YOGA VE AYURVEDA

Kendine Şifa ve Kendini Bilme



Dr. Vedaçarya David Frawley

Om Pümamadah pürnamidam

Pürnât pürnamudaıcyate,

Pürnasya pürnamamâdâya Pürnamevâvasisyate

Om Sântih, Sântih, Sântihi

Om. Bu tamdır. Şu da tamdır.

Şu tamlık, bu tamlıktan gelmiştir.

Şu tamlık bu tamlıktan gelse de,

Bu her zaman tamdır.

Om Huzur, huzur, huzur.

Brihadaranyaka Upanişad

Yoga ve Ayurveda Kendine Şifa ve Kendini Bilme

Orijinal Adı Yazar

Yayın Yönetmeni

Editör

Çeviri

Kapak Tasarımı Yoga Uygulamaları

: Yoga & Ayurveda -Self-Healing and Self-Realisation : Dr. Vedaçarya David Frawley : Ayça Gürelman : Mine Sökmen : Ayça Gürelman : Rek Ajans : 102

© 1999 Lotus Tree Publishing ©2012 Türkçe yayım hakkı Purnam

YaymlarTna aittir. Purnam Yayınları, İstanbul Yoga Merkezi'nin bir kuruluşudur.

Bütün hakları saklıdır. Yayıncının yazılı izni olmaksızın tamamen ya da kısmen çoğaltılamaz, dağıtılamaz, başka bir şekilde yayınlanamaz, veri tabanında veya paylaşım sitelerinde depolanamaz.

Türkçe 1. Baskı: Mart 2013 Yayınevi Sertifika No: 22709 ISBN: 978-605-62502-7-9

Purnam Yayınları

Bağdat Cad. Kantarcı Rıza Sok. Köseoğlu Apt No 5 D 3 Erenköy / İstanbul Tel: 0216 368 84 82 GSM:0532 357 38 58 www. pu rnamy ayinlari. com basvuru@purnamyayinlari.com

Baskı ve Cilt Ayhan Matbaa

Deve Kaldırım Cad. Gelincik Sok. No 6 Kat 3 Mahmutbey / İstanbul

Herkese merhaba!

Sizi kendi alanında kült bir kitapla buluşturmanın heyecanını duyuyoruz. Bu kitabımızda, bedensel sınırlarımızı aşmamıza yardımcı olan yogayı, beden sağlığını daha iyi hale getirmeye çalışan ayurveda ile birlikte inceliyoruz.

Pumam Yayınlan ve İstanbul Yoga Merkezi olarak önerdiğimiz, kişiye özel düzenlenen Bütünsel Yoga Anlayışı (ya da bu kitapta geçtiği ismiyle klasik yoga), kadim Hint metinlerinin günümüz dünyasına uyarlanmış haliyle yoganın Kendini Bilme için bir araç olarak çok yönlü olarak uygulanmasını içerir. Böylece sadece bedensel sağlık ve güzellik için değil, aynı zamanda yaşam gücü (nefes) dengelemesi, akıl sakinliği ve zihin berraklığı sağlamak için yoga uygulamaları yapılarak, ruhun özgürleşmesinin önündeki tüm örtülerin (koşa) yani engellerin ortadan kaldırılması hedeflenir.

Bütünsel yoga anlayışını daha derinlemesine araştırmak isteyen okurlarımızı yayınevimizden çıkan diğer kitaplan okumaya ve elbette sadece teoride kalmayıp, uygulamak adına İstanbul Yoga Merkezi'nde düzenlediğimiz yoga duruşu, nefes, içe dönüş, meditasyon ve felsefe seanslarına davet ederiz.

Bu kitabın arayış içindeki tüm ruhlara yardımcı olması dileğiyle...

Ayça Gürelman Yayın Yönetmeni

Yazar bir modem tıp doktoru değildir. Bu kitapta verilen fikirler, prosedürler ve öneriler modem tıbbın yerine veya bu konuda eğitim almış profesyonellerin tıbbi tavsiyeleri yerine değil, bunlara destek olma niyetiyle yazılmıştır. Sağlığınızla ilgili tüm konular tıbbi gözetim gerektirir. Bu kitapta bahsedilen teşhisleri doğm kabul edip, önerileri uygulamaya başlamadan önce doktorunuza danışınız.

Bu kitabın kullanımıyla ortaya çıkabilecek doğrudan veya dolaylı hiçbir sommluluğu yazar veya yayınevi kabul etmez.

YOGA VE AYURVEDA

Kendine Şifa ve Kendini Bilme

Dr. Vedaçarya David Frawley

Purnam yayınları

İÇİNDEKİLER

Önsöz - Georg Feuerstein..... 11

Yazarın Önsözü..... 15

Birinci Bölüm: Yoga ve Ayurvedanın Temeli
- Evrenin ve Bireysel İnsanoğlunun Bütünsel Vizyonu..... 19

1. Yoga ve Ayurveda: Kendini Bilme ve Kendine Şifa Bilimleri..... 21

2. Dharma ve Tattva: Yoga ve Ayurvedanın Evrensel Felsefesi..... 27

3. Üç Guna ve Akılsal Doğa..... 43

4. Doşaların Dansı: Ayurvedik Yapı ve Yoga..... 51

5. Yoga Akımları..... 63

İkinci Bölüm: Yoga ve Ayurvedanın Enerjikliği
- Kişisel Dönüşümün Sırları..... 79

6. Ruh ve Ruhun Farklı Bedenleri..... 81

7. Prana, Tejas ve Ojas: Yogi Simyanın Sırları..... 99

8. Agni Yoga: İçsel Ateşi Kullanmak..... 113

9. Beş Prananın Sırları..... 125

10. Kundalini ve Çakralar: Süptil Bedenin Uyanışı..... 139

11. Nadiler: Akıl ve Prananın Kanal Sistemleri..... 151

Üçüncü Bölüm: Yoga ve Ayurveda Uygulamaları
- İçsel Dönüşüm Teknikleri..... 165

12. Yogik ve Ayurvedik Beslenme Diyetleri - Benzerlikler ve Farklar.. 167

13. Soma Hazırlamak: Yoga Uygulaması için Şifalı Bitkiler..... 185

14. Asana: Sağlık ve Farkındalık için Yoga Duruşları..... 205

15. Pranayama Yöntemleri..... 237

16. Pratyahara: Yoganın Unutulan Basamağı..... 255

17. Mantra Puruşa: Ses Kişisi..... 267

18. Meditasyon ve Akıl..... 277

Ek 1: Vedik Bağlantı..... 301

Ek 2: Sanskrit Sözlük..... 311

Önsöz

Arkadaşım David Fravvley'i batılı bir bedendeki Hindu bir âlim olarak düşünürüm. Bu, Vamadeva Şastri olan isminde de belirgindir. Sanskrit lisanında, şastrin (isim hâli şastri) şastralan yani eğitsel metinleri öğrenmiş kişi demektir. David Fravvley'nin tüm düşünüşü ve yaşamı Hint kültürü ve spritüelliği üzerine döner ve ne zaman ona yoga, ayurveda veya Vedalarla ilgili bir şey sorsam, bilgisi (vijnana) ve bilgeliği taze bir kaynaktan çıkan su gibi akar. lÇSÛlerin başından beri, Hindistan'ın görkemli spritüel ve tıbbi gelenekleri hakkındaki görüşlerini batılı öğrenciler için bir dizi yayınla paylaşmaktadır.

Bu yeni kitap, her biri bütünsel disiplinler olan yoga ve ayurveda arasındaki yakın bağlantıyı işaret ediyor. Her iki disiplin de somatik ve psikospritüel tamlık kavramlannda çakışıyor. Yoga Kendini-Bilmeye yönlendiren benliği aşma ile spritüel bütünselliğe odaklanır. Ayurveda ise benliği aşmanın ve Kendini-Bilmenin açıklığına yönlendiren sağlık bakımı yoluyla psikosomatik bütünselliğe odaklanır.

Yoganın ayırıcı özelliklerinden biri dengedir ve böylece bu kadim sanat ve bilimin uygulayıcıları hem beden hem de akıllarına uygun dikkati göstermelidir. Bazen aşırı gayretli yoga heveslileri fiziksel bedenden ayrı olarak meditasyonu ve şuurun daha yüce hallerini geliştirmenin yolunu ararlar, ama beden aydınlanmayı idrak etmede temeldir. Bedene gerekli özeni göstermezsek, er ya da geç hastalığa yenik düşer. Hatırlayın, hepimizin uğraştığı bir karması vardır (genetik programı ve dışsal yaşam durumlarını okuyun)! Yogada, hastalıkyogik sürecin başarılı bir şekilde tamamlanmasındaki engellerden biridir. Bunu sorguluyorsanız, diş ağrınız varken ya da mideniz ağrıyorken meditasyon yapmayı deneyin. Elbette bu durumda da meditasyon yapılabilir, ama konsantrasyonda belli bir becerinin olmasını gerektirir. Somatik dengesizlikler hâlihazırda akılsal rahatsızlıklara ve akılsal rahatsızlıklar somatik dengesizliklere yol açar. Bu nedenle, güçlü sağlıklı bir bedene sahip olmak ve aklı eğitmek el ele gitmelidir ve her ikisi de idealde Kendini-Bilme arzusu ile güçlendirilmelidir.

Hem yoga hem de ayurveda günümüz batı dünyasında uçsuz bucaksız bir popülariteye sahiptir. Ama her iki disiplin de biraz olsun çarpıtılmıştır. David Frawley'nin yeni kitabının zamanlaması daha iyi olamazdı. Yoga ve ayurvedanın arasındaki bağlantı noktalarına değerli bir göz atmanın yanı sıra, her iki disiplini de modern spritüel uygulamalardaki güncelliğini gösteriyor.

Özellikle bu kitap pek çok yararlı pratik bilgiyle dolu, ayurvedik anlamda beden tipinizi anlamanıza yardımcı oluyor. Böylece doğru yogik duruşları ve meditasyon uygulamalarını seçmenize yardımcı olacak. Yogik yol özünde meşakkatlidir ve bilge uygulayıcılar en ufak da olsa kendilerine yarar getirecek her tür bilgiye kucak açarlar. Böylece ayurvedanın tipolojik bilgisi yoganın en iyi saklanmış sırlarından biridir. Yogik yoldaki ilerlemeniz az ise, belki de bunun sebebi yanlış yolda olmanızdır. Beden tipinizi anlamanız, sadece beslenmenize ya da tıbbi tedavi türüne karar vermeniz için değil, aynı zamanda spritüel uygulamaya başlamanız için de önemlidir. Tüm yollar eşit şekilde iyidir ve aynı amaca hizmet eder ama seçilen yola doğru bir şekilde girmeli, böylece kolayca ve güvenli bir şekilde amaca ulaşmalısınız. Yaşamın, aydınlanma ya da özgürleşme ile sonlanan (ya da doğru terimle aslında başlayan) bir haç yolculuğu olduğunu anladıysanız, bu kitabın vazgeçilmez bir rehber olduğunu göreceksiniz.

Dr. Georg Feuerstein, Yoga Araştırma Merkezi Direktörü

Yoganın Şambhala Ansiklopedisi, Yoganın Şambhala Rehberi, Tantra: Vecd Yolu gibi kitaplann yazan

Yazarın Önsözü

Yoga ve ayurveda, Hindistan'ın Vedik geleneğinde köklenmiş, birbiri ile yakından ilgili spritüel veya kutsal bilimdir. Ayurveda hem beden hem de aklı şifanın Vedik bilimidir. Yoga beden ve aklın iyi işlemesine bağlı olarak gelişen Kendini-Bilmenin Vedik bilimidir. Her iki disiplin de birlikte gelişmiş ve her zaman birlikte kullanılmıştır. Ancak, batıda yazılmış pek çok yoga kitabı ayurvedadan çok bahsetmez. Tüm ayurvedik kitaplar yogadan bahsederken, batıda yoga ve ayurveda üzerine yazılmış tek bir kitap bile yoktur; böylece elinizde tuttuğunuz bu kitap ortaya çıkmıştır.

Yoga ve ayurveda, her ne kadar değeri yadsınamazsa da, günümüzde görme eğilimi içinde olduğumuz bir tür fiziksel egzersiz veya bedensel şifa sisteminden çok daha fazlasıdır. Hem klasik yoga hem de ayurveda insanoğluna bütünsel gözle bakar, sadece beden olarak değil, aynı zamanda akıl ve ruh olarak... Her ikisi de fiziksel sağlıktan, şuurumuzun daha yüce seviyelerinin açılımına duyduğumuz ihtiyacı işaret eder. Bu nedenle bu kitaba 'bütünsel yoga' ve "bütünsel ayurveda' diyebileceğimiz daha geniş bir bakış açısını göz önünde bulundurarak tasarladım. Geleneksel olarak buna pança koşa yoga ve pança koşa ayurveda yani fiziksel beden, prana, akıl, zihin ve ruhtan oluşan beş kılıfın yogası ve ayurvedası denir. Aynı zamanda üç bedenin (fiziksel, astral ve nedensel) ya da bedenin, aklın ve ruhun yoga ve ayurvedası olarak da isimlendirilir.

Yoga ve Ayurveda kitabı, tüm doğamıza, spritüel ve kozmik varlık olan daha yüce yaşama işaret ediyor. Ayurvedanın sadece fiziksel sağlıkla ilgili değil, aynı zamanda akılsal sağlığı da içeren böylece spritüel yaşama hazırlık yapan daha geniş alanını inceliyor. Benzer şekilde yoganın tüm alanına bir bakış atıyor, raja yoga bilimini ve bunun sekiz basamağını asanadan meditasyona inceliyor. Elinizde tuttuğunuz bu kitap asanayı bir bölümde incelemesine rağmen, daha ayrıntılı bir şekilde inceleyeceğimiz ayurveda ve asana üzerine ayrı bir kitabı da yazmayı sürdürdüğü söylemek isterim.

Bu kitap bu alanda daha önce yazdığım Ayurveda ve Akıl isimli kitabı da tamamlayıcı nitelikte. Ayurveda ve Akıl kitabında, yoga ve ayurvedada aklın psikolojik yönlerini incelemiştik. Bu kitapta tekrar etmediğim mantra ve diğer yogik uygulamalar ama Ayurveda ve Akıl kitabında bulunmaktadır

ve bu alanda daha fazla bilgi almak isteyen okurlar bu kitaptan faydalanabilirler. Yoga ve Ayurveda kitabı aynı zamanda, süptil beden ve tanrısal adanma hakkında ek bilgi sağlayan Tantrik Yoga ve Bilgelik Tanrıçaları: Ayurvedanın Spritüel Sırları isimli kitapla da bağlantılıdır. Diğer kitaplarım olan Ayurvedik Şifa ve Dr. Vasant Lad ile birlikte yazdığım Bitkilerin Yogası isimli kitaplar da ayurvedanın daha dışsal ve fiziksel yönleriyle ilgilenmekte ama bazı yerlerde yogaya işaret etmektedir.

Yoga ve Ayurveda kitabını üç bölüme ayırdım:

1. Birinci bölüm ayurvedanın ve yoganın kozmolojik ilkeler ve dünya görüşünü içeren alt yapısını anlatmakta, doşa ve gunaları anlamamızı sağlamayı amaçlamaktadır.

2. İkinci bölüm, kundalini, çakra ve Nadileri de içeren süptil beden ve pranaya vurgu yaparak iki sistemin faaliyetlerini incelemektedir.

3. Üçüncü bölüm beslenme ve şifalı bitkilerin asana, pranayama, mantra ve meditasyonla olan ortak kullanımım göstermekte, daha önceki bölümlerde verilmiş bilgiyi kullanabilmemizi amaçlamaktadır.

Daha önce yazdığım kitaplarda olduğu gibi, bu kitap da büyük yogi ve ayurvedik öğretmen Ramana Maharşi'nin önde gelen öğrencilerinden biri olan Ganapati Muni'nin yayınlanmamış yazılarından türemiştir. Ganapati'nin öğrencisi olan K.Nateşan'ın bana ilettiği bu yapıtlar Vedaların yogik sırları üzerine değerli bilgilerle doludur. Aynı zamanda bu kitap belirgin bir şekilde Swami Yogeshvvarananda'nın çalışmalarına dayanır. Pratyahara, prana, tejas ve ojas, çakraları içeren bölümler Yoga International isimli yoga dergisinde yayınlanmış makalelerin bir türevidir.

Bu kitapta bana yardımcı olan herkese ayrıca teşekkür etmek isterim. Asana ile ilgili bölümde Sandra Kozak çok yardımcı oldu. Nicholai Bachman tabloları oluşturdu. Gary Kraftsovv ve Margo Gal asana ve pranayama üzerine, Amadea Morningstart ise beslenme üzerine fikirler üretti. Rudolph Ballantine kitabın tasarımı üzerine pek çok yararlı fikirle geldi. Lenny Blank'in fikirleri ve önerileri de çok önemliydi.

Bu kitabı sadece ayurvedada değil, aynı zamanda dharma konusundaki öğretmenim olan ve bana onlarca yıl boyunca çalışmalarımda ve işlerimde rehberlik etmiş olan, büyük bir ayurvedik doktor, ayurvedik ürün üreticisi, yazar ve gazeteci olan Mumbai ve Pune şehrinde yaşamış Dr. B.L.

Vashta'ya (1919-1997) ithaf etmek isterim.

Dr. David Fraıvley (Vamadeva Şastri)

Santa Fe, NM Ekim 1998

BÖLÜM 1
Yoga ve Ayurveda'nın Temeli - Evrenin ve Bireysel İnsanoğlunun Bütünsel Vizyonu

1 - Yoga ve Ayurveda - Kendini Bilme ve Kendine Şifa Bilimleri

Yaşam (Ayu), beden, duyular, akıl ve reenkame olan ruhun bir bileşimidir (samyoga). Ayurveda, en kutsal yaşam bilimidir, insanlara hem bu dünyada hem de ötesinde faydalıdır.' Charaka Samhita, Sutrasthana 1.42-34

Yoga ve Ayurveda

Yoga insan ırkının keşfettiği en sıra dışı spritüel bilimlerden biridir. Yaşamlarımızın tamamını yüce bir anlamla aydınlatan, çok yönlü büyük oranlardaki bir mücevher gibidir. Beş bin yıl öncesine giden, tarihteki kesintisiz gelişimi devam ettirmiş birkaç spritüel gelenekten biridir. İnsanoğlunun ve doğanın dünyasını tüm yönleriyle anlayarak, içsel ve dışsal olarak bizim için erişimi mümkün olan daha yüce güçlerin katlarını bize açar.

Yogik yöntemler varoluşumuzun tüm alanını kapsar -fiziksel, duyusal, duygusal, akılsal ve spritüelden en yüce seviyeli Kendini-İdraka dek... Fiziksel duruşlardan, etik ilkelere, nefes kontrolüne, duyu yöntemlerine, olumlamalara ve görselleştirmelere, dua ve mantraya, karmaşık meditatif disiplinlere dek insanlığın daha yüce evriminin tüm yöntemlerini içerir. Yoga, biçimi olmayan evrenlerin zaman ve mekânın içindeki fiziksel, süptil ve biçimi olmayan evrenlerin doğasını ve karşılıklı ilişkisini anlar ve tüm bunların her bir insan bireyinde nasıl varolduğunu gösterir.

Yoga Himalaya bilgelerinin öğretilerinin bir meyvesidir, başlangıcı bu medeniyet döngüsü ya da dünya çağı olan on bin yıl öncesine dayanır. Yoganın, şu an için unutulmuş medeniyetlere ait spritüel seviyesi ileri olan daha önceki geleneklerin öğretilerini taşıdığı söylenir. Yoga çağlar boyu sayısız bilgenin bilgeliğinin damıtılmış halidir, insanlığın spritüel isteğinin devam eden bir mirasıdır, keza her çağın, her bireyin ihtiyacına göre adapte edilebilir. Bu tıpkı daha yüksek potansiyelimize doğru yayılan, ona güç veren ve besleyen geniş ve ihtişamlı bir banyan ağacı gibidir.

Yoga gibi gelişen bir başka öğreti olan Ayurveda da çok katlı uzun bir tarihe sahiptir; ayurvedanın çeşitliliği ve sürekli devam eden gelişimi, bu öğretiyi herkese ve her çağa uygun hale getirmiştir. Ayurveda dünyadaki en önde

gelen bütünsel tıbbi sistemlerden biridir. Sağlık ve iyi olma halinin - fiziksel, duygusal, akılsal ve spritüel tüm yönlerini kapsar. Şifanın tüm yöntemlerini; diyet, şifalı bitkiler, egzersiz ve yaşam stili rejimleri olan yoga ve meditasyonu içerir. Bireysel yapıyla ilgili eşsiz anlayışı sebebiyle, Ayurveda her bir kişiye ve her bir kültüre doğanın dünyası ve daha yüksek Özben ile uyum içerisinde bir yaşama yolu yaratmada öngörü sağlar. Doğa kanunları üzerine olan anlayışı sayesinde, tüm yaratılışın en uygun sağlığını ve gelişimini sunar.

Tüm dünyada varlığını gördüğümüz yoganın adımlarını izleyerek, Ayurveda da akıl-beden tıbbıyla ilgili küresel sistemlerin en önemlilerinden biri olarak ortaya çıkmaktadır. Doğanın dilini anlamamızı sağlayarak, daha büyük evrenle uyum içerisinde yaşamamızı sağlar; böylece sadece kendimizin değil, tüm yaradılışın hayrına tekâmülü getirir. Ayurveda sadece bireye şifa verme sırlarını içermez, aynı zamanda toplumu, tüm yaradılışı ve gezegenin kendisini yüceltir.

Yoga ve Ayurveda birlikte gelişmiş kardeş bilimlerdir ve tarih boyunca birbirlerinden çokça kez etkilenmişlerdir. Tüm evrenin Tek özben olduğunu ifade eden ve kozmik bilginin anahtarının akıllarımızda ve kalplerimizde olduğunu söyleyen Yedik bilgeliğin yüce sisteminin bütünsel parçalarıdır. Yedik disiplinler olarak yoga ve ayurveda tüm seviyelerde büyük faydalar vermek için birlikte çalışır, ilgili Vedik ya da yogik bilimler olan astroloji, mimari, müzik ve hatta daha da geniş bir bakış açısı için lisan yoluyla bu iki bilim bir araya getirilebilir.

Yoga ilk ve en önde gelen Kendini-Bilme bilimidir. Tüm ilgisi spritüel uygulamadır; genel olarak bu meditasyon yoluyla olur, böylece bizi dünyanın ıstırabının ve cehaletinin ötesine taşır. Bize dışsal bedensel ve egoya-bağlı kimliğimizden çıkarak, kalplerimizi mesken edinmiş ölümsüz özbenimize varmayı öğretir. Yoga tüm spritüel gelişimin anahtarım; Vedik anlamda zamanın, mekânın, ölümün ve ıstırabın ötesindeki gerçek doğamızla ilgili bilgi edinmemizi sağlar.

Ayurveda öncelikle bir Kendine-Şifa bilimidir, beden ve akıldaki, hastalıklardan bizi kurtarmayı amaçlar. Bu, Ayurvedamn terapist veya doktorlardan yardım almadan kişinin sadece kendine şifa vermesi yöntemi olduğu anlamına gelmez. Aslında, Ayurveda tıbbi personelin hastalığın karmaşıklığıyla ve sağlık gereksinimleriyle ilgili çeşitlilikte baş etmede zaruri olduğunu söyler. Kendine-Şifa olarak Ayurveda bütünselliğin

tekrar sağlanmasını içerir, içsel Öz-benimizi nihai amaç yaparak spritüel şifa sağlar.

Ayurvedamn ilgisi bedensel ve akılsaıl hastalıkları kısmi de olsa düzeltmek, fiziksel ve psikolojik iyi hali desteklemektir. Yine de klasik ayurvedamn nihai amacı, klasik yogada olduğu gibi Kendini-Bilmedir - ki bu Kendine-Şifanın en yüksek biçimidir. Ayurveda bize optimal sağlığa nasıl kavuşacağımızı gösterir, bunu yaparken amacı dışsal zevkimizi artırmak değil, yogik arayışı devam ettirecek bütünsel dayanağı ve yeterli enerjiyi sağlamaktır.

Yoga ve Ayurveda arasındaki bağlantı prana ya da yaşam gücüdür. Yoga tekâmülsel dönüşümü arayan pranamn zekâsıdır, Ayurveda ise hali hazırda gelişmiş yaşam sistemlerini sağlamlaştırma arayışında olan şifa gücüdür. Birlikte ayurveda ve yoga tam bir disiplin sağlar, varoluşumuzu tüm seviyelerde sıra dışı bir canlılık ve yaratıcılıkla, fizikselden varlığımızın derin spritüel seviyelerine dönüştürür.

Batıda Yoga ve Ayurveda

Yoga, Batı dünyasında yaygın kullanılan bir terimdir, yoga seansları her bir şehirde ya da semtte yapılır. Birçok kişi yogayı, sistemin en açık yönü olan fiziksel duruşlar ya da asanalar ile özdeşleştirir. Yoga asanaları, yoganın devasa tapmağına iyi bir giriş kapısı sunsa da, yoganın merkezi yapısı ya da merkezi tanrısı değildir. Er ya da geç, yogayı araştıranlar yoganın daha geniş ve daha spritüel uygulamalarıyla, örneğin mantra ve meditasyon ile temas eder.

Ayurveda da benzer şekilde bugünkü Batıda doğal tıbbın özel bir sistemi olarak bilinmeye başlamıştır. Ülkemizde[1], neredeyse her şehirde ayurvedik merkezler vardır. Ayurve-dik yapıya ait tipler fikri birçok popüler kitapta ve dergide sunulmuştur. Ancak ayurvedik şifanın bitkiler ve diyetle uygulanan fiziksel yönü, sistemin sadece bir bölümüdür. İçsel yönü olan süptil bedenin ve aidin şifası (ki bu yogik uygulamaları ve meditasyonu içerir) belki de daha önemli olan diğer bölümdür.

Bazı yoga merkezleri ayurvedik terapiler de sunarlar ve iki bilim genelde birlikte çalışılır. Ancak yogaya bir tür fiziksel model olarak başlayan birçok kişi, yoganın ayurvedik bağlantısının öneminden tam olarak haberdar olmayabilir. Bu sözüm, ayurvedik bir eğitimi olmayan birçok yoga eğitmeni ve yoga terapist için de geçerlidir.

Geleneksel olarak Hindistan'da yoga yaşamın spritüel yanı ile uğraşır ki bundan kişinin Kendini-Bilmesi yolu bölümünde bahsetmiştik. Diğer yandan ayurveda hem fiziksel ve akılsal hastalıklarla uğraşır, hem de yaşam stili rejimleri reçeteler. Terapi ya da egzersiz olarak yoga geleneksel olarak ayurvedik bağlamda reçetelenir. Klasik yoga terapi, hem teori, hem de uygulamada ayurvediktir. Bu gerçek, yogayı şifada kullanmak isteyenierce akılda tutulmalıdır. Bu kişiler yoga terapiye ayurvedik öngörüleri katmanın faydalarını yok varsaymamak, yogik uygulamalardaki ayurvedik etkileri anlamayı öğrenmeli ve yogik şifayı sadece modern tıbbın ya da modern psikolojinin açısından tanımlamaya çalışmamalıdır.

Yoga ve ayurvedamn birlikte çalışılması her bir disiplin için çok önemlidir ve bizlerin derin bir şekilde ifade ettiği yaşamın tamamını anlamamıza yardımcı olmaktadır. Beden, akıl ve ruhun bütünselliğini geri getirmek hepimizin bireysel ve kolektif olarak ardına düştüğümüz şeydir.

1

Yazar ABD’de yaşamaktadır.

2 - Dharma ve Tattva - Yoga ve ayurvedanın Evrensel Felsefesi

'Kutsal ayinde Ateşi göreni dharmanın gerçeğini körükle. Ölümsüz ateş Tanrılara hizmet eder, böylece Ebedi Dharmalar ihlal edilmez.' Rig Veda, 1.12.7; III.3.1

Dharmanın yolu

Hindistan yarımadasındaki tüm yüce spritüel ve şifa gelenekleri, dharma yani doğal kanun kavramı üzerine temellenir. Dharma Sanskritçe bir kelimedir ve tüm evreni yöneten doğruluk kanunlarına işaret eder. Dharma her şeyi bir arada tutandır, temel bir ilkedir ve kelimenin tam anlamıyla bir yapıtaşıdır. Dharmalar her şeyin uyum içinde olmasını, daha yüce bir büyüme ve gelişimin devamını sağlayan altta yatan ilkelerdir. Bu tarzdaki dharmik ilkeler, örneğin fiziksel kanunlar, tüm varlıklar için aynı olmalıdır. Dharma, evrenin desteğini kazanmak için tüm fiillerimizi temellendirmemiz gereken evrensel kanunların esaslarını işaret eder. Hinduizm buna Sanatana Dharma - Ebedi Dharma der; zaman, mekân ya da kişi ile sınırlı olmayan doğal yasaların geleneğini ileri sürer. Budizm buna Buddha Dharma, aydınlanmanın doğal yolu der.

Yogaya da dharmik spritüel uygulama yani Yoga Dharma denilebilir. Yoga, Kendini-Bilme yolu olan spritüel yaşamın dharmik yaklaşımıdır. Yoga daha yüce dharmamızı takip etmemizi söyler; bu, dışsal arayışı bırakmayı ve gerçek doğamızı bilmeye çabalamamızı içerir. Yoganın tüm metodolojileri doğası gereği dharmiktir, şuurumuzu cehaletten aydınlanmaya doğru dönüştürmekte, doğa kanunlannı ve doğadaki spritüel güçleri, dizginlememize yardımcı olmaktadır.

Ayurvedaya dharmik tıp da denilebilir. Ayurveda sağlık ve günlük yaşamla ilgili dharmik bir yaklaşımı temsil eder - doğal şifa, doğa kanunları üzerine, şuurlu şifa ise şuur kanunları üzerine temellenmiştir. Ayurveda dharmik ilkeler üzerine temellenen yaşam bilimidir, hem tedavide hem de yaşam stili rejiminde dharmayı savunur. Dharmik yaşam sağlık ve mutluluk verir, bizleri kozmik cömertlik güçleri ile irtibata geçirir. Adharmik yaşam ise, dharmanın aksine herkese acı ve uyumsuzluk getirir. Dharmik bir yaşam tüm ayurvedik tedavinin ve ayurvedik yaşam stili rejiminin temelidir.

Psikolojik sorunların ve duygusal bozuklukların pek çoğunun kökeni adharmik yaşayıştır; evrenle uyumlu olmayan yaşamdır. Fiziksel hastalıkların pek çoğu da buna dayanır.

En önemli dharmik kanun, karma kanunudur: nasıl fiild? bulunursak, fiillerimizin meyvelerini de bu şekilde deneyimleriz, üstelik sadece bu yaşamda değil, ama gelecek yaşamlarda da! Evrende mutlak bir adalet vardır, ama bu pek çok enkarnasyonda gerçekleşir ve insani ilişkilere atılan anlık bir bakışta görülemez. Bu, dışsal ödüllerin ve cezaların adaleti değildir, şuurun gelişimidir. Dharmik fiil, spritüel uygulamayı takip etmemize izin veren içsel huzuru ve mutluluğu sağlar. Adharmik fiil, geçici dışsal faydalar sağlasa da, şuurumuzu büzer, bizi akim karanlığına ve karmaşasına gömer.

En önemli etik dharma ki buna bazen en yüce dharma denir ahimsadır, çoğu kez 'öldürmeme* olarak çevrilir. Daha doğru bir çeviri 'zarar vermeme* şeklinde olabilir; sadece insanları değil, evrendeki hiçbir yaratığı-bitkileri, hayvanlan ve tüm doğal düzeni incitmeyi istemeyecek bir akıl halinde olmadır. Ahimsanın tam olarak gerçekleşmesi için, sadece fiilde değil, aynı zamanda sözde ve düşünce de gerçekleşmesi gerekir.

Ahimsa yoga uygulamaları ve akıİsal huzurun temeli içindeki en önemli kuraldır, keza başkalarına zarar vermenin düşünceleri barındırılırsa, bu uygulamalar mümkün değildir. Şiddet dolu, yok edici, yanıltıcı ya da manipulatif fiillerle meşgulsek, samimi olarak nasıl olur da spritüel bir uygulama içinde bulunabiliriz? Ahimsa sağlığı ve tüm gerçek şifayı destekleyen ayurvedik yaklaşımın temelidir. Sağlık ve iyi hal, yaradılıştaki diğer şeylere zarar vermeyi yansıtmayan bir akıl hali ve yaşam stilinden doğar.

Ahimsa ayurvedik tavsiye olan vejetaıyen diyetin ardındaki sebeptir, yine de vejetaryenlik tüm ayurvedik şifa reçetelerini aşar. Gıda zalimlik üzerine kurulmamalıdır. Herşey bir yana, gıda beslenmeyi sağlamak içindir. Sevgi enerjisi yerine istismar üzerine kurulu bir gıdadan ne tür bir beslenme doğabilir ki? Yaşamdaki mesleğimiz ya da işimiz de aynı şekilde sevgi enerjisini takip etmelidir ve yaradılıştaki diğer varlıklar için zararlı olmamalıdır. Maalesef günümüz kültürü rekabete ve boşa sarf edilen tüketime dayalıdır ki bu sadece yaradılıştaki diğer varlıklara değil, aynı zamanda gezegene de zarar vermektedir.

Herşey bir yana, ilaçlar da zalimlik üzerine kurulmamalıdır. Modern tıp, hayvanlar üzerinde test etme gibi diğer varlıklara zarar vermenin, insanlara şifa vermede yarar sağlayacağına inanmaktadır. Ayurveda ise bunun hatalı bir mantık olduğunu söylemektedir. Bizler, daha savunmasız başka bir varlığın ıstırabına yol açarak, bir canlının acısını hafifletemeyiz. Istırap, ıstıraba yol açar. Tersine, diğer f varlıklara karşı duyulan saygı kendi sağlığımızı olumlu yönde etkiler; bu, tüm varlıkların daha yüce iyi halini kendi türümüzün iyi halinin üzerinde tutmak demek olsa bile. Bizler yaşadığımız dünya pahasına, yaşamda bir zafer ya da bilgelik kazanamayız.

Ahimsa, akılsal sağlığın ana ilkesidir; çünkü akılda yeşeren negatif duyguların temelini ortadan kaldırır. Bu, sosyal sağlığın da temel ilkesidir; çünkü sosyal çatışma olan nefretten, öfkeden ya da kızgınlıktan doğan şiddetin köklerini keser. Yine de ahimsa sadece pasif kalmak ya da feragat değildir. Bazen dharmanın gerçek birer savaşçısı ve savunucusu olarak, bizlerin güçlü veya kararlı bir şekilde meydana gelecek bir zararı engellememiz gerekir. Diğerlerini korumak ahimsanın bir başka yönüdür ve bu çoğu kez doğru anlaşılmaz. Kşatriya Dharmanın yani savaşçı ya da kahramanca ruhu olanın Vedik yolunun temeli budur. Bu nedenle ayurveda, hastalığa yol açan faktörleri ortadan kaldırmak için radikal detoks yöntemleri (Pança karma gibi) ya da kişinin hayatını kurtarmak için ameliyatı güçlü terapiler olarak kabul eder.

Hem yoga hem de ayurveda bize her gün, zarar vermemenin gücünü ve onun yüce şifa verici enerjisini yansıtan duaları ya da evrensel huzur duaları okumamızı salık verir.

Tüm varlıklar mutluluğu bulsun.

Herkes hastalıktan uzak olsun.

Herkes uğurlu olanı görsün.

Kimse acı çekmesin.

Om. Huzur huzur huzur.[1]

Ayurveda yoganın dharmik ilkeleri olan yama ve niyamalan paylaşır, Yoga Akımları bölümünde inceleyeceğimiz bu ilkeler doğru yaşamanın önemli ilkeleridir. Evrensel dharmalara bir ek olarak, her bireyin kendi kişisel dharması ya da svadharması vardır. Svadharma yaşamdaki özel

rolümüzü ve amacımızı gösteren kişinin kendine özgü doğasının kanunudur. Yoga bizlerin uygun dharmik spritüel yolumuzu bulmamızı ve kendini açan evrensel şuur içindeki yerimizi anlamamızı gerektirir. Ayurveda sağlığın bireysel dharmamızı keşfetmeye ve onunla uyum içinde yaşamaya dayandığını ifade eder. Bu bağlamda, bir kişi için dharmik olan beslenme diyeti, ilaç, yaşamsal koşullar ve spritüel uygulamalar, bir diğer kişi için doğru olmayabilir. Svadharmanın bu ilkesi, ayurvedanın yapısal tiplerinin, kişiselleştirilmiş yaşam stili rejimlerinin ve kişiselleştirilmiş yoga uygulamalarının altını çizmesinin sebebidir. Bu dharmik temelde, gelin bu iki yüce sistemin spritüel. felsefi ve kozmolojik alt yapısını inceleyelim.

J Bu mantranın Sanskrit karşılığı şöyledir; Om Sarve Bhavantu Sukhi-nah, Sarve Santu Nir-Aamayaah, Sarve Bhadraanni Paşyantıı, Man Kaşcid Duhkha-Bhaag Bhavet, Om Şaantih Şaantih Şaantih. Bu mantra Vive-kanamla Yoga Üniversitesine göre yapılan tüm yoga seanslarının kapanış mantrasıdır.

Brahman / Yüce Gerçeklik

Tüm dharmalar tüm varoluşun birliği olan Yüce Dhar-mada nihai olarak birdir. Evrenin gerisinde tek bir Mutlak Gerçek vardır; ebedi, sonsuz ve değişmez Gerçekliğe Brahman denir. Brahman engin ya da her şeyi taşıyan demektir ve tüm dharmik ilkelerin temelidir. Brahman tezahür etmiş ve etmemiş tüm varoluşun altındaki özdür, bu öz maddesel değil spritüeldir. Hepimiz Brahman'dan doğduk, onda yaşanz ve sonunda ona döneceğiz. Tüm bu sonsuz ve sayısız evrenler, Sonsuz Varlığın denizinde bir dalga olmaktan farksızdır.

Brahman, Varlık-Şuur-Saadettir (Satçitananda). Varlık şuurlu olmalıdır; çünkü şuursuz bir varlık sadece bir şey olabilir, kısıtlı ve sınırlı bir nesne olabilir, bağımsız bir varoluşu olamaz ve böylece gerçek bir varlık değildir. Şuur mutlu olmalıdır, yoksa var olmak istemez. Şuurun acı dolu hali doğal olarak kendisini zaman içinde sonlandınr. Bu nedenle, bu faktörlerin hepsi gerçekte tektir.

Brahman ya da Mutlak Gerçeği sadece Onunla bir hale geldiğimizde biliriz, bu da tüm dışsal dünyanın isim ve biçimlerinin çeşitliliğini aşarak, Varlığın kutsal alanı ile bir hale gelmek demektir. Hepimiz bu Yüce Gerçeklikle ilgili sezgisel bir hisse sahibiz ve egoistik meşguliyetlerimizden kendimizi geri çektiğimizde bunu doğal olarak ararız. Pek çok yüce bilge ve yogi bunu idrak

etmiş ve ölümsüz olmuştur.

Atman, Evrensel Özben

Brahman her şeyi kapsadığı için, gerçek benliğimiz olarak bizlerin de içinde vardır. Yaratılanların orijinal hali olarak kendi orijinal doğamızdır. Saf Varoluş aynı zamanda saf Şuurdur. Bu Atman ya da daha yüce Özbendir, tüm varlıkların kalbinde bulunur.

Brahman ve Atman yani Mutlak ve özben iki ayn şey değildir. Tek bir gerçekliğe iki farklı açıdan bakmak mümkündür, buna tüm evren açısından ya da her bir birey açısından bakabilirsiniz. Sonsuz Brahman kendini 'Ben, var olan benim' ile ifade eder. Kişinin kendisini gerçekten bilebilmesi için, mutlak gerçeği, Brahman'ı bilmesi gerekir. Ama gerçek Özben kişisel veya akılsal bir biçim değildir, bir yaratılan değildir ya da bir tipe ait varlık değildir. O, tüm zamanı, mekânı ve bireyi aşan Şuur Varlığıdır.

Kendi Özbenimize erişebilmek basittir, ama kolay değildir. Bunun için kalben huzurlu olmamız ve kalbimizin içsel ışığına açık olmamız gerekir. Meditasyonun temeli budur. Bu arayışta, sağlıklı, saf ve enerji dolu bir beden, prana ve akla sahip olmak da önemli araçlardır. Yoga bizlere Özbeni nasıl idrak edeceğimizi, ayurveda ise bizi bu yoldan sapmayacak şekilde, fiziksel ve akılsal fiillerimizde ne şekilde yaşamamız gerektiğini gösterir.

Kozmik Bilim Samkhya

Yoga ve Ayurveda belli felsefi ve kozmolojik alt yapıyla alakalıdır. Hem klasik yoga[1] olan Patancali'nin Yoga Subralarında öğrettiği sekiz basamaklı yol (Aştanga Yoga), hem de Çaraka ve Suşruta tarafından öğretilen klasik Ayurveda, kadim bilge Kapila'mn ilk olarak öğrettiği Vedik felsefenin Samkhya okulu üzerine temellenmiştir. Samkhya'nın kendisi Vedik ve Upanişadik düşüncelerin ilksel öngörülerini yansıtır, tüm Vedik ve Vedantik sistemlerde, özellikle de kozmolojilerinde bir dereceye kadar bulunur.

Samkhya, yoga ve ayurvedanın gerisindeki spritüel bilimdir. Yoga, Samkhyanın yüce gerçeklerini idrak etmek için tasarlanmış bir teknolojidir ve çoğunlukla bundan tek bir sistem olarak 'samkhya yoga' olarak bahsedilir. Klasik yoga, Samkhya kozmolojisini ve terminolojisini içerir; genellikle Samkhyayla birlikte çalışılır. ayurvedanın dünya görüşünün temeli Samkhya kozmolojisi üzerine kuruludur, keza yoga uygulamalarını

kendi tedavi yöntemlerinin yanı sıra kullanır. Samkhya evrendeki tüm süreçleri açıklamada yirmi dört ilksel kozmik ilke olan tattva varsayımını öne sürer, yirmi beşinci tattva tüm tezahürün ötesinde olan saf şuurdur.

Puruşa / Saf Şuur

Şuur tiım evrenin gerisindeki nihai ilkedir, bu ilkenin olağanüstü düzeni, yüce zekânın işlerini yansıtır. Saf şuur tüm öznelliğin kaynağıdır ya da canlı olduğumuzu ve bağımsız hareket edebildiğimizi hissettiğimiz benlik duygusudur. Hepimiz kendimizi sadece bazı nesneler ya da araçlar olarak değil, şuurlu bireyler olarak hissederiz. Bu bizim kendi içimizdeki Puruşa ile olan bağlantımızdır ki buna aynı zamanda Atman ya da yüce Özben de denir.

Dış dünya Puruşanın deneyimini sağlamak için vardır. Dünya, aynı şekilde nesneler (tıpkı bir kap gibi) kendi başına var olamayan ama algılayan için var olan gözlemlenen fenomendir. Dünya zekâya dayanır; akıl yoluyla işler ve ardında yatan Saf Şuurun yansıttığı organik kanunların kalıplarını takip eder.

Ancak daha yüce Özben egodan ya da 'Ben bedenim/ fikrinden uzaktır; Samkhyada buna ahamkara ya da Ben-Süreci denir. Puruşa sadece bedenlenniiş benlik değildir, tüm nesnelliğin ötesindeki saf Özben-doğasıdır. Bu, yaradılışın bir parçası değildir ve -kaba, süptil veya nedensel- bir madde formundan oluşmaz. Bu, ne beden ne de akıldır ki hem beden, hem de akıl maddenin birbiriyle ilgili parçalarıdır. Bu, beden ve akılla sınırlı olmayan, ama beden ve akim işleyebilmesi için gerekli altta yatan şuurdur. Puruşa tüm tezahürün yansıyan ışığı sayesinde parlayan temeli ya da şuurlu dayanağıdır. Işığı akıl yoluyla yansıdığında algılamanın gerçekleşmesini sağlar.

Puruşaya mecazen 'O'[2] dendiğinde, onun kendi şaktisi ya da dişi yönü olan vizyon gücünü de içerdiği unutulmamalıdır. Şuurlu birer özne olarak bizler, tüm biçimlerin ötesinde olduğu için, cinsiyetten ya da dışsal başka bir ayrımla sınırlanamayan Puruşaya 'O*[2] diyemeyiz. Yoganın amacı Samkhya ile aynıdır, şuurun tekrar Puruşaya geri dönmesidir. Ayurvedanın amacı bedenlerimizi ve akıllarımızı mutluluğun ve iyi halin gerçek kaynağı olan Puruşa ile bağlantıya geçirmektir. Nihai şifa gücü ve orijinal prana Puruşadan gelir.

Tanrı - Kozmik Rab, İşvara

Kozmik Rab ve Yaratıcı olan Tanrı'ya Sanskritçe İşvara denir. İşvara; üçlü Brahma, Vişnu ve Şiva biçimleri ve onlann dişi güçleri olan Sarasvati, Lakşmi ve Kali aracılığıyla dünyayı yaratan, devam ettiren ve yok eden güçtür. İşvara dünyalara yön vermek için çalışır, karma kanunlarının işleyişine nezaret eder ve tüm ruhların kendi tekâmüllerinde cehaletten aydınlanmaya doğru gitmesine yardımcı olur.

İşvara Batı kültüründeki Tanrı kavramına yakındır, yine de İşvara'nın Tek Yaratıcı olarak çeşitli tanrı ve tanrıçalar yoluyla çalıştığı, böylece çok çeşitli ve farklı biçimleri olduğunun altı çizilmelidir. İşvara'nın birçok farklı ismi, fonksiyonu ve yaklaşım şekli vardır. İşvara*ya dişi anlamda da İlahi Anne olarak adanılabilir ki bu birçok yogik yokla tercih edilen bir yöntemdir, özellikle de yol tantrik bir doğaya sahipse.

İşvara klasik Samkhyanın yirmi dört ilkesi arasında ayrıca listelenmez. Ancak ayurvedanın kabul ettiği yoga sistemi İşvara'yı ilave bir kozmik ilke, mükemmel bir zekâya sahip özel Puruşa olarak tanıtır. İşvara tüm ruhların orijinal öğretmeni ya da gurusudur ve Veda spritüel öğretilerinin kaynağıdır. Ayurveda Tanrıyı hepimizin şifa ve rehberlik almamız gereken yaratıcı ve yol gösterici olarak tanır. İlahi lütfü arama, ayurvedik uygulamanın bütünsel bir parçasıdır ve ayurvedik doktor ilahi iradenin gelişmesi için çabalamak ve ilahi iradenin hizmetinde kalmalıdır.

Yirmi dört Kozmik İlke (Tattvalar)

Yirmi dört kozmik ilke (tattva) tüm seviyelerde evrenin yapısından sorumludur. Tattvalar ilerleyen bölümlerde inceleyeceğimiz gibi, bireysel varoluşumuzun üç bedeninin, beş koşasının ve yedi çakrasmm temelini oluşturur.

1. Prakriti / İlksel Doğa

Madde ve akıl evreninde algılanabilen her şeyin gerisinde nihai tek bir öz vardır, bu öz gözlemlediğimiz tüm değerlerden ve enerjilerden sorumludur. Bu ilksel madde ya da dünya-annesine Prakriti denir; hem kaba, hem de süptil evrenin dayanağıdır. Prakriti, maddenin ya da nesnelliğin orijinal biçimidir; bir isim, biçim veya fiil olarak görülebilen tezahür etmemiş öz ya da farklılaşmamış potansiyeldir. Prakriti kaba anlamda, katı nesnellik olarak madde değildir, tersine akıl tarafından deneyimleme kapasitesidir. Prakriti, kozmik varlık ya da Puruşa'nın bir aracı

olarak maddedir. Prakriti (İlksel Madde) hissizdir (yani kendi şuurunda değildir), öznellikten yoksundur, Puruşayı harekete geçirmek için şuur gücünü ya da şaktiyi gerektiren uyıır durumdaki sarf nesnelliktir.

Akıldan daha süptil olarak ki akıl sadece Prakritinin bir ürünüdür, ideal doğa olan Prakritinin var oluşu sadece anlaşılabilir. Yine de Prakritinin Brahman'dan farklı olduğunun altını çizmeliyiz; çünkü Brahman, Prakriti gibi sadece dünya tezahürünün maddesi değil, aynı zamanda Saf Şuur, Puruşadır. Brahman şuurlu ve şuursuz güç özleri olan; hem Puruşa, hem de Prakritinin gerisindeki varlıktır. Bu nedenle Brahman'a bazen Para Prakriti ya da Yüce Doğa yani tüm değişen tezahürün ardındaki değişmez doğa denir.

Prakriti, 'fiilin ilk gücü' demektir ve değerleri tüm kozmik hareketi yönlendirir. Farklı dünyaların ve bedenlerimizin geliştirildiği hammaddedir. Karmaları ve samskaralan (eğilimleri) taşır ki bunlar yaşayan varlıkların var oluşu ve akıllarının temellenişinin nedeni budur. Bu yüzden Prakriti-ye aynı zamanda Tezahür Etmemiş' ya da Avyakta da denir. Tezahür edebilecek her şeyi uyur halde içerir. Prakritinin bir seviyesinde kişi tüm varlıkları ve tüm dünyaları saf potansiyeller olarak algılayabilir.

Kendi özünden doğan dünyanın annesi gibi, Prakritiden de dişil olarak bahsedilir. Prakriti ve onun tezahürleri Puruşanın deneyiminin sağlanması için vardır. Böylece kişi kendi üzerinde hâkimiyet sağlar ve kendi doğasını anlar. Prakriti kendi çocuğuna cömertçe bakan ve büyümesi için ona bazı zorluklar çıkaran bir anne gibidir. Ayurveda Prakritiyi bedenlenmemizin ve her seviyedeki deneyimimizin dayanağı olarak görür. Her birimizin, bedensel durumunu içeren bireysel, fiziksel bir Prakritisi ya da doğası vardır, aynı zamanda akıl ve kalp durumumuzu da içeren zihinsel bir Prakritisi vardır.

Prakriti üç ilksel değerden oluşur; bunlar ışık, enerji ve madde değerleri olan sattva, rajas ve tamastır. Bu değerler sayesinde zekâ, yaşam ve maddesel biçimlerin üretim gücü ortaya çıkar. Prakritinin bu üç değeri tüm diğer tattvaların temelini oluşturur. Bunlar yogik ve ayurvedik düşüncede büyük bir öneme sahiptir ve bir sonraki bölümde detaylı bir şekilde incelenecektir.

2. Mahat - Kozmik Zekâ

Tüm tezahür altta yatan organik kozmik zekâ sayesinde gerçekleşir.

Yaradılışın başlangıcında dünyanın yaratımı için kozmik akıl var olur. Kendi içinde tüm kanunları ve ilkeleri, tezahürün uyması gereken tüm dharmaları içerir. Evren önce kozmik zekânın bir meditasyonu olarak ortaya çıkar ve ancak bundan sonra dışsal olarak bir biçim alır. Mahat ya da Kozmik Zekâ bu nedenle Prakritinin tezahür etmiş biçimidir ya da fiil halindeki Prakritidir. Tanrının iradesiyle şekillenmiş Prakritidir.

Kelime olarak Mahat yüce' demektir ve yaşamın ardındaki yüce gerçek ilkelere işaret eder. Mahat âlemi zamanı aşan ideal yaradılıştır, fenomenal âleme karşı çıkan nominaldir. Mahat İlahi Akıldır. Mahat sayesinde, mekân, zaman, ilahi Söz ve tüm farklılık tohumları ortaya çıkar. O tüm yaradılışın rahmidir. Yine de Mahat yani kozmik zekâ bile kendi şuurunda değildir; Puruşa ya da saf şuurdan yansıyan ışıkla çalışır.

Bireysel ruhta Mahat Buddhiye dönüşür; buddhi gerçeği yanılgıdan, doğruyu yanlıştan, ebedi olanı geçici olandan ayırabilen zihin gücüdür. Buddhi doğamızın temel yetisidir; çünkü onun sayesinde her şeyin gerçek doğasını değişen görünümlerden ayırabiliriz. Bu, bireysel ruhun zekâsıdır, zihnidir. Buddhi, bir kez dışsal bağımlılıklardan kurtarıldığında, aklın aydınlanabilen ve daha yüce özbeni ortaya çıkarabilen bir parçasıdır.

Bireysel zekânın (buddhi) kozmik zekâ (mahat) ile olan uyumu, bilmenin Vedik yolunun ve Vedik anlayışın temelidir. Yoga, buddhinin gelişimi olan Buddhi-Yogayı dengelilîğin gelişmesi, Kendini-Bilme ve aklın dengesi için vurgular. Ayurveda uygun bir buddhi veya zihnin gelişimini önerir, böylece akıl ve beden fonksiyonlarının doğru kullanımı öğrenilebilir. Ayurvedik bakış açısına göre, hastalığın temel sebebi egonun etkisinden dolayı buddhinin yanlış çalışmasıdır. Bunun sonucu kötü yargılar, yanlış değerler ve sahte inanışlardır. Mahat ve buddhi aklın zekâ bölümleridir. 'Akıl' kelimesi bu anlamda kullanıldığında, akıl ya da zihin tüm evrenin kaynağıdır.

3. Ahamkara / Ego

Tüm tezahür bir bölünme sürecidir; yaratılanları, yaratılmaya başlayan diğer nesnelerden ayırt etme sürecidir. Çokluğun oluşabilmesi için, kozmik yaratım çeşitli farklı varlıklar ya da bireysel özdeşlikler yoluyla çalışır ve tüm bunlar egonun temelini oluşturur.

Ahamkara kelime olarak 'ben-yalanı* demektir, keza ego bir süreçtir, ama kendine özgü gerçek bir varlık değildir. Doğada, tekâmülün bir aşamasında var olması gereken bölünme gücüdür, ama yaratılanların doğasında ya

da özünde yatan gerçek değildir. Ego, ruhun kendisini farklı bedenlerle özdeşleştirmesine olanak sağlar, ama tüm bedenlenmelerin ötesindeki farkmdalık olan gerçek Özbeni açığa çıkarmaz.

Ego sayesinde, maddede (Prakriti) uyur halde bulunan temel enerjiler ve kozmik zekânın (Mahat) içerdiği temel kanunlar belli biçimler alır. Egonun odağı altında, Doğanın temel değerleri beşli üç gruba ayrılır; beş duyu, beş fiil organı ve beş element. Bunlar sattva, rajas ve tamas olan üç guna yoluyla ahamkaradan ortaya çıkar. Ego akıl ve duyuları yaratır ki bunlar bireyin faaliyet gösterebilmesi için gereklidir. Böylece ego akim dışa açılan yönünü temsil eder, buddhi ya da zihin ise içsel yönünü temsil eder. Ancak buddhi, bizler meditasyon yapmayı öğrenene dek, egonun hâkimiyeti altında kadir.

Egonun etkisi altında, doğanın çeşitliliği ortaya çıkar. Prakriti ya da nesnelerin doğal durumu vikritiye - hastalıklı, rahatsız, doğal olmayan ya da suni durumlara dönüşebilir. Egonun sebebiyet verdiği körlük ve bağımlılık, spritüel, akılsal ve fiziksel rahatsızlıkların (zaman içinde doğal olarak gelişenler hariç) temel sebebidir. Ayurveda egonun anlaşılması ve onun temel eğilimleri üzerine fazlasıyla vurgu yapar, böylece yargımız dengeli kalabilir ve fiillerimiz evrensel iyilik -keza bu nihai olarak kendi iyiliğimiz adına yapılabilir. Egonun çözülmesi tüm psikolojik hastalıkları, hatta birçok fiziksel hastalığı iyileştirir.

4. Manas / Dış Akıl

Dünya tezahürü çeşitli bireysel düşünüşler ya da dışa yönelmiş akıllar ile işler. Ego dışa baktığı için, otomatik olarak duyusal aklı yansıtır. Sonra akıl, beş duyu organına ve beş fiil organına hayat verir. Dış aklın kendisi altıncı duyu organı ve altıncı fiil organıdır; hem duyu hem de fiil organlarını koordineli hale getirmeye çalışır. Duyu ve fiil organlarının koordinasyonuna izin verecek altta yatan bir dikkat gücü olmalıdır. Bu güç manastır, duyulann merkezi devre levhasıdır. Manas biçimlenen ilke demektir (biçimlendirme anlamına gelen ‘man’ kökünden türer) ve duyguların, hislerin ve hayal gücününün ilkesidir.

Manas, ahamkaranın genel sattvik ve rajasik değerlerinden ortaya çıkar. Duyu organları yoluyla çalışan Sattvanın (aydınlanma gücü) yanı sıra, fiil organları yoluyla çalışan rajası (fiil kapasitesi) da içerir. Beş element yoluyla yansıtılan ahamkaranın belli sattvik ve rajasik değerlerinden ortaya çıkan

hem duyu hem de fiil organlarını manasın koordine etmesini sağlar.

Prakriti, Buddhi, Ahamkara ve Manas

Bu dört ilke yaradılışın öznel yönünü oluşturur. Bunun gerisinde akılsal bir doğa, bir zekâ, bir ego ve bir duyu aklı daha vardır. Tüm bu dörtlü birlikte çalışır. Meditasyon sanatını öğrenmediğimiz sürece, bunlar arasındaki farkın ayrımına varamayız.

Samkhyaya göre aklın kendisi bir tür maddedir. Aklı bir nesne olarak gözlemlemek mümkündür ve bu nedenle şuurun gerçek kaynağı değildir. Duyusal algılamalarımızı nesneler olarak görmek kolay bir iştir ama benzer şekilde gerçek öz-benin dışında olan kendi duygularımızı ve düşüncelerimizi de gözlemleyebiliriz. Hatta ego bile gözlemlenebilir; çünkü kendi gururumuza ya da korkularımıza bakarsak, bunların sadece saf şuur olan gerçek özbenimiz olmadığını ve birer nesne olduklarını görürüz. Yoga bize akıldan uzaklaşmayı her daim özgür özbende olmayı öğretir.

5-9. Beş Tanmatra - Duyusal Potansiyeller ya da Süptil Elementler

Üç guna aklın gerisindeki nedensel yaradılış enerjileridir ve sadece denge (sattva), hareket (rajas) ve direniş (tamas) değerlerinden ya da fikirlerinden oluşur. Süptil seviyede yeni bir grup özün, biçimin ya da izlenimin oluşumuna sebebiyet verirler. Bunlar ses, dokunma, görme, tatma ve koklamanın kök enerjileridir. Bunlara tanmatra yani ‘ilksel ölçütler' denir ve ilgili duyusal değerlere göre isimlendirilir.

1) Şabda Tanmatra - Sesin Tanmatrası - Eter, Boşluk

2) Sparşa Tanmatra - Dokunmanın Tanmatrası - Hava

3) Rupa Tanmatra - Görmenin Tanmatrası - Ateş

4) Raas Tanmatra - Tatmanın Tanmatrası - Su

5) Gandha Tanmatra - Koklamanın Tanmatrası - Toprak

Yine de tanmatralar, kendilerinden türeyen sıradan fiziksel hislerden çok daha süptildir ve bilinen gerçekliğin beş ana yolu olarak akılda direkt olarak deneyimlenebilir. Süptil bir seviyede, dünyadaki her şey tarafından yayılmaktadır. Kaba nesneler olarak farklılışmadan önceki beş elementin

süptil biçimleridir. Bu nedenle bunlara bazen ‘süptil elementler' de denir. Tanmatralar prana yani yaşam gücü ile ilişkilidir, keza prana elementlerin gerisindeki süptil enerjidir. Bu şekilde bakıldığında, tanmatralar ayurvedanın doşaiarı ile de ilişkilidir; çünkü bu doşalar da sadece kaba elementleri değil, aynı zamanda süptil elementleri de yansıtır.

Tanmatralar kozmosun temel beş katlı yapısını gösterir. Altıncı bir organ ya da element olamaz; çünkü bunun tezahürüne izin verecek bir tanmatra yoktur. Bu tarz ilksel enerjiler, duyu organlarının duyu nesneleriyle olan koordinasyonuna izin vermede gereklidir. Bizler çeşitli duyu nesnelerini duyu organlarımızla algılarız; çünkü hem organlar, hem de nesneler tanmatraların birer ürünüdür.

Tanmatralar tezahür etmiş evrenleri tohum biçiminde yaratır, daha sonra bu evrenler gunalara doğru geri döner, nedensel ya da fikirsel dünyayı, her tür bedenlenmenin gerisindeki fikirlerin dünyasını yaratır.

10.14- Beş Duyu Organı (Pança Jnanedriyani)

Duyu organları tüm akıllarda uyur durumda olan dış dünyanın deneyimlenmesi için beş potansiyeli temsil eder. Bunlar sadece bireysel değildir, aynı zamanda kozmiktir ve sadece çeşitli yaratılışların duyu organlarına yerleşik hale gelmiştir. Duyu organları kozmik eteri kaplar, bireysel varlıklarda tezahür eder hale gelir, farklılaşmış hale gelir ve kozmik tekâmül süreci yoluyla gelişir. Her biri belli bir duyu değeri (tanmatra) ve elementini işaret eder.

1) Kulak - ses organı - eter

2) Deri - dokunma organı - hava

3) Göz - görme organı - ateş

4) Dil - tatma organı - su

5) Burun - koku organı - toprak

Duyu organlarına sadece ifade edici değil, alıcı bilgi organları da denir. Faaliyetleri ilgili fiil organı yoluyla gerçekleşir. Duyu organları bizi daha süptil seviyede besleyen tanmatraları aldığımız araçlardır. Bu organların süptil ya da içsel biçimleri fiziksel bedenin sınırlarının ötesinde var olur ve

fiilleri duyu ötesi algılamaların önünü açar.

15-19. Beş Fiil Organı (Pança Karmendriyani)

Beş fiil organı, beş duyu organı ve beş elemente karşılık gelir.

1) Ağız (ifade) - eter - ses

2) El (kavrama) - hava - dokunma

3) Ayak (hareket) - ateş - görme

4) Ürino-Genital (yayma) - su - tatma

5) Anüs (giderme) - toprak - koklama

Beş fiil organı çeşitli fiillerin oluşmasını sağlar. Fiziksel organlar sadece fiziksel dünyada faaliyet göstermeyi sağlar. Beden belli bazı fiillerin başarılmasına ve aklın deneyim kazanmasına izin vermek için tasarlanmıştır. Bu fiil potansiyelleri doğada her şeyde bulunur ve çeşitli şekillerde tezahür eder. Doğadaki diğer her şeyden sadece fiziken farklıyız. Bu organların, aklın direkt fiiline ve telekinezi (düşünce gücüyle fiil ya da uzaktan fiil) gibi psişik güçlere izin veren süptil ya da içsel biçimleri de vardır.

Fiil organları sadece ifade edicidir, alıcı değildir. Alıcı olma kapasiteleri duyu organları sayesinde gerçekleşir. Fiil organları beş kaba element yoluyla çalışır, duyu organlarıysa tanmatra ya da süptil elementler yoluyla iletişim kurar. Fiil organları prana ya da yaşam gücü aktivitesini yansıtır.

20-24. Beş Element (Panço Mahabhutani)

Beş büyük element toprak, su, ateş, hava ve eterdir. Bunlar fiziksel beden dâhil, deneyimin dışsal dünyasını oluşturan maddenin katı, sıvı, ışık, gaz ve eterik biçimlerini temsil eder. Duyu organları ve fiil organları bunlar yoluyla alıcı ve aktif roller üstlenir.

Yine de elementler tüm aracılara uygulanabilen yoğunluk ilkeleridir, elementlerin fiilleri akla ve pranaya göre göreceli-dir. Örneğin Toprak herhangi bir harekete müsaade etmeyen tamamen yoğun bir araçtır. Diğer yandan Eterse tamamen süptil ve alıcı bir araçtır, hareket özgürlüğünü sağlar. Bu iki uç nokta arasında mümkün olan deneyim alanına ve

tüm fikirlerin tezahürüne göre tüm çeşitli yoğunluklar bulunur. Beş elementin kendisi de fikirlerin bir tezahürüdür. Bunlar farklı fikirlerin ifade alanındaki farklı yoğunluklardır:

1) TOPRAK, fiile karşı direnç göstererek katılık veya sabitlik fikrini tezahür ettirir.

2) SU, yaşama müsaade ederek, sıvılaşma veya akan hareket fikrini tezahür ettirir.

3) ATEŞ, algılamaya ve bir yerden başka bir yere olan harekete müsaade ederek, ışık hissini tezahür ettirir.

4) HAVA, yön, sürat ve değişim fikirlerini oluşturup, düşünceye alt yapı oluşturarak, süptil hareketin fikrini tezahür ettirir.

5) ETER, tüm maddesel araçlar arasında değişim, iletişim ve kendini ifade ederek, bağlantı kurma fikrini tezahür ettirir.

Başka şekilde söylersek, eter mekân fikrini, hava zaman fikrini, ateş ışık fikrini, su hayat fikrini ve toprak biçim fikrini tezahür ettirir. Sanatçının farklı çizgileri ve renkleri gibi, bunlar da Kozmik Zekânın kendisini ifade edebilmesi için gerekli çeşitli araçlarıdır.

Beş element kendi kaba biçimlerinin yanı sıra, duyusal karşılıkları ve ardında yatan fikirleri de olan süptil ve nedensel biçimlerdir; bunlar ruh, akıl ve beden tezahürünün tüm güçlerini kapsayan elementleri oluşturur. Böylece beş element evrendeki tüm özlerin modelidir. Bazen Prakri-tinin beş elementten, altıncı element olan saf şuur elementi Puruşa ya da Atmandan oluştuğu da düşünülür.

Yirmi dört ilke sadece evrenin bir haritası değildir, aynı zamanda psişenin de haritasıdır. Bu konuyu üç bedeni ve beş kılıfı konuşurken daha net bir hale getireceğiz.

Kozmik İlkeler: TATTVALAR

Puruşa	İşvara / Kozmik Rab	Prakriti – 3 Guna
Nedensel Beden	Mahat, Buddhi / Bireysel Ruh	Ego, Ahamkara
Süptil Beden	Dışsal Akıl, Manas	5 Süptil Fiil Organı
	5 Prana	5 Süptil Duyu Organı
	5 Tanmatra (Süptil elementler)	
Fiziksel Beden	3 Doşa	5 Kaba Fiil organı
	5 Kaba Duyu Organı	5 Kaba Element

3 - Uç Guna ve Akılsal Doğa

Doğadan doğan değeder olan Sattva, Rajas ve Tamas, ölümsüz ruhu bedene bağlar. - Bhagavad Gita - XTV. 5

İlksel Doğa ve Üç Guna

İlksel doğa Prakriti homojen bir öz değildir, çeşitliliğin tohumu olan zemindir. Bu Doğa tüyler toplandığında aynilik içinde kaybolurken, açıldığında gökkuşağının tüm renklerini ortaya çıkaran tavuskuşunun kuyruğu gibidir. Prakriti kendi içinde yaradılışın tüm biçimlerini içerir ve bunları üç ana değeri yani gunalan olan sattva, rajas ve tamas ile tezahür ettirir.

Rajas değişimi beraberinde getiren ve eski dengeyi bozan aktif, uyarıcı ya da pozitif güçtür. Tamas bir önceki faaliyeti devam ettiren pasif, engelleyici veya negatif güçtür. Sattva tüm pozitif ve negatifi uyumlu hale getiren, her şeyi gören ve gözlemleyen nötr veya dengeleyici güçtür. Tüm bu üç güç sıradan bir faaliyet için gereklidir ama aynı zamanda spritüel bazı anlamları da barındırır.

Sattva ışık, sevgi ve yaşam değeridir, şuur içinde tekâmülümüze izin veren daha yüce veya spritüel güçtür.

Dharmik erdemler olan inanç, dürüstlük, kendini dizginleme,

alçakgönüllülük ve doğruluk erdemlerini oluşturur. Rajas alacakaranlık, tutku ve kışkırtma değeridir, istikrar veya süreklilik barındırmayan ara güç veya yaşamsal güçtür. Bu değer çekim veya itim duymanın, korku ve arzu duymanın, sevgi ve nefret duymanın duygusal dalgalanmasına sebebiyet verir. Tamas karanlığın, hissizliğin ve ölümün değeridir, bizi cehalete ve bağımlılığa çeken alt seviyeli veya maddesel güçtür. Tamas duygusuzluğa, atalete, ağırlığa, aşın duygusal bağlılığa ve durağanlığa sebep olur.

Tezahür etmemiş Prakriti bu üç değeri bir dengede barındırır, burada rajas ve tamas, sattva içinde bulunur. Tezahür esnasında bu üç değer farklılaşır, sattva aklı doğurur, rajas yaşam gücünü oluşturur ve tamas fiziksel bedenin varoluşunu sağlayan biçimi ve özü yaratır.

Guna Kanunları

Nasıl işlediklerini anlamada, gunalarm temelde iki kanunu vardır. Birinci kanun, gunalarm 'değişim kanunu' olmalandır. Üç guna her zaman birbiri ile dinamik bir etkileşim halindedir. Bu üç guna birbirine dolaşmış bir şekilde durur, her biri diğerini çeşitli şekillerde etkiler. Rajas ve tamas, sattva alanında bulunur; tamas ve sattva, rajas alanında bulunur; sattva ve rajas, tamas alanına hareket eder. Üç değerin özü karşılıklı etkilenmelerindedir. Nadiren sadece tamas, sadece rajas veya sadece sattva görürüz. Her zaman gunalarm değişmeleri için hazırlıklı olmalıyız.

Gunalarm ikinci kanunu 'süreklilik kanunudur'. Guna-lar kendilerine özgü doğalarını hâkimiyet kurdukları anda, belli bir süre için devam ettirme eğilimindedir. Özler bu üç gunanın biri seviyesinde sabitlenir. Başlangıçta bir tamasın rajasa dönüşmesi ya da rajasın sattvaya dönüşmesi zor olsa da, bu bir kez gerçekleştiğinde, bu özler aynı değeri devam ettirir.

Bu iki kanunu zamanın her bir hareketinde görebiliriz. Karanlık olan gece tamasa aittir, gündoğumu ve günbatımı ise geçici dönemler olarak rajasa, ışık olan gündüz ise sattvaya aittir. Bu üç faz her daim birbirini sırayla izlemelidir. Gece şafağa yol açar, şafak gündüze yol açar, bu da günbatmuna ve nihayet geceye... Bu döngü hep hareket halindedir. Bu, değişim yasasıdır.

Ancak bir faz yaratıldığında, bu faz belli bir süre çok az değişimle kendini devam ettirir. Gece gündüze dönüşmeden önce bir süre devam eder, bu da kendisine ait bir süresi olduğunu gösterir. Bu dönemler boyunca belli

durumlar da devam eder. Örneğin gündüz boyunca faal oluruz, ama gecenin büyük bir çoğunluğunda uyuruz.

Bu açıdan bakıldığında, tamas ve sattvanın rajasa kıyasla daha fazla sürekliliği vardır. Doğası gereği istikrarlı olmayan rajas kendi durumunu uzun bir süre koruyamaz ve tamasa dönmek veya sattvaya dönüşmek zorunda kalır. Rajas geçicidir ve gunalar arasındaki etkileşimi yönetir. Yine de, insanların yaşamlarının büyük bir kısmında rajas seviyesinde kalmaları mümkündür. Çoğunlukla rajasik, aktif ve değişken olan modern toplumun durumu budur.

İlişkisel durumlar olarak gunalara bakarsak, sattvanın bir seviyede rajas veya tamas ile ilgili olduğunu hatırlamalıyız. Şuurda bir kişiyi yükselten her şey bu kişi için sattvadır. Bu kişiyi aşağı çekense tamastır. Bu demektir ki, spritüel yolda ilerledikçe, daha önce sattvik ya da bize yardımcı olan şeylerin yeni bir seviyeye geldiğimizde tamasik olduğu için bırakılması gerekebilir.

Sattvanın Gelişimi

Yoga ve ayurveda sattvanın gelişimini vurgular. Yogada sattva, spritüel gelişimin gerçekleşmesine izin veren daha yüce değerdir. Ayurvedada sattva, şifanın gerçekleşmesini sağlayan denge durumudur. Yoga uygulamasının iki aşaması vardır; sattvanın gelişimi ve sattvanın aşılması. Sattvanın gelişimi bedenin ve akim saflaştırılması demektir. Sattvanın aşılması ise beden ve aklın ötesine geçilerek, tezahürün ötesindeki gerçek Özbene gitmektir. Genel kural olarak kişi sattvada gelişmemişse, bunun ötesine geçemeyecektir. Kişi bu önemli kuralı unutmamalıdır. Duygular dâhil, beden ve akıllarımızda uygun sattva veya saflık yoksa daha yüce bir aydınlanma arayışında olmamız için çok erkendir. Sattva gelişimi doğru gıda diyeti, fiziksel arılık, duyu kontrolü, man-tra ve adanma ile gerçekleşir. Sattvanın aşılması ise daha yüksek seviyeli meditasyon uygulamalarından doğar.

Sattva aynı zamanda ayurvedik şifada esastır. Ayurveda, sattvik beden ve akim hastalıklara tutulma olasılığının daha az olduğunu ve denge halini daha fazla devam ettirebildiğini ifade eder. Hastalıklar, özellikle de kronik olanlar tamas halidir. Tamas, toksinlerin ve atık maddelerin fiziksel seviyede birikimini ve negatif düşüncelerin ve duyguların psikolojik seviyede birikimini ortaya çıkarır. Sağlık, hiçbir

aşırılığın oluşumuna izin vermeyen dengenin ve adaptasyonun sattvik halidir. Rajas, gelişim yönüne göre, sağlıktan hastalığa veya hastalıktan sağlığa olan harekettir. Acı yaratan akut hastalıklar rajasa girer.

Ancak gunalarm karıştırılmaları unutulmamalıdır. Sattva alanında daha yüce bir rajas ve tamas vardır, rajas ve tamas alanlarında daha düşük seviyeli bir sattva vardır. Benzer şekilde tamasın rajasik yönleri ve rajasm tamasik yönleri vardır. Bir sonraki paragraf konuyu kısaca özetlemektedir:

Rajasik sattva: Sattvamn faal veya dönüştüren gücüdür, yukarı doğru çabalayan spritüel hevesin gücüdür, daha büyük bir gelişim ve açılım arayışıdır. Aynı zamanda bütünsellik ve tamlık getiren şifa enerjisidir.

Tamasik sattva: Negatifliği ortadan kaldıran, sattvamn yok edici gücüdür. Aynı zamanda sattvada bulunan istikrardır, tüm engellere karşı dayanma kapasitesidir. Kendini devam ettirebilen ve her tür hastalığı veya dengesizliği savuşturan denge halinin kapasitesidir.

Sattvik rajas: Rajasik kişilerin dini, spritüelliği ya da idealizmidir. Saldırganlığın, dışsal genişlemenin ve güç arayışının rajasik izlerini bulundurur. Militan, özel seçilmiş kişilere açık ve hoşgörüsüz dinlerin temeli bu değeri yansıtır.

Tamasik rajas: Rajasik tiplerin ataletidir, daha yüce herhangi bir güce karşı olan dirençtir, kendileri veya diğerleri üzerindeki etkilerine bakmaksızın, kendi bireysel güçlerine ve güdülerine tutunmadır.

Sattvik tamas: Tamasik kişilerin dini, spritüelliği veya idealizmidir. Yıkımın, karanlığın ve yanılgının tamasik izlerini taşır. Tüm karanlık tarikatlar ve batıl inançlar seviyesidir.

Rafa sik tamas: Duygusuz ve cahil kişilerin saldırganlığı ve şiddetidir. Belki de en fazla yıkıma yol açan gunik değerdir. Tamasik tipler kelimenin tam anlamıyla diğerlerini ayakları altında çiğner ve duygudan yoksun olarak, verdikleri hasar ve yıkımdan zevk alır. Derin cinsel sapkınlıklar bu seviyede yer alır.

Daha Yüce Rajasik Güç

Daha yüce rajasik güç ya da rajasik sattva belki de hem spritüellikte hem de şifada anahtar güçtür. Düşük rajasik güç, rajası tamasa yönlendirir, tıpkı

alacakaranlığın geceye dönmesi gibi, ya da sonbaharın kışa dönmesi gibi. Daya yüce rajasik güç, rajası sattvaya yönlendirir, şafağın günü yaratması ya da ilkbaharın yaza dönüşmesi gibi. İnsan davranışlarında, düşük seviyeli rajas sonunda tüketen veya ıstıraba (tamas) yol açan benmerkezci fiildir. Daha yüce rajas ise huzura (sattva) yol açan spritüel uygulamalardır.

Spritüel gelişim için rajasm bu daha yüce gücü şarttır. Gerçek şakti veya dönüştürücü enerji budur. Bu sayede kişi spritüel bir savaşçıya dönüşür ve spritüel uygulamaları büyük bir enerji ve güçle yapar. Yoga sadece sattvamn geliştirilmesi ile ilgili değildir, aynı zamanda sattvayı ortaya çıkarabilmek için rajasın bu yüksek seviyeli halini de geliştirmekle ilgilidir. Ayurveda, sağlığı açığa çıkarmak için, güçlü şifalı bitkiler veya pança karma gibi güçlü şifa yöntemleri kullanıyor olabilir. Sağlık için de olsa, spritüel gelişim için de olsa, rajasın bu yüce gücü veya dönüşümün aktif enerjisi kritiktir. Rajasın bu yüce gücü (sattvik rajas) süptil bedeni uyandıran kundalini şakti ya da yılan gücünü oluşturur. Kundalini her şeyi sistematik olarak saf sattvada eritir.

Sattva gunaya gösterilen direnç gücü olan tamasik sattva da bazen faydalıdır. Spritüel yaşamda, bizlerin bu yoldan dönmemizle ilgili çabalara direnir. Şifada hem beden hem de aklın bağışıklık fonksiyonlarını devam ettirir.

Üç Gunaya Göre Akılsal Yapı

Ayurveda ve yoga bireyin akılsal veya spritüel doğasına karar vermede üç gunayı kullanır. Genel olarak doğamızda bir guna daha baskındır. Ancak hepimizin spritüel veya sat-tvik anları, rajasik veya rahatsız anları ve tamasik ya da duygusuz anları vardır. Ayrıca, hepimizin yaşamında, bazen aylar bazen yıllar boyunca süren sattvik, rajasik ve tamasik dönemler de vardır.

Gunalar psikolojik sorunlarımızla ilgili eğilimlerimizi ölçmedeki akılsal ve spritüel halimizi gösterir. Aşağıdaki test bu değerler için iyi bir endekstir, yaşamımızda ve karakterimizde ne şekilde çalıştıklarını iyi bir şekilde gösterir. Sol taraftaki cevaplar sattvayı işaret eder, orta sütundaki cevaplar rajası, sağ sütun ise taması gösterir. Lütfen dikkatle ve dürüstçe bu formu doldurun. Kendiniz için bu soru kâğıdını cevapladıktan sonra, sizi iyi tanıyan -örneğin eşiniz, yakın arkadaşınız gibi-birinin de sizin adınıza aynı testi doldurmasını isteyin. Kendinizi nasıl gördüğünüzle ve bu kişinin sizi nasıl

gördüğüyle ilgili farkları not alm.

Çoğumuzun verdiği cevaplar genellikle orta sütuna ya da rajasik alana denk gelir; çünkü bu günümüz toplumu-nun aktif spritüel halidir. Birçok psikolojik sorunumuz olsa da, genellikle hepsiyle başa çıkarız. Sattvik bir doğa çok az psikolojik sorunu olan spritüel bir mizacı işaret eder. Yüksek seviyeli sattvik bir doğa ise her zaman nadir bulunur, bir aziz veya bilgeyi işaret eder. Tamasik bir kişi ciddi psikolojik sorunların tehlikesine sahiptir, ama yine de bu kişinin bu tür bir tabloyu doldurması ya da böyle bir kitabı okuması nadiren gerçekleşir. Kendimizle ilgili tamastan rajasa ya da rajastan sattvaya olan gelişime açık alanlar aklımızın huzura ermesine ve spritüel gelişime yardımcı olacaktır. Bu tür değişimlerin gerçekleşmesi için her şeyi yapmalıyız.

AKILSAL YAPI TABLOSU

Besin diyeti	Vejetaryen	Ara sıra et	Ağırlıklı et diyeti
Uyuşturucu, alkol ve uyarıcılar	Asla	Bazen	Sıklıkla
Duyusal İzlenimler	Sakin, saf	Karışık	Rahatsız
Uyku ihtiyacı	Az	Orta	Çok
Cinsel aktivite	Düşük	Orta	Çok
Duyu kontrolü	İyi	Orta	Zayıf
Konuşma	Sakin ve huzurlu	Rahatsız	Donuk
Temizlik	Yüksek	Orta	Düşük
İş	Senmerkezci	Kişisel hedefler (benmerkezci)	Tembel
Öfke	Nadiren	Bazen	Sıklıkla
Korku	Nadiren	Bazen	Sıklıkla
Arzu	Az	Biraz	Çok
Depresyon	Asla	Biraz	Sıklıkla
Gurur	Az	Biraz ego	Boş
Sevgi	Evrensel	Kişisel	Sevgiden yoksun
Şiddet içeren davranışlar	Asla	Bazen	Sıklıkla
Paraya olan bağımlılık	Az	Biraz	Çok
Hoşnutluk	Genelde	Kısmen	Asla
Affetme	Kolayca affeder	Çabayla affeder	Uzun süre kin tutar
Konsantrasyon	İyi	Orta	Zayıf
Hafıza	İyi	Orta	Zayıf
İrade Gücü	Güçlü	Değişken	Zayıf
Doğruluk	Her zaman	Çoğunlukla	Nadiren
Dürüstlük	Her zaman	Çoğunlukla	Nadiren
Akıl huzuru	Genellikle	Kısmen	Nadiren
Yaratcılık	Yüksek	Orta	Düşük
Spritüel Çalışma	Her gün	Bazen	Asla
Mantra, dua	Her gün	Bazen	Asla
Meditasyon	Her gün	Bazen	Asla
Hizmet	Her gün	Bazen	Asla
TOPLAM	Sattva _____	Rajas _____	Tamas _____

1

- Klasik yoga, Patancali'nin Yoga Sutralarında tarif edildiği şekliyle raja yoga, ya da aklın sırrını içerir. Bu konu hakkında daha geniş bilgi almak isteyen okurlar yayınevimizden çıkan Svvami Vivekananda'mn Raja Yoga Aklın Sırrı isimli kitabı okuyabilirler. Swami Vivekananda'nın yorumlarını içeren Pataneali'nin Yoga Sutralan da yine yayınevimizden yayına hazı r 1 a 11 m ak t ad ı r.

2

Birinci 'O' ifadesi, İngilizcede 'he'olarak ifade edilen eril ifadedir. İkinci 'ö* ifadesi ise İngilizcede ⁽it' olarak ifade edilen cansız varlıklar için kullanılan 'O' ifadesidir.

4 - Doşaların Dansı -Ayurvedik Yapı ve Yoga

Vata. pıtta ve kaphaya üç dayanak denir. Bu üçlü grup kutsal üç katlı mantra OM olarak bilindiğinde, bilge olan özgürleşir. - Brihat Yogi Yajnavalkya Srnriti 11.25

Üç Yüce Kozmik Güç

Tüm evren üç orijinal güç olan enerji, ışık ve maddeden türemiştir. Bilim bunları dışsal dünyayı yöneten fiziksel güçler olarak tanır, ama Vedik bakış açısından bunlar şuurun kendi güçleridir. Enerji, tüm güçlerin en güçlüsü olan yaşam gücünün temelidir. Işık aklın kaynağıdır; bu sayede görürüz, biliriz ve ayırt ederiz. Madde, bedenin kaynağıdır; bu sayede zaman ve mekân içinde bir biçimimiz ve özümüz vardır.

Bu üç güç, üç merkezi element olarak işler. Enerji ve yaşam hava elementi yoluyla işler, doğası gereği aktiftir, her şeyi hareket etmesi için uyarır. Hava ya da rüzgâr sadece atmosferik bir güç değildir, doğanın her yerinde çeşitli akımlar ve çekimler olarak boşluktan doğar. Boşluk ya da uzay boş değildir, görünür seviyedeki aktif enerjilerle doludur. Örneğin güneş rüzgârları vardır, yıldızlararası gazlar ve aralarındaki akımlar vardır. Bedendeki sinir gücü de bir tür rüzgârdır ve aklın gücü de hava akımı gibi seyahat eder.

Işık ve zekâ, aydınlanma veren ateş elementi sayesinde faaliyet gösterir. Dış dünyadaki galaksiler, yıldızlar ve gezegenlerden, duyuların ışığına ve akim görme gücüne dek ışığın birçok biçimi vardır. Madde, özellikle de biyolojik seviyede su elementinin hâkimiyeti altındadır; su elementi istikrar sağlar ve bedensel dokuları devam ettirir. Bedenlenmiş yaşam, sudan doğar ve suyla beslenir. Yine de tüm seviyelerde sulu ya da yapışmış güç her şeyi bir arada tutmaya yardımcı olur.

Bu üç güce prana ya da yaşam gücü aşılandığında, hava, ateş ve su mizaçları olan Vata, Pitta ve Kaphadan oluşan üç doşa yaratılır. Rüzgâr olan vata enerji, yaşam, hareket ve ifade verir. Ateş olan pitta sıcaklık ve ışık yaratır; böy-lece görüşümüz, sindirimimiz ve dönüşümümüz mümkün hale gelir. Su olan Kapha yaşayan doku olarak diğer iki gücü içerir, destekler ve besler.

Enerji nihai olarak TanrTnın ya da İlahi İradenin gücüdür ve evrendeki tüm

fiilleri yönetir. Bu sadece kör ya da hareketsiz bir güç değildir, tersine şuurun gücünün ta kendisidir. İlahi Zekâ olan Işık yaratılanlardaki bireysel ruh veya şuurlu Özbenin temeli haline gelir. Bu yaşam ve akıl, dünyada su aracılığıyla, ruhun doğduğu deneyimin dünyalarında ya da âlemlerinde bedenlenir. Enerji, şekli olmayan ruhtur. Işık ise şekli olan ruhtur. Biçimi olan bu ruhun bir yakıta, suyun yaptığı bir bedene ihtiyacı vardır.

