AKİF MANAF

SORULAR VE CEVAPLARLA VAROLUŞUN TEMEL PRENSİPLERİ



EGO

NEDİR VE NASIL AŞILIR?

SPİRİTÜEL SÖYLEŞİLER VE FELSEFE SERİSİ – 1

SİNA

Sevgili Okuyucular,

Şira Yayınları olarak çok ilginizi çekecek yeni bir serinin yayınına başlıyoruz: "Spiritüel Söyleşiler ve Felsefe Serisi". Altı kitap olarak plânladığımız serinin ilk kitabı "EGO Nedir ve Nasıl Aşılır".

Seri, Büyük Yoga Üstadı Akif Manaf'ın, öğrencileriyle birlikte uzun yıllardır gerçekleştirmekte olduğu derin sohbetlerin derlemesi ile hazırlanmıştır.

Hayatın kökenlerinin sorgulandığı bu derin çalışma, her ne kadar felsefe serisi adı altında toplanmış olsa da, hemen hemen herkesin rahatlıkla anlayabileceği ve faydalanabileceği bir şekilde sunulmaktadır. İşte tam da bu nedenle herkesin bedensel, zihinsel ve ruhsal sağlığı için, yaşamını daha bilinçli ve sağlıklı sürdürebilmek için bu kitaptan faydalanacağını düşünüyoruz.

Kitapta, EGO'nun ne olduğu ve nasıl anlaşılıp aşılacağının yanında; evrenin neden ve nasıl tezahür ettiği, Orijinal Yoga Sistemi'nin ne olduğu, Ruh ve Ruh'un kaynağının ne olduğu, kişisel gelişim, astral seyahat ve ölümden sonra yaşam konuları derinlemesine ve bir sohbet tadında anlatılmaktadır.

Akif Manaf Üstadın çalışmalarını yayınevimiz aracılığıyla sizlerle buluşturacak olmanın heyecanını yaşıyoruz. Çünkü büyük bir bilgi karmaşasının olduğu günümüzde, toplumumuzun sağlam temellere dayanan ve gerçek bir tecrübenin ürünü olan bilgiye ihtiyacı olduğuna ve buna hakkı olduğuna inanıyoruz.

Akif Manaf konuyla ilgili şöyle diyor: "Buddha diyor ki 'konuşan bilmez, bilen konuşmaz'. Yoga yolunda bilen konuşur, bilmeyen susar. Gerçi günümüzde herkes konuşuyor, bilen de bilmeyen de. Hatta bilmeyenler daha çok konuşuyor, çoğunlukla da bilmezliklerini örtbas etmek için. Günümüzün problemi, yaşadığımız *Kali-yuga* (Şu an içinde yaşamakta olduğumuz Demir Çağı) çağının sorunu da bu, cahiller konuşuyor, bilgeler susuyor."

Sevgiyle kalın,
Şira Yayınları

AKİF MANAF

EGO

NEDİR VE NASIL AŞILIR?

ŞİRA YAYINLARI

EGO
NEDİR VE NASIL AŞILIR?

AKİF MANAF

© Bu kitabın tüm yayın hakları, ŞİRA YAYINLARI'na aittir.

ŞİRA YAYINLARI

REKLAM VE PRODÜKSİYON HİZ. TİCARET -- YILDIRAY YILMAZ

Yerebatan Cad. Salkım Söğüt Sk. Keskinler İş Merkezi No: 8/511
Sultanahmet- İSTANBUL
Tel: 0 (212) 512 45 74 Faks: 0 (212) 512 45 98

http:www.sirayayinlari.com
e-mail: bilgi@sirayayinlari.com
POSTA ÇEK NO: **5870547**

ISBN: 978-605-4182-19-0

GENEL YAYIN YÖNETMENİ: YILDIRAY YILMAZ
İDARİ İŞLER: AHMET ÇİMEN
KAPAK TASARIM: YILDIRAY YILMAZ
EDİTÖRLER: PINAR ELMASOĞLU - İDİL ZAİMOĞLU
DİZGİ: ŞİRA YAYINLARI
KAPAK FOTOĞRAFLARI: OZAN ÇELİK
BASKI CİLT: KAYHAN MATBAACILIK SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
0(212) 567 84 19
DAVUTPAŞA CD. GÜVEN SAN. TISESI C BLOK NO: 244 TOPKAPI-ISTANBUL

1. BASKI: TEMMUZ 2010

İÇİNDEKİLER

Akif Manaf Hakkında	7
Önsöz	11
Abant, 8 Nisan 2008 Sohbeti	23
Ego	26
Ruh	36
Karma	50
Yoga	64
Cinsellik	75
Uyku	76
Aladağlar, 5 Temmuz 2008 Sohbeti	81
Beslenme	83
Ego	93
Kişisel Gelişim	98
Genetik	104
Ruhsal Gelişim	110
Meditasyon	113
Astral Seyahat	121
Trans	123
Melekler	127
Posesyon	132

Konsantrasyon 135
Biyoenerji 137
Yogi 141
Karma Yasası 145

Aladağlar, 2 Ağustos 2008 Sohbeti 151
Kâinatın Tezahürü 151
Ölümden Sonra Yaşam 157
Üst Düzey 163
Ölüm 168
Doğuş 170
Dharma 174
Kader 177
Melekler 182
Cinler 188
Tekâmül 191
Cehennem 194
Negatif Varlıklar 198
Şifacılık 201
Uzaylı Varlıklar 207
Âdem ve Havva 210

Sonsöz 213

Akif Manaf Hakkında

Paramahamsa Yogaçarya Maha Yogi Akif Manaf, batıdaki en başarılı Yogi'lerden biridir. Hayatını öğrencilerine Yoga sayesinde mükemmel sağlık ve spiritüel evrim kazandırmak için çabalayarak, insanlığa hizmet etmekle geçirmektedir.

Yogaçarya Akif Manaf 1958'de Bakü, Azerbaycan'da doğdu. 1975'ten 1980'e kadar Moskova Ekonomi Enstitüsü'nde Sibernetik Ekonomi öğrenimi gördü. 1980'de ekonomi ve matematik dallarında uzmanlaşarak mezun oldu. 1984'te ekonomide master tezini vererek Moskova Ekonomi Enstitüsü'nde hocalık yapmaya başladı. 1994'te Felsefe doktorasını (Ph.D.) tamamladı.

İlk Yoga eğitimine 7 yaşında başlayan ve 14 yaşından itibaren düzenli Yoga uygulayan Yogaçarya Akif Manaf, daha sonra Uzakdoğu felsefelerine duyduğu ilgi dolayısıyla

1989'da Hindistan'a yerleşti. Sanskrit dilini öğrenip Veda ve Yoga felsefesinde uzmanlaştı. Hindistan'da çeşitli Yoga Üstatlarından eğitim alarak Yogi'lik mertebesine kadar ulaştı. Himalayalar'da bulundu ve uzun süre Himalayalar'da yaşayan gerçek Yoga Üstatlarından eğitim aldı. Orijinal Yoga Sistemi'nin gizli felsefe ve tekniklerini öğrendi.

1994'te Hindistan'da kendi kurduğu Yoga Academy'de Yoga eğitimi vermeye başladı. 1995 yılında, Himalayalar'da yaşayan Maha-Vişnu Maheş Yogi Üstat'tan kendisine "Büyük Yogi" anlamına gelen Maha Yogi ismi verildi.

Maha Yogi Akif Manaf, 2007'de Yogaçarya ünvanına layık bulundu. Sanskrit kelimesi olan Yogaçarya iki sözcükten ibarettir: Yoga ve Açarya. Açarya sözcüğü "usta", "üstat", "örnek", "anahtar" veya "açıcı" anlamına gelmekte olup, Yogaçarya kelimesi "Yoga Üstadı", "Yoga sırlarının anahtarı olan kişi" veya "Yoga'nın zirvesine götüren kapıyı açan kişi" demektir.

Yogaçarya Maha Yogi Akif Manaf, Orijinal Yoga Sistemi üzerine eğitim vermektedir ve bu bilgi dalının şefkat, sabır, alçakgönüllülük, metanet, dürüstlük, mizah, özgeci hizmet, Ahimsa (şiddetsizlik), merhamet ve anlayışlı olma gibi erdemlerine sahiptir. Birçok eski Büyük Yoga Üstatları gibi, verdiği eğitimin büyük bir kısmı sözlü olarak aktarılmamaktadır. Öğrenciler sadece onun yanında bulunarak gerçeği hissedebilir ve spiritüel evrim yolunda hızla ilerleyebilir.

Yogaçarya Maha Yogi Akif Manaf, yüz binlerce kişiyi Yoga ile tanıştırmıştır. "Hocaların Mükemmel Hocası", "Günümüzün Büyük Bilge Patancali'si" ve "Yoga'nın Temel Taşı"

olarak bilinen Yogaçarya Akif Manaf, Yoga alanında yol gösteren bir güç olarak tanınmaktadır.

Yogaçarya Maha Yogi Akif Manaf, 2009'da *Paramahamsa* ünvanı ile onurlandırıldı. Sanskrit kelimesi olan *Paramaham - sa* iki sözcükten oluşmaktadır: *Parama ve Hamsa. Parama* kelimesi "üstün" *Hamsa* ise "kuğu" demektir. Böylelikle Sanskritçe *Paramahamsa* "üstün kuğu" anlamına gelmektedir. Kuğunun özel bir yeteneği vardır: kuğu su ile karıştırılmış sütü içerken, sütü sudan ayırabilir. Tıpkı bunun gibi *Paramahamsa* zamanın her anında gerçeği yanılsamadan ayırabilir; ruh ve madde arasındaki farkı gözetebilir. Madde nerede biter ve ruh nerede başlar, ruh nerede biter ve madde nerede başlar? *Paramahamsa* bu gizemi çözmüştür.

Paramahamsa ünvanı aydınlanmış bilgeye verilmektedir. Kuğu hem suda hem de karada kendini rahat hisseder. Benzer şekilde gerçek bilge hem maddi hem de ruhi düzeylerde kendini rahat hisseder. Yoga metinlerinde kuğu saflık, spiritüellik ve aşkınlık simgesidir. Ayrıca kuğu dayanıklılık, disiplin, zarafet ve şefkat sembolüdür. Kuğu, Himalaya dağları üzerinden uçabilen tek kuştur.

Paramahamsa Yogaçarya Maha Yogi Akif Manaf, aralarında Bilgi Üniversitesi ve Boğaziçi Üniversitesi'nin de bulunduğu pek çok kurumda verdiği eğitimleri farklı kurumlar bünyesinde halen sürdürmekle birlikte, çalışmalarını ağırlıklı olarak bilgi ve deneyimlerini insanlara aktarmak için Türkiye'de kurmuş olduğu Yoga Academy'de devam ettirmektedir.

Türkçe yayınlanmış kitap ve CD'leri mevcuttur. Yayınlanmış kitapları şunlardır:

1. *Yoga Nedir Ne Değildir?*
2. *Yoga: Asanalar – Duruşlar.*
3. *Yoga: Pranayama – Nefes ve Enerji Kontrolü.*
4. *Yoga: Çakralar – Enerji Merkezleri.*
5. *Yoga: Kundalini – Gizemli Evrim Enerjisi.*
6. *Yoga: Prana Vidya – Biyoenerji Bilimi.*
7. *Yoga: Pratyahara – Duyu Kontrolü ve Astral Teknikler.*
8. *Yoga: Dharana – Konsantrasyon Teknikleri*

Yoga ile ilgili sorularınız için, yazara ulaşabileceğiniz;

Tel: 0535 234 51 66

E-mail: akifmanaf@yogaakademi.com

Web: www.yogaakademi.com

www.yogaakademisi.com

Önsöz

Orijinal Yoga Sistemi'nin başarıyla uygulanması için zihin ve bilinç birleşmelidir.

Rig Veda

Bu kitapta Yoga kelimesini kullandığımızda, **Orijinal Yoga Sistemi**'ni kastediyoruz. Günümüzde yaygın olan sözde yoga türleri ya da ekollerinden söz etmiyoruz. Bunlar, Orijinal Yoga Sistemi'nden alıntılar içermelerine rağmen, sistemin özel olumlu etki ve yararlarına sahip değildirler. Konu aşağıda yer alan bölümlerde daha detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Orijinal Yoga Sistemi aslen sadece teorik bir bilim değil, aynı zamanda pratik yani uygulamalı bir bilimdir. Yalnızca derin teorik bilgiye dayanan pratik uygulama kişiyi gerçek deneyim ve doğru anlayışa ulaştırır.

Orijinal Yoga Sistemi öyle bir sistemdir ki, kişiliğin

tekâmül sürecini, olası her yönde tamamlamada yardımcı rol üstlenir. Bireyin tam şekilde tekâmül etmesi için Orijinal Yoga Sistemi yeterlidir. Bunun için orijinal sistemi farklı "yoga" türlerine ayırmak gerekmez. Yoga teknikleri sayesinde birey kendisinin sadece beden ve zihin değil, ruh olduğunu da kavrar. Birey kendisine ilişkin taşıdığı kavramı tüm düzeylerde geliştirir, bu yüzden mutluluğu sadece beden ve zihin aracılığıyla yaşamaz. Gerçek mutluluğu yakalamak için ruhun devreye girmesi zaruridir. Zira gerçek kişilik beden, zihin, duygu ve algının ötesindedir. Orijinal Yoga Sistemi bunların ötesinde olan ruhun idrak edilmesi, farkında olunması ve yaşanmasını sağlar. Genellikle ruh, açıklanması zor olan soyut bir kavramdır. Yoga teknikleri sayesinde, ruh soyut düzeyden nispeten somut ve deneyimlenebilir düzeye taşınmaktadır. Farklı bir deyişle, ruh sadece inanca dayalı kavram halinden çıkıp, tecrübe edilebilecek gerçeklik haline gelmektedir.

Orijinal Yoga Sistemi'nin uygulanması iç ve dış dünyanın daha net bir şekilde algılanmasını kolaylaştırır ve deneyimlerin niteliğini daha üst düzeye taşır. Orijinal Yoga Sistemi birleşik ve bütünleşmiş bir Yoga çalışması sunar. Bu çalışma sayesinde kişiliğin tüm seviyeleri gelişir. Kişiliğin alt seviyesi beden, zihin ve duygularla ilgili iken, üst seviyesi spiritüel zihin ve duyulara bağlıdır. Bu üst seviyeye ulaşmak için Orijinal Yoga Sistemi'nde bulunan *Pratyahara* (Duyu Kontrolü) teknikleri uygulanmaktadır.

Piyasada mevcut bir "yoga" kitabında: "Yoga 5.000 yıldan bu yana yapılıyor" ifadesi yer almaktadır. Maalesef bu

tahmin gerçeklere dayanmıyor. Sadece bilinen Veda eserleri 6.000 sene önce yazılmıştır, oysa Yoga bilgileri bundan çok daha öncelerde üstattan öğrenciye şifahen aktarılmaktaydı. Orijinal Yoga Sistemi, evrenin yaratılış gününden bu yana mevcuttur ve tüm gezegenlerde uygulanmaktadır. Yoga evren kadar eskidir. Yoga'nın 5.000 yıldan bu yana yapıldığını söylemek bilgi yoksunluğunu gösterir.

Ebedi olan Yoga Sistemi, hem maddi yaşam illüzyonundan kurtulmaya hem de transandantal bilincin ışığı olan içsel hakiki gerçeği idrak etmeye yardımcı birçok tekniğe sahiptir. Birey, Yoga sayesinde zihnin derinliklerine inerek varlığının özüne ulaşmakta, fiziksel, zihinsel ve duygusal bütünleşme yaşamaktadır.

Sanskrit kelimesi olan *Yoga*, sözcük anlamıyla "birleşmek", "bağlanmak" veya "bütünleşmek" demektir. Bu işlem birkaç düzeyde gerçekleşir. Yoga uygularken, fiziksel düzeyde organizmanın tüm sistemleri birbirine bağlanarak uyum içinde çalışır. Zihinsel düzeyde düşünce ve duygular bütünleşerek rahatsız edici karşıtlıklar üretmezken, kişisel düzeyde, Yoga teknikleri sayesinde beden, zihin ve ruh birleşerek uyum içinde birbiriyle kaynaşmış tek bir birim haline gelir. Evrensel düzeyde ise, bireysel ruh Evrensel Ruh ile birleşerek bütünleşir.

Beden, soyut ruhu taşıyan somut bir araçtır. Yoga teknikleri fiziksel bedeni etkileyerek ruhla bağlantıya geçmeyi sağlar. Fiziksel, zihinsel ve duygusal enerji alanları ruhu sıkıca sarıp gerçek spiritüel doğanın algılanmasını engellemektedir. Yoga çalışmaları enerjetik düğümleri çözerek spiritüel

doğanın algılanmasına zemin hazırlar. Neticede, bedenin içinde bulunan ruhi öz parıldayarak ortaya çıkar ve tüm varlığı aydınlatır. Yoga, ruhi varlığın doğal niteliklerinin ortaya çıkmasını sağlayan bir katalizördür.

Yoga, en kadim bütünsel sağlık sistemidir çünkü hem beden, hem zihin, hem de ruh üzerinde yoğunlaşır. Yoga teknikleri sayesinde birey bedeni ve zihniyle bağ kurar ve ruhunu keşfeder. Bütünlüğüne kavuşur, fiziksel benliğinin rahatsız edici etkilerinden kurtulur ve ruhi benliğini yakından tanır. Orijinal Yoga Sistemi, benliğin bütün parçalarıyla bağlantı kurma sanatıdır.

Yoga, kişisel nitelikleri geliştirmeyi ve gerçek benliği keşfetmeyi amaçlayan bir sistemdir. Bu sistem, bütün yöntemlerden önce var olan, çok eski bir psikoterapi yöntemini de içermektedir. Kişisel gelişim ve spiritüel evrim için mükemmel bir araç olup, spiritüel gelişim için fiziksel, zihinsel, duygusal ve psikolojik yarar ve engelleri inceler. Orijinal Yoga Sistemi, birtakım ahlaki kurallar dahilinde davranmayı içeren ruhsal bir disiplindir.

Piyasada bulunan bir sözde "yoga" kitabında: "Yoga'nın kökeninin Hindistan'a dayandığı" belirtilmektedir. Ne yazık ki bu, gerçekleri yansıtmayan bir iddiadır. Çünkü Yoga, tüm gezegenimize ait olan en kadim sanat ve bilim dalıdır. Bu sanat bedeni güçlendirir, zihni dinginleştirir, duyguları yatıştırır ve ruhu ortaya çıkartır. Yoga'nın kökleri bir zamanlar tüm gezegenimize hakim olan Ari uygarlığına kadar ulaşıyorsa da, Yoga Sistemi bu uygarlığın da ürünü olmayıp, Ari uygarlığından da eskidir.

Orijinal Yoga Sistemi, fizyolojik gerçekliğe sıkıca bağlı olan bir öğretidir. İnsanın dış dünyaya ilişkin deneyimleri genetik özelliklerinden, bulunduğu ortamdan, sergilediği davranışlardan ve yediği besinlerden etkilenen sinir sisteminin sağlığına bağlıdır. Yoga teknikleri sinir sistemini güçlendirir, dengeye sokar ve arındırır. Böylece birey dünyayı olumlu bir tutum içinde, bilinçli ve net olarak algılar. Sonuçta, dış dünyayla etkileşim olası en olumlu düzeyde gerçekleşir.

Yoga çalışmaları bir lisanın öğrenilmesine benzer. Yoga uygularken, bedeninize ve zihninize yeni bir lisanda konuşmayı öğretiyorsunuz. Yeni bir lisan birkaç gün içinde öğrenilemez. Yoga düzenli uygulama ile incelik kazanılması ve deneyime dönüştürülmesi gereken bir disiplin, davranış ve düşünceleri analiz etmeyi içeren deneyimsel bir bilimdir. Deneyim ve kişiliğe ilişkin bilgi edinmek için Yoga teknikleri düzenli olarak uygulanmalıdır. Bu yüzden, Yoga bir uygulama olarak nitelendirilir. Yoga çalışmaları sayesinde sabır ve kararlılık gelişmektedir. Deneme ve doğru uygulama aceleye getirilmemesi gereken bir süreçtir. Bu süreç esnasında beden ile zihin olumsuz alışkanlıkları olumlu davranış ve düşünce tarzlarına dönüştürmeye yardım eden birer deney laboratuvarıdır. Yoga Sistemi'nde yürünen yol varılacak yerden daha önemlidir.

Orijinal Yoga Sistemi bütünsel ve kuvvetli bir dönüşüm aracıdır. Yoga teknikleri sağlıksız bedeni sağlam bir vücuda, rahatsız zihni dingin bir zihne ve telaşlı hisleri huzurlu duygulara dönüştürür. Zihin dinginleşip odaklanır, farkındalık

gelişir, içsel anlayış ve sezgisel zekâ tekâmül eder. Zihin odaklandığında, solunum, dolaşım ve sinir sistemleri yavaşlar. Bu, bedenin ve zihnin gevşemesine yol açar. Duygular sakinleşir, düşünce akımı yavaşlar ve gerçek ruhi benlik algılanır.

Aynı zamanda, Yoga etkili bir sağaltım aracıdır. Yoga teknikleri sayesinde her tür rahatsızlık giderilebilir ve önlenir. Düzenli uygulama baş, boyun, sırt, bel ve eklem ağrılarını ortadan kaldırmaktadır. Ciddi akciğer, kalp, multipl skleroz ve hatta kanser hastaları ya hastalığı tamamen yenerler ya da yenmeseler bile büyük ölçüde rahatlarlar. Bireyler hastalığın yarattığı stresle daha kolay baş edebilirler.

Yoga Sistemi, öğrencinin toplumla bağlarını koparmamasını, bunun yerine, içinde yaşadığı topluluğun etkin ve sorumlu bir üyesi olarak kendisini ve ailesini destekleyebilmesini gerektirir. Yoga, özünde dini inançlarla ilişkisi olmayan tutarlı, metodolojik, felsefi, pratik ve ezoterik bir sistemdir.

En temel düzeyde Yoga, *Prana* olarak adlandırılan evrensel enerjiyle ilgilidir. Birey, önce kendi bedeninin içindeki enerjiyle ilişkiye girmeyi ve farkında olmayı, daha sonra bedenindeki enerji kanallarıyla enerjiyi yönlendirmeyi, enerji merkezlerini aktif hale getirmeyi, bunları izleyerek de vücutta bulunan potansiyel enerjiyi uyandırmayı ve harekete geçirmeyi öğrenir.

Orijinal Yoga Sistemi'nin amaçlarından biri de mutluluğa ulaşmak için bedendeki enerjileri dengelemektir. Enerjiler dengelenince birey sağlıklı ve mutlu olur. Yaşam dengeli ha-

le gelmeden insan mutlu olamaz. Yoga, yaşamı dengeleme yoludur. Gerçek Yoga Üstadı öğrenciye bakarak onun dengesizliklerini görür. Sonrasında belirli Yoga teknikleri aracılığıyla bu dengesizlikleri ortadan kaldırır. Söz konusu dengesizlikler giderilince insan mutluluğun zirvesine ulaşır.

Günümüzde yaygın olan sözde yoga dalları veya ekolleri sadece fiziksel beden ve dünyevi zihin ile ilgilenmektedir. Oysa Orijinal Yoga Sistemi bütün bunların ötesine geçer. Yoga Sistemi, insanın tüm varlığını ve çok boyutlu bilincini olumlu bir şekilde etkiler ve geliştirir. İnsan sadece sağlıklı, huzurlu, mutlu ve uzun ömürlü olmakla kalmaz, bunları aşarak spiritüel evrime ve kozmik bilince ulaşır.

Yoga, insanın kim olduğuna dair tam bir resim sunar ve çeşitli öğeleri sade, incelikli ve geniş bir perspektife yerleştirir. Yoga tüm insanların içinde, bütün yaşamı etkileyen, artık gelişmiş makineler tarafından da ölçülebilen, bedeni, zihni, nefesi ve düşünceleri harekete geçiren, *Prana* olarak adlandırılan yaşam enerjisinin varlığını da öğretir. Bu ince enerjinin etkileri görülebilir ve fiziksel düzeydeki kimyasal ve hücre içi süreçlerde ölçülebilir. Bu enerjinin mevcudiyeti çağdaş bilim tarafından artık doğrulanmıştır.

Yoga hormon salgıları ve beyin dalgalarını olumlu bir şekilde etkiler, sinir sistemini gevşetir, zihni sakinleştirir, hafıza ve konsantrasyonu güçlendirir, daha iyi insani ilişkiler geliştirmeye, daha fazla zevk almaya, daha iyi bir şekilde eğlenmeye, dengeli, mutlu ve sağlıklı yaşam sürdürmeye yardım eder. Ayrıca, birey varoluşun daha derin bilgilerine, daha yüksek bilinçlilik ve farkındalık düzeyine ulaşır. Bedenin,

zihnin ve bilincin tam olarak gelişmesini sağlayan Yoga Sistemi doğaüstü yeteneklerin elde edilmesinin en sistematik yoludur.

Orijinal Yoga Sistemi, şifa bilimini de içerir. Birey, negatif enerjilerden arınarak pozitif enerjilerle dolar ve böylece otomatik olarak sağlıklı, huzurlu ve mutlu olur. Yoga Sistemi'nde uygulama, ılımlılık, sağlıklı yaşam tarzı, gevşeme, pozitif düşünce, meditasyon ve disiplin konuları vurgulanmaktadır. *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara* ve *Dharana* tekniklerine yönelik bilimsel araştırmalar Yoga Sistemi'nin bedende ve zihinde olumlu değişimler yarattığını ve insan yaşantısına değerli bir katkı sağladığını göstermektedir. Ayrıca, Yoga teknikleri sayesinde şuurun ve farkındalığın niteliği de değişmektedir.

Algı aleti olan bilinç değişmeden birey zihin ve duyuların yarattığı illüzyonları ortaya çıkaramaz. Yoga bilinci değiştirmek ve gerçek ile illüzyonu ayırt etmek için verilmiştir. Bilincin değişmesi için beynin temel yapısında değişimler olması gerekmektedir. *Pratyahara* olarak adlandırılan teknikler duyu organlarını duyu objelerinden geri çekmekte, zihni yatıştırmakta, beyin fonksiyonlarını geliştirmekte ve bu değişimlerin gerçekleşmesine yardım etmektedir.

Pratyahara ruhun algılanmasında yardımcı rol alır. Varoluşun asıl kaynağı Ruh olmasına karşın insanın ruhla bağlantısı pek çok farklı düzeyde kesilmiştir. Bu şekilde insan kendine yabancılaşırken, ruhi evine nasıl döneceğini de bilemez. Bu geri dönüşün adı Yoga'dır. İnsanın ruhi dönüşümü hususunda Orijinal Yoga Sistemi en üstün bilimdir.

Osho gibi bazı kişiler, "Modern insan çok değişti ve Yoga Sistemi ona artık yardım edemez" derken, aslen bir yandan çağdaş insanı güçsüz ve uyuşturulmuş olarak nitelendirip, diğer yandan bunların Yoga tekniklerini neden yapamayacakları konusundaki iddialarına kılıf uydurup, yetmezmiş gibi Orijinal Yoga Sistemi'nde var olmayan, insana hiçbir fayda sağlamayacak pek çok yöntemi de ortaya atmaktadırlar. Neticede, saf insanlar bu asılsız yöntemleri uygulayarak zarar görmektedir.

Gerçek şudur ki, modern insan ne kadar değişirse değişsin, onun hala iki gözü, bir ağzı, iki beyin yarıküresi, bir kalbi, iki akciğeri, bir midesi ve iki böbreği vardır. Yani insan anatomisinin temelleri değişmemiştir. Orijinal Yoga Sistemi de bu temelleri geliştirmek için verilmiştir. Fakat günümüz koşullarında modern insanın Yoga Sistemi'ni doğru şekilde uygulayabilmesi için, gerçek Yoga Üstadı'nın rehberliği vazgeçilmezdir.

Krişnamurti gibi diğerleri ise, hiçbir metoda, tekniğe gerek olmadığı, sadece anlayışın yeterli olduğu iddiasındadır. Oysa yalnızca sözel ve entelektüel anlayış hiçbir şeyi değiştirmeyeceği gibi, bu yolla insanın ne enerjisi dönüşür ne de kişiliği farklılaşır. Üstelik, bu şekilde salt enformasyon birikimi dışında hiçbir şey elde edilemez. Bu tür kişiler sadece konuşur, hiçbir şey yapmaz ve doğal olarak da gelişemezler. Krişnamurti gibi kişiler tüm metot ve yöntemleri inkâr ederken kendi yöntemlerini sunarlar; yöntemsizlik yöntemi, hiçbir yere vardırmayan yöntem.

Birileri eski metotlar işe yaramıyor derken, diğerleri hiç-

bir metodun işe yaramadığını vurgulamakta. Bunlar aşırı uçlardaki düşünceler. Aşırılıklar her zaman yanlıştır. Gerçek daima ortalarda yer alır. Gerçek şudur ki, evren kadar eski Yoga Sistemi, modern insanın özelliklerini göz önünde bulundurarak uygulanmalıdır. Ancak bu, Yoga Sistemi'nin değiştirilmesi gerektiği anlamını taşımaz. Bu, Orijinal Yoga tekniklerinin çağdaş insanın kapasitesine göre ayarlanması demektir ki, bu da yalnızca gerçek Yoga üstadı tarafından yapılabilir.

Eskiden üstat ve öğrenci arasında daima teke tek bir ilişki olurdu. Bu, kişisel bir ilişki ve kişisel bir iletişimdi. Üstat öğrenciye bir şey söylediğinde o belirli bir insana hitap eder, bir başkasına değil. Günümüzde genel olarak kalabalıklara eğitim veriliyorsa da, gerçek Yoga üstadı buna rağmen kişisel ilişki kurabilir ve öğrencinin kişisel gelişimini sağlayabilir. Günümüzün insanı ya Yoga uygulayarak enerjisini dönüştürecek ya da ruhen intihar edecektir.

Orijinal Yoga Sistemi bir inisiyasyondur. Gerçek inisiyasyon vasıtasız bir enerji naklidir. İnisiyasyon, adayın içine nüfuz eden ve bazen onu sarsan bir kuvvet gibi hissedilince öğrenci kendinde bir değişim olduğunu fark eder, ama nerede ve ne zaman başladığını kesin olarak bilemez.

Yoga terimi *Mantra* olarak anılan, güç ve olumlu enerji yayan ses titreşimlerinden oluşur. Bu ses titreşimleri düşünce/lisan sistemiyle ilgili değildir. Onlar kelime oluşturan temel harf düzen gruplarına aittir. Y-O-G-A kelimesinin Mantra biçimi şöyledir: "Y-am" – "U-m" – "G-am" – "A-h". Bu

biçim değişerek "Yogah" sözcüğünü oluşturmakta, sonra da "*Yoga*" olarak seslendirilen kelime biçimini almaktadır.

Yoga kelimesinin temel kısmı "*Ya*" ses titreşimidir. Bu titreşim Mantra düzeyinde "*Yam*" ses titreşimine denk gelir. *Yam*, kontrol veren yoğun enerjinin merkezidir. Bu kontrol, teknik olarak "*Yama*" kelimesi aracılığıyla ifade edilir. *Yama* olarak nitelendirilen kontrol enerjisi *Udana* gücü sayesinde harekete geçer ve gelişir. *Udana* gücü "*Um*" ses titreşimiyle temsil edilmektedir. *Yama* en sonunda *Samyama* olarak anılan süperkontrol enerjisine dönüşür. Bu aşamada, *Samadhi* olarak tanımlanan bilinç hali gelişir. "*Gam*" ses titreşimi *Samad - hi* halini temsil eder. Böylece *Pratyahara* olarak adlandırılan duyu organlarının duyu objelerinden "geri çekilmesi" ortaya çıkar. İşte *Yoga* budur.

Abant 8 Nisan 2008 Sohbeti

Akif Manaf: Hayatınız boyunca düşündüğünüz ve cevabını bulamadığınız sorularınızı sorun, hatta çocukluğunuzdan bu yana kafanıza takılmış şeyleri, sormak isteyip soramadığınız veya sorduğunuz ve tatmin edici cevaplar bulamadığınız soruları şimdi sorabilirsiniz. Onları toplayacağız ve interaktif bir şekilde bu konuları konuşacağız.

Öğrenci: Ben Yoga ile ilgili bir şey soracağım. Hani ayaklarımızı kaldırıp elimizle bele destek yaptığımız bir teknik var. Sol kolumda bir problem var ve çok ağrıyor, kesinlikle elimi belime koyamıyorum.

Akif Manaf: Beli destekleyince o koluna ağrı saplanıyor değil mi?

Öğrenci: Hep ağrıyor, şu anda da ağrıyor, düşününce bile ağrıyor.

Akif Manaf: Daha önce oluyor muydu, Yoga'da mı ortaya çıktı?

Öğrenci: Üç aydan beri Yoga yapıyorum, üç aydan beri kolum ağrıyor.

Akif Manaf: İyi. Birinci soru bu, aldık, bu hayatın boyunca sormak istediğin (gülüşmeler), doğrusu son üç aydır sormak istediğin soru… Bu problem *Anahata Çakra* (Göğüs bölgesindeki Enerji Merkezi) düzeyindeki blokajdan, farklı bir deyişle enerjetik tıkanıklıktan kaynaklanıyor. Karmik yani önceki yaşamlarda icra edilmiş olumsuz eylemlerin sonucu oluşmuş bir blokaj bu ve düzenli Yoga yapınca hafifleyip gidecektir.

Öğrenci: Hocam, kitaplarınızda genel yazılı bilgi olarak bir şeyler aktarılıyor ve onun cevabı veriliyor, mesela duruşlar anlatılırken bu duruş bu işe yarar diye bilgi veriliyor, ama nasıl yaradığı tam da anlatılmıyor. Genel olarak bu nasıl oluyor?

Akif Manaf: Şu hareket şu işe yarar ama neden yarar, bunu mu merak ediyorsunuz?

Öğrenci: Enerjetik olarak Çakralarda (Enerji Merkezlerinde) nasıl işe yaradığını biliyoruz, ancak fiziksel veya kimyasal olarak nasıl çalıştığını soruyorum, aslında hiçbir yerde böyle bir bilgi yok, kitaplarda da direkt bu budur diye açıklanıyor, konuyu biraz açabilir misiniz?

Akif Manaf: Tamam, kafanda özel bir şey var mı, herhangi bir konu, herhangi özel bir şey? Yoksa genel mi?

Öğrenci: Genel, hani ayakta duruşların genel etkisi bu olduğu için ayakta duruşların yararları ya da tepkimesi şu şekilde olur gibi.

Akif Manaf: Tamam. Örneğin, duruşlar var ki, sindirim

rahatsızlıklarını gideriyor. Bunun nedeni ne? Çünkü bu duruşlar *Manipura Çakra* (Karın bölgesindeki Enerji Merkezi) merkezini etkiliyor ve harekete geçiriyor. *Manipura Çakra* sindirim organlarına enerji aktarıyor. *Manipura Çakra* tıkanınca sindirim organları yeterince enerji alamıyor, güçsüz düşüyor ve bir süre sonra sindirim rahatsızlıkları ortaya çıkıyor. *Manipura Çakra* merkezini arındıran duruşlar sindirim rahatsızlıklarını gideriyor, çünkü *Çakra* merkezindeki blokajlar çözülüyor, sindirim organları yeterince enerji alıyor, güçleniyor ve problem ortadan kalkıyor.

Öğrenci: Egonun farklı düzeyleri var demiştiniz, onu merak ediyorum.

Akif Manaf: Egonun düzeyleri, tamam.

Öğrenci: Bir de Yoga teknikleri bilinçaltını etkiler diye bir ifade vardı birinci kitapta, biraz da onu açar mısınız?

Ego

Öğrenci: Ben de sizin sorduğunuz bir soruyu soracağım, yine bir söyleşiniz esnasında, konuşmanın başlangıcı felsefeyle ilgiliydi; insan felsefeye "ben kimim" sorusuyla başlar dediniz. Sonra aynı konuşmanın bir yerinde dönüp dediniz ki "içimde konuşan ses kim?". Benim için o soru olarak kaldı. Cevabını ya dinlemediğim ya atladığım için o sırada kaçırmışım.

Akif Manaf: İçimizde konuşan kim, ben de merak ettim… (Gülüşmeler)

Tamam, insan hayatta kendi kendisiyle konuşur ya da içinden bir şey duyar, çoğunlukla bir diyalog içindeyiz. Konuştuğumuz kim? Bazen insanlar sesli konuşmaya da başlar, bazen sesler duyar dışarıdan, gaipten de sesler gelebilir, içsel bir ses de olabilir. Kiminle konuşuyor insan? O ikinci şahıs kim? Bunu incelemek, anlamak ve zekâsal bir düzeye çıkarmak için kendi varlığımızı irdelememiz, belirli bir tarihçe yapmamız gerekir ve sonuçta şu soru ortaya çıkar:

Ben kimim, benlik nedir, ego dediğimiz şey nedir ve nereden kaynaklanır?

Sonuçta bilim ve teknoloji ne kadar harikalar yaratmış olsa da buna rağmen burada, bu odada ısınmak için halen tüp kullanıyoruz… Az önce değindiğimiz soruların yanıtları, son zamanlarda zihinleri daha çok meşgul etmeye başladı. İnsanlar kozmolojiden, evrenbilimden konuşuyor. Büyük patlama teorisi ve onun çevresinde olan kara deliklerle ilgili bir yığın unsurun üzerinde son günlerde sıklıkla duruluyor. Ne var ki, insanlar bir yanda uzayda olan ya da olmayan şeyler hakkında fikir yürütürken diğer yanda kendilerinin ne olduklarının dahi farkında değiller. Çağdaş bilimde, psikolojide, ki benlikle yoğun bir şekilde uğraşan bilim dalı psikolojidir, insan iç dünyası ve bu iç dünyadan çıkan ürünler araştırılmaktadır, hatta "bilinçaltı" da terim olarak bu ilimden kaynaklanmaktadır. Halen bunların cevapları bulunamamıştır. Sadece belirli kavram, varsayım ve öneriler vardır.

Oysa Orijinal Yoga Sistemi'nde bu sorulara çok net yanıtlar bulabiliriz ve Yoga teknikleriyle deneyim kazanarak bunları tecrübe edebiliriz. Aslında, birey genellikle başlangıçta Yoga çalışmalarıyla yüzeysel seviyede bir sağaltım aracı olarak ilgilenir.

Uygarlıkların zaman içinde spiritüellik ve Yoga'dan uzaklaşmış olmalarının yanı sıra gelişen teknolojinin de yan etkisiyle hastalıkların sayısı sürekli artıyor. Hastalıklar bu çağın ürünüdür. Aslında çok araştırmıyorsunuz belki, ama bilin ki günümüzde her gün belki birkaç tane hiç bilinmeyen hastalık ortaya çıkıyor ve modern tıp dahi ne olduğunu teş-

his edemiyor. Bırakın yeni çıkanları, belli olanların nedenlerini bile zor teşhis ediyor, yenilerinin nedenlerini ise bilemiyor.

Bu, insanın spiritüellikten ve bir zamanlar tüm gezegenimizde etkin olan Yoga eğitiminden, Yoga kültüründen ve uygulamasından uzaklaşmasının sonucudur. Bu uzaklaşma neticesinde Yoga'nın en yüzeysel yönüne değer veriyoruz yani sağaltım aracı olmasına. Çalışma önce böyle başlar… Bu odada bulunan ve artık bir seneden fazla süredir Yoga yapan öğrenciler diyor ki; Yoga aslında bir araştırma aracıdır; insanın kendisini, içini, dışını, organizmasını, zihnini, zekasını, benliğini araştırma aracıdır. Bizim bedenimiz bir laboratuvardır ve bu bedeni Yoga teknikleriyle bir araştırma aracına dönüştürürüz. Ben kimim sorusuna, dışarıdan ne kadar reçete verilse, anlatılsa da, yine siz kendiniz cevap vermek zorundasınız.

Yoga bunun için araçlar sunar. Konu o kadar süptil yani o kadar incedir ki, bu yüzden modern bilim dalları, psikoloji de dahil, bunu cevaplayamaz, çünkü bu moleküllerden, atomlardan da ince bir konudur. Atomun içine girip, kimyasal olarak onu araştırıp ortaya benlikle ilgili bir şeyler çıkarılamaz. Dolayısıyla, bu odada olan herkesin benlik hissinin ne olduğunu araştırması kendisine kalıyor. Kişi onunla ilgili gerçeği araştırarak benliği anlayabilir ve bu gerçeği araştırmak için araçları Yoga verir.

Önce en kabadan başlar Yoga; bedenden, beden eğitiminden ve beden hareketlerinden. Sonra daha ince düzeye, görünmeyen enerjilere geçip onları algılar, araştırır; enerjile-

ri hissederiz. Sonrasında ise daha süptil düzeylere geçer zihni araştırırız, zekayı araştırırız ve sonra benliğe varırız. Benlik de direkt bizi başka bir düzeyde olan veya başka bir düzeyle bağlantılı olan ruh dediğimiz şeyle ilişkilendiriyor. Bu nedenle Yoga aşağıdan yani bilinen bedenden başlar, görünmeyen enerjilere ve sonra bilinmeyen ruha geçer.

Bu arada benlik bir köprüdür. Ben ve benlik hissi aslında maddeyle ruh arasında bir köprü, bir bağdır. Sadece bedenle başlayıp o benliğe ulaştığımızda, o benliğin felsefesini anlamak için buradan bir geçiş yapıp üst düzeye ulaşmalıyız. Bir şekilde benliğin evrenle ilintisi ve benliğin evren biliminde yerini bulmamız gerekir, yani ruhi varlık nereden gelir sorusuna cevap bulmalıyız.

Genel olarak bütün felsefeleri bir araya toplarsak, bu hususa ilişkin iki bakış açısının mevcut olduğunu görürüz. Birinci bakış açısı, benlik denilen şey insanın hissettiği, düşündüğü, kendiyle konuştuğu şeydir, ne olursa olsun sonuçta beden ve beyin kimyasıyla ilintilidir görüşünü benimsiyor. Psikolojinin doğuşunda böyle bir yaklaşım mevcuttu, bununla birlikte günümüzde birçok keşfe bağlı olarak durum farklılaştı, hatta fizik ana branşında dahi kısa zaman öncesine kadar hiçbir araştırma yapılmıyor olmasına karşın artık bilinç araştırmaları bölümüne yer verildi.

Öyle ki, fizikçilerin daha evvelki tarihlere denk gelen "bizim benlikle veya sübjektifle ilişkimiz yok, biz objektifleri araştırırız" yorumlarının ardından fizik de bugün artık sübjektif benliği araştırmak zorunda kaldığı bir noktaya geldi.

Kişilik nereden geliyor, fizik de bunu soruyor artık. Diğer yandan, psikoloji de ilerleyip şu sınıra geldi; zihin, benlik, insan psikolojisi ve bilincin arkasında olan nedir? Ayrıca, fiziksel düzeyden baktığımızda, yani beden ve kimyası zihnin ve benliğin doğasını açıklamak için yeterli değildir. Bu nedenle, Yoga metinleri bize önce teorik bir bilgi verir, biz de peşi sıra Yoga teknikleriyle, Yoga araçlarıyla araştırma yaparak o gerçeklerin tanığı oluruz.

Yoga'nın gücü budur; belirli bir gerçek açıklanır, ardından pratik düzeyde uyguladığımız tekniklerle başlar ve ilerleyerek benliğin, zihnin, ruhun ne olduğunu anlarız.

Başlangıç noktası şudur; ruh dediğimiz şey nedir? Zira benlik aslen ruhtan kaynaklanır, bu yüzden bu konuya geçmemiz gerekir. Benlik hissi, ben hissi nereden kaynaklanır, beyinden mi, zihinden mi?

Yoga Sistemi'nin beşinci basamağı olan ve duyuları maddeden geri çekme anlamını taşıyan *Pratyahara* uygulamaları, içerisinde bu unsurları araştırmamıza yardımcı olabilecek *Yoga Nidra* (Derin Gevşeme) tekniklerini barındırmaktadır. Nitekim bunlar bilinçaltı, zihnin derinlikleri ve zihni aşıp benliğe ulaşmayı içeren gevşeme teknikleridir.

