AKİF MANAF

SORULAR VE CEVAPLARLA VAROLUŞUN TEMEL PRENSİPLERİ



SEVGİ

NEDİR VE NASIL KOŞULSUZ SEVİLİR?

SPİRİTÜEL TÖNTEŞİLER VE TELMİZ SERİSİ - 6

GİNA

Sevgili Okuyucular

Şira Yayınları olarak, ilginizi çekeceğini düşündüğümüz "Spiritüel Söyleşiler ve Felsefe Serisi"nin yayınına devam ediyoruz. Altı kitap olarak plânladığımız serinin ilk beş kitabı "EGO Nedir ve Nasıl Aşılır", "TANRI Nedir ve Neden?", "ÖLÜM Nedir ve Nasıl Ölümsüz Olunur?", "RUH Nedir ve Nasıl Yaşanır?" ve "KADER Nedir ve Nasıl Kaderin Efendisi Olunur" olarak yayınlandı ve ilginiz bizi çok mutlu etti. Seriye "SEVGİ Nedir ve Nasıl Koşulsuz Sevilir?" adlı kitap ile devam ediyoruz.

Bu seri, Büyük Yoga Üstadı Akif Manaf'ın, öğrencileriyle birlikte uzun yıllardır gerçekleştirmekte olduğu derin sohbetlerin derlenmesi 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.

Yeni kitabımızda, SEVGİ kavramının tüm boyutlarıyla incelenmesinin yanında; sevgi nedir, sevgi nasıl ifade edilir, sevgi enerjisi nedir, sevgi nasıl nefrete dönüşür, sevgi köprüsü nedir, sevginin ötesine geçmek nedir, sevginin gücü nedir, koşulsuz sevgi nedir, evrensel sevgi nedir, spiritüel sevgi nedir gibi konular da derinlemesine ve bir sohbet tadında anlatılmaktadır.

Akif Manaf Üstadın çalışmalarını yayınevimiz aracılığıyla sizlerle buluşturmanın 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.

Sevgilerimizle,
ŞİRA YAYINLARI

AKİF MANAF

SEVGİ

NEDİR VE NASIL KOŞULSUZ SEVİLİR?

ŞİRA YAYINLARI

S E V G İ
NEDİR VE NASIL KOŞULSUZ SEVİLİR?

AKİF MANAF

© Bu kitabın tüm yayın hakları, eser sahibi Akif Manaf vasıtasıyla ŞİRA YAYINLARI'na aittir.



ŞİRA YAYINLARI
REKLAM VE PRODÜKSİYON HİZ. TİCARET -- YILDIRAY YILMAZ
Ertem Sokak Nil Apt. No:2 D:3 Gayrettepe-İstanbul
Tel: 0 (212) 288 99 77 Faks: 0 (212) 274 56 13

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

ISBN: 978-605-4182-31-2
Yayıncı Sertifikası No: 12858

GENEL YAYIN YÖNETMENİ: YILDIRAY YILMAZ
İDARİ SORUMLU: AHMET ÇİMEN
EDİTÖRLER: PINAR ELMASOĞLU, ŞEMS UZUNESER
KAPAK FOTOĞRAFLARI: PELİN EVRENSEL
BASKI CİLT: KAYHAN MATBAACILIK SAN VE TİC. LTD. ŞTİ.
Davutpaşa cad. Güven San. Sitesi C Blok No:244
Topkapı-İstanbul 0(212) 567 84 19

AĞUSTOS 2012

İÇİNDEKİLER

Akif Manaf Hakkında 9

Önsöz 17

Antalya, Belek Nisan 2010 Sohbeti 31

Sevginin İfadesi 31

Sevgi Nasıl İfade Edilir? 32

Sevgi Nedir? 34

Genlerin Kaynağı 38

Gerçekten Sevildiğinizi Nasıl Anlarsınız? 39

İnsanları Sevememek Neden Kaynaklanıyor? 40

Nefret Nedir? 40

Sevgi Dolu Oyunlar 41

Nedensel Okyanus 42

Değişime Direncin Nedeni Nedir? 43

Affetmek 45

Bilincin Yükselmesi 46

Sevginin Evrenselleşmesi 47

Sevgi Enerjisi 48

Nefretin Kaynağı Nedir? 48
Egonun Kaynağı Nedir? 49
Orijinal Yoga Sistemi 50
Aidiyet Duygusu 51
Farklı Yapıların Nedeni 55
Koşulsuz Sevebilmek 56
Yol 59
Karma Tohumları 59
Astral Beden Nerede? 60
Karma Yasası 61
İki Önemli Enerji Akımı 63
Koşulsuz Sevgi Nedir? 64
Benlik 76
Hata Yapmak 88
Ruhi Düzey 91
Evrenler 93
Koşulsuz Sevgi 97
Zaman Kavramı 107
Zamansızlık 108
Kader 110
Zamanı Aşmak 114

Zihnin Ötesine Geçmek 116
Şimdinin Gücü 118
Çakra 121
Enerji Akımları 124
Bilinç Seviyesi 125
İsteksizliğin Kaynağı 130
Tekâmül Yolu 134
Şimdide Kalmak 134
Gelişime Direnç 139

Ankara, Ekim 2010 Sohbeti 151
Enerjisel Kordonlar 151
Şiddetsizlik 156
Şiddetin Nedeni Nedir? 156
Sevginin Nefrete Dönüşmesi 159
Negatif Enerji 171
Öfke 175
Öfkenin Ana Nedeni 181
Nazar Nedir? 184

İzmir, Ekim 2011 Sohbeti **187**

Ruhsal Düzeye Geçit 187

Astral Teknikler 191

Sevgi Köprüsü 192

Acısız Sevmek 193

Sevgi Bir Varoluştur 194

Saf Sevgi 196

Sevginin Gücü 200

Spiritüel Sevgi 201

Koşullu Sevgi 203

Aşkın Kimyası 204

Aşk Nedir? 205

Cinsel Enerji 206

Yaratıcılık Potansiyeli 207

Anne Çocuk Bağı 209

Ruh Eşi 211

Aşk Acıları 211

Evrensel Aşk 212

Üstad Öğrenci Arasındaki Sevgi 214

Sonsöz **217**

AKİF MANAF HAKKINDA

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

Paramahamsa Yogaçarya Akif Manaf 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 mastır tezini vererek Moskova Ekonomi Enstitüsü'nde hocalık yapmaya başladı. 1994'te felsefe doktorasını (Ph.D.) tamamladı.

Yoga ile 5 yaşında tanışan, 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 Yoga ve *Veda* felsefesinde uzmanlaştı. Hindistan'da çeşitli Yoga Üstadlarından eğitim alarak Yogilik mertebesine ulaştı. Himalaya Dağları'nda bulundu ve uzun süre Himalaya Dağları'nda yaşayan gerçek

Yoga Üstadlarından 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, Himalaya Dağları'nda yaşayan Maha Vişnu Maheş Yogi Üstad tarafından kendisine 'Büyük Yogi' anlamına gelen *Maha Yogi* ünvanı verildi.

2007'de Maha Yogi Akif Manaf *Yogaçarya* ünvanına layık bulundu. Sanskrit kelimesi olan *Yogaçarya* iki sözcükten ibarettir: *Yoga* ve *Açarya*. *Açarya* sözcüğü 'usta', 'üstad', 'örnek', 'anahtar' veya 'açıcı' anlamına gelmekte olup, *Yogaçarya* kelimesi 'Yoga Üstadı', 'Yoga sırlarının anahtarı olan kişi' veya 'Yoganın 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 Üstadı gibi eğitiminin 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 Patancalisi' ve 'Yoganın Temel Taşı' olarak bilinen Yogaçarya Akif Manaf Yoga alanında yol gösteren bir güç olarak tanınmaktadır.

2009'da Yogaçarya Maha Yogi Akif Manaf *Paramahamsa* ünvanı ile onurlandırıldı. Sanskrit kelimesi olan *Pa-*

ramahamsa iki sözcükten oluşmaktadır: *Parama* ve *Hamsa*. *Parama* kelimesi 'üstün' *Hamsa* ise 'kuğu' demektir. Böylelikle *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. Tıpkı bunun gibi gerçek bilge hem maddi hem de ruhi düzeylerde kendini rahat hisseder. Yoga metinlerinde kuğu saflık, spiritüellik ve aşkınlık simgesidir. Ayrıca kuğu dayanıklılık, disiplin, zerafet ve şefkat sembolüdür. Kuğu, Himalaya Dağları üzerinden uçabilen tek kuştur.

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

Paramahamsa Yogaçarya Akif Manaf gerçek bir Üstad, spiritüel rehber, Yoga uzmanı ve barış elçisidir. Derin spiritüel vizyona, evrensel bilgilere, metafizik ve ezoterik deneyimlere sahiptir. Hayatını Dünya gezegeninin iyileştirilmesine, arınmasına, şifalanmasına, spiritüel uyanışına

ve tekâmülüne adamıştır. Sıra dışı bir saflık, zihin berraklığı, zekâ uyanıklılığı ve bilgelik sahibidir. Paramahamsa Akif Manaf aynı zamanda en karmaşık metafizik kavramları herkesin anlayabileceği bir dilde aktaran etkili bir konuşmacıdır. Güç ve sadelik dolu doğal bilgeliği ve kişiliği dünyada yüz binlerce insanı aydınlatmış ve onlara spiritüel yolculuklarında ilham vermiştir.

Paramahamsa Yogaçarya Maha Yogi Akif Manaf Yoga Academy'nin kurucusu, baş eğitmeni ve Orijinal Yoga Sistemi ışığının insanlığa taşıyıcısıdır. O, 40 yıldan daha fazla süredir insanlığa aydınlanma yolunda rehberlik etmektedir. Paramahamsa Yoga sisteminin eskimez bilgeliğini sıcak bir mizah ve derin bir mistik anlayışla öğretmektedir. O, hayatınızı fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlarda zenginleştirecek anahtarı koşulsuz bir sevgi ve anlayışla sunmakta, bilinç düzeyinde gerçek dönüşümü yaşamanız için etkili Orijinal Yoga Sistemi'ni herkes tarafından ulaşılabilir ve uygulanabilir gerçek bir yöntem olarak öğretmeye devam etmektedir.

Himalaya Dağları'ndan dünyaya açıldıktan sonra Büyük Üstad Akif Manaf hayatını, evrensel bilgileri insanlığa aktarmaya adamıştır. Bu bilgiler sayesinde tüm insanlık barış ve huzur içinde yaşayan bir aile haline gelebilir. Nefes, biyoenerji, hareket, konsantrasyon, meditasyon ve gevşeme gibi çeşitli uygulamalar aracılığıyla, bu dünyaca ünlü spiritüel önder kişisel ve toplumsal ahengin gelişmesini teşvik etmektedir.

Paramahamsa Yogaçarya Akif Manaf kendini hayatın gerçek anlamını samimiyetle arayan insanlara ilham ver-

meye ve hizmet etmeye adamış büyük bir üstattır. Kitap, DVD, CD, eğitim, söyleşi ve eylemleri aracılığıyla insanlığa hizmet etmekte, insanların içsel huzur ve başarıyı bulmalarına yardım etmekte ve samimi araştırmacılarla içsel zenginliğini paylaşmaktadır.

Büyük Üstad Akif Manaf günümüzde tüm dünyada bulunan Yoga Academy öğrencilerine spiritüel tekâmül yolunda rehberlik etmektedir. Hızlı spiritüel tekâmül için her gün Orijinal Yoga Sistemi'nin uygulanmasını tavsiye etmektedir. Bu sistem sayesinde insanlara huzur, neşe, ışık ve sevgiden ibaret olan içsel servetlerini keşfetmeyi öğretmektedir. İnsanların iç potansiyellerini bulmalarına ve bilinçlerini yükselterek aydınlanmaya ulaşmalarına yardım etmektedir. İçsel yeteneklerini beslemek ve ortaya çıkarmak için yol göstermektedir.

Büyük Üstad Akif Manaf insanın evrenle bütünleşmesini sağlayan koşulsuz sevginin ve insanlığa özverili hizmetin spiritüel tekâmül için etkili araçlar olduğunu vurgulamaktadır. Evren kendini insanlığın tekâmülüne adamış birey aracılığıyla ifade eder.

Büyük Üstad Akif Manaf her öğrencisiyle şahsen ilgilenmekte ve öğrencinin içsel tekâmülü için tam bir sorumluluk üstlenmektedir. Her gün eğitim vermekte ve öğrencilerin tüm sorularına yanıt vermektedir. Yoga Academy tarafından her ay organize edilen ve doğada gerçekleşen Yoga gezi ve kamplarına dünyanın dört bir yanından insanlar katılmaktadır. Öğrenciler, Üstad ile spiritüel bağlantının fiziksel ayrılık sınırlarını aştığının farkına varırlar. Büyük Üstad Akif Manaf sağlığına kavuşmak ve kendini ge-

liştirmek isteyen herkese eğitim vermekte ve insanların kişisel ihtiyaçlarına göre onlara içsel ve dışsal, sevgi dolu biçimde rehberlik etmektedir.

Büyük Üstad Akif Manaf yayınlanmış eşsiz eserleri, her gün verdiği eğitimler ve söyleşileriyle Yoga alanında en yüksek düzeyde uzmandır. Bu, dünyevi bir uzmanlık değildir, çok daha üstün olan spiritüel bir uzmanlıktır. Yani Akif Manaf uzmanların uzmanıdır çünkü gerçek uzmanlık insanlığa beklentisiz hizmet ve koşulsuz sevgiyle yapılan üstün hizmet becerisidir.

Ayrıca Büyük Üstad Akif Manaf bir meditasyon uzmanıdır. Hayat boyu uyguladığı özel teknikler sayesinde *Samadhi* denen üstün bilinçliliğin ileri seviyesine sebatla yerleşmiştir. Çok ender erişilen üstün bilinçlilik hali olağanüstü algılama, idrak, sezgi, kavrama yeteneği ve spiritüel başarıyı beraberinde getirir.

Genelde bir Yogi Himalaya Dağları'nda huzur ve mutluluk dolu olağanüstü bir hayat sürer. Fakat Büyük Üstad Akif Manaf büyük bir Yogi olmasına rağmen topluma karışmış çok ender Üstatlardan biridir. Büyük Üstad Akif Manaf sahip olduğu spiritüel ışığı hem Yoga teknikleriyle içsel olarak hem de söyleşileriyle dışsal olarak insanlığa sunmaktadır.

Büyük Üstad Akif Manaf toplum içinde aktif bir hayat sürmektedir ve spiritüelliğin dünyadan kaçış değil insanlığa özverili hizmet olduğunun canlı bir örneğidir. Yoga Academy merkezlerinin ve eğitmenlerinin özverili çabaları sayesinde dünya çapında milyonlarca insan evrensel bilgilere ulaşmakta, gerçek Yoga çalışmalarına katılmakta ve sağlığına kavuşmaktadır.

Yoga Academy'nin kuruluş amacı Orijinal Yoga Sistemi'ni bilimsel bir şekilde insanlığa sunmaktır. Bu amacı etkili bir şekilde gerçekleştirmek için Yoga Academy merkezleri dünyanın her kentinde açılacaktır. Şu an yurtiçinde ve yurtdışında Yoga Academy'nin 50'den fazla merkezi mevcuttur ve her geçen ay yeni merkezler açılmaktadır. İnsanlığa sunulan bu paha biçilmez hizmetin siz de bir parçası olabilirsiniz.

Paramahamsa Yogaçarya Maha Yogi Akif Manaf'ın Türkçe yayınlanmış kitap, DVD ve CD'leri de mevcuttur. Yayınlanmış kitaplar:

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.*
9. *Yoga: Dhyana – Meditasyon*
10. *Yoga: Samadhi – Sınırları Aşmak*
11. *Ego Nedir ve Nasıl Aşılır?*
12. *Tanrı Nedir ve Neden?*
13. *Ölüm Nedir ve Nasıl Ölümsüz Olunur?*
14. *Ruh Nedir ve Nasıl Yaşanır?*

15. *Kader Nedir ve Nasıl Kaderin Efendisi Olunur?*
16. *Sevgi Nedir ve Nasıl Koşulsuz Sevilir?*
17. *Özlü Sözler – 1. Kitap*
18. *Özlü Sözler – 2. Kitap*
19. *Özlü Sözler – 3. Kitap*
20. *Özlü Sözler – 4. Kitap*

Yayınlanmış DVD ve CD'ler:

1. Yoga, Başlangıç Seviye Programı,
2. Yoga, Orta Seviye Programı,
3. Yoga, İleri Seviye Programı,
4. Meditasyon
5. Nefes Teknikleri
6. Çakra Teknikleri
7. Yoga Nidra
8. Felsefe Sohbetleri

Tüm sorularınız için, yazara ulaşabileceğiniz:
Tel: 0535 234 51 66
E-mail: akifmanaf@yogaakademi.com
Web: www.yogaakademisi.com

ÖNSÖZ

Orijinal Yoga Sistemi,
şimdide ve burada olma sanatıdır.
Paramahamsa Yogaçarya Akif Manaf

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 değillerdir. Konu aşağıda yer alan bölümlerde daha detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Orijinal Yoga Sistemi sadece teorik 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 kişiliğini tüm düzeylerde geliştirir, bu yüzden mutluluğu sadece beden ve zihin aracılığıyla yaşamaz.

Gerçek mutluluğu yakalamak için ruhun devreye girmesi zaruridir. Zira gerçek benlik; beden, zihin, duygu ve algının ötesindedir. Orijinal Yoga Sistemi bunların ötesinde olan ruhun idrak edilmesini, farkında olunmasını 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 dünyaların 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 ilgilidir. Kişiliğin üst seviyesi ise spiritüel zihin ve duyular ile bağlantılıdır. Bu üst seviyeye ulaşmak için Orijinal Yoga Sistemi'nde verilen teknikler uygulanmalıdır.

Orijinal Yoga Sistemi yeni insan bilimidir. Bu sistem sayesinde birey yenilenmekte ve tamamen yeni bir insan olmaktadır. Yoga, dünyaya uyanık gözlerle bakma yoludur. Yoga sayesinde görüşü engelleyen yanılgı perdesi düşmekte ve bireyin gözleri gerçeklere açılmaktadır.

Piyasada mevcut bir sözde yoga kitabında "Yoga 5.000 yıldan bu yana yapılıyor" ifadesi yer almaktadır. Bu tahmin maalesef gerçeklere dayanmıyor. Sadece bilinen Yoga metinleri 6.000 sene önce yazılmıştır, oysa Yoga bilgileri bundan çok daha önceki zamanlarda Üstattan öğrenciye şifahen aktarılmaktaydı. Orijinal Yoga Sistemi evrenin tezahüründen bu yana mevcuttur ve tüm gezegenlerde uygulanmaktadır. Yoga evren kadar eskidir. Yoganın 5.000 yıldan bu yana yapıldığını söylemek bilgi yoksunluğunu gösterir.

Ebedi olan Orijinal Yoga Sistemi hem maddi yaşam illüzyonundan kurtulmaya hem de transandantal bilincin ışığı olan içsel hakiki gerçeği idrak etmeye yardımcı tekniklere sahiptir. Yoga sayesinde zihnin derinliklerine inerek birey, varlığının özüne ulaşmakta ve 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 enerjisel düğümleri çözerek spiritüel doğanın algılanmasına zemin hazırlar. Neticede, bedenin içinde bulunan ruhi öz ışık saçarak 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. Birey 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 psikoterapi tekniklerini 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.

Yoga, insan varlığının en içteki derinliğiyle, ruhun öznelliğiyle anlaşmaya varma yöntemidir. Orijinal Yoga Sistemi sonsuzdur. Birey bu sistemin içine girdiğinde, "Her şeyi öğrendim" diyebileceği bir noktaya gelemez. Ne kadar derinlere inerse, o kadar daha fazlasının olduğunu idrak eder. Yoga varoluşla ilgilidir ve varoluşun sınırları olmadığı için Orijinal Yoga Sistemi'nin de sınırları yoktur. Bu yolda ilerlerken her adımda sınırsızlığı, sonsuzluğu keşfedersiniz.

Orijinal Yoga Sistemi bütünüyle bir yöntembilimdir. Varoluşta saklı olan her şey açığa çıkar, gizemlerin kapıları açılır, içsel öze girilir ve kişi kendini keşfeder. İnsan içinde bir hazine taşımasına rağmen bunun farkında değildir. Hazineyi dışta değil içte aramak gerekiyor. Yoga sayesinde alınan ve verilen her nefesle bunun farkına varılır. Kişi tamamen bihaber ve unutmuş olsa bile, içteki hazineyi kaybetmek mümkün değildir, çünkü kişinin kendisi o hazinedir; bedenin içindeki ebedi ve ölümsüz ruhi varlıktır.

Piyasada bulunan bir sözde "yoga" kitabında Yoganın 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. Yoganın kökleri bir zamanlar tüm gezegenimizde mevcut olan Ari uygarlığına kadar ulaşır. Ancak Orijinal Yoga Sistemi, Ari uygarlığının da ürünü olmayıp, bu uygarlıktan 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 mümkün olan en olumlu düzeyde gerçekleşir.

Yoga çalışmaları bir lisanın öğrenilmesine benzer. Yoga tekniklerini uygularken, bedeninize ve zihninize yeni

bir lisanda konuşmayı öğretiyorsunuz. Yeni bir lisan birkaç gün içinde öğrenilemez. Yoga düzenli uygulama ile incelik kazandırılması 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 laboratuarıdır. **Orijinal 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 türlü rahatsızlık önlenir, hatta giderilebilir. Düzenli uygulama baş, boyun, sırt, bel ve eklem ağrılarını ortadan kaldırmaktadır. Multiple skleroz (MS), kanser, ciddi akciğer ve kalp hastaları hastalığı ya tamamen yenerler ya da hafifleterek büyük ölçüde rahatlarlar.

Bireyler hastalığın yarattığı stresle daha kolay başedebilirler.

İnsan kendi sağlığının ve hastalıklarının mimarıdır. Fiziksel ve zihinsel hastalıkları birey bizzat kendisi yaratır. Eğer mutsuz, yorgun, çaresiz, gergin ve üzüntülü bir hayat sürüyorsanız, bu kendi hatalarınızın sonucudur. İşte o zaman, eylemlerinizi, yaşam tarzınızı ve alışkanlıklarınızı değiştirmek zorundasınız ve buna karar vermekte de kesinlikle geç kalmış sayılmazsınız.

Fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığınızı geri kazanmak için izlenilmesi gereken yol hangisidir? Bu yol, YOGA yoludur.

Fiziksel, zihinsel ve ruhsal eğitim ve tekâmül konusunda en üstün metot olan Orijinal Yoga Sistemi; size temel konuları öğretecek, daha iyi ve yorulmaksızın daha uzun yaşamanızı mümkün kılacak o çok gerekli sağlığı ve dengeyi size kazandıracaktır.

Bedeninizi ve gücünüzü yenilemenin yolunu biliyor musunuz? Bu bakımdan, hiçbir manevi eğitim veya kültürfizik Orijinal Yoga Sistemi'nin sağladığı yararları sağlayamaz. Neden? Çünkü psikoloji zihne, kültürfizik ise bedene hitap eder. Bunların her biri, kendine özgü alanda faydalı olabilir fakat sınırlıdır.

Yoga ise, üç düzeyde aynı zamanda gelişme sağlamak suretiyle, insanın üç birleşmiş öğesine etkili olan topyekûn bir yaşam ilmidir. Kullanılan araçların sadeliği ile sonuçların şaşırtıcı ve bazen ölçü dışı olmasının nedeni işte budur. Yoga ilmi, daha uzun bir hayat sağlamakla kalmaz; aynı zamanda, o hayatı daha kaliteli bir şekilde yaşamanızı sağlar.

Orijinal Yoga Sistemi 50 ile 70 yaş arasında hayatın gerçek baharını yaşatır. Faal bir hayata alışmış ve zorunlu çalışma ile daima hareketli bir durumda yaşamış olan kişi, emekliye ayrıldıktan birkaç ay sonra çökük bir hal alır. İşte o zaman Yoga insana ikinci bahar yaşatır.

Yoga, insanların mümkün olduğu kadar uzun süre çalışmaya devam edebilmelerini sağlamaktadır. Yaş ne olursa olsun, bütün fiziksel ve zihinsel faaliyeti kesmek ihtiyarlığı davet etmek demektir. Oysaki insanoğlu, gençlik çağı olan yirmi beşin, yedi katı olan 175 yıl yaşayacak bir bedene sahiptir. Genel insanın yaşam süresi ise bu hesaptan çok geridedir.

Yoga maddi durumunuzun düzeltilmesine de yardım edecek, arzularınızın gerçekleşmesine olanak sağlayacak ve hayatınızı felce uğratan sıkıntılardan kurtulmanızı sağlayacaktır.

Yoga sayesinde vücudunuz daha genç görünecektir; çünkü gençleşecektir. Zihniniz daha canlı, daha etkin olacaktır; çünkü komplekslerden kurtulacaktır. Gelecekle ilgili gözlemleriniz daha pozitif olacaktır; çünkü bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak bütünleşmiş bir varlık haline geleceksiniz.

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

En temel düzeyde Yoga, *Prana* olarak adlandırılan ev-

rensel enerjiyle ilgilidir. Birey, önce kendi bedeninin içindeki enerjiyle bağlantıya geçmeyi ve farkında olmayı, daha sonra bedenindeki enerji kanallarıyla enerjiyi yönlendirmeyi, enerji merkezlerini aktif hale getirmeyi, bunları takiben de vücutta bulunan potansiyel enerjiyi uyandırmayı ve harekete geçirmeyi öğrenir.

Orijinal Yoga Sistemi'nin amaçlarından biri mutluluğa ulaşmak için bedendeki enerjileri dengelemektir. Enerjiler dengelenince birey sağlıklı ve mutlu olur. Yaşam dengeli hale gelmeden insan mutlu olamaz. Yoga, yaşamı dengeleme yoludur. Gerçek Yoga Üstadı öğrenciye bakarak onun dengesizliklerini görür. Sonra da belirli Yoga teknikleri aracılığıyla öğrencinin bu dengesizlikleri ortadan kaldırmasına yardımcı olur. Birey Üstadın verdiği Yoga tekniklerini uyguladığında bu dengesizliklerini 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. Orijinal 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 daha tam bir resim sunar ve çeşitli öğeleri sade, incelikli ve geniş bir perspektife yerleştirir. Yoga tüm insanların içinde bulunan, bütün yaşamı etkileyen, artık gelişmiş makineler tarafından da

ölçülebilen, bedeni, zihni, nefesi ve düşünceleri harekete geçiren, *Prana* olarak adlandırılan yaşam enerjisinin varlığını da öğretir. Mevcudiyeti artık çağdaş bilim tarafından da doğrulanmış olan bu ince enerjinin etkileri görülebilir ve hatta fiziksel düzeydeki kimyasal ve hücre içi süreçlerde ölçülebilir.

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 bir 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 Orijinal Yoga Sistemi doğaüstü yeteneklerin elde edilmesinin en sistematik yoludur.

Orijinal Yoga Sistemi şifa bilimini de içerir. Negatif enerjilerden arınarak birey pozitif enerjilerle dolar ve böylece otomatik olarak sağlıklı, huzurlu ve mutlu olur. Orijinal 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 Orijinal Yoga Sistemi'nin bedende ve zihinde olumlu değişimler yarattığını ve insan yaşantısına değerli katkılar 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. Yoga teknikleri duyu organlarını denetim altına almakta, duyguları dinginleştirmekte, sinir sistemini gevşetmekte, zihni yatıştırmakta, beyin fonksiyonlarını geliştirmekte ve bu değişimlerin gerçekleşmesine yardım etmektedir.

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

Osho gibi bazı kişiler, "Modern insan çok değişti ve Yoga ona artık yardım edemez" derken, aslen bir yandan çağdaş insanı güçsüz ve uyuşturulmuş olarak nitelendirip, diğer yandan insanların Yoga tekniklerini neden yapamayacakları konusundaki iddialarına kılıf uydurmaktadırlar. Yetmezmiş gibi bir de Yoganın orijinal halinde var olmayan, insana hiçbir fayda sağlamayacak pek çok yöntemi de ortaya atmaktadırlar. Neticede, saf insanlar bu asla aykırı 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. Ancak, günümüz koşullarında modern insanın Orijinal Yoga Sis-

temi'ni doğru şekilde uygulayabilmesi için gerçek Yoga Üstadının rehberliği vazgeçilmezdir.