Yoga ile ilgili eski bir metin bu olguyla ilgilidir. Hava Tanrıdır, Ruhtur ya da Saf Şuurdur, biçimi olmayan Güç ve her şeyi içine alan Varlıktır. Ateş bedenlenmiş ruhtur, nasıl ki ateş odunda uyur durumdaysa, ateş de bedende saklıdır. Spritüel yaşam ateşin ışığını, ruhun kalp içindeki zekâsını uyandırmayı ve onu sınırsız bedensel küreden çıkararak Ruhun sınırsız âlemine yükseltmeyi, bireysel ateşi kozmik hava ve boşluk ile birleştirmeyi içerir.

Üç Doşa

Biyolojik varoluşumuz üç doşa olan vata, pitta ve kaphanın bir dansıdır. Yaşam, bir araya gelen ve birbirinden ayrılan denge ve dengesizliğin çeşitli oyunlarındaki hareketin çok renkli goblenidir. Bu üç güç, gelişme ve yaşlanma, sağlık ve hastalığın durumlarını renklendirir ve belirler. Doşa hata veya kusur demektir, hastalık ve çürüme getiren faktörleri işaret eder.

Doşa önemli iki seviyede bizi etkiler, öncelikle doşalar, fiziksel bedeni üreten faktörlerdir ve bu bedenin özünden ve faaliyet göstermesinden sorumludur. Dokularımız temel olarak doğası gereği sulu ya da kaphadır. Sindirim sistemi genel olarak ateş veya pittadır. Sinir sistemi genel olarak rüzgâr veya vatadır. İkinci olarak, üç doşanın biri kişide baskın olduğu için, bu doşa kişinin kendine özgü yapısını ya da akıl beden kompleksini tespit eden temel faktördür. Bu açıdan bakıldığında, Ayurveda bireysel alışkanlıklara, beden yapılarındaki eğilimlere ve duygusal tepkilere bakarak, kişilerden vata tipi, pitta tipi ya da kapha tipi olarak bahseder.

Yoga uygulamasında, her bir doşa tipi önemlidir. Öncelikle, doşaları anlamak bizim hem kaba, hem de süptil bedenlerde yoga uygulamalarının etkilerini anlamamıza yardımcı olur. Anatomi, fizyoloji ve psikolojinin yogik bakış açısı doşalar üzerine yapılanmıştır. Doşalar çeşitli organların ve bedendeki sistemlerin prananın yogik perspektifinden işlediğini söyler. Doşalar süptil bedendeki nadilerin ve çakraların anahtarını sağlar. Benzer şekilde doşalar bizlerin bedenle aynı enerjileri takip eden, ama daha derin

bir seviyede çalışan aklın nasıl faaliyet gösterdiğini ve akim ruhla olan bağlantısını anlamamızı sağlar.

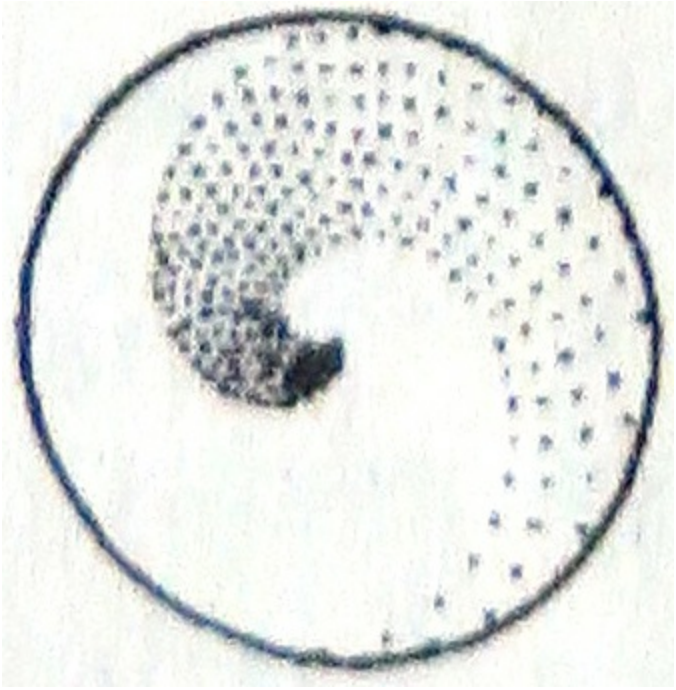
İkinci olarak, ayurvedik yapı tiplerini anlamak bizim yoga uygulamalarımızı bireysel ihtiyaca göre düzenleyerek ustalaştırmamızı sağlar. Bir doşik yapı için uygun olan asanalar, pranayama ve meditasyon uygulamaları, başka biri için uygun olmayabilir. Ayurveda bizim yoga uygulamalarımızı farklı beden-akıl tiplerinin eşsiz enerjisine göre kişiselleştirmemizi sağlar. Yoga uygulamaları ile sadece sağlığımız olumlu yönde etkilenmekle kalmaz, aynı zamanda tüm insani potansiyelimizi de gerçekleştirmemize yardımcı olur. Yoga uygulayıcıları doğru uygulamalar ile ilgili kendi ayurvedik yapılarını bilmelidir. Yoga eğitmenleri bireysel ihtiyaca yönelik uygulamalar önerebilmek için ayurveda bilgisine sahip olmalıdır.

Ayurveda tedavisi doşalara göre iki benzer seviyede oluşur. Öncelik hastalığın tedavisidir, yaşamı tehdit eden hastalıklardan, günlük rahatsızlıklara dek tüm sağlık şikâyetleriyle baş etmemizi sağlar. Bu seviyede, Ayurveda doşik fazlalıkları azaltmada kullanılan özel terapilerle ilgilenir. Güçlü şifalı bitkilerin reçete edilmesi gibi terapiler genelde bir Ayurveda doktoru tarafından yazılır. İkinci seviyede ise yaşam stili yönetimi yer alır. Ayurveda bize sadece hastalıktan korunmak için değil, aynı zamanda ruhumuzun tüm potansiyelini kullanabilmek için kendi yapımızla nasıl uyum içinde yaşayacağımızı gösterir. Bu seviyede, ayurveda günlük hayatımıza adapte edebileceğimiz genel yaşam stili uygulamaları ile ilgilenir. Bu, bizlerin kişisel olarak yapabileceği bir şeydir.

Yoga, ayurvedik tedavinin iki adımında da yer alır. Yoga, ayurvedanın hem hastalık tedavisinde, hem de yaşam stili yönetiminde kullandığı terapötik bir araçtır. Yoga duruşlan ve pranayama çeşitli hastalıkları tedavi eder, özellikle de yapısal sorunlar veya düşük enerji durumu söz konusuysa. Yoga aynı zamanda meditasyon yoluyla akıl üzerindeki belirgin etkisi yüzünden, psikolojik ve akılsal rahatsızlıklar için de mükemmeldir. Ancak yoga belki de hastalık yönetiminden ziyade yaşam stili yönetimi için daha önemlidir. Yoga duruşlan, pranayama ve meditasyon doşalarımızı dengede tutmak için en iyi araçlardır.

Ayurvedik kitaplar doşaların nasıl çalıştığıyla ilgili detaya fazlasıyla girer ve bu konuda daha fazla bilgi almak için danışılacak kaynak çoktur. Dolayısıyla burada biz doşalarda yoga uygulamaları ile ilgili olarak bahsedeceğiz.

Vata Doşa



Kelime anlamıyla rüzgâr demek olan vata ilksel doşa ya da biyolojik güçtür. Başka türlü kusurlu ya da hareket etmekten aciz olacak diğer iki doşanın gerisindeki güdülenme gücüdür.

Vata ilksel olarak özdeki eterdir ve hareketteki havadır. Bedende boş organlar, eklemler ve kemik oyuklan -özellikle de kalça ve alt sırt- gibi yerlerdeki boşluklarda hava olarak var olur. İçsel seviyede vata hem yaşam gücü, hem de akıl boşluğunda hareket eden düşüncedir.

Vatanın duyu organları kulaklar ve deridir; fiil organları konuşma ve ellerdir; bunlar element ve tanmatralarda eter ve havayla ilişkilidir, içsel seviyede vata duyusal, duygusal ve akılsal uyumlu dengeyi yönetir, akılsa! adaptasyon ve anlayışı destekler. Vata bize yaşamda hedeflerimizi elde etmemize izin veren yaratıcılığın, hevesin, hızın, çevikliğin ve cevap vermenin pozitif özelliklerini bahşeder.

Vatanın ilksel fiziksel bölgesi barsaklardır. Vata, gıdanın sindirilmesi yoluyla üretilen enerjinin pozitif faktörüdür. Toksine ya da hastalığa yol açan faktör olarak, kötü sindirimden kaynaklanan aşırı gazdır. Rahatsız vata, enerji düşüklüğü ve bedensel tüm dokularda zayıflama dâhil, akılsal, sinirsel ve sindirimsel rahatsızlıklara yol açar.

Yine de vata diğer doşalardan ayrı değildir. Nasıl ki rüzgâr gökyüzünde

bulutlarla hareket ederse, vata da kendi içinde suyun süptil parçalarını ve elektrik gücü biçiminde ateşin potansiyelini içerir. Herşey bir yana, derecedeki (ateş) değişimler ve basınç (su) sebebiyle rüzgâr eser. Vatanın bulutları şimşeği ya da ateşi üreterek pittamn doğmasına sebebiyet verir ve su parçaları ya da yağmur da kaphamn doğmasını sağlar. Vata diğer iki doşanın kökenidir. Tıpkı rüzgârın nasıl eseceğine ısının ve suyun miktarının belirleyici olması gibi vatanın uygun dengesi doğru miktarda pitta ve kaphamn vata içinde bulunmasına bağlıdır.

Tüm doşaları yönetmenin kilit noktası vataya bakmaktır. Kozmik vata ya da vayu, dharmaya ya da kozmik kanuna enerji verir ve destekler. Benzer şekilde vatanın uygun kontrolü, beden ve akıldaki işleyişine dharma ya da doğal düzenini getirir.

Pitta Doşa



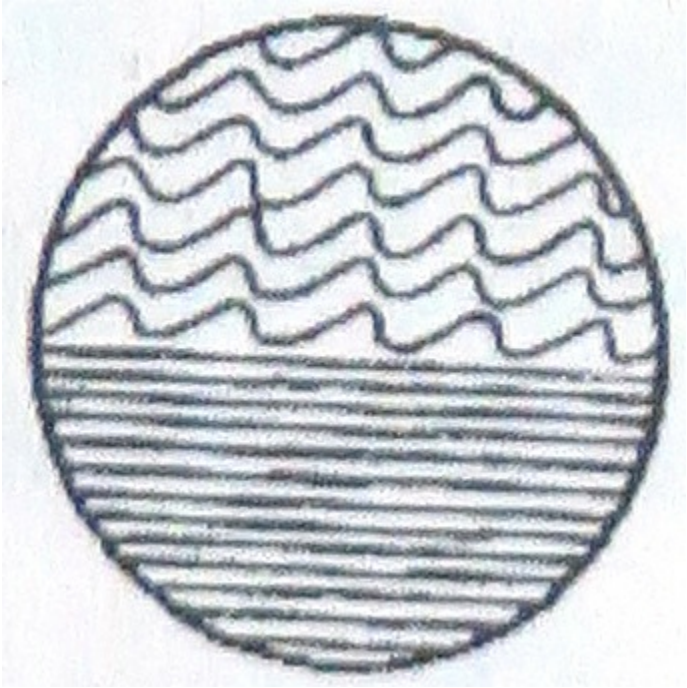
Pitta 'sindirim ya da pişirme gücü' demektir -bu, her şeyin olgunlaşmasını ve erginleşmesini sağlar. Nasıl ki ateş bedende direkt olarak var olamazsa, pitta da bedende yağlı ve asidik salgılar yoluyla var olur, bu nedenle içinde su barındırdığı söylenir. Pitta hücresel seviyeden gastrointestinal sistemin işleyişine dek, sindirimin tüm biçimlerinden ve bedenin tüm dönüşümünden sorumludur. Pitta aynı zamanda akılsal ve spritüel seviyelerdeki sindirimi de yönetir; bir doğrunun algılanmasına ulaşabilmek için gerekli izlenimleri, duygulan ve fikirleri sindirme kapasitemizi... Pitta

bize zekânın, cesaretin ve canlılığın pozitif özelliğini bahşeder. Bu olmadan hedeflerimize ulaşmak için gerekli karar verme veya güdülenme yeteneğinden yoksun kalırız.

Pitta organlar arasında, ince barsakta ve midede bulunur, terde ve yağ bezlerinde bulunur, kanda ve dokular arasında lenfte bulunur. Duyu organı gözlerdir ve fiil organı ayaklardır, element ve tanmatra olarak ateşle ilişkilendirilir. Biriktiği bölge ince barsaktır, burada asidite yapar. Pitta kanda pozitif enerji ya da sıcaklık olarak üretilir. Hastalık faktörü olarak, enflamasyon ve iltihaba sebebiyet veren fazlalıklar ya da tok-sik kan olarak tezahür eder.

Pitta zayıf düşmek ve hareket için vataya, destek için kaphaya gereksinim duyar, tıpkı ateşin düzgün yanabilmesi için hem oksijene (hava), hem de yakıta ihtiyaç duyması gibi. Kendi içinde bir miktar vata ya da sinirsel enerji barmdınr ve uygun miktarda kapha veya su ile kendini köklendirir.

Kapha Doşa



Aynı zamanda mukus veya balgam demek olan kapha ‘bir şeyleri yapıştıran’ demektir ve yapışıklığın gücüdür. Kapha, pitta ve vata ya da enerji ve ısı için bedensel kap olarak hizmet verir. Kaphanın kendisi su olarak toprak, deri ve mukus yoluyla tutulur, ikincil bir toprak elementi olarak düşünülebilir.

Kapha üst bedende göğüste, gırtlakta ve başta yani mukus üreten

bölgelerde konumlanır ve aynı zamanda orta bedende yağın biriktiği pankreasta, yanlarda ve midede bulunur, ayrıca lenflerde ve genelde yağ hücrelerinde bulunur. Duyu organları tat alma ve kokudur, burun ve dildir ve fiil organları ürino-genital ve boşaltım organları, element ve tanmatrası su ve toprakla ilgilidir. Kapha bize duygu ve hisler bahşeder. Bu bizi içsel olarak uyum içinde tutan ve diğerleriyle birleşmemizi sağlayan sevgi ve umursama, adanma ve inanç verir. Kapha kendi çabamızla elde ettiklerimizi elimizde tutmamıza izin verir.

Kaphanın ilksel fiziksel bölgesi mukus üreten, sonra akciğerlere ve lenfatik sisteme bunu akıtan midedir. Kapha bedendeki temel kapha dokusu olan plazma ile üretilir, plazma tüm dokuların hidrasyonunu ve beslenmesini sağlar. Hastalık faktörü olarak, kapha mukusa dönüşen aşırı plazma yoluyla tezahür eder. Bu, kilo fazlalığı, akciğer rahatsızlıkları, şişmiş bezler ve diğer kapha düzensizlikleri olarak kendini gösterir.

Kapha uyarılma ve hareket için vataya ihtiyaç duyar, sıcaklık içinse pittaya ihtiyaç duyar. İlksel olarak sudan (kapha) oluşmuş olmasına rağmen, beden sıcaklığı (pitta) ve yaşam gücünü (vata) de içeren suyun özel bir biçimine sahiptir. Soğuk olan veya hareket edemeyen su yaşamı devam ettiremez.

Yapısal Faktörler Olarak Doşalar

Doşalar üç farklı ilksel bireysel yapıyı ya da akıl-beden tipini yaratır. Hiçbir tip diğerinden daha iyi veya kötü değildir. Her birinin kendine göre faydası ve zayıflıkları vardır. Kapha tipleri daha güçlü bir bedensel yapıya sahiptir, ama doğru kullanılmazsa, güdülenme ve adaptasyon noksanlığı çekebilir. Vata tipleri bedensel yapısı en zayıf olandır, ama bunu korumak için değişim ve adaptasyon kapasitesi çok fazladır. Pitta tiplerinin orta seviyeli fiziksel gücü vardır, ama akılsal ve duygusal güçleri çok daha fazladır.

Aşağıda kendi doğanızdaki doşalara karar vermeniz için basit bir test bulunmaktadır. Kimse tek bir tipten oluşmamıştır, bu nedenle beklentiniz bir özellikler kombinasyonu olmalıdır. Baskın olan özellik ise tipinize karar verecektir.

AYURVEDİK YAPI TABLOSU

	VATA (HAVA)	PİTTA (ATEŞ)	KAPHA (SU)
Boy	Uzun veya fazlasıyla kısa	Orta	Genelde kısa ama yine de uzun ve geniş olabilir
İskelet yapısı	Zayıf, kemikli, iyi kaslı	Orta seviyeli, gelişmiş	Geniş, iyi biçimli
Kilo	Düşük, kilo almakta zorlanan	Orta seviyeli	Ağır, kilo vermekte zorlanan
Deri parlaklığı	Donuk veya koyu esmer	Al yanaklı, parlak	Beyaz veya soluk
Gözler	Küçük, sinirli	Delici, kolayca alevlenen	Geniş, beyaz
Saçlar	Kuru, zayıf	Zayıf, yağlı	Kalın, yağlı, dalgalı, parlak
Dişler	Çarpık, zayıf biçimli	Orta seviyeli, kanayan diş etleri	Geniş, iyi biçimli
Tırnaklar	Kaba, kırılgan	Yumuşak, pembe	Yumuşak, beyaz
Eklemler	Katı, kolayca çatırdayan	Gevşek	Sağlam, geniş
Dolaşım	Zayıf, değişken	İyi	Orta seviyeli
İştah	Değişken, sinirli	Yüksek, aşırı	Orta seviyeli ama sürekli
Susuzluk	Az, yetersiz	Yüksek	Orta seviyeli
Terleme	Az	Çok ama sürekli değil	Başlarken az ama sonra çok
Dışkı	Sert veya kuru	Yumuşak, seyrek	Normal
İdrar	Yetersiz	Bol, sarı	Orta seviyeli, berrak
Duyarlılıklar	Soğuk, kuruluk, rüzgâr	Sıcak, güneş ışığı, ateş	Soğuk, nem

Bağışıklık Fonksiyonu	Düşük, değişken	Orta seviyeli, sıcağa karşı hassas	Yüksek
Hastalık eğilimi	Acı, enflamasyon	Ateş, ödem	Tıkanıklık
Hastalık türü	Sinirler	Kan, karaciğer	Mukus, akciğer
Aktivite	Yüksek, kıpırtılı	Orta seviyeli	Düşük, yavaş hareket eden
Dayanma gücü	Zayıf, çabuk tükenen	Orta seviyeli ama odaklı	Yüksek
Uyku	Zayıf, rahatsız	Değişken	Aşırı
Rüyalar	Sık ve renkli	Orta seviyeli ve romantik	Sık olmayan, rahatsız
Hafıza	Çabuk ama dalgın	Keskin, berrak	Yavaş ama sabit
Konuşma	Hızlı, sık	Keskin, kırıcı	Yavaş, melodik
Mizaç	Sinirli, değişken	Motive	Hoşnut, tutucu
Pozitif Duygular	Adapte olabilme	Cesaret	Sevgi
Negatif Duygular	Korku	Öfke	Bağımlılık
İnanç	Değişken, istikrarsız	Güçlü, kararlı	Sabit, değişimi yavaş
TOPLAM	**VATA ____**	**PİTTA ____**	**KAPHA ____**

BİYOLOJİK VE SPRİTÜEL DOĞA Üç Guna ve Üç Doşa

Yoga, bireyleri üç gunaya göre olan akılsal/ruhsal seviyelerine göre değerlendirir. Ayurveda ise bireylere üç doşaya göre olan psikofiziksel yapılarına göre bakar. Yine de ayurveda da gunalann akıl sağlığı ve iyi haldeki rollerini göz önünde bulundururken, yoga da doşaların fizyolojik faaliyetlerini göz önünde bulundurur. Bireysel doğanın tam olarak saptanması için, gunik ve doşik doğalann göz önünde tutulması gerekir.

Doşalar uygulamada yatay olan ve hiç bir spritüel imada bulunmayan biyolojik sınıflandırmalardır. Bir vata tipi aziz de olabilir, günahkâr da, aynı şey diğer iki doşa tipi için de geçerlidir. Gunalar doğası gereği dikey olan spritüel sınıflandırmadır. Özellikle fiziksel bir imada bulunmazlar.

Bir aziz veya günahkâr vata, pitta veya kapha bedene sahip olabilir.

Bu iki sınıflandırmayı dikey ve yatay çizgiler olarak bir araya getirerek, kişinin kendi yaşamında nerede olduğuyla ilgili net bir işarete sahip olabiliriz. Lütfen hem doşa ve hem de guna testlerini yaparak, bu iki faktörün kendi doğanızda nasıl bir araya geldiğini görün; böylece sadece vata, pitta mı yoksa kapha mı olduğunuzu öğrenmekle kalmayacak, aynı zamanda bu doşalarm sattva mı yoksa rajas veya tamas seviyesinde mi olduğunu öğreneceksiniz. Aşağıdaki tipler bu türdeki işaretleri göstermektedir.

Vata Spritüel Tipleri

Sattvik Vata tipleri yaratıcı ve açık fikirlidir, çeşitli konulan anlar ve farklı bakış açılarını kolayca kavrar. Bu kişiler mükemmel İletişimcilerdir, akılları ve kişilikleri hareketli ve heveslidir. İnsanlığın birleşimi için güçlü bir hisse sahiptir, yeni düşüncelere açıktır ve diğerlerine karşı duyarlıdır. Yüksek seviyede bir şifa gücü vardır, bereketli bir canlılığa sahiptir ve sürekli bir ilham kaynağıdır.

Rajasik Vata tipleri her daim faaldir, anlamlıdır ve hareket halindedir, yaşamda çeşitli ve değişken hedeflere ulaşmaya çabalar. Her zaman huzursuz ve arzuyla doludur, hep daha fazlasını yapmak ister ve asla hiçbir şeyle tatmin olmaz. Çok kolay dikkatleri bozulabilir ve yenilikleri takip ederken, hiperaktif ve tutarsız hale gelebilir. Çabucak gelen rüzgâr gibi, aşırı konuşkan, yüzeysel, gürültücü ve karışıklığa yol açan olabilirler.

Tamasik Vata tipleri aldatıcı, korku dolu ve istikrarsız davranışlar sergiler, kolayca aşırı uçlara gider, her tür düzene ve nezakete karşı gelir. Hırsızlığa, cinsel sapkınlıklara eğilimlidir, kolayca uyuşturucuya ve hayattan diğer kaçış yollarına bağımlı hale gelirler, bazen intihar eğilimlidirler. Bu kişilere ciddi hiçbir konuda güvenilemez ve rastlaştıkları her kişiyi harap ederler.

Pitta Spritüel Tipleri

Sattvik Pitta tipleri herkes üzerinde parlayan güneş gibi ışığın yüksek değerleri olan zekâ ve sıcaklığı yansıtır. Bu kişiler disiplinlidir, sezgileri kuvvetlidir ve düşünceleri ayırt edicidir, her zaman diğerlerinin bakış açısını göz önünde bulundurur. Arkadaş canlısıdır ve fiilleri cesaretle doludur, herkese sıcak davranır ve şefkat gösterir. Gelişim ve büyüme için güçlü bir irade sergileyen doğal liderlerdir.

Rajasik Pitta tipleri çoğunlukla yöntem veya araçları gözetmeden başarı ve kazançları hedefler. Kendilerini ve kendi gündemlerini yetenek ve kararlılıkla destekler, bunu da kendi hedefledikleri güç ve konuma ulaşana dek yapmaya devam ederler. Eleştirel ve kontrol edicidir, öfke ve hoşgörüsüzlük eğilimi içindedirler. Bu onları pervasız ve kibirli yapar ki bu özellikler bu kişilerin düşüşünü hazırlar.

Tamasik Pitta tipleri duygu ve davranışlarında yıkıcı ve şiddet doludur. Yaşamda çok fazla nefreti, kızgınlığı, düşmanlığı barındırır ve önlerine çıkan herkese bunun bedelini ödetir. Hiçbir sosyal kanuna veya diğerlerinin duygularına saygı göstermez. Çoğu suç lideri ve yeraltı dünyasındaki kişiler bu tipe girer. Bu kişiler paranoyak, psikopat olabilir ve bu kişilerle hiçbir şekilde ilişki kurulmamalıdır.

Kapha Spritüel Tipleri

Sattvik Kapha tipi kapha erdemleri olan sevgi, adanma ve hoşnutluk değerleri gösterir ve kendileriyle ilişki kuran herkese rahatlatıcı bir tavır sergiler. Fazlasıyla sabitliğe, sabra, dengeliliğe ve akılsal dengeye sahiptir. Bu kişiler vefalıdır, affedicidir, besleyicidir ve destekleyicidir. Tüm yaratılanlara şefkatli bir ebeveyn ve destekleyicinin gözleriyle bakar.

Rajasik Kapha tipi kazançları ve diğerlerini maddesel kaynak kontrolü ile hâkimiyet altına almayı hedefler. Bu kişiler kibirli ve materyalisttir, kendileri ve aileleri için zenginlik ve mevkii arayışmdadır. Hedefleri yaşamdaki her tür güzel şeyi biriktirmektir; ev ve kıyafetlerden, her tür mal ve mülke dek... Sahiplenmeye ve biriktirmeye doğru çekim hissederler ve sahip oldukları şeyler onları boğmadığı sürece tatmin olmazlar.

Tamasik Kapha tipi atalet ve durgunluğa yakalanmıştır, bu kendini çeşitli bağımlılıklar olarak tezahür ettirir. Akılları donuk ve duyarsızdır, çoğunlukla depresiftir. Yaşamda çabalamayı reddederler ve içgözlemde bulunmaktan acizdir zor durumlarda tercihen başkalarını suçlamayı tercih eder' ler. Diğerlerini ağırlıkları ve tembellikleriyle çiğnerler. Bedenleri de benzer şekilde genellikle aşırı kiloludur ve toksin' doludur.

5 - Yoga Akımları

Yoga ıstıraba yol açanla bağlantıyı keser. Yoga içgörüyle ve endişesiz bir akılla uygulanmalıdır. - Bhagavad Gita - VI.23

Raja Yoga, Bütünsel Yol

Klasik yoga sistemi Patancali tarafından Yoga Sutralarda derlenmiştir, Vedik zamanların geleneklerine kadar giden bir temele dayanır.[1] Raja Yoga veya Kral Yolu denen bu sistem, asanalardan pranayamaya, mantraya ve meditasyonun türlü çeşitlerine dek tüm yoga uygulamalarını kapsar. Bu bütünsel yoga, bütünsel ayurveda ile paralellik gösterir, keza bütünsel ayurveda da bedenden ruha tüm yönlerle ve gıdadan meditasyona tüm şifa teknikleri ile uğraşır.

Patancali 'ye göre Toga akim faaliyetlerini tamamen kontrol etmektir/ Akim bu faaliyetleri ki bunlara vrittiler denir, en derin bilinçaltı anılarından, en yüce bilinç üstü öngörülere dek tüm akılsal aktivitelerden oluşur. Patancali aynı zamanda sıradan anlamda akim kontrolünden bahsetmez, ama sıradan farkmdalık için bilinmez olan, hatta modern psikolojinin bile bilmediği, süblime ve kozmik seviyeler dâhil şuurun tüm seviyelerine tam olarak hâkim olmaktan bahseder.

Akim bu tür bir kontrolü ile gerçek Özbenimiz (Atman veya Puruşa) tezahürün ötesine yükselir ki bu tüm yoga uygulamalarının nihai hedefidir. Sessiz akıl, doğası saf farkmdalık olan kendi gerçek Özbenimizi açığa çıkaran bir aynaya dönüşür. Bu, zamanın, mekânın ve karmanın aşılarak, sınırsız, ebedi ve kendi kendine varolana girilen özgürleşme halidir (mokşa). Yine de akim bu kontrolüne erişebilmek için, bizlerin bedensel, duyusal ve prana seviyelerinde, ayrıca kişisel ve sosyal yaşamdaki dışsal yönlerde de hâkimiyet kazanmamız gerekir. Bu nedenle yoga, beslenme diyeti gibi sıradan faktörleri bile yok varsaymaz ve * ayurvedanın öneminin altını çizer.

Yoganın Sekiz Basamağı

Raja Yoga şuurun gelişimi için bütünsel sekiz basamak (aştanga) ya da sekiz katlı yaklaşımı sunar. Bunlar bedendeki uzuvlar gibidir ve çeşitli şekillerde birlikte çalışır. Her birinin önemi aynı olmasa da, rolü doğru gelişim için önemlidir.

Yoganın Sekiz Basamağı

1) Yama: Sosyal Tavır Kuralları

2) Niyama: Kişisel Davranış Kuralları

3) Asana: Fiziksel Duruşlar

4) Pranayama: Yaşam Gücünün Kontrolü

5) Pratyahara: Duyu Kontrolü

6) Dharana: Doğru Dikkat ya da Aklın Kontrolü

7) Dhyana: Meditasyon

8) Samadhi: Çekiliş

Yamadan pratyaharaya ilk beş basamak yoganın dışsal yönünü oluşturur. Bunlar doğası gereği hazırlayıcıdır, daha derin uygulamalar için bir baz yaratır. Bu basamakların ilk ikisi (yama ve niyama) yoga için gerekli doğru tavra, değerlere ve yaşam stili uygulamalarına işaret eder, yoganın etik temelleridir. Daha sonraki üç adım (asana, pranayama ve pratyahara) doğamızın dışsal yönleri olan beden, nefes ve duyu kontrolünün araçlarıdır. Son üç basamak (dharana, dhyana ve samadhi) birlikte samyama ya da bütünleşme olarak adlandırılır. Bunlar doğal olarak el ele gelişir. Dikkat doğal olarak meditasyona sebebiyet verir, bu da zaman içinde algılayan ve algılananın çekilişi ya da birliği ile sonuçlanır. Bunlar bize gerçek Özben bilgisini getirir.

Avurveda, meditasyonun içsel süreci ile ilerlememizi sağlayacak beden ve pranayı uyumlu hale getirir. Bu genelde yoganın dışsal yardımcılarının bir parçasıdır. Ancak akıl için olan ayurvedik şifa, aynı zamanda yoganın mantra ve medi-tasyon gibi içsel yönlerini de içerir. Bu nedenle ayurveda da yoga ile aynı faaliyet alanını paylaşır, ama oıyantasyonu ve amacı farklıdır.

1 & 2. Yama ve Niyama:

Yoga ve ayurvedanın Dharmik Temelleri

Sosyal davranışın yama veya dharmik ilkeleri şöyledir; zarar vermeme (ahimsa), doğruluk (satya), cinsel enerjinin kontrolü (brahmaçaıya), çalmama (asteya) ve tutunmama (anabhiniveşa). Bunlar diğer insanlarla ve

dışsal çevre ile doğru etkileşimimizi sağlar.

Doğru sosyal davranış sağlık, psikolojik iyi hal ve spritüel gelişim içim önemlidir. Eğer bu kurallara riayet edersek, dünya üzerinde zararlı bir etkimiz olmaz, yanlış ilişkiler ve yanlış sahiplenmelerin dışsal komplikasyonlarına karışmayız. Yamalar aynı zamanda doktorlar için de bir kuraldır; zarar vermemek, doğruyu söylemek, hastalarla cinsel ilişkiye girmemek, tedavi için aşırı ücret istememek ve kişinin uygulamasına ya da bunun sonuçlarına bağımlı hale gelmemek gibi...

Niyamalar ya da kişisel davranışlarla ilgili dharmik ilkeler hoşnutluk (santoşa), saflık (şauça), kendini analiz (svadya-ya), öz-disiplin (tapas) ve Tanrıya teslimiyettir (işvara pra-nidhana). Bunlar yaşam stili ilkeleridir ve yaşamda kişisel yogik uygulamanın oturması için gereklidir. Bunlar aynı zamanda yapının dengelenmesi için ayurvedik yaşam rejiminin de temelidir. Saflık vejetaryen beslenme diyetini ve fiziksel detoksu içerir. İlahi olana teslimiyet tüm uygulamalardaki kilit noktadır, çünkü uygulamalar sadece kişisel çaba ile devam ettirilemez. Son üç ilke olan öz disiplin, kendini analiz ve Tanrıya teslimiyet Kriya Yoganın temelleridir; bu içsel fiil yogası kişiyi samadhi için uygun hale getirir.

Yama ve niyama ayurvedanın sağlık uygulamalarını da içeren doğru yaşam şeklinin dharmik ya da etik ilkeleridir. Bu iki ilke birlikte el ele gider. Toplumsal etkileşimimizde bir bütünsellik olmadığı sürece, kişisel davranışlarımızda bunu elde edemeyiz, aynısı tersi için de geçerlidir.

3. Asana

Asana doğru duruş veya içsel şuurumuzla uyum içindeki duruş demektir. Amacı meditasyonu kolaylaştırmak için devam ettirilebilen rahat bir oturuştur. Asanalar bedene denge ve uyum getirir, özellikle de bedeni destekleyen kas iskelet sistemine. Asana fiziksel beden için önerilen ayurvedik tedavi sisteminin de bir parçasıdır. Duruşlar canlılığı artırmak ya da doşaları dengelemek için kullanılabilir. Belli organlan ya da bedendeki zayıf kısımları hedefleyerek düzenleme sağlayabilir. Asana bu kitapta ayrı bir bölüm içinde konu olarak işlenmektedir.

4. Pranayama

Pranayama sadece nefes kontrolü değildir, yaşam gücünün kontrollü genişlemesidir. Bu, nefesin bastırılması değildir keza bu zararlıdır, ancak

içimizdeki ve çevremizdeki prananın daha yüksek kaynaklarıyla irtibata geçmektir. Pranayama, prana huzurlu bir duruma gelene dek, pranayı derinleştirir ve genişletir. Prana yani yaşam gücü huzur bulduğunda, duyular, duygular ve akıl da sakinleşir. Pranayama gücü ve canlılığı artırmanın, şifa gücünü desteklemenin önemli bir diğer ayurvedik yöntemidir. Prana konusu ve pranayama uygulaması ilerleyen birçok bölümde işlenecektir.

5. Pratyahara

Pratyahara sadece duyuları kapatmak demek değildir, duyuların doğru yönetimi ve duyusal yeteneklerin ötesine geçmek demektir. Bu, duyulan bastırmak değildir, ter sine duyulara doğru zamanda başvurmak demektir, buna duyuları dinlendirmek dâhildir. Ayurveda tüm hastalıklara duyuların, yanlış kullanımından dolayı doğmuş gözüyle bakar. Duyularımızı nasıl kullandığımız aklımızı beslemek için dış dünyadan ne tür bir enerji almaya karar verdiğimizi belirler, bu enerji besleyici olabildiği gibi, düzen bozucu da olabilir.

Pratyahara teknikleri ya gözlerin veya kulakların kapatılması gibi duyuların kapatılmasını ya da duyularımızı dikkat dağıtıcı şekilde değil, dikkat kazanmak için kullanımını içerir. Farklı mantra biçimleri ya da görselleştirmeler bu nedenle kullanılır. İçsel duyu kaynakları, izlenimlerin süptil türlerini sağlayan içsel sesler (nada) gibi damlatılabilir. Bu kitapta, pratyaharaya da özel bir bölüm ayrılmıştır.

6. Dharana

Dharana akim kontrolüdür ki bu doğru yere dikkati vermektir. Bu, tüm akılsal enerjimizi incelemek istediğimiz şey her neyse ona verebilme kapasitesidir. Dharana dikkat gücümüzün gelişimi ve genişlemesini içerir. Dharana teknikleri dikkatimizi yönlendirme ve kontrol etmenin çeşitli şekillerini içerir; örneğin belli nesneler ya da fikirler üzerine yoğunlaşma gibi. Olağan dharana teknikleri, beş çakra ve bu çakralara hükmeden elementler üzerine olan konsantrasyonu içerir. Bir başka teknikse aklı kalp üzerine odaklamaktır. Üçüncü bir yöntem kalp içindeki içsel boşlukta yer alan dışsal boşluğa dikkati vermektir. Dharana bu kitapta yine ilerleyen bölümlerde incelenecektir.

7. Dhyana

Dhyana meditasyondur, dikkatimizi dağılmadan tutabilme kapasitemizdir. Meditasyon gerçeği yansıtabilmemizi ve her şeyin ardındaki gerçeği nesnel olarak algılayabilmemizi sağlar. Meditasyon okyanus, gökyüzü ya da bir tanrının heykeli gibi dışsal bir nesne üzerine olabilir. Aynı zamanda görselleştirdiğimiz bir tanrı ya da yantra gibi içsel bir nesne üzerine de olabilir. Bu sonsuzluk ya da birlik gibi bir fikir üzerine ya da gerçek bir ilke üzerine olabilir. Bir düşünce akışını ya da sorgulamayı takip ederek aktif olabilir, ya da sadece gözlemleyerek pasif kalabilir.

En yüce anlamda meditasyon bir teknik değildir. Meditasyon teknikleri aslında daha çok pratyahara ya da dha-ranaya uygundur. Gerçek meditasyon farkmdalığm doğal halidir; bir yöntem değildir. Ama buna ulaşmak, yoganın diğer basamaklarında işaret edildiği gibi, biraz hazırlık gerektirir. Meditasyona da yine bu kitapta bir bölüm ayrılmıştır.

8. Samadhi

Emilim olarak adlandıracağımız samadhi kişinin algılanan nesne ile bir olabilmesi kapasitesidir. Algılayanın ve doğrudan algılananın birliğidir ki bu yolla nihai gerçekliğin doğası net bir şekilde bilinebilir. Samadhi yaşamdaki neşe ve doygunluğumuzu gösteren şuurdaki şeylerle birleşme kapa-sitemizdir. Böylece bu bize her şeyde bulunan ilahi doğayı gösterir. Gerçek meditasyonun doğal sonucu budur. Samadhi ya da birleşme, araştırdığımız her şeydeki tek hedeftir. Herşeyle bir olabilmemiz için yoga bunu manevi olarak yapar.

Yoga Akımları

Yogada tüm bireylerin tek bir şu veya bu akımı izlemesi gibi bir ısrarda bulunmaz. Yoga kalbimizi en çok çeken akımı izlememiz için bizi cesaretlendirir. Birçok farklı akım ve yoga stili bulunur, her biri farklı bireysel eğilimler ve doğamızın farklı yönlerine hitap eder. Bu ayurvedaya benzer; çünkü ayurvedada da her yapıya uygun çeşitli beslenme diyetleri ve yaşam rejimleri vardır. Bu yoga akımları beş farklı alanda özetlenebilir. Raja Yoga tüm genel yogik akımları içerir, ama her biri ayrı ayrı da takip edilebilir.[2]

1) Jnana Yoga - Bilgi Yogası

2) Bhakti Yoga - Adanma Yogası

3) Kriya Yoga - (Hatha Yoga dâhil) - Teknik Yogası

4) Karma Yoga - Hizmet Yogası

5) Raja Yoga ~ Bütünsel Yoga, üstte belirtilen dört akımı birleştiren

1. Bilgi Yogası, Jnana Yoga

Yoga her şeyden önce bilgi arayışıdır; yaşamın, benliğin,

Tanrının ve evrenin gerçekliği üzerine yapılan araştırmadır. Yine de bu Özel bir tür sorgulamadır, dışsal akılla ve duyularla değil, içsel akıl ve kalple yapılır. Bilgi yogası yaşamla ilgili temel soruları deşerek başlasa da ve dikkatli bir kişilik gerektirse de, öncelikle düşünen aklın bir uygulaması değildir. Bu, düşünerek değil, algılamayla aklın gerçeği keşfedebilmesi için huzurlu bir gözlem halinde bulunmasını gerektiren bir tür meditasyondur.

Bilgi yogasının formülü basittir, ama uygulaması zordur. Tanrı veya Mutlak'm kendi gerçek özbenimiz olduğunu söyler. Tanrıyı bulmak için yapmamız gereken tek şey dışsal meşguliyetimizi sona erdirmek, tüm düşüncelerden vazgeçmek, kalplerimizde sakin kalmak ve O olduğumuzu idrak etmektir! Kullanılan temel teknik Özben-araştırmasıdır (Atmaviçara), kalpten doğan düşüncelerimizin, tüm düşüncelerin tek kaynağının Ben düşüncesi olduğunu takip edebilmektir. Bu aynı zamanda mantık yürütme, ayrıt etme ve olumlama gibi diğer yöntemleri de içerir; Aham Brahmas-mi £Ben Tanrıyım' özel mantrası gibi...

Doğrudan oluşu sebebiyle, bilgi yogası genelde en yüksek seviyeli hevesliye önerilir. Temeli tam ve kesin terk ile muazzam çile çalışmalarıdır, öyle ki günümüzün duyusal ve maddesel kültürü içerisinde pek az kişi burada başarıya ulaşabilir. Ancak çoğumuz en yüksek seviyede hevesli olmasak bile, bilgi yogası uygulamalarından faydalanabiliriz; örneğin Brahman üzerine ya da Özben üzerine yapacağımız sessiz meditasyon ile. Herşey bir yana, bilgi yogası tüm duyu ve pranaların tam ve kesin kontrolünü gerektirir; bu nedenle bizden ayurvedanın bu konuda pek çok yardımının dokunabileceği saf beslenme diyeti ve kendini dizginleme gibi uygulamalar yapmamızı ister.

Bilgi yogası özellikle pitta veya ateşli kişiler için uygundur, keza bu kişilerin

aklın net odağı ve kararlı öngörüsüne sahip olması daha mümkündür. Ancak vata veya havai tipler de buna bazen çekim hisseder; çünkü bu kişilerin genişleyen düşünme ve bedenden bağımsız hale gelme kapasiteleri çok fazladır. Kapha veya su kişileri bunu zaman zaman takip ederler; çünkü akıllarının sabitliği bu kişilerin derin bir huzur ve içsel sakinlik geliştirmelerine izin verir.

2. Adanma Yogası, Bhakti Yoga

Adanma ilahi sevgi yoludur, bu sayede kalbimizde yaşayan ilahi ile birleşiriz. İçsel ve dışsal nihai gerçeklik olarak İlahi Sevgiliye adanmayı içerir. /

Adanma, ilahiye nasıl yaklaşmayı istediğimize bağlı olarak farklı biçimler alabilir. Yoga, kalbimizi en çok cezbeden Tanrı biçimi her ne ise Onu seçmede bize tam bir özgürlük bahşeder. Bu bazen bireysel farklılıkların ve yapısal tiplerin aynı farkmdalığından türeyebilir. Yoga; Şiva, Vişnu ya da Tanrıça ya da Rama, Krişna, Buda gibi tanrıların (avatar) enkarnasyonları gibi seçilen çeşitli tanrılar (işta devata) sunar. Bazen öğretmen veya guru, ilahi öğretmenin bir sembolü olarak adanmanın bir nesnesi olabilir. Tannlar ayurvedik enerjileri de yansıtabilir, prana ve aklı dengelemede kullanılabilir. Biçimi olmayan adanma ya da ilahi değerlere ve özelliklere adanma da bir başka yaklaşımdır.

Birçok farklı adanma uygulaması bulunur - ritüellerin yapılması (puja), adanma şarkıları (kirtan), Tanrının isimlerinin söylenmesi (japa), İlahi'nin bir biçimi üzerine yapılan meditasyon (upasana) ya da ilahi adanmanın çeşitli tavırlan ya da hallerini almak gibi. Bunlar çok çeşitli görünebilir, ama genelde kendiliğinden gerçekleşir. Bhakti yoganın ilham gücü olan belli bir özgürlüğü vardır, bu nedenle diğer yoga akımları gibi yapısal değildir. Ancak bu yoga akımında kişinin ilerleme sağlayabilmesi için bu kişinin saf, kutsanmış ve ilahi Sevgiliye kendini kurban etmiş olması gerekir.

Adanma yogası modern dünyadaki tüm ilişki sorunlan nedeniyle sıklıkla kırılmış ya da rahatsız olmuş kalbimizi ve duygusal doğamızı şifalandırmada en iyi araçtır. Kalbin bu şifası ayurvedik psikolojide vurgulanır.

Adanma genelde üç tip içindeki en duygusal olan kapha tiplerini cezp eder. Kapha tipleri adanma yoluyla kendini en iyi ifade eden doğal sevgiye sahiptir. Pitta tipleri de adanmış hale gelebilir, ama bu durumda adanma daha çok kararlı ve konsantredir, tıpkı bir krala veya kraliçeye bir

savaşçının duyduğu bağlılık gibi... Vata tipleri en az adanmış olanlardır, ama adanmadan en çok faydalanandır; çünkü adanma, bu tiplerin daha çok ıstırabını duyduğu kalbi sakinleştirmede, korku ve endişenin giderilmesinde en iyi şeydir.

3. Hizmet Yogası, Karma Yoga

Karma yoga iki katlı olan fiil veya iş yogasına işaret eder. Birinci katında benliğin saflaştırılması ve dünyanın yükseltilmesi için yapılan dualar ve ritüeller yer alır. İkinci katında ise yaşayan tüm varlıklara hizmet yer alır. Tüm spritüel öğretiler dünyaya yapılan ve insanlığın yükseltilmesine duyulan yardım ihtiyacından bahseder. Yoganın pek çok uygulayıcısının bir tür hizmette bulunması istenir, Sanskritçede buna seva denir. Bu, fakirlere ya da ihtiyaç sahiplerine gıda ve giysi sağlama, okul ve hastanelerde çalışma, kitap ve öğretileri dağıtma gibi faaliyetleri kapsar. Bu sadece kişilere yardımcı olmayla sınırlı değildir, hayvanlara, bitkilere ve hatta gezegenin kendisine yardımcı olma gibi konulan da içerir, böylece sosyal ve politik türlü eylemler de bu uygulamaya girer. Birçok yogik akım, öğrencinin yemek pişirmesi, aşramı temizlemesi, idari bölümde çalışması gibi işlerden, okul ya da hastane kurması gibi işlere kadar uzanan bir tür karma yoga ya da hizmet faaliyetini sahiplenmesiyle başlar.

Karma yoganın iki yönü birbiri ile ilişkilidir. Tüm hizmet ilahi bir ritüeldir. Tüm ritüelin amacı yaşayan varlıkların yükseltilmesidir. Tüm yogalar karma yogadan başlar. Kişinin spritüel uygulaması, tüm diğer varlıklar adına yapılan bir hizmet olmalıdır, yoksa yapılan uygulamanın değeri pek bir azdır. Özgürleşmiş ruhlar bile karma yoga uygulamasından muaf değildir, keza bu kişiler dünyaya dönerek cahillere yardımcı olma zorunluluğu hisseder. Karma yoga, tüm yogaların hem başlangıcı hem de sonudur, hem en düşük seviyelisi hem de en yüksek seviyelisidir. Bunu yok varsayan kişiler, yoganın gerçek ruhunu kaçırır.

Kapha tipler, daha çok diğerlerini besleyen ve bakan rolünü üstlendikleri karma yogayı tercih ederler. Pitta tipler dünyanın değişimine yardımcı olmak için, sosyal ve politik eylemleri tercih ederler. Vata tipler yazma veya öğretme gibi aklı meşgul eden karma yogayı tercih ederler. Karma yoga psikolojik şifadaki önemli ayurvedik araçlardan biridir ve ayurvedik yaşam rejiminin temelidir. Yaptıklarımız bir tür hizmet değilse, fiziksel veya psikolojik bir rahatsızlık vermeye mahkûmdur.

4. Kriya Yoga, Teknik Yogası

Yogik bilimin kendi teknolojisi vardır; bedeni, nefesi ve aklı dâhil eden, böylece daha derin farkındalığımızı açığa çıkaran çeşitli yöntemleri ve teknikleri içerir. Bunlar teknik yogası ya da içsel fiil (kriya) uygulamalarına girer. Kriya fiile, sürece ya da harekete işaret eder, özellikle de bizi derin me-ditasyona hazırlayan saflaşma ve dönüşümü getiren prana veya aklın içsel açılımıdır.

Kriya yoganın üç bölümü vardır; tapas ya da öz disiplin, svadyaya ya da kendini-analiz ve işvara Pranidhana ya da Tanrıya olan teslimiyet. Öz-disiplin spritüel hevesin olgunlaşmasını veya erginleşmesini sağlayan içsel ateşi yaratır. Buna oruçtan, meditasyona her tür uygulama girer, yeter ki irade gücünün gelişmesi ve enerjik hale gelmesini sağlasın. Kendini analiz aynı zamanda kişinin kendi dharmasmı takip etmesini gerektirir, bu da kişinin kendi ayurvedik yapısını anlamasını ima eder. Tanrıya duyulan teslimiyet sadece adanma değildir, ama uygulamamızın ego sınırlarıyla kısıtlanmaması için, kişisel gelişim adına ilahi enerjinin yönlendirilmesidir.

Bilgi yogası ve adanma yogasında, teknikler kişinin kendisini gözlemlemesi veya kendini teslim etmesinden sonra gelir. Ama birçok hevesli için, özellikle modern dünyada, gerçek öngörü veya ilahi sevgi kapasitesine sahip olmak, sıkı bir çalışmayı ve saflaşmayı gerektirir. Tanrı ya da özbene direkt olarak ulaşmak tüm zamanların en iyileri için bile oldukça zordur. Teknik olmadan devam edebilmek yürünen yolu zorlaştırır, bu tıpkı yolculuk yaparken iyi bir araçla hızlanabiiecekken, yürüyerek yol almaya benzer. Ancak bazı kişiler tekniğin üzerinde aşın durur ki aslında bilgi ya da adanma olmaksızın teknik sadece suni ve kısır kalacaktır. En iyi şekilde yol alabilmek için teknik, bilgi ve adanma ile harmanlanmalı ve teknik bir tür hizmet anlayışıyla uygulanmalıdır.

Kriya yoga genelde vata tiplerini cezp eder; çünkü bu tipler hareketi ve fiili sever. Ancak ateş ve enerjiyle çalışmayı seven ve bilime eğilimi olan pitta tipler de buna çekilebilir. Kapha tipler bu akıma en az çekim duyanlardır, ama bu akımın sunduğu daha fazla fiil ve hareket enerjisinden fazlasıyla faydalanır. Teknik yogasının birçok yönü vardır. Aşağıda bu akımın genel yaklaşımlarının bir listesini bulabilirsiniz.

Mantra Yoga: Tüm dua, zikir ve Tanrıyı övme biçimlerini kapsar. Müzik, şiir,

sembolizm ve mitoloji ile bağlantılıdır ki tüm bunlar mantramn farklı seviyeleridir. Tüm yoga akımları bazı mantrik yaklaşımları içerir. Bilgi yogası Aham Brahmasmi ya da 'Ben Tanrıyım' gibi mantralar kullanır. Adanma yogası Om Namo Bhagavate Vasudevaya ya da 'Krişnanın önünde eğilirim' gibi Tanrının isimlerini içeren mantralar kullanır. Karma yoga adanma mantraları okuma uygulamaları yapar. Yoga teknikleri pranayama veya meditasyonla birlikte mantra okumanın önemini vurgular.

Mantra yoga tekniğinin belki de en temel yöntemidir. Bu, asanadan daha önemlidir ve aklın asanası olarak adlandırılabilir. Tüm yoga ve ayurvedik uygulamalar mantra ile başlamalı ve mantra ile bitmeli, aynı zamanda mantra ile uygulanmalıdır. Ayurveda, mantramn şifalı bitkiler kullanımından sonra en önemli şifa yöntemi olduğunu düşünür, bu nedenle tüm ayurveda uygulayıcıları mantra yoga çalışması yapmalıdır. Mantra üzerine bu kitapta özel bir bölüm yer almaktadır.

Tantra: Kelime olarak teknoloji demek olan tantra; mantra, yantra, görselleştirme ve tapmak ziyareti gibi adanmanın farklı biçimlerinin çeşitli yoga metodolojilerine ve tekniklerine gönderme yapar. Bu sadece basit bazı cinsel duruşlar demek değildir, kaldı ki bu cinsel duruşlar tantranm sadece bir yönüdür ve oldukça düşük seviyeli bir biçimidir. Tantra, enerji ile süptil seviyede nasıl çalışacağımızı bize öğreten enerjetik bir yaklaşımdır. Bu nedenle tantra, pratik yönü sebebiyle, aslında bir raja yoga akımıdır. Tantrik yoga, Hindistan'da orta çağdan beri raja yoganın en yaygın türü olarak uygulanır. Bu akım, raja yoganın sekiz basamağını kullanır, buna bazı özel biçimler ve uygulamalar ekler.

Cinsel tantra, vamaçara ya da 'sol elli' tantranm bir bölümüdür. Bu tantra, dharmik ya da saf olduğu düşünülmeyen seks, et ve balık gibi düşkünlüklerle ilgili uygulamalar içerir. Bu tantra, daha yüksek seviyeli yoga uygulamalan için henüz yeterince ilerleme sağlamamış, hala arzuların ve duyuların esiri olan (rajas ve tamas) bireyler için uygundur. Modern dünyadaki kişiler çoğunlukla bu kategoriye girdikleri için, bu tür tantra büyük bir beğeni kazanmaktadır ve değeri de yadsınamaz. Yaşamda ne seviyedeysek, oradan başlamamız gerekir. Ama bu tür bir tantra, daha yüksek seviyeli mantra, meditasyon ve terk yoluyla ilerleyen diğer tantra uygulamaları ile karıştırılmamalıdır.

Tantrada süptil bedenin, enerji merkezlerinin (çakralar) ve kundalini gibi daha yüce güçlerin nasıl işlediğinin net bir tanımını buluruz. Kundalini yoga,

tantranın bir bölümüdür. Tantrik yöntemler sıklıkla ayurveda yöntemleri ile birleştirilir, özellikle de süptil bedenin şifası ve fiziksel bedenin gençleştirilmesi amacıyla yapılıyorsa. Özel hazırlanmış mineral ve akılsal preparatlarla gençleştirici bitkilerden oluşan ayurvedik simya, tantrik yaklaşımın da bir parçasıdır. Yan değerli taşlann kullanımı sadece ayurveda ve tantra ile bağlantılı değil, aynı zamanda vedik astroloji (Jyotiş) ile de bağlantılıdır. Tantra fiziksel ve psikolojik şifa için kullanışlı olan zengin teknikleri birleştirir.

Hatha Yoga: Yoga teknikleri içerisinde en bilinenidir. Kelime anlamıyla çaba veya güç yogası demektir. Eğilim bu yogayı fiziksel yoga ve asana uygulaması ile özdeşleştirmek olsa da, aslında bundan fazlasıdır. Klasik hatha yoga metinleri olan Hatha Yoga Pradipika ve Gheranda Samhita tantriktir ve sadece asana değil, saflaştırmanın, mantra ve meditasyonun tüm tantrik yöntemlerini öğretir.

Batıdaki asana hâkimiyeti altındaki yogaya da bazen hatha yoga denir; çünkü hatha yoga metinleri çeşitli duruşların en detaylı açıklamalarını yapar. Bu şekilde bakıldığında, en iyi asana eğitmenleri ve belki de asananın en iyi gelişimi batıda bulunur. Hindistan'da ana yoga akımı adanmadır ve genelde hatha yogaya sahte gözüyle bakılır.

Ancak batının hatha yogası klasik hatha yoganın meditasyon bölümlerine nadiren girer. Bu nedenle batıdaki yogayı hatha yoga olarak tanımlamak tam olarak doğru değildir. Klasik hatha yoga münzevilerin yoludur, büyük bir fiziksel çile gerektirir. Çok özel yaşam şartlan talep eden içsel temizliğin güçlü yöntemlerini içerir. Hatha yoganın bizi ı aja yogaya ya da asıl üzerinde durulanın meditasyon olduğu daha yüce yogaya yönlendirdiği söylenir.

Fiziksel bedenle olan bağlantısı dolayısıyla, hatha yoga ayurveda ile yakından bağlantılıdır ve asanayı ayurvedik bir açıdan anlatır. Ayurveda, hatha yoganın asanasını temel şifa modalitelerinden biri olarak kullanır. Ayrıca şifa sebebiyle hatha yoganın çeşitli saflaştırma ölçülerini de tavsiye eder. Hatha yoga özelikle fiziksel bedende daha fazla topraklanması gereken vata tipleri için faydalıdır, ama diğer ayurvedik tipler için de faydaları vardır. Ancak daha güçlü uygulamaları dikkatle yapılmalıdır, keza vatayı fazlasıyla artırabilir.

Ayurvedik Yoga

Ayurvedanın kendisi bir tür yogadır. Buna şifa yogası denebilir. Ayurveda

tüm yogaların yönlerini, bireyin seviyesi, mizacı ve yapısına bağlı olarak bu kişilerin şifalanması, doğru yaşam şekline geçmeleri ve spritüel gelişimleri için uygular. Gerçek bir ayurvedik uygulayıcı, bu nedenle bir yogidir. Bu kişi sadece fiziksel bedende ustalaşmamıştır; aynı zamanda süptil beden ve ruhun bilgisi ile pranalar ve akıl üzerinde de hâkimiyet kazanmıştır. Gerçek bir doktor yaşam gücü yoluyla şifalandırır, sadece kendi kişisel enerjisi ile değil. Gerçek bir şifacımn aklı ilahi veya içsel Özben ile uyum içindedir.

Ayurveda, karma yoga olarak, yaşayan varlıklara bir hizmet şeklinde uygulanmalıdır. Sadece kişisel veya maddesel kazanç için değil, diğerlerine yardım etme amacıyla yapılmalıdır. Bu tür bir hizmet anlayışı olmadan, Ayurvedanın spritüel yönü kişide gelişemez.

Ayurvedik bir usta, hatha yoganın iyi bir bilgisine sahip olmalı; duruş, nefes ve farkındalığın bilgisiyle donanmalıdır. Yine de ayurveda aynı zamanda süptil beden ve ruhun şifasında raja yoganın tekniklerini içerir. Ayurvedayı çalışanlar aynı zamanda Yoga Sutraları incelemelidir ve buradaki sistemi ve uygulamaların bilgisini öğrenmelidir.

Ayurveda, mantra yogayı da sadece bir şifa aracı olarak değil, aynı zamanda tüm şifa enerjilerini yansıtan bir araç olarak kullanır. Ayurvedik ilaçlar geleneksel olarak man-tralarla hazırlanır, mantralar bu ilaçların daha süptil bir seviyede enerji vermelerine hizmet eder. Buna ek olarak, ayurvedik terapiler geleneksel olarak mantra okumalarla birlikte verilir. ayurvedanın yanı sıra, kişi Sanskrit lisanının temellerini ve mantra bilimini öğrenmelidir ki öğretinin bu kısmından da faydalanabilsin.

Ayurveda, bhakti yoga ya da adanmayı, kalbin şifasında temel araç olarak tavsiye eder. Ayurvedayı ciddi bir hevesle anlamak isteyen herkes daha derin şifa için, adanmanın ve ilahi sevginin yüce gücünü idrak etmelidir. Bu bakış açısıyla, ayurvedik kişiler kendi adanmalarını ve inançlarını ilahi şifaya yansıtan bir Tanrı biçimi seçmelidir. Bu Vişnunun bir biçimi olan, ayurvedik tıbbın tanrısı Dhanvantari olabilir, ama aynı zamanda Tanrının çeşitli biçimleri, isimleri ya da insanlık tarihindeki büyük isimlerden biri de olabilir. Ganeşa ayurvedik uygulayıcılar için popüler diğer bir isimdir. Birçok uygulayıcı İlahi Annenin biçimlerini tercih eder.

Ayurveda aklın şifası için meditasyonu gerektiren jnana yogayı ya da bilgi yogasını salık verir. Ayurveda kendine-şifadır ve bu sadece kişisel bilgi ile mümkündür. Ayurvedik öğrenciler Ayurvedayı kendilerini incelemenin bir

aracı olarak kullanmalıdır. Bu inceleme kendi hataları ve sınırlamalarını acı verici bir şekilde görmeyi sağlasa da öğrenci bunu yapmalıdır.

Elbette, ayurvedik bir uygulayıcının tüm bu yoga akımlarında bir uzman olması beklenemez, ama bu kişi en azından bunların farkında olmalı ve kişileri bu akımlarda kendilerine yardımcı olabilecek öğretmenlere yönlendirebilecek kabiliyette olmalıdır. Sadece büyük bir ayurvedik usta tüm bu yogaları bilebilir ve sadece bedenin değil, aynı zamanda aklın ve ruhun da doktoru olabilir.

Yoganın da tam olabilmesi için ayurvedayı içermesi gerekir. Hatha yoga, bedene ayurvedik bakış olmadan eksik kalır. Raja yoga aklın ayurvedik anlayışı olmadan eksik kalır, Tıım yogiler doğru beslenmenin ve şifalı bitkilerin yogik araçlar olarak önemini bilmeli ve bedeni yogaya hazırlayan paııça karma gibi ayurvedik saflaştırma araçlarının önemini fark etmelidir.

Genel olarak yine de ayurveda beden ve aklın şifa ve saflaştırılması için çalışır, yoga ise saflaşmış bir beden ve akla dayanan, kendini-bilmeyi hedefler. Bu nedenle yoganın temeli ayurveda ve ayurvedamn meyvesi yoga olmalıdır.

1

Klasik yoga ya da diğer adıyla Raja Yoga, Aştanga yoga üzerine daha detaylı araştırma yapmak isteyen okurlar, yayinevimizden çıkan Swami Vivekananda'nın Raja Yoga, Aklın Sırrı isimli kitabını okuyabilirler.

2

Bu ııoga akımları hakkında daha detaylı hilyi almak isteyen okurlar, yayınevtmizden çıkan Sıvanıl Vivekananda'ntn Jnana Yaya Bilyinin Sırrı, Raja Yaya Akın Sim, Bhakti Yaya Sevyinin Sun ve Karma Yoga Fiilin Sırrı isimli kitaplarını okuyabilirler.

BÖLÜM 2
Yoga ve Ayurvedanın Enerjikliği -

Kişisel Dönüşümün Sırları

6 - Ruh ve Ruhun Farklı Bedenleri

Beden, akıl ve ruh üçlüsü üç ayaklı sehpa gibidir.

Dünya bu kombinasyona dayanır, her şey bunlarda yaşar. Bu kombinasyon Puruşa ya da şuurlu varlık adına var olur. Ayurveda öğretisinin açığa çıktığı, ayurvedanın mevzusu, meselesi budur.

Çaraka Samhita, Sutrasthana 1.46-47

İnsanoğlu sadece fiziksel beden değildir; kaba elementlerden, akim süptil katmanlarına dek farklı yoğunluktaki üç bedenin toplamından oluşur. Fiziksel ve akılsal bu bedenlerin gerisinde, tüm tezahürün ötesindeki gerçek Özben vardır. Bu nedenle üç beden aslında gerçek anlamda üç beden değildir; daha çok ruhun farklı türdeki örtüleridir.

Yoga ve ayurveda insanoğlundan ve insanoğlunun ihtiyaçlarından bahsettiğinde, sadece etten kemikten oluşan fiziksel benliği değil, bu üç beden kılıfındaki daha yüce insanoğluna gönderme yapar. Aynı zamanda tüm bedenlen-menin ötesindeki saf şuur ya da yüce Özbenden bahsetmez; çünkü bu Özben ıstırap duyma ya da cehalete tabi değildir, bu nedenle de yardıma ihtiyacı yoktur. Yoga ve ayurveda süptil ve nedensel bedenlerin sırlarını açmayı hedefler, keza bunlar daha yüce Özbene köprü görevi görür. Bu içsel kılıfların gelişimi olmadan, içimizdeki dahiliğe ulaşmamız ya da gerçek tamlığı bulmamız mümkün değildir.

Bu bölümde beş kılıfı da içeren üç bedeni inceleyeceğiz.

Bu kitabın temel konusu üç beden ve beş kılıfın daha yüce yogası ve ayurvedik bilimidir ve bu iki disiplinin ortak daha geniş alanıdır. Bu kitap, bu iki yüce sistemi anlamanın yanı sıra, tüm seviyelerde aralarındaki etkileşimi anlayacağımız, aynı zamanda evrendeki daha yüce varlığı ve orijinal bütün* sel yoga-ayurvedanın nasıl işlediğini anlamamızı hedefler.

1. Nedensel Beden - Ruhun Manyetik Küresi

Ruh terimi, farklı düşünürlerin çeşitli şekillerde tanımladığı, yaşamdaki daha derin kimliğimize gönderme yapar. Vedik anlamda ruh, beden ve akıl kılıflarının ardındaki tüm farklı doğumlara dayanan, reenkarne olan varlığa

denir. Buna Sanskritçede ‘yaşam gücü’ anlamına gelen jiva denir ya da *yüce Özben’ nam-ı diğer tezahürün ötesindeki Tann anlamına gelen paramatman ile mukayese edilerek bireysel özben ya da bedenlenmiş ruh' anlamına gelen jivatman (Ji-va-Atman) denir.

Jiva ya da ruh yaradılışın bölünmez tözü ya da temel ünitesidir. Bu, nihai olarak bölünemez varlık ya da atomdur, kaba veya süptil evrendeki tüm maddenin gerisindeki yapıtaşıdır. Tüm yaradılış, kozmik tezahürün gerisindeki nedensel güç olan ruh aracılığıyla doğar. Kendi ruhumuz da ilahi yaratıcı bir güçtür ve çeşitli yaşamlarımız sadece bu ruhun yaratıcı oyunları, rüyaları ya da meditasyonlandır. Ruh yapı, biçim ve yaşam yaratan, maddeye doğru inen ilahi alev ya da kıvılcımdır. Tüm doğumlarımızın direkt bilgisini içerir, ilahi ile yakın temasta kalır, İlahi İradenin açılmasında bir hizmetkâr olarak görev alır.

Ruh sadece insanoğluna özgü değildir, tüm doğada bulunur. Sadece hayvanların değil, bitkilerin de ruhu vardır. Kayaların gerisinde bile ruh gizlenmektedir. Ancak, ruh tüm yaratılanlarda bireyselleşmemiştir. Daha az tekâmül etmiş biçimlerde, varoluşunu geriden destekler. Ruh aynı zamanda insanlığın ötesindeki daha ileri seviyeli biçimlerde de vardır; örneğin tanrılarda, kâhinlerde ve meleklerde. Daha karanlık varlıklar olan anti-tannlarda (asura) da bulunur, ama negatif yaşam biçimlerinin her zaman ruhları yoktur ve sadece hayal gücümüzün bir ürünü olabilirler.

Ruh, yaradılışın ihtişamlı düzeninden sorumlu olan doğal zekâ olarak, evrendeki tüm faaliyetleri yönetir. Dünyanın, atmosferin, gökyüzünün ve yıldızların yüce güçlerinin gerisinde oynar. Bir Dünya ruhu gezegendeki tüm yaşamı devam ettirir. Atmosferik, güneşsel ve gezegensel ruhlar, dünya sürecinin gerisindeki rehber ruhlar ya da devatalar olarak faaliyet gösterir. Ruhun kendisi güneş gibi ışık kaynağıdır. Her bir birey, kalbinde varlığının gerisindeki ruh gücü olarak gizli bir güneş barındırır.

Ruh öncelikle kendi yaratıcı gücünü yansıtan veya yansıtmaya başlayan bir irade ve motivasyon gücüdür. Ruh sayesinde karmamızı yönlendiren çeşitli arzular ve hevesler ortaya çıkar. Bir irade gücü olarak ruh, kalplerimizde gerçekten istediğimiz ne varsa, onu bize çeken manyetik enerjiye sahiptir. Ruhun bu manyetizması varlığımızın çeşitli bölümlerini bir arada ve bağlı tutar. Farklı sistem ve yeteneklerini de içeren, bedeni ve aklı devam ettiren enerjiyi üretir.

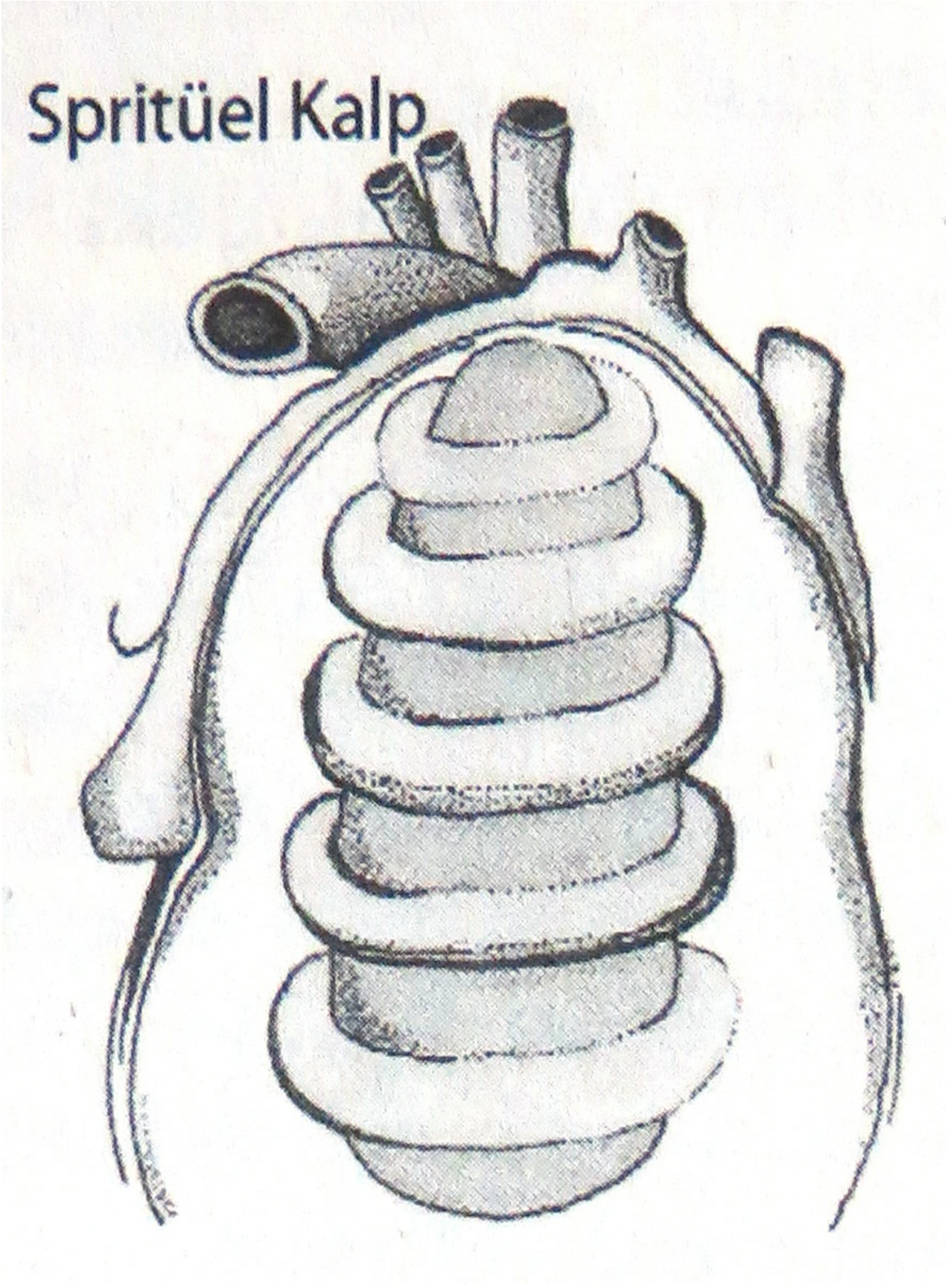
Dünya Ruhu da benzer şekilde dünyayı bir arada tutar, elemental âlemlerden daha yüce akim krallıklarına dek çeşitli enerjileri ve yaradılış süreçlerini devam ettirir. Ruhun manyetizması sadece kendi varlığı için değil, ama tüm yaradılanlar adına organik uyumdan sorumludur. Ruhun bu özel manyetizması sıradan akim ve duyuların gerisindeki daha derin bir şuur seviyesinde varolur, uykuda ve ölüm esnasında bile varoluşumuzu devam ettirir.

Ruh tüm yaratılanların kalbinde bulunur; bu, gerçek hissin ve bilişin kaynağıdır. Yine de bu sadece fiziksel kalp değildir, ama fiziksel bedenimizde kalp bölgesinde deneyimlediğimiz varlığımızın özüdür. Ruhun manyetik gücü kalplerimizde işlerken, bizi dışsal kargaşanın ulaşamayacağı bir seviyede tutar. Yaradılışın kalp atışını düzenler. Nedensel beden ya da ruhun küresi, kalpte altın bir yumurta gibi var olur.

Ruhun Üç Gücü

Ruhun üç temel gücü vardır -yaşam (jiva), ışık (jyoti) ve sevgi (prema); bunlardan algılama, hareket etme ve hissetme yetenekleri doğar. Ruhun iradesi üç katlıdır; olma isteği, görme isteği ve mutlu olma isteği. Ruhun manyetik gücü yaşamı, sevgiyi ve şuuru üretir. Ruhun bu üç kuvveti

dolayısıyla, tüm yaratılanlarda doğuştan gelen üç arzu vardır; sonsuza dek yaşamak, mutlak gerçeği bilmek ve mükemmel mutluluğu hissetmek. Bu heveslerin doğuşu ruhun içimizdeki uyanışını gösterir.



Ruhun manyetizması öncelikle bir yaşam gücüdür, bizi yaşama bağlayan manyetik bir güçtür ve bizi canlı hissettirir, bizlerin hareket etme ve nefes almasını sağlar. Yaşam, ruhun manyetik gücüyle oluşmuş bir enerji akımıdır.

İkinci olarak, ruhun manyetizması bir ışık gücüdür; öngörü, bilgelik ve anlayış gücüdür. Işık akıllarımızı kendisine doğru çekerek manyetize eder, tıpkı tüm yaradılışın güneşe doğru çekilmesi gibi. Ruh aydınlanma gücüne sahiptir. Doğası saf ışıktır. Ruh, aklı ve duyuları aydınlatan içsel güneşimizdir. Manyetizmasının yerçekimsel bir kuvveti vardır, tıpkı güneşten manyetik bir kuvvetin gelmesi gibi...

Üçüncü olarak ruhun manyetik kuvveti bir sevgi gücüdür. Ruh, tüm yaradılışı sevmeyi ve yaşamı sevmeyi zorunlu kılar. Her şey bir yana sevgi yaradılışın en güçlü manyetik kuvvetidir. Çekim gücünün kendisidir. Başka hiçbir şey yaratılanlan sevgi kadar güçlü bir şekilde bir araya getiremez ve onları kalp seviyesinde ya da özlerinde birleştiremez.

Yaşamın, ışığın ve sevginin bu üç gücü, Varoluş-Şuur-Saadet (Sat-Çit-Ananda) olan üç katlı Ulûhiyeti veya Mutlağı ruhun yansıtmasıdır. Bunlardan fiziksel dünyadaki temel kuvvetler olarak enerji, ışık ve madde doğar. Bunlar, prana (canlılık), tejas (cesaret) ve ojas (direnç) olan üç temel kuvvetin doğuşuna sebebiyet verir. Yine bunlar hava, ateş ve su aktif elementleriyle ve vata, pitta ve kapha doşalarınm gerisindedir.

Ruhun Üç-katlı Düzeni

Varoluş	Şuur	Saadet
Yaşam	Işık	Sevgi
Prana	Tejas	Ojas
Hava	Ateş	Su
Vata	Pitta	Kapha

Karizma ve Karakter Gücü

Her bir ruhun kendi gelişim seviyesine göre bir manyetik kuvveti vardır.

Bizler ruhun manyetizmasını insani ilişkilerimizde gözlemleyebiliriz. İnsanları kendisine çekme gücüne sahip manyetik kişiliklerden bahsederiz. Bu tür kişiler genelde güçlü bir kişilik kuvvetine sahiptir. Ancak bu kişilik kuvveti her zaman ruhtan gelmez. Bu, ikna, seks veya manipülasyonla ilgili olabilir. Kişisel manyetizmanın çeşitli seviyeleri ve yönleri vardır. Sadece uyanmış bir ruh, kendi Özben-idrakmm ilahi misyonunun farkında olarak, tam bir manyetik kuvvete sahip olur. Tekâmül etmemiş bir ruh güçlü bir ego enerjisi üretir, özellikle de eğer kendine özgü bir manyetizması olan bir kitle kendisini takip ediyorsa.

Hepimiz ruhumuzun benzer bulduğuna doğru çekiliriz. Bunu, ruhumuzun manyetik doğasına borçluyuz. Kendimize, ruhumuzla uyumlu ve arayışı içinde olduğumuz türde bir tezahürde olan insanları ve belli şartları çekeriz. Spritüel olarak tekâmül ettikçe Ulûhiyete manyetik çekim duyan ruh, kendi içsel açılımı için ilahi etkileri kendisine doğru çeker -tanrılar, öğretmenler veya deneyimler gibi. Sevgi gücü olan ruhumuzun manyetizması bizi çeşitli ilişkilere doğru çeker ve ruhumuzun değerini ilerleten ve büyümemize yardımcı olan diğer ruhlarla bizi bağlar. Ruhun manyetizmasının bu gücü, guru (spritüel öğretmen) ve satsanga (bilgelerle olan paylaşım) yapılan yogik vurgusunun temelini oluşturur. Yine de bazen ruh kendi gelişimine meydan okuyan ve kendisini sınavdan geçiren kişi ya da durumları da kendisine çeker, bu tıpkı bir dağcının tırmanışta kendisine bilerek zor bir rota belirlemesi gibidir.

Bu nedenle ruhu manyetize eden ana faktör ilişkidir.

Yogiler tüm ilişki ve kişisel manyetizma bilimini bilirler. Yaşamda kendimize çektiğimiz insanlar kendi ruhumuzun manyetik doğasını yansıtır. O halde yaşamda ilişki içinde olduğumuz insanlar da ruhumuzu aynı manyetik etki altında tutar, bu bazen hipnotik veya aydınlatıcı olabilir. Bu nedenle yoga, yogik uygulamanın temeli olarak doğru ilişkilerin öneminin altını çizer. Ayurveda da benzer şekilde sağlığın temeli olarak doğru ilişkilerden bahseder. İlişkilerimize bir uyum getirmediğimiz sürece, sağlık ve spritüel gelişimin içimizdeki kökleri zayıf kalacaktır. Yanlış ilişkiler sadece duygusal huzursuzluk yaratmakla kalmaz, aynı zamanda beden, akıl ve duyusal seviyede uygunsuz fiillere de yol açar. Herşey bir yana, ne yaptığımız ve hatta ne yediğimiz bile, kimlerle ilişki içinde olduğumuzu yansıtır.

Ruhunuzun doğasını ve onun gelişim seviyesini anlamak istiyorsanız, ilişkilerinizi inceleyin; sadece fiziksel bağlantılan değil, aynı zamanda kalp

seviyesinde taklit etmeye çalıştığınız insanları ve sizin için bir örnek oluşturan kişileri inceleyin. Ruh, bildiğimiz şeylerle çok fazla yansıtılmaz, ama saygı duyup örnek aldığımız kişilerle sürdürülen karakterimizin gücü ile yansıtılır. Karakterin bütünselliği, sadece bireysel bütünselliğe değil, diğerlerinin de bütünselliğine hizmet eden en yüksek seviyeli manyetik kuvveti yansıtır.

Bilgi ve Cehaletin Manyetik Kuvvetleri

Yaratıcının manyetik kuvveti evrensel tezahürü belirler. Tüm manyetik kuvvetler gibi, doğası düalistik veya kutupsaldır. Hem çekimin, hem de itimin kozmik bir kuvveti vardır. Çekim kuvvetinin içselleştirme veya spritüelleştirme etkisi ve şuurumuzu yüceltme etkisi vardır. îtim kuvvetinin dışsallaştırma veya maddeselleştirme fiili ve şuuru alçaltma etkisi vardır. Çekim kuvveti, birliği, şifayı ve bütünselliği destekler. îtim kuvveti ise çatışmaya, hastalığa ve parçalanmaya sebebiyet verir.

îtimin kozmik kuvveti ruhun maddeye düşmesini yöneterek isim ve biçimden oluşan dışsal dünyayı yaratır. Çekimin kozmik kuvveti ise bedenlenmiş ruhu tekrar ilahi özbene ve kaynağına geri çeken tekâmül kuvvetidir. Bu iki kuvvet birbirinin karşıtıdır ve karşılıklı olarak birbirlerini iter. Çekim ya da spritüel kuvvet, itim ya da dünyevi kuvveti iter. İtim ya da anti-spritüel kuvvet sadece ilahi olanı itmez, aynı zamanda kendisine spritüel olmayan enerjileri de çeker. İlahiyi itim kuvveti ve dışsal dünyayı çekim gücüne maya - yanılsama gücü- ya da cehalet gücü (avidya) denir. İlahi çekim kuvvetine lütuf ya da İlahi Şakti, İlahi İrade (İşvara samkalpa) ya da bilgi gücü (vidya) denir.

Ruh bu iki yönden birine manyetik olarak çekilebilir. İçsel olarak dahiliğe doğru çekilebilir ya da dışsal olarak zevklerin dış dünyasına çekim duyabilir. İlahi çekimin manyetik kuvvetine ya da ilahi itime duyarlı olabilir, böylece ya ruha doğru çekilir ya da ruhtan uzağa doğru çekilir. İlahi çekim kişiyi, Tanrıyı arama ya da ebedi gerçeği arama konusunda kışkırtır. İlahi itim ise dışsal kişi ya da nesnelere karşı bağımlılık yaratır, bizi geçici ilişkilere doğru çeker.

İlahi çekimin kuvveti, tekâmül eden yeniden doğum döngüsünde spritüel gelişim arayışının ölümsüz parçası olarak kendimizi şuurlu hale getirmede ruhumuzu uyandırır. İlahi itim ego (ahamkara) ya da tüm temel amacı dışsal dünyanın zevkini çıkarmak olan dışsal veya bedensel kimliği olan benlik

hissini yaratır. İlahi itimin ya da dünyaya duyulan çekimin kuvveti ruhu bedenlendirir ve ruhun mutluluğu dışarıda aramasını sağlar. Bu, dışsal biçimlerin ve evrendeki kuvvetlerin yaradılışını sağlar. İlahi çekimin ya da dünyaya bağımlı olmamanın kuvveti döngüyü tamamlamak ve ruhu tekrar özsel dahiliğe geri çekmek için o zaman devreye girer.

Bu manyetik akımların ikisi de doğası gereği kozmiktir ve muazzam bir kuvvete sahiptir. Bunlar sanki enerjisine karşı koyulamayan iki sel gibidir. Kendimizi hangisine açarsak, bizi hızla akan akıntıda bir kütük gibi sürükler. Ruh seviyesinde sadece tek bir basit seçeneğimiz vardır: Bu manyetizma tiplerinden hangisine karşı alıcı olmalıyım? Bu iki akımdan hangisine girmeliyim? Evrende şuurun açılımını arayan spritüel bir varlık olarak mı, yoksa kişisel hâkimiyeti ve dışsal gerçekliğin zevkini arayan bir ego olarak mı faaliyet göstermek istiyorum?

Bizler ruhumuzun ilahli olan veya ilahi olmayana yani spritüel veya dünyevi kuvvetlere karşı ne derece çekim hissettiğini gözlemleyebiliriz. Sevgi ve dikkatimizin doğal olarak içe mi döndüğünü, yoksa dışa, biçimler dünyasına mı döndüğünü görebiliriz. Doğamızın içsel huzuru mu, yoksa dışsal zevki mi aradığını görebiliriz; farkındalığımızı mı, yoksa dışsal varlıklarımızı mı artırdığımızı görebiliriz. Günümüz insanlığı çok fazla spritüel olarak evrilmiş değildir, birçoğumuzun cehalet akımına kapıldığını ve ilahi lütfa açık olduğumuz sadece belli anlar olduğunu görürüz. Ancak bu içsel gücü geliştirebilir, böylece yaşamlarımızın akışını değiştirebiliriz. Lütuf akımına kendimizi açarsak, içsel akım dışsal akımı alt edebilir.

Üç Guna: Doğanın Manyetik Değerleri

Maya ya da cehaletin manyetik kuvveti işlerken, her birinin karakteristik bir değeri ve fiili olan, üç seviyesi vardır. Şuurumuz bu üç seviyeden birine doğru manyetik bir çekim eğilimi gösterir. Bunlar doğanın (prakriti) gunaları olan sat-tva, rajas ve tamastır, yani doğanın bilgi, canlılık ve beden-lenme kuvvetleridir.

Tamas en karanlık olanıdır ve cehaletin en yoğun manyetiğine sahiptir. Bizi engellenmenin, çürümenin ve ayrışmanın kuvvetine doğru çeker. İtim enerjisinin en güçlü kuvvetidir ve nesneleri bir biçimde tutmaya hizmet eder. Tamas özünde ilahi iradeye direnir ve daha yüce bir büyümenin hiçbir şekline açık değildir. Değişmesi için yaşam gücü ona şok etkisi yapana dek, onun kendi yolunda gitmesine izin vermeliyiz.

Rajas cehaletin orta yoğunluğudur. Yanılsamalar, fanteziler, spekülasyonlar ve hayal gücü yaratır. Bizi bir şeylere dâhil olmaya, engellere, komplikasyonlara ve sonsuz fiile doğru çeker. Rajasik kuvvet ilahi iradeyi tanır, ama onu kendi istediği şekilde çarpıtır. Bu spritüel bir kuvvete dönüşebilir, ama zorlukla ve çabayla...

Sattva doğanın en süptil yoğunluğudur ve ilahi çekimin gücünü yansıtır. Rafine edilmiş ve soylu olanı "doğanın, sanatın, felsefenin, dinin, hizmetin ve yardımseverliğin güzelliğini- çeker. İlahi iradeye çok az direnç gösterir, ama kendi çevresinde dışsal kalır ve eğer bu kuvvet içe yönlendirilmezse, bizi iyiliğin dışsal biçimlerine takılı bırakır. Bilgi, beceri ve bağımlı olmama ile kullanılırsa, kolayca spritüel bir kuvvete dönüşür. Sattvanın içsel biçimi olan saf sattva (şuddha sattva) ilahilik gücünü geliştirir. Bu, yogik düşüncenin tek noktaya odaklı aklıdır (ekagra çitta).

