bu sistem olmadan duyusal verileri (dünyayı) işleyemeyeceğini söyleyerek daha da ileri gitmek istiyorum. Üşüyor değil mi! Yazarken saçlarım diken diken oluyor.

için ana anahtar*dharana*şimdi ölüme yakın bir deneyimi simüle etmek. Ölüme yakın deneyim sırasında, zihni kullanmak için artık zamanımızın olmadığını fark ederiz (çünkü birkaç saniye içinde öleceğiz) ve bu nedenle beyin, güçlü bir nörotransmitter kokteyli yayarak zihni askıya alır. Bu sayede birdenbire gerçek doğamıza, yani bilince geri döneriz (oysa daha önce kendimizi zihne ve dünyaya yansıtmıştık). Meditasyon tekniğimizin bu aşamasında önce herhangi bir duyusal girdiyi askıya alırız (*pratyahara*) ve daha sonra meditasyonun birçok farklı unsurunu (renk ve yaprak sayısı, element, şekil ve renk gibi) üstlenin.*yantra*) akıl işi üstlenene kadar *svarupa*(görenin (saf bilinç) kendi formu). Eğer jonglöre çok fazla top verirseniz veya dansçıya hareket etmesi için çok fazla farklı ritim verirseniz, zihni askıya alınır ve bilinç biçimini alır. Bu, her şeyin aynı anda gerçekleştiği ve zamanın askıya alındığı anlamına gelir. Böylece kişi mistik duruma girer.

Elbette yöntem kelimenin tam anlamıyla 'kolay' değildir. Yogada olduğu gibi*asana*ve yoga*pranayama*, da gösterildiği gibi

önceki kitaplarım, yogik meditasyon belli bir miktar çalışmayı içeriyor. Ama ne sonuç! Emeklerinizin karşılığı ne büyük! Aynı yogik ilkelerin tüm bu üç yoga katmanında nasıl uygulandığına da dikkat edin. Beden, nefes, duyular ve zihin tamamen Patanjali yoganın tüm bu katmanlarıyla meşguldür. Bu uygulama katmanları aynı kutsal ilkeler üzerine inşa edildiğinden, biri diğerine hazırlanır ve onu destekler. Mesafeye gitmeye hazırsanız, burada mistik deneyime erişmek için bilimsel olarak kesin bir yöntem bulacaksınız.

Alıştırma 12a: Her bija akshara'yı çakra başına dört kez telaffuz edin ve yaprakların rengini ekleyin

Şimdiye kadar her bir kök heceyi ilgili her bir heceye üç kez telaffuz ettik.*çakra*. Eğer bol bol pratik yaparak nefesinizi buna göre yavaşlatmayı başardıysanız, şimdi hem yukarı hem aşağı inerken her nilüferde onu dört kez telaffuz etmeye geçebilirsiniz. Bu adım için hırstan değil, hazır olmaktan geldiğinizden emin olun. Antrenman sırasında çok ısınırsanız, bu çok hızlı gittiğinizin bir işaretidir. Nefesiniz giderek yavaşladıkça, zaman birimi başına daha az hava soluyorsunuz. Ekshalasyon bir soğutma mekanizmasıdır: vücut, ekshalasyon sırasında ısıyı dışarı atar. Yani nefesi yavaşlattığınızda ısınmaya mahkumsunuz.

Bu mutlaka kötü bir işaret değildir. Ondan kaynaklanıyorsa iyidir *pide* dönüştürülmek*agni*, ancak artan ısı ağırlaştırılmışsa*pide*o zaman ters etki yapar. ağırlaştırılmış*pide*anksiyete, kesintili uyku, kısa sigortalı olma ve daha sık sinirlenme, asit artışı, mide ekşimesi, uyanma ve sıcak hissetme, meditasyon sırasında çok rahatsız ve klostrofobik hissetme gibi belirtilerle tanınır. Bu semptomlardan herhangi biri mevcutsa, nefesinizi daha fazla yavaşlatmayın, bunun yerine uzatmayı düşünün. Meditasyon bir zorlama değil, bir neşe kaynağı olmalıdır. Bu belirtiler ağırlaştırılmışsa*pide*mevcut değil, şimdi dördüncü kök heceyi eklemeye devam edebilirsiniz.*çakra*. O zaman sıra şöyle olurdu:

LAM – LAM – LAM – LAM
VAM – VAM – VAM – VAM
RAM – RAM – RAM – RAM
YAM – YAM – YAM – YAM
HAM – HAM – HAM – HAM
OM – OM – OM – OM
OM – OM – OM – OM HAM –
HAM – HAM – HAM YAM –
YAM – YAM – YAM RAM –
RAM – RAM – RAM VAM –
VAM – VAM – VAM LAM –
LAM – LAM – LAM yolda
aşağı.

Burada sağlam bir şekilde yerleştiğinizde, nefesteki ek yavaşlamanın daha derin konsantrasyona yol açtığını fark edeceksiniz. Zihne her birinin rengini ekleyen bir sonraki görevi vermek için bu daha derin konsantrasyonu kullanın.*çakra*. Her birini telaffuz etmeden önce renkleri eklemeyin.*mantra*dört kere. Bunu yapmazsanız, renkleri uygun şekilde görselleştirmek için çok az zamanınız olabilir ve bu zihninizi çalkalayabilir.

Renkler hakkında büyük bir kafa karışıklığı var.*çakra*s, kısmen taç yaprakları, çiçeğin perikarpları ve*yantra*(kutsal geometri) ilgili elemanın*çakra*. örneğin*yantra*toprak elementinin sarı bir kare olması, bazılarının dünyanın*çakra*sarı olarak görselleştirilmelidir. Ancak başlangıçta dıştan görünen renge odaklanmak gerekir.*çakra*ve bu sadece yaprakların rengi.

Pop art ve psychedelic sanattan ilham alan çeşitli yazarlar ve öğretmenler kendi tasarımlarını oluşturdular.*çakra*'Her şey yolunda' sloganına göre renk şemaları. Buna ek olarak, modern batılı öğrenciler arasında renklerin sırasının estetiğe olan taraflarını karşılaması yönünde bir talep olduğu için, bazı öğretmenler*çakra* Gökkuşağının renklerine sahip olmak gibi. Ancak, yaprakların doğru renkleri yogada tarif edilmiştir.

*şastra*aranan*Shat Çakra Nirupana*Büyük Swami Kuvalayananda'nın üzerinde otorite ilan ettiği*çakra*s.[97] Sir John Woodroffe gibi saygın bilim adamları[98]ve Shyam Sundar Goswami[99]bunların doğru renkler olduğunu onaylamıştır.

Yaprakların renkleri şunlardır:

Muladhara Çakra(koksigeal) - koyu kırmızı veya koyu kırmızı

Svadhishthana çakra(sakral) – turuncu kırmızı veya parlak kırmızı

manipura çakra(lomber) – siyahımsı mavi, fırtına bulutunun rengi

Anahata Çakra(torasik) – ateş kırmızısı, rengi*Bandhuka* çiçek

Vishuddha Çakra(servikal) – mor pus *ajna çakra*(kafatası) – parlak beyaz

Renk kartelalarının üretilmesiyle ilgili sorun*çakra*s, baskıdaki renkleri güvenilir bir şekilde yeniden üretmenin çok zor olmasıdır. Yukarıda bahsedilen tantrik bilginlerinin bazı kitaplarında metnin bir şey söylediği, ancak renk tablosunun tamamen farklı bir şey gösterdiği görülebilir. Açıklamayı okumak ve ardından buna göre görselleştirmek daha iyidir. Aynı zamanda, bazı açıklamaların *Shat Çakra Nirupana*belirsizlik olmadan tasvir edilemez. Örneğin fırtına bulutları her zaman tam olarak aynı renkte gelmez; uzayın rengi olan mor pus kolayca görselleştirilebilir, ancak opak değil yarı saydam olduğu için bir renk tablosunda tasvir edilmesi neredeyse imkansızdır.

görselleştirme*çakra*renkler zihnin işlem gücünü daha fazla kullanacak. Renkleri ekledikten sonra, gerçekten orada olup olmadığınızı belirlemek için bunu bir geri bildirim mekanizması olarak kullanabileceksiniz. Gördüğünüz resim siyah beyaza veya gri tonlarına dönerse, zihnin kendi işini yapmak için eksik işlem gücünü kullandığını tahmin edebilirsiniz. İlerledikçe, yoga meditasyonunun giderek daha karmaşık hale geldiğini fark edeceksiniz. Öyle olmak zorunda. Sürekli olarak ek entelektüel bant genişliği yaratırken, bilinçaltının kendi teğetlerine ve fantezilerine girmesini önlemek için yaratıcı bir şekilde kullanır.

eğer birini telaffuz edersen*mantra*saniyede bir kez, her nefes alma ve nefes verme artık ortalama 24 saniye uzunluğunda olacaktır. Bunu tek bir adımda yapmayın, daha önce olduğu gibi önce*mantra*Biraz daha hızlıdır ve artan tekrar sayısına alıştıkça yavaş yavaş yavaşlar. Yaklaşan egzersizlerin her biri için, her bir solunum döngüsünün ne kadar süreceğine dair kabaca yönergeler vereceğim, ancak bu yalnızca karşılaştırma amaçlıdır. Meditasyon sırasında kronometre, metronom veya benzeri bir cihazla nefesinizi ayarlamayın. sırasında bu uygun olsa da*pranayama*Her döngünün tam uzunluğunun çok önemli olduğu durumlarda, görselleştirilmiş görüntünün kalitesinin merkezi yer aldığı meditasyon sırasında verimsiz olacaktır. Nefes alma döngünüzü uzatmak konusunda hiçbir noktada iddialı olmayın, bunun genel uygulamanızın organik bir yan ürünü olmasına izin verin.

Alıştırma 12b: Her bija akshara'yı beş kez telaffuz edin ve birkaç yaprak ekleyin

Yukarıdaki yöntemi bir süre uyguladıktan sonra meditasyonunuzda önemli bir derinleşme gözlemleyeceksiniz. Bu gerçekleştiğinde ve nefesiniz yeterince yavaşladığında, sayıyı artırabilirsiniz.*bija akshara* bir kez daha. şimdi her birine vuracaksın*mantra* ilgili bölüme beş kez *çakra*.

Yeni dizi şöyle görünür: LAM – LAM – LAM – LAM – LAM VAM – VAM – VAM – VAM – VAM RAM – RAM – RAM – RAM – RAM YAM – YAM – YAM – YAM – YAM HAM – HAM – HAM – HAM – HAM OM – OM – OM – OM – OM yolda ve

OM – OM – OM – OM – OM HAM – HAM – HAM – HAM – HAM YAM – YAM – YAM – YAM – YAM RAM – RAM – RAM – RAM

VAM – VAM – VAM – VAM – VAM
LAM – LAM – LAM – LAM – LAM
yolda.

Yine, başlangıçta nefes sayısını hızlandırarak kendinizi ek iş yüküne alıştırın. Nefesinizi yaklaşık 1'e kadar yavaşlatmayı başardıktan sonra *mantra*saniyede bir nefes alma döngüsünün sihirli sayısına yaklaşıyorsunuz, ki bu aynı zamanda hedeflerinden biridir.*pranayama* . Özellikle ikisini de uygularsan *pranayama*ve günlük meditasyon, birbirlerini geliştirecek ve destekleyeceklerdir. Bu hızda simyasal değişiklikler meydana gelmeye başlar ve konsantrasyon güçlü bir şekilde artar.

Bu yeni sayıya yerleştikten sonra, renklerin görselleştirilmesinin artık kolayca geldiğini ve yine ek entelektüel bant genişliğine sahip olduğunuzu fark edeceksiniz. Neye yönlendireceğini seçmeyi zihne bırakmak yerine (ve bilinçaltı zihin kesinlikle kendi seçimini yapacaktır, ki bu sizin bilinçli hedeflerinizle uyuşması pek olası değildir) şimdi taç yapraklarının sayısına odaklanmak için bilinçli bir seçim yapacağız. her biri için*çakra*. Bu sayı keyfi değildir: ana sayıyı temsil eder.*nadi*bir tekerleğin telleri gibi ondan yayılan s (enerji kanalları). başına yaprak sayısı *çakra*şunlardır:

Muladhara Çakra(koksigeal) – 4 yaprak
Svadhishthana çakra(sakral) – 6 yaprak
manipura çakra(bel) – 10 yaprak *Anahata Çakra*(torasik) – 12 yaprak *Vishuddha Çakra*(servikal) – 16 yaprak *ajna çakra*(kafatası) – 2 yaprak

sayının düşük başladığı fark edilecektir. *Muladhara*ve sonra kadar artar*Vishuddha Çakra*. Bu, şu gerçeğin temsilcisidir:*çakra*üstünlük sırasına göre önemi ve işlevlerin çeşitliliği artar. İstisna,*ajna*, sadece iki yaprak içerir. itibaren*ajna*sadece iki yayılıyor*nadi*s (her birini delen Sushumna dışında *çakra*ve sayılmaz), ancak bu ikisi*nadi*s en önemlileridir (yine Sushumna hariç). Onlar Ida

ve sırasıyla sağ ve sol beyin yarıkürelerini ve parasempatik ve sempatik sinir sistemlerini yöneten Pingala.

Bunu hatırla, çünkü*çakra*s taraftan yukarıya bakarsak, her bir yaprağı ayrı ayrı göremezsiniz. Nefes aldıkça çiçeklerin boyutlarının artması önemlidir.*ajna*, her ikisi de tamamen görünecek olan sadece iki yapraktan oluşur). gelen tüm yaprakların toplamı*Muladhara*kadar *ajna*50, aynı zamanda Sanskrit alfabesindeki toplam harf sayısıdır. Her taç yaprağının kendisiyle ilişkili belirli bir harfi vardır, ancak bu uygulama düzeyinde bununla ilgilenmenize gerek yoktur. Ek olarak, *Mahanirvana Tantra*belirli bir tahsis eder*vrtti*ya da her bir yaprağa duygusallık, ama yine de bu noktada bunu görmezden gelebiliriz.

görselleştirdiğinizde*çakra*s ve telaffuz et*mantra*s, her zaman buna eşlik et*Mula Bandha*(pelvik kilit),*Jihva Bandha*(dil kilidi),*Brumadhya Drishti*(yukarı bakma) veya gelişmiş varyantı*Shambhavi Mudra*(Büyük Tanrıça'nın mührü), örneğin uygun bir el pozisyonu*Akaşa Mudra*(uzay mührü) veya *Jnana Mudra*(bilgi mührü) ve tercih ettiğiniz meditasyon duruşu gibi*Siddhasana*veya*Padmasana*.

Not

Alıştırma 12b'yi tamamladıktan sonra sonraki adımları atlayabilir ve Bölüm 3'e geçebilirsiniz. Boş zamanlarınızda Bölüm 14 ve 15'te öğretilen alıştırmaları dahil edebilir ve ondan sonra geri gelip 12c'yi ekleyebilirsiniz. Daha adanmışlık odaklıysanız ve İlahi Olan'a samimi bir özlem duyuyorsanız, bunu yapın. Entelektüel veya fiziksel olarak daha odaklıysanız, bu bölümdeki alıştırmaları tamamlayın ve ancak ondan sonra devam edin. Egzersizlerin tam sırası kesin olarak belirlenmemiştir, ancak bireyin ihtiyaçlarına göre uyarlanabilir. Bununla birlikte, temel kural, yeni öğeye uyum sağlamak için nefesinizi yeterince uzatmışsanız, yalnızca meditasyonun daha fazla bileşenini üstlenebileceğinizdir.

Alıştırma 12c: Her bija akshara'yı altı kez telaffuz edin ve öğeleri ekleyin (mahabhutalar)

Her birini telaffuz etmeye alıştıktan sonra *mantra* beş kez ve tüm renkleri ve ürünün boyutunu tutarlı bir şekilde görebilir. *çakra*s meditasyon sırasında, şimdi her biri ile ilişkili öğeyi ekleme zamanı. *çakra*. Bu amaçla tekrar sayısını artıracağız. *mantra*s başına *çakra*, bu sefer altı tekrar. Sıra şimdi olacak

LAM – LAM – LAM – LAM – LAM – LAM VAM – VAM – VAM – VAM – VAM – VAM RAM – RAM – RAM – RAM – RAM – RAM YAM – YAM – YAM – YAM – YAM – YAM HAM – HAM – HAM – HAM – HAM – HAM OM – OM – OM – OM – OM – OM yolda ve

OM – OM – OM – OM – OM – OM HAM – HAM – HAM – HAM – HAM – HAM YAM – YAM – YAM – YAM – YAM – YAM RAM – RAM – RAM – RAM – RAM – RAM VAM – VAM – VAM – VAM – VAM – VAM LAM – LAM – LAM – LAM – LAM – LAM yolda.

Meditasyon yapmak için kazanılan ek zamanı kullanın. *çakra*s aşağıdaki temel durumlarda:

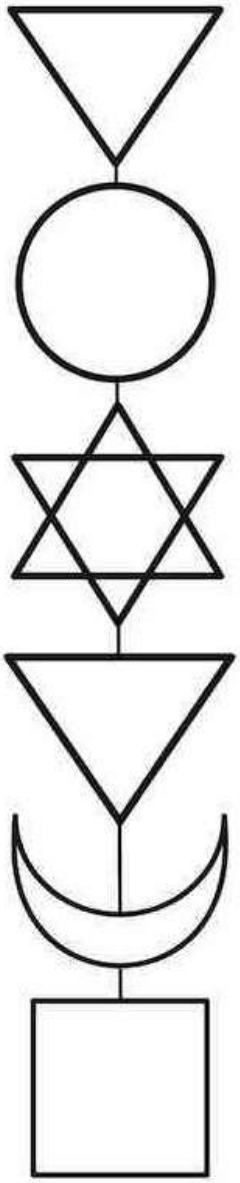
Muladhara Çakra (koksigeal) eleman: toprak – sağlamlık *Svadhishthana çakra* (sakral): element su – akışkanlık *manipura çakra* (lomber): element ateşi – ateş *Anahata Çakra* (torasik): element hava – gazlılık *Vishuddha Çakra* (servikal): element eter - ferahlık *ajna çakra* (kafatası): zihin – zeka

ajna çakra tüm öğeler alt ile temsil edildiğinden, bir öğeye sahip değildir. *çakra*s. Yine de, *ajna çakra* zihnin temsilidir ve zeka zihnin en yüksek ifadesidir, saf *satva guna*. Bu nedenle burada saf zeka üzerine meditasyon yapılır.

Şimdiye kadar tanıtılan tüm çeşitli görevleri yerine getirmek için, uzun vadede nefesinizi her nefes döngüsünde yaklaşık 72 saniyeye kadar yavaşlatmanız gerekecektir. Bundan çok daha hızlı nefes alırsan,

zihin aynı anda çok fazla şey yapmak zorunda kaldığı için bunalır, yorulur ve/veya heyecanlanır. Ancak nefesi bu kadar yavaşlatırsanız, zihin giderek daha konsantre hale gelir. Bu aşamaya ancak yükselen sıcaklık, klostrofobi, kalp ağrısı, nefes darlığı veya endişe gibi olumsuz belirtilerle karşılaşmazsanız gidin. Uygulamanızı bu ölçüde derinleştirirseniz, aynı zamanda önemli bir*asana*,*kriya*ve*pranayama* uygulama. Bu, meditasyonun tüm aşamaları için tercih edilse de, yogik meditasyonun derinliklerine indikçe daha da önemli hale gelir.

Alıştırma 12d: Her bija akshara'yı yedi kez telaffuz edin ve yantra şeklini ekleyin



Yantra şekilleri

Her birini telaffuz etmeye adapte olduktan sonra*mantra*altı kez ve her biri için öğeleri ve durumlarını tutarlı bir şekilde görebilir/ hatırlayabilir*çakra*, şimdi ekleme zamanı*yantra*her elemanın şekli. Bu amaçla tekrar sayısını artıracağız.*mantra*s başına *çakra*, bu sefer yedi tekrar. Acele etmeyin, çünkü yavaş yavaş zorlu bir uygulama geliştiriyorsunuz. Her birini telaffuz edersen*bija akshara*Saniyede yaklaşık bir ritimde yedi kez, solumanız ve solumanız

şimdi her nefes döngüsü için toplam 84 saniye olacak şekilde her biri yaklaşık 42 saniyeye gelin. Bu sözde eşittir*kanişta*gibi birçok yoga yazılarında belirtilen sayım*Gheranda Samhita*. *Kanişta*12 saniye boyunca nefes almak, iç tutmak anlamına gelir*kumbhaka* 48 saniye ve 24 saniye nefes verme. Burada da döngü uzunluğu, sırasında da olsa 84 saniyedir.*pranayama*nefes almak.

Rağmen*kanişta*'aşağı' olarak tercüme edilir, burada aşağılık göreceli bir terimdir. Çoğu çileci olan, hayatlarını ciddi yoga pratiğine adayanlar için aşağı veya giriş tipi bir uygulamadır. Bu sayıya ulaşan kişi, eski standartlara göre bile ciddi bir yogidir. Karşılaştırma için bir orta (*madhyama*) sayım, 112 saniyelik bir döngü uzunluğu olarak kabul edilir ve üstün bir sayım 140 saniye olur. Uygulamanızın diğer yönleri meditasyonunuzu takip etmedikçe bu sayıları denemeyin. Ciddi ters çevirmeler uygulamanız gerekiyor, *pranayama*kum*kriya*Böyle bir sayıya bile yaklaşmak. ve senin generalin*asana*pratik, meditasyon sayınızı genişletmek için harcadığınız çabalarla birlikte büyümelidir. Yogik metinler, bu kadar yoğun bir uygulama için saf vejetaryen bir diyetin gerekli olduğunu ve olumsuz düşünce ve duygulardan uzak durmanın gerekli olduğunu ileri sürer. Yoginin hayatındaki her şey iyi ölçülmeli ve mantıklı olmalıdır.

Sıra şimdi olacak:
LAM – LAM – LAM – LAM – LAM – LAM – LAM VAM –
VAM – VAM – VAM – VAM – VAM – VAM RAM – RAM
– RAM – RAM – RAM – RAM – RAM YAM – YAM –
YAM – YAM – YAM – YAM – YAM HAM – HAM – HAM
– HAM – HAM – HAM – HAM OM – OM – OM – OM –
OM – OM – OM
yukarı yolda ve aşağı yolda ters.

Meditasyon yapmak için kazanılan ek zamanı kullanın.*çakra*s aşağıdaki*yantra*içindeki elementlerin şekilleri*çakra*s:

Muladhara Çakra(koksigeal): toprak elementi –*yantra*=Meydan

Svadhishthana çakra(sakral): element su –*yantra*=sırt üstü yatan ay hilal

manipura çakra(lomber): element ateşi –*yantra*=tepesi aşağı olan üçgen

Anahata Çakra(torasik): element havası –*yantra*=heksagram
Vishuddha Çakra(servikal): element eter –*yantra*=daire *ajna çakra*(kafatası): zeka –*yantra*=tepesi aşağı olan üçgen

Örneğin, hayal gücünüze girerken, *Muladhara Çakra*LAM'ı yedi kez telaffuz etmeye başlayacaksınız. Bunu yaparken göreceksin*çakra* perineal konumunda, dört kırmızı taç yaprağı ile ve bir kare ile temsil edilen toprak elementinin sağlamlığını düşünürdünüz. Bu noktada kareyi sadece siyah beyaz olarak düşünün. Renklerle sonra ilgileniriz. Daha sonra, inhalasyon sırasında yukarı doğru gidersiniz.*çakra*s, her bir kök heceyi yedi kez telaffuz ederek ve meditasyonun tüm bileşenlerini şimdiye kadar bütünleşik olarak hatırlayarak.

Alıştırma 12e: Her bija akshara'yı sekiz kez telaffuz edin ve yantra rengini ekleyin



Çakralardaki yantralar

Bu metinde öğretilen son Raja Yoga adımı, her nefes alma ve verme için yaklaşık 48 saniyelik bir uzunluğa ve dolayısıyla 96 saniyelik bir nefes döngüsüne götürecektir. Böyle bir sayıya ulaşmak için çok sağlıklı olmanız gerektiğini söylemeye gerek yok, özellikle de kalp ve ciğerleriniz açısından. Böyle bir uygulamanın desteklenmesi gerekir. *pranayama* dahil olmak üzere kapsamlı iç ve dış*kumbhaka*s ve yeterlilik*kriya*vb.

Her birinin yedi telaffuzunu entegre ettikten sonra*mantra* başına*çakra*, görselleştirme ile birlikte*yantra*her birinin şekli

eleman, şimdi ekleme zamanı*yantra*renk. Bu yine zihninizin daha fazla bant genişliğini bağlayacak ve meditasyonunuzu derinleştirecektir. Bu da nefesinizi tekrar yavaşlatmanızı sağlayacaktır. Bu amaçla sayımızı artıracağız.*mantra*s başına*çakra*sekiz tekrara kadar. Bunun için kendinize bir zaman sınırı veya hedef koymayın, ancak önceki tüm adımlarda olduğu gibi, vücudunuzun ne zaman hazır olduğunu size söylemesine izin verin ve hırs olmadan pratik yapın. Sıra şimdi olacak:

LAM – LAM – LAM – LAM – LAM – LAM – LAM – LAM VAM – VAM – VAM – VAM – VAM – VAM – VAM – VAM RAM – RAM – RAM – RAM – RAM – RAM – RAM – RAM YAM – YAM – YAM – YAM – YAM – YAM – YAM – YAM HAM – HAM – HAM – HAM – HAM – HAM – HAM – HAM OM – OM – OM – OM – OM – OM – OM – OM

yukarı yolda ve aşağı yolda ters.

Meditasyon yapmak için kazanılan ek zamanı kullanın.*çakra*s aşağıdaki renklerde*yantra*içinde*çakra*s:

Muladhara Çakra: element = toprak,*yantra*=kare, renk = sarı

Svadhishthana çakra: element = su,*yantra*=ay hilal, renk = beyaz

manipura çakra: element = ateş,*yantra*=üçgen, renk = kırmızı

Anahata Çakra: element = hava,*yantra*=heksagram, renk = duman rengi, gri

Vishuddha Çakra: element = eter,*yantra*=daire, renk = beyaz *ajna çakra*: istihbarat,*yantra*=üçgen, renk = şimşek rengi

Şimdi rengi ekleyin*yantra*meditasyonunuza. Bu, örneğin LAM'ı sekiz kez telaffuz ederken,*Muladhara*dört kıpkırmızı kırmızı taç yaprağı ile perineal konumunda ve toprak elementinin sağlamlığını temsil eden çiçeğin perikarpının içinde, sarı bir kare. İnhalasyon devam ederken, aynı işlemi herkes için tekrarlayın.*çakra*ekshalasyon sırasında yukarı ve tekrar aşağı iner.

Bu yöntem, sonsuza kadar uzatılabilir.*Kevala Kumbhaka*ulaşıldığında (nefesin spontan olarak askıya alınması, *pranayama*). Eklenen her katman, daha derin bir ustalık düzeyi getirir. *dharana*(konsantrasyon), yoganın altıncı kolu. Anlamı ekleyebilirsiniz (*tanmatra*) her biri için*çakra*itibaren*Muladhara*ile*Vishuddha*koku alma, tat alma, görsel, dokunsal ve işitsel duyular ve beş duyu organizatörü olarak zihin*ajna çakra*. Daha sonra her bir taç yaprağı için ilgili Sanskritçe harfleri eklemeye devam edebilirsiniz.

Bununla birlikte, burada olduğu şekliyle meditasyon çoğu insan için yeterli veya bundan daha fazla olacaktır ve zihinsel yönü arttırmak yerine adanmışlık yönünü geliştirmek daha iyidir, yani Bhakti Yoga'ya - İlahi Olan üzerine meditasyona gitmek anlamına gelir. Çok daha fazla ayrıntıya girip zihinsel disiplinin birçok katmanını ekleyebilsek de, buradan ruhsal ve mistik düzleme girmek önemlidir. Yoganın fiziksel yönü olan Hatha Yoga, Raja Yoga'nın zihinsel boyutuna yol açmazsa akılsız vücut geliştirmeye yol açabileceği gibi, Raja Yoga da Bhakti Yoga ile birleşmezse zihnin kalpsiz bir şekilde güçlendirilmesine yol açabilir, yoganın mistik ve ruhsal boyutu. Ancak diğer yandan Hatha ve Raja Yogalar hazırlanmadan Bhakti'nin zirvesine ulaşmak kolay değildir.

Bhakti Yoga'yı pratiğinize entegre etmeye başlamanızı önerirken, Raja Yoga'nın üst kademelerinin önemli olmadığını söylemek istemiyorum. Durum tam tersi. Onlar son derece önemlidir. Ancak, onlara girmeden önce İlahi Olanı deneyimlemek önemlidir, böylece tam bir güvenle kendinizi onun hizmetine verebilirsiniz. Çünkü kişinin kalbi bağlılıktan yoksunsa, Raja Yogin veya Yogini bile karanlık sanatlar tarafından cezbedilebilir. Raja Yoga'nın yüksek yönleriyle oynanmadan önce, kişinin herkesin iyiliği için hareket etmek için büyük bir tutkuyu kalbine yerleştirmesi gerekir.

Patanjali, Raja Yoga'nın yol gösterici ilkesini şöyle açıklar: 'Zihin dalgaları azaldığında, zihin doğru bir şekilde yansıtıyor gibi görünür.

Algılanan, algılama süreci veya algılayan olsun, bozulmamış bir kristal gibi yönlendirildiği herhangi bir nesne. Bu duruma kimlik denir (*samapatti*).'[100] Bu sutrada Patanjali, evrimleşmiş zihni bir mücevher veya cilalı kristalle karşılaştırır. Bir nesnenin üzerine tamamen berrak bir kristal yerleştirilirse, kristalde yalnızca nesnenin kendisi görünecek ve kristalin kendisi görünmeyecek veya neredeyse hiç görünmeyecektir. Kristalin kendisi sadece bir büyüteç gibi çalışacak ve nesnenin özelliklerini geliştirecektir.

Daha yüksek Raja Yoga'nın yolu, zihni, dev bir büyüteç gibi çalışacak şekilde arındırmak ve netleştirmektir. Bu amaçla, bilinçaltı damgasının neden olduğu tüm doğal algısal önyargılardan arındırılması gerekir (*samskara*) ve şartlandırma (*vasana*).[101] Patanjali'nin dediği gibi ancak o zaman: *samadhi* 'tek başına nesne, zihin tarafından hiçbir şekilde değiştirilmeden parıldar.'[102]

Patanjali'nin dediği gibi, zihnin arınması veya kristalin parlatılması, ciddi bir şekilde gerçekleştirilir. *pranayama* Bu metinde açıklandığı gibi uygulama ve yogik meditasyon. Bu gerçekleştiğinde, zihin sırlarını açığa çıkarmak için uygun nesnelere yönlendirilebilir. Patanjali, kitabın üçüncü bölümünün tamamını ayırdı. *Yoga Sutrası* uygun nesneleri ve özlerini indirerek türetilebilecek bilgileri listelemek (*dharmı*). Metnin bu kısmı çağrılırken *Vibhuti Padah*, bu güçlerle ilgili bölüm, yoginin asla ortalıkta dolaşıp 'Oh, ben güçlü müyüm' diye düşünmesi amaçlanmamıştı. Güçlerin kullanılması ve daha büyük bir iyilik için, yani bilim yaratılarak kullanılması amaçlanmıştır. Buradaki bilim terimi, batı bilimi anlamında kullanılmamaktadır. İngilizce 'bilim' Latince'den türetilmiştir. *bilim*, bilgi anlamına gelir ve Latince terimin kendisi Sanskritçe orijinalinden türetilmiştir. *çinta*-düşünce.

Eski günlerde bilim, deneme, yanılma, yanlışlama ve nicel çalışma ile değil, nitel yöntemlerle elde edildi. bu *rishi* Oturur ve berrak kristaller gibi olana kadar zihinlerini yogik yöntemlerle parlatırlardı. Lazerler gibi uygun nesnelere yönlendirildiklerinde, bu zihinler onlara nüfuz edebilir ve eski bilimleri yaratabilir. Tam olarak bu şekilde Patanjali, *Yoga Sutrası*[103] ve tıp üzerine risaleleri[104] ve Sanskritçe gramer. Raja Yogi insanlığa bilimsel katkılarda bulunur.

Bunu, dünyanın temel gerçekliğini ve tüm nesneleri nesnel olarak gördükleri için yapar.*samadhi*. Bu bakımdan dünyanın bir yanılsama olduğuna inanan Shankara ve onun Advaita Vedantin'lerinden çok farklıdırlar. Shankara, dünyaya bir karganın dışkısı kadar ilgiyle bakmayı önerir.[105]Patanjali bu görüşe katılmamaktadır. Zihnin kristali parlatıldıktan sonra bu dünyanın kutsal düzeni görülebilir.[106]Ancak o zaman nesneleri, olmalarını istediğimiz gibi değil, gerçekte oldukları gibi görebiliriz.[107]İşte o zaman dünyanın bir yanılsama olmadığını, nefes kesici bir şekilde gerçek olduğunu keşfederiz.

NE KADAR UYGULAMALI?

Bu uygulamanın karmaşıklığı şimdiye kadar kesinlikle aşikar olacağından, onu ne kadar uygulamanız gerekeceği konusunda endişelenmelisiniz. Sonuçta, zaten önemli bir zaman ayırıyor olabilirsiniz.*asana*ve muhtemelen hatta*pranayama*ve*kriya*uygulama. Sizden başka ne talep edebilir?

Çok fazla pratik yapabileceğiniz doğrudur. Uygulamanız sizi topluma ve aileye karşı olan görevlerinizi ihmal etmenize yol açsaydı durum böyle olurdu. Vasishta gibi bilgeler, yoganın ancak kişinin topluma ve aileye karşı görevini yerine getirmesiyle bağlantılı olarak üstlenilmesi halinde başarılı olabileceğini söyledi.[108]Bu aynı görüş, *Bhagavad Gita*'Görevlerinizi dışarıdan yerine getirerek, ancak içsel olarak sonuca bağlı kalmadan, bilgi kazanılır' diyen Lord Krishna tarafından.[109]Yine bu gerçek şurada da doğrulanmıştır:*Hatha Tatva Kaumudi*yogilerin mesleki görevlerini yerine getirmelerini sürdürmeleri gerektiğini ilan eden (*varna*) ve yaşam evreleriyle ilgili olanlar (*ashrama*).[110]Yoga geleneklerinin uygulayıcının okulu bırakmasını önermediği açıktır, ancak çok az pratik de yapabilirsiniz. O halde birey için uygun uygulama miktarı nedir? Bunu belirlemek için dikkate almalıyız *ashrama*,*varna*,*yuga*ve*svadharma*.

AŞRAMA

*ashrama*yaşam evresi demektir. Vedalara göre, yaşam dört aşamada ortaya çıkar -*Brahmachary*,*grhasta*,*Vanaprasta*ve*Sannyasa*.

*Brahmachary*ortalama olarak yaklaşık 25 yaşına kadar süren öğrenci anlamına gelir. Bununla birlikte, ortalamanın gerçekte neredeyse hiç var olmadığını unutmayın. Bu ilk aşamada kişi, yaşam için gerekli olan becerileri öğrenir ve burada uygun olan uygulama,*asana*, bazılarıyla*asana mudra*gibi *Yoga Mudrası*,*Maha Mudra*,*Tadaga Mudra*ve*Viparita Karani Mudra* serpiştirilmiş.

Hayatın ikinci aşaması denir*grhasta*, ev sahibi anlamına gelir. Ortalama olarak 25 yıllık bu ikinci dönemde, çoğu insan bir ortak seçer ve mesleki görevleri yerine getirir veya bir iş yürütür. Bu süre zarfında kişi kendini korur*asana*pratik yap, ama*pranayama* şimdi merkez sahneye çıkıyor.*Pranayama*dengeleyerek sağlığı garanti eder. *doşa*s, karmik kusurları siler ve yaşamın birçok yönü üzerinde ustalık kazanmaya yardımcı olur. Vedalar, yaşamın bu döneminde aileye ve topluma verilen profesyonel, ticari veya idari hizmetlere verilen ilgiyi azaltmanın ihtiyatsız olduğunu düşünür.