Krişnamurti gibi diğerleri ise hiçbir metoda ve tekniğe gerek olmadığı, sadece anlayışın yeterli olduğu iddiasındadırlar. Oysa yalnızca sözel, entelektüel anlayış hiçbir şeyi değiştirmeyeceği gibi, bu yolla insanın ne enerjisi dönüşür ne de kişiliği farklılaşır. Üstelik salt enformasyon birikimi dışında hiçbir şey elde edilemez. Bu 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 metotların işe yaramadığını söylerken, diğerleri hiçbir metodun işe yaramadığını vurgulamaktadır. Bunlar aşırı uçlardaki düşüncelerdir. Aşırılıklar her zaman yanlıştır. Gerçek daima ortalarda yer alır. Gerçek şudur ki; evren kadar eski Orijinal Yoga Sistemi modern insanın özellikleri göz önünde bulundurularak uygulanmalıdır. Ancak bu, Orijinal Yoga Sistemi'nin değiştirilmesi gerektiği anlamını taşımaz. Bu, Yoga tekniklerinin çağdaş insanın kapasitesine göre ayarlanması demektir ki, bu da yalnızca gerçek Yoga Üstadı tarafından yapılabilir.

Eskiden Üstad ve öğrenci arasında daima teke tek bir ilişki olurdu. Bu, kişisel bir ilişki ve kişisel bir iletişimdi. Üstad öğrenciye bir şey söylediğinde o belirli bir insana hitap eder, bir başkasına değil. Fakat günümüzde kalabalıklara eğitim veriliyor. Gerçek Yoga Üstadı kalabalığa eğitim verirken dahi kişisel ilişki kurabilir ve öğrencinin kişisel gelişimini sağlayabilir. Günümüzün insanı ya Orijinal Yoga

Sistemi uygulayarak enerjisini dönüştürecek ya da ruhen intihar edecektir.

Orijinal Yoga Sistemi bir inisiyasyondur. Gerçek inisiyasyon, vasıtasız bir enerji naklidir. İnisiyasyon adayı içine nüfuz eden ve bazen onu sarsan bir kuvvet hisseder. 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 üstün kontrol enerjisine dönüşür. Bu aşamada, *Samadhi* olarak tanımlanan bilinç hali gelişir. "*Gam*" ses titreşimi *Samadhi* halini temsil eder. Böylelikle *Dharana* olarak adlandırılan zihin kontrolü ve konsantrasyon ortaya çıkar. İşte *Yoga* budur.

ANTALYA, BELEK NİSAN 2010 SOHBETİ

AKİF MANAF: Sorularla başlıyoruz. Soru yoksa cevap da yok; soru yoksa konuşma da yok; aksiyon yoksa reaksiyon da yok. Bu evreni siz başlattınız, biz de sizin için buraya geldik. Bu yüzden bu sohbeti de siz başlatmalısınız; buyurun…

SEVGİNİN İFADESİ

ÖĞRENCİ: Hayvanların özellikle hayvan yavrularının üzerine atlayıp böyle bir sevgi hissi tezahür ettiriyoruz; bu sevginin bir ifadesi. Ama yolda gördüğümüz bir insana karşı bunu genelde hissetmiyoruz. Neden bu böyle? Neden bir hayvan yavrusuna bu şekilde aniden bir sevgi akışı hissederken insanlara hissetmeyebiliyoruz?

AKİF MANAF: Bu psikolojik bir durum. Bu tür davranışların birçok nedeni vardır. İlk olarak siz sevgi dolu ruhi varlıklarsınız; siz spiritüel sevginin bir tezahürüsünüz. Bu nedenle sevimli bir havyan yavrusu görünce içinizdeki sevgi dışa vuruyor. Sevgi içinizdedir; siz sevgi kaynağısınız ve

bu sevgiyi ifade etmeye ihtiyacınız var. Sevgiyi ifade etme eylemi dürtüsel olarak ortaya çıkar.

Sevimli bir hayvan yavrusu sevgiyi ifade etme ihtiyacını karşılar. Yavruyu görünce sevgiyle dolarsınız ve hayvan yavrusunu okşamak istersiniz. Yani sevginizi ifade etmek istersiniz.

SEVGİ NASIL İFADE EDİLİR

İlk önce sözle; örneğin, "Bu, ne tatlı bir şey" dersiniz. Sonra dokunma duygusuyla; yavruya dokunmaya, onu okşamaya başlarsınız. Daha sonra sarılmak veya bağrına basmak isteği ortaya çıkar; bu, dokunma isteğinin daha derin ifadesidir. Sonra da koklamak istersiniz. Sonra bir daha yavruya dikkatlice bakarsınız. Daha sonra sesini duymak istersiniz. Ve nihayet tadına bakmak istersiniz (gülüşmeler).

O yüzden de öpersiniz. Böylelikle sevgiyi ifade etmek için beş duyu organını kullanırsınız. İlk başta her şey duyu organlarıyla başlar yani sevginizi ifade edeceğiniz şeyi görürsünüz veya duyarsınız ya da kokusunu alırsınız vs. Sonra sevginizi ifade edeceğiniz objeye odaklanırsınız ve diğer duyu organları harekete geçer. Diğer duyu organları harekete geçmesiyle sevgi ifadeleri artar ve sevginin tezahürü güçlenir.

Burada sevgi zevkle el ele yürür. Yani sevgi zevk unsurunu da içerir. Sevginizi ifade ederken bundan mutlaka zevk de alıyorsunuz. Zevk vermeyen sevgi uzun sürmez. Sevginin güçlenmesi için zevk unsuru devreye girmelidir.

Örneğin sevdiğiniz herhangi bir şey size acı veriyorsa sevginiz azalmaya başlar ve sonunda kaybolur.

Bu nedenle önce sevgi uyandıracak bir objeyi herhangi bir duyu organıyla algılarsınız, sonra diğer duyu organlarını devreye sokarak hem sevginizi ifade etmeye başlarsınız hem de zevk alırsınız. Karşınızdaki canlı size zevk vermeye başlarsa sevginiz artmaya başlar. Ama kim size daha fazla zevk verebilir? Bir insan mı yoksa bir kedi mi?

Tabi ki bir insan size bir kediden daha fazla zevk verebilir. Bu nedenle insana olan sevginiz artarak aşk denen güçlü bir sevgi haline dönüşebilir. Çünkü bir insanla sevişebilirsiniz ama bir kediyle sevişemezsiniz.

İkinci soru neden bir yavru gördüğümüzde hemen sevgiyle doluyorsunuz ama bir insan görünce bu derhal gerçekleşmiyor?

Birincisi, her gördüğünüz havyan yavrusuna sevginizi ifade etmezsiniz: sadece sevimli olan bir yavruya yöneliyorsunuz. Çirkin veya korkunç olan bir hayvan yavrusuna sevgi duymazsınız; örneğin bir karafatma yavrusu fazla ilginizi çekmez.

İkincisi, insanlar konusunda herkesin belirli kalıpları ve beğenileri var. Eğer beğendiğiniz bir tipte insan karşınıza çıkarsa hemen sevgi hissedersiniz ama bir hayvan yavrusuna yaptığınız gibi hemen üstüne atlayıp onu okşayamazsınız.

Neden?

Çünkü toplumun oluşturduğu kalıplar ve görgü kuralları vardır. Örneğin sokakta gördüğünüz sevimli bir kedi yavrusunu elinize alıp okşayıp ve koklayabilirsiniz ama so-

kakta hoşlandığınız bir insanı hemen okşayamazsınız. Çünkü insanlar hayvanlardan farklı olarak sayısız kalıplara ve komplekslere sahiptirler. Ayrıca yaşadığımız Demir Çağı'nda insanlar art niyetli, şiddet dolu ve tehlikeli olabilir.

Bazı hayvanlar için de bu geçerlidir; örneğin bir kaplan yavrusunu görünce okşamak ve oynamak istersiniz ama yetişkin bir kaplan görünce onu okşamaktan çekinirsiniz ve ihtiyatlı olursunuz. Özellikle kaplan aç ise ona sarılmanız hayatınıza mal olabilir. Bu arada kaplan sizi çok sever ve afiyetle yer (gülüşmeler) ama siz sizi kahvaltı olarak gören kaplandan çok da hoşlanmazsınız.

Bunun dışında hayvanları kolaylıkla sevmenin ama insanlara karşı sevginin kolay kolay ortaya çıkmamasının diğer bir nedeni de hayat tecrübeleriniz. Geçmişte sevdiğiniz insanlar size kötü davranmış ve acı çektirmiş olabilir. Bu acılar hafızanıza kazınır ve insanlara karşı olumsuz tutumlara neden olabilir.

Bazı insanlar bu tür deneyimler sonucu karşı cinsten nefret eder ve aynı cinsten olanları sevmeyi tercih eder. Veya bir tür olarak insandan nefret eder ve sadece hayvanları sever. Bu tür insanlar sürekli hayvan sever, besler ve hayvanlarla uğraşır ve insanların sevgiye layık olmadığını söyler. Bu psikolojik bir tutum veya duygusal bir tercihtir.

SEVGİ NEDİR?

ÖĞRENCİ: Üstadım, SEVGİ olgusunu tarif eder misiniz? SEVGİ NEDİR?

AKİF MANAF: SEVGİ bir duygudur; insanın özünden gelen bir duygu. Bu duygu sayesinde insan bir nesne veya bir özneye karşı yakın ilgi duyar ve bağlılık geliştirir. Dünya literatüründe sevgi olgusu için verilen tanımlar yetersiz ve yüzeyseldir. Sıradan kelimelerle sevgi tam anlamıyla tanımlanamaz.

Sevgi, biçimlerine bağlı olarak büyük bir çeşitlilik göstermektedir. Örneğin çocuğa, kardeşe, ebeveyne, arkadaşa, vatana, evrene veya sevgiliye duyulan sevgi mevcuttur. Yani sevgi sadece iki karşı cins arasındaki duygusal çekim değildir, daha geniş bir olgudur. Aslında sevgi, yöneldiği hedefe göre biçim değiştirir ve bir biçimden diğerine geçebilir.

Örneğin arkadaşlar sevgili olabilir veya eşler birbirilerini kardeş gibi sevebilir ya da vatana duyulan sevgi evrensel hale gelebilir. Sevgi dinamik bir olgudur statik değildir; bu yüzden sevgiyi sabitleştirme çabaları nafiledir. Çünkü sevgi bir enerjidir, bir akıştır; kalpten kalbe akan bir nehirdir. Bir nehri durduramazsınız; karşınıza engeller koysanız bile sevgi bu engelleri aşarak akmaya devam eder.

Sevgiden kaynaklanan farklı unsurlar vardır; merhamet, fedakârlık veya şefkat gibi. Bu unsurlar sevgiden kaynaklanmakta ve sevgiyi artırarak biçimden biçime sokmaktadır. Sevgi heyecan verici, canlandırıcı ve harekete geçirici bir duygudur.

Diğer taraftan sevgi duygusal bir tepkimedir ve insanın öğrenmesine, gelişmesine ve üretmesine neden olur. Sevgi olgusuna birçok tanım versek bile sevgi yaşanmadan anlaşılamaz. Ayrıca sevgiyi tadan insan bile sevginin ne olduğunu yeterince anlatamaz.

Aslında sevgi bireysel düzeyde kendini gösteren evrensel bir duygudur. Yani herkes bu duyguya sahiptir. Herkes sevmenin ne olduğunu bilir. Neredeyse herkes her gün birkaç kere bunu seviyorum ama şunu sevmiyorum diyor. Yani sevgi sürekli canlı ve cansız objeler arasında akan bir enerjidir.

Sevgi çekici veya itici olabilir. Sevgi yaratıcılığı tetikler ve insanın cesur ve fedakâr olmasını sağlar. Aslında sevgi evrensel bir sırdır ve bu sırrı bilen varoluşun gayesini bilir. Nihayetinde sevgi kavuşturucu bir güçtür, evrensel bir kuvvettir.

Sevgi seveni sevilene bağlayan bir güçtür ve seven sevilenle kavuşunca seven, sevilen ve sevgi bir olur. Bu mistik bir bütünleşmedir ve bu bütünleşme sayesinde sevgi sevenin varoluşunun gayesi olur.

Sevgi ruhi varlığın özünde bulunan pozitif bir enerjidir ve bu enerjiyi dışa vurmak bir yetenek gerektirir. Fakat genel insan bu yeteneği geliştiremez ve sevmeyi bilmez. Oysa sevmek bir sanattır. Çoğunlukla insanlar sevmek için bir ideal kurgular ve bu idealin peşinden koşturarak sürekli hayal kırıklığına uğrarlar. Yani kurulan ideal bir hayal ürünüdür, gerçek değildir. Bu nedenle de sevmek için bir idealin peşinden koşanların sevgileri de gerçek değil yapaydır. Aslında insanlar genelde birbirlerini gerektiği gibi sevememektedirler.

Oysa gerçekten sevebilmek için insan karşısındakini olduğu gibi kabul etmeli ve olduğu gibi sevmelidir. Bu, değer vermekle ilgilidir. Siz sevdiğinize ne kadar değer verirseniz sevginiz de o kadar değerli olur. Karşınızdakine ver-

diğiniz değer kendinize verdiğiniz değerin ölçütüdür. Kendini değerli görmeyen başkalarına da değer vermez ve sevgisi değerli olmaz.

Sevginin büyümesi ve güçlenmesi fedakârlık gerektirir. Fedakâr insan başkasını severken hiçbir karşılık beklemez ve başkasına kendinden bir şeyler vermek ister; kendi zevkini ve mutluluğunu düşünmeden karşısındaki kişinin mutluluğunu düşünür. Bu ender bir durumdur çünkü genelde insanlar bencilce sever.

Gerçek sevgi merhamet, fedakârlık ve şefkat gibi unsurlar içerir. Bu unsurlar yalnızca insan bencillikten arınınca ortaya çıkar. Sevginin gerçek olup olmadığını insanın davranışlarından anlarsınız. Kişide merhamet, fedakârlık ve şefkat yoksa sevgisi bir bencillik abidesidir. Bu tür sevgi kuru bir laftan ibarettir ve mutluluk vermez.

Bencillikten arınmış sevgi gerçek mutluluğa neden olur. Gerçek mutluluk geçici maddi nesneler sayesinde değil, ebedi olan canlı varlıklarda bulunan ruhi sevgi ve bu sevgiden kaynaklanan özverili çaba sayesinde ortaya çıkar.

Sonuç olarak SEVGİ geçici bedenin içinde bulunan ebedi ruhi varlığın sahip olduğu özel bir enerjiden kaynaklanın özel bir duygudur. Bu duygu maddi düzeyde tezahür ettirilirse acılara neden olur ama birey bu duyguyu spiritüel düzeyde tezahür ettirirse sınırsız bir coşku ve sonsuz bir mutluk yaşayacaktır.

GENLERİN KAYNAĞI

ÖĞRENCİ: Sorum yaradılışın mekanizmasıyla ilgili. Yaradılışta canlılar yaratılıyor ve dünyaya gönderiliyor bir şekilde. İncelendiği zaman canlıların DNA'ları belli oranlarda birbirine benzeştiği görülüyor. Bu benzeşmenin sebebi nedir? Mesela şempanze DNA'sıyla insan DNA'sının %98 oranında birbirine benzeştiği söyleniyor yanılmıyorsam ya da bir zebrayla bir atın DNA'larının benzeştiği söyleniyor. Mekanizma olarak bunun sebebi nedir? Mesela aynı zamanda embriyoloji bakımından da canlılar embriyo halindeyken ilk halleri balık formuna benzer bir hal alıyorlar. Daha sonra sürüngen formuna benzer bir hal alıyorlar ve bu şekilde daha gelişmiş canlı formuna benzer şekilde oluyor embriyolar. Mekanizma açısından bunun gerekliliğini ve nedenini merak ediyorum; bu açıklanabilir mi?

AKİF MANAF: En başta altını çizmek isterim ki, kimse sizi buraya göndermiyor, siz kendiniz buraya geldiniz. Şu an burada bulunmanızın nedeni kendi istekleriniz ve eylemlerinizdir. Fakat bu evrene gelmenizin nedeni sevgidir. Her şey sevgiyle başlar ve sevgiyle biter. Siz sevgi yüzünden bu evrene geldiniz. İçinizdeki o sevgiyi tezahür ettirmek için.

Ayrıca Orijinal Yoga Sistemi'nde her şey açıklanabilir. Her soruya cevap var. Bu, Orijinal Yoga Sistemi'nin özelliğidir. Günümüzde modern bilim tarafından ortaya atılan

bir teori var. Bu teoriye göre canlı varlıklar tesadüfen ortaya çıkmış ve önce tek hücreli hayvanlar sonra da mutasyon sayesinde çok hücreli hayvanlar ve insanlar meydana gelmiş.

İlk önce söylemek gerekir ki, bu sadece bir teoridir; kanıtlanmamış ve bulgularla desteklenmemiş bir teori. Yani bu teori zihnin bir ürünüdür; bir zihin kurgusudur ve günümüzde bir inanç haline gelmiştir. Gerçekler ise çok daha farklıdır.

Bu evrende ortaya çıkan ilk canlı varlık tek hücreli bir havyan değil tam tersi çok hücreli insana benzer bir varlıktır. Bu varlığın genetik havuzu evrendeki tüm canlı varlıkların sahip oldukları genleri içermektedir. Yani başlangıçta tek bir genetik kaynak vardır ve o kaynaktan tüm genler ortaya çıkmıştır. Genetik benzerliğin nedeni budur.

GERÇEKTEN SEVİLDİĞİNİZİ NASIL ANLARSINIZ?

ÖĞRENCİ: Birinin beni gerçekten sevdiğini nasıl anlarım?

AKİF MANAF: Anlamak için uğraşmayarak (gülüşmeler). Sevgi bir duygu olduğu için bunu mantıkla değil sezgiyle anlarsınız. Gerçekten seven insan bencillikten arınmış, fedakâr insandır.

İNSANLARI SEVEMEMEK NEDEN KAYNAKLANIYOR?

ÖĞRENCİ: Ben insanları sevemiyorum. Bu, neden kaynaklanıyor?

AKİF MANAF: Olumsuz deneyimlerden. İnsan sevdiği kişiler tarafından küçük düşürülürse veya ihanete uğrarsa ya da acı çektirilirse, *Anahata Çakra* (Göğüs Çakrası) düzeyinde blokajlar oluşur. *Anahata Çakra* sevgi enerjisini bulunduran enerji merkezidir. *Anahata Çakra* tıkanınca sevgi enerjisi akmaz ve birey insanları sevemez. Bazen de sevmek yerine nefret eder.

NEFRET NEDİR?

ÖĞRENCİ: Nefret nedir?

AKİF MANAF: Nefret sevginin negatif yönde dönüşmüş şekli veya halidir. Nefretin kaynağı sevgidir. Nefret kendi kendine bağımsız bir duygu değildir. O yüzden bazen kişi sevdiği insandan nefret etmeye başlar. Sevginin nefrete dönüşme nedeni bencil isteklerdir. Eğer sevdiğiniz insan sizin isteklerinizi karşılamıyorsa ondan nefret etmeye başlarsınız.

Çoğunlukla sevmediğiniz bir insandan nefret etmezsiniz ama çok sevdiğiniz bir insandan gerçekten nefret edebilirsiniz. Öteki yandan hayal kırıklıkları ve çektiği acılar nedeniyle nefret duygusu biriktirmiş kişi hoşlanmadığı herkesten nefret eder. Ve bir süre sonra bu, alışkanlık haline

gelir. Bu durumda kişi sevmeyi unutur ve sadece nefret eder. Ve paradoksal olarak hoşlandığı kişilerden bile nefret eder.

SEVGİ DOLU OYUNLAR

ÖĞRENCİ: Evrende *Karma* yasası var ve bu yasaya göre ne ekersek onu biçerek bir hayat yaşıyoruz. Oyun oynuyoruz, illüzyon içindeyiz. Şimdi Orijinal Yoga Sistemi'ni öğrenmeye başladık ve ruhi düzeye gitmek için uğraşıyoruz. Peki, orada ne var? Orada da böyle bir *Karma* yasası tarzı bir şey mi var yoksa orada herkesin bir amacı mı var? Orada da mı oyun oynanıyor?

AKİF MANAF: Varoluş bir oyundan ibarettir. Varoluş oyun oynamak demektir. Sevgi dolu oyunlar. Ruhi düzeyde ruhi varlıklar sevgi dolu oyunlar sergilerler, maddi evrene geldiklerinde ise bu koşulsuz sevgiyi unutmaya başlarlar. Ve maddi evren düalite düzeyi olduğu için sevgiden nefret doğar. Sevginin karşıtı nefrettir. Işık ve karanlık, sıcak ve soğuk, sevgi ve nefret vs.

Maddi evrende düalite mevcut olduğu için yaşam *Karma* (ne ekersen onu biçersin) yasası tarafından yönlendiriliyor. Bu yasa evrendeki dengeleri koruyor. Ne verirsen onu da alırsın yani dış dünyaya sevgi verirsen sevgi geri döner, nefret verirsen nefret geri döner. Evrendeki dengeler böyle korunuyor.

Ruhi düzeyde düalite olmadığı için *Karma* yasasına ihtiyaç yok. Orada tüm oyunlar sevgi ve pozitif enerjiyle do-

ludur. Verilen sadece sevgidir ve ruhi varlıklar bir sevgi okyanusunun içinde sonsuz sevgi dolu oyunlara dalmışlardır. Ruhi düzeyde herkesin amacı sevgi dolu oyunlar oynamaktır. Bir amaç var ama bu amaca ulaşmak için bir çaba yok. Amaç ve icra edilen eylem bir bütünlük içindedir. Yani birbirinden farklı unsurlar değillerdir.

NEDENSEL OKYANUS

ÖĞRENCİ: Bir nedensel okyanustan bahsetmiştiniz; bunu açıklar mısınız?

AKİF MANAF: Nedensel okyanus bu evrenin dışında bulunan ara bölgedir. Ruhi ve maddi düzeyler arasındaki geçit bölgesidir. Ruhi düzeyden maddi düzeye geçmek isteyenler nedensel okyanustan geçer ve maddi düzeyden ruhi düzeye geri dönmek isteyenler de bu ara bölgeden geçerek geri dönerler.

Fakat bazı ruhi varlıklar nedensel okyanusta kalırlar. Örneğin *Nirvana* haline ulaşmış Budistler nedensel okyanusta kalırlar. Onlar ruhi düzeye geri dönemezler çünkü Mutlak'ın bir boşluk olduğuna inanırlar. Onlar sevgi potansiyellerini kullanmazlar ve nedensel okyanusta süzülürler. Bu, onlara boşlukta olmak gibi gelir fakat varoluşta boşluk yoktur sadece boşluğa benzer bir durum vardır.

Budistler ruhi düzeye geçemezler ve nedensel okyanusta sonsuza kadar kalabilirler. Fakat bir gün ruhi varlığın içinde sevgi titreşimi uyanırsa bu sevgiyi tezahür ettirmek için ruhi varlık tekrar maddi evrene girer ve sevgisini ifade etmeye çalışır. Eğer bu ruhi varlık Orijinal Yoga Sistemi'ni uygularsa ruhi düzeye geri dönebilir.

ÖĞRENCİ: Nedensel okyanusta ruhlar ne yapar? Eğer takılırlarsa aşağıya inmeye başlıyorlar mı? Oradaki mekanizmayı çok merak ettim. Aklıma takıldı. Onu sormak istiyorum.

AKİF MANAF: Nedensel okyanusta ruhi varlıklar sadece süzülür ve hiçbir şey yapmaz. Ne sevgilerini ifade edebilirler ne de oyun oynayabilirler. Çok sıkıcı bir var oluş. Bu ruhi varlıklar maddi evrende o kadar acı çekmişlerdir ki artık acıların bitmesini ve acı verebilecek hiçbir şeyin olmamasını isterler.

Onlar maddi evrendeyken sevginin acı verici olduğunu görmüşler ve acılarından kurtulmak için de sevgiyi de inkar etmişlerdir. Onlar sadece zevk veren ruhi sevginin farkında değillerdir ve acılardan kurtulmak için sevgiden de vazgeçmektedirler. Bu, çok acıklı bir durum. Bu bir bebeği leğende yıkadıktan sonra kirli suyu atarken bebeği de su ile birlikte atmaya benzer. Tıpkı bunun gibi Budistler, acılardan kurtulmak için sevgiyi de çöpe atarlar.

Bu tür ruhi varlıklar nedensel okyanusta ebediyen takılıp kalabilir ama bir gün sevgilerini ifade etmek isterlerse ruhi düzeye geçemezler maddi düzeye inmek zorundadırlar. Onlar yalnızca maddi evrene indikten sonra ruhi düzeye yükselebilirler.

DEĞİŞİME DİRENCİN NEDENİ NEDİR?

ÖĞRENCİ: İnsanlar değişime neden direnç gösteriyorlar? Aslında kişiler gelişmek istiyorlar fakat her türlü değişime ciddi bir direnç gösteriyorlar;

bilerek ya da bilmeyerek. Gösterdiğimiz dirençler için bunu nasıl daha farklı bir hale getirebiliriz?

AKİF MANAF: Çok iyi bir soru. Bu soru için ödül kazanabilirsiniz (gülüşmeler).

Bir insan yaşam boyu toplum tarafında empoze edilen yani dayatılan kalıplarla doldurulur. Bu kalıplar değişim ve gelişim için aşılması zor engellerdir. Kişi oluşmuş kalıplara bağlanır ve hayatını onlara göre sürdürür. Değişmek ve gelişmek için bu kalıpları kırmak gerekir fakat bu kalıplara tutunan zihin direnmeye başlar.

Zihinsel kalıplar birçok bağlılığa, eğilime ve alışkanlıklara neden olur. Bunlar insanın kişiliğinin bir parçası olur ve bu kalıpları kırmak insana kişiliğinden vazgeçmek gibi gelir. Kalıplar kırılınca kişi kendini kötü hisseder ve sanki ayağının altından yer kayıp gidiyormuş gibi gelir. Bu, ürkütücüdür ve kişi direnmeye başlar; korku ve endişeler ortaya çıkar.

İnsan kendine "Ben değişirsem bana ne olur?" diye sormaya başlar ve değişime karşı direnir. Bu nedenlerle genel insan değişmek istemez ve herhangi bir değişime direnç gösterir. Yaşlanınca kişi daha fazla direnir çünkü hayatını yeniden biçimlendirmek ona imkansız gibi gelir. Bu direnci aşmak için insan düzenli olarak Orijinal Yoga Sistemi'ni uygulamalıdır.

Burada çok önemli konu; bu dirençle savaşmamaktır çünkü eğer savaşırsanız enerji kaybedersiniz ve büyük ihtimalle yenilirsiniz. Sadece düzenli uygulama sayesinde kendiliğinden gerçekleşen değişimlerin sizi mutlu edeceğini göreceksiniz ve bu mutluluk sizi direnmekten kurtarır.

Yaşadığınız pozitif deneyimler zihnin ve duyguların direncini kırar ve kendinizi pozitif değişime açarsınız.

AFFETMEK

ÖĞRENCİ: Benim sorum affetmekle ilgili. Kişi affetmekte neden bu kadar zorlanıyor, özellikle önce kendisini affetme konusunda ve daha sonra diğer insanları affetme konusunda neden başarısız oluyor?

AKİF MANAF: Affetmek sevgiyle ilgilidir. Sevginiz artınca ve evrenselleşince yani bencilliği aşınca kendiliğinden affetmeye başlarsınız. Affetmemek ego ile ilgilidir. Birey karşı taraftan bir şey ister veya bekler ve bu istek ve beklentiler karşılanmayınca içerler ve karşısındakini affedemez. Affetmemek sevgiyi nefrete dönüştürür. Affetmemek negatif bir eylemdir ve insanın bünyesinde hasara neden olur.

İnsan ne kadar çok kişiyi affetmezse o kadar çok kendine zarar verir; beden, zihin ve duygular tahribata uğrar, hastalıklar ortaya çıkar. Belirli hastalıklar affetmeme hissinden ortaya çıkar. "Affet" demek kolaydır ama gerçekten affetmek çok zor bir edimdir. Bu nedenle affetmek için kendinizi zorlamayın sadece Orijinal Yoga Sistemi'ni uygulayın. Bu uygulamalar sonucu sevgi enerjisi canlanacak ve içinizden gelen sevgi sayesinde önce kendinizi sonra da başkalarını affedeceksiniz.

Ve göreceksiniz ki affederek büyük bir yükten kurtuldunuz, hafiflediniz ve mutlu oldunuz. Tekrar sevmeye baş-

ladınız ve coşkuyla doldunuz. Çünkü affetmemek negatif bir yüktür ve bu ağırlığı her gün sırtınızda taşıyorsunuz, kendinize zarar veriyorsunuz. Mümkün olan en kısa süre içinde bu yükten kurtulun; çok rahatlayacaksınız ve sağlığınız gelişmeye başlayacaktır.