Rajas ve tamas daha düşük seviyeli manyetik kuvvetleri oluşturur - ruhu dışsal dünyaya bağlayan kozmik itimlerdir. Tamas cehalete yol açar ve rajas dışsal dünyaya karşı bir çekim yaratır. Aslında ilahi irade rajas ve tamasın daha yüce biçimleri yoluyla da çalışabilse de, gunalarm daha yüksek potansiyelleri genelde sattva yoluyla oluşur.

Üç guna ruhun manyetik alanını oluşturur. Bir guna genellikle hâkimiyet kurarak aklımızı ve yaşamımızı kendi değerlerine göre kutupsallaştırır. Ruhlar böylece doğası gereği sattvik, rajasik veya tamasik hale gelir. Ancak insan doğasının sıradan, arıtılmamış alanında, bir guna nadiren galip gelir. Bir süre sonra diğer gunalar da kendilerini ortaya sürerler. Yaşamlarımız böylece atalet, huzursuzluk ve erdemin, iyi ve kötünün, doğru ve yanlışın değişen akımlarına maruz kalan karşılıklı bir etkileşimi içinde döner.

Nadiren bir insanoğlunda diğer gunalar güçlerini kaybederek, sadece tek bir guna hâkimiyet sağlayabilir. Bu tür aşırı uç tipler, kati suçlular veya tamamen tamasik tipler, süper-başarılılar ya da tamamen rajasik tipler ve senmerkez-ci aziz ya da tamamen sattvik tiplerdir. Ama bu tipler bile diğer gunalarm karışımlarına sahiptir. Hem ayurveda, hem de yoga rajas ve tamas gunalarını azaltmayı hedefler. Bunlar ayurvedaya göre akılsal ve fiziksel hastalığın faktörleridir ve yogaya göre yok edilmesi gereken spritüel cehalettir.

Nedensel bedenya daözsel akıl, en derin düşüncelerimizden, arzularımızdan, heveslerimizden ve niyetlerimizden oluşur. Bunlara

Sanskritçe samskara ya da vasana denir, akıl yumağının manyetik izleridir, tıpkı bedenlerimizdeki DNAda yer alan genetik kodlar gibi... İzlenim anlamına gelen samskara davranışlarımızın gerisindeki güdü tohumlarını işaret eder. Parfüm demek olan vasana haleti ruhiyetimize ve akılsal durumumuza göre, daha derin aklın nasıl şekil aldığını ve renklendiğini gösterir. Bu eğilimler, farkmdalık seviyemizi devam ettiren manyetik kuvveti tutar. Bunlar, yaşamda sadık kaldığımız gunaları yansıtır.

Daha yüce spritüel manyetizma veya ilahi çekim gücü, bilgi gücü (vidya şakti) olan ruh kuvvetini (atma şakti) oluşturur. Daha alt seviyeli veya spritüel olmayan manyetizma yani ilahi itim gücü, ego kuvvetini ya da cehalet gücünü (maya veya avidya şakti) oluşturur. Ruh gücü, gerçek karakterin ve kişiliğin gelişiminin ardındaki güçtür. Ego kuvveti ise karakteri olmayan bir kişilik gücüdür. Ruh gücü dürüstlük, doğruluk ve diğer etik erdemlerle gelişir, özellikle de diğerlerini önemseme ve yeni düşüncelere açık olmayla gelişir. Sadece hüsnükuruntuyla, duygusal taşkınlıkla ya da geçici deneyimlerle bu geliştirilemez. Bu, gündelik fiilimizin bir ürünüdür, özellikle de en sık düşüncelerimizin ve ifadelerimizin. İnsani etkileşimlerimizde, ruh seviyesinden faaliyet gösterebilmek doğrusu zordur, ama bu çabayı gösterebilirsek mükâfatını fazlasıyla verir.

Yoga, Ayurveda ve Ruh

Spritüel bir uygulama olarak yoga sadece ruh için, sadece doğum ölüm döngüsünün ötesine geçme spritüel hevesi ve özlemi uyanmış kişi için mümkündür. Spritüel bir uygulama olarak yoga uyanmamış veya olgunlaşmamış bir ego için mümkün değildir, çünkü bu kişi bu uygulamayı kendini büyütme veya kişisel zevk amaçlan için kullanır. Ruh seviyesinde uyanmak, hakiki yoga uygulamalannın birinci adımıdır ve hatta bu, uygulanabilmesi için ruhsal farkındalık gereken yama ve niyamalardan bile önce gelir. Yoga uygulamak istiyorsanız, kendinize sormalısınız: “İçimdeki ruh uyandı mı ve ilahi olana dönmeye hazır mı?”

Ayurvedik şifa, yaşamın kaynağı olan ruh ile bağlantımıza ve tüm yetilerin gerisindeki enerji veren kuvvete dayanır. Ayurveda ruh gücüyle çalışır; böylece fiziksel bedenimiz üzerinde hâkimiyet sağlarız, uyum ve denge için tüm yetilerimizi bütünsel hale getiririz. Tüm gerçek şifa ruhtan, içimizdeki şuurlu varlıktan gelir ki bu bir kez uyandığında, ilahi lütfün bir kanalına dönüşür.

2. Süptil ve Elektriksel Beden

Manyetizmamızdan otomatik olarak elektrik doğar. Manyetik kutupsallaşma ya da ruhun şarjı, elektrik akımlarım ortaya sürer ve diğer akımları da dışsal dünyadan kendine çeker. Ruhun ya da kalbin dışında çeşitli elektrikler ortaya çıkar, bunlar doğamızın her seviyesindeki faaliyetleri devam ettirir. Ruh aklı, duyuları ve bedeni güdüleyen ve yaratan kuvveti üretir. Bu elektriksel kuvvete Sanskritçede kelime anlamıyla 'şimşek' demek olan vidyut şakti denir. Ruhun manyetik küresi süptil ya da astral bedeni yaratan, yaşam güçleri ve duyuların küresini oluşturan bir elektrik alanı meydana getirir.

Ruhun iki temel kutupsal enerjisi iki temel pranayı ortaya çıkarır - Prana ve Apana, bunlar çekim ve itim, nefes alma ve verme, yeme ve dışkılamayı yaratır. Bu iki prana kendini beş katlı pranaya bölen bir elektrik kuvveti yaratır:

Prana, içe doğru hareket eden Apana, dışarı ve aşağı doğru hareket eden Samana, dengeleyici bir faaliyeti olan Vyana, genişleyen bir faaliyeti olan Udana, yukarı doğru hareket eden

Akılla olan etkileşimleri ile beş prana, beş duyu organını (kulak, deri, göz, dil, burun), beş fiil organını (konuşma, eller, ayaklar, ürogenital, dışkılama) ve beş tür izlenimi (ses, dokunma, görme, tatma ve koklama) ortaya çıkarır. Bu faktörler kozmik tekâmül düzeninde, Samkhya sisteminin tattvalan olarak zaten anlatılmıştır. Beş prana ise, prana ile ilgili bölümde detaylıca anlatılacaktır.

Bu elektrik kuvvetleri, ruh şuurunun beş manyetik seviyesinin tamastan saf sattvaya dek herhangi birine göre işleyebilir. Örneğin, duyularımız donuk ve ağır olduğunda tamas seviyesindedir. Rajas seviyesindeyken, dikkatimizi dağıtırlar ve bizi bir şeylere doğru çekerler. Sıradan sattva seviyesindeyken, bilgi ve kişisel gelişimin birer araçlandır. Saf sattva seviyesindeyken, içgörünün güçleri olarak çalışırlar. Aşkın seviyede ise bilmenin içsel güçlerine doğru çekilirler.

Daha düşük seviyelerde, bu elektrik kuvvetleri daha düşük frekansta çalışır. Fiilleri yavaştır ve çok az bağlantı yaparlar. Daha yüksek seviyelerde, frekans oranları artar. Birçok bağlantı yaparlar, akıl ve madde evreninin tüm seviyelerine er geç girerler. Gerçek bir yogi tıpkı süreğen bir şimşeğin tüm yönlere yankılanması gibi bu kuvvetleri kendi şuurunda deneyimler. Bu

deneyim bu kuvvetlerin tam olarak geliştiklerini gösterir.

Elektriksel bedene süptil beden denir; çünkü bu eneıji kılıfı fiziksel maddeye kıyasla çok daha rafinedir. Buna astral beden de denir; çünkü bir ışık alanıdır, akıl ve duyulann aurik alanıdır. Yine de ışığı tıpkı bir güneş gibi olan ruhtan yansıdığı için, buna aysal beden de denir. Süptil beden, elektrik kuvvetleri olan enerji ve izlenimlerin özünden, prana ve tanmatradan ortaya çıkmıştır. Bir elektrik alanı olarak fazlasıyla aktiftir, hareketlidir ve her daim değişkendir, bir an bile sakin durmayan duyu organlarıyla, fiil organlarıyla ve aklın dalgalanmalarıyla dans eder.

Yaratmasına rağmen, belli bir nesne yerine daha çok izlenim yaratan süptil bedenin biçimi fiziksel bedene benzer. Süptil beden fiziksel bedene enerji ve canlılık verir, fiziksel beden de bunu sinir sistemi ve solunum sistemi yoluyla alır. Tüm fiziksel hastalıkların kökeni süptil bedenin ve süptil bedende bulunan yaşam gücünün eneıji dengesizliklerindedir. Ayurveda süptil bedenin şifa güçlerini desteklemek için çalışır, özellikle fiziksel bedeni oluşturan farklı pranaları destekler. Yoga süptil bedenin spritüel hale gelmesi, böylece spritüel bir idrak aracına dönüşmesi için çalışır.

Nedensel ve Süptil Bedenler Arasındaki İlişki

Hem süptil, hem de nedensel bedenler, genelde akıl olarak adlandırdığımız varlığın farklı yönleridir; aklın yüksek seviyeli bir entelektüel yaşamda bile sıradan bir şekilde deneyimlediğimizden çok daha fazla seviyesi ve gücü vardır. Nedensel beden daha derin, süblime veya içsel akıldır, biçim ve hislerin ötesindedir, süptil beden ise aklın biçimsel yönüdür, dışa yönelmiş duyusal zihniyeti yapılandıran dışsal katmandır. Uyanmış veya şuurlu olarak faaliyet gösteren nedensel beden, biçimlerin ötesindeki süper-şuur alanıdır, saf bir ideal algılama alanıdır. Uyanmış süptil beden biçim içerisindeki süper-şuur alanıdır - saf biçimin, güzelliğin ve sevincin âlemidir.

Nedensel ve süptil bedenler birbiri ile yakından ilişkilidir ve bazen bunlardan tek bir bedenmiş gibi söz edilir. Nedensel beden tüm doğum ölüm çarkı boyunca dayanır. Kendini-Bil-meye uzanan tekâmülden geçer, ama kendi içinde aslında doğmamıştır ve ölmeyecektir. Her bir doğumla nedensel bedenden yeni bir süptil beden tezahür eder ve rahme giren fiziksel bedenin temelini oluşturur.

Bu nedenle nedensel beden tezahür etmemiş süptil bedenin tohumudur. Süptil beden nedensel bedenin tezahür etmiş halidir. Süptil bedenin tüm

potansiyeli nedensel bedende vardır. Tıpkı bir kaplumbağanın uzuvlarını kabuğundan çıkarması gibi, nedensel beden astral bedeni açığa çıkarır.

3. Fiziksel veya Elemental Beden

Nedensel beden süptil bedenin elektrik kuvvetini ortaya çıkaran manyetik enerjiyi üretir. Bu, sırasıyla bir tür yağmur yağdırır ve yoğunlaşarak kaba veya fiziksel bedeni yaratır. Süptil bedenin elektrik gücü fiziksel bedenin yaşam gücüne dönüşür. Nedensel bedenin manyetik gücü nüfuz eden ruh ’ veya şuura dönüşür. Yoğunluğu nedeniyle fiziksel beden, nedensel bedenin ışığı ve manyetizmasını, süptil bedenin elektriksel kuvvetini engeller. Nedensel bedende daha rafine olan bu engellenme, süptil bedene göre daha fazladır. Yine de yoga uygulamaları sayesinde bedenin saflaştırılması ve daha yüksek farkmdalıklar kazanılması ile bu engellemelerin üstesinden gelinebilir.

Fiziksel beden süptil ve nedensel bedenlerden gelişir. Nedensel beden temel kalıpları ve bu kalıpların izleyeceği kanunları sağlar. Fiziksel bedenin gerisindeki genetik kod olan manyetik izler nedensel bedenle ilişkilidir. Süptil bedenin aklı, pranası, duyu ve fiil organları, fiziksel bedenin ilgili yetilerini şekillendirir. Fiziksel beden daha yoğun bedensel dokularla aklı, duyuları ve pranaları kaplar.

Beden kaba elementlerin bir yaratımıdır. Bu beden prananın kaba seviyedeki tezahürleri olan doşaların yani vata, pitta ve kaphanın biyolojik tabiatının hâkimiyeti altındadır. Ayurveda dokularına, sistemlerine ve organlarına göre fiziksel bedeni tanımlar. Ancak temel seviyede fiziksel bedeni değiştirebilmek için, öncelikle bizlerin bunu oluşturan kuvvetleri, enerjik elektrik olan astral altyapıyı ve bu altyapının izlenimleri olan nedensel temelleri değiştirmemiz gerekir. Gençleşmenin anahtarı budur.

Ruhun Üç Aşaması: Uyanıklık, Rüya ve Derin Uyku

Üç beden, şuurun üç aşaması olan uyanıklık, rüya ve derin uyku aşamaları ile ilişkilidir. Uyanıklık aşamasında fiziksel beden faaliyet gösterir; böylece bizler her birinin zaman ve mekânda belli bir biçimi ve yeri olan fiziksel nesnelerle dolu dünyada yaşanz. Bu bedenin var olması için, öncelikle bu bedeni yapan ve bizi bu biçim dünyasına bağlayan kaba elementleri içimize almalıyız. Sürekli gıda desteği olmadan, kaba beden yok olur.

Astral beden, kendi izlenimlerimizin dünyasında yaşadığımız rüya ve ilhamlı

düşünce süresince faaliyet gösterir. Fiziksel bedende olduğu gibi, bu dünyadaki zaman ve mekânı dünya belirlemez, astral beden belirler. Bu dünya izlenimlerle devam ettirilir, gıdası süptil elementlerdir, bu elementler sayesinde kendi hayal gücümüzün içsel dünyasını yaratırız.

Nedensel beden derin uyku ve yoğun meditasyon süresince faaliyet gösterir, bu seviyedeyken bizler algılanan veya hayal edilen dışsal nesnelerden uzağızdır. Nedensel beden bir biçim olarak ya da bir izlenim olarak zaman ve mekânda yer almaz, ama kendi değerlerine göre zaman ve mekânı yaratan bir fikirdir. Derin düşüncelerimiz ve algılamalarımızla sürekliliği sağlanır, gıdası kendi ideallerimizin dünyasını yarattığımız nedensel elementlerdir.

Şuurun bu üç aşaması doğum ve ölüm sürecini yansıtır. Ölüm esnasında fiziksel beden geri çekilir ve astral beden tıpkı bir uyku ve rüyaymış gibi faaliyet gösterir. Prana ya da yaşam gücü fiziksel bedeni terk eder ve astral bedende faaliyet göstermeye başlar. Yaşamda elde edilmiş izlenimler kendini açığa çıkarır ve kişi bu sayede mutlu veya mutsuz astral deneyimler yaşar, bunlann aşırı uçları birer cennete veya cehenneme dönüşebilir. Bu izlenimler bir kez bırakıldığında, astral beden geri çekilir ve nedensel beden faaliyet göstermeye başlar. Prana ve zihin astral bedenden geri çekilerek kişiyi nedensel âlemlere doğru geçirir. Daha derin değerler olan kişinin hayatta topladığı sevgi ve bilgelik ortaya çıkar ve bunlar sayesinde kişi farkmdalığın biçimi olmayan durumları, nedensel halleri deneyimler. Bunlar da tükendiğinde, o zaman nedensel bedenden yeni astral ve fiziksel bedenler ortaya çıkar, böylece meyve veren karma üzerine temellenen yeni bir enkarnasyon başlar.

Beş Kılıf

Fiziksel, astral ve nedensel bedenler maddenin beş kılıfı veya katmanını üretir, bunlar fiziksel ve astral bedenler arasındaki ara kılıf ile fiziksel ve nedensel beden arasındaki ara bir diğer kılıftır. Aklın üç ana fonksiyonu üç en süptil kılıfı oluşturur. Yogik düşüncede çitta denilen en derindeki duygularımız, varlığımızın özü olan sevgiden oluşan saadet kılıfını oluşturur. Bu aynı zamanda aklın ya da içsel yönün temelidir. Yogik düşüncede buddhi denilen zihin ya da muhakeme kapasitemiz, zihin kılıfını oluşturur. Dışsal, duyusal akla manas denir ve duygular, duygusal kılıfı oluşturur.

Annamaya koşa fiziksel bedendir, gıdadan oluşur, ama aynı zamanda diğer koşaların da yansımasını içerir; dolaşım ve solunum sistemi yoluyla pranamaya koşanın, sinir sistemi ve duyular yoluyla manomaya koşanın, beyin yoluyla vijnanamaya koşanın, üreme sistemi yoluyla anandamaya koşanın.

Pranik kılıf doğası gereği düaldir. Düşük seviyeli yönü annamaya koşa seviyesindeki fiziksel pranalara dönüşür, bunlar doşalar dâhil fiziksel bedene yaşam sağlar. Daha yüksek seviyeli yönü manomaya koşa ya da dışsal aklın süptil pranalarını oluşturur. Pranamaya koşanın kendisi fiziksel bedeni çevreleyen prana ya da hayati enerjileri tezahür ettiren, duyular yoluyla aklı enerjik hale getiren katmandır. Pranik kılıf olmadan bir et kütlesi olan fiziksel bedeni, pranik kılıf dışa dönükken oluşturur; böylece fiziksel beden duyu ve fiil organlarıyla canlanır. Pranik beden diğer türlü geniş bir boşluk olacakken, içsel yönü ile kendini duyu ve fiil organlan ile ifade eder.

Yine de prananm pranamaya koşadan daha süptil fiilleri de vardır ki bunlar sadece tezahür katmanlarıdır. Bir prana tohumu daha derin akıl ve ruh enerjisi olarak nedensel seviyede varolur (anandamaya ve vijnananmaya koşa). Doğrusu, prana veya canlılığın en yüce biçimi ananda veya saadettir.

Zihin kılıfı (vijnanamaya koşa) da doğası gereği düal-dir. Düşük fonksiyonu veya ayrım gücü dışsal dünyaya yönlendirilmiş olan zihin, bilgi alanlarındaki izlenimlerimizi organize etmemize yardımcı olur. Bu, astral beden ve mano-maya koşanın bir kısmı olarak duyularla birlikte işler. Daha yüksek yönü ebedi olana yönlendirilmiş gerçek zekâ veya ayrım gücüdür. Bu bizim evrensel dharma kanunuyla irtibat kurmamızı sağlar. Nedensel bedenin (anandamaya koşa) bir parçasıdır ve duyuları aşar. Buddhi veya zihnin saadet yönü olan bilgi yoluyla gelen mutluluk ve huzur anandamaya koşa sayesinde faaliyet gösterir. Beş kılıf sayesinde üç bedeni daha net bir şekilde anlarız.

Üç Beden

	Kaba veya Fiziksel Beden	Süptil veya Astral Beden	Nedensel Beden	Aşkın - Özben veya Saf Şuur
Enerjik Değeri	Elemental	Elektriksel	Fiil içindeki manyetizma	Saf manyetizma
Işık Değeri	Isı	Şimşek	Tezahür eden ışık	Saf ışık
Yapısı	Gıdadan türeyen kaba elementler	İzlenimden türeyen süptil elementler	Gunalardan türeyen nedensel elementler	Sadece şuur
Hali	Uyanıklık	Rüya	Derin uyku	Turiya veya Aşkınlık
Varoluşu	Fiziksel	Astral	Nedensel veya ideal	Doğmamış
Gunası	Tamas	Rajas	Sattva	Gunaların ötesinde
Şuuru	Ego veya beden kimliği	Dışsal veya duyusal akıl	İçsel akıl veya ruh (Jiva)	Mutlak

Beş Kılıf

Katman	Kılıf	Fonksiyonu	Yapısı	Sembolü
Bireyselleşmiş Şuur ve İçsel Akıl / Çitta/ Jiva	Anandamaya Koşa	Sevgi ve inanç & sezgisel his	Samskara ve guna	Boşluk
Zihin/Buddhi	Vijnanamaya Koşa	Muhakeme, ayırt etme gücü, değer yargıları	Zekâ ve mantık	Güneş
Dışsal akıl & duyular/manas	Manomaya Koşa	Duyusal algılama, dışsal dünyanın bilgisi	Akıl ve beş duyu organı	Ay
Yaşam gücü / Prana	Pranamaya Koşa	Beden ve aklın güçlendirilmesi	Beş prana ve beş fiil organı	Rüzgâr
Fiziksel bedenin kaba elementleri	Annamaya Koşa	Bedensel varoluşun devamlılığı	Beş element	Toprak

7 - Prana, Tejas ve Ojas - Yogik Simyanın Sırları

Sen kadim doğmuş bir rişisin, ojasın gücüyle evrenin tek hâkimisin. RİG VEDA VIIL6A1

Yoga psişik enerjilerin dengelenme ve dönüşümüne ait simyasal bir süreçtir. Buna yaklaşmak için, öncelikle bu enerjilerin pratik olarak nasıl çalıştığını anlamamız gerekir. Bu bölümde yogik uygulamalara göre önemli olan

doşalann daha derin yönlerini tanıtacağız. Vata, pitta ve kaphamn süptil karşılıklarına prana, tejas ve ojas ya da nam-ı diğer *üç yaşamsal öz' denir. Bunlar vata, pitta ve kaphamn psiko-fizyolojik faaliyetleri kontrol eden kökenleri ya da mazhar halleridir ve doğru yönlendirilirlerse spritüel potansiyelleri de enerjik hale getirirler. Bunlar sadece fiziksel bedenin kuvvetleri değil, aynı zamanda süptil ve nedensel bedenlerin de kuvvetleridir.

Prana, tejas ve ojas, vata, pitta ve kaphamn olumlu canlılığını devam ettiren özsel veya faydalı biçimleridir. Hastalık faktörleri olan doşalardan farklı olarak sağlığı, yaratıcılığı ve iyi hali destekler, derin yogik uygulamalar ve meditasyon uygulamalarına destek sağlar.

Prana-ilksel Yaşam Gücü: Mazhar kuvvet olarakhavamn süptil enerjisidir; nefesin, duyuların ve aklın koordinasyonundan sorumlu tüm psiko-fizyolojik fonksiyonların gerisindeki rehber zekâdır. İçsel seviyede şuurun tüm yüksek seviyeli hallerinin açılımını ve uyumunu yönetir.

Tejas- İçsel Parlaklık: Canlılığın parlaklığı olarak ateşin süp-til enerjisi, hava, izlenimler ve düşüncelerle sindirilir. İçsel seviyede tüm yüksek seviyeli algılama kapasitelerini yönetir.

Ojas - İlksel Dinçlik: Saklanmış canlılık rezervi olarak suyun süptil enerjisidir; fiziksel ve akılsal dayanıklılığın temelidir, sindirilmiş gıda, su, hava, izlenimler ve düşüncelerin içselleştirilmiş özüdür. İçsel seviyede, tüm yüksek seviyeli yetilerin gelişiminin beslenmesi ve köklenmesinden sorumludur.

Bu üç kuvvet birbiri ile ilişkilidir. Prana ve tejas, ojasta köklenir ve ojasın yönleri olarak görülür. Tejas, tıpkı bir alevi devam ettirebilen ghee gibi yağlı bir değere sahip ojasm ısı ve ışık enerjisidir. Prana, tejasla tutuşan ojastan gelen enerji ve güçtür. Ojas potansiyeldir, aklın ve sinir sisteminin tejas ve pranayı tutmadaki dayanma gücüdür. Ojas, pranaya (elektriğe) dönme kapasitesine sahip olan tejasa (ısı) dönme kapasitesine sahiptir.

Prana, tejas ve ojas Çin Tıbbının Yin ve Yangında geçen çi kavramına benzer. Yaşam gücü ve kozmik nefes olarak prana tıpkı başlangıçta var olan ve rüzgâr ve ruhla ilişkilendirilen çi gibidir. Tejas iradenin gücü ve dinçliğidir, bu ilksel ateş olan orijinal yangı anımsatır. Dayanma gücü ve tahammül olan ojas başlangıçta var olan, suyun özü Yini anımsatır.

Ayurvedik tedavideki temel kural herhangi bir doşanın fazla yükselmesini

engellemektir, keza aşırı hale geldiklerinde hastalığa sebebiyet verirler. Yapımızda baskın olan doşa aşırıya kaçma eğilimi gösterir ve uygun yaşam stili rejimi ile dizginlenmelidir. Bu, doşik eğilimlere karşılık gelen doğru beslenme diyeti, şifalı bitkiler, egzersiz ve meditasyon ile başarılır.

Yoga uygulamasında ise yeni bir kural daha eklenir. Yogi prana, tejas ve ojasm üçlü kuvvetini artırmaya çalışır. Bunlar doşaların saflaştırılmış biçimleri olduğu için, aynı hastalık yaratıcı güce sahip değildir. Bu üç canlılık özlerinden sadece biri diğerlerinden daha fazla artarsa sorun çıkar. Bunlar genelde yenilenme ve dönüşüme yardımcı olan tam enerjilerdir. Soru şudur; dengeleri bozulup bir sorun çıkarmadan, bunlar benzer oranlarda nasıl büyütülecektir.

Artırılmış prana, spritüel yolda gerekli hevesi, yaratıcılığı ve adapte olabilmeyi sağlar, bunlar olmadan uygulamalarımızı yapmada enerji ve güdümüz olmaz. Artırılmış tejas yolda yürümemiz için gerekli cesareti, korkusuzluğu ve öngörüyü verir, bu olmadan yanlış seçimler ya da yargılarda bulunur veya ne yapacağımıza karar veremeyiz. Artırılmış ojas gelişimimizi sürekli tutmada huzur, özgüven ve sabır için gereklidir, bu olmadan uygulamada sabit ve sakin olamayız. Bu faktörlerden herhangi biri yeterli olmadığında, spritüel gelişimimiz sınırlı olacaktır. Aynı faktörler beden ve akıldaki pozitif sağlığı artırır, gençleşmeyi destekler ve tüm hastalıkların tedavisinde yardımcıdır, özellikle de bu hastalıklar kronik bir doğaya sahipse...

Prana, Tejas ve Ojasın Fonksiyonları

Bu üç kuvveti anlamak için, doğamızın farklı yönlerinde bunların nasıl işlediklerini gelin birlikte inceleyelim.

Üreme Sistemi

Prana, tejas ve ojas, fiziksel bedende destek rolü üstlenirken, üreme sıvısı tarafından beslenirler. Dönüşmüş üreme sıvısının (şukra) üç yönüdürler. Ojas uyur haldeki üreme sıvısıdır, bu sadece üreme gücü vermez, aynı zamanda genel anlamda güç de verir ve beden dokularını özellikle de sinir dokularını içten besler. Ojas dinçlik gücüdür ve bizi devam ettiren yetenektir, bu sadece cinsel olarak değil, gayret gösterdiğimiz fiziksel ve akılsal tüm biçimler için de geçerlidir.

Tejas ısı, tutku ve irade gücü ile dönüşen üreme sıvısının aktive olmuş

halidir. Bu sadece cinsel aktivite esnasında gerçekleşmez, aynı zamanda bize her meydan okunduğunda ya da çaba göstermemiz gerektiğinde bu gerçekleşir. Tejas bize yiğitlik, cesaret ve cüretkârlık verir. Yogada bu kuvvet tapas ya da dönüştürücü spritüel uygulamalar yapmak için şarttır. Prana, üreme sıvısında bulunan yaşam yaratan kapasitedir. Bu, ömrün uzun olmasını, gençleşmeyi sağlar ve nadilerdeki prana akışını uyarır, akla daha derin bir enerji verir. Üreme sıvısının uygun rezervi olmadan, prana, tejas ve ojastan yoksun kalırız. Yanlış ya da aşın cinsel aktivite bu üç kuvveti de tüketir.

Endokrin Sistem

Prana, ojas ve tejas endokrin sistemle de ilişkilidir. Prana denge, adapte olabilme ve büyüme süreçlerini yönetir. Büyüme ve zekânın ana yöneticileri olan beyin epifizi ve hi-pofiz prana hâkimiyeti altındadır. Boyun aşırı uzun veya kısa olması gibi büyüme ile ilgili düzensizlikler bu nedenle vata (hava) sorunlarıdır.

Tejas, metabolizma ve sindirimi yönetir. Tiroid ve pankreas fonksiyonları doğası gereği tejastır. En derinlere yerleşmiş metabolik sorunlar da doğası gereği tejastır. Ojas üreme ve enerji rezervelerini yönetir; testis, yumurtalık ve böbreküstü bezlerini hâkimiyeti altına alır. Üreme sistemiyle ilgili sorunların pek çoğu ojas ile ilgilidir. Ojas aynı zamanda adrenalini devam ettirerek stresle başa çıkmamıza yardımcı olur.

Bağışıklık Sistemi

Prana, tejas ve ojas bağışıklık sistemine enerji verir. Ojas bağışıklık sistemindeki temel kapasitedir, dışsal patojenlere karşı kendimizi savunma potansiyelimizdir. Bize hastalıklan başımızdan savmak için dayanma gücü, direnç ve güç verir.

Tejas aktive olduğunda toksinleri yakan ve yok eden bağışıklık sistemidir. Kendisine saldıran patojenleri yok eden bedensel ateşi üretir. Tejas akut hastalıklan yenme yeteneğimizdir, bu hastalıklar doğaları gereği enfeksiyöz-dür. Tejas, ısı, sıcaklık ve canlılıkla dönüşmüş ojastır. Bu, bizim bağışıklık sistemimizin kuvvetlerini harekete geçiren yeteneğimizdir.

Prana, yaşam enerjisini geliştiren ve yansıtan bağışıklık fonksiyonunun uzun dönemli hareketidir, özellikle kronik bir hastalıkla uğraştığımızda kendini tezahür ettirir. Bağışıklık sistemindeki adapte olabilme yeteneğidir ve tüm

uzun dönemli şifa süreçlerini devam ettirir. Yeterli prana, tejas ve ojas ile hiçbir hastalık bize dokunamaz. Prana, te-jas ve ojası artırmak, bağışıklığın düştüğü tüm durumlara yardımcı olur.

Sinir Sistemi ve Nadiler

Sinir sistemi tüm bedensel sistemleri yöneten ana sistemdir. Üç hayati özün doğru işleyişinden sorumludur. Prana pranik ve vata kuvvetler olan sinir itkilerinin boşaltılmasından ve koordine edilmesinden sorumludur. Düzeni bozulduğunda, sinir sisteminde aşırı hassaslık, titreme ve dengesizlik oluşur. Tejas algılama ve hissetmede keskinlik sağlar. Düzeni bozulan tejas sinir sistemini yakar, enflasmasyona ve sinir dokularının hasar görmesine neden olur. Ojas sinir sistemi yoluyla dayanıklılık ve sabitlik verir. Sinir kanallarının yağlanmasından sorumludur. Sinir krizleri veya sinirsel tükenmişlik düşük ojas nedeniyle meydana gelir.

Prana, tejas ve ojas, nadilerdeki itkilerin hareketini de yönetir. Ojas, nadileri hizalayan sıvıdır, enerji akışı nadilerden geçerken tampon görevi görür. Tejas bu nadilerde hareket eden ısıdır. Prana, tejasm ısısından üretilmiş hareket eden enerjidir. Nadileri korumak için, prana, tejas ve ojas korunmalıdır.

Nefes

Üç hayati eneıji pranamaya koşa yoluyla nefesle yakından bağlantılıdır. Prana temel enerjidir ve nefesin hareketidir, nefesin itici güç kaynağıdır ve fiil gücüdür. Tejas nefesle üretilmiş ısıdır, buna kanı canlandırma yeteneği dâhildir. Ojas nefesle emdiğimiz, kalp ve solar pleksusun daha derin seviyelerinde depoladığımız daha derin enerjidir.

Prananın düzeni bozulduğunda, nefes sığlaşır veya huzursuzlaşır. Tejasın düzeni bozulduğunda nefesteki ısı içeriği anormalleşir. Ojasın düzeni bozulduğunda nefesle emilen enerji düşer, pranayı tutmak ve pekiştirmek imkânsız hale gelir. Pranayama uygulaması yapanlar, kendi prana, tejas ve ojas durumlarını yakından incelemelidir.

Duyular

Prana, tejas ve ojas duyular yoluyla faaliyet gösteren aklın güçleridir. Prana duyusal itkilerin dengesini ve koordinasyonunu sağlar, kulaklarda (iç kulak dâhil) ve deride, vata-hâkim (eter ve hava) duyularda baskındır. Tejas

duyusal fonksiyonların keskinliğinden sorumludur ve duyusal izlenimleri sindirme yeteneğidir. Bu gözlerde, pitta veya ateş-hâkim duyularda baskındır. Ojas duyulann sabitliğinden ve aynı zamanda yağlanmasından sorumludur. Dilde ve burunda, yani kapha-hâkim (su ve toprak) duyularda baskındır.

Yaratıcılık

İçsel seviyede prana, tejas ve ojas yaratıcılık ölçütleridir. Ojas uyur haldeki yaratıcı kapasitedir, yaratıcı enerjimizin deposudur. Tejas yaratıcı görüştür, yeni şeyleri görebilme ve geçmişle bağımızı koparabilme yeteneğidir. Prana yeni bir şeyleri meydana getiren ve yaratıcı halde kalan yaratıcı fiildir. Uygun ojas, kendimize çekebileceğimiz yaratıcı enerjinin iyi bir rezervini bize vermede gereklidir. Uygun tejas belli hedef ve projeye yaratıcı enerjimizi yönlendirmede bize yardımcı olur. Uygun prana yaratıcılığımızı devinimde ve dönüştürülebilir bir halde tutmada faaliyet gösterir. Yeterli prana, tejas ve ojas olmadan, yaşamlarımızda olumlu değişimler yapmamız mümkün değildir.

Akıl ve Ruh

Prana, tejas ve ojas aklın ve ruhun daha derin seviyelerinde var olur. Aklın gerisindeki pranik kuvvet, temel enerjiyi sağlayarak, akim hareket etmesini ve cevap vermesini sağlar. Aklın tejas kuvveti, dikkat uygulaması sırasında, akla sabır, süreklilik ve sabitlik verir.

Prana, tejas ve ojasın her biri duyguları devam ettirir. Prana duygusal uyum, denge, heves ve neşe verir. Tejas kahramanca veya sıra dışı fiillerde bulunmamız için bize cesaret, korkusuzluk ve cüretkârlık verir. Ojas duygusal huzur, sevgi, sakinlik ve hoşnutluk hali verir. Bu duygusal kuvvetler olmadan, akıl dengesiz kalır.

Benzer şekilde daha derin şuurumuzda ruhumuza en-karnasyonun tüm süreci boyunca çeşitli bedenleri yaratan ve enerji vererek rehberlik eden prana vardır. Ruhun tejası biriktirilen öngörü ve bilgeliktir, spritüel hevesin alevidir. Ruhun ojası çeşitli bedenleri üreten ve devam ettiren maddedir. Prana, tejas ve ojasm daha yüksek bu biçimi ruhla beraber, her şeyin nihai başı ve sonu olan spritüel kalpte bulunur. Vedalar sıklıkla ruhtan prana veya tejas diye bahseder.

Kundalini Şakti Enerjisi /Amrit Şiva Enerjisi

Kundalini, prana, tejas ve ojasın üçünden, ama özellikle de tejastan gelişir. İçsel ateş olarak, uyanmış pranik kuvveti taşıyan ve daha yüksek seviyeli ojas ile devam ettirilen tejasın yükseltilmiş enerjisidir. Süptil ateş olarak kundalini bir şimşek biçimidir ya da içsel seviyede elektriksel kuvvettir.

Tejas olarak kundalini daha yüksek seviyeli dişi enerjidir ya da yoga şakti yani yoga gücüdür, bu içimizdeki daha yüksek seviyeli evrimsel potansiyelleri kataliz etmek için gereklidir. Kundalininin karşısında tepe çakrasmdan inen ve kundaliniyi yukarı yükselişinde besleyen amrit veya nektar bulunur. Bu, spritüel uygulama ile çıkartılmış ve damıtılmış, süptil bedendeki saflaştırılmış ojas enerjisidir. Ojas teslimiyet, bakım ve koruma yoluyla lütfün indiği daha yüce eril ya da Şiva enerjisidir. Bazı kişiler yükselen ateşi deneyimlerken, diğerleri aşağı inen nektarı daha fazla deneyimler.

Tejas (kundalini) ve ojas (amrit) birleşimi, tıpkı bir annenin çocuğunu taşıması gibi kundalininin taşıdığı, ölümsüz yaşam enerjisi olan en yüksek seviyeli pranayı yaratır. Sadece bunun doğum ve ölüm çarkına olan bağımlılığımıza sebebiyet veren, şuurumuzda derinlere yerleşmiş şartlanmaları çözmede en yüksek seviyeli samadhileri yaratma gücü vardır. Bu ölümsüz prana, ölümsüzlüğün çocuğu ya da ilahi çocuktur, taşıdığı yüksek seviyeli tejas ve ojas enerjilerinden türer.

Bu daha yüksek seviyeli prana, daha yüksek seviyeli zihnin (buddhi) şaktisi ya da gücüdür, bu bizim ebedi olan ve geçici olan, ilahi olan ve ilahi olmayan arasındaki farkı anlamamızı sağlar, ruha aydınlanma verir. Akılda bu tür bir derin enerji olmadan, hangi meditasyonu yaparsak yapalım ya da hangi öngörüyü edinirsek edinelim, bunu tutmamız ve pekiştirmemiz mümkün olmayacaktır.

Prana, Tejas ve Ojası Geliştirme

Prana, Tejas ve Ojas çok çeşitli şekillerde geliştirilebilir. Doğuştan belli bir miktara sahip olabiliriz ki bu bizim yapımızın doğuştan gelen gücüne yansır, ama aynı zamanda çeşitli uygulamalarla da artırılabilir, öncelikle yogik etkilerinin ortaya çıkmaları için saflaştırılmaları (sattvik hale getirilmeleri) gerekir. Bu saf beslenme diyeti ve dharmik yaşam stilinin yanı sıra, yoganın normalde reçetelediği aklın, duyuların ve duyguların kontrolünü gerektirir. Diğer bir deyişle, yogik yaşam bunlarla çalışmanın temelidir.

Ojası artırmak

Ojas çeşitli şekillerde artar, aşağıdakiler en önemlileridir:

1) Doğru beslenme

2) Kuvvet verici şifalı bitkiler

3) Cinsel enerjinin kontrolü

4) Duyuların kontrolü

5) Adanma (Bhakti Yoga)

Doğru beslenme:

Süptil bir maddesel öz ve dokuların özü olarak ojas, doğru beslenmenin maddesel desteğini sağlar. Bu, tam tahıllann, tohumların ve yemişlerin, kök sebzelerin ve doğal şekerlerin kullanıldığı besleyici vejetaryen beslenme diyetini içerir. Daha üstünkörü bir ojas biçimi ise hayvansal ürünlerle geliştirilmiştir, ancak spritüel yolda bunun bir değeri olabilmesi için bu tür bir beslenme şekli çok ağırdır. Diyet bölümünde hatları çizilen, özellikle de tam tahılların, süt ürünlerinin, tohumların, yemişlerin, yağların ve tatlı meyvelerin besleyici yönleri dikkate alınarak, sattvik beslenme diyeti takip edilebilir.

Kuvvet verici şifalı bitkiler

Ojas için şifalı bitkiler ya doğası gereği kuvvet vericidir ya da besleyicidir, gıda değeri vardır ve aşvagandha ya da gin-seng gibi gençleştirici (soma-üretici) potansiyeli vardır. Bunlar genelde gıdayla birlikte alınır. Fiziksel enerji ve canlılığın artırılmasında ve ojasın kuvvetlendirilmesinde gerekli şifalı bitkiler için, şifalı bitkiler bölümüne bakınız.

Brahmaçarya

Cinsel enerjinin (brahmaçarya) kontrolü, üreme sıvısının boşaltımının azaltılmasıdır. Bu ilave ojas geliştirmede çok önemlidir. Buna cinsel aktivitenin azaltılması ile ulaşılabilir. Daha alt seviyeli bir uygulaması orgazm olmadan seks yapmaktır, bu tarz seks hem tantrik hem de Taoist seks yogalarında öğretilen tarzdır. Cinsel dizginleme, günümüzün cinsellikle yönlendirilen toplumu için zor olsa da, sırf bu nedenle bunun yogadaki faydasını yadsıyamayız. Bu bir ahlak meselesi değildir, bir enerji

meselesidir. Cinsel enerjimizi boşaltırsak ki bu bedendeki en güçlü enerjidir, spritüel uygulamalarımıza taşıyacak yeterli yakıtımız kalmayabilir. Ancak bu enerjiyi gerçekten süblime edebilmek için bunu spritüel bir hevesle yapmamız gerekir. Sadece baskılama bizi çok ileri götürmez.

Duyu Kontrolü

Duyu kontrolü, duyusal müsamahalarla kaybedilen enerji miktarını azaltmayı gerektirir; buna eğlencenin çoğu çeşidi, özellikle de kitlesel başındakiler dâhildir. Enerjinin çoğu göz ve kulak yoluyla kaybedilir. Bu, Raja Yogadaki pratyahara ya da duyulardan geri çekiliş uygulamasının bir parçasıdır. Fiil organlarının aşırı kullanımı ojası tüketir, buna özellikle de aşırı konuşma dâhildir, çünkü ses organı tüm bu organlar arasındaki en önemli olandır. Aşırı çalışmanın veya aşın kendini tüketmenin her türünden, ojas düşük olduğu zamanlar kaçınılmalıdır.

Adanma (Bhakti Yoga)

Adanma, ojası geliştirmedeki en iyi yogik yoldur. Bu, bize en yakın gelen biçim veya ilişki şekli her neyse, bu şekildeki Tanrı sevgisiyle duygusal enerjimizi tekrar yönlendirmek demektir. Adanma, duyularımızı ve cinselliğimizi kontrol etmemize ve hayvani duygulan daha rafine duygularla dönüştürmeye yardım eder. Bu, ritüeller, dualar, ilahi isimlerin tekrarı, Tanrı'ya ya da guruya hizmet gibi adanmanın çeşitli biçimleri yoluyla yapılır. Bhakti Yoga bölümünde konu detaylandırılmıştır.

Tejası Artırmak

Ojas bir kez yeterli miktara ulaştığında, bunu tüketmeden artık tejasa dönüştürebiliriz. Tejası geliştirmek için aşağıdaki yöntemler kullanılabilir:

1) Konuşmanın ve diğer dizginlemelerin (tapas) kullanımı

2) Mantra

3) Konsantrasyon uygulamaları

4) Bilgi Yogası (Jnana Yoga)

Konuşmanın Kontrolü

Konuşma kontrolü amaçsız konuşmadan, dedikodudan uzak durmak, aynı

zamanda eleştirel ve kötüleyici konuşmadan sakınmaktır. Sessizlik dönemleri faydalıdır; örneğin kişi haftada bir gün konuşmaz ya da akşamları sessiz kalır. Böylece kişi içgörünün içsel enerjisini geliştirir ve daha çok gözlemleyici halde kalır. Oruç tutma ya da geceleri geç saate kadar uyanık kalma gibi diğer dizginlemeler de tejasın geliştirilmesinde yardımcıdır; çünkü kararlılık ateşinin artmasına yardımcı olur.

Mantra

Mantra, konuşma kontrolünün daha yüksek seviyeli bir biçimidir ve içsel ateşi geliştirir. Tanrıça Kundalininin, boynunda Sanskrit alfabesinin harflerini bir kolye olarak taşıdığı söylenir. Tanrıça mantradan oluşmuştur. Mantrayı kullanmanın çeşitli yolları vardır. Sanskrit alfabesini tekrarlamak bir yoldur. Özellikle OM, HUM ve HRIM gibi bazı bija (kök) mantralarm tekrarı da bir başka yoldur. Genelde man-tralar önce kısa bir süre için yüksek sesle söylenmelidir, sonra daha uzun bir süre boyunca mırıldanarak söylenmelidir ve daha da uzun süre boyunca zihinsel bir tekrar yapılmalıdır. Ojas ve prana için de faydalı mantralar vardır; örneğin ŞRİM ojas için, KRİM prana için faydalıdır.

Konsantrasyon Uygulamaları

Konsantrasyon uygulamaları (dharana), aklın alev gibi dışsal bir nesnede ya da bir tanrının, bir elementin, fikrin ya da gerçek ilkenin içsel bir nesnede odaklanmasını içerir. Konsantrasyon akla keskinlik sağlar ve içsel ateşin ortaya çıkmasına sebep olur. Üçüncü göz bölgesinde algılanan içsel ışığa yoğunlaşmak tejası geliştirmenin önemli bir yöntemidir. Görme gücümüzü yönlendirmeyi öğrenmek bu anlamda yardımcı olur. Tejas üçüncü gözün açılmasına izin verir.

Bilgi Yogası

Bilgi Yogası (Jnana Yoga) ateş-hâkimdir, özellikle de özbe-ni-sorgulama gibi sorgulamanın çeşitli uygulama biçimlerini içerir. Burada yapılan ‘Ben kimim?’ sorusuna tutunulur ve diğer tüm sorgulamalar bırakılır. Tejas, ayrım gücünün (viveka) gelişimi ile doğar. Bu, ebedi olanı geçici olandan; değişmez gerçeği, değişen isim ve biçimlerden ayırt edebilmektir. Bu, bir içgörü olarak içimizde uyanan, içsel zekâmızın (buddhi) ana hareketidir.

Pranayı artırmak

Bir kez ojas ve tejas geliştiğinde, daha yüksek seviyeli prana ortaya çıkar. Prana özellikle pranayama ile gelişir ama başka yöntemler de gelişiminde etkindir:

1) Pranayama

2) Boşluk ve Sesi vurgulayan pasif meditasyonlar

3) Raja ya da Bütünsel Yoga

Pranayama

Pranayama sadece dışsal değil, aynı zamanda içsel seviyede de pranayı geliştirir. Alınan ve verilen nefes dengelendiğinde, içsel prana ile irtibat kurarız. Bunu hafiflik hissi, enerjinin genişlemesi ya da yükselmesi olarak deneyimleriz. Ancak pranayama tejasın ve ojasın gelişimi için de kullanılabilir; bu üç faktörün entegrasyonu için yardımcıdır. Pranayama özellikle nefes tutulduğunda ısı üretir. Bu, tejası artırır; tejas, nefesin ateşi (pranagni) ile ilişkilidir. Üreme sıvısını dönüştürmeye ve daha düşük seviyeli ojasın daha spritüel biçimlere dönüşmesine yardımcı olur. Bunun nasıl yapılacağını görmek için prana ve pranayama bölümüne bakınız.

Pasif Meditasyon

Boşluğa yapılan meditasyon da prananın artırılmasının bir diğer yoludur. Prana boşluktan doğar. Nerede boşluk yaratılırsa, orada prana oluşur. İçsel boşluk yaratmak otomatik olarak içsel prana yaratır. Bir diğer yöntem de içsel sesler üzerine meditasyon yapmaktır ki bu sesler de içsel boşluktan doğar. Kalbin kendisi içsel boşluk bölgesidir ve sesin nihai kaynağıdır. Kalpteki ses ve boşluk üzerine yapılan meditasyon bizi prananın orijinal gücüyle bağlar.

Raja Yoga

Raja Yoga aklı sakinleştirmek için mantra, konsantrasyon ve meditasyon gibi tekniklerin yanı sıra prana kullanımının altını çizer. Prana, meditasyonun çeşitli yöntemlerini uygulayarak şuurun hareketini ve adapte edilebilirliğini sağlar. Raja yogaya göre vrittiler ya da aklın hareketleri prana ile kontrol edilir. Prana sayesinde aklı kontrol edebiliriz.

Raja Yoga, bilgi yogası ve adanma yogasını birleştiren bütünsel bir yaklaşımdır. Bu aynı zamanda prananın geliştirilmesini içerir ki bu bilgelik ve adanmanın birleşiminden doğar. Bu yönden bakıldığında, ojas ve tejasta anlatılan uygulamaların hepsi birlikte yapılmalıdır. Örneğin genelde bilgi yogası sabahlan daha iyi yapılırken, adanma yogası akşamları daha iyi uygulanır.

Prana, Tejas ve Ojası Dengede Tutmak

Bu üç faktör birbiri ile yakından ilişkili olduğu için, uygulamalar birbirini geliştirmeyi içerir. Bu nedenle prana, tejas ve ojasın bütünsel gelişimi, dengeli bir içsel büyüme için önemlidir. Bunların içindeki en önemli olan ojastır. Ojas sadece güçlü bir canlılık enerjisi vermekle kalmaz, aynı zamanda karaktere güç ve olgunluk verir, duygusal sabitlik sağlar. Ojas, başka türlü dağılacak olan prana ve tejası tutacak kabı yaratır. Kişi çok zeki bir akla sahip olabilir ya da hassas bir kalbe sahip olabilir, ama bunları destekleyecek uygun ojas ya da hayati öz olmadan bunlar kişiyi spritiıel olarak çok ileri taşımaz. Ojas olmadan meditasyon ve yogadaki egzersizlerin ihtiyaç duyduğu sağlam temel eksik kalır. Belki de yogik uygulamalar yapmak isteyen kişinin kendisine sorması gereken birinci soru; “Bunu devam ettirecek ojas bende yeterince var mı?” sorusudur.

Prana ojas sayesinde tutulur, ojas prananın kılavuzudur.

Eğer ojas olmadan praıiayı artırırsak, yani köklendirmeden enerji eklemeye devam edersek, sinir sisteminin ve aklın düzenini bozmasak bile, en azından rahatsız ederiz. Tejas, ojas üzerine oturur, keza bu yakıttır. Ojası artırmadan, aklın eleştirel kapasitesini ve ayrım kabiliyetinin (tejas) gücünü artırırsak, kendimizi kelimenin tam manasıyla mahvederiz. Spritüel bilgi sadece sevgi yakıtı ile beslendiğinde yanar.

Bir kez yeterli ojas sağlandığında, kişi bunu kullanabilmek için tejası geliştirmelidir. Bu, doğru yolu seçmek ve onu sürekli takip etmek için irade, öngörü ve sezgi gerektirir. O an geldiğinde kişi tejas ve ojasın birleşimi olan pranayı geliştirebilir. Bir kez doğru temele sahip olduğumuzda ve doğru yolu seçtiğimizde, prana bizlerin yol boyunca hızla yol almamızı sağlar.

Prana, Tejas ve Ojas ile Hastalık

Genelde doşalann her tür aşırılığı - ister vata, ister pitta, ister kapha olsun, günün sonunda prana, tejas ve ojasm üç kuvvetini zayıflatır. Aşırı doşalar

aynı zamanda kendi daha yüksek seviyeli ve süptil biçimlerinin de gelişimini engeller.

Yüksek vata, rüzgârın suyu kurutması gibi ojası kurutur. Tejası, rüzgârın ateşi söndürmesi gibi zayıflatır. Ancak yüsek vata pranayı da tüketir. Vata atık bir gaz olarak biçim aldığında, seyrelmiş bir koku gibi olan pranamn süptil enerjisi biçim alamaz.

Yüksek pitta, tıpkı alevin kendisini besleyen yağı tüketmesi gibi ojası yakar. Aynı şekilde canlılığımızı tüketen ısı ve ateş gibi pranayı da zayıflatır. Yine de yüksek pitta, tejasa da hasar verir. Tıpkı kirlenmiş bir yağın iyi bir alev çıkaramaması gibi pitta doşa, tejasın süptil özüne dönüştürülemeyen tejasm kaba biçimidir. Burada bir örnek verelim: Tejas yiğitlik ve cesarettir. Yüksek pitta öfke ve paranoyadır. Pitta aşırıya kaçtığında, tejasın bu yüksek değerleri tezahür edemez.

Yüksek tejas ve prana, ojasa hasar verebilir, ama bunlar geçicidir; çünkü bunlar kendi köklerini yok eder. Aşın tejas kendi yakıtını tüketen harlı ateş gibidir ve nihayetinde bu ateş sönecektir. Bu tıpkı savaş meydanında cesaretini bastıran ve kaybettiğinde bir ödleğe dönen asker gibidir. Bu yüksek pittadan farklıdır; çünkü bu durumdaki ojasın tüketiminin sebebi toksin değil, olumlu enerjinin aşırı kullanımıdır. Benzer şekilde, yaratıcı pranası fazlasıyla yüksek olan bir kişi, aşın çalışma ile ojasını tüketebilir. Özellikle genç insanların ojası tükenene dek, prana seviyesi veya tejas seviyesi belli bir süre çok yüksek olabilir. Bunun sebebi çekebildikleri iyi ve uygun oj aslarının olmasıdır.

Daha derin hayati düzensizlikler, prana, tejas ve ojasm dengesizliklerini içerir ki bunlar bedensel sistemleri, özellikle sinir sistemini ve üreme sistemini, duyuları ve aklı derinden etkiler. Bu dengesizlikler; çocuklardaki büyüme bozuklukları, erken yaşlılık, metabolik sorunlar, hormon dengesizlikleri, sinir sistemi sorunları, alerjilerin yanı sıra kanser ve AIDS gibi en dejeneratif hastalıklara dek gider. Bu süptil ana enerjiler alt üst olduğunda, tüm sistem ve organlara dek dallanan fiziksel fonksiyonlar daha derin seviyede rahatsız olur. Duyularla, duygularla ve akılla yakından ilişkili psikolojik dengesizlikler de pranayı, tejas ve ojası etkiler. Bunun içine endişe, öfke, depresyon, bağımlılık ve keder dâhildir. Pranayı, tejası ve ojası artırarak, psikolojik sorunların çoğu hafifletilebilir.

Pek çok meditasyona dayalı hastalıkların sebebi dengesiz gelişim göstermiş

prana, tejas ve ojastır. Temel sebepse yetersiz ojastır. Uygun ojas olmadan artırılmış tejas, süptil bedendeki nadileri yakabilir. Destekleyecek yeterli ojas olmadan aşırı meditasyon veya mantra uygulamaları yapmak, bunu tetikleyebilir. Uygun ojas olmadan artmış prana, istikrarsız şekilde hareket edebilir. Bu da kendisini destekleyecek uygun ojas olmadan ağır pranayama uygulamaları yapmak veya aklı boşaltmaya çalışmakla olur. Bu nedenle ojas yeterli değilse, güçlü uygulamalarla neye kalkıştığımız konusunda dikkatli olmalıyız.

Yoga, birlikte çalıştığımız kuvvetlerin bilgisini gerektiren simyasal bir süreçtir. Bu sadece iyi niyetle düşünme değildir ve sadece akılda meydana gelmez. Prananın, tejas ve ojasın ayurvedik bilimi yoganın süptil kuvvetlerinin anlayışım verir. Bu bölümde özeti verilenden çok daha karmaşık bir konu olmasına rağmen, okurun ne gibi dinamiklerin işlediğini anlayacak hissi olmalıdır.

8 - Agni Yoga - İçsel Ateşi Kullanmak

Yoga ateşinden doğmuş bir bedeni başaranın, ne hastalığı, ne ileri yaşı, ne de ölümü olur. - Şvetasvatara Upanişad 11.12

Yoga bedenimizi, yaşamımızı ve aklımızı gerçek Özbenimiz olan farkmdalık alevine sunduğumuz ayinsel ateştir. Bu içsel ateş bizi cehaletin karanlık gecesinden alır ve aydınlanmanın sürekli gündüzüne götürür. Büyük bir yogi, varlığıyla bizi ışık, sıcaklık ve canlılıkla dolduran yaşayan alevdir.

Yoga uygulaması tamamen yoga ateşinin yaratılmasıyla ilgilidir, keza bu ateş yoganın temeli olmalıdır. Benzer şekilde Ayurveda da büyük bir ateş sunusudur. Kendimizi iyi etmek, sağlığı ve canlılığı sürdürmek için şifa ateşini yaratmalıyız.

Evrendeki ateş ilkesine Sanskritçede agni denir, agni ‘dönüştürücü kuvvet" demektir. Bu sadece elemental seviyedeki değil, ısı, ışık ve elektriksellik açısından ateştir. Bu ilahi ateş, yaşamın, ışığın ve sevginin kaynağıdır; bizi içeriden güdüleyen ruhun güçleridir. Ruhun kendisi içsel ateşimizdir, bize tüm bu doğumlar boyunca eşlik eden derinlerdeki spritüel hevestir. Bu sönmez bir ateştir, tüm şuursal hallerin gerisindeki gözlemcidir, her daim uyanık olan görendir. Bizler her şeyin özbeni olan bu ilahi ateşin tezahürleriyiz.

Ateş Ritüeli Olarak Yoga ve Ayurveda

Yoga ve Ayurvedanın ikisi de bize kozmik ateşin nasıl işlediğini gösteren agni ya da ilahi ateşin (agni vidyalar) bilimidir; böylece gerekli denge ve büyümeyi sağlayabiliriz. Kaba maddeden, saf varlığa dek evrendeki tüm planlarda dışa doğru var olan kozmik ateşin, fiziksel bedenden ölümsüz şuura dek kendi bireysel doğamızın tüm katmanlannda bir karşılığı vardır. Agni, evrimsel değişimin gerçekleşmesi için gerekli katalitik kuvvettir. Ayurveda fiziksel seviyede agninin rolünü vurgular ve bize sindirim ateşini fiziksel sağlığın temeli için nasıl dengeleyeceğimizi gösterir. Yoga ise aydınlanmanın araçları olarak prana ve meditasyon ateşlerini vurgular.

Dışsal Ateş Ayini

Vedalar, yajna ya da kurban adı verilen ayrıntılı ateş ayinlerini öğretir. Yajna, enerjinin yeniden yönlendirilmesi ya da dönüşümü demektir, bir özün bir seviyeden başka bir seviyeye değişimidir. Yajnanın ardındaki fikir, kişi ilahi olana ne sunarsa sunsun, tezahürün daha yüksek seviyesi adına sunulanın dönüşmesi gerektiğidir.

Yajnada belli prosedürlere göre özel bir ateş yakılır, önce bir sunak ya da ateş çukuru yapılır. Yakıt olarak belli odunlar kullanılır ve ateş kesinlikle belli bir üslupla yakılır, tercihan çubukların birbirlerine sürtülmesiyle... Bu kutsal ateşte çeşitli sunular yapılır; örneğin pirinç veya ghee sunulur ki bunların her ikisi de ateşi besler ve ateş sayesinde çeşitli özlere dönüşür. Dileklerimizi gerçekleştirmesi ve dünyaya ilahi kutsamanın getirilebilmesi için bu sunuların yanı sıra çeşitli dualar ve mantralar okunur.

Ateş madde dünyası ve daha yüce spritüel gerçeklikler, insan ve tanrılar arasındaki ulaktır. Sunduklarımız, ateş sayesinde yüce güçlerin bunu tanıyıp harekete geçebileceği görünmez âlemlere taşınır ve bu güçler bize lütuflarmı gönderir. Bu türdeki bir kutsal ateş sadece kaba seviyede değil, aynı zamanda süptil seviyede de çevreyi saflaştırmaya hizmet eder. Bunu düzenli olarak uygulayanların astral bedenlerini saflaştırır. Bu türde bir ritüel düzenli bir şekilde her evde veya aşramda yapılmalıdır.



Agni Olarak Yogi

Ateş sunuları yaşamdaki sıradan istekler olan sağlık, refah ve zenginlik kazanmak için düzenlenebilir. Aynı zamanda daha içsel amaçlar olan zor bir karmayı sonlandırmak, olumsuz gezegen etkilerini uygun hale getirmek veya çeşitli spritüel uygulamaları kutsamak için de yapılabilir.

Ateşin külleri -ki bunlara bhasma denir- saflaştırıcı, şifalandırıcı ve tedavi edici güçlere sahiptir. Bazen özel bitkiler de sunuda kullanılır. Bu tür

bhasmalar diğer ilaçları güçlendirmede ya da tek başlarına ilaç olarak kullanılabilir. Büyük spritüel üstadlarm huzurunda yapılan bhasmalar özellikle güçlüdür.

Ateş ritüelleri için en önemli zamanlar gündoğumu, günortası ve günbatımıdır, bu saatlerde yapılan sunulara agnihora ya da ateş çağrıları denir. Yeni ay ve dolunay sunuları da aynı şekilde önemlidir, hatta Yedik dönemlerde çeşitli mevsimsel ve yıllık sunular da düzenlenirdi. Bu türdeki dönüştürücü veya bağlantı noktaları ki bunlara kesişme yeri ya da Sanskritçe sandhi denir, enerjinin doğal olarak değiştiği ve üzerinde hem çalışılması hem de yönlendirmesi daha kolay hale geldiği zamanlardır.

Ayurvedik Ateş Ritüeli

Ayurvedik ateş ritüelindeki ateş, sindirim ateşi ya da jatharagnidir. Sunular yediğimiz gıdalardır. Buna Vedalarda öğretildiği üzere pranagnihotra ya da pranik ateş sunusu denir. Burada gıdayı sadece jatharagniye sunmayız, aynı zamanda birlikte çalıştığı beş pranaya sunarız.

Yemeden önce öncelikle yiyeceğimiz gıdayı saflaştırmak için üzerine biraz saf su serpmeliyiz. Kişi bunu yaparken Om mantrasmı söyleyebilir ya da biliyorsa Gayatri Mantranın[1] tamamını söyleyebilir. Daha sonra kişi, “Sen ölümsüzlüğün sofra örtüşüsün, Swaha!” diyerek bir yudum su içmelidir. Sonra kişi beş prana için mantra söylemeli, her seferinde ağzına bir parça yemek almalı, bizi devam ettiren ilahi kuvvet olarak pranayı ve onun hareketini hatırlamalıdır.

OM Pranaya Swaha!

OM Apanaya Swaha!

OM Vyanaya Swaha!

OM Şamaya Swaha!

OM Udanaya Swaha!

Daha sonra kişi yemeğini bitirmeli ve “Sen ölümsüzlüğün örtüşüsün, Swaha” demelidir. Swaha kutsal ateşe yapılan herhangi bir sununun mantrasıdır. Bu şekilde yemek yendiğinde, tüm pranalarımız sindirim ateşinin bir aracına dönüşür.

Yoga, İçsel Ateş Ritüeli

Yoga dışsal içerik kullanmayan, doğamızın farklı yetilerini kullanan içsel ateş ritüelidir. Yoga uygulamasında, varlığımızın tüm yönlerini Tanrının içsel ateşine sunanz. Hangi yetilerimizi sunacağımıza bağlı olarak farklı, yogik ateş ritüelleri vardır. Yoga nefes ve akıl ateşini, şuurumuzu saflaştırmada ve dönüştürmede kullanır. Bu, kendimizi Tanrı veya içsel Özben olan ilahi ateşle bağlayarak gerçekleşir. İçimizdeki tanrı veya güneşe bizi geri götürecek ruhumuzun ateşini uyandırmamız gerekir. Süptil bedenimiz ve bu bedendeki nadi ve çakra sistemleri, ruhumuzdan çıkan kundalininin içsel ateşiyle yakılması gereken büyük bir ağaç gibidir. Böylelikle, yoginin kendisi ateş haline gelir, üçüncü gözü açılır ve dünyaya yansıtabileceği bir kuvvete dönüşür. Tüm gerçek yogiler yogik ateşi geliştirme arayışındadır.

Doğa Dünyasındaki Ateşler

Agninin farklı biçimleri doğa dünyasında var olur ve evrim sürecini yönetir, öncelikle Dünyada ve yıldızlarda elemental ateş bulunur ki bunun da çeşitli biçimleri vardır. Sonra fotosentez yoluyla organik yaşam üreten bitkisel ateş vardır. Bu, duyguları ve tutkuyu üreten hayvansal ateşi doğurur. Hayvansal ateş insani ateşe doğru derinleşir ki bu gerçeği ve şefkati destekler. Bundan sevgi ve şefkati tutuşturan me-leksi ateş ortaya çıkar.

Bu beş kozmik ateş, aşağıda belirtilen beş koşa ile ilişkilidir. En yücesi atmik ateştir ya da saf şuur olan Özben ateşidir, bu aynı zamanda Brahmik ateştir ya da tüm bunların gerisindeki saf varoluşun mutlak alevidir.

Yedi Agni ve Beş Koşa

Ruhun beş koşası ya da kılıfının her birinin, kendi gelişiminden sorumlu agnisi farklıdır. Besinlerin emilmesini ve atık maddelerin sistemden atılmasını sağlayan sindirim ateşi gibi, her seviyedeki agni büyüme ve denge kuvvetidir.

1. Gıda Kılıfı Annamaya Koşanın Agnisi

Gıda kılıfının agnisi sindirim ateşidir (jatharagni). Bu, karında özellikle de gıdanın sindiriminin gerçekleştiği ince barsakta bulunur. Sindirim ateşi yediğimiz gıdayı beş elementin özüne parçalar. Bu fiilden, tüm dokuları plazma sayesinde göndererek besleyen sindirilmiş gıda kütlesi ortaya çıkar. Bu sayede gıdayı sindiririz ve gıda, bedendeki dokulara dönüşür.

Yemek yeme fiili, yani ağızdan gıdayı alarak mideye gönderme kısmı kapha (su) hâkimdir, keza bu esnada gıdanın sıvılaştırılması gerekir. Sindirim fiili, yani ince barsakta gıdayı parçalayıp öğütme işi agni ile yakından ilişkili olan pittanın (ateş) konusudur. Kaim barsaktan artık maddeleri atma vatanın (hava) konusudur, keza atık gazlar burada tutulur ve buradan bırakılır. Bu nedenle üç doşa da jatharagni ile çalışır.

Fiziksel agni, ağzın hâkim olduğu bir fiil olan konuşma ile yakından ilişkilidir. Aslında fiziksel beden, bir ucu ağza açılan bir sindirim sistemi çevresinde gelişen bir tüptür. Doğru yeme ve doğru konuşma gıda kılıfının tamamlayıcı süreçleridir. Kişi sadece ağzından ne girdiğine değil, ne çıktığına da bakmalıdır.

2. Prartik Kılıf, Prarıamaya Koşanın Agnisi

Pranik kılıfın agnisi pranagni, yani prananın agnisidir. Bu akciğerlerde ve kalpte çalışır, aşağıdaki güneş sinir ağının jatharagnisi ile bağlantılıdır, keza burası da fiziksel pranik merkezdir. Pranagni, dışsal havadan oksijeni canlılığın içsel kuvvetine dönüştürmekten sorumludur. Pranagni kanla bağlantılıdır, hem kanı oksijenlemeye yarar, hem de ona kırmızı rengini verir. Pranagni sayesinde havayı ya da pranayı sindiririz ve bu da enerjiye dönüşür. Nefesin enerjisi, gıdaya kıyasla çok daha süptil ve anındadır.

Nefes alma fiili, tıpkı yemek yemek gibi kaphamn alanıdır ve nefes verme fiili, tıpkı bedenden atıkları atma gibi vatanın alanıdır. Pranagni nefesin tutulmasıyla canlanır, bu da pitta ile ilgilidir. Pranagni aynı zamanda konuşma ile bağlantılıdır; çünkü konuşma özellikle nefesle canlanır.

3. Dışsal Akıl - Manomaya Koşanın Agnisi

Dışsal aklın agnisi algılamanın ateşi, yani manasika agni-dir. Bu bizim duyusal izlenimleri sindirmemizi sağlar, Akılsal ateş, duyu organları arasında en çok gözle bağlantılıdır; göz, duyular arasında ateşe karşılık gelir. Fiil organları arasında ise en çok akılsal seviyedeki konuşma ile yani akılda geçen konuşma, iç sesimizle bağlantılıdır. Akılsal agni izlenimleri sindirir ve onları içsel manzara olan hayal gücümüzün alanına döndürür.

4. Zihin - Vijnanamaya Koşanın Agnisi

Zihnin agnisi ayrım gücünün ateşidir, bu sayede bizler gerçeği yalandan, iyiyi kötüden, doğruyu yanlıştan ayırabiliriz. Dışsal aklın ateşi ahlaki açıdan

nötrdür ve sadece izlenimleri sindirir. Zihnin ateşi ise bunlan bir ileri seviyede sindirir; anlamlarını, değerlerini ve içeriklerini yani altta yatan fikri özetler. Bundan temel değerlerimiz ve inançlarımız yapılanır. Zihnin agnisi öngörü ve anlayışımızın alanı olan dharma bedenini oluşturur.

5. Saadet - Anandamaya Koşanın Agnisi

Bu kılıfın agnisi sevgi ateşidir, gelişmemiş bir kişide ise arzunun ateşidir. Bu, en derin dileklerimizin, güdülerimizin ve heveslerimizin alevidir. Arzu, ilahi sevginin ve saadetin ateşine dönüştürülebilir. Bu saadet ateşini besleyen duyusal zevkler değil, ilahi olana adanmadır. Saadet agnisi deneyimimizin his içeriğini alır ve ondan bir neşe üretir. Bu, bilgeliğin büyümesine izin verilen neşe bedenidir.

6. Özben - Çidagni, Şuurun Ateşi

Şuurun kendisi, ateşin, ışığın ve aydınlanmanın doğasına sahiptir. Buna aynı zamanda bilgi ateşi de denir, ama daha yüksek seviyeli anlamıyla spritüel veya Özben bilgisidir -şuurun (çidagni) ateşi ya da farkındalığm ateşidir. Bu, tüm diğer ateşlerin yansıması sayesinde ışık ve enerjisini türettiği gerçek içsel ateş ya da ışıktır. Bu her şeyi görendir ve bedeni tüm evrendir.

7. Brahman - Brahmanın Ateşi ya da Varlığın Ateşi

Varlığın ateşi olan Brahmanın ateşi (brahmagni) ve şuurun ateşi (çidagni) birbirinden farklı değildir, aynı gerçekliğin iki yönüdür. Brahmagni varoluşun ateşidir ya da evrensel ateştir. Tüm düalitenin ötesindedir ve kendi kendisini tüketen bir gerçekliktir. Tüm varoluş, kendi kendine var olan bir ateştir. En yüce gerçek budur.

Koşaların Beş Agnisi ve Yoganın Basamakları

Ayurveda agninin gelişimi üzerine kuruludur, özellikle de fiziksel seviyede, uygun sindirim ve toksinlerin atılımıyla dengelenen jatharagniden... Yine de aynı zamanda şifalı bitkiler, egzersiz ve ayurvedik detoks yöntemi olan pança karma gibi özel terapiler ile pranagni, canlılık ateşini daha iyi hale getirmeye çalışır.

Yoga ise aslında daha yüksek seviyelerdeki agninin gelişimi ile ilgilidir, zihnin ateşini özellikle de Puruşa olan farkındalık ateşi ya da ilahi ateş ile bağlamayla ilgilidir. Meditasyon ve samadhi yoga sayesinde, kişi zihnin ve

saadetin daha yüksek koşalarına ait agnileri geliştirir. Yoga uygulaması, üzerinde çalışmak için yoga ateşini geliştirmek demektir. Ateş tüm olgunlaşmayı ve dönüşümü getiren faktördür.

Yine de yogadaki kilit agni, pranagnidir. Pranagni ve daha derin seviyelerdeki agniler arasında özel bir bağ vardır. Pra-na ilksel enerjidir. Pranagni en güçlü agnidir. Süptil bedeni, yoganın açığa çıkacak içsel deneyimlerine izin vermek için saflaştırır. Gelişene dek, yoganın daha yüksek seviyeli yönleri kendini açamaz.

Raja Yoga uygulaması ve sekiz basamağı, içsel saflaşma ve dönüşüme yardımcı olacak beş agninin gelişimi için tasarlanmıştır. Yama ve niyamalar yani yoga sisteminin kural ve disiplinleri dışsal yaşamımızı bir düzene koyar, böylece ilahi ateşi tutuşturacak yakıt doğamızda hazır hale gelir. Bu uygulamalar karakterimizin olgunlaşmasına hizmet eder, böylece karakterimiz içsel ateşi tutabilecek hale gelir. Akıl ve beden olan yakıt hazır olmadan, bu içsel güçle karakterimiz doğru bir şekilde yanamaz. Yogik disiplinler olan zarar vermeme, iç gözlem ve Tanrı'ya duyulan teslimiyet yaşam ateşimizin daha harlı bir şekilde parlamasını ve karakterimizin spritüel uygulama için olgunlaşmasını sağlar.

Asana ve Jatharagni

Asana ya da yogik duruş uygulaması, fiziksel bedeni saflaştırmaya yardımcı jatharagni ya da fiziksel agninin dengelenmesini, sabitlenmesini ve daha da ileri seviyede tutuşmasını sağlar. Fiziksel beden sabit, gevşek ve dengede olduğunda, sindirim ateşi de aynı zamanda dengelenir ve saflaşır. Asananın doğru performansı, düzenli ve sağlıklı olmasının yanı sıra aşırı bir iştahın olmadığı, iyi haldeki bir sindirim ve dışkılamayla sonuçlanır. Çeşitli duruşlar özellikle de oturarak yapılan duruşlar ve uddhiyana bandha[2] sindirim ateşinin artmasına yardımcı olur.

Pranayama ve Pranagrıi

Pranayamanın ana hedefi pranagni yani prananm ateşinin, prana, nadi ve süptil bedenin saflaşması için geliştirilmesidir. Pranagni temelde nefes alış verişiyle gelişir. Şunu da ekleyebiliriz ki, pranagni beş pranadan farklıdır, yine de bu pranalarm ısısı ve elektriksel bağlantısı olduğu için hepsiyle bağlantılıdır.

Nefesin tutulmasıyla birleştirilmiş derin soluma olan Pranayama, pranagniyi

artırır. Pranagni beden ısısını artırınca, bu nadileri saflaştıran terlemeye sebep olur. Pranayama ve mantra birleşimi, pranagninin gelişimine yardımcı olur ve pranamaya koşayı saflaştırır.

Pratyahara ve Duyuların Agnisi (İndriya Agni)

Pratyahara kelime anlamıyla duyusal izlenimlerden oruç tutmak demektir, ama bu aynı zamanda duyuların ve fiil organlarının kontrolünün tüm yöntemlerini ve dikkatin içselleştirilmesini de içerir. Bu dışsal akim ve duyuların ag-nisinin artışına hizmet eder, böylece akim negatif izlenimlerini temizleyebiliriz.

Dharana ve Aklın Agnisi

Akim ateşi, gerçeklik doğasına nüfuz edebilmek için sabit bir şekilde yanmalıdır. Akılsal ateş, belli bir dikkat nesnesine sürekli olarak tutulduğunda sabitçe yanar. Bu dharana uygulamasıdır, böylece dikkat ateşi parlak ve güçlü bir şekilde büyüyebilir.

Dhyana ve Zihnin Agnisi

Meditasyon zihnin ateşini artıran araçtır. Burada düşüncelerimiz yakıttır ve bunu gözlemleyen ruh ise ateştir. Gören halinde kalındığında, her şey farkındalığm yakıtına dönüşebilir.

Samadhi ve Sevgi Agrıisi

Samadhi veya spritüel emiliş, tefekkür ettiğimiz nesne ile tefekkür ateşi tam olarak birleştiğinde meydana gelir. Burada kalplerimizdeki ilahi ateşle birleşmeliyiz, bu bizi dışsal arzulardan saflaştırır. Böylece saadet ateşine gireriz.

Samadhinin Doğal Hali ve Şuur Ateşi

İlahi Özben her zaman samadhi ya da spritüel birlik halinde var olur. Bu samadhi sabit bir haldir, akla özgü olan, çeşitli deneyimler olarak gelip geçen samadhilere benzemez. özben her şeyi tüketen ilahi ateştir. Bunun için, tüm evren gıdadır. İyi veya kötü, doğru veya yanlış tüm deneyimleri tüketir. Bu, tüm çokluğun ötesindeki varlığın ve şuurun ateşidir.

Yedi Agninin Gelişim Anahtarları

1. Jatharagni - Sindirim Ateşi

- Doğru sindirim ve emilim sayesinde, alınan gıdanın ve atılan feçesin doğru dengesi

- Sattvik gıda ile doğru beslenme diyetinin yapılandırılması, ghee gibi uygun yağlarla agninin desteklenmesi. Mevsimsel ve kişinin yaşamdaki mertebesine uyarlanmış düzenli yemek yeme alışkanlıkları.

- Zencefil, kakule, arnavutbiberi ve karabiber gibi doğru baharatlar

- Sindirim ateşinin tutuşturmak için oruç tutmak

- Asana ve doğru egzersizler yoluyla fiziksel sakinliğin sağlanması ve gerginliğin atılması

- Beden ısısının düzenlenmesi, soğuğa ve ısı değişimlerine karşı direnç geliştirilmesi

2. Pranagni - Prana Ateşi

- İyi kalitede, prana ile zengin hava solumak

- Doğru oksijen emilimi ve akciğerlerin doğru çalışması sayesinde, alınan ve verilen nefesi dengelemek

- Düzenli pranayama, nadi şodhana (alternatif burun deliği nefesi), sağ burun deliği nefesini vurgulamak, bhastrika ve uijayi nefesi gibi ısındırıcı nefesler almak

- Fiil organlarını kontrol etmek, aşırı faaliyeti kesmek, özellikle de konuşma ve cinsel organları kontrol etmek

3. Manasika Agni - Aklın Agnisi

- Akılsal agniyi dengelemek: İzlenimlerin doğru emilimi ile izlenimlerin emilimi ve verilen tepkisel ifadeler arasında doğru dengeyi kurmak

- İzlenim orucu tutmak ve tek biçimli izlenimlere tutunma gibi pratyahara uygulamaları yapmak

- İçsel olarak duyu kontrolü için görselleştirme yapmak

- Renk, ses ve müziğin süptil duyusal araçlarını kullanmak

- İçsel sesler ve içsel ışık üzerine konsantre olmak

4. Bauddhika Agni - Zihnin Agnisi

- Zihin agnisini dengeleme: Dengelenmiş yargı ve mantık yoluyla gerçek ile yalan arasındaki farkı anlama kabiliyeti

- Spritüel öğretileri ve felsefeleri çalışmak

- Doğru değerleri ve doğru yargılan geliştirmek

- Ebedi ve geçici olan arasındaki farkı anlama kabiliyetini geliştirmek

- Dengede kalmak ve dengeli yargılamak

- Tefekkür ve meditasyon

5. Anandagni - Saadet Agnisi

- Deneyim agnisini dengeleme: Sevgi, adanma ve şefkat duymak

- Doğru insanlarla ilişki kurma, uygun ikili ilişkiler kurmak

- Tanrıya, Anne/Babaya ve her şeyi Yaradana adanmak

- Guru, öğretmenlere ve ebeveynlere saygı göstermek

- Yalnız (ilişki orucu) kalmak

- Kendi gerçek doğanı sabit bir şekilde hatırlamak

- Samadhi ve İlahi ile birlik

6. Çidagni - Şuurun Agnisi

- Farkmdalık ateşine tüm deneyimleri sunmak

- Gözlemlemek, şahit olmak, aklın sessizliği

- Kalpteki ebedi olan ve değişmez olan Özbenin farkındalığma tutunmak

- özben-sadakati ve Özben-idrakı

7. Brahmagni - İlahi Agni

- Tüm varlıklarda Varlığın birliğini görmek
- Herşeyi Tek olana sunmak
- Mutlakta yaşamak

9 - Beş Prananın Sırları

Uç cennette olan her şey Prananın kontrolünde durur. Ey Prana. tıpkı bir annenin çocuklarına karşı olduğu gibi, bizi koru, bize ihtişam ve bilgelik ver. - Praşna Upanişad 11.13

Bir şeyleri değiştirmek için, bunu yaratan enerjiyi değiştirmemiz gerekir. Bu olgu, hem Ayurveda, hem de yoga için geçerlidir. Beden ve akılda olumlu değişimler yapabilmenin yolu, öncelikle beden ve aklın enerjiler yoluyla nasıl çalıştığını anlamayı gerektirir. Bu enerjiye Sanskritçe prana denir, anlamı ilksel enerjidir. Bu kelime bazen nefes veya yaşam gücü olarak da çevrilir, ama aslında prana tüm bunlardan daha fazlasıdır.

Prana konusu yogik ve ayurvedik düşüncede ortak olsa da, prana ve onun farklı alt tipleri nadiren derinlemesine incelenmiştir. Bu nedenle, prananın engin ve mükemmel bilimi az anlaşılmıştır. Bu bölümde bu kuvveti inceleyeceğiz; çünkü prana, yoga ve ayurveda arasındaki ortak bağlantıdır.

Çeşitli Upanişadlarda, prana ile ilgili eski bir Vedik öykü bulunur: Doğamızın beş ana yetisi yani akıl, nefes (prana), konuşma, kulak ve göz, hangisinin diğerinden daha önemli olduğu konusunda birbiriyle tartışır. Bu tartışma, bizler insan durumundayken her bir yetinin birbiriyle bütünsel olarak değil, birbirine karşı çalıştıklarını, dikkatimizi çekmek ve bizi hâkimiyetleri altına almak için birbirleri ile rekabet halinde olduklarını yansıtır. Bu münakaşayı çözmek için her biri bedeni teker teker terk etmeyi ve böylece en çok hangisinin özlendiğini bulmayı önerir.

Önce konuşma bedeni terk eder, ama beden dilsiz kalsa da varlığını sürdürür. Daha sonra göz bedeni terk eder, ama beden kör olsa da varlığını

sürdürür. Sonra kulak bedeni terk eder, ama beden sağır olsa da varlığını sürdürür. Sonra akıl bedeni terk eder, ama kişi şuursuz olsa da, beden varlığını sürdürür. En son olarak prana bedeni terk etmeye başladığında, beden ölmeye ve tüm diğer yetiler güçlerini kaybetmeye başlar. Bu durumda bu yetiler pranaya koşarak, prananın üstünlüğünü kabul ederek kalmasını ister. Gayet açıktır ki tartışmayı prana kazanmıştır. Prana, başka türlü faaliyet göstermeleri mümkün olmayan tüm diğer yetilere enerji verir. Prana ilk sırayı alır ve o olmadan hiçbir şeyi yapacak enerjimiz olmaz. Bu hikâyenin ana fikri tüm yetilerin kontrol edilmesi için prana kontrolünün şart oluşudur. Prana efendidir. Prana patrondur. Prana içimizdeki Tannsal güçtür. Prananın tasdiki olmadan, beden veya akılda istemli veya istemsiz hiçbir şey yapılamaz. Prana ile nasıl çalışacağımızı öğrenmediğimiz sürece, hiçbir şeyi yapamayız.

Prananın nefesten, şuurun enerjisine dek birçok çeşitli seviyede anlamı vardır. Prana sadece temel yaşam gücü demek değildir; akıl, yaşam ve bedenin her seviyesinde çalışan tüm enerjinin ana biçimidir. Doğrusu tüm evren prananın bir tezahürüdür, prana orijinal yaratıcı güçtür. Kundalini şakti yani şuurunu dönüştüren içsel kuvvet ya da yılan gücü bile, uyanmış pranadan gelişir.

Kozmik seviyede prana ile ilgili iki yön vardır. Birincisi prananın tezahür etmemiş yönüdür ki bu, tüm yaradılışı aşan saf şuurdur. İkincisi, yaratıcı gücün kendisi olan tezahür etmiş pranadır. Prana, doğanın (prakriti) aktif gücü olan rajas değerinden (guna) doğar. Üç guna içinde, sattva ya da uyum aklı doğurur, rajas ya da hareket pranayı doğurur, tamas veya atalet bedeni doğurur.

Doğrusu Prakritinin (doğa) ilksel olarak prana ya da rajas olduğu tartışılabilir. Doğa, aktif enerji ya da şaktidir. Daha yüce Özben ya da saf şuurun (Purtışa) çekim veya çekişine göre, bu enerji sattvik hale gelir. Cehaletin ataletiyle, bu enerji tamasik hale gelir.

Ancak Puruşa ya da daha yüce Özbenin tezahür etmemiş prana olduğu da söylenebilir; çünkü bu bir şuur enerji biçimidir (devatma şakti veya çit şakti). Tezahür etmemiş prana ya da saf farkmdalıktan yaradılışın tezahür etmiş pranası çıkar, böylece tüm evren oluşur. Tezahür etmemiş prana puruşadan (saf farkındalık enerjisi), prana prakriti (yaradılış enerjisi) tezahür eder.

Fiziksel varoluşumuza bağlı olarak, prana ya da yaşam gücü hava elementinin bir değişimidir, esasen fiziksel dünyada kalmamıza izin veren, nefes aldığımız oksijendir. Yine de hava, eter veya boşlukta başladığı için, prana da boşlukta doğar ve buna yakından bağlı kalır. Nerede bir boşluk yaratırsak, orada enerji veya prana otomatik olarak doğar. Hava ve boşluk, enerji ve boşluk, enerji ve akıl ki bunun kendisi bir tür boşluktur, birbiri ile yakından bağlantılı kafir ve birbirinden ayrılamaz.

Hava elementi dokunma duyusu ile ilişkilidir; bu, süptil hava elementidir. Dokunma, prananm süptil bir biçimidir. Dokunma sayesinde canlı hissederiz ve diğerlerine yaşam gücümüzü iletiriz, dokunma ve kucaklamanın bu kadar uyarıcı olmasının sebebi budur. Yine de hava nasıl boşlukta doğarsa, eter elementine denk gelen his değeri olan dokunma da sesten doğar. Ses sayesinde uyanmış hisseder ve yaşamın tamamıyla daha geniş bir bağlantı sezeriz. Süptil seviyede, prana akla özgü dokunma ve ses değerlerinden doğar.

Pranamaya koşa yaşam gücü enerjilerimizin katmanıdır. Bu kılıf bir yanda beden, diğer yanda aklın üç kılıfı (dışsal akıl, zihin ve içsel akıl) arasında arabuluculuk yapar ve her bir seviyede faaliyet gösterir. Pranamaya koşa için iyi bir tabir yaşamsal kılıf veya yaşamsal beden' kelimeleridir, bu terimleri Şri Aurobindo'nun İntegral Yogası kullanmaktadır. Pranamaya koşa hayatta kalmanın, üremenin, hareket etmenin ve kendini ifadenin yaşamsal itkilerini içerir; bunlar genel olarak beş fiil organı (dışkılama, ürogenital, ayaklar, eller ve ses organı) ile bağlantılıdır.