Ek olarak, bu sırada*ashrama*meditasyonun temel tekniği öğrenilmelidir. Ancak, buna çok zaman harcamak gerekli değildir. Çok daha önemli olan sofistike bir teknik öğrenmektir. Burada öğretilen yöntem bir dereceye kadar öğrenildiğinde, mistik durumlara nispeten hızlı bir şekilde ulaşabilirsiniz. Çoğu durumda günde 10 dakikalık meditasyon yeterli olabilir. Ayrıca, bol zamanınızın olduğu günlerde bir saat pratik yapabileceğinizi ve sadece 10 dakikanın müsait olduğu günlere ulaştığınız günlere ulaştığınızı da unutmayın.

Üçüncü*ashrama*denir*Vanaprasta*(Bu isim, eski toplumda, yaşamın bu aşamasında insanların küçüldüğü ve ilham ve uygulama için doğaya taşındığı gerçeğini yansıtıyor. Veda günlerinde,*Vanaprasta* Aile ve toplum için hala danışmanlık rolündeydiler, ancak mesleki görevlerin azalması ve çocukların kendi kendilerine bakmaları nedeniyle kişinin uygulama süresi artık önemli ölçüde arttı. Tüm uygulamaların toplam süresi iki katına çıkarken veya iki katından fazlasına çıkarken, vurgu azaltılabilir.*asana*önemli ölçüde artırırken pratik

pratik yapmak için harcanan zaman*pranayama*, yogik meditasyon şimdi merkez sahne alıyor.

Ana odak noktası*Vanaprastha ashrama*maneviyat ve hazırlıktır *samadhi*. Bu, genellikle maddi özlemler nedeniyle bugün kaçırdığımız temel adımdır. Hayatımızın belirli bir noktasında neyin daha önemli olduğuna karar vermemiz gerekiyor - cüzdanımız mı yoksa manevi kalbimiz mi? Manevi kalbi seçmek, maddi refahımızın geri planda kalacağı anlamına gelmez, ancak genellikle tüketimi azaltmaya hazır olduğumuzu gösterir.

Bu, yaşlandıkça daha fazla ve daha fazla tüketim seviyelerini dört gözle beklememizin öğretildiği günümüzde bir sorundur. Bu, sınırlı kaynaklar ve tüketim alanlarında gençlerle rekabet etmek yerine daha akıllı hale geldikleri için, yaşlılarımızı güçsüzleştirmenin bir yoludur. Yoga, dış uyaranlardan bağımsız olmak demektir. Bu bağımsızlık, maddi hedeflerin peşinde daha az zaman harcadığımız için daha fazla manevi uygulama için zaman kazandırır. Bununla birlikte, başlangıçta, kişinin bu bağımsızlığı ilk etapta kazanmak için günlük az miktarda zaman ayırması gerekir.

Ortalama olarak 75 yaşından itibaren başlayan yaşamın son aşamasına ne ad verilir? *Sannyasa*, tam zamanlı mistik anlamına gelir. adadıktan sonra *Vanaprastha ashrama*büyük ölçüde yoganın çeşitli uzuvları için, kişi şimdi meditasyonda ve İlahi Olan'a hizmette kalıcı olarak yerleşik olmanın faydasını hasat eder.

Uygulamaya ayırmak için gereken zamanı belirlemek için, hangi *ashrama*ya da şu anda bulunduğumuz yaşam aşaması. Artık bir Vedik toplumda yaşamadığımız için,*ashrama* model doğrudan uygulanamaz, ancak genellikle hangi aşamada olduğumuzu ölçebilir ve olgunlaştıkça ve maddi tatminden daha bağımsız hale geldikçe uygulama süresini artırabiliriz. bu*ashrama* Model ayrıca bizi olgunlaşmak istediğimiz yön ve bunun malzeme seçimlerimizi nasıl etkileyebileceği konusunda biraz düşünmeye teşvik ediyor.

VARNA

*Varna*meslek grubu demektir. Aynı zamanda kast anlamında da kullanılır, ancak eski günlerde kastlar kalıtsal değil, yol tarafından belirlenirdi.

kişi Tanrı'ya ve insanlığa hizmet etmek istedi. Bugün Hindistan'da kast sistemi olarak var olan şey, bu eski düzenin bir sapkınlığıdır. Mesleğinize bağlı olarak, az ya da çok pratik yapmanız gerekir. Yoga öğretmenleri gibi manevi bir meslekte iseniz (Brahminler olarak adlandırılan Vedalarda), diğer mesleklere göre daha fazla pratik yapmanız gerekir. Bir dereceye kadar, öğrettiğiniz şeyi elde etmeniz gerekecek veya bu arada, bu tür bir kazanımın peşindeyken samimi olmanız gerekecek. Brahmanlar tarafından yönetilmeleri gerekiyordu.*satva*, ve artırmak*satva*(bilgelik ve kutsal zeka) diğer meslek gruplarına göre daha fazla uygulama yapılması gerekir.

Bir sonraki kast veya profesyonel gruba Kshatriya denir. Eski zamanlarda soylular bunlardı, ama bugün onlara politikacılar ve yöneticiler diyoruz. Kshatriyalar tarafından yönetilir*rajalar*Birlikte*satva* etkilemek. Yönetmek ve hükmetmek için güçlü bir dürtüleri vardır (*rajalar* ile aynı fiil kökünden gelir*raj*-kral) ancak bu kuralın bilgelik ve zeka tarafından yönlendirilmesi gerekir; aksi takdirde daha geniş nüfus için çok az fayda vardır. İktidardakiler bir tür manevi uygulama yapmazlarsa, akılları her zaman bulutlu kalacağı için bir toplum boşa çıkacaktır. Bir politikacı ve yönetici olarak, yönetiminiz altındakilerin kararlarınızın bilgeliğinden yararlanabilmeleri için önemli miktarda manevi uygulama yapmanız gerekir.

Üçüncü kast veya meslek grubu,*Vaishya*s, tüccarlar ve iş adamları. Esas olarak egemenliğin altında oldukları düşünülmektedir.*tamalar*, bu da edinme arzusuna yol açar. Ama yine bu*tamalar*belirli bir miktar ile birleştirilir*satva*böylece iş kararları açgözlülükten değil bilgelikten etkilenir. Dan beri*Vaishya*Zenginlik ve güç her zaman omuzlarına sorumluluk yüklediğinden, iş adamları toplumun ayrılmaz bir parçasıdır.*Pranayama* özellikle, eldeki görevler için uygun beyin yarım küresini seçme becerisini arttırdığından, kişinin iş kararları verme yeterliliğini de artıracaktır.

Son grup denir*Şudra*yani sırf para kazanmak için çalışıp sonra bunu zevk için harcayanlar. Eski günlerde çok fazla pratik yapmaları beklenmiyordu. bir

Bununla birlikte eşitlikçi bakış açısı, herkesi vermeye muktedir kıldığından, böyle bir uygulamanın faydalarından herkes faydalanabilmelidir. Bu görüş, yoganın herkes için ortak bir görev olduğunu söyleyen bilge Vasishta tarafından paylaşılmaktadır.*varna*kum*ashrama*s.[111]

SVADHARMA

Meslek grubunuz (*varna*) Tarafından belirlenir*svadharma*. *Svadharma* sizin kendi kutsal görevinizdir; bu dünyaya katkıda bulunmak için buradasınız. Her insanın kendine has bir *svadharma*, İlahi olanın sizin aracılığınızla kendini nasıl ifade ettiğinin benzersiz bir yolu. Bu, sizin dünya olan ilahi yaratıcılığın bu büyük sanat eserine ekleme biçiminizdir. başka kimse sana ne olduğunu söyleyemez*svadharma*dır-dir. Onu ancak kendin deneyimleyebilir ve kalbinde bulabilirsin. En basit yol, burada öğretilen meditasyon gibi ruhsal uygulama yoluyla onu bulmaktır.

YUGA

Son olarak, uygulama süresinin dünya yaşıyla nasıl ilişkili olduğunu keşfedelim. Dört dünya çağından*satya*,*tatlı*,*Dvapara*ve*Kali Yuga*, şu anda dördüncü ve sonuncuyuz. Daha önce dünya yaşı ile zihin tipi arasındaki ilişkiye ayrıntılı olarak işaret etmiştim.[112]İlk yaş döneminde,*Satya Yuga*, aklımız hala*nirodha* (askıya alınmış) durum, bugün yoganın gıpta edilen hedefi haline geldi. Meditasyon ortalama bir insan için gerekli değildi. Meditasyon, 2 ve 3 yaşları boyunca ruhsal uygulamanın ayrılmaz bir parçasıydı. *ekagra*akıl (sırasında*Treta Yuga*) ve*vikshipta*akıl (sırasında*Dvapara Yuga*), her ikisi de azalan bir ölçüde de olsa kendilerini meditasyona borçludur. Bugün, beklendiği gibi,*Kali Yuga*Ortalama bir insan, delicesine aşık olma denilen zihin tipine yönelir.

(*mudha*). Bu, bugün bedenlerimizle ve cüzdanlarımızla Veda günlerinden çok daha fazla özdeşleştiğimiz anlamına geliyor. Aynı zamanda ünlüler, spor yıldızları, eğlenceler ve her türden önemsiz şeylere karşı irrasyonel delicesine aşık olmamızı da açıklıyor.

Bedenle bu özdeşleşme nedeniyle, çevrenizde daha yüksek uzuvları uygulayan çok daha az insan göreceksiniz, ancak

bu tarafından reddedildi. Aslında cesaretlendirin ve bunu coşkunuzu üç katına çıkarmak için kullanın. İyi haber şu ki, tarih sonunda büyük çekiciye doğru koşarken zaman kalitesinin (ve entropinin) hızlanması nedeniyle, ruhsal uygulamada harcanan zaman bugün eski çağlardan çok daha etkilidir. eski hikayeleri okuyoruz*rishi*10.000 veya daha fazla yıl boyunca belirli uygulama biçimleriyle meşgul olmak zorunda olmak. Çok uzun bir süre pratik yapmak zorunda kaldılar çünkü o zamanlar zaman çok yavaş ilerliyordu ve herhangi bir değişiklik yapmak uzun zaman aldı. Bunun temel olarak anlamı, bugün zamanın çok daha sıkışık olduğudur; eski günlerden daha yoğun olduğunu söyleyebiliriz. İnsanların bugün her şeyin daha hızlı gerçekleştiğini ve dünyanın daha hızlı değiştiğini söylediğini duyabilirsiniz. Bu sadece öznel bir deneyim değildir: zaman kalitesi*Kali Yuga*. İnsanlığın son yüz yılda ne kadar büyük icat ürettiğine bir bakın, aynı miktarda buluşu üretmemiz o zaman diliminden yaklaşık 350 yıl önce ve ondan önce neredeyse bin yılımızı aldı. Zaman gitgide daha da hızlanıyor. Bu, başlangıçta çok fazla dikkat dağıtıcı olduğundan meditasyon yapmayı zorlaştırır, ancak ilk engel aşıldığında ve bilgisayarı ve el cihazını uyku moduna geçirdiğimizde,*Kali Yuga*pratik yapmak için harika bir zaman.

Ancak bu bağlamda anlaşılması gereken bir şey var:*Varaha Purana*ve diğer metinler diyor ki*Kali Yuga*eylemler ancak en yüksek hassasiyetle gerçekleştirildikleri takdirde başarıya ulaşabilir. Daha önceki çağlarda sezgiyi kullanabiliyorduk ve deyim yerindeyse 'yolumuzu değiştirebiliyorduk'. Modern insanlık bu yeteneğini kaybetmiştir ve bunun yerine sezgiyi kullanmaya inananlar genellikle zihnin kaprislerine kapılırlar. başlangıcında*Kali Yuga*Hindistan'da yapılacak her eylemi en ince ayrıntısına kadar açıklayan yeni bir kutsal yazılar sınıfı ortaya çıktı. Bu kutsal metinlere Tantralar denir ve bunlardan yaklaşık 800 tanesi vardır. İlginçtir ki, benzer bir dönemde batılı toplumlar hemen hemen aynı fikirlere sahipti ve Tantralar gibi her şeyi mühendislik kılavuzlarında olduğu gibi en ince ayrıntısına kadar açıklayan batı bilimini yarattı.

Aynı kavramı bu kitapta da bulacaksınız; Bu, meditasyon için bilimsel olarak kesin bir mühendislik kılavuzudur. Bu yöntemi kullanarak

kesinlik, öngörülebilir sonuçlar elde edilebilir. Meditasyonu şansa bırakmayın. Beğenmek*asana*ve*pranayama*, yoga meditasyonu kesin bir bilimdir!

Özet

1. Tüm yaşamınız boyunca yavaş yavaş meditasyon yapın. Meditasyonda harcanan süreyi aşamadan aşamaya artırın.
2. Toplumdaki amacınıza ve işlevinize uygun meditasyon zamanını uygulayın. Manevi meslekte olanların en çok pratik yapması gerekir. İktidarda olanlar ve zenginler, daha yüksek zeka geliştirdiği için uygulama konusunda daha yüksek bir sorumluluğa sahiptir. Herkes için meditasyon, başkalarının hayatına katkıda bulunma yeteneklerini artıracaktır.
3. Meditasyon yapmak, yaşamdaki ilahi amacınızı,*svadharma*.

4. Meditasyon yönteminizin karmaşıklığı ve kesinliği, onu gerçekleştirmek için harcanan zamandan çok, gelişiminiz için belirleyicidir.

3. Bölüm

Bhakti Yoga Kanunları veya Manevi Boyut

Meditasyonun

Hatha Yoga, Raja Yoga için hazırlık oluştururken, Bhakti Yoga her ikisinin de meyvesidir. Göre *Hatha Tatva Kaumudi*, Hatha Yoga, Bhakti'nin coşkusuna ulaşılmazsa işe yaramaz.[113] Raja Yoga'nın bazı yöntemleri burada daha da rafine edilirken, Raja Yoga'nın sonuçları – hasadı – bu metnin 3. Kısmının ana konusunu oluşturmaktadır. Bhakti Yoga, Tanrı'ya adanmışlığın yogası, yoganın doruk noktasıdır (bazıları bunun Bölüm 17'de tartışılan Jnana Yoga ile birleşmesi gerektiğini söylese de).

Bhakti yogi için Hatha ve Raja Yogalar aracılığıyla hazırlanmak önemlidir. Yoganızın en başından itibaren adanmışlık bileşeni olması önemli olsa da, kişi Bhakti'yi en başından itibaren ana pratiğini yaparsa, sorun şu ki kişi sonunda bir inanan olabilir. Eğer İlahi Olan'ın belirli bir formuna inanıyorsanız, başka bir forma inanan başkalarıyla karşılaşırsanız ne yapacaksınız? Ya şüphe duyarsınız ve dönüşürsünüz ya da güçlü bir inancınız var ve bunu kanıtlamak için başkalarını dönüştürmeye çalışırsınız, bu da çoğu zaman çatışmaya yol açar.

Gerçek Bhakti sizi bir deneyime veya görüşe götürür (*darşana*) ilahi. O zaman başka inançlara sahip başkalarıyla tanıştığınızda asla tehdit edilmeyeceksiniz. Bunun yerine, içinizde onları desteklemek ve onları kendi inançlarınıza göre değil, onların inançlarına göre İlahi olanın deneyimine yönlendirmek arzusu doğar. Ve bu tam olarak dindar bir inanan ile bir dindar arasındaki farktır. *bhakta* (Bhakti Yoga uygulayıcısı). Gerçek *bhakta* tek İlâhî olduğunu bilir. Bu tek İlahi, tüm kutsal gelenekleri doğurmuştur ve bu nedenle, her bir kutsal gelenek aracılığıyla etkin bir şekilde ulaşılabilir. Soru, hangi geleneğin doğru ya da yanlış olduğu değildir, çünkü yoktur. Soru şu ki, İlahi olana nasıl hızlı bir şekilde ulaşılabilir? Birinin mistik bir deneyim yaşamasını sağlamanın en hızlı yolu, onu inançlarını önceden yok ederek değil, gelenekleri içinde, bağlamları içinde yaratmaktır.

Bhakti Yoga'nın gerçekten etkili olması için Hatha Yoga ve Raja Yoga'dan gelişmesi gerekir. Hatha Yoga, tüm yogaların motorudur, Raja Yoga ise zekasıdır. İkisi birlikte müthiş bir kombinasyon oluşturur ve kişinin yoganın mistik yönlerine ulaşmasını sağlayabilir. Ama onlar Bhakti Yoga'nın kalbi tarafından boyunduruğa alınmadıkça, kişi yine de

kendi gündemini takip eder. Bhakti Yoga ile kişi İlahi olana ve insanlığa hizmet edebilir ve kendi kaderini gerçekleştirebilir.

Din tarafından kömürleşmiş olmaları nedeniyle, modern öğrenciler genellikle yoganın adanmışlık yönüne itiraz ederler. Kendilerinin dışında bir İlahi ile ilişki kuramazlar. Bu sorun değil. Bu durumda Lord Krishna'ya, İsa Mesih'e veya Buda'ya içinizdeki en soylunun, içsel kutsal varlığınızın ve en yüksek arzularınızın bir temsili olarak bakın. Bu şekilde başlarsanız, içinizdeki kutsala doğru çekilirsiniz ve daha sonra dışınızdaki İlahi Olan'ın onayını alabilirsiniz.

RUHSAL EVRİMİNİZİN HIZINI NE BELİRLER?

Ruhsal tekamülünüzün hızı, başta aşağıdakiler olmak üzere çeşitli faktörler tarafından belirlenir:

- karmik yükünüz
- uygulamanızın karmaşıklığı,
- uygulamanızın yoğunluğu, İlahi
- Olanın lütfu.

Bu faktörlere kısaca bakalım:

karmik yük

Karmik yükünüz, geçmiş düşüncelerinizin, duygularınızın, iletişiminizin ve eylemlerinizin toplamı tarafından belirlenir. Karmanın üç biçimi vardır, bunlardan*Prarabdha*karma, mevcut bedeninizi ve durumunuzu şekillendiren şeydir. Zaten meyvesini verdiği için bu karmayı değiştirmek zordur. Değiştirmek istiyorsanız olağanüstü önlemler almalısınız (çok gelişmiş*pranayama* uygulama) ve böyle bir uygulamanın başarılı olması için çevreniz için önemli bir fayda olması gerekir. Çoğu insan için, *Prarabdha*karma, anlaşmamız ve kabul etmemiz gereken şeydir. çünkü *Prarabdha*karma bazı insanlar diğerlerinden daha hızlı ilerleyecektir. Manevi uygulamanızın önündeki güçlü engeller ortaya çıkarsa, bunlar geçmişteki eylemlerden kaynaklanmaktadır. kabul etmeniz gerekiyor

geçmiş eylemlerinizin sonuçları ve ruhsal uygulamanıza engellenmeden devam edin.

*Sanchita*ikinci tür karma, geçmiş eylemleriniz tarafından ürettiğiniz ancak henüz meyve vermemiş olan karmadır. Henüz aktif hale gelmemiştir çünkü meyve verme fırsatı henüz ortaya çıkmamıştır. Ancak, karmik deponuz aktif hale gelmediği için bundan şüphe etmeyin (*karmaşaya*) harekete geçmeyi bekleyen karma ile doludur. Çünkü Lord Krishna'nın dediği gibi, 'Sen ve ben kadim varlıklarız ve birçok hayat yaşadık. Aramızdaki fark, benim geçmiş bedenlenmelerimi hatırlıyorum, sen hatırlamıyorsun.'[114]Bu neredeyse sonsuz sayıda geçmiş bedenlenme bize karmaları toplamak için bolca fırsat verdi ve Patanjali'nin dediği gibi, 'Ortalama bir insan söz konusu olduğunda bu karmalar karışıktır, yani önemli miktarda kusur içerirler.[115]

ile başa çıkmanın tek güvenilir yolu*Sanchita*karma, meyve vermeden önce onu durdurmaktır. Bu, meyve vermeden önce manevi özgürlüğü elde ederek yapılır. Manevi özgürlüğe erişirken, karma tohumları kavrulur ve artık meyve veremez. Bu yaklaşımın aşağıdakilerle çalıştığını unutmayın: *Sanchita*karma ama onunla değil *Prarabdha*karma. meyve verme*Sanchita* karma genellikle kişinin bir sonraki bedenlenmesini elde etmesi sırasında veya hemen öncesinde meydana gelir. Bunun anlamı, toplam tutardan *Sanchita*Deponuzdaki karma, en acil ilgilenilmesi gereken kısım, kendisini *Prarabdha*yeni bedenlenmenizi oluşturmak için karma. O andan itibaren *Prarabdha*geri kalanı olsun ya da olmasın, karma kendini bir şekilde oynayacaktır.*Sanchita*karma hala durdurulabilir. Eğer bu gerektiği gibi düşünülürse ve gerçekten anlaşılırsa, kişi bu gerçeği, uygulamasının yoğunluğunu ve karmaşıklığını artırmak için güçlü bir motor olarak kullanır, çünkü her iki faktör de kesişimi sağlamamızı sağlayacaktır.*Sanchita*karma.

*Kriyamana*karmanın son şekli olan karma, gelecekte meyve verecek olan şu anda yarattığınız şeydir. Bugünkü düşünce ve eylemlerinizle yarın kim olacağınızı yaratıyorsunuz. düşünmek *Kriyamana*karma, gelecekte kim olacağınızı şu anda yarattığınızı anlamanızı sağlayacaktır. Geçmişte kim olduysan, sınırların ne olursa olsun bırak gitsin.

arkasında ve gelecekte olacağınız yeni kişiyi ruhsal uygulamanız aracılığıyla cesaretle yaratın. Bu gelecek, gelecekte uzun yıllar hatta yaşamlar olmak zorunda değildir. Şu andan itibaren tam olarak bir sonraki anda başlayacak. Şimdi!

Özetlemek gerekirse, karmanın değiştirilmesi zor olan bazı yönleri olsa da, karma öğretisinin ezici etkisi, kim olduğumuz konusunda sorumluluk almamız gereken yöne doğru gidiyor ve eğer gemimiz sığlıklara veya akıntılara doğru sürükleniyorsa, o zaman gidişatını değiştirmek ebeveynlerimizin, öğretmenlerimizin, hükümetlerin, sendikaların, kiliselerin veya başka birinin değil, bizim sorumluluğumuzdur. Karmik yükümüzün tam olarak ne olduğunu belirlemek doğası gereği zor olduğu için, onun tarafından caydırılmamıza gerek yoktur ve varlığına rağmen - ya da daha iyisi, tam olarak varlığından dolayı - güvenle ve coşkuyla ilerleriz. Karma bize üç yönlü bir strateji öğretiyor:

1. Yarın olmak istediğiniz kişiyi yaratmak için bilinçli olarak bugün düşüncelerinizi, duygularınızı ve eylemlerinizi seçin.
2. Geçmişte yaptığınız eylemlerin sorumluluğunu alın.
3. Bu hayatta ruhsal kurtuluş için çalışın.

Uygulamanın karmaşıklığı

Hindistan'da mükemmel karma, gerçekte bir hediye olmasa da, her durumda kazanılmış bir şey olmasına rağmen, genellikle 'son doğumun hediyesi' olarak adlandırılır. Ancak uygulamanızı sürdürmek için mükemmel bir karmanız ve büyük bir canlılığa sahip olsanız bile, doğru adımlarla ilerlemezseniz çok az şey kazanılır. Benzer şekilde, çeşitli parçalardan oluşan bir motorun montajını yapan bir mühendis, doğru bir şekilde monte etmedikçe fazla bir enerji çıkışı elde edemez. bu*Taittirya Upanişad*ve diğer yogik metinler, insanın çeşitli katmanlardan oluştuğunu ve bunların hepsinin farklı uygulama biçimleriyle ele alınması gerektiğini vurguladı. *asana*,*kriya*,*pranayama*, meditasyon, yoga felsefesi, bağlılık. Bu uygulamalar birleştirilmez ve bağlantılı olmazsa, ilerleme yavaş olacak veya hiç gelişmeyecektir. Uygulamanın karmaşıklığı, yoganın tüm önemli yönlerini uygulamanız ve yoga gibi birbirine uyacak şekilde tasarlanmış uygulamaları birleştirmeniz anlamına gelir.

asana, yogik nefes çalışması ve yogik meditasyon uygulamaları. Bu bileşenlerin her biri benzer yogik ilkeler kullanılarak tasarlanmalıdır. Yogayı birleştirirseniz başarınızın hızı artacaktır.*asana* yasaları takip eden meditasyon teknikleri ile.

uygulama yoğunluğu

Uygulamanızın yoğunluğu genellikle sizi motive eden şey tarafından belirlenir. Bazı insanlar, kaçmaya çalıştıkları şey tarafından motive edilir. Bu motivasyona güzel bir örnek Tibetli yogi Milarepa'dır. Annesinin düşmanlarını yok etme emrini takiben kara büyü ile 35 kişiyi öldürdü. Bu eylemi tamamladıktan sonra, eylemlerinin karmik sonuçları aklına geldi. Karmik sonuçların korkusuyla hareket ederek, kendisini o kadar motive etti ki, onlarca yıl boyunca neredeyse hiç durmadan çalıştı. Sadece bir yaşamda kurtuluşa ulaşmakla kalmadı, ülkesinin en etkili manevi öğretmenlerinden biri oldu ve bugün bile bir ışık feneri olmaya devam ediyor.

Motivasyonun diğer ölçeğinde, istediğinizi elde etme arzusu vardır. Rishi Yajnavalkya bize şunları söylüyor:*Brhad Aranyaka Upanishad* sonsuz bilinci gerçekleştirmenin coşkusu, güç, seks ve para yoluyla elde edilebilecek maksimum hazzı birleştirerek elde edilen coşkudan bir trilyon kat daha fazladır. Acharya Gaudapada, sonsuz bilince ulaşmanın coşkusunun kelimelerle ifade edilemeyecek kadar çok olduğunu söyledi. Yogilerin bu durumları dört gözle bekleyerek kendilerini motive etmeleri gerekir. Nereye gideceğinizi bilmiyorsanız, sonunda başka bir yere varacaksınız. İdeal olarak kişi, ruhsal uygulamanın olumlu sonuçlarını dört gözle bekleyerek ve bu uygulama aracılığıyla kaçınılabilecek olumsuz sonuçları düşünerek aynı anda kendini motive eder. Bu şekilde en yüksek uygulama yoğunluğuna ulaşılabilir ve ardından Patanjali'nin dediği gibi başarı hızla gelecektir.[116]

ilahi lütuf

Manevi kurtuluşa ulaşmada en önemli faktör, İlahi Olanın bir lütuf eylemidir. Patanjali, kitabın yazarı*Yoga Sutrası*, açıklar,

*Samadhi siddhi Ishvara pranidhanat*gücü anlamına gelen*samadhi* İlahi olana bağlılıkla elde edilir.[117]Kişi İlahi'nin lütfunu nasıl çeker? İlahi olanı yoğun bir şekilde severek. Lord Krishna, Arjuna'ya, Tanrı'ya adananın sevgisinden daha fazla karşı koyan hiçbir şeyin olmadığını söyler.[118] Tanrı, özverili bir şekilde seven adanana lütuf göstermeden edemez. Ancak bunun için İlahi Olanı hiçbir şey istemeden sevmek gerekir - İlahi Olanı olduğu gibi sevmek, manevi kurtuluş özlemi veya hatta dünyevi nesneler gibi istekleri yerine getirme güçleri için değil. Aşık olduğunuzda, sevdiğinizden sürekli iyilik isteyerek onu bozmak istemezsiniz. Aksi takdirde, onlarla ilgilenmediğinizi, yalnızca size lütuf veya nimet verme yetenekleriyle ilgilendiğinizi hissedebilir.

Kişi hiçbir şey istemeden Tanrı'yı bencil olmadan nasıl sevebilir? Kişi, İlahi Vahiy'in bir formunu deneyimledikten sonra, en azından İlahi Olan'a bir göz attıktan sonra mümkündür. Tanrı'nın sınırsız güzellik, sonsuz sevgi, yaratıcılık ve özgürlük olduğunu gördükten sonra, İlahi Olan'a karşı saf, özverili sevgiden başka bir şey hissetmek zordur. Şimdi takip eden bu metnin 3. Kısmında, İlahi Olanı doğrudan nasıl göreceğimizi ele alacağız.

13. Bölüm

YASAL 13: ÇAKRALAR, İLAHİ SEVGİ OLARAK HAYATA YÖNELİK BEYİN GELİŞİMİN AŞAMALARINI OLUŞTURUR.

bu*Siddha Siddhanta Paddhati*mantığını anlamayan hiç kimsenin yogi olarak adlandırılamayacağını belirtir.*çakra*s.[119]Bu bölüm bu anlayışla ilgilidir.*çakra*meditasyon, burada belirtilen sofistike, yüksek güçlü bir şekilde yapılırsa, beyninizin evrimini ve yüksek zekanızın uyanışını hızlandıracaktır. Bu bölüm size, bireyler ve kolektif olarak muhtemelen geçebileceğimiz evrimin bir taslağını gösterecektir. Bu denemeler, kutsal yazı çalışmamın ve kutsal kitapla ilgili kişisel deneyimlerimin sonucudur.*çakra*s. Bu deneyimlerin çoğu, bu kitapta anlatılan meditasyon tekniğinin uygulanmasıyla elde edildi ve günlük meditasyon uygulamalarıyla desteklendi.*asana*,*kriya*,*pranayama*vb.

Burada yeni bir harita sunuyorum.*çakra*s. Bu yeni haritanın yaratılmasının nedeni, mevcut tanımlamaların, insan toplumunun tarihin bu noktasına kadar olan evrimini ve ileride ne olabileceğini tatmin edici bir şekilde açıklamamasıdır. Ek olarak, önemi *çakra*İnsan toplumunun gelecekteki evrimi için bir motor olarak bireyde açılma gösterilmemiştir. Ayrıca, ne olacağını ayrıntılı olarak açıklarım.*çakra*s doğal olandan farklı bir sırayla açılır; ve her biri için*çakra*Biri onu bırakıp doğrudan diğerine geçtiğinde ortaya çıkan zararı gösterdim. Bu bilgilerin çoğu mevcut açıklamalarda sağlanmamıştır.

Bu bölüm bireyin bilgisini sunar.*çakra*s. Bu bilgi, bu kitapta açıklanan meditasyonu gerçekleştirmek için gerekli değildir, ancak karanlıkta el yordamıyla el yordamıyla hareket ettiğinizi hissetmemeniz için bir harita sağlar. Burada ayrıca bireysel olarak çalışmak için gerekli bilgileri de bulacaksınız.*çakra*s, gerekirse. Bu tür bir çalışma, ancak hayatınızın belirli alanlarında belirli bir konuyla ilgili tıkanıklıkları fark ederseniz anlamlı olacaktır.*çakra*.

Mistik deneyimler bize otomatik olarak yaşamda ustalık bahşetmez. Örneğin en yüksek ikisinin açılması*çakra*s olmadan

ortadaki ikisini açmak*çakra*paranoyaya veya şizofreniye yol açar. Yaşamın ustalığı, kendiliğinden yerleştirme yeteneği ile kazanılır. *prana*uygun içine*çakra*belirli bir durum için. Bu bölüm, her birinin amacını kapsayacaktır. *çakra*s ve nerede*prana*çeşitli görev ve işlevler için yerleştirilmelidir. Bu açıklama*çakra*s ayrıntılı değildir, ancak günlük kullanım için yeterlidir.

Burada sadece altı ana konunun açıklamalarını bulacaksınız.*çakra*s – örneğin, yoga yazılarında listelendiği gibi*Shat Çakra Nirupana*ve *Yoga Kundalini Upanişad*.[120]Daha pek çok şey var, ancak aşağıda açıklananlar önemli olanlardır. Bazıları daha yüksek*çakra*s gerçekten değil*çakra*ama*çakra*yarım düzine kadar alt bölümden oluşan sistemler*çakra*s, ancak esasen meditatif deneyim ve teknikle ilgilenen bir metinde potansiyel olarak kafa karıştırıcı ayrıntılara girmek gerekli değildir. yedinci ana*çakra*, bin yapraklı*Sahasrara*, Bölüm 17'de açıklanmıştır.

Altı ana çakra

Muladhara Çakra (temel*çakra*) Yer:
perine
Kalite: tamasik
eleman: toprak
duyu: koku
Renk: koyu kırmızı, koyu kırmızı
Yapraklar: dört
mantra: LAM
yantra: sarı kare
bu*Muladhara Çakra*Ana işlevi, iki saldırı ve uçuş moduyla hayatta kalmaktır. Bu*çakra*sürüngen geçmişimizi içerir. Bir sürüngen sadece önündeki cismin av olup olmadığına, bu durumda saldıracağına veya üstün bir yırtıcı olup olmadığına, bu durumda kaçmayı seçeceğine karar verebilir. Ne zaman*Muladhara Çakra*kapalıysa kendi hayatta kalmamızı sağlayacak durumda değiliz - bu hayatı tehdit eden bir durum. Öte yandan savaş gibi aşırı tehlikeli durumlar

yükseklerin kapanmasına neden olabilir*çakra*s ve sadece *Muladhara* açık kalan. Bu, daha önce medeni kabul edilen insanlar tarafından savaş zamanlarında işlenen vahşeti açıklar.

bu*Muladhara*aynı zamanda eliminasyon işlevinin de (dışkılama vb.) *çakra* genellikle kendi dillerinde bol miktarda anal/dışkı ifadesi gösterirler. bu*yama*Patanjali'nin s (etik kuralları) bu dürtülere hitap ediyor*çakra*emretmek yoluyla*ahimsa*, zararsızlık veya şiddetsizlik. *Ahimsa*ilkel sürüngen dürtülerinin kontrolünü teşvik eder. *Muladhara Çakra*.

ötesine geçemeyen insan*Muladhara*psikopat olarak karşımıza çıkabilir.*Muladhara*memeliler arasında süregelen tipik sıcaklık ve işbirliğini dışlar. *Muladhara*kişi genellikle kendi bencil çıkarlarının ötesine geçemez. Azaltılmışsa, merhameti deneyimlemek ve affetmek imkansızdır.*Muladhara Çakra*. Bu düzeyde, başkalarını en iyi ihtimalle rakip, en kötü ihtimalle tehdit olarak görür. Ne yazık ki, eğitim sistemimizin büyük bir kısmı hala çocuklar arasında işbirliği yerine rekabeti teşvik etmeye dayanıyor ve bu da onları çocuk oyuncağı düzeyine indiriyor.*Muladhara*. Pek çok politikacı bir seçim yoluyla seçim istedi.*Muladhara*yabancıları veya dini ve etnik azınlıkları tehdit olarak göstererek temelli platform. Birçok toplu spor etkinliği, bu dürtülere hitap ediyor.*çakra*bireyleri gladyatör tarzında birbirine düşürerek.

Bir yoginin hayatta bir yere yerleştirmeyi seçeceği pek çok durum olmazdı.*prana*içine*Muladhara*hayatta kalmanın tehdit edildiği durumlar dışında. Birinin hayatta kalmasını göze alamama, sözde Brahma'nın bir etkisidir.*hibe*, Lord Brahma'nın adını taşıyan enerjik blokaj. bunlardan üç tane var*hibe*s ve ilki iki alt*çakra*s. Brahma denir *hibe*çünkü Hindu mitolojisinde Lord Brahma yaratılışı yönetir. Hindu geleneğindeki Brahma, Yahudi-Hıristiyan-İslam geleneğindeki İbrahim ile aynıdır - iki ismin benzerliğine dikkat edin. bir tıkanıklık *Muladhara Çakra*Brahma aracılığıyla*hibe*örneğin intihara veya kişinin hayatını tehlikeye atan pervasız davranışlara neden olabilir.

*Mula Bandha*teşvik etmek için tasarlanmıştır*Muladhara Çakra*ve bunun hemen altında olduğu görselleştirilen Kundalini*çakra*. Pratik yapmak için ideal duruş*Mula Bandha*dır-dir*Siddhasana*sol topuğun perineye ve sağ ayağın sol ayağın üstüne yerleştirildiği.