Kişinin affetmekte zorlanmasının nedeni taşlaşmış maddi egodur. Gurur ve bencillik affetmeyi engeller. Kişi affetmeyi gururuna yediremez ve kendini mahveder. Affetmemek yıkıcıdır ve insanın hayatını çökertir. Affetme yapıcı, affetmeme ise yıkıcı bir eylemdir. İnsan affederek yapıcı bir eylemde bulunur, böylece enerjisi yükselir ve başarılı olur. Başarılı olmanın sırrı affetmektir.

BİLİNCİN YÜKSELMESİ

ÖĞRENCİ: Üstadım, herkesin bilinci farklı *Çakra* düzeylerinde ve Orijinal Yoga Sistemi'ni yaptıkça bilinç yükseliyor ve daha üst *Çakra* düzeyine geçiyor. Bu doğru mu?

AKİF MANAF: Evet doğru. Orijinal Yoga Sistemi'ni düzenli uygulanınca *Çakra* düzeylerindeki blokajlar çözülmeye başlar ve bilinç yükselir.

ÖĞRENCİ: Mesela kariyer odaklı kişilerde bilinç *Manipura Çakra* düzeyindedir. Doğru mu?

AKİF MANAF: Her zaman değil. İnsanlığın tekâmülü için özveriyle çalışan insanın bilinci *Manipura Çakra* düzeyine yükselir. Bencil amaçları için kariyer yapan kişinin bilinci işleriyle uğraşırken *Manipura Çakra* düzeyinde bulu-

nabilir. Fakat daha sonra günlük yaşamda kariyeri güvence için yapıyorsa bilinci *Muladhara Çakra* düzeyinde inecek veya kişi cinsel odaklıysa bilinci *Svadhisthana Çakra* düzeyine düşecek.

Kariyer için uğraşan herkesin bilinci *Manipura Çakra* düzeyinde olmaz, yalnızca insanlık için özveriyle çalışan insanın bilinci *Manipura Çakra* düzeyine yükselir ve sonra da yükselmeye devam eder.

SEVGİNİN EVRENSELLEŞMESİ

ÖĞRENCİ: İnsanlık için çalışan kişilerde bilincin *Manipura Çakra* düzeyinde olması bir avantaj mıdır? Ya da kişi gelişip bilinç *Anahata Çakra* düzeyine geldiğinde ve sevgi evrenselleştiğinde alınan görevlerin tarzı ve niteliği mi değişir?

AKİF MANAF: İnsanlık için çalışan birey hızla tekâmül eder ve bilinci *Manipura Çakra* düzeyine ulaşır. Daha sonra bilinç yükselmeye devam eder ve blokajlar çözülünce bilinç *Anahata Çakra* düzeyine ulaşır. O zaman kişi evrensel sevgiyi hissetmeye ve tezahür ettirmeye başlar, görevini evrensel sevgiyle yapar. O zaman da daha başarılı olur.

Görev değişmez ama görevi icra etme tarzı değişir. Birey görevini işin içine evrensel sevgiyi katarak yapmaya başlar ve çok daha başarılı olur.

SEVGİ ENERJİSİ

ÖĞRENCİ: *Anahata Çakra* hangi enerjiyle ilgilidir?

AKİF MANAF: *Anahata Çakra* (Göğüs Çakrası) sevgi enerjisiyle ilgilidir. Sevgi enerjisi *Anahata Çakra* merkezinden akar. Sevgi paylaşma konusunda yaşanan düş kırıklığı bu *Çakra* düzeyinde blokajlara ve tıkanmalara neden olur. *Çakra* tıkanınca birey sevgisini aktaramaz ve başkalarını sevemez.

Birey sevgisini ifade edemez ve sonuç olarak sevdiği kişi tarafından küçük düşürülürse *Anahata Çakra* daha da tıkanır ve birey sevdiği kişiden nefret etmeye başlar. Sevdiği kişi onu aşağılamaya devam ederse bu nefret şiddete yol açar ve *Anahata Çakra* daha da tıkanır. Daha sonra birey artık kimseyi sevemez ve sevginin ne olduğunu unutur.

NEFRETİN KAYNAĞI NEDİR?

ÖĞRENCİ: Bu nefretin kaynağı nedir?

AKİF MANAF: Bir paradoks olarak, nefretin kaynağı sevgidir çünkü nefret kendi kendine bir enerji değildir. Nefret sevginin dönüşmüş halidir. Sevgi mutasyona uğrayınca nefret ortaya çıkar. Bu dönüşümün katalizörü de bencilliktir. Yani insan birisini sever ve o kişi onun sevgisini reddedince ego devreye girer ve kişi gurur yaparak nefret etmeye başlar. Burada nefretin kaynağı sevgidir; sevgi nefrete dönüşür ve tetikleyici unsur veya tepkime de egodur.

EGO'NUN KAYNAĞI NEDİR?

ÖĞRENCİ: Ego'nun kaynağı nedir?

AKİF MANAF: Ruhtur. Ego ruhtan kaynaklanıyor. "Ben" veya "benlik" ruhtan kaynaklanıyor. Kendinin farkında olma olgusu ruhi varlığın niteliğidir. Ruhi varlık bilince sahiptir. Bilinç farkında olmanın temelidir. Bilinç sayesinde insan farkındalığa sahiptir. Ve bu farkındalık sayesinde birey kendinin farkındadır.

İki tür farkındalık var:

1. Bedenin farkında olmak
2. Ruhun farkında olmak

Bedensel farkındalık sayesinde birey "Ben insanım" der ve bu farkındalık "ego" veya benlik denilen olgunun temelidir. Beden ve zihinle ilgili benlik hissine maddi ego denir. Fakat bu benlik sadece bir yansımadır veya bir gölgedir. Maddi ego ruhi egonun gölgesidir.

Yani bir gölge gördüğünüzde biliyorsunuz ki bu gölgenin arkasında gerçek bir nesne var. Gölge geçicidir ve bağımsız bir mevcudiyete sahip değildir. Gölgeyi oluşturan bir kaynak vardır ve bu kaynak daha kalıcıdır. Tıpkı bunun gibi, gölge olan maddi egonun arkasında gerçek olan ruhi ego vardır.

Ruhi varlığın sahip olduğu benlik farkındalığı maddi düzeye yansımakta ve maddi ego ortaya çıkmaktadır. Maddi egonun kaynağı ruhi egodur. Veya bildiğimiz egonun kaynağı ruhtur.

ORİJİNAL YOGA SİSTEMİ

ÖĞRENCİ: Ben Yoga konusunu 15 senedir araştırıyorum. Çok ihtiyacım vardı araştırmalara. Her türlü sözde "yoga" sizin tabirinizle "moga" yaptım. Ve nihayet gerçek Yoga'yı buldum. Yoga Academy'deki ilk çalışmadan sonra dedim ki, "Vay be, Yoga buymuş". Şimdi de bu Yoga kampındaki ilk çalışmalarda o kadar güçlü hissettim ki Yoga'yı; bu müthiş bir his. Bunun için size çok teşekkür ediyorum. Sorum şudur: "Nasıl oluyor ki, sizin aktardığınız Orijinal Yoga Sistemi bu kadar etkilidir?

AKİF MANAF: Çünkü orijinaldir (gülüşmeler). Yani gerçektir, kaynaktır. Tüm o yaptığınız sözde "yoga" türleri bu kaynaktan alıntıdır fakat değişimlere uğramıştır ve bu nedenle Orijinal Yoga Sistemi'nin olumlu etkilerine sahip değildir.

Bu işin üç önemli püf noktası var; şimdi size 100 milyon dolarlık bir bilgi aktaracağım (gülüşmeler). Yani bu bilgiye sahip olduktan sonra 100 milyon dolarlık bir servete sahip olacaksınız (gülüşmeler).

Birincisi, gerçek Yoga yani Orijinal Yoga Sistemi bir Üstattan öğrenilmelidir. Çünkü gerçek Üstad teorik ve pratik bilgilerle birlikte size bütünleşme enerjisini de aktarmaktadır. Bu enerji sayesinde Yoga denilen bütünleşme haline geliyorsunuz.

İkincisi, bütünleşme haline ulaşmak için doğru teknikler doğru sırayla doğru şekilde yapılmalıdır. Orijinal Yoga

Sistemi'nin olumlu etkilerine ulaşmak için ince ayarlar gerekiyor; bu ayarları Üstad biliyor ve size aktarıyor ve enerjinizi evrenle uyumlu hale getiriyor.

Üçüncüsü, bilgiler koşulsuz sevgiyle aktarılmalıdır. Üstad tüm evreni sevdiği için bu bilgileri paylaşmaktadır. Paylaşmanın nedeni koşulsuz sevgi olmalıdır. Yalnızca bu durumda Orijinal Yoga Sistemi'nin paha biçilmez etkileri devreye girer. Koşulsuz sevgi spiritüel enerjileri harekete geçiren unsurdur. Koşulsuz sevgi başarının anahtarıdır.

AİDİYET DUYGUSU

ÖĞRENCİ: Şöyle bir şey hissediyorum, aidiyet duygum yok. Yani aileme karşı bir aidiyet duygusu hissetmiyorum; bu çocukluktan beri böyle. İlkeme karşı az miktarda bir aidiyet duygusu ortaya çıkmaya başlamıştı çünkü ben yedi sene Türkiye'den uzakta yaşadım. Şimdi geldim, iki senedir buradayım. O hissi de kaybettim. Kendimi bir hasta gibi hissediyorum ve bunu yaşamakta zorlanıyorum. Yani sabah uyandığımda gene bu hal var, kim olduğumu bilmiyorum, aynaya baktığımda tanıdık bir yüz görüyorum fakat içimde acı veren bir duygu var. Yani hiçbir yere ait olamama duygusu. Bunun tedavisi var mı?

AKİF MANAF: Evet, çok etkili bir tedavisi var (gülüşmeler). Yoga Academy eğitmenleri, nedir bunun tedavisi?

ÖĞRENCİLER: OYS.

AKİF MANAF: Evet bir hap var, ismi OYS (gülüşmeler). OYS (Orijinal Yoga Sistemi) hapı. Bu hapı her gün alacaksınız. Şimdi size reçete yazıyorum: iyileşmek için her gün sabah akşam yemekten önce OYS hapı alacaksınız. Ve Yoga kamplarına katılacaksınız.

ÖĞRENCİ: Doğru yerde miyim?

AKİF MANAF: Doğru yerdesiniz. Tam isabet…

ÖĞRENCİ: Yaşasın! (alkışlar, gülüşmeler)

AKİF MANAF: Aidiyet hissi nereden kaynaklanıyor? Egodan, benlikten, "ben bedenim" kavramından. Aynaya bakıyorsunuz ve bir beden görüyorsunuz; "Bu benim" diye düşünüyorsunuz. Bu, aidiyet ile ilgili ilk attığınız adım. "Ben insanım; ben insan topluluğuna aitim" dersiniz.

Sonra ailenize bakarsınız ve "Bu benim ailem; ben bu aileye aitim" dersiniz. Bu ikinci adım. Sonra sokağa çıkıp yaşadığınız yeri dolaşırsınız ve "Ben bu yerin sakiniyim, ben bu yere aitim" dersiniz. Bu üçüncü adım.

Daha sonra "Ben şu millete aitim" dersiniz; bu da dördüncü adım. Sonra da "Ben bu ülkeye aitim bu gezegene aitim dersiniz. Bunlar da sonraki adımlar. Daha sonra bir derneğe veya bir partiye üye olursunuz veya bir spor takımının fanı olursunuz; bu da bir aidiyet.

Fakat tüm bu aidiyetler bedenle ilgilidir ve beden geçicidir, kalıcı değildir ve sizi mutlu, huzurlu yapmaz. Bir süre sonra ait olduğunuz şeyler için savaşmaya başlarsınız ve tüm hayatınız mücadele içinde geçer. Bu aidiyet duygusu size sadece ve sadece rahatsızlık ve bitmeyen bir uğraş getirir.

Ancak gerçekten mutlu ve huzurlu olmanız için gerçekten nereye ait olduğunuzu öğrenmeniz gerekir. Siz gerçekten nereye aitsiniz? Bu soruya cevap bulmanız gerekir. Şu an bu soruyu sorma aşamasına geldiniz. Kişisel gelişme sürecinde bu bir aşamadır; önemli bir aşama. Nereye ait olduğunuzu bilmiyorsunuz; bu sizi rahatsız ediyor ve bilmek istiyorsunuz, bu önemli bir nokta.

Çünkü toplumun ve zihninizin size empoze ettiği aidiyet duygusu sizi artık tatmin etmiyor, sizin için bir anlam taşımıyor ve sizi rahatsız ediyor. Sizi hasta ediyor ve zorluyor. Cevap bulmak zorundasınız. Sabah aynaya baktığınızda gördüğünüz yüz size acı veriyor. Kim olduğunuzu bilmiyorsunuz.

Hiçbir yere ait olamadığınızı hissediyorsunuz veya aslında buraya ait olmadığınızın farkına varıyorsunuz. Bu da size acı veriyor. Bu acı tetikleyici bir unsurdur çünkü acı olmasaydı bu Yoga kampına katılmazdınız. Ama şimdi bugünkü iki çalışmadan sonra acınız dindi ve sorununuzu ifade edebildiniz. Bu çok önemli bir gelişme; acının nedenini anlamak.

Bireysel tekâmülün en önemli noktasına geldiniz yani bu gezegene ait olmadığınızın farkına vardınız. İkinci adım gerçekten nereye ait olduğunuzu bulmaktır. Siz gerçekten nereye aitsiniz?

Siz ruhi aleme aitsiniz çünkü siz ebedi ruhi varlıksınız ve geçici olarak bu maddi bedendesiniz. Sizin gerçek aidiyetiniz ruhi düzeydir. Siz ruhi düzeyden bu maddi düzeye bir oyun için geldiniz ve sonra da oyunun içinde kendinizi kaybettiniz. Gerçekten kim olduğunuzu unuttunuz.

Kendinizi oyuna kaptırdınız ve kim olduğunuzu unuttunuz. Ve şimdi çektiğiniz acı size bir uyarıdır, bir hatırlatmadır, bir tetikleyicidir. Sizi bu unutkanlık uykusundan uyandırmak için bir dürtmedir. Yani, "Uyan sen buraya ait değilsin." Ve uyandınız, ve sordunuz. İkinci adım çok önemlidir çünkü uyanıp sormayanlar da var veya sorup toplum tarafından alay edilenler ve korkudan susanlar da var.

Bu çok acınacak bir haldir çünkü toplum sizi anlamak istemez, anlamadığı için sizinle dalga geçer ve sizi susturmaya çalışır. Çünkü siz onlar için bir tehlike arz ediyorsunuz, onların alışık oldukları kalıpları kırmaya başlıyorsunuz. Onlar için bu ürkütücü bir durum ve korkudan sizinle alay ediyorlar. Aslında sizinle korkularını bastırmak için dalga geçiyorlar çünkü bu gezegene ait olmadıklarını bilmek onlar için çok rahatsız edici bir haber.

Eğer sıradan bir kişiye, "Ben kimim ve nereye aitim?" diye sorarsınız. Size derhal "Sen delirdin mi? Sen insansın, şusun busun ve buraya aitsin" derler. Eğer ısrar edersiniz sizi psikologa gönderirler ve psikolog size uyuşturucu ilaçlar verir ki bu soruları unutun ve tekrar uyku moduna geçin.

Eğer okulda veya iş yerinde bu soruları sorarsınız sizinle dalga geçmeye başlarlar, sizi küçük düşürürler ve arkanızdan "Bu, kafayı yedi veya sıyırdı" derler ve kıskıs gülerler çünkü korktuklarını belli etmek istemezler.

Ama şu an doğru yerdesiniz ve doğru soruyu soruyorsunuz. Burada kimse size gülmez veya dalga geçmez çünkü buraya toplanmış bütün bu insanlar sizin gibi kafayı yemiş (kahkahalar).

Bu insanlar sizin gibi aydınlanmış ve bu yüzden de doğru soruları soruyorlar. Sorunuzun cevabı şudur: Siz bu evrene ait değilsiniz, siz ruhi âleme aitsiniz ve bugünden itibaren tedavi süreci başladı; artık acılar son buldu.

ÖĞRENCİ: Doğru, artık acı çekmiyorum. Üzerimden bir yük kalktı.

AKİF MANAF: Acılar son buldu, artık sizi huzurlu ve mutlu bir hayat bekliyor çünkü insanın sorabileceği en zeki ve en temel soruya cevap buldunuz. Burada öğrendiğiniz teknikleri her gün uygulayın ve ait olduğunuz yerde bulunun. Bu sizi mutlu ve huzurlu hale getirecektir.

FARKLI YAPILARIN NEDENİ

ÖĞRENCİ: Hepimiz farklı bir enerji olarak doğuyoruz. Farklı yapılarımız var. Neden?

AKİF MANAF: Çünkü farklı oyunlar oynamak istiyorsunuz. Oynamak istediğiniz oyuna göre farklı bedenler ve farklı enerjisel yapıya sahipsiniz. Sahip olduğunuz bu bedensel, duygusal ve zihinsel yapı oynamak istediğiniz oyun için size verilen en müsait yapıdır.

Kim tarafından verilen? *Karma* denen evrensel yasa tarafından. Siz bir şeyler ektiniz ve *Karma* yasası ektiklerinizi biçmenizi sağlayarak size bu bedeni veriyor. Aslında sonuç olarak siz kendi kendinize veriyorsunuz, ama *Karma* yasası aracılığıyla.

KOŞULSUZ SEVEBİLMEK

ÖĞRENCİ: Ama ideal olan bir yol gösteriliyor. Yani farklı doğarak ve o yoldan geçerek hepimiz aynı mı olacağız? Ya da bunu nasıl deneyimleyeceğiz? Bu konuda benim kafam biraz karışık yani kendimizin özünde bir hamur var sanki ve o çok da değişmiyor. İzerimizde çalışarak daha fazla sevebilir ya da daha da koşulsuz sevebiliriz. Ama özümüzde bir hamur var ki o orada kalabiliyor. Bu şekilde olup bütün bu teknikleri aynı şekilde uygulayabilir miyiz? Nedir durum?

AKİF MANAF: Durum vahim (gülüşmeler).

Bu, temel felsefi bir sorudur: "Herkesin kendi yolu mu var?" ya da "Bir yol var ve herkes o yolla mı gidecek?" Spiritüel tekâmül için gideceğiniz yol çok önemlidir. Bu sürekli ortaya çıkan ve konuşulan konu yani YOL konusu. "Herkesin kendi yolu mu var?" veya "Bir tane yol var ve herkes o yolla mı gidecek?" veya "Birkaç yol var ve herkes bu yollardan birini mi seçiyor?" Ya da "Sayısız yollar var ve birini mi seçmelisiniz?"

Her şeyden önce, tekâmül etmeniz için iki önemli unsura ihtiyacınız var: YOL ve REHBER. Bu ikisi olmadan kesinlikle tekâmül edemezsiniz; tekâmül etmeniz imkânsız olur. Son zamanlar yaşadığınız Demir Çağı'nın bir ürünü de "yolsuzluk ve rehbersizlik" teorileri.

Bu teoriye göre tekâmül için istediğin her şeyi yap ve gitmek istediğin yere git; bu senin yolundur. Bu tür teoriler hiçbir işe yaramaz sadece egonuzu okşar. Bu tarz te-

oriler hastalıklı egoya sahip olan kişiler tarafından üretilmiştir.

Tekâmül etmek için bir yola ve bu yolda size rehberlik eden bir rehbere ihtiyacınız var. Aksi halde tekâmül edemezsiniz. Bu prensibin ne kadar gerçek olduğunu size basit bir örnekle gösterebilirim. Örneğin İstanbul'dan arabayla Antalya'ya gitmeniz gerekir. Yola çıkın ve hiçbir yön levhası ve harita kullanmayın. Sonuç olarak hiçbir zaman Antalya'ya varamazsınız. Yıllarca dolaşıp Antalya'ya varsanız bile oranın Antalya olduğunu bilemezsiniz.

Tıpkı bunun gibi tekâmül etmeniz için bir yol ve rehber yoksa asla tekâmül edemezsiniz. Bu kesin. Bu konuda hiçbir kuşkunuz olmasın. İkinci önemli konu: YOL nedir?

YOL spiritüel tekâmül için bir yöntemdir; bu yöntem hem teorik bilgi hem de pratik uygulama içerir ve bu bilgi ve uygulamaların sayesinde her anlamda tekâmül edersiniz. Üçüncü konu kaç yol olduğudur; bir tane mi birçok mu?

Bu önemli sorunun cevabı şudur: BİR YOL VAR AMA BU YOLA BİRÇOK BAŞKA PATİKALARLA ULAŞILIR. Bir yol var ama bu yola siz kendi yolunuzla ulaşıyorsunuz. Çünkü hepiniz farklı yollarla buraya geldiniz; hepinizin önceden yaşadığınız deneyimler var. Böylelikle hem bir YOL var hem de birçok yollar var. Ve bu bir paradoks ve yüzeysel zihinler bu paradoksu çözemiyor ve bu yüzden de sürekli kavga ediyorlar.

Sonuç olarak siz YOLu buldunuz ama aynı yolda yürüyerek aynı olmayacaksınız çünkü siz bireysel özelliklere sahipsiniz ve bu özellikler ruhi özünüzden kaynaklanıyor. Bu nedenle aynı olmayacaksınız; olamazsınız.

Aynı yoldan giderek sizler benzer deneyimler yaşayacaksınız ama bunlar yine de sizin özel deneyimleriniz olacak. YOL aynı, deneyimler de aynı ama deneyimleme işlemi farklı çünkü siz birbirinizden farklısınız.

Ruhi varlık olarak siz hepiniz aynı hamurdansınız; ruhi bir hamurdan. Hepiniz bu anlamda ebedi, bilinçli ve sevgi dolu varlıklarsınız. Aynı hamurdansınız, spiritüel sevgi hamurundan. Özde olan bu hamur değişmez. Özünüzde sevgi hamuru var o yüzden sevmek ve sevilmek istiyorsunuz. Ama maddi bedenler aracılığıyla bunu tam şekilde, yani kusursuz biçimde yapamıyorsunuz.

Ama Orijinal Yoga Sistemi'nde verilen teknikleri uygulayarak bu spiritüel sevgiyi dışa vurabilirsiniz ve gerçekten koşulsuz sevebilirsiniz. Koşulsuz sevebilmek için tekniklerin düzenli uygulanması şart aksi halde gerçek sevginin yansıması olan bu bencil sevgiden özgürleşemezsiniz. Bencilliğin ötesine geçip gerçekten sevebilmek için kendinizi uygulamalara vermelisiniz.

Teknikleri uygularken sevgi dolu özünüze ulaşabilir ve koşulsuz sevebilirsiniz. Aksi halde bu bedensel, sınırlayıcı sevginin ötesine geçemezsiniz. Bedensel sevgi spiritüel sevginin bir yansımasıdır, bir gölgedir, gerçek değildir. Gerçek sevgiye ulaşmak için, koşulsuz şartsız sevebilmek için insanlığa beklentisiz hizmet etmeniz gerekiyor. Beklentisiz hizmet, koşulsuz sevginin önkoşuludur.

YOL

ÖĞRENCİ: YOL kavramının *Marga*'larla bağlantısı var mı?

AKİF MANAF: Var tabi. Dört tekâmül yolu var: Eylem Yolu, Sevgi Yolu, Bilgi Yolu ve Yoga Yolu. Bunlardan Yoga Yolu en üstün olandır çünkü mükemmel eylemleri, koşulsuz sevgiyi ve evrensel bilgileri içermektedir. Samimi ve dürüst insan tekâmül etmek için bu yollardan biriyle ilerleyerek sonuçta Yoga yoluna varacak ve tekâmülün zirvesine ulaşacaktır.

KARMA TOHUMLARI

ÖĞRENCİ: Ben şeyi sormak istiyorum Üstadım, nefes *Karma* tohumlarını astral düzeyden fiziksel bedene indirir. Bu nasıl oluyor?

AKİF MANAF: Nefes yaşam demek. Nefes alıp vererek yaşıyorsunuz ve eylemlerde bulunuyorsunuz. Nefes yaşamı tetikleyici unsurdur. Yaşam da *Karma*nın tezahürü demektir. Tüm karmik tohumlar astral yani enerjisel düzeyde potansiyel şekilde bulunmaktadır. Yani karmik tohumlar bedenin enerji alanında yerleşir.

Nefes enerjiyi harekete geçirir, karmik tohumlar filizlenmeye başlar, duygusal ve zihinsel dürtüler ortaya çıkar ve siz eylemlerde bulunursunuz. Bu eylemler önceden ektiklerinizin meyveleridir. Önceki eylemlerinizin sonucudur. Örneğin her bir efordan önce insan derin bir nefes alır ve böylece de karmayı tetikler ve harekete geçer.

ASTRAL BEDEN NEREDE?

ÖĞRENCİ: *Yoga: Pratyahara – Duyu Kontrolü ve Astral Teknikler* kitabınızda astral bedeni anlatıyorsunuz. Bu astral beden nerede?

AKİF MANAF: Astral veya enerjisel beden fiziksel bedenin içindedir ve fiziksel bedenin birebir kopyasıdır.

ÖĞRENCİ: Engelleri nasıl aşacağız?

AKİF MANAF: Orijinal Yoga Sistemi'ni düzenli uygulayarak tekâmül yolunda önünüze çıkan tüm engelleri aşabilirsiniz. Bir engeli aşmak için belirli bir güç sahibi olmalısınız. Bu gücü Orijinal Yoga Sistemi size verecektir.

ÖĞRENCİ: Nefes nasıl karmik tohumları filizlendirip karmanın tezahür etmesine sebep oluyor?

AKİF MANAF: Çünkü nefes alışları bedeni enerjiyle dolduruyor. Nefesle alınan enerji karmik tohumları besliyor ve filizlenmesine neden oluyor. Filizlenen karmik tohumlar zihinsel, duygusal ve fiziksel düzeylerde dürtülere neden oluyor. Bu dürtüler insanı harekete geçiriyor ve *Karma* tezahür etmeye başlıyor yani birey eylemlerde bulunuyor.

ÖĞRENCİ: Nefes bir yandan bizi ince bize yakınlaştırırken bir yandan da farkındalığı artırır; bu yönünü soruyorum…

AKİF MANAF: Nefes teknikleri farkındalığınızı artırarak sizi süptil özünüze yaklaştırır. Yani bu teknikleri uygularken önce nefesin farkına varıyorsunuz çünkü sıradan insan nasıl nefes alıp verdiğinin bile farkında değil. Bu yüzden de yanlış nefes alıp veriyor.

Önce nefesin sonra da enerjilerin farkına varıyorsunuz. Sonra düşüncelerin, daha sonra da duyguların farkına varıyorsunuz. Kaba olgulardan daha ince olgulara doğru farkındalığınız ilerliyor. Farkındalığı geliştirmek için nefes müthiş bir araçtır.

Bu nedenle meditasyon uygulamaları nefes üzerine meditasyon ile başlar. Çünkü nefese odaklanarak farkındalığınız artar ve daha ince olguların farkına varırsınız. Sonra dışsal bir ses titreşimine odaklanırsınız sonra da dışsal sesler kaybolunca içsel sese yoğunlaşırsınız. Ama her şey nefes ile başlar.

KARMA YASASI

ÖĞRENCİ: Bir *Karma* sorusu da benden gelecek Üstadım. Ben şunu merak ediyorum. *Karma* izin verdiği için mi biz Orijinal Yoga Sistemi'ni bulduk? Eğer *Karma*mız izin verdiği için bulduysak neden belli bir kısmına kadar yapmamıza izin veriyor? Bazen çoğuna izin veriyor bazen azına izin veriyor. Bunu belirleyen ne? Orijinal Yoga Sistemi'ni uygulayarak çok iyi hissediyoruz; *Karma*mı çözülüyor? Bir de şunu merak ediyorum neden bu hayatta bu *Karma*yı çözmeye karar verdik? Neden bu hayat? Niye bir öncekinde değil de bu hayatta biz maddi evreni aşmayı istedik. Diyelim ki siz Orijinal Yoga Sistemi'ni aktarmaya karar vermeseydiniz o zaman bu da bizim *Karma*mızla mı ilgili olacaktı? Nasıl bir yol izleyecektik? Yani siz olma-

saydınız ama biz yine bu *Karma* ile bu hayatta olsaydık nasıl bir yol izleyecektik?

AKİF MANAF: Varsayımlar tüm sorunların nedenidir. Mesela hava olmasaydı nasıl nefes alacaktık? (gülüşmeler) Veya su olmasaydı nasıl su içecektik? (kahkahalar) Ben olmasaydım siz nasıl olacaktınız veya siz olmasaydınız ben nasıl olacaktım? Varsayımlar zihnin oyunudur ve sadece zaman ve enerji kaybıdır. Ama günümüzde insanlar sürekli varsayımlarda bulunuyor o yüzden de gerçeği bulamıyor.