Birçoğumuz, yaşamı devam ettirirken, hayati bedenin ve onun derinlere işlemiş itkilerinin, örneğin hayvani doğaya ait yemek yeme ve üreme gibi itkilerin hâkimiyeti altmdayızdır. Yaşamsal beden, acı veren çeşitli korkulann, arzuların, bağımlılıkların kaynağı olan bilinçaltı egoyu tutar. Birçoğumuz yaşamımızı duyusal haz ve maddesel nesneleri elde etme biçimindeki yaşamsal beden yoluyla zevk aramakla geçiriyoruz. Yaşamsal beden tıpkı prana gibi rajas gunasıyla, onun arzu ve tutkularının hâkimiyeti altındadır.

Yaşamsal doğası güçlü bir kişi yaşamda dikkat çeken bir kişi olur ve kişiliğiyle tüm dünyayı etkiler. Yaşamsal doğası zayıf olanlarsa, herhangi bir şeyi başarma gücünden yoksundur ve yaşamda çok az etkileri vardır, genelde edilgen rollerde kalırlar. Genel olarak, güçlü ve egoistik yaşam güçleri dünyayı yönetir, yaşam gücü zayıf olanlarsa onlan takip eder.

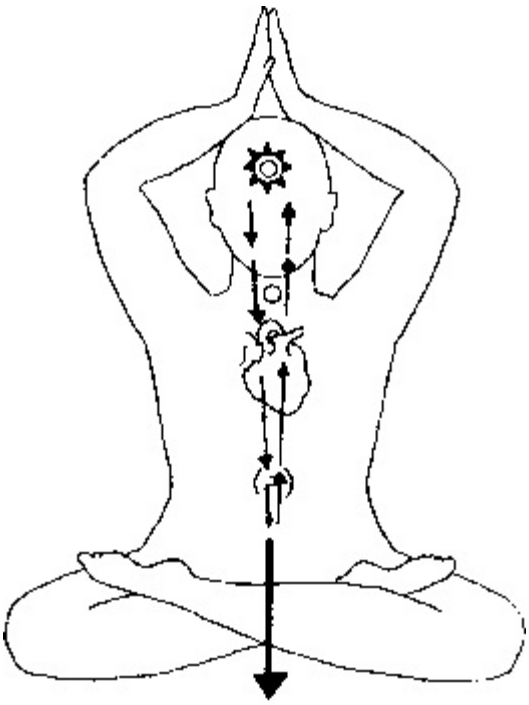
Bu türdeki güçlü bir egoistik yaşam gücü, spritüel yoldaki en büyük engellerden biridir. Bu kişi ego kimliğinde çok güçlü hisseder ve kendisinden daha yüce veya kişilik dışı bir kuvvete teslim olamaz.

Ancak güçlü bir yaşamsal güç ya da pranamaya koşa, spritüel yolda önemlidir, ama egoistik ya da arzularla yönlendirilmiş bir yaşamsal güçten tamamen farklıdır. Kuvvetini kişisel güçten almaz, tersine ilahi olana ve kozmik yaşam gücüne teslim olur. Güçlü bir spritüel yaşam gücü olmadan, kendi uygulamalarımızı yapma gücünden yoksun kalırız. Hint mitolojisinde, bu daha yüce prana Rüzgârın oğlu olan, Sita-Rama biçimindeki ilahiye teslim olan, maymun tanrı Hanuman ile sembolize edilmiştir. Hanuman dilediği kadar büyüyebilir veya küçülebilir, tüm düşmanların ve engellerin üstesinden gelebilir, mucizler gerçekleştirebilir. Bu tür bir spritüel yaşamsal gücün, yaşamda duyuların kontrolünün ve yaşamsal itkilerin daha yüksek iradeyle isteğe boyun eğişinin yanı sıra, enerjisi, merakı ve hevesi vardır.

Sağlık da aynı zamanda güçlü bir yaşam gücüne bağlıdır; çünkü fiziksel bedene enerji ve dinçliği veren budur. Ama ayurvedada gerçek sağlık, spritüelleştirilmiş yaşamsal doğadan gelir, egoistik yaşamsal doğadan değil. Bu nedenle, ayurvedik sağlık ölçütleri sattvik ilkelere ve daha yüce Öz-benle uyumlu olmaya dayanır. Ayurveda bize ruhla uyumları arak sağlık vermeyi hedefler. Diğer yandan fazlasıyla fiziksel ve hayati canlılığı olan sağlıklı bir ego, bizi sadece daha ileri seviyede karmik ilişkilere sokmakla kalmaz, spritüel gelişimimize de zarar verir.

Beş Prana

İlksel tek Prana, hareketi ve yönüne göre, beş tipe bölünür. Bu beş pranaya vayular ya da hava güçleri denir. Bunlar ayurvedik tıpta ve yogik düşünüşte önemli bir konudur, bu ikisi arasında köprü vazifesi görür. Tüm evrenin işlediği ve bizlerin sahip olduğu enerjinin beş tipini temsil eder.



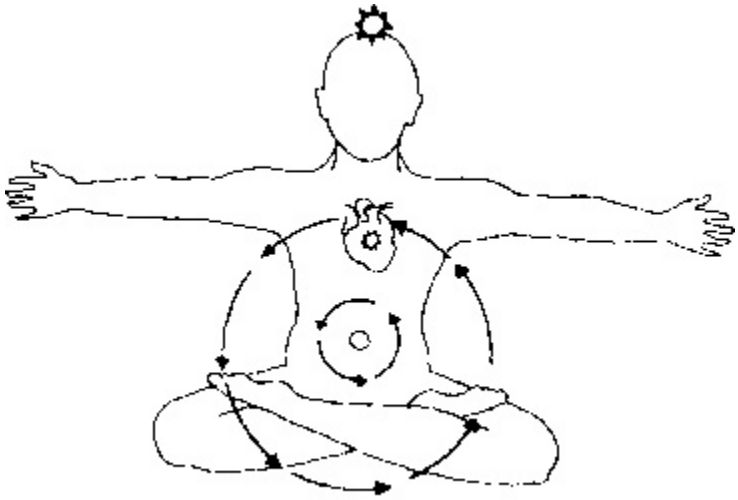
Prana, Apana ve Udana

Prana: Kelime anlamıyla 'ileriye giden hava' demektir, içe doğru hareket eder. Yemek yemekten, su içmeye, hava solumaktan, duyusal izlenimlerin alımına ve akılsal deneyimlere dek her tür algılamayı yönetir. Prana doğası gereği itici güçtür, her şeyi harekete geçiren ve yönlendirendir. Bizi yaşamda yönlendiren temel enerjiyi sağlar. Prana baştaki yaşamsal enerjidir, esasen üçüncü göz bölgesindedir ve bu bölge beyni besler. Tüm diğer pranalara olumlu enerji sağlar.

Apana: Kelime anlamıyla 'dışarıya hareket eden hava' demektir, aşağı ve dışarı doğru hareket eder. Dışkı ve idrarın vücuttan atılımını, semenin, menstüral sıvının ve fetusun atımını, nefes yoluyla karbondioksitin atımını yönetir. Daha derin seviyede apana olumsuz duyuları, duyguları ve akılsal deneyimleri atar. Bağışıklık sistemimizin tüm seviyelerdeki kökenidir. Apana, dışkılama ve üremeye izin veren alt kann bölgesindeki yaşamsal güçtür.

Udana: Kelime anlamıyla yukarıya hareket eden hava' demektir, yukarı hareket eden yaşam enerjisinin değerli ve dönüştürücü hareketidir. Bedenin büyümesini, oturmasını, konuşmasını, çaba sarf etmesini, hevesini ve iradesini yönetir. Udana, farklı bedenleri geliştirdiğimiz ve şuurda evrimleştiğimiz, yaşamdaki temel olumlu enerji açılımıdır. Udana boğaz bölgesindeki yaşam enerjisidir, konuşmayı ve kendini-ifadeyi yönetir, boyun boyunca başı taşır.

Samana: Kelime anlamıyla ‘dengeleyen hava’ demektir, peri-fer bölgelerden merkeze doğru çalkalayarak ve ayırt edici bir şekilde hareket eder. Tüm seviyelerde sindirime yardımcı olur. Samana gastrointestinal sistemde gıdayı sindirmek için, akciğerlerde havayı sindirmek ya da oksijeni emmek için, akılda deneyimleri -bu deneyimler ister duyusal, ister duygusal, ister akılsal olsun- homojen hale getirmek ve sindirmek için çalışır. Samana göbek bölgesindeki yaşamsal güçtür, burası enerjimizin merkezlendiği ve sindirimin gerçekleştiği yerdir.



Samana & Vyana

Vyana: Kelime anlamıyla ‘dışa hareket eden hava’ demektir, merkezden perifer bölgelere doğru hareket eder. Tüm seviyelerdeki dolaşımı yönetir. Vyana, gıdayı, suyu ve oksijeni'bedende hareket ettirir, hareket ve güç sağlamak suretiyle, akılda dolaşan duygularımızı ve düşüncelerimizi saklar. Bunu yaparak tüm diğer pranaların işlerini yapmasına yardımcı olur. Vyaıia kalp ve akciğerlerdeki yaşamsal güçtür ki bu bölgeler enerjimizin geliştiği yerdir.

Prananın fiilleri belli bir seviyeye dek bölgesel hale ge-tirilebilsek de, aslında hepsinin her seviyede çalıştığını hatırlamalıyız; çünkü prananın ana görevi her şeyi birbirine bağlamaktır. Prana Samkhyanm yirmi dört kozmik ilkesi arasında listelenmemiştir; çünkü prana hepsi için ortak paydadır. Yine de pranalar hareketin farklı türlerini yönetirler.

Fiziksel beden açısından, prana vayu baştan göbeğe olan enerji hareketini yönetir ki göbek bedendeki pranik merkezdir. Apana vayu göbekten aşağı kök çakraya ve oradan ayaklara kadar olan enerji hareketini yönetir. Samana vayu tüm bedenden tekrar göbeğe geri olan enerji hareketini yönetir. Vyana vayu enerjinin göbekten tüm beden boyunca hareketini

yönetir. Udana göbekten başa olan enerji hareketini yönetir. Göbek bedendeki ana prana merkezidir, tüm diğer pranalar bir tekerleğin ortasına bağlanan parmaklar gibi bu merkeze tutunur.

Sade bir şekilde özetlersek, prana özlerin alimim yönetir; samana sindirimi yönetir, vyana besinlerin dağıtımını yönetir, udana sindirimi takip eden olumlu enerjiyi açığa çıkarmayı yönetir ve apana atık maddelerin bedenden uzaklaştırılmasını yönetir. Bu tıpkı bir makinenin çalışmasına benzer. Prana yakıtı getirendir. Samana yakıtı enerjiye dönüştürendir. Vyana enerjiyi çeşitli iş sahalarına taşıyandır. Apana atık maddeleri veya bu dönüşüm sürecinin yan ürünlerini atandır. Udana süreçle gerçekleşen olumlu enerji ve makinenin neler yapabileceğine karar verendir.

Kuvvetlerin bir diyagramı olarak, samana merkezi yönetirken, vyana periferi yönetir. Udana yukarı doğru hareketi yönetirken, apana aşağı doğru hareketi yönetir. Prana diğer tüm pranalara enerji verir. Sağlığın ve iyi halin anahtarı, pranalarımızı uyum içinde tutmaktır. Bir prana dengesizleştiğinde, diğerleri de rahatsız olur; çünkü hepsi birbirine bağlıdır. Genel olarak prana ve udana canlılık veren kuvvetler olarak, atımı sağlayan apana ile zıt şekilde çalışır. Benzer şekilde vyana ve samana da genişleme ve büzülme olarak çalışan zıt kuvvetlerdir.

Enerji biçimleri olarak pranalar tüm elementler üzerinde işler. Prana ne yaparlarsa yapsınlar, elementleri canlandırır. Udana elementlerin yukarı doğru olan dönüşümünü yönetir, toprağın suya dönüşmesini, suyun ateşe, ateşin havaya ve havanın etere dönüşmesini sağlar. Apana aşağı doğru dönüşümü yönetir, eterin havaya, havanın ateşe, ateşin suya ve suyun toprağa dönüşmesini sağlar. Vyana elementlerin farklılaşmasını sağlar ve her birine ayrı faaliyet alanları bahşeder. Samana elementlerin bütünleşmesini ve birleşmesini sağlar.

Pranaların özel elemental bağlantıları da vardır (klasik yoga edebiyatında, herkes bu konu üzerinde uzlaşmış olmasa bile). Udana eterle ve sesle, böylece boğaz çakrası ile alakalıdır. Vyana hava ve dokunma ile böylece kalp çakrası ile alakalıdır. Samana ateş ve görme ile böylece göbek çakrası ile alakalıdır. Apana toprak ve suyla, ayrıca koku ve tatmayla böylece kök ve cinsel organ çakraları ile alakalıdır. Prana tüm elementleri birbirine bağlar, ama özellikle de apananın su biçimi ile bu bağı gerçekleştirir keza bu, yaşamın ve üremenin temelidir. Baştaki merkezinde, prana aynı zamanda aklı da yönetir. Prana evrendeki enerjinin tüm

biçimlerini yani sadece yaşam gücünü değil, aynı zamanda maddesel e-nerjileri de yönetir. Örneğin Apana yerçekimi ile bağlantılıdır. Işık pranamn gücüyle hareket eder.

Prana doğu yönünde ortaya çıkar, bu yaşamın ve ışığın yönüdür. Vyana büyümenin ve genişlemenin yönü olan güneyde ortaya çıkar. Apana çürümenin ve düşüşün yönü olan batıda ortaya çıkar. Udana ölümün ve yükselişin yönü olan kuzeyde ortaya çıkar. Samana tüm pranaları boşluk sayesinde bir araya getirir.

Prana aynı zamanda zamanı yönetir. Prana zaman hareketini ileri yürütür ki bu yaşam deneyiminin hareketidir. Bu bizim doğumumuza sebebiyet verir ve bizi yaşam yolculuğuna doğru taşır. Vyana zaman alanında genişlememize izin verir. Apana çökmemize sebep olur. Udana daha yüksek bir plana doğru gitmemizi sağlar. Samana tüm pranalan zaman sayesinde birleştirir.

Prana	**Yaşam Sahnesi**	**Gün içinde-ki zamanı**	**Mevsimi**	**Yönü**
Prana	Doğum	Gündoğumu	Bahar	Doğu – Yukarı
Vyana	Büyüme	Günortası	Yaz	Güney – Ön-Sağ
Apana	Çürüme	Günbatımı	Sonbahar	Batı – Aşağı
Udana	Ölüm	Geceyarısı	Kış	Kuzey – Arka-Sol
Samana	Yaşam	Gündüz	Yıl	Merkez

Prana Fiziksel Bedeni Nasıl Yaratır

Prana olmadan, fiziksel beden bir kil yumrusundan başka bir şey değildir. Prana bu jelatinsi kütleyi, farklı uzuv ve organlara yontar. Kaba maddenin çeşitli kanallar yani na-diler sayesinde farklı doku ve organlara doğru işlemesini ve canlanmasını sağlar.

Prana vayu, baş ve beyindeki delikleri ve kanalları yaratır. Başta yedi adet delik vardır; iki göz, iki kulak, iki burun deliği ve bir ağız. Bunlara Vedik düşüncede yedi prana ya da yedi rişi denir. Udana boğaz ve boyundaki kanalları yaratır, özellikle de dil ve ses organlarını. Hem prana, hem de

udana başın ve bedenin ana deliği olan ağzın yaratılmasına yardımcı olur. Fiziksel bedenin, aslında ağzın bir uzantısı olduğu söylenebilir - ağız, fiziksel aktivitenin, yemek yemenin ve kendini ifadenin ana organıdır.

Apana vayu, bedenin alt bölümündeki delikler olan ürogenital ve dışkılama deliklerini yaratır. Samana vayu bedenin orta bölümündeki delikleri yaratır, bunlar sindirim sistemine aittir ve göbek bölgesinde merkezlenmiş tir. Barsak kanallarına ve bu organa salgı üreten karaciğer, pankreas gibi organlara açılır. Vyana vayu bedenin perifer bölgeleri olan kollardaki ve bacaklardaki kanalları yaratır. Atar ve toplardamarları, aynı zamanda kasları, kas kirişlerini, eklemleri ve kemikleri yaratır. Apana bacakları yaratmada vyanaya yardımcı olur, udana ise kollan yaratmada yardımcı olur.

Özetle, samana vayu bedenin gövdesini yaratır (ki bu gas-troinstestinal sistemin hâkimiyeti altındadır), vyana vayu ise uzuvları yaratır. Prana ve udana genelde başta bulunan üst delikleri veya girişleri yaratırken, apana göbeğin altında bulunan diğer delikleri yaratır.

Prana bedenin üst bölümünü (başı) yönetir. Apana bedenin alt bölümünü yönetir. Vyana bedenin ön bölümünü yönetir ki bu bölümler yukarı doğru hareket eden uzuvlan birbirine bağlar. Udana bedenin ayağa kalkmasını sağlayan sırtı yönetir. Samana tüm beden bölümlerini, göbek bölgesinde birbirine bağlar.

Buna ek olarak, prana bedendeki yedi doku ile de ilişkilidir. Prana sinir dokularını yaratır, apana kemik dokulannı yaratır, udana kasları, samana yağlan veya yağ dokulannı yaratır, vyana bağ dokularını, kas kirişlerini ve ligamentleri yaratır (Sanskritçe snava).

Bedensel organlarla ilişkili olarak, prananm kendisi genel olarak beyin, duyular ve kalp yoluyla işler. Udana, mide, akciğerler ve boğaz yoluyla işler. Vyana akciğer ve kalp yoluyla işler. Samana sindirim sistemi, özellikle de ince barsaklar, karaciğer, mide ve pankreas yoluyla işler. Apana böbrek, idrar torbası ve üreme organlan olan alttaki organlar yoluyla işler.

Doşalar, Tejas ve Ojas

Beş prana vatanın biçimleridir, ama tüm doşalann doğru bir şekilde faaliyet göstermesi bu pranalara bağlıdır, bunu ifade etme ve atımla yapar. Udana vayu kapha veya mu kuşu gidermek için yukarı hareket eder. Bu, pança

karmadaki kusturucu terapi de dâhil, öksürme, balgam çıkarma veya kusma sayesinde olur. Apana vayu pittayı (safra veya toksik ısı) gidermek için yukarı hareket eder, bunu yine pança karmadaki bir diğer yöntem olan müshil ile yapar.

Samana doşaları dengeleyen agniyi yani sindirim ateşini artırır. Bu, Ayurvedadaki şamana ya da yatıştırıcı metodolojinin temelidir. Ağız ve duyular yoluyla besin alimim artırma ile pranayı, doşaları, özellikle de vatayı sakinleştirir. Bu, güçlendirici terapinin (brimhana) parçasıdır. Dışarı doğru olan hareketi ile vyana, terlemeyi destekler ve toksinlerin deri yoluyla atılımmı sağlar. Bu, toksinlerin atım için tekrar sindirim sistemine geri dönmesini sağlayacak kanalların açılmasını sağlar.

Beş prananm tejas ve ojasla da bağlantısı vardır. Apana, üreme dokuları yoluyla gelişen ojası yönetir. Samana sadece sindirim ateşi ile değil, aynı zamanda beden ve baştaki diğer tüm ateşler olan tejası kontrol eder.

Hastalık genel olarak başta, soğukalgınlığı ile prana seviyesinde başlar. Daha sonra udana bölgesine, boğaz ağrısı olarak hareket eder. Sonra akciğer iltihabı olarak vyana bölgesine iner. Daha derinlere kökleşmiş sindirim ve metabolik sorunlar patojen olarak ortaya çıkar, ince barsaklarda ve karaciğerde bulunan samana bölgesine doğru hareket eder. En sonunda toksinler, uzun dönemli halsizlik yaratan böbreklerdeki ve üreme organlarındaki apana bölgesine girer.

1

Gayatri Mantra ; Pek çok gayatri mantra vardır, bunların en bilineni olan Maha Gayatri Mantra şöyledir, ‘Om btıur, bhuvah savalı, tat savitur varenyam, bhargo devaysa dimahih, diyoyonah praçodayat Om.’

2

Bu duruşlar ve bandhalar hakkında daha fazla bilgiyi, yayınevimizden çıkan Evde Yoga, Vivekananda Yoga Üniversitesine göre isimli kitapta bulabilirsiniz.

PRANANIN DAHA DERİN SEVİYELERİ

Prana ve Nefes

Prana pranamaya koşa seviyesinde var olur, burası prananm yerel meskenidir. Fiziksel bedeni öncelikle nefes alıp verme süreci ile etkiler ki bu faaliyet bedendeki pra-nik aktivitenin en temel biçimidir. Bu açıdan bakıldığında, prana nefes alışı yönetir. Samana nefesin tutumu esnasında gerçekleşen oksijen emilimini yönetir. Vyana oksijenin dolaşımını yönetir. Apana nefes verişi ve karbondioksitin bırakılmasını yönetir. Udana nefes yoluyla olumlu enerjinin serbest bırakılmasını yönetir; buna, nefes verilirken gerçekleşen konuşma dâhildir. Bu konuyu pranayama bölümünde daha detaylı işleyeceğiz.

Prana ve Akıl

Akim da aynı zamanda enerjisi veya pranası vardır. Bu enerji temel olarak duyusal izlenimlerin alıntından türer, uzuvlarımız ve konuşmamız yoluyla ifademize yansır.

Psikolojik bir seviyede prana beslenme, duyarlılık, duygular ve fikirlerin akılsal kaynaklarına dair algılamamızı yönetir. Akla enerji, canlılık ve hız verir. Düzeni bozulduğunda, prana yanlış arzulara ve doyurulmaz bir iç gidişe sebep olur. Yanlış yönlendiririliriz, saptırılırız ve hatalı bir güdülenmeye maruz kalırız. İçsel ilhamımızı izlemek yerine, dışsal dünyadaki nesnelerin peşine düşeriz.

Psikolojik bir seviyede apana akıldaki toksinlere dönüşen negatif düşünceler ve duyguları giderme yeteneğimizi yönetir. Bize bağımlı olmama ve serinkanlılık verir, akılsal bağışıklık fonksiyonu olarak faaliyet gösterir. Düzeni bozulduğunda, apana korkulara ve depresyona yol açar. Bizi hayatta aşağı çeken, kendimizi bastırılmış, boğulmuş ve zayıf hissetmemize neden olan sindirilmemiş deneyimlerle tıkanırız.

Samana besleyerek ve akla hoşnutluk vererek, akılsal hazmı kolaylaştırır. Bize akılsal ayrım gücü, konsantrasyon ve denge verir. Bu sayede aklımıza ve kalbimize koyduklarımızla birleşiriz. Düzeni bozulduğunda, samana bağımlılık ve açgözlülük getirir. Büzülürüz ve kendimizle meşgul oluruz, hatalı tavırlara, inançlara ve duygulara yapışırız.

Vyana akılsal dolaşımı, fikirlerin ve duyguların serbest dolaşımını destekler. Akla anlayış gücü, çeviklik ve bağımsızlık verir. Düzeni bozulduğunda vyana ayrılığa, nefrete ve yabancılaşmaya sebep olur. Diğerleriyle birlik içinde hissedemeyiz ya da yaptığımız işle bir bağ kuramayız. Enerjilerimizi öyle bir genişletiriz ki, sonunda israf eder ya da böleriz.

Udana olumlu akılsal enerji, irade ve güç verir. Bize neşe, heves verir; daha yüce olan spritüel ve yaratıcı potansiyelimizi uyandırır. Düzeni bozulduğunda, udana gurur, istediği şeylerde inat ve kibir yapar. Dayanağımız kalmaz, çok fazla yüksekleri hedef alırız ve kendi köklerimizle bağlantımızı kaybederiz.

Bu nedenle prana yaşamdaki olumlu itici güç enerjisidir, hareket etme ve gelişme yeteneğimizdir. Apana enerjimizi çekme ve kendimizden bazı şeyleri atma kapasitemizdir, Vyana kendimizi genişletme kapasitemizdir, diğer yandan samana tutma ve büzme kabiliyetimizdir. Udana yükselme, yükselerek büyüme kabiliyetimizdir. Beş prana, enerjimizin beş ifadesidir. Bunları kullanmayı öğrenerek, yaşamın tüm yönlerinde kontrol kazanabiliriz.

Pranalarm Spritüel Yönleri

Praıiaların yogik uygulamalarda birçok özel fiili vardır. Spritüel bir seviyede, samana vayu özben yani Atmanın yedi alevli bir ateş gibi mesken edindiği kalpteki boşluğunu yönetir. Buna aynı zamanda içsel uzay ya da atmosfer - antarikşa, şeyler arasındaki gizli alan- da denir. Samana, eşit bir şekilde yanması gereken agniyi yakıt ile düzenler. Samananm huzuru ve dengesi olmadan, varlığımızın özüne dönemeyiz ya da aklı konsantre edemeyiz. Samana, samadhiye yönelten tek noktalı aklı yaratır.

Vyana, nadiler boyunca prananm hareketini yönetir, bunu nadileri açık, berrak, temiz ve faaliyet gösterirken eşit olmalarını sağlayarak yapar. Güçlü bir vyana nadilerin saflaştırılması için gereklidir. Bu, akim ebedi olana genişlemesini sağlar. Apana bizi yolda karşımıza çıkacak negatif enerjilerden ve deneyimlerden korur. Prananm kendisi bize spritüel gelişimimiz için uygun heves ve motivasyonu verir.

Udana şuurdaki gelişimimizi yönetir ve hareketin suşumnadan yukarı olmasını sağlar. Akıl, udana vayu ile birlikte hareket eder. Bu bizi rüya haline ve derin uyku haline sokar. Ölümden sonra ruhu astral ve nedensel planlara doğru yönlendirir.

Yoga uyguladıkça, pranalarm süptil yönleri uyanmaya başlar. Böylece bedende ve akılda birçok sıra dışı hareket oluşur, bunlara kendiliğinden olan çeşitli hareketler veya kriyalar dâhildir. Enerjinin (süptil prana), büyük bir huzurun (süptil samana), hafiflik veya levitasyon hissinin (süptil udana), derin bir köklenmişlik ve sabitliğin (süptil apana) veya sadece artmış bir canlılık ve duyarlılığın (süptil prana) artışını hissedebiliriz.

10 - Kundalini ve Çakralar - Süptil Bedenin Uyanışı

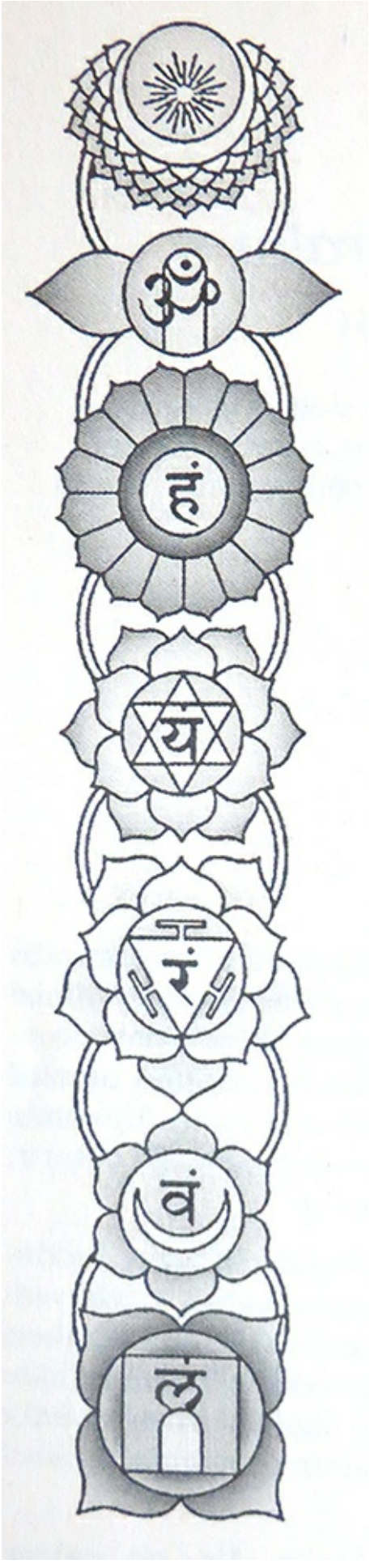
Suşumna nadirlin. kımdalininin, Aydan doğan nektarın, aklın çözüldüğü halin önünde eğiliyorum, şuurun Özbeni olan Tanrıçanın, Yüce Şaktinin önünde eğiliyorum. - Hatha Yoga Pradipika JV. 64

Yedi Çakra

Daha derin anlamıyla yoga, kundalini ya da yılan gücünün uyandırılmasmı gerektirir. Kundalini spritüel potansiyelimizi açma kabiliyeti olan içimizde saklı, daha yüce evrim kuvvetidir. Uyur haldeyken, enerjisinin ufak bir bölümü normal psikofiziksel faaliyetlerimizi devam ettirmeye yarar. Uyanmış haldeyken ise kozmik şuura olan kapasitemizi açığa çıkarır, bizi hayal edebileceklerimizin ötesine taşır.

Bu evrimsel potansiyeller, süptil bedendeki uyur haldeki enerji merkezleri olan ve kundalininin aktive ettiği yedi çakrada var olur. Çakra, çark veya enerjinin dönen çemberi demektir. Çakralar aynı zamanda ayurvedik şifada, özellikle de bu sayede çalışan prana ve akılla ilgili olan ayurvedik şifada önemlidir. Çakralar sinir sisteminin gerisinde, fiziksel bedeni yönetir ve yönlendirir.

Yedi çakra üç ilksel bölgede oluşur. Üç alt çakra, omurganın kökünden göbek bölgesine kadar birbirine yakın bir şekilde bulunur, bu bölge yaklaşık altı ila sekiz inç boyutundadır. Bunlara birlikte kanda ya da çiçek soğanı denir ve ateş bölgesini oluştururlar. Uyanan kundalini tıpkı bir kazandaki ateş gibi, bu üç çakrayı birlikte yakar. Bu çakralarm birbirine olan yakınlığı, bazı metinlerin neden kundalininin kök çakradan yükseldiğini söylerken, diğerlerinin cinsel organ çakrasmdan yükseldiğini, bazı diğerlerinin ise göbek bölgesinden yükseldiğini söylediğini açıklar.


ॐ
हं
यं
रं
वं
लं

Benzer şekilde daha üst üç çakra daha vardır - gırtlak, üçüncü göz ve tepe çakrası birbiri ile yakından alakalıdır ve daha üst seviyeli beyin fonksiyonlarını yönettikleri baş bölgesini oluşturur. Birçok ortak değeri ve daha yüce ifade ve algı güçlerini paylaşırlar. Burasının ay bölgesi, ya da soma bölgesi olduğu, yansıtıcı ve derinlemesine düşünme değerleri olduğu söylenir.

Bu iki grup arasında kalp merkezi de çakra olarak yer alır, göbeğin alt kısmı ile gırtlağın üstünü birbirine bağlayarak her iki üçlü grup çakraya aracılık eder. Bazen kalbin daha üst çakralar arasına konulduğu görülür. Bazense daha alt çakralar arasına konduğu görülür. Burası güneş bölgesidir, ateşin ışığını genişletir ve parlaklığını aya yansıtır. Kalp ve göbek arasında olan solar pleksusu bağlar.

Üç katlı Baş Çakrası - Ayın Meskeni Sahasrara - Taç veya Şuur Çakrası / Ay Ajna - Üçüncü Göz veya Akıl Çakrası / Ayın Yörüngesi Vişhudha - Gırtlak veya Eter Çakrası / Ayın Yansıması

Merkezi Kalp - Güneşin Meskeni Anahata -Kalp veya Hava Çakrası

Üç Katlı Kanda veya Çiçek Soğanı / Ateşin Meskeni Manipura - Göbek veya Ateş Çakrası Svadiştana - Cinsel Organ veya Su Çakrası Muladhara - Kök veya Toprak Çakrası

Alttaki üç çakra kümesi daha çok fiziksel veya hayati fonksiyonları yansıtır, buna doşalar yoluyla birçok sağlık sorunu dâhildir. Vatanın, sabitlemeye hizmet ettiği kök veya toprak çakrası ile özel bir ilişkisi vardır. Kapha su çakrası ile ilişkilidir. Pitta ateşle ilgilidir. Kalp çakrası duygusal sorunları yansıtır. Baş çakraları spritüel sorunları yansıtır. Benzer şekilde çakraların fiziksel hastalıklar, psikolojik hastalıklar ve spritüel büyüme ile ilgili üç farklı işleme seviyesi vardır.

1. Fiziksel hastalıklar dışsal çakra fonksiyonlarının dengesizlikleri ile alakalıdır; bunu çakralarla, vata, pitta ve kapha doşalara karşılık eden çeşitli sinir ağları ve endokrin organları ile yapar.

2. Psikolojik hastalıklar içsel çakra fonksiyonlarının dengesizlikleri ile - özellikle süptil bedenin, aklın ve akılsal izlenimler alanının enerjileri olan prana, tejas ve ojas ile ilgili dengesizlikleri ile- alakalıdır.

3. Spritüel veya yogik gelişim çakraların açılmasını amaçlar. Bu, kişisel doğamızdaki sıradan faaliyetleri, kozmik seviyeye yükseltmeyi gerektirir. Yogiler astral bedenin çakralarını, nedensel bedenle birleştirir; böylece yaradılışın tüm sürecini tersine çevirir. Böylece toprak suyla, su ateşle, ateş havayla, hava eterle, eter akılla, akıl zihinle ve zihin Yüce Özbenle birleşir.

Günümüzdeki çoğu çakra şifası yarı değerli taşları, şifalı bitkileri, bedensel çalışmayı, sesi, renk terapisini ve titreşimsel şifayı vurgular. Buna ek olarak, psişik şifacılar çakralar üzerinde kendi prana veya çileri ile çalışır, bunu bir şifa gücü olarak yönlendirir. Ayurveda hastalıklan tedavide, sağlık ve canlılığın desteklenmesinde bu tür usulleri içerir. Bu tür yaklaşımlar kronik durumlarda, zayıf bir bağışıklık sisteminde ve derinlemesine kökleşmiş sinir sistemi hastalıklarında çok önemlidir.

Günümüzdeki pek çok çakra kitabı, çakralan fiziksel bedendeki bir tür kuvvetler olarak açıklar; buna göre suşumna ya da merkezi kanal da omurga ile özdeşleştirilir. Bu kitaplar çakralan çeşitli omurgasal merkezlerle ve bunların yönettiği sindirim, solunum veya üreme gibi fizyolojik süreçlerle ilişkilendirilir. Çakralar biçim verip canlı tuttuğu fiziksel beden üzerinde etki gösterse de, yine de bu çakralann kendileri fiziksel değildir.

Bazı şifacılar bu tür dışsal yöntemlerle çakralar üzerinde çalışmanın çakralan açacağını ya da uyandıracağını iddia eder. Bu tür iddialara da şüpheyle yaklaşılmalıdır. Yogaya göre sıradan insan halinde -ki bu hali aşmak ısrarlı spritüel uygulaması dışında fazlasıyla zordur- bu çakralar kapalı kalır; yani doğrudan faaliyet göstermez. Bunun sonucu mutlaka hastalık ya da spritüel cehalet olmak zorunda değildir. Bu dışsal dünyanın bir gerçeklik olarak algılanmasını, kişinin ne bu beden ne de bu akıl olan, ama düşünceden bağımsız şuur olan gerçek Özbeninden habersiz yaşamasını içerir.

Kişinin çakralan spritüel seviyede kapalı olabilir ve yine de kişi sağlıklı, duygusal olarak dengeli, akılsal olarak yaratıcı ve hayatta başarılı olabilir. Bu, dışsal değil, içsel çakra fonksiyonlarına bağlıdır. Çakralan açmak kişinin sıradan insani hayat alanlarına bir ışık tutabilse de, bunlan düzenleme kapasitesini geliştirme süreci değildir; asıl amaç sıradan insani durumdan, daha yüce bir evrim haline geçebilmektir. Çakralar sadece pranayamanın, mantra ve meditasyonun içsel uygulamaları ile gerçekten açılabilir. Diyetten, yarı değerli taşlara dek uzana her tür dışsal yardım yardımcı olabilir, ama en uygun uygulama için daha yüce değerli

modalitelerin emrinde kalmak gerekir.

Bugünkü düşüncemizin spritüelde Yeni Çağ akımlarına dek pek çoğu, belli zaman-mekân koordinatlarına indirge- meye çalıştığımız bir maddesel paradigmaya bağlıdır. Bu mentalite çakralar, prana veya doşalar gibi süptil fenomenlere olan yaklaşımda kullanılır. Ancak çakraların fiziksel bedende olduğunu; biçim, fonksiyon ya da görünüş açısından aralarında biraz farklar olan bir tür uzuv veya organ gibi olduğunu düşünmek yanlıştır. Çakralar enerjetik ve fonksi-yonaî merkezlerdir, sadece fiziksel bazı konumlar değildir. Bu çakralan fiziksel bedenin belli bölümlerinde diğer bölümlere göre daha çok hissederiz, ama fiilleri fiziksel bedeni, aklı ve bunun ötesinde ne varsa her şeyi etkiler. Bunun sonucunda çakralar farklı kişilerde, farklı zamanlarda, farklı şekillerde çalışır. Enerjinin çakralar üzerinde nasıl çalıştığına bakılarak, bunlarla farklı seviyelerdeki çeşitli fenomenler arasında ilişki kurulabilir. Bu nedenle çakralar hakkmdaki yogik kitaplar dâhil tüm kitaplar her bir ayrıntıda anlaşmayabilir. Bu tür görüşler çakralarla olan farklı öngörüleri veya farklı çalışma yöntemlerini temsil eder. Bunlar mutlaka yanlış demek değildir, ama ardındaki uzun deneysel gelenek göz önüne alınarak, çakralarla ilgili geleneksel yoga öğretilerine öncelik verilmelidir.

Süptil beden, izlenimlerimizin ve pranalarımızm bedenidir. Kişi bir izlenimi bir kutuya koyabilir mi? Rüzgâr gibi, prananm da hareketi vardır, ama bu belli bir organla sınırlandırılamaz. Kişi rüzgârın nerede bulunduğunu veya esintisi durduğunda nereye gittiğini söyleyebilir mi? Korelasyonlar bağlantıları çizme araçlarıdır ve bağlantılar nihai olarak spritüel âlemde evrenseldir, bu tür korelasyonların çeşitliliğinin olması gerekir. Süptil bedene, sadece fiziksel fonksiyonlarına göre değil, farklı seviyelerdeki fiziksel realiteyi kapsayan ve tamamen nüfuz eden kendi gerçekliğine göre bakmayı öğrenmeliyiz. Süptil beden kendi zaman ve mekânını yaratır, tıpkı bir rüya ya da vizyon gibi. Sadece dışsal faktör veya biçimlerle sınırlı değildir.

Bunun da ötesinde, açılmış çakralar astral bedenin sıradan faaliyetlerinin bir parçası da değildir. Tersine, yükseltilmiş ya da spritüel olarak uyanmış rolü ile ilişkilidir. Astral bedenin nedensel beden ve onun da ötesindeki saf şuur tarafından tarafından emilmesini temsil ederler. Çakralar açıldığında, astral beden kademesel olarak çözülür. Fiziksel bedenin ve süptil bedenin yapıtaşlarını ve fonksiyonlarını bağdaş tırabilsek de, bu ikisinin aynı şey olmadığını anlamalıyız ve spritüel olarak açılmış astral

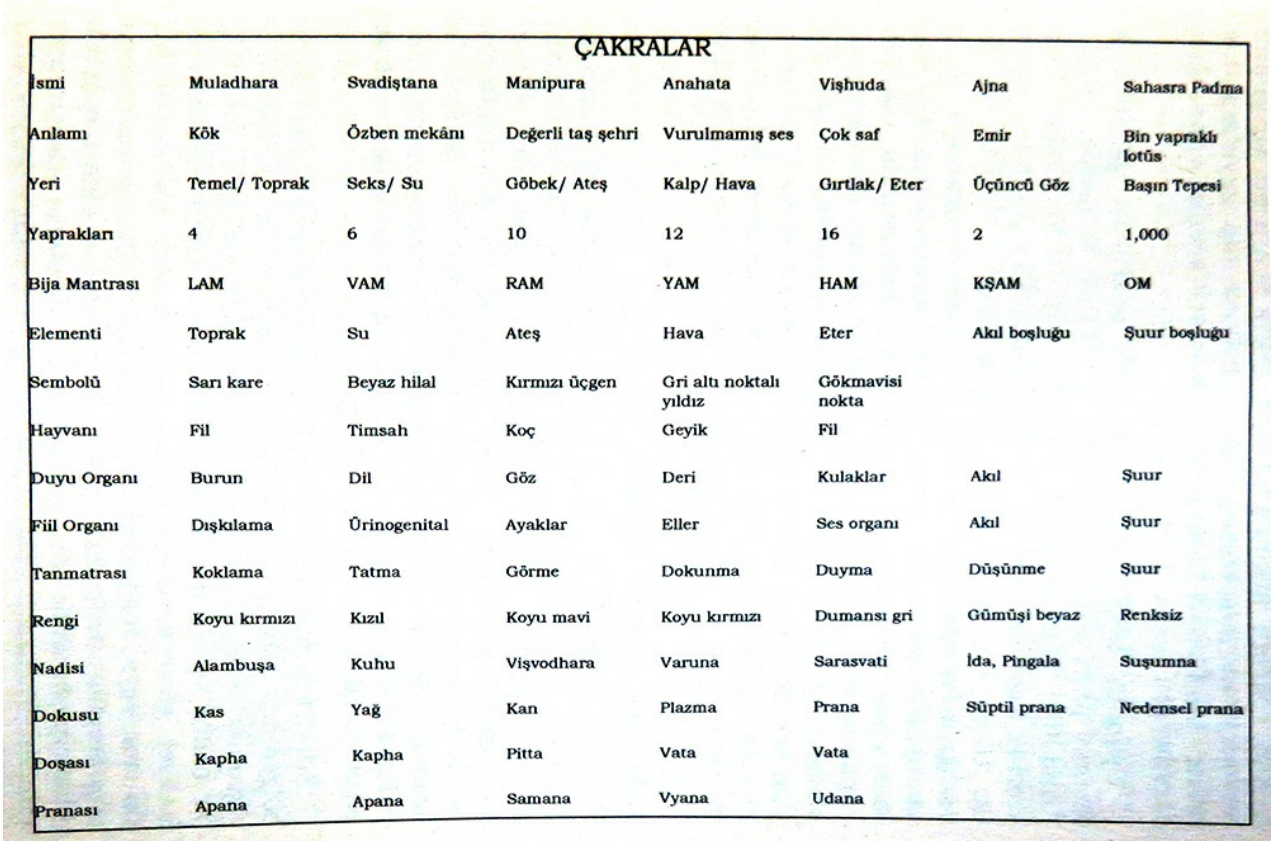
bedenin bundan daha fazlası olduğunu anlamalıyız, tıpkı bedensel terimlerle ifade edebildiğimizin ötesinde bir şey olan galaksilerin ötesine sıçrayan enerji bulutu gibi...

Kundalini ve Çakralar

Çakralar fiziksel bedene kıyasla, daha yüksek bir enerji sisteminin bir parçasıdır. Yardımcı olacak bir analoji yapmamız gerekirse, her bir çakrayı aktive etmek, tüm sıradan beden ve beyin fonksiyonlarını devam ettirmede gerekli olan enerji miktarının iki katıdır. Birinci, kök ya da toprak çakrasım aktive etmek için sıradan psikososyal fonksiyonlarımız için gerekli enerji miktarının iki katı gerekir, ikinci çakrayı aktive etmek içinse bu enerjinin de iki katı gerekir, bu şekilde baş bölgesine kadar enerji miktan katlanarak gider. O halde sıradan insan şuurundan birinci uyanmış çakraya dek, çakralar arasında büyük bir şuur değişimi vardır.

Çakralarm işlev görebilmesi, fiziksel bedenin sağlayabileceğinden çok daha büyük bir enerji kaynağına bağlıdır. Bu, kundalini şaktinin rolüdür. Kundalini fiziksel bir kuvvet değildir, aynı zamanda sıradan akıl ya da ego tarafından kontrol edilebilecek bir şey değildir. Kundalini farkmdalığm ya da dikkatin konsantre edilmiş enerjisidir. Kişinin sadece tek noktaya odaklı bir aklı varsa, kundalini uyumlu bir halde faaliyet göstermeye başlar. Kundalini şuurdan ayrı bir enerji değildir; akıl, egoya dayalı düşünce ve duygu parçalanmasından kurtulduğunda, tezahür eden farkmdalığm enerjisidir.

Kundalinin uyanışı prana ya da yaşam gücünün suşumna ya da merkezi kanala girişini gerektirir. Bu, prana dışsal dünyaya olan düşkrmlüğünden geri çekildiğinde ve duyusal iştiraki ortadan kaldırıldığında gerçekleşir. Yaşam enerjimiz fiziksel bedenle ve onun faaliyetleri ile özdeşleştiği sürece, bu yaşam gücü merkezi kanala gelemez. Bu nedenle kundalini uyanışı sıradan şuurun terk edildiği samadhi halini içerir. Başlangıçta bu bir tür trans hali olarak deneyimlenir, burada



ÇAKRALAR

İsmi	Muladhara	Svadiştana	Manipura	Anahata	Vişhuda	Ajna	Sahasra Padma
Anlamı	Kök	Özben mekânı	Değerli taş şehri	Vurulmamış ses	Çok saf	Emir	Bin yapraklı lotüs
Yeri	Temel/ Toprak	Seks/ Su	Göbek/ Ateş	Kalp/ Hava	Gırtlak/ Eter	Üçüncü Göz	Başın Tepesi
Yaprakları	4	6	10	12	16	2	1,000
Bija Mantrası	LAM	VAM	RAM	YAM	HAM	KŞAM	OM
Elementi	Toprak	Su	Ateş	Hava	Eter	Akıl boşluğu	Şuur boşluğu
Sembolü	Sarı kare	Beyaz hilal	Kırmızı üçgen	Gri altı noktalı yıldız	Gökmavisi nokta		
Hayvanı	Fil	Timsah	Koç	Geyik	Fil		
Duyu Organı	Burun	Dil	Göz	Deri	Kulaklar	Akıl	Şuur
Fiil Organı	Dışkılama	Ürinogenital	Ayaklar	Eller	Ses organı	Akıl	Şuur
Tanmatrası	Koklama	Tatma	Görme	Dokunma	Duyma	Düşünme	Şuur
Rengi	Koyu kırmızı	Kızıl	Koyu mavi	Koyu kırmızı	Dumansı gri	Gümüşi beyaz	Renksiz
Nadisi	Alambuşa	Kuhu	Vişvodhara	Varuna	Sarasvati	İda, Pingala	Suşumna
Dokusu	Kas	Yağ	Kan	Plazma	Prana	Süptil prana	Nedensel prana
Doşası	Kapha	Kapha	Pitta	Vata	Vata		
Pranası	Apana	Apana	Samana	Vyana	Udana		

fiziksel bedenin farkında olmayız. Daha sonra bu, uyanıklık halindeyken gerçekleşir, kişinin fiziksel fiili zayıflamadığı halde, kişi fiziksel bedenin kişinin gerçek kimliği olmadığını deneyimler.

Uyanmış prana veya kundalini enerjisini geliştirmek kişinin şifacı olarak becerisini ve gücünü fazlasıyla artınr. Kundalini, İlahi Annenin şifa gücünün ta kendisidir, bizi kozmik yaşamla, sevgiyle ve onun iyileştirici gücüyle bağlar. Bu türde bir şifacı sadece dokunuşuyla, sesiyle ya da varlığıyla iyileştirebilir. Bu nedenle, bu süptil pranik kuvveti manipüle etmeye çalışmama, aksine ilahinin bizim için onu bize yönlendirmesine müsaade etme konusunda dikkatli olmalıyız. Pranik şifa kuvvetini kullanmada kendimize kişisel olarak değil de, İlahi Anneye meditasyon yapmak en iyisidir. Güç her zaman ego için cezp edicidir ve kundalini belki de en yüce güç olduğu için, ego bunu yakalamayı dileyebilir. Ama bu şimşeği yakalamayı istemek gibidir. Kişi sadece kendini yıldırıma tutulmuş bulabilir.

Çakralann Kozmik Yönleri

Açılmış çakralar kendi element ve yetileriyle ilgili kozmik fonksiyonlara erişimi mümkün kılar; evrenin (elementlerin) nesnel oluşumlarının, evrenin öznel oluşumları olan bilişsel araçların (duyu organları) ve fiil araçlarının (fiil organlan) birliği bilgisini verir. Çakralar açıldığında, bu

faktörlerin kozmik doğasını kendi daha derin farkmdalığımızın bir parçası olarak deneyimleriz. Yaradılışın sırlarını öğreniriz ve evreni kendi aklımızla birleştiririz.

Süptil enerjilerimizi ve yetilerini uyandırdıkça, üçüncü göz bölgemizde daha süptil olan sesler, ışıklar ya da tanrılara dair vizyonlar deneyimleyebiliriz. Ama bu tür deneyimler özellikle bir çakra açılmadan da gerçekleşebilir. Süptil merkezlerin faaliyet göstermesi için, kaba veya fiziksel merkezler bir dinleme veya denge haline getirilmelidir. Bu nedenle yoga uygulamaları bedende, nefeste, duyularda ve akılda sabitlik geliştirir; özellikle de pratyahara, çakralarla çalışmanın temelini oluşturur. Kundalini bir geri çekilme kuvvetidir, yaradılışın sürecini tersine çevirmeyi, böylece Bir Olana geri dönmemizi sağlar. Bu nedenle dışsal meşguliyetlerimiz ve bağımlılıklarımız azaltılmadığı sürece, faaliyet gösteremez.

Toprak çakrasınm uygun bir şekilde gelişmesi toprak elementine bağımlı olmamayı gerektirir. Kişi dışsal olarak maddeyi biriktirme özlemi çekmez, bunun yerine içsel olarak algılamanın bir biçimi olduğunu görüp bunu takdir etmeyi öğrenir. Kişi toprak elementine ait renklerin, dokuların ve gölgelerin zevkini çıkarmayı öğrenir, ama bunu sahip olma ya da onlara tutunma arzusuyla değil, akıldaki ihtişamlı dağların bir seyri olarak yapar.

Su çakrasını uygun bir şekilde açmak, artmış bir cinsel dürtüye sahip olmaktan ya da büyük bir cinsel iktidar sahibi olmaktan farklıdır. Fiziksel cinsel organın uyur duruma geçmesini ve cinsel dürtülerin farkındalık kuvvetine doğru süblime edilmesini gerektirir. Kişi, su elementinin akışından ve tadından, sevindirici bir hareket olarak, kozmik bir denizdeki algılamanın dalgalarını sürmek gibi zevk almayı öğrenir.

Ateş çakrasını uygun bir şekilde açmak, kişinin bireysel iradesini ve kararlılığını artırmayı içermez. Kozmik ateş enerjisini (tejas) uyandırmayı ve onun ileriye doğru parlamasını içerir. Kişinin kendisi ateşe dönüşmeli ve bedenle akılda bulunan tüm tortuları yakmalıdır. Bu tıpkı her bir yuga döngüsü sonunda tüm evreni yok eden ateşi deneyimlemek gibidir, aynı şekilde tüm kişisel güdülerimiz de bu ateşte yok edilir.

Kalp ya da hava çakrasını açmak, artmış, korunmaya muhtaç veya açık bir duygusal halde olmaktan farklıdır. Kalp çakrayı uyandırmak için, kişisel duyguların ötesine geçmeli ve tüm duygusal değişimlerin ardındaki kozmik sevgi enerjisini anlamalıyız. Bu, şefkat ve adanmanın evrensel hisleriyle

evrensel yaşam gücüne açılmamızı gerektirir. Bu, kendisi sevginin ta kendisine dönüşen saf adanmanın bir deneyimidir.

Gırtlak ya da eter çakrasını açmak, artırılmış bir konuşma veya ifade gücü meselesi değildir, kozmik boşluğun enginliğinde sessiz kalabilmekdir, burada kişisel sesimiz ilahi Söz içinde kaybolur. Ebedi bilgi olarak ikamet eden sesin özü olan kozmik eterle bir hale gelmektir.

Üçüncü gözü açmak, bedene veya hatta duyulara gereksinim duymadan, saf bir anlayış olarak yaşamayı öğrenmektir. Taç çakrasımn açılımı kişinin gerçekleştiğinde ayrı benliğinin ortadan kaybolduğu, saf Varoluşun sonsuz, ebedi doğası ile birleşmesi anlamına gelir.

Süptil bedenin ardındaki şuurun uyanışı, tıpkı yazın ortasında kalın ve ağır bir kabanın gerekli olmaması gibi, kaba bedenin ve bedene ait fonksiyonların gitmesini içerir. Bedene bağımlı olanlar için bu söylediğim korkutucu olabilir, ama yaşamı sınırlı haliyle algılamayanlar için anlattıklanm neşe vericidir.

Çakralar, Deneyimler ve Güçler

Her bir çakra, evrenin ya da fizikselin ötesindeki farklı dünyaların (lokalar) ilgili seviyesinin farkmdalığım sağlar. Doğanın (prakriti), duyular ve duyuların süptil özlerinin (tanmatralar), yaşam gücü (pranalar) ve kozmik yaradılış sürecinin süptil işleyişleriyle ilgili bir anlayış kazanırız.

Astral evrenin ilgili alt-planlarm görülmesi ki bunlar fiziksel dünyadaki herhangi bir şeyin ötesinde mucizevîdir, üçüncü göz için mümkündür. Güzel astral dağlar görülebilir, yan saydam astral okyanusların geniş enginliği, parıldayan astral güneşler ve kalp gibi atan astral yıldızlar görülebilir. Kişi çeşitli dünyalara astral rüzgârlar sürükleyebilir ya da kendi aklını sonsuz astral boşluklar, güzellik ve neşenin çeşitli evrenleri boyunca genişletebilir. Kişi bilgelerle, tanrılarla ya da eski yaşamlardaki arkadaşlarla buluşabilir; ruh bağlantılannı yenileyebilir. Daha yüksek seviyeli çakralarda saf anlayışın, ideal algılamanın ve kişisel sınırlamaların ötesindeki sonsuz farkındalığm nedensel âlemlerine giriş hakkı kazanır. Kişi, yaradılış atölyesini ziyaret edebilir ve evrenlerin nasıl akıl ve sadece düşünceden yaratıldığını görebilir.

Yine de tüm yogiler dünyaları keşfetmeyi ya da çakralaria ilgili yetileri keşfetmeyi tercih etmezler. Birçok büyük jnani yani bilgi yogası yolunu takip

eden kişi, saf birlik ya da Mutlak ile direkt olarak birleşmeye çabalar ki bu, tüm süptil ve nedensel bedenin ötesindedir. Bu kişilerin uyanışında, çakralar ve bu çakraların fonksiyonları arasındaki farkları çok zor ayrıt ederler. Bu kişilerin deneyimine göre - örneğin bu bakış açısına en çok uyan Ramana Maharşi bu kişilere bir örnektir - tek bir çakra ya da merkez olduğunu, bunun da kalpteki Özben olduğunu, kaba ve süptil dünyalara ait tüm fenomenlerin, tıpkı aynadaki yansımalar ya da denizdeki dalgalar gibi olduğunu söyler. Benzer şekilde birçok büyük adanmış da sadece Tanrı ya da Bhagavaıı ile kalpte birleşmeyi diler ve çakraların çeşitli deneyimleri İle - bu deneyimler kendisine gelse bile, ilgilenmez. Bunlar çok üst seviyeli hallerdir ve çok az kişi tarafından erişilebilir, ama yine de çakraların kendi başlarına birer son olmadığını ama bir seri aşama olduğunu, dikkatli olmazsak, bizi yolumuzdan saptıracağını fark etmeliyiz.

Yogik edebiyat, çeşitli siddhilerden yani psişik güçlerden bahseder. Bunlar öncelikle süptil bedenle ve onun pranası ile ilgilidir, keza madde beden çok daha yumuşak başlıdır. Süptil udana ya da yukarı hareket eden hava kişinin kendisini istediği kadar hafif hissetmesine izin verir, buna levitasyon (laghima) yeteneği dâhildir. Süptil apana ya da aşağı hareket eden hava istediğimiz kadar ağır veya sabit (garima) olabilmemizi sağlar. Süptil vyana veya genişleyen hava istediğimiz kadar genişlememize, sonsuza kadar genişlememize (mahima) izin verir. Süptil samana ya da büzüştürücü hava istediğimiz kadar küçülmemize, mükemmel bir şekilde yoğunlaşmış (anima) hale gelmemize izin verir. İlksel prana istediğimiz herhangi bir şeyi kazanmamıza (prapti) izin verir. Çakralar açıldıkça, süptil bedendeki ilgili bu güçler de deneyimlene-bilir. Bazen etkileri fiziksel bedene dek geçer.

Buna ek olarak, sıradan fiziksel şuurla kundalini ve çakraların gerçek uyanışı arasında çeşitli süptil haller olduğunu unutmamalı, her sıra dışı deneyime aydınlanma veya kundalini deneyimi gözüyle bakmamalıyız. Vizyonlar, beden-dışı deneyimler, translar, kanal olmak, mistik rüyalar, deha, çeşitli ilhamlar ve diğer her tür hal -gerçekse bile - kundalininin gerçek uyanışının belirtisi olmayabilir ve kesinlikle bir varlığa kendimizi verme ya da kendimiz dışında deneyimler edinmekten çok daha öte olan, farkındalığımızın tam gelişimini gerektiren Kendini-Bilme ile karıştırılmam alıdır.

Çakraları uygun bir şekilde açmak ilahi lütfü gerektirir.

Bu sadece duygusal bir rahatsızlıktan doğan bir halden dolayı gelen irade gücü ya da zorlamayla yapılamaz. Bedeni ve aklı saflaştırmadan kundaliniyi uyandırma çabalan, akıl ya da yaşam gücünün rahatsız olması ve çeşitli yanılgı dolu deneyimlerin ortaya çıkması gibi yan etkileri içerir. Bu nedenle, geleneksel yogik edebiyat her zaman uygun yaşam faktörleriyle doğru tavırlarının (yama ve niyamalar) yanı sıra ayurvedik yaşam stili rejimlerini, kundalini uygulamalarının temeli olarak vurgulamıştır.

İstisnai olarak kundalini ya da çakra deneyimlerine sahip olmak mümkün olsa da, bunların pek çoğu pranik ya da akılsal rahatsızlıklardır. Akıl saf değilse, alt çakralann faaliyeti, ilgili fiziksel ve duygusal itkilerdeki artışla birlikte artar. Bu nedenle daha üst seviyeli çakralardan - genelde kalp veya üçüncü göz- önce alt çakralar ile çalışmaya başlamalıyız.

Yedi üst çakraya ek olarak, muladharanm altında yedi alt çakra daha vardır, bunlar bizi cehalet ve yanılgı içinde | tutmak isteyen güçlerin işlediği alt dünyalarla, düşük sevi-* yeli astral ya da asuraların (anti-tanrı) âlemleriyle ilgilidir. Dikkatli olunmazsa, bu düşük seviyeli çakralara ve onlann gazap, gurur ve güç gibi negatif deneyimlerine düşmek de mümkündür.

Çakralara dikkatli bir şekilde ve doğru bir rehberlikle yaklaşırsak, korkacak bir şey yoktur, ama fazlasıyla dikkatli olmak, yıldırım gibi olan bu kuvvetlerle çalışmada çok cüretkâr olmaya yeğdir. Herşeyin üstünde, çakraları açmanın kendisi bir son değildir, ama Kendini-Bilme yolunda atılan bir adımdır. Çakralar sadece yoldaki gösterilerdir; aynı zamanda kişinin doğru yoldan saptığı yan yolları gösterir. Bunları anlarken, kozmik bağlantılarını göz önünde tutarak yapmalıyız.

11 - Nadiler - Akıl ve Prananın Kanal Sistemleri

Kalbin tüm düğümleri açıldığında, fani ölümsüze dönüşür. -Katha Upanişad 6.15

Ayurveda bedeni gastrointestinal sisteminin büyük kanalından, sinir sisteminin süptil kanallarına dek bir kanal koleksiyonu olarak görür. Yoga da benzer şekilde süptil bedene (akıl-prana alanı), birbiri ile ilişkili kanallar (nadiler) sistemi olarak bakar. Fiziksel bedendeki kanallar, süptil bedendeki kanallarla bağlantılıdır.

Vedik bakış açısına göre, Vayu yani kozmik hava kuvveti tüm bu kanalları yaratandır. Vayuya sutratman, Özben ya da sutranın Atmanı denir, kelime anlamı ip, kanal ya da su yoludur. Vayunun yarattığı kanallar evrendeki her şeyi, tıpkı bir ipe dizilmiş değerli taşlar gibi bir arada tutar. Bedende kanalların olması gibi, aynı şekilde dışsal doğa da çeşitli kanallarla doludur - nehirler ve derelerden intergalaktik boşluktaki enerji akımlarına dek. Bu bölümde akim ve süptil bedenin kanallarını inceleyeceğiz. Ayurveda ile ilgili genel kitaplar fiziksel kanallara dair bilgi edinmede kullanılabilir.

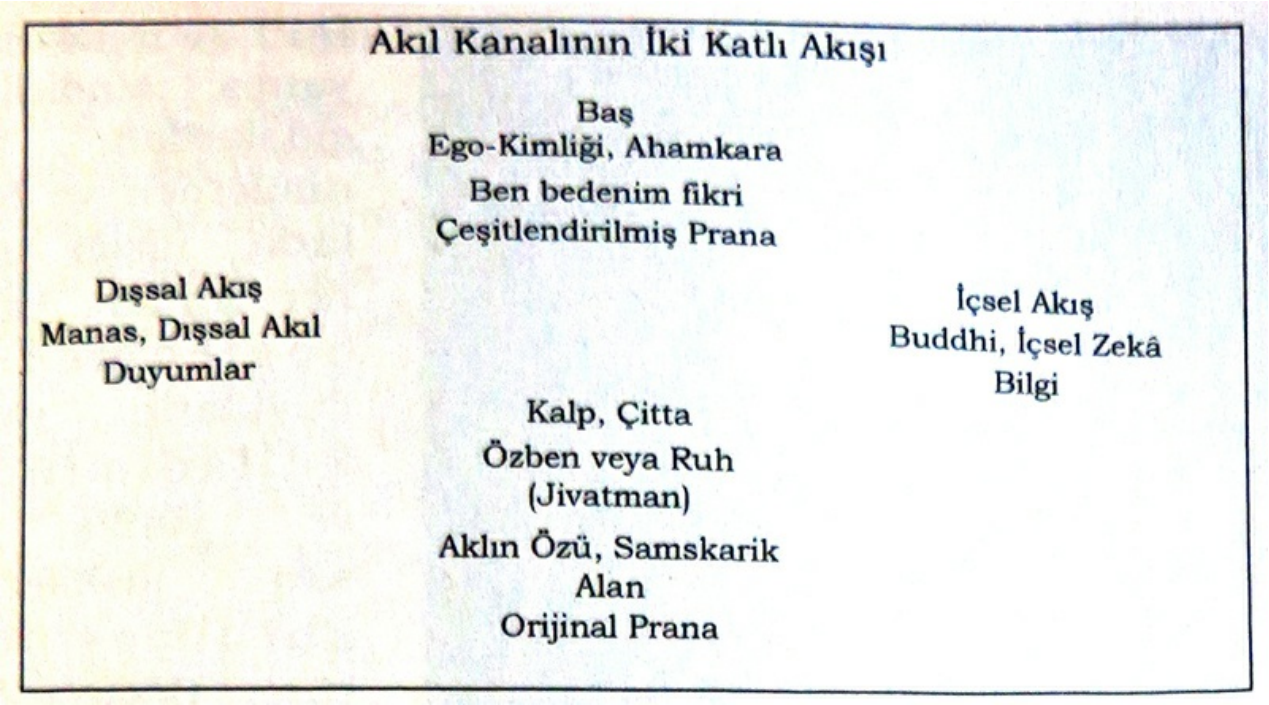
Aklın kendi tekil nadisi ya da kanalı vardır, buna çitta nadi ya da şuur kanalı denir. Ayurveda bunun fiziksel karşılığı olarak manovaha strotalar yani düşünceyi taşıyan kanallar olarak bahseder. Hepimizin akim akışı, düşünce akışı ya da şuur akıntısı deneyimi vardır. Bu akış, çitta nadiden gerçekleşir.

Çitta nadi spritüel kalpten doğar, burası reenkarne olan ruh ya da bireysel Özben olan Jivatmanın meskenidir. Kalpte Yaratıcı ile olan bağlantımız bulunur, çitta enerjisini buradan alır. Öz itkiler daha derindeki akıl ya da kalpten, sam-skaralardan yükselir, bu nadi yoluyla hareketi ileri sevkeder.

Çitta nadi samskaralarımızın kalpten dış dünyaya olan akışıdır. Önce gırtlağa doğru yukarı hareket eder, buradan ifade ortaya çıkar, sonra duyularla ve dışsal nesnelerle bağlatıya geçtiği başa doğru devam eder. Sonra baştan geriye boğaza ve ardından kalbe geri akar. Çitta nadinin iki katlı akışı bu şekildedir. Önce dışsal dünyaya doğru dışarı hareket eder, bu kalpten yukarı başa doğru ve duyular sayesinde dışarı doğrudur. Sonra tam aksi yönde hareket ederek, duyuların dış dünyasından psişenin iç dünyasına doğru, yani baştan aşağı kalbe doğru gider.

Çitta nadinin dışsal akışı, dışsal aklın, duyguların ve yaşamsal itkilerin oluşumuna yol açar; Samkhya bunlara, manas ve süptil beden alanı der. Çitta nadinin içsel akışı içsel akla ve sezgiye yol açar, Samkhya buna buddhi ya da içsel zekâ der. Dışsal akış, kozmik itici kuvveti ya da cehaletin hareketini izler. Çitta nadinin içsel akışı bizi bedene geri getirir ve kafada bir duyusal faaliyet hâkimiyeti altında olan bir uyanıklık hali yaratır. Çitta nadinin içsel akışı bizi şuurumuzun derinliklerine götürür ve rüya ve derin uyku halleri yaratır. Rüya gırtlak bölgesinde oluşur. Derin uyku kalp bölgesinde oluşur. ölüm gerçekleştiğinde, uykuda olduğu gibi çitta nadi içe doğru akar, bizi astral plana, cennet ve cehennem dünyalarının rüyamsı deneyimine götürür, ölüme yakın deneyimlerde insanların genelde ifade

ettiği tünel deneyimi, bu nadinin faaliyette olduğunu gösterir.

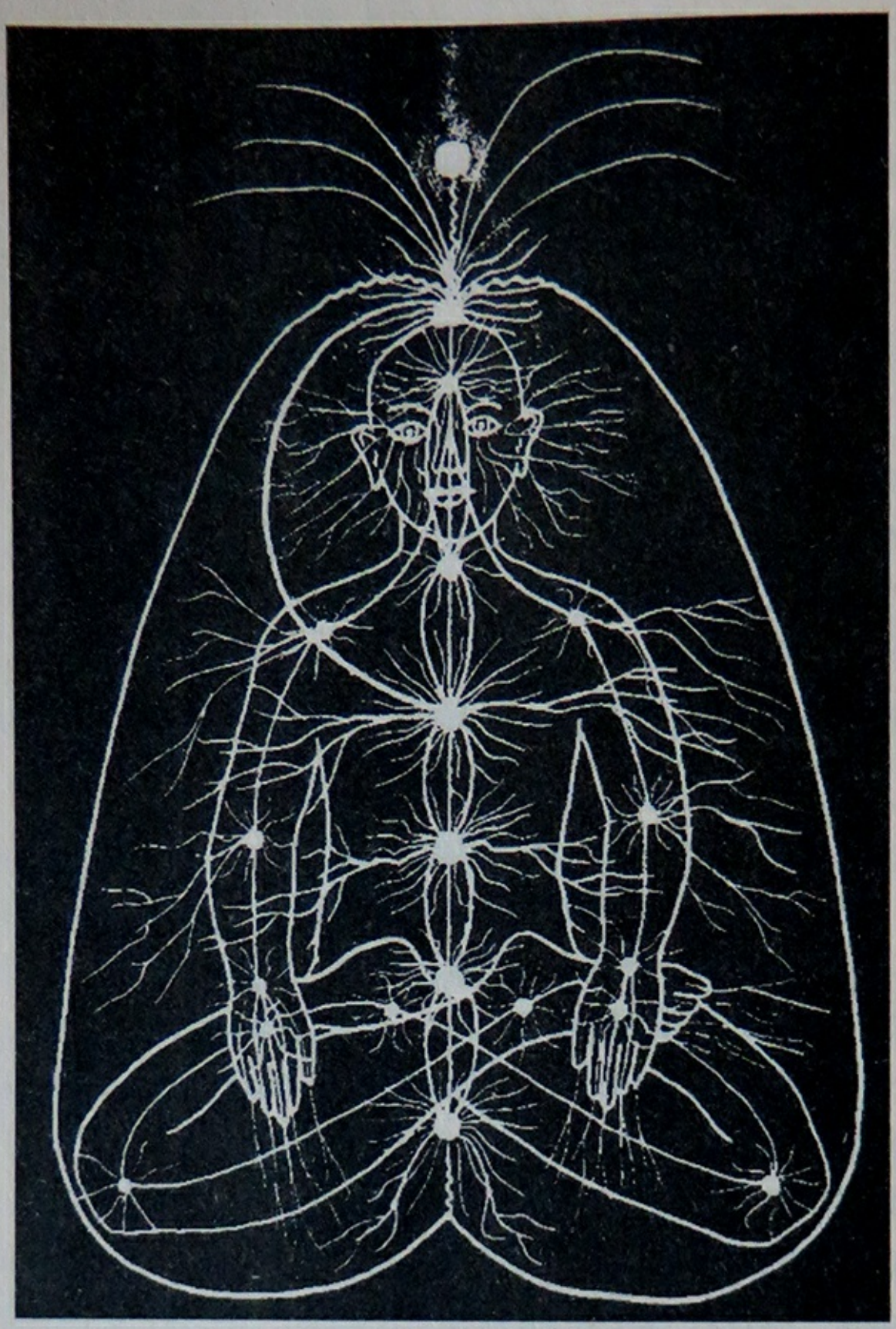


Sıradan insan aklında, çitta nadinin akışı sınırlı ve kesiktir. Akıllarımızın dikkati dağınık ve bölünmüştür, akıllarımız çeşitli yönlere doğru kayar. Yine de akıl kanalındaki akışta bir süreklilik kalır, biz bunu kendi-kimliğimiz olarak deneyimleriz. Çitta nadideki hâkim düşünce Ben-düşüncesidir. Bedenle benliğin özdeşleştirilmesi, çitta nadinin dışa doğru akışını meydana getirir. Özbenin saf şuur olarak idraki içsel akışı meydana getirir.

Ego (ahamkara), çitta nadi üzerindeki akışı sınırlamayı ortaya çıkaran faktördür. Akıldaki prananın negatif hareketidir, diğer yandan ruh ya da ilahi Özbenin duyusu akıldaki pozitif harekettir. Ego düzeni bozulmuş ya da arzuları temel almış prana (akıldaki apana) tezahürüdür, ruh ise dengeli ya da sevgi-tabanlı pranadır.

Çitta nadi ayrılmış benlik düşüncesi ile bloke olduğunda, dışsal akla, duygulara ve duyulara yakalanırız. Benlik hissini kişiselden evrensele doğru genişlettiğimizde, çitta nadideki akış artar. Çitta nadi özgürce aktığında devreyi tamamlar ve kalbe geri döner. Meditasyon uygulamasında kişi daha hızlı, daha özgür ve daha tutarlı olan akışın çitta nadiden geçtiğini dene-yimleyebilir. Akış bir kez tamamen özgürleştiğinde, bu bizi tekrar kalpte bulunan şuur ok-yanusuna çeker; serbest akış, sessizlik ve sabitlik ile bir hale gelir.

Ego çeşitli toksinlerin, tortuların veya ağır maddenin (ma-las) çitta nadide artışına sebep olur ve akışına ket vurur.



Nadiler

Bu toksinler yanlış sindirilmiş gıdalardan, izlenimlerden ve bunlarla ilişiği olan her şeyden, yanlış beslenmeden, duyuların yanlış kullanımından ve yanlış insan ilişkilerinin kurulmasından türer. Böylece çitta nadideki akış, bedensel, pranasal ve akılsal kondisyondan etkilenir. Çitta nadi fiziksel ve süptil bedenlere ait tüm kanal sistemleri ile bağlantılıdır.

Bu bakış açısıyla, yoga kalpteki düğümlerden (hri-daya granthi) ve bu düğümlerin özgürleşme veya aydınlanmanın gerçekleşmesi için çözülmesi gerektiğinden bahseder. Bu düğümler çitta akışının engelleridir, akıl boşluğundaki vayu veya prana akışındaki blokajlardır. Samskaralanmız, derin arzulanmız veya güdülerimiz, özbenden gelen çitta nadi boyunca devam eden enerji akışına ket vurur ve dışsal dünyada çeşitli sınırlı ego kimlikleri olarak yansır. Bu nedenle spritüel kalbi açmakla çitta nadiyi açmak aynı şeydir. Çitta nadi boyunca, ilgili çevresel süptil nadiler de açılır, fiziksel bedene saadet deneyimi getirilir.

Aslında akıl kendi akışından farklı değildir. Aklın titreşimleri (çitta spanda) aklın akışıdır (çitta ıiadı). Akıl sakinlik ve sessizlik haline geldiğinde, aklın akışı da aynı şekilde sakinleşir, huzurla birleşir, boşluğa genişler.

Çitta nadi nedensel bedenin kanalıdır, daha derin aklın ve kalbin alanıdır. Buradan tüm yaşamın temeli olan ruhun orijinal pranası ortaya çıkar. Çitta nadi bu nedenle hem orijinal pranik akış, hem de aklın akışıdır. Aklın hareketi (çitta spanda) her zaman prana hareketine (prana spanda) yansır. Bu şekilde, çitta nadi tüm kanal fonksiyonlarım yönetir. Suşumna ile ve uyandığında suşumnadan geçen enerji akımı yılan gücü kundalini ile yakından alakalıdır. Çitta nadiden geçen serbest akış kundalinin suşumna boyunca da akmasına sebep olur. Çitta nadi kalpten başa dek suşumnamn üst bölgeleri ile ilgilidir.

Çitta nadi sadece düşünce akışını değil, aynı zamanda bundan türeyen prana akışını da yönetir. Daha üst seviyeli pranik nadi olan suşumna, uyanmış akıştaki çitta nadi ya da aklın kanalı ile yakından bağlantılıdır. Çitta nadi dışa doğru aktığında, kundalini uyur ya da uyuşuk haldedir. Çitta nadi içe doğru aktığında, kundalini uyanır ve hareket etmeye başlar.

Çitta nadinin içe doğru olan akışı, tüm diğer nadile-rin saflaştınlmasa ve canlandırılmasına yol açar, böylece çakralann ve çakralara ait potansiyellerin açılmasına yol açar. Ancak tüm yogiler tüm çakralan ve onların enerjilerini deneyimlemeyecektir. Bazıları direkt olarak kalbe gider

ve deneyimin diğer olasılıkları üzerine düşünmezler.

Çitta nadi akışı, arzuya dayanır. Arzu çitta nadinin dışa akmasını sağlar. Bağımlı olmama hali, içe doğru akmasına sebep olur. Cinsel arzu en güçlü arzu olduğu için, bu kanalı dışa doğru çeken en önemli arzudur. Çitta nadi dışa aktığında, enerjimiz dışsal dünyaya doğru yönlenir ve nihayetinde burada kaybolur. Ama bir kez içe aktığında, enerjimiz içsel dönüşüm için yönlendirilir.

Yogik uygulama açısından bakılırsa pratyahara (duyu kontrolü), içsel akışın gelişmesi için, çitta nadinin dışa akışını engelleme çalışmasıdır. Dharana yönlendirilmiş dikkat yoluyla gerçekleşmiş çitta nadideki enerji yoğunlaşmasıdır. Meditasyon çitta nadideki enerji akışı sürekli hale geldiğinde gerçekleşir. Samadhi, çitta nadideki akışı herhangi bir engelle karşılaşmazsa oluşur. Belki de en iyi yöntem düşünce akışını, düşüncenin kaynağı olan kalpteki Ben-düşüncesine, bilgi yogasının özü olan ilahi Tlen-O-olan-Oyum' düşüncesine doğru takip etmektir. Bir başka yol da kalpte hangi biçimi bize çekici geliyorsa o haldeki Tanrıya adanmadır. Mantra ya da daha yüksek düşünce üreten herhangi bir şey de çitta nadinin açılmasına yardımcı olur. Şuurumuzu genişleten herhangi bir şey de benzer şekilde enerjisinin daha özgürce akmasını sağlayacaktır. Başka bir deyişle, tüm yoga, özellikle de daha üst seviyeli uygulamaları, çitta nadinin gelişimini hedefler.

Çitta nadi doşalar arasında en çok vata ile yakından alakalıdır, keza vatanın prana ve akıl ile bağlantısı vardır. Akıl, prana ve vata birlikte hareket eder. Vatanın aşın artımı çitta nadide anormal veya rahatsız akışı beraberinde getirir. Ancak bağımlılık olarak kapha akışını bloke eder. Öfke olarak pitta da benzer şekilde akışı aşırı artırabilir. Üç hayati öze bağlı olarak prana, çitta nadinin serbest akışından doğar. Tejasm ise kendi ışık gücü vardır. Ojas çitta nadinin akışındaki sabitliktir.

Süptil Bedenin On Dört Kanalı

Süptil bedende yetmiş iki bin nadi bulunur. Bunların en önemli ondört tanesi tüm beden-akıl fonksiyonlarını yönetir. Bunlar arasında üçü ilksel enerji akışına karar verir ve biri de spritüel gelişimin anahtarını elinde tutar.

Suşumna

Bu nadiler arasındaki en önemli ve merkezi olana suşumna ya da astral

omurga denir. Fiziksel bedende omurilik kanalı üzerinde bulunur. Üzerinde tıpkı bir lotüs gibi yerleşmiş çeşitli çakraların fonksiyonlarını kontrol eder. Suşumna doğası gereği satviktir, uyanmış kundalini ya da prana şakti ile aktive olur. Başka türlü enerji akışı oldukça sınırlıdır.

İda ve Pingala

İda ve pingala, suşumnanm yanı sıra üç önemli nadi' dir. Suşumna uyanmadığında, enerji nöbetleşe sıra ile bu iki kanaldan akar, her biri diğerinin yaptığı işi tamamlar.

Suşumnanm sol ve sağ tarafında beraber dokunmuş iki spiral gibi akar, kökleri omurganın kökünden üçüncü göze kadar dayanır, sol ve sağ burun deliklerinde sonlanır.

İ

1da sol nadidir. Aysaldır, dişildir, serinletici ya da kapha enerjidir ve değeri gereği tamasiktir. 1da vizyon, konuşma ve hayal gücü ilhamı verir ve adanmaya doğru olan eğilimimizi artırarak, bizi daha değer verici ve sevgi dolu kılar. Pingala sağ nadidir. Güneşsel, eril, ısıtıcı ya da pitta enerjidir ve doğası gereği rajasiktir. Pingala güdülenmemizi, dürtülerimizi ve karalılığımızı sağlar, bizi daha derin bilgiyi ve algılamayı aramaya iter.

Normalde enerjimiz diğer nadiye kıyasla, bir nadiden daha fazla akar, buna karar verirken nefesin hangi burun deliğinden daha fazla geçtiğine bakılabilir. Bu açıdan bakıldığında, iki nadi sol ve sağ beyin fonksiyonları ile de ilgilidir. Sol beyin fonksiyonu, ters ya da sağ burun deliği ile ilgilidir ve bizi daha rasyonel, bağımsız ve agresif yapar. Sağ beyin fonksiyonu ters ya da sol burun deliği ile ilgilidir ve bizi daha duygusal, hassas ve alıcı yapar. Nefes sol burun deliğinden daha fazla geçtiğinde, sağ beyin ve fonksiyonları aktive edilmiştir. Sağ burun deliğinden aktığındaysa, sol beyin ve fonksiyonları desteklenmektedir.

Prana ya da yaşam gücü dengeli olduğunda, güneşsel ve aysal Nadilerdeki enerji dengeli hale geldiğinde, kundalini uyanır ve prana suşumnaya girer. Bu süptil bedeni faaliyete geçirir ve bizi aklın ve algılamanın daha yüce bir haline taşır. Süptil bedenin sağlığının anahtarı, bu iki nadideki enerji akışını dengelemekte yatar. Pranayama bölümünde bu konuyla ilgili daha detaylı bilgi verilmiştir.

Bu nadiler henüz dengeli değilken, kundaliniyi uyandırmaya ya da çakraları açmaya çalışırsak, suşumnadan ya da ida ve pingaladan içeri süptil toksik maddelerin girmesine sebep olabiliriz. îdaya doğru hareket eden kundalini sahte imgelemelerin, çarpık duyguların, aşırı pasif bir akim yanı sıra, diğer varlıkların şuurunun büyük ihtimalle kaybına sebep olur. Genelde kapha bozuklukları ve fazla kilo fiziksel seviyede görülür. Pingalaya doğru hareket eden kundalini, öfkeye, kişisel-doğruluk hissine ve aşırı eleştirel bir akla, kendilerini çok spritüel sanmalarına rağmen ego-istik olan kişilere sebep olur. Fiziksel seviyede ateş, yangı, gizemli bir kaynaktan kaynaklanan içsel ateş gelişir.

On Dört Majör Nadi

Üç ana nadinin yanı sıra, diğer on bir nadi de önemlidir, böylece toplamda on dört nadi eder. Her bir nadi bağlantılı olduğu bedendeki bir nokta (delik) ile özdeşleşir. Tüm nadiler kuyruk sokumundaki kök çakra ile başlar, suşumnanın yolunu izler ve omurga üzerinde belli noktalarda dal verir. Sekiz nadi ida ve pingalanın sağ/sol hâkimiyetini izler. Altı tanesi altı çakra ile ilgilidir.

Sağ taraftaki Nadiler (pingala hâkim nadiler)

1. Pingala “Kırmızı Olan” - üçüncü gözden dallanır, kendi deliği olan sağ burun deliğine giderek burayı prana ile doldurur; ayrıca sağ burun kanalını yönetir.

2. Puşa “Besleyici Olan” - Güneş tanrısının bir biçimidir, üçüncü gözden dallanır, deliği olan sağ göze giderek burayı prana ile doldurur. Burası genel olarak prana ile yönetilir. Bu çok önemli bir nadidir; çünkü ruh (Atman) uyanıklık halindeyken sağ gözü mesken edinir. Sağ gözdeki Gören üzerine yapılan meditasyon, Kendini-Bilmenin önemli bir yaklaşımıdır.

3. Payasvini “Özsu dolu olan” - üçüncü gözden dallanır ve deliği olan sağ kulağa doğru giderek burayı prana ile doldurur. Aynı zamanda sağ östaki borusunu yönetir. Sağ kulakta, içsel sesleri ya da nadalan duyarız.

4. Yaşasvati “Zaferi Bol Olan” - Kök çakradan akarak dallandığı göbek çakrasına gider. Sağ ayağa ve sağ ele prana sağlar. Enerjisi elin ve ayağın ortasındaki merkezden gelir, buradan beş el ve ayak parmağına doğru yayılır, esasen el ve ayakların başparmaklarında sonlanır. Sağ elin avuç içinden çok güçlü bir şifa enerjisi yaymak mümkündür, bu tıpkı sıklıkla ruhla

ilgili sağ göz gibidir.

Sol Taraftaki Nadiler (İda Hâkim Nadiler)

1. İda “İlham verici olan”: Üçüncü gözden dallanır ve deliği olan sol burun deliğine giderek burayı prana ile doldurur.

Aynı zamanda esinlenmiş ya da vizyoner konuşmayı yönetir. Tüm bedenin prana ile beslenmesini sağlar.

2. Şakhini “Deniz Kabuğu gibi olan”: Üçüncü gözden dallanır ve deliği olan sol kulağa giderek burayı prana ile doldurur, aynı zamanda sol östaki borusundan sorumludur. Daha yüce etkilere karşı alıcı olmamızı sağlar.

3. Gandhari “Bir müzikal nota olan”: Üçüncü gözden dallanır ve deliği olan sol göze giderek burayı prana ile doldurur. Aynı zamanda hayalleri ve yaratıcı vizyonları destekler.

4. Hastijhva “Filin Dili olan”: Kök çakradan akarak dallandığı göbek çakrasma gelir. Sol ayağa ve sol ele prana taşır. Enerjisi el ve ayakların ortasındaki merkezden gelir ve buradan el ve ayağın beş parmağına doğru yayılır, esasen başparmaklarda sonlanır. Delikleri el ve ayağın başparmaklarının ucudur.

Merkezi Nadiler

1. Alambuşa: Bir bariyer ya da sınırı işaret eder. Omurganın kökünden ya da rektumun ucuna doğru giden kök çakranm merkezinden akar ve dışkılama organlarına prana sağlar. Deliği anüstür. Kök ya da toprak çakrası ile ilişkilidir, apana ile bağlantılıdır.

2. Kuhu “Saklı Olan ya da Yeni Ay”: Omurganın kökünden, cinsel çakraya doğru ve ileri doğru penis ya da vajinanın sonuna dek akar, üreme organlarına ve bunun yanı sıra bunlarla bağlantısı olan üriner organlara prana sağlar. Cinsel organ ya da su çakrası ile ilişkilidir, apana ile bağlantılıdır.

3. Vişhodara “Herşeyin Taşıyıcısı olan”: Omurganın kökünden göbek çakrasına ve mideye doğru akar; sindirim sistemine prana sağlar. Deliği göbektir. Göbek ya da ateş çakrası ile ilişkilidir, samana ile bağlantılıdır.