Svadhishthana Çakra (alt karın çakrası) Yer: sakral

Kalite: tamasik
eleman: su
Anlamı: tat
Renk: turuncu kırmızı, parlak kırmızı
Yapraklar: altı
mantra: VAM
yantra: beyaz ay hilal

Modern yerel dilde*Svadhishthana çakra*genellikle 'seks' olarak adlandırılır*çakra*'modern toplumun bu konudaki takıntısı nedeniyle. Bu*çakra*beynimizin memeli fonksiyonlarını kapsar. Memeliler cinsel ilişki yoluyla ürerler; bu nedenle cinsellik bunun işlevinin bir parçasıdır.*çakra*. Yine de, *Svadhishthana*bunun çok ötesine geçer. Örneğin, birinin soyuna bakma ve onun için büyük fedakarlıklar yapma yeteneği, yalnızca üreme eylemi değil, memeli beyninin işlevleridir. Ayrıca, yavrularını büyütmek için memelileri*ve insanlar karmaşık aile ve grup dinamiklerine dahil olurlar. Ve birinin klanının veya ailesinin desteğiyle bir bölgeyi talep etme ve savunma eylemi bu tarafından yönlendirilir.*çakra*. İnsanlarda bölgesel davranış, fiziksel alan iddiasının ötesine geçer ve profesyonel, duygusal ve entelektüel alanı içerir. Siyasi, manevi, kurumsal veya başka bir alanda olsun, bir lideri takip etmek, bunun tarafından yönlendirilen bir işlevdir.*çakra*. Ortak bir hedefe ulaşmak için bir lideri takip eden bir sürüngen grubu görmeyeceksiniz.*Svadhishthana* aynı türden diğer bireylerle güçlerimizi birleştirerek avantajlar yaratmamızı öğretir. Bu*çakra*onların ve bizim güvenliğimizi güçlendirmek için başkalarıyla işbirliği yapma dürtüsünü yönlendirir.

*Svadhishthana*grup davranışını ve insanların sadece aile ve arkadaşların yanında bulunarak yeniden şarj olma yeteneğini belirler. Bireyler, yakın ilişki içinde oldukları insanlardan tecrit edilirlerse acı çekerler – hücre hapsinde istismar edilen bir mekanizma. Arkadaş grupları bir araya geldiğinde, her bireyin diğerlerinden çok farklı bir duygusal yükle geldiği genellikle fark edilir. Fiziksel duruşlar ve yüz ifadeleri, grupların kolektif duygular ürettiği ve geri dönüştürdüğü gerçeğini yansıtarak değişir. Birbirlerinden ayrıldıklarında genellikle kendilerini değerli, kabul edilmiş, sevilen ve bir grubun parçası hissederler. Bunu, duygusal yüklerini geri dönüştürerek ve eşitleyerek başardılar. Bu, memeli grupları ve insanlar arasında güçlü bir bağ oluşturan ve büyük ölçüde bireylerin davranışlarını yönlendiren bir aktivitedir. ait olduğumuz grup veya klan, duyguları geri dönüştürmeyi reddederek davranışları sansürleyebilir veya zorlayabilir. Hem memeliler hem de insanlar, kendi değerlerini akranları tarafından sevilmelerine ve kabul edilmelerine bağlı hale getirerek, bireylerin davranışlarını başarılı bir şekilde grubun yararına yönlendirebilirler. Bu güçlü bir parçasıdır *Svadhishthana*işlev.

Yogik bir bakış açısından, Asperger sendromu ve otizm, beynin kısmi bir blokajını oluşturur.*Svadhishthana çakra*. Bu, duyguları başkalarıyla geri dönüştürmenin karmaşık işlevinin tamamen veya kısmen engellendiği anlamına gelir. Bununla birlikte, psikopattan farklı olarak, onunla sınırlı olan*Muladhara*, otistik bir kişi bazı üst özelliklere sahip olacak *çakra*açık ve daha yüksek seviyelerde bir dahi olabilir. Bu, şu gerçeği yansıtıyor:*Svadhishthana*işlevi çok karmaşıktır ve beynimizin bant genişliğinin büyük bir bölümünü gerektirir - tipik olarak yüz ifadelerini ve diğer sözlü olmayan iletişim biçimlerini deşifre etmek için. Bu bant genişliği örneğin matematiğe veya benzer bir beceriye yönlendirilirse, bir kişi bu konuda son derece yetkin olabilir, ancak görünüşe göre temel insan iletişimi ve sıcaklığından aciz olabilir. Bazı mistiklerde daha yükseklerin açılması*çakra*s yol açabilir*prana* uzaklaşmak*Svadhishthana*otistik davranış gibi sosyal beceriksizliğe yol açabilir.

Eğer*Svadhishthana*olduğu gibi engellenir*Muladhara,*Brahma'nın alanıdır*hibe*, alamayabiliriz

yavrularımıza ve ailemize yeterli bakım. Bu tıkanıklık, aynı zamanda, soy üretememe veya kişinin kendi yaratıcı gücünü sabote etme konusundaki düpedüz beceriksizliğinde de kendini gösterebilir. Ayrıca, etkilenenlerin başkalarının duygularını okumasını ve duygular aracılığıyla iletişim kurmasını engelleyebilir. Brahma'nın pençesinde olanlar*hibe*ayrıca ekip çalışması ve bir gruba uyum sağlayamayabilir.

Bazı insanlar memeli olduğumuz için diğer memelilerin cinsel davranışlarını taklit etmemiz gerektiğini savunuyor. Örneğin, sadık olmak üzere tasarlanmadığımızı söylüyorlar. Ancak, bu görüşü savunanlar, memeli beyin devrelerini gerçekten miras almış olsak da, evrimimizde memelilerin çok ötesine geçtiğimizi fark edemiyorlar. Bir insan, evrimde çok geride bıraktığı türlerin cinsel alışkanlıklarını taklit ederken hiçbir zaman duygusal, sosyal, entelektüel ve ruhsal olarak olgunlaşamaz.

bu*Svadhishthana*yetersiz ama aynı zamanda aşırı uyarılmış olabilir. Aşırı uyarılması, kişinin dilinde sık sık açık cinsel ifadeyle sonuçlanabilir, ancak jigolo, Casanova veya baştan çıkarıcı durumunda olduğu gibi, kişinin kimliğini tanımlamak için cinselliğin aşırı kullanılmasıyla da sonuçlanabilir. Bu, birinin bunaldığını gösterir. *Svadhishthana*işlev. kısıtlamalar (*yama*Patanjali'nin s, birinci uzuv) bu eğilimi şu yollarla giderir:*brahmacharya*, cinsel kısıtlama. Bazı memeli türleri, alfa erkek ve dişi belirlenene kadar hiyerarşileriyle savaşır. Alfa bireyleri daha sonra, en güçlü veya en fazla sayıda döl üretmek için ya birbirleriyle ya da sürünün, sürünün ya da bölmenin geri kalanıyla birlikte üremeye devam eder. Bu, hayvanlar için uygun bir strateji olabilir, ancak insanlar için uygun değildir.

Rishi Yajnavalkya'nın dediği gibi, insan üremeyi 'partnerdeki İlahi Brahman'ı tanımak için' bir araç olarak kullanmalıdır. Bu amacı ilerletmek için ortaya çıktı.*brahmacharya*-her bireyde bilinci, ilahi benliği görmek. Bu, onları bedensel tatmin amacıyla veya sadece en güçlü nesli üretmek için bedenlerine indirgemeyi hariç tutar.[121]bir tıkanıklık*Svadhishthana çakra*Brahma aracılığıyla*hibe*kişinin cinsel işlevinin engellenmesine ya da abartılmasına ve ötesine geçememesine neden olabilir.

Svadhishthana'kendi mesken' anlamına gelir ve adı, bu gerçeği ile ilgilidir.*çakra*Kundalini'nin düşmeden önceki orijinal yeriydi. *Muladhara*. Bunun işlevini geliştiren yogik teknikler var.*çakra*ve Kundalini'yi buradan yükseltmeyi hedefleyin - örneğin*Bahya*(harici) *Uddiyana*,*Nauli*ve*Kapalabhati*-ama aynı zamanda aşırı ifadeye karşı sigortalayan teknikler, örneğin harici *kumbhaka*, topuğu cinsel organa dayayarak*Siddhasana*veya *Vajroli Mudra*cinsel gücün abartılı bir şekilde dışa yansımasını önlemek için üretranın içe doğru emilmesinden oluşur.

bu*Svadhishthana*işlevi kutsal kabul edilir - ve bunun konumuyla, sakrumla nasıl örtüştüğüne dikkat edin. Kemiğe kutsal kemik adını veren eski Yunanlılar, bu bağın bağlantısını biliyorlardı.*çakra*Kundalini ile. Sakrum, sakroiliak eklemlerde düzgün bir şekilde yüzüyorsa, nütasyon adı verilen bir eğilme veya başını sallama hareketi gerçekleştirir ve geri çekilmesine karşı nütasyon denir. Bu ince hareketler sakrumu bir beyin omurilik sıvısı (BOS) pompasına dönüştürür. BOS sadece beyne masaj yapmakla kalmaz, nabzını attırır ve ona besin sağlar.*Svadhishthana*ile doğrudan*ajna çakra*(üçüncü göz *çakra*), üçüncü ventrikül olan beyindeki BOS ile dolu bir boşlukta bulunur. Bu şekilde BOS ve sakrum, Kundalini fenomeni ile doğrudan ilişkilidir.

Ama tam olarak neden bu*çakra*kutsal denir? Çünkü *Svadhishthana* ebeveynlerimizde düzgün bir şekilde işlev gördü, bize artık bizim için özgürlüğe giden yolda bir araç olan bir beden sağladı. Vedalar, çoğu insanın bu hizmeti bir sonraki nesle aktarmasının uygun olduğunu öğretir. Çocuklarınız varsa onları büyütmenin hiçbir şekilde yogaya aykırı olduğunu düşünmeyin. Durum tam tersi. Çocuk yetiştirmek kutsal bir eylemdir ve daha fazla yogik erdem elde eden çok az eylem vardır. İnsan toplumu, İlahi Olan'ın sonsuz yaratıcılığını ifade etme yollarından biridir ve bu nedenle çocukların yetiştirilmesi İlahi Olan'a hizmet eder.

bu*Svadhishthana*aynı zamanda temel duyguların merkezidir. Evcil hayvanınız varsa veya hayvanları seviyorsanız, hayvanlarla, özellikle de memelilerle pek çok duyguyu paylaştığımızı fark etmişsinizdir. Aslında köpekler, kediler, atlar ve maymunlar gibi hayvanlara bu kadar yakın olmamızın nedeni, duygusal yapımızı ve yolumuzu büyük ölçüde paylaşmalarıdır.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

iletişim kurmaktan. Duygular su elementi ile ilgilidir ve aydan etkilenir. Erkeklere göre daha duygusal olan dişiler genellikle ayın evrelerine göre duygusal döngüler yaşarlar. Ayrıca, büyük su kütlelerine yakın durursanız, aya benzer bir şekilde, vücut sıvılarınızın ve hormonlarınızın duygusal gelgitlerini etkilediklerinden, sizi daha duygusal hale getirebileceklerine dikkat edin. Arkadaşlarınızın, aile üyelerinizin ve hatta size yakın olan hayvanların duyguları da duygularınızı etkileyecektir. Bu nedenle birçok yoga metni şirketinizi akıllıca seçmenizi önerir.

İle ilişkili duyu*Svadhishthana*tadıdır. Tadın yalnızca sulu bir ortamda verilebileceğine dikkat edin. Diliniz tamamen kuruysa fazla bir tat alamazsınız. Su ve duygularla olan ilişkisinden dolayı tat, duygularımız üzerinde en güçlü etkiye sahip olan duyudur. Bu nedenle kendini kötü hisseden insanlar, örneğin çikolata yiyerek veya bira içerek ruh hallerini değiştirebilirler. Alkol bir sıvıdır ve bu nedenle su ile bağlantılıdır.*çakra*, oysa diğer tüm*çakra*s sıvı olmayan uyarıcılarla ilgilidir. Küçük miktarlarda alkol, cinsel işlevi uyarabilir ve ayrıca duygusallıklarına hitap ederek başkalarıyla iletişim kurma yeteneğimizi artırabilir. Bu yüzden bir bardak alkollü içecekten sonra kendimize çok daha fazla güveniyoruz. Bununla birlikte, biraz daha alkolden sonra, memeli atalarımızın bölgesel devrelerini ateşleyebiliriz.

Yukarıdaki tüm nedenlerden dolayı Advaita Vedantinler en düşük iki şey üzerinde meditasyon yapmayı reddederler.*çakra*s; ve Gaudapada (Shankara'nın gurusunun gurusu) bunu yapmamayı önerdi. Yogilerin onlar üzerinde meditasyon yapmasının nedenleri, içlerinde şifrelenmiş müthiş, ilahi, yaratıcı gücü kullanmak ve onu ruhsal evrimimiz ve özgürleşmemiz amacıyla yönlendirmek istememizdir. Bu elbette tehlikesiz değil: Birçok yogi, Kundalini'nin inanılmaz gücünün kurbanı oldu;*çakra*birini seks manyağına çevirebilir.

Bu nedenle yogiler bunun üzerine meditasyon yapmayı düşünürler. *çakra* münhasıran kişinin cinsel işlevi engellendiğinde, kişinin çocuklarına ve ailesine ilgisi ve bağlılığı yoksa veya bununla ilgili belirli eylemleri gerçekleştirmesi gerekiyorsa.*çakra*. Bu, bir aktör, bir takım sporcusu veya bir şovmen durumunda olabilir. Karanlık

işlevinin yanı*Svadhishthana*Soykırım gibi insanlığa karşı suçlar işleyecek kadar abartılabilecek kadar milliyetçiliktir elbette. Siyasi liderler harekete geçerse soykırım mümkün olur*Svadhishthana*seçim bölgelerindeki yıkıcı gücü.

Kapalı bir sistemle ilgili sorunlar dışında*Svadhishthana*, Bu *çakra*esas olarak daha yüksekse sorun yaratma eğilimindedir.*çakra*sn kapalı. O zaman kişi algısını bununla sınırlamaya eğilimlidir.*çakra*ve 'hayvan gibi davranabilir'. Kişi ayrıca yalnızca ailesi, kabilesi veya ulusu ile özdeşleşme eğilimindedir ve insanlığın tek bir aile olduğu veya küresel vatandaşlık kavramını anlayamaz. Kişi ruhsal evrimi üzerinde çalışmaya devam ederse ve daha yüksek olanı açarsa, bu tehlike mevcut değildir. *çakra*s sırayla.

Bunun nedenlerinden biri*Padmasana*(nilüfer duruşu) yogiler tarafından önemli kabul edilir, iki alttan yukarıya doğru otomatik bir enerji çekme eğilimi vardır.*çakra*s. Alttaki yerçekimi alanından çıkmak başlangıçta zordur.*çakra*s, bu onların tamasik doğasından kaynaklanmaktadır. Uzaya fırlatılan bir roketin Dünya'nın yerçekimi alanından ayrılana kadar hızlandırılması gerektiği gibi, yoginin de iki tamasikte yer alan hayvansal dürtüler alemine kadar ruhsal pratikte kendini zorlaması gerekir.*çakra*s aşılır. Shakti, omurga doğru şekilde hizalanmışsa, ruhun maddeye yerçekimsel inişidir.*Padmasana*bu alçalan kuvvetin karşı hareketi, Kundalini, aktive edilebilir ve yükselebilir.

Manipura Çakra (göbek*çakra*) Yer:
bel
kalite: rajasik
eleman: ateş
duyu: görsel
Renk: fırtına bulutunun siyahımsı mavisi
Yaprakları: on
mantra: VERİ DEPOSU
yantra: kırmızı üçgen

bu *Manipura* ruhsal evrim için inanılmaz derecede önemlidir. Kundalini ilk kez burada nispeten kararlı hale gelirken, daha düşük iki *çakra* kararsızdır ve kişi kolayca gerileyebilir. bu *Manipura* yerel dilde bazen güç denir *çakra* ve her ne kadar kapsamlı olmasa da, terim makul ölçüde uygundur. İki depodan *prana*, güneş deposu şurada *Manipura*. güneşten beri *prana* dışarıdan kullanılabilecek güçle - kendini ifade etme gücüyle - eşittir. *çakra* gerçekten de kişisel güçle çok ilgisi var.

Manipura aynı zamanda koltuğu *agni*, ateş unsuru. Genel olarak *agni* denilen engellenmiş biçimde vücutta meydana gelir. *pide* veya metabolik ateş. Yogi, onu temel ateşe dönüştürmeyi amaçlar, bu durumda zeka ateşine dönüşür. Bu sürece yardımcı olan tipik yoga uygulamaları şunlardır: *Nauli*, *Kapalabhati*, *Bahya* (harici) *Uddiyana*, harici *kumbhaka* (nefes tutma), yogik meditasyon ve kutsal metinlerin incelenmesi. Pranik baskı yoluyla ise (yani araba kullanmak *apana vayu*, hayati aşağı doğru akım yukarı doğru) Kundalini yükseltilir *manipura çakra*, o zaman burada karışmış ve karıştırılmış *agni*. Uygulama bundan sonra ateş ve hava yolu olarak adlandırılır. Yogiler onu (yani Kundalini'yi) ateş ve hava yoluyla yükseltmeyi önerir.

Edinme, biriktirme ve asimilasyon, anahtar kelimeler ve işlevlerdir. *manipura çakra*. *Manipura* fiziksel deposudur *prana*, vücudun gücü. Bu sadece yiyecek için değil, aynı zamanda zenginlik, güç ve özümsenebilecek, edinilebilecek ve biriktirilebilecek diğer birçok şey için de geçerlidir. Eğer *pide*, burada bulunan metabolik ateş *çakra*, engellenirse, kişi doymak bilmez bir iştah geliştirebilir veya fil gibi oranlarda büyüyebilir. Kişi sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda ekonomik veya politik düzeyde de bu oranlarda büyüyebilir. Daha olumlu bir kayda göre, bu *çakra* Prana'nın özümsenmesi ve depolanmasından sorumludur. İçinde *kumbhaka* (nefes tutma) *prana* tutulan havadan çıkarılır ve depolanır. *Manipura*. Bu süreci görselleştirmeye yardımcı olur. dağıtmak gerekirse *prana* vücudun yaralı bölgelerine, daha sonra nefes verme sırasında yapın ve bunun meydana geldiğini gözünüzde canlandırın. *manipura çakra*.

koltuk olarak *agni*, vücudu gıdalardan türetilen yapı taşlarından bir araya getiren metabolik ateş, *Manipura* aynı zamanda koltuk

sağlık ve tıp bilgisi. Vedik tıp bilimi olan Ayurveda'nın kurucularından biri olan Patanjali, tıp bilgisini meditasyon yaparak elde ettiğini söylüyor.*manipura çakra*.[122]Sağlık aynı zamanda kişinin gücüyle de doğrudan ilişkilidir.*agni*. Eğer*agni*güçlüdür, birçok hastalık nötralize edilebilir, toksinler yok edilir ve besinler iyi emilir. Eğer*agni*saf olmayan ve bozuk buna denir*pide*, diğer ikisi gibi vücuda bir engel *doşa*s,*vata*ve *kapha*. Yoga, üçü arasında bir dengeyi amaçlamaz*doşa*s, Ayurveda'da olduğu gibi, daha çok onların fırlatılmasında.

Bir başka asimilasyon/edinme/birikme biçimidir. *manipura çakra* zenginlik anlamına gelir.*Manipura*mücevherler şehri anlamına gelir ve orijinal referans muhtemelen *agni*, aynı zamanda zenginliğe de atıfta bulunur - ve Sanskritçe'nin *Manipura*İngilizce 'para havuzu' ifadesinin ortaya çıkmasına neden oldu. *Manipura*tüccar ve girişimcilik becerilerini geliştirmekten sorumludur. daha açık*manipura çakra*, modern kapitalist toplumda kişi daha fazla ayakta durabilir. Primat beynimizle bağlantılı olduğu için liderlik yeteneklerini geliştirmekten de sorumludur. İnsan toplumunda liderlik, ağırlıklı olarak, liderlerini seçerken primat atalarımızın kullandığına benzer sözsüz iletişim yoluyla belirlenir. Süre*Muladhara*sürüngen beyin devremizi temsil eder ve*Svadhishthana*memeli beynimiz,*Manipura*bizi daha karmaşık primat beyin işlevlerine açar. Primatlar liderlerini sadece kaba kuvvetle seçmezler. İnsanlarda olduğu gibi, primat liderlerinin de haz ilkesini tetikleyen hormon olan serotoninin en yüksek seviyelerine sahip kişiler olduğu bulunmuştur. Hiyerarşinin en altındaki maymunlara serotonin enjekte edildiğinde, çok daha büyük rakiplere karşı bile hızla zirveye çıkmak için savaştılar. Ancak birkaç gün sonra, serotoninin etkisi geçince kendilerini tekrar yığının dibinde buldular.

Liderlik niteliklerinin bir yönü olan satış konuşması ve dil becerileri, aynı zamanda*Manipura*, ve elbette bir aydınlık ve bir karanlık tarafla gelirler. Terimlerin yakınlığına dikkat edin *Manipura*ve manipüle edin. Büyük askeri, iş dünyası ve siyasi liderlerin güçlü güneş enerjisi var *prana*ve böylece aktif*manipura çakra*s.

Herhangi bir karmaşık görevde topluma hizmet etmek için, bunu harekete geçirmek esastır.*çakra*. Eğer*Manipura*kapalı ve daha yüksek*çakra*açık, bir kahin olabilirsin ama kendini toplumda öne çıkaramayacaksın – ayaklar altında çiğneneceksin. etkin olmayan *Manipura* genellikle mağdur zihniyeti ile ilişkilendirilir ve aktif bir *Manipura* kapalı bir kalple birlikte*çakra*egemen rolüyle. Geçmişte kadınlar genellikle kalplerini açmaya teşvik edilerek bastırılıyordu. *çakra*ve şefkatli olun. Özellikle aktif bir erkekle eşleştirildiğinde *Manipura*ve hareketsiz kalp *çakra*, kadın boyun eğdirir ve erkeğe fedakarlık ve esaret hayatı geçirir.

Birey için yerleştirmek esastır.*prana*içinde*Manipura*Bir cemaate veya dinleyicilere hitap ederken, birini ikna etmek isterken, ticari kararlar alırken, bir şirketin yönetim kurulu toplantılarında, hukuk mesleğiyle uğraşırken, cerrahi ve diğer tıbbi hizmetleri gerçekleştirirken, bir askeri birliğe liderlik ederken, yiyecek alımı sırasında ve sindirim, siyasi müzakereler ve herhangi bir ticari anlaşma sırasında ve çalışma gibi birçok bilimsel aktivite sırasında. Lütfen yerleştirme yeteneğinin *prana*içine*Manipura*bu yeteneklerin etik bir şekilde kullanılıp kullanılmadığını belirlemeyecektir. Toplum, harekete geçmek için belirli bir yüzdeye ihtiyaç duyar.*Manipura*; aksi takdirde çalışmayacak, daha az gelişecektir. Aktif olanlar*Manipura* otomatik olarak liderliği alacak ve topluma damgasını vuracaktır. Bununla birlikte, gücün sağlanması önemlidir.*Manipura*etik kurallara tabi olmak. Patanjali'nin etik adresleri kataloğu*manipura çakra* içinden*yama*s*asteya*(çalmamak) ve*aparigraha* (açgözlülük değil). Tüccarlar söz konusu olduğunda, hırsızlık yapmamak, aşırı miktarda değil, onurlu bir miktarda kâr almayı içerir. Bazı ütopyacıların herhangi bir kâr biçiminin etik olmadığı fikri gerçekçi değildir. Çünkü Musa'nın yasasının dediği gibi, 'Öküzün tahılı çiğnediği gibi ağzını tıkamak doğru değildir.'[123]Kimsenin kâr etmesine izin verilmeseydi, toplumumuz hala Orta Çağ'da olurdu.

Ancak Vatikan, son zamanlarda müstehcen zenginliği yeni bir ölümcül günah olarak ilan ettiğinden, kârın bir sınırı olması gerektiği konusunda hemfikir görünüyor. Bununla birlikte, süper zenginleri desteklemek için söylenmelidir ki,

Son zamanlarda, giderek daha fazla sayıda inanılmaz varlıklı kişi, Papa Benedict'in zamanında hatırlatması nedeniyle olsun ya da olmasın, servet düzeyleriyle eşleşen veya hatta aşan hayırseverlik düzeyleriyle meşgul oldu. itibaren hareket ettiklerini gösterir.*Manipura*ve daha yüksek açmaya başladı*çakra*s. Açgözlülük, rüşvet almamayı da içerir. Bugün büyük şirketler, siyaseti bağışlar, lobicilik vb. yoluyla, genellikle etkilerinin bir tür gölge hükümet oluşturduğu ölçüde etkiler. Bu, işin karanlık taraflarından birini oluşturur.*Manipura*etkilemek.

İle ilişkili duyu*Manipura*görsel duyudur. o ateş*çakra*. Görme, görüntülerin retina yoluyla beyne iletilmesi için ışığa dayanır. Güneşten yayılan, aydan yansıyan veya yapay aydınlatma yoluyla yaratılan her türlü ışık, kontrollü bir ateşten başka bir şey değildir. Analitik zeka da bunun bir işlevidir.*çakra*; bu nedenle önemi*Manipura* Bilimsel düşünce için. Zekanın gücü bir ateş şeklidir, yani metabolik ateşin daha yüksek bir oktavıdır. Güneş Dünya'yı nasıl aydınlatıyorsa, zeka ateşi de o ana kadar hakkında bilgi sahibi olmadığımız şeylere ışık tutar.

bu*Manipura*ilk rajasik*çakra*.*Rajalar*üç nitelikten biridir (*guna*s) arasında*pratik*(yaratılış, doğa) ve çılgın aktivite anlamına gelir. tarafından yönetilenler*Manipura*toplumun hareket ettiricileri ve sarsıcılarıdır. Onlar için depresyon diye bir şey yoktur. Onlar her zaman hayata ve tarihe damgalarını ve izlerini koymakla meşguller.

Beğenmek*Svadhishthana*,*Manipura*jest ve yüz ifadesi gibi sözsüz iletişim kullanarak başkalarıyla iletişim kurmak için limbik sistemi kullanır. Ancak, aksine*Svadhishthana*, *Manipura*bunu, bağlar kurarak güvende hissetmek ve takdir görmek için yapmaz, ancak limbik beyni, diğerlerini, çoğu zaman tüm grubun yararına yönlendirmek için kullanır. Bir grup primat ya da insan, ancak açık fikirli biri tarafından yönetildiğinde başarılı olabilir.*Manipura*. Eğer böyle bir kişi yoksa grupta kriz yaşanacak ve bu pozisyonu dolduramayacak biri lider olarak seçilecektir. Öte yandan, eğer bir*Manipura*kişi müsaitse, bu onların inançlarının grup için yararlı olduğunu garanti etmez. Bu sadece, liderliğin onlara doğal olarak geleceği anlamına gelir.

kabileyi ya da ulusu mutlu bir şekilde bir uçurumun kenarına götürmek. Tarih, büyük bir inanç ve ölümcül verimlilikle halklarını kıyamete sürükleyen tiranlarla doludur. eğer anlayabilirsek*Manipura*ve onu yetenekli bireylerden oluşan büyük gruplarda etkinleştirirsek, kimin sadece gerekli karizmaya değil, doğru programa sahip olduğu konusunda daha bilinçli bir karar verebiliriz.

Bunun ötesine geçememek*çakra*kişinin kendini zenginliğiyle tanımlamasına ve her durumda kâr ve maddi avantaj aramasına yol açar. 2007 ve 2008 küresel mali krizi, enerjiye çok fazla bağımlılığın yol açtığı dizginsiz açgözlülüğün tipik bir sonucudur. *manipura çakra*. Öte yandan, eğer*manipura çakra*feshedilmiş veya engellenmiş, bu Vishnu'nun bir etkisidir*hibe*, Vishnu'nun tıkanması. Vişnu toplumun koruyucusudur. düzeyinde Vishnu blokajı*Manipura*toplumdaki iddiamızı ortaya koyamadığımız ve ona damgamızı vuramadığımız anlamına gelir. Bu, mesleğimizde başarılı olmakta ya da sadece yeterli para kazanmakta zorlandığımız anlamına gelebilir. Başkalarını ikna etmeyi ve onlara liderlik etmeyi de zor bulabiliriz. Bu aynı zamanda toplum düzeyinde anlamlı bir katkı yapmakta zorluk çektiğimiz anlamına gelir.

Bazıları tüccarları ve iş adamlarını bencil olarak düşünebilir, ancak onların hizmetleri olmadan çoğu malın bizim için mevcut olmayacağını unutmayın.*Manipura*modern üretim tesislerinin gelişiminin arkasındaki güçtür. Karl Marx, Komünist Manifesto'sunda, sonunda komünist toplumda birleşecek olan üç tarihsel aşama önerdi. İlk aşama, köle sahibi toplum, sürüngen temeli ile açıkça tanımlanabilir.*çakra*. İkinci evresi olan ortaçağ feodal toplumu, aileleri ve klanları küçük topraklara ve onların genellikle zalim liderlerine bağlamaya yaptığı vurguyla, ikinci evreyi yakından takip eder.*çakra*, *Svadhishthana*. Üçüncü tarihsel aşamada, sanayicilik, onun öncü sınıfı olan burjuvazi, üretim tesislerini geliştirdi. Yogik bir perspektiften bakıldığında, Marx'ın burjuvazisi, dünyayı tamamen açan sınıftır. *manipura çakra*ve potansiyelini geliştirir. Marx'ın modern endüstriyel ve girişimci kapasitelerin gelişimine verdiği önemi belirtmek ilginçtir. İnsan gelişiminin kesin bir analizini yaptı.

Yoganın ilk üçe bakış açısıyla eşdeğer olan şimdiye kadarki toplum *çakra*s. Ama buradan nereye dönülmeli?

İnsanlık bu seviyede takılıp kalırsa*Manipura*, kölesi altında yaratılan endüstriyel üretim tesisleri, dizginsiz bir açgözlülükle bu gezegeni (ve onunla birlikte bizi) kaynaklarını tüketerek ve zehirleyerek yok edecek. Bu nedenle, hayatta kalma açısından bile, ruhsal evrimimizin bir sonraki aşamaya ilerlemesi bir zorunluluktur. *çakra*, kalp*çakra*. Bir ateist olduğunu iddia eden Marx, elbette böyle bir olasılık konusunda sessizdi.

etkinleştirme yolları*manipura çakra*ve Vishnu'nun aktivitesini azaltmak*hibe*bu seviyede dahil*Nauli*, dış nefes tutma, *Uddiyana Bandha*,*Bahya*(harici) Uddiyana,*Nadi Shodhana pranayama*ve*Surya Bhedana pranayama*, hepsi ayrıntılı olarak açıklanmıştır*Pranayama: Yoganın Nefesi*. Bir diğer önemli teknik de elbette bunun üzerine meditasyon yapmaktır.*çakra* yalnızca RAM'e çarparken. Tüm öncekilerde olduğu gibi*çakra*s, etkinleştirdikten sonra en önemli adım, onun ötesine geçmek ve bir sonrakine geçmektir.

Anahata Çakra (kalp*çakra*) Yer:
göğüs
kalite: rajasik
eleman: hava
Duyu: dokunma
Renk: ateş kırmızısı
yaprakları: on iki
mantra: TATLI PATATES
yantra: duman renkli heksagram

bu*Anahata*, kalp*çakra*, ekseni, yedi ana parçanın orta parçasını oluşturur.*çakra*s (bu sayıma dahil olan yedinci*çakra*, bin yapraklı nilüfer, Bölüm 17'de anlatılmıştır). Üç temel arasında aracılık eder. *çakra*hayvan geçmişimizi ve üç daha yüksek olanı içeren s*çakra*göksel ve ilahi geleceğimizi ve evrimimizi içeren s. Bu nedenle bazı okullar kalbe bakar*çakra*en önemlisi olarak.

bu*Anahata*olduğundan daha önemlidir*Manipura*ruhsal evrimimize. benzetecek olursak*Manipura*primat beynimize, sonra *Anahata*insansı beynimiz, gerçekten insancıl olmanın ne olduğunu yöneten ve belirleyen beyindir. Oysa daha temel duygular,*Svadhishthana*, *Anahata Çakra*örneğin başkaları tarafından kabul görme ve saygı görme ihtiyacımız, sevgi, utanç, suçluluk, onur, doğruluk, şövalyelik, asalet, vb. gibi insan toplumunun çoğunu yönlendiren daha karmaşık duyguları içerir. Hiçbir hayvan bu kadar karmaşık bir şey için endişelenmez.

*Anahata*hava elementinin ve onunla ilgili dokunma duyusunun bir tezahürüdür. Havanın hareketi ve sıcaklığı, dokunma organı olan cilt tarafından hissedilir. Benzer şekilde, kalbin duyguları genellikle dokunma yoluyla ifade edilir. Sarılmanın, başka bir kişinin kalp bölgesini kucaklamayı içerdiğini unutmayın.

Toplumun en önemli işlevlerinin yalnızca*Manipura*bu sadece yüzeysel düzeyde bir durumdur. Oysa bir bilgisayar veya robot, bilgisayarın bazı işlevlerini yerine getirebilir.*Manipura*, bir insan için özsaygı, kendini kabul etme ve utanç ve suçluluktan kaçınma gibi fikirler itici güdüler haline gelir. Birçok insan için belirli bir işyerinde çalışmak sadece belirli bir işlevi yerine getirmek anlamına gelmez, aynı zamanda kendini küçük düşürmekten ziyade onurlu olmak anlamına gelir, aynı işyerinde başkalarıyla iletişim ve etkileşim büyük önem taşır.

işlevi ise*Manipura*asimile ediciydi, *Anahata*görecelidir. Bizi gerçekten insancıl yapan şey, başkalarıyla mekanik, hesaplayıcı bir tarzda değil, kalpten ilişki kurma yeteneğimizdir. Bir öğretmen için öğrencilerle samimi bir şekilde ilişki kurmak çok önemlidir. Özellikle manevi öğretmenler için, daha da yüksek olanın yükseklerinden inmeleri çok önemlidir.*çakra*s ve kendilerini kalpte merkezler. Bunu yapmakta çok usta olan bir öğretmen İsa Mesih'ti. İsa, kendisinden önce hiç kimsenin olmadığı kadar koşulsuz sevgiyi ifade edip yaşayabildi, bu tamamen aktif ve açık bir kalbin işaretiydi.*çakra*.

Kalp*çakra*mevcut denkleme şefkat ekler. Oysa, düzeyinde *Manipura*zengin ya da güçlü olmak ya da mükemmel becerilere sahip olmak en büyük hedefimiz olacaktır.

için çabalayacaktı, bir kez*Anahata*Aktive edildiğinde, hayattaki en büyük hediyenin başkalarının hayatına olumlu katkıda bulunmak olduğunu öğreniriz. Ve bu, başkaları bizim büyük olduğumuza inandıkları için değil, gerçek mutluluğun ve özgürlüğün almaktan değil, özverili bir şekilde vermekten kaynaklandığını idrak ettiğimiz için. Farklı*Svadhishthana*muhtaçlığı yansıtan ve *Manipura*almak isteyen, *Anahata*veriyor. kalbi açmak için*çakra*sonsuz potansiyele sahip daha büyük bir gücün, herkesin iyiliği için bizim aracılığımızla kendini ifade etmesine izin vermek anlamına gelir. Birey için bu gücün kanalı olmaktan daha büyük bir mutluluk ve özgürlük duygusu olamaz. Başkalarına özverili bir şekilde verme yeteneği bizi geçmişimizden kurtarır. Başkalarına hizmet etmek o zaman özgürlük olur.