Her şeyden önce şunu anlayın *Karma* dediğiniz evrensel yasanın kişiliği yok ve bu yasa izin verip vermemekle ilgili değil. Kişiliğe sahip olan sizsiniz; aslında siz kendinize ya izin verirsiniz ya da vermezsiniz. Siz ektiklerinizi biçiyorsunuz ve *Karma* yasası sadece bir aracıdır. Ektiklerinizi biçmeniz için bir araç.

Siz daha önce yaptığınız olumlu eylemlerin sonucu olarak Orijinal Yoga Sistemi'ni buldunuz. Ve sonra neyi ne kadar yapacağınıza siz karar veriyorsunuz; bu arada *Karma* eskiden yaptıklarınızı biçmenizi sağladığı için engellenebilirsiniz. Bu engeller sizin önceki eylemlerinizin sonucudur.

Neyin ne kadar yapacağınızı iki unsur belirler. Birincisi, eskiden yaptıklarınız ve sonuç olarak oluşmuş eğilim ve alışkanlıklarınız. İkincisi, şu an kullandığınız özgür iradeniz. İradenin gücü de zekâ gücüne bağlıdır. Zekânız ne kadar aktif ise iradeniz de o kadar güçlüdür.

Orijinal Yoga Sistemi'ni uygulayarak *Karma* çözülüyor ve çok iyi hissediyorsunuz çünkü sağlığınızı geri kazanıyorsunuz ve ürettiğiniz pozitif enerji ve kişisel gelişim sayesinde, olumsuz eylemlerin sonuçları ortaya çıkmıyor.

Bu yaşamda bu *Karma*yı çözmeye karar verdiniz çünkü önceki hayatta da bunun üzerinde çalışıyordunuz, yollar arıyordunuz ve sorunları çözmeye çalışıyordunuz. Bu yaşamdaki çabalarınız önceki hayatlarınızdaki uğraşlarınızın devamıdır. Gelişim süreci devam ediyor ve sonuç olarak bir gün zekânız uyanıyor, aydınlanıyorsunuz ve maddi evreni aşmaya karar veriyorsunuz. Ve eğer hayatınızın sonuna kadar Orijinal Yoga Sistemi'ni uygulamaya devam ederseniz *Karma*nız tükenecek ve bu evrenin ötesine geçeceksiniz.

Şimdi de varsayımlara gelelim. Bu evrene sizi kurtarmaya gelmeseydim siz çabalayarak bu gezegende bulunan Üstad'a şöyle veya böyle bir şekilde ulaşacaktınız ve özgürleşme çalışmalarınıza başlayacaktınız. Şu an yaptığımız bu söyleşi *Karma* ile ilgili değil, *Karma* ötesidir ama burada olmanızı sağlayan önceki olumlu eylemleriniz ve şimdi kullandığınız özgür iradenizdir.

İKİ ÖNEMLİ ENERJİ AKIMI

ÖĞRENCİ: Üstadım, geçen sefer sorduğum soru vardı yanıtını hatırlamıyorum.

AKİF MANAF: Öyle mi? Hayret bir şey? (gülüşmeler)

ÖĞRENCİ: Evet. Haklıymışsınız bu çağda hafıza çok zayıf.

AKİF MANAF: Kısaca sorun.

ÖĞRENCİ: İki akımla ilgili soru.

AKİF MANAF: Tamam neymiş?

ÖĞRENCİ: *İda* ve *Pingala* ile ilgiliydi.

AKİF MANAF: Bedende iki önemli enerji akımı var. *İda* soğuk enerji akımı ve *Pingala* sıcak enerji akımı.

ÖĞRENCİ: *İda* ay, *Pingala* güneş mi?

AKİF MANAF: *İda* akımı Ay enerjisiyle *Pingala* akımı ise Güneş enerjisiyle bağlantılıdır.

ÖĞRENCİ: Ay ve Güneş. Diğer tüm gezegen sistemlerinde, hepsinde aynı şekilde midir? Hani bazı gezegenlerde birden fazla uydu var. Üç dört uydusu olan gezegenler var. Orada güneş ve ay olgusu nasıldır?

AKİF MANAF: Bedendeki *İda* ve *Pingala* enerji akımları her canlı varlıkta mevcuttur. Bulunduğunuz güneş sisteminde bu akımlar Ay ve Güneş ile bağlantılıdır. Diğer gezegen sistemlerinde ise niteliği benzer gezegenlerle bağlantılıdır.

KOŞULSUZ SEVGİ NEDİR?

Artık söyleşimizin ana konusunu belirtmemiz gerekir. Tüm soruları inceledikten sonra ana konumuz koşulsuz sevgi olsun diye karar verdik. İtirazı olan var mı? Oylama yapalım mı (gülüşmeler).

Son zamanlar bu konuda çok soru geliyor. Yoga Academy'de bu konu hep konuşuluyor. O zaman önce sevgi nedir anlamaya çalışalım, sonra koşulsuz sevgi nedir sorusuna cevap verelim. Sevgi nedir? Size soruyorum, önce siz cevap verin (gülüşmeler).

ÖĞRENCİ: Biz kendimiz sevgiyiz, değil mi Üstadım? Yani eğer Evrensel Bilincin sevgi enerjisinden tezahür etmişsek o zaman biz esasında bir anlamda sevgi damlacığıyız. Yani sevgi biziz gibi öyle bir şey. Yani siz böyle direkt sevgi nedir sorduğunuzda bana öyle geldi (gülüşmeler).

AKİF MANAF: Evet, gülmeyin... (gülüşmeler)

ÖĞRENCİ: Bence sevgi sizsiniz Üstadım. Siz sevgisiniz. Sizin yanınızda olunca ben sevgiyle doluyorum. Bu, müthiş bir şey. Sadece sizin gözlerinize bakınca içime evrensel sevgi akıyor.

AKİF MANAF: Aslında tüm canlı varlıklar sevgi enerjisinin tezahürüdür. Çünkü varoluşun temelinde sevgi enerjisi mevcuttur. Sevgi enerjisi çok ince bir titreşimdir, bir itmedir, bir başlangıçtır. Sevgi bir başlangıçtır. Sevgi alfa ve omegadır. Başlangıç ve sondur.

Varoluşun temelinde yatan bir titreşimdir, bir itmedir, bir itiştir. Her şey bu titreşime dayanıyor. Ama sonuçta varoluş sonsuz olduğu için sevgi de sonsuzdur. Aslında sevginin başlangıcı yok. İnsanlar sürekli olarak bir başlangıçtan konuşuyor. Çünkü rasyonel zihin, şu an sizin kullandığınız zihin ve benim hitap ettiğim zihinsel araç sizi hep başlangıca taşımak ister. Bir şeyin başlangıcına veya başlangıcı olan bir şeye.

Maddi zihin hep başlangıç aradığı için diyoruz ki, başlangıçta bir titreşim vardı. Bu titreşim sevgiydi ve bu titreşim sevgiden tezahür etmişti. Başlangıçta ortaya çıkan bir itme, impuls veya itki var ama aslında varoluşun bir başlangıcı yok. Orijinal Yoga Sistemi'ni düzenli uygulayan kişi bunu anlar ve algılar.

Çünkü bunu algılamak için siz zihni, duyuları ve egoyu, benlik hissini aşmalısınız. O zaman o sonsuzluğa kavuşacaksınız. Meditasyon olgusunun üstün haline geleceksiniz. *Samadhi* dediğimiz hal üstün yoğunlaşma halidir ve duyuları, zihni, düşünceleri, bedeni, maddi düzeyi aşan bu halde sonsuzluğu yakalayacaksınız.

O sonsuzlukta sevginin ne olduğunu gerçekten algılamaya ve yaşamaya başlayacaksınız. Ama bir kıvılcım olarak, bir yankı olarak, bir eko olarak algılayacaksınız. Evrensel sevginin ne olduğunu kimse bilmiyor. Bu, en büyük gizem. Herkes sevginin ne olduğunu bildiğini sanıyor ama aslında bildikleri şey gerçek sevginin sadece bir yansımasıdır, bir gölgesidir, bir karikatürüdür.

Sevginin bilinen bu karikatürü bile oldukça etkilidir. Düşünün, evrensel sevgiyi hissettiğinizde ne olacak. Sıradan insan gerçek sevginin ne olduğunu bilmez çünkü onu yaşayamaz, sindiremez, içine sığdıramaz. Çünkü onu hissetmek için kapasitesi yetmez. Evrensel sevgi sıradan insanın önünde tezahür ederse onu kör eder, sağır eder, dilsiz eder; aslında yok eder. Kişi onun azametini çekemez, taşıyamaz, katlanamaz ve ezilir.

Yine de herkes sevginin ne olduğunu az çok biliyor. Neden biliyor? Çünkü sevgi onun özünde var ve her müsait an dışarı fırlamaya hazır. Herhangi birisine hatta çocuğa bile sorarsanız sevgi nedir diye size bir cevap verir. Cevap ne kadar yetersiz olsa da mutlaka bir şey söyler. Çünkü bu bilgi onun içinden geliyor.

Örneğin sokakta birine *Zingiber officinale* kelimesinin ne olduğunu sorarsınız donup kalır ve eğer botanik uzma-

nı değilse bunun zencefil olduğunu bilmez. Bazıları ise zencefilin bile ne olduğunu bilmez. Oysa aynı kişiye sevgi nedir sorsanız kendi deneyimlerine göre bir tanım verir. Çünkü herkes sevgiyi deneyimlemiştir. Nasıl? Çünkü buna sahiptir.

Siz ebedi ruhi varlıklar olduğunuz için ve sevgiden ibaret olduğunuz için bu bilgi sizde var. Herkes bir açıklama yapar. "Sevgi nedir?" diye bana soruyorsunuz, ben de size sorunca hepiniz bir açıklama yapabilirsiniz çünkü hepinizin içinde o bilgi var. Hepiniz sevgi konusunda bir açıklama yapabilirsiniz.

Ama bugün, bu söyleşide daha derinlere ineceğiz. Sevgi dünyasına bir yolculuk yapacağız. Sevgi denilen olgunun derinliklerine, temellerine ineceğiz ve sonra da zirvesine tırmanacağız. Bu kolay bir tırmanış olmayacak. Bu yüzden ekipmanlarınızı hazırlayın (gülüşmeler).

Sevgi size tanıdık geliyor çünkü o sizin içinizdedir, çünkü siz onun bir parçasısınız. Siz onu içinizde taşıyorsunuz. Sevgi bilmediğiniz her şeydir ve bildiğiniz hiçbir şeydir. Siz sevginin ne olduğunu bildiğinizi sanıyorsunuz ama aslında gerçekten ne olduğunu bilmiyorsunuz. Çünkü bilseydiniz yerinizde oturamazdınız, bu pencereden dışarı fırlayıp uçardınız (gülüşmeler). Burada oturmanız bilmediğinizin kanıtıdır (gülüşmeler).

Varoluş sevgi enerjisinden, o itmeden, o titreşimden ibarettir. Her şey bir titreşimle başlıyor. Başlıyor diyoruz ama aslında başlangıcı yok. Ama bu evrenin bir başlangıcı var ve bu evren bir titreşimden başlıyor. Bu titreşim sevgi titreşimidir.

Bu söyleşide sizin dikkatinizi bir olguya çekeceğim. Sürekli olarak rasyonel zihni kullandığınız için sınırlı zihinsel kavramları kullanmak zorundasınız ama bu sefer onları aşmaya çalışacaksınız. Sınırlayıcı zihinsel kavramların ötesine geçmeyi deneyeceksiniz. Çünkü başlangıcı olmayan bir şeyi başlangıcı olan bir araçla anlamaya çalışıyorsunuz. Tüm zorluk bundan ibaret.

Koşulsuz sevgi nedir? Gerçek sevgi, o temel titreşim koşulsuzdur, nedensizdir, bir nedeni yoktur. Çünkü varoluşun nedeni yok. Ama rasyonel zihin bunu sürekli sorar: "Biz neden ortaya çıktık? Biz neden buradayız? Neden biz varız?" Rasyonel zihin bir neden arar.

Bunu rasyonel zihinle arıyorsunuz çünkü evrende neden sonuç zinciri var. Siz bu tür yaşama alışıksınız. Ama "nedeni yok" deyince tuhaf geliyor. Nedeni olmayan bir şey tuhaf geliyor. Bir neden olmalıdır ama yok. Koşulsuz sevgi de böyledir. Nedeni yok, nedensiz ve varoluş da böyledir.

Varoluşun bir nedeni yok. "Neden varoluş var?" sorusunun cevabı "Çünkü var". Nedeni yok. O yüzden cevabı da aslında yok. Ama cevap da budur ve koşulsuz sevginin, nedensiz sevginin nedeni olmadığı için koşulsuzdur ama siz onu belirli bir nedene bağlamak istiyorsunuz.

Mesela biri size "Seni seviyorum" deyince ona "Neden?" diye soruyorsunuz. O kişi de açıklama yapıyor: "Çünkü güzelsin" veya "güvenilirsin, sadıksın vs." Ama kişi size "Öylesine seviyorum, bir nedeni yok" derse bu size tuhaf gelir. Bu tür cevap sizi tatmin etmez. Ve "Demek ki sevmiyor" diye düşünürsünüz. Çünkü koşullandırılmış sev-

giye alışıksınız, koşulsuz sevgiyi anlamakta zorlanıyorsunuz.

Neden bunda zorlanıyorsunuz? Koşulsuz sevgiyi uygulamayı bırakın, algılamakta bile zorlanıyorsunuz; bir şeyi uygulamak için önce algılamanız gerekiyor. Algılamakta bile zorlanıyorsunuz. Neden? Çünkü bulunduğumuz ortam, bulunduğumuz gezegen belirli koşullara bağlıdır. Kim bu koşulları belirledi? Kim bunları yarattı? Kim bu koşulları koydu? Neden buradasınız? Neden *Karma* sizi eziyor ve neden şu an aydınlanmaya çalışıyorsunuz? Bunları kim yaptı? Kim?

ÖĞRENCİ: Evrensel Ruh, değil mi?

AKİF MANAF: Hayır (gülüşmeler). Yine aynı şey, cezalandırıcı Tanrı kavramı veya kompleksi. Bunları Tanrı yarattı. Sonra cezalandırıyor. Sonra şu oluyor, sonra da bu oluyor, sonra insan suçluluk duygusundan dolayı günah çıkarmaya çalışıyor vs. Hayır; bütün bunları siz yarattınız. Siz buraya geldiğiniz için evren var. Siz istediniz. Bu oyunları siz istediniz.

ÖĞRENCİ: Üstadım, Evrensel Ruh'tan tezahür ettiğimiz için burada değil miyiz?

AKİF MANAF: Hayır, tezahür ettiğiniz için değil istediğiniz için buradasınız. Bu evren ve bu koşullar sizin isteklerinizin sonucudur.

ÖĞRENCİ: Ektiğimiz için buradayız. Biz ektikten sonra biçiyoruz...

AKİF MANAF: Bu cevap daha iyi... Bu koşulları siz koydunuz. O yüzden koşullandırılmış şekilde seviyorsunuz. Çünkü siz bir koşul koydunuz. Siz buraya geldiniz. Evren

sizin için var. Temel kozmolojik bir soru var ve cevabını hala bulmadılar. Kimse bulamadı; ne bilim adamları, ne mistikler, ne felsefeciler, ne inanç öğretilerine inananlar. Nedir bu soru?

Bu soru "Neden evren?" sorusudur. Fizikçiler hep "Nasıl evren?" sorusuna cevap vermeye çalışıyorlar ama "Neden evren?" sorusuyla ilgilenmiyorlar çünkü cevabını bilemezler o yüzden de sormuyorlar. Şimdi bu soruyu soruyoruz: "Neden evren?"

Bir fikir var mı? Yok; çok iyi. Denemeyin bile. Neden evren sorusunun cevabı çünkü siz istediniz. Siz farklı bir oyun oynamak istediniz ve sizin için evren tezahür ettirildi.

Bazı inançlara göre orada bir Tanrı var ve O, bu evreni yarattı. Sonra oynamak için veya kendini tanımak için buraya geldi ve çeşitli bedenler aldı. Tanrı farklı bedenlerde burada oynuyor. Bu inançlara göre siz aslında O'sunuz, yani Tanrı'sınız vs. Bu bedenlerdeki ruhlar Tanrı olduklarını unutmuşlar. Ama hatırlayınca Tanrı oluyorlar. Bu tür absürt inançların gerçeklerle hiçbir ilgisi yok.

Siz farklı bir oyun oynamak istediniz ve o oyunu oynamanız için bu evren tezahür ettirildi. Siz buraya gelmek istediniz. Bu evren sizin için ve bu koşulları siz oluşturdunuz. Bireysel ruh Evrensel Ruh'tan ayrılıp O'nun bir parçası olduğu için O'nun tüm niteliklerine sahip ve yaratıcılık bunun başında gelen bir nitelik ve bu da sevgiyle çok ilgili, çok alakalı.

Sevgi ve yaratıcılık enerjisi çok yakın titreşimler. Yaratıcılık sevgiden türeyen bir titreşim. Yani bir temel titre-

şim var. Sonra bu titreşimden benzer titreşimler ortaya çıkıyor. Suya bir taş atarsanız ne olur? Dalgalanma başlar ve daireler şeklinde genişleyen dalgalar ortaya çıkar ve devam eder. İlk bir itme, bir taş ve sonra genişleyen dalgalar. Biri birinden doğar ve alan mümkün olduğu kadar genişler. Bu böyledir. Bir titreşimden birçok titreşim doğar.

Taş su ile temasa geçer ve dalgalar ortaya çıkar. Tıpkı bunun gibi sevgi bilinç ile temasa geçer ve yaratıcılık ortaya çıkar. Sevgiden yaratıcılık doğar. Seven insanları gözlemleyin; çok seven insanın ya da buranın tabiriyle âşık olan insanın ilk titreşimi nedir, ilk dürtüsü nedir?

Yaratmak, sürpriz yapmak, sevdiği insan için bir sürpriz yapmak yani yaratmak. Sevgiden sonra gelen titreşim üretmektir. Sevgi olmazsa üretim de yok. Bakın, seven insan üreticidir. İşini seven insan üretmeye başlar, yaratmaya başlar çünkü bu, sevginin alt titreşimidir. Bu, sevgiden doğan bir şeydir.

Siz de evrensel sevginin parçası olduğunuz için ve burada farklı bir oyun oynamak istediğiniz için burayı, bu evreni oluşturuyorsunuz. Çünkü temel varoluştan çıkan bu tezahürün bir parçası olarak, siz de tezahür ettirmeye başlıyorsunuz ve bu evreni tezahür ettiriyorsunuz. Neyle? Hangi araçla, hangi güce dayanarak?

Sevgi gücüne, içinizde olan ilk titreşime ve ondan çıkan yaratıcılık gücüne. Bu evren bu şekilde ortaya çıkıyor. Yani ilk başta olan homojen maddeye, teknik detaylara girmeden anlatacağız, evrenin tezahüründen önce mevcut olan o homojen maddeye ruhi varlıklar girerek onu harekete geçiriyorlar. Bu maddi bedeni ve bu bedenin örtülerini, beden yapısını aslında siz yaratıyorsunuz.

Ruhi varlıklar envolüsyonun yani inişin belirli evrelerinde - ki o inişin yedinci evresindesiniz, dünya gezegeni yedinci gezegenler düzeyine ait- inişin yedinci evresinde artık iyice kendi güçlerini unutuyor. Artık kendi potansiyellerinin farkında değil. O yüzden bu *Kali Yuga* denen Demir Çağı'nda ruhi varlığın sahip olduğu bedensel yapının titreşimi iyice düşünce insan başka bir yaratıcıdan konuşuyor, evrenin başka birisinin yarattığını düşünüyor.

Böylelikle insan kendi gücünden istifa ediyor aslında, yaratıcılığından uzaklaşıyor ve güçsüzleşiyor. Kendisini ve bütün gücünü, iradesini başka birisine teslim ediyor, hayali birisine. Güçlerinden istifa etmiş insan diyor ki, "Orada biri var. O beni kurtarsın. Ben hata yaptım. Ben af diliyorum. Beni kurtar."

Bu güçlerinizden, sevgiden, yaratıcılıktan ve sahip olduğunuz her şeyden istifa etmek demek, uzaklaşmak demek. Tabi burada atalet niteliğinin etkisi de var, tembellik etkisi. Yani, "Tanrı bir şey yapsın, ben hiçbir şey yapamıyorum artık." Bu, envolüsyonun yani inişin yedinci evresinde sıkça olan bir şey.

Aslında evrenin temelinde siz varsınız. Sizin isteğiniz sonucu evren tezahür etti. Bedeni saran bütün bu enerji örtüleri, bu bedensel yapı sizin kendinizin ürünüdür. Siz ruhi varlıklar olarak bu evrenle temasa geçerek, içinizde hareket eden temel sevgi titreşiminden yaratıcı alt titreşimi ortaya çıkarıyorsunuz. Yaratıyorsunuz; neyi yaratıyorsunuz?

Sahip olduğunuz bedeni, koşulları ve çevreyi. Bunun dışında bir önceki konuşmamızda, gördüğünüz gibi konuş-

malarımızın titreşimi her seferinde daha da yükseliyor, temel bir sırrı size açıkladık. Yani ruhi varlığın evrene gelişininin nedenini, çok gizli bir sırrı, hiçbir yerde bulamayacağınız ezoterik bilgileri açıklamıştık. Ruhi varlık neden evrene geliyor?

Çünkü varoluşun kaynağı olan Evrensel Ruh sevgi dolu oyunlar içeren bir tezahür sergiledi ve bireysel ruh sevgi gücüyle, koşulsuz sevgisinden Evrensel Ruh'a karşılık vermeye çalışıyor. Gerçi O'nun kadar güçlü değil ve hiçbir zaman da olamaz. Ama yine de bireysel ruh Evrensel Ruh'un ona verdiği koşulsuz sevgiyi O'na geri vermek istiyor ve bunun için ne yapmak istiyor?

Bir evren vermek istiyor, bir evren hediye etmek istiyor. Yani çok sevdiğiniz birine her zaman bir şey hediye etmek istersiniz değil mi? Bu da sevgiden kaynaklanan bir alt dürtü, vermek dürtüsü, feda etmek dürtüsü. Bu da sevgiden gelen bir alt titreşim veya dürtü. Sevdiğiniz kişiye bir şey vermek istiyorsunuz değil mi?

Bu dürtüsel, zihinsel değil düşünmüyorsunuz, içinizden geliyor. Eğer seviyorsanız ve ne kadar çok seviyorsanız veya ne kadar koşulsuz seviyorsanız o kadar çok vermek istiyorsunuz. Koşulsuzluğun derecesi budur, ne kadar çok seversen o kadar çok vermek istersin ve koşulsuz seven kişi ne yapar?

Evreni vermek ister. Evreni hediye etmek güzel olmaz mı? Ama mümkün mü? Yapabilir mi? Şimdi ebedi, bireysel ruh olarak siz bunu yapmak istemişsiniz ve yapadabilirsiniz. Hangi şekilde?

Evrendeki ilk canlı varlık olan Brahma bunu yapıyor.

Buraya gelip bir evren tezahür ettiriyor. O bireysel bir ruh, sizin gibi biri. Ama bu rolü o üstleniyor ve o bir evren tezahür ettiriyor. Ne için? Veya kimin için?

O'nun için, Evrensel Ruh için. O bu nedenle buraya geliyor. Çünkü orada bu yapılamayacak bir şey, çünkü orada o zaten tezahürün içinde, zaten var olan bir varoluşun içinde. Ama oradan çıkıp başka bir evren yaratmak ve Evrensel Ruh'a onu sunmak bu koşulsuz sevginin belirtisidir.

Şu an koşulsuz sevgiyi konuşuyoruz. Tabi doğal olarak siz ilk defa katıldığınız için uykuya dalıyorsunuz. Önemli değil, problem yok (gülüşmeler). Bu normal, zihniniz gidip geliyor ama bu söyleşinin CD'leri çıkacak. Onları tekrar dinleyebilirsiniz.

Koşulsuz sevginin bir belirtisi inanılmazı veya imkânsızı yapmak, en büyük şeyi yapmak. Koşulsuz sevginin belirtisi budur. Ve ruhi varlık evreni hediye etmek istiyor. Bu, mümkün mü?

Fantastik geliyor ama bunun için geldiniz. Bakın, fantastik bir şey için geldiniz. İmkânsızı başarmak için geldiniz ve başarıyorsunuz. Brahma bunu başardı. Siz de onun yerinde olabilirdiniz. Siz de onun gibi hareket edebilirdiniz veya siz bu evrenden çıkıp ve geri dönüp bir evren tezahür ettirebilirsiniz. Budur koşulsuz sevginin belirtisi. Koşulsuz, şartsız, ne için?

Hiçbir şey için; bir kazanç yok. İçsel dürtü olarak bu yapılıyor. Çünkü ruhi varlığın doğasında bu var, doğasında o koşulsuz, sınırsız, sonsuz, başlangıçsız sevgi var. O yüzden sadece o koşulsuz sevgiye geri dönmek gerekiyor.

Koşulsuz nasıl seveceğim şekilde düşünmek yerine sadece koşulsuz sevgiye geri dönmek, sadece gerçek doğamızla temasa geçmek gerek ve Orijinal Yoga Sistemi bunu sağlıyor. Başka bir şey değil.

Orijinal Yoga Sistemi o koşulsuz sevgiyle tekrar temasa geçmek demek. *Yoga* kelimesi temas, bağlantı veya bütünleşmek demek, yani tekrar temasa geçmek. Unuttuğunuz, uzaklaştığınız koşulsuz sevgiden nasıl uzaklaştınız?

Kendinizi oyuna kaptırarak ve gerçek doğanızı unutarak koşulsuz sevgiden uzaklaşıyorsunuz. Kendinizi Tanrı gibi hissedip Tanrı gibi hareket ederek veya Tanrı olmak isteyerek, kontrolcü olmak isteyerek içinizdeki koşulsuz sevgiyi unutuyorsunuz ve ondan uzaklaşıyorsunuz.

Şimdi ise koşulsuz sevgiyle, gerçek sevgiyle tekrar temasa geçmek istiyorsunuz. Sevgiyi herkes istiyor. Diyorlar ki "Sevgi herkesin bir ihtiyacı. İnsanın sevgiye ihtiyacı var." Kendi tecrübenizden biliyorsunuz, sevgi güzel bir şey. Seviyorsunuz, biri de sizi seviyor. Bir canlılık, bir motivasyon, coşku ve mutluluk ortaya çıkıyor; hayat bir anlam kazanıyor.

Ama eğer karşınızdaki insan sizi sevmiyorsa, siz onu sevebilecek misiniz? Koşullanma burada başlar. "Sevmiyorsa sevemiyorum." Engel nedir? Şimdi onu konuşacağız. Sizi engelleyen şey nedir?

Bu bir paradoks. Budur paradoks ve bütün varoluş paradoks üzerine kurulmuştur. Siz o paradoksu çözerseniz eğer, varoluşun sırrını çözmüş olursunuz. Şu an buraya geldiğiniz şeyin eksikliği ile engelleniyorsunuz. Neden geldinizse onun eksikliği ile engelleniliyorsunuz. Çünkü ilk

buraya geldiğimizde siz koşulsuz sevgi sayesinde bir evren hediye etmek istemiştiniz. Onun için geldiniz.

Ama bu arada o kadar şey oldu ki, o ilk amacı unuttunuz. Neden geldiğinizi unuttunuz ve yedinci envolüsyon yani iniş evresinde ilk amaç artık iyice unutulmuş oluyor. Çünkü bu oyunu oynamak için, bu evreni hediye etmek için öz doğadan ayrılmak gerekiyor.

Ruhi varoluş var. Orada her şey açık ve net. Oranın temel nitelikleri ebedilik, bilinçlilik ve sevgi. Orada siz kendinizi biliyorsunuz. Yani unutmak isteseniz bile unutamıyorsunuz. Çünkü orada her şey net, açık. Örneğin çocuklar oyun oynuyor ve çocuklardan biri diyor ki, "Şimdi ben başbakanım, sen de benim yardımcımsın." Böyle bir oyun oynuyorlar ve çocuk bunu oynarken başbakan olmadığını biliyor; ne olursa olsun biliyor.

Ama daha mükemmel bir oyunda kişi başbakan olduğuna %100 inanıyor ve başbakan olmadığını unutuyor. Şu an burada bu gerçekleşiyor. Siz insan olduğunuza %100 inanıyorsunuz ve ebedi ruhi varlık olduğunuzu tamamen unutmuşsunuz.