4. Varıma “Herşeyi Kapsayan”: Kozmik Boşluk Okyanusunu yöneten bir Vedik tanrıdır. Omurganın kökünden kalp çakrasma doğru akar ve tüm bedene prana sağlar, genelde bunu solunum, dolaşım ve yaşbezleri aracılığıyla yapar. Deliği deridir. Kalp ya da hava çakrası ile ilişkilidir, vyana ile bağlantılıdır. Bu nadi daha derin hisler ve kalbin bilişini tezahür ettirmemize yardımcı olur.

5. Sarasvati "Konuşma Tanrıçası”: Gırtlak çakrasından dallanır, dilin ucuna dek gider ve buraya prana sağlar. Aynı zamanda genel olarak ağız ve gırtlağı kaplar. Gırtlak veya eter çakrası ile ve udana ile ilişkilidir. İsmin de işaret ettiği üzere bu nadi konuşma gücü, bilgelik ve mantra verir.

6. Suşumna "Çok Saadet Dolu Olan”: Omurganın kökünden ya da kök çakranm kökünden, başın tepesine dek gider. Aynı zamanda omurgayı, beyni, sinir dokularını canlandınr, kemikleri destekler. Üçüncü göz bölgesinde, diğer Nadilerin enerjisini toplar, özellikle de sekiz sağ-sol hâkim nadinin-kini. Beş prana içinde prana ile bağlantılıdır.

Nadilerin Yerleri

Bedenin, baş üstünde yedi deliği vardır; sağ ve sol burun delikleri, sağ ve sol kulaklar, sağ ve sol göz ve ağız. Bunlara yedi rişi ya da yedi bilge denir; çünkü bunlar bize rehberlik eden yetilerdir. Bunlara aynı zamanda yedi prana da denir; çünkü prananın değişik biçimlerini yönetirler, ayrıca yedi güneş (Aditya) de denir; çünkü çeşitli aydınlanma biçimlerine izin verirler. Bunların aynı zamanda gurusu Brihas-pati (konuşma) olan tanrılar ya da devalar olduğu söylenir.

Altta iki delik vardır, idrar yolu ve anüs. Bunlann guru-sunun Şukra (üreme) olan şeytanlar ya da asuralar olduğu söylenir. Göbek boyunca, on delik vardır. Başın tepesindeki nokta onbirincidir ve akıl ya da şuur ile ilişkilidir.

Bunlar on dört nadiyi oluşturur. Ayak ve el nadilerinin eller ve ayaklar sayesinde dışsal dünyaya açılımları vardır. Derinin kendisi tüm bedenin açılımıdır. Bunlar da on dört nadinin kalanını oluşturur.

Tüm bu on dört nadi destekledikleri bedendeki farklı deliklerdir. Omurganın kökünden doğarlar. Sadece suşumna ve alarrıhuşa direkt olarak kök çakradan doğar. Diğerleri merkezin küçük üçgeninden doğar. Sadece spritüel uyanış durumunda, prana direkt olarak suşumnaya girer, Yoksa çevredeki on iki nadide kalır, ida-pingaia hâkimiyeti ve bunlann sol ve sağ

taraf hâkimiyeti altındadır.

Enerjimiz genelde suşumnadan ve sarasvatiden yükselir. Alambuşa ve kuhu tarafından aşağı doğru tükenir. Saf prana suşumnadan yükselir; tortulu prana ise alambuşa sayesinde dağıtılır.

Pingala ve idanın birbiri çevresinde spiral şeklinde sağ ve sol burun deliklerinden hareket ederek aysal ve güneşsel kuvvetleri bir çakradan diğer bir çakraya taşıması gibi, pavaşvini ve şankhini de sol ve sağ kulaktan hareket eder, puşa ve gandhari sağ ve sol gözden, yaşavati ve hastijihva ise bedenin sağ ve sol yanlarından hareket eder. Bu sekiz kanal genelde birbiri ile ilişkilidir ve birlikte faaliyet gösterir. Prana sağ yanda pingala boyunca akarken, genelde ilgili kanallar sayesinde sağ kulakta, sağ sağ gözde ve bedenin sağ tarafında da bulunur. 1da boyunca akarken ise, aynı zamanda sol kulak, sol göz ve bedenin sol tarafmdadır.

Beş duyunun da kendi kanalları vardır: Duymak için, sağ ve sol kulağı (payaşvini ve şankhini); dokunmak için, deri (varuna); görmek için, sağ ve sol göz (puşa ve gandhari); tatmak için dil (sarasvati) ve koklamak için sağ ve sol burun deliği (pingala ve ida). Beş fiil organının da kendi kanalları vardır; bunlar konuşma (sarasvati), eller ve ayaklar (yaşaswati ve hastijihva), ürogenital organlar (kuhu) ve anüstür (alambuşa).

On Dört Nadinin Tedavisi

Nadileri tedavi etmenin en iyi yolu her birinin farklı delik ya da ağızlarını tedavi etmektir, keza bunlar enerjinin alınması ve iletimi için ana bölgelerdir. Bu tedavi, masaj, sıcak terapisi (ham pamuk yakımı gibi) ya da şifalı bitki ve yağların uygulanması olabilir. Prana, kanallar boyunca hareket eder, bedenin içine ve dışına doğru gelerek bu farklı kanalları yaratır. Bu kanalların yaratımıyla, hepimiz tüm pranaları etkileyebiliriz ve bedenle aklı canlandırabiliriz.

Suşumna, başın tepesine baskı uygulanarak, baş derisine masaj yapılarak veya şifalı bitki ve yağ sürülerek tedavi edilebilir. Brahmi Yağı (hindistancevizi baz yağı üzerine hazırlanmış gotu kola), suşumna ve baş merkezini kayganlaştıran ve tonlandıran özel bir karışımdır.

Kulak kanalları (payaşvini ve şankhini) kulağın memesine bastırılarak ya da kulağa masaj uygulanarak uyarılabilir. Kulağın açıldığı yere yapılan yağ masajı ile tonlanabilir. Brahmi yağı bunlar için de çok iyidir.

Göz kanalları (puşa ve gandhari) göz çevresindeki noktalara bastırılarak, özellikle de gözlerin orta üstündeki noktaya bastırılarak uyarılabilir. Yağlar ve şifalı bitkilerin göze uygulanması da faydalıdır. Bunların en iyisi trifala gheedir. Gözler ayrıca üçüncü göze baskı uygulama ya da yağ sürme ile de dengelenir ve uyarılır, özellikle sandal ağacı macunu ve sandal ağacı yağı kullanılırsa.

Burun kanalları (pingala ve ida), sağ ve sol burun deliklerinin noktalarına anlık baskı uygulandığında uyarılabilir. Aynı zamanda alternatif burun deliği nefesi[1] ve nasya terapileri (genel olarak hintkamışı), aromaterapi (kafur, nane ve tarçın gibi baharatlı kokular) ile de tedavi edilebilir. Bu iki kanal elbette tedavideki en önemli kanallardır; çünkü nefes sayesinde bunlarla direkt olarak başa çıkabiliriz.

Ayaklar ve ellerin kanalları (yaşasvati ve hastijihva) belki de tedavideki en önemli ve dışsal olarak müdahale edilebilen en kolay kanallardır. Bunlar sayesinde tüm bedendeki pra-nik akışı dengeleyebiliriz. Bu iki nadi, çeşitli daha küçük ya da ikincil çakra ya da nadi merkezleri ile de ilgilidir, bu çakralardan eklemlere (omuzlar, dirsekler, bilekler ve eller, kalça, dizler, bilekler ve ayaklar) yayılırlar. El ve ayaklara ve özellikle eklemler

bölgesindeki uzuvlara yapılan masaj ile tedavi edilirler. Ayak ve el merkezine, el ve ayak parmaklarının uçlarına baskı uygulanması da faydalıdır. Avuç içlerine ve ayak tabanlarına uygulanan şifalı bitkiler ve yağlar da işe yarar.

Dil kanalı (sarasvati) için boyun ve gırtlağa şifalı bitkiler ve yağların uygulanması tedavi edicidir. Hintkamışı ghee özellikle iyidir. Damağa dili yerleştirmek sarasvatinin suşumna ile bağlanmasında yardımcıdır.

Tüm beden kanalı (varuna) genel vücut masajı ile ve de-rive, özellikle de kalp bölgesinin arka yakınına şifalı bitkiler ve yağların uygulanmasıyla tedavi edilir.

Mide kanalı (visvodara) karna, göbek bölgesine yapılan masajın yanı sıra göbeğe (zencefil macunu gibi) şifalı bitki ve yağların uygulanmasıyla tedavi edilir. Sindirim sistemi için şifalı bitkilerin kullanımı da bir diğer yöntemdir.

Üreme kanalı (kuhu), apışarası ya da penisin üzerindeki noktaya yapılan masajla ve ayrıca üretraya (kadınlarda da) yağ uygulanmasıyla tedavi edilebilir. Brahmi yağı cinsel faaliyetlerin kontrol altına alınması için de iyidir.

Dışkılama kanalı (alambuşa), rektuma yapılan masajla ya da şifalı bitki ve yağların bu alanda kullanılmasıyla tedavi edilebilir. Alambuşa suşumnadan sonraki en önemli kanaldır. Burada vata, ilaçlı lavman (basti) ile tedavi edilir.

Kanallar duyular, fiil organları veya bedendeki ilgili sistemler sayesinde ve aynı zamanda dallandıkları çakraların tedavi edilmesi ile tedavi edilebilir. İyi bir yöntem, bu kanalları görselleştirmek ve düşünce yoluyla bu kanallardan -kırmızı renkli veya turuncu renkte- prananm direkt geçişini yönlendirmektir. Nadileri ve nadilerden akan enerjiyi görselleştirmeyi öğrenmek pranayama ve pratyaharanın önemli bir yöntemidir. Kanallar aynı zamanda pranayama, görselleştirme ve kendilerine yönlendirilmiş prana akışı ile de tedavi edilebilir. Bu konuda daha fazla bilgi pranayama bölümünde vardır.

BÖLÜM 3

Yoga ve Ayurveda Uygulamaları - İçsel Dönüşüm Teknikleri

Bu bölümde vata, pitta ve kapha doşik tipleri ile ilgili çeşitli uygulamalar bulacaksınız. Kişi bu tiplerden bir kombinasyona sahipse, genel kural hâlihazırda dengede olmayan doşanın tedavisidir.

12 - Yogik ve Ayurvedik Beslenme Diyetleri - Benzerlikler ve Farklar

Ve gıdanın Brahman olduğunu, tüm varlıkları gıdadan doğduğunu, gıda sayesinde yaşadığını ve tekrar bir gıdaya dönüştüğünü bildi. - Taitteriya Upanişad 3.2

Anna yani gıda Brahman yani Yüce Tanrı için kullanılan ilk Sanskritçe kelimedir. Evrendeki her şey gıdadır. İçsel Öz-ben yani Atman her şey olan gıdayı yiyendir. Gördüğümüz her şey ruhun gıdasıdır. Ruh olarak gelişimimiz yaşamımız olan gıdayı yememize ve sindirmemize bağlıdır. Gıda yani anna yaşamın yani pranamn temelidir. Yaşam gücünü taşıyan ve bedende devam ettirendir.

Aradığımız gıda tipi gelişimimizin seviyesini yansıtır. Kişinin seçtiği gıdanın doğasına bakarak, bu kişinin şuur seviyesi ortaya çıkar. Yoga ve ayurveda, sattvik diyet olarak adlandırılan saf vejetaryen beslenmenin önemini vurgular; bu gıda, huzur, sevgi ve farkmdalığm yüksek değeri sattvanm gelişimini teşvik eder. Yemek yeme çevremizle olan ilk etkileşimimizdir. Gıda, sevgi ve şefkat üzerine temelli değilse, diğer tüm fiillerimiz de ıstıraba sürüklenmeye mâhkumdur.

Ayurveda, doğru beslenmenin tüm şifa terapilerinin temeli olduğunu vurgular. Gıda, ilacın ilk ve en önemli biçimidir.

Doğru gıda olmadan, hiçbir diğer şifa şekli verimli olmaz, Ayurveda sattvik ya da saf gıdayı tavsiye eder; çünkü sat-tva denge sağlar, zararlı faktörleri ortadan kaldırır ve tüm doşalarm azalmasını sağlar.

Sattva, ahimsa (zarar vermeme) tavrına dayanır. Sattvik beslenme her şeyden önce vejetaryendir, hayvanlann öldürülmesinden ve zarar görmesinden kaçınır. Sattvik beslenme ayrıca doğal, doğayla uyum içinde yetiştirilmiş, doğal olarak olgunlaşmış, doğru bir tarzda ve sevecen bir tavırla pişirilmiş gıdaların önemini vurgular. Bu türdeki gıdalar, prana ve şuur taşır.

Yogiler beslenme söz konusu olduğunda, dünyadaki en katı insanlardır. Sadece vejetaryen değillerdir, aynı zamanda ticari olarak hazırlanmış gıdalardan, kızarmış gıdalardan ve fast-food gıdalarından kaçınırlar. Yogiler genelde kendi yemeklerini hazırlar ya da sattvik pişirmeyi bilen kendi şefleri ile seyahat ederler. Evinize bu türde bir gerçek yogi davet ederseniz, bu kişi size yemeği nasıl pişirmeniz gerektiğini gösterir; büyük olasılıkla önce markete giderek doğru gıdalan satın alır, ardından size neredeyse Hıristiyanların kutsal kominyonunu anımsatacak harika bir yemek hazırlar.

Ancak yogik beslenmenin ayurvedik beslenmeden başka bir sebebi daha vardır ve bu ikisi eş kabul edilmemelidir. Bu, her iki disiplinin farklı hedefleri olduğunu yansıtır: Ayurveda fiziksel bedene sağlık ve denge getirmeyi hedefler, yoga ise beden şuurunu aşmada bize yardımcı olur. Ayurveda beden sağlığını daha iyi hale getirmeye çalışırken, yoga bedensel sınırlarımızı aşmamıza yardımcı olur. Bu nedenle, en geleneksel yogik disiplinler doğası gereği çilekardır; buna oruç ve hafif beslenme, çiğ gıdalar ve detoks yöntemlerinin yanı sıra duyusal yoksunluklar, pranayama ve meditasyon da dâhildir. Tüm bu faktörler sadece fiziksel şuuru azaltmaya yaramaz, aynı zamanda vatayı artırır; vata, doğamızın fiziksel olmayan ya da havai yapıtaşıdır. Diğer yandan geleneksel ayurveda, pişmiş gıdaların ve besleyici diyetin öneminden bahseder; fiziksel gücün geliştirilmesi ve özellikle vata olmak üzere doşalarm artmasını önlemek adına elementlerden kendimizi korumamız gerektiğini vurgular.

Çiğ ya da Pişmiş Gıda

Yoga ve ayurvedadaki ve genel olarak vejetaryenlikteki çiğ gıdanın rolü günümüzde bile kafaları karıştırır. Bazı kişiler vejetaryenliği sadece çiğ gıda ile özdeşleştirir. Hâlbuki sebzeleri pişirmek onları ete çevirmez! Vejetaryen

beslenme tüm et içermeyen gıdaları içerir, bunlar pişmiş olsalar bile. Pirinç ya da patates gibi birçok gıda sindirilebilir hale gelebilmesi için pişirilmelidir.

Ayurveda genel olarak uzun dönemli sağlığın muhafazası için değil, kısa dönemli detoks yöntemi olarak çiğ gıda beslenmesini önerir. Bunun sebebi çiğ gıdanın sindiriminin daha zor olmasıdır ve pişmiş gıda kadar yüksek bir besleyici değeri olmamasıdır. Ayurveda doşalarımıza karşılık gelen özel diyetler önerir. Bunlar genel olarak tam tahıllar, bakliyatlar, kök sebzeler, tohumlar ve kabuklu yemişlerdir, buna çiğ gıda ürünleri de ikincil önemde eklenir - böylece "dengeli' ya da "besleyici' vejetaryen diyet oluşur.

Ancak Ayurvedik bakış açısına göre pişmiş gıdanın daha iyi olması, bazı kişilerce ayurvedik bakış açısına göre çiğ gıdanın kötü olduğu sonucunu getirir. Ayurveda ve yoga arasındaki bağlantıdan dolayı, bu bireyler çiğ gıda beslenmesinin yogik olmadığını düşünür. Ancak, geleneksel yoga metinlerine bakarsak, çiğ gıdanın altının çizildiğini görürüz. Yogik beslenme, tahılları ve sütü de içermesine rağmen, geleneksel olarak meyve ve kök (phala mula) diyeti olarak adlandırılır. Doğada inzivaya çekilmiş yogiler spritüel rejimlerinin bir parçası olarak doğanın kuvvetleri ile bağlantı kurma aracı olarak gördükleri yabani gıdalarla yaşarlar.

Çiğ gıdaların bedendeki ve akıldaki vata elementi olan havayı ve eteri artırdığını not etmeliyiz. Pişmiş gıdalar kapha yapıtaşları olan toprak ve su elementlerini artırmada ve pitta faktörü olan ateşi artırmada daha iyidir. Bu, pişmiş gıdaların daha kolay sindirilmesini ve bedenin daha iyi gelişmesini sağlar; ama çiğ gıdalar prana ve aklın süptil hislerini desteklemede daha iyidir.

Yogik bir diyet, hava ve eter elementlerinin gelişimini vurgular; bunu sadece bir detoks olarak değil, aynı zamanda doğası hava ve eter olan aklın açılması için de yapar. Bu nedenle çiğ gıdaları, orucun yanı sıra önerir. Zira bu gıdalar, bedenin incelmesini, aklın gelişmesini ve genişlemesini sağlar, beden şuurunu azaltır ve bağımlı olmamayı artınr.

Yogik beslenme, ayurvedik beslenmede olduğu gibi sadece doşaların rolünü göz önünde bulundurmaz, prananın rolüne bakar. Çiğ gıda sadece bedene değil, aynı zamanda akla da pranik kuvvet getirir. Çiğ gıda prananın artırılmasıyla arman nadileri ya da kanalları temizleyen geleneksel yogik beslenmenin bir parçasıdır. Büyük yogilerin sadece hava ya da prana

ile yaşadığı söylenir. Bazı diğerleri sadece su ile yaşar, yine bazı diğerleri sadece biraz meyve, süt ya da ghee ile yaşar.

Yogik strateji, agninin (sindirim ateşi) içsel uygulamalarla artırılmasıdır; böylece yoga uygulamasında vata artmayacaktır. Yoganın doğru uygulanması, özellikle de pranayama agniyi artırır; böylece çiğ gıdayı sindirebilecek hale geliriz. Daha yüksek bir içsel ateşle gıdadan alınacak sıcaklığa olan bağımlılık azalır ve serinletici bir beslenme üe daha iyi hale geliriz. Sindirimi ve pranik ateşi daha güçlü hale gelmiş yogi normalde hastalığa yol açacak çiğ gıdayla, ısısal aşırılıklarla ve diğer fiziksel dengesizliklerle başa çıkabilir. Ayurveda ise bu dışsal kusurlardan ve yaşamın sert yönlerinden korunması gereken sıradan kişiyi hedefler.

Ancak, sadece yarı-zamanlı yogi olan bizlerin ve nadiren çilekeşlerin - özellikle de uzun dönemler boyunca- çiğ gıdalarla başa çıkması mümkün olmayabilir. Bu sözüm, özellikle genelde zayıf veya değişken bir sindirim gücüne sahip olan vata tipleri için geçerlidir. Bu kişiler geleneksel yogik diyetin vata-artırıcı potansiyelini hatırlamalıdır. Ama düşük bir sindirim ateşi ve yavaş bir metabolizması olan ka-pha kişiler de çok fazla çiğ gıdayla zayıflayabilir. Hatta pitta tipler bile çiğ gıdanın uzun dönemli enerjiyi ve canlılığı devam ettirmede hafif kaldığını keşfedebilirler, özellikle de bu kişiler yorucu fiziksel aktivite ile meşgulse...

Yine de pek çok kişi çiğ gıda diyetlerinden detoks esnasında faydalanabilirler, özellikle de detoksun doğal sezonu olan ilkbaharda, iklime bağlı olarak Nisan veya Mayıs aylarında... Bizler ayrıca genellikle toplamda alınan gıdanın yüzde onu, yirmisi nisbetinde, beslenmemize bir miktar çiğ gıda ekleyebiliriz. Böylece bu gıdalara bağlı uygun vitaminler, mineraller ve enzimler bedene alınabilir. Yemekte alınan iyi çiğ gıdalar salatalık, kırmızıturp, havuç, domates, çeşitli filizler, kişniş ve maydanozdur.

Buna ek olarak, sadece fiziksel bedeni değil, aynı zamanda süptil bedeni de toksinlerden arındırmak isteyenler çiğ gıda diyetlerini, asana, pranayama, mantra ve meditasyonla birleştirebilirler. Bu türde bir uygulama kişinin yapısına bağlı olarak bir ila üç ay boyunca yapılabilir. Yoga uygulamalarına ciddi bir şekilde eğilmek isteyenler, bu türde hazırlayıcı detoks yaklaşımlarını düşünmelidir, özellikle de pança karma ayurvedik detoks programı ile birleştirilmiş bir şekilde. Batıdaki birçok kişi aşırı kilolu olduğu ve sistemleri toksinlerle dolu olduğu için, bu türdeki detoks yöntemleri sıklıkla tekrar sağlık kazanmanın ilk kıstasıdır.

Çiğ gıdayla detoks yapmada aşırıya kaçılıp kaçılmadığmı anlamanın basit bir sınavı vardır. Çiğ gıda diyetleri sindirim ateşini baskılamaya, bedenimizi destekleyecek sağlıklı iştahı kesmeye hizmet etmemelidir. Çiğ gıda diyetleri ile birlikte, sindirim ateşini artıracak rejimler de takip edin, bunlara zencefil, acı kırmızıbiber, tarçın ve fesleğen gibi baharatlar yemek ya da ayurvedik formül olan trikatu almak dâhildir. Kişi sadece sindirim ateşinin kapasitesi ölçüsünde çiğ gıda almalıdır. Yine de saflaştırma için çiğ gıdanın önemi gözden kaçırılmamalıdır. Kişi spritüel uygulamalarda ilerledikçe, daha fazla çiğ gıdayla başa çıkabilir ve gittikçe daha az gıdaya ihtiyaç duyar.

İleri seviyeli yogiler doğal olarak çiğ gıdaya, ayrıca tahıllara ve süt ürünlerine doğru yönlenir. Bu kişiler işlem görmüş ya da aşın pişmiş gıdalara kıyasla pranik gıdalarla yaşamayı tercih eder ve nihai olarak pişmiş gıdadan vazgeçerler. Doğayı anneleri olarak görerek, ticari olarak hazırlanmış veya büyütülmüş gıdaya karşı hoşnutsuzluk geliştirirler. Spritüel ilerleme, gıdaya karşı duyarlılık geliştirmeyi yansıtır ve hem prana, hem de sevginin ana içerik olduğu gıdaya ihtiyaç duyar.

Yoga, Et ve Ahimsa

Et yeme, her yoga öğrencisinin tamamen vazgeçemiyorsa da, azaltması gereken bir şeydir. Bu özellikle kırmızı et için geçerlidir. Elbette, ana sebep et yemenin yogik ilke ahimsa ya da zarar vermeme etiğini ihlal etmesidir; bu ilke yoga uygulamalarının yaşam stili disiplinlerinin birincisidir. Yoga uygulamamız diğer yaratıklara zarar verme üzerine oturuyorsa, fazla ileri gidemez.

İnsan bedeni, dişleri ve sindirim sistemi ile vejetaıyen bir hayvanınkine benzer. Sebze besinleri, rafine edilmiş bir fiziksel ve astral beden yoluyla insani duyarlılığımızı geliştirmemizi sağlar. Hayvan dokularının doğru parçalannı, insan dokusuna dönüştürmek kolay değildir; eti sindirmek ve uygun insan dokusuna dönüştürmek yerine, hayvan enerjileri korunur ve insan dokularının yerini alır.

Et, bedendeki hayvan ateşini artırır, içimizde etobur hayvanların samskaraya da eğilimlerinin faaliyet göstermesini sağlar; öfke, şehvet ve korkunun yanı sıra diğer olumsuz duyguları destekler. Et diyetinin yarattığı alev tortuludur, aklı ve sindirim sistemini çarpıtan duygusal dumanı yansıtır. Et diyeti yok edici enerjiyi hücrelere iletir; böylece bu hücrelerin hastalanmasına ve sonunda bozulmasına neden olur. Aurik

alana ölümün süptil enerjisini getirir, daha yüksek pranalarm bedendeki akışını azaltır. Yediğimiz hayvanlann yaşamları negatif duygular ve izlenimlerle astral bedenimizi ağırlaştırır.

Et, kanalları tıkayan ve aklı uyuşturan ağır ya da tama-sik tipteki doku üretir. Bu, spritüel uygulamaların et yiyen bir kişide hiçbir etkisi olmayacağı anlamına gelmez; ama bu kişiler başarılı olsa bile ki bunun olasılığı düşüktür, yakıtın ham hali olan sistemdeki et, kişinin aşırı ısınmasını sağlayan veya daha yüce her tür deneyimini çarpıtan bir tür sis yaratabilir. Et yiyen gruplarda tarihi olarak, sadece şiddet ve suça değil, aynı zamanda dini tahammülsüzlüğe daha sık rastlanır. Bu hem bireysel, hem de kolektif seviyede sadece ahlaki değil, aynı zamanda beden, akıl ve ruh için enerji sorunudur. Tüm bunlara bir de et tüketmenin yağmur ormanlarını yok etme, toprağı ve suyu kirletme, sürekli büyüyen insan topluluğunu besleyecek et üretmenin artan zorluğu yüzünden gezegene verdiği hasar da eklenince, bu sorun makul gösterilemez. Doğrusu hayvan kardeşlerimizi yemekten vazgeçmeden, tür olarak evrimleşip, savaş ve suçun ötesine geçmemiz mümkün değildir.

Günümüzde pek çok kişi katı vejetaryen değildir, yani tavuk ve balık tüketirler. Kırmızı ete kıyasla bu hayvan etleri daha az zararlı olsa da, bu yine de yaşayan ve hareket eden diğer bir varlığın yaşamıdır. Yogik uygulamada bu gıda maddeleri sadece zararlı değildir, aynı zamanda gezegen ve diğer yaratıklar için zararlıdır. Çiftliklerde yetiştirilen tavuk miktarı günümüzde milyarlarcadır.

Diğer bazı vejetaryenler ki bunlara lakto ovo vejetaryen denir, yumurta yerler. Hatta yumurtayı olduğu haliyle yemeyen birçokları, yumurta içeren gıdaları tüketir. Yumurta, ekmeklerde, çöreklerde, eriştede, mayonezde ve salata soslarında bulunur. Kişi direkt olarak yumurta yemese de, yumurtayı hiç yememek zor olabilir. Kişi bu nedenle satın aldığı gıda etiketlerini dikkatle okumalı ve yumurta içerip içermediğini görmelidir. Yumurta yemek, balık, tavuk ve kırmızı et yemeye kıyasla daha az zararlıdır; ama yumurta da hayvan etidir ve üretimi, hayvanların istismara uğramasına sebep olur. Birçok Hindu tapmak, tapmağın iç bölümündeki tann odasına yumurta yiyenleri kabul etmez. Hayvan çiftliklerinin sıkıntıları, tavuk ve yumurtaların uğradığı genetik değişimler bu ürünlerden sakınılmasınm bir diğer sebebidir.

Maalesef, batıdaki pek çok yoga öğrencisi ve hatta yoga eğitmenleri eti

kısmen de olsa diyetlerine almakta, hatta yoga ve meditasyon inzivalarında bazen tavuk veya balık sunmaktadır. Ahimsanm dharmik geleneği bir yana, vejetaryen ürünleri bulmak bu kadar kolayken, bu konunun nasıl yok varsayıldığını anlamak gerçekten güçtür.

Modern Çelişki: Kötü Gıda Çağı

Doğru beslenme gıdanın tipi değil, gıdanın kalitesi meselesidir. Kültürümüzdeki gıdanın kalitesi birçoğumuzun bildiği gibi genelde düşüktür. Tanrı gıda ise, o halde Tanrı kesinlikle ölmüştür ya da en azından maksimum kâr için bir işletme düzenlemesinden biraz daha fazlasıdır! Gıdamız seri olarak üretilmektedir, seri olarak hazırlanmaktadır ve seri olarak tüketilmektedir - tüm bu sürece verilen kaygı veya dikkat ve elbette sevgi veya şuur en az seviyededir. Kötü gıda kalitesi, kötü toprak, kimyasal gübre ile bitkiler üzerinde kullanılan böcek öldürücü ilaçlarla ve yaban otu öldürücü ilaçlarla başlar, bunların uzun dönemli etkisinin ne olduğu bilinmemektedir. Kötü gıda kalitesi, bitkinin yaşamını yöneten gerçek canlılık her ne ise onu bertaraf eden erken toplama, suni olgunlaştırma, uzun ulaştırma süreleri ve soğutma ile kat be kat artar. Tüm bunların üzerine bir de besinlerin işlenmesi gelir, buna bitkilerin parlatılması, dondurulması ve konservesinin yapılması, her türde katkı maddelerinin eklenmesi gelir. Bu kadarı da yeterli değilmiş gibi, pişirme süreçlerimiz mikrodalga fırın kullanımı, aşın pişirme gibi tekniklerle, aşırı yağ, tuz, şeker ve baharat kullanımını içerir. Sonuç; artan toksik zemine ve besleyicilik değeri olmayan gıdanın bizi yemesine kıyasla, bizlerin gıdayı yiyememesidir.

Yine de durum ne kadar kötü olursa olsun, daha kötüye gidebilir. Genetik mühendislik bakteri, virüs ve diğer bitki ile hayvanlardan alınan genleri, bitki mahsûllerine eklemektedir. Bitkileri büyütmede kullandığımız tohumlar genetiği değiştirilmiş hale gelmiştir. Soya fasulyesinde bakteri, kum yemiş ve çiçek genleri bulunmaktadır. Domateslere balık ve domuz genleri eklenmiştir. Bu tür değişimlerin temel sebebi gıdanın daha iyi görünmesi, daha uzun süre muhafaza edilmesi ve yabani otlarla böceklere karşı daha dayanıklı olmasıdır; böylece besin değeri yükselmese de, daha bol miktarda kullanılabilmeleridir.

Bu türde genetik değişimlerin etiketler üzerinde ifade edilmesi çok olası değildir. Hali hazırda yetiştirilen soya fasulyesinin o kadar büyük bir miktarının genetiği değiştirilmiştir ki, sıradan bir vejetaryen ürün

olmasına rağmen vejetaryenlerin soya fasulyesini yemesi zorlaşmıştır. Doğal olarak, saf bir yogik beslenmeyi takip etmek isteyen bir kişi için bu değişimler stres faktörleridir. Tamamen yemek yemeyi ehgelleyemediğimizden ve seyahat ediyorsak, dışarıda yeme zorunluluğu doğduğundan, sadece tükettiğimiz kötü gıdanın miktarını azaltmayı umabiliriz.

Bu modern gıda çelişkisi, hepimizi beslenmemiz üzerinde daha bilinçli olmaya zorlamaktadır. Hepimiz kendi gıdamızı yetiştirmeyi öğrenmeli, yerel ve organik bahçeleri desteklemeli, politik olarak çevresel meselelerde aktif olmalıyız. Gıda, yaşamın kutsal temelidir. Bunda ödün verirsek, tehlikeye attığımız tek şey kendi sağlık ve mutluluğumuzdur. Maalesef gelen yüzyıl sadece kötü gıdayı miras olarak bırakmakla kalmamakta, aynı zamanda kötü su ve kötü havayı da beraberinde getirmektedir. İyi, şişelenmiş su kullanabiliriz; ama hava ve gıda daha rizikoludur. Bu nedenle, gıda bilincimizi ve gıda ayrım gücümüzü yükseltmek, gezegeni korumak için ekolojik her bir stratejinin önemli bir parçası olmalıdır.

Gerçek bir yogi, hayvanların ve dünyanın korunması için en önde gelen işçiler arasında yer almalıdır. Şimdi harekete geçersek, tüm bu olumsuz koşulları kökünden değiştiremesek de, en azından iyileştirmede yapabileceğimiz pek çok şey vardır. Kendi engellerimiz olmadan bu şifalı kuvvetin faaliyet göstermesini kolaylaştırmayı öğrenirsek, dünyanın kendisinin, tıpkı insan bedeni gibi, muazzam bir canlanma gücü vardır.

Süt Ürünleri ve Yoga

Hindistan'daki yoga gelenekleri, süt ürünlerine mükemmel gıdalar olarak bakar, özellikle de spritüel yolda olan bireyler için. Tüm tiplere, özellikle de kaphaya süt ürünleri önerilmese de, sağlığı devam ettirmede ve dayanıklılığı artırmada süt ürünleri önemli bir rol üstlenir. Kadim Ve-dik uygarlığı süt, krema, tereyağ ve yoğurt veren ineğin çevresinde gelişir. Tarih boyunca, kendi sağlıklarına zarar vermeyen bu gıdalar yogilerin favorisi olmuştur. Büyük ava-tar Krişna, çocukluğunda ev hanımının başında durmadığı taze yapılmış tereyağını yemekle ünlenmiştir.

Ayurveda ilaç olarak süt ürünleri karışımlarını kullanır, özellikle de hastalığa karşı direnci artırmada ve nekahat ve iyileşme döneminde... Bu karışımlar, sütün kaynatılarak hazırlanan özünü, ilaçlı tereyağları ve ghee (arıtılmış tereyağı) içerir. Süt sadece gençler için değil, aynı zamanda yaşlılar

ve kuvvetten düşmüş, güce ihtiyacı olan herkes içindir. Pek çok yogi, uzatılmış süreler boyunca ana beslenmesi süt olacak şekilde yaşarlar. Taze kaynatılmış süt, baharat ve ham şeker eklendiğinde mükemmel bir gıda olarak kabul edilir.

Ancak bunun gerçekleşebilmesi için sütün sağıldığı ineklere iyi davranılması gerekir, bu da bizi tekrar modem çelişkiye geri getirir. Bu tarz süt ticari olarak nadiren bulunur. Diğer yandan, kötü davranılmış ineklerden sağılmış sütle yapılan, kötü hazırlanmış süt ürünleri, sistemdeki mukusu artırır, gıda ve sinüs alerjilerine ve mantara sebep olur.

Süt ürünlerini doğru kullanabilmek için anlamamız gereken süt ürünlerinden oluşan birçok sağlık sorunu vardır. Bazı kişiler süt ürünlerini sindirecek enzimden yoksundur; çünkü içinde bulundukları etnik grup tarihsel olarak süt ürünleri tüketmemiştir. Anne sütü ile beslenmemiş erişkinler de sorun yaşayabilir. Diğer sağlık sorunlarının ana sebebi süt ürünlerinin kendisi değil, ama yanlış hazırlanma yöntemleridir. Nasıl ki tam buğday unu, beyazlaş tırılmış buğday unundan tamamen farklıdır, aynı şekilde doğal olarak hazırlanmış süt ürünleri de, süpermarketlerde satılan hazır süt ürünlerinden farklıdır.

Hindistan'da ineğin önce kendi çocuğuna süt vermesine izin verilir. Sadece kalan süt ki bu genelde yüksek bir miktardadır, insanlar tarafından tüketilir. Buzağı anneden ayrılırsa, ineğin sütünün değeri besleyicilik değerinin çoğunu kaybeder. Süt endüstrisi buzağıları annelerinden ayırarak, kesmektedir. Yani hayvanın çocuğunu kesip, sonra sütünü içiyoruz. Böyle bir durumda olan anne insan olsaydı, ne hissederdi? Bir inek kendi çocuğunun sesini duyduğunda, anında süt üretmeye başlar. İnek çocuğunun öldürülüp, öldürülmeyeceğini bilir ve içine girdiği stres, sütüne toksinlerin salınmasını sağlar.

İnekler birçok diğer yoldan da istismar edilmektedir, bunlara bir ağıla kapatılmak ve makineler tarafından sağılmak dâhildir. Bu hayvanlar günümüzde melezdir, suni döllenme yoluyla üretilmektedir, normalde kendileri için sağlıklı olan-dan daha çok süt vermeleri için genetik olarak tasarlanmıştır. Hormonla, antibiyotikle ve organik olmayan tahıllarla beslenirler. Kimyasal artıklar dokularına işlemiş ve sütlerinde yoğunlaşmıştır. Süt ürünlerini pastörize etme, homojenize etme ve uzun dönemli buzdolabında bekletme de faydalarını azaltır.

Ayurvedik metinler çeşitli süt ürünlerinin özelliklerini büyük bir ayrıntı ile anlatır. Bize iple bağlanmış ve ağıla kapatılmış hayvanlardan alınan et veya süt ürünlerinin değerinin, serbestçe otlayan hayvanlardan alınana kıyasla daha az olduğunu söyler. Çiğ ya da organik süt ürünlerini almaya çalışmamız gayet nettir, ya da süt ürünleri kullanmamaya dikkat etmeliyiz.

Süt ürünleri içinde, süt ve ghee yoga uygulaması için mükemmeldir. Sütün en iyi hali, zencefil, tarçın ve kakule ile yeni kaynatılmış olanıdır. Yoğurt, su ile karıştırılırak bir içeceğe dönüştürülürse daha iyidir (Hint ayranı yani lassi). Yoksa süt biraz ağır ve mukus üreten bir gıdadır, yani düşünüldüğü gibi kilo verdiren bir gıda değildir.

Pek çok peynir rennet ile yapılır, bu enzim ineğin barsaklarından alınır. Katı vejetaryenler bu nedenle sadece vejetaryen enzim kullanılan peynirleri tercih ederler. Bu tarz peynirler birçok doğal ürün satan dükkânda artık bulunmaktadır. Aynı zamanda çökelek peyniri, krem peyniri ve köy peyniri (Hint paniri) de iyidir.

Yoga ve Baharatlar

Hint yemeklerinin çoğu baharatlı olduğu için, bazı kişiler yogik beslenmenin de arnavutbiberi ve acı kırmızıbiber dâhil pek çok baharat içermesi gerektiğini varsayar. Durum bu değildir. Hindistan'da olduğu gibi aşırı baharat tüketerek yetiştirilmiş kişiler, bu baharatların çoğuna tolerans gösterebilir, yogik diyette bile... Ancak yogik beslenme çok baharatlı olmamalıdır; çünkü baharatların çoğu rajasiktir ve sinirleri rahatsız eder. Sattvik olan zencefil, tarçın, kakule, fesleğen ve rezene kullanılabilir.

Birçok baharatlı gıda, özellikle de restorantlarda kötü yağlarla hazırlanmıştır. Bu iyi bir kombinasyon değildir. Aşırı baharatlı bir beslenme seçerseniz, iyi kalite baharatların yanı sıra, ghee gibi iyi kalite doğal yağların da kullanılmasından emin olmalısınız. İyi kalite ghee, standart ticari tereyağdan değil, ham ya da organik tereyağdan yapılandır.

Yoga ve Şeker

Bazı kişiler spritüel beslenmenin şekeri tamamen bertaraf etmesi gerektiği fikrini benimser. Bunun temel sebebi beyaz şekerin yol açtığı tehlikelerdir. Beyaz şeker işlemden geçirilmiş ve rafine edilmiş bir gıdadır; bu nedenle kullanılmamalıdır. Yine de hepimizin bal ya da rafine edilmemiş şeker

(hurma suyundan yapılan ham şeker) gibi doğal şekerlere belli bir miktar ihtiyacımız vardır. Bu özellikle çocuklar için doğrudur. Kundalini spritüel uygulama ile geliştikçe, saf şekerler metabolizmayı dengede tutmak için gerekli olabilir. Bu nedenle makul dozda doğal tatlandırıcılar yogik beslenmenin bir parçasıdır.

Sattvik Beslenme

Sattvik beslenmeyi takip edebilmek için, altı tadı anlamalıyız. Tatlı birincil sattvik tattır; çünkü besleyicidir, dengeleyicidir, akıl ve duyulara hoş gelir. Ancak ayurvedanın tatlı tattan kastı doğal tatlılardır, işlem görmüş tatlılar ya da suni tatlandırıcılar değildir. Bu doğal tatlılara şekerler, nişastalar, karbonhidratlar ve yağlar girer ki bunlar meyvelerde, tahıllarda, sebzelerde, kuru yemişlerde ve tohumlarda bulunur.

Keskin, ekşi ve tuzlu tatlar özellikleri gereği uyancı olduğundan rajasik eğilimlidir. Bu özellik bu tatlara sindirimi daha iyi hale getirme ve diğer terapötik özellikleri katsa da, aynı zamanda bu tatlar sinir sistemi üzerinde potansiyel olarak tahriş edicidir. Keskin ya da baharatlı tadın doğası sıcak ve genişleyicidir; aşırı kullanılırsa, enerjimizi çok fazla iterek, bizi tüketebilir. Tuz evdeki tesisat borularım nasıl çürütüyorsa, içerdiği mineral nedeniyle arter ve kanallan da tıkayabilir. Alkol gibi ekşi tatlar bedende fermentasyonu destekler.

Acı ve buruk tatların uzun dönemde azaltıcı etkisi olduğu için, doğası gereği tamasik olma eğilimi vardır, bu özellik bu tatların detokslarda ve kilo kaybetmede faydalı hale getirse de, potansiyel yan etkileri de vardır. Soğuk ve hatif özellikleri olan acı tat, detoks olarak agniyi azaltır ve vatayı artırır (bu da sinirliliğe sebep olur). Büzüştürücü buruk tat, atık maddelerin tutulmasına sebep olabilir, aynı zamanda vatayı artırır.

Yine de her bir tat nasıl kullanıldıklarına bağlı olarak sat-tvik, rajasik ve tamasik olabilir. Bu bir orantı meselesidir. Bu altı tadın doğru dengesine ihtiyacımız vardır. Bu denge, beslenmede tatlı tadın hâkim olduğu, çeşni olarak keskin, tuzlu ve ekşi maddelerin kullanıldığı ve gerekli olduğunda detoks için acı ve buruk tatların eklendiği bir beslenmedir.

ALTI TAT			

Tat	Element	Doşa	Guna
Tatlı	Toprak ve Su	VP- K+	Sattva
Tuzlu	Su ve Ateş	V- KP+	Rajas
Ekşi	Toprak ve Ateş	V- KP+	Rajas
Keskin	Ateş ve Hava	K- PV+	Rajas
Acı	Hava ve Eter	PK- V+	Tamas
Buruk	Toprak ve Hava	PK- V+	Tamas

Aşırı tatlı gıda, doğal türde olsa bile tamasik ve uyuşturucu hale gelerek, kanalları tıkayabilir. Suni olarak hazırlanmış ya da işlenmiş tatlılar hangi miktarda tüketilirse tüketilsin, aynı etkiyi yapar. Zencefil, tarçın ve nane gibi tatlı baharatlar sattviktir, aynı şey limon ve misket limonu için de geçerlidir. Gotu kola gibi bazı acı bitkiler de sattviktir; çünkü hava ve eter elementleriyle acı tatları akim genişlemesini sağlar. Herhangi bir gıda çeşidini aşırı miktarda yemekle, bu gıda tamasik hale gelebilir ve durağanlığa yol açabilir. Diğer yandan, çok az, çok hafif veya çok uyarıcı besinler yemek rajası artmr. Sadece doğru beslenme ve uygun gıda miktarı sattviktir. Sattvik beslenme hoştur, tat anlamında dengelidir, tüm altı tadı içerir ve sadece midenin yarısını dolduracak miktan içerir.

Doşalar için Sattvik Beslenme

Ayurveda değişik doşalar için beslenme rejimleri reçeteler. Bu bakış açısıyla, yukarıdaki tabloda açıklanan üç tat her bir doşayı artırırken, üç tat her bir doşayı azaltır. Bu konuyla ilgili daha detaylı bilgi almak isteyenler için piyasada iyi ayurveda yemek kitaplan hâlihazırda bulunmaktadır.

Ayurvedik pişirme ve beslenme yaklaşımı genel olarak sadece sattva

sorunuyla değil, fiziksel sağlık ile ilgilenir, doğası gereği sattvik olmayan belli besin tiplerini de tartışır. Yoga ise belli doşaları artıran gıdaları içeren sattvik diyetin önemini belirtir. Optimal bir beslenme rejimi için, kişi kendi doşik tipine uygun diyetle, sattvik bir diyeti birleştirmelidir. Tüm yapılar için sattvik beslenmenin mümkün olduğu gıdalar bol miktarda mevcuttur. Kişi aşağıda verilen sattvik gıdaların listesini alarak, kendi yapısına uygun gıdaları buna göre ayarlayabilir.

Sattvik beslenme hem yenilen yemeğin zamanlaması, hem de besinin tipine göre belirlenir. Kişi ağır ya da mukus üretici gıdalardan sabahları ve akşamları kaçınmalıdır, keza bu gıdaların sistemi bu saatlerde tıkaması daha mümkündür. Sabah alman öğün hafif ve uyarıcı olmalıdır. Ana öğün öğle vakti ya da akşamüstü olmalıdır, bunu biraz dinlenme ve gevşeme takip etmelidir. Meyve ve süt gibi hafif gıdalar hariç geceleri geç saatte yemek yemek, bedeni ağırlaştırır ve aklı aşağıya çeker.

Kişi aynı zamanda yogik uygulamalar dolayısıyla oluşabilecek belirli dengesizlikleri de hatırlamalıdır. Pranaya-ma ve meditasyon gibi yogik uygulamaların vatayı artırması olasıdır, bu nedenle vata-yatıştırıcı gıdaların bu uygulamalarla görece olduğu hesaba katılmalıdır. Daha önceki prana, tejas ve ojas ile ilgili bölümde bahsedilen ojas ile ilgili bilgiydi hatırlayınız. Birçok yogik yaklaşıma göre, ojası artıran bir beslenme önemlidir.

Pranik beslenme

Yogik beslenme sadece sattvik bir beslenme değildir, aynı zamanda pranik bir beslenmedir, aklı ve süptil bedeni canlandırmada ihtiyaç duyulan yaşam gücü ile doludur. Bu bakış açısıyla, farklı gıdalar ile farklı pranalar birbiriyle ilgi* lidir.

Beş prana içinde, pranik gıdalar genelde yeşil yapraklı sebzeler ve çabucak büyüyen filizlerdir, özellikle de prananın bol olduğu ilkbahar aylarında. Bunlar uyarıcı, serinletici ve saflaştıncîdır. Klorofilin hâkim olduğu pek çok gıdayı ve şifalı bitkiyi içeren çiğ gıda diyetleri, özellikle de zencefil, kişniş ve nane gibi hafif aromalı baharatlarla birleştirilirse, pranayı destekler.

Apanik gıdalar toprak altında yetişen gıdalardır, genel olarak patates, havuç ve tatlı patates gibi kök sebzelerdir. Bunlara mantar da dâhildir, keza mantar topraktan doğar. Bu tür gıdalar gücü, direnci ve ojası artırır, ancak biraz ağır olabilir. Bitkilerdeki ruh ya da jivayeri mesken

edindiğinden, kökler yüksek miktarda yaşam gücü içerebilir. Bu kategori ginseng veya şatavari gibi özellikle güçlü kök şifalı bitkileri, apana tarafından yönetilen üreme sistemi için tonikleri içerir.

Samana gıdaları genelde dengeleyici etkisi olan (iyi tole-re edildiğinde) tam tahıllarıdır, özellikle de pirinçtir. Bu nedenle tam tahıllar pek çok diyetin temeli olmalıdır. Suni olarak sindirilmiş olan süt ürünleri de samananın altında da gösterilebilir, aynı şey bal ve ham şeker için de geçerlidir. Bu tür gıdalar besleyicidir ama ağır değildir, aşırı tüketilmediği sürece sindirimi kolaydır.

Vyana gıdaları toprağa yayılan kabak, kavun, karpuz, çilek, domates ve fasulyedir. Bunlar güçlendirici ve uyarıcıdır, enerjimizin genişlemesini sağlar. Bunlar genelde tahıllar veya samana gıdalarla birlikte alınır.

Udana gıdaları ağaçların üstünde yetişen meyveler ve yemişlerdir. Daha çok eter elementi içerir ve daha derin aklı ve kalbi besler. Tek başına alınabilirler; tam, hafif ve dengeleyici gıdalardır.

Yoga, sattvik pranası olan gıdaların öneminden bahseder. Bu en çok meyve ve yemişler gibi toprağın üstünde üretilen gıdalarda yer alır. Domates veya çilek gibi toprak üstünde yetişen gıdaların rajası geliştirme eğilimi daha fazladır. Toprağın altında büyüyen ve gelişen sarımsak, soğan ve mantar gibi gıdalar ise tamas eğilimi gösterir. Ama bunlar ikincil önemdeki faktörlerdir. Sattvik kökler ve sebzelere de oldukça sık rastlanır.

Yogik beslenme öncelikle meyveler gibi prananm yükselmesine destek sağlayan udana tipteki gıdalardan, ayrıca pirinç ve süt gibi bizi dengede tutan samana gıdalarından oluşur, ama diğer pranalar için listelenen gıdalar da iyidir. Hem beş prana için, hem de altı tat için uygun gıdaların hepsinden aldığımızdan emin olmalıyız.

Pranik gıdaları alırken, kişi kendi doşalarını dengede tuttuğuna dikkat etmelidir. Vata tipleri apanayı güçlendiren besleyici gıdalara ihtiyaç duyar, bu nedenle daha çok kök sebzeler veya kök şifalı bitkilere gereksinim hisseder. Tüm doşik tipler, tam tahıllar gibi doğası gereği dengeleyici olan samana ile ilgili gıdalardan faydalanır. Buna ek olarak, baharatlar da sindirim ateşini ve prana ateşini (pranagni) güçlendirmek için gereklidir; özellikle de kişinin beslenmesi genelde pranik gıdaların eğilim gösterdiği gibi soğuk gıdalardan oluşuyorsa. Prana hava ve eter elementinde hâkimdir; bu nedenle dengede kalabilmek için ateşin ısısına, toprağın topraklamasına

ve suyun ıslatma değerine ihtiyaç duyar.

Yoga Uygulaması için İyi Gıdalar

- Her tür meyve, özellikle de doğası tatlı olan, taze ve tam olarak alınan,
- Tüm sebzeler, aşırı miktarda soğan ve sarımsak hariç,
- Tüm tam tahıllar, özellikle pirinç, buğday ve yulaflar,
- Makul miktarda bakliyatlar; maş fasulyesi, siyah mercimek veya tofu gibi özelliği gereği çok ağır olanlar hariç,
- Badem, hindistancevizi, ceviz, pekan ve susam gibi yemiş ve tohumlar, aşırı kavrulmamış veya tuzlanmamış olarak,
- Susam yağı, zeytinyağı ve ayçiçeği yağı gibi iyi, doğal bitki bazlı yağlar, aynı zamanda tereyağı ve ghee (arıtılmış tereyağı),
- İyi davranılmış ineklerden alınan süt ürünleri, özellikle süt, ghee, yoğurt ve çökelek peyniri,
- Ham şeker (jaggeıy), bal, akçaağaç şurubu ve pekmez gibi doğal şekerler,
- Zencefil, tarçın, kakule, rezene, kimyon, kişniş, zerdeçal, nane, fesleğen ve çemen gibi tatlı baharatlar,
- Bitkisel çaylar, kaynak suları ve meyve suları (özellikle de limon veya misket limonu sıkılmış su),
- Sevgi ve şuur ile hazırlanmış gıdalar.

Azaltılması veya Vazgeçilmesi gereken Gıdalar

- Her tür et ve balık, yumurta dâhil,
- Suni, işlem görmüş ve abur cubur her tür gıda,
- Konserve gıdalar, konserve meyve ve domates hariç,
- Kalitesiz yağlar, hayvansal yağlar ve margarin,
- Çiftlik hayvanlarından elde edilmiş süt ürünleri,

- Sanmsak, soğan ve aşın baharatlı gıdalar,
- Her tür kızartma,
- Beyaz şeker ve beyaz un,
- Suni tatlandıncılar ve çeşniler,
- Aşırı pişmiş, eski, bayat veya tekrar pişmiş gıdalar,
- Alkol, sigara ve diğer uyancılar,
- Çeşme suyu veya diğer şişelenmiş suni içecekler,
- Radyasyona tabi tutulmuş gıda ürünleri, mikrodalgada pişirme,
- Genetiği değiştirilmiş gıdalar,
- Rahatsız bir ortamda yenilen yemekler ya da aşın hızlı yemek.

[1]

Alternatif burun deliği nefesi ve diğer yoga uygulamalarım evde yapmak için, yayınevimizden çıkan Evde Yoga, Vivekananda Yoga Üniversitesine Göre isimli kitaba başvurabilirsiniz.

13 - Soma Hazırlamak - Yoga Uygulaması için Şifalı Bitkiler

Somanın Kraliçesi olan bitkiler çeşitlidir, yüzkatlı algılama gücü vardır. Kalbin arzusunu yerine getirmede en iyi olan seni alacağım. Somanın Kraliçesi olan bitkiler tüm Dünyaya yayılmıştır, İlahi Baba tarafından üretilmiştir, bu bitki sana dinçlik versin. - Rig Veda X.97.18-19

Şifalı bitkiler yoga uygulamasında güçlü yardımcılardır. Sadece hastalıkları tedavi etmekle ve gençlik vermekle kalmaz, aynı zamanda tüm yüksek seviyeli yetilerimizi uyandırır. Yoga ile ilgilenen herkes düzenli bir şekilde bu yardımcı şifalı bitkileri almayı düşünmelidir. Yogiler genelde kendi uygulamalarına yardımcı olması ve hem pranayı, hem de aklı uyarması için şifalı bitkileri almıştır.

Doğunun tonik şifalı bitkilerinin pek çoğu günümüzde ülkemizde popüler hale gelmiştir, bunlar arasında gingeng ve aşvagandha bitkisini gösterebiliriz. Bu bitkiler yoga uygulaması için mükemmeldir; çünkü içimizdeki daha derin yaşam gücünü (çi ya da pranayı) artırır. Bu türde şifalı bitkiler, kas ve sinirlerin özelliklerini güçlendirir, özellikle de beslenmenin daha derin bir biçimine ihtiyaç duyabilecek vejetaryenlere yardımcı olur. Hatta ginseng, zerdeçal veya meyankökü gibi her yerde bulunan şifalı bitki ve baharatların da yoga uygulamalarında bir değeri vardır. Şifalı bitkiler, başka türlü erişilmesi güç olabilecek süreçleri katalize etmede önemli yardımcılardır.

Hepimiz günlük olarak bu şifalı bitkilerden faydalanabiliriz. Günlük olarak aldığımız şifalı bitkiler, yediğimiz günlük ekmek kadar önemlidir. Ancak şifalı bitkilerin etkileri, anında tezahür etmez. Gıda gibi, şifalı bitkilerin faydalan da zamanla birikir ve kendilerini destekleyecek doğru beslenme ve yaşam stili rejimini gerektirir. Bu nedenle, şifalı bitkilerin işe yarayabilmeleri için onlara gerekli ortamı sağlamalı ve sadece bir ilaçmış gibi davranmamalıyız. Bu bölümde ayurvedik herbolojinin alt yapısını, yani şifalı bitkileri hazırlama ya da bununla ilgili yaşanabilen sıkıntılan konuşmayacağımızı söylemek isterim. Bunlar Ayurveda ile ilgili diğer kitaplarda bulunabilir. Biz burada daha çok yoga uygulaması ile ilgili şifalı bitkilere odaklanacağız.

Şifalı Bitkiler ve Soma

Vedik bakış açısına göre, şifalı bitkilerin saplan soma adı verilen güçlü bir yaşam özü içerir. Bitkilerden gelen soma, bedenin yaşam-özü ya da soması olan ojas ile birleştirilebilir ve daha yüksek seviyeli bir aktiviteye yardımcı olur. Bitkilerin bu şifalı özü bedendeki plazma (rasa) ile etkileşime girer; böylece diğer dokuları besleyecek ve gençleştirecek daha yüce biçimli bir plazma yaratır. Bu, hem şifayı hem de tüm seviyelerde dönüşümsel süreçleri destekleyen bir zindeleşme etkisi yaratır.

Bazı botanikçiler, sanki soma tek bir şifalı bitkiymiş gibi, orijinal soma bitkisi aramışlardır. Bu kişiler yanlış yapmaktadır. Vedik metinler pek çok farklı türde soma bitkisinden bahseder, soma tüm bitkilerin özüdür. Genel olarak soma bal (rnadhu) ile eşleştirilir ki balın kendisi, polenler yoluyla bitkilerin özünden üretilir. Bu nedenle soma, çeşitli özel öze (soma rasa) işaret eder, bu öz bazı bitkilerde diğerlerine göre daha fazla bulunur, ama tüm bitki âleminde vardır.

Sustra Samhita gibi klasik ayurvedik metinler yirmi dört soma bitkisinden ve on sekiz soma benzeri bitkiden bahseder. Atharva Veda, soma üreten bitkilerin yanı sıra, arpa gibi tahıllardan, bermuda çimeni (durva) gibi şifalı bitkilerden ve kenevir (bhang) gibi yatıştırıcılardan bahseder. Kuşta (saussurea lapa / Himalaya çiçeği), genel olarak somada bahsedilen bir diğer bitkidir. Efedra (Ma huang / deniz üzümü), özellikle Vedik Hindularınkine benzer bir dini takip eden kadim Persliler tarafından soma yerine kullanılan bir ikamedir. Soma genel bir bitki özüdür, özel bir baharatın özü değildir. Soma tipi içerikler tonik ve yatıştırıcı şifalı bitkilerde sıkça bulunur. Geleneksel olarak Hindistan'da, sarmaşık ve orkide ailesinin çeşitli üyeleri güçlü besleyiciliği, yatıştırıcı özellikleri ve bol bitki suları nedeniyle kullanılır.

Bazı içerikler dağlarda özellikle de akarsu ve göllerde büyüyen bitkilerde yaygın bulunur. Keşmir ve Manasa (Dal) gölü, Ladakh civarındaki yüksek İnduslar, Tibetteki Kailasa Dağı ve Manasarovar Gölünün en iyi soma bölgeleri arasında olduğu düşünülür. Yüksek rakımlar bitkilere özel bir prana verir; böylece buralarda yetişen bitkiler, özellikle dağlık bölgelerde erişimi daha mümkün olan kozmik ve astral tesirleri daha iyi iletir. Herhangi bir dağda büyüyen bitkinin ürettiği soma ya da yaşam suyunun daha fazla olması eğilimi vardır. Bu bilgi çoğu yerli şifa geleneği tarafından iyi bilinir.

Ancak soma çok uçucu bir maddedir. Daha çok taze toplanmış yabani bitkilerde bulunur. Ayurveda her zaman bitkinin taze suyunun en güçlü şifa özelliğine sahip olduğunu söyler. Bunun sebebi, en çok somayı içeren bitkinin taze bitki olmasıdır. Hatta soma içeriğine sahip bitkiler taze değilse veya dayanıklı olmak üzere hazırlanmışsa, soma özelliklerini kaybeder. Bu günümüz herbalizminde önemli bir sorundur; çünkü yabani bitkileri bulmak ve güçlerini korumak güçtür. Soma açısından, şifalı bitkilerin kalitesi, kendilerine özgü doğaları kadar önemlidir.

Bazı bitkiler önce suyu ezilerek hazırlanır. Daha sonra bu su, süt, ghee, yoğurt, arpa, bal veya şeker kamışı suyu ile karıştırılır ya da pişirilir ve bazen fermente edilir; kaldı ki pek çok farklı soma preparatı vardır. Günümüzde Hindistan'daki ayurvedik şifalı bitkilerin hazırlandığı gibi, bunlar bazen altın gibi madenlerle hazırlanır. Bu tür simyasal somalar daha sonraki dönemdeki simyasal ve tantrik ilaçların temelini oluşturur. Soma, dünyevi doğamızın baz metalini, spritüelliğin altınına dönüştürmek için tasarlanmıştır. Baz metal fiziksel bedendir; altın saflaştırılmış süptil bedendir.

Soma, süptil bedenin uyanması ve enerjik olmasına yardımcı olmak için kullanılır. Bazı soma preparatlan spritüel amaçlarla, bazıları şifa amacıyla ve bazı diğerleri her iki amaç için de kullanılır.

Bitkiler aynı zamanda fotosentez yoluyla ışığı sindiren agninin ya da sebze ateşinin özel bir biçimini de içerir. Pranik yaratık olan bitkilerin agnisi, insan bedenindeki prana aginisi olan pranagni ile birleşir, yaşam gücünü ısıtır ve uyanr. Genelde, doğal olarak acı gücü olan baharatlı bitkilerin agni enerjisi daha fazladır, özellikle de hintkamışı, pippali (uzun biber) veya şankha puşpi[1] gibi yatıştırıcılar. Agnisi yüksek şifalı bitldlerin ve soması yüksek şifalı bitkilerin birleşimi içsel gelişim için iyidir. Agni-hâkim şifalı bitkiler soma şifalı bitkileri saflaştırmaya, suyunu çıkarmaya ve sindirmeye yardımcı olur.

Somanın da tıpkı agni gibi pek çok çeşidi vardır. Her bir koşanın kendisi için en iyi gıda türü olan kendi soması ya da nektarı vardır. Şifalı bitkiler bedene ve pranaya soma sağlar, hoşnutluğu ve daha yüksek beyin merkezlerinin beslenmesini destekleyen özel bir beyin salgısı yaratır. Bu salgı, pranayama süresince üretilen belli bir tür tükürük olarak yansıtılır.

Şifalı bitkiler bir ritüel, mantra ve meditasyon ile hazırlanmışsa, bitkilerin

soma özü daha da iyi iletilir; keza ritüel, mantra ve meditasyon bitkinin astral enerjisi için bir araçtır. Mantra, bitkilerin bazı soma içeriklerini kataliz etmeye yardımcı bir başka agni biçimidir.

Şifalı Bitkiler ve Prana

Şifalı bitkiler genel olarak pranamaya koşa, yani yaşam enerjisi ya da pranik beden seviyesinde çalışır. Etkileri gıdaya göre daha süptil bir seviyede iken, akılsal ve duyusal etkilere kıyasla daha ağır bir seviyededir. Bu nedenle şifalı bitkiler bedeni ve aklı prana yoluyla bağlar. Kanal ve nadilerden prana akışını uyarır. Çeşitli çakraları ile süptil bedenin kendisi, tıpkı çeşitli dalları olan bir ağaca benzer. Şifalı bitkiler bu bitki yoluyla enerji hareketine yardımcı olur. Hem büyüme, hem de yok etme süreçlerini katalize etmek için çalışır. Bizi sağlıklı, güçlü ve farkında tutmada pranamn görevini yapmasına yardımcı olur.

Beden ve Hatha Yoga için Şifalı Bitkiler

Fiziksel sağlık sorunlarıyla uğraşan tüm bitkilerin, yoga uygulamasında potansiyel bir yeri vardır. Burada en önemli olan ve asana uygulamasına yardımcı olanlara değineceğiz.

1. Esnekliği artıran, dolaşımı destekleyen ve enerji hareketini uyaran şifalı bitkiler. Bu tür şifalı bitkiler kas iskelet faaliyetlerini destekleyip, koordine ederek, asanaların uygun bir şekilde yapılmasına yardımcı olur. Genelde antiromatik veya anti-artrit ajanları olarak bilinir. Bunlar genel olarak hatha yoga için şifalı bitkilerdir.

Tipik şifalı bitkiler: guggul, şallaki, mürrüsafi, nirgundi (beş yapraklı iffetli ağaç), zerdeçal, safran, Sibirya ginsengi, melekotu, kava kava (kava), daşa mula (ayurvedik formül)

Bunlar, etkisinin artması için genelde balla, ılık su ile veya zencefil ve tarçın gibi baharatlı uyarıcılarla alınır. Özellikle de ilaçlı susam yağı formülleriyle yapılan yağ masajı ile veya terleten terapiler ve saunalarla desteklenirse, daha da fazla etki gösterir.

2. Fiziksel enerjiyi ve canlılığı artıran şifalı bitkiler. Bu bitkiler ojası güçlendirir, böylece ojasın ya da yaşam özünün daha yüksek seviyeli bir biçimi olan somayı destekler. Genelde tonik ve gençleştirici ajanlardır, güçlü besleyici özellikleri vardır, üreme sistemini de güçlendirir. Güç ve

direnç geliştirir, yoga duruşları ve pranayamada sabitliği kazandırır.

Tipik şifalı bitkiler: aşvagandha (hint gingengi), amalaki (hint altın çileği), şatavari (Hindistan'da yetişen bir tür kuşkonmaz), bala (Hindistan'da yetişen bir tür ebegümeci), vidari (japonsarmaşığı), ginseng, tatlı patates, kapikacçu (kadife fasulye), lotus tohumları, meyankökü, serenoa repens (bir tür palmiye), fo ti (çin madımağı).

Bunlar, güçlendirici etkilerinin artması için genelde süt, ham şeker, ghee ve diğer besleyici maddelerle birlikte alınır. Özellikle taze (altı aydan daha az sürede üretilmiş) ise, çiğ

(ısıtılmamış) bal ile iyi gider. En iyisi, besleyici vejetaryen beslenme (anti-vata diyeti) ile birlikte alınır. Zencefil ve tarçın gibi birkaç baharatın bunlara eklenmesi gerekir, böylece ağır olabilen doğalarının sindirimi zor olmaz.

3. Bedeni serinleten ve temizleyen şifalı bitkiler. Bu bitkiler kanı, dokuları ve iç organları toksinlerden arındırır. Genelde acı veya buruk bir tattadır, çok yüksek miktarda klorofil içerir.

Tipik şifalı bitkiler: Aloe jeli, guduçi (Tinospora cordifolia), kantaron, sarıçalı, gotu kola, brahmi, sinirotu, karahindiba, karakafes yaprağı, ısırgan otu, civanperçemi, san dulavrat otu.

Bu bitkiler ghee, aloe jeli, bal ve diğer azaltıcı ajanlarla alınır. Sıklıkla çiğ gıda diyetleri, yeşil sular ve diğer detoks yöntemleri ile birleştirilir.

Beş Prana için Şifalı Bitkiler

İçsel bir seviyede şifanın yolu, beş pranamn uygun şekilde hareket etmesini devam ettirmekten geçer. Şifalı bitkiler bu sürece yardımcı olur. Aşağıda beş pranayı uyaran tipik şifalı bitkiler bulunmaktadır. Bazı bitkiler bir prana için diğerine göre daha iyidir. Prana her iki seviyede de çalıştığından, bu kategoriler beden ve akıl için olan şifalı bitkilerde bir şekilde çakışır.

Prana: Nefes alış gücümüzü artıran, başı ve sinüsleri açan, akıl ve duyuları uyaran ve iştahı geliştiren baharatlı, terletici şifalı bitkiler; tarçın, adaçayı, hintkamışı, nane, kekik, tulsi (kutsal fesleğen), okaliptüs, efedra (deniz üzümü), karanfil, pippali (uzun biber), şilajit.

Apana: Dışkılamayı artıran ve aşağı akan kanallan temizleyen, kalın barsak

yoluyla Pranayı emmeye yardım eden hafif laksatif şifalı bitkiler; trifala (ayurvedik formül), haritaki (sarı kirazeriği), fisilyum (sinirliot), keten tohumu, hint yağı, aloe jeli, cascara sagrada (kutsal kınakına kabuğu), şeytantersi, hingaştak (ayurvedik formül).

Samana: İnce barsak yoluyla emilimi ve sindirimi destekleyen şifalı bitkiler; kakule, rezene, zencefil, arnavut biberi, hardal, kimyon, fesleğen, karabiber, küçük hindistancevizi, trikatu (ayurvedik formül).

Vyana: Kalp, kan ve kas-iskelet sistemi yoluyla dolaşımı destekleyen baharatlı ve acı şifalı bitkiler; tarçın, nirgundi (beş yapraklı iffet ağacı), arjuna (arcun ağacı), andızotu, guggul (bir tür mür ağacı), safran, zerdeçal, guduçi (bir tür sarmaşık), siberya ginsengi, melekotu, kava kava (kava)

Udana: Sesi güçlendiren ve öksürüğü durduran, aynı zamanda canlılığı ve gücü artıran baharatlı ve buruk şifalı bitkilerdir. Prana için olan şifalı bitkiler, özellikle öksürüğü durduranlar, burada da kullanılır; hintkamışı, mumağacı, andızotu, lobelya, tulsi (kutsal fesleğen), haritaki (sarı kirazeriği), nane, sığırkuyruğu, vasa (Malabar yemişi), ök-sürükotu, kiraz ağacı kabuğu, meyankökü.

Akıl ve Meditasyon için Şifalı Bitkiler

Pek çok şifalı bitkinin yatıştırıcı özelliği ve akıl üzerinde etkisi vardır. Bunlar birçok ana kategoriye bölünebilir ve daha yüksek seviyeli yogalar için kullanılabilir.

1. Aklı, duyulan uyarmak ve algılamayı artırmak için şifalı bitkiler: Bunlar kanalları açar, beyinsel dolaşımı artırır ve baştaki mukusu yok eder. Algılamayı ve aynm gücünü artmr, öngörü ve meditasyon sürecine yardımcı olur. Pranayı hareket ettiren şifalı bitkilere benzerdir.

Tipik şifalı bitkiler: Hintkamışı, tulsi (kutsal fesleğen), fesleğen, pippali (uzun biber), mumağacı, efedra (ma huang / deniz üzümü), adaçayı, andızotu.

Bu şifalı bitkiler, etkisinin artması için ılık su ile ve bal ile alınır (özellikle bal eski ise, keza eski balın kurutucu özelliği vardır). Bunlar nasya terapisinde kullanılan temel şifalı bitkilerdir.

2. Farkındalığı ve zekâyı artıtan, aklı güçlendiren şifalı bitkiler: Bunlar akıl ve sinir dokuları için tonik ve geliştirme ajanlarıdır, beden için kullanılan

toniklere benzer. Sinir sistemindeki somayı artırır, konsantrasyon, hoşnutluk kazanmamıza, neşe duymamıza ve acının üstesinden gelmemize yardımcı olur.

Tipik şifalı bitkiler: Şankha puşpi, brahmi, gotu kola, aşvagandha (hint gingengi), haritaki (sarı kirazeriği), şatavari (Hindistan'da yetişen bir tür kuşkonmaz), bala (Hindistan'da yetişen bir tür ebegümeci), kapikacçu (kadife fasulye), arju-na (arcun ağacı), lotus tohumu, şilajit.

Bu şifalı bitkiler, tıpkı beden için olan toniklere benzer, güçlendirici etkilerinin artması için genellikle ılık süt, ham şeker, ham bal, ghee ve diğer besleyici besinlerle alınır.

3. Aklı sakinleştiren şifalı bitkiler: Bunlar hafif sedatif ve acı giderici ajanlardır, ama aynı zamanda meditasyon için akim yavaşlamasına da yardımcı olurlar. Akıl toniklerine kıyasla daha az besleyicidir ve endişeyi azaltmada ve heyecanlanmış sinirleri yatıştırmada daha iyidir.

Tipik şifalı bitkiler: Jatamamsi (hint sümbülü), kediotu, küçük hindistancevizi, çarkıfelek, kava kava (kava), miğfer otu, venüsçarığı, hünnap tohumu.

Bu şifalı bitkiler, etkilerinin artması için ghee ya da aloe jeli gibi sakinleştirici diğer ajanlarla birlikte alınır. Jatamamsi (hint sümbülü) bunların en iyisi diye bilinir.

Doşik Tipler ve Yoga Uygulaması

Vata Tipler: Esneklikten yoksundur, kuruluk ve gerginlikten şikâyet ederler, sıklıkla artrit geliştirirler. Esnekliği artırmada şifalı bitkilerden faydalanırlar, aynı şekilde tıbbi özellikleri sebebiyle düzenli susam yağı masajından faydalanırlar. Vatalar aynı zamanda düşük enerjiden yakınır. Enerjilerinin daha iyi hale gelmesi için özellikle aşvagandha (hint gingengi) başta olmak üzere tonik şifalı bitkilerden faydalanırlar.

Vata tiplerin apananm dengede kalması için dikkatli olması gerekir, çoğu zaman Trifala (ayurvedik formül) gibi hafif laksatifler kullanmaları gerekir. Ancak, vatanın pranayı rahatsız etme eğilimi olduğundan, beş prana için olan şifalı bitkiler, özellikle de tulsi (kutsal fesleğen) gibi pranik düzenleyiciler de bu kişilerde faydalıdır. Vata kişileri kolayca temelsiz ve dengesizleşebilirler. Her türdeki -özellikle de yatıştırıcı olanlar- tonikten,

aynı zamanda aklı sakinleştirici jatamamsi (hint sümbülü) ve aşvagandha (hint ginsengi) gibi şifalı bitkilerden faydalanırlar.

Pitta tipler: Genelde şifanın gerçekleşmesi için bedenden atılması gereken içsel ateşi ve toksik kanı vardır. Serinletici ve detoks özelliği olan aloe jel, guduçi (lat. Tinospora cordifo-iia) ve sarıçalı gibi şifalı bitkilerden, aynı zamanda yeşil otlar ve gıdalardan faydalanırlar.

Akim kendisi, süptil bir seviyede ateşin meskenidir. Bu nedenle, akıl ve beyin kolayca aşırı ısınabilir. Pittaların akıllarını ve duygularını serin tutmaları, aklı aşırı ısındıran öfke gibi duyguları engellemeleri gerekir. Bu nedenle, gotu kola, brahmi, şatavari (Hindistan'da yetişen bir tür kuşkonmaz) ve jatamamsi (hint sümbülü) gibi serinletici tipteki sakinleştiriciler en iyileridir. Bu bitkiler en iyisi süt veya aloe jel ile alınmalıdır.

Kapha tipler: Durağanlık eğilimleri nedeniyle, kapha tipleri özellikle guggul (bir tür mür ağacı), mürrüsafi ve zerdeçal gibi dolaşımı daha iyi hale getiren şifalı bitkilerden faydalanırlar; bu bitkiler kalp hastalığı, diabet, astım ve obezite gibi kapha şikâyetlerini bertaraf eder. Bu kişiler için en iyi tonikler şilajit gibi çok ağır olmayan toniklerdir, enerjileri aşırı düşükse, aynı zamanda aşvagandha (hint ginsengi) veya ginsengden de faydalanabilirler.

Kapha mukus olarak, baştaki ve süptil bedendeki kanalları ve nadileri bloke eder. Bu kişiler, aklı ve duyuları uyaracak şifalı bitkilerden faydalanırlar. Bu nedenle bu kişilere, özellikle hint kamışı, zencefil ve pippali (uzun biber) olmak üzere çeşitli baharatlı şifalı bitkiler tavsiye edilir; ayrıca neti pot kullanmaları ve nasya terapi almaları tavsiye edilir. Bu kişilerin pranası kolayca mukusla bloke olduğundan, kapha-lar büyük olasılıkla apana için olanlar hariç, beş prana için olan şifalı bitkilerden faydalanırlar. Şifalı bitkileri ılık su ya da bal (altı ayı geçmiş) ile almaları en iyisidir.

Yoga Uygulaması için Özel Şifalı Bitkiler

Aşağıda, yoga uygulamalarına özel, genelde Hint şifalı bitkileri listelenmiştir. Bu bitkiler pek çok aktar ya da ayurvedik dükkânda bulunur. Şifalı bitki verilirken, tadı (rasa), ısıtıcı etkisi (virya) ve sindirim sonrası fiili (vipaka) da verilmiştir.

VPK, vata, pitta ve kapha üzerine olan fiilidir. Kapha: + artar, -azalır, =dengelenir veya yansız demektir. Doz ve hazırlama ile ilgili daha fazla bilgi

için Bitkilerin Yogası isimli kitaba başvurunuz.[2]

Arjuna / Terminalia arjuna Buruk / serinletici/ keskin PK- V+

Arjuna bir tonik ve kalbi gençleştiricidir, vyana vayuyu destekler ve pranayı artırır. Tıpkı Rab Krişnanın yanında Arjunanın dharma için savaşması gibi[3], adanmanın gelişmesini sağlar ve bizlerin spritüel uygulamalarında ekstra cesaret ve enerji verir.

Amalaki / Emblica officinalis

Tuzlu hariç tüm tatlar / serinletici / tatlı

VPK=

Amalaki bir toniktir ve tüm dokuları gençleştiricidir. Doşaları dengeler ve ojası artırır. Çyavan Praş isimli bir jel şeklinde alınır. Bu jel tüm yoga uygulamaları için, eneıji vermesinden dolayı mükemmel bir gıdadır. Genç çocuklar, hamile bayanlar, yaşlılar ile ekstra güç ve direnç ihtiyacı olan herkes için birincil toniktir.

Aloe Vera

Acı, buruk, tatlı/serinletici/tatlı PK- V+

Aloe kendi başına tam bir ecza deposudur. Yoga uygulamalarına bağlı olarak, plazmayı, cildi, kanı ve karaciğeri, tüm fiziksel ve pranik sistemleri temizlemede mükemmeldir. Kadın üreme sistemi üzerinde gençleştirici etkisi vardır.

Aşvagandha / Withania somnifera Acı, tatlı/ısıtıcı/tatlı VK- P+

Aşvagandha hem beden, hem de akıl için en iyi ayurvedik toniktir. Kasları, tendonları, kemikleri ve sinirleri besler, ojası ve tejası geliştirir, bağışıklık sistemini güçlendirir. Eklem ve sinir ağrıları için iyidir, özellikle de endişeyi gidermede etkindir. Uykusuzluğa iyi gelir, aklı sakinleştirir ve konsantrasyon, meditasyon ve derin uykuyu destekler. Aşvagandha, dayanıklılığı artırması, eklem ve kemiklerin yaralanmalara karşı korunmasından dolayı mükemmel bir spor ilacıdır.

Mumağacı / Myrica Nagi Keskin / ısıtıcı / keskin KV- P+

Mumağacı baş ve gırtlaktaki kaphayı temizlemek ve aklı ve duyuları uyarmak için mükemmel bir şifalı bitkidir. Prana ve udanayı güçlendirir; soğukalgınlığı, grip ve boğaz ağrısına karşı iyi gelir. Sinüsleri ve başı temizlemede hintkamışı ile veya yerine kullanılabilir.

Hintkamışı / Acorus Calamus Keskin, acı/ısıtıcı/keskin KV- P+

Hintkamışı aklı ve duyulan uyanadır. Baş, gırtlak ve akciğerlerdeki mukusu temizler. Sindirimi daha iyi hale getirir, ama yüksek dozlarda kusturucudur. Ayurvedada genelde toksinlerin, balgamın ve blokajların süptil kanallarının açılması için kullanılır. Hintkamışı konuşma, mantık ve zekâ gücünü artırır, ayrım gücünü keskinleştirir. Mantra ve meditasyon için mükemmeldir. Spritüel çalışmaya yardımcı olur, daha yüce Özben bilgisini artırdığı söylenir.

Gotu Kola / Brahmi

Acı, tatlı, buruk/ serinletici/tatlı

PK- V=

Brahmi, gotu kolanın yakın akrabasıdır ve daha çok tercih edilmesi gereken bir şifalı bitkidir, ama brahmi bulunamadığında, gotu kola da ikame olarak kullanılabilir. Brahmi sedatif, sakinleştirici, kas gevşetici ve ağrı giderici bir ajandır. Toksik kan durumlarında diüretik, hemoste-tik ve değişebilir özelliklere sahiptir. Öfke kontrolünde, bağımlılıkta, aklı serinletip sakinleştirmekte yardımcıdır. Sanskritçe ismi brahmi, kozmik gerçeklik Brahman bilgisini desteklemede kullanıldığını yansıtır.

Brahmi ve türevleri Hindistan ve Havai dâhil pek çok tropik alanda yabani olarak yetişir. Brahmi suyu aloe jeli içinde alındığında, beden ve akıl için mükemmel bir detoks etkisi gösterir. İlaçlı ghee ile hazırlandığında, karaciğer ve sinirler için mükemmeldir. Taze brahmi yapraklan ham bal içinde saklandığında, iyi bir soma üretici ajandır.

Guduçi (Amrit) / Tinospora Cordifolia

Acı, buruk, tatlı/sıcak/tatlı

VPK=

Guduçi ısıyı ve toksinleri daha derin doku ve sinirler üzerinden kaldırır. Aynı zamanda aklı serinletir ve temizler. Bu, pitta için gençleştiricidir ve tejası dengeler. Bağışıklık sistemi için mükemmel bir toniktir, özellikle de kronik az derece ateşlerde ya da AIDS'e dek uzanabilen Epstein Barre virüsünden gelen zor enfeksiyonlarda... Kronik yorgunluk sendromunun halsizliğine benzer durumlarda olumlu enerjimizi artırır.

Guggul / Commiphora mukul Keskin, acı, buruk, tatlı/ısınclırıcı/tatlı KV- P-

Guggul kasların, bağların ve kemiklerin esnekliğini destekler ve öncelikle bir artrit ilacıdır. Aynı zamanda kalbi güçlendirir, kolersterolü düşürür ve kalp krizini önler. Kanı temiz ve sattvik tutar; boylece tüm dokuları canlandırabilir. Guggul. kan şekerini düzenler, diabete karşı durur (metabolizması nadir dalgalanmalardan geçen yogilerde sık görülen hastalıklardan biridir). Plazma ve kanı temizleyici olarak, tripala ile iyi bir uyum oluşturur.

Jatamamsi / Nardostachys jatamansi Acı, buruk, tatlı/serinletici/tatlı VPK=

Jatamamsi en iyi ayurvedik yatıştırıcı ilaçtır; hem beyin, hem de sinir dokuları için sakinleştirici ve güçlendirici özellikleri vardır. Vata için bir beyin toniği olarak aşvagandha ile birleştirilebilir ve aklı sakinleştirmek için gotu kola gibi temizleyici ajanlarla birleştirilebilir. Kediotu ile ilgili olsa da, daha çok dengeleyici bir şifalı bitkidir ve alınması daha kolaydır. Akılsal fonksiyonlarımızı sadece uyuşturmak yerine, keskin ve daha iyi hale getirir.

Kapikacçu/Mucuna pruriens Acı, tatlı/ılık/tatlı KV- P+

Kapikacçu hem ojas ve tejası, hem sinir dokularını ve üreme sistemlerini güçlendiren güçlü bir tonik şifalı bitkidir. Vatayı sakinleştirir, özellikle de halsizliğe bağlı titreme veya felçler varsa. Doğal bir L-dopa deposudur, özellikle Parkin-son hastalığı tedavisinde faydalıdır. Bir fasulye olarak, pirinç ile birlikte alınması hoş ve güçlendirici bir gıdadır.

Kava kava / piper methysticum Keskin, acı/ısıtıcı/keskin VK- P+

Kava kava dolaşımı daha iyi hale getirir ve hem kas iskelet sistemi, hem de sinir sistemi üzerindeki ağrıyı alır. Vataya karşı durur, vyanayı destekler ve dinlenmeye, uykuya ve derin meditasyona yardımcı olur. Beden ve akılda daha derin bir esneklik ve bağımlı olmama halinin oluşmasına destek olur.

Mürrüsafi / Commiphora Myrrha Acı, buruk, keskin, tatlı/ısıtıcı/tatlı KV- P+

Mürrüsafi, tıpkı guggul ve şallaki gibi kas, eklem ve kemiklerdeki dolaşımın desteklenmesi, ağrının durdurulması ve yaralanmaların iyileşmesi için mükemmeldir, Aynı zamanda kanı ve plazmayı temizler, adet dönemine yardımcı olur, dişi üreme sistemini güçlendirir.

Nirgundi / Vitex negundo

Acı, keskin/ısıtıcı/keskin

VK- P+

Nirgundi ayurvedik masaj yağları ve buhar terapisi için mükemmel bir şifalı bitkidir, vyana ve vayuyu uyanr. Kemik ve eklemlerdeki toksinleri seyreltir, bedenden atılmalannı sağlar, ağrı ve gerginliğin karşısında durur, ödemi azaltır. Esnekliği ve dolaşımı daha iyi hale getiren guggul ve diğer şifalı bitkilerle birlikte kullanılması faydalıdır.

Filantus / Phyllanthus niruri

Acı, buruk, tatlı/serinletici/keskin

VPK=

Filantus, karaciğer ve kan için bir tonik ve gençleştirici bir şifalı bitkidir ve hem kronik, hem de akut hepatitisin tedavisinde faydalıdır. Daha süptil bir seviyede yerleşmiş ve kronik hastalıklara yol açan toksinler için iyidir.

Prawal / Kırmızı mercan tozu

T atlı / serinletici / tatlı

PV- K+

Prawal kırmızı mercan tozudur, ya bir oksit (bhasma) olarak hazırlanır ya da gül suyunda (pişti) ezilerek öğütülür. Kemikleri, dişleri, diş etlerini ve saçı güçlendirmede mükemmel özellikleri vardır. Pittaya karşı durur ve ojası geliştirir.

Hint Günlüğü / Boswellia serrata Acı, tatlı, buruk / serinletici/ keskin VPK=

Hint günlüğü (sallaki), guggul ve mürrüsafi ile ilgili bir reçinedir ve kanı temizleme ve artritik ağrı ve gerginliğe karşı koymada benzer hedefleri vardır. Aynı zamanda yumuşak doku yaralanmalarının şifalanmasına yardımcı olur. Serinletici doğası özellikle pittanın dâhil olduğu iltihaplı ve şişmiş eklemlerde özellikle iyidir.

Şankha Puşpi / Evolvulus alsinodes

Buruk/ılık/tatlı

VPK=

Şankha puşpi akıl için mükemmel bir uyarıcı ve toniktir. Hafızayı, konsantrasyonu ve algılamayı daha iyi hale getirir, beynin gençleşmesine yardımcı olur. Daha yüksek beyinsel fonksiyonlan uyarır, genel anlamda zekâyı ve yaratıcılığı geliştirir. Sarasvata çurna isimli bu şifalı bitki ile hazırlanmış bir toz dikkat eksikliği düzensizliğinde yaygın olarak kullanılır ve hafıza kaybını önlemeye yardımcı olur.

Şatavari / Asparagus racemosus Tatlı, acı /serinletici /tatlı PV- K+

Şatavari kalbi sakinleştirir ve sevgiyle adanmayı artırır. Aşvagandha gibi, tüm genel kullanımlar için başlıca toniktir, ama dişi sistem üzerinde çok daha belirgin bir etkisi vardır. Daha yüksek kalitede plazma üretir ve dehidrasyona karşı korur. Ateşe ve asiditeye karşı koyar.