Bugünkü pratik çalışmamızda bunlardan bazılarını, yapabildiğimiz kadarını yaptık, gevşedik. Gevşemelerde aslında pek çok şey olur, bu da yine kendine göre bir araştırma alanıdır. Her gün yaptığımız bu sade gevşeme tekniklerini siz de evde söz gelimi uyku öncesinde uygulayın. Bu kendine has bir alandır, derin gevşemelerde zihinden ayrılıp -aslında meditasyonda da yapmaya çalıştığımız budur- benliğe

ulaşabilirsiniz. Gevşemelerde şöyle bir şey deneyimleyebilirsiniz; zihninizden koparsınız ve artık düşünce kalmaz, sadece ben hissi ile bir yerde bulunur belki de orada bir şeyleri tecrübe edersiniz. Bazen uçar, bazen bir şeyler görüntülersiniz, burada benliğin zihinden ayrılması söz konusudur, çünkü derin gevşeme yani *Yoga Nidra* gevşemelerinde sıradan insanın deneyimlemediği bir bölgeye geçersiniz. Genel insan bilincinin üç hali vardır; bilinçli uyanık hal, rüyalı uyku hali ve rüyasız derin uyku hali. Genel insan, uyanıktır sonra uykuya dalar ve rüyalar görür. Rüyaların nedeni zihnin aktif olmasıdır, sonra bir geçiş gerçekleşir ve insan rüyasız bir hale girer, bu Yoga ile ulaşılan bir haldir.

Genel insan sürekli rüya görür, çünkü zihni uykuda da gevşeyemez. Rüyalar unutulabilir, unutulmayabilir... Bu rüyanın gücüne, etkisine bağlıdır, ancak insan hep rüya görür, zira zihni aktiftir. Bu süreç zarfında aslen zihinde kendine göre bir temizlenme, arınma vardır. Zihin bu şekilde arınır. Yoga'da ilerleyince, açık bir ifade ile ne zamanki meditasyon aşamasında ilerler ve rüyasız uyku haline ulaşırsanız, ancak o takdirde rüyalar kaybolacaktır.

Gece rüya gördünüz mü görmediniz mi nasıl anlarsınız? Şöyle ki, gözlerinizi kapatıyorsunuz, açıyorsunuz ve artık kalkma zamanı gelmiş, arada hiçbir şey yok, rüyasız uyku budur, çünkü zihin çalışmaz, zamanı aşarsınız. Bizim zaman kavramımız, buradaki yani dünyadaki mekân ve zamanın akışına bağlıdır. Taşıdığımız bedenlerde bize zaman kavramını veren unsur zihindir, zihin çalıştığı sürece rüya düzeyinde de belirli bir zaman sınırında bulunuruz, ancak zihin

durduğunda zaman kaybolur. Yineleyecek olursak, bizi bu boyutta, bu düzeyde zamana bağlayan unsur zihindir. Bu yüzden derin gevşemelerde dalar, çıkar ve ne kadar zaman geçmiş bilemezsiniz, bu algı olmaz. Saate bakarsınız belki beş dakika geçmiştir, ama sanki siz tüm evrende dolaşmışsınızdır, hatta belki de bir saat geçmiştir. Zaman kavramı orada kaybolur, bilirsiniz. *Yoga Nidra* budur.

Zihnin aktivitesi durur, zihin zamandan ayrılır ve mekân değişimi yaşanır. Bilincimiz başka mekânlara kayıp oraları deneyimler. Bu aşamaya rüyasız uykuyla geliriz. Genelde yaşanan üç hal vardır, *Yoga Nidra*'da derin gevşemelerde dördüncü bir hale geçiş yapılır. Dördüncü hal transandantal (deneyüstü), benliği aşan, deneyüstü bir haldir. Bu halin ne olduğu genellikle bilinmiyor. Derin gevşemelerle buna ulaşırsınız. Yoga'yı uzun süredir yapanlar bilir, derin gevşemelerde bazen şöyle bir his yaşanır; geri döndüğünüzde bir yerlerde olduğunuzu kesinlikle biliyorsunuz, ama nerede olduğunuzu bilmiyor, tarif edemiyorsunuz, deneyüstü transandantal hal budur. Onu zihninizle deneyimleyemezsiniz, zira bu deneyüstü haldir ve oraya geçiş hali ise dördüncü yani uyku ve uyanıklık arasındaki haldir.

Derin gevşemelerde olan budur, uyumazsınız ama uyanık da değilsinizdir, orada sınırda bir yerde süzülüyorsunuzdur. O süzülmede Yoga tecrübesiyle bir süre sonra zihinden ayrılabilirsiniz, bu *Pratyahara* yani duyuların geri çekilmesidir. Zihinden ayrılınca benlik kalır. Neden kalır, çünkü deneyimleyen var, tecrübe eden sizsiniz yani benliktir.

O arada beden yoktur, zira bedeni hissetmiyorsunuzdur,

beyin yoktur çünkü beyin fonksiyonları minimuma inmiştir, zihin çalışmaz ve o sınırda saf bir benlik kalır ve siz bir şeyler hissedersiniz, bir şeyler yaşarsınız, bir deneyim kazanırsınız. Ben kimim sorusuna cevap vermek için o benliğin kaynağını bulmaya çalışıyoruz, o benlik duygusu nereden geliyor?

Şimdi olay şudur; Yoga bilimi felsefi şekilde aktarır ki, biz aslında ruhi varlıklarız, belirli bir ruhi düzeyde, belirli bir enerjiye sahip olan varlıklarız ve belirli bir düzeyden bu evrene gelip bu bedenleri alıyoruz. Bu bedenleri bir kıyafet gibi alıyoruz... Burada ister buna oyun deyin ister farklı bir şey, her ne derseniz, hatta ayrıca konuya ilişkin farklı teoriler de olmakla birlikte yine de bu bir şekilde oyundur ve neticede burada yaşamımızı sürdürüp belirli tecrübeler ediniriz.

Bu iki enerji; ruh ve madde, aslında birbirine zıt enerjilerdir, çünkü madde dağılan, çöken ve transformasyona uğrayan, dönüşen bir enerjidir. Ruh ise dönüşmeyen, ebedi olan değişmez bir ünitedir ki, ona ruhi molekül ya da ruhi atom da diyebiliriz, değişmez, dönüşmez niteliklere sahiptir. Ruh buraya gelince, burada yaşamımızı sürdürmek için bu bedenleri, bu makineleri alırız, bunları burada geçici olarak kullanırız.

Birbirine zıt, iki farklı enerjinin var olması nedeniyle fizikte de Yoga kavramlarından esinlenerek bilim kurgu kavramları oluşmuştur, söz gelimi madde ve antimadde gibi.

Belki duymuş ya da okumuşsunuzdur, fizik der ki; madde ve antimadde birleşince birbirini yakar, kaybolur. Sonrasında şöyle aktarımlar var; "Evren aslında yansımadır, evren

var ve antievren var ve bizim antievrende bir antiikizimiz mevcut. Eğer bu antiikizimizle karşılaşırsak o zaman bir patlama içinde kayboluruz". Bu ikiz olayı fizikte hep geçer, bununla ilgili pek çok bilgi var, ne var ki o alana girmeyeceğiz.

Aslında bu iki farklı enerjinin, madde ve antimaddenin birbiri ile birleşmesi gerçekten de fizikte bahsedilen o yok olmaya yol açabilir, zira bunlar birbirine zıt enerjilerdir, birbirlerini yakarlar. Biri antimadde olan ruh yani değişime uğramayan ebedi bir ünite, diğeri de beden yani sürekli değişen moleküler bir ünite. Bunların bir araya gelip birbirini yok etmemesi için arada farklı bir enerji, bir köprü, bir bağlantı olmalıdır.

Bu bağlantı Yoga metinlerinde *Ahamkara* olarak anılmaktadır. *Ahamkara* kelimesi iki kelimeden ibarettir. *Aham* kelimesi "ben", *Kara* ise "ünite" ya da "atom" demektir. Böylelikle *Ahamkara* "benlik atomu", "benlik birimi" veya "benlik unsuru" anlamına gelir. Bu benlik birimi aslında evrende var olan en süptil, en ince enerjidir ve o ince enerji ebedi olan ruhu geçici olan maddeye bağlar. O arada olan bir bağdır.

Söz konusu bağın nereden oluştuğunu sorgulayalım... Esasen evrende var olan ne varsa ruhi enerjinin veya bilincin ki, bilinç ruhun ürünüdür, katılaşmasıyla ortaya çıkmaktadır. İlerleyen açıklamalarda bunu daha da net şekilde göreceğiz. Bilinç veya ruhtan çıkan aktif enerji katılaşarak farklı süptil ve kaba enerjilere dönüşür. Bu yüzden ruh, aslında o geçiş bölgesi olan *Ahamkara* örtüsünü veya köprüsünü kendisi üretir.

Bu olay ne şekilde gerçekleşmektedir? O en yüksek titre-

şimli ruhi enerji yoğunlaşarak veya katılaşarak ya da titreşimini düşürerek *Ahamkara* unsurunu üretir. Yoga yolunda ilerleyince bir gün kendi ruhi varlığınızı görebilirsiniz. Ruh burada (göğüs bölgesini işaret ederek), *Anahata Çakra*'da, bu düzeyde bulunur. *Anahata Çakra*'ya odaklanarak *Pratyahara* teknikleri sayesinde belirli bir konsantrasyon düzeyine varınca, açık bir ifade ile duyuları içe çekince, ruh olduğunuzu içinizde görürsünüz.

İlk gördüğünüz şey göz kamaştırıcı bir parlaklıktır. Atom patlaması gibi, hatta ondan da defalarca güçlü bir parlaklıktır. Ama tabii bu gözlerle görmüyorsunuz, bu gözler görürse kör olur, iç gözünüzle görüyorsunuz. İnanılmaz parlayan bir şey, bu tarz meditasyona alışınca ilerideki zamanlarda onu daha net bir şekilde algılayabilirsiniz. O bir ışık varlığıdır, bu yüzden ilk görüntü gözleri kör eden bir şimşek parlaklığı şeklindedir.

Ruh

Öğrenci: Siz ruhunuzu gördünüz mü?

Akif Manaf: Evet, tabii ki gördüm, görmesem bu konuda konuşmam. Gerçi Buddha diyor ki "konuşan bilmez, bilen konuşmaz". O nedenle doğru soru bu. Buddha'ya göre görmedim. Eğer gördüysem konuşmamalıyım, konuşuyorsam görmedim. Yoga felsefesi farklıdır, Yoga yolunda bilen konuşur, bilmeyen susar. Gerçi günümüzde herkes konuşuyor, bilen de bilmeyen de. Hatta bilmeyenler daha çok konuşuyor, çoğunlukla da bilmezliklerini örtbas etmek için. Günümüzün problemi, yaşadığımız *Kali-yuga* (Şu an içinde yaşamakta olduğumuz Demir Çağı) çağının sorunu da bu, cahiller konuşuyor, bilgeler susuyor. Dinleyenler de şaşkınlık içinde ne yapacağını bilemiyor, gerçeği bulmakta güçlük çekiyor. Diğer yandan, her türden spekülatif sağlıksız yöntemler yaygınlaşıyor. Her gün yeni sözde yoga türleri ortaya çıkıyor. İnsanlar fiziksel ve zihinsel olarak sakatlanıyor. Bunu

önlemek için konuşmak zorundayız. Ne var ki, Yoga yolunda prensip şu: sorulmadan konuşma. Soru yoksa cevap da yok. Siz sormazsanız, biz konuşmayız. Bu yüzden önce sorularınızı alıyor, sonra konuşuyoruz.

Konumuza dönecek olursak, ruh en yüksek titreşimli enerjidir, onun tezahürü de göz kamaştırıcı bir parlaklıktır. Gücü ve titreşimi o kadar kuvvetlidir ki maddeyi gerçekten yok edebilir, bununla birlikte amaca göre hareket eder, çünkü ruhi varlık bu evrene kalmak için gelir. Bu ilk temas, ruhun yüksek titreşimli enerjisi düşük titreşimli maddeyle temasa geçince doğal olarak titreşimi düşer, o sınır bölgede, temas sınırında ilk tabaka, yani aracı, köprü *Ahamkara* bir başka ifade ile benlik dediğimiz en süptil maddi örtü oluşur, bu ilk katılaşmadır.

Ruh ile maddenin teması yüzünden daha düşük titreşimli bir enerji türü oluşur ve bu enerji türü ruhu ilk örtü gibi çevreler. Bu, *Ahamkara* örtüsüdür; en süptil, ama temas sebebiyle ilk katılaşan enerjidir.

Bu örtü, bu enerji aslında ruha en yakın ve benlik hissini taşıyan nitelikte bir titreşimdir. Bu yüzden biz bu benlik hissine sahibiz. Benlik hissi ruhtan gelir. Çünkü ondan sonra gelen enerji düşerek *Buddhi* denen zekâ örtüsünü, sonrasında *Manas* denen zihin örtüsünü, izleyerek de kaba beden örtüsünü oluşturur. Ara tabakalar da vardır ama genelde durum budur. Titreşim düşünce, benlik zekâ aracılığıyla zihne yansır, böylece biz kendimizi algılarız. Zihne yansıyan bir benlik hissimiz var, zihin çalışıyor, ben varım hissi içimizde

mevcut, ama nedir o benlik, kaynağı nedir anlayamıyoruz, bilmiyoruz, sorunca da cevaplayamıyoruz.

Sen kimsin? Ben kimim? O içimde olan benlik hissi nedir? Tabii en basit durumda ben bedenim, benim adım Ali ya da Fatma, doktorum veya mühendisim deriz ve bu böyle sürer, ancak bu kavramlardan arınıp kalıpları kırınca soru işareti gittikçe büyümeye başlar. Bu soru işaretinin nasıl büyüdüğünü ilerleyen aşamalarda göreceğiz.

İlk düşen titreşimle *Ahamkara* örtüsü ruhu örter. *Ahamkara* örtüsü ruhun burada yaşamını sürdürmesine olanak tanır. Ondan sonra bu örtünün maddeyle teması daha da düşük enerji yaratır ve *Buddhi* örtüsü ya da farklı deyişle zekâ örtüsü tezahür eder. Sonrasında zekanın maddeyle teması *Manas* yani zihin örtüsünü oluşturur. Açıkça anlaşılacağı üzere, bu bedende olan ruh tüm bu örtülere sahiptir, buna "Astral Beden" denir. Bu terim aslında, ince enerjetik beden anlamında kullanılır. Astral beden aracılığıyla bu kaba maddi bedeni kullanırız. Bu yüzden beden ölünce astral, yani ince bedenle çıkış yaparız ve ruhun buradaki yaşamı devam eder.

O ilk örtünün, benlik örtüsünün etkisi şudur; ruh bu örtü aracılığıyla bedeni kullanır. Dolayısıyla, nasıl ki lambadan ışık çıkıyorsa, bilinç de öylece ruhtan çıkar.

Bir de bilinç kavramı var; bilinç nedir? Bilinçaltı, bilinçüstü, bilinçsiz, bilinçdışı, bilinçli vb. kavramlar psikolojiden geliyor, bu kavramlar ilk olarak Psikoloji üzerine çalışan bilim adamları tarafından ortaya atıldı. Peki, bilinç nereden geliyor? Bilinç ruhun niteliğidir, az önce değindiğimiz parlak

ışığın niteliği. Tıpkı lambanın ışığının burayı, bulunduğumuz mekanı aydınlatıyor oluşu gibi, ruhtan da bir ışık çıkıyor, işte bu ışık bedeni aydınlatıyor ve bilinçlendiriyor. Bilinç ruhtan gelir, yani bir şeylerin farkındayız, bilincindeyiz. Bu bilinci, bedensel bilinci kaybedebiliriz. İnsan belirli bir durumda bilincini kaybedebilir, düşebilir veya merkezi sinir sisteminde merkezi ve periferik sinir bağlantısı kopabilir, komaya girerek bilinçsiz halde kalabilir. O bilinçsiz halde olan insan da aslında bir şeyler yaşamaktadır. Nitekim bu konuda yapılmış yığınlarca araştırma var, hatta zaman zaman kitaplar yazılıyor, filmler çekiliyor. Kişi bilinçsiz hali yaşar, yaşamı kendi içinde devam eder. Örneğin rüyalar görebilir vb... Dışsal bilinç kapanmıştır, ama içsel bilinç aktivitesini sürdürür. İçsel bilinç, beyinle ilgili olmayıp, bizim gerçek doğamızla, ruhi doğamızla ilintilidir ve kaynağı burasıdır.

Algılamamız şöyle çalışıyor; bilinç ruhtan çıkar *Ahamkara* düzeyinden geçer, bu farkındalık sonra *Buddhi* zekâ düzeyinden geçer ve zihne yansıyıp geri döner, *Ahamkara*'ya yansır ve orada kendimizi algılarız. Yani ruhumuzu zihin aracılığıyla algılarız, durum bu. Yoga yoluna girdiğinizde bu başlar, Yoga yapmayan kişi zaten bunların hiçbirinin farkında değildir, Yoga yapan kişi bunları düşünür ve algılar.

Bu kavramların oluşumu şu şekilde gerçekleşir: Bilinç kök çakrası düzeyinde, en kaba düzeyde, maddi düzeyde olunca, kişi salt beden olduğuna inanır. Örneğin sade, eğitimi olmayan bir insan kendinin beden olduğunu düşünür ve kendini beden olarak algılar. Ben bir bedenim, ben Ali'yim

veya Fatma'yım, babayım ya da anneyim ve şöyle bir mesleğim var, bunu yapıyorum gibi. Entelektüel insan, kendini eğitip geliştirince pek çok kavrama sahip olur. Böylelikle zihni gelişir ve artık o kendini zihin olarak düşünür. Bu tip insan, "Düşünüyorum bu yüzden varım" der. Benliği düşüncelerine bağlıdır, kendini zihin olarak düşünür, çünkü benlik zihne yansır, zihin aynasında kendini görür. Algının geri dönme olayı ise şöyledir; bilinç ruhtan çıkar, *Ahamkara* düzeyinden geçer, zihne yansır ve geri döner. Kişi, bilincinin benlik tabakasından geçmesi sayesinde kendini algılar.

Entelektüel kişi kendini zihin olarak algılar ve "ben zihinim" der. Zekâ düzeyine erişen kişi *Ahamkara*'ya daha yakındır. Dolayısıyla zekâ aktive olduğunda doğal olarak sorulan şudur: "Ben kimim?" Çünkü kişi kendini beden olarak düşünürse sorun yoktur, o bedendir, kim olduğunu çok iyi bilir, kadındır, erkektir vs. Entelektüel kişi ise ben kimim sorusuna yöneldiğinde zihin olduğunu düşünür, düşünüyordur demek ki vardır, varlığı düşüncededir, onun hayatı budur. Söz gelimi, bilim adamları çoğunlukla bu düzeydedir, kendilerini zihin olarak görürler. Fakat *Buddhi* yani zekâ aktive olunca, insan ben kimim üzerinde düşünmeye başlar. Mesela, Buddha demiş ki, *Buddhi* olun, zekanızı aktive edin. Zaten kendine de bu ismi almıştır, onun ismi Gautama'ydı, ama "Ben Buddha'yım, zekası aydınlanmış kişiyim" demiştir.

Zekâ düzeyi aktive olunca insan ben kimim sorusunu sorar. Bu soruyu beden ya da zihin düzeyinde olan kişiler saçma bulur ve "Ben kimim ne demek, sen bedensin" veya "Sen zihinsin" yorumunu getirirler. Ancak, *Buddhi* yani zekâ

aktive olunca bu soruyu sorabilirsiniz ve ancak o zaman bu sorunun anlamı vardır. İçinizden kendinizin farklı bir şey olduğunu algıladığınızda, bu soru ortaya çıkar, çünkü bilirsiniz ki benlik beden değil ve hatta artık zihin de değildir, peki, ama nedir? Bu soruyu sorarsınız ve orada zekasal bir aktivasyon başlar.

Zekânın bu soruya yönelmesi sonucunda *Ahamkara* yani benlik örtüsü aktif hale gelir. Her şey titreşimlere bağlıdır. *Ahamkara* örtüsü aktif olarak titreşecek ki siz devamını bulasınız, çünkü bu örtünün içine bakmanız gerekiyor, benliğimiz onun arkasındadır. O zaman ruhu algılayabiliriz, bu takdirde *Ahamkara* tabakasını aşıp az önce bahsettiğim ışığı görebiliriz. Titreşim yükselmezse görme olanağımız olmaz, yükselince görebiliriz.

Şimdi psikolojiye geri dönüyoruz. Aslında bu bedende iki benlik olduğu için o genel bölünmeyi, dualiteyi (ikiliği) anlamaya başlıyoruz. Biri gerçek özbenlik, ki o ruhtur, diğeri ise bu bedende çalışıp yaşamını sürdürmek için var olan ikinci benliktir, ki bu da örtüdür. Ruhun bedende, yani maddede kalması için örtü bilinci sarar. O da kişiliğe sahip olur, "ben varım" hissini taşır ve genelde kişinin ben kavramı bundan kaynaklanır. Şimdi temel dualite bu düzeyde zaten var, ruhi benlik ve maddi benlik. Şimdi temel dualite bu düzeyde zaten var; ruhi benlik ve maddi benlik. Yani ben bedenim algısı.

Oyun böyle oynanır, ruh burada yaşamını sürdürmek için beden olduğuna inanmalıdır. Ruh buraya gelir ve şayet ruh olduğunu unutmazsa burada yaşamanın anlamı olmaz,

zira bu durumda burada yapacak işimiz yoktur. Zaten o noktaya gelince, açık bir deyişle ruh olduğumuzu anlayınca, burayı terk edip gideriz. Bu sebeple ruh bilinçli benlik örtüsünden baktığında "ben bedenim" diye düşünür, *Ahamkara* örtüsü zihinde yansıyarak bütün bu illüzyonu yaratır.

Ruhi varlık kendisinin beden olduğunu veya maddenin ürünü olduğunu düşünmeye başlar. Zaten bundan ötürü bütün bu bilimler, felsefeler, kavramlar, spekülasyonlar vs. var, çünkü illüzyon bu düşünceden başlar. Ruh eğer kendi doğasını unutmazsa burada zaten yaşamaz, yaşamak istemez, çünkü ruhi düzey çok daha güzel.

Ruh burada kalmak için unutmalıdır. Unutur, ama nasıl unutur? Burada o ikinci, yansıma benliğini gerçek zannederek, ya kendini beden ya da zihin sanarak yaşamını sürdürür. Gerçek benliğe geri dönüldüğünde yanılsama biter. Zaten Yoga yolunda yapılan *Pratyahara* uygulaması da budur, duyuları maddi objelerden içine geri çekmek, o içe bakma hissi. Yoga çalışmalarında başlangıçta hep bunu yapıyoruz.

Diyoruz ki; gözlerinizi kapatın ve karnınıza bakın, kalbinize bakın, şuraya bakın, buraya bakın, ama bu kolay, başlangıç, antrenman. Önce içinde gezinir, sonrasında daha süptil daha ince düzeylere geçersin, akabinde enerjini ve sonra da benliğini görürsün. Ne var ki, ikilem en baştan başlamıştır, gerçek benlik yani ruhi benlik ve ikinci maddi benlik, *Ahamkara*. Bu dualite var, bu dualitesiz iş zaten yürümez, ancak dualite problemler de yaratır.

Bir anlamda, konuşan iki kişidir bunlar. Gerçek özümüz ve zihinde yansıyan benliğimiz. Genelde biri daha akıllıca

şeyler söyler, öteki ise kişiyi bu dünyaya bağlamaya çalışır. Böylesi diyaloglar olur. Şayet içinizdeki konuşmaları izlerseniz birinin buradan, tamamen maddi düzeyden, *Ahamkara*, maddi benlik düzeyinden konuştuğunu farkedersiniz. İkincisi de ruhi düzeydir, ruh konuşur. Biri bunları, maddeyi bırakıp gitmek ister, öteki ise der ki, yok sen buraya aitsin, burada kalmalısın, bunlar gerekir, bunlara ihtiyaç var. Kişiye maddi kavramlar ve zihinle ilgili öğütler verir ve bu ikisi sürekli tartışırlar.

Bu birinci dualite, sonra ne olur? Eğer bu bölünme zihinde devam eder ve zekâ düzeyi donuklaşırsa, ki bu tamamen enerjetik bir olaydır, bu yansımalar zihinde yeni bölünmelere yol açar. Bu takdirde psikolojide bilinen kişilik bölünmesi olayı ortaya çıkar. Kişilik bölünmesi bu olgudan kaynaklanır. Başlangıçta orada bir dualite, iki kişilik var; birincisi gerçek öz ve ikincisi yaratılmış maddi yansıma öz.

Zihinde belirli bir enerji donukluğu ortaya çıkıp blokajlar oluşunca zihinsel düzeyde bölünmüş alanlar meydana gelir. Bu zaten maddi yaşamın, bedenlenmelerin ve Karma'nın sonucudur. Görürsünüz ki, kişi önce iki kişiliğe sahiptir: ruhi ve maddi. Sonra sayısı artabilir üç, dört, beş vs. kişiliğe sahip olabilir. Bir kişiliği yaşar yaşar ve birden dönüp başka bir kişi olur, başka bir kişi olarak yaşar ve bölünür, bunlar psikolojide bilinen şeylerdir.

Bu durum zaten başlangıçtaki hastalığın devamıdır, çünkü zaten ruhun burada olması bir hastalıktır. Yani buraya, bu maddi evrene gelen ruhlar sağlıklı değildir. Biz bir ruhi varlık olarak buraya, bu maddi evrene sağlığımızı kaybettiği-

miz için geldik, oradan, yani ruhi düzeyden herkes gelmiyor, çoğunluk orada. Küçük bir kısım geliyor, biz onlardanız.

Öğrenci: Gelenler cesur mu?

Akif Manaf: Belki de cesur, ama delicesine cesur... Her şeyi göze alıp diyor ki; ben gideyim bir bakayım orada ne yapabilirim, ben de Tanrı olabilir miyim, ben orada kendi başıma üreteyim, yaratayım şunu yapayım, bunu yapayım vb. Tanrı dediğimiz o Yüce Varlık evrensel bilincin gücüyle kâinatları yaratıyor. Biz ise bu bedenlerde başka şeyler yaratmaya çalışıyoruz, yaratıcı olmak istediğimiz için düşünce üretiyoruz, atık maddeler üretiyoruz… Çünkü üretmeye çalışıyoruz. Bu bir yansımadır, üretici olmak, yaratıcı olmak istediğimiz için biz de yaratmaya çalışıyoruz. Makrokozmosun mikrokozmosuyuz, küçük evrenimizde içimizde bir şeyler üretmeye çalışıyoruz, düşünceler, eylemler ve bu böylece devam eder.

Başlangıçtaki bölünme bu şekilde devam edip kişilikte bölünmeler oluşturur. Bu bölünmeler kişiyi nereye götürebilir, kişi nasıl kurtulabilir? Tabii ki, enerjinin geri dönüşü, metabolizması ve blokajların çözülmesiyle. Söz gelimi psikiyatride, çoğul kişilikli vakalara belli birtakım ilaç ve tekniklerle yardım etmeye çalışıyorlarsa da çoğunlukla sonuç alınamıyor… Zihinsel alanda oluşmuş blokajlar çözülmezse, birey parçalanmış kişiliğini birleştiremez. Bu kişilerin sistemleri bozuk olduğu için Yoga yapmaları biraz zor, ama eğer Yoga yaparlarsa ki, bazıları yapar, o kişiliklerden kurtulmaları mümkün hale gelir. Alanlardaki bariyerler, blokajlar çözüle çözüle zihinsel alanlardaki kişilikler birbirini tanımaya başlar.

Zaten psikoloji de bunu yapmaya çalışır, psikologlar böyle durumlarda sürekli ya hipnoz, ya konuşma ya da bazı farklı tekniklerle o kişilikleri tanıştırmaya çalışırlar. O kişilikler tanışınca ki zaten tanışma blokajların çözülmesidir, o arada olan perdeler çözülür, ama bu zor ve uzun bir süreçtir. Yoga yolunda daha kısa bir şekilde blokajlar çözülür, kişi normale döner.

Ana konuya yine geri dönersek, iki kişilik görürüz: gerçek öz ve maddi öz. Bu iki öz sürekli çatışma halindedir. Çünkü biri diyor ki, burası iyi burada kal, Tanrı ol, yarat, kazan, servetin olsun, her şeyin olsun, beş tane araban olsun, on tane teknen olsun, zira doyumsuzluk giderek artar. Öteki de boş ver bunlar saçma, ne yapacağım ben bunları, ne olacak, beden ölecek, gideceğiz zaten, ölümlü dünya, yanımda para götüremeyeceğim yorumlarında bulunuyor. Genelde konular bunlardır. Bu iki özün birleşmesi Yoga yolunda enerji titreşimlerinin yükselmesiyle ilintilidir. Enerji titreşimi yükselince biz geri dönüp gerçek benliğimizi algılarız, o zaman gerçekte kim olduğumuzu anlarız. Gerçekte kim olduğumuz ise bedenden farklı olan ve geçici olarak bu bedende olan ruhi ebedi varlıklar olduğumuzdur.

Öğrenci: Bizler aslında enerjiyiz ve Yoga ile tekrardan bu enerjinin içe dönüp açığa çıkarılarak görülmesi mümkün. Peki, diyelim ki enerji halimizi gördük, en üst seviyelere çıktık, o zaman zaten bunu göreceksek neden bu bedenle birleştik, neden buradayız?

Akif Manaf: İyi bir soru. Neden buradayız? İpuçlarını verdim, sonuçta burada bulunmamız bir absürtlük, o yüz-

den bu soru ortaya çıkıyor. Ruhi âlemde, başlangıç neden başladı diyorsunuz, neden geldik, bu büyük bir felsefi soru işareti ve buna farklı çözümler bulmaya çalışıyorlar, ama gördüğümüz kadarıyla cevaplar çok tatmin edici değil. Ruh neden maddi dünyaya geliyor?

Bu hususa Yoga ilminde verilen cevap şudur, ruhi dünyada bulunan ebedi ruhi varlıklar özgür iradeye sahiptir, çünkü onlar zaten evrensel ruhun parçacıklarıdır. Güneşten saçılan ışık gibi ondan saçılıyoruz, en iyi örnek bu. Güneşten sürekli ışık fotonları saçılır, benzer şekilde Evrensel Ruh'tan sürekli bireysel ruh birimleri saçılır ki, onlar da aynı o ışık niteliğine, O'nun gibi özgürlüğe ve özgür iradeye sahiptir. Özgür iradenin kanıtı şu; onlardan bazı ruhi varlıklar "Ben de güneş olsam nasıl olur acaba" diye sorar. Orada güneşi görür "Ben de güneş olsam zaten oradan çıktım, bu nasıl olabilir, olabilir mi?" diye merak eder, olabilir mi olamaz mı diye kafa yorar, olsa nasıl olur diye düşünmeye başlar.

İzleyen süreçte bu tarz düşünceler, bu merak takıntı haline gelince öncelikle "Acaba bunu yapsam mı?" sorusu ile meşgul olur sonrasında ise "Tamam yapayım" kararını alır ve titreşimi düşmeye başlar. O zaman bu tarz ruhlar için verilmiş alana, ki bu alanı ölçemezsiniz, ama bir alandır, varoluşun sınırında bir yerdir, doğru ilerler ve dediğimiz gibi o alana geçer. O alan, bu tecrübeyi yaşamak için yaratılmış oyun alanıdır. Ruh der ki "Ben de güneş olabilir miyim? Onun gibi olayım veya olamazsam da bir deneyeyim". Bu alana geçince ona olanak sunulur, ama sadece oyun şeklinde, çünkü gerçekte bu olamaz. Işık fotonu güneş olamaz, ama en

azından bu oyunu oynayayım der. Nasıl ki buradaki çocuk oyunlarında, çocuklardan biri ortada kral da, prenses de olmamasına rağmen "Ben kralım, sen ise benim vezirim, bu da prenses" der ve öyle inanır, oyun oynar, eğlenirler bunun gibi. Ruh da en azından "Ben bunu deneyeyim, ben güneşim, ben Tanrı'yım diye oynayayım" diyor, böylece salt bu nedenle ebedi ruhi varlıklar bu geçici maddi evrene geliyorlar.

Öğrenci: Onlar geliyorlar da, biz neden tekrardan başa dönmek için çaba sarf ediyoruz?

Akif Manaf: Onlar değil, onlar biziz zaten. Biz böyle geldik ve tuzağa düştük. Biz onlardanız, Tanrı olmak isteyenlerdeniz. Ruhi varlık maddi evrene Tanrı olmak için geliyor. Bu yüzden görüyoruz ki, burada herkes Tanrı olmak için çabalıyor. Tanrı veya nihai kontrolcü olmak istiyor.

Öğrenci: Neden tekrardan başa dönüp enerji halimizi görmek istiyoruz?

Akif Manaf: Neden? İyi soru. Biz buraya geldik, maddi bedenleri aldık, deneyimler yaşadık. Tanrı olmaya çalışıyoruz, herkes zaten bunu yapmaya çalışıyor. Sonra bir gün görülüyor ki, Tanrı olunamıyor. Nihayetinde bu oyundan usandıktan sonra geri dönme düşünülüyor. Ama usanma noktasına gelinmemişse ruh burada kalır, kalabilir yani, özgürdür, herkes özgürdür. Geri dönmek zorunda değilsin, ama geri dönmek istersen o zaman Yoga var. Burada kalmak istersen o da tamam, tabii ki Yoga bu arada sağlık verir, güzel enerji verir, kişi mutlu olur, harika bir yaşam sürdürür, Yoga'nın bu ayrıcalığını alabilirsiniz.

Ne var ki bazıları "Artık ben burada kalmayayım" diyor. Beden ne olursa olsun yaşlanıyor. Yoga sayesinde bedeni en iyi şekilde koruyabilir, hastalanmaz, uzun yaşarsınız, ama sonuçta bu maddi bir beden, bir gün çökecek, ölmeye mahkûm. Siz de eğer Yoga yolunda ilerlerseniz bilinçli olarak bedeni terk edersiniz, ama sonra ne olacak? Ya ince astral düzeyde (ölümden sonra ruhun bulunduğu ara düzey) kaba beden almaksızın süptil enerjetik bedende kalacak, ya da burada yaşamı sürdürmek için yeniden beden alacaksınız. Seçenekler bunlar, üçüncü seçenek ise maddi evreni terk etmek.

Yeniden bedenlenince ne oluyor? Cenin bedenine geçiyor ve cenin halinde iken tonlarca bilgiyi unutuyorsunuz. Bebeklerin çoğu doğduğunda olan bitenleri hatırlamıyor. Yine cahil hale geliyoruz, bir hayvan yavrusu haline, bir şey bilmiyoruz ve yeniden eğitilmemiz gerekiyor. Yeniden gülmeyi öğreneceğiz, ağlayacağız, sızlayacağız, büyüyeceğiz, okula, üniversiteye gideceğiz ve yetişkin olup bu hale geleceğiz. Düşünün ne kadar zaman kaybı… Yine Yoga yapacağız, felsefe konuşacağız. Problemi çözemezseniz beden yine ölecek, siz çıkacaksınız bir sonraki bedene gireceksiniz, yine bebek olacaksınız, yine büyüyeceksiniz, yine evleneceksiniz, yine öleceksiniz.

Öğrenci: Yoga yaparsak bu enerji daha mı güçlü geri dönecek? Yoga'da bu enerjinin ne olduğunu bulursak, bedene geri dönmek istediğimizde enerjimize daha büyük bir katkı mı sağlayacak, daha mı büyüyecek enerji?

Akif Manaf: Hayır, enerji büyümüyor, sadece bizim var-

lık olarak farkındalığımız artıyor, tecrübelerimiz artıyor. Enerjetik bedende olduğumuz için o beden gelişiyor, enerji düzeyinde biz yeteneklere sahip oluyoruz, gelişmiş oluyoruz. Söz gelimi, bazı çocukların çeşitli yetenekleri var, biri altı yaşında Beethoven'i çalmaya başlıyor, çünkü önceki yaşamlarında bir piyanisttir, şimdi ise birdenbire çalıyor, diğeri ise başka yeteneklere Yoga'nın verdiği yeteneklere sahiptir. Önceki yaşamlarında Yoga yapmıştır ve bu yaşamda durugörüye sahiptir. Herkesin enerjisini görür veya bir şifacının gücüne sahiptir, ellerini koyar, insanlara şifa verir, insanları sağaltır veya başka güçlere sahiptir, bir objeye bakıp onu yakar.

Bunlar Yoga sayesinde gelen yetenekler, tüm bu yetenekler insanla birlikte kalır, tekrar Yoga'ya başlanıldığında ilerleme daha hızlı gerçekleşir. Bu kadar. Burada kalmak istersen tekrar doğuş olacak, tekrar dönüş olacak ve ne zaman ki tamam ben bu oyundan bıktım, çıkıyorum, geri dönüyorum, artık burada dolaşmıyorum dediğinde dönebilirsin, dönme imkânı da var.

Karma

Öğrenci: Ama Karma (Evrensel Etki-Tepki Yasası) müsaade ediyorsa, değil mi?

Akif Manaf: Tabii *Karma* bağlayıcı oluyor, bu evrensel adalet yasası, ne ekersen onu biçersin, ektiğimiz şeyleri biçmek durumundayız. Bu yüzden de *Karma*'yı yaşamak zorundayız. *Karma*'nın tükenmesi ise imkânsız, çünkü her eylem yeni bir *Karma* üretiyor. Fakat Yoga yolunda *Karma*'yı aşabiliriz. Karmik tohumları (geçmiş eylemlerin gelecekteki olası sonuçları) yakıyor, karmik blokajları (geçmiş eylemlerin yarattığı enerjetik tıkanıklıklar) çözüyor ve *Akarmik* (karma üretmeyen) eylemler icra ediyoruz.

Öğrenci: Hadi diyen de yapamıyor sonuçta.

Akif Manaf: Elbet ki, bundan ötürü de artık gideyim dediğimizde görüyoruz ki her taraftan bizi bir şeyler bağlamış tutuyor, ancak yine de bu farkındalık önemli. Gerçek doğamızı ve gerçek durumumuzu anlıyoruz, ben Tanrı değilim,

olamam da ben bir bireysel ruhum, Tanrı'nın bir parçasıyım, çok güzel aslında. Artık Tanrı'yı taklit etmek gerekmiyor, ben burada bunu yapmayayım diyoruz. Bu bilinç, dönüşüme yardım ediyor ve Yoga yaparak da birikmiş *Karma*'yı yakıyoruz (geçmiş eylemlerin olası sonuçlarının giderilmesi), yakarak özgürleşiyoruz, güçlerimiz artıyor, bilgimiz artıyor. Enerji titreşimimiz yükselince de geri dönüş yapabiliriz. Maddi evrenden ruhi evrene geçiş yapabiliriz, olay budur.

Öğrenci: İki sorum var. Bir dualite varsa, dualitenin farkına varan varsa, o zaman bir üçüncü de olduğu anlamına gelmiyor mu?

Akif Manaf: Kim o üçüncü?

Öğrenci: Bir gerçek ben var bir de maddi ben.

Akif Manaf: Ruhi ego ve maddi ego diyelim.

Öğrenci: Bu ayrımın farkına varan bir üçüncü olması gerek. Ben ruhumu gördüm dediğimiz zaman buradaki özne kim?

Akif Manaf: Özne ruhtur. Nasıl ki maddi ego aynaya bakınca kendini beden olarak görüyor ve ben bedenim diyorsa, Ruh da kendini görür. Bu maddi egonun tepkisidir, ama aslında gören yine de ruhtur, çünkü onun arkasında olan enerji ve bilinç ruhtan kaynaklanır. Bununla birlikte, o enerji ve bilinç *Ahamkara* örtüsünden geçerek öyle değiştirilmiş halde algılar ki, baş aşağı görür kendini, farklı bir deyişle beden olarak görür, ki zaten aynada da bedeni görüyor, kendini görmüyor. Ancak birey gelişince nasıl ki aynaya bakıyor ve kendimizi görüyorsak, ruh da kendi kendisini görür.

Öğrenci: O zaman bu dualite onun dışına düşen bir dualite değil, yani maddi ruh gerçek ruhun dışında olan bir şey değil.

Akif Manaf: Maddi ego gerçek ruhi egonun yansımasıdır, evet. Fakat var olan bir şeydir. Maddi ruh terimi ise yanlıştır, çünkü ruh ve madde iki farklı enerjidir.

Öğrenci: İçinde olan bir şey olmalı.

Akif Manaf: İçinde değil, dışında yani ona en yakın tabakada, ama burada yaşamı sürdürmek için ruh üretiyor maddi egoyu. Ruhun maddeyle ilk temasında *Ahamkara* örtüsü oluşur, enerji titreşiminin ilk düşüşü sonucunda *Ahamkara* örtüsü oluşur ve ruh ona bürünerek buradaki yaşamı sürdürmeye başlar. Çünkü ilk şart unutmaktır, gerçek doğamızı unutmak. Biz bu illüzyonu kendimiz yaratıyoruz, ne yapıyorsak kendi kendimize yapıyoruz, o illüzyonu kendimiz oluşturuyoruz.

Dediğimiz gibi, evrende on dört gezegen sistemi var, biz yedinci sistemdeyiz, üstte altı sistem daha var. Birinci, en üst düzey *Satya Loka*'ya (En üst gezegen sistemi) spiritüel düzeyden ruhlar geldiğinde, bedenleri çok süptil ve bilinçleri çok açıktır. O gezegen düzeyinde ruh her şeyin farkındadır; kim olduğunun, nereden geldiğinin, bu *Ahamkara* örtüsünü yarattığının, ona büründüğünün ve süptil bir beden aldığının ve oraya oyun için geldiğinin ve O'nu oynamaya çalıştığının hepsinin farkındadır. Bazı ruhlar biraz oynar, yeter tamam der bırakıp gider, o noktadan geçiş yapmak çok daha kolaydır. Bazıları ise oyundan hoşlanır ve kendini kaptırır.

Öğrenci: Ruhun egosu var gibi bir anlam çıkıyor buradan.

Akif Manaf: Ruhun egosu var, benlik var. Ruhun benliği olmasa burada da olmaz ki, üstte ne varsa altta da o var. Ruhta benlik var. Ego kelimesi, olumsuz bir kelimeye dönüşmüş, bu da dini inançların katkısı zaten. Çünkü, egoizm kelimesi kötü bir kelime, egoist adam kötü adam demek. O yüzden ego kelimesi kavramsal olarak olumsuz bir şey olarak algılanıyor. Bu nedenle şimdi diyorsun ki ruhun da egosu var, ama bu iyi ya da kötü değil, olayın kendisidir. Ego dediğimiz şey benliktir, benlik ruhta var ki, maddi düzeyde de var. "Ben varım" ruhtan gelir.

Öğrenci: Şu anlamda söylüyorum; o dualitenin, ruh yani foton durumundayken bile olduğu ortaya çıkıyor öyle değil mi?

Akif Manaf: Benlik anlamında mı?

Öğrenci: Yani maddi ben olmadan da foton halindeyken de o dualite var.

Akif Manaf: Dualite yok, o saf benliktir, ikinci yok, orada dualite yok, o saf benliktir ve tek odur. Spiritüel düzeyde dualite, ikilik yok, fakat bireysellik var. Çünkü orada ne varsa burada da var. Orada olmasaydı burada da olmazdı. Fakat bazıları spiritüel düzeyde bireyselliğin olmadığını söylüyor. Bu yanlış, bu bir hata.

Öğrenci: Orada birlik olsa o zaman bütün bu şeye nasıl karar verir yani ben gideyim biraz Tanrıcılık oynayayım diye.

Akif Manaf: O kendi kendine karar veriyor, kendi kendine düşünüyor; "Acaba Tanrı olabilir miyim?".

Öğrenci: Ama düşünce olabilmesi için bir dualite oluşması gerekiyor.

Akif Manaf: Orada spiritüel zihni kullanıyor, yanılgı yok, ebedi ruh olduğunu biliyor.

Öğrenci: Bile bile yanlışı seçiyor yani.

Akif Manaf: Orada yanlış kavramı yok, aslında burada da yanlış doğru yok. Yanlış ve doğru, iyi ve kötü göreceli kavramlardır. Mutlak hakikat değil. Herkesin kendi yanlışları ve doğruları vardır. Spiritüel düzeyde ikilik olmadığı için yanlış ve doğru yok. Ruh merak ediyor ve merakını gidermek için buraya geliyor.

Öğrenci: Yani Tanrıcılık oynayayım diyor.

Akif Manaf: O bir meraktan doğan istek, ama takılırsa takıntı haline gelir ve denemek istediği şey bir oyundur. Zaten orada ruhlar oynamaktan başka bir şey yapmıyor ki.

Öğrenci: Tanrı'nın taklit edilmesi, yani Tanrı da bu oyunu mu oynuyor da ruhlar bunu taklit ediyor?