BENLİK

Ruhi varlık olarak siz bu homojen madde denen enerjinin içine girerken madde ile ilk temas geçtiğinizde bir arabulucu, bir ara örtü, ara titreşim ortaya çıkıyor. Bilinciniz madde ile temasa geçince katılaşıyor ve *Ahamkara* denen bir örtü meydana geliyor. Sanskritçe *Aham* "ben", *kara* ise "yapan" demektir. Yani *Ahamkara* "maddi benliği yapan" unsurdur.

Ahamkara örtüsü sayesinde benliğinizin veya kendinizin bu dünyaya ait olduğunu düşünüyorsunuz ve oyunun içine çekiliyorsunuz. Böylelikle kendinizi madde ile özdeşleştiriyorsunuz yani "Ben bedenim" diyorsunuz ve bedeni çevreleyen koşulların gerçek olduğuna inanıyorsunuz.

Koşullanma ilk adımda başlıyor. Koşulsuz sevgiyle geliyorsunuz ama bir koşullanma içine giriyorsunuz. Yani koşulsuz dürtü sonucu bir koşul içine giriyorsunuz. Bu da bir paradoks. Ve saf ruh saf maddeyle temasa geçince enerji titreşimi düşüyor ve çok süptil ilk örtü oluşuyor; *Ahamkara* örtüsü.

Böylece de *Aham* sadece var olma, benlik hissi, ben varım hissi *Ahamkara* denen koşullu varoluşa dönüşüyor. O zaman farklı bir benlik veya kişilik ortaya çıkıyor. Bu sizde ve bu evrende olan bir şey. *Aham* (ben) ve *Ahamkara* (koşullandırılmış ben). Saf bir sevgi ve saf bir varoluşa sahip olan bireysel ruh ve ikinci dereceli bir araç yani enerjisel örtü.

Siz o araç vasıtasıyla evrenin oluşmasına katkıda bulunuyorsunuz. Bu oyunun bir parçasıdır. Bunu yapmak istiyorsanız bu olacak, yani bir oyun sergilemek istiyorsanız iniş riski var. Her zaman her şeyin bir bedeli var. Eğer ruhi varlık Evrensel Ruh'a evreni hediye etmek istiyorsa bu tür koşulların içine giriyor, bir risk alıyor. Koşulsuz sevginin bir belirtisi de risk almak.

Hep soruyorlar, hep sürekli bu soru geliyor "Neden buraya geldik? Biz bu kadar inebileceğimizi, bu hallere gelebileceğimizi biliyor muyduk?" Her şeyi biliyordunuz.

"O zaman neden geldik? Şimdi çıkamıyoruz. Şimdi ta-

kılıp kaldık, neden?" Koşulsuz sevgiden. Çünkü koşulsuz sevgi bir de risk almak demek. Kendini sevdiğin biri için riske atmak demek. Riski göze almak demek. Budur koşulsuz sevgi. Hiçbir şey umursamıyorsun. Koşulsuz sevgi budur.

Aksi halde sevgi koşulludur. Ama her şeyi göze almak koşulsuz sevginin bir belirtisidir. Şimdi onu arıyoruz. Koşulsuz sevgi nedir? Budur, risk almaktır. Her şeyi göze almaktır koşulsuz sevgi.

Koşullu sevgi nedir? Her şey için hesap kitap yapmak. "Her şey nasıl olacak? Ben seni seviyorum, şu olacak mı, bu olacak mı? Ben ne alacağım? O bana ne verecek?" Koşullu olarak seven hep böyle düşünür. Hep muhasebe yapar, hep çıkarlarını düşünür.

Ama koşulsuz sevgi her şeyi göze almak demektir. Koşulsuz sevgiden gelen bir titreşim var ve ruhi varlık her şeyi göze alıyor. Böyle geldiniz. Alın size cevap. Koşulsuz sevgi yüzünden, her şeyi göze alarak. Bir risk var, unutmak, şu olmak, bu olmak, envolüsyon, evolüsyon her şeyi biliyordunuz ama bunu göze aldınız.

Çünkü bunu yapmak istiyorsunuz ve bir geçit yapıyorsunuz. Maddi enerjiyle temasa girmek için, evreni oluşturmak için bu gerekiyor. *Ahamkara* gerekiyor. Bir dayanak gerekiyor, dayandığın bir nokta gerekiyor, bir zemin gerekiyor.

Bir oyun için evrenin oluşmasını istiyorsunuz ve evrensel bir enerji var, madde var, homojen bir enerji, hiçbir yere ait olmayan bir şey. Sonra o hamuru yoğurmanız gerekiyor. Hamuru yoğurunca ne oluyor? Hiç hamur yo-

ğuran biri oldu mu? Ne oluyor hamur yoğurunca? Söyle bakalım.

ÖĞRENCİ: Yoğrulmuş oluyor…

AKİF MANAF: Başka ne oluyor?

ÖĞRENCİ: Yaş oluyor…

AKİF MANAF: Her tarafın hamur oluyor, un oluyor vesaire. Bu oluyor, ellerin hamur oluyor. O yüzden bunlar da oluyor. O enerjinin içinde uğraşırken, o hediyeyi vermek isterken risk alıyorsunuz ve o enerjiye bulaşıyorsunuz ve bu şekilde bulaşıyorsunuz. Maddenin bir parçası oluyorsunuz, çünkü onunla temasa geçiyorsunuz. Bunlar hepsi koşulsuz sevginin sonucu oldu, başka bir şey değil.

Maddi enerjiyle temasın sonucunda siz bir dayanak oluşturuyorsunuz. Bir temele dayanacak ve tutunacaksınız. Bu temel *Ahamkara* örtüsüdür. Maddeyle ilk temas sonucu sizden çıkan bir titreşim, sizden çıkan sevgi enerjisi bir temel oluşturuyor. Sevgi enerjisi maddeyle temasa gelince titreşimi düşüyor ve *Ahamkara* ortaya çıkıyor.

Sizin ikinci benliğiniz, buradaki kişiliğimiz, buradaki kimliğimiz meydana geliyor çünkü burası başka bir saha, başka bir yer. Orada bu oyunun anlamı olmazdı. Burada anlamı var ve burada siz yeni bir kişilik alıyorsunuz, kendiniz oluşturuyorsunuz ve kendi evreninizi tezahür ettirmeye başlıyorsunuz ve onu tezahür ettirmek için daha süptil enerjilere ihtiyaç var.

Çünkü bir mühendis, bir yaratıcı rolünü üstleniyorsunuz, artık siz yaratıyorsunuz. Çünkü ruhi düzeyde kimin yarattığı belli. Orada her şey Evrensel Ruh'tan tezahür ediyor. Bu müthiş bir görüntü, bu müthiş bir algı. *Samad-*

hi haline ulaşınca onu yaşayabilirsiniz. Onun dışında hiçbir zaman varoluşun nasıl tezahür edildiğini anlayamazsınız.

Hep soruyorlar "Nasıl yaratıyor?" Bu, bir dinamik; yansıyarak oluşma ve tezahür etme dinamiği. Buraya gelince ona benzer bir şey yapıyorsunuz. Hiçten sıfırdan bir evren yaratmak istiyorsunuz sevgi yüzünden, koşulsuz sevgi sonucu ve burada bu olay başlıyor çünkü hiçbir şey yok ve bunu yapmak, bu mekaniği, bu varoluşu, evrensel varoluşu, bu evreni harekete geçirmek için koşulsuz sevgiye ihtiyaç var.

Çünkü sonuçta bu da bir yansıma. Üstte ne varsa altta da o var. Bu, bir gerçek; yansıtarak yaratıyorsunuz. Benzerlik şurada; O size verdi, şimdi siz O'na vermek istiyorsunuz ve içinizde bütün o yapı var. Bütün kozmoloji içinizde mevcut. Onu bu enerjiye yansıtıyorsunuz. *Brahma* bunu yapıyor, siz de bunu kendi çapınızda yapabilirsiniz ve yansıtacak bir alete ihtiyacınız var.

Bir mimar, bir heykeltıraş gibi hareket ediyorsunuz, o yüzden aletlere ihtiyacınız var. Bu evreni bu şekle sokmak için, bir kozmos ortaya çıksın diye aletlere ihtiyacınız var. Nedir o aletler? İlk alet *Ahamkara* (maddi benlik), ikinci alet *Buddhi* (zekâ) yansıtan unsur, o bir ayna. Zekâ dediğimiz şey bir aynadır. O, üst düzeyi bu düzeye yansıtan bir alettir ve sonra *Manas* (zihin) yansıtılanı icra etmek için bir alet ya da gerçekleştirme kapasitesi olan bir alet.

Zihinle ilgili en çok bildiğimiz şey düşünce ürettiğidir. Şu an onu kullanıyorsunuz; zihin aracılığıyla olayı çözmeye çalışıyorsunuz. Zihin aracılığıyla geri dönmeye çalışı-

yorsunuz. Ama bu arada enerjisi düştüğü için sizi rahat da bırakmıyor. Zihin aletini doğru şekilde kullanmak da kolay değil. Düşünceler üşüşüyor, aynı anda birçok şey düşünüyorsunuz, söylenenleri anlamıyorsunuz, yoruluyorsunuz, başka şeyler düşünüyorsunuz, çünkü zihniniz kontrolsüz bir hale gelmiş.

Ama en çok kullandığınız alet zihindir. Ve sonraki alet; duyular. Bu maddeyi duyu organlarıyla harekete geçiriyorsunuz. Bunlar hepsi iç içe çalışan aletlerdir. Ama hepsi yansımadır aslında ve hepsi koşulsuz sevgiden çıkan yansımalar, bilincin katılaşmasıdır aslında.

Katılaşarak devam ediyor ve en sonda bütün bunları bir arada tutabilen bir biçim ortaya çıkıyor ama bu biçim de ruhi biçimin yansımasıdır. Diyorlar ya "Tanrı insanı kendi suretinde yarattı." Yansıma olayı budur. Siz yansıtarak hareket ediyorsunuz ve aslında siz bir yansıma oluşturuyorsunuz.

En başta *Brahma* ruhi varlıklara maddi bedenler veriyor aslında maddi bedenler sadece ayrılan enerji sahaları, sonuç olarak bedeninizi siz oluşturuyorsunuz. Evrene ilk girişinizde benlik, zekâ ve zihin çok ince şekilde sizden tezahür eden unsurlardır. Çünkü hepiniz buraya bir evren yaratmak için geldiniz.

Ama evrenin başlangıcında sadece bir ruhi varlık *Brahma* rolünü üstleniyor ve evreni oluşturuyor. Böylelikle bir kişi evreni oluşturuyor diğerleri ona yardım ediyor. Ama evrende sayısız ruhi varlık var. Önceki evrenden kalanlar ve yeni gelenler var. Ama sadece bir ruhi varlık *Brahma* rolünü üstleniyor.

"Bunu da biliyor muydu ruhi varlık?" diye soruluyor. Ruhi varlık her şeyin farkında ama aldırmıyor. Başlangıçta *Brahma* olmak için bir izdiham var. Sayısız ruhi varlıklar var, *Brahma* olma olanağı çok düşük yani trilyonda bir gibi. Ama ruhi varlık risk alıyor yani koşulsuz sevgi dürtüsü sonucu hiçbir şeyi umursamıyor.

Ruhi varlık, "Ne olacak ki? Deneyeceğim, bunu yapacağım, yapmak istiyorum" diyor. Yedinci envolüsyon evresinde size empoze edilen inançlar varsayımlar ürünüdür. Yani kişinin günahkâr olduğu, kötü olduğu, cennetten kovulduğu ve aslında kötü olduğu hikâyeleri hepsi varsayım. Siz kötü değilsiniz. Siz günahkâr değilsiniz. Siz en iyilersiniz. Koşulsuz sevgiye kendinizi kaptırarak, her şeyi göze alarak, risk alarak bu evrene geldiniz.

ÖĞRENCİ: Buraya hata yaptığımız için düşmedik mi Üstadım?

AKİF MANAF: Kötü olduğunuz için değil kendinizi oyuna kaptırdığınız için buradasınız. Hata göreceli bir kavramdır.

ÖĞRENCİ: Biz altıncı düzeyden yedinci düzeye bazı hatalar yaptığımız için düşmedik mi?

AKİF MANAF: Kendinizi oyuna kaptırarak, çıldırdığınız için buraya indiniz. Çılgınca davrandınız ve artık altıncı düzeyde kalamadınız. Zaten bu evrene gelen ruhi varlıkların hepsi çılgın. Koşulsuz sevgi yüzünden çıldırmış ruhlar.

Çılgın ruhi varlık olduğunuz için yedinci düzeye kadar indiniz ama evrene ilk neden geldiniz? Koşulsuz sevgi yüzünden evrene geldiniz. Fakat bilgisiz kişiler tarafından

empoze edilir ki "Ruhi düzeyde olanlar daha iyi. Buraya gelenler daha kötü." Yanlış bilgilendirme; buraya gelenler daha iyi, buraya gelenlerin koşulsuz sevgi dürtüsü daha yüksek çünkü imkansız bir şeyi yapmak istemişler ve Mutlak olana bir evren hediye etmek istemişler. O yüzden sizler en iyilerisiniz.

Ama sonra kendinizi oyuna kaptırıp buraya kadar inersiniz o başka (gülüşmeler). Ama başlangıçta ne var? Başlangıçta olanı anlarsanız acılar son bulur. Başlangıcı anlayan sonu çözer, sonsuz olur. Çünkü bu sevgi başlangıcı olmayan bir şey; bu nedenle de sonu yok. Ama acıların sonu var. Acıları sona nasıl erdireceksiniz? Koşulsuz sevgiye geri dönerek.

Diyorsunuz ki, "Bitsin bu çile, gideyim buradan", değil mi? Ama nasıl?

ÖĞRENCİ: Bu çile bitsin diyoruz Üstadım.

AKİF MANAF: Evet, bitsin diyorsunuz. Ama nasıl bitecek? O son nasıl gelecek?

Sonsuzluğu idrak ederek, sonun olmadığını idrak ederek, başlangıcın olmadığını idrak ederek acılar sona erecektir. Başlangıcı varsa sonu da var. Bu nedenle sonu düşünmeyeceksiniz. Bu da bir paradoks. Sonu istiyorsanız o zaman başlangıç hep olacak. Sona ersin diyorsanız başlangıç olacak; tekrar ve tekrar olacak.

Çözüme ulaşmak için sonluyu aşmanız gerekiyor. Çünkü gerçek sevginin sonu yok; başlangıcı da yok. Ruhsal yaşamın, varoluşun sonu yok. Koşulsuz sevginin de sonu yok. O yüzden en iyileri buraya geliyor. Siz en iyilerisiniz.

Ama yedinci düzeyde kadar indik diyorsunuz kaptırdık kendimizi. Şimdi buradan nasıl çıkacağız? Soruyorsunuz. Siz en çılgın olanlarsınız (gülüşmeler). Her şeyi göze alanlarsınız. Koşulsuz sevgi sayesinde riski göze alıp bu evrene geliyorsunuz ve buraya kadar geldiniz.

Şimdi geri dönme zamanı. Aydınlanma ve geri dönme zamanı. Nasıl geri döneceksiniz? Aydınlanarak ve buraya geldiğiniz aracı kullanarak. Nedir o araç? Koşulsuz sevgidir. Spiritüel düzeye geri dönmek için koşulsuz sevgiye geri dönmeniz gerekir. Koşulsuz sevgiyi tekrar ortaya çıkarmanız, tekrar yaşatmanız gerekir.

ÖĞRENCİ: Üstadım, biz evreni Evrensel Ruh'a verdik mi? Verdiysek bu hediyeyi beğendi mi? Karşılığında o da bize başka bir evren mi hediye edecek? Yoksa başarısız mıyız? Ne oldu?

AKİF MANAF: Hediye vermek için çabaladınız ama kendinizi kaptırdınız ve unutkanlığa daldınız.

ÖĞRENCİ: Verdik mi hediyeyi?

AKİF MANAF: Maalesef hediye edemediniz. Çünkü hediye etseydiniz bunu bilirdiniz ve bana sormazdınız. Bunu soruyorsunuz çünkü içinizde bir kuşku var. Verdim mi vermedim mi? Tüm soru bundan ibaret.

Her şeyi göze aldınız, en iyi atışınızı yaptınız ve ıskaladınız (gülüşmeler). Çünkü *Brahma* olmadınız ve bu evreni oluşturmadınız. Evrenin başlangıcında bir izdiham vardı (gülüşmeler). O izdihamda başka birisi *Brahma* oldu.

Ama ruhi varlıklar her şeyin farkında. Birinci gezegenler düzeyi olan *Satya Loka* düzeyinde her şeyin farkındasınız. Bazıları diyor ki "Şimdi *Brahma* olamadım o zaman

bir sonraki evrende olayım. O zaman çıkayım evrenden ve dışarıda bekleyeyim. Hiç problem yok. Yeni tezahürde ben *Brahma* olayım." diyenler var.

Diğerleri *Brahma* ile birlikte evreni oluşturmaya başlıyor ve görevler üstleniyor. Bazıları ise oyunu kendi başına oynamak istiyor ve evrende kalıyor.

ÖĞRENCİ: Sayısız evren yok mu Üstadım? Niye her isteyen Brahma olamıyor?

AKİF MANAF: Sınırlı sayıda evren tezahür ediyor ve ruhi varlıkların sayısı daha fazla. Her evrende Brahma var ama yine yetmiyor (gülüşmeler). Bu evrenin içinde sayısız ruhi varlık var.

ÖĞRENCİ: Demek ki kadro yok, değil mi? (gülüşmeler)

AKİF MANAF: Aynen öyle. Tezahür eden evrenlerin sayısını belirtmek için bildiğiniz matematik yetmez ama yine de sınırlı sayıda evren var ve maalesef herkes Brahma olamıyor.

ÖĞRENCİ: Evrene her gelen Brahma olmak için mi geliyor?

AKİF MANAF: Her gelen evren hediye etmek için geliyor. Ama evreni oluşturmak için Brahma olmak gerekiyor. Orada böyle bir koşullanma veya hırs yok, "Brahma olmak için gidiyorum". Tabi evrende bu en yüksek pozisyon; Brahma evrende tezahür eden ilk bedenlenen varlık, o ilk kişi. Bu nedenle bilgisiz insanlar ona tapıyorlar, onu yaratıcı sanıyorlar.

Ama evrenin başlangıcında birçok ruhi varlık olduğu için kim Brahma olacak? Hangi ruhi varlık?

ÖĞRENCİ: Kim Brahma oluyor?

AKİF MANAF: Koşulsuz sevgisi dürtüsü en güçlü olan Brahma oluyor. Tüm ruhi varlıklar koşulsuz sevgiye sahip ama birisinin bu dürtüsü en güçlü. Ve biliyorsunuz ki, en güçlü hayatta kalıyor (gülüşmeler).

ÖĞRENCİ: Nasıl yani? (gülüşmeler)

ÖĞRENCİ: En hızlı olan mı?

AKİF MANAF: Koşulsuz sevgi titreşimi en yüksek olan. İzdiham var ve ilk yeri tutan biri var (gülüşmeler). En hızlı davrananın koşulsuz sevgi titreşimi en yüksektir. Her şeyi koşulsuz sevgi belirliyor. En çok seven en hızlı oluyor. Sonra Brahma olmayan ruhi varlıklardan bazıları diyor ki "Ben çıkayım dışarıda bekleyeyim orada nedensel okyanusta yüzeyim. Zaten oradan her şeyi görüyoruz. Evrenler kapanacak ve yeni açılışta yine girerim."

Bazıları diyor ki "Ben burada biraz dolaşayım, oynayayım, bir bakayım yani yine de Brahma olacağım, bu yüzden de bir tecrübe kazanayım. Bir deneyim edineyim (gülüşmeler). Genelde neler oluyor burada şöyle bir bakayım. Ve sonra daha iyi bir Brahma olayım" Öyle düşünüyor ve *Satya Loka* gezegeninde kalıyor Brahma'nın yanında.

Tecrübe edinmeye başlıyor Brahma ne yapıyor, ne yapmıyor, nasıl eğitiyor, Orijinal Yoga Sistemi nasıl uygulanıyor; bunları öğreniyor ve Orijinal Yoga Sistemi'ni uyguluyor. Ruhi varlıkların bir kısmı evrenin sonuna kadar *Satya Loka* gezegeninde kalıyor.

Bazıları gözlemci oluyor, bazıları ise Brahma'nın yanında çalışıyor. Brahma'ya yardım ediyor. Bir sonraki ev-

reni oluşturmak için hazırlanıyor. Bu arada böyle bir şey de var. Ara sıra Brahma bıkıyor bu olaydan ve istifa ediyor (gülüşmeler).

Brahma zaten evreni oluşturdu. Zaten hediyesini yaptı (gülüşmeler). Ama evreni yaratmakla iş bitmiyor. Ondan sonra onu idare etmek gerekiyor (gülüşmeler). O bir yük, yani yarattın ve hediye ettin, al sana evren. Çok iyi, sonra evreni kim idare edecek? Kim bu evrene bakacak? Brahma kalıyor orada ve evrenin yaşamı 100 evrensel yıl sürüyor.

Brahma evrende kalıyor ve idare ediyor ve görüyor ki bu çılgın ruhlar her türlü şeyi yapıyor. Onları organize etmeye çalışıyor, çünkü bir izdiham var (gülüşmeler). Ruhi varlıklar evrende rahat durmuyor; bir de gördün Brahma bıktı ve istifa etti. O zaman koşulsuz sevgisi en yüksek titreşimli olan ruhi varlık Brahma görevini üstleniyor ve mevcut evreni hediye ediyor.

Böylelikle ruhi varlık evrende kalıp bekleyebilir. Ama beklemeyenler de var. Evrenin dışına çıkıp ruhi düzeye dönenler de var. Veya evrenin dışında kalıp yeni evrenin tezahürünü bekleyenler var.

Bu arada bazı yaramaz ruhlar *Satya Loka* gezegeninde çılgınca oynamaya başlıyor. Her türlü oyunları sergiliyor ve yaramazlık yapıyor. Yaramazlık yapınca enerji titreşimi düşüyor ve ruhi varlık bir düzey aşağıya iniyor. Böyle oluyor. Evet buyurun.

HATA YAPMAK

ÖĞRENCİ: Üstadım, hata yapma durumu da var mı?

AKİF MANAF: Hata göreceli bir kavram. Her zaman yapılandan daha iyisi yapılabilir. Bu açıdan yani daha iyi bir şekilde yapma açısından yapılmış olan bir hata olarak görülebilir.

ÖĞRENCİ: Brahma hata yapar mı?

AKİF MANAF: Maddi evrende ateş dumanla kaplı olduğu gibi tüm eylemler hatalarla kaplıdır. Maddi evrende bir şey yapmak hata yapmak demek çünkü daha iyisini yapabilirsiniz. Kim hata yapmaz? Kim?

ÖĞRENCİ: Tanrı mı?

AKİF MANAF: Hayır.

ÖĞRENCİ: Evrensel Ruh mu?

AKİF MANAF: Hayır.

ÖĞRENCİ: *Civan-mukta* yani özgürleşmiş ruhi varlık.

AKİF MANAF: Hayır, bilemediniz.

Hiçbir şey yapmayan kişi hata yapmaz (gülüşmeler). Hiçbir şey yapmayan kişi hata da yapmaz çünkü hiçbir şey yapmıyor. Ama bu da bir hata. Hiçbir şey yapma. Hata yok ama o arada hiçbir şey de yok. Hata yapmamak için hiçbir şey yapmamak gerekiyor. Ama bu da bir hata.

ÖĞRENCİ: "Hatha yoga" yapsın.

AKİF MANAF: Tabi, o zaman "hata yoga" oluyor (gü-

lüşmeler). Ne olduğu isminden belli "hata yoga" veya "moga".

Her zaman hatalar olabilir. Neden? Çünkü bir şeyi ne kadar mükemmel yaparsan yap daha mükemmeli de var. Her zaman daha mükemmeli de var. O yüzden Brahma da hatalar yapıyor. Ama Brahma'nın öyle bir gücü var ki, bir hata yapınca ve bir karmik sonuç oluşunca o bedenini bırakıyor. Yeni bir beden tezahür ettiriyor. Brahma böyle bir güce sahiptir.

Satya Loka gezegeninde olan canlı varlıklar da benzer güce sahiptir. Onlar *Karma* biriktirmemek için bedeni yenileyebilir. Brahma bıraktığı bedeni bir malzeme olarak kullanıyor. Eski bedenin enerjisini başka ruhi varlıkların bedenlerini oluşturmak için kullanıyor.

ÖĞRENCİ: Üstadım, evrenin tezahüründe Brahma görevini bırakmadığı sürece her zaman Brahma mı?

AKİF MANAF: Evet.

ÖĞRENCİ: O zaman görevin bırakılması bekleniyor mu?

AKİF MANAF: Hayır. *Satya Loka* düzeyinde bir kıskançlık yok. Kimse Brahma'nın ayağına çelme takmıyor (gülüşmeler). Ya da istifa etsin diye beklemiyor. Ama bu arada Brahma olmak için bu da olanaklardan biri. Yani Brahma'nın görevi bırakması olabilecek bir şey.

ÖĞRENCİ: O bekleyenler bunu mu bekliyor?

AKİF MANAF: Hayır. Herkes seçtiği oyuna devam ediyor. Bekleyen kimse yok. Orada Brahma'nın yanında

olan birçok yardımcıları var. Çünkü bu evreni idare etmek için sayısız görevler var. Her düzeyde bu evreni kozmik halde tutmak için yani düzen içinde tutmak için birçok görevli var. Evrenin düzenini korumak için çalışan melekler, baş melekler vb. varlıklar Brahma ile çalışan canlılardır.

ÖĞRENCİ: O zaman birçok evren tezahüründe o görev Brahma'da oluyor değil mi?

AKİF MANAF: Genelde Brahma bir evreni tezahür ettirip, evrenin sonunda ruhi düzeye döner ve tekrar Brahma olmaz. Yani bireysel ruh Evrensel Ruh'a evreni hediye etti ve ruhi düzeye geri dönüyor.

ÖĞRENCİ: Brahma olamayan ruhlar yani bizler mesela Brahma olmaya çalıştık olamadık. Sonuçta her şey zihinsel alanımızda bir deneyim olarak bir şekilde kayıtlı mıdır?

AKİF MANAF: Tabi her şey zihinsel alanınızda kayıtlıdır. Evrene girdiğiniz andan bu güne kadar yaşadığınız her şey kaydoluyor.

ÖĞRENCİ: Her şey kayıtlara mı geçiyor?

AKİF MANAF: Evet, her şey zihnisel alanınızda kayıtlıdır ve Orijinal Yoga Sistemi sayesinde bu kayıtlara ulaşabilirsiniz.

ÖĞRENCİ: Peki biz Orijinal Yoga Sistemi uygulayıp geri dönebilir miyiz?

AKİF MANAF: Evet, Orijinal Yoga Sistemi hayatınızın sonuna kadar uygularsanız bu maddi bedeni bilinçli olarak terk edip ruhi düzeye ulaşabilirsiniz.

ÖĞRENCİ: Eğer bir başlangıç ve son yoksa o za-

man tekrar buraya gelme ihtimalimiz her zaman var, değil mi?

AKİF MANAF: Evet, her şey sizin isteklerinize bağlıdır. Eğer dilersiniz tekrar maddi düzeye gelebilirsiniz. Bu, mümkün.

Siz tüm sorularınıza cevaplar alarak bu evrenin paradoksunu çözüyorsunuz artık. Ve bu nedenle spiritüel düzeye geri dönebilirsiniz. Hep soruyorlar "Biz ruhi düzeye döndükten sonra tekrar maddi evrene gelebilir miyiz? Böyle bir şey olabilir mi?" Bu sorunun cevabı: Evet.

İlk dürtü koşulsuz sevgi olduğu için ve ona her zaman sahip olduğunuz için maddi evrene tekrar gelebilirsiniz. Yine de riski göze alabilirsiniz. Yine de bir evreni hediye etmek isteyebilirsiniz. Burada korkunç bir şey yok. Burası bir oyun alanı. Ama bu yedinci düzeye inenler ve daha aşağılarda olanlar bu kâbusu hatırladıkları için tabi belki de gelmek istemezler.

RUHİ DÜZEY

ÖĞRENCİ: Ruhi düzeye dönünce burada olanları hatırlıyor muyuz?

AKİF MANAF: Evet, hatırlıyorsunuz. Ama bir kâbus şeklinde; korkunç bir rüya gördünüz ve onu unutmak istiyorsunuz gibi. Ruhi düzeye dönünce burada olanları bir kâbus olarak hatırlıyorsunuz. Ama bu kâbusu unutmak isterseniz unutuyorsunuz.