Şilajit

Buruk, keskin, acı/ılık/keskin KV- P+

Şilajit, Himalayalardan gelen bir mineral ziftidir ve büyük dağların şifalı gücünü taşır. Şilajit büyük tedavi edici güçlere sahiptir ve pek çok hastalığı, özellikle de yaşlanma süreciyle ilgili olanları tedavi etme yeteneği olduğu düşünülür, özellikle kapha, vata ve böbrekler için, diabet ve astımdan uzun süre çekmiş kişilerin durumunda olduğu gibi, önemli bir gençleştirici ve toniktir. Genel sağlığın devam ettirilmesi için alınabilir ve çok fazla zihinsel aktivite ile meşgul olan ya da yoga uygulaması yapan kişiler için iyidir.

Triphala

Tuzlu hariç tüm tatlar/nötr/ tatlı VPK=

Önemli bir ayurvedik laksatif formül olan triphalanın yogadaki kullanımı önemlidir. Bu, aşağı hareket eden hava olan apana vayuyu kontrol eder ve kalın barsaklardaki prananm emilimine yardımcı olur. Metabolizmayı dengelemeye yardımcı olur ve kemiklerle sinirlerin beslenmesini sağlar. Triphala gıdamızdan saf prananın emilmesine destek olur, böylece daha tam bir pranayama uygulaması veya yaşam gücünün gelişimine izin verir.

Tulsi (Kutsal fesleğen) / Ocinum Sanctum

Keskin, tatlı/ısındırıcı/buruk

KV- P+

Tulsi bir tür fesleğendir, aklı ve beyni netleştirmede, hem bilgeliği hem de adanmayı artırmada önemli bir şifalı bitkidir. Daha yüksek pranaları destekler ve soğukalgınlığı, grip ve sinüs alerjileri için mükemmeldir. Kişi içerken, suya bir parça tulsi atmak iyidir.

Ginseng Türleri

Sibirya ginsengi (Eleuthrococcus senticoccus) atletik performansın geliştirilmesi, eklem ve tendonlarm elastikiyetinin desteklenmesi, egzersiz yapılırken yaralanmaların önlenmesi, özellikle kronik ve dejeneratif tipteki artrit oluşumunu engellenmesi için yaygın bir şekilde kullanılır.

Kore ginsengi, çi (prana ya da nefes gücü) gelişimi sağlar; hem dayanıklılık, hem de beden ve aklın genel adaptasyon melekesini artırır. Bu nedenle daha derin yoga uygulamaları için iyidir, ama bazı kişiler bu bitkiyi çok uyarıcı bulur, bu nedenle dikkatli olunmalıdır.

Amerikan ginsengi doğu ginsengleri yerine tercih edile-bilir, keza bu şifalı bitkinin sistemi aşırı ısındırması olasılığı daha azdır. Dehidrasyonu önler ve aynı zamanda iyi bir yorgunluk giderici ajandır. Pitta yapıların yazın kullanması iyidir.

Doğal Soma Formülü

Aşvagandha, şatavari, kapikacçu, aıjuna - her birinden bir ölçü

Brahmi, hintkamışı, tulsi, meyankökü - her birinden % ölçü

Toz haline getirilmiş şifalı bitkilerin 2 çay kaşığını, 2 ölçü kabı ılık süt içinde, 1 çay kaşığı ham şeker ve 1 çay kaşığı ghee ilave ederek pişirin. Sabah akşam 1 ölçü kabı kadarını, [1]A çay kaşığı kakule tozu ile birlikte için.

Ya da şifalı bitki tozlarını ham balla karıştırın ve bir hafta kadar bekletin. Daha sonra sabah akşam ya da düşük enerji ve yorgunluğa karşı koyacak kadar yarım çay kaşığı kadar yiyin.

Aromatik Şifalı Bitkiler, Yağlar ve Tütsüler

Aromatik şifalı bitkilerin akıl ve prana üzerinde güçlü etkileri vardır, daha yüksek beyin merkezlerini aktive ederler. Diğer aromatik şifalı bitkiler aklın sakinleşmesinde ve kalbin açılmasında yardımcıdır. Bu türde aromatik şifalı bitkiler çaylar, inhalantlar, nasya ya da tütsü biçiminde kullanılabilir.

Ginseng, naneler ve fesleğenler gibi baharatlı aromatikler bilgi yogası (jnana yoga) ya da raja yogada, aklın uyarılmasında ve öngörüyle algılamanın desteklenmesinde daha iyidir. Aynı zamanda kafanın ve sinüslerin temizlenmesine, prana akışının uyarılmasına yardımcı olur. Pranagniyi yani pranik kılıfın agnisini artırır ki bu pranayama için iyidir.

Yasemin ve gül gibi çiçek kokuları kalbin adanma için açılmasında daha iyidir. Çiçek kokuları dış aklı sakinleştirir; kişiyi duygusal ve duyusal yüklerden arındırır, hissiyatın daha derin bir seviyesi ile bağlar. Aynı zamanda süptil seviyede ojası geliştirir.

Baharatlı aromatikler: Kâfur, okaliptüs, tatlı nane, adaçayı, kekik, tarçın, zencefil, çay ağacı yağı, keklik üzümü, tulsi.

Tatlı çiçek kokulan: Yasemin, gül, safran, sandal ağacı, çampak, iris, lotüs, alyasemin, hanımeli.

Yağ Masajı ve Yoga

Şifalı bitkilere ek olarak, eklem ve kaslardaki gerginliği önleyen, bedendeki daha derin dokuları besleyen yağlann, özellikle de susam yağının dış uygulamasının değerini unutmamalıyız. Susam baz yağında pişirilmiş şifalı bitkilerle yapılan ayurvedik ilaçlı yağlar, özellikle bu anlamda önemlidir. Bunlar sadece yoga duruşlarına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda kemiklerdeki ve sinir dokularındaki hastalıkları da tedavi eder. Yağ masajı, başka türlü mümkün olmayan asanaya girmemizi sağlar.

Pranayama uygulamalarının sinir sistemini kurutmasını engelleyerek, pranamn kökleşmesine yerleşmesine yardımcı olur. Pek çoğumuz bir yaşam stili rejimi olarak düzenli bir şekilde yağ masajından faydalanabiliriz, özellikle de vata tipiysek.

Susam yağının vataya karşı koyan özellikleri vardır. Nadi ve kanallar boyunca prana akışına yardımcı olur, ojası artmr.

Hindistancevizi yağının pittaya karşı koyan özellikleri vardır. Özellikle aşırı ısınma eğilimi gösteren başa uygulanması faydalıdır.

Hardal yağının kaphaya karşı koyan özellikleri vardır, özellikle kaphanm biriktiği göğüs ve akciğer bölgesine uygulanması faydalıdır.

Ghee pitta ve vataya karşı gelir. Genel olarak normalde doğası ısındırıcı olan diğer yağlarla daha da artabilen kuru ya da yangı doğası olan deri döküntülerinde kullanılır.

Nasya ve Neti Kabı

Neti kabı, başın yatırılarak, burun deliklerinden su akıtılmasında kullanılan dar bir ağzı olan küçük bir kaptır. Az miktarda -yaklaşık 1/8 çay kaşığı nispetinde- tuz, ılık suya eklenir. Şifalı bitkiler ve yağ da özel ya da artırılmış bir etki için eklenebilir. Bunlara susam yağı ve brahmi, hintkamışı, tulsi ya da zencefil gibi yatıştırıcı şifalı bitkiler dâhildir.

Kişi sinüslerini açmak için zencefil ya da hintkamışı gibi çeşitli şifalı bitki tozlarının tozunu burnuna çekebilir. Ya da kişi burun deliklerine ilaçlı susam yağlan gibi ayurvedik yağlar damlatabilir. Bu karışımlar pek çok sinüs alerjisini tedavi edebilir ve sinüs başağrısı, baş dönmesi, vertigo ve beyin yorgunluğuna karşı koyar. Yoga öğrencileri ayurvedik nasya yağlarını her gün kullanmalıdır. Bunu ya neti kabını kullandıktan sonra, ya da neti kabı yerine kullanabilirler.

Pança Karma

Pança karma beş saflaştırıcı uygulama demektir. Bedenden aşırı doşaları atmak için sağaltıcı lavman (basti), müshiller (vireçana), kusturucular (vamana), nazal ilaçlar (nasya) ve kan temizleyiciler (rakta mokşa) kullanılır. Bunlar, toksinleri seyreltmek ve bedenden atılması için sindirim sistemine geri getiren yağ masajı (snehana) hazırlayıcı uygulamasını ve buhar

terapisini (svedana) takip eder.

Müshiller pittayı azaltmak için apanayı (aşağı hareket) artırır. Kusturucular kaphanm azaltılması için udanayı (yukarı hareket) uyarır. Nasya, pranayı desteklemek için başı açar. Kan temizleyiciler, pittanın azaltımı için vyana yoluyla kan akışını uyarır. Bastiler ya da lavmanlar vatanın sakinleşmesi için apanayı sakinleştirir. Böylece pança karma beş prana üzerinde çalışır.

Pança karma radikal bir şekilde, sadece fiziksel bedenden değil, aynı zamanda süptil bedenden de toksinleri atar. Kemikler, kaslar ve sinirler, duyular ve akıl üzerinde güçlü temizleme ve gençleştirici etkisi vardır. Bu nedenle pança karma sadece asana için değil, aynı zamanda pranayama ve meditasyon için, yogik yoldaki herkes için faydalıdır. Pança karma bir detoks programının parçası olarak, daha derin bir seviyede uygulama yapmak için ya da sadece toksinlerin birikmesini engellemek için düzenli bir araç olarak kullanılabilir.

14 - Asana - Sağlık ve Farkındalık için Yoga Duruşları

Asanadan beden ve aklın sabitliği, hastalıktan kurtulma ve uzuvların hafifliği doğar. - Hatha Yoga Pradipika 1.17

Yoga duruşları ya da asanalar bugüne kadar oluşturulmuş en önemli kültürfizik sistemlerinden biridir. Bedenin nasıl çalıştığının ve özellikle dokular, organlar ve eklemlerin derin seviyesindeki gerginliği nasıl atacağımızın inanılmaz anlayışını yansıtır.

Asanalar bedeni mümkün olan en iyi sağlık durumunda tutar. Kas sisteminin güçlendirilmesi ve esnetilmesi ile bedeni verimli bir şekilde küçük ağrı ve hastalıklardan arındırarak, tekrar mükemmel ve normal denge haline döndüren belli pozisyonlar ve hareketlerden oluşur. Omurganın süptil kalmasına yardımcı olur, böylece organ ve salgı bezi sistemlerini kuvvetten düşüren enerjinin optimal akışını yaratır. Belki de en önemlisi dokuları sistematik temizliğine başlayarak bedeni daha ileri seviyeli yogik uygulamalar için hazırlar.

Asanalar şuurun tüm yönlerini anlayan kutsal bir bilimin bir parçasıdır.

Sadece kendi içlerinde anlamlı değildir, aynı zamanda pranayama ve meditasyon için de hazırlıktır.

Sadece bedenin mükemmel bilgisini yansıtmakla kalmaz, aynı zamanda bedenin sadece dışsal bir tezahür veya imge olduğu prana, akıl ve ruhu da yansıtır. Bu bölümde yoga ve ayurvedada asanalarm rolünü inceleyeceğiz.

Asanalar ve Yoganın Daha Büyük Sistemi

Asana orijinal olarak yoganın daha derin uygulamalarının bir parçasıdır, ama sadece bir egzersiz ya da terapi olarak da uygulanabilir. Batıdaki pek çok kişi asanaları bir egzersiz olarak uygular. Bu uygulamanın kendisi bu kişiler için yoganın anlamı haline gelmiştir, yogayı sadece duruşlarla ilişkilendirirler. Asana kendi başına bir disiplin olabilse de, egzersiz ya da terapi olarak asana, klasik yogada yer alan asananın rolü ile karıştırılmamalıdır. Yoga, sadece asana-ya indirgenmemelidir, keza asana daha büyük bir sistemin sadece bir parçasıdır.

Temel olarak asana, rajası yani aklı rahatsız eden çalkantının değerini düşürmeye yardımcıdır (bu nedenle aşırı aktif ya da iddialı asana performansı, daha derin bir yogik duruşa göre, verimli değildir.) Uygun asana olmadan, prananın yatışması için yapılacak pranayama uygulaması yumuşak bir şekilde ilerleyemez. Uygun asana olmadan, duyuları yatıştırmak için yapılacak pratyahara yani duyu kontrolü neredeyse imkânsızdır. Uygun asana olmadan, aklı yatıştırmak için yapılacak konsantrasyon ve meditasyon (dharana ve dhyana) çok zordur. Yoganın daha derin aşamaları ile ilgilenenler, asanayı yok varsaymamalıdır. Fiziksel saflaştırmanın bir parçası olarak, birkaç sene yoğun asana uygulaması döneminden faydalanabilirler. O zaman aklın daha derinlerine dalmak istediklerinde, bedenleri kendilerine yük olmayacaktır.

Gerçek anlamıyla meditasyon olan yoga genelde beden bir oturma duruşunda iken gerçekleşir. Derin meditasyon gerçekleştiğinde, asana ile ilgili düşüncele* ufukta kaybolur; fiziksel beden ve ne şekilde durduğu unutulur. Pek çok yüce yoginin muhteşem asana uygulayıcıları olmadığım hatırlamalıyız, örneğin batıya geçtiğimiz yüzyılda ilk kez yogayı getiren kişi olan Svvami Vivekananda[4] birkaç oturma duruşu hariç, asanalarda iyi değildir. Benzer şekilde asana konusunda iyi olan pek çok kişi, daha derin yogik uygulamalarda usta değildir.

Farklı yoga yollan arasında, bilgi yogası (jnana yoga)[1] asana üzerine en az

vurgu yapanıdır. Bu akımın bakış açısına göre, temel konu dikkatin geliştirilmesidir. Benzer şekilde, adanma yogası (bhakti yoga)[1] da asana odaklı değildir. Bu akım ilahi sevgi ve kalbin tavrının altını çizer. Raja yoga[1] meditasyonu vurgular ve asanayı sadece bir ön şart olarak önemli addeder. Hatha yoga, asanayı öncelikli araç olarak kullanan temel yoga akımıdır. Yine de bu akımda bile prana, asana uygulamasına kıyasla daha önemlidir.

Pek çok büyük yogi, asanalannı fiziksel uygulama ile değil, kendi uyanmış pranalarından öğrenmiştir. Aslında prana, yoga duruşlarının orijinal öğretmenidir, yani yoga duruşları sadece insan talimatı değildir. Asana sadece bedeni çeşitli pozlara sokmakla değil, öğrencide prananın uyanması ile gerçekleşir. Asananm içsel yönlendirmeyle uygulanması için, prananın gücünü kullanmayı öğrenmeliyiz ki bu yaratıcı bir süreçtir. Prana asanayı yönlendirdiğinde, şifalı gücü kat be kat artar. Tıpkı incilerin bir ipe dizilmeleri gibi, asananm odağı prana olduğunda ve hareketler (asanalar) nefes akışına (prana) yerleştirildiğinde, o zaman Yoga Sutralannda[2] Patancali'nin çerçevesini çizdiği yoga uygulamasını yapıyoruz demektir.

Asana ve Ayurveda

Ayurveda, egzersiz için olan en önemli yaşam stili tavsiyesi olarak asanaları önerir. Ayrıca asanalan çeşitli hastalıklar için önemli bir tedavi aracı olarak da reçeteler. Ayurvedik tedavilerin yarısı gıda formatmda bedene alınır. Diğer yarısı ise ifade ile bedenin yaptıklarını içerir, bu da genelde egzersizdir. Asana bu konuyla ilgilenir. Asana ve gıda bu nedenle Ayurvedada kullanılan en önemli iki fiziksel tedavi aracıdır.

Prana seviyesinde, şifalı bitkiler gıdadır ve pranayama da egzersizdir. Bunların uygun bir şekilde çalışması için, fiziksel bedende doğru duruşun temeli ve doğru beslenme gereklidir. Çeşitli asanalar, farklı bireysel yapılar ve onların değişken dengesizliklerinin gerektirdiği egzersiz ve terapötik destekle baş etmek için gereklidir.

Asanalar tüm hastalıkları tedaviye yardımcı olur, ama nadiren kendi başlanna bir tedavi yöntemidir. Kas iskelet sistemi veya yapısal sorunlarla ilgili durumlar hariç, faaliyetleri genelde dolaylıdır. Asanalar toksinleri atmak için hastalıktan etkilenmiş alanlardaki dolaşımı daha iyi hale getirmeye, iyileşmeyi geliştirmeye ve dokuların büyümesini sağlamaya

çalışır. Bu, bedenin şifalanma sürecini çeşitli seviyelerde katalize eder.

Asanalann Amacı

Asana fiziksel bedeni dengelemedeki temel yogik araçtır. Çeşitli statik duruşları ve fiziksel hareketleri içerir. Bunlar gerginliği gidermede, esnekliği daha iyi hale getirmede, enerji akışını maksimum seviyeye getirmede ve sürtünmeyi azaltmada etkindir. Asananm amacı, dikkatimizi içe yönlendire-bilmeye yardımcı olacak serbest enerji akışını yaratmaktır. Ama bu enerji akışı aynı zamanda hastalıkları tedavi için bedene de odaklanabilir.

Fiziksel duruşumuz sağlığımızı, canlılığımızı ve farkmdalığımızı etkiler. Akıl-beden kompleksi - gıda taşıyandan, düşünce taşıyana dek- birbiriyle ilişki içinde olan çeşitli kanallardan oluşur. Bu kanallar kas iskelet sistemi sayesinde fiziksel seviyede bir arada tutulmaktadır, bunun şeklini belirleyen duruşumuzdur.

Hatalı duruş çeşitli stresler yaratır, kanallar yoluyla uygun akışın zayıflamasına veya bloke olmasına sebep olan büzülmelere sebep olur. Enerji ve besin dolaşımına ket vururken, toksin ve atık maddelerin birikmesini sağlar. Bu türde blokajlar rahatsızlıklara sebep olur ve işlevliğini azaltır, böyieee ağrı ve hastalıkla sonuçlanır. Akıl ve beden birbiri ile bağlı olduğundan, fiziksel blokajlar akılsal ve duygusal blokajlarla birlikte dokunur, çeşitli bağımlılıklar, zorlamalar ve tiryaki liklere tutunur.

Firiksel Beden

Fiziksel beden (annamaya koşa) sindirim sisteminde merkezlenmiştir. Duruşumuz hatalıysa, sindirim sistemi üzerindeki hareket engellenir* Bu, sindirim ateşi agniyi rahatsız eder ya da düşürür, böylece sindirim zayıflar ya da düzeni bozulur, çeşitli hastalıklar baş gösterir.

Üst sırtta ve göğüsteki gerginlik iştahı azaltır, buna karar veren baş ve ağızdaki pranadır. Orta sırtta ve orta göbek bölgesindeki gerginlik ince barsaktaki sindirim ateşini zayıflatır; bu, gıdanın kötü emilimine sebep olan birikmiş stresle sıkışır. Alt sırtta ve göbekteki gerginlik veya zayıflık kaim barsağı büzüştürür ve zayıflatır. Bu, gaza ve şişkinliğe sebep olarak dışkılamayı bozar; böylece kabızlık, ishal ve diğer apana vayu sorunlarının baş göstermesini sağlar.

Pranik Beden

Pranik beden (pranamaya koşa) genel olarak fiziksel bedenin solunum ve dolaşım sistemleri yoluyla çalışır. Prananm fiziksel karşılığı olan oksijen tüm dokuları canlandırmak için kan yoluyla taşınır. Duruşumuz hatalıysa, akciğerlerin faaliyeti bozulur. Nefes sığlaşır, oksijen emilimi azalır. Mukus ve durgun hava akciğerde büyür, bu da tıkanmalara, enfeksiyona ve alerjilere yol açar. Hava yoluyla alman patojenlere olan direnç, zayıf bir bağışıklık sistemi yüzünden düşer. Doğal olarak, üst ve orta sırt duruşu akciğerleri ve dolaşımı, özellikle de vyana vayuyu fazlasıyla etkiler.

Hatalı duruş, dik duruşun beraberinde getirdiği mutlu ve olumlu hissetme, yaşamda büyüme ve tekâmül çabası gösterdiğimiz prananın doğal yukarı gücünü (udana vayu) engeller. Aşağı giden enerji olan apanaya sebep olur; böylece ağırlık, depresyon hisleri ve enerji düşüklüğü ortaya çıkar.

Akıl / Sinir Sistemi

Akıl beden genel olarak baş, beyin ve sinir sistemi üzerinde faaliyet gösterir. Duruşumuz hatalıysa, sinir uyarılarının düzeni bozulur. Boyundaki gerginlik, başa olan kan akışını azaltır ve akılsal enerjiyi düşürür. Böylece baş ağrıları ve sinüs alerjilerinin yanı sıra, sadece akılda değil, aynı zamanda pranik bedende de sorunlar ortaya çıkar.

Sinir sistemi, iskelet sistemi ile yakından bağlantılıdır ve ayurvedik görüşe göre sinir dokuları kemik dokusundan gelişir. Prana sinirlerde, apana ise kemiklerde tutulur. Sinir sistemi özellikle biyolojik hava tabiatı olan ve diğer iki doşaya rehberlik ya da şeflik eden vata doşa ile bağlantılıdır.

Bu nedenle, hatalı duruş öncelikle vatayı artırır ve tüm akıl-beden kompleksini rahatsız eder. Vata, kemik ve eklemlerde soğukluk ve kuruluk olarak birikir, bu da ya tutulmalara ve hareket kısıtlamalarına, titremelere ve rahatsız olmuş hareketlere yol açar. Bu gerginlik sinirlere transfer olur ve uykusuzluk, endişe ve duygusal dengesizliğe yol açar. Sinir sistemi omurga tarafından yönetilir; bu durumda omurgadaki her tür çarpılma, ilgili -ki genelde vata doğası olan-sinirsel gerginliklere ve sorunlara yol açar. Yoga duruşlan sayesinde kişi eklemleri gevşetmeyle virikmiş olan vatadan kurtulur, tüm seviyelerdeki sağlığı ve farkmdalığı artar. Korku ve stresin bedeni nasıl gerdiğini kolaylıkla gözlemleyebiliriz. Bu tür duygular kemiklerde tutulur ve enerjimizin serbestçe hareket etmesini engeller.

Asanalarm Önemi

Asananın bedende, pranada ve akılda, fiziksel yapımızda, yaşam gücümüzde ve yaratıcı zekâmızda muazzam bir terapötik etkisi vardır. Maalesef günümüzde pek çoğumuz duruşumuzu göz ardı etmekte ve esnekliği geliştirmek için çok az şey yapmaktayız. Hangi egzersizi yaparsak yapalım, bunlar genelde biraz zorlayıcı ve stres dolu tiptedir - koşma ya da ağırlık kaldırma gibi aerobik egzersizler, daha fazla gerginliğin birikmesine sebep olur ve sadece tek yönlü bir gelişme sağlar.

Bir ofis masasında çalışan herkes, özellikle de günümüzün bilgisayar dünyası, kötü oturma eğilimi gösterir. Tek tip fiziksel aktivite yapmasını gerektiren bir iş yapan herkesin, yaptığı iş yönünde çarpık bir duruşu olacaktır. Sıklıkla konforlu uzanma koltuklarımız da dinlenirken, ya da televizyon seyrederken duruşumuzu bozar.

Entellektüel kişiler ki bu kişilerin doğası genelde vatadır, bedenlerini ihmal eder ve bedenlerini esnekliklerinin azaldığı katı duruşlarda tutarlar. Bu kişiler kemiklerinde birikmiş vata sebebiyle aşırı duyarlılık geliştirirler. İşi gereği sık uçmak veya araba sürmek zorunda kalan kişiler, seyahat sebebiyle vatanın artmasını sağlar.

Yine de her gün düzenli asana uygulayan kişiler de opti-mal olmayan şekilde bu uygulamayı yapıyor olabilirler. Zorlayarak, yolculuğa veya sürece odaklanmak yerine, hedefe kitlenerek ve doğal olmayan şekilde bedeni ideal bir duruşta tutma çabasıyla yapılan asanalar gerginliğe ya da sakatlanmalara yol açabilir. Bağımlılık duygusu geliştirmeden yapılan asana, fiziksel seviyede yardımcı olsa bile, artmış bir beden düşkünlüğüne, akim ve duyguların katılığına yol açabilir.

Asana üzerinde çok fazla durmak da iyi değildir. Bu, beden bilincini artırır ve fiziksel egoyu geliştirir. Gerçekten yoganın tam sistemi üzerine gitmek istiyorsak, asana yaparak harcadığımız zaman, pranayama, mantra ve meditasyon gibi daha derin uygulamalar için harcadığımız zamanın yerini tutmamalıdır.

Asana ve Yaş

Bebekler doğal olarak esnektir ve büyük bir esnekliğe sahip olan erişkinlerin bile yapamayacağı hareketleri yapabilirler. Çocuklar doğaları gereği fiziksel olarak aktif ve atletiktir, oynamayı ve koşmayı severler, bedensel hareketin tüm potansiyelini keşfederler. Çocukluk, doğru duruş ve esnekliğin yaşam boyu temelini yaratmada, asana uygulamasının başladığı bir yaşam fazıdır.

Yaklaşık altmış beş yaşla başlayan yaşlılık, vata yaşıdır. Bedensel sıvılarımız, azalan canlılıkla kurur. Eklemler katılaşmaya başlar, esneklikteki bu azalma artrite sebep olur. Asana yaşlanma sürecinin etkilerine ve vatanın birikmesine karşı en iyi çarelerden biridir.

Hareket-odaklı asanalar (vinyasalar) genelde rajas değeri, yani fiilin ortaya çıktığı gençler içindir. Bu kişilerin henüz olgunlaşmamış bedenlerini ve akıllarını geliştirmesi gerekir. Yirmi dört yaşından sonra, bu tarz hareketli asanalar, ka-demesel olarak aklın gelişimini özellikle de spritüel öğretilerin çalışılmasını vurgulayan asana uygulamalarının içsel biçimi ile yer değiştirmelidir. Kırk sekizden sonra, fiziksel enerjiler çekildiği için, kişi içsel aklın geliştiği bir döneme girer. Bu sürede, kişinin meditasyonu asanadan daha önemli hale gelir. Yetmiş ikiden sonra, akıl daha da gelişir ve fiziksel enerji düşmeye başlar. Bu, derin meditasyon dönemi olmalıdır, yine de yaşlanma sürecini tersine çevirmek için asana uygulaması devam etmelidir. Asana, yaşamın herhangi bir aşamasındaki yaşam stili rejiminin bütünsel bir parçası olmalıdır, hatta asıl düşüncemiz yoga olmasa bile.

Asana ve Masaj

Kas iskelet sistemindeki toksinlerin temizlenmesi için masaj önemli bir araçtır. Yağ masajı eklemleri gevşetir ve kemiklerle sinirleri besler. Buhar terapisi, sauna, ter kampları gibi masajla ilgili terapiler esnekliği artınr ve deri yoluyla toksinlerin atılmasını sağlar. Yağ masajından sonra, asanalarm yapılması daha kolaydır. Yağ masajı ve buhar terapileri ile birleştirmek, asana uygulamasına yardımcı olur. Pança karma yoluyla ayurvedik detoksa ait tam bir program almak, asana uygulamasını yeni bir seviyeye taşıyabilir. Ancak masaj asla asananm yerini tutmaz. Düzenli asana uzun dönemli sağlık için gereklidir. Asanalar, kişinin kendi kendine masaj yapması gibidir; üstelik kişinin daha düzenli ve uzun dönemli yapmasını sağlar.

Asana ve Yapılar

Asana tüm yapılar için farklı şekilde olsa da faydalıdır, doğru yapıldığında tüm doşaları dengeler. Herkes doşik fazlalıkların oluşmaması için, her gün en az yarım saatini asana uygulamasına ayırmalıdır. Asanaya en çok vata tipler ihtiyaç duyar, keza bu kişiler duruşsal çarpıklıklara daha açıktır. Daha sedanter olma eğilimi gösteren ve daha yavaş hareket eden kapha tipler, daha aktif egzersiz biçimlerinden faydalanır, bunlara rajasik hareket odaklı

asanalar (vinya-sa) veya zıplamalar dâhildir. Pitta tipler ise kızgınlıklarını sakinleştiren ve mizaçlarını daha odaklı hale getiren asanalara ihtiyaç duyar.

Hangi Asana ya da Asana Nasıl Yapılmalı?

Asana uygulamasında göz önünde tutulması gereken iki temel faktör vardır. Birincisi asanalarm uygulandığı tarz ve tavırdır, İkincisi ise hangi asanalarm seçildiğidir. Birinci faktör en önemli olanıdır. Hangi asanaları yaptığımızdan ziyade, bu asanaları nasıl uyguladığımız daha önemlidir. Yanlış şekilde uygulanan doğru asana kişiye yardımcı olmaz. Diğer yandan, kişinin yapısı için en iyi olmayan asana, doğru bir üslupla ve kapsamlı asana uygulaması sisteminin bir parçası olarak yapılıyorsa faydalı olur.

Ayurvedik kitaplara baktığımızda, nasıl yapıldığından ziyade, asıl konunun belli bir asana doğasının olduğu izlenimine kapılıyoruz. Bu kitaplar, çeşitli yapılar ve hastalıklar için çeşitli asanalar listeliyorlar, sanki sadece uygun asanayı yapmak o durumu düzeltebilirmiş gibi... Belli asanalar belli yapılarla ilişkilendirilse de, fayda alınabilmesi için doğru bir şekilde yapılmaları gerekir.

Bazen ayurvedik kitaplar ileri seviyeli uygulayıcılar hariç kimsenin yapamayacağı asanaları tavsiye ediyor. Öğrencinin seviyesi bu tür durumlarda unutulmamalıdır. Başlangıç seviyesinde bir kişi, kendi yapılarına uygun olsa da, zor bir duruşu yapmakta sıkıntı yaşar; çünkü henüz o esneklik seviyesine bedeni ulaşmamıştır. Bedenlerimizin bize tanıdık gelmeyen asanaları uygularken, yeni hareketlere ve farklı kas yüklerine hazırlanması gerekir. Örneğin baş duruşunun pek çok değerli faydası vardır, ama hatalı yapılırsa veya beden henüz hazır değilse, bunu uygulamak tehlikeli olabilir. Kişinin asanalarda kendini zorlaması akılcı değildir.

Asana sadece bir yapı meselesi değildir. Örneğin, baş duruşu genelde kapha için iyidir; ama kapha kişisi aşırı kilolu ise veya boynu zayıfsa, bu duruşla incinebilir. Uygulamada, bireysel beden yapıları ve bireyin organik durumu unutulmamalıdır. Asanaları bireyin durumuna göre reçetele-mek ve ayurvedik düşünceye göre düzenlemek, karar verici tek faktörün ayurvedik düşünce olduğu asana reçetesine kıyasla daha iyidir.

Buna ek olarak, bir doşik yapıdaki kişi, bir diğer doşadan kaynaklanan hastalıktan da muzdarip olabilir. Örneğin, bir vata kişisi soğuk algınlığı gibi

bir kapha durumuna sahip olabilir. Ya da bir pitta kişisi aşırı seyahat veya aşırı yoğun çalışma sebebiyle, uykusuzluk gibi bir vata durumuna düşebilir. Bu durumlarda tedavi, kişinin yapısal tipini değil, dengesi bozulmuş doşayı hedeflemelidir.

Asanaya nasıl girdiğimiz ve nasıl devam ettirdiğimiz, asananın bir süre için mükemmel bir teknik biçimde tutulmasına kıyasla çok daha önemlidir. Temel olan, asanayı kişinin fayda sağlamak istediği beden bölümüne doğru pranayı yönlendirebilecek şekilde kullanabilmesidir. Prananm şifalandırıcı etkisi vardır, asananın kendisinin değil! Duruşa prananm gelebilmesi için, nefesin duruşla birlikte bağlanması gerekir ki bu genelde hareket ederken, nefes verişin yapılması demektir.

Asanaya geçiş ve asana duruşunu düzeltirken nefesi güçlü bir odakla devam ettirme, sadece beden tekniği üzerine odaklanmaya kıyasla, daha derin bir uygulama yaratır. Bu, prana ile hareket etmeyi gerektirir, kişinin dikkati böylece enerjinin serbest akışına odaklanır, bedeni zorla belli bir pozda tutmaya değil. Statik asanalar, suni olarak bir pozu devam ettirilmesiyle değil, çabanın gevşetilmesi ile ortaya çıkar.

Aynı asana farklı doşik tiplere uyarlanabilir. Asanalan yavaşça, sabitçe ve nazikçe yapmak genelde vatayı azaltır. Serinleterek, enerjiyi dağıtarak ve gevşemeyle yapmak pittayı azaltır. Hızla, ısıyla ve çabayla yapmak kaphayı azaltır. Pranayamanın farklı biçimlerini asanalarla uygulayabiliriz; böylece asanalan daha ısıtıcı ya da serinletici, daha geliştirici ya da azaltıcı yapabilir, doşalar üzerindeki etkilerini değiştirebiliriz. Farklı doşik tiplere göre asana uygulaması bu nedenle adaptasyon gerektirir ve katı kurallara indirgenemez.

Asanalar nadiren tek başlarına yapılırlar, çoğunlukla bir seri halinde yapılırlar. Bir asana serisi boyunca, kişi çeşitli asanalan farklı kas ve eklemleri egzersiz faydası dolayısıyla yapabilir, her bir asana her yapısal tip için ideal olmasa da,.. Serinin tamamı ise doşayı azaltmalıdır, örneğin, pittalar bazı ısındıncı duruşlar, hatta baş duruşu yapabilirler, ama uygulamanın başı ve sonu serinletici duruşlar hâkim olmalıdır. Her bir doşik tip, bazı asanalan diğerlerine göre daha fazla vurgulama ihtiyacı duysa da, tam bir uygulama, bedensel hareketlerin tamamını ve asanaiann tüm temel tiplerini kapsamalı ve uygulamanın sonu kendi doşalannı azaltacak tarzda olmalıdır.

Vata Yapısı için Yoga Duruşları

Vata tipleri genelde ince yapılıdır, küçük kemikleri ve ince bir bünyeleri vardır. Gençliklerinde fazlasıyla esnek ve çeviktir, ama enerji ve dayanıklıkları düşüktür. Yaşlandıkça kolaylıkla tutulmalar ve katılıklar geliştirebilirler. Vata kemikleri yönetir; bu nedenle vata tipleri, özellikle de elli yaşından sonra en çok artritten etkilenir. Bedenleri soğuk, kuru ciltli, çatırdayan eklemler ve zayıf bir dolaşıma sahip olma eğilimindedir. Vata tipleri sinirli ve korku doludur. Genelde omuzlan yukarı kalkık, kambur bir şekilde, savunma duruşundadır. Aynı zamanda skolyoz eğilimi gösterir. Asana, vata tipleri için bir zorunluluktur. Asana olmadan, sağlıklı olma veya meditasyon yapacak sabitliği yakalamalan az bir olasılıktır.

Farklı asana uygulayıcılarına bakarsak, hem en iyilerinin, hem de en kötülerinin genelde vata tipte olduklarını görürüz. Yaşam boyu fiziksel aktiviteyle esnekliklerini koruyan vatalar (aşırı egzersiz yaparlarsa istikrarsızlığa yol açan aşırı esneklikten dolayı acı çekseler de) en iyilerdir. Vatalann hatırlaması önemli olan şey, omurgalarını esnek tutmaktır. Bedenlerini ihmal eden ve çok fazla akla odaklanan vata tipleri asana uygulamalarında en kötü olanlardır. Oldukça kırılgan ve aşırı harekete eğilimli olan vatalar da yanlış egzersiz ve aşırı güçlü asanalar ile incinme temayüllüdür. Vatalar kendilerini kolayca incitebilecekleri için, asanaya olan yaklaşımlarında dikkatli olmalıdır.

Vatalann, vatayı azaltacak şekilde asana uygulamalan gerekir, bu öncelikle doğru bir akılsal tavırla başlar. Bu kişiler hiçbir zaman asana uygulamasına girmek için acele etmemelidir. Önce sakin bir yerde oturmalı ve duygularını dinlendirmelidir. Yavaşlamak ve nefeslerini herhangi bir duruşa başlamadan önce derinleştirmelidir. Vatalar ka-demesel olarak bedenlerini ısındırmak, kan dolaşımını iyi hale getirmeli ve eklemlerini gevşetmelidir. Bedenleri hazır olmadan aşırı çabada bulunmada veya duruşları denemede dikkatli olmalıdır. Sadece orta seviyeli bir ter noktasına kadar egzersiz yapmalı, egzersiz süresince sıvı aldıklarından emin olmalıdır. Nazik bir tavır ve kademesel akan hareketler bu kişiler için en iyisidir.

Vata tipleri için asana uygulaması pelvis bölgesini ve barsakları vurgulamalıdır, bunlar vata için ana alanlardır. Hedefleri kalçalardan, bel omurlarından ve kuyruksoku-mundan gerginliği atmak olmalıdır. Genel olarak asana-lar, vatanın aşırı faaliyete olan eğilimine karşı koymak için hareketi sınırlamalıdır. Çok fazla hareket ve esneme, bağ dokularının aşırı

esnemesine ve güç kaybetmesine sebep olabilir. Ancak vata sertleşmeye yol açtığından, asana uygulaması hareketi ve tutulmuş bölgelerdeki pranik akışı artırmaya yönelik olmalıdır, ancak bu kademesel olarak ve sabit bir tarzla yapılmalıdır.

Siddhasana (lotüs pozu) ve vajrasana gibi oturma duruşları vata için iyidir, özellikle de alt karında güç ve sabitlik yaratıyorsa. Bu duruşlar sakinliğin gelişmesine yardımcı olur, kişinin köklenmesine ve apana vayuyu kontrol etmesine yardımcı olur.

Vatanın omurgayı sertleştirerek birikme eğilimi olduğu için, vatalar omurganın her yöne doğru bükülmesi uygulamalarıyla, omuriliğin yumuşak ve esnek kaldığına odaklanmalıdır. Matsyendrasana gibi omurga burgulan mükemmeldir, vatayı sinir sisteminden alır. Yine de burgular nefes ne kadar tam ise, o kadar iyidir; burgular sırasında oluşabileceği gibi bir ciğerin kısmi olarak kapanması ile nefes biraz azalsa bile, vata hızla artar.

Öne eğilmeler sakinlik ve dinginliğin oluşturduğundan, aşırı vataya anında rahatlama sağlar. Bunlar sırttaki, katılıkları ve gerginliği oluşturan vatayı rahatlatır. Eklemler yoluyla aşırı vatanın bedenden atılmasını sağlar. Ama geriye esnemelerle tamamlanmazsa, tüm vatayı ortadan kaldıramaz.

Geriye esnemeler vatanın azaltılması için mükemmeldir, ama verimli olmaları için nazikçe ve yavaşça yapılmalıdır. Vata genelde kifoz ve omuzlarda eğriliğe sebep olur. Bu katılığa çok agresif bir şekilde saldırılırsa, ağrı veya incinme ortaya çıkar. Güçlü geriye esnemeler sempatetik uyarıyı ~ bedenin kaç veya savaş kimyasını - sağlar, bu nedenle 'boşluk koyma' etkisi vardır. Geriye esnemeler doğru köklenmeyle ve makul bir şekilde yapılırsa, vatanın merkezlenme hissini güçlendirir, ısmdıncı etkisi vardır, apana ve barsakları güçlendirir. Kobra (bhujangasana) ve çekirge (şalabasana) gibi küçük geriye esnemeler bu anlamda en güvenli olanlardır. Bir kez bunlarda ustalaşıldığında, diğer daha tam geriye esnemeler yapılabilir.

Gücü, sabitliği ve sakinliği vurgulayan ayakta duruşlar vata için çok iyidir, özellikle de ağaç pozu (vrikşasana) gibi sabitliği ve dengeyi geliştirenler. Ama vataların bu pozları takdir edebilmesi için öncelikle kendilerinde sabrı ve konsantrasyonu geliştirmeleri gerekir.

Vata kişileri kendilerini tüketmeyecek naziklikte yoga prosedürlerine gereksinim duyarlar. Bu kişiler kendilerini sadece makul oranda zorlamalıdır. Herhangi bir hareketli asanayı, daha uzun süreli oturma

duruşları ile birlikte yapmalıdır. Vatayı kontrol edebilmek için, bu duruşlarla pranayama ve meditasyon da yapmalıdır.

Asana uygulamasından sonra, vatalar mutlaka ceset pozu (şavasana) uygulamasında gevşemeli ve dinlenmelidir. Aniden çalışmayı bitirmemek veya rahatsız edici bir aktiviteye koşuşturmamalıdır. Vatalar asana uygulamasından sabit hissederek, ısınmış ve sakinleşmiş, alt karın bölgesindeki gerilim ortadan kalkmış olarak çıkmalıdır. Akılları huzurlu ve duyguları sabit ve ayağı yere basar olmalıdır, meditasyon için hem alanları, hem de enerjileri kalmış olmalıdır.

Pıtta Yapısı için Yoga Duruşları

Pitta tiplerinin orta boy veya vasat yapıları vardır. Ne çok uzun, ne de çok kısadırlar, ne çok kilolu ne de çok zayıftırlar. Genelde iyi bir kas yapıları ve esneklikleri vardır. Bunun sebebi iyi dolaşıma sahip olmaları ve eklemleri yağlandıran pittanın yağımsı değeridir. Kendilerini asana uygulamasına verdiklerinde, bunda çok başarılı olurlar. Yine de bazı duruşları yapmada, uzun kemikli vata tiplerinin yeteneğinden yoksun olabilirler. Eklemlerini aşırı çalışma nedeniyle aşırı gevşek hale getirebilirler, bu da eklemlerin aşın katı olması gibi birçok sorunu beraberinde getirir.

Psikolojik olarak, pittalar agresiftir, yaptıkları şeylerde üstün olmak ve parlamak isterler. Uygun olmayan şekilde, asana uygulamasında da yüksek başarı mentalitesini devam ettirebilirler. Bu tavır, asananın teknik kısmında bu kişilere başarı getirebilir, ama süreç içinde uygulamanın spritüel etkisini yitirirler, keza bu etki akim huzuruna bağlıdır. Pit-ta kişileri genelde aşırı hırslıdır, fevridir ve güdümlüdür. Yoga duruşları hem fiziksel, hem de duygusal seviyelerde bu kişileri sakinleştirmek için kullanılmalıdır. Bu onlann zekâlarını içe yönlendirmelerine yardımcı olur; böylece kendilerini anlayabilirler.

Pittalar asanaları serinletici, besleyici, genişletici ve gevşetici bir tarzda yapmalıdır. Bu nedenle, gelişebilecek stresi alabilmek için sert asanalar arasında gevşetici nefes ve sessiz oturma yapılmalıdır. Uygulamalarını sert bir idmana dönüştürmemelidirler, keza bu tür idmanlarda bedende ek bir ısı üretimi olur veya çok fazla terleme olur. Kanı aşın ısındırmaktan veya baş bölgesine çok fazla ısı vermekten kaçınmalıdırlar. Bu söylediklerim, sert hiç bir çalışma yapamayacaklan anlamına gelmez, bu tarz çalışmalarda oluşan sıcaklığı, serinletici duruşlar ve serinletici pranayama ile bitirerek telafi

etmelidirler.

Bedenin yogik anlayışına göre, güneşsel ilke göbek bölgesi çevresinde merkezlenir, burası bedene ısı sağlayan sindirim ateşidir. Aysal ilke, yumuşak damak bölgesinde bulunur, tükrük salgısı sürekli olarak burada serinletici ve nemlendirici bir etki yaratır. Göbekteki güneş ısısı aktivitesi, yumuşak damaktaki ayın aktivitesini azaltır. Bedeni düzenli olarak omuz duruşuna (sarvangasana) veya saban duruşuna (hala-sana) getirmek, güneşsel ilkenin ısısını tüketen aysal ilkeyi korur ve serinlik yaratır. Bu tür duruşlar bedendeki güneşle ayın konumlannı tersine çevirir ve denge sağlar. Bu, doğal olarak pittalar için faydalıdır. Matsyendrasana gibi omurga burgulan da agni ya da sindirim gücünü azaltmadan aysal ilkeyi korumada çok iyidir.

Pitta kişileri, pittanın biriktiği orta göbek bölgesindeki, ince barsak ve karaciğerdeki gerginliği atma hedefi olan duruşlardan faydalanır. Bu tür duruşlar yay pozu (danurasa-na), kobra pozu (bhujangasana), kayık pozu (navasana) ve balık pozudur (matsyasana). Bu duruşlar aşırı pittanın bedenden atılmasını sağlar, özellikle de sindirim sisteminden aşağı akıtarak. Baş duruşları pitta yaratır ve bu kişiler yarattıkları bu ısıyı nasıl dengeleyeceklerini bilmediği sürece bu duruşları yapmamalıdır.

Öne eğilmeler genelde pitta için iyidir; çünkü orta karma daha fazla enerji verir, nazik bir tavırla yapılırsa serinletici ve köklendirici bir etkileri vardır, öne eğilmelerin ısı yaratma eğilimi vardır, bu nedenle makul bir şekilde yapılmalı ve serinletici duruşlarla tamamlanmalıdır. Oturarak yapılan burgular karaciğerin temizlenmesine, pittanın toksinlerden arınmasına yardımcı olur. Pittalar asana uygulamasından serinlemiş hissederek, sakin ve kendilerinden hoşnut bir şekilde, orta karın bölgesindeki gerginlik ortadan kalkmış olarak çıkmalıdır. Akıllan net ve gevşek, duyguları sakinleşmiş, rekabet veya sinirlilikten yoksun olmalıdır. Farkındalıklan meditatif bir halde, hafifçe dağınık ve aşın keskin olmamalıdır.

Kapha Yapısı için Yoga Duruşları

Kapha tipleri kısa boylu ve gürbüz yapıya sahiptir ve kolayca kilo alırlar. Genelde boyları ortalamanın altındadır, ama bazen uzundurlar. Bünyeleri genelde kısa kemikler ve genelde kötü bir dolaşım dolayısıyla iridir. Bu nedenle kaphalar kendilerini lotus pozu gibi duruşlara zorlamamalıdır;

çünkü bu pozlar sahip oldukları eklem tipi için uygun değildir ve kendilerini incitebilirler. Kapha kişileri kendilerini uzun boylu, aşın zayıf yogiler olarak hayal etmemelidir. Bu onların beden tipi değildir ve bu yapıyı kısa bir süre için geliştirebilseler de uzun dönemlerde korumaları mümkün değildir.

Kapha kadınlan gençken zayıf olabilir ama yaşlandıkça, özellikle de çocuk doğurduktan sonra kolayca kilo alırlar. Bu genelde bu kişileri rahatsız eder ve yoga duruşlarını da içeren kilo verme programlarını takip etmelerine sebep olur, ama nadiren bunda başarılı olurlar, öncelikle beden yapılarım kabul etmeyi öğrenmeli ve bedenlerini kendileri için doğal olmayan bir şekle sokmaya zorlamamalıdır. Ancak kaphalar aşırı kilodan kaçınmalı, makul bir beden kilosuna sahip olmalı, kendilerini açlığa mahkum etmemelidir.

Kaphalardaki aşırı kilo, özellikle göbek ve üst bacaklarda yağ birikmesiyle sonuçlanır. Bu, yerçekimi merkezinin aşağı doğru kaymasına sebep olur, kambur duruşa ve diğer postür bozukluklarına yol açar. Kapha aynı zamanda göğüs bölgesinde üretilen ve bedenin farklı bölgelerine, özellikle aşağı doğru hareket eden mukusu yaratır. Ağır ve nemli değeri sayesinde, kanallardaki harekete ket vurur. Eklemlerdeki ve bedenin yüzeyindeki yağı artırır. Eklemlerde aşırı sinovyal sıvı olarak gelişir. Bu tarz aşırı kapha, salgı bezlerinin şişmesine, iyi huylu kistlere ve kemik çıkıntılarına sebep olur. Pek çok kapha aşırı kilo veya kötü dolaşım sebebiyle artrit geliştirir.

Kapha tipleri sedanter olma eğilimindedir ve özellikle de çocukluktan sonra uyarılıp, dürtülmedikçe nadiren fiziksel olarak aktiftir. Metabolizmalarını uyaracak ve dolaşımı artıracak daha aktif egzersizler bu kişiler için gereklidir. Ancak kaphalar egzersizlerini yavaş yavaş artırmalıdır, özellikle de aşırı kilolularsa. Kaphalar kalp hastalığı ve yüksek kolesterole eğilim gösterir, kalpleri aşırı bir egzersiz programı ile aşırı zorlanmamalıdır.

Kaphalar donmuş bir nehir gibidir. Hareketine soğuk ket vurur. Egzersizle ve derin nefesle ısı uygulandığında, buz erimeye başlar. Daha sonra parçalara ayrılır ve aşağı akmaya başlar. Bu tür bir kapha durağanlık alanından dışan hareket ederken aşırı zorlamaya başvurursa, başka yerde sorunlar çıkarabilir.

Kaphalar terlemelerini hatta aşırı miktarda terlemelerini sağlayan, gayretlerinin üst sınırı olduğunu düşündüklerinden daha ötesine kendilerini zorlayan egzersizlerden fayda görürler (aşırı kilolu değillerse, keza aşırı

kilolu olanlar dikkatli olmalıdır). Genelde kaphalar hoşlandıklarından daha sert egzersizler yapmalı ve kendilerine meydan okumayı öğrenmelidir.

Hareket durumunu azaltan her tür oturma pozian kaphanm artmasına sebep olur. Kaphalar kolaylıkla yorgun düşebilir veya oturma pozundayken hayallere dalabilir. Me-ditasyon için gerekli olan oturma pozlarından faydalanmak için, kaphalar ısındırıcı doğadaki pranayama uygulaması yapmalıdır.

Güneşi selamlama gibi sürekli hareket içindeki vinyasalar kapha yapısını uyarır. Ayakta duruşlar genelde bu kişiler için iyidir, özellikle de hareket ve esneme ile birleştirilmişse. Virabhadrasana ve varyasyonları iyidir, özellikle de kaphanm bedende biriktiği göğsün açılması amaçlanmışsa. Geriye esnemeler genelde kaphalar için iyidir; çünkü bunlar göğsü açar ve başa olan dolaşımı artırır, keza bu bölgeler duyuları bloke eden ve aklı donuklaştıran mukusun kolayca geliştiği yerlerdir. Göğüs bölgesinin kasılmasını sağlayan öne eğilmeler, duygusal stres altında değillerse ve bir tür kısa dönemli sakinleştirici etki aramıyorlarsa, bu kişiler için iyi değildir.

Kapha kişileri genelde yavaş bir sindirime ve düşük bir metabolizmaya sahiptir. Sindirim kapasitesini uyarmak için, (agninin bulunduğu) göbek bölgesindeki faaliyeti olan (nauli gibi) yöntemler faydalıdır. Yay pozu (Danurasana) bu nedenle bu kişiler için tüm yoga duruşları içinde en faydalı duruştur. Kapha yapısına ya da durağanlığına ket vurmak için, doğru yoga duruşları ile birleştirilmiş pranayama mükemmeldir. Bu, hem beden, hem de akla daha fazla dolaşım sağlar; böylece bu kişiler yaşamlarını olumlu bir yönde değiştirebilirler. Saban pozu (halasana) kaphalar için akciğer açıcı en iyi pozlardan biridir.

Kaphalar asana uygulamasından canlanmış, ılık ve hafif, dolaşımları tazelenmiş, göğüs ve akciğerleri açık çıkmalıdır. Akıl ve duyuları keskin ve net olmalı, duygusal ağırlıkları bırakılmış ve unutulmuş olmalıdır.

Doşik Tipler için İyi Asanalar

Aşağıdakiler farklı doşik tipler için iyi olan duruşlardır, ama yine de her bir bireyin beden yapısının ve organik durumunun kendine özgü durumunun, asana uygulamasındaki doşik tipten daha önemli olduğu hatırlanmalıdır.[3]

Vata

Uygulama için Anahtar Kelimeler

• Sakin, yavaş, sabit, köklendirici, güçlendirici ve sürekli.

3- Tüm bu yoga duruşları ve daha fazlası hakkında detaylı bilgi almak ve nasıl uygulayacağınızı öğrenmek için, Purnam Yayınlarından çıkan Evde Yoga - Vivekananda Yoga Üniversitesine Göre isimli kitabı okuyabilirsiniz.

Asanalar

• Oturma duruşları; Lotus pozu (siddhasana), elmas pozu (vajrasana), aslan pozu (simhasana) ve kahraman pozu (virasana) gibi.

• Yavaş ve bilinçli bir şekilde yapılan güneşi selamlama serisi.

• Ayakta duruşlar; Ağaç pozu (vrikşasana), üçgen pozu (trikonasana), savaşçı pozları (virabhadrasana), kapı pozu (parighasana) ve tüm ayakta öne eğilme pozları gibi.

• Ters duruşlar; baş duruşu (şirşasana), gevşetici bir ters duruş olan viparita karani gibi.

• Bilinçli olarak ve dikkatle yapılan kobra (bhujangasana) ve çekirgeler (şalabasana) (basit geriye eğilmeler).

• Her tipteki öne eğilmeler, özellikle baş dize, öne eğilme (Janu Sirasana) ve öne eğilme (Paşkimottanasana).

• Çocuk pozu (şaşankasana), kaplumbağa pozu (kur-masana), dönmüş baş dize öne eğilme (parivritta janu şirasana), kayık pozu (navasana), yoga mudra.

• Burgular, özellikle yatarak yapılan burgular, Bilge burgusu (Bharadvajasana II), ilmik burgusu (pasasana).

• Ceset pozu: Vatalar en az 20 dakika boyunca uzun ve rahat bir gevşeme yapmalıdır.

Pitta

Uygulama için Anahtar Kelimeler

- Serinletici, gevşetici, teslim olucu, affedici, nazik, dağınık.

Asanalar

- Genelde tüm oturma duruşları, aslan pozu (simhasana) hariç.

- Aya selamlama (Çandra namaskara).

- Ayakta duruşlar; özellikle ağaç pozu (Vrikşasana), üçgen pozu (Trikonasana), yarım ay pozu (ardha çandrasana) gibi kalça açan pozlar.

- Bacaklar açık, ayakta öne eğilmeler, bacaklar açık eğilme (prasarita padottansana I) gibi.

•Omuz duruşu (sarvangasana), viparita karani, kayık pozu (navasana), balık pozu (matsyasana), kobra pozu (bhujangasana), yay pozu (danurasana), çocuk pozu (şaşankasana).

•Oturarak yapılan tüm öne eğilmeler, özellikle (upavişta konasana) ve kaplumbağa (kurmasana), (paşkimottanasana).

•Burgular; (ardha matsyendrasana II) ve Mariçanın duruşu (Mariçasana) gibi.

- Yoga ımıdra ve ceset pozu.

Kapha

Uygulama için Anahtar Kelimeler

- Uyarıcı, Hareket edici, ısıtıcı, aydınlatıcı, enerji verici, serbest bırakıcı.

Asanalar

- Aslan pozu (simhasana) veya pranayama ile yapılan oturma duruşları.

- Güneşi selamlama serisi, sert vinyasalar veya 'zıplamalar'.

- Savaşçı pozu (Virabhadrasana), genişlemiş eller ayağa pozu (uthita hasta padangustasana), genişlemiş ayak yukarı pozu (urdhva prasarita ekapadasana), yarım ay pozu (ardha çandrasana).

• Ters köpek pozu (adho mukha svanasana), yukarı bakan köpek (urdhva mukha svanasana).

• Tam ters denge pozları; eller üstünde duruş (adho mukha vrikşasana), tavuskuşu tüyü pozu (pinca mayurasana) gibi.

• Saban pozu (halasana), tüm geriye esnemeler; kısa bir ceset pozu (şavasana) takip ettiği yukarı yay pozu, deve pozu (uştrasana), çekirge pozu (şalabasana), kıvrık yatış/ timsah burgusu (jathara parivartasanasa) veya (mariçyas-ana) gibi.

Bazı Asanaların Tanımlan

Aşağıdaki tanımlar asanaları zaten bilip, uygulamalarını ayurvedik perspektifle birleştirmek isteyenler içindir. Asanalara aşina olmayanlar, lütfen bu duruşların tam tarifleri için yoga kitaplarına ve eğitmenlerine başvurunuz.[4] Herhangi bir şüpheniz varsa, gerginlik veya strese yol açacak herhangi bir hareketi denemeyiniz. Asanaların ayurve-dik belirtileri sadece genellemelerdir. Ayurvedik fayda için, asananın kendisi kadar, uygulanan asananın hangi tavırla yapıldığı ve hangi sırada yapıldığı da önemlidir. Bazı durumlarda her bir duruşun bolca varyasyonu vardır, her varyasyon herkes için iyi değildir. Zor veya ileri seviyeli duruşlan listelemekten burada kaçındığımı söylemek isterim.

I. OTURARAK YAPILAN DURUŞLAR

Oturarak yapılan duruşlar yogadaki en önemli duruşlardır. Tüm diğer duruşlar bizi bir duruşta oturabilme noktasına getirmek içindir. Ana hedefi meditasyon olan klasik yoga dört oturma duruşu vurgular: lotüs pozu, siddhasana, vajrasana ve aslan pozu. Bu duruşlar pranayama ve meditasyon için iyidir. Herhangi bir iskemlede ya da yerdeki oturuş şekli de bu pozlar yerine kullanılabilir.

DEĞNEK POZU (Dandasana)

Dandasana temel oturma pozudur. Tüm oturma pozlan dandasanada başlar ve biter. Yere, mat üstüne ya da halıya bacaklar ileriye doğru esnetilmiş ve dik duracak şekilde



oturan. Kalçanın altındaki etleri ellerinizle yanlara doğru çekin ki, özellikle kemikler üzerinde oturabilin. Nefes alın ve bacaklar düz olacak şekilde kendinizi topuklara doğru esnetin, ayak parmaklarının kökü yüzünüze doğru baksın. Ellerinizi (parmaklar ileriyi gösterecek şekilde) kalçaların arkasına, yere koyup bastırın; böylece göğsünüz öne ve ileri doğru yükselsin. Her nefes verişte sırtı yukarı doğru esnetin ki omurga dik olsun. Eller aynı yerde kalsın, ama şimdi ağırlığı ellerden alın; gövde hala yukarı doğru esnetilmiş ve bacaklar ileri doğru sabit kalsın. Bu duruşu

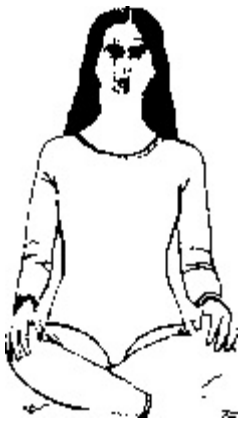
rahat nefes alıp vererek devam ettirin.

Değnek pozu özellikle vata ve pitta için iyidir ve aynı zamanda kaphayı azaltır. Özellikle udanayı güçlendirir.

KOLAY DURUŞ (Sukhasana)

Bacaklar önde esnetilmiş olarak dandasanada oturun. Daha sonra bacaklarınızı dizlerden kırın, sağ kaval kemiğiyle sol kaval kemiğini çaprazlayın, ayaklarınızı bacakların altına alın. Bu kolay ‘bağdaş kurma’ pozisyonunda, omurganızı dik tutun. Ellerinizi (ayrı ayrı) dizler üzerinde tutun. Ya da (avuç içi yukarı dönük olacak şekilde) sol avuç içinizin üzerine sağ elinizi (avuç içi yukarı dönük olarak) yerleştirin, başparmaklar birbirine değsin ve eller bacaklarda rahatça dursun.

Bu duruş daha zor oturma duruşlarını yapamayanlar içindir. Pranayama ve me-ditasyona yardımcı olma faydası vardır.



LOTÜS DURUŞU (Padmasana)

Sukhasanada oturun. Her iki el ile sağ ayağınızı ve bileğinizi kaldırın, nazikçe sağ topuğu sol uyluğa, sol kasığın yakınına yerleştirin. Daha sonra sol ayağı ve bileği tutun ve sağ bacağa doğru kaldırın, nazikçe sağ uyluğa yerleştirin. Ayakların tabanları yukarı dönük olmalı ve ayak parmakların kökleri uyluklar üzerinde kalmalıdır. Omurgayı dik tutun ve gözlerinizi kapatın. Sol avuç içini, sağ avuç içi üzerine yerleştirin, ellerinizi topuklar arasında tutun.

Lotüs pozu vatayı düzenler, apana vayuyu kontrol eder ve prananın suşumnaya hareket etmesine izin verir. Pranaya-ma ve pratyahara için en iyi duruştur ve meditasyon için mükemmeldir.

SIDDHASANA

Bacaklarınız öne uzatılmış şekilde mata oturun. Sağ dizi kırın ve sağ ayağın topuğunu apışarasının altına yerleştirin. Şimdi sol bacağı kırın, sol topuğu, sağ topuğun üstüne,

kasık kemiğinin karşısına yerleştirin. Başı, boynu ve sırtı dik tutun. Bakışınızı üçüncü göz üzerinde yoğunlaştırın. Ellerin üstü dizler üzerinde olsun, başparmağına işaret parmağı ile dokunarak jnana mudra (bilgi işareti) yapın. Diğer üç parmağı düz tutun, avuç içleri yukarı baksın.

Siddhasana belki de konsantrasyon ve meditasyon için en iyi duruştur, spritüel bilgiyi destekler. Vatayı sakinleştirir, apanayı kontrol eder, prananın yukarı hareketini devam ettirir. Diğer doşaları artırmaz.

ELMAS POZU (Vajrasana)

Dizler üzerinde oturun, böylece baldırlar üst bacaklara değsin. İki

topuğunuzu da birbirine yakın tutun ve topuklar üzerine bu şekilde oturun. Her bir avuç içi, ilgili bacağın üzerinde olsun. Bedeni dik tutun ve ileri doğru bakın.

Elmas pozu pranayama için mükemmeldir, özellikle de surya anuloma viloma (sağ burun deliği nefesi), bhastrika ve kapalabhati gibi ısmdırıcı türler için. Prana ve kundali-ninin uyanmasına yardımcı olur, pranagninin uyanlması için mükemmeldir.

ASLAN POZU (Simhasana)

Sol topuk sağ kalçanın altında ve sağ ayak sol kalçanın altında olacak şekilde oturun. Parmaklarınızı tıpkı bir aslanın pençeleri gibi açın ve dizler üzerine yerleştirin. Mideyi içeri çekin ve göğsü dışarı çıkarın. Ağzınızı kocaman açm ve dilinizi mümkün olduğunca dışarı çıkarın. Gözler açık bir şekilde üçüncü gözünüze doğru bakın.

Aslan pozu her seviyede agniyi ve pittayı artırır; başa, gözlere, gırtlağa ve sindirim sistemine canlılık verir. Kapha ve vatayı azaltır, soğukalgmlığma ve düşük enerjiye karşı kullanılabilir.

II. AYAKTA YAPILAN DURUŞLAR DAĞ POZU (Tadasana)

Tadasana temel ayakta duruşlardan biridir. Her bir ayakta duruşun başlama duruşu ve duruş tamamlandıktan sonra bitiş duruşudur. Dik bir şekilde ayakta durun, kalçalar biraz

açık ve birbirine paralel olsun. Ayakların her ikisinin de yere eşit bir şekilde bastığından emin olun, ağırlığınızı ayakların tabanına eşit olarak yayacak şekilde, (ayak parmakları gevşek) parmak kökleri ve topuklar üzerinde durun. Bacak kaslarınızı güçlendirin ve dizlerinizi yukarı çekin. Kalçalarınızı kasın ve bacaklardan uzaklaştırın. Aynı yukarı çekişi, omurgayı kuyruksokumundan başın tepesine kadar çekecek şekilde devam ettirin. Omuzlar gevşek ve düşük kalsın. Kollar ve eller her iki yanda rahat dursun.

Tadasana doğru bir tazda yapıldığında, tüm doşaları dengeleyen bir köklendirici duruştur. Ayakta doğru duruş, bedensel postürümüzün - özellikle de hareket için- temel formunu belirler.



ÜÇGEN POZU (Trikonasana)

Tadasanada durun. Ayakları yaklaşık bir metre kadar açın. Sağ ayağı, dizi ve bacağı sağa doğru 90 derece döndürün. Sağ bacağı düz tutarken, sol ayağı içe doğru hafifçe döndürün. Ayakların dış yanından güç alın, böylece ayak çukuru yukarı kalksın. Nefes alın ve kollarınızı omuz seviyesine dek kaldırın. Nefes verin ve tüm gövdeyi sağa yatınn, bunu yaparken omurga dik olsun ve omuzlar sağ bacağa dik açı yapsın. Omurga sağ tarafa doğru uzamaya devam ederken, göğüs tavana doğru açılsın. Duruşu devam ettirirken tam nefese devam edin. Gövdeyi tekrar dikleştirirken nefes alın ve tadasanaya dönerken nefes verin. Aynı duruşu sol taraf için tekrarlayın.



Trikonasana tüm doşalar için iyidir, özellikle vata ve vyana için.

SAVAŞÇI II (Virabhadrasana)

Tadasanada durun. Yaklaşık 1,5 metre kadar bacaklan

açın. Nefes alın ve kollan yanlardan omuz seviyesine kaldırın. Nefes verin ve sağ ayağı, dizi ve bacağı 90 derece sağa döndürün. Sol topuğu dışa kaydırarak, sol ayağı içe döndürün. Ayakların dış yanlarına basarak durun, ayak çukurlan yükselsin. Nefes verirken, sağ dizi 90 derece döndürün, kaval kemiği yere dik açı yapsın, kalçalar ileri dönük olsun (mümkün olduğunca, diğer yandan sağ diz sağ topuk üzerinde olmalı). Duruşu yaparken ve duruşta kalırken sol bacağı ve dizi dik tutun. Göğüs karşıya ve yukan doğru esnerken, alt sırt aşağı doğru esnesin. Kollar ve ellerle esneyin, omuzları kulaklardan uzak tutun. Bu duruşu normal ve ritmik nefesle devam ettirin.

Virabhadrasana göğsü ve akciğerleri açar. Pranagni ve vyanayı artırır, kaphayı azaltır. Vata için köklendirici ve dengeleyicidir.



UZAMIŞ AÇI POZU (Parşvakonasana)

Tadasanada durun. Bacaklarınızı yaklaşık 1,5 metre kadar açın. Nefes alın ve kollarınızı yanlardan omuz seviyesine kadar kaldırıp esnetin. Nefes verin ve sağ ayağı 90 derece sağa döndürün. Solayağı hafifçe, sol topuğu dışarı doğru kaydırarak içe döndürün. Ayaklarınızın dış yanlarına ağırlığınızı verin, ayak çukurları hafifçe yukarı kalksın. Nefes verirken, sağ dizi 90 derece kırın ve virabhadrasana II duruşuna gelin. Gövdeyi yukarı doğru esnetip, sağa doğru bükün, sağ eli sağ ayağın dış yanında yere koyun. Gövdenin sağ tarafı sağ baldırla aynı hizada olsun ve göğüs tavana dönsün. Başınızı kaldırın ve sol kulağa dayanmış olan, ileri uzattığınız sol kolunuzdan ileriye doğru bakın. Duruşu devam ettirirken, normal nefeste

kalın, daha sonra nefes alın ve vi-rabhadrasana Il'ye geri dönün. Nefes verin ve tada san aya dönün. Diğer taraf için tekrarlayın.

Köklendirici bir poz olan parşvakonasana temel olarak vata ve kaphayı azaltır.



III. TERS DURUŞLAR

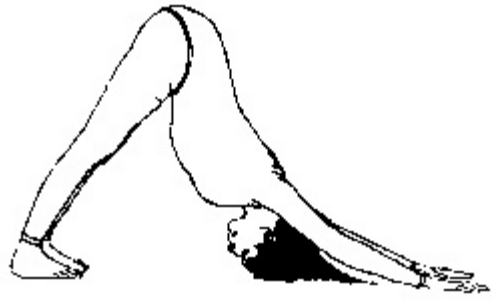
AŞAĞI BAKAN (TERS) KÖPEK (Adho Mukha Svanasa)

Eller ve dizler üzerinde başlayın. Eller omuzlar altında olsun ve dizler ile kalçalar arası, bir kalça uzaklığında olsun. Nefes alın ve kollan dik tutun Nefes verirken kalçay: tavana doğru yukarı itin bacakları düzleştirin (Topuklar yukarıda olacak şekilde) Ayak parmaklarının kökler üzerinde durun, başınızı gevşek bırakın; böylece ayaklarınıza doğru baıkabilin. El bileklerinden kuyruksokumuna kadar beden düz bir çizgide olsun. Kuyruksokumu kaldırılmış haldeyken kollarınızı ve gövdenizi, topuklarınız yere değene dek esnetin. Bu duruşu devam ettirirken normal nefes alış verişte kalın. Daha sonra dizleri kırın, topuklaır üzerine ger oturun, başı yere koyun ve çocuk duruşunda (şaşankasana dinlenin.

Köpek pozu özellikle kaphamn canlandırılması için v< vatanın köklenmesi içindir. Tüm doşaları dengeler.

DESTEKLENMİŞ OMUZ DURUŞU (Salamba Sarvangasana)

Sırt üstü yatın. Dizlerinizi kırın ve bacaklarınızı gövdeniz getirin. Gövdenizi yükseltip, bacaklar dik hale gelene del

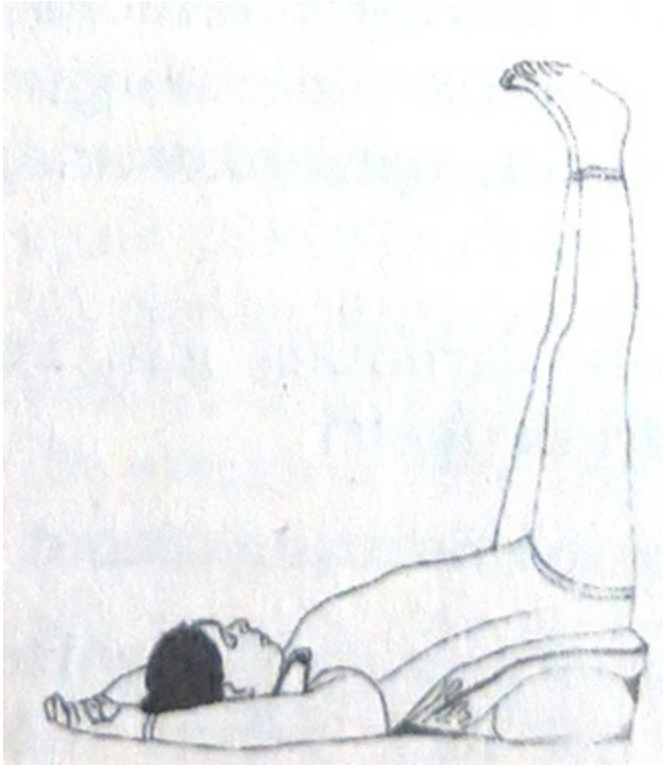


başınızın üstüne kaldırın. Diğer yandan boynunuzu omuzlar üzerinde dinlendirin, kollarınız yerde gövdeyi desteklesin. Dirseklerinizi yerde sıkıca tutun ve sırtınızı her iki avuç içinizle destekleyin. Tüm beden ağırlığı omuzlarınız ve kollarınız üzerinde kalmalı (Boyun ve baş üzerindeki gerginliği azaltmak için, isterseniz baş ve boyun yerdeyken, omuz ve gövdenin altına yünden katlanmış battaniyeler koyabilirsiniz). Bedeni sabit tutun ve duruşu rahat bir nefes ile devam ettirin. Geri gelmek için, dizleri kırın, yavaşça arkanızdaki yeri ellerinizle destek almada kullanarak, sırt ve ayaklar yere dönene dek omurganızı yere doğru yuvarlayın.

Omuz duruşu udana vayuyu ve göğüs bölgesindeki kaphayı düzenler. Yüksek pittaya karşı gelir (duruş aşın uzun süreler tutulmadığı sürece) ve apana vayuyu tersine döndürür. îyi bir kan temizleyicidir, beyni, gırtlağı ve akciğerleri besler.

Hipertiroid için iyidir, başağrılarmı alır ve kabızlığa karşı iyi gelir.

TOPARLAYICI TERS DURUŞ (Viparitakarani)



Uzun bir yastığı ya da 20-30 cm uzunluğunda katlanmış battaniyeyi bir duvara karşı koyun. Kalça kemiğinin biri battaniye üzerinde, diğeri duvarda olacak şekilde, battaniyenin kenarına oturun. Destek için eller yerdeyken, bacaklan kınp, duvara doğru sallayın, bu esnada sırtınız yerde ve battaniye üzerinde olacak şekilde dönmüş olsun. Bacaklar duvara doğru kalksın. Kalça kemiklerini duvara yaslayın, kalça ve alt sırt battaniye üzerinde kalsın. Omuzlar, boyun, baş yerde kalsın ve kollar yerde duran başın gerisinde gevşek kalsın. Duruşu rahat bir şekilde bir süre devam ettirin, sonra dizleri kırın ve battaniyenin bir yanma doğru yuvarlanın.

Kan, başa ve omuzlara doğru hareket ettiği için, viparitakarani göğsü açan ve nefesi gevşeten gevşetici bir duruştur. Beyin ve akıldaki aşırı gerilimi azaltır. Başağrılan, migren ve sinüs

sorunları için mükemmeldir, başa olan kan dolaşımım daha iyi hale getirir. Tüm doşalan dengelemede kullanılabilir.

IV. GERİYE ESNEMELER

KOLAY KOBRA POZU (Bhujangasana)

Yüzükoyun yere yatın. Bacakları bitişik tutun, alın yere değsin, ayak tabanları tavanı göstersin. Avuç içleri omuz altlarında, yere bassın. Dirsekler

kırık ve bedene yakın olsun. Önce yavaşça başı yerden kaldırın, yüzü, sonra boynu, omuzlan ve göğüs kemiğini yukarı hareket ettirin. Bedenin üst kısmını başı takiben kaldırmaya devam edin (çene öne doğru esnememeli). Bu esnada ellere yük binmemeli, öncelikle sırt kasları kuvvetlenmelidir. Bu duruşu bir süre muhafaza ettikten sonra, göğsü öne esnetin, böylece omurgayı tekrar yüzükoyun yere yatacak şekle getirin.



Kobra pozu pittayı uyumlu hale getirir, samana vayuyu düzenler, agniyi uyanr. Bar-saklardaki vatayı sakinleştirir ve sindirim bölgesindeki dolaşımı daha iyi hale getirir. Ayrıca kobra şeklindeki enerji, kundaliniyi uyanr.

BALIK POZU (Matsyasana)

Sırt üstü yatarken, gövdeyi alın, dirsekler ve eller üzerinde yukan kaldırın. Dirsekler gövdenin yanında, omuzlann altında, el parmakları kalçaların altında olsun. Üst sırta kavis verin ve geriye doğru esnetin, böylece bedenin ağırlığını geriye verin, baş yere yaklaşsın. Nazikçe başın arka üst kısmını yere koyun, hala ağırlığınız kollarla, ellerde kalsın. Nefes alın, sırta ve boyna kavis vermeye devam edin. Sırt ve omuzlar güç kazandıkça, kollardan ağırlığı kaldırarak, kalçanın altına getirmeyi deneyebilirsiniz. Bir süre bu şekilde kalın, sonra kolları kalça altından çıkarın ve yatarak dinlenin.

Balık pozu agniyi artırır ve pittanın sindirim sistemi ve karaciğerden atılmasını sağlar. Aynı zamanda gırtlak ve akciğerler için iyidir.

V. ÖNE EĞİLMELER

OTURMUŞ AÇI (Upavişta Konasana)





Nefes alın ve bacaklarınızı mümkün olduğu kadar çok açın. Nefes verin, topukları dışarı doğru itin, bacaklan düzleştirin ve ayak parmak uçlarınızı başınıza doğru çekin. Diz kapakları tavanı işaret etsin, içe veya dışa doğru açılmasın. Yerde, kalçanın arkasından parmak uçlarınızla kalçanızı hafifçe iterek omurgayı düzleştirin. (Boyun dâhil) omurgayı dik tutun, başın tepesinden itibaren dik bir şekilde öne, gövde yere gelecek şekilde eğilin. Normal nefes alıp verin ve duruşu koruyun, Daha sonra dandasanaya dönerken nefes alın.

Oturmuş açı pozu pitta ve vatayı azaltır, sakinliği ve sabitliği artırır.

TAM ÖNE EĞİLME (Paşkimottasana)



Dandasanada omurga dik, bacaklar ve topuklar gerilmiş bir şekilde oturun. Nefes alın ve kollan tavana doğru esnetin, omurgayı yukarı çekin. Nefes verirken omurganın boyunu koruyun, alt karnı öne, uyluklara yaklaştırın. Omuzlar geride ve göğüs açık olsun, nefes almaya devam edin ve ellerinizle ayaklarınızı ya da bacaklarınızı tutana dek gövdeyi yavaşça öne getirin. Nefes alırken bacakları kuvvetlendirin ve topukları dışarı doğru itin. Nefes verirken, omurgayı uzatın ve gövde uyluklar boyunca esneyecek şekilde gövdeyi öne doğru itin (omurga ve boyun hala dik olsun), yüz kaval kemiğine doğru hareket etsin. Bu duruşu bir veya iki dakika kadar nefese devam ederek tutun ve sonra dandasanaya geri dönün.

Paşkimottanasana apana vayuyu düzenler, sindirimi güçlendirir ve başı serinletir. Aynı zamanda göğsü öne doğru çekmede kullanılır ve kaphayı azaltır. Diğer öne eğilmelerde olduğu gibi, vata dengesizliklerini yumuşatır ve pittayı azaltmada mükemmeldir.

VI. BURGULAR

TİMSAH BURGULARI (Jathara parivartanasana)

Bu kolay, rahat burgu için dört pozisyon vardır. Ayak ve bacak pozisyonu hariç, aynı duruşun her bir duruşu için talimatlar aşağıda verilmiştir. Her bir pozisyon sırt üstü yatarak başlar.



Pozisyon No. 1: Bacakları ve ayaklan bir arada ve dik tutun (merkezde). Sırt üstü yatın. Bedene dik açı yapana dek kolları yanlara doğru açın. Nefes alm, topuklan itin ve bacakları dikleştirin. Nefes verin ve kalçalan ve bacakları sağa doğru döndürün, başınızı sola çevirin. Omurga dönmüş bir şekilde, bu pozisyonda bir süre kalın, sonra nefes alm ve merkeze geri dönün. Nefes verin ve kalçanızı sola doğru döndürün, başınız sağa dönsün. Bu duruşta kalırken nefes alıp vermeye devam edin, sonra nefes alırken merkeze dönün.

Pozisyon No. 2: Bir ayak diğer bacağın dizine gelecek

şekilde, bacağınızı dizden kırın. Pozisyon no.l'de nefesle ilgili bölümü ve geri dönüş adımlarını takip edin.

Pozisyon No. 3: Her iki diz de kırık olsun ve göğse yaklaştırın. Pozisyon no.l'de nefesle ilgili bölümü ve geri dönüş adımlarını takip edin.

Pozisyon No. 4: Her iki bacak da düz, bedene dik açı yapacak şekilde havada olsun. Pozisyon no.l'de nefesle ilgili bölümü ve geri dönüş adımlarını takip edin.

TAM OMURGA BURGUSU (Ardha Matsyendrasana)

Dandasanada oturun. Sol bacağı kırın ve ayağınızı

kalçanızın artına koyun. Daha rahat yapabilmek için, ayağınızın altına katlanmış bir battaniye koyun. Sol ayağın üstü aşağı bakar durumda ve ayak bileğine dik açı yapar şekilde iken, sol topuk üzerine oturun; böylece sağ kalça kemiği ayak tabanındaki çukura denk gelsin (omurga üzerinde çalışan ayaktaki refleksolojiyi not edin).



Sol diz ileri doğru baksın. Şimdi sağ ayağı sol dizin üzerinden yere, dizin dış yanına getirin.

Sağ diz tavanı göstersin. Parmak uçlarınızla yere bastırın ve omurgayı yukarı doğru çekin. Sol ayağın üzerine oturarak, yavaşça sağ dönün (omurganın alt bölümünden esnemeyi başlatın). Sol kolu sağ dizin dış yanma yerleştirin, el ve alt kol dik olsun (Sağ parmak uçları hala yerde, yukarı esneme ve dengeyi desteklesin). Kaburgalar yukarı doğru çekilmiş durumda iken, karnı döndürün. Poz, sol koltukaltım arkadan sağ dize değecek şekilde geriye götürerek, sol kolu sağ dizi kucaklayacak şekilde döndürmekle tamamlanır, geride sol elimiz sağ bileğimizi tutar. Nefesin tam nefes olması ve sabit kalması önemlidir. Yaklaşık 20-40 saniye bu pozda kalın ve nefes verirken kolları ve bacakları çözerek diğer yana doğru yaparak tekrarlayın.

Bu burgu omurgayı güçlendirir, skolyoza karşı koyar, sindirimi iyi hale getirir ve vatayı azaltır. Karaciğerin toksinlerden arınmasına, ince barsaktan ısının alınmasına, pi t tanın azalmasına yardımcı olur.



HER ASANA UYGULAMASININ SON POZU

CESET POZU (Şavasana)

Rahatça sırt üstü yatın, bacaklar düz ve birbirinden ayrık olsun. Bedeni ılık tuttuğunuzdan emin olun. Omuzları aşağı doğru indirin ve geriye çekin, kolları bedenin iki yanına getirin, avuç içleri yukarı baksın. Kollar ve eller bedenden hafifçe ayrık olsun. Boynu ve başı esnetin. Derin bir nefes alın. Nefes verin ve tüm bedenin gevşemesine ve rahatlamasına izin verin. Sistematik olarak bedenin her bir bölümündeki gerginliği atın. Daha sonra aklı nefese ve nefesin bedendeki hareketine odaklayarak sakinleştirin. Tamamen bu şekilde 20 dakika kadar gevşeyin.

Şavasana en önemli asana kabul edilir ve her bir asana uygulamasını takiben, uygulamayı tamamlayacak şekilde yapılır. Özellikle asana uygulaması sonucunda ortaya çıkabilecek vata ya da stresin atılmasına yardımcı olur, aynı zamanda pittanm sakinleşmesini sağlar.



1

Latince adı convolvulus pluricaulis olan bir bitki. Ancak bazı kişiler, bu bitkinin Clitoria ternatea olduğunu söyler. Kaynak vvtkipedta.

2

Bitkilerin Yogası isimli kitap, Purnam Yayınları tarafından yayma hasırlanmaktadır.

3

Arjuna ve Krişnanın katıldığı savaş Mahabarata savaşıdır. Bu savaşta Krişnanın öğrencisi Arjunaya verdiği kadim yoga bilgisi, Bhagavad Gita-Varoluşun Yogası isimli kitap Purnam Yayınlarından yayınlanmıştır.

4

Swami Vivekananda'mn yoga konusundaki fikirlerini ve öğretisini oku-

15 - Pranayama Yöntemleri

Kutsal hece Om. Prananın ateşi. Yüce Özhen, beş Prana ile çevrelenmiştir; bu. tüm evrenin hâkimidir. - Brihadyogi Yajnavalkya Smriti. IX. 10

Hepimiz farkında olsak da olmasak da, yaşamdaki temel faaliyet olarak prananın peşindeyiz. İnsani zevkler sadece prana gücü ile ilerler. Yemek yemede, sekste, film izlemede, koşmada, kayağa gitmede, zıplamada ya da duyusal veya fiil organlarını kullanarak yaptığımız tüm aktiviteler prana sayesinde gerçekleşir. Ancak, bizler pranamızı kontrol edemediğimizden, sadece dışsal faktörlere bağlı pranik zevkler üretebiliriz ve bunlar nihai olarak bizi tüketir.

Yoga eğitmenleri pranaya nasıl hâkim olunacağını ve daha derin güçlerini nasıl açacağımızı öğretirler. Yogi, prana dalgalarını sürmeyi öğrenir; böylece kendi şuurunda prananın saadetini deneyimleyebilir. Aklını daha yüce bir hız (prana), sonsuz genişleme (vyana), sonsuz yükselme (udana), değişmez sakinlik (samana) veya kırılmaz direnç (apana) haline sokabilir. Bir kez prayana hâkim olmayı öğrendiğimizde, dışsal zevk biçimlerine ihtiyacımız kalmaz. Böylece akıl ve duyular üzerinde güç sahibi oluruz. Aynı pranik kuvvet bedeni ve aklı şifalandırmada da kullanılabilir.

Gerçek bir ayurvedik doktor, pranaya bir araç olarak gıdayı, şifalı bitkileri ve diğer şifa veren maddeleri nasıl kullanacağını bilmesinin yanı sıra, pranayı hastanın faydası için iradesiyle yönlendirebilen bir pranik şifacıdır.

Vedalara göre, insan bedenindeki prana dışsal dünyadaki güneşe denk gelir. Nasıl ki güneş gökyüzünde dönerse, prana da beden ve akıldaki kanal sistemlerinde döner. Güneşin dışsal zamanı ölçmesi gibi, prana da içsel zamanı ölçer. Bu nedenle, yaşamlarımızdaki hareketin anahtarı ve zaman sınırının ötesine geçmemizin yolu, pranamızı kontrol etme yeteneğimizde yatar. Dışsal dünyayı dönüştürmede güneş enerjisinin kullanılabilmesi gibi, pranik enerjinin geliştirilmesi de içsel dönüşüm için elzemdir.

Pranayama en temel yoga uygulamalarından biridir, klasik yoganın sekiz basamağının dördüncü basamağını oluşturur. Tüm yoga sistemini bir arada tutan malzeme gibidir. Prana bedenle aklı daha yüce meditasyon uygulamaları için saflaştırır ve canlandırır, prana olmadan bu

uygulamalann peşine düşecek enerjiden yoksun kalırız. Hâlihazırda prana ve prananm beş alt tipi üzerinde, prananın üç yaşamsal özü prana, tejas ve ojastan konuştuk. Bu bölümde beş pranayı içeren belli pranayama uygulamalarını inceleyeceğiz.