Akif Manaf: Tanrı ruhlara bu özgür iradeyi verdiği için, biz O'nun parçacıkları olduğumuz için böyle bir düşünceye dalıyoruz. Tanrı oynuyor tabi, Tanrı o ruhlarla oynuyor, sevgi dolu oyunlar oynuyor.

Öğrenci: Neden Tanrı olmak için burada bir oyun oynayalım?

Akif Manaf: Çünkü onu ciddi bir şekilde yapamazsın, oyun şeklinde yapabilirsin. Çocuk kral olmak istiyor, ama bunu gerçek bir şekilde yapamıyor sadece ben kralım deyip o elbiseyi giyiyor. Taklit ediyor.

Öğrenci: Ruh bedenle buluşunca, Tanrılaşma imkânı daha mı kolay oluyor?

Akif Manaf: Şimdi olay şöyle; diyelim ki, ruhi düzeydesin ve Tanrı karşında. O'nun ile zaten sevgi dolu iletişimdesin, her şey güzel. Bir oyun daha aklına geliyor, ben Tanrı'yı oynayayım diye düşünüyorsun. O'nun huzurundasın, düşün ki karşında güneş var ve diyorsun ki ben güneş olayım, nasıl olacaksın, O karşında duruyor. O'nu unutmalısın, bir yere gitmelisin ki O olmasın ve sen O olmaya çalış, dene, olabilir miyim diye en azından iddia et. Bunun için O'ndan uzaklaşmalısın, unutmalısın.

Öğrenci: Anlayamadım bunu.

Akif Manaf: Şimdi bak, yalın bir soru; biri Tanrı olmak istiyor, bunu nasıl yapabilir?

Öğrenci: Peki, niye Tanrı olmak istiyor?

Akif Manaf: Merak ediyor.

Öğrenci 1: Ama neden yani, neden ben Tanrı olmak isteyeyim?

Öğrenci 2: Yani foton falan olduğunu kabul etmiyor, illa ben Tanrı olacağım mı diyor?

Akif Manaf: Soru, neden bunu yapsın mı?

Öğrenci: Ne gördü, başında ne var ki böyle bir şey onu Tanrı olmaya özendiriyor?

Akif Manaf: Çünkü Tanrı müthiş bir şey, varoluşun en müthiş şeyi. Güneş en müthiş şey. Bak ışık, ısı, her şey. Yaşamın kaynağı o, bu gezegende.

Öğrenci: Güneş bir gezegen mi?

Akif Manaf: Bu bir kıyaslama, benzerlik, örnek. Tanrı müthiş bir şey ruh da o müthiş şey gibi olmak istiyor, bu normal. Biz müthiş bir şey olmak istemiyor muyuz, içimizde öyle bir dürtü yok mu, mesela bu maddi dünyada en güzel şeylere sahip olmak istemiyor muyuz? En güzel, en akıllı, en güçlü, en başarılı vb. her şeyin en iyisi olmak istiyoruz. Bu normal, çünkü biz ruh olarak zaten bunların hepsiyiz.

Öğrenci: En güzel dediğiniz ne, ben bilmiyorum.

Akif Manaf: En güzel kadın olmak istemez misiniz?

Öğrenci: Yok.

Akif Manaf: İstersiniz, bu senin doğal hakkın. Çünkü ruh olarak sen zaten en güzelsin. Sen hak ettiğini istiyorsun. Bu doğal bir dürtü.

Öğrenci: Bu organizma bir motorun çalışması, insanın sağlıklı olması, damarlarının çalışması, kalbinin çalışması bunlar zaten mükemmel.

Akif Manaf: Tabii mükemmel çünkü evren onu vermiş.

Öğrenci: Yani bu benim, ben bunu bir daha taklit edip de Tanrı'ya niye ulaşmak isteyeyim?

Akif Manaf: Niye taklit edip ulaşmak isteyesin? Yani Tanrı'ya dönmek istemiyorsunuz!

Öğrenci: Mükemmellik var zaten bu dünyada, bunun daha üstünde neye sahip olmak isteyebilirim?

Akif Manaf: Beden mükemmel mi?

Öğrenci: Beden mükemmel.

Akif Manaf: Mükemmelse neden hastalanıyor? Neden ölüyor? Demek ki değil.

Öğrenci: Mükemmeli ne?

Akif Manaf: Mükemmelin en mükemmeli ruhi düzeyde hiç hastalanmadan bulunmak.

Öğrenci: O zaman bedenle birleşmesin.

Akif Manaf: Şimdi bak, konuyu dağıtıyorsun, toparla konuyu. Diyorsun ki, temel sorun şu; ruh neden Tanrı olmak istiyor, değil mi?

Öğrenci: Evet. Taklit ediyor dediniz ya.

Akif Manaf: Tamam taklit ediyor, ama bir soru soruyorsun, soru şu; neden ruh Tanrı olmak istiyor? En müthiş şey olmak istiyor, bu normal. Burada da öyle istiyoruz, ruhun dürtülerinden biri bu. Tanrı en müthiş varlık, ruh da O olmak istiyor. Herkes ister, bu normal bir istek. Orada O'nunla oynuyoruz zaten, sevgi, paylaşım her şey var. Ancak, bazı ruhlarda bu istek takıntı haline gelmeye başlar, illa ki O olayım der, illa bunu gerçekleştireyim der. Ruhun doğası öyle. Ne var ki bunu orada yapamaz, ama burada ona bir alan verilmiş durumda. Burada bu bedenleri alıp Tanrı'yı taklit edebilir, bu oyunu oynayabilir, bunu yaşamaya çalışabiliriz. Bu varoluşun ve Tanrı'nın bize verdiği bir şey. Ruh ne isterse Tanrı onu yapar, çünkü Tanrı ruhların mutlu olmasını istiyor.

Öğrenci: Peki, Tanrı'nın iradesi burada nerede? Yani foton kendi hür iradesiyle Tanrı'dan bağımsız olarak bir oyun oynamaya karar veriyor gibi bir tablo çıktı ortaya.

Akif Manaf: Ve Tanrı ona bu imkânı yaratıyor, mükemmel bir şekilde. Dediniz ya bedenler mükemmel. Bu oyunu oynamak için ruha mükemmel bir alan sunuyor.

Öğrenci: Burada, eğer resmin içerisinde Tanrı varsa, fo-

tonun o oyunu oynamasının ve bu kararının, buna karar denilebilirse şayet, Tanrı'nın bir tasarımı, iradesi dahilinde olmasını beklerdim. Eğer değilse o Tanrı'ya Tanrı demek doğru olur mu emin değilim.

Akif Manaf: Tasarım Tanrı'nın iradesinde, tüm evren her şey onun iradesinde.

Öğrenci: O zaman söz konusu fotonların kendi heveslerinden dolayı o oyunu oynamayı seçmelerinden ziyade daha makro bir boyutta, sistemin tasarımının kendisinin o fotonların çıkıp oyun alanına inmesini sağlaması şeklinde mi oluyor? Burada hevesten çok güneşin iradesi mi bunu ortaya koyuyor?

Akif Manaf: Güneşin iradesi şöyle çalışıyor. O'nun parçaları oluşumuz ve niteliklerimizin aynı olması nedeniyle O'nun gibi özgür iradeye sahibiz. Bu böyle kısır döngü haline geliyor ama aslında bizim özgür iradeye sahip oluşumuzun kanıtı O'nu taklit etme isteğimiz ve buraya gelmemizdir. Bu bir kanıt, gerçekten özgür iradeye sahibiz. Aksi takdirde, eğer O iradesini empoze edecek olsaydı, buraya gelmek zaten bir sürü rahatsızlık ve problem yaratıyor, buna izin vermezdi.

Bazıları, bu soruları sorarken diyor ki, neden Tanrı bizi buraya gönderdi, bu ıstıraplarla dolu dünyanın içine. Çünkü onlara göre her şey Tanrı'nın iradesinde, Adem'i yarattı, ruhunu üfürdü, Adem buraya geldi, anlıyor musun? Ama O, iradesini empoze etmiyor, burada problem ruhun özgür iradesinin olmamasıdır. Ruhlar bunu istiyor ve onların özgür olmasının kanıtı da bu. Çünkü Tanrı diyor ki, ne istersen

yap. Ruhun özünde bütün varoluşun yasaları var, olmayacağını biliyor ama bazıları bu oyunu oynamak istiyor. Ve dediğim gibi ruhların modları farklı. Bazıları gelir bakar gider, bazıları gelir beden alır, biraz oynar gider, bazıları biraz daha oynamak ister, *Karma* toplar, bir alt düzeye iner sonra daha da toplar ve aşağıya gider.

Öğrenci: Hayvan bedenleri mi alır?

Akif Manaf: Bazı ruhlar hayvan bedenleri alır. Sonuçta canlı olan her şey ruha sahiptir. Bitkilerde de hayvanlarda da ruh var. Hayvan bedenine geçebilir, bu başka nedenlerle oluyor evet, ama orada da ruhlar var.

Öğrenci: Bu halde iki soru gündeme geliyor, bir tanesi tarih anlamsız mı? Ortaya koyduğumuz tabloya göre, bir oyun var ve bu oyunun bir anlamı var. Oyunu oynayanların, benliklerin, bunun bir oyun olduğunun farkına varmaları ve oyundan çıkma iradelerini Yoga süreciyle birlikte ortaya koymaları. Bunun dışında oyunun bütünlüğünün yani tarihin bir anlamı var mı?

Akif Manaf: Ruhun tarihçesi mi, yaşadığımız dönemin tarihi mi?

Öğrenci: Tamamının. Yani tek bir ruhun tarihinin değil, bütün ruhların birlikte tarihinin bir anlamı var mı?

Akif Manaf: Genel yaşamda varoluş süreçleri ebedi olduğu için tarihin bir anlamı yok. Zaten mikrokozmik düzeyde, mesela bizim gezegenimizin tarihine tarih kitapları büyük anlam veriyor. Ne oldu ne olmadı, gerçi değiştiriyorlar, ama bilim adamları gösteriyor, görüyoruz ekoloji bozuluyor. Su baskını olacak ve burada yaşam bitecek. Bütün bu tarihi

anlama çabaları ne anlama geliyor ki? Yoga metinleri de aynı şeyi diyor ve bilim adamları da bunu kanıtlamış, her beş milyon yılda bir bu gezegende su baskını olur. Bunların hepsi bittikten sonra bu kadar tarihçeyle neden uğraşıyoruz ki, bu gezegeni su basacak ve karedeki her şey bitecek, dünyanın tarihi kimin umurunda. Bedensel düzeyden, toplumsal düzeyden biraz daha yükselir ve eğer ruhi düzeye varırsan, zamanı aşmış olursun ve tarihin hiçbir anlamı kalmaz. O yüzden varoluş açısından gezegenlerin tarihi de evrenin tarihi de sil baştan olacak ve bu anlamda tarihin hiçbir anlamı yoktur. Zaten bunlar tekrarlanan makrokozmik devrelerdir.

Bu gezegende devreler beş milyon yılda bir tekrarlanır. Ekoloji bozulur, dengeler bozulur, eksenden birkaç derecelik bir kayma olur, o çok konuşulan fırtına olur, sular basar ve her şeyi temizler. Süreçler geçer, arınır, yine yaşam başlar, yine bir beş milyon yıllık sürece girilir ve benzeri dört çağdan geçeriz; *Satya, Treta, Dvapara, Kali* (Altın, Gümüş, Bronz, Demir Çağ). Ruhlar dört çağdan geçer, sil baştan yine benzer şeyleri yaşar. O anlamda bu ebedi döngülerde tarih çok da önemli değil.

Öğrenci: O zaman tek anlamlı olan aslında ruhun bireysel tarihi.

Akif Manaf: Evet. Kendi yaşayışı, kendi deneyimleri, onun tarihi. O tarih zaten onun yanında, enerjetik astral bedende taşınıyor, tüm yaşamları orada yazılmış, orada da *Karma*'sı birikmiş. O yüzden bireysel tarihiyle, deneyimleriyle devam ediyor. Çünkü zaten tecrübe edinmek için geliyor ve deneyim kazanmaya geldiği için de ona bu mükemmel araç

verilmiş, bu astral ince bedenin zihinsel düzeyinde her şey kayıt olunmuş, evrenin başından itibaren hangi bedenlerden gelip geçip de ve bu noktaya geldiği, hepsi orada yazılmıştır.

Yoga Üstatları, Yogiler zaten bütün bu tarihi yeniden okuyup tecrübelerini paylaşıyorlar. Bilgi edinme yollarından biri de bu. Diğer yandan, Yoga yapanlar ilerlediklerinde *Karma*'larını ve kişisel tarihlerini görmeye başlar. Bu hem kuşkuların giderilmesine yardımcı olur hem de belirli birtakım deneyimlerin yeniden yaşanması ve tecrübe edilen şeylerden bir kez daha geçilmesi tekâmülü hızlandırır. Dolayısıyla bireysel olarak tarih önemli. Evrensel olarak tarih çok da önemli değil.

Sürekli devam eden evrelerde evren gelir gider. O yüzden görüyoruz ki, evren bilimde de bilim adamları Yoga kavramlarına gittikçe daha fazla yaklaşıyorlar. Örneğin, evrenin küre olduğu, mekânın kıvrılması ve evrenin sıkışıp genişlemesi kavramlarını kabul ediyorlar. Evren kapanır madde kalmaz, sonra genişler ve yaşam yeniden başlar, tıpkı kalp gibi atar. Evrenler kapanır ve açılır. O sıkışma açılma bizim sayımızla bilyonlarca sene sürer. Sonra bir sonraki sıkışma ve madde başlangıca döner yine açılır, yine döner ve bu arada milyonlarca yaşamdan geçeriz.

Yoga metinlerine göre bizim evrenimizin yaşının yarısı geçmiştir ve bu metinlerde evrenin 100 evrensel sene yaşamakta olduğuna dair bir bilgi vardır. Biz ise henüz evrenin 51. yılındayız. Evren genişlemiştir ve yaşam süresinin ikinci yarısı geçtikten sonra kasılma dönemine girecektir. Evren artık şimdi sonlanmaya doğru ilerlemeye başlamıştır, 100. ev-

rensel seneye ulaşınca kapanma olacak. Modern kozmoloji de artık evrenin böyle atmalar şeklinde yaşadığını kabul etmiştir.

Öğrenci: Sonuçta söylediklerinizi üzerine, bu kapanma Kuran'da yazan kıyametin gelmesidir diyebilir miyiz?

Akif Manaf: Bu kapanış, evrenin sonu, buna çok var, ama Kuran, İncil, Tevrat ve hatta Veda'lar olmak üzere tüm bu eski yazıtlarda yer alan fırtına denilen su basması bizim gezegen ile ilgili. Gezegenimiz beş milyonda bir yenilenmektedir. Su basar yenilenir, sular çekilir yaşam başlar. Bu nedenle kıyamet olarak da bahsedilen o fırtına, bu devrenin, beş milyon yılın sonunda gerçekleşiyor. Soru şu, bu fırtınaya ne kadar kalmıştır? Yoga metinlerine göre 400.000 küsur sene. Yani kıyamet yarın olmayacak, bazı dinlerin mensupları hep kıyameti bekliyor, ancak daha çok var, 5 milyon seneye bakınca fazla da kalmamış aslında, günümüzden itibaren saysak 400.000 küsur yıl kalmış.

Öğrenci: Sonuç itibarıyla ne zaman olacağı beni ilgilendirmiyorsa da şahsen bir şekilde olacağına inanıyorum.

Akif Manaf: Neyin olacağına inanıyorsun?

Öğrenci: Sonuçta bitecek bu.

Akif Manaf: Bitecek doğru, fakat yeniden başlayacak. Bunlar sonsuz evreler.

Öğrenci: Şimdi, bütün bu konuşulanları yüksek sesle kendi kendime yorumlarsam, bütün bu Yoga çalışmaları, okumalar, çalışmalar bir noktaya getiriyor, farkındalığımız artmaya başlıyor. Nasıl nefes alıyorum, niye buradayım, benlik nedir? Diğer yandan, Müslüman oldu-

ğumdan Kuran'ı da okumaya, anlamaya çalışıyorum, buradaki şeylerle çok bağdaşıyor, örtüşüyor. Tanrı bize şans vermiş, demiş ki "Gitmek istiyor musun oraya oynamaya?". Kimimiz, benim gibilerden bir tanesi, "Evet gitmek istiyorum" yanıtını vermiş, şimdi buradayız ve anlamaya çalışıyoruz, ya Tanrı'ya gideceğiz tamamıyla teslim olacağız, kendimizi vereceğiz…

Akif Manaf: Ya da burada devam edeceğiz.

Öğrenci: Ya da böyle Yoga ile, kırk yılda bir namaz kılmayla, iyi insan olmaya çalışarak, kimimiz hiç bunların farkında olmadan körkütük yaşayarak bir şeyler yapacağız. Sonuçta değerlendirme orada olacak diye düşünüyorum şu anda.

Akif Manaf: Ama nasıl geri döneceğiz?

Öğrenci: Şimdi ona gelmeden son bir şey; demek ki diyorum maddi kaygıları şunları bunları bir kenara bırakalım. Hakikaten kim Müslümanlığı seçiyorsa günde 5 vakit namaz kılsın Allah'a "Sen teksin, sen en büyüksün" desin, kim istiyorsa gitsin dağın tepesine yemeden içmeden kalsın. Doğru olan bu o zaman, mesela şu an öyle hissettim.

Yoga

Akif Manaf: Evet, dağın tepesinde Yoga yapıyorlar. Çünkü orada başka yapacak şey yok. Yoga doğru değil mi?

Öğrenci: Yoga da çok doğru, çok güzel, ama sonunda geliyor şunu demiyor mesela, Tanrım sen teksin.

Akif Manaf: Yoga mı demiyor? Yoga bunu kesin diyor. Benim bütün konuşmam şuydu, bir güneş var biz de ondan çıkan fotonlarız. O tektir, O oradadır, Evrensel Ruh diyoruz O'na, Tanrı diyoruz, bir yığın kelimemiz, tariflerimiz var, ama O tek bir varlıktır kesinlikle kaynaktır. Biz de Kaynak'tan çıkıyoruz, bir deneyim için buraya geliyoruz ve sonra takılıp kalıyoruz. Şimdi asıl soru şu: Buradan nasıl çıkacağız?

Bu noktaya gelen ruhlar diyor ki, tamam Tanrı var, O'nu kabul ettim, bu aşamadan sonra nasıl geri döneceğim. Dini kitapların hepsi "İbadet et, bu şekilde geri döneceksin" diyor. Dini öğretiler gezegenimizin tarihinin 5 milyonluk süre-

cinin belirli bir zamanında başlar, *Satya, Treta, Dvapara, Kali* yani altın, gümüş, bronz ve demir çağı, kısaca tarifler böyle... Şimdi 4. çağ olan demir çağındayız. Dini öğretiler bronz çağının sonunda ortaya çıkmaya başlar. Çünkü insanlar gittikçe zayıflar, hafıza bozulur, felsefeye yatkınlığı azalır, tembelleşir, Yoga yapmaz. Bu çöküş zaten Yoga yapmamayla ilgilidir.

O zaman insan daha kolayını seçer yani sadece inanarak devam etmeyi. Dinler diyor ki, "Tanrı var, sen de ruhsun, O'na dönebilirsin, inan ve dua et". Bu yüzden, söz gelimi mevcut pek çok Hinduizm tarikatı "Yoga artık zor bir şey sadece Tanrı'nın isimlerini tekrarla" telkinlerinde bulunuyor. Sürekli Tanrı'nın isimlerini tekrarla, dua et ve ona dön. Bu arada; bak bunları yaparsan cennete, yapmazsan cehenneme gidersin diye sade kurallar da veriliyor. Kimin için? Felsefeye yatkın olmayan, kafasını bu konulara yormayan veya bu konulardan yoğun sıkıntı duyan insanlar için. Bak kaç kişiyiz burada görüyor musun, ama dışarıdakiler orada, onlar için kolay yol odur; detaylı felsefi açıklama, ayrıntılar yoktur.

Ruh nereden geldi, neden geldi ve nasıl geldi; bunlar yok. Neden yok, çünkü o kişilerin zaten kafaları karışık. İsa eğitimsiz okuması yazması olmayan balıkçılarla konuşmuştur. Musa ise Mısır'daki kölelere hitap ederek sadece on tane kuraldan oluşan bir öğreti sunmuştur. Ebediyen cehennemde yanacaksın ifadeleri ile korku veya cennete gideceksin hurilerle orada şarap içip keyif yapacaksın ifadeleriyle isteklendirme; anlıyor musun, dinler yalın öğretilerdir.

Kafa çalıştıran insan felsefeyi düşünmeye başlar, bu da

farkındalığa dönüşür, bu farklı. Çünkü cennet denilen yer bir üstümüzdeki düzeydir, ondan daha üst düzeyler var, ama en azından buradan kurtul, çünkü cennette iş daha kolay, orada farkındalık daha açık, bedenler daha ince, öğretiler her tarafta, herkes de Yoga yapıyor, o yüzden en azından oraya gidin. Yoga yolunda ise farkındalıkla geri dönme olayı var, yani burada bu yaşamda her şeyi çözebiliriz. Daha önce de bahsettiğimiz gibi maddi egoyu uygulanan Yoga teknikleriyle deneyimleyebilirsin.

İnanç sistemlerinde her zaman zayıf noktalar vardır. Birincisi, inanan insan bir şekilde geri tepebilir, sapabilir, fanatikleşebilir ya da inkâr yoluna girebilir, dinini ve inancını değiştirebilir. Örneğin inanan insanlar ruhun varlığına inanıyorlar, ama herkes şöyle diyor, "Benim ruhum". Benim ruhum yanlış bir deyimdir, zaten ruhuz, yani temel kavramların bile farkında değiller.

Benim ruhum cennete gidecek deniliyor. Dikkat et, kişiler bu ifade ile ikiliğin içindedir hala: ben bu bedenim ve benim ruhum cennete gidecek. Senin ruhun cennete gidecek, peki sen nereye gideceksin diye sorunca donup kalınıyor, ne denilmesi gerektiği bilinemiyor. İnanan insana ruh nedir diye soracak olsanız, çoğunlukla doğru dürüst açıklama yapamazlar, çünkü bayrağını taşıdıkları inanç yoludur ve bu yüzden de kendileri dahi emin değildir ne olduğundan. Bilgi olmadığı için ruhun varoluşundan bile emin değildirler, var mı yok mu? Bir gün emindirler, öteki gün değil.

Yoga yolunda kazanılan üstünlük şudur, ruh deneyimlenmeye başlanır, kişi önce gerçek benliğini görür, daha önce

de belirtmiş olduğum gibi *Pratyahara* aşamasında zihinden arınıp kim olduğunu ayrımsar, ileri aşamalarda ise ruhi varlık olarak bedenden ayrılıp geri dönmeyi öğrenir. O zaman artık soru işareti kalmaz. Biriniz, siz o ışığı, ruhunuzu gördünüz mü diye sordu, işte o. Çünkü görüldüğünde artık şüphe yoktur, Yoga bu tecrübeyi sunar.

Genel kavram bu, beden ölür, biz ruhlar beden kılıflarından çıkarız ve yaşam devam eder. Ruhun olup olmaması zaten inanan insanlar için bir soru işareti. Var mı yok mu kimse oradan dönmedi, oradan dönen var mı, nereden biliyorsun, ölümden sonra ne var diyor çoğu zaman bu insanlar. Yoga yolunda deneyimleme şansını yakalarsın, çünkü bilinçli olarak bedenden çıkabilir, bedenin orada iken, sen de burada bedenine bakar ve sonrasında da geri dönebilirsin, daha açık bir ifade ile ölüm zamanında yaşayacağın tecrübeyi şimdi yaşayabilirsin.

Öğrenci: Bu deneyimi yaşayabilme mertebesine erişen Yogiler azdır diye düşünüyorum.

Akif Manaf: Az olsa da erişme potansiyeli herkeste var.

Öğrenci: Herhalde çok çalışmak gerek, yani her gün.

Akif Manaf: Düzenli yapan, erişir. Yoga kitaplarında, Yogi ölümsüzlüğe ulaşır benzeri çok çarpıcı bilgiler var. Bazıları bunu beden ölümsüzlüğü olarak anlıyor, çünkü Yogi bedenini istediği kadar yaşatabilir, ne var ki konu bedenin ölümsüzlüğü değil. Ölümsüzlüğe ulaşmak şu anlamdadır: Yogi sıradan insan gibi ölmez, zira zamanı geldiğinde bedenini bilinçli olarak terk eder, zaten bunu artık günlük yaşamında da yapabilir. Günümüzün insanı gibi ıstıraplar içinde,

ölüm korkusundan titreyerek ölmez. Genel insan, kendini bedenle özdeşleştirdiği için beden ölünce, kendisinin de öldüğünü düşünür, korkar. Yogi bu yaşantıların hepsini aşar, ruhun ölümsüzlüğüne ulaşır. Zamanı geldiğinde oturur, bedeninden çıkar ve ruhi düzeye gider. Bu nedenle ölüm korkusu yoktur. Gerçek ölümsüzlük ruhun ölümsüzlüğüdür ve Yogi ruhi ölümsüzlüğü yaşar, bu anlamda ölümsüz olur.

Öğrenci: Zaten ölmeden önce de yapıyor değil mi?

Akif Manaf: Evet, bu yüzden ne soru var ne de kuşku. Yogi, ölümden sonra ne oluyor diye oturup düşünmez. Oturup düşünmez, çünkü artık bilir, işler böyle olur, bu pratik olarak yapılabilir. Sıradan insan gibi ölmüyorsun çünkü ölümsüz ruh olarak yaşıyorsun. O zaman ölüm korkusu kayboluyor, çünkü aslen tüm stres ve gerilimin temelinde ölüm korkusu var.

Öğrenci: Ölümden ziyade cehenneme mi yoksa cennete mi gideceğim korkusu var.

Akif Manaf: Şayet bu inançlara sahipsen, bu tür öğretilere inanıyorsan endişe ortaya çıkar. Ben cehenneme mi gideceğim cennete mi gideceğim, ne yapayım, ne olacak bana vb. bir sürü kuşku ve korku, onların hepsini yenersin. Çünkü nereye gideceğine ruh kendi karar verebilir, kaderine sahip olabilir, kaderini kendi kurar, *Karma*'sını yener, gideceği yeri de belirler ve oraya da varır. Olay bu. Aksi takdirde belirsizlik var, nereye gideceğim, oraya mı, buraya mı?

Öğrenci: Nefese ruhumuz diyebilir miyiz, nefes eşittir ruh demek yanlış olur mu?

Akif Manaf: Bazı ekollerde böyle deniliyorsa da, doğru

değil. Nefes bir işlemdir, ruh nefes değildir. Biz ruhuz, bedende bulunan varlıklarız. Solunum yaşamın bir aracı, biliyorsun gaz dönüşümü vb. bir fonksiyon, dolayısıyla nefes ruh değil, olamaz da. Fakat *Pranayama* (Nefes Kontrolü) Teknikleri Yoga yolunda önemlidir, nefes teknikleri aracılığıyla ruha ulaşırız. Önce beden kontrol edilir bu en kolayıdır, sonra enerji kontrolü, ardından zihin ve ego kontrolü mümkün hale gelir. *Ahamkara* dediğimiz maddi egonu kontrol ederek buradan ruha ulaşabilirsin.

Öğrenci: En zor kısmı bu aşama mı?

Akif Manaf: Hayır, aslında zor hiçbir şey yok, önemli olan başlayıp devam etmek. Belki düzenli uygulamak biraz zor olabilir, ama artık Yoga Academy var, gel at kendini oraya ve her gün yap.

Öğrenci: Peki hocam, egoyla ilgili bir şey sormak istiyorum, hani sonrasında egoyu kontrol edersiniz dediniz. Egoyu kontrol etmek, gerçek benlikle maddi benliğin konuşmasında uyum olması. Sonuçta ikisi de birbirinden haberdar, ama ego kontrol altına alınınca gerçek benlik öteki benliği bir parça hükmü altına alarak mı hareket ediyor? Aslen maddi bedenler taşıdığımız için, o kılıfı da atamıyoruz. Bu bedenlerde olduğumuz sürece maddi ego hep oluyor, ne kadar küçültsek de bu bedeni terk edene kadar maddi egoyu sıfırlayamıyor, hep taşıyoruz.

Akif Manaf: Bu da aslında sadece inananlar için bir çıkmaz. Çünkü inananlar hep iyi kötü kavramlarıyla çalışır. Örneğin maddi bedeni bir günah kaynağı, egoyu bir şeytan ola-

rak görüp kötüler. Böylesi bir inanca göre egodan kurtulmak gerekir. Bu tür inanç sistemlerini benimseyenlerin maddi egodan kurtulmadıkça cennete ulaşamazsın tarzında açıklamaları vardır. Oysa *Ahamkara*'yı, maddi egoyu yok edemezsin. O, ruhu bu bedende tutan araçtır ve o aracı kullanmadan bedeni de terk edemezsin, çünkü bedeni terk ederken o aracı mutlak suretle kullanırız, ruh çıkarken onunla çıkar. Farklı düzeylere, hatta cennete gitse bile o araçla gidip orada cennet bedeni, melek bedeni alır. Bu yüzden o yok edilemez, kötü veya iyi de değildir, var olan bir şeydir.

Ahamkara örtüsünün titreşimi düşünce insan tamamen maddi bakış açısına sahip olur, beden olduğunu düşünür ve bu durumda duyguların ve zihnin köleliğine düşer, duygular ne derse onu yapar, duygular sürükler ve kişi *Karma*'ya tabi olur. Yoga yolunda siz farkındalığınızı geliştirince ki, zaten bu yüzden konuşuyoruz, farklı bir deyişle teorik olarak bilgi sayesinde zihnin arınması ile artık bu ayırımı gördünüz. Sonrasında onu tecrübe ediyorsunuz, artık içinizdekiyle konuştuğunuzda kim kiminle konuşuyor farkındasınızdır. O zaman kontrol başlar, kim kimle konuşuyor bilirsiniz artık, farkındalığınız vardır ve burada egoyu yok etmek, kurtulmak söz konusu değildir, arındırmak ve titreşimini yükseltmek söz konusudur.

Bu nasıl olur? Farkındalık sayesinde olur. Kim olduğunu bilir ve net olarak görürsün. Bu konuşan ruh benim, bu benimle konuşan da benim egom ve artık onunla tartışmazsın çünkü olayı zaten çözmüşsündür. Sadece Yoga yaparak ego gittikçe süptilleşir, arınınca ve titreşim yükselince zaten ego

problemin kalmaz, o zaman birliğe kavuşur, dualiteden çıkarsın. Orada kim var bilirsin, olup biteni net bir şekilde görünce dualite kaybolur.

Bu nedenle *Pratyahara* teknikleri aracılığıyla içe dönüp ruh olarak devam eder ve bir süre sonra ruh olarak hareket edersin. Farkındalığın geliştikçe kendini beden olarak hissetmezsin, bedenin içinde hissedersin ve bunu net bir şekilde ayrımsarsın; ben bedenin içindeyim ve bedeni kullanıyorum. Çünkü o bir makine ve biz onu kullanıyoruz. Bunun farkında olur ve bir süre sonra da artık unutmazsın. Spiritüel gelişim budur, ondan sonra artık şaşırmazsın. O yüzden benliğin yok edilmesi, kötü olması, ondan kurtulmaya çalışılması aslında yanlış kavram ve boş çabalardır. Zaman kaybıdır.

Öğrenci: Ancak öyle söylemiyorlar… Aslında, dini inancı yoğun olup yine de doğrusunu söyleyenler şeytanı öldürmek diye bir şey yoktur, şeytanı ehlileştirmek diye bir şey vardır demekteler. Fakat daha cahil olanlar dediğiniz gibi egoyu öldürmekten bahsediyorlar.

Akif Manaf: Farklı kavramlar, yorumlar da farklı. Sonuç olarak, şeytan dinlerde olumsuz bir kavram olarak değerlendirilir. Buna göre, şeytan insanın düşmanı, bizim düşmanımızdır ve ego, duygular ya da istekler şeytan işidir ve şeytandan gelmektedir. Bizi yoldan çıkaran şeytandır, biz değilizdir, bu bir yansıtma olayıdır. Özetle, her şeyin sorumlusu şeytandır, o bizi yoldan çıkarır, biz ise sadece masumuzdur. Aslına bakılacak olursa her şeyden sorumlu salt bizizdir, yani kendimiz.

Öğrenci: Biz şeytana uyuyoruz demek daha kolay geliyor.

Akif Manaf: Tabii canım, daha kolay. Ben bu *Karma*'yı yarattım, ben sorumluyum demektense, şeytan beni yoldan çıkardı demek daha kolay. Benim suçum yoktu şeytan bunu yaptı veya Tanrı beni buraya gönderdi, Tanrı beni böyle yarattı, Tanrı'nın suçu. Tanrı'yı suçlamaya başlıyorlar. Oysa ruhi varlık kendi iradesiyle buraya bir deneyim için gelmiş, ama oyunun acı tarafları da var. Sonrasında da oyundan çıkması gerekiyor, her şeyden kendi sorumlu. Tanrı'yı suçlamak şeytanı suçlamak gerekmiyor. Teorik bilgilenme ile pratik uygulama birleştiğinde ego çok iradeli bir güce sahip olur, ne Tanrı, ne şeytan, ne komşu, ne şu, ne bu, sorumlu olan benim diyerek kendi kişiliğini geliştirir, yükseltir.

Öğrenci: Hocam, bu takdirde egonun düşük titreşimli egosal isteklerden arınması gibi bir şey mi söylediniz, yani ego hep var mı?

Akif Manaf: Olacak da. Bu evrenin sınırında ondan kurtulacağız, bırakacağız onu. Çünkü gelirken o sınırda aldık, çıkarken de o sınırda bırakıp astral bedenden çıkacağız.

Öğrenci: Az önce orada bile kurtulamayacağız demedik mi?

Akif Manaf: Orada o maddi tabakayı, maddi egoyu bırakacağız ve çıkacağız. Neden kurtulamayacağız?

Öğrenci: Egodan. Gerçek ruhun dahi egosu var dedik.

Akif Manaf: Benlik hissi ruhtan kaynaklanıyor, ruhta olmasaydı burada da olmazdı, ancak o benlik diyelim ki acı verici, yanıltıcı, türlü olumsuzlukları yaratan bir şey değil, artık dualite bitiyor.

Öğrenci: Pratik anlamda, burada egonun arzu ve isteklerini bahsettiğiniz zekâ süzgecinden geçirecek ve beni çekiştirme çabalarına uymayarak mı hareket edeceğim?

Akif Manaf: Gittikçe onu dizginliyorsun, bu yüzden Yoga diyor ki; sen o bağları bilginin kılıcıyla kesiyorsun.

Öğrenci: Egomun bu arzusu benim spiritüel gelişimime yardımcı oluyor mu olmuyor mu, olmuyorsa ben bununla boşa vakit harcamayayım gibi, değil mi?

Akif Manaf: Aynen böyle. Ego da, duygular da, tecrübeler de var, bunlar sana sunuluyor, ancak o pozitif enerjiye sahip olup, spiritüel bakış açısından yaklaştığında bu işime yaramaz, neden yapayım ki diyebilirsin.

Öğrenci: Birçok şey yaramıyor yani şu anda, aslında çok zor.

Akif Manaf: Zorlanma başlangıçta var. Yoga yolunda ilerleyince spiritüel tat alınmaya başlanır ve bu tat alınınca artık maddi diğer tatlar önemsiz hale gelir, üstelik zevk de vermez artık.

Öğrenci: Yaşamama olanak sağlayacak kadarıyla yetinmek mi?

Akif Manaf: Yaşamda o kadar da fazla bir şeye gerek yok zaten.

Öğrenci: Benim ne isteyeceğim belli olmaz hocam. (gülüşmeler)

Akif Manaf: Ya da gereken şeyleri daha mantıklı ve zeki bir şekilde kullanırız. Tat değişimi önemli. Birtakım öğretiler tadı yok etmeyi öneriyor ve tadı yok etmek için uğraşı-

yor. Mesela yemiyor, içmiyor, cinselliği inkâr ediyor ve benzeri yollarla tadı bastırmaya, yok etmeye çalışıyor. Ne var ki, bu olamayacak bir şey çünkü tat var. Bu uygulamalara giren insan duygularını bastırarak bir anlamda ölüyor aslında, kendini kötü hissediyor, mutsuz oluyor, depresyona giriyor, hatta bazıları intihar ediyor ve nihai olarak bir yere varamıyor. Aslında tadı spiritüelleştirmek gerekiyor. Farklı bir deyişle tat kalacak, ancak daha üstün bir tat olacak. Spiritüel nektarın tadını aldığında öteki şeyler artık sana hiç gibi gelecek. Örnekleyecek olursak, en iyi şarabın tadını aldıktan sonra diğer şarapları beğenmez hale gelip, sadece en iyisini içmek ister bir hale gelmen gibi.

Cinsellik

Öğrenci: O zaman cinsellik kalmayacak, öyle mi?

Akif Manaf: Cinselliği de spiritüel düzeyde kullanır ve bir süre sonra onu da aşarsın, ama inkâr ederek değil, bu şeytanın işi diyerek değil. Sadece cinselliği spiritüel düzeyde kullanıp en üst düzeyde bunu da aşarsın.

Öğrenci: Aşırı doyumlu bir insan oluyor, buna gerek duymuyorsun…

Akif Manaf: Evet aynen, tatminkâr olursun. En çok dilden aldığı tada bağlı olsa da, Yoga yolunda bunun ilk belirtileri şöyle başlar, insan şu hale gelir, ister yerim ister yemem. Yemeyi unutmaya başlarsın... Yedin mi yemedin mi unutursun, bu sana ne acı verir ne başka bir şey. İster ye ister yeme, öyle başlar öteki şeylerle de devamı gelir, olursa olur olmazsa olmaz.

Uyku

Öğrenci: Uyku nasıl oluyor?

Akif Manaf: Uyku ihtiyacını *Yoga Nidra* tekniğiyle gideriyoruz. Genelde yaşanan o rüyalı uykulardaki uyku yorucudur. Çoğu insan on saat süre ile uyusa da yorgun ve dinlenmemiş halde uyanır. Biz derin gevşemelerle zihni zaten yatıştırıyoruz, uyumuyor yogik uykuda oluyorsun, derin bir gevşemedesin ve o gevşeme, o uyku pratiğinin devamına dönüşüyor, Yoga budur. Bir süre sonra her şeyin Yoga olur. Nefesin de Yoga'dır, uykun da Yoga'dır. Uykuda tecrübeler kazanırsın, çünkü başka yerlere gider ve o deneyimlerle dolarsın.

Öğrenci: Son zamanlarda uyandığımda bir rüya gördüm hissini taşımıyorum, ama mutlaka görüyorum. Şimdi tabii ki ben hemen *Yoga Nidra* yapabiliyor olamam. Hatta bunu psikolojiyle ilgili bir insanla konuşmuştum. Bir insanın rüyasını hatırlayamamasının pek iyiye işaret olmadığını söylemişti. Doğru mu yanlış mı, sorum bu. En-

teresan bir şey, yazmaya başladım çünkü bazen kalktığımda bir şeyler hatırlıyorum. Ama mesela araya yirmi yirmibeş gün girdi, kalktığımda sizin söylediğiniz gibi sanki beş on dakika evvel uyumuşum gibi zamanın geçişine dair bir his olmadan kalkıyorum. Bunu kesinlikle yogik üstünlüğüm olarak yorumlamıyorum, abartı olur.

Akif Manaf: Yoga yapmıyorsun son zamanlarda bu yüzden yorumlamıyorsun.

Öğrenci: Maalesef Yoga'yı düzenli yapmıyorum, evet.

Akif Manaf: Az önce ifade ettiğin şekilde, rüyaları hatırlamamanın olumsuz bir etken olduğuna dair yorumlar yapılmış. Yine de, bu durumda şunu tespit ediyorsun, uykudan uyandığında hangi ruh halinde oluyorsun, iyi mi, güzel mi, olumsuz mu, pozitif mi, negatif mi. Halin nedir, size soruyorum?

Öğrenci: Rüyasına göre değişiyor.

Akif Manaf: Yok. Kendini iyi mi hissediyorsun kötü mü hissediyorsun?

Öğrenci: Çok iyi hissetmiyorum galiba, niye çok iyi hissetmiyorum... En son gördüklerimden bir tanesini hatırlıyorum, babamın kolları yoktu.

Akif Manaf: Benim sorum şuydu, rüyaları görmüyorum, hatırlamıyorum diyorsun, o günleri soruyorum. Yoksa kâbus gördüğünde doğal olarak kendini kötü hissedeceksin.

Öğrenci: Normal olarak uyanıyorum. Zaten ayağımın ucunda da köpeğim olduğu ve hemen yemek isteyeceği için kalkar kalkmaz bir sorumluluğu yerine getirme içgüdüsüyle hareket ediyorum.

Akif Manaf: Genel olarak iyi bir hisle mi kalkıyorsun?

Öğrenci: İyi, evet.

Akif Manaf: Tamam o zaman psikolojik problem yok. Kişi rüyayı şu yüzden hatırlamaz, zihinsel titreşimler düşmeye başlar, zaten bu depresyonun başlangıcıdır. Titreşimler düşük olduğu için hafıza rüyaları kaydetmez ve insan uyanınca kendini kötü hisseder. Farklı kompleksler içinde olur, suçluluk kompleksi, yaşamın anlamsızlığı kimi zaman da ölme isteğiyle uyanır. Bahsettiğin türde psikolojik yorumlarda bulunanların, psikoloğun kastettiği budur. Ancak, rahat uyanıyor ve iyi hissediyorsan problem yok demektir. Belki daha az görüyor ve hatırlamıyorsundur, ki bu da iyi bir şey.

Dediğimiz gibi rüyasız uyku daha sağlıklı, derin ve dinlendiricidir. Yoga yapınca *Yoga Nidra*'ya geçiş ve farkındalık artmaya başlar. Bir süre sonra tecrübe artınca rüyada uyku halinin farkında olunur, dolayısıyla uyku hali ileri bir Yoga deneyimine dönüşür. Bu durumda tamamen farkındasındır yani bedendesin, bedenin, zihnin uyuyor, sen benliğinde bulunuyorsun ve derin bir gevşemedesin. O arada zihin bir dalgalanma yaşayıp ortaya bir rüya atarsa, kendi seçiminle onu ister izler istersen kapatabilirsin tıpkı televizyon kanalları gibi. Zihin de televizyon gibi görüntülerle çalışır.

Öğrenci: Zihin rüyalarıyla haberci rüyaları nasıl ayırt ederiz?

Akif Manaf: Rüyaların farkı, bu soru soruldu aslında. Bu konu çok geniş bir alanı kapsıyor, bunu daha sonra konuşuruz. Psikolojinin dediği bilinçaltı, bilinçüstü, bilinçsiz hal nedir? Bunlar hallerdir aslında, ama bilince ait haller de-

ğildir. Psikoloji bilimi bu terimleri ortaya koymuşsa da bilincin altı, üstü, içi yok. Zihnin altı, üstü, içi var. Yoga yolunda daha doğru terimler var; bilinçaltı zihin, bilinçüstü zihin, bilinçdışı, bilinçsiz zihin ve bilinçli zihin.

Kitaplarımızda da bu kavramları kullanıyoruz, zira bunlar daha doğru terimler, çünkü zihne ait olan şeyler. Zihin düzey düzeydir, rüyalar da o düzeylere göre görülür. Hangi düzey daha aktifse buna göre. Örneğin enerjin o gün yüksek veya genel frekansın yüksek, günün iyi, güzel geçmiş, mutlusun frekansın yükselir, zihnin daha üst tabakalarına ulaşırsın. Bu takdirde güzel rüyalar görerek, harika mekânlara, önceki yaşamlardan çok iyi tecrübelere ulaşabilir veya gelecekte olacaklara ilişkin öngörü rüyaları görürsün, uyarıcı bilgiler edinebilirsin.

Enerji frekansının düşmesi halinde kişi alt tabakalardan bir şeyler görmeye başlar. Ya olumsuz tecrübeler ya kendi korku ve endişeleriyle, kendi kurduğu zihinsel korkularla ilgili rüyalar, ya da geçmiş yaşamlardan olumsuz yaşantılar veya zihinde yarattığı kâbuslar gibi. Kâbusların hiçbiri dışarıdan gelmez, zihindedir, kişinin yarattığı bu tür unsurlar karmiktir, *Karma* ile ilgili şeyler görülür. Zira rüya olayı tamamen *Karma*'ya bağlı, karmik bir olay olup *Karma*'nın dışında bir şey değildir. Bundan ötürü, Yoga yolunda rüyaları sıfırlıyoruz. Rüyasız uyku en sağlıklı ve dinlendirici uykudur.