Şuna da dikkat edin ki kalp fakülteleri*çakra*modern bir yargıda önemli bir rol oynamaktadır. tamamen açılmış olmasına rağmen*Manipura*bir yargıç için esastır, yargımızın gelişimi bu noktanın çok ötesine geçmiştir. Hamurabi'nin yasası “göze göz, dişe diş” gibi basit bir ilkeye indirgenebilirken, bugün bir yargıç, bir cinayet davasında bile, bir cinayetin soğukkanlılıkla mı yoksa iç karışıklıklarla mı işlendiğini ve bu cinayetin infaz edilip edilmediğini düşünmek zorundadır. fail, eylemden ve hatta gösterilen herhangi bir pişmanlığın gerçek olduğu dereceden pişman görünüyor. Karmaşıklığı nedeniyle, böyle bir yargı asla bilgisayar gibi bir makine tarafından verilemez: en azından kalbin işlevlerine sezgisel erişimi olan bir insana ihtiyacı vardır.*çakra*. Bu, insanlığın sınırlarının ötesine geçmeye çalıştığını gösteriyor.*manipura çakra*Ancak, Dünya'nın birçok yerinde yaygın olan materyalizm, rekabet ve şiddet içinde geniş bir nüfus kesiminin özümsenmesi, bunu yapmak için bir mücadele olduğunu gösteriyor.

Mahatma Gandhi, Martin Luther King ve Nelson Mandela gibi toplumumuzun büyük manevi liderleri kalplerini harekete geçirirken *çakra*s ve bize gerçek bir insanlık vizyonu verdi, mevcut liderlerimizin çoğu hala o noktaya kadar gelişme sürecinde. İnsana bir vaad, hayvandan Allah'a uzanan uçurumu aşan bir köprü olarak bakarsan, o zaman kalp*çakra*tam orta yoldur. İnsan, en güvencesiz, en savunmasız ve en değerli halini burada görür. Çünkü o öğretmenlere bakarsak

Gandhi, King ve hepsinden önemlisi Nasıralılar gibi yürekten, birçoğu kendi ellerimizle katledildi. İnsan yaşamının en insancıl hale geldiği noktada, bize o kadar ütopik görünüyor ki onu yok etmeye meyilliyiz. Ancak bu öğretmenler, insanlığın evriminin tam olarak bu yöne işaret ettiğini göstermiştir. Halbuki*Muladhara*başkalarını rakip veya tehdit olarak görür, *Svadhishthana*güvenliğin garantörü olarak ve*Manipura* takipçilerine olası eklentiler,*Anahata*koşulsuz sevgi vermek isteyen konumundan başkalarıyla ilgilidir.

açmak önemli*Anahata*sonrasında*Manipura*etkinleştirildi, ancak daha yüksek animasyonu canlandırmadan önce*çakra*s. biri açılırsa *Anahata*uyarıcı olmadan*Manipura*önceden, birinin yararlanılması muhtemeldir. Öte yandan, eğer daha yüksekse*çakra*s olmadan açılır *Anahata*önceden etkinleştirilen kişinin bir kült liderine benzer bir şey olması muhtemeldir. Çünkü eğer biri kutsal yasayı anladıysa (*Vishuddha Çakra*) ve elde edilen ilahi bilgi (*ajna çakra*) ve bunu girişimcilik becerisiyle birleştirir.
(*manipura çakra*) ama vermenin, hizmet etmenin, bağışlamanın ve şefkatin sevinci olmadan (*Anahata Çakra*), sonuçlar, takipçilerin yalnızca liderin cüzdanını şişirme veya etki alanını artırma yetenekleriyle ilgili olarak sayıldığı, kendi kendine hizmet eden bir kült olabilir. Hiçbir manevi öğreti ve aslında öğretmen, öğrenciye özverili bir şekilde hizmet etme yeteneği olmadan layık değildir.

blokajı*Anahata*yine Vişnu'nun işidir *hibe*, yani insan toplumunu ayakta tutan bu gücün blokajı. eğer Vişnu*hibe*çok güçlüdür, tamamen engelleyebilir *Manipura*ve*Anahata çakra*s aynı anda. Durum buysa, daha yüksek ruhsal egzersizler (farkındalık üzerine meditasyon veya daha yüksek*çakra*s) uygulanmalıdır: bu orta*çakra*önce açılması gerekir. Eğer bir kaza sonucu daha yüksek*çakra*Vişnu iken açık*hibe*iki ortayı bloke eder*çakra*s, şizofreni olasıdır. Şizofreni, insanların o kadar güçlü bilgiyi idrak ettikleri ve onu hayatlarına entegre edemeyecekleri anlamına gelir. Ne zaman*Manipura*ve *Anahata*açıldı, hayatın bize fırlattığı çoğu şey ele alınabilir. Kalp*çakra*daha yüksek bir zeka ve güce boyun eğmeyi teşvik eder.

Bazı halüsinojenik ilaçlar yapay olarak daha yükseğe açılabilir. *çakra*s kısa bir süre için, ancak daha önce açılmadan*Manipura*ve *Anahata*şizofreni ve diğer psikozlara yol açacaktır, çoğu durumda daha sonra ruhsal geriliğe yol açacaktır.

Bilinçli olarak yerleştirme yeteneği*prana*içine*Anahata*bir birey için büyük bir varlıktır. Denemeler ve sıkıntılar sırasında kalpte merkezde kalmamıza ve daha büyük iyiliğe bağlı kalmamıza yardımcı olur. Aynı zamanda, bir başarı dalgası sürerken ve dünyanın zirvesindeyken kazandığımız liyakatleri paylaşmamıza da yardımcı olur. yerleştirme*prana*içine*Anahata*çatışma çözümü sırasında önemlidir. Karşımızdaki bireyin ihtiyaçlarının kendimizin veya ait olduğumuz grubun gereksinimlerine çok benzer olduğunu anlamamıza yardımcı olur.

Eğer*Anahata*O kadar büyük ki tüm sorunlarımızı çözüp toplumu bir sevgi ve barış ütopyasına çeviremez mi? Neden her şeyde nefes alma meditasyonunu uygulamamız gerekiyor?*çakra*s? Neden sadece meditasyon yapmıyoruz*Anahata*ve başka bir şey yok mu? Genel kanının aksine kalp*çakra*meditasyon yapmak için her zaman uygun değildir. Başbakan Churchill ve Başkan Roosevelt ağırlıklı olarak kalp üzerine meditasyon yapsaydı*çakra*1940'larda, korkarım bugün hepimiz alnımıza gamalı haç takıyor olurduk. *Anahata*insan evrimi yolunda muazzam bir adımdır, ancak ancak önceki adımlarda ustalaşılırsa başarılı olabilir.

Beğenmek*Manipura*,*Anahata*bir rajasik*çakra*. iki alt *çakra* tamasiktirler ve hayatta kalma, üreme ve basit memeli sosyal yapılarının oluşumuna odaklanmalarıyla geçmişimizi temsil ederler. bu*Manipura*ve*Anahata*ile mevcut durumumuzu temsil etmektedir. *Manipura*kıt kaynaklar için rekabet ederek ve çoğunluğa uymazlarsa bireylere zevk birimleri (ücretler) veya cezalar (para cezaları) tahsis ederek ödüllendirerek büyük ölçüde bir toplumu organize etmeye dayanan karmaşık insan sosyal yapılarından sorumludur. Hala biraz gelecekte*Anahata*aşk, barışma ve geçmişin yaralarını iyileştirme mesajıyla, aşağılara saplantı haline gelen*çakralar*mutlaka içimizde meydana getirmiştir. Bunların ikisi de*çakra*s rajasik.*Rajalar*enerji sağlar ve bu ikisinin enerji dalgalanmasına ihtiyacımız var*çakra*insan toplumunu, hayvanlar arasındaki uçurumu aşan köprünün ötesine taşımaktır.

ve içimizdeki İlahi. Yolumuzu bu uçurumdan geçmek için geçmişin ataletini geride bırakmak ve büyük enerjileri harekete geçirmek gerekiyor. Bu aynı zamanda kendisini modern toplumun maruz kaldığı birçok stres ve gerilim olarak ifade eder.

Doğrudan meditasyon yapmanın dışında*Anahata*kullanarak*mantra* YAM, onu etkinleştirmek için en önemli teknik*Bhastrika pranayama*. Göğüs kafesini solumak ve genişletmek kendimize ayırdığımız alanı arttırır. Bunu yapabilme yeteneği, doğrudan öz-değer ve öz-sevgi ile bağlantılıdır. Çökmüş ve katı bir göğüs kafesi genellikle kalbi zırhlamak ve korumakla bağlantılıdır, aynı zamanda tam bir nefes almanın bize ayıracağı ek alanı kendimizden mahrum bırakmakla da bağlantılıdır. *Bhastrika*torasik böğürmeyi içeren dinamik bir nefes alma tekniğidir - göğüs kafesini hızlı bir şekilde şişirir ve söndürür. Bu, enerji blokajlarını, özellikle de Vişnu'yu kırmanın başlıca yöntemidir. *hibe*engelleyen,*Anahata*.*Bhastrika*var olan en güçlü nefes alma tekniğidir ve ancak diğer daha temel formlarda uygulanabilir. *pranayama*alt üçünü açma ihtiyacını yansıtan hakim*çakra*ilk. tarif ettim *Bhastrika*ayrıntılı olarak*Pranayama: Yoganın Nefesi*, kusurlu veya çok yoğun yapılırsa veya kötü hazırlanmışsa nelerin yanlış gidebileceği dahil.[124]

Arasında*asana*s, geriye eğilme açılmaya yardımcı olur*Anahata*, ancak duruşlar bu süreçte yalnızca yardımcıdır. Geriye eğilme yoluyla, asırlık muhafaza edilmiş duyguların tuğla yükünü göğsünüzden attıktan sonra hissettiğiniz rahatlama, kalbi açmakla aynı şey değildir. *çakra*. kalbi açmak*çakra*Karşılığında hiçbir şeye ihtiyaç duymadan başkalarını sevebilmek demektir. Süreci*sankalpa* Bölüm 3'te anlattığım şey de bunun için çok önemli*çakra*.

Şimdi onun mistik niteliklerine geliyoruz.*Anahata*. Dönem *anahata* 'darbesiz' anlamına gelir. Bunun nedeni,*mantra*OM duyulur*Anahata Çakra*. Bugün Büyük Patlama olarak adlandırdığımız, evrenimizin doğuşu olarak adlandırdığımız titreşim modelini ortaya çıkaran, ilkel sestir. İlkel ses OM'nin kendisinin bir boşluk biçiminden ortaya çıktığına dikkat edin. Genellikle birbirine çarpan iki nesne tarafından bir ses üretilir. OM öne çıkarıldığında karşı çıkılacak hiçbir şey yoktu; bu nedenle vurulmamış olarak adlandırılır.

OM'nin kalpte duyulmasının nedeni*çakra*içinde açıklanmıştır *Çandogya Upanişad*: 'İnsan kalbinin içinde üçgen bir türbe vardır ve bu türbenin içinde başparmak büyüklüğünde küçük bir alev vardır. Ve mucizevi bir şekilde alevin içinde tüm dünyaları, okyanusları, nehirleri ve dağları ile tüm bu geniş evren var.'[125]Küçük alev saf bilinçtir, benliktir. Bu benliğin içinde OM sesi oluşur ve bu sesin içinde tüm evren bulunur.

İçinde*Maitri Upanişad*kalbe ilişkin daha mistik bilgilerle karşılaşırız. "Yakıt vermeyi bıraktığımızda bir ateş söndüğünde, duyuların yakıtı kesildiğinde, zihin yeniden kalbe emilir."[126]bu*Upanişad*burada ihtiyaç olduğuna dikkat çekiyor*pratyahara*(sonsuz uyaranlardan bağımsızlık), yoganın beşinci kolu. Gerçi bizim için daha önemli olan, *Upanişad* dış uyaranlara engel olunursa, zihnin kalbe yeniden emileceğini açıklar. Yeniden emilir çünkü ilk etapta kalpten dışarı yansıtılır ve yansıtılır. Çoğu antik kültürün üyelerinin bedenlerinin neresinde yaşadıkları sorulduğunda, modern batılılar gibi alınlarını değil, kalplerini işaret ettiklerini göreceksiniz. Patanjali, kitabın yazarı *Yoga Sutrası*, diyor*Hridaye chitta samvit*-'Zihnin bilgisi, kalp üzerinde meditasyon yaparak üretilir.*çakra*.'[127]Yoganın kendisinin (Ayurveda olan bedenin bilimi değil) zihnin bilimi olduğunu anladığımızda, bu çok daha büyük bir önem kazanır. Patanjali, zihin bilimi olan yoganın kurucu babasıdır. (Ondan önce başkaları vardı ama biz onları unuttuk.) Burada bize bu bilgiyi kalp üzerine meditasyon yaparak kazandığını söylüyor.*çakra*.

Kalp*çakra*tabi ki kendisi saf olabilir (saf kalpli olmak ifadesini bile kullanırız) veya açgözlülük, hırs, delilik ve rekabet gibi daha düşük duygularla kirletilebilir. Patanjali iki sunuyor*niyama*s (gözlemler, yoganın ikinci ayağı) kalbi arındırmak için*shaucha*ve*santoşa*.*Şauça* genellikle temizlik olarak tercüme edilir, ancak sadece her gün yıkamak anlamına gelmez. Fiziksel temizlik sadece dış katmandır; daha önemli olan zihinsel ve duygusal temizliktir. gibi zehirli düşünce ve duygulardan uzak durarak kalp temizlenir.

intikam, arzu, hırs, açgözlülük, tiksinme, nefret, delilik, kıskançlık.

Pek çok insan yanlış bir şekilde bu düşük duygu ve düşüncelere kölece maruz kaldığımıza ve bu duyguların bir şekilde doğal olduğuna inanıyor. Gerçek şu ki, bu duyguları biz üretiyoruz ve bunu yapmak için çok fazla enerji ve zaman harcıyoruz. Bunları bilinçli olarak üretmediğimiz için süreçten tamamen habersiziz. Ancak bilinçaltındaki izleri sürekli tekrar ederek ve pekiştirerek bilinçaltında üretiyoruz.*samskara*) ve şartlandırma (*vasana*). diğer*niyama* Patanjali'nin kalbi daha küçük duygulardan arındırmak için verdiği bilge*santoşa*-memnuniyetten kaynaklanan mutluluk. Modern insanların kalpleri hırs tarafından yavaş yavaş yenilir. Hırs her fırsatta bize yeniliyor. Günümüzde hırslı olmak kahramanlık olarak kabul ediliyor ve değilse de alay ediliyor. Memnuniyet, hayatımızda ve bu dünyada zaten var olan mükemmelliği görmek demektir. Her gün aldığımız birçok hediye için şükran ve takdir hissetmek anlamına gelir.

Hırs bize daha fazlasını istememizi söyler ve her zaman başka bir hedefe ulaşıldığında mutluluğu geleceğe doğru iter. Ancak bu gelecek asla gelmez. Hırsla zehirlenen bir kalp asla mutlu olmaz; sadece daha fazla hedef ve hırs üretecek ve ölümde bile tüm hırsların nihayet yerine getirilebileceği uzak bir geleceğin özlemi olacak. *Santoşa*kalbin, saf bilincin sonsuza kadar eksiksiz olduğunu ve hiçbir hırsın, hiçbir amacın, hiçbir oluşun onu daha eksiksiz hale getiremeyeceğini anlamak demektir.*Santoşa*bizi farkındalık olan saf bilincin muzaffer burada ve şimdisine götürür.

Kalp*çakra*Tanrı'nın var olduğunu hisseder ve güvenir. Bu, inanmaktan daha fazlası ama bilmekten daha azdır. İlahi Olanın doğrudan görüşüne ancak*ajna*(üçüncü göz)*çakra*.*Anahata*ayrıca her varlıkta temel iyiliğin kalıcı bir deneyimini verir. Ve sadece bu da değil: Sadece izole bireyler olmadığımızı, bu biyosferde ve bu gezegende yaşayan diğer tüm varlıklarla birlikte büyük bir bütün oluşturduğumuzu öne süren Gaia hipotezinin gerçeğinin canlı bir gerçekleşmesini sağlar. organizma, Gaia. Gaia'dır

ilahi yaratıcılığın kendini gösterdiği süper organizma. Kalp açgözlülükten arındığında, onun korunmasına katkıda bulunabiliriz.

Kalp*çakra*insan evriminde önemli bir adımdır. Salt adaletten uzaklaşmamızı ve hatta şefkat ve bağışlamaya bile geçmemizi sağlar. İnsanlar bazen, sanki birine karşı gazabına tutunmak bir kazançmış gibi affederlerse kendilerini dezavantajlı bir duruma sokacaklarını düşünürler. Bana çok değer veren bir kişi bir keresinde bana babalarına olan nefretlerini mezara götüreceklerini söylemişti. Babaları tarafından gaddarca davranmışlardı ve eğer onu bağışlarlarsa onu serbest bırakacaklarını düşündüler. Bu kişi öldüğünde, babalarına yöneltmeyi düşündükleri nefretlerinin kendilerine döndüğü ve ölümlerinin oldukça tatsız olduğu ortaya çıktı.

Gerçek şu ki, bağışladığımızda başkalarının değil kendimizin kurtulmasına izin veririz. Kin ve olumsuzluğa tutunarak sadece kendimizi cezalandırıyor ve kendimizi geçmişte tutuyoruz. Bağışlama yoluyla kendimizi iyileştirir ve ilerleyebiliriz. Bunlar gibi gerçekleşmeler kalbin şafağının habercisidir*çakra*. Kalbe doğru ilerlerken*çakra* kendimizle çatışmaktan vazgeçebilir hale geliriz ve suçta, savaşta, nefrette vb. kendini ifade eden kendimizle olan bu çatışmadır. Eğer gerçekten kalbi kucaklarsak ve kendi eksikliklerimiz ve başarısızlıklarımız için kendimizi affedersek, onların başkalarında tezahür etmesine karşı savaşmayı bırakabiliriz. Mesih, 'Birbirinize sevginiz varsa, insanlar sizi benim öğrencilerim olarak tanıyacaktır' dediğinde, kalp tarafından yönlendirilen yeni, gelecekteki bir insanlıktan bahsetti.*çakra*.[128]

Bütün bunlar kulağa insan evrimi bu olayla sonuca varmış gibi gelebilir.*çakra*. Yapmadım. Her ne kadar kalp*çakra*ruhun veya benliğin yeridir (*atman*,*puruşa*) sadece kalp olduğu için böyledir*çakra* eksenel mi*çakra*, Merkez*çakra*ince bedenden. Bu*çakra*diğer varlıklarla ilişki kurmak için hayırlıdır, ancak kalpteki benliği, kutsal yasayı, formlu İlahi'yi ve hatta formsuz Mutlak'ı,*prana*daha da yükseğe yerleştirilmelidir*çakra*s. Tüm öncekilerde olduğu gibi*çakra*s, bunu etkinleştirmek ve sonra onun ötesine geçmek ve bir sonrakine geçmek önemlidir.

Vishuddha Çakra (boğaz*çakra*) Yer:
servikal
kalite: satvik
Öğe: boşluk, eter
duyu: ses
Renk: dumanlı mor, mor pus
Yapraklar: on altı
mantra: JAMBON
yantra: beyaz daire

Kalbin toplu açılması*çakra*bizi sevginin rehberliğinde insanca yaşayan bir hayata götürecektir. Bazıları bunun bir rüya olduğunu söyleyebilir, ama değil. Bu mutlak bir zorunluluktur. Bu adımı atmazsak tür olarak hayatta kalamayız; aksi halde bizim*Manipura* takıntımız, hayatta kalmamızın garantörü olan bu gezegeni, Gaia Ana'yı basitçe yiyip bitireceğiz. bu*Vishuddha Çakra*Ancak, bizi kalbin çok ötesine götürecek*çakra*. Birçok kişi bunun mümkün olmadığını söyleyecek, çünkü bunu toplu olarak açmaktan hala çok uzaktayız. *çakra*. Ancak anlaşılmalıdır ki, bu kafa karışıklığı, bu ileriyi görememe hali, her birinden her geçişimizde meydana gelmektedir.*çakra*bir sonrakine. A*çakra*ancak açıldığında gerçekten anlaşılır. Bir sürüngen, tıpkı bir memelinin karmaşık duygularını ve düşüncelerini anlayamaz. *çakra* kişi bir saniye bakar-*çakra*uzaylı gibi insan. Her adımda tam olarak aynı şey olur*çakra*evrim. bu *Manipura*kişi esas olarak güç ve kârla ilgilenir ve karşılıksız vermenin ve daha fazla gelişmenin avantajını göremez.

bu*Vishuddha Çakra*bireyin ve insanlığın ilahi kanunla uyum içinde yaşamasını sağlar. Bu*çakra*kişiye yaratılışın geliştiği kutsal yasalar hakkında bilgi verir. Buna evrimleşince*çakra*kişi, her şeyin ona göre gerçekleştiği açık bir ana plan olduğunu fark eder. Dünyanın ve insanın bazı modern bilim adamlarının yapacağı anlamsız tesadüf olmadığı görülüyor. Bu düzeyde*çakra*, her şeyin anlamı ve amacı anlaşılır. 'Tanrı bunu bana neden yapıyor?' gibi sorular. burada sona gelin.*Vishuddha*demek

en büyük saflık' Bu ilk *çakra* kişinin tamamen kişisel olmayan, ego tarafından lekelenmeyen bir görüşe sahip olduğu yer. kalp bile *çakra* hala 'Nasıl yapılır? *ben* diğer varlıklarla ilişki kurmak'... 'Nasıl *ben* başkalarına hizmet et'. Düzeyinde *Vishuddha* artık ben yok. Sadece saf görüş var.

bu *Vishuddha Çakra* ilk satvic mi *çakra*. Bu, burada ne alt dürtülerimizin uyuşukluğunun ne de başarının zihinsel çılgınlığının olmadığı anlamına gelir. Sadece saf aklın ve bilgeliğin ışıltılı sakinliği vardır. Bu *çakra* element uzayının veya eterin mikrokozmik temsilidir. Uzay, hava, ateş, su ve toprak gibi bir element değildir: daha süptildir. Ama onsuz diğer dört elementin hiçbiri kendini gösteremez, bu yüzden diğerlerinden daha temeldir.

İle ilişkili duyu *Vishuddha* sağlamdır (*şebda*), ancak *şebda* teriminden anladığımızdan çok daha fazlasını ifade eder *ses*. Bu, seyahat etmek için havaya veya benzeri bir ortama ihtiyaç duyduğu gerçeğini içerir. *Şabda* ancak kuasarların, kara deliklerin, süpernovaların, galaksilerin, temel parçacıkların, moleküllerin, kuarkların, fotonların titreşim hızları dahil tüm titreşim kalıplarının toplamıdır. Bu kalıpların ortak bir yanı var: Ortaya çıkmak için alana ihtiyaçları var, ancak havanın çok ötesine geçiyorlar.

Tüm evren, aslında tüm evrenler, enerjiyi maddeye kristalize eden çoklu titreşim kalıplarından oluşur. Tüm diğerlerini doğuran orijinal titreşim modeli OM idi ve öyledir. OM, OMnipotent, OMnipresent ve OMniscient olan sonsuz zekadan doğdu. Bu sonsuz zeka, Tanrı'nın, Tanrı'nın zekası ve dünyayı gerçeğe dönüştürmek için sonsuz potansiyeli ve ilahi iradesidir. Sanskritçe'de OM'nin ortaya çıktığı duruma denir. *Şabda* Brahman. *Şabda* Brahman, İlahi Olan'ın, kendisini zamanın herhangi bir anında doğuran, sonsuz sayıda evreni sürdüren ve yok eden sonsuz sayıda kristalleşen titreşim kalıpları olarak tezahür ettirme potansiyeli ama henüz tezahür etmemiş yeteneğidir. Beri *Şabda* Brahman saf bilinç ve sonsuz potansiyel ve yaratıcılıktır, olabilecek hiçbir şeye hayır diyemez. Olabilecek her şey, olacak! bu olduğunda

'Tanrı bunu bana neden yapıyor?' ... 'Tanrı buna neden izin veriyor?' çözün.

Tüm dünya – kutsal ses OM'nin orijinal projeksiyonundan en küçük, en alçakgönüllü böcek veya minerale kadar
- ilahi kanunun bir tezahürüdür. Bütün dünya kendini yasalara göre gösterir. Fizik kanunları, müzikte armoni kanunları, toplumu düzenleyen medeni kanunlar, başkalarını anlamamızı sağlayan dil kanunları, uyulursa binaları dik tutan mimarlık kanunları, anlaşılır ve uygulanırsa uçaklar yapan aerodinamik kanunları vardır. havada kalmak vb.

tarafından yönetilenler*Vishuddha Çakra*Tanrısal yasayı deneyimleyerek, anlayarak ve aktararak başkalarıyla ilişki kurun. İnsan toplumunun evrimi, genellikle, dünyaya açılan veya kendiliğinden erişime sahip olan az sayıdaki birey tarafından desteklendi ve güçleniyor. *Vishuddha*, Sebebi ne olursa olsun. Biz onlara dahiler diyoruz ama çoğu zaman onları anlamıyoruz ve onlar da kendilerini anlamayabilirler. hakkında inanılmaz olan şey*Vishuddha Çakra*ilahi kanunu görmemizi ve anlamamızı sağlama kapasitesidir. Yogi sistematik ve metodik olarak kendi içinde ilahi yasaları algılama ve anlama yeteneğini geliştirmeyi amaçlarken, buna sezgisel erişimi olan büyük vizyonerlerdir.*çakra*toplumumuzu ilerletenler. Örneğin Newton, klasik fizik yasalarını kendisinden öncekilerin göremediği bir şekilde görme yeteneğine sahipti. Mozart, uyum yasalarıyla ilgili olarak aynı yeteneğe sahipti, oysa Shakespeare dilinkileri anladı. Albert Einstein, görelilik ile ilgili ilahi yasayı kavramak için esrarengiz bir yeteneğe sahipti. Bu devler yasaları icat etmediler, ancak zaten var olan ilahi yasanın ilahi iradeyle tezahür ettiğini görme yeteneğine sahiptiler.

Bu yetenek, kapağın açılmasıyla ilgilidir.*Vishuddha Çakra*. Son derece güçlüdür ve yalnızca bir kez kurcalanmalıdır. *çakralar*altında açılır. Eğer*Vishuddha*Daha önce birikmiş liyakat yoluyla kendiliğinden açılır, Mozart'ın durumunda olduğu gibi, açılış tüm insanlık için faydalı olabilir, ancak fayda söz konusu bireye uzanmayabilir. Mozart, kendisinden önceki ve sonraki birçok dahi gibi genç ve talihsiz bir durumda öldü.

Yoga bize kendimizi açma fırsatı verir.*çakra*adım adım. Bir kere *Anahata*açılır, bizimle temasa geçen herkese çok iyi hizmet verebiliriz, ancak bu açılıştır.*Vishuddha* bu da bize çok uzaklardaki nesiller için yardım sağlamamıza izin veriyor.

İkisi birden*çakra*ancak, bütünleştirici gücüne güvenir.*Manipura* bu hizmetin, bu dönüşümün öznesi olan birey için olumlu ve bütünleşik bir deneyim haline gelmesi ve öyle kalması için. Yoganın inanılmaz bir gücü var. Düzgün bir şekilde hasat edilmesi için, tekniklerin bireyin yetenekleriyle uyumlu olarak uygulanması gerekir.

iken*Manipura*işlevi özümsemedir ve*Anahata*göreceli dir,*Vishuddha* yasamadır: bizi ilahi yasaya açar. Ancak, eğer*Vishuddha*açık ve bazı alt*çakra*JS Bach ve Vincent van Gogh'un başına geldiği gibi, ölümünden yıllar sonra eseri keşfedilip kutlanmak üzere, görmezden gelinen ve yanlış anlaşılan bir vizyoner olabilirsiniz. Veya dehanızın peşinde koşarken delirebilirsiniz ve Nicola Tesla'nın durumunda olduğu gibi başkaları faydasını görebilir. Eğer senin*Anahata*açıksa, çevrenizdeki toplulukla uyum içinde olmanız ve onun desteğini almanız olasıdır. Eğer*Manipura*Ayrıca, Thomas Edison örneğinde olduğu gibi, hayatınız boyunca dünyayı kendiniz değiştirebilecek ve kendi katkınızı yönetebileceksiniz. Bu çok hayırlı bir takımyıldızdır.

Eğer*Vishuddha*tamamen açık, sonuç ne olacak*Upanişad*arama *vijnana*(derin veya kutsal bilgi) ve Patanjali'nin dediği*rta* (kutsal emir).[129]Ancak bazı mistikler,*Vishuddha* ve doğruca kalpten git*çakra* ile*ajna*ya da*Sahasrara*. Eğer *Vishuddha*dışında bırakılırsa, bu, dünyanın bir yanılsama olduğu yolundaki hatalı felsefeye yol açabilir. Dünya bir yanılsama değildir; bu gerçek. İlahi Olan'ın tüm varlıklara en kutsal, en değerli armağanıdır. Tüm güzelliğiyle takdir edilmelidir.

Patanjali, saflaştırma konusuna değindi*Vishuddha*bu durumda etik kurallar aracılığıyla*satya*ve*svadhyaya*. bu*Vishuddha*boğaz olmak *çakra*ve*çakra*sesin, ifademizden ve dil kalıplarımızdan sorumlu olan merkezdir.*satya*doğruyu söylemek anlamına gelir, ancak doğruyu söylemekten kaçınmanın ötesine geçer.

yalan. Kutsal yasa ve görevle ilgili gerçeği ifade etmek anlamına gelir. Bunun olabilmesi için gerçeğin etik yasalarla uyumlu olması gerekir. İzolasyonda mevcut değildir. Örneğin, hakikat ancak zarar vermediği ve yok etmediği zaman ifade edilmelidir, aksi takdirde zararlıdır (*himsa*). Eğer gerçek daha geniş bir bağlamda yıkıcıysa, kişinin sessiz kalması daha iyidir.

Yogik gözlem (*niyama*) nın-nin*svadhyaya*bununla da alakalı *çakra*. *Svadhyaya*kutsal metinlerin incelenmesi anlamına gelir. Kutsal metinleri inceleyerek, tüm yaratılışın altında yatan kutsal yasaları anlarız. bu*Vishuddha çakra*Aslında, ister Vedalar, ister Kutsal Kitap veya diğerleri olsun, insanlığın kutsal kitaplarının sadece incelenmesiyle açılabilir. Bu kutsal kitapların her biri ilahi kanunun birer ifadesidir ve bu sıfatla Hz. *Vishuddha çakra.*Bu*çakra*dua, meditasyon ve diğer yöntemlerle de açılabilir, ancak bunu yapmanın etkili ve organik bir yöntemi,*çakra*meditasyon, şimdiye kadar özetlendiği gibi, yoga nefesi ve yardımcı tekniklerle birleştirildi.

Ajna Çakra (üçüncü göz*çakra*) Yer:
kranial
kalite: satvik
Öğe: zeka
duyu: akıl
Renk: parlak beyaz
yaprakları: iki
mantra: OM
yantra: yıldırım renkli üçgen
bu*ajna*gerçekten tek değil*çakra*ama kafatasında yaklaşık yarım düzine enerji merkezinden oluşan bir takımyıldız. Üçüncü göz denir *çakra*alında olduğu için değil, kafatasının ortasındaki konumu, doğrudan "üçüncü göz" konumunun arkasında olduğu için. Aynı şekilde göbek*çakra*gerçek göbekte değil, kalp ve boğazda olduğu gibi aynı seviyede*çakra*s.

konumu*ajna çakra*beynin üçüncü karıncığıdır. Bu ventrikül, ana ile çevrili olduğu için çok önemlidir.

beynin endokrin ve nörolojik santralleri – hipofiz ve epifiz bezleri, talamus ve hipotalamus. Ventriküller, beyin omurilik sıvısı ile dolu oyuklardır. Sakrumla doğrudan bağlantıları vardır. Sakrum sakroiliak eklemlerde yüzer (eğer düzgün çalışıyorlarsa ve örneğin agresif eklemler tarafından engellenmiyorlarsa).*asana*alıştırma) ve nütasyon ve karşı nutasyon adı verilen sabit bir eğilme hareketi gerçekleştirir. Bu hareket, sakrum tarafından omurilikten beyne doğru hareket ettirilen beyin omurilik sıvısı (BOS) için bir pompa görevi görür. Burada pompalama, kraniyal kemiklerin hareketi ile arttırılır.

BOS, Kundalini fenomeni ile bağlantılıdır. Sakral olduğunu hatırlayacaksın*çakra*,*Svadhishthana*, Kundalini'nin yere düşmeden önceki konumuydu.*Muladhara*. Sakrum ve sakral*çakra* Kundalini'nin zirveye taşınmasında önemli bir rol oynar.*ajna çakra*üçüncü ventrikülde. Bu nedenle sakralın dönüştürülmesi önemlidir. *çakra* hayvani eğilimlerinin hizmetkarı olmaktan çok, göksel evrimimiz için bir motora dönüşüyor.

bu*ajna çakra*aynı zamanda ay deposudur*prana*ve bu nedenle doğrudan bağlantılı*manipura çakra*. bu*Manipura*güneş deposudur *prana*, ve işlevi erkek ve kataboliktir. bu *ajna çakra*ay deposudur ve dişi, besleyici ve anaboliktir. İkisi birden*çakra*aracılığıyla bağlantılı ve uyumlu hale getirilmiştir.*Nadi Shodhana pranayama*, içinde açıklanan *Pranayama: Yoganın Nefesi*.

bu*manipura çakra*günümüz toplumuna hakim olurken,*ajna*bu noktada sadece bir gelecek vizyonu ve vaadidir. Bu, üretim tesislerinin erkek egemen olduğu gerçeğine yansır ve sorumlu bir konumda olan herkes dünyayı incelememiz, mineralleri çıkarmamız, fabrikalar kurmamız ve kar elde etmemiz gerektiğini anlarken (tüm erkek katabolik kavramları), tüm gezegen, beslenmesi gereken (bir anabolik kavram) yaşayan bir organizmadır - kârlılığı etkileyebilecek bir süreç - birçok kişi tarafından hala çok sezgisel ve sol beyinli olarak kabul edilir.

Oysa*Vishuddha Çakra*yasamadır, kutsal yasayı anlamanızı ve görmenizi sağlar,*ajna*tanrısaldır, bu*çakra* size kozmik ustanın hangi zekaya göre olduğunu gösterir.

yaratılış planı ortaya çıkıyor. Bu zeka, İlahi olanın zekasıdır; BT*dır-dir* kutsal. bu*ajna çakra*form ile size İlahi gösterir (*saguna*Brahman), oysa biçimsiz Mutlak,*nirguna Brahman*, sadece taçta elde edilebilir*çakra*(*Sahasrara*). *ajna çakra*İlahi olanın kendisiyle iletişim kurma ve paylaşım deneyimini başkalarına aktarma ihtiyacını temsil eder.

Ancak buradan gitmek önemli*Vishuddha*için*ajna çakra* ve doğrudan değil*Sahasrara*. Düzeyinde*Sahasrara*artık başkalarıyla ilişki yoktur çünkü artık bireysel kimlik yoktur. bu*Sahasrara*bireyin çözülüşünü temsil eder. Özellikle insan doğrudan kalpten giderse*çakra*ile *Sahasrara*, kişi yalnızca dünyanın bir yanılsama olduğu yanılsaması değil, aynı zamanda Tanrı'nın, form sahibi Tanrı'nın da yanlış olduğu felsefesini geliştirebilir (*saguna*Brahman), mevcut değildir veya sadece biçimsiz Mutlak'ın yeniden yorumlanmasıdır (*nirguna* Brahman) hafif zekalı olanlar için.

Bireysel benliğin tanrısal benlik ile özdeş olduğunu öne süren öğretiler, Tanrısal benliğe vurgu yapılmamasından kaynaklanmaktadır. *ajna çakra*. İlahi Olan'ın her şeye gücü, her şeye gücü ve her şeyi bilmesi ancak*ajna çakra*açılır ve biri doğrudan gittiğinde değil*Sahasrara çakrası*. bu*ajna çakra*Ramanuja'nın doğruluğunu onaylar*beda-abeda*doktrin (farklılık içinde kimlik). Bunu söyleyen Shankara'nın aksine,*atman*(Bireysel benlik) ve Brahman (kozmik benlik) özdeştir, Ramanuja doğru bir şekilde ikisinin de (ikisinin de bilinç olmaları bakımından) aynı olduklarını ve yine de farklı olduklarını (kozmik benlik her şeyi bilen, her şeye gücü yeten ve her yerde hazır, oysa bireysel benlik değildir) söyledi. Ama daha fazlası Bölüm 17'de.