Lütfen not ediniz: Özellikle güçlü tipleri olan pranayama bir eğitmenden öğrenilmelidir. Burada verilen bilgiler bireysel talimat yerine geçmesi amacıyla yazılmamıştır.

Prana yaşam gücü demektir ve ayama genişleme demektir. Bu nedenle pranayama yaşam gücünün genişlemesi' demektir. Ancak birçok kişi pranayamayı 'nefesin tutulması' olarak tanımlamaktadır. Doğru yapılırsa, nefesin tutulması yaşam gücünün belki de en güçlü genişleme tekniği olsa da, tek yöntem bu değildir. Nasıl ki nefes alma yetersizliği bayılmamıza yol açarsa, nefes tutmanın yanlış yapılması yaşam gücünü büzüştürür ve pek çok hastalığa yol açar. Pranayama sayesinde kişi nefesi yavaşlatır ve genişletir; böylece içsel prana ya da yüce yaşam gücü tezahür edebilir. Bu, akim yavaşlatılması ve sakinleştirilmesinde yardımcıdır; bu nedenle pranayama, meditasyona yardımcı olur.

Pranayama ayurvedik tedavi yöntemlerinin ve yaşam stili rejimlerinin bütünsel bir parçasıdır. En çok solunum, dolaşım ve sinir sistemlerini etki eden hastalıkları tedavi etmede etkin bir yöntemdir, keza bu sistemlerin faaliyeti, prananm doğru akışına bağlıdır. Yine de halsizlik, düşük enerji, kronik yorgunluk, zayıf bir bağışıklık sistemi ve nekahat dönemlerinde mükemmeldir. Belki de sağlığımızı daha iyi hale getirmede en önemli tek faaliyettir. Pranayama olmadan yaşam, gerçek prana olmadan yaşam demektir.

Pranayama psikolojik ve duygusal rahatsızlıkları tedavi etmede de önemli bir araçtır. Depresyona karşı, keder ve bağımlılığın giderilmesinde, stres ve gerginliğin azaltılmasında mükemmeldir. Herhangi bir başka uyarıcı veya ilaca kıyasla bizi canlandırmada çok daha etkindir. Pranayama canlılığı daha iyi hale getiren ginseng, aşvagandha veya şatavari gibi tonik bitkisel terapilerin gücünü artırır.

Prana ile çalışmak

Prana ile çalışmanın pek çok yolu vardır. Doğru beslenme, fiziksel seviyede pranayı artırır. Bu aynı zamanda uygun bir dışkılamayı da gerektirir. Ayurvedaya göre gıdadan alınan prana, kalın barsaklarda özellikle de

barsağm yukarıdaki üçte iki bölgesinde emilir. Bu bölge sadece atılım organı değildir. Bu organda yerleşik bulunan apana vayu, fiziksel sağlık için en önemli pranadır, bedende hiçbir toksinin birikmemesini sağlar. Laksatif bitkiler, özellikle de trifala terkibi, prananm gıdadan doğru emilimine, fiziksel bedende prananm köklenmesine ve fiziksel hastalıkların kökünden kesmeye yardımcı olur.

Vedalar, ölümlülerin apana (alt karındaki yaşam gücü) ile gıda yediğini, tanrıların prana (baştaki yaşam gücü) ile gıda yediğini söyler. Ölümlüler fiziksel dokulardır; ölümsüzler baştaki duyu delikleri yoluyla besleyiciliği alan duyulardır. Doğru gıda apanayı desteklerken, doğru izlenimler de pranayı beslemede gereklidir. Doğayla bu irtibatı kurmak için, ritüeller ve görselleştirmeler önemlidir, aynı zamanda renkleri, sesleri ve aromalan içeren duyusal terapiler önemlidir. Spritüel olarak gelişirken, içimizdeki tanrıları ya da spritüel güçleri beslemek için daha fazla prana almayı öğrenmeliyiz. Apanayı, özellikle de cinsel dürtüleri kontrol etmeyi, böylece yaşam enerjimizi aşağı doğru kaybetmemeyi öğrenmeliyiz.

Mantralar, özellikle de OM ya da HRİM gibi tek heceli ya da bija mantralar, bilinçaltı dâhil tüm akılsal alandaki pranik enerjiyi yönlendirecek titreşimleri (nada) yaratır. Meditasyonun kendisi, akılda boşluk yaratarak, akılda prana üretir. Akıl tıpkı gökyüzünün enginliği gibi sessiz ve alıcı duruma getirildiğinde, farkmdalığımızı şifalandıran ve bütünselleştiren yeni bir prana ortaya çıkar. Nerede boşluk ve dinginlik yaratılırsa, prana ya da enerji bunu takip etmelidir. Yine de, prana ve pranamaya koşa ile çalışmanın temel yöntemi pranayama yani yogik nefes egzersizleridir.

Prana ve Apanayı Dengeleme

Yerçekimi kuvveti ile ayarlanan apana aşağı hareket edince, hastalık, yaşlanma, ölüm ve şuurun küçülmesi etkisi yaratır. Hava ve boşluk elementleri ile ayarlanan prana, akıl ve duyular yoluyla yukarı doğru yayılır. Bu, akıl-beden koordinasyonu ve canlılığının kaybı ile sonuçlanır. Bu iki öncelikli pranamn birleştirilmesi, enerjimizi kuvvetlendirmenin yanı sıra, daha yüksek yetilere olan uyanışı da beraberinde getirir. Yogik uygulamalar, apanayı yükselterek prana ile birleşmesini, pranayı ise aşağı çekerek apana ile birleşmesini sağlar, tüm bunlar -bedenin pranik merkezi olan- göbek bölgesinde gerçekleşir.

Pranayama ve Pranagni

Pranayama, bedende pranamn sindiriminden sorumlu olan pranamn agnisi ya da pranagni geliştirir. Pranagni öncelikle doğru nefes tutumu ve bunu takip eden derin nefes alış ile gelişir. İçe çekilen oksijen pranagni için gıdadır; dışa verilen karbon dioksit ise atık maddedir. Nasıl ki oruç fiziksel bedeni saflaştırırsa, nefes tutma da süptil bedeni saflaştırır. Pranagni çeşitli nadileri bloke eden toksinlerin dışa atılımmı sağlayan bir tür özel ter yaratır.

Tüm pranaların birleştiği göbek aynı zamanda fiziksel bedendeki pranagni, pranamn agnisi merkezidir; pranagni, prana ve apananın birleşimi ile tutuşur. Göbek, birbiri ile bağlantılı üç alt çakranın en üstte olanıdır. Pranagni bu çakraları uyandıran kundalini gücüne yol açar ve berberinde prana ve apanayı da alarak, yukarı doğru yükselmesini sağlar,

Prana, Tejas ve Ojas

Doğru bir şekilde pranayama uygulamak için, öncelikle kaphamn hayati özü olan ojası geliştirmeliyiz. Ojas, pranayı tutan sıvı olarak hizmet eder, bu olmadan prana dağılır. Pra-nik akımın akabildiği bir kablodur. Ojas olmadan pranayama uygulamak, vata düzensizliklerine, endişeye, uykusuzluğa ve köklenmiş hissetmemeye yol açabilir. Destekleyecek ojas olmadan, pranayama sinir sistemini kurutur.

Diğer yandan, prana ojası canlandırır ve saflaştırır. Pranayama sayesinde alman ilave prana, daha yüksek baş merkezlerine doğru getirmek için ojası kurutup, buharlaştırır. Ojası, özellikle de cinsel perhizle biriktiriyorsak, bunu dönüştürmek için pranayamayı kullanmalıyız. Yoksa birikir, ağır hale gelir ve yerçekimsel bir kuvvet ile enerjisi aşağı doğru dağılır.

Tıpkı rüzgârın ateşi canlandırması gibi, prana aynı zamanda tejası canlandırır. Bu bize coşkun bir yaşam gücü, cesaret ve korkusuzluk verir. Eğer pranayı geliştirmezsek, o zaman tejasm enerjisi dayanıklı olmaz. Pranayama pranag-ni - prananm ateşinin ifadesi olan tejasm geliştirilmesine yardımcı olur. Bununla ilgili daha fazla bilgi prana, tejas ve ojas bölümünde mevcuttur.

Pranayama ve Beş Prana

Pranayama genelde prana ve apananm dengelenmesi olarak tanımlansa da, nihai olarak tüm beş prana da göz önünde bulundurulmalıdır. Vyana ve samananın ikisi de nefesin tutulmasıyla ilgilidir. Samana, havanın

akciğerlerde konsolide edildiği, oksijenin akciğer dokusu yoluyla emildiği başlangıç adımıdır. Vyana, emilmiş oksijenin kana taşındığı ve bedenin kalanına gönderildiği nefes tutmanın ikinci adımıdır.

Udana ve apananm her ikisi de nefes verme ile ilgilidir. Udana nefes verişin birinci adımıdır; olumlu enerji ve çaba üretir, böylece konuşmaya izin verir. Apana nefes verişin ikinci adımıdır; atık havanın ve karbon dioksitin dışarı itilimini sağlar. Pranayama ile beş pranayı dengeleyip, düzenleyebiliriz.

BEŞ PRANA VE NEFES

Prana - Nefes alma

Samana - Nefes tutma / büzme

Vyana - Nefes tutma / genişleme

Udana - Nefes verme / ifade etme

Apana - Nefes verme / atılma

Pranayama ve Doşalar

Pranayama tüm doşaları tedavi eder. Pranayamanm doğru uygulaması, ana doşa olan vatayı ve pranamn ifadesini normal hale getirir. Pranayama kaphanm azaltılmasındaki ana uygulamalardan biridir, keza kaphanm durgunlaşma eğilimi ve mukus üretme eğilimi vardır. Hem baş, hem de akciğerlerdeki kaphanm azalmasını sağlar. Ayrıca, özellikle serinletici pranayamalar pittaya karşı durur ve ısıyı alır. Pranayı şifada kullanma, tedavi esnasında gözden kaçmaması gereken ayurvedanın önemli bir yönüdür.

Nefes alma, tıpkı yemek yemek gibi, kapha ile ilgilidir ve geliştirici bir etkisi vardır. Nefes tutma, tıpkı sindirim gibi, pitta ile ilgilidir ve dönüştürücü etkisi vardır. Nefes verme, tıpkı dışkılama gibi, vata ile ilgilidir ve azaltıcı ya da tüketici etkisi vardır.

Aynı zamanda nefesin doşik fiili olan, sağ-sol hâkimiyetini de göz önünde bulundurmalıyız. Sağ burun deliği nefesi, pin-gala ya da güneşsel nadiyi canlandırır ve pitta ile ateşi artınr. Sol burun deliği nefesi, ida ya da aysal

nadiyi canlandmr ve kapha ile suyu artırır. Dengelenmiş bir sağ ve sol burun deliği nefesi vataya yardımcı olur.

Kapha ağızdan nefes alındığında artar, keza bu nefesin serinletici etkisi vardır. Ancak ağız nefesi temelde kapha artığı veya mukusu artırır. Bu nedenle, birkaç özel yogik pranayamada kullanılması dışında, ağızdan nefes alıp vermek genelde tavsiye edilmez. Ağız nefesi pranayı merkezi kanal suşumnada ya da sarasvati nadide, ağız ve gırtlak kanallarında tutabilir, udana vayu üzerinde işler ve pranamn yukarı hareketine yardımcı olur.

Pranayamanm Güçlendirici ve Zayıflatıcı Etkisi

Ayurvedik tedavi stratejileri ya güçlendirici ve geliştiricidir ki bunlara brimhana denir, ya da zayıflatıcı ve saflaştırıcıdır ki bunlara langhana denir. Güçlendirici terapiler beden gücünü ve kilosunu artırır, halsizliğe karşı durur ve hastalıkları kovar. Zayıflatıcı terapilerse beden kilosunu azaltır, toksinleri atar, ateşi düşürür ve toksinlere karşı durur.

Derin bir nefes alıştan sonra nefesi tutma brimhana ya da pranayamanm güçlendirici etkisini artırır. Vatanın sakinleşmesi ve ojasm geliştirilmesi için faydalıdır. Sabitlendirici ve köklendirici bir etkisi vardır, bedene ve akla kuvvet verir.

Nefes verişten sonra tutma langhana ya da pranayamanm zayıflatıcı yönünü artırır. Bu, kaphanın azaltımı için ve prananın artımı için iyidir, toksinlerden arındırma etkisi vardır. Akim eterik ya da boşluk-benzeri doğasını destekler, böylece meditasyona yardımcı olur; ama nefes aşırı tutulursa, vatayı artırır.

Pranayama Tipleri

Pranayama uygulaması için, padmasana (lotüs duruşu), siddhasana veya sukhasana gibi oturma duruşlarından birinde ya da iskemle üzerine rahatça oturun. Yüzünüzü kuzeye ya da doğuya dönün. Oda iyi havalandırılmış olmadı, ama direkt rüzgâr almamalı ya da odada ısı değişimleri olmamalıdır. Pranayama uygulaması için en uygun saatler gün doğumundan iki saat öncesidir. Aynı zamanda gün doğumu ve gün batımı ile uyumadan önceki zaman aralığı (sadece hafif uygulama) da uygundur.

Doğal Nefes ve So'Ham Pranayaması

Pranayama uygulamasına başlamanın ilk adımı basit, doğal nefestir. Nefesinizin doğal olarak ve çabasızca derinleşmesine izin verin. Zihnen So mantrasını nefes alırken, Ham mantrasını nefes verirken tekrar edin, bunun anlamı 'O'yum (şuurlu ruh) Ben,' demektir. Nefes üzerinde oynamaya başlamadan önce, bu uygulamada rahat hale gelin. SoTıam pranayama ujjayi nefesi ile birlikte yapılmalı, yani nefes gırtlağın arkasından sesle çıkarılmalıdır.

Ujjayi Nefesi

Pranayamanın çoğu biçimi ujjayi nefesi ile birlikte yapılır. Kişi derin nefes alıp verirken, gırtlağın arka tarafından belli bir ses çıkarır. Ujjayi nefesinin ısmdırıcı bir etkisi vardır. Kapha ve vatayı azaltır, agniyi daha iyi hale getirir, baş, gırtlak ve kalpteki pranayı uyarır. Ancak, alternatif burun deliği nefesi esnasında uygulanmamalıdır, zira bu uygulama esnasında burun deliklerinden geçen nefes takip edilmelidir.

Alternatif Burun Deliği Nefesi: Prana ve Apanayı Dengeleme

Prana ve apana sağ ve sol burun delikleri ile ve bunlara ait kanallar olan ida ve pingala ile ilişkilidir. İki burun deliğindeki akışın dengesi ile ida ve pingala dengelenebilir.

Bunun için uygulama esnasında alternatif olarak burun deliklerinin her birinin kapatılması gerekir. Önce sağ elinizi açın, işaret ve orta parmağınızı kapatın. Diğer parmaklarınız açık kalsın. İşaret ve orta parmağınızı burun kemerine dayayın, başparmağı sağ burun deliğine, diğer parmaklan da sol burun deliğine koyun. Bu şekilde, gerektikçe burun deliklerini kapatın. Birinci biçiminde ya da güneşsel nefeste, sağ ya da güneşsel burun deliğinden nefes alın; sol ya da aysal burun deliğinden nefes verin. Kademesel olarak terleme gerçekleşene dek nefes tutuş süresini artırın. Aysal nefeste sol burun deliğinden nefes alın ve sağ burun deliğinden nefes verin. Bu, beden ısısını düşürmek ve serinlik yaratmak için kullanılmalıdır.

Alternatif burun deliği nefesi ayurvedada kullanılan en önemli pranayamadır. İda ve pingala bedenin yanı sıra ve sağ ve sol yandaki organlara ana enerjiyi taşır. Gövdenin sağ tarafı sindirimden sorumlu karaciğer, safra kesesi, sağ böbreği, karaciğer bölgesindeki sekonder güneşsel çakrayı içerir. Bedenin sağ tarafı - sağ göz, kulak, burun deliği, el ve ayağın yanı sıra- benzer bir ısıtıcı enerji iletir, algılamanın netliğini ve fiilde

beceriyi sağlar.

Beslenmeden sorumlu organlar, kalp ve midenin yanı sıra, sol böbrek ve ayrıca mide bölgesindeki sekonder aysal çakra gövdenin sol tarafında yer alır. Sol göz, kulak, burun deliği, el ve ayak benzer bir serinletici enerji iletir, böylece duygusal duyarlılığı, besleyiciliğe olan alıcılığı ve dinlenmeyi sağlar.

Nefesimiz her zaman bir burun deliğinden daha fazla geçer, hangi burun deliğinden geçtiği günün farklı saatlerine göre değişir. Ismdırıcı etkisi olan sağ burun deliği nefesi çevresel veya bedensel şartlar serin olduğunda, ya da bedenin yenilen yemeği sindirmesi için ısı üretmesi gereken yemek sonralarında gerçekleşir. Bedensel ve çevresel şartlar sıcak olduğunda, nefes genel olarak sol burun deliğinden gerçekleşir, dinlenme ya da uyuma esnasında olduğu gibi bunun serinletici bir etkisi vardır. Bu nedenle obezite, ödem, kas tutulması ve felç gibi serinlik hastalıklarından muzdarip olan hastalar sağ burun deliği nefesine ağırlık vermelidir.

Diğer yandan ateş, atık hastalıkları, bedensel kilo kaybını takip eden felç gibi ısı hastalıkları olan hastalar sol burun deliği nefesine ağırlık vermelidir. Sol burun deliği nefesi aynı zamanda uykusuzluk, huzursuzluk ve sinirsel ajitasyon gibi aklın hiperaktivitesi durumunda da faydalıdır. Sağ burun deliği nefesi uyuşukluk, donukluk ve yorgunluk gibi akim hipoaktif durumlarında faydalıdır.

Ayurvedik tedavide kullanılan bir başka yöntem de bir parça pamukla bir burun deliğini tamamen kapatmaktır. Başlarken, bu uygulamayı sadece birkaç dakika uygulayınız. Birkaç hafta içinde, bir ya da iki saate kadar bu süreyi ka-demesel olarak yükseltiniz. Ancak kişi çaba gösterebiliyorsa, alternatif burun deliği çalışması bu tekniğe yeğdir.

Alternatif burun deliği nefesinin nefesi kontrol etme ve nefesi uzatma veya kısaltma gibi ilave bir faydası daha vardır. Burun deliği tıpkı bir kamış gibi havayı çekmede kullanılır, bu normalde burun ya da ağızdan alınan normal nefeste yapılamaz. Nefes üzerinde kontrol sağlamak ve kanalları saflaştırmak için, aternatif burun deliği nefesinden daha iyi bir yöntem yoktur.

Alternatif burun deliği nefesi, burun deliklerinin kendilerindeki nefes üzerine odaklanır, buradaki kaslara egzersiz yapar ve başın prana emilimini artırır. Ujjayi nefesi pranayaması diğer yandan sinüslerin arkasındaki nefesi çeker, ağız nefesi ise gırtlaktan havayı çeker.

Beş Pranik Kılıf

Aşağıda beş pranayı geliştirmek için birkaç basit alıştırma bulunmaktadır. Bu alıştırmalar herkes tarafından yapılabilir. Bunları yapmak tüm pranaları dengede tutar.

1. Prana ya da Canlandırıcı Nefes Üzerinde Çalışma

Pranik nefes, baş nefesidir. Derin nefes alışla canlandırılır; tepeden enerji çekilerek, üçüncü gözdeki daha yüksek seviyeli başa ve beyin merkezlerine yönlendirilir.

Pranik nefesi artırmak: Birkaç seri uzatılmış derin nefesler alın, enerjiyi gökyüzünden ve çevrenizdeki boşluktan çekin ve bunu üçüncü gözünüzdeki başa ve duyulara getirin. Enerjinizi üçüncü gözünüzde bir ışık topu olarak tutun ve enerjiyi tüm duyulara yayarak üçüncü gözden nefes verin. Bu çalışmayı aynı zamanda alternatif burun deliği nefesi ile de yapabilirsiniz, bu durumda her seferinde başın bir bölümüne odaklanın.

Pranamn sadece burun deliklerinden değil, aynı zamanda kanalları açarak ve saflaştırarak, tüm beyin ve aklı güçlendirerek gözlerden, kulaklardan ve akıldan girdiğini görselleştirin. Aklı hep düşünen ve duyuları hep hareket eden olarak tutarak, bu elektrik çakışının kıvılcım serilerini görmeyi öğrenin. Daha da net olunması gerekirse, pranayı baş bölgesinde dönen çeşitli tekerlek parmakları olan, baş ve ağzın duyusal deliklerinden geçen şimşek akımlarını ortaya çıkaran altın bir döner çark olarak görselleştirin.

Prana nefesi akıl, duyu, baş, beyin ve sinir sistemi ile ilgili tüm hastalıkların tedavisinde faydalıdır, özellikle sinüs alerjilerine, soğuk algınlığına ve baş ağrısına iyidir. Sinirsel yorgunluğa ve beyin yorgunluğuna iyidir. Prana nefesi, daha üretken akılsal aktivite için beyni tazeleyen ve canlandıran pranik banyoyu sağlar.

2. Udana ya da Yükselen Nefes ile Çalışma

Udana nefesi ağız nefesidir. Düşünce, ses veya mantra ve iradenin yukarı hareketi ile bağlıdır.

Udana Nefesini Artırma: Ağızdan derin bir nefes alın ve enerjiyi gırtlak çakrasına çekin, nefesi tutarken enerjiyi de burada tutun. Nefes verirken yüksek sesle OM deyin. Enerjinizin ağızdan çıkan OM sesinden gelen bir ışık

balonunun tüm ufku ve tüm evreni kapsaması gibi yükselip genişlediğini hissedin. Gırtlağınızı kozmik sesin, konuşmanın ve titreşimin merkezi olarak deney imleyin. Udanayı enerjinizi yukarı alan ve yükselmesini sağlayan, gırtlak ve boyun bölgesindeki koyu mavi lotüs veya lotüs-benzeri sütun gibi görselleştirin.

Udana nefesi gırtlak bölgesindeki ve ses tellerindeki tüm hastalıkları tedavi eder. Boğaz şişkinliğine karşı korur, sesi daha iyi hale getirir, canlılık verir ve güç bahşeder. Artikülasyon ve kendini ifadenin yüce güçlerine ihtiyaç duyan herkese destek verir.

3. Vyana veya Genişleyen Nefes ile Çalışma

Vyana nefesi tüm bedeni kaplayan ve dışarıya genişleyen kalpteki nefestir. Vyana nefesi akciğerler ve kalp bölgesini açmayı hedefler ve buradan bedenin kalanına, dışsal dünyaya ve yaşamın tümüne yayılır.

Vyana Nefesini Artırmak: Derin bir nefes alın, mümkünse ayakta iken, kollarınızı açabildiğiniz kadar açın, kalp ve akciğerleri enerjiyle doldurun. Nefes tutarken kollarınızı açık tutmaya devam edin, enerjinin kalbinizden kan akışı yoluyla tüm bedene ve uzuvlara, ellerden ve ayaklardan dışsal çevreye doğru genişlediğini, ufka kadar gittiğini görselleştirin. Nefes verirken kollarınızı kapatın, enerjiyi tekrar kaynağı olan kalbe geri alın. Kalbinizin tüm yaradılışın yaşam merkezi olduğunu hissedin. Vyanamn dönen bir çark gibi olduğunu hissedin, rengi turuncu olan, çeşitli ışınlara dönüşen, dışa açılan bir spiral gibi olduğunu hissedin.

Vyana nefesi tüm dolaşım ve kas-iskelet sistemlerindeki hastalıkları tedavi eder. Akciğer sorunları, kalp hastalıkları, artrit, astım ve stres için iyidir. Fiziksel gayret ve hareket için daha fazla enerjiye ve koordinasyona ihtiyaç duyanlara yardımcı olur.

4. Samana veya Merkezleyici Nefesle Çalışma

Samana nefesi göbek veya karın nefesidir. Samana nefesi enerjimizi merkezleme ve dengelemeyi hedefler.

Samana Nefesini Artırma: Tüm evrenin ve pek çok galaksisinin, yıldızların ve gezegenlerin enerjisinin uzak bir ufuktan bedeninize girdiğini görselleştirin. Derin nefes alın, nefes alırken nefesi göbeğe doğru çekin, sindirim ateşini besleyin. Nefesi sabitçe göbek bölgesinde tutun, böylece sindirim

ateşinin alev almasını sağlayın. Nefes verirken, nefesi bedenin tüm dokularına, akıl ve kalbin tüm katmanlarına besleyicilik sağlayarak, göbekten dışa doğru genişletin. Samanayı, daha fazla istikrar ve merkezlenme sağlayan, göbeğe doğru giden, giderek daha küçük, konsantre ve parlak hale gelen çok renkli bir enerji spirali olarak görselleştirin.

Samana nefesi sindirim sistemi ile ilgili tüm hastalıkları; karaciğer, safra kesesi, mide ve ince barsaklan tedavi eder. Özellikle iştahsızlığa, kötü emilime ve ülserlere iyi gelir. Ho-meostaza, metabolizmanın dengelenmesine yardımcı olur; hem beden, hem de akıl üzerinde dengeleyici etkisi vardır.

5. Apana ya da Aşağı İnen Nefes ile Çalışma

Apana nefesi, bizi toprağa bağlayan ve köklendiren kök çakra nefesidir.

Apana Nefesini Artırma: Derin bir nefes alın, enerjinizi omurganın köküne doğru çekin, bedeninizi geniş ve sabit bir dağ gibi hissedin. Enerjiyi burada nefesle tutun. Nefes verirken, enerjiyi aşağı doğru, ayaklarınızdan toprağa doğru köklendirin, böylece fiziksel veya akılsal toksinler varsa bunları toprağa salın. Apanayı alt karın bölgesinde, aşağı bakan koyu mavi bir üçgen olarak görün; buradan enerji, şimşek ışınları olarak aşağı doğru hareket etsin ve aşağıdaki toprağın merkezine kendisini köklendirsin; böylece güç ve direncin özel ateşi burayı mesken edinsin.

Apana nefesi üreme, idrar ve dışkılama sistemleri ile ilgili tüm hastalıkları tedavi eder. Kabızlığa, ishale, adet sorunlarına ve cinsel halsizliğe iyi gelir. Bağışıklık sistemini güçlendirir, ojası destekler ve hastalık oluşumunun engellenmesine yardımcı olur.

6. Beş Prananm Tamamı ile Çalışmak

Sırasıyla beş prana için verilmiş alıştırmaları, her bir pra-na için yaklaşık on nefes boyunca devam ettirecek şekilde yapın. Daha sonra aynı döngüyü apana nefesinden, prana nefesine doğru bir kez daha tekrarlayın.

Nadi Pranayama Biçimleri

Nefesi sadece suşumna, ida veya pingala ile değil, on dört nadinin herhangi biri yoluyla yönlendirebilirsiniz. Duyulan saflaştırmak için, nefesi duyusal nadilerin herhangi birinden yönlendirebilirsiniz. Prana nefesini baştaki

herhangi bir nadiye odaklanarak uygulayabilirsiniz. Prananın bu türdeki yönlendirmesi etkilidir, ancak sadece kişisel çaba ile değil, kozmik pranaya açık olan alıcı bir akılla yapılmalıdır.

Kişi enerjiyi özellikle sağ burun deliğini kullanarak sağ nadilere, sol burun deliğini kullanarak sol nadilere yönlendirebilir. Örneğin sağ burun deliğinden nefes alırken, enerjinin sağ gözden ve sağ gözün puşa nadisinden girdiğini görselleştirin. Sol burun deliğinden nefes verirken, enerjinin sol gözden ve sol gözün gandhari nadisinden dışarı çıktığını görselleş tirin. Bu, gözleri saflaştırır ve tüm göz hastalıklarına iyi gelir.

Benzer şekilde, sağ burun deliğinden nefes alırken, enerjinin sağ kulaktan ve sağ kulağın payasvini nadisinden girdiğini görselleştirin. Sol burun deliğinden nefes verirken, enerjinin sol kulaktan ve sol kulağın şankhini nadisinden dışarı çıktığını görselleştirin. Bu, kulakları saflaştırır ve tüm kulak hastalıklarına iyi gelir.

Kişi vyana nefesini de aynı şekilde uygulayabilir. Sağ burun deliğinden derin bir şekilde nefes alın ve sağ elden, sağ bacaktan ve yaşasvati nadiden enerjinin çekilerek, kalbi ve akciğerleri doldurduğunu görselleştirin. Nefes verirken sol burun deliğini kullanın; enerjinin sol koldan ve bacaktan, sol elin avuç içine ve sol ayağın tabanına, hastijihva nadi üzerinden dışarı çıktığını görselleştirin.

Merkezi nadiler için kişi her iki burun deliğinden de nefes alabilir. Sarasvati nadi için, nefes alırken dilin ucundan gırtlak çakrasına; nefes verirken gırtlak çakrasından dilin ucuna dek udana nefesi yapılır. Kişi benzer şekilde vyana nefesini varuna ya da kalp nadisi üzerinden uygulayabilir. Bunun için bedendeki derinin tamamından nefes alırken, kalbe enerjiyi çekin ve enerjiyi yine deriden nefes verirken verin.

Kişi, sidirim sisteminin tüm organlarını destekleyen vişvodhara nadiye odaklanarak samana nefesini uygulayabilir. Nefes alırken, enerjiyi sindirim organlarından göbeğe çekin, nefes verirken tekrar geriye verin. Kişi apana nefesini, ürogenital sistemi saflaştırmak isterse kuhu, dışkılama organlarını saflaştırmak isterse alambuşa üzerine odaklanarak uygulayabilir. Yine enerjiyi nefes alırken kanaldan aşağı çekin, nefes verirken kanaldan dışarı verin.

Suşumna Nefesi

Suşumna nefesi, prana suşumna ya da merkezi kanalda kaldığında gerçekleşir. Bunu başarması zor olduğundan, bunu kademesel olarak harekete geçmesi için uyarabiliriz. Suşumna nefesi genel olarak udana üzerinden ilerler, bu bizim enerjimizin çakralar yoluyla yukarı doğru hareket etmesini sağlar. Udana nefesi aynı zamanda omurganın nefesi ile ilgilidir ki bu aşağı ve yukarı hareket eder. Omurgasal nefes, suşumna nefesini desteklemeye yardımcı olur.

Omurga Nefesini Artırmak: Birkaç derin nefes alırken, prananın nefes alırken omurgadan yukarı hareket ettiğini ve serinletici bir enerjisi olduğunu, nefes verirken omurgadan aşağı hareket ettiğini ve ısıtıcı bir enerjisi olduğunu görselleştirin. Nefes alırken SO mantrasım, nefes verirken HAM mantrasım kullanın. Farklı pranik merkezler yoluyla derece derece pranayı çekin - omurganın kökündeki a-panadan, üçüncü gözdeki pranaya dek... Omurga nefesini artırmak, kundalini uyanışı için kilit noktadır. Bir diğer yöntem de pranayı nefes alırken udana yoluyla omurgadan çekmek ve nefes verirken başın üzerine genişletmektir.

Samadhi Nefesi

Samadhi nefesi çok süptildir; prana ve apana dengeli olduğunda ortaya çıkar. Bu gerçekleştiğinde, sıradan solunum geçici olarak durur ve bedenle aklı, sakin prananın içsel kuvveti devam ettirir. Samadhi nefesinde, nefes alışveriş neredeyse algılanamaz hale gelir. Bu genel olarak kalp ve akıl bölgesinde faaliyet gösteren samana vayu sayesinde gerçekleşir. Samana nefesi metabolizmayı ve tüm seviyelerde homeostazı devam ettirir, hücresel seviye dâhil. Samana kış uykusuna yatmayı sağlar; hayatta kalmayı sürdürürken, beden fonksiyonlarını geçici olarak askıya alır. Samadhiye benzer bir etkisi vardır.

Samadhi Nefesi Yöntemi: Uzatılmış bir derin nefes sonrası, nefes tam hale geldiğinde, nefese artık ihtiyaç duymayacağınız nefes sakinliği halinde kalın. Tüm farkmdalığınızı kalp bölgesine, varlığınızın özü ya da merkezine yönlendirin ve tüm enerjinizin kaynağına geri dönmesine izin verin. Nefesin denizdeki dalga gibi belli belirsiz akmasına izin verin. Bu huzurlu nefesle birlikte akılsal huzuru deneyimleyin. Ancak nefesin doğal akışını bozmayın. Nefes alış veya veriş gerekli olduğunda, herhangi bir gerginlik veya müdahale olmadan bunu gerçekleştirin. Samadhi nefesi yoga uygulamasının doruğudur, Özben bilgisi ve Brahmanm yüce huzurunu sağlar.

Pranayamamn Isındırıcı Biçimleri

Kapalabhati

Bu aynı zamanda baştaki nazal pasajları temizleme yöntemidir. Gerçek anlamı "başı parlatan' demektir. Bu nefeste, sıradan nefes kıyasla daha fazla kuvvetle nefes verin. Aynı zamanda, aniden ön karın kaslarınızı biraz kuvvet uygulayarak kasın. Sonra sadece karın kaslarınızı gevşeterek nefes alın. Bu yöntemde nefes tutma yoktur. Başlangıç seviyesindeyken kişi her bir turda on bir tekrar yapmalıdır. Her bir nefes veriş karın merkezini uyarır ve pranayı aktive eder. Kapalabhati aynı zamanda sindirimi daha iyi hale getirir ve agniyi artırır.

Bhastrika

Rahat bir konumda oturun. Sol burun deliğini sağ burun deliği nefesinde olduğu gibi kapatın. Sol elinizi sol dizinize koyun. Nefes alın ve nefes verirken durmadan sağ burun deliğini kullanın, nefesi derinlemesine, kuvvetle alıp verin ve bunu en az on kez tekrarlayın. Nefes alın ve nefesi mümkün olduğunca uzun bir süre tutun, sonra sağ burun deliği kapalıyken, sol burun deliğinden nefes verin, ikinci turda, sağ burun deliğini kapatın ve sol burun deliğinden derinlemesine ve kuvvetle en az on kez nefes alıp verin.

Bhastrika pranayamanın çok ısmdıncı biçimlerinden biridir. Baştaki ve göğüsteki kaphayı temizler, agni ve pranayı artırır. Öksürük ve mukusa karşı koyar ve beden kilosu ve yağını azaltmaya yardımcı olur. Kundalininin uyanmasında da yardımcıdır. Zorlama ile yapılan bir uygulama olduğu için, özellikle de zayıf yapılarda uygulattırılırken dikkatle yapılmalıdır ve pittanın aşırı artmaması için ayrıca dikkat edilmelidir.

Pranayamanın Serinletici Biçimleri

Şitali

Rahat bir şekilde oturun. Dilinizi dışarı çıkarın ve iki yandan katlayın, böylece diliniz tıpkı bir karganın gagası gibi ince uzun bir tüpe benzesin. Dilin çevresinde dudaklarınızı büzerek, dilin ortasındaki deliği daha da daraltın. Yavaşça dilin ortasından tıpkı su emer gibi nefes alın. Anında serinletici hissi fark edeceksiniz. Mideyi havayla doldurun ve rahat ettiğiniz sürece nefesi tutmaya devam edin. Daha sonra burundan nefes verin.

Şitali ‘serinletici’ demektir ve sol burun deliği nefesine kıyasla ısıdan kaynaklanan hastalıklarda daha etkindir. Susuzluğa iyi gelir ve plazmayı geliştirir. Yüksek ateşte bile kullanılır ve yaz ayları için mükemmel bir uygulamadır. Yüksek tansiyona ve hiperasidite sorunlarına iyi gelir. Daha çok pitta tipleri içindir.

Şitkari

Şitalİdeki talimatı izleyin. Ancak, nefes alırken ‘ssss’ sesi çıkarın. Nefesi tutmayın, hemen burundan nefes verin. Faydaları şitaliye benzerdir. Baştaki ısıyı alır ve duygulan sakinleştirir.

Pranayama Uygulamalarında Göz Önüne Alınması Gereken Noktalar

Başlangıç seviyesindeki kişi pranayama uygulaması yaparken, nefes alış, nefes veriş ve nefes tutuş oranlarım birebir ölçüde tutmalıdır. Nihai olarak kişi nefes veriş oranını, nefes alışa oranla iki katına çıkarabilir. Kişi nefeste ustalaştıkça, uygulama oranları nefes alırken bir, nefes tutarken iki, nefes verirken iki, nefes verirken iki olmalıdır. Bunun başarılması uygulama gerektirir ve kişi bunu asla zorlayarak yapmamalıdır. ideal ölçü bir nefes alış, dört nefes tutuş, iki nefes veriş ve dört nefes tutuştur, ama bunu sadece çok ileri seviyeli uygulayıcılar yapabilir ve fazlasıyla içsel güç gelişimi gerektirir. Pranayamada sonuçları alma ile ilgili gerginlik olmamalıdır, gerginlik ve zorlama bırakılarak, doğal bir gelişim olmalıdır.

Pranayama ve Doşalar

Vata: Genellikle enerjiyi uyarmak için sabahlan on, on beş dakika sağ burun deliği nefesi uygulayın. Akşamlan, aklı sakinleştirmek ve uykuyu desteklemek için sol burun deliği nefesi yapın. Bhastrika soğuklarda faydalı olabilir, ama aşın miktarda yapılmamalıdır. Kişi sersemlemiş ya da kendisini dalgın hissediyorsa, uygulamayı durdurmalıdır. Vatalar beş prana nefesi yapmalıdır, bunu yaparken apana nefesine odaklanmak bu kişileri köklendirir.

Pitta: Serinletici pranayamalar vurgulanmalıdır. Aysal ya da sol burun deliği nefesi, özellikle de akşamları ya da kendisini sıcak veya rahatsız hissettiğinde yapmalıdır. Daha fazla bir serinletici fiile ihtiyaç duyulursa - özellikle de baştaki ısı veya aşırı ısınmış duygularla ilgili, şithali nefes alışı ve şitkati nefes verişi yapılabilir. Pittalar beş prana için olan nefesi yapmalıdır, özellikle enerjiyi genişletmek ve ısıyı yaymak için vyana nefesi yapmalıdır.

Kapha: Bedendeki aşırı kaphayı azaltan güneşsel ya da sağ burun deliği nefesi kaphalar için en iyisidir, özellikle de kaphanın azaltılması gereken sabahları yapılırsa. Bhastrika ve kapalabhati mükemmeldir, özellikle de soğukalgınlığından, burun tıkanıklığından, uyuşukluktan veya depresyondan şikâyet ediliyorsa. Kapha tipleri özellikle baştaki kaphayı temizlemek için prana nefesi ve akciğerlerdeki kaphayı temizlemek için vyana nefesi olmak üzere, beş prana nefesi yapmalıdır.

Pranayama ve Yoga Akımlan

Tüm yoga akımları prana üzerine temellenir. Bhakti Yoga ya da adanma yogası bizi ilahi sevgi pranası ile bir hale getirmekle ilgilidir. Karma Yoga ya da hizmet yogası, sadece dışsal fiillerde değil, aynı zamanda içsel gelişimde de bize daha fazla prana veren ilahi İrade ile hizalanma üzerine kuruludur.

Klasik yoga ya da nam-ı diğer Raja Yoga, akılsal faaliyetlerin (çitta-vrittiler) kontrolü üzerine kuruludur. Bu nedenle, pranayama aklı kontrol etmeye yardımcı olur. Hatha yoganın kendisi temelde prana ile ilgilidir ve asana, prananm bir ifadesi olarak geçer. Hatta Jnana Yoga ya da Bilgi Yogası da güçlü bir irade ve konsantrasyona dayanır. İyi gelişmiş bir udana vayu olmadan, başarılı olunamaz. Bilgi yogasında, prana sorgulaması yaratılmalıdır, burada sadece zihinsel olarak değil, tüm günlük faaliyetlerde gerçek doğamızın ne olduğu sorgulanır. Bu sorgulama, sadece dışsal akıl yoluyla değil, prana sayesinde gerçekleşir.

Vedalar hepimizin prananm kontrolü altında olduğumuzu söyler. Prana her şeye yaşam ve ışık verendir, tüm yaradılışta özben olarak kalpleri mesken edinendir. Prananm bu yüce kuvvetine kendimizi açmalı ve onu hoş karşılamak, yaşamımıza getirmeliyiz. Tüm yoganın ilerlediği enerji budur.

16 - Pratyahara - Yoganın Unutulan Basamağı

Pratyahararım kendisi yoga olarak tanımlanmalıdır, keza Yoga Sadhananm en önemli basamağı budun - Sıvarni Şivananda

Yoga içsel gelişme için spritüel uygulamaların engin bir sistemidir. Buna göre, klasik yoga sisteminde sekiz basamak bulunur, her bir basamağın kendine göre bir yeri ve işlevi vardır. Bunlar içinde pratyahara belki de en az bilinenidir. Yoga eğitmenleri dâhil kaç kişi gerçekten pratyaharayı tanımlayabilir? Hiç pratyahara dersine girdiniz mi? Hiç pratyahara üzerine yazılmış bir kitaba rastladınız mı? Hiç aklınıza gelen önemli pratyahara teknikleri var mı? Yogik uygulamanızın bir parçası olarak pratyahara uygulaması yapıyor musunuz? Yine de pratyaharayı anlamadan, sisteminin tamamının çalışmasının mümkün olmadığı yoganın bütünsel yönünü kaçırırız.

Sekiz basamağın beşincisi olarak, pratyahara merkezi bir alana sahiptir. Bazı yogiler bu basamağı yoganın dışsal yönüne koyarken, diğerleri içsel yönüne koyarlar. Her iki sınıflandırma da doğrudur, çünkü pratyahara yoganın dışsal ve içsel yönleri arasındaki anahtardır; bizi birinden diğerine nasıl gideceğimizi gösterir.

Asanadan meditasyona direkt olarak geçmek mümkün değildir. Bu bedenden akla zıplamayı gerektirir, arada yatanı unutarak. Bu geçişi yapabilmek için, beden ve aklı bağlayan nefes ve duyular kontrol altına alınmalı ve uygun şekilde geliştirilmelidir. Pranayama ve pratyaharanm konuya dâhil olduğu yer işte burasıdır. Pranayama ile hayati enerjimizi ve dürtülerimizi kontrol ederiz, pratyahara ile ele avuca sığmaz duyularımız üzerinde hâkimiyet sağlarız - her ikisi de başanlı bir meditasyon için önşarttır.

Pratyahara Nedir?

Pratyahara terimi iki Sanskrit kelimeden oluşur, prati ve ahara. Ahara ‘gıda’ demektir ya da ‘dışarıdan kendi içimize aldığımız herhangi bir şey’ demektir. Prati edat olarak karşı’ ya da kuradan’ demektir. Pratyahara kelime anlamıyla ‘aharamn kontrolü’ demektir ya da ‘dışsal etkiler üzerinde hâkimiyet kazanmak’ demektir. Bu, tıpkı bir

kaplumbağanın uzuvlarını içeri çekmesi gibidir - kaplumbağanın kabuğu akıldır ve uzuvlar duyulardır. Terim genellikle ‘duyulardan geri çekilmek’ olarak çevrilir, ama bundan daha fazlası ima edilir.

Yogik düşünceye göre, ahara ya da gıdanın üç seviyesi vardır. Birincisi bedenin beslenmesi için gerekli beş elementi getiren fiziksel gıdadır. İkincisi izlenimlerdir, aklı beslemek için gerekli süptil özleri - ses, dokunma, görme, tatma ve koklama hislerini bir araya getirir. Aharamn üçüncü seviyesi ilişkilerimizdir, ruhumuzu besleyen kalp seviyesinde tuttuğumuz kişilerdir, bu kişiler bizi sattva, rajas ve tamas gunalan ile etkiler.

Pratyahara iki katlıdır. Yanlış gıdadan, yanlış izlenimlerden ve yanlış ilişkilerden geri çekilmeyle; diğer yandan doğru gıdayı, doğru izlenimleri ve doğru ilişkileri ardışık olarak açmayla ilgilidir. Akılsal izlenimleri doğru beslenme ve doğru ilişkiler olmadan kontrol edemeyiz, ama pratyaharanm asıl önemi, içe dönmesi için aklı özgürleştiren duyusal izlenimlerin kontrolünde yatar.

Olumsuz izlenimlerden farkındalığımızı geri çektiğimizde, pratyahara aklın bağışıklık güçlerini güçlendirir. Nasıl ki sağlıklı bir beden toksinlere ve patojenlere karşı koyabilirse, sağlıklı bir akıl da çevresindeki olumsuz duyusal etkileri geri püskürtebilir. Çevrenizdeki gürültü ve patırtıdan kolayca rahatsız oluyorsanız, pratyahara çalışın. Bu olmadan, medi-tasyon yapmanız mümkün değildir.

Pratyaharanın dört ana biçimi vardır: indriya-pratyahara - duyuların kontrolü, prana-pratyahara - prananın kontrolü, karma-pratyahara - fiilin kontrolü ve mano-pratyaha-ra - duyulardan aklı geri çekme. Her birinin kendine has yöntemleri vardır.

î. Duyuların Kontrolü (İndriya-pratyahara)

Kitlesel medya odaklı kültürümüzde pek duymaya alışkın olduğumuz bir şey olmasa da, indriya-pratyahara ya da duyuların kontrolü en önemli pratyaharadır. Pek çoğumuz televizyon, radyo, bilgisayar, gazete, dergi ve kitaplar gibi listeyi uzatabileceğimiz sabit bombardımanlar sonucu, duyusal aşırı yüklemeyle ıstırap çekiyoruz. Ticari toplumumuz ilgimizi duyular yoluyla uyararak faaliyet gösteriyor. Sürekli olarak parlak renkler, yüksek sesli gürültü ve dramatik duyumlarla karşı karşıya getiriliyoruz. Her tür duyusal müsamaha ile büyütüldük; toplumumuzdaki eğlence kavramının temeli buna dayanır.

Sorun ise şudur; duyular tıpkı eğitimsiz çocuklar gibi kendi iradelerine sahiptir, bu irade doğası gereği içgüdüseldir. Duyular akla ne yapması gerektiğini söyler. Onları disipline etmezsek, bizi sonsuz talepleriyle hâkimiyetleri altına alır. Süregelen duyusal aktiviteye o kadar alışkınız ki, akıllarımızı sessiz tutmayı bilmiyoruz; duyuların ve duyusal albeninin dünyasında rehinelere dönüştük. Duyuları cezbeden şeylerin peşinden koşuyoruz ve yaşamın daha yüce hedefini unutuyoruz. Bu nedenle, pratyahara belki de günümüz dünyasındaki yoganın en önemli basamağıdır.

Eskilerin 'ruh heveslidir ama beden zayıftır' deyişi, duyularını kontrol etmeyi öğrenmemiş olanlar için geçerli-dir. İndriya-pratyahara bize ruhu güçlendirmenin araçlannı verir ve bedene olan bağlılığı azaltır. Bu türde bir kontrol, bastırma değildir (keza bastırma nihai olarak isyana sebep olur), koordinasyon ve motivasyondur.

İzlenimlerin Doğru Alımı

Pratyahara izlenimlerin doğru alımı üzerine merkezlenir. Çoğumuz yediğimiz gıda ve devam ettiğimiz şirket konusunda dikkatliyizdir, ama duyulardan aldığımız izlenimlerle ilgili aynı ayrım gücü alıştırmasını yapmayabiliyoruz. Kendi kişisel yaşamlarımıza asla almayacağımız izlenimleri kitlesel medya yoluyla kabul ediyoruz. Televizyonlar ve filmler yoluyla, başka türlü asla hayatımıza almayacağımız kişileri evlerimize konuk ediyoruz! Her gün ne türde izlenimler alıyoruz? Tüm bunların üzerimizde bir etkisinin olmayacağını söylemek mümkün olabilir mi? Güçlü duyular aklı durgunlaştırır, durgun bir akıl bizlerin duyarsız, dikkatsiz veya hatta şiddet eğilimli olmasına yol açar.

Ayurvedaya göre duyusal izlenimler aklın ana gıdasıdır. Akılsal alanın alt yapısı, bizde hâkim olan duyusal izlenimlerden oluşur. Aklımız en son duyduğumuz şarkıya ya da gördüğümüz filme döndüğünde bunu fark ederiz. Nasıl ki abur cubur, bedeni toksik hale getiriyorsa, abur cubur izlenimler de aklı toksik hale getirir. Abur cuburun lezzetli olabilmesi için içine bir dolu tuz, şeker veya baharat katılır, keza öbür türlü ölü bir gıdadır; benzer şekilde abur cubur izlenimler de seks ve şiddetin güçlü dramatik izlenimlerine ihtiyaç duyar, böylece bu izlenimlerin gerçek olduğuna inanırız, keza başka türlü gördüklerimiz sadece ekrana yansıtılmış bazı renklerdir.

Kim olduğumuz konusunda duyusal izlenimlerin rolünü yok varsayamayız;

çünkü bunlar bilinçaltını geliştirir ve içimizde uyur durumda bulunan eğilimleri güçlendirir. İzlenimleri kontrol etmeden meditasyon yapmaya çalışmak, bilinç altımızı bize karşı kaldırır ve içsel huzur ve netlik geliştirmemizi engeller.

Duyusal Geri Çekiş

Çok şükür duyusal izlenimlerin yaylım ateşine karşı savunmasız değiliz. Pratyahara bize bunların hepsini uygun bir şekilde yönetebileceğimiz araçlar verir. Belki de izlenimleri kontrol etmenin en basit yolu onları kesmektir, duyusal girdilerden ayrı biraz zaman geçirmektir. Nasıl ki beden gıda orucundan fayda sağlarsa, aynı şekilde akıl da izlenim orucundan fayda sağlar. Bu basit bir şekilde gözler kapalı medi-tasyon yapmak da olabilir, normal duyusal bombardımandan uzakta bir yerde -örneğin bir dağ kabininde- bir süre inzivaya çekilmek de olabilir. Aynı şekilde 'medya orucu', yani televizyon, radyo ve benzeri kitlesel medya araçlarından geri durmak da aklı temizlemek ve canlandırmak için iyi bir uygulamadır.

Yoni Mudra duyuları kapatmada en önemli pratyahara tekniğidir. Parmakları başta bulunan duyusal delikleri -gözleri, kulakları, burun deliklerini ve ağzı- bloke etmede kullanmayı içerir, dikkat ve enerjiyi içe yönlendirmeyi içerir. Prana canlandığı zamanlarda -örneğin pranayama uygulamasının hemen ardından- kısa zaman aralıklarında yapılır. (Doğal olarak oksijen alimim durduracak kadar ağzı ve burnu kapatacak noktaya gelmemeliyiz.)

Duyu geri çekiminin bir diğer yöntemi de duyu organlarını açık tutarken, dikkatimizi bu organlara vermemektir. Bu şekilde, izlenimleri duyu organlarını fiziken kapatmadığımız halde almayız. En bilinen yöntem olan şambavi mudra, gözler açık otururken, dikkati içe yönlendirmektir; bu yöntem birçok Budist meditasyon sisteminde de kullanılır. Duyuların içe doğru bu yeni yönlendirmesi diğer duyularla da yapılabilir; özellikle de duyma organıyla. Bu, aklımızı günlük akış içinde olduğu gibi duyular faaliyet halindeyken bile kontrol etmemizi sağlar.

Birörnek İzlenimlere Odaklanmak

Aklı temizlemenin ve duyuları kontrol etmenin bir diğer yolu kişinin dikkatini birörnek izlenim kaynaklarına yöneltmesidir; örneğin okyanusa ya da gökyüzüne bakmak gibi. Sindirim sisteminin düzensiz yeme alışkanlığı ve birbiri ile çelişen gıda kalitesi yüzünden kısa devreye uğraması

gibi, izlenimleri sindirme yeteneğimizin de kulak tırmalayıcı ya da aşın izlenimlerle düzeni bozulabilir. Sindirimin düzelmesi için ayurvedik pirinç ve maş fasulyesi yemeği gibi (kiçari) bir tekdüze beslenme yapılması nasıl gerekliyse, akılsal sindirim de doğal, ama homojen izlenimlerin diyetine ihtiyaç duyabilir. Bu teknik genelde, izlenim orucu döneminden sonra faydalıdır.

Olumlu İzlenimler Yaratma

Duyuları kontrol etmenin bir başka aracı da olumlu, doğal izlenimler yaratmaktır. Bunu yapmanın birçok yolu vardır; ağaçlar, çiçekler, kayalar gibi doğanın farklı yönleri üzerine meditasyon yapmanın yanı sıra, tapmak ziyaretleri veya diğer haç alanları, olumlu izlenimlerin ve düşüncelerin deposudur. Olumlu izlenimler, tütsüler, çiçekler, ghee lambalan, sunaklar, heykeller veya adanmada kullanılan diğer sanat eserleri ile de yaratılabilir.

İçsel izlenimler Yaratma

Duyusal geri çekiliş yöntemlerinden bir diğeri aklı içsel izlenimlere odaklamak, böylece dışsal izlenimlerden dikkati geri çekmektir. Kendi içsel izlenimlerimizi, hayal gücüyle yaratabiliriz ya da fiziksel duyular sessizleştiğinde, harekete geçen süptil duyularla irtibata geçebiliriz.

Görselleştirme içsel izlenim yaratmanın en basit aracıdır. Doğrusu, pek çok yogik meditasyonun başı bir tür görselleştirme ile başlar; örneğin bir tannyı, guruyu, doğada güzel bir manzarayı ‘görmek’ gibi. En karmaşık görselleştirmeler tanrıları ve onların dünyalarını hayal etmek ya da zihinsel olarak ritüeller uygulamaktır; hayal edilen tanrılara, hayali çiçekler ya da mücevherler sunmak gibi... İçsel manzaraya dalmış bir sanatçı ya da müzik yaratan müzisyen de içsel görselleştirmeler gerçekleştiriyordur. Bunlar hep pratyaharamn parçasıdır; çünkü dışsal izlenimlerin akılsal alanını temizler ve meditasyona temel olacak içsel olumlu izlenimleri yaratır. Hazırlayıcı görselleştirmeler meditasyonun pek çok çeşidi için faydalıdır ve diğer spritüel uygulamalarla birleştirilebilir.

Laya Yoga içsel ses ve ışık akımının yogasıdır, burada kaba fiziki duyulardan bizi geri çekecek süptil duyulara odaklanırız. Bu içsel sese ve ışığa doğru olan geri çekiş aklı dönüştürmenin bir yöntemidir ve indriya pratyaharamn bir diğer şeklidir.

2. Pranantn Kontrolü (Prana-Pratyahara)

Duyu kontrolü, prananın gelişimini ve kontrolünü gerektirir; çünkü duyular pranayı (yaşam gücümüzü) takip eder. Pranamız güçlü olmadığı sürece, duyuları kontrol etme gücümüz olmayacaktır. Pranamız dağılmışsa ya da rahatsızsa, duyularımız da dağınık ve rahatsız olacaktır.

Pranayama, pratyaharaya hazırlıktır. Prana, pranayama ile toplanır ve pratyaharada geri çekilir. Yogik metinler bedenin farklı bölümlerinden prananın geri çekilme yöntemlerini açıklar, bu bölümler ayak parmaklarından başlar ve dikkatimizi nerede toplamak istiyorsak (başın tepesi, üçüncü göz, kalp ya da diğer çakralar) orada biter.

Belki de prana-pratyaharamn en iyi yöntemi ölüm sürecini görselleştirmektir, burada yaşam gücü prana, ayaklardan başa dek tüm bedendeki duyuları kapatarak bedenden çekilir. Ramana Maharşi Kendini-İdrakı henüz onyedi yaşında bir oğlanken bunu uygulayarak başarmıştır. Öz-beni araştırmadan önce, bedeni ölü olarak görselleştirmiş, pranayı akla, aklı da kalbe geri çekmiştir. Bu tam ve yoğun pratyahara olmadan, meditatif süreci başarılı olamazdı.

3. Fiilin Kontrolü (Karma-Pratyahara)

Fiil organlarını kontrol etmeden, duyu organlannı kontrol edemeyiz. Doğrusu fiil organları bizi direkt dış dünya ile bağlar. Duyulardan bedene gelen uyanlar, fiil organlan tarafından ifade edilir ve bu, bizi daha ileri duyusal ilişkiye sokar. Arzu sonsuz olduğu için, mutluluk ne istediğimizde yatmaz, dışsal dünyadan artık bir şey istememekte yatar.

Nasıl ki izlenimlerin doğru alımı, duyu organlanna kontrol sağlarsa, doğru iş ve doğru fiil de fiil organlarında kontrol sağlar. Bu karma yogayı ilgilendirir; benmerkezci olmayan işler yapmak ve hayatımızı kutsal bir ritüele dönüştürmektir. Karma-pratyahara yaptığımız işlerde kişisel ödüllerle ilgili her tür düşünceyi bırakarak yapılır. Bhagavad Gita[1] der ki; 'Görevin fiilde bulunmaktır, ama yaptığın işin ödüllerinin peşinde koşma.' Bu aynı zamanda bir tür pratyaharadır.

Fiil organlarını kontrole yönelten çile uygulamalarını içerir. Örneğin, asana ellerin ve ayakların kontrolü için kullanılabilir, bu kontrole uzun süreler sakin bir şekilde oturmak için ihtiyaç duyarız.

4. Aklın Geri Çekimi (Mano-Pratyahara)

Yogiler bize aklın altıncı organ olduğunu ve tüm diğer duyu organlarını koordine etmeden sorumlu olduğunu söyler. Duyusal izlenimleri, aklımızın dikkatini verdiğimiz yerden alırız. Aslında bir şekilde her zaman pratyahara yapmaktayız. Akim dikkati sınırlıdır ve bir duyusal izlenime dikkat ederken, diğer izlenimlerden aklı geri çekeriz. Nereye dikkatimizi verirsek, doğal olarak diğer her şeyi yok varsayarız.

Duyularımızı, aklın dikkatini geri çekerek kontrol edebiliriz. Yoga Sutralar[2] 11.54'e göre; 'Duyular kendi nesnelerine uymaz, aklın doğasını taklit ederler, bu pratyaharadır. ' Daha net olursak, bu mano-pratyaharadır - duyuları nesnelerden geri çekmek ve aklı, biçimi olmayan içsel doğasına yönlendirmektir. Vyasa'nm Yoga Sutralar üzerine yaptığı yorumlarda, akıl bir kraliçe arıya, duyular ise işçi arılara benzetilmiştir. Kraliçe arı nereye giderse, tüm diğer arılar onu takip etmek zorundadır. Böylece mano-pratyahara duyuları kontrol etmekten ziyade, aklı kontrol etmektir, çünkü ne zaman akıl kontrol edilir, duyular da otomatik olarak kontrol edilir.

Mano-pratyaharayı bilinçli olarak dikkatimizi ruhsal açıdan zararlı olan izlenimler ne zaman ortaya çıksa, bunlardan geri çekerek uygularız. Bu, pratyaharanın en yüce ve zor biçimidir; fiil organlarını ve pranayı kontrol etmede ustalık kazanamadıysak, duyuların çalışması muhtemel değildir. Prana ve duyular tıpkı vahşi hayvanlar gibi zayıf bir aklın üstesinden gelebilir; bu nedenle pratyaharanın daha pratik yöntemleri ile başlamak daha iyidir.

Pratyahara ve Yoganın Diğer Basamakları

Pratyahara yoganın tüm basamakları ile ilişkilidir. Asanadaıı samadhiye diğer tüm basamaklar, pratyaharanın bir yönünü içerir, örneğin asana uygulamasının en önemli yönü olan oturma duruşlarında hem duyusal, hem de fiil organları kontrol edilir. Pranayama, nefes yoluyla dikkatimizi içe çektiğimizde pratyaharanın bir elementini içerir. Yama ve niyamalar, zarar vermeme ve halinden hoşnut olma gibi birçok ilke ve uygulamayı içerir; bunlar sayesinde duyusal kontrol sağlanır. Diğer bir ifadeyle pratyahara, yoganın daha yüce uygulamaları ve meditasyon için bir temel sağlar. Pranayamayı takip eder ve pranayı akılla bağlayarak, beden küresinin dışına çıkarır.

Pratyahara aynı zamanda dharana ile de ilgilidir. Pratyaharada dikkatimizi sıradan dikkat dağıtıcı şeylerden geri çekeriz. Dharanada bilinçli olarak

dikkatimizi belli bir nesneye, örneğin bir mantraya veririz. Aynı temel fonksiyonun , pratyahara negatif ve dharana positif yönüdür.

Pek çoğumuz yıllarca devam eden meditasyon uygulamalarından sonra bile beklentimize ulaşamayız. Belli bir derece pratyahara olmadan meditasyon uygulamaya çalışmak, sızıntı yapan bir varile su doldurmaya benzer. Ne kadar su doldurursak dolduralım, varilden aynı oranda su sızmaya devam eder. Duyular akıl varilindeki delikler gibidir. Tam olarak mühürlenmedikleri sürece, akıl gerçeğin nektarını tutamaz. Meditasyon dönemleri ile, duyusal düşkünlük dönemleri birbirini izleyen kişiler, pratyaharaya ihtiyaç duyarlar.

Pratyahara aklı meditasyona hazırlamada pek çok yöntem önerir. Bizi aynı zamanda psikolojik acı kaynağı olan çevresel kargaşadan da korur. Pratyahara yaşamlarımızın kontrolünü elimize almamızın ve içsel varlığımıza açılmamızın harika bir yöntemidir. Bazı büyük yogilerin, pratyahara için "yoganın en önemli basamağı' olduğunu söylemesi boşuna değildir. Bu basamağı uygulamalarımız arasına almayı hatırlamalıyız.

Pratyahara ve Ayurveda

Akıl ve duyuların doğru yönetimi olan pratyahara, tüm yapısal tipler için gerekli ve iyidir. Akılsa! beslenmedeki en önemli faktördür. Ancak, dengesiz veya aşırı duyusal ve akılsal faaliyete eğilim gösteren vata yapılan için özellikle önemlidir. Tüm vata tipleri her gün pratyaharanın bir biçimini uygulamalıdır. Bu kişilerdeki huzursuz vata, duyulann dikkatini dağıtır, fiil organlannı ve pranayı rahatsız eder, aklı huzursuz hale getirir. Pratyahara zararlı vatayı tersine çevirir ve onu prananm olumlu kuvvetine dönüştürür.

Diğer yandan, kapha tipleri genelde duyusal seviye dâhil, çok az faaliyette bulunmaktan muzdariptir. Bu kişiler, televizyon seyretme veya evde boş oturma gibi, tembelliğin tama-sik kalıplarına düşme eğilimi gösterir; görselleştirmeler gibi daha fazla akılsal uyarıya ihtiyaç duyar ve daha yüksek doğalı duyusal faaliyetten faydalanırlar.

Pitta tipleri genelde diğerlerine nazaran daha fazla duyu kontrolüne sahiptir ve hem bedeni, hem de duyulan disipline edebilecekleri savaşçı-türdeki faaliyetlere eğilim gösterirler. Bu kişiler, kişisel iradeyi rahatlatmada ve ilahi iradenin kendileri üzerinden işlemesine müsaade etmede bir araç olarak pratyaharayı kullanmalıdır.

Pratyahara ve Hastalık

Ayurveda hastalıkların temel sebeplerinden birinin duyuların uygunsuz kullanımı olduğunu söyler. Tüm akılsal hastalıklar, tam olmayan izlenimlerin alımı ile bağlantılıdır. Bu nedenle pratyahara, tüm akılsal düzensizliklerin tedavi edilmesinde en önemli birinci adımdır. Benzer şekilde sinir sistemi rahatsızlıklarını tedavide -özellikle de hastalık sebebi hiperaktivite ise, pratyahara çok yardımcıdır. Çoğunlukla duygularımızı aşırı ifade eder, böylece muazzam bir enerji kaybederiz. Pratyahara bize enerjiyi içimizde tutmamızı ve gereksiz yere dağıtmamamızı öğretir. Bu saklanmış enerji, ihtiyaca göre yaratıcı, spritüel veya şifa için çekilebilir ve bizim için gerçekten önemli olan şeylerde, bize güç desteği sağlayabilir.

Fiziksel hastalık, genelde tam olmayan gıdanın ahırımdan ortaya çıkar. Pratyahara duyuları kontrol etmemizi sağlar; böylece yanlış gıdaya aşermeyiz. Duyular kontrol edildiğinde, her şey kontrol edilir ve hatalı ya da suni aşermeler ortaya çıkmaz. Bu nedenle Ayurveda duyuların, doğru yaşama ve hastalıkların önlenmesindeki en önemli faktörlerden biri olduğunun altını çizer.

17 - Mantra Puruşa - Ses Kişisi

Mantra tekrarı, tüm hastalıkların hafifletilmesi için en iyi araçtır. - Karmathaguru

Adanma yogasından, bilgi yogasına, hatha yogadan, raja yogaya tüm farklı yoga akımlarını dikkatlice incelersek, en ortak yogik uygulamasının mantra olduğunu keşfederiz. Yoganın mantra olduğunu söyleyebiliriz. Yoga dendiğinde, asana yani beden için duruşlar daha âşikar olsa da, mantra-lar da akıl için duruşlar olarak bir o kadar önemlidir. Nasıl ki asana, bedene sağlık ve esneklik verirse, mantra da akılsal iyi hali ve adapte olabilirliği sağlar.

Enerji verilmiş ses ya da kutsal söz olan mantra tüm dini uygulamaların, metinlerin ve dualaların temelidir. Öyle veya böyle, insanlığın dini uygulamasının kilit noktasıdır. Sürekli olarak nasıl ki insanlarla veya düşüncelerimiz yoluyla kendimizle konuşuruz, yaşamlarımızdaki ana

faaliyette ustalaşmak için sesin gücünü ve Sözü de kullanmayı öğrenmeliyiz. Mantra yoganın temeli budur.

Mantra aynı zamanda yoga ve ayurvedayı birbirine bağlar. Ayurvedanın iki temel tedavi yöntemi; beden için bitkiler ve akıl için mantralardır. Yoga, mantrayı kişisel gelişim için kullanırken, ayurveda mantrayı kişisel şifa için kullanır. Mantra, aklın işleyişi için temel araçtır. Etkisi şuurumuzun en derin seviyelerine kadar genişler. Aklen tekrar edilen mantra, nedensel bedeni veya ruhun samskarik alanını temizler, bilinçaltı alışkanlıkları ve dertleri değiştirmeye yardımcı olur.

Diğer yandan mantra okumak veya söylemek, süptil bedeni şifalandırmada ve izlenimlerin alanını temizlemede önemli bir araçtır. Mantra, taşıdığı prananm şifalandıncı gücünü yönlendirmede kullanılabilir. Prananın kendi sesi veya man-trik gücü vardır, bu güç üzerinde ustalaşılabilir ve doğru söz ve ses ile irade gücüyle yönlendirilebilir. Diğer kitaplarımda özellikle de Ayurveda ve Akıl isimli kitabımda, uzun uzadıya prana mantra konusuna değindim. Burada ilave olarak fiziksel ve psikolojik uygulamalarla birlikte bağlayabileceğimiz mantranın önemli bir öğretisine değineceğim. Bu bölüm, aynı zamanda Sanskritçe telafuzun anahtarını da içermektedir.

Mantra Puruşa

Ses tüm enerjinin orijinal biçimidir. Nihai olarak şuur olan boşluk, prana veya yaşam olan enerjinin ortaya çıkmasını sağlar. Ses, prananın akılsal yönüdür. Akim dışsaldan içsele olan tüm yönlerinin ilgili ses titreşimi vardır. Akıl düşüncelerden oluşur, bunlar sözler ve seslerdir. Her kişinin aklının kendi ses kalıplan veya mantrası vardır. Ruhun kendisinin mantrik titreşimi vardır; bunu öğrendiğimizde içsel tüm güçleri uyandırabiliriz.

Sesin her zaman ima ettiği bir şey, ismi olan bir nesne vardır. Her ses, sesin gerisindeki fikri yansıtan bir isimdir. Tüm isimler bizi, işaret ettiği varlık ya da nesneyle bağlar. Ses, belli bir nesneye isim yoluyla farkmdalığı yönlendirme aracıdır. Farkındalıkla birlikte, hep enerji veya prana da gider. Böylece, mantra sayesinde şuurun enerjisini ve pranayı yönlendirebilir, aradığımız her neyse onunla bağlantı kurabiliriz. Duanın ya da ilahi olanla konuşmanın önemi budur; böylece ilahi lütfü alabiliriz. Hatta bedenin uzuvları ve organları ile konuşabiliriz. Mantra bunlara şifa enerjisi yönlendirebilir ve hücrelerde bulunan organik zekâyı uyandırabilir.

İnsanoğlu, nedensel bedenle başlayan farklı bedenleri yaratan sesin bir

yaratımıdır. Nedensel beden, yani ruh ya da daha derin akıl, ilahi Söz yönümüzdür. Yaratıcı, ilahi Söz'ü kendi ölümsüz yaşamı olarak ruha üflemiştir. Bu Söz, zamanın, uzayın, zekânın ve prananın kaynağı olan kozmik şuurun titreşimidir. Ruhumuzun, varoluşunun gerisindeki ideal kalıp ya da dharmayı biçimlendirir.

Süptil beden de yine sesten yaratılmıştır. Ses, eterin duyu değeridir; süptil beden olan izlenimlerin alanını yaratır ve devam ettirir. Prananın kendisi tezahür etmemiş sestir, bunu nefesin doğal sesi sayesinde duyarız. Hatta fiziksel beden bile sesle şekillenmiştir. Konuşma, nefes ve kalbin çarpışı fiziksel bedenin faaliyet gösterdiği ritmi yaratır.

Bu nedenle insan bedeni bir ses bedenidir ve sadece ses yoluyla onun enerjileri üzerinde çalışabiliriz. İnsan bedeni, Sanskrit alfabesi olan Mantra Puruşa ya da 'ses insanı' ile temsil edilebilir. Bu bakış açısıyla, on altı Sanskrit sesli harfi Mantra Puruşanın başını oluşturur; beş sessiz harfin beşli kümesinden oluşan yirmi beş sessiz harf, dört uzvu ve gövdeyi oluşturur. Beş yarı-sesli harf ve dört 's' ve 'h' sesleri dokuları, pranayı ve aklı oluşturur.

Sesli harflerin açık sesi vardır ve telaffuzları için bir sessiz harfe ihtiyaç duymaz. Bu nedenle, aklı ve ruhu, baş ve duyular aracılığıyla işleyen gerçekliğin biçimsiz yönünü temsil ederler. Sessiz harfler, telafuz edilebilmeleri için sesli bir harfe ihtiyaç duyar. Bu nedenle bu harfler maddeyi ve biçimi temsil eder, bize bir biçim veren ve madde dünyasında faaliyet göstermemize izin veren gövde ve uzuvlar yoluyla bedenle ifade edilir.

Yan-sesliler, ismin de ima ettiği gibi sesli ve sessizler arasındaki ara seslerdir, yarı-sesliler ya da yarı-sessizlerdir. 'S've 'h' sesleri, sıradan sessizlere göre daha uzun tutulabildiği için, doğası gereği ara sestir. Yan-sesliler dışsal dokuları ve bedendeki elementleri yönetir. 'S' ve <h' sesleri daha derin dokuları, nefesi (prana) ve aklı yönetir, ısı yaratmanın özel gücüne sahiptir. Bunlar, seslilerle temsil edilen ruh (baş) sayesinde yaratılan, sessizlerle temsil edilen maddeyi (beden) yönetilen ara faktörlerdir. Diğer bir deyişle bu bağlantılar sadece tesadüfi değildir, sesin evrensel faaliyetini yansıtır. Aynı zamanda gezegensel karşılıklarını da listeledim.

BAŞ VE DUYULARDAKİ 16 SES, GÜNEŞ

अं	aṃ	Başın Tepesi	आं	āṃ	Alın
इं	iṃ	Sağ Göz	ईं	īṃ	Sol Göz
उं	uṃ	Sağ Kulak	ऊं	ūṃ	Sol Kulak
ऋं	ṛṃ	Sağ Yanak	ॠं	ṝṃ	Sol Yanak
ऌं	lṃ	Sağ Burun Deliği	ॡं	l̤̄ṃ	Sol Burun Deliği
एं	eṃ	Üst Dudak	ऐं	aiṃ	Alt Dudak
ओं	oṃ	Üst Dişler	औं	auṃ	Alt Dişler
अं	aṃ	Ağız Tavanı	अः	aḥ	Ağız Tabanı

GÖVDE VE UZUVLARDAKİ 25 SES

Sağ Taraf, Mars		Sol Taraf, Venüs		
क'	kaṃ	च'	caṃ	Omuz Eklemi
ख'	khaṃ	छ'	chaṃ	Dirsek Eklemi
ग'	gaṃ	ज'	jaṃ	El Bileği Eklemi
''	ghaṃ	झ'	jhaṃ	El Parmak Kökü
ङ'	ṅaṃ	ञ'	ñaṃ	El Parmak Ucu
Sağ Taraf, Merkür		**Sol Taraf, Jüpiter**		
ट'	ṭaṃ	त'	taṃ	Kalça Eklemi
ठ'	ṭhaṃ	थ'	thaṃ	Diz Eklemi
ड'	ḍaṃ	द'	daṃ	Ayak Bileği
ढ'	ḍhaṃ	ध'	dhaṃ	Ayak Parmak Kökü
ण'	ṇaṃ	न'	naṃ	Ayak Parmak Ucu
Sağ Taraf, Satürn				
प'	paṃ	Sağ Karın		
फ'	phaṃ	Alt Karın		
ब'	baṃ	Sol Karın		
भ'	bhaṃ	Gırtlak Kökü		
म'	maṃ	Kalp		

DOKULARDAKİ 9 SES, AY

यं	yaṃ	Plazma	Kalp veya Hava Çakrası
रं	raṃ	Kan	Göbek veya Ateş Çakrası
लं	laṃ	Kas	Kök veya Toprak Çakrası
वं	vaṃ	Yağ	Cinsel Organ veya Su Çakrası
शं	śaṃ	Kemik	Nefes Tutumu
षं	ṣaṃ	İlik	Nefes Tutumu
सं	saṃ	Üreme	Nefes Alma
हं	haṃ	Prana	Gırtlak veya Eter Çakrası/ Nefes verme
क्षं	kṣaṃ	Akıl	Üçüncü Göz

Bu mantralar önemli marmalarla ya da bedende prananm tutulduğu hassas noktalarla, duyusal delikler ve eklemlerle ilişkilidir. Bedendeki yerlerine göre Sanskrit alfabesindeki sesleri tekrarlayarak, tüm bedeni şuurla ve prana ile canlandırabiliriz ve bu bölgelerdeki her tür engeli ortadan kaldırabiliriz.

Mantra Puruşa sessizleri, özellikle artrit ve diğer kas iskelet düzensizliklerini tedavide faydalıdır, burada yine uzuvlar ve gövde için mantralar kullanılır. Mantranın içsel tekrarının yanı sıra, her bir pozisyondan prananın ışıdığını görselleştirebiliriz. Böylece Mantra Puruşa bir tür pranayama veya yaşam gücünün genişlemesinin bir biçimine dönüşür.

Bu Mantra Puruşa seslileri duyusal düzensizlikleri ve diğer baş, akıl ve beyinle ilgili hastalıkları tedavi eder. Am mantrası aklın daha yüce yönüyle çalışır. Âm mantrası akim algılama yönünde çalışır. İm mantrası ve îm mantrası sağ ve sol gözün görüşünü daha iyi hale getirir. Um ve üm mantraları sağ ve sol kulağı güçlendirir. OM mantrası özellikle ağzı ve sesi güçlendirir.

Dokular ve çakralar için olan mantralar özellikle önemlidir ve bedeni içerden, omurga ve çakralar yoluyla canlandırmada kullanılabilir. Mantra

Puruşa pratyahara için de faydalıdır. Bu sesleri pranayı bedenin farklı bölümlerinden geri çekmek ve sadece akla yerleştirmek için kullanabiliriz. Mantra Puruşayı kullanarak, bedenin farklı bölümlerine olan dikkati ve enerjiyi başlatıp bitirmeyi öğrenerek, uzuvlar, duyular, prana ve akıl üzerinde güç kazanırız.

Mantra Puruşa Canlandırması ve Gevşetici Alıştırmalar

Kişi meditasyondan önce her gün önce tüm beden bölümlerini canlandırmada kullanarak ve sonra bu bölümleri sakinleştirip, bedeni bir huzur ve alma haline sokarak, Mantra Puruşayı söylemelidir. Bu, tıpkı güneşi selamlamanın[3] bedeni canlandırması gibi, akıl için tam bir canlandırma alıştırmasıdır.

Mantra Puruşa seslerini söyleyin; önce baş ile başlayın ve bedenin tüm bölümlerini prana ile canlandırın. Bu bir mantra pranayama alıştırmasıdır.

Mantra Puruşa seslerini söyleyin; bedenin tüm bu bölümlerinden pranayı geri çekin ve enerjiyi üçüncü gözde bırakın. Bu bir mantra pratyahara alıştırmasıdır.

Mantra Puruşa hem akıl, hem de prana için tam bir set duruştur.

Sanskrit Alfabesini Kullanmanın Diğer Yolları

Sanskrit alfabesi Tanrıçanın, yani Yoga Şakti veya Kundalininin taktığı harf gerdanlığıdır. Bu enerjiyi canlandırmanın bir yolu seslilerden, sessizlere ve yan-seslilere doğru bir sırada bu harfleri okumaktır.

Bir diğer yolsa ilgili çakralara göre bu harfleri okumaktır. Her bir harf, çakralann bir yaprağına denk gelir. Bu yöntemde kişi, seslilerle ilgili olan gırtlak çakrasıyla başlar ve buradan aşağı doğru hareket eder.

Kişi alfabeyi gırtlak çakrasından aşağı, omurganın köküne doğru ve sonra oradan üçüncü göze doğru yukarı okur.

Bunu yapmak, sesi ve prana akımını, omurganın köküne, kundaliniyi uyandırmak için aşağı çeker. Gırtlak, vaikhari ya da konuşmanın işitilebilir halini işaret eder. Kalp, madhyama ya da konuşmanın pranik halini işaret eder. Göbek, paşyanti ya da konuşmanın akılsal (aydınlanmış) halini işaret eder. Kök çakra, konuşmanın para ya da yüce halini işaret eder, bu hal

sözlerin ötesindedir. Bu bakış açısıyla, konuşmanın daha yüce olan gücü kök çakrada kundalini şakti olarak saklıdır. Aşağıdaki tablodaki harf sırasını not ediniz.

Çakralar Yoluyla Sanskrit Alfabesi

1. Gırtlak Çakrası : 16 Sesli

aṃ, āṃ, iṃ, īṃ, uṃ, ūṃ, ṛṃ, ṝṃ, ḷṃ, ḹṃ, eṃ, aiṃ, oṃ, auṃ, aṃ, aḥ

2. Kalp Çakrası: 12 Sessiz

kaṃ, khaṃ, gaṃ, ghaṃ, ṅaṃ, caṃ, chaṃ, jaṃ, jhaṃ, ñaṃ, ṭaṃ, ṭhaṃ

3. Göbek Çakrası: 10 Sessiz

ḍaṃ, ḍhaṃ, ṇaṃ, taṃ, thaṃ, daṃ, dhaṃ, naṃ, paṃ, phaṃ

4. Cinsel Organ Çakrası: 3 Sessiz ve ilk 3 yarı-sesli

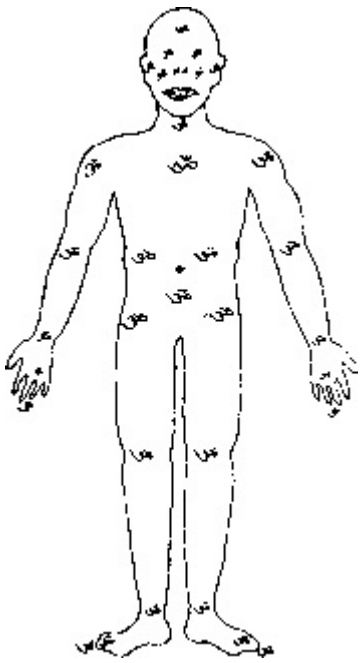
baṃ, bhaṃ, maṃ, yaṃ, raṃ, laṃ

5. Kök Çakrası: bir sonraki 4 yarı-sesli

vaṃ, śaṃ, ṣaṃ, saṃ

6. Üçüncü Göz: 2 yarı-sesli

ham, kṣam



Önemli Bija Mantralar

OM

Om, tüm mantralar içindeki en önemli olan mantradır. Tüm mantralar genelde Om ile başlayıp, biter. Ancak Om ile ilgili birçok kafa karışıklığı vardır. Bazı kişiler Om'un sadece keşişler ve dünyevi hayatı terk edenler için olduğunu, dünyada hala çalışmaya devam eden kişiler tarafından söylenmemesi gerektiğine inanırlar. Bu tam olarak doğru değildir. Om zikri daha çok, her şeyi terk etmek ve direkt olarak aşmak isteyenler için bir uygulama olsa da, yine de güvenli bir şekilde diğer mantralarla birleştirilebilir ve diğer mantralarm gücünü artırır -hatta dışsal hayatımızla ilgili bize yardımcı olan mantralarm gücünü bile artırır.

Dört Büyük Tanrıça Mantrası

Enerjinin ilksel halleri olan manyetik kuvvet, elektriksel kuvvet, ısı ve sevinci yöneten dört büyük Tanrıça mantrası vardır.

HRİM

Hrim Yüce Tanrıçanın ve dünyaların yöneticisinin en önemli mantrasıdır, onun yaratıcı ve şifalandırıcı güçlerini tutar. Hrim kozmik manyetik enerjiyi, ruhun ve nedensel bedenin gücünü yönetir. Bizi, ruh ya da kalp seviyesinde uyandırarak, İlahinin sevgi ve çekim kuvvetleri ile bağlar, Hrim, dünyevi mayayı yok eden İlahi Mayanın mantrasıdır. Güneşsel bir değeri

vardır, ama bu daha çok şafak-tarzı bir

etkidir. Büyüleyicidir ve çekicidir, yine de saflaştırıcıdır. Bu mantra sayesinde kendi akıllarımızın yanıltıcı gücünü kontrol edebiliriz.

KRIM

Krîm Kali'nin, Enerji ve Dönüşümün Tanrıçasının yüce mantrasıdır. Şimşek veya elektriksel enerji olarak pranayı yönetir. Krim sayesinde ojas, sadece tejasa değil, aynı zamanda pranaya dönüşür. Krim, kundalininin uyanmasından, üçüncü gözün açılmasına dek tüm spritüel yetileri ve güçleri bahşeder. Alt çakralar üzerinde özel bir gücü vardır, bu çakraları hem uyarır, hem dönüştürür. Süp-til bedeni uyandırmaya ve saflaştırmaya yardımcı olur. İş ve dönüşümün mantrası olarak Krim Uygulama Yogası Kriya yoganın mantrasıdır. Yoga Şaktinin ana mantrasıdır. Çok güçlü bir mantra olduğu için dikkatli kullanılmalıdır.

HUM

Hum içsel ateş ya da termojenik kuvvetin bir mantrasıdır. Hem İlahiyi bize doğru aşağı çağırır, hem de farkmdalığın kutsal ateşinde dönüşüm için ruhu İlahiye doğru yüceltir. Bu bir Şiva mantradır, ama aynı zamanda Kali'nin vahşi biçimidir. Olumsuzluğu yok etmek için kullanılır, yüce bir tutku ve canlılık yaratır. Güçlü bir mantra olarak dikkatli kullanılmalıdır. Yine de ilahi lütuf ve korumanın çağrılması için daha nazik bir tarzda kullanılabilir. Bu sayede bizler kendimizi ya da dertlerimizi saflaşma ve dönüşüm için İlahi olana sunabiliriz.

SRlM

Srim sevginin, adanmanın ve güzelliğin bir mantrasıdır, Güzellik ve ilahi lütfün Tanrıçası Lakşmi ile ilgilidir. Yine de Srim sadece sağlık dâhil yaşamda bize iyi şeyler vermekle kalmaz, daha derin bir seviyede işler. Bizi kalbe götürür, duygusal doğamıza inanç ve istikrar kazandırır. Srim mantrayı neye sunuyorsak, ona teslim olmamızı, ona sığınmamızı veya ona dalmamızı sağlar. Güzelliğin ve neşenin mantrasıdır, hoş bir aysal değeri vardır. Aynı zamanda başla ilgilidir ve duyulan ilahi güzellik ve neşeyle doldurmada kullanılabilir. Sağlığı destekler, üreme ve gençleşmeye yardımcı olur.

Kullanılabilecek en yumuşak ve en güvenli mantralardan biridir.

Bu dört mantra Om ile birlikte kullanılabilir: OM HRİM KRÎM HUM ĞRİM! Bu bize beden, akıl ve ruhun bütünsel gelişimini getirir.

18 - Meditasyon ve Akıl

Yoga ve bilgi aklın rahatsızlığım çözecek iki yöntemdir. Yoga aklın hareketini kontrol etmektir. Bilgi (Jnana) bunları net bir şekilde izlemektir. - Laghu Yoga Vazişta V.9.72

Meditasyon yoganın yüce sisteminin özsel ve en yüksek noktasındaki uygulamasıdır. Yoganın sekiz basamağı içinde, üç içsel yön - dharana (konsantrasyon), dhyana (meditasyon) ve samadhi (çekiliş)- özellikle meditasyon uygulamasına atıfta bulunur. Akıl-beden tıbbı olarak ayurveda, meditasyonu en önemli terapilerinden biri olarak destekler. ayurvedanın popülerliği, meditasyon ve mantra ile pranayamanm ilgili tekniklerine yaptığı vurgu yüzündendir.

Yine de meditasyon hali, erişilmesi oldukça zor bir süp-til haldir. Bunun için öncelikle bedeni, pranayı ve duyulan uyumlu hale getirmemiz gerekir. Meditasyon sadece kişinin gözlerini kapatarak, sessizce oturması demek değildir. Meditasyonu anlamak için aklı anlamak gerekir. Meditasyon konusuna bakmak için önce akla ve akim nasıl çalıştığına bakalım.

Akıl ve Beden

Akıl ve bedenin ikisi de beş elementten oluşur. Ancak akıl elementlerin fiziksel biçimiyle değil, akılsal biçiminden oluşmuştur. Akıl ve bedenin zıt elemental yapıları vardır. Beden, toprak ve suyun (kapha) ağır elementlerinden oluşmuştur, bunlar bedeni ve bedenin çeşitli dokularını yapar. Beden fonksiyonları daha hafif elementlerden ve pit-ta (ateş) ve vata (hava) doşalarından ilerler, tüm sindirim süreçlerine ateş karar verirken, sinir ve beyin uyarılarının geçişine hava karar verir.