Öğrenci: Yogik yani rüya görmediğimiz uykuda diyelim ki uyandınız ve nötr hissediyorsunuz, ne iyi ne kötü.

Uyku sonrası iyi ya kötü hissedilmek zorunda mı, hiç nötr uyanamaz mısınız?

Akif Manaf: Orada zaten dualiteleri aşıyorsun, ne iyi ne de kötü var. Nötr hal harika bir haldir, aşkın bir haldir. Bedenin yok, hiçbir şey yok, sen bir yerlerde uçuyorsun. Üç evrensel nitelik var; *Sattva* (Erdemlilik), *Racas* (İhtiras) ve *Tamas* (Cehalet). *Sattva* niteliği nötr hale yol açar. İkilikleri aşarsınız. Bu erdemlilik halidir.

Öğrenci: O zaman *Sattvik* hal bir parça daha nötr denebilir mi?

Akif Manaf: *Sattvik* hal nötr haldir. *Tamas* eksi, *Racas* artı, *Sattva* ise nötr, denge durumudur.

Öğrenci: *Sattvik* halde sabah uyandığınızda çılgıncasına süper bir gün veya kötü bir gün de saçma geliyor, her şey normal…

Akif Manaf: Her şey normal, yolunda ve iyi hissediyorsun kendini. Ne zıplamak istiyorsun ne de ağlamak, iyi hissediyorsun kendini. Bu *Sattva* niteliğidir. Düzenli Yoga uygulayan *Sattva* (erdemlilik) niteliğine ulaşır. Kendini her zaman iyi, pozitif ve dengeli hisseder. *Sattva* niteliği denge demektir. Bundan sonra Turiya hali gelir. Transandantal bir hal. Bu, deneyüstü, aşkın bir haldir. *Üç Guna*'yı (evrensel üç nitelik) aşmış, ruhi düzeye ulaşmış olur, ruhu yaşarsınız. Evrenle bütünleşip Evrensel Ruh ile bağlantı kurarsınız. Yoga bağlantı demek, bireysel ruhun Evrensel Ruh ile bağlantısı. Bu bağlantıyı kurduktan sonra bedeni terk edince ruhi düzeye döner ve bu dünyada bir daha asla doğmazsınız. Ebedi, ölümsüz ve mutlulukla dolu yaşama geri dönersiniz.

Aladağlar 5 Temmuz 2008 Sohbeti

Akif Manaf: Konumuzu belirleyelim, ne konuşacağız? Önce siz konuşun sonra ben.

Öğrenci: Herkesin ortak konuşmak istediği bir konu, bir alan belirleyelim.

Akif Manaf: Herkes aklında ne varsa, hayatı boyunca sormak istediği, soramadığı ne varsa o soruları bugün burada sorsun.

Öğrenci: Hocam, insanın soru sorması için, olayı bilmesi gerekir. Yoga'nın başında olan, Yoga konusunda hiçbir bilgisi olmayan insanın soru sorması biraz tuhaf olur, onun için siz ilk önce bize bir giriş yapın, anlatın.

Akif Manaf: Şimdi, burada tüm konulara açığız, söyleşilerde sadece Yoga değil konu. Yoga o kadar kapsamlı ki, her tür konuyu sorun. Mesela aklınızda hangi soru var? Gençliğinizde belki de sormak istediğiniz, hep takıldığınız.

Öğrenci: Çok var tabii ama… Derin düşünme olayı be-

nim bilmediğim bir olay. Trans durumuna geçmek, derin düşünme veya zaman tünelinde gitmek, çok enteresan şeyler. Herhalde bunlar saatlerce konuşulabilir. Bu konularda bilgi verirseniz memnun olurum. Benim kızım, Osho'ya, Hindistan'a gitti, meditasyon ilgi alanı. Yurt dışından gelen bütün hocaların ve tanınmış insanların seminerlerine gider. Hindistan'dan döndükten sonra biraz anlattı; dans ederek bütünleşmek veya transa geçmek veya meditasyon yapmak, neyse bilmiyorum, bunlardan bahsetti.

Akif Manaf: Şimdi ne yapıyor kızınız?

Öğrenci: Hiçbir şey yapmıyor.

Akif Manaf: Ama gitti ve de orada kampta kaldı mı?

Öğrenci: Evet, kampta kaldı. Yoga ilgimi çeken bir şey, sporun her türlüsünü yaptım aşağı yukarı, aletli jimnastik vs. Şu anda Yoga'yı kendim için, sağlıklı yaşam için bir ihtiyaç olarak görüyorum.

Akif Manaf: Kesinlikle.

Öğrenci: Geç başladım, keşke onlar gibi çok genç başlayabilseydim, böyle bir imkânım yoktu.

Akif Manaf: Ama en azından başladınız, şimdi yapa yapa gençleşeceksiniz. Yoga'nın bu gücü de var.

Beslenme

Öğrenci: Beslenme ile ilgili bir kitap yazacaksınız, ancak henüz çıkmadığı için bu konuda yeterince bilgi sahibi değiliz. Diğer kitaplarınızda arada sırada değinilen birkaç satırı okuyoruz, tabii yeterli bilgi alamıyoruz. Vejetaryen olalım mı, olmayalım mı? Olduysak böyle mi kalalım? Bir süredir vejetaryen olma yönünde bir karar aldım, uyguluyorum. Kırmızı et, tavuk, balık yemiyorum, yumurtayı da kekin içinde çoğunlukla bulunduğu için ayırt edemiyorum.

Akif Manaf: O önemli değil, ama süt içmeli, yoğurt yemelisiniz.

Öğrenci: Protein takviyesi olarak algie var. Bunu kullanmalı mıyız?

Akif Manaf: Bu önemli bir konu. Yoga, özel bir beslenme ilkesini vurgulamıyor. Yoga'nın 1. ve 2. *Yama, Niyama* basamaklarında belirli prensipler vardır, onları "Yoga: Nedir?

Ne Değildir?" isimli ilk kitapta okudunuz. Burada, beslenmeye fazla vurgu yapılmamaktadır, çünkü beslenme konusu Yoga çalışmalarında genellikle ikinci derecede bir husustur. Yine de *Ahimsa* yani şiddet uygulamama prensibi uyarınca beslenmeye bir vurgu vardır; insan, şiddet kullanmadan, canlıları öldürmeden beslenmelidir. Yoga'nın beslenmeye bakışı da budur. Bunun haricinde, içsel doğamızla nasıl bütünleşiyoruz sorusunu irdeleyeceğiz. Yoga aslında doğayla, evrenle, hem içsel doğamızla hem de dışarıdaki doğayla ve tüm canlılarla bütünleşmek demektir. Bu egodan kaynaklanır, dolayısıyla ego konusuna da değiniyor olacağız. Genelde insan, kendi doğasından uzaklaşır ve çoğu kez insanoğlunun günümüzde karşılaştığı sayısız problemlerin kaynağı da içsel doğasından uzaklaşmasıdır. Kendi doğamıza yabancılaşırken, aslen farklı bir varlık haline geliyoruz. Neden gün geçtikçe psikolojik problemler artıyor ve psikolojik danışmanlar günümüzün en zengin insanları oluyor? Hatta, belki ben de olmalıyım… (gülüşmeler) Tüm bunlar neden oluyor? Çünkü insanlar içsel çatışmalar yaşıyorlar.

Psikoloji nedir? Zihnin ve duyguların birbiriyle uyum sağladığı veya sağlayamadığı alanı inceleyen bir bilim dalıdır. Psikoloji dediğimizde, zihin ve duygulardan bahsederiz. Zihinsel ve duygusal alanda olan olaylar eylemlere de yansır. İnsan, çoğunlukla içsel bir çatışma yaşar. Psikolojik sorunlar, bu çatışmaların sonucudur. Sorunlar artıyor, çünkü günümüzün insanı gittikçe daha çok kendisiyle çatışıyor. Bu sebeple, huzur dışta değil, içte aranmalıdır.

Önemli bir nokta, beslenme konusundan giriş yapmış

olmamız. Tüm bilimsel araştırmalar gösteriyor ki, bu konuda yayımlanmış tonlarca kitap var, araştırabilir, okuyabilirsiniz, insan doğasına, fizyolojisine göre etobur değil, otoburdur. Fizyolojimizi, diş yapımızı etobur hayvanlarla kıyaslayın, kaplan ya da kurdun diş yapısına benzemez, tükürük kimyamız, dil yapımız, sindirim sistemimiz, mide yapımız, mide salgılarımız, boşaltım sistemimiz, bağırsak uzunluğumuzu kıyaslayın. Söz gelimi, otoburların bağırsağı etoburlardan iki kat daha uzundur. Bizlerde de öyledir, boşaltım sistemimiz etoburlardan daha uzundur.

Yenilen et vücuda girer girmez çürümeye ve ağır toksinler üretmeye başlar, ceset çürüyünce ne oluyorsa bunlar vücudunuzda oluşmaya başlar. Etobur hayvanlar, bunu çabuk atmalıdır ki toksikoz (zehirlenme) olup ölmesinler. İnsanlarda, otoburlarda ise boşaltım daha uzun bir süreçtir, çünkü sebze, meyve ve benzer besin maddeleri bağırsaklarda sindirilmeye devam eder. Etobur hayvanlar, taze et yer, bu bir avantajdır, insanlarsa örneğin kuzu ya da ceylanı hemen olduğu yerde parçalayıp yemez, buzdolabında saklar. Diğer yandan, ceset buzdolabında tutulurken dahi toksin üretmeyi sürdürür. Bu toksinleri yatıştırmak için çeşitli kimyasallar kullanılır, etin içine prezervasyon (koruma, katkı) maddeleri doldurulur. Hatta bu maddeler hayvanlar öldürülmeden önce enjekte edilir ki, ölüm sonrası çürüme yavaşlasın, bununla birlikte saklama buzdolabında da olsa çürüme devam eder. Bir süre sonra, insan bu eti yediğinde, boşaltım sisteminin daha uzun ve yavaş olmasına bağlı olarak bedenin içinde, bağırsaklarda çürüme ve toksik madde üretilmesi hali sürer gider. Vücudumuz otobur nitelikte olduğu için söz ko-

nusu toksik maddelerle baş edemez. Etobur hayvanların vücudu tüylü, terleme sistemleri ise farklıdır. Onların ter bezleri yoktur, oysaki otoburların ter bezleri vardır, bu yüzden bizim toksin atma sistemimiz de etoburlara göre farklıdır. Çürüyen etten gelen toksinler atılamayınca vücutta toplanır, kanserin de ana nedeni budur, etten oluşan toksik maddeler hücrelerde birikmeye başlar.

Son zamanlarda yaygınlaşan detoks kürleri, insanların bir hafta süreyle bakıma alınarak, gece gündüz lavman yapılması, birikmiş bu toksinlerin hücrelerden atılması için uygulanmaktadır. İnsan, öngörülen bu süre boyunca et türü ile beslenmez ve bu doğal olarak bedene bir rahatlama verir. Tekrar eski beslenme alışkanlıklarına dönüldüğünde, detoksla arınan vücut 3 gün içinde yeniden toksinlerle dolar. Hücrelerde biriken toksik maddeler hücre yapısını bozar ve anarşik yani kendini mahveden hücreler ortaya çıkar, buna günümüzde kanser denilmektedir. Günümüz bilim dünyasında artık herkes, kırmızı etin toksik ve kanserojen olduğunu kabul etmiştir.

Toksik maddeler atılamadığı için vücut bunları belirli yerlerde depolamaya başlar, bu depolama kişinin metabolizmasına göre değişir, çünkü herkesin metabolizması farklıdır ve metabolizma vücudun hangi bölgesinde daha yavaş ise vücut, toksik maddeleri çöplük gibi orada biriktirir. Bu bölgede bir süre sonra hücre yapısı bozulur ve kanser oluşmaya başlar. Bu, doğamıza aykırı davranışlarımızın sonucudur.

Ayrıca, kanser sadece fizyolojik düzeyde değil başka düzeylerde de oluşur. Hayvanlar aslında duyarlıdır, nitekim

yapılan bazı bilimsel testlerle de kanıtlanmıştır ki, öldürülmeden birkaç saat öncesinden onlar öleceklerini bilmektedirler. Bu bilgi hayvanda korku nedeniyle adrenalin salgılanmasına ve vücudunda farklı kimyasalların üremesine yol açmaktadır. Söz konusu kimyasallar da toksiktir. Dolayısıyla, hayvanın vücudu daha öldürülmeden bu toksik maddelerle doludur.

Ayrıca, tüm dünyada psikoloji alanında da kabul edilmiştir ki, bilinç bütün vücuda yayılır, etki eder. Yoga ile bu farkındalığınızı da geliştirebilirsiniz, bilinciniz tüm vücudunuzu etkiler. Hayvanın o andaki ölüm korkusu, bilinç olarak çok ince bir düzeyde vücudunu etkiler, vücudu korku ve ölümle dolar böylece o eti yiyen kişi çok süptil düzeyde o enerjiyi kendi vücuduna yükler. Bu nedenle et yiyen kişi korkuyla dolmaya başlar, ayrıca hayvana uygulanan şiddet yüzünden, şiddet hissi de oluşmaya başlar.

Et yiyen kişinin şiddete eğilimli oluşunun nedeni budur. Psikoloji ilimi de kanıtlamıştır ki, şiddetin temel sebebi korkudur. İnsan Yoga yapmaya başladıktan bir süre sonra kendisini rahat ve huzurlu hisseder, korku hissi ve şiddet olayı tamamen kaybolur. Şiddeti tetikleyen şey korkudur. Aslında şiddete eğilimli kişiler en korkak kişilerdir. Et tüketildiğinde kişi bilinciyle bunu da alır. Bundan ötürü Yoga'da "Siz ne yerseniz osunuz" tanımlaması kullanılır. Biz bilinç, şuur, zihin, duygu olarak yediğimiz şeylerin tezahürüyüz. Doğamıza uygun şeyler yiyince doğal olarak daha dingin, rahat ve huzurlu halde, et tükettiğimizde ise şiddete eğilimli, ajitatif, öfkeli, kızgın, içsel çatışma içinde olur, korku hissiyle doları.

Panik atakla gelen öğrencilerime, Yoga yapmanın dışında et yemeyi de bırakmaları halinde ataklarının hızla kaybolacağını söylüyorum, sözlerime uyanlar daha hızla ilerliyor. Uzun süredir Yoga uygulayanlar görür ve bilir ki, Yoga da olay şudur, Yoga Sistemi bizi doğaya geri döndürdüğü için doğal olarak et yeme isteği azalır, bir süre sonra daha önce farkına varılmayan etin o kötü kokusu, tadı duyumsanmaya başlanır.

Örneğin eti direkt kaynatın ve çıkan kokulara bakın, sonrasında hiçbir baharatla süslemeden, başka bir şey haline çevirmeden olduğu gibi yiyin ve gerçek tadına bakın. Bir kere bunu yaptıktan sonra eti ne koklamak ne de yemek istersiniz. Sonuçta baharatlarla süsleyip tadını kokusunu değiştirip öyle yesek de o toksinlerle dolu, çürük bir cesettir. Vejetaryenliğin temeli budur ve Yoga'da vejeteryan beslenmenin tavsiye edilişi bundandır.

Biz Orijinal Yoga Sistemi'nde hiçbir zaman "et yeme" demiyoruz, çünkü Yoga Sistemi'nde zorlama yoktur, sadece doğamıza aykırı olan şeylerle ilgili öneriler sunuyoruz, ilerledikçe bunları görüyorsunuz.

Sigara ve alkol de vücudumuza aykırıdır, tüm bunlardan vazgeçiş de zamanla gerçekleşir, düzenli Yoga yapan öğrencilerimizde zaman içerisinde sigara isteğinin azaldığını ve bir süre sonra da hiç strese girmeden bırakmanın gerçekleştiğini görüyoruz, aynı şey et için de geçerli. Bir süre sonra istek kayboluyor ve kişi et yemiyor; hatta yediği halde, koku ve tatlar yüzünden midesi bulanıyor.

Şimdi bu noktada ana soru şu; doğru vejeteryanlık ne-

dir? Eti, tavuğu, balığı bırakıyoruz. Ancak, yine de tavsiyem şudur ki içinizden gelirse yiyin. Diyelim ki, müthiş bir istek geldi ve o anda o döneri yemek istediniz, tamam o anda yiyin, belki sonra tükürecekseniz.

Süt, ayran içmeli peynir, yoğurt yemelisiniz. Bazı kişiler süte duyarlıdır, süt içmez veya sevmez ama yoğurt, ayran ve peyniri her gün tüketmelisiniz. Süt içebilenler her gün bir bardak 40 derece civarında sıcak süt içmelidir. Sıcak süt olması önemli, çünkü sıcak süt hemen kan üretirken, soğuk süt mideye indiğinde toksin yaratır.

Dikkatle gözlemleyin; soğuk süt içince boğazınız ağrır veya hastalanırsınız. Yoğurt ise soğuk yenebilir, çünkü transforme olmuştur, yoğurt sütün dönüştürülmüş halidir, bu nedenledir ki yoğurt ya da ayran böylesi bir etki yaratmaz. Tekrarla, soğuk sütün direkt mideye inmesi halinde toksin ürettiğinden içilen sütün kesinlikle sıcak olmasına özen gösterilmelidir. Günlük süt içme olanağınız mevcut ise uzun ömürlü sütlerin tüketiminden daha sağlıklı olacaktır. İleride Yoga Academy'nin çiftliği olunca inekten sağar, içeriz, ama dikkat etmemiz gerekir ki, süt mutlak suretle kullanım öncesinde kaynatılmalıdır. Nasıl süt içerseniz için, fakat sıcak için.

Öğrenci: Protein kaynağı olarak ne önerirsiniz?

Akif Manaf: Sütte bütün hayvansal protein ve yağlar vardır. Etten aldığınız şeylerin aynısı sindirime uygun biçimde süt ve süt ürünlerinde bulunmaktadır. Etten aldığınız protein miktarı yaklaşık %15'tir, geri kalanı ise sindirilemez, buna karşın sütün neredeyse %100'e yakını sindirilebilir.

Bazı vejetaryenler grupları, bebeklikten itibaren 1–2 ya-

şına kadar alınan anne sütünün yeterli olduğunu ve daha sonra içilen sütün laktoz vb. maddeler üreterek vücuda olumsuz tesir ettiğini öne sürerek süt içmeyi tavsiye etmez. Ancak, genel insana bu durum uymaz, çünkü insanoğlu uzun süredir et yediği için belirli bir genetik mutasyona uğramıştır. Aslında sütsüz de yaşayabiliriz, bununla birlikte mutasyona uğradığımızdan vücutta hayvansal proteine ihtiyaç oluşmuştur. Dolayısıyla, süt ve süt ürünlerini tüketerek protein almamız gereklidir. Yumurta ise civcivin cenini olduğu için önerilmemektedir.

Öğrenci: Ama her yumurta döllenmiş değildir.

Akif Manaf: Buna rağmen içindeki maddeler aynıdır. Ayrıca araştırmalara göre yumurtanın ak ve sarısının çok azı birlikte sindirilebilmekte, çoğu hazmedilememektedir. Yumurta yemek isteyen varsa sarıyla beyazını ayırmalı, ayrı ayrı çiğ olarak içmelidir. Bu takdirde, yumurta en sağlıklı biçimde sindirilebilir. Diğer yandan, yumurta ne kadar pişerse sindirilebilmesi o kadar zorlaşmaktadır, sarı ve beyaz karışınca da sindirim iyice zorlanır ve vücutta kükürt gibi ağır toksik maddeler üretilir. Bu yüzden çürük yumurta kükürt gibi kokar.

Öğrenci: Bu toksinlerden ne kadar zamanda arınabilirim? Okuduğum kadarıyla insan bağırsağından alınan maddelerde anne sütünden kalma aminoasit izlerine rastlanıyor, yediğimiz şeyler az miktarda da olsa bağırsaklarda kalıntı bırakıyor. Dün yediğimiz şey bugün hemen bizden çıkmıyor.

Akif Manaf: Evet, doğru. Bu *Karma* ile de bağlantılı, yani etki tepki kuralı. Et yiyoruz, o da vücudumuzda kalıntı bı-

rakıyor. Birçok insan vejetaryen olduğunda bir süre et yemiyor, bir süre geçince tekrar yemeye başlıyor, sonra yine yemiyor, öylesi bir gel-git yaşıyor. Düzenli olarak Yoga uygulamanız halinde bu kalıntı maddeler hızlı bir şekilde vücuttan atılır.

Öğrenci: Balık için ne dersiniz, hocam?

Akif Manaf: Et türleri içerisinde balık en hafif olanıdır. Kırmızı et en kanserojen iken, tavuk nispeten daha az, balık daha da azdır. Bu sebeple, öncelikle kırmızı eti direkt bırakmanız tavsiye edilir. Tavuk ve balık kalabilir, bir süre sonra yeme isteğiniz kalmazsa onları da beslenmenizden çıkarabilirsiniz. Yine de yemek istiyorsanız yersiniz, zaten Yoga uygularsanız doğal olarak bu isteklerden uzaklaşacak, daha doğal, daha sağlıklı besinlere yöneleceksiniz.

Sindirim sisteminin işlemesi karın *Çakrası* ile ilgilidir. Gün doğuşuyla sindirimin hızı artar. Güneş en tepede saat 12 iken sindirim en aktif kapasitesine ulaşır ve sonrasında düşmeye başlar, gün batımının ardından ise neredeyse durur. Gerçi biz de bu akşam yedik, ancak yine de vejetaryen besinleri seçtik ve öncesinde de Yoga yaptık, bu nedenle artı bir güce sahibiz.

Oysa sıradan insanın akşam yediği ağır yemeklerin çoğunluğu sindirilemez ve yağa dönüşür. Genel sağlıklı beslenme trendi şudur: sabah meyve yiyin ve sıcak süt için, sindirim sisteminin en hızlı çalıştığı 11.00-13.00 saatleri arası yiyebileceğiniz en ağır şeyleri tercih edin; et, tavuk, balık veya diğer ağır yemekleri bu vakitlerde yemeniz daha sağlıklıdır, çünkü vücut hemen sindirir.

İlerleyen saatlerde sindirim gücü ve hızı giderek düşer. Gün batımı sonrasında sebze ve salata yemenizi tavsiye ederim. Sebze ve maydanoz gibi otların hem sindirimi kolaydır hem de detoks etkisi olduğundan mide ve bağırsaklarınızı temizler.

Öğrenci: Hayvansal proteinlerden vücudun isteğini göz ardı ederek vazgeçmek yerine Yoga uygulaması sayesinde bedenin kendiliğinden istemeyecek hale gelmesi aşamasında bırakmak gerektiğini, bu ürünlerin aniden beslenme rejiminden elenmesinin yanlış olduğunu mu söylüyorsunuz?

Akif Manaf: Kesinlikle. Orijinal Yoga Sistemi'nde her şey doğal olarak gerçekleşir. Bazı öğrenciler gelip bana: "Yoga'ya başladım, eti de bırakmalı mıyım?" diye soruyor. İçten gelen böyle bir istek var ise, doğal olarak bırakabilir, isteği varsa da yer. Bazen ortaya birdenbire şiddetli bir istek çıkabilir, o zaman bir lokma ağzınıza alın, çiğneyin, o istek hemen kaybolacak, belki de lokmayı tüküreceksiniz. Yoga Sistemi'nde hiçbir şey fanatikçe uygulanmaz, her şey doğallıkla yapılır.

Ego

Öğrenci: Ego, ego nedir, egoyu aşmak nasıl olur?

Akif Manaf: Ego, çok karmaşık bir kavramdır. Spiritüel gelişim ve ruhsal evrimde birçok kişinin takıldığı ve tuzağa düştüğü nokta egodur. İnsan yapısında ego dediğimiz şey, en ince titreşimli enerjidir. Aslen ego nedir sorusuna direkt cevap bulunamamaktadır. Bilim bu soruya tam bir yanıt veremese de psikoloji ilmi bir şekilde açıklamaya çalışıyor, yorumlar yapıyor, yine de net bilgi veremiyor.

Yalnızca Orijinal Yoga Sistemi'nde egonun, benliğin ne olduğuna dair çok ince ve net açıklamalar vardır. Yoga Sistemi'nde ilerleyince süptil olan egoyu algılayabilirsiniz. Psikoloji, egoyu; insanın duygusal, zihinsel kavram ve kalıplarıyla ilgili, çocukluğunda yaşadığı çevrenin yapısına bağlı olarak da oluşan kişiliği ve buna dayalı benlik ve öznel bir kavram şeklinde tanımlasa da, bu yeterli bir açıklama değildir. Çünkü ego, en karmaşık konulardan biridir. Yoga Sistemi ise, benliği bir enerji olarak açıklar. İnsan yapısı enerjetiktir. Ka-

ba olan gördüğümüz, dokunabildiğimiz bedenden biyoenerji düzeyine geçeriz. *Prana Vidya* kitabında bütün o yedi katmanı, bizi saran enerjiyi, aura dediğimiz dışsal enerji katmanlarımızı ve içsel enerji örtülerimizi görüyoruz.

Öğrenci: Prana Vidya kitabında içsel örtüleri açıklıyor musunuz?

Akif Manaf: Evet, açıklıyorum, *Pratyahara* kitabında daha da derine iniyoruz. Yoga Sistemi'nde bu enerji katmanlarına örtü denilmektedir, zira bizler geçici olarak maddi bedenlerde bulunan ebedi ruhi varlıklarız. Bizler, vücudun Anahata denilen *Çakra* merkezinde bulunuyoruz, vücut makinesinin bu alanındayız, yani göğüste, direksiyonumuz bu noktadadır. O yüzden kalp, duygular, gönül yarası, sevgi vb. şeyler buradadır, hepsini burayla alıyoruz, ruh buradadır, ruhi varlık olarak buradayız.

Kaba bedenimizden daha ince örtüler vardır. Bu örtülerin, yani enerjetik yapıların birincisine *Ahamkara* denir. Sanskritçe *Ahamkara* terimi, iki kelimeden oluşur; *Aham* ve *Kara*. *Aham* ben, *Kara* ise sözcük, anlam, demektir. Burada ben kelimesi, ben anlamı, benlik hissi anlamındadır. Bu örtü bize o hissi verir. Aslında doğamız tamamen ruhi bir doğa olup maddeden farklıdır, ama biz maddi evrene geldikten sonra burada yaşamak zorundayız.

İki çeşit enerjiden ibaretiz: ilki maddi geçici ölümlü olan bedenimiz, bir diğeri de ölümsüz ebedi olan ruhumuz. Bu ikisi, iki zıt yapıdır; bu iki zıt yapı nasıl birleşebilir? Organizasyon şöyle olur: bir lambanın ışık saçması ve etrafını aydınlatması misali ruhtan bilinç enerjisi saçılır. Buradayız ve

ruhumuzun niteliği bilinç ışığıdır. O yüzden ruhu algıladığınızda onu beyaz ışık patlaması gibi kalbinizde göreceksiniz. Oradan o bilinç patlar, yayılır ve ruh öncelikle bu bedenle, bu maddeyle temasa geçer. Çıkan bilinç ışığı çok yüksek titreşimlidir, titreşimin yoğunlaşıp düştüğü yerde madde ile temas sonucunda birinci örtü oluşur.

Aslında maddi dünyaya gelince her şeyi biz oluşturuyoruz. Ruh olarak buraya geliyor ve maddi evrende yaşamayı tercih ettiğimiz için burada bulunabileceğimiz bir ortam oluşturuyoruz. Şöyle ki; suyun belirli bir ısının altında yoğunlaşarak öncelikle jöle kıvamına gelip sonrasında buz olması veya kaynattığınızda inceleşerek buhara dönüşmesi gibi, bilinç ışığı da ruhtan saçılır ve bilinçsiz madde ile temasa geçince titreşim düşerek yoğunlaşır ve *Ahamkara* denen birinci örtü, benlik örtüsü oluşur.

Öğrenci: Hocam, onu nasıl aşacağız?

Akif Manaf: Aşmak için önce anlamak gerekir, yoksa aşamayız. Bu ilk örtü oluşmalı ki maddi evrendeki yerimizi belirleyelim, burada ruh olarak faaliyet gösteremeyiz, burası başka bir düzey, beden olarak faaliyet göstereceğiz. Oluşan ilk tabaka olan *Ahamkara* örtüsü ruhi düzeyde daha düşük titreşime, maddi düzeyde hatta biyoenerjik ve zihinsel düzeylerde en ince titreşime sahiptir. O yüzden zihinle bile *Ahamkara*, benlik tespit edilemiyor, Yoga Sistemi'nde belli bir aşamaya gelmeden, benliğimizi tespit edemeyiz ve kendimizi o tabakayla özdeşleştirir, "Ben erkeğim, dişiyim, anneyim, babayım vb." deriz.

Bilinç *Ahamkara* tabakasından çıkıp daha da yoğunlaşa-

rak *Buddhi* denen ikinci tabakayı oluşturur, bu terimi "zekâ" olarak çevirebiliriz. Sonra daha da yoğunlaşarak üçüncü tabaka *Manas* yani zihinsel enerji alanını meydana getirir. Akabinde aura dediğimiz dışsal alan oluşur. Düşünce titreşimlerinin zihinsel alanda temas ettiği yer *Ahamkara*'dır. Bu nedenle kendimizi ilk düşündüğümüzde: "Ben varım" deriz. Bunu söylerken kastettiğimiz şey aslen görünen kaba bedenimizdir.

Yanılgı da bu noktada başlar; aslında biz bu bedenler değilizdir. Söz konusu yanılgıya sebebiyet veren, ego dediğimiz *Ahamkara*'nın fonksiyonudur. Bu fonksiyonun amacı ruhu yanılgıda tutmaktır. Bazı spekülatif felsefeciler: "Benlik şudur, budur, o aslında ruhidir, biz yanılgıdayız, benliği aşmak gerekir" tarzı pek çok yorumda bulunuyorsa da daha kapıdan çıkar çıkmaz beden olarak hareket etmeye, yanılgıyla yaşamaya devam eder. Bu yanılgının devamının sebebi, bunun bizim buradaki yaşantımızı sürdürebilmemizin bir yolu olmasıdır.

Dolayısıyla *Ahamkara*'nın bizde oluşturduğu "Ben bedenim" yanılgısını aşmak çok zordur, çünkü o ilk tabakadır. Ruha inanan ve böyle konularda düşünen, faaliyet gösterenlerin bile bir sonraki aşamada beden olarak hareket etmesi bunun bir göstergesidir. Bu yanılgıyı, Orijinal Yoga Sistemi aracılığıyla aşabiliriz.

Öğrenci: Hocam, üst düzey yönetici, sosyolog ve psikologların katıldığı bir stres seminerine gittim. 3 gün süreyle kapanarak, sabah akşam toplantı yaptık, kendimle ilgili bir soru sordum, kişilik genlerden mi gelir sonra-

dan çevreyle mi oluşur diye. Tartıştılar, ama fikir birliğine varamadılar, cevap veremediler. Siz çok güzel bir şey söylediniz, *Ahamkara* dediğiniz şey zaten insanın doğuşunda varsa ve egoyu belirliyorsa kişilik genlerden geliyor demektir, doğru mu?

Akif Manaf: Evet doğuştan geliyor, doğru. Bir kaynak olarak ruh, ruhun aldığı bu bedenden, bedenin yapısı da genetikten geliyor. Karşınıza on tane, henüz birkaç aylık bebek koyun ve gözlemleyin. Hepsinin ayrı kişiliği vardır, biri daha aktif, biri daha hırçın, öbürü daha öfkeli, diğeri daha sakin, daha huzurlu. Bu bebeklere ebeveynleri veya hiç kimse toplumsal baskı veya başka bir şey yapmamıştır, ama yine de her bebeğin bir kişiliği vardır. Bu kişilik nereden geliyor? Halk arasında, bu huy çocuğun canında var derler. Can dediğimiz şey de ruhtur. Ruhun öteki tarafı da genetik yapıdır, çünkü ruhun aldığı bir beden var. Diğer etkenler ikinci derecede kalmaktadır.

Öğrenci: Peki, buna bir soru daha ekleyebilir miyiz?

Akif Manaf: Olur.

Öğrenci: Bu, genlerden gelen ve kişiliği oluşturan yapı, zaman zarfında örneğin binlerce sene içerisinde gelişme durumunda mıdır? İlk insanlarla bugünkü insanlar farklı olduğuna göre bu yapı sürekli gelişiyor mu? Belki reenkarnasyon konusuna da giriyoruz ancak, ruh gelişerek tekrar mı bedene geliyor, bu konuda bir şey söylemek mümkün mü?

Kişisel Gelişim

Akif Manaf: Öncelikle, gelişim öznel bir olgudur. Eğer kişi, gelişmek, evrim etmek hedefini koymuş ve bu yönde çaba gösteriyorsa kesinlikle bir şekilde gelişmeye başlayacaktır. Şayet, böylesi bir hedefi yok ise gittikçe çökmeye maruz kalacaktır. "Ortalama bir hayat yaşıyor, kimseye kötülük yapmıyor, kimseye bulaşmıyor, yaşamıma devam ediyorum ve gelişiyorum"gibi fikirler olsa da, genellikle böyle bir gidişat olmaz. Kişi düz bir hatta ilerleyemez, ya çaba gösterip yükselecek ya da çaba göstermezse çökecektir. Zararsızsa, kimseye bulaşmıyorsa, eğri belki küçük dozda aşağıya doğru gider ya da çabalayarak kişiliğini geliştiriyorsa, bu halde bir yükseliş, bir evrim yaşar, olay statik değil dinamiktir.

Öğrenci: Aslında çok derin bir konu, ruhlar alemine kadar gidiyor. Kâinatta her şey sabit durumda belirlenmiş, burada ise maddede değişiklik oluyor. Enerjiye dönüşüyor, maddeye dönüşüyor. Eğer ruhlar âleminde ruhlar

da bir şekilde belirlenmiş ve ilk insanlardan bugüne kadar sürekli gelişerek devam ediyorsak ki, örneğin çok basit bir şekilde kendi anne babamızdan daha iyi durumdayız ve bizim çocuklarımız da bizden daha iyi durumda, devamlı bir gelişme var diyebiliriz. Eğer bu gelişme genlerden geliyorsa, genlerde ve ruhta da bir gelişme var demek gerekmez mi?

Akif Manaf: Var, ama o gelişme gelişen ruhun aldığı bedenin geninde var, bu bir seçim, şayet ruh gelişmeyi seçmemiş ve gelişmek için çaba göstermiyorsa, bu takdirde çöküşe maruz kalması kaçınılmazdır. Gelişen, gelişmiş geni alır, gelişmeyen ise gelişmemiş olanı. Nitekim doğuştan zeki veya doğuştan sakat çocuklar olduğunu görüyoruz. Gelişen ruh gittikçe daha gelişmiş bir gen sistemine sahip olur, gelişmeyen ruh ise çökünce daha sakat, engelli, çökmüş bir genetik sisteme sahip olur. Bu aşamada ebeveynlerin katkısı çok da fazla değildir. Çünkü daha önce değindiğimiz gibi canında var, ruhta var, kendisinde getirir ve kendisi öyle beden alır.

Öyle teoriler var ki; her ne yaparsanız yapın bir şekilde hepimiz gelişiyoruz ve bir şekilde hepimiz ruhi dünyaya gideceğiz, oraya varacağız ifadelerini barındırıyor. Fakat bunlar temelsiz teorilerdir, çünkü çabalayan gelişecek, çabalamayan çökecektir. Çabalamayan kişi bu evrende sonsuza kadar kalabilir ve sonsuza kadar burada yaşayabilir.

Öğrenci: Yine kişilikle bağlantılı bir soru soracağım, kişiliğin psikoloji literatüründe kalıtımsal yolla aksettiği ifade olunan ve karakter ya da mizaç olarak tanımlanan bir değişmeyen yönü, bir de üzerinde çalışma, eğitim ve öğ-

renmeyle değiştirilebilecek, kişilik olarak nitelendirilen farklı bir veçhesi vardır. Yogik değerler açısından, karakter ve kişilik olarak böyle farklılaşmış bir kişilik örüntüsü var mıdır?

Akif Manaf: Değiştirilebilen bölüm mü?

Öğrenci: Evet, karakter dediğimiz değişmeyen, genetik yapıyla birlikte doğuştan getirilen ve ne yapılırsa yapılsın hiçbir oynama yapılmasının mümkün olmayacağı bir saha var, bir de eğitim öğrenme ve kişinin kendi gayretiyle, değişmek istemiyle üzerinde farklılıklar yaratabileceği farklı bir sahası var ki bu da kişilik olarak tanımlanıyor. Değişir ve değişmez nitelikler itibariyle, yogik bakış açıdan bu nasıldır, biraz açabilir misiniz?

Akif Manaf: Bu noktada gerçeği bir şekilde yakalamışlar, sonuçta psikologlar da insan hakkında pek çok çalışma yapıyor. Gerçeği şu şekilde yakalamışlar ki; *Karma* ya da farklı bir deyişle kader dediğimiz, etki ve tepki yasasına göre, aldığımız bu bedenden, bu genetik yapıdan kaynaklanan belirli bir karakter yapımız, eğilimlerimiz var. Bu eğilimleri her bebekte görüyoruz, bu karakter yapısı genetik düzeyden geliyor. Ayrıca, kişinin eğitimle öğrenmeyle edindiği, toplum, ebeveynler tarafından kazandırılan belirli bir kalıp düzeyi veya eğitimle verilen bilgi düzeyi, toplumun verdiği amaçlar vardır.

Fakat görüyoruz ki toplum, ebeveynler, aile farklı amaçlar koysa da çocuk ona tamamen karşı çıkıp kendi yolunu çizebilmektedir. Bu toplumsal etkiler %100 değildir. Onun içinden bir başka şey çıkar ve o gelişmeye başlar. Evet, önce-

ki yaşam, birikmiş bir *Karma* ya da kadere dini öğretiler alınyazısı diyor ve alınyazısının silinmez olduğunu söylüyorlar. Kişinin geliştirdiği şeyler, nereye kadar gelişecek olsa da, kader dediğimiz şey belirli bir sınır çizmeye devam eder. Bu *Karma*'nın sınırlarında kalan bir gelişim olayıdır. Genel durum budur, ancak Yoga Sistemi ile bunu aşabiliriz, kaderimizi, alınyazısını silebiliriz, çünkü Yoga Sistemi aracılığı ile genetik yapıda da değişimler gerçekleştirebiliriz. Yogi, kromozomlara dahi müdahale edebilir.

Öğrenci: Ben müsaadenizle bunu netleştirmek istiyorum. O zaman *Karma* ile oluşmuş kişinin geçmişten getirdiği belli bir yapısı mevcut ve buna bugünkü dilde biz karakter diyoruz, ayrıca bu yaşamdaki yakın çevre, okul, eğitim, öğrenim ve diğer etkenlerle birlikte kendi üzerinde geliştirdiği yeni bir yapı var ki buna da kişilik diyoruz. Yani bunu Yoga Sistemi ile değiştirilebilir alan olarak kabul ediyorum, doğru mudur?

Akif Manaf: Evet, *Karma*'nın statik bölümü var, alınan genetik yapıyla getirilen şeyler. Bir de dinamik düzey var; bu yaşamdaki seçimler önceki eğilimlere, yeteneklere dayanır. Bu yaşamda karşına ne koyacağı, hangi amaçlara hizmet edeceği, neler yapacağı gibi hususlar daha dinamik düzeyle ilgilidir. Altyapı bunu her zaman etkiler, zaten en güçlü etken budur, bu yüzden görürüz ki; kişi bazen belirli bir şeyi idrak etse ya da hatasını görüp bunu bir daha yapmayacağını söylese de aynı şeyi tekrar tekrar yapar, zira altyapıdaki o karakter kişiyi yine de zorlar.

Öğrenci: *Karma*'sının henüz değişime izin vermediği, ye-

terince öğrenmemiş ve kendinin farkına varamamış kişi, bu yüzden geri gelişim düzeyine çekilir ve aynı şeyi tekrar mı yapar?

Akif Manaf: Çünkü *Karma* onu zorlar, *Karma* etki tepki yasası. Ekilmiş olanı biçmek zorundadır. Bir zamanlar ekmiş, şimdi ise biçecek, o yüzden kişi "bir daha yapmayacağım" diye çabalar gösterirken biçmesi gereken hususlar vardır, dolayısıyla *Karma* tarafından zorlanır ve o yapmayacağım dediği, idrak ettiği şeyi yine de yapar, yapınca da yakalanır, kaderin sillesini yer. Olay, budur, *Karma*'nın kişiyi yine yakalamasıdır.

Öğrenci: Hocam, kişinin karar verdiği ve yapmadığı da olmuyor mu?

Akif Manaf: Yeniden eski yaptıklarını yinelememek için bir gelişim yöntemine, sistemine, eğitime, disipline girmek zorundadır. Böyle disiplinler var, onların içinde en etkilisinin Yoga olduğunu pratik olarak görüyoruz, ama başka çeşitli disiplinler de var. Kişi gidip karate de yapabilir, aikido da yapabilir, orada da kendini bir disipline sokabilir ya da spor yapabilir, kendini disipline sokmaya çabalayabilir ve bir değişime uğrar, ama gelişmesi için çabalaması şarttır. Sadece yerinde sayarsa, gelir, gider, yer, içer, televizyon izler, gazete okursa, o zaman *Karma* kişiyi rahat bırakmaz. Kişi *Karma*'yı aşamaz, *Karma* onu zorlar ve aynı yere tekrar tekrar döner. Bunu atlatmak için bir disiplin olmalıdır, disiplin olmaksızın aşamaz, çünkü altyapı, karakter dediğimiz genetik yapı çok güçlüdür ve kişiyi yine zorlar. Yapmak istemediği şeyi içgüdüleri, dürtüleri ona yaptırır. Onları aşmak için ve o iradeye

sahip olmak için, bir disipline girmek, çalışmak gerekir. O gücü biriktirecek amaçlar, hedefler konulmalıdır ki, aşmak olanaklı hale gelsin, aksi takdirde aşılamaz.

Genetik

Öğrenci: Genetikten ve genlerden bahsettik, ama burada kullandığımız genetik kavramı bilimin genetik kavramından biraz daha geniş gibi geldi. Çünkü gen dediğimiz zaman fiziksel bir şeyden bahsediyoruz. Bilim, DNA'ları içinde taşıyan kromozomlar içinde olan bir şeylerden bahsediyor, ama biz burada sadece fiziksel düzeyde bir kalıtımdan değil aynı zamanda psikolojik hatta zihinsel, ruhsal düzeyde daha geniş bir kalıtımdan bahsediyoruz gibi geliyor bana. Dolayısıyla buradaki gen kavramı bilimin kullandığı, fizyolojinin gen kavramından daha mı geniş?

Akif Manaf: Şimdilerde bu, çağdaş bilime yansımaya başladı. Bir zamanlar genetik yapı konusundaki düşünceler tamamen maddeseldi; diyelim ki 80 sene önce bilime ait genel kavramlar çok materyalistik, çok bedenseldi. Kromozomlar ilk ortaya çıktığında genetikçilerin ilk düşünceleri,

bunların tamamen bedeni belirlediği noktasındaydı. Bedenin yapısını, saç rengini, göz rengini, tenin rengini, içsel şeyleri, iç organları vb. şeyleri belirlediği şeklinde idi. Ancak, bilim ilerledikçe artık bilim adamları, fizikçiler; insan bilinci, öznel olan nesneyi etkiler yorumlarını getirmeye başlamışlardır. Bu nedenle sübjektif dedikleri artık objektiftir. Genetikte de gen yapısının psikolojiyi ve zihnin kişiliği etkilediğini artık kabul ediyorlar.

Öğrenci: Ama genin fiziksel yapısından daha fazla bir şey olduğunu söylüyoruz...

Akif Manaf: Psikolojiyi de etkiliyor, çünkü zaten her şey bir arada ve etkilememesi imkânsız. Bedenin içinde zihin de var, ruh da var.

Öğrenci: Ruh da var, bu sadece kimyasal veya fiziksel bir şey değil, genler sadece belirli tuğlaların yan yana gelmesiyle oluşan bir şey değil. Ruh bedene girince, genlerle beraber sizin anlattığınız olay başlıyor yani kişilik olayının gelişmesi veya vücuda gelmesi olayı çıkıyor.

Akif Manaf: Bu yaklaşım, eğer ruhu devreye sokarsak modern bilime göre metafiziğe giriyorsa da bazı fizikçiler tarafından günümüzde artık kabul edilmiştir. Genetik yapı, zihinsel yapıyı da duygusal yapıyı da etkiliyor.