ÖĞRENCİ: Evrenin tezahüründen sonra, evren

biterken Brahma hediyeyi sunmuş oluyor ve sonra tekrar dönüp hediye vermek istiyor ve evren yeniden tezahür ediyor mu? Bu bir kısır döngü haline mi geliyor?

AKİF MANAF: Hayır. Brahma, bu evren tezahür ettikten sonra zaten hediyeyi sunmuş oluyor. Hediye ettikten sonra geri dönüyor. Artık oyun oynandı ve Brahma rolünü oynayan ruhi varlık ruhi düzeye geri dönüyor.

ÖĞRENCİ: O geri döndü ama başka bireysel ruhlar kaldı mı?

AKİF MANAF: Evrenin kapanışında ruhi düzeye dönmek isteyen ruhi varlıklar Orijinal Yoga Sistemi sayesinde *Karma*'dan tamamen arınmışlarsa ruhi düzeye dönebilirler. Maddi düzeyde oyunlara devam etmek isteyen ruhi varlıklar ara düzey olan nedensel okyanusa geçerler ve evren tekrar tezahür edince maddi düzeye geri dönerler.

ÖĞRENCİ: Yine hediye etmek içgüdüsüyle geri mi dönüyorlar.

AKİF MANAF: Evet. Bu arada hediye etmek içgüdüsü körelebilir. Çünkü ruhi varlık yedinci ve daha alt düzeylere inince evrene gelme nedenini unutuyor ve yeniden evrene gelince neden geldiğini artık bilmiyor. Yeni evrende başka biri Brahma rolünü üstleniyor.

ÖĞRENCİ: Farklı bireysel ruhlar sürekli olarak aynı şekilde Brahma mı oluyor?

AKİF MANAF: Evet. Yeni evrende başka biri Brahma oluyor ve oyun tekrar başlıyor.

ÖĞRENCİ: Başka bir Brahma ile mi devam ediyor?

AKİF MANAF: Evet, her zaman Brahma rolünü başka bir ruhi varlık üstleniyor.

ÖĞRENCİ: Üstadım, sayısız Brahma mı var?

AKİF MANAF: Sınırlı sayıda ama bu sayıyı belirtmek için matematik yetmediği için sayısız denebilir. Böylelikle sayısız evrenler olduğu için sayısız Brahma'lar da var. Her evrende bir Brahma var.

ÖĞRENCİ: Ama onların da bir merkezi var mı?

AKİF MANAF: Yok.

ÖĞRENCİ: Evrenler köpük gibi hepsi bir arada ama sonuçta tek bir şeyin içinde hani onların hepsi aynı anda kapanıp açılıyor değil mi?

EVRENLER

AKİF MANAF: Evet ama tüm evrenler ayrı bir mevcudiyete sahip. Onlar üzüm salkımı gibi bir arada bulunuyor.

ÖĞRENCİ: Evet ama aynı anda hepsi kapanıyor ve açılıyor, değil mi?

AKİF MANAF: Evet, aynı anda kapanıp açılıyor.

ÖĞRENCİ: Hepsinde ayrı bir Brahma mı var?

AKİF MANAF: Her evrende ayrı bir Brahma var.

ÖĞRENCİ: Onların merkezi bir şeyi yok mu?

AKİF MANAF: Merkezi bir Brahma'sı mı? Yok (gülüşmeler). Her evren bir Brahma tarafından yönetiliyor ve tüm evrenler senkronize bir şekilde tezahür ediyor.

ÖĞRENCİ: O zaman çok sayıda Brahma mı var?

AKİF MANAF: Evet, çok sayıda Brahma var ve her Brahma kendi evrenini tezahür ettiriyor. Çok sayıda evren var ve her evrende bir Brahma var.

ÖĞRENCİ: Üstadım, Evrensel Ruh ne yapacak o hediye edilen evrenlerle?

AKİF MANAF: Kabul ediyor ve o evrenleri ruhi varlıklara kullandırıyor. Ruhi varlıklar o evrenlerde oyunlarını oynuyor. Yani hediye veren kazanıyor. Bu, evrensel bir yasadır: Veren her zaman kazanır. Bu nedenle de size diyoruz ki, sevginizi beklentisiz ve koşulsuz olarak verin; herkese dağıtın. Kazanan siz olacaksınız.

Unutmayın: **Veren her zaman kazanır alan ise kaybeder.** O yüzden kazanmak için aldıklarınızı beklentisizce verin; kazanan siz olun.

Yoga Academy'nin kuruluş amacı koşulsuz sevgiyi ve merhameti insanlığa beklentisizce dağıtmaktır. Bu yüzden görüyorsunuz ki Yoga Academy'ye gelen ve Orijinal Yoga Sistemi'ni düzenli uygulayan herkes koşulsuz sevgiyle dolup taşıyor ve sonra da o sevgiyi beklentisizce insanlığa dağıtmaya başlıyor. Bu, Evrensel Ruh'a verebileceğiniz en büyük hediyedir.

Ve bu hediyeyi evrene sunan insan arınarak ve aydınlanarak evrenin sınırlarını aşacak ve Evrensel Ruh'a kavuşacaktır. Hatta evrenin sınırlarını aşmadan önce, hala bu evrende iken siz koşulsuz sevgi sayesinde Evrensel Ruh ile bir bütün haline gelerek dünyanın en mutlu ve huzurlu insanı olacaksınız.

ÖĞRENCİ: Hani bir çocuğun resim yapıp annesine vermesi gibi mi?

AKİF MANAF: Sizi seven insan size bir hediye verdiğinde ne yapıyorsunuz? Hediyeyi kabul ediyorsunuz ve mutlu oluyorsunuz. Çünkü o hediye ile birlikte seven insan size sevgisini sunuyor. Bu, bir sevgi sunuşu ve siz o hediyeyi kabul ederek sevgiyle doluyorsunuz ve karşılığında o insan için doğal olarak bir şey yapmak istiyorsunuz. Yani bu etkileşim veya paylaşım sevginin artmasına neden oluyor. Tüm olay da bundan ibarettir. Sevginin artması.

ÖĞRENCİ: Ha, şey gibi mi görüyor?

AKİF MANAF: Bu olayda hediye önemli değil sevgi önemlidir. Hediye sevginin aktarılması için bir araç oluyor. Önemli olan koşulsuz sevginin ifadesidir. Hediye sadece bir araçtır.

ÖĞRENCİ: Mesela oğlum resim yapıyor, o resmi getiriyor ve bana veriyor...

AKİF MANAF: Size ihtiyacınız olmayan bir hediye veriyor ama siz seviniyorsunuz çünkü oğlunuz sizi düşünmüş, sizin için çalışmış, emek vermiş ve emeklerinin sonucunu size sunmuş. Oğlunuz sevgisini ifade etmek için size bir hediye sunuyor ve siz duygulanarak sevgi ile doluyorsunuz ve oğlunuzu bağrınıza basıyorsunuz. O an oğlunuz da çok mutlu oluyor ve sevgisi artıyor.

Yani tüm olay bundan ibaret: sevgiyi paylaşmak ve artırmak. Bir sevgi okyanusuna dalmak ve sevgi içinde kalmak. Koşulsuz sevginin niteliği budur: sevgiyle dolup taşarsınız ve herkesle paylaşmak istersiniz. Koşulsuz sevgiyi beklentisizce herkese dağıtmaya başlarsınız; isteyenlere de istemeyenlere de.

Ve bazıları size gıcık olur: nefretle dolu olanlar koşul-

suz sevgiyi istemez, öfkelenir ve negatif tepki verir. Ama siz aldırmazsınız, siz yolunuzdan şaşmadan devam edersiniz. Koşulsuz sevgi yolunda sizi kimse durduramaz, ilerlemenizi kimse engelleyemez.

ÖĞRENCİ: O etkiyi uyandırıyor...

AKİF MANAF: Aksiyon önemli ama aksiyon da koşulsuz sevgiden ortaya çıkıyor. Koşulsuz sevgi nedir? Doğal içten gelen bir dürtüdür. Yani varoluşun temelinde olan ilk impulstur. Aksiyon da oradan geliyor, o dürtüden kaynaklanıyor.

Seviyorsun ve harekete geçiyorsun ve eylemde bulunuyorsun. Sevgi içinde hareket ediyorsun. O aksiyon yaratıcılıkla ilgilidir, bir şey yaratmak, üretmek ve hediye etmek. Önemli olan eylemdir; yapmak ve vermek ondan sonra ne olacağı önemli değil.

Ama ondan sonra olacak şey sevginin artmasıdır, sevgiyle dolup taşmaktır ve başkalarına aktarmaktır. Ve tüm dünyayı sevgiyle doldurmaktır. Sürekli insanların ihtiyaçlarından konuşuluyor. Afrika'da insanlar açlıktan ölüyor ve daha çok besine ihtiyaç var diyorlar.

Aslında insanlığın tek ihtiyacı olan koşulsuz sevgidir. Eğer bu dünya koşulsuz sevgiyle dolup taşarsa kimse aç kalmaz, kalamaz. Çünkü koşulsuz sevgiyle dolu olan insan önce başkalarını sonra kendini düşünür, önce başkalarını besler sonra kendi beslenir. Ya da beslenmez çünkü siz koşulsuz sevgiyle dolunca yiyeceklere bile ihtiyacınız kalmayacak; o koşulsuz sevgi enerjisi sizi doyuracak.

KOŞULSUZ SEVGİ

Bu nedenle diyoruz ki bu dünyanın ihtiyacı olan tek şey KOŞULSUZ SEVGİDİR. Yoga Academy'nin kuruluş amacı dünyayı koşulsuz sevgiyle doldurmaktır. Bu dünya koşulsuz sevgiyle dolarsa öyle bir bolluk olacak ki şaşıracaksınız. Koşulsuz sevgi sınırsız bolluk demek. Bu nedenle size diyorum ki, koşulsuz sevgiye sahip olan insan en zengin insandır.

Ve maddi açıdan her şeyi olan ama koşulsuz sevgisi olmayan insan en fakir insandır. Zenginliği nesnelerde değil sevgide arayın. Ve bu zenginlik eksilmez hep artar çünkü kimse koşulsuz sevgiyi çalamaz (gülüşmeler). Bu yüzden de kasalara ve çelik kapılara ihtiyacınız olmaz. Koşulsuz sevgi eksilmez ve onu sizden alanlar da zenginleşir.

ÖĞRENCİ: Oğlum resimden bir şey yapıp onu büyük bir coşkuyla bana hediye eder. Bir duygu değil mi o?

AKİF MANAF: Sevgiden gelen bir dürtü. Birincisi, yaratıcılık dürtüsü yani sevdiğin insan için bir şeyler yapmak; ikincisi, fedakârlık dürtüsü yapılan şeyi sevdiğin insana vermek. Bu, koşulsuz sevgiden gelen dürtüler ama bu eylemler maddi beden, zihin ve duyguların etkisi altına girerek bencillik unsuru içerebilir.

Mesela kişi bunu dikkat çekmek için veya karşılığında bir şey almak için yapabilir. Ama temelde olan unsur ruhi varlıktan gelen saf koşulsuz sevgidir.

ÖĞRENCİ: Yani o onun belki prototipi...

AKİF MANAF: Evet, dışa vurmuş koşulsuz sevgi örneği. Sevgiden gelen bir dürtü ama bu dürtü çevresel faktörler yüzünden koşullanmış hale gelebilir. İlk başta, özellikle çok küçük çocuklar, koşulsuz sevgiyi dışa vurmaya çalışır ama zaman geçtikçe çevredeki insanlar ve dinamikler onların bu saf dürtüsünü bencillikle kirletir.

Bir süre sonra çocuk ebeveynlerine sevgisini ifade ederken karşılığında bir şeyler bekler. Ya da şunu söyler: "Anneciğim, babacığım eğer beni seviyorsanız bana şunu alın veya bunu alın." Ve istedikleri şeyler yapılmayınca çocuk öfkelenir ve "Sizden nefret ediyorum" der. Bazen de bu nefret şiddete dönüşür yani ebeveyni yumruklar veya tekmeler.

Bu, sevginin çevresel koşullar ve bencillik yüzünden nefrete dönüşmesinin çok bariz bir örneğidir. Sonra çocuk büyüdükçe aynı şeyleri başkalarına yapar ve koşulsuz sevgiden eser alamet kalmaz. Kişi artık bencilce sever ve bencilce davranır ve koşulsuz sevgi ifadesi ona tamamen yabancı gelir. Bunu bir ütopya olarak görür.

İşte Yoga Academy bu ütopyayı veya bu ideali gerçekleştirmek için buradadır. Bencil ve koşullanmış sevgi içinde bulunan bu gezegene koşulsuz sevgiyi öğretmek için buradayız. Bu gezegene bir öğreti vermek için gelmedik insanlıkta koşulsuz sevgiyi uyandırmak için geldik (alkışlar).

ÖĞRENCİ: Çocuk kendiliğinden onu yapıyor ve hediye ediyor…

AKİF MANAF: Evet, içinden geliyor. Sevdiği insan için bir şey yaratıyor; bu, ilk dürtüden gelen her şey. Ken-

dinizde de bunu görebilirsiniz. Bu koşulsuz sevginin tezahürlerini her adımda görebilirsiniz. Onun yankılarını hissedebilirsiniz. O saf dürtü çocukta daha çok ortaya çıkar ama çocuk büyüdükçe ve *Karma* birikince kısıtlanmaya başlar.

Koşulsuz sevgi açısından eylemin kendisi önemli yani verme ediminin kendisi ve bu verme eylemiyle ilgili sevgi hissi. Verince sevgi hissi artıyor ama alınca veya almak için çabalayınca sevgi hissi bitiyor.

Sevgiyi yaşatmak için sürekli bir şeyler yaratmak gerekiyor, hep yeni bir şey yaratmak ve tekrar yeni bir şey yaratmak. Aksi halde sevgiyi canlı tutamazsınız. Sevgiyi canlı tutmak için sürekli yeni şeyler yaratmak ve bunu beklentisiz vermek gerekiyor. Sevgiyi canlı tutmanın sırrı budur.

Bunu net bir şekilde görebilirsiniz iki insan birbirini seviyor ve eğer sürekli birbirileri için bir şeyler yapıyor ve birbirileri için özverili çabalarda bulunuyorlarsa sevgi canlı ve taze kalıyor. Ama eğer çabalar bitiyor ve kişiler birbirinden bir şeyler bekliyorlarsa sevgi tükenmeye başlıyor ve ilişki rutinleşiyor. Ve bu tür rutinleşmiş ilişki bitmeye mahkum çünkü ilişkiyi ayakta tutan sevgi artık yok.

ÖĞRENCİ: Ruhi varlıklar orada ne yapıyor?

AKİF MANAF: Ruhi varlıklar ruhi düzeyde benzer şeyler yapıyor. Sevgi dolu oyunlar sergiliyor. Ruhi varlık maddi düzeye gelip bir evren yaratmak istiyor. Ruhi düzeyde de benzer şeyler yapıyor. Bir mekân yaratıyor, bir oyun mekânı oluşturuyor.

ÖĞRENCİ: Oyun mu peki oradaki de?

AKİF MANAF: Evet, sevgi dolu oyunlar.

ÖĞRENCİ: Oyun devam ediyor yani...

AKİF MANAF: Aslında oyunlar ruhi düzeyde başlıyor ve burada yani maddi düzeyde devam ediyor. Örneğin ruhi düzeyde ruhi varlık bir deniz yaratıyor ve Evrensel Ruh'u davet ediyor: "Gel benimle birlikte yüz bu denizde". Ve orada birlikte yüzüyorlar. Çünkü Evrensel Ruh'un sayısız biçimleri var, istediği biçimi alır ve dilediği şekle girer.

Ayrıca Evrensel Ruh koşulsuz sevgi sayesinde istediğiniz şekilde sizinle oynar; bu, karşılıklı sevginin tezahürüdür. Yani sevgi var ama hep vericilik de var. Örneğin Evrensel Ruh ile bir dost gibi oynamak istiyorsunuz. Ama O'nun sevgisi her zaman sizin sevginizi aştığı için veren O oluyor. Çünkü siz sadece O'nun bir kıvılcımısınız, yani sonsuz bir sevginin, sonsuzluğun bir kıvılcımısınız. Siz sevginizi vermek istiyorsunuz ama sonuçta her zaman O veriyor.

Siz O'na dost olarak bir deniz sunuyorsunuz ama O da sizin dostunuz olarak denizde sizinle yüzüyor. Yine de verici O oluyor. Ama sonuçta bir kaynaşma gerçekleşiyor. Sonuçta bu bir oyun. O da koşulsuz sevgiden dolayı bu oyuna katılıyor.

Soruyorlar; " Tezahür neden başlıyor? Sonra da bütün bu izdiham başlıyor. Neden tek olan çoğalıyor?" O da sevgi dürtüsünden. Çünkü sevgi iletişim demek, sevgi çoğul demek, sevgi tekil demek değil, çoğul demektir.

O yüzden Mutlak çoğalıyor. Seven kişilere ne oluyor, bir araya geliyorlar ve ne oluyor? Çoğalıyorlar (gülüşmeler). Yani evrensel sevginin temelinde bu var. Koşulsuz sevgiden ortaya çıkan çoğalma dürtüsü. Bu nedenle Mutlak çoğalıyor. Koşulsuz sevgi yüzünden çoğalıyor.

Mutlak çoğalınca sevgi dolu oyunlar sergiliyor ve sizinle oynuyor. Orada da bunu yapıyor. Çeşitli oyunlar ortaya çıkıyor. Sonra başka bir oyun, başka bir oyun, her türlü oyun. Güzel bir elbise olup O'nun üstünde bulunabilirsiniz, çünkü her türlü şekle girebilirsiniz veya güzel bir kumsal olup O'nu üstünüze yatırabilirsiniz. Bu da bir oyun. Bunları burada yapamıyorsunuz ama orada yapabilirsiniz.

ÖĞRENCİ: Burada da biz Yoga Academy merkezleri açıyoruz Üstadım, size olan sevgimizden.

AKİF MANAF: Evet, bu koşulsuz sevginin ifadesidir. Siz insanlığa bir Yoga Academy merkezi sunuyorsunuz. Emek veriyorsunuz ve insanlar Yoga Academy merkezine gelip Orijinal Yoga Sistemi'ni uygulayarak tüm acılardan kurtuluyor ve koşulsuz sevgi ile doluyor. Sonra koşulsuz sevgi ile dolmuş bu insanlar başkalarına bu koşulsuz sevgiyi sunuyor. Böylece toplum koşulsuz sevgi ile dolup taşmaya başlıyor.

Toplumun en çok koşulsuz sevgiye ihtiyacı var. Tüm problemlerin çözümü koşulsuz sevgiden geçer. Çünkü koşulsuz sevgiye uyanmış insan çevredeki her şeyi yani doğayı, hayvanları ve insanları beklentisizce sevmeye başlar.

Envolüsyonun yedinci evresinde koşulsuz sevgi kayboluyor. Bu sevgiyi uyandırmak için Orijinal Yoga Sistemi'ne ihtiyaç var. Sordunuz ya; koşulsuz sevgi nedir yani bilmediğim, tanımadığım insana o sevgiyi nasıl tezahür ettireceğim? Dediniz ya; sevgim koşulludur yani seveni seviyorum, sevmeyeni sevmiyorum vs.

Koşullu sevgi kısıtlayıcı, sınırlayıcı ve bu nedenle de

acı vericidir. Koşullu sevginin belirtisi acı verici olmasıdır. Sevgi güzel bir şey, sevdiğinizde ne kadar güzel oluyor değil mi, başlangıçta her zaman çok güzel oluyor. Ama sonuç acı verici oluyor. Neden? Çünkü sevginiz koşullanmıştır, kısıtlanmıştır, sınırlar içindedir.

O zaman sevgi sıkıyor, sıkıntı yaratıyor. Çünkü beden ruhu sıkmaya başlıyor. Koşulsuz sevgi tezahür edince ruh bedeni aşıyor ve özgürlüğe kavuşuyor. Ama koşullu sevgi yüzünden ruh bedene sığmıyor ve beden tarafından sınırlanıyor. Kişi koşullu sevginin kölesi oluyor ve kendini hapiste gibi hissediyor. O yüzden koşullu sevgi acı veriyor.

Acı veren o koşullu sevgiden nasıl kurtulabiliriz? Sevginiz nasıl koşulsuz olabilir? Koşulsuz sevgi kapısının anahtarı Orijinal Yoga Sistemi'dir. Yani Orijinal Yoga Sistemi koşulsuz sevgiyle temasa geçmek için bir araçtır. Koşulsuz sevgiyle temasa geçmek gerekiyor. Ama başlangıçta bunu kendiniz için yapmalısınız. Çünkü maddi ego yüzünden artık koşullanmışsınız.

Yani ben ve onlar; ben ve evren. Koşullanma budur: "evren ve ben" değil "ben ve evren" yaklaşımı. Her şey benden başlıyor; ben evrenin merkeziyim kavramı koşullanmanın ana nedenidir. Bu koşullanmadır, kendini maddi ego sınırlarına hapsetmektir.

Ama eğer siz sadece bu noktadan bu noktaya yani "ben ve evren" tutumundan "evren ve ben" tutumuna geçit yapabilirseniz; eğer "evren ve ben" diyebilirseniz koşullanma biter. O zaman kölelikte de biter.

Ama tüm sorun da orada, geçemiyorsunuz. Koşulsuza doğru ilerleyemiyorsunuz. Nasıl geçeceksiniz? Enerji tit-

reşimini yükselterek ve kuantum sıçrama yaparak. Ama nasıl sıçrayacaksınız? Bilinci genişleterek ve Orijinal Yoga Sistemi bunu sağlar. Bilinç genişliyor ve enerjiyi yükseliyor.

Ondan sonra ne oluyor? Hiç farkında olmadan, hiç düşünmeden birdenbire tanımadığınız etmediğiniz bazen de sevmediğiniz, hoşlanmadığınız insanlar için bir şey yapmaya başlıyorsunuz. Ne yapıyorsunuz? Orijinal Yoga Sistemi'ni yararını gördüğünüz için insanlara sunuyorsunuz ve koşulsuz sevgi ortaya çıkıyor. Koşulsuz sevgi oradan başlıyor.

Bu arada yanınızdakiler, çevrenizdekiler, sevdikleriniz kaybolmuyor. Onları daha çok seviyorsunuz çünkü artık onları koşulsuz bir sevgiyle seviyorsunuz. Çünkü artık onlara sunacak paha biçilmez bir servetiniz var.

Örneğin sevdiğiniz insana hediye verebilirsiniz, para verebilirsiniz, şunu, bunu araba hediye edebilirsiniz ama bunlar hepsi sınırlı. Maksimum ne verebilirsiniz ki? Bir ada hediye edebilirsiniz ve bu ada bir hapishaneye dönüşür.

Ama Orijinal Yoga Sistemi sayesinde sevdiğiniz insana evreni veriyorsunuz gerçekten. Evrensel sevginin kapıları açıyorsunuz. Özgürlük veriyorsunuz. Sevdiklerinize bile gerçek sevgiyi veriyorsunuz ve kendinizde bir değişimi, dönüşümü görüyorsunuz. Pozitif bir dönüşüm gerçekleşiyor.

İlk önce kendinizde bir dönüşüm görüyorsunuz ki artık yakınlarınızı koşulsuz sevmeye başlıyorsunuz. Sevdiğiniz insan size acı verici bir şey deyince, bunu umursamıyorsunuz çünkü affediyorsunuz. Çünkü koşulsuz sevginin

bir belirtisi de affetmektir. Siz önceden herkesi affediyorsunuz bu yüzden de her türlü negatif düşünce ve eyleme aldırmıyorsunuz.

Bazen koşulsuz sevgi uyanınca insan soruyor, "Ben umursamaz oldum; bu iyi mi, kötü mü? Artık umursamıyorum. Biri bana hakaret ediyor. Umurumda değil (gülüşmeler). Ve o kişiye acıyorum, bana hakaret ediyor, ben ona acıyorum. Zavallı diye düşünüyorum. Bu iyi mi, kötü mü?"

Bu, kesinlikle iyi bir şey; umursamıyorsunuz çünkü size hakaret etmeden önce o kişiyi affediyorsunuz. Böyle hissedince ilk başta şaşırıyorsunuz ama budur koşulsuz sevginin alameti. Bu bir başlangıç; ondan sonra koşulsuz sevgi dolu eylemler başlıyor.

Koşulsuz sevgiyi herkesle paylaşmaya başlıyorsunuz, onu başkalarına öğretmeye başlıyorsunuz yani koşulsuz sevmeyi başkalarıyla paylaşıyorsunuz. Yoga kamplarında koşulsuz sevgiyi herkesle paylaşıyoruz ve koşulsuz sevgi doruğa ulaşıyor.

Ama bazı koşullanmış ve kıskanç kişiler diyor ki, "Bu eğitimler bir kazanç kaynağıdır." Onlar kendilerini yansıtıyorlar. Hayatlarında kimseyi beklentisiz sevmemişler ve yaptıkları her şey çıkar amaçlıdır. Kimseyi koşulsuz sevmemişler ve koşullu sevgileri ticaretten başka bir şey içermiyor. O yüzden her yerde ticaret görüyorlar çünkü kendi negatifliklerini yansıtıyorlar. Ama bir şeyde haklılar; bu eğitimler koşulsuz sevgi kazanmak için kaynaktır. Siz koşulsuz sevgi kazanıyorsunuz ve bu paha biçilmez bir kazançtır.

Negatif düşünceli kişilerin söyledikleri boş laflardır, çünkü zaten finansal bir ortamda olduğumuz için bu bir mecburiyet. Örneğin bu tesiste eğitim vermek için ödeme yapmamız gerekiyor. Eleştiren kişilerin dürüst olmadığını şöyle anlarsınız; onlara "siz sponsor olun biz de ücretsiz eğitim verelim" deyince hemen ortadan kayboluyorlar. Artık sesleri çıkmıyor.

Ama bu eğitimler de koşulsuz sevgi ve üstünlük belirtisidir. Hangisi daha kolay? Burada üç yüz kişiyle uğraşmak mı yoksa gidip bir orman evinde sakin sakin meditasyon yapmak mı? Ya da Himalaya Dağları'nda kalmak, öyle yapanlar da var. Orası cennet gibi bir yer ve çok güzel, cennet üstü bir hal yaşıyorsunuz.

Ama koşulsuz sevgi sayesinde bir dürtü hissediyorsunuz. Acılar içinde kıvranan insanlar için bir şey yapmak istiyorsunuz. İnsanlık acılar içinde kıvranırken siz huzur içinde oturamıyorsunuz. Onlara yardım etmek içinizden geliyor. Bu koşulsuz sevginin belirtisidir.

Koşulsuz sevgiyle temasa geçince merhamet hissi ortaya çıkar. Merhamet zihinde üretilemez, merhamet ruhtan gelir. Koşulsuz sevince merhamet içinizden geliyor. Bu, genel insanın yaptıklarına benzemez. Yani genel insan şöyle der: "Ben bugünden itibaren veya Pazartesiden itibaren herkesi koşulsuzca seveceğim (gülüşmeler). Koşulsuz sevmeye başlıyorum; Pazartesi günü başlıyorum."

ÖĞRENCİLER: Bir diyete başlamak gibi…

AKİF MANAF: Sonra sabah kalkar orada onu, bunu sevmeye çalışır sonra işte ortalık karışır (gülüşmeler). Koşulsuzca sevmeye çalıştığı kişiyle kavga çıkar ve yapay

"koşulsuz sevgi" kaybolur. Yerine nefret gelir. Yine eski hamam eski tas. Suni çabaların sonucu bu olur.

O yüzden sadece Orijinal Yoga Sistemi'ni uygulayarak ve enerjiyi yükselterek koşulsuz sevgiyi tezahür ettirebilirsiniz. Bu Yoga kampı üç günlük bir eğitimdir; bir gün geçti ve iki gün kaldı. Her gün Orijinal Yoga Sistemi'ni uygulayacağız ve üç günün sonunda koşulsuz sevgiyi içinizde hissedeceksiniz.

Çünkü çevrenizdeki insanları başka gözle görmeye başlayacaksınız; her çalışmadan sonra sevgiyle dolacaksınız ve herkese sevgi dolu gözlerle bakacaksınız. Nefretten arınacaksınız; nefret duygusu tekrar sevgiye dönüşecek ve bir sevgi patlaması meydana gelecek ve koşulsuz sevgi ortaya çıkacak.