Diğer yandan akıl hava ve ateşin (vata) daha hafif elementlerinden oluşur, her ikisi de kaplayıcı ve hareketlidir. Fonksiyonları ateşin, suyun ve toprağın (pitta ve kapha) daha ağır elementleriyle ilerler. Ateş akla algılama verir, su duygu verir, toprak aklı bedenle bağlar.

Genel olarak akıl, rüzgâr ya da vata doşa gibidir, bu doşa da her şeyi kapsayıcı ve hareketli olarak bilinir. Vata gibi akıl da hava ve eter elementlerinden oluşur, ama daha süp-til şekilde... Akıl, özünde eter gibidir, biçimsiz ve her şeyi kapsayandır. Dikkatimizi nereye verirsek, aklımız oradadır. Akıl hareket eden hava gibidir, çabuktur, nüfuz edendir ve hep kımıltılı ve değişkendir, parıltısı hızlı ve önceden kestirilemezdir.

Beden ve Aklın Karşılaştırmalı Elementleri

Beden		Akıl	
Özü	Toprak ve Su	Özü	Hava ve Eter
Kapha	Kan ve Et	Vata	Duyarlılık ve Hareket
	Fonksiyonları		Fonksiyonları
Pitta	Ateş-Sindirim	Pitta	Ateş - Mantık ve Algılama
Vata	Hava ve Eter	Kapha	Su ve Toprak
	Prana ve Beyin		Duygu ve Bedenle özdeşleşme _

Akıl ve Prana

Akıl ve prana her zaman ele ele gider. Dikkatimizi nereye verirsek, enerjimiz doğal olarak bunu takip eder. Dikkatimizin kendisi bir enerji akımım yönlendirir. Benzer şekilde enerjimizi ve canlılığımızı ne güdülerse (örneğin açlık va da susuzluk), dikkatimizi o meşgul eder. Akıl ve prana aynı fenomenin iki yanı gibidir, ruh kuşunun iki kanadı gibidir.

Prana genel olarak akla kıyasla daha kaba olsa da, akim kendi içinde de bir prana vardır, aklın kendi enerjisi ve canlılığı vardır. Benzer şekilde pranamn

işleyişi içinde bir akıl ya da şuur vardır, yaşam gücünün zekâsı vardır. Her zaman pranada aklın bazı yönleri ve akılda pranamn bazı yönleri vardır. Prana aslında zekânın veya aklın bir gücüdür, akıl da pranamn bir fiil ve ifade gücüdür.

Prana, tıpkı akıl gibi doğası gereği vatadır, hava ve eter elementlerinden oluşur. Ama burada bir fark vardır. Pranamn daha çok hava elementi vardır ve aklın daha çok boşluk ya da eter elementi vardır. Prana, hava gibi daha aktiftir, akıl ise boşluk gibi daha alıcı ve gözlemcidir. Bu bakış açısıyla, pranamn eter yönünün akıl, akim hava yönünün ise prana olduğunu söyleyebiliriz.

Doşik Tipler ve Akim Seviyeleri

Yogik edebiyatta, çitta ya da antahkarana denilen aklın tamamı vata küresi içindedir, yine benzer şekilde hava ve eter elementlerinden oluşur. Ancak tıpkı vatanın ortaya çıktığı pranaya kıyasla, vatanın daha süptil oluşu gibi, akıl vatadan daha süptildir.

Vata, akla hız ve enerji verir. Vata tiplerinin diğer tiplere kıyasla daha çabuk çalışan akıllan ve duyusal algılamadan, derin ve biçimi olmayan algılamaya dek zihinsel faaliyetin tüm seviyelerinde daha fazla yetenekleri vardır. Bu kişiler, bağlantı kurmada (hava) ve daha geniş algılamada (boşluk) iyidirler. Bu kişilerin akılları çok faaldir, her zaman bir yere gitme ve her şeyi anlama çabası gösterir. Vatanın genel olarak akılla olan ilişkisinden dolayı, vata tipleri akılsal ve psikolojik rahatsızlıklardan daha fazla etkilenir. Bu kişilerin akılları anında ve güçlü bir şekilde yaptıkları şeylerden etkilenir. Aynı şekilde çoğu akılsal ve sinir sistemi düzensizlikleri vatanın aşırı artışına sebep olur.

Ancak aklın, kendi pitta ve kapha yanı da vardır. Işık ve aydınlanmanın gücü olarak, akıl pitta ile ilgilidir. Bu nedenle, akıl bazen ateşle özdeşleştirilir. Pitta daha da belirgin olarak aklın algılama gücüdür, diğer yandan arka plandaki akılsal alan doğası gereği vatadır. Akim doğası gereği vata (havai) olduğunu, ama uygulamada pitta (ateşli) olduğunu söyleyebiliriz. Akıl, görmenin özel gücüne sahiptir; akıl gözü ya da üçüncü göz, ateşle ilgilidir. Akim pitta ya da vahşi yönü ayrım gücüdür, mantığı ve anlayışıdır (buddhi); bu, aynı zamanda akılsal hazımdır. Pitta tipler aşın derecede entelektüel ve sezgiseldir. Genelde tüm tipler içinde en iyi akılsal odağa sahip olanlardır, keskin ve net bir düşünme şekilleri vardır.

Akim kapha yönü duygunun, sevginin ve bağımlılığın doğduğu hissetme kapasitesidir. Bunlar duyularla ilgilidir ve akim dışsal ya da biçimsel yönüdür (manas). Akim kapha yönü en dışa dönük ve maddesel olandır, tıpkı kaphanın doşalar içinde en maddesel oluşu gibi. Yine de akim daha yüce bir kapha yanı vardır. İçsel akıl ya da kalbin de hissetme yönü vardır, tıpkı en önemli kapha hissi olan sevgi gibi. Akim özündeki saadetin kendisi, kaphanın en yüce biçimidir.

Ayurvedaya göre Meditasyon

Meditasyon, yaşamın ve zekânın kaynağı olan kendi gerçek özbenimiz ve şuurumuz (Atman veya Puruşa) ile iletişim kurmadır. Başka bir deyişle, meditasyon şuurumuzun olumsuz yönlerini, zararlı bilinçaltı alışkanlıklarını, acı ve ıstıraba yol açan dürtüleri temizleme kabiliyetidir. Meditasyon en yüce dürtüleri destekler ve zararlı, kolay yola getirilemeyenleri ise kökünden temizler.

Meditasyon aklı sakin ve konsantre bir hale getirmeyi içerir, böylece akılsal enerjilerimiz yenilenir ve dönüşür. Bu tür bir tanım meditasyonu en geniş şekliyle inceler, mantra, pranayama ve görselleştirmenin faydalı tekniklerini içerir. Yine de hangi teknik kullanılırsa kullanılsın, meditasyon şuurumuzu kendi orijinal huzurlu ve sakin haline geri döndürmede yardımcı olmalıdır. Burada kişi, tüm teknikleri bir kenara bırakmalı ve gerçek Doğasıyla uyum içinde kalmalıdır. Buna ‘kişinin Özbene uyması’ denir. Bu, meditasyonuıı doğal halidir, tüm meditatif çabaların gerçek hedefi budur.

Meditasyon ayurvedada aklın şifası için önemli bir araçtır, ama faydaları bedene dek genişler. Hastalık sürecinin mutlaka bir seviyede var olan psikolojik köklerini ya da engellerini azaltır. Ayurveda, belli hastalıkları, özellikle de meditasyo-nun ilksel terapi olabileceği psikolojik düzensizlikleri tedavide meditasyonu kullanır. Ayurvedik ve yogik düşüncede birçok meditasyon tipi vardır. Burada biz doşalara, gunalara ve aklın işleyişine göre ayurvedik bir rasyonel ve meditasyon uygulaması sunacağız.

Aklın prana ile olan ilişkisinden dolayı, meditasyondaki pranik uygulamalar yok varsayılamaz. Prananın gıda ile olan ilişkisinden dolayı, fiziksel beden de unutulamaz. Meditasyonun ayurvedik yaklaşımı her zaman bütünseldir, beden, nefes ve duyuları içerir.

Bir Terapi olarak Meditasyon (Dhyana Çikitsa)

Meditasyon, basit uykusuzluk sorunundan, ağır duygusal rahatsızlıklara dek, psikolojik ve sinirsel düzensizlikler için önemli bir terapidir. Kronik ve halsizlik veren alerji veya artrit gibi stres veya sinir sisteminde aşın hassasiyetin sebep olduğu hastalıklarda faydalıdır. Batı araştırmaları kalp hastalığında meditasyonun oldukça faydalı olduğunu bulmuştur. Vedik düşünceye göre kalp, şuurun meskenidir. Bu sadece fiziksel kalp değildir, hissetmenin içsel özü ve duyusal aklın ötesindeki bilmedir. Şuurumuzdaki rahatsızlıklar fiziksel seviyeyi de içine alacak şekilde, kalp ile olan sorunlara yansır. Aklı sakinleştirmek ve kalbi güçlendirmek bir arada gerçekleşir.

Meditasyon acıyla başetmemize yardımcı olur, kronik ya da akut ağrılı hastalıkları olan tüm hastalara bu nedenle önerilmelidir. Böylece aklımızı hastalığın ağrısından çekebilir ve dikkatimizi bir mantraya ya da gözlemleyen akla verebiliriz. Meditasyon, en çok ölümün yakın olduğu ağır veya ölümcül hastalıklarda önemlidir, zira kişiyi bir sonraki yaşama olan geçişe hazırlar. Doğrusu, meditasyon hepimizin bedene olan bağımlılığından kurtulmasına yardımcı olur. Bedene olan bağımlılık, fiziksel, psikolojik ve spritüel acının temel sebebidir. Bu bağımlılığı ortadan kaldırmak -eğer engelleyemiyorsak- tüm hastalıkları aşmada nihai tedavidir.

Bazı spritüel öğretmenler kişinin düşüncelerini değiştirmenin, ölümcül de olsa tüm hastalıkları tedavi edebileceğini söyler. Ayurvedanın bununla ilgili iki niteliği vardır. Birincisi zamanın hareketidir. Belli hastalıklar zamanla doğar; yaşlanma geciktirilebilir, ama tamamen yok edilemez. Bu nedenle, hepimizin sonuçta ölmesi gerekir. İkincisi ise karmadır. Hepimiz, bizi bu dünyada belli bir süre için tutan belli karmalara göre faaliyet gösteririz. Bir kez karmamız tamamlandığında, yolumuza devam etmeliyiz ve bazen hastalık bunun için bir araçtır. Fiziksel yaşamın, ruhun varoluşunun sadece bir seviyesi olduğunu, geçici bir yolculuk olduğunu unutmamalıyız. Bu nedenle fiziksel varoluşa aşılmamalı, tersine amacımızı tamamlamaya çabalamak ve yolumuza devam etmeliyiz.

Ancak tıpkı gıdanın ve şifalı bitkilerin iyi olmaması gibi, meditasyonun tüm biçimleri de herkes için iyi değildir. Bu nedenle ayurveda uygun bir yaşam stilini önerir ve bireyin farklı yetilerini ve doğasını göz önünde bulunduran meditasyonun bütünsel yaklaşımını önerir.

Meditasyonun Alt Yapısı

Meditasyon, uygun bir yaşam stili ile desteklenmelidir, özellikle de sattvik bir beslenme, sattvik izlenimler ve sattvik insan ilişkileriyle... Bunlar olmadan meditasyon uygulaması yapsak bile, bizlerin gerçekten meditasyon yapması mümkün değildir. Bu tür durumlarda, meditasyonun alt yapısı, meditasyon uygulaması ile birlikte öğretilmelidir. Ayurvedik yaşam rejimi bunu sağlar.

Genelde kişi bir meditasyon seansına resmi bir uygulama ile başlar; dua, mantra, pranayama veya görselleştirme gibi teknikler kullanır. Daha sonra biçimsiz meditasyona doğru ilerler, sessizlik içinde oturmak, kendini sorgulamayı uygulamak veya adanma meditasyonu (Tanrı üzerine meditasyon yapma) gibi. Sadece aklı sakinleştirmek için hiçbir araç kullanmadan sessizce otururşak, kendi düşüncelerimiz içinde kaybolabiliriz ve başladığımız ana kıyasla kafamız çok daha karışık ve rahatsız hale gelebiliriz.

Meditasyon, özellikle de pasif doğası olanlarda bilinçaltını açar. Bununla baş etmeye hazır değilsek, bu bazı zorluklar çıkarabilir. Duygusal olarak rahatsız olan kişiler, özellikle de vata aşırı arttığında, en kırılgan olanlardır. Bu nedenle, en azından başlangıçta sessiz meditasyona kıyasla mantra kullanımı daha iyidir. Sessiz meditasyon genişleyicidir, ama aklın gerçekten genişleyebilmesi için önce konsantre olması gerekir. Bu nedenle konsantrasyon alıştırmaları genelde me-ditasyondan önce gelir.

Ayurveda insanların doğal meditasyona dönük eğilimlerini doğrulamaya çalışır. Farklı her birey ve kültürde değeri ve saygınlığı olan meditasyona ait çeşitli yollar, öğretiler ve gelenekler vardır. Ancak bazen insanların takip ettiği meditasyon uygulamaları, ayurvedik bakış açısına göre bu kişilere fayda sağlamaz. Vata kişileri akıllarını daha da boşlukla doldurmaktan faydalanmaz. Pitta kişileri aşın odaklı veya eleştirel bir meditatif yaklaşımdan rahatsız olur. Kapha tipleri meditasyonun aşırı duygusal biçimleriyle kaphalannı artırabilir. Bu tür durumlarda ayurveda, kişinin meditasyonunda değişimler önerir.

Meditasyon ve Dua

Batıdaki insanlar meditasyona kıyasla duaya daha aşinadır. Dua genel bir terimdir ve pek çok çeşidi bulunur, ama bu terim genelde bir niyeti - Tanrı'yı, bize ya da sevdiklerimize bir şekilde yardımcı olması için çağırmayı- yansıttığımız, meditasyonun aktif bir biçimine gönderme yapar. Ayurveda

mantra ve meditasyonla birlikte duayı (prar-thana) kullanır. Genelde mantra enerji yüklü duadır, kozmik Sözün özel ses kalıplannı veya titreşimleri ile yogik yönteme göre yönlendirilen bir dua ya da dilektir. Meditasyon bir tür sessiz veya tefekküre yönelik meditasyondur, burada artık herhangi bir düşünce ya da niyet hareketi olmayabilir.

Ayurvedik doktorlar, duayı olumlu enerji ve niyetleri hastalıkları tedavi etmede kullanır. Buna büyük öğretmenlerin, avatarların, gurularm güçlerine ya da ilahi şifa kuvvetine kanal olmak dâhildir. İyi dilekler veren dua, şifanın ortaya çıkması için uygun psişik çevre yaratmak gereklidir. Bu ayurvedanın diğer süptil şifa usulleri olan aromalarla, yarı değerli taşlarla, mantralarla ve ritüellerle birlikte kullanılabilir.

Olumlama ve Görselleştirme

Olumlamaların kullanımı duayla birlikte gerçekleşir. Olumlamalar, ilahi olanla ya da kendi içsel şifa güçlerimizle olan ilişkimizi vurgulamada kullanılabilir. Pek çok kişi, özellikle de hep kendinden şüphe etmenin tuzağına düşen vata tipleri, kendileri hakkında olumsuz düşüncelerden muzdariptir. Olumlamalar bu tür koşullarda oldukça güçlendirici olabilirler.

Yine de olumlamalar fiile yöneltmeli ve fiilin yerine ikame olarak kullanılmamalıdır. Hayatta bir şeyi yapabilmek, örneğin bir dağa tırmanmak için, kişinin bunu yapabileceğine olan inancı ve bu çabayı yapmada olumlu niyeti gerekir. Yine de kişinin dağa tırmanması gerekir ve harekete geçmemek için olumlamayı bir özür olarak kullanmaması gerekir. Olumlamalar, irademizi İlahi irade ile ve davranışımızın takip ettiği hayattaki daha yüce hedef ile akortlu hale getirmenin bir yolu olmalıdır.

Görselleştirme, dua ve meditasyonla beraber gider. Başarmak istediğimiz, şifalanmış veya daha iyi hale gelmiş durumumuzu görselleştirebiliriz; kronik tıkanıklık şikâyeti varsa, kişinin akciğerlerinin temiz ve açık olduğunu, tamamen enerji dolduğunu görselleştirmesi gibi. Prana ya da şifa enerjisini hasta olanlara ya da bedenimizde iyi hale gelme gereksinimi duyduğumuz bölümlere yönlendirebiliriz. Bu tür görselleştirmeler belli renkleri ve mantraları kullanır veya nefesle yönlendirilir. Görselleştirmeler akılsal alanı temizlemek için aynı zamanda tanrılarla ya da doğadaki güzel sahnelerle de ilgili olabilir.

Samkalpa: Şifa ve Dönüşümde İradenin Gücü

Samkalpa irade ve motivasyon demektir. Aklın tüm seviyelerde en önemli faaliyetidir, her zaman niyetleri yansıtmakla meşguldür. Hepimiz samkalpalanmızm sonucuyuz, tıpkı eski atasözünün söylediği gibidir: “Kişi kalben ne isterse, odur.” Kalp seviyesindeki niyetlerimiz ya da samkalpalar ile kendimizi ve karmamızı yaratırız. Samkalpa, akıl ve kalbin gerisindeki derinlere işlemiş şartlanmalar olan samkalpa yaratmadaki temel akılsal fiildir.

Yoga, Özben-idrakı için irade ya da samkalpa geliştirir. Ayurveda, şifa samkalpası ya da iradesi geliştirir. Ne yaparsak yapalım, önce samkalpa ya da niyetlerimizin bir ifadesi gelmelidir. “Şimdi yapacağım fiili, (belli bir dönem için söyleyeceğim tarzda) söyleyeceğim sonucu almak için yapma niyetindeyim.”

Samkalpa bir plan ya da strateji gibidir. Belli bir hedefe ulaşmak için, bir şeyi belli bir şekilde yaparız. Kazandığımız sonuç, fiilimizin doğasını ve değerini gösterir. Bir tür sonuç alma amacı olmayan hiçbir fiilde bulunulmaz. Bu sonuç, fiilin gerisindeki niyete bağlıdır, sadece yaptığımızın dışsallaşmış hali değildir. Daha yüce ya da spritüel fiiller, şuurun gelişmesi ve tüm varlıkların ıstırabının azaltılması gibi, egoya bağlı olmayan sonuçları arar. Daha düşük seviyeli fiiller, istediğimizi almak, kendimiz için öyle veya böyle başarmak, kazanmak, üstesinden gelmek gibi egonun arzularını yansıtır. Spritüel sampkalpalar bizi içe yönlendirir ve ruhun özgürleşmesine yardımcı olur. Egoya bağlı samkal-palarsa bizi dışa yönlendirir ve dışsal dünyaya daha da sıkı bağlar.

Samkalpa sadece kişinin kendi iradesini geliştirmesini değil, aynı zamanda bu amacı başarmada yardımcı olacak kuvvetlerle kendi irademizin müttefik olmasını ima eder. Bu nedenle bir yardım, kutsama ya da rehberlik arayışını da içerir. Samkalpalar genelde çeşitli olumlamalar ve yeminlerle yansıtılır.

Yogik Samkalpalar

Yogik Samkalpalar spritüel tabanlıdır. Kişinin spritüel olarak gelişmesi ve dünyadaki spritüel davada ilerlemek için çeşitli yogik uygulamalar göstermesi niyetini içerir. Aşağıda bu tip birkaç samkalpa bulabilirsiniz:

- Bhakti Yoga ya da Adanma Samkalpaları:

“OM! Aşağıdaki uygulamaları İlahi Sevgiliye bir sunu olarak yapacağım. Tüm ilahi güçler beni bu çabamda kutsasın.”

- Jnana Yoga ya da Bilgelik-tabanlı Samkalpalar:

“OM! Aşağıdaki meditasyonları Tanrı ve yüce Özben bilgisini edinmek için uygulayacağım. Tanrı ve büyük öğretmenler bu çabamda bana yardımcı olsun.”

- Karma Yoga ya da Hizmet Samkalpaları:

“OM! Aşağıdaki fiilleri Tanrı ve ıstıraplarını azaltmada yardımcı olması adına yaşayan varlıklar için yapacağım.”

Ayurvedik Samkalpalar

Ayurveda samkalpayı bir şifa aracı olarak kullanır. Tüm şifa uygulamaları hem hasta, hem de terapistin uygun niyeti ile başlamalıdır. Uygun samkalpa şifa süreçlerinin işleyeceği sahneyi hazırlar ve hem hasta, hem de terapistte hangi sonucun istendiği konusunda netlik sağlar.

- Hastalar için Samkalpa:

“OM! Doğal ve spritüel yöntemlerle, spritüel yaşamım ve her şeyin iyiliği için olan dharmamı tamamlamak adına opti-mal sağlık ve canlılık yaratmak için kendime şifa arıyorum!”

- Terapist için Samkalpa:

“OM! Istırapları azaltmak ve insanların yaşamdaki gerçek amaçları için uyanmalarına destek olmak için, bu hastayı doğal ve spritüel yöntemlerle şifalandırmada yardım arıyorum. Evrendeki tüm şifa güçleri beni bu çabamda desteklesin!”

Meditasyonun Yönleri

Meditasyon belli prosedürlere dayalı bir yaşam şeklidir. Nasıl ki kişi eğitim almadan bir anda eline bir fırça alıp, başarılı bir sanatçı gibi resim yapmaya başlayamazsa, kişi bir anda yere oturup, aniden meditasyon yapmaya başlamaz.

Meditasyonun Genel Formatı

1 .Omurga dik bir şekilde, rahat bir duruşta oturun. Bu, lotus pozu gibi bir belli bir yoga duruşu da olabilir, ya da bunu yapamayanlar sadece bir

iskemlede de oturabilir. Rahat ve gevşek bir duruş olmadan, meditasyon yapmak çok zordur.

2. Pranayama ile nefesi canlandırın. Bu, enerjimizi içe yönlendirir, böylece meditasyon yapma gücümüz artar. Bu herhangi bir uygun pranayama ile yapılabilir.

3. Duyusal alanı temizlemek için birkaç dakika görselleş t irmeyi devam ettirin ve aklı içe odaklayın. Görselleştirme yardımcı bir renk, geometrik bir desen (yantra gibi), doğa dünyasındaki bir imaj ya da bir tanrı veya guru (kişinin doğal eğilimine göre) olabilir.

4. Acıdan, mutsuzluktan ve zincire vurulmadan özgürleşmesinde kişinin ruhsal özünü çağırmak gibi bir olumlamayı, olumlu düşünce gücünü artırmak için tekrarlayın. Ya da şifa ya da içsel büyüme için bir tür dua okuyun.

5. Bilinçaltı aklı sakinleştirmek için bir mantrayı tekrar edin. Mantralar meditasyondan önce en az 108 kez ve aynca gün içinde de belli aralıklarla, özellikle de akıl meşgul olmadığında tekrar edilmelidir.

6.Sessizce aklı gözlemleyin ve kendisini boşaltmasına izin verin. Meditatör, tıpkı hızla akan akıntıdaki dalgalan ve beraberinde taşıdığı döküntüleri izlemek gibi, gözlemci rolü üstlenmeli ve aklın içeriğine bakmayı öğrenmelidir.

7.Kişinin mizacına göre ister bilgi-odaklı, ister adanma-odaklı olsun meditasyon, kalbin doğal hareketi yoluyla Tanrı ile veya yüce Özben ile irtibat kurmaya çalışmaktır.

Belli Meditasyon Yaklaşımları

Kişi bir kez meditasyonun genel yaklaşımını anladığında, kendi hevesine en uygun olan meditasyon yaklaşımını içlerinden seçebilir.

Adanma Meditasyonu

Adanma meditasyonu, bir Tanrı biçimine, avatara ya da adanılacak yüce öğretmenlerden birine ya da baba, anne, hoca veya sevgili ile olan ilişkiye bağlıdır. Bu genel olarak kişisel bir konudur ve kişinin dini alt yapısına koşulludur, bu nedenle genelde ayurvedik terapistin karar vereceği bir şey

değildir. İnsanlar kendi kalplerini cezbeden biçim her ne ise, ona adanmalıdır. Bunun altında kalan her şey spritüel zalimliktir.

Hindu tanrılarının belli ayurvedik karşılıkları vardır. Örneğin fil başlı ve engelleri ortadan kaldıran tanrı Ganeşa, kapha ve ojasm artırılması için kullmlabilir. Maymun şekli olan ve rüzgârdan doğan Hanuman, pranayı destekler ve vatayı kontrol eder. İlahi çocuk, savaşçı ve ateşin oğlu Skan-da, tejası geliştirir.

Ölümü ve yıkımı kontrol eden Tanrıça Kali, prananın artması, vatanın kontrolü ve yaşamı tehdit eden hastalıkların ortadan kaldırılması için kullanılabilir. Bilinçaltı ve bilinç üstüne hükmeden Tanrı Şiva, korkunun, endişenin ve travmanın üstesinden gelinmesini sağlar. Avatar Rama, çocukları zarardan korur. Bu türde düzinelerce örnek vardır.

Adanmanın bir diğer önemli biçimi gezegensel tanrılar, zaman ve karma kuvvetlerinin gerisindeki kozmik güçlerdir. Bu, Vedik astrolojinin bakış açısına göre yapılır. Kızgın gezegenler olan Güneş, Mars ve Ketu (güney ay düğümü), pitta, tejas ve agniyi artırmada iyidir. Ay, Venüs ve Jüpiter gibi sulu gezegenler, kaphanın, ojasm ve dhatusun artırımı için iyidir. Satürn, Merkür ve Rahu (kuzey ay düğümü) gibi havai gezegenler, prana ve vatanın artırımı için iyidir.

Bilgi Meditasyonu

Bilgiye yönelik meditasyonlar kendini-bilme olan spritüel bilgiyi hedefler. Pasif ve aktif iki türü vardır.

Pasif meditasyon, bir gözlemci tavrını takınmayı ve kişinin kendi düşüncelerini gözlemlemesini içerir ya da alıcı durumda kalmayı, ilahi varoluşa ya da boşluğa kişinin kendisini açmasından oluşabilir. Pasif meditasyon, bir ghee lambası ya da doğadaki bir ağaç ya da gökyüzündeki bulutlar gibi genelde dışsal nesnelerle başlar. Daha sonra kademesel olarak bedene, duyulara, pranaya, duygulara, düşünceye, egoya ve nihai olarak yüce Özbene ya da tüm kavramların ötesindeki sessiz ilahiye odaklanır.

Aktif medıtasyon “Ben kimim?” gibi arayışın bir biçimini ya da kişinin kendi doğasını araştırmayı içerir. Burada Ben-düşüncesi, saf şuur olan kendi köklerine kadar takip edilir. Ramana Maharşi’nin ve diğer Advaita Vedanta öğretmenlerinin[4] eserlerinde ve aynı zamanda Yoga Vazişta ve ŞankaraçaryaYıın eserlerinde bu konu açıklanmıştır. Bu, bedenin, nefesin,

duyuların, akim veya gözlemlediğimiz diğer her şeyin gerisindeki Özbeni aramayı gerektirir. Bu, ayurve-dik danışmanlık tekniklerinin bir uzantısıdır, beden ve akim işleyişini anlamamıza yardımcı olur.

Meditasyon için Genel Düşünceler

Meditasyon Odası

Kişinim meditasyona ayrılmış özel bir odası olmalıdır. Burada bir sunak, özel resimler ya da kutsal kitaplar bulunmalı, spritüel enerjisi olacak şekilde dekore edilmiş olmalıdır. Oda iyi havalandırılmış olmalıdır ve odaya doğal ışık gelmelidir. Bir ofis veya çalışma odası da gerektiğinde kullanılabilir, ama yatak odası ya da evin bodrumu tercih edilmez.

Meditasyon Oturma Yeri

Kişinin meditasyon için rahat bir oturacak yeri ya da sandalyesi olmalıdır. Bir meditasyon kilimi ya da yün veya ipekten yapılmış bir örtü olması yardımcıdır. Meditasyon için, kişi yüzünü doğuya ya da kuzeye vermelidir. Oturacağı yeri saflaştırmak için, meditasyon öncesinde kişi OM gibi basit bir mantra okuyarak, oturacağı yerin çevresine biraz su serpebilir.

Meditasyon Ritüeli

Meditasyona başlamadan önce, kokulu bir yağ (toprak elementi için), su (su elementi için), ghee lambası veya mum (ateş elementi için), tütsü (hava elementi için) ve bir çiçek

(eter elementi için) sunma gibi kısa bir ritüel uygulayın. Bunlar bir tanrı veya gurunun resmi veya heykelinin önüne yerleştirilebilir veya sadece ilahi olana sunulabilir ya da kişi ne istiyorsa ona sunabilir. Bu tür bir ritüel, psişik havayı temizler ve odayı meditasyon için hazırlar. Kişi aynı zamanda bir çan çalabilir ya da bir okuma ya da dua gerçekleştirebilir.

Mala / Meditasyon boncuklan

Bir mala ya da tespih, mantraların sayılmasında kullanılır. Rudrakşa, tejasın artırılması ve Rab Şivaya adanmada iyidir. Kristal, Tanrıçaya adanma için iyidir. Tulsi tohumlan, Rab Vişnu (Rama ve Krişna) için özeldir. Bija mantralan (tek heceli mantralar) tekrarlamak için, kişi saymanın kolaylaşması için her bir boncukta sekiz veya on altı

mantra sayabilir. Mantraların gerçekten güç kazanması için yüz bin kez tekrar edilmeleri gerekir. Gerçekten verimli olabilmeleri içinse bilinçaltı akla yerleştirilmeleri gerekir.

Daha Uzun Mantralar

Güçlü şifalı özellikleri olan birçok daha uzun mantra veya dua da vardır. Rudra-Şiva'nm Mahamrityunjaya mantrası, yaralanmalardan ve ateşli hastalıklardan korunmak için iyidir. Güneşin Gayatri mantrası, yaşamsal enerjiyi artırır ve kalbi güçlendirir. Bu açıklama bu mantralan hali hazırda bilenler veya kendi eğitimlerinin bir parçası olarak bu mantralan almış olanlar içindir. Çeşitli spritüel geleneklerin de benzer şekilde kullanılan dualaı veya ilahileri vardır.

Meditasyon Zamanı

Meditasyon, tıpkı yemek yemek veya uyumak gibi, her gün düzenli olarak yapılmalıdır. Yine de bazı günler özellikle müsaittir. Jûpiterin günü Perşembe meditasyon için en iyi gündür, bunu Çarşamba (Merkür), Pazartesi (Ay) ve Cuma (Venüs) günleri takip eder. Meditasyon ayrıca ayın büyüyen evresinde daha iyidir. Kişi özellikle yoğun bir meditasyon uygulamasına başlamak istiyorsa, yıl boyunca ve kendi yaşam döngüsüne göre meditasyon için en uygun zamanlan bulmak için bir vedik astroloğa danışabilir.

Meditasyon için en uygun zaman, şafak öncesi sabah saatleri olan Brahman saatidir. Gündoğumu ve günbatımı da diğer iyi zamanlardır. Pek çok kişi günbatımının daha iyi olduğunu düşünür; çünkü o zamana dek günlük tüm işler yapılmıştır ve kişi içe dönebilir. Bunlar temelde, akıl ve pra-na gibi vata sistemler üzerinde daha kolay çalışılabilen vata zamanlarıdır. Uyumadan tam önce de aklı temizlemek için Önemli bir diğer zamandır.

Sabah meditasyonunu yoga asanaları, yürüyüş ya da hafif aerobik egzersizler takip etmelidir. Daha sonra çay ile hafif bir öğün alınabilir. Ancak kişinin sisteminde çok fazla toksin (ama) ya da kapha, ya da sinüs alerjilerinde olduğu gibi aşırı mukus varsa, o zaman egzersiz ve pranayama bu ataleti atmak için önce yapılmalıdır. Yoksa akıl ve beyin meditasyon için çok uyuşuk ya da tıkanık olabilir. Vatalar meditasyon için erken kalkmada aşırı yorgun hissedebilirler. Bu durumda gece yatağa erken gitmeli ve öğleden sonra hafif bir şekerleme yaparak bunu telafi etmelidir. Pittalar daha çok gece insanı olmayı severler, ama çaba sarf ederlerse erken

kalkmada kendilerini disipline edebilirler. Sabah meditasyonu esnasında kendisini uyanık tutmada zorlanan kişiler için, öncesinde yapılan bir sabah yürüyüşü ya da oturarak yapılan meditasyon yerine yürüme meditasyonu yardımcı olabilir.

Akşamları, meditasyonu uyku takip etmelidir ki derin uyku ortaya çıksın. Akşamları meditasyonun hemen öncesi veya sonrasında televizyon gibi duyusal bir dikkat bozucu olmamalıdır. Kişi akşam meditasyonundan sonra, aklı rahatsız etmekten kaçınmalıdır, yoksa uygulamanın getireceği faydanın çoğunu kaybeder. Meditasyon yemekten hemen sonra yapılmamalıdır, özellikle de ağır bir öğünden sonra...

Meditasyon Süresi

Meditasyon, on beş dakika pranayama, on beş dakika mantra, sonra en az on beş dakika sessiz ya da adanma meditasyonundan oluşmalıdır. Günde sabah akşam en az iki kez yapılmalıdır. Kişi bunda sürekli bir uygulama olarak ustalaşmca, meditasyon süresi uzayabilir ve günde üç kez veya daha da fazla yapılabilir.

En önemli şey uygulamanın sürekliliğidir. Her gün azar azar meditasyon yapmak, düzensiz bir şekilde aşırı medi-tasyon yapmaya yeğdir. Ara sıra yoğun meditasyonlar ya da inzivalar yapılması faydalıdır, ama kişi günlük sürekli uygulamasını da takip etmelidir.

Ayurvedik Meditasyonlar

Ayurvedik doktorlar sıklıkla tedavi öncesi ya da ders öncesi, Rab Dhanvantari üzerine bir meditasyon gerçekleştirirler. Kişi şu mantrayı kullanabilir:

Om Dham Dhanvantaraye Namah!

Diğerleri tedavideki tüm engelleri ortadan kaldıran Rab Ganeşa üzerine şu mantrayı kullanarak bir meditasyon yaparlar:

Om Gam Ganeşaya Namah!

Kişi aynı zamanda kendi işta devatası yani Tann'mn adanmak istediği kendi seçtiği şekli üzerine de meditasyon yapabilir.

Ayurvedik uygulayıcılar sıklıkla hastanın önünde, tedavinin bir parçası olarak dua veya mantralar okurlar. Hastaların da bu sürece iştirak etmeleri teşvik edilir. Buna ek olarak uygulayıcıların müşterilerini görmeden önce, kliniğe ya da muayenehaneye olumlu şifa enerjisi getirmesi için biraz sessiz meditasyon yaparlar.

DOŞİK TİPLERE GÖRE MEDİTASYON

1

Bhagavad Gita, Varoluşun Yogası, Purnam Yayınlan tarafından yayınlanmış temel yoga metinlerinden biridir.

2

Yoga Sutralar Patanjali tarafından kaleme alınmış raja yoganın (diğer adıyla klasik yoganın) temel metnidir. Bu Yoga Sıitralan, Swami Vive-kananda tarafından yapılmış yorumlarıyla birlikte Pumam Yayınlarından

3

Güneşi selamlama (Surya Namaskara) bir seri yoga duruşunun arka arkaya yapılmasıdır. Nasıl yapıldığını görmek için yayınevimizden çıkan ‘Evde Yoga, Vivekananda Yoga Üniversitesine Göre’ isimli kitaba başvurabilirsiniz.

4

*) Advaita Vedanta öğretmenlerinden biri olan Swami Vivekananda’nın yaymevimizden çıkan bu konuyla ilgili Bilginin Sırrı - Jnana yoga isimli kitabı, bu konuda daha fazla bilgi almak isteyenler için bir kaynak eserdir.

VATA TİPLER

Meditasyon

Vata tipleri kendi huzursuz akıllarını ve sinirlerini sakinleştirmek ve kendilerine has korku ve endişe eğilimlerini rahatlatmak için meditasyon uygulamalıdır. Meditasyon bu kişileri yaşamdaki ana sorunlarının - aşın duyarlı ve aşın aktif bir akıl ve yaşam gücünün- üstesinden gelmelerine yardımcı olabilir. Meditasyon bu kişilerin genel zayıflıklarına, yani uyumasına yardımcı olur, sinir sistemini yatıştınr, bağışıklık sistemini güçlendirir.

Ancak vatalar dikkatli olmalıdır; çünkü yanlış yapılan meditasyon, bıı kişiyi dünyadan soyutlayabilir ve hızla düşüncelere dalmasına sebep olabilir. Bu kişiler kendi düşüncelerinde kaybolabilir veya kendi pranalarını rahatsız hale getirebilir. Bu nedenle, vatalar öncelikle akıllarının gezinmemesi için konsantrasyon sanatını öğrenmelidir. Bu kişilerin zaten bünyelerinde fazlasıyla eter elementi olduğu için, akıllarını boşaltmaya çalışmak yerine, mantra veya görselleştirme yapmaları daha iyidir.

Yine de vata tipleri kendi doğal akılsal faaliyetini durdurmamak veya bastırmamalıdır. Yaşamın daha derin gerçeklerini ararken, akıllarının serbestçe ve doğal olarak hareketine müsaade etmelidir. Meditasyon için, tıpkı bir kartalın uçuşu gibi bol akılsal enerjilerini dizginlemeyi öğrenmeli, yani akıllarının odağını kaybetmeden süzülme-sine izin vermelidir.

Asana ve Pranayama

Vata kişileri öncelikle rahatça oturduklarından, beden ve eklemlerinin rahat olduğundan emin olmalıdır. Bu kişiler oturmadan önce bazı gevşeme egzersizleri ya da yürüyüş yapmalıdır. Vata kişileri sabit oturmada zorlanır ve bazı asana uygulamaları olmadan aynı duruşta uzun süre kalamazlar.

Vatalar konsantrasyonu zayıflatan düşük enerjiden muz-dariptir. Bu kişiler nefeslerini derinleştirmelidir, böylece meditasyon için yeterli pranaları olur. Pranayama başlangıçta vataları yorgun hissettirebilir; çünkü pranayama, vatanın hiperaktivitesini azaltır. Bu olursa, akılsal netlikleri geri gelene dek, bu kişiler kısa bir süre hızlı veya kuvvetli derin nefesler almalıdır. Yine de vatalar asla zorlayıcı pranayama yapmamalı, pranayamaya adım adım

alıştırılmalıdır.

Görselleştirmeler, Olumlamalar ve Mantra

Görselleştirme için, vata kişileri topraksı, sulu ve ateşli imajları kullanmalıdır; örneğin dağ, göl veya okyanus, lotüs veya gül gibi çiçekler, ateş veya şafak vaktindeki güneş gibi ışıklar... Altın rengi ya da safran gibi anti-vata renk terapisi de kullanılabilir. Bu renkleri akılsal alanlarını temizlemek için birkaç dakikalığına kullanmalıdırlar.

Vatalar daha yüce doğalarıyla ilgili temel huzur ve korkusuzluk olumlamaları kullanmalı ve endişeyle, kaygıyı bir kenara bırakmayı öğrenmelidir. İçsel planlarda kendilerine dikkat edecek Tanrının bir şekline veya yüce öğretmene inançları olmalıdır. Kendi başlarına çözemedikleri sorunlarına yardımcı olmaları için, Tanrı ve Tannça biçimleriyle guruların korumasını çağırmalıdır.

RAM, ŞRİM veya HRİM gibi anti-vata mantraları en iyilerdir. Vatalar bu tür mantraları meditasyon esnasında, aynı zamanda gün içinde de özellikle vata dengeden çıkmış gibi olduğunda tekrar etmelidir. Vatalar, bu mantraları enerjik, ama sakin tutan kısık bir sesle mırıldandığında daha iyidir.

Adanma Meditasyonu

Vata tipleri ilahi enerjinin hayırlı biçimlerine, özellikle de ilahi Baba ve Annenin biçimlerinin sakinleştirici, destekleyici ve besleyici ebeveyn ilişkisine gereksinim duyarlar. Durga ve Tara gibi ilahi Annenin koruyucu biçimleri özellikle iyidir. Yogilerin Rabbi olarak Şiva veya avatar ve kurtarıcı Rama olarak Vişnu gibi ilahi Babanın hayırlı biçimleri de benzer şekilde yardımcıdır. Ganeş çok köklendirici olabilir. Hanuman özellikle prana gücü verir ve daha yüce vata karakteristiklerini temsil eder.

Bilgi Meditasyonu

Vata kişileri düşüncelerini yavaşlatmak için, gerçeğin ebedi ve değişmez doğası üzerine meditasyon yapmalıdır. Kendi huzursuz akıllarına bir destek vermek için, dharma ya da evrensel yasa ile irtibata girmeye ihtiyaçlan vardır. Kalplerindeki değişmez ve ölümsüz özben ile veya saf Varlığın sabit ve sessiz genişliği ile irtibata girmeyi öğrenmelidirler. Vataların kendi içsel doğalarını dengelemeye ve dışsal dünyadaki dalgalarla endişelenmemeyi

öğrenmeye ihtiyaçlan vardır. Bu kişiler içe dönmelidir ve dünyayı, kargaşasını ve dikkat bozucu eğlencelerini unutmalıdır.

PITTA TİPLERİ

Meditasyon

Pitta kişileri, öfke ve saldırganlıklarını serbest bırakmak ve genelde, yaşama olan inatçı ve kontrol edici yaklaşımlarını bir kenara bırakmak için meditasyona ihtiyaç duyarlar. Pittalar genellikle iyi bir konsantrasyona sahiptir ve diğer tiplere göre daha kolay meditasyon yaparlar. Bu kişilerin güçlü akılsal enerjilerini odaklamak, dikkatlerini içsel bir hedefe yönlendirmek için, mantra ve meditasyon çok iyi bir yoldur.

Pittalar huzurlu bir şekilde meditasyon yapmaya dikkat etmelidir ve meditasyonu başarı veya zaferin bir başka biçimine dönüştürmemeye çalışmalıdır. Bu kişiler için meditasyon aşırı odaklı ve hatta dar görüşlü olabilir, gerginliği serbest bırakmak yerine, kontrol etme çabası olabilir. Akıllarını ve kalplerini meditasyonda genişletmeyi, gerçeği ortaya çıkarmak için kendilerine özgü ışığı kullanmayı öğrenmelidirler. Meditasyon bu kişilere, tıpkı ayışığında gölde hareket eden nazik dalgalar gibi akıllarının ve kalplerinin serinkanlı ve sakin olduğunu hissettirmelidir.

Asana ve Pranayama

Pitta kişileri öncelikle meditasyon duruşlarında sakin ve gevşek olmalıdır. Bu kişiler meditasyon öncesinde yorucu bir egzersiz yapmamalı veya çok çalışmamalıdır. Aysal nefesi veya sol burun deliğinden nefes alış verişi vurgulayan serinletici pranayama yapmalıdırlar. Şitali de yapılabilir. Meditasyon-dan önce nefes yoluyla içsel ısılarını serbest bırakmalıdırlar.

Görselleştirmeler, Olumlamalar ve Mantra

Pittalar bir dağ ormanı, göl ya da okyanus, yağmur bulutları, derin mavi gökyüzü, sakinleştirici renklerdeki çiçekler, ay veya yıldızlar gibi coşturucu olmayan imajlar görselleştirmelidir. Beyaz, koyu mavi veya zümrüt yeşili gibi renklerin kullanımıyla, anti-pitta renk terapisi de kullanılabilir.

Pitta kişileri bağışlama, şefkat ve sevginin artırılması ve öfkenin bırakılması üzerine olumlamalar yapmalıdır. Bu kişiler, tüm varlıklar için huzur ve mutluluk duaları etmelidir. Aynı zamanda, diğer yaratıklara zarar vermiş

olabilecek hatalı ya da zorlayıcı fiilleri için de af dilemelidirler.

ŞAM, ŞRİM veya OM gibi mantralar, anti-pitta mantra olarak işaret edilir. Bunlar sessizce tekrar edilmelidir. Gün içinde öfke gibi pitta duyguları yükseldiğinde, mantra yavaş ve gevşek bir tavırla tekrar etmede kullanılmalıdır.

Adanma Meditasyonu

Pittalar İlahi Baba ve Annenin serinkanlı ve sakinleştirici biçimleri üzerine meditasyon yapmalıdır. Tanrıça biçimleri; okyanustan doğmuş olan Lakşmi, Şivanın eşi ve karlı dağın kızı olan Uma-Parvati yardımcı olabilir. Tanrı biçimleri, Vişnu ve Şiva su ve boşluğun hayırlı biçimlerini içerir. Pittalar daha öfkeli ve gazap dolu biçimlere eğilim duysalar da, bu biçimler kendi içlerindeki ateşi artırabileceği için, dikkatli olmalıdırlar.

Tanrıya ilahi arkadaş ya da ilahi sevgili olarak meditasyon yapmak da bir başka yoldur. Pittalar tutkularını adanmaya dönüştürebilirler, ama adanmalarını kabul edici ve huzurlu tutmalıdırlar. İlahi için savaşçı tavrını benimseyebilirler, ama bunu daha fazla agresif enerjinin desteklenmesi için kullanmamada dikkatli olmalıdırlar.

Bilgi Meditasyonu

Pitta tipleri akılsal olarak çok eleştireldir, düşünce alanının ötesine gitmekten kendilerini alıkoyan kendi fikilerine ve yargılarına takılı kalırlar. Bunu, aynm gücünü geliştirme yoluyla şuurun doğasını sorgulama ve aklın ötesindeki yüce Özben ile irtibat kurma gücü olarak kullanmalıdırlar.

Pittalar eleştirel aklın tüm sınırlamalarının ötesindeki sonsuz boşluğa meditasyon yapmaktan faydalanırlar. Konsantrasyonlarını faydalı bir şekilde yönlendirebilirlerse, kalplerindeki ışığı keşfedebilirler; bu ışık bir ay gibidir, kalbin ve dışsal aklın çalkantısının ötesindedir. Aklın ve kalbin sessizliği ve alma yeteneği bu süreçte yardımcı olur.

KAPHA TİPLER

Meditasyon

Kapha tipler duygusal bağımlılığı bırakmak, akılsal durağanlığa ve tembelliğe karşı koymak için meditasyona ihtiyaç duyarlar. Meditasyon, bu

kişilerin sahiplemediğini ve ağırlığım gerçek mutluluğu ve bereketi veren tek yer olan şuur boşluğuna serbest bırakmalarına yardımcı olur. Kapha-lar meditasyon için cesarete, uyarıya veya güdülenmeye ihtiyaç duyabilirler ve genelde bir grupla daha iyi meditasyon yaparlar. Hemen etki vermediği görülse bile, bu kişilerde me-ditasyonun daha disiplinli bir yaklaşımı şarttır.

Kaphalar meditasyon esnasında uyuma eğilimi gösterirler. Bu nedenle mantra ve pranayama gibi ya da bir aktivite ile meditasyonu birleştirmek gibi meditasyonun daha aktif biçimlerini yapmalıdırlar. Aynı zamanda bu kişiler hayal kurmaya ya da dalmaya eğilimlidir. Akıllarının dermansızlığına karşı koymak için uyanık bir dikkat geliştirmeye ihtiyaçları vardır.

Asana ve Pranayama

Kapha kişileri oturmadan önce, dolaşımı açmak ve durağanlığı ortadan kaldırmak için öncelikle bazı fiziksel egzersizler yapmalıdır. Bu hafif aerobik egzersiz gerektirir, ama aklı rahatsız edecek ölçüde kuvvet gerektirici egzersizler olmamalıdır. Sonra daha sakin bir pranayama ile devam edebilirler. Bu kişiler enerjilerinin hareket etmesi için meditasyonu, pranayama süreleri ile birleştirmelidir.

Görselleştirmeler, Olumlamalar ve Mantra

Kapha kişileri güneş, ağaçlar arasında hareket eden rüzgâr, berrak mavi gökyüzünün genişliği gibi, ateş, hava ve eter elementlerini artıran imajlar üzerine odaklanmalıdır. Altın rengi, mavi ve turuncu gibi anti-kapha renk terapisi de kullanılabilir.

Kapha kişileri, kendi yüce doğalarına bağımlı olmama halini olumlamaya ihtiyaç duyarlar. “Kendi gerçek Özbenimde ben bağımsızım, özgürüm ve boşluk doğasına sahibim,” gibi olumlamalar bu kişiler için faydalıdır. Aynı zamanda tüm yaradılışa sevgi ve özen düşünceleri yönlendirerek, sevginin kapha enerjisini geliştirmeye çalışmalıdır. Birkaç dakika boyunca yüksek sesle, ardından nefesle tekrar edecek şekilde netleştirici ve uyarıcı mantralar okumalıdırlar. OM, HUM ve AÎM gibi mantralar okuyabilirler.

Adanma Meditasyonu

Kaphalar fazlasıyla sevgi dolu insanlardır ve İlahi Olanla adanma ilişkisi geliştirmeden fayda görürler. İnanç ve teslimiyet bu kişilere genelde çok

kolay gelir. Bu kişiler adanmanın pek çok biçimine açıktır. En çok ilahinin sevgi dolu biçimleri bu kişilere çekici gelir. Ancak bu kişiler kendilerini güdülemesi için Şivanın gazap dolu biçimleri veya Kali biçimi gibi, Tanrı veya Tanrıçanın daha uyarıcı veya gazap dolu biçimlerine de gereksinim duyabilirler.

Kaphalar aşırı duygusallığa kapılmaktan kaçınmalıdır; adanma, bir tür kendine-müsamaha göstermenin bir biçimine dönüşmemelidir. Bu, kalbin ve aklın saflığını gerektirir, bağımlılığı azaltmada, duyguları serbest bırakmada ve insani kişiliği ve egoyu hafifletmede adanmayı kullanmayı gerektirir. Bu kişiler aynı zamanda adanmanın dışsal biçimlerine bağımlı hale gelmekten de kaçınmalıdır. Kullandıkları biçimler sayesinde, sonsuz ve şekilsiz olanla irtibata geçmeyi öğrenmelidir.

Bilgi Meditasyonu

Kapha kişileri gerçekliğin biçimsizliği vesonsuzluğunu öğrenmelidir, böylece biçim ve sınırlamalara olan bağımlılıklarını serbest bırakacaklardır. Özellikle gerçeğin ebedi, değişmez yönü üzerine meditasyon yapmada iyidirler. Bu kişiler akılsal alanın temeli olarak değişmez huzuru geliştirebilirler.

Boşluk üzerine meditasyon yapmak, bu kişiler için özellikle iyidir; çünkü bu, akıldaki boşluğu artırır. Bunu aynı zamanda içsel ışıkla birleştirmek de mümkündür, böylece akıllarına daha fazla ateş gelir. Meditasyonun sorgulayıcı biçimleri bu kişiler için zordur; keza akılları rahat bir halde dinlenmeyi tercih eder. Ancak bu her zaman iyi değildir; çünkü halinden hoşnut akıl ile daha yüce gerçeği karıştırabilirler. Kaphalar daha ileri gitmede dikkatlerini artımayı öğrenmelidir. Kendi kişisel sınırlamalarının ötesine geçmedikleri sürece, hallerinden hoşnut olmamalıdır. Meditasyonu, ne kadar hoş olursa olsun, yolda durmadan devam ettikleri harika bir seyahatte sıradağ zirvelerine çıkma olarak görmelidirler.

Ayurveda ve yoga meditasyon sanatını geliştirebilir. Doşaların ve pranalann ayurvedik bilgisi, meditasyonu şifa ve dengeleyici amaçla kullanmamıza yardımcı olur. Akıl ve gunaların yogik bilgisi ise meditasyonu Özben-farkındalığı için kullanmamıza yardımcı olur. Meditasyon Vedik bilgi piramidinin tepe noktası gibidir. Sonsuz olana nüfuz eden keskin bir noktayı geliştirir, ama daha geniş olan tabanı derinlemesine Dünyaya gider.

Bu bilgelik, yaşamınızın ve şuurunuzun tüm yönlerinde size yardımcı olsun!

Ek-1 Vedik Bağlantı

Vedalar, insan tarihinin şafağı olan Dünya Çağı ya da yuganın başlangıcı olan binlerce yıl önce Himalaya rişileri, yogileri ve bilgeleri tarafından ileri sürülmüş yüce mantrik metinlerdir. Vedalann evreni destekleyen ve doğal yasanın temeli olan kozmik aklın bilgeliğini tezahür ettiği söylenir. Dört Veda, Krişnanın zamanından önce, dört-beş bin yıl öncesinden günümüze, uzun sözlü ve yazılı geleneklerle elden ele geçer.

Vedalar, yoga ve ayurvedanın belirgin tezahürler olduğu özben ve kozmik bilginin daha geniş sistemini sunar. Ayurveda da, yoga da Vedik okullar olarak doğar, Vedik kâhin soyları ile öğretilir, bu kişiler Vedik bilgiyi belli pratik biçimlerde yansıtır. Her iki okul da otorite olarak Vedik metinlere bakar. Sağlık ve spritüel uygulamada kendileriyle ilgili alanlarda Vedik vizyonu takip eder.

Vedalar

Vedalar ilksel olarak üç adettir ve her biri yoga ve ayurvedanın önemli bir uygulaması ile ilgilidir. Üç Veda, yaşamın tüm yönlerini anlayan mantrik bir yaklaşımı yansıtır, kozmik yaradılış sürecini aynalayan Vedik ritüel yajna ya da ateş ayinini ortaya serer. İçsel olarak bu, agni ve somayı (ateş ve su), içimizdeki algılayan ve algılananı dengeleyen yoga uygulamasıdır. Bu genel Vedik yajna, evrenin tüm güçlerinin üstünü açar ve sağlıktan özgürleşmeye dek yaşamın tüm gayelerini gerçekleştirmede kullanılabilir. Dördüncü Veda olan Atharva Veda belli konularla ilgili mantraları sağlar; buna kişisel konular dâhildir ve benzer şekilde yaşamın tüm yönlerini kapsar.

ÜÇ VEDANIN BENZERL		İKLERİ
Rig Veda	Yajur Veda	Sama Veda
İlahi Konuşma	İlahi Prana	İlahi Akıl

Mantra Yoga	Prana Yoga	Dhyana Yoga
Bilgi	Uygulama	İdrak
Uyanıklık hali	Rüya hali	Derin Uyku hali
Toprak	Atmosfer	Cennet
Ateş (Agni)	Rüzgâr (Vayu)	Güneş (Suıya)

Vedik yajna, bize giren ve akıl, beden ve duyular sayesinde bölünmüş hale gelen ilahi şuurun tamlığını yenilemeyi hedefleyen şifa sürecidir. Vedik yajnanın amacı, dünyaya dönüşmek için kendini kurban etmiş olan puruşa veya kozmik varlığı şifalandırmak veya bir araya getirmektir. Yaratıcı ve yaradılışın ya da Tanrı ve ruhun tekrar bir araya getirilişi, birlik anlamına gelen yoganın da temelidir. Ayurveda bu Vedik itkiden ortaya çıkar, sadece kişisel şifa için değil, aynı zamanda madde dünyasına düşmüş ilahi şuura şifa içindir.

Varolan Vedik metinler daha derin kozmik bilgeliğin araçlarıdır, yaşamın tüm yönlerini dokur. Bu bakış açısıyla Vedalar sonsuz ve ebedidir. Kozmik akla özgüdür ve ilahi Sözün titreşimi olarak evrenin vücut bulduğu yaradılışın her bir döngüsünde tezahür eder. Ruhumuz ve onun yaratıcı kuvvetleri bu gücün bir bölümü sayesinde işler.

Vedik mantralar yaşam enerjisini yansıtır. Bunların pranaya özgü olduğu söylenir, prana sadece yaşam gücü değil, aynı zamanda kozmik enerjinin tüm hareketidir. Kozmik prananın araçları olarak, Vedalar muazzam bir canlılık ve şifa gücü içerir. Prananın kendisi lisanı yaratır, keza konuşmanın kendisi nefesten ortaya çıkar. Bu yaratıcı söz, Vedaların resmettiği yaradılışın arketip biçimlerini ya da tohumlarını tutar. Bu nedenle Vedalar yoluyla, doğanın kendisini değiştirebilen yaradılışın güçlerine girmeyi kazanırız.

Vedaların iki temel bölümü vardır. Birincisi mantra bölümüdür (samhita), biraz önce konuştuğumuz bölüm budur. İkinci bölümse yorum bölümüdür;

bunun kendi içinde Brah-manalar, Aranyakalar ve Upanişadlardan oluşan üç bölümü vardır, böylece toplamda dört bölüm eder. Brahmanalar hem dışsal, hem de içsel (yogik), bireysel ve kolektif çeşitli ritüel-lerin detaylarıyla ilgilenir. Aranyakalar da benzer şekildedir ama daha içsel doğaya sahiptir, meditasyon ve çilekeş uygulamalar için temalar sağlar. Upanişadlann doğası genelde felsefedir ve Vedik öngörülerin ve bilginin bir özetini sunar. Yine de Brahmana ve Upanişadlar arasındaki ayrım sadece derece farkıdır. Brahmanalar, Özben-bilgisinin spritüel ^ bilgeliğini öğretirken, Upanişadlar çeşitli türdeki ritüel ve uygulamaları sunar. Upanişadlar Vedantanın, yoganın ve % Vedalardan türemiş sonraki dönemlerin spritüel ve felsefi disiplinlerin temelidir.

Vedik Anlayışın Altı Okulu

Vedalardan altı felsefe okulu şad darşana çıkmıştır. Kelime anlamıyla bu söz, görmenin ya da anlayışın altı şekli demektir. Bunlar Vedik mantraların mantıksal, metafizik-sel ve kozmolojik anlamlarını göstermek için tasarlanmıştır. Patancali'nin Yoga Sutralannda[1] izah ettiği klasik yoga, Vedik felsefenin bu altı okulundan biridir. Patancali'nin, kendisi büyük bir yogi ve Vedik bilge olan Yajnavalkya'nm silsilesinden olduğu söylenir, bu kişi Yajur Veda ve Briha-daranyaka Upanişad'm kâhinlerindendir. Patancali'nin aynı zamanda Sama Veda'nm bir öğretmeni olduğu söylenir. Kozmik yaratıcı olarak güneş tanrısının bir ismi olan Hiran-yagarbha, Yoga Sisteminin geleneksel kurucusudur.

Vedik Felsefenin Altı Okulu ve Kurucuları

1. Nyaya - Mantık Okulu - Gautama

2. Vaişeşika - Atomik Okul - Kannada

3. Samkhya - Kozmik İlke Okulu - Kapila

4. Yoga - Yoga Okulu - Hiranyagabha

5. Purva Mimamsa - Ritüelistik Okul - Jaimimi

6. Uttara Mimamsa / Vedanta - Teolojik veya Metafîziksel

Okul - Badarayana

Nyaya ve Vaişeşika mantıksal felsefenin okullarıdır, Batılı düşüncenin Plato felsefesine benzerdir. Ayurveda ve Yoga dâhil tüm Vedik okullar, güçlü mantıksal becerinin geliştirilmesinde ısrar eder, bu da Nyaya-Vaişeşikada kişinin eğitilmesiyle gerçekleşir. Mantık, daha yüce sezgisel bir algılamadan sonra gelse bile, hem yogi, hem de ayurvedik doktor uygun bir mantıkla kararlarını desteklemelidir.

Daha önce bu kitapta belirtildiği gibi, Samkhya hem yoga, hem de ayurveda için felsefenin ve kozmolojinin altyapısını sağlar. Bilimsel bir görüşü vardır; hem içsel, hem de dışsal gerçekliği inceler. Samkhya sistemi yogik uygulamanın idrake çalıştığı tattvalarm veya kozmik ilkelerin çerçevesini çizer.

Ancak Samkhya ve yoga arasında az da olsa bir fark vardır. Samkhya daha çok tattvalarm (ruh, akıl, duyu organları, fiil organları, elementler) bilgisiyle ilgilidir, yoga ise içimizdeki bu tattvalarm saflaştırılması ile ilgilenir. Yoga bizi Samkhya bilgisine hazırlar; çünkü sadece tattva saflaştığında, onu anlayabiliriz. Yoga, Samkhyaya teist bir bakış açısı verir ve Samkhyanın teistik biçimi olduğu söylenebilir. Yine de yoganın yaklaşımı daha pratiktir ve felsefi olmaktan ziyade teknolojiktir, çeşitli felsefi sistemlerde kullanılabilir.

Yoga, aynı zamanda bir yogik metin olduğu söylenen Şri Krişna'nın Bhagavad Gita'sı[2] gibi daha sonraki dönemlerin Vedik metinlerinde Samkha ile birlikte bulunur. Yogadan genelde Upanişadlarda, özellikle de Praşna, Katha ve Svet-asvatara Upanişadlarda bahsedilir. Yogaya olan atıflar, Rig Vedanın kendisi dâhil tüm Vedalarda bulunur. Şri Aurobin-do, Ganapati Muni veya Paramahamsa Yogananda gibi pek çok büyük modern yogi, yoganın Vedik tabanını açıklamıştır.

Ritüelistik okul Purva Mimamsa bireysel ve sosyal iyi hal için uygun ritüellerin uygulanmasını vurgular, bunun için özel dualarla, sunular kullanır ve evrendeki hayırlı kuvvetlerle bizi bağlamayı hedefler. Bu ritüeller bedeni ve aklı saflaştırmak için ve bizi meditasyona hazırlamak için iyidir. Bu, karma yoganın ya da hizmet yogasının alanıdır.

Vedanta terimi özellikle Uttara Mimamsa için kullanılmıştır. Bu, (altı okulun her biri bu endişeyi taşısa da) altı sistem içinde Vedik metinlerin uygun yorumu için en çok gayret gösterendir. Vedanta ya da teolojik metafiziksel okul, Tanrının, ruhun, Mutlağın ve bunlar arasındaki ilişkinin doğasını

tartışır. Vedik felsefi gelenekler içinde en önemli ve kapsamlı olan Vedantanın pek çok farklı okulu vardır.

Büyük filozof Şankara'nın (7. yy) öğrettiği Düalistik olmayan (advaita) vedanta, Tanrı ve ruhu, bunların gerçek Özbe-nini oluşturan Mutlağın tezahürleri yapar. Jnana Yoga ya da bilgi yogasının altını çizer, bu öğreti Güney Hindistan'ın modern bilgesi Ramana Maharşi sayesinde popüler hale gelmiştir.

Madhva'nm (14. yy) öğrettiği Düalistik (dvaita) Vedanta Tanrı ve ruhu ayrı hale getirir, ama ebedi olarak bağlantılı olduğunu söyler. Tanrıya adanmayı ve Onun lütfundan sonra, ruhun geldiğini öğretir. Bhakti Yoga ya da adanma yogasını vurgular. Pek çok Vaişnava (Vişnu adanmışları) bu silsileyi takip eder, Prabhubata'mn Krişna hareketi de bunun içindedir.

Ara bir okul olan Ramanuja'nm (12. yy) vasıflı düalist olmayan Visiştadvaita okulu da önemlidir. Bu okul adanma okuludur ve doğası gereği Vaişnava gibidir. Yoga ile özel bir bağlantısı vardır. Madras'ın Krişnamaçarya'sı Batıda ünlü pek çok yoga hocasının gurusudur, bu hocalar arasında BKS Iyengar, Pattabhi Jois, TV Deşikar gibi kişiler yer alır.

Yoga Vedanta ile bir şekilde yakından bağlantılıdır. Swami Vivekananda, Rama Tirtha, Paramahamsa Yogananda, Swa-mi Rama ya da Swami Şivananda gibi Batıya gelen orijinal yoga hocalarının pek çoğu, advaitik çizgideki Yoga-Vedantayı anlatmıştır. Pek çok ayurvedik doktor da Vedantindir.

Vedanta Samkhyaya yakıdır, daha yakın geçmişteki Hindistan'da öğretisini adapte ettiği Samkhyanm yerini almıştır. Samkhya aslında, Vedantik metinler üzerinde kendi yorumlan olan Vedik bir sistemdir. Yine de Vedanta, Samkhya ve Yoga arasında az da olsa farklar bulunur.

Samkhya ve Vedantanın ikisi de tattvalarm bilgisi ile ilgilenir. Ancak Samkhya puruşa ya da bireysel ruha yönlendiren tattvalarm bilgisiyle ilgilidir. Vedanta, özellikle de advaitik okulu ise en yüce tattva olan paramatman (yüce ruh) ve Brahmanı (Mutlak) hedefler, daha alt tattvalarla daha az ilgilidir. Adanmanın yoğun olduğu Vedantik okullar doğası gereği tanrıbilimcidir ve klasik Samkhyada ayn bir tattva olarak düşünülmeyen İşvara tattva ya da Yaratıcı ile ilgilenir.

Sanskrit terimler kullanırsak; Samkhya, tattva viçara yani tattvalann

doğasını sorgulama ile ilgilenir. Advaita Vedanta, Atma tattva viçara yani Özben ya da en yüce tattvanın araştırması ile ilgilenir. Düalist Vedantanın ana ilgisi, İşvara tattva viçara yani Tanrının doğası ve bizim onunla olan ilişkimiz üzerine şekillenir.

Yoga, tattva şuddhiyani sadece tattvalann saflaştmlmalan ile değil, aynı zamanda bunlann araştınlması ile ilgilidir. Yoga tattvalan saflaştırırken, diğer yandan ne olduklannı araştırır, ama bu sıkıl ve beden tortu dolu iken yapılamaz. Bu nedenle yoganın sekiz basamağının uygun uygulaması bize Samkhya ve Vedantanın peşinden gitme yeteneği verir. Bu yüzdendir ki, pek çok Vedantin, öğrencilerinden bilgi arayışlarında ilerleyebilmeleri için öncelikle yoga konusunda bir ustalık kazanmalarını ister.

Yine de yoga, aynı Vedik darşana yani görüş şekline sahip bu altı okulun bir şekilde parçasıdır. Yoga, diğer sistemlerin geliştirmek istedikleri öngörüler için pratik bir temel sağlar - bedeni, pranayı ve aklı içsel arayışın araçları olmaları için hazırlar. Bu açıdan bakıldığında, yoga belki de bu altı sistem içindeki en evrensel olanı ve aralarındaki bağdır. Ayurveda yoga ve tüm altı sistem için dünya görüşünü ve uygulamalarını paylaşarak, doğru yaşama şeklini sağlar, bu nedenle ayurveda da bu altı sistemin ortak kullandığı bir bilimdir.

Yoga ve ayurveda, en azından belli bir noktaya kadar, Hindistan'daki Vedik olmayan sistemler tarafından da kullanılmıştır. Budistler, Jainler ve hatta sufi öğretmenler ayurveda ve yoganın çeşitli görüşlerini ve yöntemlerini kullanmıştır. Bağlantıların çoğu, yoga ve ayurvedamn farklı yönleriyle, Hindu ve Budist biçimleri olan tantra yoluyla gerçekleşmiştir, örneğin Tibet tıbbı genel olarak ayurvediktir.

Ayurveda ve Vedalar / Upavedalar

Upavedalar kültürel alanda Vedik öğretiye daha belirgin uygulamalar sağlar. Ayurveda ikinci Veda veya Upave-da olarak ortaya çıkmıştır ve daha çok Atharva Veda ile bağlantılıdır. Bunun sebebi, Atharva Veda'nm çeşitli hastalıkları tedavi eden belli mantraları ve yöntemleri ilk kez sunan eser olmasıdır. Ancak ayurveda, kendini bilme ve içsel bütünlüğün sağlanması hedefini güden diğer Vedalarla da bağlantılıdır. Kozmik Varlık ve bireysel ruhun ikisini de şifalandırmayı amaçlayan Vedik ritüeli tanımlayan Yajur Veda ile yakından bağlantısı vardır.

Upavedalar aşağıdaki gibidir:

1. Ayurveda - Şifa sanatı

2. Dhanur Veda - Savaş sanatı

3. Sthapatya Veda - Mimari, heykel ve jeomansi

4. Gandharva Veda - Müzik, şiir ve dans

Ayurveda, Upavedaların hepsiyle bağlantılıdır. Temeli Dhanur Veda'ya yani egzersiz tavsiyelerini, masaj stillerini ve beden çalışmasını içeren, özellikle de bedendeki hassas noktalar olan marmalarm tedavisini içeren savaş sanatlarına dayanır. Marmalar temel olarak Dhanur Veda'da açıklanmıştır. Pek çok yoga asanası da aynı zamanda Dhanur Veda'nm görüşlerini taşır.

Ayurveda aklın ve bedenin şifasında çok önemli olan müzik ve sanatın süptil therapilerini içeren Gandharva Veda'yı kullanır. Müzik ve sesin yogası Gandharva Veda'dan gelişmiştir.

Sthapatya Veda ya da daha çok ilindiği adıyla Vastu tam yersel ve göksel enerjileri getirmede, doğru yapı tasarımlannın ne olduğunu gösterir. Bu bilgi, kliniklerin, hastanelerin ve şifa odalarının uygun yerleşimini ve inşası için gereklidir. Bazı kişiler, evlerinin yanlış inşasından dolayı, zararlı yönsel kuvvetlere maruz kaldıkları için hastalanırlar. Bu nedenle, pek çok ayurvedik doktor, teşhislerinin bir parçası olarak, hastalarının evlerinin nasıl konumlandığını sorgular. Yoga, Vastu'yu tapınakların, aşramların ve meditasyon odalarının yerleşimi için kullanır. Örneğin, meditasyon için yogik tavsiye olan yüzün doğuya veya kuzeye dönük olması, Vastu bilgisini yansıtır.

Vedangalar / Vedik Astroloji

Altı Vedanga yani Vedalann organları vardır. Bunlar Vedalann bir parçası olduğu için, Upavedalara kıyasla, Vedalara daha yakındır ve Vedalann yorumlanmasında bir araç olarak kullanılır.

1. Jyotiş - Astroloji

2. Kalpa - Ritüel kuralları

3. Şikşa - Telafuz

4. Vyakarana - Dilbilgisi

5. Nirukta - Etimoloji

6. Çhangas - Ölçüler

Altı Vedanga içinde en önemlisi Jyotiş ya da Vedik astrolojidir. Ayurveda için, kişinin temel sağlık potansiyelini, hastalığa olan eğilimlerini ve iyileşme olasılığını anlamaya yardımcı olur. Bu, özellikle ağır hastalıklardan muzdarip kişiler ve normal tedavi protokolüne cevap vermeyen hastalıklar için önemlidir. Vedik astroloji ayrıca tedavinin zamanlaması ve ilaçların hazırlanması için doğru zamanın tespiti için kullanılır. Yanlış zamanda başlayan doğru tedavi bile istenilen iyi sonucu getirmeyebilir. Astroloji, çoğunlukla doğum haritasında belli olan psikolojik sorunları anlamamıza yardımcı olur. Ayurvedik terapilerde faydalıdır, özellikle de kişinin takması gereken değerli taşların neler olduğunun belirlenmesinde.

Vedik astroloji, bireysel spritüel potansiyele karar verme, yogik uygulamaların zamanlaması ve özellikle de mantra inisiyasyonu konusunda yogada faydalıdır. Doğum haritasının incelenmesi, ayurvedik ve yogik konuların ikisi için de önemlidir ve Vedik yaşam yaklaşımının bütünsel bir parçasıdır. Bu nedenle pek çok ayurveda ve yoga uygulayıcısı jyotişi çalışır, ya da en azından gerektiğinde danışabilecekleri iyi bir astrologları olur.

Altı vedangamn dördü lisanla uğraşır. Bunlar, Sanskrit lisanı ile yoga ve ayurvedamn kati terminolojisinin temelidir. Hem yoga, hem de ayurvedada çok önemli bir yeri olan mantra yoga yolunun parçasıdır. Ayurveda mantrayı, aklı şifalandırmada kullanır. Yoga ise aklı saflaştırmada ve içsel güçlerini ve yeteneklerini ortaya çıkarmada kullanır. Mantra yoga, ayurveda ve jyotişin e n önemli aracıdır ve Vedik bilimin temelidir.

Özetlersek, yoga Vedik bilgeliğin Kendini-tdrak için olan bir uygulaması olarak doğmuştur. Ayurveda şifa ve doğru yaşamanın bir yöntemi olarak ortaya çıkmıştır. Her iki sistem de en iyi halleriyle, Vedik bağlamda anlaşılır ve Vedik yaşamın ilkelerini anlamamızı sağlar. Yoga aklın saflaşması (çitta-şuddhi) aracını sağlar, böylece Vedanta (Özben-bilgi-si) yoluyla Kendini-ldrak durumu kazanılır. Ayurveda opti-mal sağlık ve enerji için bedenin saflaşmasını (deha-şuddhi) sağlar. Vastu, mekânın doğru yerleşimiyle, evin saflaşmasını (griha-şanti) sağlarken, jyotiş zamanın doğru yerleşimi

için, olumsuz gezegensel etkilerden (graha-şanti) saflaşma verir.

Vedik bilginin tüm sistemini bir araya getirdiğimizde, yani ayurveda, yoga ve ilgili disiplinleri birleştirdiğimizde, günlük yaşamda hem kendimizi, hem de gezegenimizi dönüştürecek muazzam bir kaynağımız olur. İnsanlığın daha yüce evriminin kilit noktası budur, çağımızın kriz ve geçiş döneminde daha fazla dikkat gerektiren bu konudur.

1

Patancali'nin Yoga Sutralan, Swami Vivekananda'mn yorumlarıyla yayınevimizden yayına hazırlanmaktadır.

2

Bhagavad Gita - Varoluşun Yogası, yayınevimizden yayınlanmıştır.

Ek-2 Sözlük

Agni: Kozmik ilke olarak ateş Ahamkara: Ego veya ayrı benlik duygusu Ahimsa: Zarar vermeme veya öldürmeme Ananda: Saadet, mutluluk

Anandamaya koşa: Saadet, kalp veya doğanın daha derin hissi kılıfı

Anna: Gıda ya da kozmik ilke olarak beslenme Annamaya koşa: Gıda kılıfı ta da fiziksel beden Antahkarana: İçsel araç, tüm seviyelerde akıl Apana: aşağı hareket eden prana Asana: Yogik duruşlar

Astral beden: Saf izlenimler ve pranadan oluşan süptil beden Astral plan: Saf izlenimlerin süptil bedeni, rüya planı

Atman: Gerçek Özben, saf Ben duygusu

Ayurveda: Şifanın yogik bilimi

Bandha: Yogik kilit

Basti: Ayurvedik lavmanlar

Bhakti yoga: Adanma yogası, sevgi yogası

Bija mantra: Tek heceli Om tarzı mantralar

Brahman: Mutlak Gerçeklik

Buddhi: Zekâ, zihin

Nedensel beden: Samskaraların ve gunaların bedeni ya da en derin eğilimler, ruhun alanı

Nedensel plan: Yaratılışın kaynak dünyası, ideal derin uyku planı âlemi

Çakralar: Süptil bedenin enerji merkezleri

Çitta: Bilinçaltı dâhil tüm seviyelerdeki aklın genel terimi, akim en derin seviyesi için özel terim ya da sadet kılıfı

Devi: Tanrıça

Dharana: Konsantrasyon

Dharma: Doğamızın kanunları, gerçek ilke

Dhyana: Meditasyon

Ganeşa: Bilgi ve korunma tannsı

Gunalar: Doğanın üç değeri; sattva, rajas ve tamas

Guru: Spritüel rehber

Hanuman: Prana ve adanmanın tanrısı

Hatha yoga: Asana, pranayama ve meditasyon yogası, çaba odaklı

Homa: Vedik ateş sunuları Ida: Sol burun deliği ya da aysal nadi İndra: Prana ve enerjinin Vedik tanrısı İşvara: Tanrı ya da yaratıcı

İşvari: İlahi Anne, Tanrının dişi yönü Jiva: Bireysel ruh

Jnana Yoga: Bilgi yogası, Özben-bilgisi yogası Kali: Enerji ve dönüşüm tanrıçası Kapha: Biyolojik su mizacı

Karma: Geçmiş yaşamlar dâhil, geçmiş fiillerin etkisi

Karma yoga: Ritüel, fiil ve servis yogası, fiil yogası

Koşa: Ruhu içine alan beden, kılıf veya örtü

Kundalini: Spritüel gelişimin uyur haldeki enerjisi

Lakşmi: Güzellik ve ilahi zerafet tanrıçası

Laya yoga: İlahi ses akımı ile birleşme yogası

Mahat: İlahi akıl veya Kozmik Zekâ

Manas: aklın dışsal ya da duyusal yönü

Manomaya koşa: dışsal akıl veya izlenimler kılıfı

Mantra: Şifa veya yogik amaçlarla kullanılan ses tohumlan

Marma: Bedendeki hassas noktalar

Nadi: Süptil bedendeki kanal sistemi

Nasya: Ayurvedik burun tedavisi

Neti kabı: Burun deliklerinden tuzlu su verilmekte kullanılan kap

Niyama: Kişisel davranışlar için yogik disiplinler ve ilkeler

Ojas: Kaphanın yaşamsal özü

Pança karma: Ayurvedik detoks prosedürü

Pingala: Sağ burun deliği ya da güneşsel nadi

Pitta: Biyolojik ateş mizacı

Prakriti: Doğa

Prana: Yaşam gücü, nefes

Pranamaya koşa: Prana veya yaşamsal kuvvet kılıfı

Pranayama: Yaşamsal kuvvetin kontrolü veya genişlemesi Pratyahara: Akıl ve duyuların kontrolü veya içe dönüşü Pıija: Hindu ritüeli Puruşa: İçsel ruh, özben

Raja yoga: Patancali'nin Yoga Sutra isimli kitabında açıkladığı Bütünsel Yoga Sistemi

Rajas: Fiil ve kışkırtma değeri

Rajasik: Rajas değerinde olan

Samadhi: Emilim, içine çekiliş

Samana: Yaşamsal kuvvetin dengesi

Samkalpa: İrade, niyet, azim

Sanıklıya: Yirmi dört tattva ilkesi

Samskara: derinlere köklenmiş şartlanmalar ve güdülen-meler

Sattva: Uyum değeri

Sattvik: Sattva değerinde olan

Şakti: En derin seviyedeki güç, enerji, Tanrıça

Şiva: Huzur ve aşkmlığm ilahi gücü

Skanda: Tejas tanrısı

Soma: Saadetin ilahi nektarı

Srotamsi: Fiziksel bedenin kanal sistemleri

Suşumna: Süptil bedenin merkezi kanalı ya da nadisi

Tamas: Karanlık ve durağanlığın değeri

Tamasik: Tamas değerinde olan

Tanmatra: Duyusal potansiyeller ya da süptil elementler (ses, dokunma, görme, tatma, koklama)

Tantra: Daha yüksek potansiyellerimizle çalışmanın enerje-tik sistemi

Tattva: Kozmik gerçeklik ilkeleri

Tejas: Yaşamsal seviyedeki ateş

Udana: Yukarı hareket eden prana

Upaveda: ikincil Vedik metin

Vata: Biyolojik hava mizacı

Vayu: Prana veya yaşam gücünün bir diğer ismi

Veda: özben ve kozmik bilgiyi içeren kadim Hint spritüel sistemi

Vedanta: Vedik öğretinin özben-bilgisi yönü Vijnanamaya koşa: Bilgi veya bilgelik kılıfı Vişnu: Sevi ve korumanın ilahi gücü Vyana: Genişleyen yaşam gücü Yajna: Kurban veya adanma

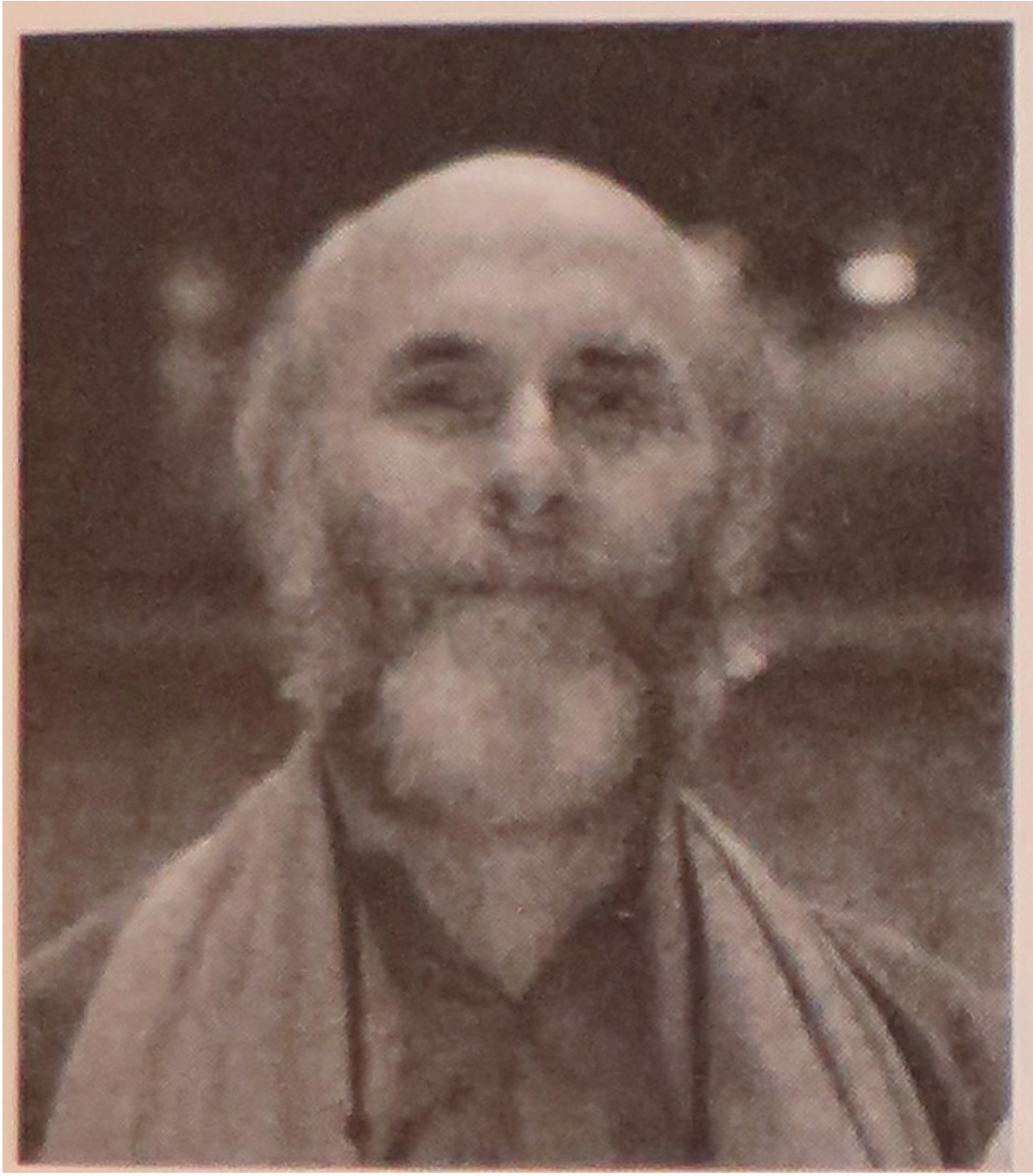
Yama: Sosyal kuralları içeren yogik değerler ve ilkeler

Yantra: Geometrik meditasyon biçimleri

Yoga: Evrensel gerçeklikle tekrar birleşme bilimi

Amerikan Vedik Araştırma Enstitüsü

Dr. David Frawley & Yogini Shambhavi



Vedaçarya Vamadeva Shastri (Dr. David Frawley) hem Hindistan'da, hem de batıda tanınan ve saygı duyulan Vedik bilgeliğin saygıdeğer bir öğretmenidir; kırktan fazla kitabı, bir çok makalesi ve eğitim programı bulunmaktadır. Dr. Frawley Amerikan Vedik Enstitüsünde direktördür. Amerikan Vedik Araştırma Enstitüsü, temeli Veda, Vedanta, Ayurveda, Vedik Astroloji, Tantra ve Yoga üzerine dayanan Sanatana Dharma'nın daha geniş geleneğinin anlaşılmasını sağlayan bir Vedik eğitim merkezidir. Dr. Frawley'nin doğu tıbbı (çin tıbbı ve ayurveda) üzerine doktorası bulunmaktadır.

Amerikan Vedik Enstitüsü, Uzaktan Eğitim Programları ve Vedik Astroloji Konsültasyonları sunmakta, yirmi beş yıldan beri, tüm dünyada on binin üzerinde öğrenciye eğitim ve sertifika programları düzenlemektedir.

American Institute of Vedic Studies, www.vedanet.com

PO Box 8357, Santa Fe NM 87504 USA, 505-983-9385 Email: vedicinsta aol.com, yoginishambhavia aol.com

Yoga ve Ayurveda - Kendine Şifa ve Kendini Bilme

Dr. Vedaçarya David Frawley

"Ayurveda bedene sağlık ve denge getirmeyi hedefler, yoga ise beden şuurunu aşmada bize yardımcı olur."

Dr. David Frawley

Yaşam boyu sağlık, canlılık ve farkındalık için bütünsel bir yaklaşım sunan, kadim iki öğreti yoga ve ayurvedayı ilk kez birlikte inceleyen, ABD'nin çok satan kitabı Türkçede.

Dünyanın en ünlü ayurvedik doktorlardan biri olan Dr. Vedaçarya David Frawley, Yoga ve Ayurveda kitabında beden, nefes, duyular, akıl ve çakralar üzerindeki sırları aralıyor. Beslenme ve şifalı bitkilerin kullanımının yanı sıra asana, pranayama ve meditasyon gibi yoga uygulamalarıyla yaşamlarımızı nasıl dönüştürebileceğimizi açıklıyor.

"Bir kez daha, Dr. David Frawley bu ebedi bilgeliğin günümüzün modern insanına uyduğunu gösterme kabiliyetini sergiliyor. Bu kitap, David'i niçin bir Rişi yani 'gerçeği bilen' olarak gördüğümün ispatı. Yoga ve Ayurveda, Yoga ve Vedik bilgi ile ilgilenen her ciddi öğrencinin kütüphanesinde mutlaka olmalı."

Dr. Deepak Chopra

Purnam yayınları

9 786056 250279