Öğrenci: Burada önemli bir ayrım var; bilim bunu kabul ediyor ama hala fiziksel olan zihinsel ve psikolojik olanı belirler noktasına daha yakın, çünkü genler fiziksel olaylar. Bunlar beynin kimyasını etkiliyor ve beyin kimyası da karakterimize, psikolojik reaksiyonlarımıza etki ediyor. Dolayısıyla yine burada psikolojik ve zihinsel olanın

fiziksel olana indirgendiği bir yaklaşım var, çünkü anladığım kadarıyla sizin tutumunuz bunun dışında yer alıyor. Burada genetik, kalıtımsal olan, fiziksel bir şey değil. Aynı zamanda zihinsel, ruhsal düzeyde bir kalıtımdan bahsediyoruz ve ruhsal olanı fiziksel olana indirgemiyoruz diye anlıyorum, doğru mudur?

Akif Manaf: Bilimde ifade olunur ki; genetik yapı, zihinsel yapıyı beyin fonksiyonları, sinir sistemi kanalları aracılığıyla etkileyerek kişiliği, karakteri ve hatta duygusal, zihinsel tutumları da etkilemektedir. Bu yaklaşım materyalistik yaklaşımdır sonuçta; bedensel olarak budur. Peki, ama bilim adamları neyi keşfetmiş? Yoga Sistemi içerisinde yer alan tekniklerin uygulanması ile zihin yoluyla da beden etkilenebiliyor.

Bu durum tıp ve tedavi yöntemlerine de yansıyor. İnsan zihinsel ve duygusal tutumuyla bedenini, fiziğini ve genetik yapısını etkileyebiliyor, mesela kanser tedavilerinde kullanılan bir yöntem var. Bugün de yapmış olduğumuz derin gevşemeler aracılığıyla insan vücuduna belirli telkinler verebilir, kanserli bölgeye enerji yönlendirebilir, orayı canlandırabilir gözünde, kan hücrelerinin o kanserli hücrelere atak yapıp onları yok edişini imgeleyebilir. Bu şekilde kanserli bölge küçülmeye başlar ve sonrasında kaybolur. Bunlar pratikte olan şeyler, görüyoruz ki hücresel yapıyı zihinsel olarak etkileyebiliyoruz, yani artık öznel olan nesneyi etkiliyor.

Öğrenci: İki taraflı etkileşim mi?

Akif Manaf: Evet, eğer bu varsa başka şeyler de var demektir. Bu etkiyi Yoga Sistemi'nde çok daha yüksek düzeyle-

re taşıyabiliriz. Çünkü Yogi, dediğim gibi tüm fiziksel fonksiyonlarını etkileyebilir, örneğin nabzını o kadar düşürür ki makineler tespit edemez. Öznel, nesneye direkt etki yapmış olur. Dürtülerini tamamen kontrol eder ve genetik yapıda, hatta kromozom yapısında, hücre yapısında da değişiklikler yapar. Kanser vakasında olay budur, bu yüzden artık bakış açıları değişmiş, değişmek zorunda kalmıştır.

Öğrenci: Benlik konusuyla ilgili bir soru sormak istiyorum, benlik duygusunun, egonun önemli bir fonksiyonu da beni senden, sizden ayırmak. Ben diyorum bana ait duyguları, düşünceleri birleştiriyorum. Benliğe sahip olduğum için benim duygularımla senin duyguların arasında bir fark var. Benliği fiziksel düzeyle ruhsal düzey arasında bir yerde tanımladık, benlik duygusunu saf ruha ait bir şey olarak tanımlamadık. Peki, o zaman saf ruhtan bahsedecek olursak; benim ruhum, senin ruhun, o ruh, bu ruh diye ruhlar arası bir ayrımdan bahsetmek nasıl mümkün olacak?

Akif Manaf: Sonuçta ruhların da her birinin kendine ait bir bedene sahip olduğunu görüyoruz. Genel makrokozmos mikrokozmos kavramlarına göre ki, Yoga kitapları, Yoga bilgileri ve farklı birçok kitapta da söylenen önemli bir prensip mevcuttur: üstte ne varsa altta da o vardır.

Yani maddi evren, üst düzey spiritüel evrenin var oluşunun yansımasıdır. O yüzden bireysellik, gerçi tamamen başka şekilde olsa da ruhi düzeyden buraya yansıyor. Bu nedenle benlik kavramı, ben varım hissi, ruhtan geliyor, çünkü ruh bireyseldir. Sonuçta her birimiz bir bireyiz ve birer bedeni-

miz var. Spiritüel düzeyde ruh olarak aynı enerjiye sahibiz. Evrensel ruhtan ayrılmış ruhlarız. Niteliğimiz, genel yapımız aynı, ama o yapıda çok ince bir farklılık var, o ince farklılık ruhları birbirinden ayırmaktadır. Dolayısıyla burada bedenlenmiş kişiliklerimiz de farklıdır.

Öğrenci: O zaman egonun öbür tarafında da bir benlik var.

Akif Manaf: Evet, ona spiritüel benlik diyoruz. Bu nedenle kitaplarımda, ruhi, spritüel benlik ve maddi benlik kavramlarını ayırıyorum. Maddi benlik *Ahamkara* örtüsüdür. Maddi benlikle çalışarak, işlem yaparak kendimizin beden olduğu kanısına varır ve yanılgıya düşeriz. Ancak spiritüel benliğe dönünce ruhi varlık olduğumuzu anlarız.

Mesela bazı teorilere göre; spiritüel benlik aslında yoktur, ruh bedenden ayrılınca benlik kavramı kaybolur, yok olur, ruh orada Evrensel Ruh'un içerisine dalıp, birleşir ve yok olur. Bu teorilerde aslen felsefi bir pürüz görülmektedir, zira eğer ruhun benlik niteliği olmasaydı, burada da bir benlik niteliği üretemezdi. Aradaki köprü, geçit nerede? Olmalı, çünkü buradaki her şey bir yansımadır, üstte ne varsa altta da o vardır. Bireysellik hissi eğer üstte yoksa altta nasıl olabilir, nasıl oluşabilir ki? Orada kesin olmalı ki burada da olsun. Elbet ki orada farklı şekiller taşıyor, bizim unuttuğumuz farklı bir şekilde tezahür ediyor. Unuttuğumuz için bilemiyoruz.

Ruhu da kabul eden kimi teoriler aslen benliğin olmadığını öne sürüyorlar. Aslında bu kişiler maddi benlikten o kadar bıkmış, ıstıraplar içinde yaşamışlardır ki, benlik kavra-

mını tamamen yok etmek istemektedirler. Bu imkânsızdır, bu bir spiritüel intihardır. Materyalistik intihar bedeni öldürmektir. Onlar ise ruhu öldürmeye çalışıyor. Bu ise spiritüel intihardır. *Ahamkara* örtüsünün yapılandırılması da ruhta olan bireysellikten kaynaklanıyor, buna ego diyemiyoruz çünkü ego kelimesi daha çok maddi yüzeye uyuyor, ama sonuçta evet, orada bir bireysellik var ki buraya yansıyor. O yüzden ruhlar olarak bizim farklı kişiliklerimiz vardır.

Öğrenci: Çağdaş psikoloji ego ile self'i yani kendiliği birbirinden ayırıyor. Egoyu bilinçle eşleştiriyor, self'i bilinç ve bilinçdışı birliği olarak tanımlıyor. Dolayısıyla modern çalışmalarda da, sizin yaptığınız ruhi benlik, bedensel veya fiziksel benlik ayrımına benzeyen bir ayrım var.

Akif Manaf: Sonuçta psikologlar da bütün bu kitapları okuyor ve o boşlukları doldurmaya çalışıyor. Bir benlik var bir de self denen öz. Orada bir fark var, o boşluğu doldurmak için böyle kavramlar oluşturuyorlar. Ve bunu bilinç, bilinçaltı, bilinçüstü dedikleri ve geliştirdikleri benzer kavramlarla anlatmaya çalışıyorlar.

Ruhsal Gelişim

Öğrenci: Ruhsal gelişim derken saf ruhun gelişiminden mi yoksa saf ruha ulaşmaktan mı bahsediyoruz, ruhsal gelişim zaten mükemmel olan saf ruha ulaşmak mı onu geliştirmek mi?

Akif Manaf: Saf ruhun gelişime ihtiyacı yoktur. Çoğunlukla, spiritüel gelişimden söz açan kişiler, bu ayrımların farkında olmaz ve ruhun gelişiminden bahseder ve tamamen mantıksız spekülatif teoriler ortada dolaşır; "Ruh, maddi evrene gelişmek için gelir, burada dolaşır, gelişir, gelişir ve geliştikten sonra ruhi dünyaya döner" gibi. Saf ruh zaten ruhi dünyada mükemmeldir, onun gelişmeye ihtiyacı yoktur. Ruhun buraya gelişmek için gelmesi absürt bir varsayımdır.

Öğrenci: Niye geliyor o zaman?

Akif Manaf: O uzun bir konu, kontrolcü olabileceğini deneyimlemek için geliyor.

Öğrenci: Bütün bu ıstırap deneyim için mi yani, sanki ru-

hun bir keyfiyeti var, ya şu dünyada ne var bir ineyim bakayım diye. Bu bana pek inandırıcı gelmiyor açıkçası.

Akif Manaf: İnandırıcı gelmeyebilir. Bazen insan karanlık bir odadan çok korkar, ödü kopar ama meraktan girmek ister ve korkmasına rağmen girer, bazen de karanlık odada kötü şeyler yaşar. Bu konuya geri döneriz, önce elimizdeki konuyu bitirelim.

Şimdi, mükemmel olduğu için saf ruhun gelişime ihtiyacı yok. Yani spiritüel gelişim dediğimizde olay saf ruha varma noktamız veya onu idrak etme noktamızdır. Onu unutuyoruz, bir yanılgıya giriyoruz çünkü burada opere etmeye çalışıyoruz, burada kontrolcü olmaya, deneyimler yaşamaya, beden olarak bir şeyler yapmaya çalışıyoruz ve beden olarak hareket etmemiz için ruhu unutmamız gerekiyor. Beden olarak hareket ederken bundan usanıp bakıyoruz ki bu iş böyle yürümez o zaman ruhi bir aydınlanma yaşıyoruz. Ben kimim sorusu çıkıyor ortaya ve bunun yanıtını bulmaya çalışıyoruz. Sonra araştırıp görüyoruz ki ruh varmış, beden ölünce ruh ölmüyormuş. O saf haline ulaşmaya çalışıyoruz. Çünkü saf halimiz burada duruyor, sadece örtüler yüzünden onu unutuyor, uzaklaşıyoruz ve yaptığımız her şey bedensel düzeyde geri tepmeler yaratıyor. O yüzden spiritüel gelişim ruha ulaşmaktır, ruhu geliştirmek değildir.

Öğrenci: Hocam, ruhu algıladığımızı nasıl hissedeceğiz, nasıl anlayacağız? Kendimizi beden olarak algılamayı aştığımızda ne hissediyoruz, bunu nasıl anlıyoruz?

Akif Manaf: Astral tekniklerle buna ulaşmaya çalışıyoruz. Bunu, *Pratyahara* ve meditasyon teknikleriyle yapabili-

riz. Derin gevşemeye girdikten sonra bedenle ruhun ayrımına varmaya çalışıyoruz. Derin gevşemede görüyorsun ki içinde olan öz bu bedenden farklı, o farklılığı sezmeye çalışıyor ve bir süre sonra kendini o beden kutusunda hissetmeye başlıyorsun.

Öğrenci: Ama belki çok az deneyimliyor sonra yine unutuyoruz.

Akif Manaf: Yoga halinin devamlılığını sağlamak ve deneyimi unutmamak için düzenli uygulama gerekir. Her gün Yoga yapıp, her gün o hali deneyimleyip, ruh olduğunu görüp, o halden çıktıktan sonra o his içinde kalırsan, bu durumda daha çok ruh daha az beden olarak hareket edersin. Daha az yanılgıya düşersin ve *Karma* seni daha az etkiler, ama yapmazsan gittikçe bedensel hissin artar ve beden olmaktan gelen tüm o stres, stresten gelen rahatsızlıklar ortaya çıkar. O yüzden o hissi taze tutmamız gerekiyor.

Öğrenci: Hocam bu konuşmanın üstüne insanın aklına meditasyon nedir sorusu geliyor.

Meditasyon

Akif Manaf: Orijinal Yoga Sistemi sekiz basamaklı bir sistemdir. Bugün biz bu basamaklardan duruşları yaptık, bedeni çalıştırdık, nefes teknikleri uyguladık, derin gevşeme yaptık, bir kürenin içine oturduk konsantrasyon yaptık. 7. basamak da meditasyondur. Nefese dalıp bedensel düzeyden ayrılmaya çalıştık. Çünkü nefes, beden ve ruh arasında bir köprüdür. Nefese odaklanarak, dalarak, fizikten uzaklaşıp ruha yaklaşabiliriz. Meditasyonda yapmak istediğimiz şey o benliği kavramak hissetmek, yaşamaktır. Meditasyonun objesi olmalıdır.

Bugün kullandığımız obje nefesti, ama başka bir sürü obje mevcut; ses titreşimleri, simgeler var. Onlara odaklanırız ve odaklanarak fiziksel düzeyden kopar gittikçe özümüze dalarız. Meditasyondan önceki basamak *Dharana* dediğimiz konsantrasyon basamağıdır sonra *Dhyana* dediğimiz derin konsantrasyon basamağı ve ondan sonra *Samadhi* dediği-

miz süper-konsantrasyon basamağı gelir, ama Meditasyon kelimesi İngilizler tarafından literatüre eklenmiştir, artık herkes meditasyon diyor. Aslında meditasyon tercümesi itibarıyla tefekkür anlamına gelmektedir. Yani bir şeyin üzerine düşünmek. Doğru bir tanım olmasa da artık kullanıma girmiştir. Doğru tanım konsantrasyondur yani odaklanmadır.

Konsantrasyonla meditasyonun farkı şudur; siz bugün bunu Yoga çalışmalarında yaşadınız; odaklanmaya çalışıyorsunuz ama düşünceler geliyor, bedeniniz rahatsız oluyor, onu düşünüyorsunuz, yığınlarca fikir geliyor, sonra bir an uzaklaşıyorsunuz, sonra tekrar fikirler geliyor. Konsantrasyon aşamasında odaklanmaya çalışırız, ama o arada dalgalanmalar olur, düşünceler birer dalgadır ve gelir gider. Bu konsantrasyonun aşamasıdır, çabada bulunuruz.

Yoga yolunda ilerleyince meditasyon şu aşamada başlar; zihin üstü bir haldir, düşünceler durur, koparsınız ve orada başka bir hal başlar. Düşünce yoktur ve o bilmediğiniz bir şeydir. İnsan o haldeyken bazen sıçrar. Çünkü vücut, beyin, sinir sistemi bu hallere alışkın değildir, alıştığı hal sürekli düşünmek, sürekli streste olmak sürekli bir şeylerin peşinde olmaktır. Meditasyon hali ise zihin üstüdür, zihin durur ve koparsın.

Başlangıçta bilincini denetliyorsun, orada özüne inme ve derinleşme olayı var. Başlangıçta uykuya benzer bir şey olur, odaklanır birden bir yere gider, sonra dönersin, o arada ne olduğunun farkında değilsindir, zaman kavramı kaybolmuş olur, bakarsın 5-10 dakika bazen yarım saat geçmiştir. Zamanın dışına çıkılır ancak başlangıçta o uykuya benzer ve ne ol-

duğunun hala farkında değilsindir. Bu konuda bilimsel araştırmalar var, şimdi yazmakta olduğum *Yoga: Pratyahara-Duyu Kontrolü ve Astral Teknikler* kitabında bu araştırmaların sonuçlarını veriyorum. Yoga yolunda ilerleyince o anlarda farkındalığımızı koruruz.

Bu konuda yapılmış olan bilimsel deneyler mevcuttur; meditasyon sırasında kişinin beynindeki alfa dalgaları artar, makineler onun derin bir uyku halinde olduğunu gösterir, ama bu arada kişinin bilinci uyanıktır. Genelde insanın alfa dalgaları o kadar yükselmez, uykudadır ve bilinçsizdir. Yogi ise o hale girdikten sonra bilincini korur ve deneyimler yaşar. O arada da odada olup bitenleri, konuşmaları hepsini hatırlar. Makineler onun derin bir uykuda olduğunu, hiçbir şey görmediğini, duymadığını gösterse de, Yogi, meditasyondan çıkar ve gelen kişiler, konuşulanlar ve yapılanlar hakkında bilgi verebilir. Meditasyon budur, derin bir zihinüstü hal. Uykuya benzer, ama o arada farkındalığınız kaybolmaz.

Öğrenci: Hocam, kendimden örnek vermek istiyorum, söylediklerinizi tamamen benim açımdan da doğru, fakat bir konuda soru sormak istiyorum. Bu anlık uyku olayı, yorgun araba kullandığımız zaman oluyor. Bende olmuştur ve hatta kaza yapmışımdır. Çok yorgunsam öyle giderken birdenbire bilemem, göremem, kaybolurum.

Akif Manaf: Koparsın.

Öğrenci: Evet, ondan sonra birden sallanır kendime gelirim, bazen de iş işten geçtikten sonra… Böyle iki kere ka-

za yaptım. Meditasyonda ruhla bütünleşme olayını yakalayamıyorum. Şimdi sorum şu; yeni başladığım için mi böyle ya da bir eksiklik, bir hata mı var, yoksa odaklanamıyor muyum?

Akif Manaf: Şimdi, benzerliği yakaladınız; genel insan çok yorgun olunca meditatif hale benzer hallere girer. Uyanık kalmaya çabalar ama çok yorgundur. Beyin o yorgunluktan fonksiyonları bozulmasın diye kendini kapatır ve orada kopma olur, sonra geri dönersiniz, o arada ne olduğunun farkında değilsinizdir. Bu meditatif hale benzer bir haldir, ama en kaba haliyle. Çünkü kişi bilinçli kalmaya çalışır. Meditasyonda da bilinçli kalmaya çalışıyoruz ve ileri aşamalarda koptuğumuzda da o yüzden belirli bilinçüstü deneyimler yaşıyoruz. Bu noktalara zamanla varırsınız.

Dharana, Dhyana ve Samadhi onlara aşama aşama geçeceksiniz. Konsantrasyonu biliyorsunuz, odaklanmaya çalıştınız, düşünceler geldi gitti, meditasyonda ise başlangıçta o kopma haline benzer şeyler olacak, gideceksiniz ve ne oluyor diye çıkacaksınız, arada hiçbir şey hatırlamayacaksınız, ama ilerleyince, derinleşince dalacaksınız ve farkındalık kaybolmayacak. O arada ne olduğunun da farkında olacaksınız. O arada müthiş şeyler, öze dönme, derinleşme olur. Yoga'nın verdiği tecrübelerden biri ve ulaştırdığı yer de dışsal deneyimden içsel deneyime dönüştür. Önce fiziksel bedenle çalışıyor, onu boşaltıyoruz. Nefesle zihni boşaltıyoruz, her şeyi boşaltıp kopuyor ve dışsaldan içe doğru gidiyoruz. İçe doğru yolculukla, ruhumuza, kendimize döneriz ve meditasyonda oraya döndüğümüzde müthiş olan şey, ruhun kendi-

si, bizim kendimizdir. Çünkü orada huzur da, sevgi de, sonsuzluk da, ölümsüzlük de vardır.

Öğrenci: Korku var mıdır?

Akif Manaf: Korku orada yoktur. Oranın güzelliği de budur, korku buradadır. Korkunun kökeni ölüm korkusudur. Beden ölecek, bilinçaltımızda bunu biliyoruz ve defalarca denedik. O korku köklenir ve budaklanıp ağaca dönüşür, bir yığın korkular ortaya çıkar, ama temelinde bilinçaltında yatan ölüm korkusu vardır. Ruha dönünce orada korku yoktur, ölümsüzlük vardır. Çünkü beden ölür, ruh ölmez ve bunu net algılarsın. Oraya bir kere gidince döndükten sonra ölüm korkusu kaybolur, sen ölümsüzlüğünün farkında olursun.

Öğrenci: Peki, meditasyonda korku verici bir şeyler deneyimliyorsak, onu aşmak için ne yapmamız gerekir?

Akif Manaf: Dediğim gibi meditasyona girişlerde bilinçaltı içerik bazen yüzeye çıkar, bazen kendinle yüzleşip korkular yaşarsın, Yoga'da eğer *Çakra* çalışmalarına katılırsanız bunu göreceksiniz. *Çakra*'lardaki blokajlar çözüldükçe bilinçaltı yüzeye çıkar, orada farklı şeyler hissedebilirsiniz, anılar gelir, korkular gelir, ama çözülür, bir daha geri dönmez ve bir süre sonra artık korkular kaybolur. Bu bilinçaltınıza gömdüğünüz, orada bulunan korkuların çözülmesiyle ilgilidir.

Öğrenci: Yani o anda orada onu bırakmayıp devam etmek mi gerekir?

Akif Manaf: Devam edersin, ama bazen de durman gerekir, çünkü bazen çözülmeler şiddetli olabilir, korkularla

yüzleşmek zor olabilir, bundan ötürü Yoga yolunda bir rehbere ihtiyaç vardır.

Öğrenci: Osho çalışmalarında Asana (Duruş Teknikleri) uygulanmadan direkt meditasyona geçiliyor. Bakıyorsun kişi on yıldır meditasyon yapıyorum diyor, ama çok fazla bir ilerleme kaydedememiş, yani Asanaları uygulamadan meditasyona geçildiğinde çok fazla fayda elde edilemiyor gözlemimize göre.

Akif Manaf: Kesinlikle öyle. Yoga'nın 7. basamağı meditasyondur, bazıları kişileri direkt meditasyona oturtuyor, sonra da arabada meditasyon, dinamik meditasyondan bahsedip meditasyon yapıyoruz diye zıplıyorlar, atlıyorlar. Bunların hiçbiri meditasyon değildir, olamaz da, çünkü o derinleşmeyi yaşamıyorlar.

Transandantal meditasyon denen çalışmada insana bir kelime verirler. Kişi zikir yapar, gece gündüz o kelimeyi tekrarlar ve senelerce tekrarlayıp adeta robotlaşır. Beyinsel fonksiyonlar bozulur. Sen bedeni çalıştırmadan, nefesi düzenlemeden, sinirleri yatıştırmadan, bütün bunlardan geçmeden meditasyona giremezsin. Mesela bu korku olayı; bazıları oturup kendi kendilerine sadece odaklanırlar, ön hazırlık olmadan bir meditasyona girilirse o zaman da bilinçaltı kişiyi olumsuz etkileyebilir. Öyle bir şey yaptınız mı?

Öğrenci: Bazen meditasyonlarda ya da uykuya dalarken, iki arada oluyor. Çok fazla korku geliyor. Devam etsem başka bir yere gideceğimi düşünüyorum, ama korkuyu geçiremiyorum.

Akif Manaf: Sadece oturup hangi meditasyonları yapıyorsun?

Öğrenci: Kendi kendine de olabiliyor, mesela uykuya dalmadan önceki sürede. Bazen de meditasyonlarda oluyor, Osho meditasyonu yapıyordum. Bazı görüntüler görüyordum, sesler duyuyordum.

Akif Manaf: Osho'nun hangi meditasyonunda, tam ne yapıyordun?

Öğrenci: Dinamik meditasyonda, katarsis sırasında bana çok korku veren şeyler görüyordum.

Akif Manaf: Dinamik meditasyon dediğin şeyde dans edip zıplıyorsunuz vb. şeyler mi?

Öğrenci: Evet bir katarsis bölümü vardı.

Akif Manaf: Zıplayıp zıplayıp yatıyorsunuz ve öyle meditasyon yapıyorsunuz, o bölüm mü?

Öğrenci: İlk başta nefes alıp veriyorsun, ikinci bölümde ne istersen onu yapıyorsun. O bölümde böyle şeyler oluyordu. Bu nedenle bir süre sonra da bırakmak zorunda kaldım.

Akif Manaf: Bırakmakla doğru yapmışsın, çünkü bunların hepsi sağlıksız yöntemler. Bırakmayanlar ya sinir krizleri geçiriyor ya depresyona giriyor ya da intihar ediyor, çünkü bilinçaltı içeriğini suni şekilde yüzeye çıkarınca insan o içerikle baş edemiyor. Bu yüzden o yöntemler sağlıksızdır, ama Yoga yolunda ilerlersen o içerikle yüzleşmek zorunda kalmazsın çünkü blokajlar çözülünce, içerik parça parça küçük şekillerde gider ve kaybolur. Bazı korkular gelir, ama baş edebileceğin şekildedir ve bir süre sonra da gelmez. Bu yüz-

den Yoga sağlıklı bir yoldur, çünkü basamaklardan geçersin, ama böyle suni şekillerde meditasyonlar psikolojik problemlere neden oluyor.

Öğrenci: Kendi kendine de olduğu oluyor, o niye oluyor?

Akif Manaf: O çalışmalarla tetiklediğin için daha sonra uyku aralarında bilinçaltın dışarı fırlıyor.

Astral Seyahat

Öğrenci: Ama ona da astral seyahat deniyor. Mesela benim okuduğum bir internet sitesinde şöyle diyor; tavanda bir kanca var ve kancaya bir ip bağlı, ona ulaşmaya çalışıyorsun, ulaştıktan sonra bir yere gittiğini farz ediyorsun, yanından geçen ilginç yaratıklar var vb. gibi bir sürü şey. Doğruluğu var mı?

Akif Manaf: Böyle meditatif hallere girmeler sizi sisteminizin izin verdiği belli düzeylere taşıyabilir, orada bilinçaltından, zihinden gelen görüntülerle, astral düzeyde olan varlıkları, yaratıkları da görebilirsiniz, ama bu yöntemlerin hepsi sağlıksızdır çünkü kontrolsüzdür. Astral yolculuk aslında o kadar basit bir şey değildir ve farklı düzeylerde yapılabilen bir şeydir. Orada deneyimler yaşayabilirsiniz, ama bu deneyimler nereden geldi, nereye gitti kontrol edemediğiniz zaman olumsuz yan etkiler getirebilir. Yoga yolunda bunlar kontrol altına girer, o düzeylerde tecrübeli rehberin olması

çok önemlidir. Nereye gidiyoruz, ne yapıyoruz, neler oluyor, rehber bize anlatabilir çünkü bildiğimiz bir alan değildir, neden bunlar oluyor, onun da farkında değilizdir.

Öğrenci: Sadece zihnin oyunları da olabilir mi?

Akif Manaf: Tabii, zihnin oyunları da olabilir, anılar da olabilir, birçok şey olabilir.

Öğrenci: Hocam, Osho tarzı meditasyon dediniz, yani müzikle trans haline geçme vs. Bu sağlıklı mı? Yani siz Yoga ile bir hazırlık yapıyorsunuz, ben erişemiyorum, ama erişenler var; siz o noktaya zaten erişiyorsunuz. Bir de müzikle veya başka şekillerde söz gelimi Hindistan'da bunu gerçekleştirenler var. Bu korkular, bir şeyler görmeler acaba onun neticesi mi?

Akif Manaf: Osho'nun verdiği tüm yöntemler sağlıksız, o kişilere neler oluyor görüyoruz.

Öğrenci: Osho'nun kitapları da çok kafa karıştırıcı. Yogilerin kitaplarındaki okunaklılık, rahatlama, terapi etkisini hissedemiyorsunuz.

Akif Manaf: Osho, kitaplarında bir ajitasyon yaratıyor, kafa karıştırıyor. Ne yapacağını bilmiyorsun zaten kendisi de verdiği yöntemlerde her şeyi bir arada birbirine karıştırmış, her şey karman çorman. Üst düzeylere varmak için disiplin ve belirli bazı basamaklardan geçmelisiniz. Yoga sekiz basamaklı bir gelişim sistemidir, basamak basamak ilerliyorsunuz, vücudunuzu her şeyinizi geliştiriyorsunuz.

Trans

Öğrenci: Bazı tarikatlarda müzikle trans durumuna geçme var, bunun örneklerini duyuyoruz. Buna tipik misal de Mevlana'nın bir deneyimi. Bir gün Mevlana bakırcılar çarşısından geçiyormuş, çekiç sesleri onu meditasyon veya trans durumuna getirmiş ve dönmeye başlamış, usta da onu görünce çırağına oğlum devam et, durma vur demiş. Bir şekilde bu noktaya erişmenin çeşitli yolları var, ama her şeyden önce insanın bedeninin eğitilmiş olması gerekiyor, değil mi?

Akif Manaf: Kesinlikle. Mevlana deneyimli olabilir, çok pratik yapmış olduğundan kendiliğinden böyle bir hale girmiştir, ancak bu hale gelmek ve üzerinde kontrol kurabilmek için Yoga yolunda basamak basamak ilerlemek gereklidir. Transa girip çok acayip veya müthiş bir şey olduğunu söyleyenler var ama o transa girdiğinde ne yapacağını bilmen gerekir. Yaşanan halleri kontrol etmek, kontrollü girip kon-

trollü çıkmak gerekir. Dolayısıyla bu şeylerle oyuncak gibi oynamak her zaman olumsuz yan etkilere neden olur.

Öğrenci: Çok tehlikeli olabilir mi?

Akif Manaf: Tabii kesinlikle, çünkü artık bütün sinir sistemi, psikoloji, beyin her şey burada başka bir düzeyde, insanın genelde bilmediği bir düzeyde çalışmaya başlıyor. Bilinçaltında olanlar, bilinç içeriği aktive oluyor. O yüzden bunları kontrol etmek ve amaç nedir, bunları bilmek gerekir. Sadece transa girdin de sonra ne olacak, transa neden ve ne için giriyorsun, orada sana ne olacak. Bunları bilmeden, öğrenmeden ve doğru uygulamadan her türlü olumsuz yan etki olabilir. İnsan normal yaşamdan kopabilir. O hallerin çeşitli etkileri vardır. Ben senelerce bunları çalıştığım için, bu gibi şeyler yapan kişiler gelip benimle görüştüğünden onlara neler olduğunu anlıyorum.

Mesela hızlı dönmelerle yapılan hareketler enerjinin hızla yükselmesini sağlar, enerji yükselir ve insan zihinüstü hallere girer, bilincini kaybeder, yığılır, görüntüler görür. Bunun enerjetik düzeyde böyle bir etkisi vardır. Kök, pelvis, karın ve kalp çakramıza kadar çakralar bloklanır ve dumura uğrar, o çakralarda enerji neredeyse hareket edemez. Üst üç çakra boğaz, alın ve tepe ise hiperaktif hale gelir ve kişi fiziksel düzeyden tamamen kopar ve üst düzeyleri deneyimler. Bazen, o deneyimler o kadar baskın olabilir ki kişi beyin kanaması geçirebilir, ölebilir, böyle olaylar da var. Ruhu nereye gidiyor o başka olay, ama geri dönen kişilerde alt çakralar tamamen tıkanıp sonra da açılmaz oluyor ve kişi dünyadan kopuyor, ne burada ne de orada yaşıyor. Alt dört çakrası bloklandığı

için bu düzeyden kopmuş oluyor, ama üst düzeye de varamamış durumda. Böyle kişilere aydınlamış diye yorum yapıyorlar. Bir şey sorarsanız duymaz, anlamaz ya da bir saat sonra cevap verir veya vermez, artık konuşmaz, yemez, içmez. Bu kişilere transa girdi ve çıkmadı gibi yorumlar yapıyorlar. Aslında kişi sağlıksız bir hale gelmiştir, normal hayattan çıkmış, sistemi bozulmuş, ayarı bozulmuştur. Bu iyi bir şey değildir. Bunun gibi tecrübesizce şeyler yapılınca böyle neticeleniyor. Bunun iyi tarafı yoktur, herşey kontrollü yapılmalı, ne için transa girdiğimizi, nasıl döneceğimizi bilmeliyiz.

Öğrenci: Transa girmekte amaç nedir?

Akif Manaf: Amaç nedir? O kişilere sorun bilmezler. Transın, süperkonsantrasyon ya da diğer adı ile Samadhi yani Yoga'nın sekizinci basamağının amacı, özü deneyimlemek, öze dönmektir. Hala maddi bedende iken ruhi düzeyde bulunuyorsunuzdur ki -genelde bu olmaz, buradan tamamen kopmuş, oradasınız ve burası sizin için bitmiştir- oradan dönmek kontrollü olmalıdır, dönmenin yollarını bilmelisiniz ve oraya girmeden önce de bir karar verilir; ben dönecek miyim, dönmeyecek miyim? Yogiler bunu bilinçli yapar, o bir gün artık buradaki işlerim bitti deyip transa girer, bedeni terk edip gider. Bu yüzden Yogi ölümsüzlüğe varıyor derler, çünkü Yogi ölmez, bedeni bilinçli olarak terk eder, genel insanın öldüğü gibi ölmez, hastalanmaz, ama zamanı geldiğinde kararını verir, transa girer, bedeni terk eder ve dönmez. Pratik yapma düzeyindeyse, kendini geliştirmek için belirli deneyimler yaşıyorsa, oraya gider döner. Onun girişi

ve çıkışı vardır. Dönünce bu bedeni kullanacaktır, beden burada lazımdır. Bu yüzden beden hasar görmesin diye kontrollü gider döner, ama kontrolsüz girişler bazen anormalliklere neden olur. İnsanlar felç olur, dumura uğrarlar, psikolojileri bozulur, burada yaşayamaz intihar ederler. Çünkü alt çakralar bloklanırsa, yaşama isteğini kaybederler ve bunun gibi bir dolu şeyler olur. Bu nedenle, bu şeylerle oynamak, Osho gibi kişinin kafasına göre zıplayıp, kendini atarak trans hallerini yakalaması gibi durumların tamamı sağlıksızdır.

Öğrenci: Hocam, konuyu biraz değiştirelim mi?

Akif Manaf: Değiştirelim.

Melekler

Öğrenci: Melekler ve dört baş melek hakkında bilgi verir misiniz?

Akif Manaf: Bizim üstümüzde yer alan düzey, *Bhuvar Loka* (altıncı gezegen düzeyi) denen düzeydir. Oraya, genelde dini kitaplardan terim olarak bildiğiniz cennet ve orada yaşayanlara da melek diyoruz. Yoga metinlerinde bu sistemler daha detaylı anlatılıyor. *Bhuvar Loka* altıncı düzey, biz yedinci düzeydeyiz, bir de her düzey kendi içinde yedi alt düzeye bölünüyor.

Yoga Sistemi'nde meleklere *Deva* denir. *Deva* "ışık saçan" demek, yani "ışık saçan varlıklar". Onlar buraya geldiğinde, onların ışık gibi olduğunu görüyoruz. Onları kısmen görebilen insanlar derler ki, melekler bizim gibi varlıklar değildir, onlar ışık parçalarıdır, nurdur, bedenleri yoktur. Bunlar yanılgıdır. Durugörüsünü geliştirmemiş insan, melekleri ilk gördüğünde onları ışık parçası gibi görüyor, çünkü onla-

rın enerji titreşimi çok yüksektir, ama durugörünüzü geliştirince onların aslında bizim gibi bedenli, çok ince, ışıklı, parlak ve yine kafa, kol el gibi her uzvu olan varlıklar olduğunu görürsünüz. Filmlerde de zaten insan gibi gösterilirler.

Buraya gelen *Deva* veya melek dediğimiz varlıklar, görüyoruz ki hikâyelerde çoğunlukla kanatlı olarak resmediliyorlar. Bunlar bizim düzeye gelen meleklerdir, onların ismi *Ghandarva*'dır. Kanatlı melekler vardır, ama meleklerin tamamı öyle değildir. *Bhuvar Loka*'nın yedi düzeyinin en alt düzeyi bize en yakın olandır. O yüzden bize en yakın onlardır, bize gelip yardım eder, bilgi verir ya da merak edip gelir veya buraya düşerler. Farklı hikâyeler vardır ve bunların pek çoğunda gerçeklik payı vardır. Buraya gelen melekler *Ghandarvalar*'dır. Onların kanatları vardır, çünkü onlar buraya kozmik araçlar kullanmadan kendileri uçarak, uzaydan geçerek gelirler. Onlar kanatlarını gösterebilir de göstermeyebilir de. İnsan olarak şekil alabilir, şekillerini değiştirebilirler, öyle bir güçleri vardır. Enerjileri çok ince, süptil olduğu için isteklerine göre istedikleri şekli alabilirler.

Yogi de bunu yapabilir, mesela enerji titreşimini yükseltip zihinsel olarak bir imaj düşünüp kendi vücudunun şeklini değiştirebilir, zihinsel olarak onu yapılandırır. Onlar, daha üst düzey varlıklardır ve titreşimleri daha ince, güçleri daha fazladır, onlar istedikleri şekli alıp, bizim gözümüze istedikleri şekilde görünebilirler. Onların içinde baş melek dediğimiz rehber varlıklar vardır. Onların görevleri vardır; Mikail'in, İsrafil'in ve diğerlerinin, ayrıca bir yığın yardımcıları vardır. Belli evrensel işlere ya yardımcılarını gönderirler ya da kendileri gelirler, gerçi kendileri ender gelirler.

Melekler vardır ki hikâyelerden bildiğimiz gibi bahçelerde hurilerle şarap içip eğlenirler. Bunlar eğlenmeyi amaç edinen meleklerdir, hiçbir şeyi takmazlar. Buradan gidenler de eğlenmek isterler ama görev alanlar olaya daha ciddi bakarlar, onlar evrensel düzenin farkındadır ve artık buradan bir şekilde yükselip çıkmak isterler ki, bunların tamamı da Yoga yapar, Yoga Sistemi'ni bilir kendini geliştirmek ister ve görevlendirilirler. Baş melekler ve buraya gelenlerin çoğunluğu buraya görevle gelir, binlerce görevleri vardır, onlarla uğraşırlar, buradaki bazı kişilere yardım ederler. Bazı melekler ise burada insan bedeninde bilinçli olarak doğar, bir misyonu tamamlayıp sonra giderler.

Öğrenci: Ama pozitiftir, olumludur değil mi?

Akif Manaf: Pozitif, fakat son zamanlarda bazı yöntemler çıkmış; Melek Mikail ile çalışıyorlar, onun enerjisini çağırıyorlar veya diğer meleklerle çalışıyorlar, baş melekler geliyor, onlarla irtibata giriyor, pek çok insan orada oturup bir şeyler yapıyor ve buna meleklerle çalışma diyorlar. Meleklere takılmanın iyi bir şey olduğunu düşünüyorlar. Yani kötü bir şey olmasa da onlar görevleri olan varlıklardır, eğer siz onlarla irtibata girerseniz, onlar sizi kendi görevlerinde kullanacaktır, size iyi bir şeyler yapabilirler, ama karşılığında siz onlara hizmet etmek zorundasınızdır, ayrıca karmik bir bağ oluşur veya oluşmaya başlar. O yüzden, "Bunlar melek, bana sadece iyilik yaparlar" diye bir şey yoktur. Onların görevleri vardır ve daha üst düzeydendirler. Her şeyi bilirler ve kendilerine bağlanan, takılan insanları kendi görevlerinde kullanırlar. Ayrıca, onların bizim için yaptıkları iyilik bizim

için hiç de iyilik olmayabilir, bir kişiyi zengin etmek eğer onun görevine uyuyorsa o kişiyi zengin eder, ama fakir etmek uyuyorsa fakir eder, onu burada süründürür çünkü görevine bu uyar, o kişi de her türlü ıstıraba, acıya maruz kalır.

Öğrenci: Biz melekleri kullanabiliyor muyuz?

Akif Manaf: Kullanmak isteyenler, onlardan yardım, şifa almaya çalışır, onların enerjilerinden, gücünden faydalanır, yardım et diye dua eder, şunu bunu yapar ama sonuçta onlar daha güçlü varlıklardır. Biz onları kullanamayız. Karınca fili kullanabilir mi? Nasıl kullanacak? Belki bacağına tırmanır fille beraber dolaşır böylece karınca da daha hızlı ilerler, ama aşağıda dolaşınca fil onun üstüne basar olay da biter.

Meleklerle olay da aynen budur. Çünkü meleğin işine eğer bir şey yarıyorsa ona göre yapar, o kişi büyük acılar da çekebilir, ama büyük bir refah içine de girebilir. Meleklerle ilgili izlediğim tüm çalışmalarda, oraya bir kere bile melek geldiğini görmedim. Sadece hayaletlerin, bedensiz ruhların ortama üşüştüğünü ve orada bulunanlara ben Mikail'im, ben İsrafil'im vb. şeyler dediğini, kişilerin kafalarını karıştırdığını gördüm. İnsanlar, ortada melek falan olmadığı halde, melek olduğuna inandırmışlar kendilerini. Zaten hiçbir şey görmüyorlar, hissediyorlar. Bir enerji geliyor, evet ben bir enerji hissettim diyorlar. Birine iyi geliyor, öteki sıkıntı çekiyor, aslında iyi de gelmiyor ama iyi geldiğini zannediyorlar. Çoğu zaman kendilerini kandırıyorlar. Yine de orada bir enerji hissediyorlar, bedenlenmemiş ruhların enerjileri gelip gidiyor, hissettikleri aslen budur. Zararsız hayaletler de var

elbet, bizim gibi insanlar var, bedenini terk edip bedenlenmeyip ortada dolaşanlar, ancak alt düzeyden gelen varlıklar da var ki onlara burada genellikle cin diyoruz. Bunların da çeşitleri vardır, güçlü varlıklardır ve bazıları zarar verebilir. Verebilecekleri en büyük zarar bedene girmektir, şayet onunla "Mikail gel, gel, gel!" diye oynarsanız, bulunduğunuz sahaya bir cin gelir, bedene girer ve posesyon olayı gerçekleşir. Şeytan çıkarma ve posesyon olaylarında görülen budur, güçlü varlıklar, bedene girer ve kişiliği bastırıp o bedende istediğini yapar.

Öğrenci: Hocam, o sırada bedenin gerçek ruhu nerede?

Akif Manaf: O da içeride, o yüzden mücadele içinde, çünkü bastırılıyor.

Posesyon

Öğrenci: Posesyon ne demek?

Akif Manaf: Türkçesi, bedeni ele geçirmek demektir. O ruh, o cin ve bazı hayaletler bunu iyice geliştirip yapabilir, insan olup ölümden sonra o düzeye geçebilir. Çoğunlukla kara büyücüler de bunu yapabilir, onlar, bedenden çıkıp artık bedenlenmez, orada enerjilerini çok geliştirir ve çok güçlü olur. Onlar da bedeni ele geçirebilir, ama yine de onları kovmak cinleri çıkarmaktan daha kolaydır. Cinleri çıkarmak çok zordur, o yüzden cin çıkarma olaylarında çoğunlukla insanlar ölür, çünkü cin bedeni bırakmaz, bedene hasar verir, tüm sistemi çökertir.

Öğrenci: Bedeni bırakmıyor, ama sonra ruhu bırakıyor mu?

Akif Manaf: Beden kullanılmaz hale gelince beden ölür, ruh da çıkar hayalet olarak dolaşmaya başlar.

Öğrenci: Cin bedene mi musallat oluyor, ruha mı sahip olmak istiyor?

Akif Manaf: Bedene. Onu beden ilgilendirir, ruh fazla ilgilendirmez, ama ruh kendi kaşındı diyebiliriz. Sonuçta bu karma, kişi çağırdı çağırdı, biri geldi ve o zaman olay patladı. Cin, bedeni kullanmaya çalışır, bedene girip bir şeyler yapacak, çünkü o bedensizken görünmez ve bu düzeyde bir şey yapamaz.

Öğrenci: Ama durup dururken, çağırılmadıkça cin bir bedene giremiyor değil mi?

Akif Manaf: Evet kurcalamadıkça gelmez, çoğunlukla öyle. Eğer önceki yaşamdan karmik bir bağ yoksa onlar kimseye bulaşmaz. Ya karmik bağı olur, gelir ve o borcu ister ya da kişi kendi bu şeylerle uğraşıp uğraşıp onların eline geçer.

Öğrenci: Trans halinde, meditasyonda nasıl ruh bedenle birleşiyorsa karşısındaki birisinin ruhuyla da birleşebilir mi veya onun ne düşündüğünü ne yaptığını hissedebilir mi? Trans halindeyken istediği bir insanın ruhuyla birleşerek onun durumunu bilme imkânına sahip olabilir mi?