Bunun kalitesi*çakra*dır-dir*satvik*, olduğu gibi*Vishuddha çakra*.*satva* bu dünyanın zeka parçacığıdır ve*ajna çakra*size kişiselleştirilmiş zeka gösterir. Bu*çakra*önemli olan sadece iki yaprağı vardır. Yaprakların sayısı, ana yaprak sayısını gösterir.*nadi*a'da sona eren s*çakra*(hepsinin üzerinde bulunduğu merkezi enerji kanalı Sushumna hariç*çakralar* iplik gibi gerilir).*ajna çakra*en düşük sayıya sahip*nadi*s, ama onlar en önemli iki tanesidir. Onlar Ida ve Pingala, ay ve güneş*nadi*Sağ ve sol beyin yarım kürelerine, parasempatik ve sempatik sinir sistemlerine, afferent ve

efferent sinir akımları, ay ve güneş zihni, görelilik ve köktencilik, sırasıyla anabolizm ve katabolizma ve zihin ve beden. Ida ve Pingala'nın Sushumna ile buluştuğu yere de denir.*Mukti Triveni*, yani, özgürleştirici üçlü izdiham. Bu isme sahip çünkü, eğer*prana* içine yerleştirilir*ajna çakra*, Ida ve Pingala hem askıya alınır hem de mistik durum ortaya çıkar.

Hindular adını kullanır*Mukti Triveni*Ganj, Yamuna ve Sarasvati nehirlerinin Prayaga (bugünkü Allahabad) adlı bir yerde birleştiği için. Sarasvati bir zamanlar Hindistan'ın en güçlü nehriydi, ancak tektonik hareketle kurudu. Hindular, üç ırmağın birleştiği yerde banyo yaparak 100 canın ziyanından arındıklarına inanırlar. Yogiler de verir*Mukti Triveni* büyük önem taşır, ancak onu dış dünyaya yerleştirmezler. Daha ziyade, onu üç nehrin birleştiği yer olarak görüyorlar (*nadi*s) – Ida, Pingala ve Sushumna*nadi*s.

üçüncü göz*çakra*, nerede üç*nadi*buluşması, Ida ve Pingala'nın bitiş noktasıdır. Kim bu noktaya ulaşırsa, bu ikisinin ötesine geçer.*nadi*s. Ida ve Pingala, işleyişimiz için gereklidir, ancak bizi zihnin iki ucundan birine düşürerek mistik durumu engellerler. Bizi dualiteye kaptırıyorlar. Dualite, güneş veya ay zihninin iki uç noktasından birine düşmek anlamına gelir. Güneş zihni, yalnızca bir gerçeğin var olduğuna inanır ve diğer birçok gerçeği tanımakta başarısız olur. Bu zihin, köktencilik yönünde gelişme eğilimindedir. Öte yandan, ay zihni, kişinin birçok gerçeği kabul ettiği ancak tek bir gerçeği göremediği anlamına gelen görecilik tuzağına düşer.

İkisi de olursa*nadi*askıya alınırlar, çünkü askıya alındıkları zaman kategorize eden ve ikiye bölen zihni kullanmadan gerçekliği olduğu gibi görebilirler. Bu süre içinde, kişi zamanın ve ölümün ötesindedir. *Hatha Yoga Pradipika*onaylar.[130]

Mistik hal sırasında, OM sesi duyulur. Yüce Varlık tarafından yayılan bu sesi duymak için,*prana*içine yerleştirilmelidir*ajna çakra*. Bu üçlü birleşimde banyo yapmanın yogik anlamıdır,*Mukti Triveni*. Ancak her ne kadar*prana*üçüncü göze yerleştirilecek*çakra*, mistik hecenin kendisi kalpte duyulur*çakra*(*Anahata*), bu ikisi*çakra*karmaşık olmak

bağlantılı. Eğer kişi vecd içinde kalmışsa*ajna çakra*Ancak, kişinin deneyimini aktarması ve anlaşılması neredeyse imkansızdır. İlahi hizmet ve ilahi sevgi dolu bir yaşam için kişinin geri adım atması ve yerini alması gerekir.*prana*kalbe*çakra*(*Anahata*).

İle ilgili*ajna*adaçayı Patanjali'nin etik ilkelerinden ikisidir, *niyama*s *svadhyaya*ve*Ishvara pranidhana*. önemine bir göz atalım*svadhyaya* ilk.

*Svadhyaya*kutsal metinlerin incelenmesidir. Bugün dinde görülen yozlaşma, bizi kutsalı yazılı gelenekte aramaktan alıkoymamalıdır. Yolsuzluk dinle sınırlı değildir: insanlar sosyal hareketlerde, siyasi ve ekonomik sistemlerde tam olarak aynısını yaptılar. Açgözlülük ve güç nereye giderse orada yolsuzluk ortaya çıkar. İnsanlar tarafından yaratılan önyargılı ve karışık fikirler olmadan kutsal kitapları yeniden çalışarak, görenlerin orijinal vizyonuna yeniden bağlanmaya çalışın, bu Vedik olabilir mi? *rishi*s, Gautama Buddha, Lao-Tzu veya İsa Mesih. Böyle bir çalışmaya denir*svadhyaya*ve Patanjali'nin dediği gibi,*işta devata,*İlahi Olan'ın sizin için uygun şekli budur.[131]

Bu vahiy gerçekleştikten sonra, ikinci gözlem (*niyama*) bununla ilgili olarak Patanjali'nin*çakra*yürürlüğe girer. Bu*Ishvara pranidhana*, bu da seçtiğiniz İlahi Olan formuna teslim olmak anlamına gelir. Böyle bir teslimiyetin yine birkaç aşaması veya aşaması vardır. Erken bir aşamada sadece dua eder ve İlahi Olan'dan rehberlik isteriz. Alt ve bencil dürtülerimizin temizlenmesini ve kutsal olana olan eğilimimizin güçlendirilmesini istiyoruz. Sonra ilahi rehberlik istiyoruz: İlahi olandan bizi almamız gereken yöne yönlendirmesini istiyoruz. Sonunda giderek daha fazla kenara çekiliriz ve İlahi Olan'ın bizim aracılığımızla hareket etmesine izin veririz - İlahi Olan'ın iradesini bizim aracılığımızla gerçekleştirmesine izin veririz.

Bunların herhangi birinin gerçekleşmesi için önce Tanrı'yı formla tanımalıyız (*saguna*Brahman) ya da içkin Tanrı, biçimsiz Mutlak ya da aşkın Tanrı ne eylemde bulunur ne de icra eder. İlâhî bir hayat süreceksek, önce âlemin ve insan toplumunun tezahürü ve ifadesi olduğu İlâhî'yi suretle aramamız gerekir. direk gidersek*Sahasrara*, taç *çakra*nefes döngüsünün dışında kalan, ilahi sevgiyi bu topluma ve dünyaya getirmek için çok fazla ilham alamayacağız.

*Sahasrara*biçimsiz Mutlak'a ve büyük çözülmeye yol açar (*nirvana*). Bu çözülme, ancak kişi kendi görevini tamamladıktan sonra istenmelidir.*svadharma*(Kutsal görev); yani, kişi dünyadaki ilahi yaşama ve ilahi aşka bireysel katkı yapmıştır.

İlk seviyede*çakra*Tanrı hakkında soru sorulursa, 'Neden bahsettiğini bilmiyorum' diyebilir. İkinci seviyede *çakra*, kabile bağlılığı kişinin inançlarını belirleyecektir. üçüncüde *çakra*kişi kendini bir yanda rasyonalist ya da ateist ya da diğer yanda mümin olarak tasvir edebilir, ancak karar beraberinde gelen avantajlar temelinde verilir - bu nedenle politikacılar yeniden seçilmek için seçmenlerinin kutsal kitabını sık sık basarlar. Tanrı'ya olan gerçek sevgiden değil.

Dördüncü seviyede*çakra*kişi Tanrı'nın varlığını hisseder ve güven geliştirir ve manevi yolun gerçekten başladığı yer burasıdır. Bir duygu ve güven kişisel bir şeydir, oysa kişinin üstleri veya toplum tarafından emredilen inanç kişisel değildir. beşincide*çakra*kişi ilahi yasayı anlar ve onu herkesin ilerlemesi için kullanabilir hale gelir. altıncı*çakra*kişi Tanrı'yı idrak eder ama bireysel kimliğini korur. Bu seviyede, tek İlahi olanın altında tek bir insanlık oluruz. Ona farklı şekillerde ibadet etmemize rağmen, onun ve temel birliğimizin farkına varırız. yedinci *çakra*kişi Tanrı ile birleşir ve sonunda kişinin bireysel kimliği yok olur. Yedincide çok uzun süre kalırsa*çakra*, bu kimlik kurtarılamaz. Bu yüzden*Bhakta*altıncıda kalmayı tercih ediyor*çakra*.

Ben burada sadece altı ana maddeden bahsettim.*çakra*solunum döngüsünün bir parçasıdır. Yedinci*çakra*solunum döngüsünün dışındadır ve yalnızca nefesin tutulmasıyla elde edilebilir (*kumbhaka*). Bu *çakra*,*Sahasrara*(bin yapraklı nilüfer), insan deneyiminin zirvesini sağlar, ancak bu noktada insan böyle olmaktan çıkar. Bunu anlamak için manevi felsefeye biraz daha derine inmemiz gerekiyor. Bu*çakra* 17. bölümde ele alınmıştır.

Ben de riayetten ayrıldım (*niyama*)*tapas*açıklanamayan. Diğer tüm iken*yama*kum*niyama*s açıkça kendi ilgililerine tahsis edilebilir*çakra*s, *tapas*her biri için geçerlidir*çakra*.*tapas* arındırıcı uygulama anlamına gelir.*asana*,*kriya*,*pranayama*meditasyon

bağlılık, vb. her türlü *tapas*. Önemi *tapas* Yoga ile Advaita Vedanta gibi sistemler arasındaki farkı oluşturur. Advaita Vedanta'da öğretmenle doğrudan temas çok önemliyken, yogada öğrencilerin kendi yükselmeleri için tek başlarına gerçekleştirebilecekleri uygulamaları vardır.

Alıştırma 13: İlahi imge üzerine Trataka

Trataka bakmak veya bakmak anlamına gelir. olarak adlandırılan bir dizi alıştırmaya ait bir tekniktir. *kriya* veya *şatkarma*s, arındırıcı eylemler. İçinde *Pranayama: Yoganın Nefesi* bunlardan üç tanesini anlattım *kriya*s, yani *Nauli*, *Kapalabhati* ve *neti* yogik nefes uygulamasıyla en yakından bağlantılı olanlardır. diğeri iken *kriya*s çok fiziksel süreçlerdir, *Trataka* zihinsel bir süreçtir ve bu nedenle meditasyonla daha bağlantılıdır.

Amacı *Trataka* bilinçaltını arındırmak ve arındırmaktır. Bu, gözleri sabit bir noktaya odaklayarak yapılır. Yogilerin en sevdiği nesne bir mum alevinin ucudur. Mum, herhangi bir taslak olmadan karanlık bir odaya yerleştirilmelidir. Bir taslak varsa, mum titrer, bu da zihin üzerinde rajasik bir etkiye sahip olur (zihni heyecanlandırır). Başka bir ortak nesne *Trataka* beyaz kağıda siyah bir nokta çizip önünüzdeki duvara sabitlemek olurdu. Temel teknik, nesnenize bakmak ve göz küre lerinin yuvalarında dolaşmasına izin vermemektir. Bilinçaltı zihin kendini hızlı göz hareketleriyle (REM) ifade eder. Bu hareketler uyku durumuna uygulandığında iyi belgelenmiştir, ancak uyanıklık durumunda da aynı derecede önemlidir. Gözbebeklerinin hareketleri durdurulursa, bilinçaltı içeriğinin bir kısmını, görsel zihinle ilgili kısmını dışarı atmaya zorlanır. Sırasında *Trataka* gözler sulanmaya başlayana ve daha fazla açık tutulamayana kadar bir nesneye odaklanır. Durum böyle olduğunda, gözlerinizi kapatın ve nesnenin ardıl görüntüsünü kesin olarak aklınızda tutun. Dahili olarak adlandırılan nesneyi şimdi görselleştiriyorsunuz. *Trataka*. Görsel ardıl görüntü kaybolduğunda, gözlerinizi açın ve önünüzdeki nesneye tekrar bakın.

Bu süreç faydalı olsa da, sonsuz derecede daha güçlü bir form öneriyorum. *Trataka*, ilahi bir görüntüye bakarak. İlahi bir vizyona sahip olan berrak bir sanatçı, ilahi bir görüntü üretiyorsa, o görüntüye bakmak, İlahi olana ait bilgileri indirmenizi sağlayacaktır. Bu genellikle böyle bir görüntüye gelişigüzel bakmakla olmaz. Üzerinde belirli bir nokta seçmeniz ve bir süre buna bağlı kalmanız gerekir. Yaklaşık 5 dakika ile başlayın ve zamanla 15'e kadar çıkın. Noktayı akıllıca seçin. Bazı imgeler üzerinde düşünmek için çok güçlüdür – örneğin, özellikle başlangıçta, ilahi formun gözleri veya üçüncü gözü. T. Krishnamacharya, İlahi Olanın önünde dururken kişinin bakışlarını her zaman aşağıya indirmesi gerektiğini söyledi. Bu, genel ruh hali için geçerlidir. Kendinizi içten içe alçaltırsanız ve kendinizi İlahi Olan için bir kanal olarak sunarsanız, bilgi sizden akmaya başlayabilir.

Pratik yapmaya başlamanız tavsiye edilir *Trataka* gözlerde veya üçüncü gözde değil, ilahi formun ellerinde veya ayaklarında. Seçtiğiniz noktaya bağlı olarak deneyimin tamamen farklı olacağını fark edebilirsiniz. Farklı sanatçılar tarafından üretilen iki farklı Tanrısal temsilin farklı deneyimlere yol açabileceğini söylemeye gerek yok. İstediğiniz sonucu elde edemezseniz, ilahi formunuzun farklı bir görüntüsünü veya aynı görüntü üzerinde farklı bir nokta seçin. Hiç bir resim bulamazsanız, ibadet şeklinizle ilgili bir sembol veya kelime seçin, hatta kutsal kitabınızı önünüze koyun.

Bir görüntü bulmak için önce İlahi Olan'ın sizin için uygun bir formunun ne olduğunu bulmanız gerekir. *işta devata*. Genel olarak, önce atalarınızın kutsal geleneğine bakmanız önerilir. Belirli bir ilahi formla olan bağın, yalnızca mevcut bir *samskara* (bilinçaltı izleri) sizi İlahi Olan'ın o özel formuna bağlar. Çoğu zaman bunlar, içinde büyüdüğünüz gelenekle bağlantılıdır. Bununla birlikte, birçok modern insanın olumsuz *samskara* kendi gelenekleriyle bağlantılıdır ve sizin durumunuzda durum buysa, başka bir yerde arayabilirsiniz.

Patanjali diyor ki *işta devata* kutsal metinleri okuyarak bulunur.[132] Ne kadar çok kutsal metin okursanız, aradığınızı bulma olasılığınız o kadar artar. *işta devata*. Örneğin, şunları okuyabilirsiniz: *Dhamapada* Gautama Buddha için, İsa Mesih için İnciller,

*Bhagavata Purana*Lord Krishna için,*Ramayana*Lord Rama için,*Şiva Purana*Lord Shiva için. İlahi Olan'ın belirli bir formuna eğiliminiz olduğunda, onunla ilişkili resimlere, resimlere veya sembollere bakın. Bazı gelenekler İlahi olanı doğrudan tasvir etmez, bu durumda bu gelenekle ilişkili kutsal sanatı inceler. Tüm kültürlerin manevi geleneğinde, İlahi olana dair çok net vizyonları olan sanatçılar vardı.

Birçok yogi, uygulamalarının tam olarak kimlikleri belirlendiğinde başladığını bildirmiştir.*işta devata*netleşti. bu*işta devata* en yüksek amacımıza bağlanmamızı ve en yüksek ve en asil özlemlerimizi geliştirmemizi sağlar.

Belirli bir imajınız olduğunda, pratik yapmaya başlayın.*Trataka* üzerinde, daha sonra anlatacağım teknik. Belirli bir resminiz veya sembolünüz yoksa, sizi en çok çeken birini seçin. Çok karmaşık hale getirme. Sonuçlara şaşıracaksınız.

TEKNİK

Resminizi, sembolünüzü veya kitabınızı önünüze yerleştirin. Mümkünse, boynunuzu uzun süre esnetmek zorunda kalmamak için gözlerinizle aynı seviyeye yerleştirin. Şimdi bakışı görüntü veya sembol üzerinde belirli bir noktaya kilitleyin. Noktanın çapı birkaç milimetreden büyük olmamalıdır, böylece gözler hiç gezinmek zorunda kalmaz, üzerinde durabilir. Görüntüyü sizden yaklaşık 60 cm (yaklaşık 2 fit) uzağa yerleştirin.

Şimdi gözlerinizi açın ve gözlerinizin yukarı aşağı veya sağa sola hareket etmesine izin vermeden resme bakın. Bir süre sonra göz kırpmaya meyilli olursunuz. Bundan mümkün olduğunca kaçınmaya çalışın, ancak kendinizi zorlama ve ihlal etme boyutuna geçmeyin. Bilinçaltı zihin artık göz hareketlerinden sorumlu olmadığı gerçeğiyle yüzleşirken, çok sıra dışı bir zihinsel içeriğin yanıp söndüğünü fark edeceksiniz.

Sonunda, gözlerin kurumasını önlemek için gözyaşları gözleri yıkar. Gözlerin daha fazla göremeyecek kadar yaşlarla dolduğunda, gözlerini kapat. Artık baktığınız nesnenin çok net bir ardıl görüntüsüne sahip olacaksınız. Şimdi dahili olarak pratik yapın*Trataka*bu görüntüde, yine mümkün olduğunca az göz küresi hareketiyle. zihinsel olduğunda

görüntü belirsizleşir veya kaybolur, gözlerinizi açın ve yeniden önünüzdeki görüntüye odaklanın. Bu işlemi birkaç kez tekrarlayabilirsiniz, ancak başlangıçta aşırıya kaçmayın. Gözleriniz ağrıyorsa, vücudunuz size çok fazla şey yaptığınızı söylüyordur.

Bu yöntemi kullanarak, İlahi Olan'ın seçtiğiniz formuyla derin bir birliktelik ve yakınlık geliştirmeniz muhtemeldir. Kısa sürede elde edeceğiniz en az şey, durumunuzu net bir şekilde görselleştirme yeteneğidir.*işta devata*, ve buna bir sonraki alıştırmada ihtiyacımız olacak.

HERHANGİ BİR İLAHİ GÖRÜNTÜDE SADECE BRAHMAN'I GÖRÜN

Ancak, devam etmeden önce, her ilahi formda kişisel olmayan Mutlak'ın, sonsuz bilincin veya Derin Gerçekliğin otantik bir ifadesini görmenin önemine hızlıca bakalım. Hepimizin bildiği gibi, dinin son birkaç bin yıl boyunca çok acılı bir tarihi olmuştur. Dinlerin kurucularının Tanrı'nın gerçek habercileri olduğu açıktır, ancak o zamandan beri çoğu din, kurucuların ana mesajıyla çok fazla ilgilenmeyen, ancak etki alanlarını korumak veya arttırmakla ilgilenen yöneticiler tarafından devralındı. . Birçok modern insan için bu, dine ve maneviyata, hatta İlahi Olanın belirli biçimlerine karşı bir olumsuzluğu teşvik etti, ancak dinin maruz kaldığı yozlaştırıcı etki, dinin kendisinden değil, böyle bir yozlaşmadan kaynaklanmaktadır. Hükümetlerin, toplumsal hareketlerin, bilimin ve iş dünyasının aynı zamanda aynı yolsuzluğa maruz kaldığını fark edebilirsiniz. Yogik meditasyon amacıyla, sizleri, insanların çağlar boyunca onlara yansıttığı tüm yükler olmadan, maneviyata ve ilahi formlara bir başka tarafsız bakış açısına davet etmek istiyorum.

Patanjali diyor ki*Yoga Sutrası*o*samadhi*İlahi olana bağlılıkla elde edilir.[133]Ulaşmanın diğer yolları*samadhi*daha sıkıcı; en basit yol sadakattir. O, sadakati öğütleyerek bunun altını çizer (*Ishvara pranidhana*) dört kez*Yoga Sutrası*. İlk bölümde, Tanrı'ya bağlılığın bir yol olduğunu söylüyor.*samadhi*.[134]İkinci bölümün başında, yogaya yeni başlayanlara Tanrısal olana bağlılığı tavsiye eder (*kriya*yogi).[135] İkinci bölümün yarısında bu tavsiyeyi tekrarlıyor.

ara tip yogiye (Ashtanga yogi) hitap ediyor.[136]Sutra II.45'teki son emri, usta uygulayıcıya yöneliktir (*samadhi*yogi). Adanmışlık sadece bir duygu değildir, kişinin pratiğinin yapısına entegre edilmesi gerekir. Örneğin,*Trataka* ilahi bir görüntüde kalpte bağlılık uyandırır. Diğer yöntemler, sırasında İlahi'nin görselleştirilmesini içerebilir. *kumbhaka*(nefes tutma) veya taçta görselleştirme*çakra*meditasyon sırasında. aranızda bir bağ kurduktan sonra*işta devata*, bu komünyon zamanını dört gözle bekleyeceksiniz.

Yogik emirlerden biri (*yama*kum*niyama*s) *brahmacharya*,[137]bu aslında her varlıkta Brahman'ı (sonsuz bilinç) görmek anlamına geliyordu. Bu onları fiziksel biçimlerine ve cinsel çekiciliklerine indirgemeyi dışladığı için, *brahmacharya*iffet anlamına geliyordu. Yoginin her bireye sonsuz bilincin bir ifadesi olarak bakması gerektiği iyi belgelenmiştir. Çok daha az vurgulanan, ancak eşit derecede önemli olan, her ilahi formu sınırlı bir tanrı olarak değil, bir ifade, bir tezahür, Brahman olan sonsuz bilince açılan bir kapı olarak görmektir.

Bu uygulama biçiminin iki önemli yönü vardır: yoganın başarılı olması için, yalnızca kişinin kendi seçtiği İlahi Olan biçiminin Brahman (sonsuz bilinç veya derin gerçeklik) ile özdeşleştirilmesi değil, diğerlerinin ibadet ettiği ve üzerinde meditasyon yaptığı tüm tanrıların da olması gerekir. aynı şekilde baktı. Pratik olarak bu, hangi inancı uygularsanız uygulayın, İlahi Olan'ın hangi formuna taparsanız yapın - ister Shiva, Vishnu, Shakti, Kali, Buda, İsa, Yahweh veya Tao olsun - her zaman yalnızca sonsuz bilinci, derin gerçekliği görün ve onu görmeyin. tanrı. Algılayabileceğiniz dış sınırlamaya değil, öze bakın. Asla, asla yanınızdaki kişinin taptığı İlahi Olan'ın formuna tepeden bakmayın. Böyle yaparsan, tek bir şey ikrar etmiş olursun, o da senin bilgisizliğindir.

Ayrıca, Allah'a ibadet eden veya tefekkür eden başkalarını gördüğünüzde, hele onlar sizinkinden başka bir şekle tapıyorlarsa, onlarla sevinin ve onları yargılamayın, çünkü onların taptıklarının derinliğini bilemezsiniz. Ne yazık ki, din aracılığıyla insanlık çok parçalanmış ve bu

parçalanma, bilinmeyenin, ötekinin korkusundan gerçekleşmiştir. Ancak tüm bu korku, İlahi Olanın gerçek bir ifşası deneyimlendiğinde geride bırakılabilir. Korku ancak güvensizlik olduğu sürece vardır. Vahiy gerçekleştikten sonra, kendimizi, tüm yolları aydınlatanın aynı İlahi olduğunu, bu bölünmüş insanlığı önce bölmek ve sonra yönetmekle ilgilenenler tarafından gizlenen bir gerçeğin farkına varabiliriz.

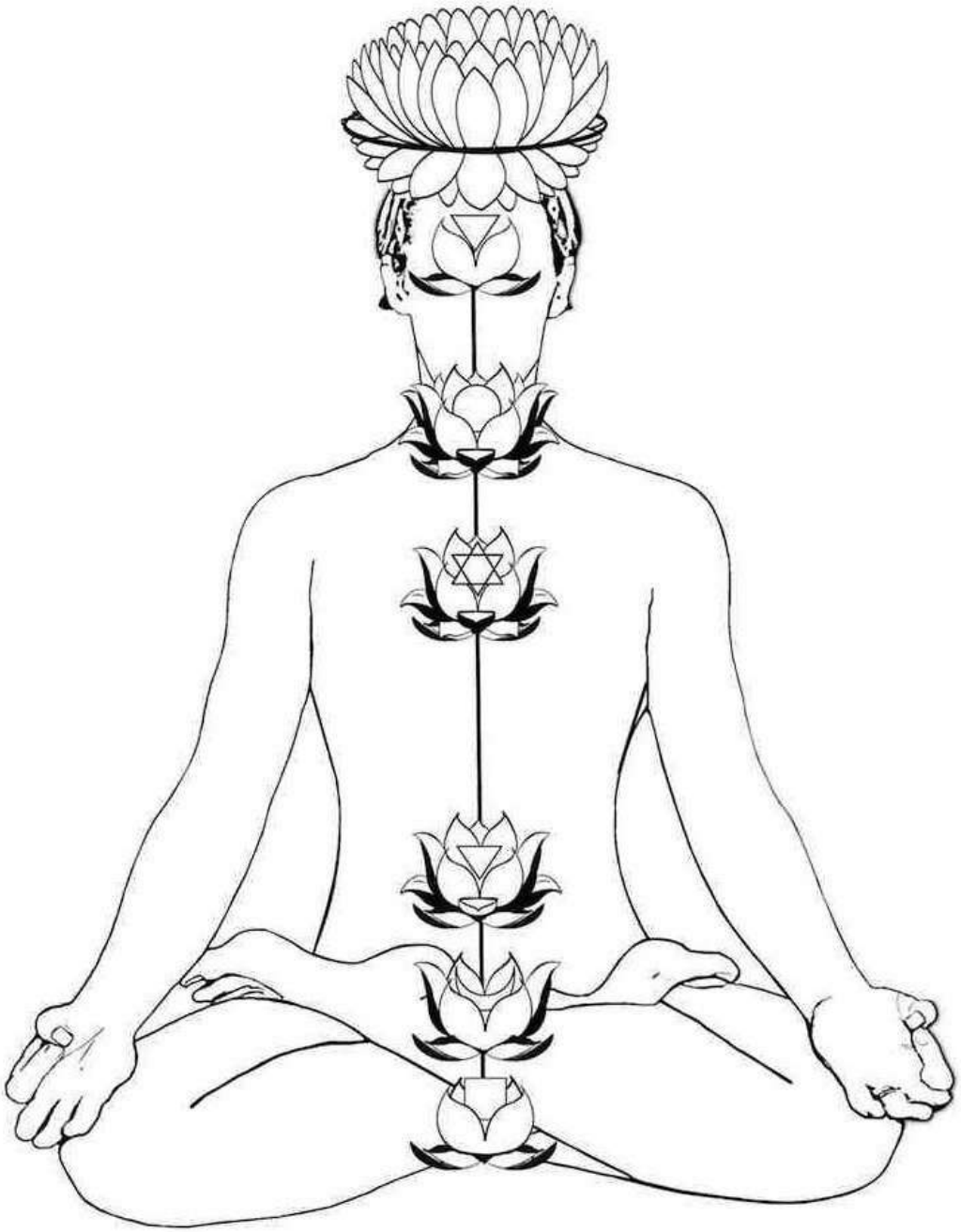
Kendinizi İlahi Olan'ın tüm biçimlerinin veya ifadelerinin aslında hepimizin içinde var olan tek sonsuz bilincin hayati bir ifadesi olduğu gerçeğine açın. Her ilahi forma, o tek Brahman'ın (sonsuz bilincin) bir yayılımı olarak bakın. Ancak o zaman geçmişin bölünmüşlüğünü ve ayrımcılığını geride bırakabilir ve tek bir insanlık olarak ilerleyebiliriz. Bu yakında çok önemli hale gelecek, çünkü geleceğimiz geçmişte kök salmış aşiret ya da entelektüel topraklar hakkında çekişmekten daha büyük zorluklar getirecek.

Sanskritçe terim *bhakti* çok anlamlıdır. *Bhakti* yoganın adanmışlık yönünü ifade eder. İsim *bhakti* fiil kökünden türetilmiştir *bhaj* - bölmek. Örneğin, Hindistan'da sizden daha az şanslı bir durumda olan bir kişi size hitap ederse, şu ifadeyi kullanacaklardır: *bhakshish*, yine türetilmiş bir terim *bhaj*. *Bhakşça* 'sahip olduğunu böl ve paylaş' anlamına gelir. Bhakti Yoga'da sevgimizi bölmemiz ve paylaşmamız önemlidir.

Sevgimizi sadece bir kişiye veya ailemize değil, çevremizdeki topluluğa ve tüm insanlığa yaymak demektir. Ama Bhakti Yoga bunun ötesine geçer. Bu, İlahi olana olan sevgimizi, rahat olduğumuz formlarda, anlamadığımız formlarda ve başkalarının taptığı formlarda genişletmek ve paylaşmak demektir. Bhakti Yoga, bir başkasının yanlış, kötü ve hatta şeytani olduğunu düşündüğümüz sürece asla gerçekleşemez, çünkü onlar İlahi Olan'ın anlayamadığımız bir formuna ibadet ederler. Yanınızdaki kişi İlahi Olan'ın biçimi ne olursa olsun, onu her zaman yalnızca o sonsuz bilincin bir temsili olarak görün, başka bir şey değil.

14. Bölüm

YASA 14: SPONTAN İÇ NEFES TUTMA SIRASINDA İLAHİ OLAN TAÇ ÇAKRA'DA GÖRÜNÜR OLUR.



*Ishvara pranidhana*İlahi olana bağlılık, sadece kişinin faaliyetleri sırasında İlahi Olanı hatırlamayı içeren belirsiz bir kavram değil, aynı zamanda resmi bir uygulamadır. Bu, aşağıdakiler gibi birçok yogik yazıt tarafından belirtilir:*Hatha Tatva Kaumudi*Zihni formla İlahi Olan'a odaklamak,*dharana*.[138]

Şimdiye kadar taçla uğraşmadık*çakra*,*Sahasrara çakrası*. Bunun basit bir nedeni, tacın*çakra*içine solunamaz. Solunum döngüsünün dışındadır ve diğerinin algıladığı anlamda ne görülebilir ne de duyulabilir.*çakra*s sesli veya görseldir. Bin yapraklı nilüfere erişmenin tek yolu nefesin tutulmasıdır.*prana*tamamen durdurulur ve zihin kalbe emilir. Bunu başarmak için inhalasyondan sonra ekshalasyona dönüşmeden önceki kısa spontan duraklamayı kullanırız. Nefes alma döngüsündeki bu kısa dinlenme anını, solumanın başlangıcındaki son görüş noktamızdan hızla atlamak için kullanırız.*ajna çakra*, kadar *Sahasrara*. görselleştirin *Sahasrara*diğerleri gibi*çakra*s - yukarı dönük. Suprakraniyal olduğu için daha çok başınızın üzerinde oturan büyük bir taç gibi görünüyor. Bin yaprak aynı anda tüm renklere sahiptir, bu yüzden görsel olarak temsil edilemez. Bin güneş gibi göz kamaştırıyor.

Taçtaki İlahi Olan'ın uygun formunun sizin için ne olduğunu şimdi görselleştirin.*çakra*ve ona içten secde edin. Ardından, ekshalasyon başladığında, farkındalığınızı*ajna çakra*, OM'yi telaffuz edin ve oradan meditasyonunuza her zamanki gibi aşağı doğru devam edin. Birkaç nokta: Gözünüzde canlandırabilir ve Tanrı'ya saygı duyabilirsiniz.*mantra*veya ideal olarak uygun olanı telaffuz ederek *işta mantrası*, bu*mantra* İlahi olan formunuzla ilişkili. Bazı ortak*işta mantras*ıler:

İsa Mesih için – Ben Yol, Gerçek ve Yaşam'ım Yahve/
Baba için – Ben Ben'im
Allah İçin – La Ilah Il Allah Shiva
İçin – OM Nama Shivayah
Krishna için – OM Namo Bhagavate Vasudevayah

Buda için – OM Mani Padme Hum
Kali İçin – Hrim Shrim Krim Parameshvari Svaha
İçin *nirguna* Brahman – Tat tvam asi

Bu sadece küçük bir seçim *işta mantrası*s. Daha birçoğu mevcuttur. Bir diğer önemli nokta da kendiliğinden *kumbhaka* (nefes tutma). Dahili *kumbhaka* 10 saniyeyi aşan s her zaman eşlik etmelidir *Jalandhara Bandha* (çene kilidi). Bu bir meditasyon egzersizi olduğu ve resmi olmadığı için *pranayama*, kendiliğinden *kumbhaka* 10 saniye ile sınırlandırılmalıdır. Bu, kelimelerinizi telaffuz etmeniz için geçen süreyi ölçerek kolayca temin edilebilir. *işta mantrası*. Deneyimli meditasyoncular kendi sözlerini telaffuz edebilirler. *işta mantrası* nefes tutma sırasında *Sahasrara* (taç *çakra*) birkaç kez ancak toplam süre 10 saniyeyi geçmemelidir.

Alıştırma 14: Kumbhaka sırasında Sahasrara'da ilahi imge ile çakra meditasyonu

Daha önce olduğu gibi pratik yapın *Mula Bandha* ve *Jihva Bandha*, ikisinden biriyle *Brumadhya Drishti* veya *Shambhavi Mudra*, uygun bir şekilde *asana*, seçiminiz ile *Jnana* veya *Akaşa Mudra* ve telaffuz ederken *bija aksharas* (kök heceler) ilgili *çakras*. Buradaki yeni bileşen, nefesinizi sesinizi telaffuz ederek tamamladıktan sonra, *bija asksharas* her birine uygun sayıda *çakra* üçüncü göze giden *çakra* (*ajna*), nefesinizi en fazla 10 saniye askıya alın, farkındalığınızı tepeye taşıyın. *çakra* (*Sahasrara*), görselleştirin *işta devata* bin yapraklı nilüferinizin üzerinde otururken veya ayakta dururken *mantra* ilahi formunuzla ilişkili (*işta mantrası*). Eğer bir *işta mantrası*, sadece OM'yi telaffuz edin.

Ekshalasyon başladığında, farkındalığınızı tekrar *ajna çakra*, sizin için uygun olanı OM telaffuz ederek

sayıda ve buradan daha önce olduğu gibi devam edin. Sıra şimdi şöyle görünür:

Teneffüs sırasında, uygun sayıda LAM'ı vücuda telaffuz edin. *Muladhara Çakra*(coccygeal), toprak elementini temsil eden 4 yaprak koyu kırmızı veya koyu kırmızı içerebilen, daha önce kapsadığınız meditasyon bileşenleri ile,*yantra*sarı bir kare.

Ardından, uygun sayıda VAM'yi *Svadhishthana çakra*(sakral) su elementini temsil eden turuncu kırmızı veya parlak kırmızı renkte 6 taç yapraklı,*yantra*bir beyaz ay hilal.

Şimdi uygun sayıda RAM'i*manipura çakra*(lomber) fırtına bulutunun siyahımsı mavi renginin 10 yapraklı, element = ateş,*yantra*=üçgen, renk = kırmızı.

Ardından, uygun sayıda YAM'ı*Anahata Çakra*(torasik) ateş kırmızısı renginin 12 yaprağı ile*Bandhuka* hava elementini temsil eden çiçek, *yantra*duman renginde bir heksagram görüntüsü.