İnsanların olumsuz davranışlarını kolaylıkla hoş göreceksiniz. Biri sizi eleştirecek ama siz o eleştiren kişiyi sevmeye devam edeceksiniz. Eleştirme dürtüsü kaybolacak. Neden? Çünkü zihin arınmaya başlıyor, bilinçaltında birikmiş bütün o negatiflik atılıyor. Siz koşulsuz sevgi sayesinde bu tür insanlara kolaylıkla tahammül ediyorsunuz.

Bu eğitimde olan insanlar hem daha hoşgörülü hem de daha sabırlı olacaklar; bu da tekâmülün bir parçası. Olumsuz davranışlara tolerans göstermeyi öğreneceksiniz. Çünkü bu evrenden geçerken ve yedinci düzeye inerken birçok şey oldu ve bilinçaltınızda büyük bir birikim var ve koşulsuz sevgiden uzaklaştınız.

Çakra düzeylerinde oluşmuş blokajlar çözülürken negatif enerjiler atılır. Negatif eğilimleri bırakıp yolunuza devam ediyorsunuz. Devam ederek o koşulsuz sevgiye ulaşı-

yorsunuz. Ama koşulsuz sevgiye hiçbir zaman suni çabalarla ulaşamazsınız. Bu iş suni şekilde olmayacak. Pratik uygulamalar sayesinde ve beklenmeden ortaya çıkacak.

Beklentisiz çabalarda bulunmanız gerekiyor. Eğer oturup düşünürseniz ki, "Ne zaman o koşulsuz sevgi gelecek, ne zaman, ne zaman, ne zaman?" Hiç gelmez (gülüşmeler). Ama beklemeyi boş verip, koşulsuz sevgiyi beklemeden Yoga yoluna devam ederseniz bir gün gelecek. Bir gün koşulsuz sevgiyi hissedeceksiniz.

ZAMAN KAVRAMI

ÖĞRENCİ: Bu, planlamakla düşlemek arasındaki bir fark gibi çünkü zaman yok arasında. Planladığınız zaman işin içine zaman giriyor ama düşlediğiniz zaman, zaman kavramı yok.

AKİF MANAF: Herhangi bir şeyi planlamak veya düşlemek gelecekle ilgilidir. Tabi planlamak daha çok ulaşmak istediğiniz şeyi zamana bağlamaktır. Düşlediğiniz şeyleri ise zamana bağlamayabilirsiniz. Yine de planladığınız şeyleri düşlersiniz ve düşlediğiniz şeyleri planlarsınız. Bu birbiriyle bağlantılı iki benzer eylem.

Tabi planlama daha çok beklenti içerir ama düşleme beklenti içermeyebilir. Burada önemli olan bir beklentinin olmamasıdır. Teknikleri en iyi bir şekilde icra edin ama bir beklentiniz olmasın o zaman paradoksal olarak koşulsuz sevgiye en kısa sürede kendiliğinden ulaşacaksınız.

ÖĞRENCİ: O yüzden, bence düşleyebiliriz bunu, ama planlamamalıyız...

AKİF MANAF: İnsan düşleyerek de beklenti içine girebilir. Mesela yarın sevdiğin insanla buluşmayı düşleyerek bir buluşma beklentisi içine girebilirsin. Ve sonra eğer görüşemezsen hayal kırıklığına uğrarsın. Yani düşleyerek de beklenti oluşturabilirsiniz.

ÖĞRENCİ: Aradaki fark zaman kavramı; belki sonsuzluk da bununla ilgili bir şey olsa gerek. Yani sonsuzluğu anlamak için önce zamanı yok etmeniz lazım. Zamanı yok ettiğiniz zaman sonsuzluk kavramını algılayabiliyorsunuz.

AKİF MANAF: Birincisi, zamanı yok edemezsiniz. İkincisi, bu konuda doğru yaklaşım zamanı aşmaktan ibarettir. Yani zamanı yok edemezsiniz ama aşabilirsiniz. Zamanı aşınca beklentiler kaybolur çünkü beklenti her zaman gelecekle ilgilidir. Ama sadece düşleyerek zamanı aşamazsınız. Zamanı aşmak için Orijinal Yoga Sistemi uygulanmalıdır. Orijinal Yoga Sistemi sayesinde zaman aşılır ve beklentiler kaybolur.

Sonsuzluğa ulaşmak için zamanı yok etmek değil zamanı aşmak gerekir. Zaman yok edilemez çünkü zaman bu evrende en baştan beri hareket eden çok ince bir güçtür. Evreni oluşturan tezahür etmemiş madde bu gücün dürtmesiyle harekete geçer ve evren oluşmaya başlar. Ve sonra zamanın gücü bu evreni son anına doğru sürükler.

ZAMANSIZLIK

ÖĞRENCİ: Zamanın olmadığı, ilerlemediği bir alan var. Siz bunu daha çok fark ediyorsunuz-

dur... Siz bunu görüyorsunuz orada, farklılıkların farkındasınız, bu farklı. Bunu açıklayabiliyor musunuz? İzafi bir zaman bu, izafi bir şeyden bahsediyorum. Zamanın olmadığını algıladığınız anda bence sonsuzluğu da algılarsınız.

AKİF MANAF: Zaman her zaman var ama zamanın ilerlemediği bir düzey var. Bu düzeye ruhi düzey diyoruz. Zamansızlık düzeyi; orada zaman var ama kimse yaşlanmaz. Ruhi düzeyde zamansızlık zamanı var. Zamansızlık zamanı bir paradokstur. Siz bu paradoksu bilmediğiniz için zamanın yok olmasından bahsediyorsunuz. Zamanı yok edemezsiniz. Bu hatalı bir yaklaşım; bu bir spekülasyon, bir zihin kurgusu.

Zamansızlık düzeyinde olan zamanın bir akışı var, olaylar ilerliyor ama zamanın olaylar üzerinde kontrolü yok. Bu nedenle de olaylar zamanın ötesindedir. Dünyevi mantık bu olguyu çözemez çünkü bu olgu fizik değil metafiziktir ve mantığın dışındadır.

Açıklama şudur maddi düzeyde zaman izafidir yani görecelidir. Bu yüzden sıkıldığınızda zaman uzar mutlu olduğunuzda ise kısalır. Veya uzayda yeryüzüne nispeten zaman yavaşlar vs. Bunlar maddi düzeye ait olan şeyler. Buradaki izafi zaman aşılınca maddi zamanın olmadığı ama ruhi zamanın olduğu düzeye varınca sonsuzluğu yaşarsınız. O zaman koşulsuz sevgi de ortaya çıkar.

ÖĞRENCİ: Bence bütün bir bakış açısına da sahip oluyorsunuz.

AKİF MANAF: Bakış açısı zihinle ilgili olduğu için görecelidir. Zamanı aşmak için tüm bakış açılarınızı aşmanız

gerekir. Sizi maddi düzeyde tutan şey bakış açısıdır. Siz koşulsuz sevgiden uzak tutan şey de sahip olduğunuz bakış açılarınızdır. Koşulsuz sevgiye ulaşmak için tüm bakış açılarınızı ve zihninizi aşmanız gerekir.

KADER

ÖĞRENCİ: Yani benim kendime kaderi açıklamam böyle oldu.

AKİF MANAF: Sizin kaderiniz eylemlerinizle ilgilidir. Yaptığınız her şeyin karşılığını alıyorsunuz ve aldığınız o karşılıklar sizin kaderinizi oluşturur. Yani ektiğiniz eylemler biçtiğiniz kaderle sonuçlanır. Siz kaderin sınırlarında hareket ederek koşulsuz sevgiye ulaşamazsınız sevginiz her zaman kader tarafından koşullanmış olacaktır. Koşulsuz sevgiye ulaşmak için kaderinizin efendisi olmanız gerekir.

ÖĞRENCİ: Kader nasıl bir şey diye kendime çok uzun süre sordum. Bunun bir yıl önce cevabını aldım kendimde. Aldığım şey de şuydu; zamanın olmadığı bir yerden tepeden bakan bir şey var. Yani sizin sadece gideceğiniz yolları biliyor ama siz bilmiyorsunuz...

AKİF MANAF: Aslında kaderinizi tepeden bakan bir şeyle ilişkilendirerek siz sorumluluktan kaçıyorsunuz. Kaderinizin mimarı sizsiniz; siz ne ekiyorsanız onu biçiyorsunuz. Başınıza gelen her şeyden siz sorumlusunuz.

ÖĞRENCİ: Hayır, hayır Evrensel Ruh...

AKİF MANAF: Evrensel Ruh size bu evreni bir oyun alanı olarak veriyor ama oyunu oynayan sizsiniz. Ve oynadığınız oyun kederinizi oluşturur.

ÖĞRENCİ: Şimdi yukarıdan bakan bence yaratıcı bir güç var.

AKİF MANAF: Yaratıcı gücün size bakmaktan başka bir işi yok mu? (gülüşmeler) Oturup oradan size bakmaktan daha iyi bir iş bulamıyor mu? (kahkahalar)

ÖĞRENCİ: Bu yaratıcı gücün adı farklı olabilir herkes için ama başlangıç noktasında bir şey size yukarıdan bakıyor.

AKİF MANAF: Bakarak sıkılıyor ve sizi cezalandırıyor (gülüşmeler).

ÖĞRENCİ: Bence bu bakan şey o kadar büyük ve o kadar mükemmel bir şey ki. Sizin seçimlerinizi biliyor. Seçimleri siz yapıyorsunuz ve bu korkunç bir olasılıklar zinciri. Yani herkes için, her başlangıç noktasında, her doğan yeni bir canlı için bu korkunç bir olasılıklar zinciri. İşin büyüklüğü burada bence. Zaten sizin yapacağınız her davranışın onun tarafından biliniyor olması zaten işin büyüklüğü. Sizin bütün olasılık kombinasyonlarınızı biliyor. Ama siz sadece tek bir yolu biliyorsunuz. O milyarlarca yolda ve siz sadece tek bir yolda ilerliyorsunuz. Bence kader budur.

AKİF MANAF: Birincisi, "bence" dediğinizde spekülasyon veya zihin kurgu demek. Siz gerçekleri bilmiyorsunuz sadece fikir üretiyorsunuz. Yani bilgi sahibi değilsiniz fikir sahibisiniz. Bu da hata yapmak demek; yani varsa-

yımlarda bulunuyorsunuz, bu yüzden de kafanız karışık. Gerçekleri öğrenmek için bir uzmana veya bilirkişiye ihtiyacınız var; gerçekleri onları bilenden öğrenebilirsiniz.

Söylediklerinizde temel hata şudur: zaman sınırları içinde olan düzeyin olgularını zamansız düzeye bağlamaya çalışıyorsunuz. Zamansızlık zamanla ilgilenmez çünkü onun ötesindedir. Zamansızlık düzeyi için zaman düzeyi bir illüzyondur, bir rüyadır, gerçek değil. Nihai gerçeklik olanın gerçek olmayanı izlediğini varsayıyorsunuz. Bu, bir yanılsama.

Ayrıca da ürettiğiniz kader kavramı havada kaldı yani bir temeli yok. Ve varsayımlarınız da gerçekçi değil çünkü her an birçok seçiminiz var ve siz özgür iradenizi kullanarak seçimler yapıyorsunuz. Mesela bu Yoga gezisine gelmeyebilirdiniz ve o zaman birçok başka seçenekleriniz olacaktı.

Buraya geldiğinizde de birçok seçeneğiniz var. Mesela bu söyleşiye gelmeyip odanızda televizyon seyredebilirdiniz veya buradayken bu soruları sormayabilirdiniz. Veya şu an açıklamaları dikkatle dinleyebilir veya hayallere dalabilirsiniz. Konuşana saygı duyabilir veya saygısızca itiraz edebilirsiniz. Sizin ürettiğiniz kader kavramı tamamen pürüzlü ve eksiktir çünkü zamanın etkisinde olan sınırlı zihnin ürünüdür.

ÖĞRENCİ: Hayır, hayır; yani demek istediğim zaman kavramla ilgilidir (gülüşmeler).

AKİF MANAF: Zaman bir gerçektir ve hiçbir kavramla ilgili değil. Siz bir zaman kavramı üretebilirsiniz ama bu ürettiğiniz kavram gerçeklerden uzak olacaktır ve bu yüz-

den hiçbir yere varamayacaksınız. Zihinsel spekülasyonlar sizi hiçbir yere vardırmaz sadece gerçeklerden gitgide daha da uzaklaşırsınız.

Gerçek bilgilere sahip olmadığınıza dair şu an bir örnek vereceğiz. Zamanın ötesine geçmekten bahsettiniz. Zamanın ötesine nasıl geçeceksiniz?

ÖĞRENCİ: Zamansızlığı algılamak lazım ama bunu nasıl yapacağımızı bilmek işte dediğim gibi planlanan ve düşlemek arasındaki fark gibi bir şey.. Zamanın olmadığını algıladığınız zaman veya hissettiğinizde bunu anladığınızda bence olay ortaya çıkıyor ama buna tabi nasıl ulaşılır?

AKİF MANAF: Nasıl ulaşılır bilmiyorsunuz ama sürekli konuşuyorsunuz. Bilmediğiniz olgular üzerinde hatalı fikirler üretiyorsunuz. Ayrıca söylediklerinizin mantık içermiyor. "Zamanın ötesine nasıl geçeceksiniz?" sorusuna "Zamansızlığı algılamak lazım" diye cevap veriyorsunuz.

Sonra kendiniz sorduğunuz "Bunu nasıl yapacağız?" sorusuna "plânlamak ve düşlemek arasındaki fark gibi bir şey bu" diye cevap veriyorsunuz. Bu sorunun cevabı değil; bu cevabın soruyla hiçbir ilgisi yok. Yani zihinsel spekülasyon ormanında yolunuzu kaybettiniz ve çaresiz bir durumdasınız.

Size tekrar soruyorum: "Zamanın ötesine nasıl çıkacaksınız?"

ÖĞRENCİ: En azından önce bir kabul etmemiz lazım, zamansızlık ortamını kabul etmeniz lazım. Ondan sonra oraya nasıl ulaşacağınıza dair araştırma yapmanız lazım. Belki bu şekilde Orijinal

Yoga Sistemi ile olacak, belki farklı şekillerde ama önce onu algılamanız lazım. Algılamak bence önce geliyor…

AKİF MANAF: Yine de bir cevabınız yok. Zamanın ötesine çıkmak için algılamanız gerekiyor diyorsunuz, doğru mu?

ÖĞRENCİ: Evet.

AKİF MANAF: Ama nasıl çıkacağınızı bilmiyorsunuz?

ÖĞRENCİ: Ha, bunu tabi ki, işte o yüzden…

AKİF MANAF: Bilmiyorsunuz çünkü "bunu tabi ki, işte o yüzden" mantıklı bir cevap değildir. Aslında mantıksız bir cevap da değildir (gülüşmeler). Yani ne mantıklı ne de mantıksız bir cevabınız yok. Bu, zihinsel spekülasyonların sonucudur. Cevapsızlık haline gelmek; çok zor bir durum, bir çıkmaz.

Eğer izin verirseniz ben size anlatacağım (gülüşmeler).

ZAMANI AŞMAK

ÖĞRENCİ: Tamam (öğrenci gülüyor).

AKİF MANAF: Nihayet teslimiyet noktasına geldik. Alkış (alkışlar).

Öğrenci Üstada teslim olmayınca yani bilmediğini itiraf etmeyince bilgi edinemez ve tekâmül edemez. O yüzden her şeyi bildiğini düşünen cahil insanlar ne bilgi edinebiliyor ne de gelişiyor.

Zamanın ötesine çıkmak yani koşulların ötesine çıkmak, koşulsuz hale gelmek için zihni aşmanız gerekiyor.

Zihnin ötesine geçmek gerekiyor çünkü zaman zihin aracılığıyla sizi etkiliyor. Zaman ve zihin iki çok süptil enerji türüdür. Bu ikisinden zaman daha incedir. Maddi düzeyde bu iki ince enerji birbiriyle sıkı bağlantıdadır.

Evrende kimse zamanın etkisinden çıkamaz ve zamanı aşamaz ama Orijinal Yoga Sistemi sayesinde zihni aşarak zamanın ötesine geçebilir ve zamansızlığı yani sonsuzluğu deneyebilirsiniz.

Zamanın ötesine geçince ve sonsuzluğu deneyimleyince koşulsuz sevgiyi hissedebilirsiniz çünkü koşulsuz sevgi sonsuzdur. Zaman ise sonlu bir yaşamla ilgilidir; bir başlangıç, devamı ve bir sonu vardır. Geçmişten gelip, şimdiden geçerek geleceğe doğru bir süreç, bir akış veya sürüklenme gerçekleşiyor.

Zamanı nasıl aşacaksınız? Bu konuşmada size 100 milyon dolarlık bilgi veriyoruz (gülüşmeler). Zamanı aşmanın sırrı Orijinal Yoga Sistemi'nde verilmiştir ve bunu şu şekilde yapabilirsiniz. Sizi zamana bağlayan şey nedir?

ÖĞRENCİ: *Karma.*

AKİF MANAF: *Karma* veya kader zamanın etkisinde ve zaman sınırlarındadır ama sizi zamana bağlayan şey nedir?

ÖĞRENCİ: Beden.

AKİF MANAF: Yaklaşıyorsunuz…

ÖĞRENCİ: Zamanın varlığına inanmak.

AKİF MANAF: Yani inanç ama inanmayana ne olacak?

ÖĞRENCİ: Zamanın varlığına inanmak değil mi?

ZİHNİN ÖTESİNE GEÇMEK

AKİF MANAF: Soruya soruyla cevap veriyorsunuz demek ki cevabınız yok.

Zihin; sizi zamana bağlayan şey zihindir. Aynı zamanda zihin bir araçtır. Siz bu evrende oyun oynamak için araçlar yarattınız ve bu araçlardan biri de zihindir. Evren sınırlı koşullar içinde ve zamana tabi bir yapı olduğu için zihni kullanıyorsunuz ve zihin zamanın bir ölçütüdür. Zihin zamanı ölçüyor.

Mesela dışarıda kullandığınız bir mekanik saat var ama bir de biyolojik saatiniz var; zihin sizin biyolojik saatinizdir. Sizin içinizdeki biyolojik saatiniz zihindir. Geçmişinizi biliyorsunuz ve şu anda, şimdide bulunup geleceği düşünebilirsiniz. Budur sizin için zaman dediğimiz şey: Geçmiş, şimdi ve gelecek.

Maddi düzeyde zihin aracılığıyla zaman ölçülüyor. Zamanın göreceliğini zihin aracılığıyla deneyimleyebilirsiniz. Zamanın dışına çıkmak, zamansızlık düzeyine geçmek ve koşulsuz sevgiyi yaşamak için zihni aşmanız gerekiyor. Zihnin aşılması için zihnin durması gerekiyor, yani zihninizi durdurmanız gerekiyor. Zihni nasıl durduracaksınız?

Burada Orijinal Yoga Sistemi devreye girer. Bu konuda başka hiçbir araç size yardımcı olamaz. Ama bu sekiz basamaklı uygulamada konsantrasyon aşamasına gelince, artık zihni tanıyor ve kontrol ediyor olacaksınız. Yapınızda sürekli düşünen bir şey var. Siz bir objeye odaklanıyorsunuz ama zihin düşünüyor. Böylelikle konsantrasyon teknikleri sayesinde zihnin başka şeyler düşündüğünü yaka-

larsınız. Orada kontrolsüz düşünen bir şey var.

Zihin enerjisel bir alandır ve sizi zamana bağlayan şeydir. Siz odaklanmaya çalışıyorsunuz zihin ise düşünüyor; neyi düşünüyor? Ya geçmişi ya da geleceği. Örneğin, Yoga çalışmaları sırasında zihin çalışma bittikten sonra ne yapacağını düşünür ya da geçmişte yapılanları anımsar. Bu şekilde zihin sizi zamanda tutuyor.

Meditasyon nedir? Zihni aşmaktır; bir an geliyor ve artık zihin durmuş oluyor. O an zamansızlık başlar. Zihni aştığınızda zaman duruyor ve şimdide kalmayı öğreniyorsunuz. Bunu bir kere öğrendikten sonra devamlı yapabileceksiniz. Çünkü zihin kontrol altında olacak. Tüm olay şimdide kalmaktan ibarettir.

Zihni aşıp şimdide kalmak, zamansızlıkta olmak budur. Zamanı aşmak budur ve o zaman sadece şimdiki anı yaşayacaksınız. Şimdinin gücü buna denir. Zihin artık tamamen kontrol altındadır ve başka hiçbir şey düşünmezsiniz; ne geleceği ne de geçmişi. Onlar sizin için yok artık, onları düşünmüyorsunuz. Tüm olay budur.

Bir gün bu hale ulaşacaksınız. Yoga budur. Ne geleceği ne de geçmişi düşünüyorsunuz. Sadece bu anı algılıyorsunuz ve o zaman zihni aşıp şimdiki anda kaldığınızda koşulsuz sevgi ortaya çıkar. Şimdiki anda kalarak koşulsuz sevebilirsiniz. Çünkü o zaman hesap kitap yok, "Ben verdim, o ne zaman geri verecek? Ben bunu yaptım, o ne zaman onu yapacak? Yapacak mı? Yaptı mı? Yapmadı mı?" vs.

Bu tür hesap kitap işleri zamana bağlı zihin uğraşlarıdır; tabi geçici duygular da işin içinde. Mutlu olmak veya

olmamak. Kişi mutlu olunca hemen şunu düşünmeye başlar "Acaba bu mutluluk biter mi? Nasıl uzatabilirim? Ne zaman bitecek?" Ve bunları düşününce mutluluk hemen biter. Bu, zamanın kıskacında olan zihnin işleyişidir.

Veya kişi mutsuzdur ve şöyle düşünür, "Ne zaman bitecek bu mutsuzluk? Ben ne zaman mutlu olacağım?" ve bu şekilde aslında çile devam eder. Çünkü kişi zamanın esiridir. Ve bu durumda mutlu veya mutsuz olma arasında fazla bir fark kalmıyor. Çünkü her iki durumda da kişi endişeyle doluyor; mutlu olduğunda bile endişeleniyor.

Ama eğer siz zihni aşıp anda kalabiliyorsanız o zaman koşulsuz sevgi devreye girer. O zaman koşul yok, çünkü geçmiş ve gelecek yok. Koşul koyacak zemin yok, araç yok çünkü zihin aşılmış ve artık koşulsuz sevebilirsiniz.

ŞİMDİNİN GÜCÜ

O zaman, "Ben onun için şunu yaptım; o da benim için bunu yapsın" tarzında yaklaşımlar kaybolacak. Çünkü zaman aşılmış, sizin için geçmişteki hiçbir şey yok. Size acı veren, negatif şeyler yapan, olumsuz davranan kişiler yok, gelecek de olmadığı için siz onlara karşılık olarak bir şey yapmayacaksınız. Bir şeyler olacak, şunu bunu yapacağım da yok çünkü gelecek yok. Sadece an var. Şimdinin gücü bundan ibarettir.

"Şimdinin gücü" kavramı Orijinal Yoga Sistemi'nden alınmıştır ve bu konuda çok konuşuluyor, ama aslında kavramın neden ibaret olduğu bilinmiyor. Şimdinin gücünü kullanmak için burada ve şimdide kalmak gerekir. Bu-

nun içinde zamanı aşmak gerekiyor, zamanı aşmak için de zihni aşmak gerekiyor. Çünkü sizi zamana bağlayan zihindir. Zihin aşılınca zaman da aşılır.

Bu işin içinde kader veya *Karma* denilen olgu da var. Kader veya *Karma* denen şey evrende eksiksiz bir şekilde işleyen "ne ekersen onu biçersin" prensibidir. Bu prensip de zamanla ilgilidir, o da zamana bağlıdır. Kader nasıl aşılacak? Aynı yöntemle, çünkü "ne ekersen onu biçersin" prensibi zamana bağlıdır. Geçmişte ekildi ve gelecekte biçilecek; budur *Karma* yasası.

Zaman aşılınca siz bu oyunun, bu koşulların içinden çıkmış olursunuz ve artık sadece "anda" kalırsınız. Geçmiş ve gelecek yok. Kadere ne olacak? Kader harekete geçemeyecek ve dondurulmuş olacak. Artık *Karma* tohumlarının filizlenmesine imkân vermiyorsunuz. Derin bir dondurucuya koyuyoruz kaderi (gülüşmeler).

Kaderi dondurunca kaderin akışı duruyor. Siz şimdide kaldığınız zaman bütün *Karma* sonuçları derin dondurucuya kaldırılmış oluyor. Böylece *Karma* tezahür edemiyor. Diğer taraftan nefes *Karma* sonuçlarının tezahür etmesine zemin sağlıyor. Çünkü canlı varlık nefes alıp veriyor ve nefes zamana bağlı bir olgudur.

Nefes alış verişleri *Karma* tohumlarını besler ve onların filizlenmesini sağlar. Nefes nedir? Sıcak ve nemli bir ortam. O sıcak ve nemli ortamda ne olacak? Tohumlar filizlenecek (gülüşmeler). Öyleyse *Karma* tohumlarının filizlenmemesini nasıl sağlarız? Bu süreci nasıl durdururuz?

Nefesi durdurarak, nefes almayacağız (gülüşmeler). Budur yöntem. *Karma*dan kurtulmak istiyor musunuz?

Nefes almayın (gülüşmeler). Bu kadar basit ve bu bir paradoks. Nefes alma ki *Karma* tezahür etmesin.

Şöyle bir hikâye var; bir adamın oğlu çok hastalanıyor, adam da oğlunu doktora götürüyor. Adam doktora diyor ki "Oğlum çok acı çekiyor, lütfen onu acılardan kurtarın." Adam yalvarıyor doktora, "Acılardan kurtar, acılardan kurtar çocuğumu!". Doktor da bir şeyler, bir şeyler, bir şeyler yapıyor. Çocuk sakinleşiyor ve uyuyor.

Sonra doktor adama diyor ki "Bak oğlun acılardan kurtuldu." Adam çocuğun sessizce yattığını görünce mutlu oluyor. Sonra çocuğun yanına gidiyor ve diyor ki "Aaa, ama ölmüş!" (gülüşmeler). Doktor da, "Ama acılardan kurtuldu değil mi?" diye cevap veriyor (gülüşmeler). Bu kadar. Çözüm budur; yani nefes almamak.

Bu şekilde *Karma*dan kurtulabilirsiniz. Bu paradoks Orijinal Yoga Sistemi sayesinde gerçekleştirilebilir. Meditasyon halinde veya derin gevşemede ne oluyor? Sanki nefes almıyorsunuz. Nefes o kadar yavaşlıyor ki; sanki nefes almıyor gibisiniz. Veya uzun süre nefessiz de kalabilirsiniz.

ÖĞRENCİ: Evet, kendiliğinden oluyor…

AKİF MANAF: Kendiliğinden nefessiz kalıyorsunuz. Bazen bunu yaşarsınız. Bir kopuş gerçekleşiyor, bir gidiş sonra birden dönüş. Nedir sizi geri getiren şey? Onun farkında mısınız? Nefes alma dürtüsü. Çünkü koptuğunuzda nefes sıfırlanmış oluyor, neredeyse nefes almıyorsunuz ve gidiyorsunuz.

Sonra Medulla Oblangata denilen alt beyin kandaki oksijen oranı düştüğü için sizi uyarıyor "Nefes al. Ölüyor-

sun!" (gülüşmeler). O zaman derin gevşemedeki kişi sıçrıyor ve bazen de korku hissediyor. Bazen korkuyla uyanıyorsunuz. Böyle oluyor. Korkuyla sıçrıyorsunuz. Bir şeyden korktunuz. O içgüdüsel bir korku. Beyinden gelen bir uyarı.

Yani sizi zamana bağlayan mekanizma yine devreye girdi; yine nefes ve *Karma* devreye giriyor. Böylelikle birinci adım *Karma*yı dondurmak. Sonra ne olacak? *Karma* donmuş ama her an ısıtılabilir, harekete geçebilir. İkinci adım *Karma*yı çözmek yani karmik tohumları kavurmak.

Karmik tohumları donduruyoruz sonra da Yoga ateşiyle kavuruyoruz ve kavrulmuş tohumlar artık filizlenmiyor. Bunun için *İda* (soğuk) ve *Pingala* (sıcak) enerjilerini kullanıyoruz. *İda* enerjisiyle donduruyoruz sonra da *Pingala* enerjisiyle kavuruyoruz.

Bu iki işlemden sonra *Suşumna* kanalı aktive oluyor ve *Kundalini* yükselmeye başlıyor. *Kundalini* enerjisini *Karma*yı çözerek harekete geçiriyorsunuz. Bu şekilde *Çakra* düzeylerindeki blokajlar gideriliyor, enerji alanı arınıyor ve *Karma* çözülüyor.