Akif Manaf: Trans hali denilen süperkonsantrasyon yani meditasyonda ruha dalma gerçekleşir. Tamamen bu maddi, fiziksel, bedensel düzeyden kopar, ruha, özümüze döneriz. Bütün algılama sistemimizle orada olur, ruhi nitelikleri ve ruhi âlemi oradan deneyimleriz, çünkü ruhen buradan oraya bağlantımız vardır. Bireysel ruhun Evrensel Ruh ile bağı var ve bunu tecrübe ederiz. Bundan ötürü bu düzeyde olan hiçbir şeyle alakamız kalmaz. O düzeye varan Yogi, normal bilinç haline dönünce artık öteki bedenlerde olan ruhla-

rı da görür ve onlarla ruhi düzeyde irtibata girebilir. Trans halinde değil daha sonraki bir aşamada isteğiyle bunu yapabilir.

Trans halinde biz bu düzeyden tamamen kopmuş oluyoruz. Bedenle ilgili hiçbir şey algılamaz, maddi evrenden kopmuş oluruz, fakat bedensel düzeye döndükten sonra olağanüstü yetenekler gelişir. Diğer bedenlere odaklanınca o bedenin içindeki ruhu görebiliriz ve ruhi düzeyde onunla irtibata dahi girebiliriz. Zihni ve benliği atlatıp, kişinin ruhuyla irtibata girebiliriz, ancak genelde Yoga Sistemi'nde bu önerilmez, çünkü öyle bir bağlantı, ruhtaki birtakım güçleri uyandırıp sonrasında kişiyi bunlarla baş edemeyeceği hale getirebilir. Bu yüzden Yoga yolunda kişi kendi sistemini geliştirir. Yoga üstadı hiçbir zaman böyle bir girişimde bulunmaz, çünkü kişi sistemini kendi geliştirmeli ve kendi o noktaya getirmelidir. Bazı yardımlar olabilir, ama düzey düzey, aşama aşama. Fakat böyle bir irtibat yani ruhtan ruha bağlantı ise bir aktivasyon getirir ve kendiliğinden açılımlar başlar, sonra kişi onlarla baş edemez, zorlanır.

Konsantrasyon

Öğrenci: Şimdi ben bu sene ÖSS'ye gireceğim, konsantre olmam gerekiyor, bunu nasıl sağlayabilirim. Otuz kişilik bir sınıfta herkes konuşurken orada nasıl meditasyon yapabilirim ki?

Akif Manaf: Yoga yapmaya başladın ve devam et, düzenli Yoga uygula. Düzenli Yoga yaparak zihnen kontrollü hale gelebileceksin, istediğinde tamamen odaklanıp, dediğimiz gibi ortamdan kopabilirsin, kimseyi duymayıp görmeyip tamamen objeye, gereken şeylere odaklanabilirsin.

Öğrenci 1: Ne kadar zamanda olur?

Öğrenci 2: Bunun bir süresi var mı yoksa ne kadar iyi yapılıyor oluşuna mı bağlı?

Akif Manaf: Süresi kişiye, yapıya bağlı, kişisel olarak herkes farklı. Daha hızlı daha yavaş olabilir, ikinci olarak da düzenli çalışmaya bağlıdır.

Öğrenci: Yani en azından hani ÖSS'yi düşündüğüm za-

man kendimde şunu fark ediyorum, adrenalin salgılanıyor, panik olmaya başlıyorum, bazen strese giriyorum. En azından bunları nasıl önlerim, bunlar geçince konsantre olmam belki daha kolay olur?

Akif Manaf: Sınava yönelik Yoga çalışmalarımız var. Sınav öncesi öğrenciler geliyorlar, Yoga yapıyorlar ve Yoga çalışmasından sonra diyorlar ki; artık heyecanlanamıyorum, korkamıyorum, heyecan kaybolmuş adrenalin kalmamış ve tamamen huzur içindeler. O yüzden sadece Yoga yapacaksın ve bu durum kendiliğinden oluşacak, sen oraya varacaksın. Düzenli uygulama ile heyecanı, stresi atmanın dışında verimliliğin, zihinsel enerjin artacak, birçok şeyin güçlenecek.

Öğrenci: Bugün fark ettim Yoga'dan sonra rahatladım, ama böyle bir çevrede bu kadar insanın içindeyken normal, sınıftayken bu nasıl olur?

Akif Manaf: Şimdi sana öyle geliyor, ama ilerleyince o da olacak, artık ortam seni etkilemeyecek. O ortam nasıl etkiliyor? Herkesin biyoenerji alanı var, bu alanlar bir araya gelince birbirini etkiler. Bahsettiğin ortamda pek çok insan var ki, alanları gergin, stresli. Bu durumda herkes birbirini etkiliyor, herkes strese giriyor ve bir stres yumağı oluşuyor. Kimse odaklanamıyor. Senin enerji alanın ki, o elips şeklinde, yumurta gibi bir alandır, o kadar güçlenecek, o kadar güçlü olacak ki içine hiçbir şey nüfuz etmeyecek, geçmeyecek. O alanda sen bal gibi rahat durabileceksin.

Biyoenerji

Öğrenci: Biyoenerji herkesde var mı?

Akif Manaf: Biyoenerji olmasa yaşayamayız. Her şey biyoenerjiye bağlı aslında, bu bedenleri besleyen unsur biyoenerjidir. Zaten her şey, o alan ve içimizdeki enerji kanallarından başlar. Rahatsızlıklar da oradan başlar, çözüm de oradadır. Onu sağlamlaştırarak sağlığımıza da kavuşuruz. Herkesin nasıl kan damarları varsa, biyoenerjisi de var.

Öğrenci: Ya inanır mısınız inanmaz mısınız bilmiyorum, ama ben dört yaşındayken babam akciğer kanseri olmuştu, o zamanlar çocuk olduğum için ne yaptığımı çok da fark etmiyordum. Babamın ağrıları olduğu zaman gidip başımı onun alnına dayarmışım. 1994 senesinde çok da fazla bilinen bir şey değildi biyoenerji. Evde bunu herkes fark etmiş, ama bir şey olmasın diye kimse kimseye bir şey söylememiş. Daha sonra büyüdükçe yedi sekiz yaşına geldiğimde yapmak istemediğimi falan dü-

şünmüşler. Bir süre önce babaannem Alzheimer hastasıydı, yakın zamanda öldü. Yine böyle ellerimi ovuşturmuştum, enerjiyi hissedebiliyordum yine sıcaklık geliyordu ama gerçekten enerji mi onu da bilmiyorum. Ellerimi başına koyduğum zaman o akşam gerçekten rahat bir şekilde uyumuştu. Birisiyle konuştum, o ben de hissedebiliyorum, kimde olursa ağrılarını alabiliyorum demişti. İnanmadım değil, çünkü aynı şeyler benim başıma da geldi. Bana babanı çok sevdiğin için sevgini aktarmışsın diyorlardı, böyle yorumlarda bulunmuşlardı. Gerçekten böyle bir şey var mı, varsa geliştirebilir miyim?

Akif Manaf: Kesinlikle var. Zaten şifacıların çoğu elle şifa veriyor, sen de elle ya da kafanı koyarak enerji veriyorsun. Burada çakralar var, o çakradan enerji aktararak kişinin zihinsel durumunu rahatlatabilirsin. Şifacılık, enerji aktarımıdır. Sağlıklı enerjiyi aktarıyorsun, tabii Yoga yolunda bunu en etkin şekilde geliştirebilirsin. *Yoga: Prana Vidya-Biyoenerji Bilimi* kitabı tamamen bu konularla bağlantılı; biyoenerji kanalları, alanları, bunları nasıl geliştirebileceğimiz, etkileyebileceğimiz. Şifa verme yöntemleri de yine aynı kitapta ele alınmıştır. Bunların hepsi Yoga Sistemi'nde var, onları güçlendirebilir, bu yeteneğini geliştirebilir ve başkalarına aktarabilirsin.

Öğrenci: Ben böyle bir alan olduğunu bilmiyordum, o zaman geliştirebilirim, öyle mi?

Akif Manaf: Kesinlikle var, geliştirebilirsin. Önceki yaşamdan kalan bir yeteneğin var, Yoga teknikleriyle bu yeteneği geliştirmek en etkin yöntemdir. Ayrıca, kendini koruma

yöntemlerini de öğrenebilirsin çünkü enerji aktararak biz hastalıklı enerjiye de ister istemez bulaşıyoruz. Bu yüzden birçok şifacı bunu bilir, şifadan sonra kendi de vücudunda etkilerini görür, hastayla aynı bölgeleri ağrır. Bazen hissedebilirsin, mesela kişinin başı ağrıyor, elini başına koyarsın, onun başının ağrısı geçmeye başlar ama sende o bölgede ağrı oluşur. Birinin midesi ağrıyor, elini midesine koyarsın, geçirirsin ve senin midene kramp girer çünkü enerji alışverişi her zaman gerçekleşir. Sen enerji veriyorsun, onun enerjisi de sana geçiyor, o yüzden hastalıklı enerjiden korunma ve arınma yöntemlerini bilmelisin.

Öğrenci: Aktarırken ne hissediyorsunuz, mesela ben nefesi alıp ona veriyorum gibi hissediyorum?

Akif Manaf: Evet yöntem odur. Nefesi alıp ona vereceksin. Önceki yaşamından geliyor bu tecrübe, o yüzden içgüdüsel olarak biliyorsun yöntemi. Tam nasıl olduğunu kitaplarımı okuyarak öğreneceksin, ama korunma da gerekiyor çünkü şifacıların çoğu şifa vererek kendileri hastalanıyor, korunmak ve o hastalıklı enerjiden arınmak gerekir ki enerji vücudunda kalıp seni hastalandırmasın.

Öğrenci: Hocam çok enteresan, biz bu yaşta bazı şeyleri bilmiyoruz. Peki, bu faydalı mı zararlı mı?

Akif Manaf: Faydalı.

Öğrenci: Kendisine zarar vermez değil mi?

Akif Manaf: Doğru yöntemleri kullanmaya başlarsa kendisine zarar vermez, ama bu konularda yanlış yöntemlere girerse zarar verir. Nasıl zarar verir? Şifa yeteneği var onu doğru şekilde kullanmazsa kendisi hastalanmaya başlar. Pek

çok şifacı var ki, şifa verirken kendisi de hastalanıyor. İyi niyetle şifa veriyor, ama korunmayı bilmiyor, arınmayı bilmiyor kendisi de hastalanmaya başlıyor.

Yogi

Öğrenci: Hocam, meleklerin kullandığı yardımcılar var dediniz, Yogilerin kullandığı yardımcılar var mıdır?

Akif Manaf: Yogiler kimseyi kullanmıyor. Eğitim verdiği takdirde öğrencileri oluyor.

Öğrenci: Bazı Yogiler birine yardımcı ruh verip kötüye kullanırsa onu geri alır mı?

Akif Manaf: Yardımcı ruh olayı değildir bu. Yogi, eğer öğrencinin potansiyelini görürse kişiye belirli görevleri gerçekleştirmesi için artı enerji verebilir ve artık o enerjiyi taşıyamadığını, yolundan saptığını görürse, o enerji fazla geliyor, ego düzeyine yansıyor ve bir bozukluk ortaya çıkıyorsa o enerjiyi geri çekebilir. Öyle olaylar olur bazen, ama yardımcı ruh diye bir şey yoktur. Yoginin elinin altında yardımcı ruh diye verecek beş on tane ruh yok. Ancak öğrenci, belirli görevler üstleniyor, bir şeyler yapmak istiyorsa artı ener-

ji aktarabilir. O zaman öğrencide artı bir güç ve yetenekler ortaya çıkar.

Öğrenci: Rehber varlıklar, daha çok şifacıların kullandığı bir terim mi?

Akif Manaf: Son zamanlarda medyumik kanallardan alınan kavramlar bunlar: rehber varlıklar, rehber ruhlar vb. Bunların hepsi hayalet dediğimiz, bedenlenmemiş ruhlardır. Birçok şifacı var ki, ya kendi isteği ya da karmadan ötürü bedenlenmiyor ve çoğunlukla da şifacılığa devam etmek arzusunu taşımaları nedeniyle buradaki şifacılara yardımcı oluyor, nerede şifa olayı varsa oraya akıyor. Bu önceki yaşamlardan gelen karmik bağlardan da kaynaklabilir. Yani bir arada çalışan şifacılardan biri bedenleniyor, öbürü bedenlenmiyor. O da ona gelip yardım ediyor. O yardımcı ruhlar dediğimiz şeyler bu düzeydeki bedenlenmemiş ruhlardır.

Öğrenci: New Age bilgilerinin içinde böyle bir terimden bahsedildiğine rastlamıştım. Her bir yaratılmış insan için bir rehber varlık olduğu, dolayısıyla kişilerin o rehber varlıklarıyla irtibata geçip yaşamlarında daha yüksek bir kaliteyi elde edebileceği, ondan rehberlik hizmetleri alıp biraz daha hızlı yükselebileceğinden bahsediyor.

Akif Manaf: Bu bir spekülasyondur. Sadece düz mantığı kullanalım. Her kişinin rehber ruhu var, o hep o kişiyle uğraşıyor, onunla gidiyor vb. O zavallıların başka işi yok mu, neden bize sürekli o hizmeti veriyorlar? Rehber ruhlar daha üst düzey varlıklar ve bize ücretsiz hizmet veriyor, ne için, onun ne çıkarı var bundan? Mantıksız... Evrende man-

tıksız hiçbir şey yoktur. Ama rehber ruhlar şöyle oluşabilir; kişiler önceki yaşamlarında belirli kişilerle bağlantıda olur, onlara belirli yardımlar yapar ve belirli bir sistem kurulur, bu durumda o sistem karmik olarak kişiye yardımcı olabilir. Söz gelimi herhangi bir örgütte, bu bir dini örgüt olabilir, diyelim ki Hıristiyanlıkta asırlar boyu kullanılan manastırlardan birine birey katılır, bu manastırın amaçlarına hizmet eder. Bir sonraki bedenlenmesinden evvel astral düzeyde kaldığında aynı manastırın takipçilerine yardımcı olabilir.

Öğrenci: Bu, bir karmik borcun ifası anlamında mı?

Akif Manaf: Bu karmayla ilgili bir şey. Ona rehberlik ederken aynı amaçlara yönlendiriyor sonuçta. Aynı manastıra götürüyor, yine aynı işlere döndürüyor. Onu belirli görevlere yönlendiriyor, çünkü onlar o düzeyde de devam ediyor. Belirli bir örgütte olan ruhlar burada yeniden bedenlenir, belirli bir kısmı bedenlenmemiştir ve oradan rehberlik ederek kişileri o örgüte ilişkin görevlere geri döndürmeye çalışır. Bu, karmanın devamıdır, bağlantıların hepsi karmik. Bedenlenmemiş ruhlar da o ilkelere hizmet etmeye devam ediyor. Belirli bir inançları var, belirli bir amaca hizmet ediyorlar.

Öğrenci: Gerçek rehberlik değil o zaman.

Akif Manaf: Tabii gerçek değil. *Karma*'nın etkisinde olan şeyler. Yüce amaçlar olabilir ve gerçekten insanların yararına olabilir, ancak olmayabilir de. Kendi içlerinde bir inanç oluşturup bir manastırda, bir örgütte, bir tarikatta bir şeylere inanıp sadece o inanca hizmet ederek devam eden kişiler var. Mesela, bazı tarikatlarda toplu intihar eden kişiler tesadüfen orada toplanmıyor, tesadüfen intihar etmiyor. O örgütlenme-

nin devamı, o tarikatın kişileri yine bedenleniyor, yine bir araya geliyor. Şimdi onları bir araya toplamak için orada rehber ruhlar var. Bir araya geliyor, aynı inançları sürdürerek toplu intihar ediyorlar, var böyle şeyler. Olay budur, ama hepsi karmik. Eğer Yoga Sistemi'nde ilermiş ve belirli bir gelişmeyi sağlayamamış iseniz bu hayatta yeniden Yoga yoluna döndüğünüzde Yoga Sistemi'nde olan üstatlar size de yardım eder, ama sadece siz oraya dönünce. Çünkü burada, Yoga Sistemi'nde özellikle özgür iradeye müdahale olmuyor.

Öğrenci: Nereye dönünce hocam?

Akif Manaf: Yoga Sistemi'ne geri dönünce. Özgür iradenizle, eğilimlerinizle sisteme geri dönerseniz yani Yoga yapmaya başlarsınız, o zaman Yoga üstatları size yardımcı olur.

Karma Yasası

Öğrenci: Peki, hocam benim anlamadığım, iyi karmayı kötü karmayı takip eden sistem ne, Tanrı mı gözetliyor, kim takip ediyor. Bizim kötü karmamızla ileride ödememiz gereken bir bedel varsa bunu kim takip edip bize o senaryoyu hazırlıyor?

Akif Manaf: Yerçekimini kim takip ediyor? Yerçekimini takip eden biri var mı? *Karma* evrensel bir yasadır. O yasa, o kadar ince ayarlanmıştır ki o yerçekimi gibi bir yasadır. *Karma*'nın çalışma mekanizması bizim kişiliğimizde saklıdır. Ne ekersen onu biçersin, her etki bir tepki yaratır. Dışarı verdiğimiz enerjiler bize geri döner. Pozitif veririz pozitif geri döner, negatif veririz negatif geri döner.

Öğrenci: Onun dönüş saati nasıl belli oluyor?

Akif Manaf: Sen negatif verirsen, sade bir örnekle, birine bağırsan o da sana bağırır, birine küfredersen o da sana küfreder. Bu olayda geri dönen negatif enerji, sisteminde blo-

kajlar oluşturur ve o blokajlar sistemini etkileyerek zihnini ve duygularını etki altına alıp belirli eylemlerde bulunmanı sağlar. *Karma* böyle dönüşür, sistem kendi içinde çalışır. Belirli bir şeyler ekmişsin biçmen gerekiyor, belirli bir yere gideceksin ve mesela orada kapkaç olayı patlayacak. Sistemindeki blokajlar seni oraya yönlendirir ve o olay olur, ama özgür iradenle müdahale edebilirsin, düşünebilirsin, önseziler alıp oraya gitmeyebilirsin, karmayı değiştirme payı da var, ama çoğunlukla *Karma* sürükler.

Bazı hikâyeler var. Hinduların inancında bir akaşik kitap var. Akaşik üst düzeyde, ince anlamındadır. Akaşa ise aslında eter demektir. Bir üst düzeyde bir kitap var, yaptıklarımız o kitaba kaydolur ve ardından her şey sonra ona göre geri döner. Bu demektir ki, orada kaydeden biri var, o ya Tanrı'dır ya melektir ya da meleğin sekreteridir. Her şeyin, herkesin kitabı var ve her şey o kitaba kaydolduğu için de unutulmaz ve sonra hepsi bireyin başına gelir veya ölümden sonra ona göre yargılanılır, gibi inançlar var.

Tabii biz artık eğitimli olduğumuz için orada kitap olmadığını anlarız, öyle bir şey yok. Nerede o kitap? Burada, bizim zihinsel alanımızda. Yaptığımız her şey buraya kaydoluyor, bir bilgisayar gibi; gördüğümüz, duyduğumuz, yaptığımız her şey. Zihinsel alandan bilinçaltı, anılar, dürtüler, izlenimler şeklinde bizi içten etkiliyor. Kitap bizimle, yanımızda. Kendi yaşam kitabımızı yanımızda taşıyoruz.

Öğrenci: Bizi gören gözetleyen bir sistem yok mu o zaman, çünkü Tanrı her şeyi görür, bilir, her yerdedir diye biliyoruz?

Akif Manaf: Tanrı her şeyi görür bilir ve benzeri ifadeler gerçektir, ama şöyle bir şey düşün; Tanrı spiritüel düzeyde bulunuyor. O düzey sevgi, huzur, mutluluk, düşünebileceğiniz en yüce şeylerle dolu. O'nun başka işi yok mu ki bizi burada gözetlesin, üstelik sadece bu gezegende milyonlarca ruh varken ve bunun dışında sayısız gezegen, sayısız evren ve oralarda varlığını sürdüren sayısız ruh mevcut iken. Tabii ki bu sistem, kendi kendini kontrol eden bir sistemdir. Bizi gözetleyen kimse yok biz kendimizi gözetliyoruz zaten. Sistem böyle çalışır, ne yaptığımız içimizde kaydolur ve biçmek zorunda olduklarımızı biçeriz, Tanrı gelip de biçtirmez, gelip de ceza vermez, dövmez. Bunlar sadece felsefi yatkınlığı olmayanlara, bu evrensel kavramları ve o düzeyleri çözemeyen, kafa yoramayan ve yormak istemeyen kişilere anlatılan sade öğretiler, hikâyelerdir. Bu hikâyelerde gerçek payı vardır, Tanrı isterse bunu yapar, çünkü her şeyi yapabilir, ama yapmayı ister mi ve ikinci soru yapması gerekir mi? Gerekmez. O'ndan çıkan bu sistem kendiliğinden mükemmeldir. Tanrı'dan çıkan evrenin müdahaleye ihtiyacı yoktur. O, her şeyi oraya koymuştur ve o kendi içinde çalışır.

Öğrenci: Beyin kendi Z raporunu yani gün sonu raporunu kendi mi veriyor?

Akif Manaf: Evet öyle. Yaşamına bak, kimse müdahale ediyor mu, özgür iraden var, önceden yaptıkların var. İstersek O'nunla bağlantıya geçebiliriz. Yoga, bireysel ruhun Evrensel Ruh ile bağlantısını sağlar. Yoga bağlantı demektir. Ama Tanrı kavramı nedir diye sorarsan, burada söylediğim her şey O değil. Ben sana bir saat Tanrı'yı anlatayım, bir yı-

ğın şey söyleyeyim, ama söylediklerimin hepsi o değildir sadece ifade etmek istediğimiz şeylerdir. O yüzden eğer sen Tanrı'nın ne olduğunu bilmeyi, onunla irtibata geçmeyi, onunla yaşamayı istersen, transı konuştuk, *Samadhi* dedik, ona gireceksin. Transa girince, özüne, ruhuna dönersin. Ruha döndüğünde de burada onunla bağlantı vardır zaten, O'nu tecrübe edersin.

Öğrenci: Kuran'da şahdamarından yakınım diyor. Şahdamarından yakın neresi?

Akif Manaf: Kendi için.

Öğrenci: Transa girdiğimizde öze dönmek kendiliğinden mi oluyor?

Akif Manaf: *Samadhi*'ye girdiğimizdeki tecrübelerden biridir o. Kitabımda *Samadhi* aşamalarını anlatıyorum. Ruhunu, özünü deneyimler, ardından bağlantını ondan sonra da Tanrı'yı deneyimleyebilirsin. O'nun ne olduğunu algılayabilir, hissedebilirsin. O'nunla bağlantıya girebilirsin. O farklı bir algı düzeyi. Burada bilmediğimiz şeyleri orada bileceksin. O zaman onun sonsuzluğunu da bileceksin. O'nu bildiğinde ifade edemeyeceksin, ama O'nu yaşayan başka birisi seni anlayacak. Sen gelip kelimelerle bunu iyi ifade edemeyeceksin. Sen Tanrı'yı ifade ettiğinde ne kadar ifade edemediğinin de farkında olacaksın, o yüzden fazla ifade etmek de istemeyeceksin. Bu yüzden Tanrı konusuna girip fazla konuşmanın anlamı yoktur.

Öğrenci: Brahma, bizim için Tanrı kavramındaki en üst düzey kişi mi?

Akif Manaf: Bizim için derken?

Öğrenci: Yani dünyadan sorumluluk anlamında.

Akif Manaf: Evrene ilk gelen varlıktır Brahma.

Öğrenci: Tanrı kavramı o mu olmalı yoksa O daha üstte mi?

Akif Manaf: Bazıları Brahma'ya Tanrı olarak ibadet ediyor. Böyle Hinduizm tarikatları var, ama Brahma, Tanrı değildir. Sadece evrendeki ilk canlı varlıktır, ondan sonra başkaları türer, ama o en üst düzey ruhtur. Spiritüel dünyayla bağlantısı en kuvvetli olan odur. Evrene ilk gelen ve evrenden son giden ruhtur.

Öğrenci: Kundalini'nin (Bedendeki Evrim Enerjisi) kök çakrada uyurkenki potansiyel enerji halinin varlığı bilimsel olarak da kanıtlanmış mıdır?

Akif Manaf: Evet. Bu konuda bilimsel araştırmalar vardır. Onların özetini Yoga: *Kundalini – Gizemli Evrim Enerjisi* kitabında anlatıyoruz. *Kundalini* insan bedeninde bulunan potansiyel evrim enerjisidir. Bu çok ince bir enerji türüdür. Bu yüzden kolay kolay tespit edilemez. Yalnızca Yoga teknikleri doğru şekilde uygulanırsa *Kundalini* enerjisi uyanıp yükselebilir. *Kundalini* yükselince beynin uyuşuk olan bölgeleri harekete geçer ve insanın genelde kullanmadığı yetenekleri ortaya çıkar. Bu yetenekler spiritüel evrim için kullanılmalıdır. Herhangi bir suistimal *Kundalini* enerjisinin yeniden pasif hale geçmesine yol açar. *Kundalini* enerjisinin uyanışı ve yükselişi tamamen spiritüel amaçlar için kullanılmalıdır. Orijinal Yoga Sistemi'nde uygulanan *Kundalini* teknikleri insanın ruhsal evrim yolunda kuantum sıçramasına neden

olur. Tüm bunları detaylı bir şekilde Yoga: *Kundalini – Gizemli Evrim Enerjisi* kitabında anlatıyoruz.

Aladağlar
2 Ağustos 2008 Sohbeti

Akif Manaf: En başta konumuzu belirleyelim, bir öğrenci bir soru sormuştu o soruyu tekrarlayın duyalım.

Kâinatın Tezahürü

Öğrenci: Benim sorum şu; Yoga bir felsefe, bu felsefenin kâinatın oluşuna bakış açısı nedir? Hocam da bu çok önemli bir soru, arkadaşlarla da konuşalım dedi. Burada bu konuyu bizlere anlatacak ve bizi aydınlatacak, öncelikle teşekkür ederim.

Akif Manaf: Bir şey değil. Ana sorumuz kâinatın, evrenin oluşumu. Bunun üzerine başka sorular varsa onları yanıtlayalım. Hayatınız boyunca sormak istediğiniz ve soramadığınız, hep içinizde kalan sorular varsa şimdi sorun.

Öğrenci: Her dinde meleklerden bahsediliyor, hepsinde de isimleri aynı.

Akif Manaf: Kim onlar, melek nedir, değil mi? Tamam başka…

Öğrenci: Tüm dinler aynı dört baş melekten mi bahsediyor?

Akif Manaf: Mikail, Cebrail vb. diyorsun, tamam.

Öğrenci: Yemek sonrasında Eric Pearl'le ilgili konuştuğumuzda bağlantı kuruyor, ama iyi şeylerle de kuruyor olabilir kötü bir takım odaklarla da olabilir dediniz.

Akif Manaf: Varlıklarla.

Öğrenci: Evet, varlıklar. Bu konuda, meditasyon yapan ve bilincini yükseltip çalışmak isteyen biri için bu bir risk unsuru mudur, böyle bir şeyi bertaraf etmek için korunmak adına ne yapmak lazım?

Akif Manaf: Başka varlıklar, astral varlıklar, bedenlenmemiş varlıklar kimler ve onlarla iletişim. Başka bir şey var mı? Aslı, bitmeyen soru kaynağı...

Öğrenci: Birazdan çıkar hocam…

Akif Manaf: Tamam öyleyse çıkmasını bekleyeceğiz... Zaten az önce işaret edilenler yeterince büyük konular… Kâinat, evrenin kaynağı ve oluşumu kendiliğinden büyük bir soru, zaten onun içinde diğer tüm şeyler de var. Evren deyince orada melekler de var, ruhlar da var, herkes orada.

Modern ilmi ele alırsak; evren bilimciler ve kozmolojistler evren konusunu inceleyerek temel sorularını evren nasıl oluşmuş, nasıl ortaya çıkmış üzerine kurmuş olduklarını gö-

rürüz. Onların tüm araştırmaları, bu soruya cevap vermek istedikleri kavramlar yani evren nasıl oluşmuş sorusu üzerinedir. Biliyorsunuz, duydunuz, okudunuz en bilinen teori Big Bang teorisidir. Büyük patlama, genişleyen evren vs. bir yığın varsayıma dayanan teorilerdir bunlar. Çünkü kimse evrenin başına gidip de onun nasıl ortaya çıktığını göremiyor.

Bu bağlamda, bilim adamları genellikle fizik bilimden bahis açar. Daha çok bizi ilgilendiren her tür konunun; melekler, ruhlar, bedenlenme, biyoenerji, çakralar ve benzerlerinin tamamını metafizik olarak tanımlarken, kendilerini fizikbilimle özdeşleştirerek "gerçekçi" olarak nitelendirirler. Oysa kozmoloji tamamen metafizik bir bilim dalıdır. Zira fizik bilime yani genel ilime göre, bir konu hakkında deney yapılamaz ise bu fiziğin dışında olan bir olay olarak görülür. Evrenin oluşumu ve evrenin nasıl ortaya çıktığına dair herhangi bir deney yapılamaz ve kimse oraya gidip de nasıl oluştu, başladı göremez. Bu anlamda evrenbilim, metafizikten başka bir şey değildir. Onların bütün teorileri varsayımlardan öte bir şey değildir.

Son zamanlarda üzerinde en fazla yoğunlaşılan en büyük varsayım kara delik teorisidir. Kara delikler hakkında çok konuşuluyor, yıldızlar çöküyor ve yeni galaksiler oluşuyormuş. Bilin ki kara delik teoriden başka bir şey değildir, bir varsayımdır. Gerçi matematiksel olarak çok gerçekçi bir varsayımdır, ama yine de varsayımdan başka bir şey değildir. Evrende kara delik adı verilen olayı kimse deneyimleme-

miştir. Zaten kendileri diyorlar ki, "Kara deliği deneyimleyen kişi artık geri dönemez, o orada parçalanır ve yok olur".

Şimdi burada önemli olan olay şudur, evrenbilimciler her zaman evren nasıl oluştu sorusunu soruyorlar, ancak daha da önemli bir soru vardır ki, aslında temel soru odur. O sorudan yola çıkarak öteki soruya cevap verebiliriz. Fakat onlar hiçbir zaman bu soruyu sormaz ve uğraşmazlar. Nasıl oluştu sorusuna yine de bir şeyler üretebiliyorlarsa da, diğer soruya verilecek hiçbir yanıtları yoktur, olamaz, o yüzden o soruyu sormazlar. Soru şu ki; Evren neden oluştu, neden bu evren var? Nasıl oluşmuş daha pratik bir soru, ama "Neden oluşmuş ve neden biz bu evrenin içindeyiz?" bu daha temel bir soru ve esasen bu soruya cevap verilirse öteki soruyu yanıtlamak daha kolaylaşıyor.

Biz oradan, metafiziğin tam kalbinden başlayacağız; evren nasıl değil, "Neden oluştu?" sorusundan. Şimdi bu evren neden oluşuyor, neden ortaya çıkıyor, neden biz bu evrenin içindeyiz ve neden biz bu "neden" sorusunu soruyoruz, buradan başlamamız gerekiyor, bu her şeyin başlangıcı.

Evreni çok basit bir örnekle, derinlere gitmeden inceleyelim ve gezegenimizdeki olayları Yoga ile temellendirelim, çünkü bütün fizik kanunları zaten Yoga'da var. Makrokozmik ve mikrokozmik kanun. Evren bir makrokozmos, insan vücudu bir mikrokozmos. Bir hücre de bir kozmos gibidir, o mikrokozmiktir, evrenin bir yansımasıdır. Bu nedenle bu soruya gezegenimizi inceleyerek yanıt verebiliriz.

Kozmos ne demek? Düzen demek, kaos ise düzensizlik demek. Kaostan kozmos, düzensizlikten bir düzen oluşuyor

ve bizim gezegenimiz de o kozmosun, evrenin bir parçası, hücresidir. Gezegeni inceleyince görüyoruz ki, bu gezegende tüm atmosferik olaylar, tüm kimyasal olaylar, biyolojik, fizyolojik vs. öyle bir ayar içinde ki insan bedeni burada yaşamını sürdürebilsin. Atmosferik basınç öyle bir ayarlanmış ki biz nefes alıp verebilelim, atmosferik basınç bir derece değişirse nefes alıp veremeyiz. Akciğerlerimizdeki basınç dışarıdaki atmosferik basınçla öyle bir ayardadır ki o akciğerler çalışabilsin, o ayar değişince yaşam biter. Bundan ötürü, söz gelimi dalgıçlar derine dalınca hastalanıyorlar, kamaralarda kalıyorlar ki basınç değişsin, ölenler de var, zira ince bir ayar var, o ayar değişince vücut artık yaşayamıyor.

Bu örneklerden sadece biri, pek çok sayıda farklı örnek var, örneğin kan dolaşımı vb… sonsuz, bunların hepsini incelerseniz görürsünüz ki gezegenimiz evrenin bir hücresi olarak öyle ayarlanmış ki, biz burada yaşamımızı insan bedenlerinde, insan varlıkları olarak sürdürebilelim. Bu aşamada mikrokozmik ve makrokozmik prensibi uygulayarak anlayabiliriz ki evren aslında buradaki canlı varlıklar için ayarlanmış, oluşmuş ve kaostan kozmosa, düzensizlikten düzene geçmiş bir olaydır. Yani evren bizim için mevcuttur. Evren bizim varolmamız için vardır.

Fizikçiler şöyle diyor, "Evren var o yüzden biz de varız". Evren vardı, nasıl oluştu bilmiyorlar, ama patlama oldu, o tozlar bir araya geldi, sonra o tozlardan gezegenler ortaya çıktı diye varsayıyorlar. Bunlar akla sığmaz şeyler, izahı yok. Sonra orada biyolojik bir madde ortaya çıktı gelişti gelişti ve biz olduk, mantıklı bir açıklaması yok, spekülasyon bunlar.

Oysa evren bizim için tezahür etti ve biz geldik. Evreni inceleyerek anlıyoruz ki, bu evren bizim için tasarlanmış, biz varız o yüzden evren var. Bu ne demek, bilinçli canlı varlıklar var ki evren var. Önce onlar geliyor sonra evren geliyor. Yani önce bilinç sonra madde. Böyle bir araştırma sonucunda temel metafizik soruyu çözüyoruz.

Bilinçli varlıklar önce geliyor ve madde ona göre ayarlanıyor. Artık son zamanlarda fizikte buna dair birçok kanıt var. Kanıtlardan en çok bilinen örnek, ışığın doğası. Işıkla çok sayıda deneyler yapılıyor, çünkü ışığın doğası çok enteresan. Hem dalga hem de parçacık doğasına sahip. Şimdi, eğer bilinçli bir varlık orada ise, ışığın doğası değişime uğruyor, o doğa değişiyor. Diyelim ki biz bu odada olduğumuz için ışığın doğası ona göre ayarlanıyor, bu durumda eğer hepimiz buradan çıkarsak ışığın doğası değişecektir, bunlar kanıtlanmış hususlardır. Yani bizim bilincimiz fiziksel fenomeni etkiliyor ve değiştiriyor. Fiziksel fenomen, bilinçli varlıklara göre ayarlıyor kendini veya diyebiliriz ki, biz etkileyerek onu kendimize göre ayarlıyoruz. Böylece evren canlı varlıklara göre ayarlanmış diyoruz.

Şimdi bu canlı varlıkların kaynağı nedir? Burada da büyük bir açık var, temel konuya geliyoruz, bedenin ölümünden sonra yaşam var mı, eğer var ise o yaşamın kaynağı nedir?

Ölümden Sonra Yaşam

Bu konuda da, yani bilinçli yaşamın bedenin ölümünden sonra devamıyla ilgili birçok araştırma var ki bunlara fazla dalmayacağız. Konuyu ele alacağız ama sübjektif olarak, çünkü bu konu nesnel olamaz, öznel tecrübeye bağlıdır. En göze çarpan araştırmalar, insanların klinik ölüm anında yaşadıkları. Bu artık çok biliniyor, yani kalp duruyor ve insan ölmüş sayılıyor. Tıbbi bakış açısından kalp durmuş, nabız durmuş ise kişi ölmüş sayılıyor ve bu durumu üç, beş, on beş, yirmi, otuz, kırk beş dakika ve hatta saatlerce yaşayan kişiler var.

Ölmüş sanılıp morga götürülüp geceyi orada geçirip sabah birden uyanıp ölü ayağa kalktı diye herkesi korkutanlar, hatta cenaze anında uyanan, gömüldükten sonra tabutu tekmeleyip oradan çıkan insanlar var. Bu olayları yaşayan insanların tecrübeleri var ve bu tıbba tamamen aykırı, zira tıp beş dakikadan sonra beynin tamamen öldüğünü ve geriye

dönüşün olmadığını söylüyor. Bu kişilerse saatlerce o halde kalıp geriye dönüyorlar ve yaşadıkları tecrübeler birbirine çok benziyor.

Özetle tecrübe şu; kendilerini bir tünelin içinde görüyorlar, bir ışığa doğru hareket var, ışığa varınca kendilerini bedenin dışında yukarıda süzülerek görüyorlar, bedenlerini, odayı, doktorları her şeyi görüyorlar. Geri dönünce doktorların elektroşok, iğne vb. ne yaptığını hatırlıyorlar. Şayet bu deneyim on dakikanın dışına çıkıyorsa başka mekânları görmeye başlıyorlar, bir yerlere geçit oluşuyor, başka varlıkları görüyorlar, daha önce ölmüş arkadaşları veya ataları vs. pek çok deneyim ediniyorlar. Bu olay ne kadar uzuyorsa o kadar çok tecrübe yaşanıyor, bir yerlere gidiyorlar. Çoğunlukla bir saati aşan deneyimlerde o kişilere geri dönmeleri gerektiği söylenir. Onlar kendilerini yine aynı tünelin içinde bulup farklı nedenlerle bedene geri dönüyorlar. Böyle binlerce vaka var. Bu konuda tonlarca kitap yazılmıştır; en başarılısı da Ernest Moody'nin kitabıdır *Ölümden Sonra Yaşam.*

Kendisi cerrah olduğu için böyle vakaları toplamış, incelemiş ve kalınca bir kitap yazmış. Fiziğe göre bin denekten aynı sonuç çıkıyor ise bu artık gerçek demektir. Öznel deneyim nesnele dönüşüyor. Fizikte kural bu, bin kere deney yapar ve aynı sonuca varırsan o zaman artık bu bir gerçektir. Ölüm sonrası tecrübeyi yaşayan yüz binlerce kişi var, aynı tünel olayı, çıkış, bedeni görme, her şeyi hatırlama, bir yerlere gitme ve geri dönme ve o kişilerin tüm yaşamı bu deneyimden sonra değişiyor. Bunu yaşayan kişide artık soru kalmıyor, doğal olarak bir pozitif dönüşüm oluyor, çünkü kişi

artık biliyor ki bedenin ölümünden sonra yaşam var. Bu artık onun için bir soru değil deneyimdir. Aynı tecrübeyi biz bilinçli olarak Yoga teknikleriyle yaşayabiliriz.

Öğrenci: Astral seyahat gibi mi?

Akif Manaf: Ona benzer bir şey, Yoga teknikleriyle bilinçli olarak bedeni terk edip geri dönmek, bunu bilinçli olarak yapmak mümkündür. Bunu yaşayınca soru kalmıyor artık. Şimdi, eğer bu bir gerçekse, o zaman bedenden çıkıp öznel yaşama devam eden canlı varlık nereden geliyor, belli ki bu evrenden gelmiyor, çünkü bu evren maddi bir oluşum. Demek ki bunun dışından geliyor. Zira canlı varlık ölüme tabi değil. Maddi evrende her şey bir şekilde çözülmeye ve ölüme, sona varmak zorundadır, bu gezegen ve hatta evren bile belli devrelerde genişler ve kasılır, açılır ve kapanır, ama burada bulunan canlı varlıklar bu kurala tabi değildir. Çünkü beden ölünce yaşamları devam eder, yine bedenlenirler, yine bedeni terk ederler. Bu çark devam ettiği için onlar bu evrenin ürünü değildir, demek ki evrenin dışından gelen canlı varlıklardır. Buradan gelmiyoruz, maddenin sonucu değiliz.

Maddi kimyasalların etkileşimi sonucunda bir protein hücresinden çıkmıyoruz biz, böyle teoriler var; bilinmeyen bir şekilde o protein ortaya çıkmış ve o protein yavaş yavaş gelişerek buraya gelmiş, insan olmuşuz. Böyle değil, buranın ürünü değiliz, demek ki evrenin dışından geliyoruz. Bu yüzden de bu artık bir anlam taşıyor, biz dışarıdan geldiğimiz için maddi evren de bizim için ayarlanıyor. Biz buraya ölümsüzlük, ebedilik düzeyinden geliyoruz. Ebedi canlı varlıkla-

rız, oradan geliyoruz, neden geliyoruz? O da büyük bir soru işareti, bunu defalarca konuştuk artık bu konuya girmeyeceğim, çünkü bu ayrı ve çok tartışmalı bir konu.

Öğrenci: Birey bedenden çıkıyor ve kendi bedenini görüyor dediniz, peki havadayken kendini görebiliyor mu?

Akif Manaf: Kendi halini şöyle görüyor, bedenin kopyası olduğunu görüyor, ama ayrıca çok hafif ve uçabiliyor. Başlangıçta ilk beş dakikada kontrol edemiyor kendini, o yüzden öylece süzülüyor. Bir süre sonra anlıyor ki zihinsel olarak kendini hareket ettirebiliyor, ondan sonra düşünceyle aşağıya inip yürüyebilir de. Kendini ince, süptil bir varlık olarak hissediyor, ama bedeninin kopyası gibi, kendini aynada da görebilir ve aynı bedenine benziyor. İnce ve uçuyor, çok rahat, hafif, beden yükünden özgür, şaşkınlık geçtikten sonra kendini çok mutlu hissediyor. Artık enerjetik düzeyde, enerjetik bedene sahip buna astral beden diyoruz. Fark ediyor ki insanları görüp duyuyor, ama insanlar onu görmüyor ve duymuyor. Bir süre sonra, zaman ilerleyince kendi gibi varlıkları görmeye başlar, eğer bilgisi yoksa onlar onu bilgilendirir. Kendini hafif ve beden yükünden özgür hissettiği için tecrübe uzadıkça geri dönme isteği azalır. Ama Yoga sayesinde siz o düzeylerde ne yapacağınızın bilgisine sahipsiniz.

Öğrenci: Hocam, bir katkıda bulunabilir miyim?

Akif Manaf: Bulun.

Öğrenci: Çok yakında bir olay yaşandı, okumuşsunuzdur, Hasan Doğan Bodrum'da kalp krizi geçirdi ve Hollandalı bir doktor müdahale etti ve şunu söyledi; dön-

mek istemiyor, yaşamak istemiyor. Aynı hocamızın söylediği gibi bazen mezardan bile çıkıp vücuda geri dönüyor, bazen ise dönmek istemiyor. Benim dikkatimi çekti. Yaşamak istemiyor, bu ne demek, bedenden ayrılmış bedene geri dönmek istemiyor mu?

Akif Manaf: Evet olay bu. Şimdi sonuçta biz o ölümsüzlük düzeyinden bu evrene geliyoruz, evrene gelmek istediğimiz için, deneyim, tecrübe için. Deneyimin temelinde bir merak var; tam bir özgürlük merakı. Oradaki düzenden farklı bir özgür düzen merakıyla kendimize soru sorarız ve bunun gerçekleşmesi için bu evren oluşur. Bu evren ayrı bir enerjiden, bilincin ayrılmış bir enerjisidir ki biz bilinç fantomları, bilinç varlıkları olarak bu evrene girip onu bilinçli hale getiririz. Bu evrene gelirken bu düzey kurulmaya başlar. Bu hem ifade edilmesi hem anlaması zor bir olaydır. Ama Yoga yolunda ilerleyince, zekâ titreşimleriniz yükselince bir süre sonra bu hususlar anlaşılmaya başlar. Temel olay şu; ruhi dediğimiz bir düzey var ki canlı varlıklar, biz orada bulunuyoruz. Oradan ayrı bir varoluş düzeyine geçmeyi istiyoruz, düşünüyoruz ki acaba bu varoluşun kontrolü bende olsa nasıl olur, çünkü orada tamamen özgürüz ama varoluşun kontrolü bizde değil. Kontrol etmek güdüsü canlı varlıklarda var ve en başta olan kontrolcü Evrensel Ruh. O'na başka bir isim takabilirsiniz, Tanrı vb. diyebilirsiniz, burada Evrensel Ruh diyoruz, kontrolün başlangıcı orada. Biz o, acaba ben varoluşu kontrol edebilir miyim diye merak edenlerdeniz. O zaman da bu düzeye geçiş başlıyor.