Ardından, uygun sayıda HAM'ı *Vishuddha Çakra*(Eter elementini temsil eden, dumanlı morumsu bir renk tonuna sahip 16 taç yaprağı ile*yantra*bir daire kümesi.

Uygun sayıda OM'yi sese telaffuz ederek inhalasyonunuzu sonlandırın.*ajna çakra*(kafatası) ile zekayı temsil eden 2 parlak, beyaz taç yaprağı ile*yantra*şimşek rengi bir üçgenden.

Şimdi boğazı kilitleyerek nefesi tutun (boğaz kaslarını yutacakmış gibi kasarak; ancak nefes tutma süresi 10 saniyeyi geçemeyeceği için nefesi tutmak gerekli değildir.*Jalandhara Bandha*) ve farkındalığınızı *Sahasrara çakrası* (suprakranial), tüm renkleri aynı anda içeren ve bin güneşten daha parlak olan bin yapraklı nilüfer. Bu lotus üzerinde İlahi formunuzu görselleştirin ve uygun olanı telaffuz edin.*işta mantrası*bir Zamanlar.

Ekshalasyonun başlaması üzerine farkındalığınızı *ajna çakra*ve tüm diziyi ters sırada tekrarlayın. Bir kez vardığınızda*Muladhara Çakra*, hemen başlayın

Bu erken noktada, harici bir tutma eklemeden inhalasyon. Önce iç nefes tutmayı iyice bütünleştirin ve nefes alma ve meditasyon döngüsünün çok yorucu olmadığından emin olun.

Özellikle başlangıçta, hayalinizi net bir şekilde görselleştirmekte zorlanabilirsiniz.*işta devata*. Bu durumda, ilahi imajınızın basılı bir kopyasını önünüzde tutmak iyidir. Ayrıca tüm meditasyon tekniğini aşağıdakilerle birleştirebilirsiniz:*Trataka*senin ilahi imajın üzerinde. Bu, görselleştirdiğiniz anlamına gelir*çakra*gözlerinizi açık tutarken ve ilahi görüntünüzde tutuklanırken. Bu aslında meditasyon yapmanın en güçlü yollarından biridir: Zihin çeşitli görevleri yerine getirmekle o kadar meşguldür ki, yoldan çıkması neredeyse imkansızdır.

15. Bölüm

YASA 15: SPONTAN DIŞ KUMBHAKAS SIRASINDA MULADHARA ALTINDA KUNDALİNİ GÖRÜNÜR VE ATEŞLENİR.



7 çakra + Kundalini

Önceki teknikte olduğu gibi, ekshalasyon sırasında solunum döngüsünün dışında güçlü bir merkez vardır. Bu merkez yukarıda değil

baş, ancak perinenin hemen altında. hemen altında*Muladhara* Kundalini'nin koltuğu, tepesi aşağı bakan kırmızı bir üçgenle temsil edilir ve içinde saf bilinci temsil eden bir sütun bulunur. Bu sütunun etrafına sarılmış ilahi yaratıcı güç, Kundalini - sarmal olan. Kundalini üç buçuk kez kıvrılır. Üç bobin, üç durumu – uyanıklık durumu, rüya durumu ve derin uyku – temsil eder ve üç*guna*s (nitelikler veya temel parçacıklar), yani*rajalar*,*tamalar*ve*satva*. Son yarım bobin dördüncü durumu, diğer tüm durumlarda mevcut olan bilinci temsil eder ve *nishtraigunya*, yani üçün ötesinde*guna*s, ondan yapılmadı. Bu ilahi yaratıcı güç, Tanrı'nın içkin, yani Tanrı'nın kendisini evren, insan vücudu olarak yaratan ve onu canlandıran, yaşatan yönüdür. Kundalini, aracılığıyla yükseltilirse*çakra*s ve daha yüksek olanlardan birinde tutularak, kalıcı mistik durumlar elde edilebilir.

Bölüm 14'teki tekniğe aşina olduğunuzda, nefes alıp verdikten sonra hissedilen coşku arasında hala bir tutarsızlık olduğunu fark edeceksiniz. Sona erdirilmesi üzerine, inhalasyon bizi aşağıdakilerle ödüllendirir:*darşana*(Tanrısal olanın görünümü), ekshalasyon bizi hala*tamalar* (uykusuzluk). Bu, harici olarak adlandırılan bir tekniği kısaca uygulayarak üstesinden gelinir.*Uddiyana*harici sırasında *kumbhaka*. Nefes verdiğinizde genellikle kısa bir an olduğunu fark edeceksiniz.*prana* geri tepmeden ve inhalasyona dönüşmeden önce askıya alınmış bir animasyonda durur.[139]Bu yeni teknikle, bu anı uzatır ve bir sonraki inhalasyon bizi geri götürmeden önce bu askıya alınmış animasyonda kalırız. Nefesi vücudun dışında tuttuğumuz için, buna yogiler tarafından dış tutulum denir (*bahya kumbhaka*). Kesin konuşmak gerekirse, yogik*pranayama*uygulayıcılar buna sadece bir *kumbhaka*10 saniyeyi aşarsa ve bu meditasyon pratiği sırasında bunu yapmayacağız, çünkü nefes döngümüzün zamanının çoğunu inhalasyon ve ekshalasyon sırasında ayrıntılı meditasyona harcıyoruz.

Bununla birlikte, kısa bir süreliğine dış alıkoymada kalırken, zihnin aşırı derecede tamasik olabileceğini fark edebilirsiniz - ağır ve donuk. Buna karşı koymak için tonlanmış veya hafif bir versiyonunu kullanıyoruz.

en*Bahya*(harici)*Uddiyana*kitabımda anlattığım *Pranayama: Yoganın Nefesi*.*Bahya Uddiyana*dört türden biridir*Uddiyana Bandha*. Üç kuzeninden farklı olarak, hepsi karın kaslarının bir veya başka bir kasılma biçimini içerir. *Bahya Uddiyana*boğaz kaslarının kasılması ve ardından sahte bir inhalasyondan oluşur. Boğaz kasıldığında ve sanki nefes almaya çalışıyormuş gibi göğüs kafesini kaldırıp genişlettiğimizde, göğüste bir vakum oluşacaktır. Şimdi diyaframı ve karın kaslarını gevşetirsek, karın içindekiler göğüs boşluğuna emilir. Karında bu şekilde oluşturulan vakum, pelvik diyaframı ve tabanı yukarı doğru emer.*çakra*. Bu, cismin altında bulunan Kundalini üzerinde bir emiş uygular.*Muladhara çakrası*. Bu emiş, Kundalini'nin ateş kırmızısı Sushumna'nın içinden çözülen ve yukarı doğru yükselen olarak görselleştirilmesiyle artırılır.

Burada birkaç uyarı*Bahya Uddiyana*. Kalp hastalığı, yüksek tansiyon, hiatus fıtığı ve reflü özofajiti olan kişilerde kontrendikedir. Ve hiperasidite durumunda, kişinin hafifçe basması gerekir. Hamilelik veya menstrüasyon sırasında uygulanamaz ve kişinin aç karnına ihtiyacı vardır, aksi takdirde emme mideden yemek borusuna yiyecek çekebilir.

Burada önerdiğim teknik sadece*Bahya Uddiyana*ışık. Bunu yapıyorum çünkü performans sergileyecek vaktin yok *pranayama* harici ile*kumbhaka*, ne zaman dış*kumbhaka* merkez sahne alır. Bu durumda karın duvarını omurganın ön tarafına değecek şekilde geriye doğru çekerdik. Meditasyon sırasında ise karın duvarını hafifçe içe doğru eğmeye yetecek kadar hafif bir emme yaratacağız. Aradaki farkın temel nedeni, bu spontane halde kalmamızdır.*kumbhaka*10 saniyeden az; aslında istenen etki için yaklaşık 3 saniye kalmak yeterli olacaktır. Ve eğer dışarıda daha uzun kalsaydık*kumbhaka*, bu sefer solumamız ve sonraki iç*kumbhaka*İlahi üzerine meditasyon ile.

Alıştırma 15a: Dış tutma sırasında Kundalini'nin Muladhara'nın altında görselleştirilmesi

Ekshalasyonu tamamladıktan sonra*Muladhara çakrası*LAM'ı uygun sayıda telaffuz ederek, boğazı kilitleyerek nefesi vücudun dışında tutun. Nefesin askıya alınması sırasında, vücuttaki ilahi yaratıcı güç olan Kundalini üzerinde meditasyon yapın. Kundalini'yi tepesi aşağı bakacak şekilde kırmızı bir üçgen olarak hayal edin. Üçgenin içinde mavi-yeşil bir sütun vardır ve bu sütun şimşek rengindeki yaratıcı gücün üç buçuk kez dolandığı bir yerdir. Kundalini'nin çözüldüğünü, düzleştiğini ve ateş kırmızısı Sushumna'ya girdiğini hayal edin.

İnhalasyon başladığında, Kundalini nefesle yükselir.*çakra*ile*çakra*. sırasında Kundalini'yi görselleştirirken *kumbhaka*, telaffuz edebilirsiniz*mantra*uzun bir i ile ilahi yaratıcı gücün, HRIIM,. Bunu telaffuz et*mantra*Başlangıçta yalnızca bir kez, karmaşık bir görselleştirme eşliğinde uzun bir ekshalasyon yaptığınızı ve nefesinizin bitmesini istemediğinizi yansıtır. Daha sonra bunu tekrarlamayı seçebilirsiniz.*mantra*iki veya üç kez. Hindistan'da HRIIM bir*mantra*ilahi kadınsı ile ilişkilidir. Alternatif olarak, dosyanızın kısaltılmış bir versiyonunu da seçebilirsiniz. *işta mantrası*.

Nefes alma sırasındaki nefes alma sırası şimdi tam olarak eskisi gibi görünüyor, ancak ekshalasyonun sonunda yeni bir öğemiz var. Bin yapraklı nilüferde içsel nefes tutma sırasında size uygun olan İlahi Olan formunu görselleştirdikten sonra, uygun olanı telaffuz ederken. *işta mantrası*bir kez, ekshalasyona başlayın.

Uygun sayıda OM'yi şuraya telaffuz edin:*ajna*(kafatası) *çakra*, perikarpında üçgen şeklinde bir taşıyan zekayı temsil eden 2 parlak, beyaz taç yaprağı ile*yantra*yıldırım renginde.

Ardından, uygun sayıda HAM'ı *Vishuddha Çakra*(servikal) eter elementini temsil eden, dumanlı morumsu bir renk tonuna sahip 16 yapraklı, dairesel bir*yantra*beyaz renkli.

Ardından, uygun sayıda YAM'ı*Anahata Çakra*(torasik) hava elementini temsil eden, perikarpında heksagram şeklindeki havayı taşıyan ateş kırmızısı renkli 12 yapraklı*yantra* duman renginden.

Şimdi uygun sayıda RAM'i*manipura çakra*(lomber) ile ateş elementini temsil eden fırtına bulutunun siyahımsı mavi renginin 10 yaprağı vardır.*yantra*tepesi aşağı bakacak şekilde kırmızı bir üçgenin görüntüsü.

Ardından, uygun sayıda VAM'yi *Svadhishthana çakra*(sakral) su elementini ve onun hilal şeklini temsil eden turuncu-kırmızı renkte 6 taç yapraklı *yantra*beyaz renkli.

Son olarak uygun sayıda LAM'ı *Muladhara Çakra*(koksigeal) 4 yapraklı kırmızı-kırmızı veya koyu kırmızı renkli, toprak elementi ve ilgili*yantra*sarı bir kare.

Şimdi boğazınızı kilitleyerek nefesinizi tutun, farkındalığınızı aşağıdaki Kundalini'ye getirin.*Muladhara*ve HRIIM'i veya kısaltılmış halinizi telaffuz edin*işta mantrası*. Kundalini'yi tepesi aşağı bakacak şekilde kırmızı bir üçgen olarak hayal edin. Üçgenin içinde mavi-yeşil bir sütun vardır ve bu sütun şimşek rengindeki yaratıcı gücün üç buçuk kez dolandığı yerdir. Kundalini'nin açılmakta olduğunu ve ateş kırmızısı Sushumna'ya girdiğini hayal edin ve nefes alırken, onu Dünya'daki yolculuğunuz boyunca yanınıza alın.*çakra*s.

Meditasyon, yeterince sık, yeterince yavaş ve daha da önemlisi, bölünmemiş dikkat ve tam konsantrasyon ile yapılırsa Kundalini'yi yükseltme gücüne sahiptir. Bunu yapmak için*buda* (zeka) uyandırılmalı ve beyninizin her hücresi meditasyona katılmalı. Gelecekle ilgili rüyalar ya da geçmişi hatırlamak yok. Sadece şimdi burada ol!

Alıştırma 15b: Pranik emme ve dış Uddiyana yoluyla Kundalini'yi ateşlemek

Yalnızca yukarıdaki yönteme aşina olduğunuzda ve yetkin olduğunuzda, aspirasyon*Bahya*(harici)*Uddiyana*altında Kundalini'yi görselleştirirken kısa dış nefes tutma sırasında *Muladhara*. Teknik yukarıdaki gibidir, ancak eklenen bileşenle, boğaz kilitlendiğinde, sahte bir inhalasyon yaratır.

ikincil solunum kasları (interkostal, pektoralis minör, vb.) aracılığıyla göğüs kafesini genişletmek ve kaburgaları yükseltmek. Bu, sarmal Kundalini'nin dinlenme yerine kadar inen ve onu uyandıran bir emme yaratır. Kundalini şimdi çözülecek ve eskisi gibi daha fazla güçle yükselecek.

Kutsal gelenek, Kundalini'yi yükseltmeye saf bir yaşam tarzının eşlik etmesi gerektiğini tavsiye eder. Eylemler herkesin iyiliği düşünülerek yapılmalıdır. Uyuşturucudan, güç oyunlarından, bencil eğilimlerden ve alt dürtüleri tatmin etmekten uzak durmak gerekir. Kundalini ilahi yaratıcı güçtür. Kendinizi tamamen o gücün hizmetine verin!

16. Bölüm

LAW 16: APANA İÇİNDEKİ İÇ YUKARI KUVVET, APANA GATI, KUNDALİNİ'NİN DÖRDÜNCÜ MOTORU ÇİFT YUKARI DALGA ÜZERİNDE AKTİF OLUR.

NEGATİF KUVVETLER HUKUKU

Termodinamiğin birinci yasası, bir sistemdeki tüm enerjilerin toplamının asla değişmediğini belirtir. Örneğin, belirli bir sistem içindeki kinetik enerji azalırsa, potansiyel enerji, elektrik enerjisi vb. olarak yeniden ortaya çıkması gerekir. Bu yasa, her kuvvetin kendi olumsuzluğunu içermesi veya üretmesi gerektiğini belirten daha genel bir kozmik yasanın ifadesidir. Evrendeki tüm enerjilerin toplamı her zaman sıfır olduğundan, her bir kuvvet veya vektörün ortaya çıkışı ya kendi olumsuzlamasını/askısını içermeli ya da yoksa, toplamı geri getirmek için çevre böyle bir kuvvet üretmelidir. sıfıra ve dengeye.

Kendi yaşamınızda bunun anlamı, örneğin Kundalini'yi kurcalarsanız ve onun müthiş güçlerini başkalarını etkilemek veya kendiniz için avantaj yaratmak için kullanırsanız, dünyada bir güç vektörü yaratırsınız. Dengede kalabilmek için, dünyanın bir karşı-vektör yaratması gerekir, bu da zamanla sizin sonunuzu getirecektir. Bu yüzden tüm imparatorluklar sonunda düşer. Bundan kaçınmak için, yoginin kişisel motivasyonla hareket etmesi değil, daha büyük iyiliği - herkesin iyiliğini - göz önünde bulundurarak eylemler gerçekleştirmesi gerekir. Bu, her fırsatta bencil olmanın doğal yol olduğu öğretilen modern bir dünyada tuhaf görünse de, mutluluğa ve özgürlüğe giden ve kutsal yasayla uyumlu olan yoldur.

Tüm güçlerin bu dengesi, Kundalini'nin kendi kendine çalışma biçiminde de görülür. Örneğin, beşinin toplamı*vayu*s (hayati enerji akımları),*prana*, *apana*,*vyana*,*udana*ve*saman*, sıfırdır ve bu yüzden Kundalini'nin kendi başına yukarı doğru hareket etme eğilimi yoktur.*Apana*yukarı yönlü hareketi olumsuzlayan aşağı doğru kuvvettir.*vayus**prana*ve*udana*. Ancak, yalnızca kendi başına görülen, *apana*olarak adlandırılan kendi olumsuzlamasını da içerir.*apana gati*. iken

ana, kaba aponik kuvvet aşağı doğru yönlendirilir, kendi içinde bir yukarı kuvveti, süptil bir yukarı çekişi, devasa dış aşağı çekiş tarafından yaratılan bir yukarı emiş içerir.

bu *Bhagavad Gita* bunun hakkında konuşuyor *apana gati* 'Kurban edenler var' dediğinde *prana* içine *apana* ve *apana* içine *prana* ve bunu ara *pranayama*'.[140] Bu kıta, kutupluluğun, aşırılıkların ötesinde bir duruma ulaşmak için soluma ve nefes vermenin içerdiği içsel olumsuzlama üzerine meditasyon yapmayı önerir. *rajalar* (inhalasyon) ve *tamalar* (nefes verme).

Kullanılması *apana gati* insan yaşamına kuşbakışı bakmak istiyorsak yararlıdır. İlahi Olan'ın kendisini tezahürlerin çokluğuna yansıtma eylemine Shakti denir, lütfun yaratılış içine inişidir. Bu güç, Kundalini adı verilen kendi olumsuzlamasını içerir. Kundalini, İlahi Olan'ın kendi durumuna dönüşüdür, yani omurganın tabanındaki ilahi yaratıcı gücün, omurganın tabanındaki ilahi bilince geri dönüşüdür. *Sahasrara Çakra*. Eve dönüşten, kendine dönüşten başka bir şey değil. Bunu yapmak için içerideki hava akışını serbest bırakmamız gerekiyor. *apana*, *apana gati*.

İçerideki bu içsel yükselişin özgürleşmesi *apana* Kundalini'nin dördüncü motorunun ateşlenmesini oluşturur. Altı aşamalı çift yukarı dalga şeklinde çalışır. Bu dalgadan Bölüm 4'te zaten bahsedilmişti; burada detaylı olarak anlatılıyor.

Alıştırma 16a: Apana gati'ye erişim

Her zamanki meditasyon aksesuarlarınızı kullanarak her zamanki meditasyon duruşunuzda oturun. *Mula Bandha*. Ateş kırmızısı olarak görselleştirdiğiniz merkezi kanaldan (Sushumna) nefes alın. Pelvik tabandan kafatasının merkezine inhalasyonda ve kafatasından pelvik tabana ekshalasyonda nefesin hareketini izleyin. Bunun, soluma ilerledikçe sizi nasıl giderek daha rajasik ve ekshalasyon devam ettikçe tamasik hale getirdiğini hissedin.

Şimdi farkındalığınızı nefes kuvvetinden ayırın. Teneffüs sırasında nefes pelvik tabandan kafatasına doğru yukarı doğru hareket ederken, farkındalığın kafatasından perineye düşmesine izin verin.

Ekshalasyon nefes kuvvetini baştan kuyruğa doğru hareket ettirirken, farkındalığın omurganın altından başa yükselmesine izin verin. Zihninizde oluşan denge ve merkezlenme durumuna dikkat edin. Nefes kuvveti yoluyla zihin dengesi bozulur ve kişi nefes kuvvetini nasıl etkisiz hale getireceğini ve yatıştıracağını (olumsuzlayacağını) bilirse farkındalık kullanılarak dengelenebilir. Hem nefes alırken hem de verirken içsel karşıt gücü net bir şekilde deneyimleyene kadar bu meditasyona devam edin.

Şimdi içerdiği yukarı doğru kuvveti kullanacağız.*apana*, sözde*apana gati*, ekshalasyonu tersine çevirmek ve hem inhalasyon hem de ekshalasyon sırasında nefes kuvvetini yukarı iletmek için. Konvansiyonel solunum sırasında, nefes kuvveti inhalasyon sırasında yukarı, ekshalasyon sırasında aşağı doğru hareket eder. 4. Bölüm'de buna bir yukarı-aşağı dalga adını vermiştim. Şimdi uyanarak bir ikiye katlama dalgasına geçeceğiz.*apana gati*, böylece ekshalasyonun kuvvetini de yukarı doğru yönlendirir.

Burada açıklanan yöntem, Kundalini'yi yükseltmenin güçlü bir yöntemden ziyade hayırsever bir yolu olsa da, yine de aşağıdaki güvenlik önlemlerini kullanmak akıllıca olacaktır:

1. Yukarı-aşağı dalgayı kullanarak en az üç nefesle çift yukarı dalga solunumunun her seansını başlatın ve bitirin.
2. Günde 1 saatten fazla olmamak üzere ikiye katlama dalgasını uygulayın.
3. Günlük olarak birleştirin*asana*,*kriya*ve*pranayama*uygulama.
4. İki katına çıkma dalgasının günlük uygulamanız ne kadar uzun olursa, saf bir diyet o kadar önemli hale gelir.
5. Çift-up dalgasının günlük uygulamanız ne kadar uzun olursa, kendinizi formla birlikte İlahi Olan'ın hizmetine vermeniz o kadar önemlidir (şekilsiz Mutlak size neyin doğru neyin yanlış olduğunu söyleyemez). Allah'ın her şeye kadir olduğunu, her şeye kadir olduğunu ve her şeye kadir olduğunu unutmayın. Bu güçlü gücü harekete geçirmenin, Tanrı'ya karşı tam bir sevgi ve hizmet deneyimi yaşamaktan başka bir anlamı yoktur.

Bu meditasyonun diğer yönleriyle birlikte ikiye katlama dalgasını günde bir saatten fazla uygularsanız, topluma karşı görevlerinizi yerine getirmeyi giderek zorlaştırabilirsiniz. olarak

kadim bilgeler, 'Yoga ancak kişinin topluma karşı görevini yerine getirmesiyle birlikte uygulandığında başarılı olabilir' demiştir. Örneğin, aileniz açlıktan ölürse veya toplumdaki işiniz, her ne ise, ihmal edilirse, manevi coşkuya kaçmak işe yaramaz. Örneğin, polis teşkilatının bir üyesi olsaydınız ve aşırı meditasyon uygulamanız tüm dolandırıcıların özgürce dolaşmasına neden olsaydı, görevinizi ihmal etmiş olurdunuz. Bu eninde sonunda seni yakalayacaktır. Aynı şey, bir endüstri kaptanı olsaydınız ve aşırı meditasyonunuz nedeniyle şirketiniz iflas ederse ve bu da birçok işçinizi işsizliğe gönderirse geçerli olurdu. Yine, bu sonunda uygulamanıza bir tavan koyacak ve faydalarını ortadan kaldıracaktır. Her zaman olduğu gibi, herhangi bir ruhsal uygulama biçimi daha büyük olanlarla uyum içinde olmalıdır.*svadharma*(Kutsal görev) bu, İlahi olana ve insanlığa hizmet etmenin bireysel yolunuzdur. Lütfen bu güçlü yöntemi sorumlu bir şekilde kullanın ve gerçeklerden kaçmayın.

Teneffüs sırasında, nefesin dışarıdaki yukarıya doğru kuvveti üzerinde meditasyon yapın. Ekshalasyon sırasında*apana gati*, bu, ekshalasyon içindeki yukarı doğru harekettir. Bu, artık hem nefes alma hem de verme sırasında yukarı doğru hareketler olduğu anlamına gelir. Bu sürecek*prana*yukarı ve üçüncü göze kuracak*çakra*
.

Alıştırma 16b: Altı aşamalı bir ikiye katlama dalgası oluşturmak için Uddiyana Bandha aracılığıyla apana gati'nin kullanılması

Şimdi Uddiyana Bandha'nın çok farklı bir biçimini kullanacağız.*Bahya*(harici) Uddiyana Bölüm 14'te eklediğimiz harici nefes tutma sırasında gerçekleştirdik. Bu mevcut alıştırmada bir form kullanacağız. *Uddiyana Bandha*önceki kitabımda aradığım*Pranayama: Yoganın Nefesi*'nefes verme- *Uddiyana Bandha*'. Lütfen bu formu not edin *Uddiyana Bandha*sırasında uygulama için uygun değildir.*asana*, diyaframı sıkılaştıracağı için. Her ikisi de apanik bir aşağı akışa dayanan menstrüasyon veya hamilelik sırasında bu yöntemi yoğun bir şekilde uygulamayın. ekshalasyon- *Uddiyana Bandha*sadece için tasarlanmıştır*pranayama*ve meditasyon

uygulama. Ekshalasyonun enerjik aşağı akışını etrafa çevirir ve karın duvarında yukarı doğru bir dalgalanma oluşturarak yukarı akışa dönüştürür.

4. Bölümde nefes dalgalarıyla çalışıyorduk. Tüm iki aşamalı, üç aşamalı ve altı aşamalı dalgaların standart biçimi, yukarı ve aşağı dalgadır.*prana*inhalasyon sırasında omurgada yukarı ve ekshalasyon sırasında omurgada aşağı doğru salınım yapar. Aynı zamanda zihnin aşırı uçlar arasında gidip gelmesini de sağlar.*tamalar* ve*rajalar*. salınan (*vikshipta*) zihin, Rishi Vyasa'nın bahsettiği beş zihin kategorisinden biridir.[141]Bu zihne aynı zamanda karışık zihin de denir. *prana*anlayış netliği kazanmamızı engeller ve böylece kafa karışıklığı yaratır.

Manevi evrim amacıyla, yogiler ekshalasyonun karakteristiğini çevirir ve onu bir yukarı dalgaya dönüştürür. Böylece bir inhalasyonun enerjik özelliklerini kazanır. Bu nedenle bu dalgayı ikiye katlama dalgası olarak adlandırıyorum. Herhangi bir ek yardım olmadan kendi başına uygulandığında, zihni fazla rajasik hale getirir, ancak bu bağlamda uygulanırsa*pranayama*ve meditasyon (ve başka hangi bağlamda birisi bunu uygulayabilir?), ek enerji (*rajalar*) ile bağlıdır*mantra*,*çakra*görselleştirme,*bandha*s, *mudra*vb. Böylece ruhsal tekamül için güçlü bir motor haline gelir.

Pratik olarak konuşursak, ekshalasyon, tüm karın duvarı hafifçe kasılarak ve toraks kaldırılmış haldeyken omurgaya doğru itilerek döndürülür (Bu olgunun, karın duvarının yarattığı emmeden ne kadar farklı olduğuna dikkat edin).*Bahya*harici *Uddiyana*.) Ancak o zaman, karın içeri çekildiğinde, toraksın havası indirilir. Ama yogiler burada bitmiyor. Şimdi, önce karnınızın altını, ardından gövdenin ortasını çektiğinizi ve son olarak da üst göğüsten nefes verdiğinizi hayal edin. Son aşama, daha da bölümlere ayırmak ve önce*Muladhara*alan, daha sonra sakraldan*çakra*, daha sonra belden*çakra*, daha sonra kalpten *çakra*boğazdan nefes verme ile takip edilen alan *çakra*ve sonunda nefesimizi dışarı veriyoruz*ajna çakra*. Kafatasından nefes alıp vermekten bahsediyorsam bunun mecazi olduğunu belirtmeliyim. Nefesin gövdedeki kaba hareketinden değil, nefesin süptil hareketinden bahsediyorum.*prana*içinden

merkezi enerji kanalı (Sushumna). Bu özellikle inhalasyon sırasında önemlidir. Başın içine kadar tüm gövdeden bir inhalasyon çekerseniz, kafa içi kan basıncı o kadar yükselebilir ki teorik olarak beyindeki bir kan damarını yırtabilirsiniz. Yogilerin her zaman sonsuz derecede ince Sushumna yoluyla nefes almaktan bahsetmelerinin bir nedeni budur.

Nefes verirken, en alt karın duvarında, kasık kemiğinin hemen üzerinde başlayan bir dalganın nefes vermesini sağlayın. Buradan karın duvarından yavaşça yukarı çıkmasına izin verin. Bu başarıya güç veren kas, enine abdoministir.

Bir kez vardığınızda*ajna çakra*, spontan bir nefes tutma gerçekleştirin*Sahasrara*(taç*çakra*) ilişkili olduğunu telaffuz etmek de dahil olmak üzere, istediğiniz biçimde İlahi Olan üzerine meditasyon yaparak *işta mantrası*. Nefes tutmanızın sonunda, dikkatinizi doğrudan aşağıdaki Kundalini konumuna atlayın. *Muladhara çakrası*(temel*çakra*). Kundalini'yi daha önce açıklandığı gibi kısaca görselleştirin ve HRIIM'i telaffuz edin. Sonra, inhalasyon başladığında, Kundalini'yi yanınıza alın ve onu *çakra*s, telaffuz dahil*bija aksharas* (kök heceler) ve görselleştirme*çakra*s, renkler, yaprak sayısı vb.

Konsantrasyon sırası artık hem inhalasyon hem de ekshalasyon için aynıdır:

Nefes tutmanızın (iç veya dış tutma) sonunda, vücuttaki ilahi yaratıcı güç olan Kundalini'yi, tepesi aşağı bakan kırmızı bir üçgen olarak meditasyon yapın, içinde mavi-yeşil bir sütun taşır ve çevresinde şimşek- renkli yaratıcı güç üç buçuk kez kıvrılır. Kundalini'yi telaffuz ederken*mantra*HRIIM, ilahi yaratıcı gücün çözüldüğünü ve ateş kırmızısı Sushumna'ya girdiğini görselleştirin.

Şimdi LAM'ı tekrar edin, sizin için uygun sayıda perine içine ve bu ses dalgasının dışında tezahür etmesine izin verin. *Muladhara Çakra*, 4 yapraklı kıpkırmızı veya koyu kırmızı renkli. Bu*çakra* sağlamlık durumu ile toprak elementini temsil eder ve*yantra*sarı renkli bir karedir.

Ardından, sizin için uygun olan sayıda VAM'ı sakral alana tekrar edin ve bu ses dalgasının dışına çıkın.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

*Svadhishthana çakra*6 yaprakları turuncu-kırmızı renkte tezahür etmek. Bu*çakra*su elementini temsil eder,*yantra*beyaz renkli bir hilal olmak.

Daha sonra lomber bölgeye uygun sayıda RAM'i söyleyin ve bu ses dalgasının dışında*manipura çakra*bir fırtına bulutunun siyahımsı mavi renginin 10 yaprağı ile tezahür etmek. Elementi ateştir ve*yantra* kırmızı renkli bir üçgen.

Daha sonra YAM'ı göğüs bölgesine tekrarlayın ve bu ses dalgasının dışında*Anahata Çakra*ateşlenmiş rengin 12 yaprağı ile öne çıkmak için*Bandhuka*çiçek. Elementi havadır ve*yantra*duman renginde bir heksagram.

Daha sonra servikal bölgeye tekrar tekrar HAM deyin ve bu ses dalgasının dışında*Vishuddha Çakra*dumanlı, morumsu bir renk tonunun 16 yaprağı ile tezahür etmek. Elementi eterdir ve onun*yantra* beyaz bir daire.

Kafatasının merkezine tekrar tekrar OM'yi telaffuz ederek nefesinizi sonlandırın ve bu ses dalgasının tezahür etmesine izin verin.*ajna çakra*, 2 parlak, beyaz yapraklı. Bu*çakra*zekayı temsil eder ve *yantra* yıldırım renkli bir üçgendir.

Şimdi boğazınızı kilitleyerek nefesinizi tutun ve farkındalığınızı *Sahasrara Çakra*, başın tepesinde, tüm renkleri aynı anda gösteren ve bin güneşten daha parlak bin taç yaprağı ile. Bu lotus üzerinde İlahi formunuzu görselleştirin ve uygun olanı telaffuz edin.*işta mantrası*bir Zamanlar. Kendinizi nefes tutma süresi boyunca İlahi Olan'ın seçtiğiniz formunu kavramanın okyanussal esrimesine kaptırın. Tutma işlemi tamamlandıktan sonra, farkındalığınızı doğrudan aşağıdaki Kundalini rezervuarına geri atlayın.*Muladhara*! Bu önemli. Nefesiniz ister nefes alsın ister nefes alsın, zihniniz ve karın kaslarınız yine nefes alıyormuşsunuz gibi hareket eder! Kundalini'yi tepesi aşağı bakacak şekilde kırmızı bir üçgen olarak hayal edin. Üçgenin içinde, şimşek renkli yaratıcı gücün üç buçuk kez sarıldığı mavi yeşil bir sütun vardır. Kundalini'nin çözüldüğünü ve ateş kırmızısı Sushumna'ya girdiğini hayal edin ve buradan bir sonraki nefes için geri devam edin. Dahil olmak üzere daha önce bahsedilen tüm yardımcı araçları kullanmaya devam edin.*Mula Bandha*,*Jihva Bandha*,*mudra*kum*drishti* s.

Yakında fark edeceksiniz ki, tüm bu talimatları doğru bir şekilde takip ederseniz, ruhsal olarak çok hızlı bir şekilde coşkulu bir duruma girmemek çok zor. Bununla birlikte, ileriye atlamamak ve bu en güçlü meditasyon tekniğinin her bir bileşeninde adım adım ustalaşmak önemlidir. Aksi takdirde meyvesi kendini göstermeyecektir.

Bu yöntem çok güçlü olduğundan ve ondan kaynaklanan esrime hayatınızın diğer alanlarını çabucak boğabileceğinden, yerinde bir hatırlatma: Topluma ve topluma karşı olan görevlerinizi büyük ölçüde tamamlamadığınız sürece bu meditasyonu günde bir saatten fazla uygulamayın. aile. Bu görevler, meditasyonu çok uzun süre uygularsanız tersine dönecek olan apanik bir aşağı akışın sürdürülmesini gerektirir. Toplumun aktif bir üyesi olduğunuz sürece, hayatın, ecstasy dışında, hayatın başka yönleri olduğunu fark edin. *darşana*(görünüm) ilahi. Dünya, Dünya gezegeni ve insan toplumu, İlahi Olan'ın tezahürleridir ve onlara hizmet etmek, İlahi Olan'a hizmet etmektir. Herhangi bir tutarsızlık yok. Bu nedenle, her bir duble dalga meditasyonu seansını birkaç set yukarı ve aşağı dalga meditasyonu ile sonlandırmalısınız. Bu, size spontane bir şekilde yerleştirme yeteneğini aşılayacaktır.*prana*uygun içine*çakra*eldeki görev için gerekli.

17. Bölüm

YASA 17: ŞAKTİ MULADHARA'DA DİNLENMEYE GELDİĞİNDE BİLİNÇ GÖRÜNMEZ VE DÜNYA GÖRÜNÜR OLUR. KUNDALINI SAHASRARA'YA DÖNDÜĞÜNDE BİLİNÇ GÖRÜNÜR OLUR VE DÜNYA GÖRÜŞTEN KAYBOLUR.

Bu bölümde yedinci*çakra*Bu, solunum döngüsünün ve bunun birçok etkisinin dışındadır.