Şimdi bu bilinçli varlıkların bu düzende bulunması için

enerji bilinçli parçasından, boyutundan özgür bırakılıyor. Bu evrensel düzeyde oluşan şey. Çünkü aslında varoluşta her şey bilinçlidir, ama belirli bir enerji bölümü, ona da maddi evren diyoruz ki maddi evrenler sayısızdır, hepsi küre şeklindedir ve onun içinde bulunuyoruz, bilinçten ayrılıyor. O ayrılmış enerjiye *Mahat-tattva* denir. Bir başlangıç maddesi, hamur. Enerji ayrılınca o hamurdan bu evren yoğruluyor, ancak o hamuru yine de kozmik hale getirmek için ona düzen vermek, kaostan düzen haline geçirmek için bilince ihtiyaç var ve o biziz. Çünkü biz zaten bunu istedik, merak eden sayısız ruh bu hamurun içine girer ve bu maddeyi bilinçli hale getirmeye başlar. Biz yanımızda bir prototip getiriyoruz. Prototip ruhi varoluştur. Onun prototipi buraya yansıyor, o yüzden Vedalarda denir ki; üstte ne varsa altta da o var, üstte olan alta yansıyor, orası buraya yansıyor.

Üst Düzey

Öğrenci: Üstte olan alta yansıyorsa eğer buradaki kin, öfke, nefret ve savaş nasıl yukarıda olabilir ki, olmamalı değil mi?

Akif Manaf: Ona biz katkıda bulunuyoruz burada. Oradaki pozitif örnekler burada negatif renk alıyor. Örneğin çocuklar savaş oyunları oynayabilir, fakat bu oyunlar bir eğlencedir, nefret ifadesi değil.

Öğrenci: Yani örnek olarak ruhi düzeyde ruhlar aralarında oyunlar yapıyorlar ve o da buraya savaş olarak mı yansıyor?

Akif Manaf: Ruhi düzeyde ruhlar savaş oyunları da oynayabilir, ama eğlence için. Eğlence için güreşebilir, spor yapabilir, rekabete girebilir, ama hepsi sevgiyle dolu, neşeyle dolu, pozitif eğlenceler. Bu düzeyde enerji titreşimi düşünce sevgi azalıyor, nefrete dönüşüyor ve o zaman hırçın eylemler ortaya çıkıyor, zarar verici, şiddet dolu vb.

Öğrenci: Yani yukarıdaki sevgi dolu rekabet burada kin dolu bir rekabete mi dönüşüyor?

Akif Manaf: Evet, çünkü burada madde etkiliyor. Bu, şu nedenle oluyor, buranın enerjisi düşük ve madde en düşük enerjiye sahip. O kadar düşük ki bak katı şekilde (masayı göstererek). O enerji titreşimi düşünce dönüşüm oluyor, sevgi nefrete dönüşüyor. O yüzden Yoga felsefesine göre, sevgi ve nefret aynı madalyonun iki tarafıdır. Kendi yaşamınızda, tecrübenizde de aslında bunu görebilirsiniz, sevgi nefrete kolaylıkla geçebilir, insan bir an sever bir sonraki an nefret eder ve zarar vermek ister. Sadece titreşimin düşüklüğüyle bu ortaya çıkar, aynı hissin daha düşük düzeyde titreşimi nefret haline gelir. Bu burada olur çünkü burada düşük titreşimli madde var. Bizim bedenimiz, maddi beden o titreşimi düşürür, çünkü ruhi varlık olarak bu maddi bedende bulunuyoruz, bu maddi beden ölü bir hamur ve onunla temasa giren ruh eğer kendi doğasından uzaklaşıp o doğayı unutuyorsa, enerjisi gittikçe düşer. Sonra kendini artık beden olarak hisseder, beden olarak düşünür, enerji frekansı daha da çok düşünce olumsuz, negatif dediğimiz enerji ortaya çıkar, o da zarar verici olur.

Böylece bu bilinçsiz maddeye bilinçli ruhlar girip kozmolojik düzene neden olur. Oradaki düzen prototip şeklinde buraya yansır. İlk canlı varlık evrene gelip kendi fiziksel bedenini sadece kendi ruhundan oluşturur, onun ismi Brahma'dır. Onun fiziksel bedeni çok incedir. 14 gezegen sistemi var, üst gezegen sistemi *Satya-loka*'da o tür canlı varlıklar vardır. Ruhların bu maddi evrene ilk geçişi o düzeyden ger-

çekleşir, sonra burada devam etmek isteyen ruhlar daha aşağı düzeylere iner. Bizim düzeyimiz yedinci düzey, *Bhur-loka.* Yani buraya kadar inmişiz. Bunun daha altları ve üstleri de var. Şimdi Brahma kendi bedenini kendi ruhundan bir prototipe dayanarak oluşturur, o buradaki ilk bedenlenmiş varlıktır ve sonra da kendi bedeninden başka ruhlara bedenler verir. Bizim gezegende bunun örnekleri de var, mesela canlı varlıklar biliyoruz ki bedeninden beden oluşturur, çocuklarını doğurmaz, kendi bedeninin üstünde, ağaç nasıl ki budaklanıyor öyle, bu tür canlı varlıklar vardır. Hidralar mesela, hidraların bebekleri kendi üstünde çıkar sonra kopar ve çoğalır.

> ***Öğrenci:*** Kuran'da da var galiba, "Ben insanı kendi suretimden yarattım" diye. Krişnaizm'de de iddia edildiği gibi Tanrı'nın bir görüntüsü vardır, oysa İslâm'da Tanrı'nın bir görüntüsü yoktur, ışıktır. O zaman Krişnaizm'deki gibi Tanrı'nın da bir formu var ve biz onun benzeri miyiz?

Akif Manaf: Krişna felsefesi dediğimizde Hinduizm demektir ve Hinduizm'de ne varsa Vedik ve Yogik felsefeden alıntıdır, ancak sonrasında ibadet şekline dönüşmüştür. Yoga felsefesine göre, o düzeydeki Evrensel Ruh dediğimiz Yüce Varlık biçime sahiptir ve bizim biçimimiz de O'nun biçimine göre biçimlenmiştir. Bununla birlikte, farklı olarak O sayısız biçimlere sahip olabilir, O'nu istediğiniz şekilde görebilirsiniz, ister Krişna, ister Rama ya da Şiva, isterse ışık, güneş veya sadece enerji. O'nu nasıl görmek isterseniz, o biçimi sizin için alır. O'nun sayısız biçimleri vardır. Sonunda bu maddi

zihinle anlaşılan bir şey değil. Öyle bir varlık ki sayısız biçimlere sahip, o yüzden bazıları ona biçimsiz diyor. Ya O'na biçimsiz ya da sayısız biçimi var dersin, burada fark yok, çünkü istediği biçimi herkes için alır. Mesela biz burada yirmi beş kişiyiz, oturup onu istediğimiz şekilde düşünürsek o şekli alıp gelir, herkes için bir tane gelir.

Öğrenci: Zenci düşünürsek zenci olur mu?

Akif Manaf: Zenci, beyaz, sarı, kırmızı hangi renk istersen o olur. Fakat fanatik bakış açısına göre tek bir rengi var ve Krişnaidler diyor ki, "Sadece budur, bu son, o siyahtır, onun son şekli budur". Bu inançtan gelen fanatizmden doğuyor. Oysa O'nun şekli sayısızdır, dediğim gibi yirmi beş kişiyiz, hangi şekilde istiyorsanız oturun düşünün o şekilde size gelir, burada yirmi beş tane Tanrı tezahür eder, ama hepsi bir varlık. Bunlar maddi zihinle anlaşılmayan şeyler, ama ruhi düzeyde her şey mümkün, her şey yapılabiliyor, ruh da bunu yapabilir. Ruhi düzeyde biz ondan çıktığımız için şeklimizi genişletebilir, birkaç tane yapabiliriz. Hatta Yogiler bunu yapabilir, bedeninin biçimini, sayısını artırabilir, gözünüzün önünde oturmuş ve iki tane olabilir. Madde üzerinde kontrol gelişince bu akla sığmaz şeyler burada da gerçekleşebilir, ama yine de belli sınırlar içerisinde.

Böylece neden evren oluştu sorusunun cevabı bu: çünkü biz onu istedik ve evren bize göre biçimlendirildi, şekillendirme yolu aynen böyledir. Bu hamurun içinde bilinç gelir ve prototipe dayanarak o maddeyi biçimlendirir. Nasıl ki kek yaparken elinizde bir kek kalıbı var, hamuru kalıba döküyor, fırına koyuyorsunuz ve o şekilde kek fırından çıkıyor, aynı

bu şekilde. Bu maddeyi ruh şekillendiriyor yani biz şekillendiriyoruz. O yüzden hepimizin vücutları farklı, çünkü biz onu şekillendiriyoruz ve bu şekillendirme yaşamdan yaşama sürüyor. Tercihlerimize göre bu bedenleri alıyoruz. Belki bedeninizin şekli hoşunuza gitmiyor, insanlar estetik ameliyatlar yaptırıyorlar, cinsiyetlerini değiştiriyorlar, bu sonradan oluyor, ama aslında bunu kendileri istediler sonra da beğenmiyorlar, değişmek istiyorlar, buraya geldin artık fazla değişiklik olmaz, artık madde böyledir, *Karma*'ya göre. Ancak, Yoga yolunda eğer üst düzeye yükselip Karma'yı aşarsanız biçiminizi değiştirebilirsiniz. Yogi bedeninin şeklini istediği şekle sokabilir, biçimlendirebilir, estetik ameliyata gerek yok, çok ekonomik...

Ölüm

Öğrenci: Başta dedik ya, beden öldüğü zaman ruh çıkıyor ve beş dakikadan sonra daha süptil alanları algılıyor ve isterse geri dönmüyor.

Akif Manaf: Çoğunlukla geri dönmek istemiyor.

Öğrenci: İstemiyor mu, örneğin ben ölsem şimdi.

Akif Manaf: Bedeni terk etsen, ölsem demeyin doğru olmaz.

Öğrenci: Bedeni terk etsem, sıradan insan olarak bakıyorum, *Karma*'dan dolayı o kadar çok bağımız var ki mutlaka geri dönerim gibi geliyor. Yoga yolunda ilerleyenler mi bunu yapıyor, sıradan insanlardan da dönmeyen var mı?

Akif Manaf: Bu dediğimiz gibi oradan dönen insanların tecrübesi. Ateistler diyor ki; oradan dönen oldu mu, orada ne var nereden biliyoruz, ama binlerce dönen var.

Öğrenci: Dönenler de *Karma*'sından dolayı dönüyor herhalde.

Akif Manaf: Tabii, *Karma*'sından çünkü zamanı bitmemiş, hala zamanı var, karmik alternatifler mevcut. Gidebilir de, kalabilir de, o alternatif olduğu için dönüyor, olmasa dönemez, zamanı bitmemiş o yüzden. Fakat o arada karmik olarak böyle bir tecrübe de ona verilir, gidebilir kalabilir. Birkaç dakika sonra hissettiği hal o kadar güzeldir ki, tekrar fiziksel bedende olmak istemez, ne ağrı var ne sızı.

Öğrenci: Niye dönüyor peki?

Akif Manaf: Farklı nedenlerden. Bazen kendisi yakınlarını, çocuklarını düşünüp, özlem hissedip yok dönmeliyim diyor. Bazılarına oradaki varlıklar "Hayır dönmen gerekiyor, senin görevlerin var, dönmelisin" diyor ve birey dönüyor, ancak dönmeyenler de var. Biz dönenlerin hikâyelerini duyuyoruz, dönenler; "Dönmek istemiyordum sonra bana dön dediler" veya "Özledim" ya da "Birden bire bir çekim oldu" ifadelerini kullanıyorlar, çünkü *Karma* yüzünden hiç gitme şansları yoktur ve gidemezler. Birden çekim hissediyor, onu bedene doğru çekiyor hatta buna direniyor, ama geri dönüyor.

Doğuş

Öğrenci: Hocam, dünyaya gelirken zor bir doğumu tecrübe eden çocuklar, ayrıca söz gelimi iki gün sancı çeken anneler var. Bu durumda ruh gelmek istemiyor mu?

Akif Manaf: Doğmak istemiyor, direniyor.

Öğrenci: Mesela benim kardeşim için annem öyle söyler, iki gün çok sancı çekmiş. Ebe de "Ne tembel çocuk bu, bir türlü doğamadı" demiş.

Akif Manaf: Olay şöyle gelişiyor, ruh ceninde ve önceki yaşamın tecrübelerini çok iyi hatırlıyor. Önceki yaşamları ve özellikle olumsuz yaşam deneyimlerini hatırladığı için doğmak istemiyor, yine buraya gelmek istemiyor, direniyor. O yüzden bazen bebekler anne karnında ölüyor, bu ruhun direncinden kaynaklanır, ruh ikilem içinde kalır, bir yandan bedenlenmek ister çünkü bir yığın isteği vardır diğer yandan da önceki yaşamdaki kötü tecrübeler ona "Bak yine bunlar olacak, hastalanacaksın, çocukların olacak, sana şunları ya-

pacak, eşin sana bunları yapacak" der. Bu gibi sebeplerden bebek yok, yeter der ve çıkmaz. Anne ya düşük yapar ya da bebek orada ölür veya doğumda direnir ve süreç dokuz ayı aşar.

Öğrenci: Biraz önceki konuyla ilgili bir şey soracağım, bir başka insanı üzmek bize *Karma* yaratıyor mu?

Akif Manaf: Evet, ne ekersen onu biçersin.

Öğrenci: Peki, kişisel gelişimimizi tamamlamak ve bağlarımızı gevşetmek, koparmak anlamında bir yola çıkıyoruz. Belli kararlarımız doğrultusunda yolumuzda yürümek istiyorsak ister istemez etrafımızdaki insanları üzebileceğiz. O zaman çelişki olmuyor mu, onları da üzüyoruz, kafalarını karıştırıyoruz?

Akif Manaf: O zaman ne oluyor, daha fazla *Karma* üretmiyor muyuz diye mi soruyorsun?

Öğrenci: Yani, belki öleceğim, gideceğim, annem ağlayacak arkamdan.

Akif Manaf: Nasıl öleceksin gideceksin, sen ölmüyorsun beden ölüyor.

Öğrenci: Yani başka aldığım kararlardan dolayı onları üzeceğim ve yine bir üzüntü olacak, o zaman o bana yine bir *Karma* olarak geri dönmeyecek mi?

Akif Manaf: Şimdi, karmik yaşamda her şey bu kurala göre, etki tepki, her etki tepki yaratır, ne ekersen onu biçersin. Karmik yaşam bu, ama karmik yaşamdan bizi kurtarabilecek *Akarma* faaliyeti var. *Akarma*, Karma üretmeyen eylem demek. Nedir o eylem? Spiritüel düzeydeki eylemdir. Eğer

biz Yoga yolunda ilerliyorsak, Yoga yolunda ilerlemek için çabalıyorsak, zaten bizim ilerlememiz otomatik olarak bizimle karmik bağda olan herkesin yararınadır. Buna direnseler de, istemeseler de, onlar bizim yarattığımız pozitif enerjiden yararlanır. Bir süre sonra anlamaya başlarlar, ama anlayıp anlamamaları önemli değil. Biz bu yolda ilerleyince, *Akarma* içinde olunca, onlar üzülse de biz *Karma* üretmiyoruz. Bu onların problemi, çünkü biz üzmek istemiyoruz. Yoga yapan kişi bu şeylerden özgürdür, ne intikam hissi vardır ne öfkesi ne de üzme isteği. Onlar kendi kendine üzülüyor, kendi *Karma*'ları yüzünden, o bize dokunmuyor.

Öğrenci: O zaman aslen niyet önemli, öyle mi?

Akif Manaf: *Karma* odur, üzmek niyeti olunca eylemi üzmek için yapınca, *Karma* geri teper veya karmik yaşamda belki de üzmek istemiyor, ama ister istemez üzüyor yine de *Karma* üretir. *Akarma* düzeyinde ise ego yoktur. Siz kendiniz için değil, spiritüel gelişim için bunu yapıyorsunuz, bunu evren için yapıyorsunuz. O yüzden onların üzülmesi onlara kalır, bu bir şekilde *Karma*'larını çözüyor, çünkü belirli bir üzüntüyü zaten yaşamalılar, zaten yaşayacaklar ve onu yaşıyorlar, ama ondan da kurtuluyorlar, çünkü geri tepme yok yani o sizi üzüyor, siz onu, o sizi, siz onu ve böyle devam eder; bunlar yok. O yüzden Yoga yolunda her ne olursa olsun *Karma* üretmiyoruz. Gerçekten kendimizi spiritüel amaca adıyoruz. Başka bir ikinci istek yok ise, mesela daha güçlü olmak veya telepati kazanıp başkalarını etkilemek ya da öyle akrobatik duruşlar yapıp "Vay be bacağını buraya koydu!.." dedirtip herkesi şaşırtmak gibi, bu egosal şeyler olma-

yınca ki, zamanla bunlar da arınıyor o zaman geri tepme yoktur, ilerleriz.

Öğrenci: Biz Yoga yolunda ilerleme kararıyla yola çıkmış ve bu istekle ilerliyorsak bizim karmik bağlarımız ve maddi dünyayla olan problemlerimiz biz yolumuzda rahat ilerleyelim diye Evrensel Ruh ya da üstatlar tarafından hafifletilir mi?

Akif Manaf: Orijinal Yoga Sistemi'nde bir üstat zinciri olduğu için, sürekli evrenden yardım alıyoruz.

Dharma

Öğrenci: Ben burada bununla, Dharma ile ilintili bir soru sormak istiyorum. Normalde herkes dünyaya geldiğinde insan olma tohumuyla geliyor, ancak birçok insan standart hayatını yaşayıp, bir üste geçemeden, fiziksel bedende kalıp, kendini beden zannederek ölüyor. Ama onu, eterik bedeni aşabiliyor, bir sonraki bedenleri hissedip üst seviyeye geçebiliyorsanız, Osho'nun bir kitabında şöyle yazıyordu; Dharma devreye girer. Bu kelimeyi doğru kullanıyor muyum bilmiyorum, fakat kader denilen şey tamamen maddi dünya içinde yaşayan, kendini madde görenler için geçerlidir, hani o gelecekle ilgili biliniyordur, ama siz onun dışına çıkıyorsanız o zaman irade devreye girer ve onu kimse öngöremez. Oyun ancak o noktada değişebilir, ama onun dışında kader olmak durumundadır.

Akif Manaf: *Dharma* dediğinizde neyi kastediyorsunuz? *Dharma* bir Sanskrit dilinde bir terimdir.

Öğrenci: Dharma derken öz tohumda bulunan amaç, yapılması gereken kaynağa ulaşma hedefi.

Akif Manaf: *Dharma* Sanskritçe görev demek.

Öğrenci: O'na ulaşma amacı mı?

Akif Manaf: *Dharma*, o düzeyde olabilir, spiritüelleşebilir, ama vedik felsefede *Dharma* görev demektir, herkesin *Dharma*'sı vardır, dişçinin dişçi *Dharma*'sı, polisin polis, savaşçının savaşçı, eğitmenin eğitmen *Dharma*'sı var. Bu görevdir *Dharma*, ama görevinizi spiritüelleştirebilirsiniz, olabilir. Osho'nun dedikleri bir felsefe değil, onun dedikleri üç kaynağa dayanır: temel kaynak Yoga bilimi, Vedik bilgiler ve Budizm öğretisinden aldığı unsurlar, sonuçta onun son durağı Budizmdir, bundan ötürü tüm değerlendirmelerinde nirvanik beden vb. kavramları kullanır. Bunların hepsini karıştırıp konuşur.

Osho, bu öğreti değil ben söyledim diyor, dediklerinin ne başı ne sonu var, öğreti değil çünkü birçok zıtlık, birçok çelişki içeriyor. Osho kitapları size neden hitap ediyor onu da anlatayım, ben Osho'nun konuşmalarını teyplerden dinledim, konuşmalarıyla kitapları arasında büyük bir uçurum var, çünkü o konuşmalar müritleri tarafından deşifre edilmiş, sonra da cilalanmış, güzelleştirilmiş, bezetilmiş ve size bir ambalaj içinde sunulmuş ki, siz bunu okuyup o tarikatın üyesi olasınız. Sizi oraya sokmak için o kitaplar… O kitapların gerçek içeriği yok, onlar düzeltilmiş ambalajlar.

Söz gelimi, insanlar "Siz dün siyah diyordunuz, bugün

beyaz diyorsunuz" yorumunda bulununca Osho sinirlenip, "Ben size buraya mantık yürütmeye gelmedim, sizi şaşırtmaya geldim. Ne istersem söylerim, öyle dedim öyledir, bugün de böyledir, o dünkü olaydır, bugünse bugünkü, dün siyahtı bugün beyazdır, bunu böyle anlayın, aslında anlamazsınız, sizde anlayacak hal yok" cevabını veriyor. İnsanlarla konuşması böyle.

Dharma ile ilgili değindiğiniz ifadede çelişkiler var. *Dharma*'yı şu şekilde spiritüelleştirebiliriz; tüm görevlerini Yoga yolunda yaparsan, kendi gelişimin için başkalarının gelişimi için, o zaman *Dharma* spiritüelleşir. O zaman *Dharma Karma* üretmez, çünkü *Dharma* ve *Karma* birbirine kilitli iki kavramdır. Mesela bu düzeyde yaptığınız şoförlük görevi ve bununla bağlantılı olan *Karma*, şoförün *Karma*'sı veya hekimin *Karma*'sı veya eğitmenin *Karma*'sı, bunların hepsi karmik, *Dharma* ve *Karma* iç içe olan şeylerdir.

Kader

Öğrenci: Orada da kader var aslında.

Akif Manaf: Kader dediğimiz şey nedir biliyor musunuz, *Karma*'dır. Kader Arapça bir kelime, *Karma* da Sanskritçe. Bunlar aynı şeyler, oysa günümüzde öylesine kitaplar var ki, özellikle de şifacılarda… Bir şifacı hanım diyor ki, "Aslında kader Allah tarafından verilir, *Karma*'yı ise biz üretiyoruz". Üstelik, bunun üzerine spekülasyonlar da üretiliyor. Bu tamamen cahilce bir yorumdur. Kader, *Karma*'nın Arapçasıdır. Yalnız, bu kavram çok daha geniş olmasına karşın Arap sisteminde daha kısıtlı ve daha basit bir tanımla verilmektedir. Mesela alınyazısı, kaderin eşanlamlısıdır. Denir ki, "Alınyazısı silinmez", oysa *Karma* değiştirilebilir. *Karma*'yı da eğer karmik yaşamın içindeyseniz, değiştiremezsiniz, zira *Karma* sizi robot gibi sürükler, karmik eylemleri yaptırır, ektiklerinizi biçmeniz gerekir ve ne kadar direnseniz de biçtirir, çünkü *Karma* budur. Ancak, *Akarma* sizi *Karma*'dan özgürleştirebilir, bu da Orijinal Yoga Sistemi ile mümkün olabi-

lir, çünkü sistem sizi *Karma*'dan arındırır, o zaman *Karma*'yı veya kaderi aşabilirsiniz. Ne var ki, kader kavramı öğretisinde kaderi aşma yoktur: kader aşılamaz, alınyazısı silenemezdir. *Karma* daha geniş bir kavramdır. Yoga Sistemi'nde bulunan araçlar ile onu aşabilirsin.

Öğrenci: Spiritüel olarak ilerlediğinizde o şeyi aşmış oluyorsunuz. Akıntılı bir nehirde giderken yukarı çıkıp da bir şeylerin dışına çıkmak gibi.

Akif Manaf: Aşabilirsin evet, nasıl dışına çıkacaksınız?

Öğrenci: Yoga ile...

Akif Manaf: Bedenin kontrolünü ele geçirerek. *Karma* bize bedenle dikte edilir, o bedensel dürtüler sayesinde ortaya çıkar. *Karma* tamamen dürtü olayıdır, içgüdüsel olarak yönlendirir. Kişi bir dürtü hisseder, ona göre hareket eder ve *Karma* patlar. Hem biçiyor hem yenisini ekiyor, bu sonsuz bir döngü. *Samsara*, bir çark bu, biçiyorsun ekiyorsun, biçerken yine ekiyorsun yine ekiyorsun… Sonsuz bir çark, başı sonu yok, bunun içinde dönüyoruz. Dışarı çıkmak için orada *Akarma* yaratacaksın ve o faaliyet ancak bizi dışarı çıkartabilir.

Öğrenci: Secret kitabından sonra "Hayatınızı kendiniz istediğiniz gibi yönlendirin, olumlu düşünün, öyle olsun, yıllardır hep olumsuz düşünmeye alıştığımız için hayatımız bu şekilde…" söylemi çok moda oldu. Anlattıklarınıza göre, böyle bir şey yok, biz nasıl düşünürsek düşünelim, eğer onun içindeysek, bu düzendeysek böyle sürüp gidecek. Ne yaparsam yapayım içgüdülerim

beni bir şey yapmaya zorlayacak, yapacağım ve öyle gidecek…

Akif Manaf: Her bir an için karmik bir menü var. O menünün içinde en pozitif de en negatif de mevcut, iki sınır arasında tonlarca seçim var. En basit örnek, siz buraya gelmeyi seçtiniz, seçmeyebilirdiniz de, gelmezdiniz, o karmik yaşamın içinde otururdunuz, ama geldiniz ve akarmik yaşama girdiniz, olmayan şeyler oluyor şimdi. Burada olan her şey *Karma* dışı, *Karma* ile ilgisi yok. Karmik yaşamda olmayacak şeyler hissediyorsunuz, başka şeyler yaşıyorsunuz çünkü seçimi orada yaptınız. Nedir bu; en pozitif seçimi yapıp *Karma*'nın üzerine çıktınız. İnsan her zaman bu seçimleri yapar, pozitifler ya da negatifler vardır. Eğer insan *Karma*'ya dalıyor ve negatifleşiyorsa doğal olarak negatif seçimler yapıp daha da çöker ya da pozitifleşip pozitif seçimler yapabilir. Bu olay pozitifleşmeye bağlı, bunların hepsi Yoga'dan geliyor, Yoga yolunda pozitifleşiyoruz. Yoga diyor ki; pozitif düşüncelere takıl, negatiflere takılma, pozitifleş ve pozitif düşün. Bu kısmı Yoga'dan alıntı, oysaki şimdi ne teknik ne de uygulama var, sadece bu söz var; pozitif düşün, bu takdirde her şey olacak, papağan gibi tekrarla. Yoga diyor ki pozitif düşün, uygulamaya devam et ve pozitif karmik menünün üstüne çık, o zaman olmayanlar olur. Bu bilgiyi de almış ve vaat ediyorlar, ancak o artık gerçekleşmeyen bir şeydir. Pozitif düşünürsen pozitif *Karma*'nı biçer, ama üzerine çıkamazsın. Deniliyor ki eğer 10.000.000 $ istiyorsanız, bir kâğıda yazın, yatağınızın baş ucuna koyun, her gün yatarken ona bakın ya da 10.000.000 $ diye ibadet edin ve bir gün 10.000.000 $ size gelecektir. Bu yanlış bir vaattir, çünkü kişi-

nin karmik menüsünde en pozitifte eğer 3.000.000 $ varsa o sadece bu tutarı alabilecek, onun üzerine çıkamayacaktır.

Öğrenci: Ama sürekli o tutarı yazdığı kâğıda baktığı, öyle düşündüğü için 3.000.000 doları alabilecektir.

Akif Manaf: O tutarı, *Karma* menüsündeki en üst düzeyi yakalar. Belki de *Karma* menüsünde sadece 100.000 $ vardır, bir milyon dahi yoktur, o halde sadece o yüz bini alacaktır. *Karma*'da ne varsa onu yakalayacak. O yüzden bir gerçeklik payı var, çünkü Yoga'dan alınmış, ama geri kalanı abartma. Olabilecek şeyler, ama o şekilde değil.

Öğrenci: Benim de odamda 1.000.000 $'lık banknot var.

Akif Manaf: İyi, bak ona ara sıra… (gülüşmeler) Sonra da Yoga yolunda *Karma*'n sana onu verince Yoga Academy aç, herkese Yoga yaptır. Bu tamamen *Akarma*. O zaman olmayan şeyler olur, olmayan servet gelir, çünkü artık evren için çalışıyorsundur ve evren sana olmayacak şeyler verir. Çünkü evrene veriyoruz, bu evrenin sonsuz zenginliği var, her şey var orada ve gereken tüm enerjiler gelir. Bu sadece parasal değil başka şekillerde de gelir. Yoga yolunda tüm kapılar açılır, çünkü *Karma*'yı çözüyoruz.

Öğrenci: Hocam dediniz ya evde oturmayı seçseydik karmik yaşamın içinde kalacaktık, ama burada Yoga yaparak akarmik bir eylemin içindeyiz. İçgüdülerimiz ve bunun yansıdığı davranışlarımız karmik sınırlar içerisinde, ama Yoga yapma dürtüsünün gelmesi, Yoga'ya başlamak karmik mi oluyor bu durumda akarmik mi oluyor?

Akif Manaf: Yoga'ya başlama dürtüsü önceki yaşamlar-

da yaptığın akarmik eylemlerden kaynaklanıyor. Çünkü akarmik düzey de var, astral düzeyde o eylemlerin de sende *Samskara*'lar, izlenimler bırakmış. Astral bedeni yanımızda taşıyoruz, ruh o bedeni hayattan hayata taşıyor, tüm tecrübeler orada. O eski tecrübeler pozitif *Karma* zamanı gelince yüzeye çıkar, çünkü titreşim yükselmeli, sen de onu kaparsın.

Öğrenci: Ben onu dürtü mü zannediyorum?

Akif Manaf: Tabii. Pozitifleşiyor enerjin, pozitif *Karma* dönemine giriyorsun ve o şey ortaya çıkıyor veya tam tersi de olabilir negatifleşiyorsun ve o ortaya çıkıyor. Olay iki ayrı uçtadır. Bu yüzden insanların spiritüel dürtülerinin iki şekilde oluştuğunu görüyoruz; ya çok mutlu ya da çok mutsuz olarak dürtü ortaya çıkıyor, ama ekstrem yaşamak suretiyle. Spiritüel tecrübeler, *Karma* ve *Guna* dışıdır. O yüzden sıra dışı bir olay patlamalıdır veya birey bu sistemin içinde olduğu için çocukluktan itibaren bunu yapar. Hiçbir olay yaşamadan olur, çünkü içinde zaten vardır, ama bu enderdir. Genel insan, ekstrem bir şey yaşar ve ortaya çıkar, o dürtüyle başlar ve sonra da devam eder.

Melekler

Şimdi bu düzeyde meleklere geliyoruz. On dört gezegen sistemi var, biz yedideyiz, ortadayız. Bizim üstümüzdeki altıncı düzey *Bhuvar-loka*'dır. Arapça söylersek cennet, cennet denilen yer bizim bir üstümüz, bir üst gezegen sistemidir. Orada yaşayan varlıklar *Deva*'lardır. *Deva* Sanskritçede ışık saçan varlık demektir. *Devaların* bedenleri süptil, ince ve ışık saçar niteliktedir. Mistikler, sufiler meleklerin bedene sahip olmadığını, onların ışık parçaları olduklarını söylüyorlar. Çünkü meleği ilk gördüğünüzde eğer durugörünüz size izin verirse sadece parlak bir ışık olarak görürsünüz, bununla birlikte durugörü gelişince onun insana benzer şeklini de ayırt edebilirsiniz. Bedenleri ışık saçar, o yüzden Yoga Sistemi'nde onlara *Deva* denir. Arapça melek kelimesi varsa da meleklerin çeşitleri bulunmaktadır, hepsi aynı değildir. Bizimle üst düzey arasındaki aracı melekler *Ghandarva* olarak adlandırılmaktadır. *Ghandarvaların* kanatları vardır, onlar

uzayda o kanatları kullanarak dolaşır, uçarlar. Bu yüzden resimlerde, filmlerde meleklerin hepsi kanatlı gösterilmektedir. Bunlar, *Ghandarvalar*, bu gezegenle irtibat kuranlar alt düzey melekler, aracılardır. Daha üst düzey melekler kanatsızdır, tamamen insana benzer şekildedir. *Ghandarvalar* aracılık yapar, buradaki insanlar ve oradaki üst düzey varlıklar arasında iletişim kurmak için yardımcı olurlar. Meleklerin birçoğu görevlendirilir. Evrende ne kadar çok üste çıkarsanız o kadar çok görevli varlık vardır, görevleri evrenseldir.

Öğrenci: Kendi kendilerine hareket edebiliyorlar mı, mesela gideyim de ben şu insanla bağlantı kurayım. Böyle bir özgür iradeleri var mı, buna izin veriliyor mu?

Akif Manaf: Yok, buraya gelenlerin hepsi bir görev için gelir. Tüm o Cebrail, Mikail vs. bunlar görev isimleridir, bunların Sanskrit karşılıkları var. Sanskrit karşılıkları transformasyona uğrayıp böyle kelimeler şeklinde ortaya çıkar. Mesela ölüm meleği Azrail, onun görevi bedenden çıkmak istemeyen ruhları bedenden çıkartmaktır. Öyle ruhlar vardır ki direnir, bedene yapışmıştır, o da gelir ruhu oradan çıkarır. Bu melekler spiritüel ve kozmolojik düzeni anlayan kişilerdir, o yüzden gelişmek için bir görev üstlenip evren için çalışırlar.

Öğrenci: Bir tane mi Azrail, çok mu?

Akif Manaf: Azrail bizim düzey için bir tanedir, bu gezegen için.

Öğrenci: Bir melek aynı anda mı tüm işini yapıyor, toplu ölümlerde ne oluyor?

Akif Manaf: Azrail'in her zaman gelmesi söz konusu

değil, öyle düşünülüyor ama öyle değil. Azrail her zaman gelmez. Kime gelir? Bedenden çıkmak istemeyen ruhlara.

Öğrenci: Tek tek mi geliyor?

Akif Manaf: Evet.

Öğrenci: Yani aynı anda birkaç farklı yerde olabilirler mi, dünyada çok fazla insan var ve hepsi aynı anda gitmek istemiyorsa ne olur?

Akif Manaf: O, acil servis gibi sıraya sokar. Birinin işini bitirir öbürüne gider. Ölmek istemeyen bir yığın kişi var ve ölmeleri uzun sürüyor, ölmüyorlar. Ayrıca *Karma*'nın izin verdiği süreler var, o süre ne zaman biterse o zaman geliyor. Ölmek istemeyen, bedene takılan, çıkmak istemeyen kişilerin gerçek hikâyeleri vardır, bazen kitaplara filmlere de yansır. Adam diyor ki; bak gelmiş orada duruyor, beni yalnız bırakma, benim için geldi. Tabii karısı, çocuğu görmüyor, ama adam görüyor çünkü artık kısmen astral düzeyde. Karısı bir an için çıkıyor geri dönüyor ki adam ölmüş. Orada karısının *Karma*'sına bağlanıp, o *Karma*'ya tutunup bedenden çıkmıyor, ama bağ kopunca Azrail hemen onu çıkarıyor. Azrail'in çok ürpertici ve korkunç simaları var derler, mesela Budizm'de onun resimleri de vardır. Melekler aslında süptil bedenlerde olduğu için biçimlerini değiştirebilir. Aslında meleklerin çok cazip şekilleri vardır, ama Azrail özellikle ruhu bedenden çıkartmak için o korkunç şekillere girer, bir tane korkunç sima yaratıyor ki ruh korkusundan dışarı fırlasın.

Öğrenci: Hocam benim mantığım fazla almıyor, eğer üst düzeydeyseniz neden kanat kullanasınız ki. Bu dünyayla ilgili bir şey, kuşlardan gelme bir obje. Hızla bir geze-

genden başka bir yere geliyorsanız kanatları çırparak gelemezsiniz.

Akif Manaf: Kanatsız melekler de var onlar kanat çırpmadan geliyor. Bunlar ise daha primitiftir. Bunların enerji düzeyi daha düşük ve artı bir araca ihtiyaçları var, şimdi diyorsun ki neden kanat çırpsın, o zaman neden ben bu bardağı elimle kaldırayım ki, ele ve kola ihtiyacım var.

Öğrenci: Ama enerjetik düzeydeler.

Akif Manaf: Enerjetik, ama o da madde. O maddenin içinde hareket etmeli, biz burada nasıl ellerimizi kullanıyorsak.

Öğrenci: Uçmak kanatla otuz km. olabilir. Elli, yüz olsun, ama biz çok büyük bir mesafeden bahsediyoruz. Üst gezegenin ne kadar uzakta olabileceğini anlatmıştınız. Bir üst gezegen sisteminden yani cennetten buraya gelebilmesi için çok yol kat etmesi lazım.

Akif Manaf: Bak şöyle düşün bacaklarla yürüyoruz. Kanatsız olarak da gelenler var, onların enerji titreşimi daha yüksek, onlar kanatsız idare ediyor bunlar daha düşük titreşimli. O kanatları bir bacak gibi düşün, yürümek için bacağını kullanıyorsun, onlarda uzayda kanadı kullanıyor, ama onların kanatları kuşların kanatları gibi değil. Kanatlarını içine saklayabilir ve çıkarabilir, istediğinde kanadı içine çeker ve sen görmezsin, gerektiğinde açar. Uzaydaki o düzeyden kendini hızlandırmak için kanatları kullanır, bir araç olarak. Filmlerde kuşlarınki gibi gösteriyor, çünkü basitleştirilmiştir. Onlar kanatlarını farklı kullanıyorlar, kendini uzayda hızlandırmak için. Tüy değil, enerjetiktir onlar. Biz kuşlardaki ka-

natları tüylü olarak görüyoruz o buradaki yansımadır, onların kanatları çok farklı.

Öğrenci: Kanatlar havayı kullanarak giden bir alet, uzayda hava olmadığı için bambaşka bir alandan bahsediyoruz yani.

Akif Manaf: Eteri kullanıyorlar, uzay eterle dolu. Eteri kullanıp hızlandırıyorlar kendilerini. İster içine çeker kanadı ister çıkarır, son çıkan bazı filmlerde bunlar var artık.

Öğrenci: O düzeyde zihinle hareket edilmiyor mu? Astral varlıklar zihninde tasarladığı an oraya gidiyor diye konuşuyoruz ya, zihinle ulaşılıyorsa kanata ne gerek var?

Akif Manaf: O bizim için melekler için değil, biz öyle hareket ediyoruz, biz zihni kullanıyoruz. Buradaki ruhlar bedensiz kalırken astral düzeyde öyle yaşar. Astral düzeydeki yaşam zihinsel düzeydedir çünkü fiziksel beden mevcut değildir.

Öğrenci: Melekler daha ince olsa da sonuçta yine de fiziksel bedene sahip. Onlarda bizim gibi bedenlerinden ayrılabilirler mi, onların da bir astral düzeni var mı?

Akif Manaf: Ayrılabilirler, ama onlar için böyle bir ihtiyaç doğmaz. Bir üst düzeyde böyle bir ihtiyaç oluşmaz. Burada, çok kaba bedenlere sahip olduğumuz için Yoga teknikleriyle böyle tecrübeler yaşıyoruz. Üst düzeyde (altıncı düzey) *Bhuvar-loka*'da Yoga yapan melekler bunu yapabilir, yapmayanlarsa hiç yapmaz. *Bhuvar-loka* cennet düzeyinde üç tür melek var; birincisi o cennet bahçelerinde hurilerle, nurilerle âlem yapanlar, ikincisi görevli olanlar, üçüncüsü de Yoga yapanlar.

Öğrenci: Görevli olanlar bizlere gelenler mi?

Akif Manaf: Bizlere de gelirler, çok çeşitli başka işleri de vardır. Yoga yapanlar astral teknikleri kullanır, çünkü üst düzeye geçmek için daha ince titreşimde olmalıdırlar.

Öğrenci: Burada da Yoga yapanlar astral teknikleri kullanabiliyor.

Akif Manaf: Aynen öyle.

Öğrenci: Onlar için Sura'lar (melekler) demiştiniz, biz Manuşa'larız (insanlar) değil mi?

Akif Manaf: Evet.

Cinler

Öğrenci: Bir altta cinler mi var hocam?

Akif Manaf: Bir altta cinler gezegeni de var.

Öğrenci: Onlar buraya geliyor mu?

Akif Manaf: Gelebilenler geliyor. Geliyorlar ki bu düzeyde biliniyorlar.

Öğrenci: Onlar biçim değiştirebiliyor mu, nasıl geliyorlar buraya?

Akif Manaf: Onlar da biçim değiştirebilir, gelişmiş olanlar buraya geliyor.

Öğrenci: Onlar bizden alt düzeyde olmasına rağmen biçim değiştirebiliyorlar mı?

Akif Manaf: Onların yaşam enerjileri düşük, ama bedenleri daha süptil.

Öğrenci: Alt gezegenlerde beden daha kabalaşmıyor muydu?

Akif Manaf: Durum farklı, özellikle cinler konusunda. Onların beden titreşimi kızıl ötesi. O yüzden bedenleri kırmızı ateş gibi.

Öğrenci: Periler doğru mu hocam, onlar da mı orada?

Akif Manaf: Periler de var, ama onlar yedinci düzeyde. Yedinci düzeyde bu gezegene benzer gezegenler var ve oradaki varlıkların bedenleri daha ince. Üst düzeye geçemeyenler oraya da geçebilir. Yedinci düzeyde cennete yakın düzeyler var, cennete geçiş yapamayanlar orada doğuyor. Bu yüzden periler bazen bu gezegene de gelir ve burada da bilinir. Mesela denizkızları ve denizoğlanları yedinci düzey varlıkları olup, bizim daha üstümüzdedirler. Kimi zaman buraya gelirler, bunlar uydurma hikâyeler değildir. İnsanlar bazen onları görür. Buradan geçiş yapıp görünebilir, sonra geri dönerler, ancak burada devamlı fenomen değildirler. Çünkü onların gezegeni var, su gezegeni. Onların gezegeninde sadece su var, o yüzden oradaki insani varlıklar da suya adapte olmuş, ancak buraya su aracılığıyla geçiş yapabilirler. Evren çok karmaşık bir düzendir, çok boyutludur ve geçitler vardır. Zamanına göre o geçitlerden geçebilir varlıklar.

Öğrenci: Ben cinleri tam olarak anlayamadım. Daha kaba bedene hatta daha sürüngenimsi bedene sahip varlıkların olduğu bir gezegen sisteminden bahsediyorduk.

Akif Manaf: Sürüngenler cinler gibi bedenlerini değiştiremiyorlar, onlar gerçekten o anlamda kaba, ama cinler farklı bir doğaya sahip. Çünkü cin bedenleri alanlar mistiklerdir, kara büyücülerdir.

Öğrenci: Ama bir alt gezegen sistemindeki varlıklardan söz ediyoruz değil mi?

Akif Manaf: Evet, onlar Yoga teknikleri yapanlar, onlar mistik güçlere sahip olanlar. Kara büyücüler bir sonraki yaşamlarında cin oluyor, o yüzden o güçlere sahipler. Sürüngenimsi bedenlere sahip olanlar katı materyalistler, onların bedenleri gerçekten kaba. O yüzden bu tür varlıklar araçlarla buraya gelince kaba bir şekilde gözüküyorlar, onların bedenleri değişmiyor.

Öğrenci: Onlar da bir alt gezegen sistemindeki farklı seviyelerden mi?

Akif Manaf: Alt gezegen sistemi altımızda, onlar daha aşağıdaki düzeylerden.

Öğrenci: Peki, alt gezegen sistemi dediğimizde, biz yedinin orta seviyesindeyiz ya cinler yedinin içinde altta mı yoksa yedinin altında mı?

Akif Manaf: Yedinin içinde değiller. Cinler yedinci düzeyin bir alt seviyesi olan sekizinci düzeydeler.

Öğrenci: O zaman bu düzeyde insan olan birisi alt düzeye de geçebilir mi?

Akif Manaf: Eğer enerjisi düşüyorsa, evet. Dejenere olan ruhlar enerjisi düşünce, artık burada doğamaz, alt gezegen sistemlerine inerler.

Tekâmül

Öğrenci: Sıralama olarak nasıl, hani en alt bilinç taş, sonra bitki, sonra hayvan… O kısım bilinçsiz tekâmül tarafı daha sonra bilinçli tekâmüle mi geçiliyor?

Akif Manaf: Bilinçsiz tekâmül eden kim, taş tekâmül eder mi?

Öğrenci: O otomatik bir süreç diye biliyorum.

Akif Manaf: Tekâmül etmek nedir, kim tekâmül ediyor?

Öğrenci: Üst bilinç.

Akif Manaf: Üst bilinç? Yani?

Öğrenci: Yani Evrensel Ruh.

Akif Manaf: Evrensel Ruh mu? Tanrı tekâmül mü ediyor?

Öğrenci: Mevlana'da da var ya, ottum kuş oldum, şu oldum bu oldum vs. Hani biz sonuçta otomatik evrimden geçerek insan olma vasfını kazanıyoruz.

Akif Manaf: Tamam, tekâmül eden kim sonuçta?

Öğrenci: Varoluşun kendisidir herhalde.

Akif Manaf: Bireysel ruh tekâmül ediyor değil mi? Biz tekâmül ediyoruz. Bitki, kuş, insan oluyoruz. Fakat taş tekâmül etmiyor, cansız maddede ruh yok, ruh canlı varlıklarda mevcut. Bitkiler en alt düzeyde.

Öğrenci: Hani hiyerarşi öyle ya, bir de gezegenler arası hiyerarşi var, yani diyelim ki enerji titreşimim düştü alt sisteme geçtim, alt varlıklara mı dönüşürüm hayvan bitki vs. gibi yoksa gezegen olarak alt seviyeye mi inerim?

Akif Manaf: Zeki canlı varlıklar hayvan bedenlerine geçmiyor, bu kural dışı bir olay. Sadece isteği varsa, mesela köpek olmayı istiyorsa, ölüm anında keşke köpek olsam deyip köpek bedenine geçebilir ya da köpeğine çok bağlıysa ve ölürken köpeğini düşünüyorsa, ama bu geçici bir durumdur. Köpek bedenine geçiyor, bir köpek yaşamından sonra yeniden insan bedenine geri dönüyor, köpek bedenindeyken de her şeyi hatırlıyor ve yine insan olmak istiyor. Zeki varlıklar bu on dört gezegen sisteminin içinde aşağı yukarı hareket eder ve insana benzeyen veya benzemeyen zeki varlık bedenleri alırlar.

Bitkilerden hayvanlara, oradan memeli hayvanlara ve sonra insana geçen ruhlar ise belirli bir tekâmül sürecinde olan ruhlardır, bu herkese olan bir şey değildir. Çünkü aslında biz yukarıdan geliyoruz. Biz ruhi dünyadan merak edip iniyoruz ve birinci sistemde *Satya-loka*'da bulunuyoruz sonra merakımızdan dolayı, *Karma* biriktirerek inmeye devam

ediyoruz. Bu tekâmül değil geri tepmedir, "evolüsyon" yükselme, "envolüsyon" iniştir.

Ruh daha kaba bedenler alarak "envolüsyon" yapıyor, iniyor. Sonra bir anda uyanıp ben nereye geldim, şimdi de geri döneyim deyip bu düzeyden üste geçiyor o zaman "evolüsyon" yani tekâmül başlıyor. Fakat ruhun kendisi tekâmül etmiyor, o bulunduğu ortamda sahip olduğu aracı tekâmül ettiriyor.

Ruh kendinden mükemmel bir varlık, ebedi. Sadece kullandığı aracı suistimal ettiği için daha sınırlı düzeylere sokuluyor, *Karma* onu güçlerini suistimal edemesin diye sınırlıyor ve ruh inmeye başlıyor, beden ise kabalaşıyor ve "envolüsyon" yaşıyor. Ruhun bulunduğu ortam, yani beden yaşar bunu, ruhun kendisi mükemmeldir, ama kendini bedenle eşleştirdiği için yanılgı içindedir.

Biz diyoruz ki ben tekâmül ediyorum, buradaki ben ruhi varlık demek, ruhi varlığın tekâmüle ihtiyacı yoktur, o zaten mükemmel ama bulunduğu ortamın, aracın evrime ihtiyacı vardır. Biz bu bedeni, kullandığımız zihni, yani bu araçları evrim ettiriyoruz ki yükselebilelim, zira artık araçlara bağlıyız. Şöyle akışlar var, "envolüsyon" ruhun üst düzeylerden aşağı inmesi, "evolüsyon" ruhun üst düzeylere yükselmesi ve en alt düzeye inen ruh bitki vücudu alıp sonra insan vücuduna geri dönüyor. Kim bu ruhlar?

Cehennem

Burada başka bir terim ortaya çıkıyor, cehennem terimi. Cehennem hikâyelere göre korkunç bir yer, orada yanıyorlar, pişiyorlar, kaynıyorlar, parçalanıyorlar vs. ve ebediyen kalıyorlar. Bunlar *Naraka-loka* (cehennem) gezegenleridir, bu on dört sistemin dışında olan yerlerdir. Oraya kural dışı varlıklar yani bilinci dejenere olmuş, dönüşmüş ruhlar gider.

Bunun örnekleri burada da var, mesela acıdan haz alanlar, onlara mazoşist diyoruz, onların bilinci tamamen dönüşmüş, kimse acı çekmek istemezken onlar acıdan haz alıyor veya acı vererek haz alanlar. Bir insanı parçalayıp bundan haz alanlar, birini öldürerek derisini soyarak orgazm olan kişiler var ve *Kali-yuga* çağında sayıları artıyor, çünkü *Kali-yuga* çağının enerjisi düşük olduğu için bu türden ruhlar beden alıyor.

O ruhların *Karma*'sı bu sistemin dışına çıkmaktır, çünkü başkalarına o kadar acı çektirmiş ki artık o acıyı kendi çek-

melidir. Mesela canlı varlıkları yakmayı seviyor, benim tanıdığım öyle biri vardı çocukluğumda, yaşadığım mahalleden bir çocuk. Kedilerin üstüne benzin döküp veya tosbağaları demir bir kafese koyup benzin döküp yakıyordu, tosbağalar orada çırpınırken o bundan zevk alıyordu.

Bu ruh kesinlikle bunların karşılığını o *Naraka-loka*'larda bulabilir başka yerde bulamaz. Ayrıca görürüz ki, bazı insanlar diri diri yanar. Böyle geri dönüşler de olabilir. Mesela karmik olarak nasıl olur? İntikam ya da herhangi bir dürtüsel nedenle birini yakmış olan biri bunun gibi bir geri dönüş yaşayabilir. Ancak, zevk için ve sürekli böyle davrananlar artık bu on dört sistemin içinde kalamaz ve eylemlerinin karşılığını sadece cehennem gezegenlerinde alabilir.

O gezegenler nasıl yerlerdir? Söz gelimi güneş gibi ateşli gezegenler... Güneş gibi yanarlar, ruhlar oraya gittiklerinde orada aldıkları bedenlerde ateşte yanma acısını çekerler, ancak bedenleri dağılmaz, çünkü bedenleri süptildir. Ruh, ateşte yanıp o acıyı tam şekilde alsa da bedeni dağılmaz ve sürekliliğini korur, buradaki beden yakılsa biter, oradaki bedenler bitmez.

Kaynar suları olan gezegenler vardır. Hani orada birilerinin kazanların içinde oturduğu çocuksu hikâyeler anlatılır. Bunların arkasındaki gerçekler şöyledir; kaynar sularla dolu olan gezegenlerde varlıklar yanar. Nitekim bizim gezegenimizde de örneğin öyle yerler vardır ki, kaynar sular çıkar, hatta kaynar suları barındıran göller bulunmaktadır. Oradaki varlıklar kaynar suların içinde acı çekerler, her ne kadar bazı varlıklar bundan zevk alabilir ise ve ebediyen orada ka-

labilirse de, genel olarak varlıkların bilinci orada kaldıkları süreç içinde dönüşmeye başlar. Acı bilinci dönüştürür, burada da bunun örnekleri vardır, yaşanan acı nedeniyle bilinç dönüşür. Bir süre sonra "Tamam, ben bunu artık kimseye yapmam!" diye düşünür ve bilincin bu şekilde dönüşümünün ardından geldiği gezegen düzeyine geri döner.

Öğrenci: Yani ne yaptığının farkında olarak mı o acıyı yaşıyor önemli olan o.

Akif Manaf: Orada yaşayarak gittikçe farkına varıyor, sorguluyor. Bir süre sonra haykırmaya başlıyor; "Neden ben bunu yaşıyorum, ne yaptım?". Hani buradaki insanlar can sıkıcı bir deneyim yaşadıklarında, "Tanrım, ben ne yaptım?" diye sorar ya, orada da sorar ben ne yaptım diye. Orada kara melek adı verilen görevliler vardır, bunlar alt düzeylerdeki görevlilerdir. Onlar bu varlıklarla bağlantı kurarak; "Sen hatırlıyor musun, geldiğin yerde kedileri yakıyordun, bu onun sonucu" benzeri açıklamalarda bulunurlar. O da düşünmeye başlar, dönüşüm gerçekleşip artık o eylemi yapmayacağı kararını alınca, hangi düzeyden düştü ise o düzeye geri döner ve bitki bedeni alır, insan bedeni alamaz.

Öğrenci: Peki hocam Hitler yüz binleri soykırıma uğrattı, o hangi sistemde şu an?

Akif Manaf: Orada.

Öğrenci: En aşağıda mı?

Akif Manaf: Başka yer yok onun için, burada kalamaz.

Öğrenci: Peki, ben bir şey sorabilir miyim, dört kitabın peygamberi nerede şu an? Gittikçe kafam karışıyor, bu iyi bir şey herhalde.

Akif Manaf: Kafa karışıklığı iyi bir şey değil, o yüzden Yoga teknikleriyle onu gideriyoruz.

Negatif Varlıklar

Öğrenci: Meditasyon yaparken negatif unsurlardan korunmak için ne yapılabilir?

Akif Manaf: Negatif unsurlar, hangi negatif unsurlar, varlıklar mı, medyumik olaylar mı?

Öğrenci: Varlıklar evet.

Akif Manaf: Şimdi olay şu: neden bu medyumik olaylar çoğalıyor ve neden Kriyon vb. kitaplar ortaya çıkıyor? Bunların hepsi medyumik, gelen varlıklar da kendilerinin Sirius'tan, uzaydan geldiğini veya peygamber olduğunu, her şeyi söylüyor. *Kali-yuga* çağında bilinci daha düşük düzeyde olan ruhların bedenlenmesi de, kişilerle irtibat da kolaylaşır. İnsanlık çoğunlukla karmik düzeyde ve enerjileri düşük olduğu için bu tür varlıklar kolaylıkla onlara ulaşabilir, irtibat kurmaya başlar ve her türlü mesajı gönderir. Mesajlarının çoğu doğru ve yanlışların karışımıdır, karman çormandır.

O varlıkların pek çok farklı amacı, isteği olabilir. Bu is-

teklere göre insanları yönlendirmeye çalışır, birilerine takılırlar. Takıldıktan sonra yardım da ederler, enerji de aktarabilirler, onları bir düzeye de çıkarabilirler. Mesela Eric Pearl olayında o varlıklar ona belirli bir enerji yüklüyorlar o da çevresine insanları topluyor, böyle bir enerjetik alan oluşuyor.

O varlıklar o alanları kullanıyorlar, oraya giren insanların enerjilerini de kendi amaçlarında kullanıyorlar. Amaçları onlar biliyor veya o düzeye sahip olan biri gelip de o ruhları denetleyip ya da onlarla irtibata girip amacı ortaya çıkarılabilir. Genelde bu düzeydeki insanlar, Eric Pearl gibi kendisi neyin aracı olduğunun farkında değildir, o şifa verdiğini yardımcı olduğunu düşünür, ama onun arkasında olan bedensiz varlıkların maksatları farklıdır.

Öğrenci: Peki, biz Yoga yaparak spiritüel olarak gelişmek isterken, meditasyon yaparken bu tür varlıkların da bulaşmak istediği kişiler olabiliriz, o zaman amacımızdan sapmamak adına, düşünün ki bir yolda gidiyorsunuz biri size otostop yapıyor, ne yapmalıyız?

Akif Manaf: Yoga yolunda Yoga teknikleri doğru şekilde uygulanıyorsa enerjiniz güçlenir, durugörü gelişir, o varlıkları bir süre sonra görebilirsiniz de. Enerji alanınız güçlendiği için o varlıklarla iletişime girmeyi engeller, siz onlar için artık hedef olmazsınız, çünkü kolaylıkla etki altına girmezsiniz. Onlar etkiye giren insanların peşindedir, alanları delik deşik ve zihinsel düzeyi düşük olan insanların. O kişileri kolaylıkla ele geçirebilirler, Yogileri ele geçiremiyorlar.

Öğrenci: Genelde Eric Pearl vb. kitapları okuduğumda Yoga yapan ya da spiritüel anlamda gelişme yolunda gi-

den insanlar olmadığını, tamamen tesadüfen bir anda gelişen bir şey olduğunu düşündüm, yani hiç böyle mistik anlamda ilerleyen birine rastlamadım.

Akif Manaf: Onlar da tamamen karmik, çünkü o varlıklarla bu kişilerin bir önceki yaşamda bir bağları var ve o bağ sonucunda onları buluyorlar, aracı olarak kullanıyorlar ve birdenbire böyle şeyler ortaya çıkıyor. Onlara o enerji dışarıdan veriliyor, onlar belirli bir amaçla kullanıyor, bazıları farkında değil bazıları farkında. Mesela tanınmış şifacı bir hanım var Barbara, o farkında ki, "Işığın Elleri" isimli kitabı yazmış. Diyor ki, o varlıklar geliyor benim ellerimi kullanıyor. Onları görüyor, ışık varlıkları diyor vs. Tamam, onlar astral düzeydeki şifacılık sisteminde yer alan varlıklar ve bedenlenmek istemiyorlar, zira beden onlara çok ağır geliyor.

Şifacılık

Öğrenci: Gerçekten şifacı diye de bir şey var mı?

Akif Manaf: Şifacılığa takan, şifacılığı seven insanlar ve ruhlar var. Bunu misyon, iyilik olarak görüyor, bundan zevk alıyorlar. Biri rakı içer zevk alır, diğeri şifa verir zevk alır, bu oyunların birbirinden fazla farkı yok, hepsi *Karma*'nın içinde. O ruhlar şifadan zevk alıyor, çünkü bu dünyada yardım etmek, insanları mutlu etmek de var. Onlar bundan mutlu olup, bu işi evrensel bir misyon haline getiriyorlar, ama aslında çok fazla bir şey yok sadece onların zevki bu.

Gelip şifacılara yardımcı oluyorlar, Barbara onları görüyor, onun ellerine kendi ellerini koyup enerji veriyorlar, ama bunun spiritüel hiçbir temeli yok. Bunun spiritüel gelişime ulaştıracağı söylense de bunlar vurgunculuk. Bu kişiler spiritüel düzeyde değil, onlar bedenle uğraşan kişiler. Şifacılık maddi bir şey, bedene şifa veriyorsunuz, ruha şifa vermiyorsunuz, zaten veremezsiniz, çünkü ruhun şifaya ihtiyacı yok-

tur. Şifacılar bedene şifa veriyor, bununla uğraşıyor, bunu seviyor, bundan zevk alıyorlar.

Öğrenci: Peki, astral düzeydeki bir varlık bedensel düzeyde insanı etkileyebiliyor mu? Sonuçta astral düzey zihinsel bir düzey, dediniz ya bir kadının üzerine elini koyuyor ve onu yönetiyor bunun bedene bir etkisi olabilir mi? Zihinsel açıdan iyi ya da kötü amaçlı bir astral varlık zihinsel bağlantı kurup bir iletişimde bulunuyor, kandırmaya veya ona nasıl şifa verileceğini göstermeye çalışıyor, ama beden üzerinde yani madde üzerinde bir etkisi olabiliyor mu?

Akif Manaf: Sonuçta maddi beden kaba da olsa bir enerji titreşimidir, ama onların bedenleri astral ve daha ince titreşimli. O düzey zihinsel olarak idare edilen düzey. Mesela telepatik bağlantı kuruyorlar, ama bedenlerimizi etkileyebiliyorlar. Söz gelimi insanın bedenine girebiliyorlar ama yine de herkesin bedenine giremezler. Kimin enerji sistemi güçlüyse direnir, giremezler, fakat her kimin enerji sistemi zayıftır girip onun bedenini kullanabilirler. Böyle kişiler bana gelip: "Ben hissediyorum, bedenime girenler oluyor" diyor. Yoga ile bir süre sonra bu durum engelleniyor, giremiyorlar. Fiziksel bedeni etkileyebiliyorlar, ama sırf zihinsel değil, çünkü onların da astral yani enerjetik bedenleri var. Aracı olarak bunu kullanıyorlar.

Öğrenci: Hocam aslında şifacılar insanlara şifa vererek iyilik yaptıklarını zannederken, o kişilerin spiritüel evrimlerini hem engellemiş hem de kendilerini keşfedip kendi enerjilerini kendilerinin yükseltmesini de engelle-

miş oluyor ve neticede onları dışarıdan verilen enerjilere bağımlı kıldıkları için aslında iyilik yapmış olmuyorlar değil mi?

Akif Manaf: Bir şekilde iyilik yapmış oluyorlar, insanların acılarını dindiriyorlar.

Öğrenci: Ama geçici.

Akif Manaf: Geçici ama insana daha bir ince düzey olduğunun farkındalığını veriyorlar. Enerjiler varmış, enerjiler geçermiş kişiler bunu öğreniyor ve o enerjiyi hissetmeye başlıyor, hissederken bunların varlığını ayırt eder oluyorlar. Bu bir uyanma bir aydınlama türü, ondan sonra da geri kalanı geliyor, çünkü bunu dahi kabul etmeyen sadece kimyasal ilaçları içen sayısız insan var. Bu kişiler hiçbir yere varmıyor zaten, ama şifacılıkla tanışan, deneyen ve böylelikle enerjilerin varlığını fark edenler artık bir sonraki aşamayı da görmeye başlıyor. O yüzden kesinlikle bir yararı var. Yine de bütün bunlar karmik düzeyde devam eder, karmik bağlantı kurulur, o kişinin *Karma*'sından etkilenirler, o kişiyi de etkilerler, karmik bunlar.

Öğrenci: Spiritüel düzeyle bir alakası yok...

Akif Manaf: Spiritüel düzeyle bir alakası yok, bedenle alakası var, ama kişinin gelişimine yardımcı oluyorlar. Çünkü kişi başka boyutların varlığını keşfetmeye başlıyor, bu da devamını sağlıyor ve birey Yoga'ya geliyor. Yoga'ya gelen çoğu kişi şifacılıktan, biyoenerjiden geçmiştir, o basamak oluyor.

Öğrenci: Ben her şeyi rasyonel ve üç boyutlu algılarken tamamen mantıkla açıklanamayacak bir şey hissedince, o ana kadar bildiğim her şey altüst oldu, sarsıldı ve bu

nasıl olur nasıl olur diye peşine düşe düşe buraya geldim.

Akif Manaf: Yoga yolunda da öyle ilerliyor insan, kaba maddi düzeyden enerjetik düzeye geçiyoruz. O yüzden önce bedenle ilgili Asana, sonra enerjiyle ilgili Pranayama, ardından *Pratyahara* astral düzey ve izleyerek zihinsel düzey, egosal ve ruhsal düzeyler itibarıyla ilerlenir. O yüzden enerjiyle uğraşanlar bir süre sonra otomatik olarak Yoga'ya geliyor, çünkü gücün nerede olduğunu keşfediyorlar. Görüyorlar ki bu sınırlı, şu sınırlı ve Yoga'yı buluyorlar. Yoga'yı bulunca görüyoruz ki, orada her şey var, özellikle Orijinal Yoga Sistemi'nde her şeyin kaynağı olduğu görülüyor. Sonra oraya da girip teknikler uygulanınca olay başka bir şekil alıyor, o yüzden yararı var.

Öğrenci: Melekler çeşitli dediniz ya, görevli olanlar ve Yoga yapanlar. Görevli olanlar Yoga yapmıyor mu?

Akif Manaf: Görevli olanlar Yoga yapıyor ve ayrıca görev de üstleniyor. Yoga da yapıyorlar, bu tür meleklerin bilinç seviyesi orada zevk için bulunanlardan daha yüksek. Bir de görev üstlenmeyip sırf Yoga yapan ve evrenin dışına çıkmak için spiritüel gelişim peşinde olan ruhlar var. Bunların arasındaki fark nedir? Ruh gelişmiş oluyor, tamamen spiritüel bir hedef koyuyor kendisine ve maddi olaylar onu ilgilendirmiyor, kozmosta ne oluyor umurunda değil. Ancak, o denli arınmamış çok sayıda ruh var. Bunlar ise hala burada oyun oynamak isteğinde, fakat artık uyanmış ve gelişmiş ruhlar haline geldikleri için oyunu kurallarına göre oynuyorlar.

Burada oynamak, bir şeyleri kontrol etmek istiyor, ama kuralına göre kontrol ediyor, o zaman görev üstleniyor ve güce sahip oluyor ve kontrol ediyor. Diğerleri ise, artık tüm bunlardan bıkmış, hiçbir şeyi kontrol etmek isteğini taşımıyor, sadece buradan kurtulmak arzusu içinde Yoga yapıp yükseliyorlar. Bilinç kazanan öbürleri ise hala oyun peşinde, ancak Yoga yaptıklarından arınmışlardır. Bu yüzden kuralına göre oynuyor, kendi kafalarına uyacak şekilde sağa sola yönelip bilinçsizce bir şeyler yapmak yerine evrene gerekli konulara yönelik icraatta bulunuyorlar. Bir süre sonra onlar da yorulup bırakıyor, bu görevlerin sonu öyle oluyor, bir yere kadar geliniyor, sonrasında görev bir başkasına devrediliyor.

Öğrenci: Başkasına mı devrediliyor?

Akif Manaf: Mesela Azrail görevinde olan ruh, bu görevi yapar yapar yapar, şunu korkutur, bunu korkutur, ruhları çıkarır, görevini icra eder. Fakat bir süre sonra yorularak "Bunlarla uğraştığım, yeter!" der, der ama o yeter deyince görev bitmez devam eder, bir süre daha dişini sıkarak yine de sürdürür, iyice bıkar ve işte o zaman süreç biter, o ruh gider ve yerine yenisi gelir. Görevler devredilir.

Öğrenci: *Karma* burada da etkili mi, karmik olarak mı görevli oluyor?

Akif Manaf: Onlar *Karma* etkisinde, *Karma* ruhu oraya getiriyor. Bundan ötürü… Mesela düşen melekler… Bazıları görevlerini suistimal edip düşer, çünkü büyük bir güce sahiptir ve mevcut gücünü suistimal edip başka şeyler yapmış, bu nedenle enerjisini kaybetmiştir. Böylelikle görevden düş-

tüğü gibi kimi zaman üst düzeyden de düşebilir. Meleklerin yeryüzüne gelip aşık olduğunu ve burada yaşamaya başladığını anlatan hikayeler vardır, bunlar bu eylemleri sonucunda ait oldukları düzeyden düşerler.

Uzaylı Varlıklar

Öğrenci: Hocam, uzaylı dedikleri bunlar mı?

Akif Manaf: Melekler de uzaylı.

Öğrenci: Antenli olduklarına dair söylemler var…

Akif Manaf: Bilim kurgu filmlerinde anlatılan türlü acayip yaratık vardır.

Öğrenci: Evet, yok uçan dairelerle geziyorlarmış.

Akif Manaf: Daireler var.

Öğrenci: Var mı?

Akif Manaf: Var, ama filmlerde olan o komik, farklı yaratıklar yok.

Öğrenci: Herhalde cinler bu tarafa geliyorlar.

Akif Manaf: Cinler, araç kullanmaz. Cinlerin dışında bazı varlıklar var, teknolojik gezegenler var daha altta, sırf teknolojik, ateistik gezegenler, bunlar buralarda yaşarlar. Bu

varlıklar teknolojiye takmış, geliştiriyorlar teknolojiyi ve o araçlarla geliyorlar bizim düzeye.

Öğrenci: Roswell olayında uzay aracında olan varlıklar alt düzeyden mi?

Akif Manaf: Alt düzeyden. O yüzden kertenkele gibi bedenleri var, böcek gibi gözleri var.

Öğrenci: Burada bedeni bulunan uzaylılar aslında var, öyle mi?

Akif Manaf: Var, alt düzeydenler. Teknolojilerini öyle geliştiriyorlar ki enerjetik engelleri aşabiliyorlar. Aslında bedenleri buraya uygun değil, bu yüzden çoğu burada ölür, kalamaz, yaşayamaz. Burada atmosfere çıkınca yapı onlara göre olmadığından yaşamlarını yitirirler, çünkü burası onlara göre daha yüksek düzeydir, buranın atmosferi onları yakar. Ancak, teknolojilerini geliştirip, giysilerini geliştirip sınırları, enerjetik bariyerleri aşıp buraya geçiş yapıyorlar, geçiş yapınca da o özel giysilerle dolaşıyorlar ve sonra burada doğmak istiyorlar, zira burası onlara göre üst düzey.

Bu nedenle, hibrid yapıp insanla kendi türlerini karıştırıyorlar, kadınları kaçırıyor, hamile bırakıyor, peşi sıra bebeği alıyorlar, o bebeğin bedenine ruh olarak girmek suretiyle burada yaşayabiliyorlar.

Öğrenci: Bunu yapan insanın enerjisi düşük olmalı ki onlarla iletişime girsin, değil mi?

Akif Manaf: Doğal olarak, seçtiği kişiler de karmiktir. Rasgele herkesi değil, bir zamanlar onlarla bağlantıda olan ya da gelişerek oradan yükselenleri seçiyorlar. Onlarla bir şe-

kilde alışverişte olan ruhlar bunlar, bu ruhları buluyor ve gelip onlarla irtibat kuruyorlar.

Öğrenci: Melekler önceki hayatlarında insan olmuş olabilirler mi?

Akif Manaf: Olabilir. Buradan yükselerek melek olan ve sonra görev alıp buradaki insanlara yardım etmek isteyenler var. Bunlar daha yüksek bilinç düzeyine sahip oldukları için buradaki yaşamlarını unutmazlar. Burada deneyimlenen ıstırapları, eziyetleri bildikleri için bizlere yardımcı olmak isteğiyle görev alır ve insanlığa ve insanlara yardım ederler. Onların buraya geri dönmesi çok kolay, çünkü alışkanlıkları var, zaten buraya bağlı oldukları için gelmek de istiyorlar ve çok çabuk insan bedenine geri dönebilirler.

Öğrenci: O zaman Eric Pearl'e yardım eden iyi niyetli olabilir, çünkü oradan tanıdığım herkes Yoga yapıyor şu an.

Akif Manaf: İyi niyetli olabilirler, ama sadece onlarla ilgili değil o ruhlarla da ilgili, oraya yüzlerce kişi gelir, ama hepsi Yoga'ya başvurmaz.

Öğrenci: Benim tanıdığım hepsi Yoga'da.

Akif Manaf: İyi, *Karma*'ları pozitif yöne dönmüş, ama ben oradan geçip Yoga'yı tavsiye etmeyen kişiler de tanıyorum, Yoga'ya karşı olanlar da. Diyor ki bu yol kısa ve etkili Yoga ise uzun, en kolayı bu ve bunu empoze ediyor.

Âdem ve Havva

Öğrenci: Hocam, ilk başta Brahma geliyor ve birinci gezegen sistemini kuruyor, kendi bedeninden diğer varlıkları yaratıyor dediniz. Aynı zamanda başkaları da geliyor mu? Üreme işlemi orada bir süreç mi? İlk başta Brahma geliyor, diğer ruhlar sonra mı geliyor?

Akif Manaf: Brahma ilk geliyor bedenleniyor, sonrasında kendi bedeninden bedenler üreterek başka ruhların bedenlenmesine yardımcı oluyor.

Öğrenci: Diğerleri astralde mi bekliyor bu arada?

Akif Manaf: *Satya-loka* düzeyine iniyor, geçiş yapıyor ve beden bekliyorlar. Her türlü beden imal ediliyor.

Öğrenci: İlk önce birinci düzeye sonra ikinci düzeye ve daha aşağılara mı iniyorlar?

Akif Manaf: Evet.

Öğrenci: Âdem, o mu oluyor acaba?

Akif Manaf: Bazıları öyle yorumlar yapıyor, Âdem Brahma mı değil mi ya da Allah Brahma mı gibi. Ama, tabii ki değil. Âdem üst düzeyde olan buraya inmiş bir melek, Âdem'le Havva o elmayı yedikleri için buraya düşmüşlerdir.

Öğrenci: O efsane doğru mu yani?

Akif Manaf: O bir hikâye, ama şöyle oluyor: İlk zeki varlıklar oradan buraya iniyor ve yaşam başlıyor, çoğalıyorlar ve *Satya-yuga* çağı başlıyor.

Öğrenci: Ben hep efsane diye bakıyordum ona.

Akif Manaf: Bütün hikâyelerin arkasında bir gerçek var, ama günümüzün insanı için anlasın diye hikâyeleştirilmiş ve sadeleştirilmiştir. Bu gezegende her 5 milyon yılda bir, tam bir su basması gerçekleşiyor. Karada olan tüm ruhlar bedenlerini terk ediyor. Üst düzeye geçebilenler üst düzey gezegenlerine geçiyor. Alt düzeye gidenler alt düzey gezegenlerine iniyor. Geri kalan ruhlar bu düzeyde astral bedenlerde kalıyor ve bekliyor. 5 milyon sene sonra sular çekiliyor ve gezegende dengeler kuruluyor ve yaşam için gereken şartlar ortaya çıkıyor.

Ondan sonra üst düzey gezegenlerden inişte olan ruhlar buraya iniyor ve bedenleniyor. Dünya gezegeninde yaşam yeniden başlıyor. Buraya inen ruhlar, enerjileri düştüğü için üst düzeyde, cennet gezegenlerinde kalamayan ruhlardır. Bu yüzden hikâyeye göre Âdem ve Havva cezalandırılıyor ve cennetten kovuluyor. Gerçekte ise onlar hataları yüzünden enerjilerini düşürmüş ve cennet gezegenlerinde artık kalamayan ruhlardır.

Bizim gezegenimizde tam su basması sona erip, sular çe-

kilerek doğal dengeler kurulduğunda bir üst gezegen sisteminden zeki insani varlıklar Dünya gezegenine iniyor. İlk inen çift Âdem ve Havva çiftidir. Onlar ürüyor ve gezegenimiz yeniden insanlarla doluyor.

Sonsöz

Duygular sakinleştiği, zihin rahatladığı ve zekâ sallanmadığında birey en yüksek düzeye ulaşır. Duygular ve zihnin bu tür sarsılmaz kontrolü Yoga olarak adlandırılır. Buna ulaşan hiçbir zaman aldanmaz.

Katha Upanişada

Yoga yolunda ölçü ve uygulama çok önemlidir. Tohum sıkılmalıdır ki içindeki yağ ortaya çıksın. Odun ısıtılmalıdır ki içindeki ateş tutuşup yüze çıksın. Buna benzer Yoga düzenli uygulanmalıdır ki bireyin içindeki ruhi ateş ortaya çıksın. Genç, yaşlı, ihtiyar, hatta hasta, halsiz ve sakat biri Orijinal Yoga tekniklerini devamlı uygularsa mükemmelliğe ulaşabilir.

Devamlı ve düzenli uygulama başarının sırrıdır. Yoga düzenli yapılırsa insan bedenle zihnin uyumunu, fiziksel,

duygusal, zihinsel, sinirsel ve ruhsal gelişimini, iç barışını ve huzurunu sağlar. Bu yolda çaba göstermek ve vazgeçmemek çok önemlidir. Çaba göstermeden insan tuvaletini dahi yapamaz. Çaba göstermeyen kişiye hiç kimse yardım edemez. Tembel birinin yükselmesi için en yetkin üstat bile bir şey yapamaz.

Yoga yolunda sabırlı olmak çok önemlidir. Aceleci birinin Yoga yolunda ilerlemesi imkânsızdır. Yoga dikkatle ve yavaş yavaş uygulanmalıdır. Birey Yoga tekniklerini doğru yolla, orijinal şekilde uygularsa ilk çabasında bile olumlu sonuç alır.

Başlangıçta uygulama mükemmel olmayacaktır ve bu gayet doğaldır. Zaman içinde yaptıklarınız mükemmelleşecek. Her gün daha iyi bir şekilde yapacaksınız. Mükemmellik kendiliğinden gelecektir. Sabır ve dikkat Yoga yolundaki yükselişin sırrıdır.

Bazı kişiler der ki, Yoga yolunda insan her şeyden vazgeçmelidir. Bu yanlış bir kavramdır. Yogi dünyadan ve dünya nimetlerinden vazgeçmiyor. Yogi olumsuz şeylerden, insanoğlunun gelişimini engelleyen ve sağlığını mahveden şeylerden vazgeçer. Yogi eylemden vazgeçmez. Yogi, insanları zararlı faaliyetlerden vazgeçirerek toplumun gelişmesi için çalışır.

İyi şekillendirilmiş elmasın birçok yüzünün (façetası) olması ve her façetanın ışığın farklı renklerini yansıtması gibi, Yoga sözcüğünün de her façetası, ince anlam farklarını yansıtır, iç huzur ve mutluluk kazanmak için insan çabalarının bütün alanlarının farklı yönlerini gösterir.

Orijinal Yoga Sistemi rahatsız zihni sakinleştiren ve enerjiyi yapıcı, olumlu, faydalı ve yaratıcı kanallara yönelten evrensel metottur. Güçlü nehrin, baraj ve kanallar vasıtasıyla doğru yolla işe yarar hale getirilişi gibi zihin Yoga metoduyla doğru yolla kontrol edildiğinde huzur haznesi yaratır ve insanın yükselişi için bol enerji üretir.

İnsanoğlunun doğasına göre, farklı yükseliş *Marga*'ları mevcuttur. *Marga* sözcüğü Sanskritçe "yol" demektir. Böylece, insanların yetenek ve eğilimlerine göre, farklı yükseliş yolları verilmiştir. İnsanoğlunun yükselmesi ve tekâmül etmesi için dört temel yol mevcuttur:

1. *Karma Marga*
2. *Bhakti Marga*
3. *Jnana Marga*
4. *Yoga Marga*

1. Faal ve hareketli insan için, *Karma Marga*, yani "eylem yolu" tavsiye edilmiştir. Bu yolda insan işini ve görevini en iyi şekilde yaparak yükselebilir. Bu yol, işini ve görevini ön planda tutan insanlar içindir.

2. Hassas, içli ve heyecanlı insan için *Bhakti Marga*, yani "sevgi yolu" önerilmiştir. Bu yolda, insan bağlılığını ve sevgisini, Evrensel Ruh'a yönlendirerek yükselebilir. Bu yol, duygusal, inançlı ve dinsel törenlere yatkın olan insanlar içindir.

3. Akıllı insan için, *Jnana Marga*, yani "bilgi yolu" tavsiye edilmiştir. Bu yolda, insan bilgi toplayarak, analiz ederek

ve araştırma yaparak yükselebilir. Bu yol, bilim ve zihinsel spekülasyonlara yatkın olan insanlar içindir.

4. Çalışkan, yüksek zekalı ve düşünceli insan için *Yoga Marga*, yani "bütünleşme yolu" önerilmiştir. Bu yolda, insan bedenini, zihnini ve ruhunu tam bir uyum haline getirerek ve hayatın bütün alanlarını mükemmelce kontrol altına alarak yükselmektedir. Bu yol, yaşamı sorgulayan, insan hayatının anlamını ve amacını bilmek isteyen, evreni araştıran, tekâmül etmeye can atan ve tüm sorulara cevap arayan insanlar içindir.

Başka yollarda, yanlış hislere ve bilgilere kapılarak, birey yolundan sapabilir. Fakat Yoga yolunda birey er geç mükemmelliğe ulaşır.

Yoga sözcüğü çok kapsamlıdır. Bu kelimenin birçok manası olduğu için zaman içinde bazı felsefeciler Yoga sözcüğünü "yol" anlamında kullanmaya başlamışlardır. Bunun dışında Veda edebiyatında *Karma-Yogena* (eylemle bağlanma işlemi) ve *Jnana-Yogena* (bilgiyle bağlanma işlemi) gibi terimler kullandığı için felsefeciler *Karma Marga*, *Bhakti Marga*, ve *Jnana Marga* terimleri yerine *Karma Yoga, Bhakti Yoga* ve *Jnana Yoga* terimlerini tercih eder olmuşlardır.

O zaman "Karma Yoga" "eylem yolu", "Bhakti Yoga" "sevgi yolu" ve "Jnana Yoga" "bilgi yolu" anlamında kullanmaktaydı. Daha sonra, yalnızca eylem, sevgi ve bilgi yükseliş için yeterli olmadığı için, bu yollarda **Orijinal Yoga Sistemi**'nden alınmış teknikler uygulanmaya başlanmıştır. Böylece, zamanla birçok kişi "Karma Yoga", "Bhakti Yoga" ve

"Jnana Yoga" terimlerinin farklı Yoga türleri olduğuna inanmış ve kitaplarda da bu şekilde anlatmıştır.

Son zamanlarda, bu yanlış kavramı kullanarak birçok kişi sözde yoga türlerini piyasaya sürmektedir. Her tür amatör kişi Orijinal Yoga Sistemi'nden yararlanarak, Yoga Sistemi'nden bir çeşit teknik alarak ve bu alıntılara yeni isimler takarak yeni "yoga" türü keşfettiğini söylemektedir.

Böylece sözde yoga türlerinin sayısı gün geçtikçe artmaktadır. En tehlikelisi de şudur ki bu amatör kişiler Orijinal Yoga tekniklerine kafalarından uydurma yöntemler eklemiş ve Yoga'yı tanınmaz hale getirmiştir. Herkes zekasını kullanarak bu tür asılsız "yoga" türlerinden kaçınmalıdır. Eğer insan kendine zarar vermek istemiyorsa, o zaman bu tür sözde yoga ve meditasyon yöntemlerine başvurmamalıdır.

Yama (Kişisel Eylem Kontrolü), *Niyama* (Evrensel Eylem Kontrolü) ve *Asana* basamakları Yoga Sistemi'nin Karma, yani "eylem" kısmını içermektedir. Bu basamaktaki teknikler bedeni ve zihni sağlıklı kılmakta ve gerçek öze ulaşmayı sağlamaktadır.

Pranayama, *Pratyahara* ve *Dharana* basamakları Yoga Sistemi'nin Jnana, yani "bilgi" kısmını içermektedir. Bu basamaktaki teknikler zekayı geliştirerek evrensel bilgi kaynağına ulaşmayı sağlar.

Dhyana ve *Samadhi* basamakları Yoga Sistemi'nin *Bhakti*, yani "sevgi" kısmını içermektedir. Bu basamaktaki teknikler bireysel bilincin Evrensel Bilinç ile birleşmesini olanaklı hale getirir.

Karma, Jnana ve Bhakti akımları Orijinal Yoga Sistemi

nehrine akarak kaybolmaktadır. Böylece eylem, bilgi ve sevgi Orijinal Yoga Sistemi'nde tam bir şekilde bulunmaktadır. Orijinal Yoga Sistemi tek başına her tür insanı *Mudha*, olarak anılan "donukluk" halinden *Niruddha*, olarak adlandırılan "kontrollü" hale getirerek huzur, neşe ve özgürlüğe ulaştırır.

Orijinal Yoga Sistemi doğaya köksalmış, insanoğlunun bedensel, zihinsel ve spiritüel gelişimini simgeleyen heybetli bir ağaca benzemektedir. Bu kendini geliştirme ağacı dallarını yaradılışın sonsuz alemlerine doğru uzatarak insanı ebediliğe götürmekte ve çiçek açarak insanın tüm potansiyellerini ortaya çıkarmaktadır.

Ağaç güç ve büyümeyi temsil etmektedir. Bilgi tomurcukları ancak düzenli uygulama ve çalışmayla sulanırsa meyve verir. İnsan öğrendiği şeylerden yalnızca uyguladığının yararını görebilir. Yoga yolunda başarının ölçütü öğrenilen tekniklerin günlük hayatın gerek ve şartlarına ne denli iyi uyarlandığıdır. Doğru ve akıllı uygulama, bedenin tüm hayat boyunca insanı mutluluk ve doyumun en yüksek boyutlarına taşıyacak bir araç olmasını sağlar.

Orijinal Yoga Sistemi sekiz basamaklı kişisel gelişim ve yükseliş yoludur. 1. *Yama* ve 2. *Niyama* basamaklarında birey ihtiraslarını ve duygularını kontrol etmeyi ve toplum ile uyum içinde yaşamayı öğrenir.

3. *Asana* basamağında, birey bedenini sağlıklı ve güçlü kılmayı ve doğa ile uyum içinde yaşamını sürdürmeyi öğrenir. Birey bedenini tam kontrol altında tutarak, bedeni ruhun yararlı aracı kılar. Bu ilk üç basamak *Bahiranga Sadhana*, yani "dış çalışma" olarak adlandırılmaktadır.

4. *Pranayama* ve 5. *Pratyahara* basamaklarında birey nefesini ayarlamayı, biyoenerjisini canlandırmayı, duyularını ve zihnini kontrol etmeyi öğrenmektedir. Bu, duyuları ve zihni maddi nesnelerin esaretinden kurtarmaktır. Bu iki basamak *Antaranga Sadhana*, yani "iç çalışma" olarak tanımlanır.

6. *Dharana*, 7. *Dhyana* ve 8. *Samadhi* basamaklarında birey zihni, zekası ve egosu üzerinde, tam hakimiyet kazanarak ruhuna ulaşmaktadır. Birey ruhunun ve Evrensel Ruh'un niteliklerini algılar; kendi ruhu ve Evrensel Ruh ile uyum sağlar. Bu basamaklar *Antaratma Sadhana*, yani "spiritüel çalışma" olarak nitelendirilir.

Orijinal Yoga Sistemi, her tür insanın ihtiyacını karşılayabilen evrensel bir sistemdir. Yoga öyle bir sistemdir ki insanın bütün yönlerde gelişimini tamamlamasına yardım eder. İnsan amacına göre Orijinal Yoga Sistemi'nin herhangi bir basamağında yer alan tekniklerden yararlanabilir ama böyle bir çalışma orijinal sisteme uymalıdır.

Örneğin eğer insan herhangi bir rahatsızlığından kurtulmak veya vücut çalıştırmak isterse, bu halde *Asana* basamağındaki orijinal yöntemleri uygulamalıdır. İnsan "yoga" adı altında sunulan basit jimnastik çalışmalarına katılmamalıdır. Eğer insan meditasyon yapmak isterse o zaman meditasyon tekniğini Orijinal Yoga Sistemi'nden öğrenmelidir, sözde "meditasyon" derneklerin temelsiz çalışmalarına katılmamalıdır.

Yoga çalışmalarına ilgi arttıkça güya "yoga" yaptıran amatör kişilerin de sayısı artmaktadır. Sözde "yoga" yaptıran kişiler mantar gibi üreyip her tarafı basmaktadır. Bu hu-

susa önemle dikkat edilmelidir. Çünkü spekülatif şekilde yapılan Yoga'nın hiçbir yararı olmadığı gibi, zararlı olma ihtimali yüksektir.

İnsan Yoga tekniklerini orijinal şekilde Yoga Sistemi'nin sekiz basamağında ilerlemiş gerçek Yoga Üstadından öğrenmelidir. O zaman birey eğitimini tamamlamasa ve hatta Yoga çalışmalarına yalnızca kısa bir süre katılsa bile sarf edilen çaba boşa gitmeyecek ve birey Yoga çalışmasının faydasını uzun süre hissedecektir. Yoga tekniklerini orijinal şekilde uygulayan herkes güç, dayanıklılık, cesaret, denge ve huzur kazanmaktadır.

Yoga ilmi ve sanatı, sistemin *Dharana* (Konsantrasyon), *Dhyana* (Meditasyon) ve *Samadhi* (Süper Meditasyon) basamakları olmadan tam değildir. Bu üçlü Orijinal Yoga Sistemi'nin tacıdır ve *Samyama* (Süper Kontrol) olarak adlandırılır (Bu hususta detaylı bilgi almak için *Yoga: Nedir, Ne Değildir* kitabına bakınız). *Samyama,* insanı adım adım hisleri, düşünceleri ve egoyu aşarak yeni transandantal deneyimlere taşımaktadır.

Birey bütüncül varlığını geliştirerek, yavaş yavaş evrimin safhalarında ilerlemek suretiyle saf bilince ulaşır ve Evrensel Bilinç'le birleşerek sonsuz huzur, uyum ve neşenin tadını çıkarır. *Dharana, Dhyana* ve *Samadhi* konularında üç ayrı kitap yazacağız. Bu kitaplar spiritualizmin Everest'ine ulaşmak isteyen herkese yardım edecektir.