Sahasrara Çakra (bin yapraklı nilüfer) Yer: suprakraniyal
Kalite:*nishtraigunya*(üçün ötesinde*guna*s) Element: tüm elementlerin ötesinde / saf bilinç Duyu: tüm duyuların ötesinde / saf farkındalık Renk: aynı anda tüm renkler ve henüz hiçbiri Yapraklar: bin yapraklı (sonsuz için mecazi)

Mantra: mantranın ötesinde /*şebda*Brahman / sonsuz ilahi potansiyel
yantra: biçimsiz Mutlak

bu*Sahasrara çakrası*Daha önce tutuklama bağlamında bahsedilmişti *prana*burada sırasında*kumbhaka*(nefes tutma) ve sizin için İlahi olanın uygun formunu bin yapraklı nilüferinize yerleştirmek için. İlahi olanı formla görselleştirmek için lütfen unutmayın.*Sahasrara*(bir adanmışlık tekniği) veya kısaca *prana*içine*Sahasrara*teknik bir amaç için veya geçici bir zirve deneyimine sahip olmak için*Sahasrara*(*asamprajnata samadhi*) tamamen emmek için farklı şeylerdir*prana*bunun içine*çakra* (aranan *kaivalya*Patanjali tarafından). Bu, özgürleşmeye ancak yoginin nerede ve nerede olduğu üzerinde herhangi bir zamanda tam bir iradeli kontrole sahip olduğunda ulaşılacağını belirten Sir John Woodroffe tarafından doğrulanır. *çakra*Kundalini

bulunur ve sadece ara sıra yanıp söndüğünde değil.[142]Size ibadet etmekten oluşan uygulama*işta devata*kısa spontane sırasında *kumbhaka*arasında*çakra*-nefes döngüleri, çok

güçlü. Ancak, yalnızca içerik bağlamında görülürse,*Sahasrara*, yeni başlayanlar için bir uygulamadır. Bu bölümde ciddi sonuçları araştıracağız.*Sahasrara*uygulama ve etkileri.

işlevi*Sahasrara*emicidir, yani, içinde kalırsanız *Sahasrara*içinde *kumbhaka*daha uzun süreler boyunca, biçimsiz, sonsuz, mutlak Tanrı'nın içine çekileceksiniz ve hiçbir bireysellik izi kalmayacak. Okyanusa düşen bir damlanın onunla bir olması gibi, yogi de onun içinde emilerek İlahi Olan'da eriyecektir. Bununla ilgilenen yoga biçimine Jnana Yoga denir. Jnana Yoga'da, Tanrı'ya formla bağlılık değildir (*saguna*Brahman), fizikçilerin birleşik alan dediği biçimsiz Mutlak'ın içine soğurulmaktan başka bir şey değildir. Bu emilim Budistler tarafından*nirvana*.

Yogiler arasında, bu emilmenin kişinin yaşamının/yaşamlarının sonunda mı, Tanrı'ya ve insanlığa karşı tüm kutsal görevleri yerine getirdiğinde mi gerçekleşmesi gerektiği konusunda bir tartışma vardır. Elbette bu dünyadaki bütün görevler yerine getirilmeden bu büyük çözülmeye girilmemelidir. Bu, bölümün sonunda tartışılacaktır.

NAGARAJ, BİRLEŞİK ALAN İÇİN BİR METAFOR

T. Krishnamacharya öğrencilerine şu duayı öğretti: om mani
bhrajat phana
sahasravidhrta vishvam
bhara mandalaya anantaya
nagarajaya isim
OM, yılanların kralının önünde eğiliyorum,
sonsuzluğu bünyesinde barındıran, kainatı
taşıyan ve aynı anda bin bir kukuletalı,
mücevherli kafayla tüm bilgileri alevlendiren.

İlahi, yılanların bin başlı kralı Nagaraj'a yöneliktir. İsimlerinden biri de sonsuzluk anlamına gelen Ananta'dır. Bu, bazen kendi kuyruğunu ısırarak bir daire oluşturan bir yılan olarak tasvir edilmesi gerçeğine yansır. Bu ilahide adı geçmeyen bir diğer adı da kalıntı anlamına gelen Adishesha'dır. Adishesha, tüm evrenlerin birleşik kalıntısı olarak kabul edilir.

tezahürsüz hale geldi. Patanjali de bu sonsuzluk yılanının bir tezahürü olarak kabul edilir.

Nagaraj, binlerce mücevherli kafası aracılığıyla, bir gerçeğin altında yatan binlerce yorum, görüş veya yorum öne sürer. Gerçeğin bu görüşleri veya yorumları, tüm dinleri, tüm felsefe okullarını, tüm bilimleri, tüm bilgi dallarını, tüm yoga okullarını, tüm kültürleri ve tüm dilleri içerir. Bin baş, sözcükleri kullanır kullanmaz, dilsel bir kod aracılığıyla temeldeki gerçeği süzgeçten geçirme girişiminde bulunduğunuz anda, sözcüklerinizin zorunlu olarak gerçeğin kendisinin değil, o gerçeğin bir yorumu olması gerektiği gerçeğine bir tavizdir. ancak evrenin aydınlık sessizliği ile iletilebilir.*Şabda*Brahman.

Nagaraj'ın tuhaf anatomisi, bin başın tek bir kuyruğa bağlı olduğu gerçeğini içerir. Kuyruk sessiz. Kendini ifade edecek bir ağzı yoktur, çünkü tek bir ağız, gerçeğe dair hiçbir görüş, onun tek temsili olduğunu iddia edemez. Kuyruk, biçimsiz Mutlak'ı temsil eder,*nirguna* Brahman, sonsuz bilinç, birleşik alan, aşkın Tanrı. Kuyruk, birçok kafanın sessiz, ifade edilemez kökeni ve temelidir. Bu metaforda ifade edilen önemli yasa, aynı gerçeğin ifade edilebileceği birçok yol olduğudur. Bu nedenle bir kuyruğun kendisine bağlı birçok başı vardır. Öte yandan kuyruğu tek bir başa indirgemek mümkün değildir. Bu, ne kadar zarif ve anlamlı olursa olsun hiçbir sözlü gerçeğin kuyruğunda tekel olmadığı anlamına gelir. Tüm dinler, felsefeler, düşünce okulları ve bilimler, Brahman'ın kuyruğuna özel erişime sahip olduklarını size yansıtabilirken, hepsi aynı gerçeğe, onu temsil edemeden ortak erişimi paylaşırlar.

Nagaraj'ın kuyruğu, ne zaman elde edilen deneyim için bir metafordur.*prana*içine yerleştirilir*Sahasrara çakrası*. Süre*prana*askıya alındı*Sahasrara*birinin vizyonunu kelimelerle tarif etmek imkansızdır. bu nedenle yok*Sahasrara*din, bilim, felsefe veya öğretim. Mistikler bu yüksekliklerden indiklerinde, gördüklerini başkalarına iletmek için anlatacak kelimeler için boğuşurlar. Bunu yaparken kaçınılmaz olarak koşullandırmayı, zihni, dilsel kodları ve geçmişlerini kullanarak, olanı kelimelere dökerler.

söylenemez, koşullanmanın, zihnin ve sözlerin ebediyen ötesinde olan. Böylece, her yaştan bilgeler ve mistikler, dünyaya inmek zorunda kalmışlardır. *ajna*,*Vishuddha*veya*Anahata çakra*bunlarda yer almayan bir deneyimi tanımlamak için*çakra*s, biri kalırsa da öğretilemez*Sahasrara*.

DAĞ-ÜST METAFOR

bu*Sahasrara*güçlü bir dağın zirvesi olarak anlaşılabilir. Bu zirveye ulaşmak için bir yaklaşım açısına karar vermelisiniz – kuzeyden mi güneyden mi yaklaştığınıza vs. vs. Zirveye giden tüm yollar belirli düşünce okullarını, felsefeleri, bilimleri, dinleri veya yoga okulları. Yukarı çıkarken, dağın sadece çok sınırlı bir manzarasına sahipsiniz. Sadece bir tarafı görüyorsun. Bu nedenle, diğer yaklaşımlar gözünüzün önünde olmadığı için, sizin yolunuz, takip ettiğiniz okulun yolu size tek uygulanabilir yol gibi görünebilir.

Bir kez dağa çıktığınızda, bu*Sahasrara çakrası*veya en yüksek deneyim, manzara değişir. Önceleri yükseklere öylesine bunalmışken, sonsuzluğa bakıyorsunuz, bir süre sonra alışıyor ve daha önce gözünüze gizlenmiş olan diğer yokuşlarda neler olup bittiğini merak etmeye başlıyorsunuz. Kenarı dolaşıp aşağı bakmaya başlarsınız, ancak büyük bir şaşkınlık içinde yukarıya çıkan başka yollar olduğunu, tüm yamaçlardan yukarı çıkan insanlar olduğunu görürsünüz. En tepedekiler arasında büyük bir huzur var, münakaşa yok. Pek çok farklı kültürden gelmelerine rağmen, kimse onlarınkinin tek çıkış yolu olduğunu iddia etmez. Bu aptalca olurdu, çünkü oradaki birçok insanın sizinle aynı yolu izlemiş gibi bakmadığı çok açık. Kimisi sarık takıyor, kimisi Davut yıldızı takıyor, bazıları turuncu cübbe giyiyor ve kafaları tıraşlı, diğerleri uzun ve keçeli saçlara sahipken, bazıları da haç takıyor. Ancak tüm bu dış bağlılık belirtilerinin hiçbiri burada önemli değildir: hepsi zihin ve kelimelerin ötesinde olan doruk deneyimde birleşir.

Ancak yokuşlarda bu kuşbakışı manzaraya hiç ulaşmamış insanlar görürsünüz. Altlarındaki insanlara diğer tüm yolların yanlış, hatta şeytani olduğunu ve sadece kendi yollarının doğru olduğunu haykırmakla meşguller. Bazıları, diğerlerini kendi yollarından ayrılmaktan caydırmakla o kadar meşgul ki, asla zirveye ulaşmak konusunda gerçekten endişe duymazlar.
Zirveye ulaşmaları ve ona ulaşan çok sayıda yolu görmeleri sağlanabilseydi, yeni bir barış dönemi başlayabilirdi. Aynı zamanda, kelimelerle ifade edilebilecek her şeyin yalnızca göreceli, sınırlı, hatta şüpheli değere sahip olduğunu anladığımız bir dönem olacaktır. Hiçbir zaman tam ve münhasır gerçek olamaz. O zaman kendi sözlerimizin ve görüşlerimizin sınırlarının farkına varabilir ve yeni bir uyum ve barış içinde bir arada yaşama çağına gelebiliriz.

Çünkü asıl önemli olan neye inandığınız ve doğru tuttuğunuz değil, tüm varlıkların ilahi kökeninin ve dolayısıyla ortak kutsallıklarının içsel bilgisidir. Bu, aşkın Tanrı'nın kendisini tüm varlıklar aracılığıyla ifade ettiğinin ve dolayısıyla tüm varlıkların kutsal olduğunun kavranmasıdır. Bu deneyim birçok insan arasında paylaşılabilseydi, kendimizle ve dolayısıyla başkalarıyla olan çatışmamız sona ererdi.

yok*mantra*etkinleştirmek*Sahasrara*çünkü sesin ulaşamayacağı kadar uzaktır. atıfta bulunulan ses aşaması*Sahasrara*ötesinde anlamına gelen para denir.*para*belirtir*şebda*Brahman, sonsuz potansiyel olarak biçimsiz Mutlak. Kulağa biraz belirsiz geldiği için bunun ne olduğunu hızlıca açıklayayım. Kuantum fizikçileri, bilinen evreni ortaya çıkaran Big Bang'den önceki durumu tanımlamaya çalışıyorlar. Zaman değişimle ölçülür ve Big Bang'den önce hiçbir değişiklik olmadığı için bu durumun zamanın ötesinde veya zamansız olduğu söylenir. Uzay sadece iki nokta arasındaki mesafe olarak ölçülebilir, ancak Big Bang'den önce hiçbir nokta olmadığı için bu durum da uzayın ötesindedir. Ancak, bir sonraki andan itibaren Big Bang, zaman, uzay ve Big Bang'den önceki durumun sonsuz potansiyele sahip olduğu bilinen evreni ortaya çıkardı.

Big Bang'den önce zaman var olmadığı için, yogilerin evrenin bu tohum hali olarak adlandırdıkları*şebda*Brahman sonsuzdur. Bu demek oluyor ki

sadece şu anda değil, kalıcı olarak ve her zaman bilinen dünyamızın dışında zamansız ve ebedi bir durumda var. William Blake, “Bilinen şeyler var ve bilinmeyen şeyler var. Arada kapılar var.” iken *çakra* Hepsi bu tür kapıları temsil eder, Büyük Bilinmeyen'e açılan ilk kapı, *Sahasrara*.

bu*mahavakya*s veya büyük ifadeler*Upanişad*birinin nektarından oldukça az bir miktar tattığı zaman ne hissettiğini yansıtır. *Sahasrara*. Bunlardan biri*mahavakya*s*tat tvam asi*-'Ben ki'. Bunun anlamı, 'Ben *nirguna Brahman*, biçimsiz Mutlak.' Bu, tarif edilebilecek nihai haldir ve ancak tamlığa ve manevî mükemmelliğe ulaşmış biri tarafından söylenmesi gerekirken, kişi, onu bugün dile getirmenin hiç iyi olup olmadığını merak etmelidir.*siddhi*yedeklemek için. Bundan bahsediyorum çünkü bu konuyu ele alan yol, Advaita Vedanta, bugün modern arayanlar arasında büyük ilgi gördü. Her fırsatta 'Ben Brahman'ım', 'Ben aşkın Tanrıyım' demenin, bu dünyaya para ve seks. [143]Bu büyük ifadelerin (*mahavakya*s) her şeyden vazgeçmiş ve bunu açıkça ispat edebilen keşişler ve münzeviler için ayrılmalıdır.

biri içinde kaldığında*Sahasrara*uzun bir süre boyunca, bencilliğin her izi ve onunla birlikte para ve seks tüketme ve zevk alma arzusu çözülür. Tüm benlik çözüldüğünde, bireyin varlığı sona erer ve okyanusa düşen bir damlanın sınırlarını çözmesi gibi, sonsuz bilincin okyanusuna emilir. Bu, yoginin bir birey olmaktan çıktığı ve aşkın Tanrılığın içine çekildiği anlamına gelir.*nirguna*Brahman). O zaman bile 'Ben oyum' demek tehlikeli olurdu çünkü teknik olarak konuşursak,*nirguna*Brahman, biçimsiz Mutlak veya aşkın Tanrı,*ben* daha fazla orada olamaz. O*ben*, veya*ahamkara*(Imaker) yogilerin dediği gibi, bu bizim Büyük Bilinmeyen ile birleşmemizi engeller.

Eski atasözü 'Pastanı yiyip de yiyemezsin' doğrudur. Kek*ben*bizi biçimsiz Mutlak'tan ayıran,

aşkın Tanrılık, ancak görünüşte yalıtılmış bireyler olarak dünyadan zevk almamızı ve dünyaya katılmamızı sağlar. Eğer pastanız varsa, *ben*, sen bir bireysin ama onu yersen pasta biter. Artık aşkın Tanrılığın içine çekildiniz ve artık*ben*. Bu nedenle, Brahman deneyimimiz hakkında konuşursak, "Ben Brahman'ım" yerine "Yalnızca Brahman vardır" demek akıllıca olur.*ben*sonra gitti.

İranlı tasavvuf ustası Mansur el-Hallaj, halkın gözü önünde bir vecd içinde şöyle seslenirdi:*Ana l-Haqq*-'Ben Hakikat'im. Bu, sonunda, Bağdat Halifesi tarafından emredilen, 'Hak' Allah'ın isimlerinden biri olduğu için idam edilmesini sağladı. Burada sapkınlık için idamın artılarını ve eksilerini tartışmak istemesem de, kamuya böyle bir açıklama yapmanın sorunu şu ki, 'Ben Gerçeğim' veya 'Ben Brahman'ım' dediğinizde seyirci sizi onunla özdeşleştirecektir. bedeniniz, zihniniz ve egonuz. Görebilecekleri budur. O zaman senin sözünü 'Benim sınırlı kişiliğim, egom ve bedenim Tanrı'dır' diye tercüme edecekler. Bunun gibi ifadeler, eğitimli mistik dışında herhangi biri tarafından her zaman yanlış anlaşılacaktır. dışında bırakmak daha iyidir*ben*ve sadece 'Gerçek şudur' veya 'Gerçeği görebiliyorum' deyin. Ama o zaman bu size fazla tanıtım sağlamayacaktır ve Mansur el-Hallaj bile o sırada (10. yüzyıl) Sufi çağdaşları tarafından sansasyonel ve popülerleştirici olduğu için eleştirildi.

Bugün bile, dünyanın dört bir yanındaki ülkelerdeki ifade özgürlüğü eylemleri ve benzeri yasalarla övünmemize rağmen, insanların 'Ben Tanrı'yım' demelerini çoğu zaman pek hoş karşılamayız. 1970'lerde liseye gittiğimde bir okul arkadaşım belli bir halüsinojeni emmişti. Kısa bir süre sonra, şehrin ana kavşaklarından birinde, arabaları durdurarak ve sakinlerine kendisinin İsa olduğunu ve hepsini sevdiğini ilan ederken bulundu. Zarar vermek istediğini sanmıyorum ama önce yerel polis karakolunda gözaltında tutuldu ve daha sonra yüksek dozda güçlü nöroleptiklerle bombardımana tutulduğu bir psikiyatri koğuşuna sevk edildi ve bilişsel yetilerini yeniden kazanmakta ciddi sorunlar yaşadı. serbest bırakıldığında. En azından idam edilmedi.

Aynı şekilde Paramahamsa Ramakrishna, çileci olmayanların asla 'Ben O'yum' (yani Brahman'ım) dememeleri gerektiğini önerdi.

daha masumca 'Ben Tanrı'nın çocuğuyum' deyin.

BHAKTA'NIN SAHASRARA DENEYİMİNE KARŞI DURUMU

ile ilgili bazı sorunları açıkladıktan sonra*Sahasrara* göreli ve ölümlü bir bakış açısıyla, şimdi nedenine bakalım *Bhakta*içinde çözülmeyi arzulamazlar ve aktif olarak aramazlar.*Sahasrara*(hizmetiniz tamamlandığında kendiliğinden gelecektir). Advaita Vedantins, bireysel benliğin (*atman*) ilahi benlik (Brahman) ile özdeştir. Advaita terimi şuradan gelir:*a-dve*, yani iki değil. Bireysel benlik (*atman*) saf bilinçten başka bir şey değildir. Bilincin bölünemeyeceğine göre, benliğinizi gerçek anlamda idrak etmek, sadece benliğinizi değil, aynı zamanda herkesin benliğini ve ilahi benliği de idrak etmek demektir. Kalplerimizdeki kutsal benlik, içimizde yaşayan İlahi Olan'dan başka bir şey değildir.

Yogiler bu noktaya kadar hemfikirdir, ancak araştırmalarında daha ileri giderler. (Düşünce treni burada çok basitleştirilmiştir, çünkü bu felsefe üzerine değil meditasyon üzerine bir kitaptır).

Bireysel benlik (*atman*) ilahi benlik (Brahman) bilinci gibidir. Bu doğru, puan alındı. Ancak OM sesi duyulduğunda ve*darşana*(İlahi Olan'a bakış) sahip olunduğunda, İlahi Olan Her Şeye Kadir, Her Şeye Kadir ve Her Şeye Kadir olarak görülür ve kesinlikle bu bakımdan ilahi benlik sizin ve diğer herkesin benliğinden tamamen farklıdır.

Bu fark, Acharya Ramanuja tarafından farklılıkta özdeşlik doktrininde belirtilmiştir.*beda-abeda*). Ramanuja tam olarak bu noktayı analiz etti ve bireysel benliğin bilinç açısından İlahi Olan ile özdeşken, güçler açısından farklı olduğunu ilan etti. bu*beda-abeda* doktrin ayrıca birçok pasaj tarafından da desteklenmektedir. *Upanişad*s.[144]Bireysel benliğin ve ilahi benliğin (Ishvara) farklı olduğu görüşü bilge Patanjali tarafından da paylaşıldı. Bir insan yoga ustası özgürleşebilir ve bazı şekillerde İlahi Olan'a benzer bir duruma erişebilirken, aradaki farkın Tanrı'nın (Ishvara) her zaman özgür olduğunu, asla karmaya tabi olmadığını, her zaman acıdan ve acıdan özgür olduğunu öğretti.

her şeyi bilen[145]

Başlıca sorunlardan biri, Advaita Vedantins'in İlahi Olan'ın yalnızca aşkın Tanrı olmadığını (yani*nirguna* Brahman, Shiva, Baba) değil, aynı zamanda Tanrı'ya içkindir, yani her an neredeyse sonsuz sayıda paralel evreni ortaya çıkaran yaratıcı güç (yani Shakti,*Prakrti*, Büyük Tanrıça, Kutsal Ruh, İlahi Dişil). Aşkın yönüm aşkın olan Tanrı ile aynı olabilir ve kalıcı olarak girdiğimde şekilsiz Mutlak'ın içine çekilebilir. *Sahasrara*, fenomenal yönüm (yani fenomenlere bağlı olan zihnim, bedenim ve egom) kesinlikle hiçbir şekilde Tanrı'nın mutlak güç, toplam zeka ve sonsuz yaratıcılık olan içkin yönü ile aynı değildir.

İki okul arasındaki bir diğer çok önemli fark, bir yanda Advaita Vedantinlerin, diğer yanda yogilerin bilgiye ulaşma ya da bilgi için çalışma biçimlerinin farklı olmasıdır. onun içinde*Brahma Sutra Yorumu*Advaita Vedanta'nın baş kahramanı Shankara, Brahman'a yalnızca bilgi yoluyla ulaşılabileceğini, aksi takdirde Brahman'ın eylemlerden (meditasyon ve*pranayama*).[146]Shankara'nın korktuğu şey, sonsuz bilinç bilgimizin uygulamalarımızdan 'neden olduğunu' düşünmemizdir. bu*Ramayana*diğer yandan, nedensel bir bağlantı değil, zamansal bir bağlantı olduğunu gösterir, yani bilgeler kutsal metinleri inceleme hayatı 'çünkü' özgürleşmezler,*pranayama*ve meditasyon, ama 'sonra' böyle bir hayat yaşandı.[147]

Bu özel öğretim denir*karma-jnana-sa-muccaya*-'İle birlikte (*sa*) hareketler (*karma*) ve bilgi (*jnana*) kurtuluş elde edilir (*muccaya*)'. İşte tam da bu nedenle, bir yoginin pratiği, bir Advaita Vedantin'in yaptığı gibi, yalnızca nihai gerçeklik (Jnana Yoga) üzerinde düşünmekle kendini tüketmez, fakat o, ek olarak aşağıdaki gibi eylemler gerçekleştirir:*asana*,*pranayama*,*kriya*,*mudra*, *bandha*, meditasyon ve konsantrasyon*çakra*kum*mantra*. Kadim bilge Yajnavalkya, onu desteklemek için çok güçlü kelimeler kullandı. *karma-jnana-samuccaya*. Kurtuluşun yalnızca bilgi yoluyla elde edilebileceği görüşünü cahilce ilan etti: Bunu başarmak için sekiz uzvun tamamı gerekliydi.[148]Modern günlerde T.

Krishnamacharya,*karma-jnana-sa-muccaya* doktrin ve Advaita görüşünü eleştirdi.

Birçok*Bhakta*s (İlahi'nin adanmışları) girmeyi bile reddediyor *Sahasrara*uzun süreler boyunca, çünkü adanan ve Sevgili arasındaki ayrımı bulanıklaştırır. Örneğin Acharya Bhaskara, Advaitin Shankara'nın eski püskü kurtuluşunu elde etmektense bataklıkta sonsuza kadar yuvarlanmayı tercih edeceğini söyledi. Güçlü bir ifade, ama işte böyleler,*Bhakta*s: tutkulu.

Daha önce açıklandığı gibi, terim*bhakti*fiil kökünden gelir *bhaj*- bölmek için. bu*Bhakta*bir yanda kendisi ile diğer yanda İlahi Olan arasındaki ayrımı görür. İlâhî görüş kazanıldığında, sonsuz güç, hikmet, akıl, yaratıcılık ve sevgi olarak görülür ve bu vahiy, kula İlâhî'ye karşı inanılmaz bir sevgi bahşeder. O günden itibaren, adanan, Sevgili, İlahî'yi idrak etme konusunda baygın bir haldedir. Böyle yoğun bir ilahi aşk deneyimi ancak İlahi Olan ile form ile elde edilebilir (*saguna*Brahman) İsa Mesih, Lord Krishna, Rama veya Kali ile olduğu gibi. Soğuk, tutkusuz, nirvana benzeri bir halde elde edilen biçimsiz Mutlak ile deneyimlenemez. Yoganın Advaita Vedanta'ya yönelik temel eleştirilerinden birini tam olarak burada buluyoruz. Yoga, insanın tüm yönlerini kullanır: beden aracılığıyla*asana*, içinden geçen nefes*pranayama*kullanarak yapılandırılmış meditasyon yoluyla zihin*çakra*s,*mantra*vb., İlahi ve ilahi yasa hakkında bilgi edinerek akıl ve son olarak ama en az değil, Bhakti adı verilen İlahi Olan için yoğun, ateşli bir sevgi yaratarak duygular. Çünkü insan duygusaldır ve Advaitin felsefesinin ima ettiği gibi soğukkanlı, bağımsız, entelektüel, neşesiz bir robot değildir. 'Neşenin tam değerini elde etmek için, onu paylaşacak birine sahip olmalısınız' diyen Mark Twain'di. İşte Bhakti'nin sırrı. Sevinci İlahi olanla bölerek ondan tam değeri elde edersiniz.

PATANJALI VE FORMSIZ MUTLAK

Bilge Patanjali de benzer bir görüşe sahiptir. İçinde*Yoga Sutrası*zihnin askıya alınmasının (ve dolayısıyla bilince bağlı kalmanın) olması gerektiğini belirtir.

ikili uygulama ve tutkusuzluk yoluyla elde edilir.[149]Advaita Vedantins'in bilginin/tutkusuzluğun tek başına özgürlüğe yol açabileceği görüşünden açıkça uzaklaşır ve aşağıdakiler gibi teknik uygulamalarda disiplinli bir çabaya vurgu yapar. *asana*,*pranayama*ve yoga meditasyonu. Ek olarak, biçimsiz Mutlak'a tapınmayı açıkça dışlar (*nirguna*Brahman) yogaya uygun olarak. Tanrı'ya teslim olmaya yönelik dörtlü çağrısını nitelemek için,[150]
bilge, Tanrı'yı, sonsuza dek özgür, karma ve ıstıraptan etkilenmeyen ayrı bir bilinç olarak tanımlar.[151]her şeyi bilen,[152]sonsuz[153]
ve kutsal ses OM'yi dışarı yansıtmak,[154]diğer tüm titreşim kalıplarını üreten. Özellikle önemli olan, onun deyimi kullanmasıdır.*Purusha vishesha işvara*-'Tanrı ayrı bir varlıktır'. Tanrı'nın sadece evrendeki her şeyin toplamı veya her şeyin nedeni ya da Advaita Vedantins'in sahip olduğu gibi biçimsiz Mutlak olmadığını önermek ister. Patanjali'ye göre Tanrı 'farklı' olduğu için her şeyden ayırt edilebilir.

Patanjali'nin neden ayrı bir varlık olarak Tanrı'ya teslim olmayı tavsiye ettiği gayet açıktır: Çünkü biz de ayrıyız. Biçim sahibi ayrı bir varlık, biçimsiz Mutlak'a nasıl ibadet edebilir?*nirguna*Brahman) ve henüz bu dünyada aktif olmak? Kadim Advaita Vedantinlerin onurunu yerine getirmek için, bu soruyu tek mantıklı sonucuna götürdüklerini kabul etmek gerekir. Cevapları paradan, seksten, aile bağlarından ve bedenden tamamen vazgeçmekti. (Bu sizin*asana*pratik yap, çünkü bunun bir yanılsama olduğunu düşündüysen neden bedeni çalıştırasın?) Biçimsiz olanla bir olmak için, biçimi bırakman gerekir. Bu görüş, Ramana Maharishi ve Paramahamsa Ramakrishna gibi bilgeler tarafından da benimsenmiştir.

ÖNCE SVADHARMA VE SADECE SONRA SAHASRARA İLE BİRLEŞMEYİ DÜŞÜNÜN

İçinde*Gita*Lord Krishna, "Kendi görevini daha iyi yap" der.*svadharma*) mükemmel bir başkasının performansından daha vasat bir şekilde performans gösterdi.'[155]Her insan, Tanrı'nın bu dünyaya eşsiz bir armağanıdır ve bu nedenle ona verecek eşsiz bir armağanı vardır. Nirvana'ya çıkmadan önce kalbinin içinde seninkini bulmalı ve vermelisin.*Sahasrara*. Bunun tam olarak ne olduğunu başka hiç kimse size söylemeye veya dikte etmeye cesaret edemez.

çünkü kalbinin derinliğini senden başka kimse anlayamaz.

Yogiler tamamen birleşmeden önce*Sahasrara*, burada Dünya'daki görevimizi yerine getirmemiz esastır. Bu bakımdan Patanjali'nin Ashtanga ya da sekiz bacaklı Yoga'sı, yaygın olarak Jnana Yoga olarak adlandırılan bilgi yogasından çok farklıdır. Sadece daha gelişmiş nesnesiz*samadhi*(*asamprajnata*veya*nirbija samadhi*) kendini gerçekleştirme veya İlahi olanın gerçekleşmesi ile ilgilenir. onlardan önce*samadhi*Bununla birlikte, Patanjali çok sayıda objektif*samadhi*s, yani *samadhi*dünyayı oluşturan nesneleri gerçekte oldukları gibi görmemizi sağlar. Bu hedeflerin amacı*samadhi*s yoginin görmesi içindir*rta*yani kutsal düzen.*rta*, içinde*Upanişad*genellikle denir*vijnana*(derin bilgi), İlahi olanın bu yaratılışta kendini ifade ettiği kutsal yasaları anlamak anlamına gelir. Aynı zamanda bu bilgiyi başkalarına da aktarmayı gerektirir. Patanjali gibi büyük yogiler nirvanaya yönelmediler/*Sahasrara*çıkış ama kurulmuş bilimler – Patanjali'nin vakasında tıp (Ayurveda), psikoloji (yoga) ve ses bilimi (Sanskritçe). Bunun nedeni, dünyanın gerçek olması ve ona ve başkalarının yaşamlarına katkıda bulunmak, ilahi yaratıcılık sürecine katkıda bulunmaktır.

Yoganın size en büyük daveti, yüksek potansiyelinizi açarak en yüksek potansiyelinizi geliştirmenizdir.*çakra*s ve sonra da görevini yerine getirerek insanlığa ve Tanrısal olana hizmet et.*svadharma*, sadece senin yerine getirebileceğin ve başka kimsenin yapamayacağı görev. Yoga dünyanın bir yanılsama olduğunu öğretmez (*Maya*), Advaita Vedanta'nın yaptığı gibi, ancak gerçek. Yogaya göre İlahi olan yalnızca aşkın Tanrı değildir (*nirguna*Brahman, Shiva, Tao, Baba) değil, aynı zamanda içkin Tanrı (Shakti, Kutsal Ruh,*prana*). Bu, bu dünyanın Tanrı'nın bedeni ve ifadesi olduğu anlamına gelir. Dünya gerçektir, insanlık gerçektir ve tüm bireyler içlerindeki İlahi olanı uyandırmakta ve kendilerini İlahi Olan'ın sonsuz yaratıcılığının ve sevincinin ifadesi için araçlar olarak kullanmakta özgürdürler.

ile ilgili temel sorun*Sahasrara*insanların herhangi bir şeye katılmadan hemen oraya gitmeleri gerektiğine inanmalarıdır.*çakra*s altında. Ancak topluca açabilseydik *Anahata*çatışmanın, hırsın, rekabetin, açgözlülüğün üstesinden gelebiliriz,

korku, suç, şiddet ve savaş. Dahası, eğer yeteri kadar açılsaydık *Vishuddha*açlığın, hastalığın, küresel ısınmanın, kirliliğin ve çevrenin tahribatının üstesinden gelebiliriz. Bir çoğumuz açtıysak*ajna çakra* İlahi olanı önce içimizde sonra dışımızda formla idrak ederdik. Bunun en önemli kısmı, karşılaştığımız tüm diğer varlıklarda İlahi olanı tanımaktır. Bunu yaparsak, insanlık uyum içinde hayata dönebilir.

Her birimizin içinde bir yerde, birinin oynayacak bir rolü olduğu bilgisi vardır. Ama sen*svadharma*, kişisel rolünüzü, yalnızca bir kez daha yükseğe açtığınızda bulabilirsiniz.*çakra*s'den*Anahata*ile*ajna*.

Alıştırma 17: İlahi olanı kalbinizde taşıyın

Aşağıdaki meditasyon, egzersiz sırasında elde edilen coşkunun bir kısmını günlük yaşamınıza entegre etmenize yardımcı olur.*Sahasrara*daldırma. Meditasyondaki başarınızın başkalarıyla olan ilişkinizi dönüştürmesi önemlidir, böylece onlar da bundan faydalanabilirler.

Normal meditasyonunuzun sonunda, başınızın tepesinde açık taç yapraklarıyla oturan bin yapraklı nilüferi gözünüzde canlandırın. Şimdi görselleştirin*işta devata*, Tanrı'nın sizin için uygun formu, tacınızın üzerinde otururken veya ayakta dururken*çakra*, nilüferinizin içinde. görmek*işta devata*parlak ve net ayrıntılarla, özellikle yüzleri (eğer yolunuz izin veriyorsa). Şimdi bin yapraklı nilüferin ilahi formunuzu sararak onu kucaklamasına izin verin. İlahi formunuz ile kapalı nilüferi kalbinize doğru çizin. Tanrınızın sevgisinin ve bilgeliğinin tüm varlığınız boyunca oradan nasıl yayıldığını hissedin ve tüm gün boyunca bunu yapar. Karşılaştığınız diğer tüm varlıkların gözlerinden içinizdeki İlahi Olan'ın nasıl göründüğünü hissedin. Her varlığı Allah'ın tecellisi ve zuhuru olarak tanıyın ve onları bu şekilde sevin.

18. Bölüm

KANUN 18: MEDİTASYON DENEYİMİ YALNIZCA 'ANLADIĞINDA' HAYATA ENTEGRE EDİLİR.

Bu yasanın önemini anlatmak için kendi hayatımda nasıl işlediğini anlatmak istiyorum; aksi halde kulağa sadece teori gibi gelecek. Çok genç yaşta ruhsal arayışa ve uygulamaya çekildim. Daha gençliğimde oruç tutma, izolasyon ve birçok meditasyon tekniğini denemeye başladım. Çok aşırı ama görünüşte boş bir uygulamadan sonra bir gün ormanda yürüyüşe çıktım.

İlk ılık bahar gecelerinden biriydi. Gökyüzü açıktı ve hava uzun, sert bir kışın ardından uyanan hayatın kokularıyla doluydu. Aniden garip bir ruh halinin beni ele geçirdiğini hissettim ve ormandaki en sevdiğim açıklığa gittim. Gökyüzüne bakarak dağılmış bir şekilde orman zeminine uzandım. Etrafımda mutlak bir sessizlik vardı, sıcak havayı tenimde hissedebiliyordum ve güneşli bir günün ardından zemin hala sıcaktı. Milyonlarca yıldızla kaplı gökyüzüne baktım. Aysız bir geceydi.

Yıldızlara bakarken birdenbire cehaletim ve önemsizliğime dair bir kanaate kapıldım. Uzun araştırmalardan, pratiklerden, düşünerek ve hiçbir yere varamadıktan sonra nihayet kendime hayat ve onun gizemleri hakkında tamamen cahil olduğumu ve bunları ortaya çıkarmanın elimde olmadığını itiraf ettim. Bu benim için büyük bir adımdı çünkü o zamanlar şüpheci ve agnostiktim; en azından manevi özgürlük arayışıma herhangi bir şekilde yardımcı olabilecek hiçbir şey olmadığını düşündüm. Ama hayatımda ilk kez, hiçbir iddiada bulunmadan, hiçbir şekilde inanmadan ya da reddetmeden, cevabın nasıl türetilebileceğine veya ne olabileceğine dair herhangi bir ön yargıya sahip olmadan, sadece sordum. Özellikle hiç kimseye bu hayatın neyle ilgili olduğunu, amacının ne olduğunu ve eğer varsa, benim rolümün ne olduğunu sormadım.

Daha sonra olanlar kelimelerle tarif edilemez, ancak deneyim o kadar önemli ki denemeliyim. Ancak lütfen unutmayın, kelimeler ne olduğunu açıklamak için tamamen yetersizdir.

aslında kelimelerin ötesinde. Yine de, kelimelerin arkasında ne yattığını sezgisel olarak kavramaya çalışmak yardımcı olacaktır.

Aniden, sanki yeniden bir el, gökyüzüne doğru uzanan dev bir fermuarı kavradı. Fermuar gökyüzünde çekilirken ve daha önce onu oluşturan kumaş çıkarılırken, sonsuzluk gibi gelen bir süre boyunca beni tamamen nefessiz, suskun ve düşüncesiz bırakan bir sahne ortaya çıkardı.

Birdenbire derin uzayı görme yeteneğine sahip oldum ve sınırsız sayıda güneş sistemi, galaksi ve evren gözüme ifşa oldu. Dünyaların yaratıldığını, geliştiğini ve sonra çürüdüğünü gördüm. Tüm bu dünyalarda, gelişen, çabalayan ve evrimleşen ölçülemez sayıda tür gördüm. Sonra bu manzaranın ortasında asılı duran devasa, sınırsız bir Varlık gördüm. Bu Varlık, aynı anda sayısız dünyayı, galaksiyi ve evreni sürdürdüğü, taşıdığı, geliştirdiği, yarattığı ve yeniden özümsediği sonsuz sayıda silaha sahip görünüyordu. Bu Varlık dipsiz bilgi, zeka, güzellik, sevgi, özgürlük, hakikat ve güçtendi. Sonsuz dil aracılığıyla, bilgisini tüm dünyalarda yaşayan tüm göksel türlere, ırklara ve varlıkların kültürlerine aynı anda yaydı. Ve sanki aynı anda devam eden tüm bu trilyonlarca konuşma, daha sonra tek bir seste, OM'de birleşmiş gibi görünüyordu. Bu ses yayıldığında güneşleri, gezegenleri ve güneş sistemlerini doğurmuş ve onları yörüngelerine yerleştirmiştir. Elektronları atom çekirdeklerinin etrafında döndürdü, fizik yasalarını ortaya çıkardı ve insan da dahil olmak üzere DNA'yı üretti.

Bu inanılmaz dramayı izlerken, hayatın anlamı hakkında daha önce dile getirdiğim soruların kalıntılarının farkına vardım. Sonra bu sonsuz Varlığın, ben dahil, yaratılışlarında her bireye hitap ettiğini gördüm. OM sesi bana yöneldikçe ben de bu Varlığın ve bu sesin bir ifadesi, bir yaratımı, bir yayılımı olduğumu gördüm. Bedenimin ve zihnimin ve içinde bulunduğum dünyanın tamamının bu sonsuz titreşim tarafından nasıl üretildiğini gördüm. O zaman, amacımı ve anlamımı arama düşüncesinin bile bu Varlığın sonsuz yaratıcılığının bir ifadesi olduğunu, hatta bu Varlığın başka varlıklar oluşturarak kendini sürekli yeniden yaratma biçimi olduğunu gördüm. Bu sonsuz Varlığın bir parçası olmasına rağmen

ebediyen mükemmel ve hareketsiz, bir başka parçası kendini, sonsuz yaratıcılığını ve potansiyelini dünya ve tüm varlıklar haline gelerek ifade etti, ben de küçük dünyamda ben de dahil olmak üzere küçük bencil düşüncelerimle.

Daha sonra o gecenin olaylarını yeniden kurguladığımda, yaklaşık 45 dakikalık Dünya zamanı boyunca o Varlığın sonsuz coşkusunu ve sevgisini paylaşmış olmam gerektiği sonucuna vardım. Bu saatten sonra fark ettiğim ilk ikiye bölen düşünce, ne olursa olsun deneyime tutunmam gerektiği fikriydi. Bu düşünce, benimle o Varlık arasındaki ilk kamayı sürdü (ya da en azından ben öyle düşündüm). Hala bu Varlığı izlerken, deneyime tutunmanın en iyi yolunun ne olacağını merak ettim, ondan ayrı olabileceğim yanılsamasını daha da yarattım. Bir süre sonra, izlenimlerimi olabildiğince doğru bir şekilde yazmak için kalem ve kağıt (o zamanlar elde tutulan cihazlar yoktu) almaya karar verdim. Görüş yavaş yavaş gözlerimin önünden çekilirken ayağa kalktım, yarım saat bisikletime yürüdüm, eve yarım saat daha bisiklet sürdüm.

Sonraki yıllarda bir tecrübenin, mistik de olsa, başı ve sonu olan bir şey olduğunu anladım. Sonsuz sevgi, güzellik, hakikat ve zeka deneyiminin hayatımı sonsuza dek değiştireceğini düşünmüştüm, ancak böyle bir deneyimden sonra, neyin eksik olduğunu bildiğim için artık yaşamamanın daha da acı verici olduğunu öğrenmek zorunda kaldım. . Bu deneyimi yeniden yaratmaya çalıştığım sonraki yıllarda, vahyin hayatımda kalıcı bir olumlu etki yaratmamış gibi görünüyordu. Sanki bilgi ağacının meyvesini yemiş ve ardından Aden Bahçesi'nden sonsuza kadar kovulmuş gibi, bu beni daha da perişan etti.

Benim durumum, kendisini görmezden gelen bir kadına deli gibi aşık bir adamın durumuna benziyordu. Onunla kesinlikle ilgilenmediğini giderek daha net bir şekilde ortaya koydukça, parçaları toplamak ve hayatına devam etmek yerine, ona giderek daha fazla takıntılı hale geliyor ve tamamen reddedilmenin acısına odaklanıyor.

Geri dönüş ancak yogik felsefeyi sistematik olarak incelemeye başladığımda geldi. Bu yola çıktığımda anladım ki

Talep edemeyiz: Yüce Varlık'ın yazılımına 7/24 bağlı olmak hayatımızın amacı değildir. Yogik felsefe, bir yaşam anlayışı öğretir, kişinin mevcut deneyimi ne olursa olsun, yaşam hakkındaki gerçeği öğretir. Yogik felsefe ve diğer kutsal metinleri incelerken deneyimlerimi bütünleştirmeyi ve anlamayı ve böylece onlardan bağımsız olmayı öğrendim. Çünkü bizde bir veçhe var - ebedi, ilahi benlik - o anda hissetsek, algılasak ve deneyimlesek de, o Yüce Varlık ile sonsuza kadar birdir.

Yogik felsefe sayesinde hayatın anlamının onu nirvana aracılığıyla vaktinden önce sona erdirmek değil, onu yaşamak, kutsal yasaya göre yaşamak ve kişinin yaşamını Yüce Varlık'ın sonsuz sevgisinin bir ifadesi yapmak olduğunu anladım. Birinin hayatını İlahi Olan'ın sonsuz yaratıcılığının bir ifadesi yapmak.

ANLAYIŞIN GERÇEK ANLAMI

Ne kadar çok insanın yüce tasavvufi halleri deneyimlediğini ve bunlardan hiçbir şey elde edemediğini görünce şaşıracaksınız. Terazinin diğer ucunda, yalnızca çok kısa bir süre için güçlü mistik durumları deneyimleyen bilgeler vardı, ancak yogik felsefede mükemmel bir temelleri olduğu için başlarına ne geldiğini anladılar. Kendilerine gösterilenler için sonsuza dek minnettar kaldılar ve bu minnettarlık sayesinde sonsuza dek manevi bir özgürlük halinde kaldılar.

Bu fenomeni anlamanın en kolay yolu adanmışlık dilini kullanmaktır. Adanmış yogi (*bhakta*) mistik durumlar için 'İlahi'nin görüşünü elde etmek' etiketini kullanır. 5 dakikalık mistik zirve deneyimine sahip olmak için*bhakta*Tanrı ile 5 dakikalık bir dinleyici kitlesine sahip olmaktır. Soru şu ki, bu izleyicilerden kaç tanesine ihtiyacınız olacak ya da böyle tek bir izleyicinin Tanrı'nın sırtından kurtulması için ne kadar süre talep edeceksiniz? Yoga felsefesini ne kadar iyi anlarsanız, o kadar az izleyiciye ihtiyacınız olur. En büyük mistik, kendisini sıranın en önüne koyan ve ardından hayatının geri kalanında en iyi yeri tutan kişi değildir. Bu aslında anlamayan bir muhtaç kişiye işaret eder. En büyük mistik, kısa bir bakışı olan, neyin ne olduğunu anlayandır.

devam eder ve sonra başkalarına da bu görüşü ve anlayışı almayı öğreterek bu Varlığa hizmet eder.

Bir an için kelimeye bak*anlamak*: Bir şeyi 'anlamak', altına bir ayak koymak, altına ayak koymak demektir. Deneyimin ayakları olduğunda, yaşam bir sonraki sismik şoku getirdiğinde tam olarak desteklenir ve devrilmez. Yoga felsefesinin amacı budur. Her köşesinde bir ayağı olan ve bu nedenle 'anlaşılan' bir masa gibi, kendileri için ayağa kalkabilmeleri için mistik vecd deneyimleri hayatınıza entegre etmek için tasarlanmıştır. En yüksek deneyim geldiğinde, size bir insan için mümkün olan en büyük mutluluğu verir. Ve sonra geçer ve seni yalnız bırakır.

Mistik deneyim de dahil olmak üzere her şey geçer. Zihniniz kendinden geçmiş duruma bağlanırsa, doruk deneyimi bir görüntüde dondurmaya çalışacaktır. Bu, kısa bir süre için çalışır – siz bu görüntünün öldüğünü anlayana kadar. Deneyimler geçer. Bu hayat. Önemli olan ondan ne öğrendiğindir. Yogik felsefe, mistik bir deneyimden özü çıkarmak için bir yöntemdir, böylece onun tekrarına bağımlı kalmazsınız. bu*bhakta*'Tanrı'nın seyirci listesindeki rezervasyonlarınızı boşaltıp daha acil ihtiyacı olan birine bırakasınız diye' derdim. Herhangi bir deneyim, mistik bile olsa, hala bir uyarıcıdır. Eğer anlarsan, o zaman herhangi bir uyarandan özgürsün, ondan bağımsız hale geldin. Sanskritçe'de bağımsızlık veya özgürlük denir*kaivalya*. Bu, Patanjali'nin Budist aydınlanma veya genel Hindu terimi kurtuluş yerine kullandığı terimdir (*mokşa*).156

Bu tür bir anlayış, konuyu incelemekle elde edilebilir.*Yoga Sutras*ve diğer yogik metinler. Ancak, Kutsal Kitap, Kuran, Vedalar, Dhammapada veya Tao de Ching olsun, yeryüzündeki herhangi bir kutsal geleneğin metinlerini incelemekten de elde edilebilir, çünkü tüm kutsal yazıların altında yatan bir gerçek vardır. ilahi aşkın gerçeğidir.

ÇAKRALARI ANLAMAK

Manevi deneyimlerin kişinin yaşamına anlamlı entegrasyonunun özü olan bir başka anlayış alanı, İlahi Olan'ın kendisini siz ve dünya olarak nasıl ifade ettiğini anlamaktır.

her birinin seviyesi*çakra*. Bir kez mistik içgörü kazandığınızda, İlahi Olan'ın bu çeşitli seviyelerde kendini ifade etme şekli üzerinde düşünmeniz gerekir.

Bölüm 16'da anlatıldığı gibi ikiye katlama dalgasını kullanan meditasyon mistik deneyimler üretir. Yerleştirme yeteneği yoksa, bu deneyimler kişinin yaşamına entegre edilemez.*prana*içine*çakra*bu duruma uygun. yerleştirme*prana*belirli bir*çakra*onu aktive eder. Bu, çok yavaş ve tam olarak nefes alarak, zihni belirli bir konuya odaklayarak yapılır.*çakra*harika, canlı ayrıntılarla. Deneyiminiz hangisine bağlı olacaktır.*çakra*bu şekilde aktif edilir. Bir ve aynı deneyim, bireyin onu bütünleştirme ve anlama yeteneğine bağlı olarak, bir kişide karanlık, karamsar bir sinizme ve bir sonrakinde bir aydınlanmaya neden olabilir.

Değiştirme yeteneği*prana*birinden*çakra*bir sonrakine, yukarı ve aşağı dalga kullanılarak meditasyon yapılarak kazanılır. yerleştirme *prana*ilkine *çakra*(*Muladhara*) kendinizi savunmanız gerektiği gibi hayatınızın tehlikede olduğu durumlarda gereklidir. Bazı mistikler bunu kullanmayı reddediyor*çakra*, ama bu kişisel tercihtir. Bunu yapmanızı engelleyen bir yasa yok. ikinci kullanımı*çakra* (*Svadhishthana*) üremek ve ailenize bakmak için gereklidir. Yine bazı mistikler onu kullanmayı reddediyor, ancak diğerleri bunu yaptı. Üçüncü*çakra*(*Manipura*) sağlık, servet biriktirmek, kişisel güç ve liderlik için gereklidir. Bazı mistikler büyük liderler ve örgütleyiciler olurken, diğerleri münzevi kalmayı tercih etti.

Dördüncü*çakra*(*Anahata*) idealdir*çakra*çoğu durumda kendini merkeze alacağı yer. eksen olarak*çakra*bir denge durumu taşır; bu en iyisi*çakra*başkalarıyla ilişki kurmak ve doruk deneyimden dönerken içinde kalmak için en iyisi. O bu*çakra*Allah'ın varlığını hisseder ve ona güvenir. Bununla birlikte, bazı eski mistikler, doruk deneyimin yüksek zirvelerinden sonra bu seviyeye geri dönmeyi bile reddettiler.

Beşinci*çakra*(*Vishuddha*) tüm varoluşun altında yatan ilahi yasaları anlamak istendiğinde erişilecek olandır. Ancak buradan iletişim kurmaya çalışırsanız, yanlış anlaşılmanız olasıdır. Bu seviyede kalan mistikler, çoğu durumda insanlıktan münzevi oldular. Altıncı*çakra*(*ajna*) bahşeder

ilahi bakış. Beşincide olduğu gibi *çakra*, insanların çoğunluğu, *prana* altıncı kalır *çakra*.

Altıncıdan bile daha uzak, yedincidir *çakra* (*Sahasrara*). Biçimsiz Mutlak'a kısa süreli daldırmaların dışında, bu işlevin işlevi *çakra* tamamlanma durumuna ulaşıldıktan sonra nihai emilimdir. Bu tamamlanma durumuna ulaşılmadan önce, beşinci ve altıncı *çakra* deneyimlenmesi gerekir ve bu deneyimler kalbe dönülerek başkalarına aktarılır. İçgörünüzün faydasını tüm varlıklara dağıtmanın yolu budur.

sonsöz

Burada öğretilen son derece güçlü yöntem, uzun süredir kıskançlıkla korunmaktadır. Bugün birçok yoga soyunun öğrettiği şeyin özünde olmasına rağmen, bildiğim kadarıyla tek ciltte kapsamlı bir şekilde açıklanmadı. Bu yöntemi mevcut formda bir araya getirmek ve geliştirmek için bir ömür boyu araştırma, çalışma ve pratik yapma burada önünüze konmuştur. Bunun gibi öğretiler daha önce muğlak bir dille örtülürken (*kumya*), artık ketum olmak için zamanımız yok. Yoga başkalarına hizmet etmekle ilgilidir. İlahi olana ve insanlığa hizmet etmekle ilgilidir. Tek bir insanlık yaratmak, bütün dinler ve felsefeler aracılığıyla kendini ifade eden bir İlahi olana sevgiyle uyum ve birlik içinde yaşamakla ilgilidir. Bu gelişme gelecek. Bu kaçınılmazdır. Ama bunu şimdi mi gerçeğe dönüştürelim, yoksa birbirimizle rekabet ederek bir 5000 yıl daha mı geçirelim, yoksa daha da kötüsü, gerçeğin tekelinde olduğumuza inandığımız için birbirimizi öldürüp engelleyerek mi geçirelim, seçme şansımız var. Bu durumda çok daha fazla acı yaşayacağız. Öyle ya da böyle, ister şimdiki aşkla, ister 5000 yıllık acıyla bu duruma ulaşacağız.

Yoga, ilahi sevgiyle birleşmiş yeni bir insanlığa büyük katkı sağlayacaktır. Bu kitapta özetlenen yöntemler, bu katkının bir parçası olmanızı sağlayacaktır. Hangi inancı veya yolu izlediğinizin bir önemi yok. Herkes hoş geldiniz. Önemli olan İlahi olana duyduğunuz sevgi ve bu sevginin kendisini tüm varlıklara sevgi olarak ifade etme derecesidir.

bibliyografya

Adams, GC, Jr, çevirmen ve yorumcu, *Badarayana'nın Brahması Sutralar*, Motilal Banarsidass, Delhi, 1993.

Aranya, Sw. H., *Bhasvati ile Patanjali'nin Yoga Felsefesi*, 4. genişletilmiş edn, Kalküta Üniversitesi, Kalküta, 2000.

Chandra Vasu, RBS, çevirmen, *Gheranda Samhita*, Sri satguru
Yayınlar, Delhi, 1986.

Chandra Vasu, RBS, çevirmen, *Siva Samhita*, Sri Satguru Yayınlar, Delhi, 1984.

Desikachar, TKV, çevirmen, *Nathamuni'nin Yoga Rahasya'sı*, Krishnamacharya Yoga Mandiram, Chennai, 1998.

Deussen, P., editör, *Veda'nın Altmış Upanişad'ı*, VM tarafından çevrildi Bedekar & GB Palsule, 2 cilt, Motilal Banarsidass, Delhi, 1997.

Digambarji, Sw., editör ve yorumcu, *Vasishta Samhita*, Kaivalyadhama, Lonavla, 1984.

Evans-Wentz, WY, editör, *Tibet Ölüler Kitabı*, Oxford University Press, Londra, 1960.

Führman, Joel, *yaşamak için yemek*, Little, Brown & Co., New York, 2003. Gambhirananda, Sw., çevirmen, *Bhagavad Gita ile Sankaracarya'nın yorumu*, Advaita Ashrama, Kalküta, 1997.

Gambhirananda, Sw., çevirmen, *Sri Brahma Sutra Bhasya Sankaraçarya*, Advaita Ashrama, Kalküta, 1965.

Ganguli, KM, çevirmen, *Mahabharata*, 12 cilt, Munshiram Manoharlal, Yeni Delhi, 1998.

Gharote, Dr ML ve diğerleri, editörler ve çevirmenler, *Hathapradipika'nın Svatmarama*(10 bölüm), Lonavla Yoga Enstitüsü, Lonavla, 2006.

Gharote, Dr ML ve diğerleri, editörler ve çevirmenler, *Hatharatnavali'nin Srinivasayogi*, Lonavla Yoga Enstitüsü, Lonavla, 2009. Gharote, Dr ML ve diğerleri, editörler ve çevirmenler, *Hathatatvakaumudi Sundaradeva'nın*, Lonavla Yoga Enstitüsü, Lonavla, 2007.

Gharote, makine öğrenimi, çevirmen,*Brhadyajnavalkyasmrti*, Kaivalyadhama, Lonavla, 1982.
Gharote, Dr ML, editör,*Siddha Siddhanta Paddhati*, Lonavla Yoga Enstitü, Lonavla, 2010.
Goldman, RP, çevirmen, editör ve yorumcu,*Ramayana Valmiki'nin*, 7 cilt, Motilal Banarsidass, Delhi, 2007. Goswami, Shyam Sundar,*laya yoga*, İç Gelenekler, Rochester, 1999, s. 276ff.
Gurdjieff, GI,*Beelzebub'un Erzaehlungen Fuer Seinen Enkel'i*, Sfenks Verlag, Basel, 1981.
kutsal incil, Yeni King James Versiyonu, Thomas Nelson Publishers, Londra, 1982.
Kuvalayananda, Sw.,*Goraksha Shataka*, Kaivalyadhama, Lonavla, 2006, s. 55.
Madhavananda, İsviçre, çevirmen,*Brhadaranyaka Upanişad*, Advaita Ashrama, Kalküta, 1997.
Maehle, Gregor,*Ashtanga Yoga: Uygulama ve Felsefe*. Yeni Dünya Kütüphanesi, Novato, 2007, s. 117–124.
Maehle, Gregor,*Ashtanga Yoga: Orta Düzey Serisi*, Yeni Dünya Kütüphanesi, Novato, 2009, s. 21.
Maehle, Gregor,*Pranayama: Yoganın Nefesi*, Kavalya Yayınlar, 2012.
Mohan, AG,*Krishnamacharya: Hayatı ve Öğretileri*, Şambala, Boston ve Londra, 2010.
Mohan, AG, çevirmen,*Yoga-Yajnavalkya*, Ganesh & Co., Madras.
Mueller, Max, editör,*Vedik ilahiler*, Motilal Banarsidass, Delhi, 1964.
Muktibodhananda, Sw.,*Swara Yogası*, Yoga Yayın Vakfı, Münger, 1984.
Nikhilananda, Sw.,*Sri Ramakrishna İncili*, Sri Ramakrishna Matematik, Madras, 1942, s. 103.
Niranjanananda, İsviçre,*Prana ve Pranayama*, Yoga Yayınları Güven, Münger, 2009.
Radhakrishnan, S., editör,*Başlıca Upanişadlar*, HarperCollins Yayıncılar Hindistan, Yeni Delhi, 1994.
Radhakrishnan, S., çevirmen ve yorumcu,*Bhagavad Gita*, HarperCollins Publishers Hindistan, Yeni Delhi, 2002.

Sinh, P., çevirmen, *Hatha Yoga Pradipika*, Sri Satguru Yayınlar, Delhi, 1915.
van Lysebeth, Andre, *Die Grosse Kraft des Atems*OW Barth, Bern, 1972.
Venkatesananda, Sw., çevirmen, *Yüce Yoga [Yoga Vaşişta]*, 2 cilt, İlahi Yaşam Derneği, Shivanandanagar, 1995.

Victor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, Cep Kitapları, Yeni York, 1985.
Vimuktananda, Sw., *Sri Sankaracharya'dan Aparokshanubhuti*, Advaita Ashrama, Kalküta, 1938.
Woodroffe, J., *Yılan Gücü*, Ganesh & Co., Madras, 1995.

Yazar bilgileri

Otuz yıldan fazla bir süre önce yoga uygulamalarına başlayan Gregor Maehle, 1980'lerin ortalarında, çeşitli yoga ve tantrik ustaları, geleneksel Hint sadhuları ve çilecileri ile çalıştığı Hindistan'a yıllık seyahatlere başladı.

Onun kitapları*Ashtanga Yoga: Uygulama ve Felsefe*ve*Ashtanga Yoga: Orta Düzey Serisi*birçok dile çevrildi ve 2012 yayını*Pranayama: Yoganın Nefesi* yoga nefesi pratiğinde yeni bir ölçüt belirledi. Birçok ülkeye ders vermesi için davet edildi ve sayısız yoga dergisine katkıda bulundu ve röportajlar yaptı.

Gregor, dünya çapında atölye çalışmaları, inziva ve yoga öğretmeni eğitimi kursları sunmaktadır. Diğer yönlerin yanı sıra duruşu, duruşu ve duruşu bütünleştirdiği bütünsel bir yoga biçimi öğretir.*kriya*s,*pranayama*, meditasyon, bağlılık ve yoga felsefesi.

Daha fazla bilgi şu adreste mevcuttur:
www.chintamaniyoga.com
www.8limbs.com ve
https://www.facebook.com/gregor.maehle.

Dipnotlar

* Dönem *evrim* burada benim yüklediğim anlamla kullanılıyor *involüsyon* önceki kitaplarda. kullandım *evrim* insanlığın potansiyel olarak ileriye bakacağı parlak bir geleceğe sahip olduğu fikrini iletmek için buradayız.↩

* Koloniklerde su, genellikle yaklaşık 3 metre yükseklikten bağırsağa yerçekimi ile beslenirken, tıbbi tip bir lavman için yükseklik yaklaşık bir metre veya yarım metre kadar kısadır.↩

* Burada sadece diyetin ruhsal durumlar üzerindeki etkisini anlattım, beslenme yönlerini değil. Diyetinizi uzun vadede değiştirmeden önce, yağlar ve proteinler gibi gıda bileşenlerini inceleyen ek kaynaklara danışmalısınız.↩

* *Vata*, *pide* ve *kapha* genellikle sırasıyla rüzgar, safra ve balgam olarak çevrilir, ancak bu terimler o kadar yüzeyseldir ki, onları kullananlar genellikle bu terminolojinin karmaşıklığını ve inceliğini gözden kaçırır. Çoğu Sanskritçe terimde olduğu gibi, orijinali kullanmak ve onu doğrudan çevirmeye çalışmak yerine terimle yavaş yavaş ilişkilendirmeler toplamak ve eklemek daha iyidir. ↩

* *Ujjayi Pranayama* hafif bir tıslama sesi çıkarmak için epiglotun hafifçe kapanmasından oluşan, 'nefesin muzaffer gerilmesi' adı verilen bir tekniktir.↩

* Bilinç, farkındalığın yeridir ve farkındalık, bilincin işlevidir. Yoganın şu terimi kullandığını lütfen unutmayın. *bilinç* modern batı psikolojisinden farklı bir şekilde. Batı psikolojisi, bilinç terimiyle bilinçli olduğumuz şeyi ifade ederken, eski Hint psikolojisi olan yoga, bu kelimeyi bilinçli olan anlamında kullanır.↩

* Dönem *Bilim* burada batı bilimi anlamında değil antik bilim anlamında kullanılmaktadır. Latince bilim (bilgi) terimi Sanskritçe orijinallerden türetilmiştir. *çinta* (düşünce) ve *chitta* (zihin). Derin bilgi (bilim), zihnin kristali parlatılıp saflaştırıldıktan sonra elde edilebilir. ↩

* Özellikle uzun sürelerle birlikte daha uzun süre pratik yapmak *asana*, *kriya* ve *pranayama* pratik yapmak, aileye ve topluma karşı görevlerinizi yerine getirmekle çelişebilir, Bununla ilgili daha fazla bilgi için 12. bölümün sonundaki 'Ne kadar pratik yapmalı' bölümüne bakın.↩

* Bu terimi insan olmayan memeliler için kullanıyorum.↩

Referanslar

1. *Taittiriya Upanişad* II.2–5 ↩
2. *Yoga Sutrası* I.50–52 ↩
3. *Yoga Sutrası* I.43 ↩
4. *Hatha Tatva Kaumudi* Sundaradeva III.26 ↩
5. *Bhagavad Gita* IV.2 ↩
6. *Yoga Sutrası* II.28 ↩
7. *Yoga Vasişta* II.45 ↩
8. *Yoga Sutrası* III.1 ↩
9. *Yoga Sutrası* III.2 ↩
10. *Yoga Sutrası* III.3 ↩
11. *Hatha Ratnavali* Shrinivasayogi I.17 tarafından ↩
12. *Aparokhsanubhuti* Shankaracharya kıtasının 144 ↩
13. *Aparokhsanubhuti* Shankaracharya kıtasının 143 ↩
14. *Hatha Yoga Pradipika* IV.113 ↩
15. *Rig Veda Purusha Sukta* ↩
16. *Yoga Sutrası* III.1 ↩
17. *Yoga Rahasya* I.21 ↩
18. *Yoga Sutrası* II.46 ↩
19. *Yoga Sutrası* II.47 ↩
20. *Yoga Sutrası* II.48 ↩
21. *Yoga Rahasya* I.103 ↩
22. *Yoga Kundalini Upanişad* I.64–66 ↩
24. *Hatha Ratnavali* Shrinivasayogi I.64 tarafından ↩
25. Joel Fuhrman, *yaşamak için yemek*, Küçük, Brown & Co, New York, 2003. ↩
26. *Zümrüt Tablet* Hermes Trismegistos kıta 2 ↩
27. *Hatha Tatva Kaumudi* Sundaradeva XXXVI.55 ↩
28. *Yoga Sutrası* III.12 ↩
29. *Yoga Sutrası* III.46 ↩
30. Gregor Maehle, *Pranayama: Yoganın Nefesi*, Kaivalya Yayınları, 2012, s. 263 ↩
31. *Hatha Tatva Kaumudi* Sundaradeva XLVI.9'un ↩

32. *Mundaka Upanişad* III.1.1↩
33. İşaret 11.23–24↩
34. Matta 14:22–34↩
35. Yuhanna 14:12↩
36. *Yoga Rahasya* I.45↩
37. *Yoga Sutrası* II.49↩
38. *Yoga Sutrası* II.50↩
39. *Hatha Yoga Pradipika* IV.21–25↩
40. Gregor Maehle, *Pranayama: Yoganın Nefesi*, Kaivalya Yayınları, 2012, s. 201↩
41. Swami Niranjanananda, *Prana ve Pranayama*, Yoga Yayınları Güven, Munger, 2009, s. 133↩
42. *Şiva Svarodaya* kıta 112↩
43. *Şiva Svarodaya* kıta 130↩
44. *Maitri Upanişad* VI.35↩
45. *Yoga Sutrası* II.29↩
46. *Yoga Sutrası* III.7↩
47. *Yoga Sutrası* II.53↩
48. *Yoga Sutrası* II.54-55↩
49. *Goraksha Shataka* kıta 54↩
50. *Goraksha Shataka* kıtalar 54-66↩
51. Gregor Maehle, *Ashtanga Yoga: Uygulama ve Felsefe*. Yeni Dünya Kütüphanesi, Novato, 2007, s. 117–124.↩
52. *Hatha Yoga Pradipika* IV.58↩
53. Vyasa Bhashya *Yoga Sutrası* I.1↩
54. *Yoga Sutrası* I.19↩
55. *Yoga Sutrası* II.17↩
56. *Yoga Sutrası* II.6↩
57. *Yoga Sutrası* II.24↩
58. *Yoga Sutrası* II.26↩
59. GI Gurdjieff, *Beelzebub'un Erzaehlungen Fuer Seinen Enkel'i*, Sfenks Verlag, Basel, 1981, s. 1260.↩
60. *Yoga Sutrası* III.28–29↩
61. *Yoga Sutrası* III.34↩
62. Victor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, Cep Kitapları, New York, 1985, s. 123↩

63. *Siddha Siddhanta Paddhati* III.26 ↩
64. *Yoga Sutrası* I.48 ↩
65. Gregor Maehle, *Pranayama: Yoganın Nefesi*, Kaivalya Yayınları, s. 171, 263 ↩
66. *Amrita Bindu Upanishad* kıta 16 ↩
67. Andre van Lysebeth, *Die Grosse Kraft des Atems*, OW Barth, Bern, 1972, s. 260 ↩
68. *Şandilya Upanişad* I.69 ↩
69. *Vasishta Samhita* III.61–74 ↩
70. *Yoga Yajnavalkya* VII.8–30 ↩
71. *Shat Çakra Nirupana* stanza 7, Purnananda'nın yorumu ↩
72. *Hatha Tatva Kaumudi* Sundaradeva XXV.2'nin ↩
73. *Yoga Sikha Upanişad* 2–9 ↩
74. *Yoga Sutrası* I.2 ↩
75. *Yoga Sutrası* I.3 ↩
76. *Yoga Sutrası* III.1 ↩
77. *Yoga Kundalini Upanişad* I.40–46 ↩
78. *Siddha Siddhanta Paddhati* IV.18–19 ↩
79. *Goraksha Shataka* kıta 81 ↩
80. *Hatha Tatva Kaumudi* Sundaradeva XXXVIII.32'nin ↩
81. Vyasa Bhashya'da *Yoga Sutrası* II.54 ↩
82. *Siddha Siddhanta Paddhati* II.2 ↩
83. Gregor Maehle, *Pranayama: Yoganın Nefesi*, Kaivalya Yayınları, 2012, s. 164. ↩
84. Gregor Maehle, *Pranayama: Yoganın Nefesi*, Kaivalya Yayınları, 2012, s. 176. ↩
85. *Yoga Sutrası* III.29 ↩
86. Gregor Maehle, *Ashtanga Yoga: Uygulama ve Felsefe,* Yeni Dünya Kütüphanesi, Novato, 2007, s.7. ↩
87. *Hatha Tatva Kaumudi* Sundaradeva XXXVIII.33 ↩
88. *Gheranda Samhita* VII.7-8 ↩
89. John I.1 ↩
90. Gregor Maehle, *Ashtanga Yoga: Orta Düzey Serisi*, Yeni Dünya Kütüphanesi, Novato, 2009, s. 21. ↩
91. *Gheranda Samhita* VII.7-8 ↩
92. *Gheranda Samhita* VII.7-8 ↩

93. *Gheranda Samhita* III.68↩
94. *Goraksha Shataka* kıtalar 77-88↩
95. *Hatha Yoga Manjari* Sahajananda V.3'ün↩
96. *Yoga Sutrası* I.3↩
97. Swami Kuvalayananda, *Goraksha Shataka*-Kaivalyadhama, Lonavla, 2006, s. 55.↩
98. Sir John Woodroffe, *Yılan Gücü*, Ganesh & Company, Madras, 1995, s. 317ff.↩
99. Shyam Sundar Goswami, *laya yoga*, İç Gelenekler, Rochester, 1999, s. 276ff.↩
100. *Yoga Sutrası* I.41↩
101. *Yoga Sutrası* I.50–51↩
102. *Yoga Sutrası* III.3↩
103. *Yoga Sutrası* III.34↩
104. *Yoga Sutrası* III.29↩
105. *Aparokshanubhuti* Shankaracharya kıtasının 4↩
106. *Yoga Sutrası* I.48↩
107. *Yoga Sutrası* I.49↩
108. *Vasishta Samhita* I.25–26↩
109. *Bhagavad Gita* V.1↩
110. *Hatha Tatva Kaumudi* Sundaradeva V.29'un↩
111. *Vasishta Samhita* I.31↩
112. Gregor Maehle, *Ashtanga Yoga: Uygulama ve Felsefe*, Yeni Dünya Kütüphanesi, Novato, 2007, s. 133.↩
113. *Hatha Tatva Kaumudi* L.3↩
114. *Bhagavad Gita* IV.5↩
115. *Yoga Sutrası* IV.7↩
116. *Yoga Sutrası* I.21↩
117. *Yoga Sutrası* I.45↩
118. *Bhagavad Gita* XII.20↩
119. *Siddha Siddhanta Paddhati* II.31↩
120. *Yoga Kundalini Upanişad* III.9–11↩
121. *Brhad Aranyaka Upanishad*, IV.5–6↩
122. *Yoga Sutrası* III.29↩
123. 1 Korintliler 9:9↩

124. Gregor Maehle, *Pranayama: Yoganın Nefesi,* Kaivalya Yayınları, 2012, s. 263.↩
125. *Çandogya Upanişad* VIII.1↩
126. *Maitri Upanişad* VI.35↩
127. *Yoga Sutrası* III.34↩
128. Yuhanna 13.35↩
129. *Yoga Sutrası* I.48↩
130. *Hatha Yoga Pradipika* IV.17↩
131. *Yoga Sutrası* II.44↩
132. *Yoga Sutrası* II.44↩
133. *Yoga Sutrası* II.45↩
134. *Yoga Sutrası* I.23↩
135. *Yoga Sutrası* II.1↩
136. *Yoga Sutrası* II.32↩
137. *Yoga Sutrası* II.30↩
138. *Hatha Tatva Kaumudi* Sundaradeva XLVI.5'in↩
139. *Bhairava Vijnana Tantra* ??↩
140. *Bhagavad Gita* IV.29↩
141. Vyasa Bhashya'da *Yoga Sutrası* I.2↩
142. Sir John Woodroffe, *Yılan Gücü,* Ganesh & Co., Madras, 1995, s. 244↩
143. Nikhilananda, Swami, *Sri Ramakrishna İncili*, Sri Ramakrishna Math, Madras, 1942, s. 103.↩
144. *Çandogya Upanişad* VIII.15, *Mundaka Upanişad* III.1.4↩
145. *Yoga Sutrası* I.24↩
146. *Brahma Sutra Yorumu* Shankaracharya I.1.4'ün; ayrıca *Vivekachudamani* Shankaracharya kıtasının 7↩
147. *Ramayana Ayodhya Kanda* 101.29↩
148. *Brhadyogiyajnavalkyasmrti* IX.34–36↩
149. *Yoga Sutrası* I.12↩
150. *Yoga Sutraları* I.23, II.1, II.32, II.45↩
151. *Yoga Sutrası* I.24↩
152. *Yoga Sutrası* I.25↩
153. *Yoga Sutrası* I.26↩
154. *Yoga Sutrası* I.27↩
155. *Bhagavad Gita* III.35↩

156. *Yoga Sutras* IV.34 ↩