ÇAKRA

ÖĞRENCİ: Kök *Çakra* merkezini her zaman nasıl açık tutabiliriz?

AKİF MANAF: *Çakra* merkezleri zaten her zaman açık yani çalışıyor. Günümüzde yaygın olan bir şey var: Sözde *Çakra* uzmanları hep şöyle derler; "*Çakra*ların ka-

palı onları açmam gerek." Bu, bilgisizlikten kaynaklanan bir ifadedir. Çünkü *Çakra* merkezleri eğer kapalıysa insan zaten yaşamını devam ettiremez. Ama *Çakra* merkezleri tıkanabilir veya *Çakra* merkezinin girdabı saat yönüne ters dönebilir.

Belirli bir bölgede toksik enerji birikmişse bu enerjiyi dışarı atmak için, normalde saat yönünde dönen *Çakra* girdabı böyle bir durumda saatin tersi yönünde dönmeye başlar ve toksik enerji dışarı atılır. Bu durumda *Çakra* içeri enerji almak için kapalı haldedir çünkü içerideki toksik enerjiyi dışarı atma sürecindedir. Ancak, eğer *Çakra* girdabı saat yönüne ters dönmeye devam ederse enerjiyi sürekli dışarı atmaya devam eder ve vücut sürekli enerji kaybeder. *Çakra* merkezinin kapalı olması bu anlama geliyor.

Böyle bir durumda, Orijinal Yoga Sistemi'nde uygulanan teknikler sayesinde *Çakra* girdabının tekrar saat yönünde dönmesi sağlanır ve enerji içeri alınır. Bu *Çakra* merkezinin açık olması anlamına geliyor. Böylelikle *Çakra* merkezinin kapalı olması enerjinin dışarı atılması demek açık olması ise enerjinin emilmesi demek.

Çakra merkezinin açık veya kapalı olması bu anlamlara geliyor. Gerçek kavram budur. *Çakra* merkezini nasıl açık veya aktif tutacağız? Veya nasıl sağlıklı halde tutacağız? Orijinal Yoga Sistemi'ni düzenli uygulayarak. Her gün uygulanan *Çakra* teknikleri blokajların çözülmesini ve *Çakra* merkezinin düzgün çalışmasını sağlar. O zaman sadece Kök *Çakra* merkezini değil tüm merkezleri sürekli açık tutabilirsiniz.

Uygulamalarda devamlılık çok önemlidir, çünkü dü-

zenli uygulamalar sayesinde siz evrenle kaybettiğiniz bağlantıyı tekrar kuruyorsunuz. Ve evrenle bu bağlantıyı korumanız gerekiyor. Orijinal Yoga Sistemi sizin evrenle bağlantı kurmanızı sağlıyor.

Bu bağlantı bir zamanlar kesildi, şimdi ise bir uyanma, bir aydınlanma ve tekrar evrenle bağlantı kurma zamanıdır. Artık evrenle teması sıcak tutmanız gerekiyor. Bu nedenle Kök *Çakra* merkezi çok önemli olduğu gibi Tepe *Çakra* merkezi de çok önemlidir.

Kök *Çakra* merkezi sizi bu gezegene ve bu gezegen aracılığıyla evrene bağlayan bir enerji taşıyor. Kök *Çakra* merkezi sağlıklı çalışıyorsa yere sağlam basmaya başlıyorsunuz. Bu çok önemlidir. Eğer Kök *Çakra* merkezi tıkalıysa insan gelişmek için hiçbir şey yapamaz, enerjisini yükseltemez ve tekâmülde kuantum sıçrama gerçekleştiremez.

Hinduizm ve Budizm'de Kök *Çakra* merkezi ihmal ediliyor. Onlara göre Kök *Çakra* en alt *Çakra* merkezi olduğu için önem verilmez, üst *Çakra* merkezleri daha önemlidir. Bu ihmal yüzünden Kök *Çakra* merkezi iyice tıkanıyor ve tıkanınca da kişi hiçbir yere varamıyor.

"Kundalini yoga" ve "tantra yoga" adı altında hareket eden bazı Hinduizm tarikatlarında çalışmalar Alın *Çakra* merkezinden başlatılıyor. Sonra Kök *Çakra* merkezine dönülüyor. Bu, çok zararlı ve sakıncalı bir uygulamadır ve dengesizliğe neden olmaktadır.

Çalışma Alın *Çakra* merkezinden başlatılınca zihinsel bir dengesizlik ortaya çıkar. Bu nedenle, doğru uygulamada *Çakra* çalışmaları Kök *Çakra* merkezinden başlar. Kök

Çakra merkezini açık ve sağlıklı tutmak için devamlı çalışmak gerekiyor.

ENERJİ AKIMLARI

ÖĞRENCİ: Üstadım, *İda* ile *Pingala* akımlarının rolü nedir?

AKİF MANAF: *İda* soğuk enerji akımı *Pingala* ise sıcak enerji akımıdır. Soğuk enerji akımıyla kaderi donduruyoruz sıcak enerji akımıyla ise yakıyoruz. Böylelikle Orijinal Yoga Sistemi'nde uygulanan teknikler sayesinde kaderi yavaşlatıyoruz sonra da çözüyoruz. Bu şekilde, insan kaderin esaretinden kurtularak kaderini yeniden yazabilir.

ÖĞRENCİ: İsimleri *Surya* ve *Çandra* mı Üstadım?

AKİF MANAF: *Pingala* sıcak enerji akımı olduğu için Güneş ile bağlantılıdır. Sanskritçe Güneş *Surya* demek. *İda* soğuk enerji akımı olduğu için Ay gezegeniyle bağlantılıdır. Sanskritçe Ay *Çandra* demek. Böylelikle *Pingala* enerji akımına *Surya* enerjisi, *İda* enerji akımına da *Çandra* enerjisi de denir. Yani Güneş ve Ay enerjisi.

ÖĞRENCİ: Bu enerji akımlarının gezegenlerle bir ilgisi var mı?

AKİF MANAF: Evet, var. *Pingala* enerji akımı Güneş, *İda* enerji akımı ise Ay ile bağlantılıdır. Orijinal Yoga Sistemi'nde belirli tekniklerle bu gezegenlerden gelen enerjilerle bağlantı kurulur ve gezegensel enerji tekâmül için kullanılır.

BİLİNÇ SEVİYESİ

ÖĞRENCİ: Benim sorum vardı Üstadım, bilinç seviyeleriyle ilgili. Bilinç seviyesi neyle ölçülüyor?

AKİF MANAF: İnsanın bilinç seviyesi *Çakra* düzeyleriyle ölçülüyor. Örneğin maddi güvenceyi düşünen insanın bilinci Kök *Çakra* düzeyindedir; cinselliğe düşkün olan insanın bilinci Pelvis *Çakra* düzeyindedir; kariyer amaçlayan insanın bilinci Karın *Çakra* düzeyindedir; sevgi dolu insanın bilinci Göğüs *Çakra* düzeyindedir vs. İnsanın enerjisi yükselince bilinci de yükselir.

İnsanın bilinci *Anahata Çakra* (Göğüs Çakrası) düzeyine yükselince birey evrensel sevgiyle dolup taşar. Koşullanmış sevgi koşulsuz sevgiye dönüşür. İnsan kendisi için değil başkaları için sevmeye başlar. Sevgisi koşulsuz, sınırsız ve özverili olur. İnsan bu gerçek sevgiyi herkesle paylaşmaya başlar.

ÖĞRENCİ: Bilinç seviyesi çalışmalarla yükseltilebilir mi?

AKİF MANAF: Bilinç seviyesinin yükseltilmesinin tek yolu Orijinal Yoga Sistemi'ni düzenli uygulamaktan geçer. Orijinal Yoga Sistemi çalışmalarında bilinç seviyesi yükselmeye başlar. Ama genelde her insanın belirli eğilimleri ve alışkanlıkları var. Her kişinin mevcut bir yapısı var. Kişilik yapısı, eğilim ve alışkanlıklar bireyin sahip olduğu malzemedir.

Bebek doğduğu ilk günden belirli bir kişiliğe sahiptir; bu kişilik her geçen gün biraz daha ortaya çıkmaya başlar. Kişinin eylemleri istek ve eğilimlerine göre gerçekleşir.

Herkes belirli bir şeylere yatkındır, *Çakra* düzeylerinin işleyişi kişinin eğilimleriyle bağlantılıdır.

Bireyin önceki hayatlarından getirdiği karmik bir yükü var; istek ve uğraşları var. Kişi, diyelim ki, geçmiş yaşamlarında kariyer için, bir iş için uğraşmış. Doğal olarak Karın *Çakra*sı çok aktif, dominant ve bilinci de bu düzeyde oluyor. Genel insanda bu iki şey bir arada oluyor; çoğunlukla dominant *Çakra* ile bilinç aynı düzeyde. O yüzden kişi işkolik oluyor, hep iş düşünür, hep işlerle uğraşır; yani bilinci *Manipura Çakra* düzeyinde oluyor.

Orijinal Yoga Sistemi sayesinde *Çakra* merkezleri gittikçe dengeli ve uyumlu hale getirilir. Herhangi bir *Çakra* merkezinin dominant olması aslında *Çakra* sisteminde dengesizliğe neden oluyor, çünkü dominant *Çakra* diğer *Çakra* merkezlerini baskı altında tutuyor, onların enerjilerini emiyor.

Mesela *Manipura* dominant *Çakra* olduğu durumda, her şey *Manipura Çakra* merkezi için yapılıyor, bu da genel *Çakra* sisteminde dengesizlik oluşturuyor. Böyle bir durumda sevgi de ifadeler de, düşünceler de, genel planlar da, güvence de işle ilgilidir; yani her şey *Manipura Çakra* düzeyiyle ilgilidir. O yüzden *Manipura Çakra* diğer merkezlerin enerjisini emiyor ve istismar ediyor.

Bu da kişilikte dengesizliğe neden oluyor. Kişilik dengesizliği de mutsuzluğa ve hastalıklara neden oluyor. Orijinal Yoga Sistemi sayesinde *Çakra* merkezleri dengeli hale getirilir. Uygulamaya devam edildikçe *Çakra* merkezleri birbiri ile uyumlu hale geliyor ve bir *Çakra* merkezinin dominantlığı ortadan kalkıyor.

Bir süre sonra birey tüm *Çakra* merkezlerini gerektiği şekilde, gereken güçte kullanmaya başlıyor. Böylece enerji sistemi dengeli hale geliyor. Yani iş önemli ama başka şeyler de var. Bir süre sonra eğer Orijinal Yoga Sistemi'nde kişi ilerlerse her şey bütünleşmiş hale geliyor.

O zaman birey yaptığı işi de spiritüel amaç için yapmak ister ve karmik düzeyden akarmik düzeye geçer. Çünkü bir süre sonra birey karmik işlerin köleleştirici olduğunu anlar. Orijinal Yoga Sistemi sayesinde birey *Karma* tohumlarını kavuruyor ve filizlenmesine izin vermiyor. Blokajları çözüyor ve *Karma*dan özgürleşiyor.

Böylece, bireyin eylemleri akarmik olduğu için yeni *Karma* yaratmıyor. Ama eğer uğraştığı işler hala karmikse *Karma* üretilmeye devam ediyor. Tabi Orijinal Yoga Sistemi'nde büyük bir avantaj var çünkü günlük uygulamalar sayesinde günlük *Karma* yakılıyor. Böylelikle günlük *Karma* sizi fazla etkilemiyor.

Ama karmik eylemler çalkantılara neden oluyor. Yani dalgalanmalar oluyor; bir gün iyi bir gün kötü. Bazen de, kişi Orijinal Yoga Sistemi sayesinde bir süre ilerler, çok iyi hisseder, sağlığı düzelir, hastalıkları gider, güzelleşir, amaçlarına ulaşır ve mutlu olur.

Ama bir süre sonra bir mutsuzluk ortaya çıkmaya başlar. Bir süre sonra artık bunlar yetmemeye başlar ve kişi şöyle der, "Artık Yoga bana bir şey vermiyor. Ben alabileceğimi aldım ve gidiyorum." Uygulamaları durdurunca da daha mutsuz olur.

Bunun iki nedeni var. Birincisi, kişi iyileşince ve kendini mutlu hissedince Yoga Academy'yi eleştirmeye baş-

lar; bu da ağır karmik sonuçlar doğurur. İkincisi, kişi iyileşince uygulamaları aksatmaya başlar ve düzensiz uygulamalar yüzünden enerjisi düşer ve tekrar hastalanır.

Genel insan koşullanmış bir bilince sahiptir. Kişi düzensiz uygulamalar sonucu bu bilinçten yükselememiştir. Olduğu yerde kalmıştır, bilinci dominant *Çakra* düzeyinde kalmıştır, sadece işlerini düzeltmiş, sağlığını düzeltmiş ve karmik işleri iyi gitmiştir ama bilinci yükselmemiştir.

Çünkü kişilikte pozitif bir değişim yok, amaçlarda spiritüel bir dönüşüm yok. Karmik düzeyde kalınca birey *Karma* ile ister istemez yüzleşmeye devam ediyor. Çünkü *Karma* ne demek? Sallantı demek. İyi ve kötü, haz ve acı, mutlu ve mutsuz. Bilin ki, bu karmik çalkantıdır başka bir şey değil.

Kişi "Neden artık Yoga bana yardım etmiyor?" diye sorar. Cevap: Çünkü yardım istemediği için. Kişi aslında Yoganın yardım etmesini istemiyor. Çünkü geldiği noktada diyor ki "Burası iyi, ben iyiyim." Karmik düzeyde kalmak isteyen kişi için Orijinal Yoga Sistemi çalkantıları hafifletecektir ama çalkantı yine de olacaktır; mutlu ve mutsuz, iyi ve kötü, istekli ve isteksiz. Çünkü kişi karmik eylemlerde bulunmaya devam ediyor.

Başlangıçta Orijinal Yoga Sistemi bir yenilenmeye neden oluyor. Bir pozitiflik ortaya çıkıyor. Kişi çok kötü karmik olayları atlatabiliyor. Sonra biraz ilerliyor ama eğer pozitif bir dönüşüm olmuyorsa o zaman *Karma* devreye giriyor; *Karma* etkilemeye devam ediyor.

Eğer kişi karmik faaliyetlerle meşgul ise o zaman çalkantı da olacak. Bazen uygulamak için istekli bazen ise is-

teksiz olacak. Bazen öğrenci soruyor "Neden artık isteksizim? Neden artık Yoga yapma isteğim kalmadı?"

Önce kişi Yoga Academy'den yararlanıyor ve iyileşiyor. Sonra iyileşince, mutlu olunca ve enerjisi yükselince eleştirmeye başlıyor, Yoga Academy'i eleştiriyor, böylece kendini mahvediyor. Çünkü eleştiri bir zehir gibidir. Bu zehri sürekli içerseniz sizi öldürür, sizin spiritüel tekâmülünüzü engeller; motivasyonunuzu ve coşkunuzu kaybedersiniz.

İstek ve isteksizlik genel karmik yaşamın bir parçasıdır. İsteklilik ve isteksizlik bir düalite yani ikiliktir. Genel karmik ikilik; gece ve gündüz, isteklilik ve isteksizlik, mutluluk ve mutsuzluk vs.den ibarettir. Yani bu ikilik devam ediyor yeni bir şey yok.

Kişi dünyevi yaşamını spiritüel düzeyde devam ettirmek istiyor ama olmuyor, çünkü bunun olması için pozitif dönüşüm şart. Kişi gelişiminde bir sınıra ulaşıyor ve artık ilerlemiyor. O zaman ne yapmak gerekiyor? Dünyevi alışkanlıkları bırakmak gerekiyor. Ama kişi alışkanlıklarını bırakmak istemiyor çünkü belirli bağlılıkları var, bu yaşamda belirli şeylere bağlılık geliştirmiş ve bırakamıyor.

Alışkanlıklarını bırakmak istemiyor. O zaman *Karma* yükü yine artıyor ve kişi tekrar acı çekiyor. Acıları aşmak için bir şeylerden feragat etmek gerekiyor. Her zaman bir yere varmak için fedakârlık gerekmektedir. Bir şeyleri göze almak lazım. Bir şeyleri bırakacaksınız. Ama eğer sağlıksız alışkanlıkları bırakmayacaksanız o zaman bilin ki çalkantı devam edecek. Sarkaç devam edecek. Bir gün uygulamak için istekli, öteki gün ise isteksiz olacaksınız.

İSTEKSİZLİĞİN KAYNAĞI

ÖĞRENCİ: Üstadım, ben Orijinal Yoga Sistemi'ni uygularken isteksizliği hiç yaşamadım. Hiç isteksizliğim olmadı. Bu tür isteksizlik neden kaynaklanıyor?

AKİF MANAF: Birincisi, eleştirileri ve hakaretlerden. Kişi bir süre sonra Yoga Academy'deki her şeyi eleştirmeye başlıyor ve bu da ağır karmik sonuçlar doğuruyor. Sonuç olarak kişi artık Orijinal Yoga Sistemi'ni uygulamak için isteğini kaybediyor ve çöküyor.

İkincisi, maddi alışkanlık ve bağlılıklardan; kişi sağlıksız alışkanlıklarını bırakmak istemez ve bu da uygulamaları engeller.

Üçüncüsü, tembellikten.

ÖĞRENCİ: Bu durumda *Karma* bastırıyor ve beni bir şekilde mutsuz ediyor. Ne yapmam gerekiyor?

AKİF MANAF: Sizi mutsuz eden *Karma*. Eleştiriler, alışkanlıklar ve bağlılıklar sizi mutsuz ediyor. Yapmanız gereken ilk şey eleştirileri bırakmak ve pozitif bir zihinsel tutum sergilemek. Eleştirdiğiniz kişilerden özür dilemek ve uygulamalara devam etmek.

ÖĞRENCİ: Peki hangi teknikler uygulanmalıdır?

AKİF MANAF: *Çakra* teknikleri her gün uygulanmalıdır. Karmik blokajları çözmek için Orijinal Yoga Sistemi'nde verilen *Çakra* teknikleri her gün uygulanmalıdır. O zaman eleştirilerden kurtulur ve alışkanlıklardan özgürleşirsiniz.

Ayrıca sizi mutsuz eden zihni aşmamak ve zihnin kölesi olmaktır. Sizi mutsuz eden oluşmuş zihinsel kalıplar ve kavramlardır. Sürekli zihinsel olarak geçmişte veya gelecekte bulunmaktır. Zihninizi aşamıyorsunuz; mutsuzluğunuzun nedeni budur.

Zihin aşılınca ve şimdide kalınca mutsuzluklar yok olur, kaybolur. Tıpkı derin gevşemede her şeyin kaybolması gibi. Ama geri dönünce zihin tekrar devreye girer. Bilin ki zihin karmik eylemlerle sıkı bir bağlantıdadır; bunu bilinçli olarak anlamanız gerekiyor. *Karma* zihin ve beden aracılığıyla tezahür eder.

Karmik eylemlere devam ettikçe çalkantılar da devam edecektir. Ama siz işinizi akarmikleştirebilirsiniz. Yani işinizi beklentisiz ve insanların yararına dönüştürerek yapmaya başlarsınız. İşinizi en iyi şekilde yaparsınız ve çalıştığınız yerde insanlara Orijinal Yoga Sistemi'ni anlatmaya başlarsınız, Orijinal Yoga Sistemi'ni yapmalarını sağlarsınız vesaire. Bu işinizin akarmikleştirilmesi olur.

Bu arada ne oluyor? İnsanlar sizin anormal olduğunuzu söylemeye başlıyor (gülüşmeler). Çünkü görüyorlar ki sizde hırs kalmamış. "Hırsın yoksa işte nasıl başarılı olacaksın?" diye soruyorlar. Ama aslında işlerin kötüye gitme nedeni hırstır. Çünkü hırs kişiyi kör eder ve kişi önünü görmez.

Oysa hırs yüzünden şirketler batar veya bir iyi bir kötü olur. Çünkü onlar da *Karma*nın içinde. Aslında beklentisiz iş yapan çalışan en iyisidir ama oradaki kişiler bunu anlamıyor. Çünkü onlar karmik düşünceler içinde ve onların kafası o şekilde çalışıyor. Yani aslında doğru dürüst çalışmıyor (gülüşmeler).

Sizin hırslı olmadığınızı görünce diyorlar ki "Bu iyi değil." Bu da sizi olumsuz etkileyebilir. Ama eğer siz tamamen beklentisiz devam ederseniz bunu da aşacaksınız. Aşma şu şekilde olabilir: Yönetim sizi çağırır ve daha verimli çalıştığınız için sizi müdür yapar. Hırs yok ama dürüstlük var o zaman müdür ol derler (gülüşmeler).

Böylece müdür oluyorsunuz ve daha fazla para kazanarak Yoga Academy merkezi açıyorsunuz. Sonra da o merkezi yönetiyorsunuz ve akarmik faaliyette bulunduğunuz için *Karma*yı aşmış oluyorsunuz (gülüşmeler). Bu, aşmak demek, artık karmik iş yok, kalmadı. Her şey yerine oturuyor. Olay budur.

Yani gelişme bu şekilde gerçekleşir. Siz karmik bir ortamdan nasıl çıkacaksınız? İnsanda bir yere ait olma hissi var. İnsan, "Ben buraya ait miyim, değil miyim?" diye sorar. Bazıları kendini bir şeye çok ait hisseder. Ama onlar da mutsuzdur. Bazıları da kendisinin hiçbir yere ait olmadığını hisseder, bu da bir mutsuzluk verir; ama bilin ki bu da bir ikilik; ait olmak veya ait olmamak. Bu da bir ikiliktir.

Aslında ne o ne de o. Sadece o kavramdan kurtulmak gerekiyor. Çünkü genelde hissettiğiniz şey doğru, siz buraya ait değilsiniz. Bu beden siz değilsiniz, beden geçici bir elbisedir. Siz ne bu bedensiniz, ne verilen isimlersiniz, ne de o yapılan iş size ait. Her ne yaparsanız yapın o size ait değil; O yüzden siz buraya ait değilsiniz. Bu doğru bir his ama mutsuz edici bir his oluyor.

Bu yüzden yine o sarkaç devreye giriyor; bir mutlu bir mutsuz sarkacı. Bazen buradaki hiçbir şeye ait olmamak,

özgür olmak mutlu eder. Bazen ise ait olmamak mutsuz eder. Bu, bulunduğunuz ortama bağlı. Örneğin bir yere gittiniz ve orada herkes kendisini oraya ait hissediyor ama siz ait olmadığınızı hissediyorsunuz. Bu bir kulüp, bir dernek olabilir; siz kendinizi orada mutsuz hissediyorsunuz.

Oradaki kişiler kendilerini oraya ait hissediyor, siz ise ait hissetmiyorsunuz. Onlar size ters ters bakar; "Sen bize ait değilsin" derler. Yani o ortamda kendinizi mutsuz hissedebilirsiniz. Ama aslında o his doğru bir his. Çünkü siz buraya ait değilsiniz; bu maddi evrene ait değilsiniz ve olmadığınız şey olmaya çalışıyorsunuz.

Siz bu maddi beden değilsiniz ama beden gibi davranıyorsunuz. Yani mutsuzluğun temel nedeni budur; olmadığın şey olmaya çalışmak, budur mutsuzluğun nedeni. Ama siz içinize dönerseniz, içinize bakıp "Ben bu beden değilim, ben ebedi ruhi varlığım ve geçici olarak buradayım" derseniz hemen mutlu olursunuz çünkü artık gerçekte olduğunuz şey oldunuz.

Yüz sene sonra sizin için bunların hiçbiri olmayacak. O yüzden, içinde bulunduğunuz zamanda kalırsanız ait olduğunuz yerde olursunuz. Ait olduğunuz yer şimdiki zamandır, şimdi ve burada olmaktır. Buradasınız, o zaman o ana aitsiniz, ama şimdide değilseniz o zaman o ana ait değilsiniz.

Çünkü her şey geçmişte ve o geçmiş yok artık. Gelecek de yok çünkü ne olacağı belli değil. O yüzden oralara ait değilsiniz, ama o şekilde düşünürseniz eğer o zaman kendinize aidiyeti empoze etmeye başlarsınız ve ait olmadığınız şeylere ait olmaya çalışırsınız, o zaman da mutsuz olursunuz.

Oysa şimdide kalırsanız bu mutsuzluk biter ve eğer beden olmadığınızı biliyorsanız kölelik de bitmiştir. Eğer Orijinal Yoga Sistemi'ni düzenli uyguluyorsanız kader köleliği biter. Siz artık özgürsünüz ve Orijinal Yoga Sistemi'ne aitsiniz (gülüşmeler). Yoga yoluna yani bütünleşme veya tekâmül yoluna aitsiniz.

TEKÂMÜL YOLU

ÖĞRENCİ: Üstadım, Yoga yolunun bir tekâmül yolu olduğunu söyleyebilir miyiz?

AKİF MANAF: Evet. Orijinal Yoga Sistemi üstün tekâmül yoludur ve düzenli uygulamalar sayesinde her geçen gün bunu daha çok hissedeceksiniz; tekâmül ettiğinizi bileceksiniz.

ŞİMDİDE KALMAK

ÖĞRENCİ: Şimdide kalma olarak aslında sadece meditasyon ve derin gevşeme anını mı kastediyorsunuz? Gerçek meditasyonu yaşayan bir insan için tekâmül nedir? *Samadhi* halini yaşamış bir insan ruh ve maddeyi ayırt edebilir mi? Şimdide kalmak aslında *Samadhi* hali midir? Meditasyon ve derin gevşemede o hale gerçekten girersek şimdide olacağız ama ondan sonra günlük hayatta yaşarken şimdide kalmak nasıl oluyor?

AKİF MANAF: İlk olarak meditasyon ve derin gevşeme hallerine ulaşınca zihin aşılır ve şimdide kalabilirsiniz.

Şimdide kalma deneyimini ilk defa meditasyon ve derin gevşeme hallerinde yaşıyorsunuz.

ÖĞRENCİ: Şimdide kalma nasıl oluyor?

AKİF MANAF: Şimdide kalınca geçmiş ve gelecek yok oluyor. O deneyimi yaşadıktan sonra onu artık unutmuyorsunuz. Meditasyon ve derin gevşemede kopmalar yaşıyorsunuz...

ÖĞRENCİ: Evet.

AKİF MANAF: Bir kopma gerçekleşiyor, orada kalma, sonra dönüp nerede olduğunuzu bilmiyorsunuz. Çünkü bu, genelde bilmediğiniz bir şey çünkü anda, şimdide kalmanın ne olduğunu bilmiyorsunuz.

Kişi ya gelecekte ya da geçmiştedir, şimdide değil. Bu yüzden şimdide kalınca o an size yokmuş gibi geliyor. Boşmuş gibi geliyor. Sanki bir boşluğa düşmüşsünüz gibi. O yüzden Budistler diyor ki, "Boşlukta kal." Onlar boşlukta kalmak isterler çünkü şimdide kalmak onlara o hissi veriyor. Çünkü şimdide kalmak öyle bir his veriyor.

Ama aslında boşluk denen bir şey yok; o boşluk hissi zihni aşma hissinden kaynaklanıyor. Çünkü zihin aşılınca bilmediğiniz bir halde bulunuyorsunuz ve bu hali tanımlamakta zorlandığınız için "boşluk" kelimesini kullanıyorsunuz, ama aslında o dünyevi olan her şeyin boşluğudur. Dünyeviliğin yokluğu ve spiritüelliğin varlığıdır.

Bu geçiş aşaması boşluk olarak algılanılıyor ama aslında gerçek doluluk halidir yani gerçek varoluşun tadını çıkarma anıdır. O an geçici zihin ve izafi zaman aşılmış olur ve siz artık zihnin ve zamanın ötesinde olursunuz. Şimdide kalmak budur.

Gerçek meditasyonu yaşayan bir insan için tekâmül şimdide kalmaktır çünkü şimdide kalarak siz zaman sınırlarını aşmış oluyorsunuz ve tekâmül etmeye başlıyorsunuz.

Samadhi halini yaşamış bir insan ruh ve maddeyi ayırt etmeye başlar çünkü böyle bir insan maddi düzeyin sınırlarını aşmış ve ruha dokunmuştur. *Samadhi* haline ulaşmış insan şimdide kalır ve sonsuzluğun tadını çıkarır.

Meditasyon ve derin gevşemede şimdide kalırsınız. Ondan sonra günlük hayatta şimdide kalmak için geçmiş ve geleceği düşünmemeniz gerekiyor. Sadece bulunduğunuz anda kalacaksınız ve zihnin sizi geçmiş veya geleceğe sürüklemesine izin vermeyeceksiniz.

ÖĞRENCİ: Peki Üstadım, şimdide kalmanın formülü nedir?

AKİF MANAF: Oraya geliyorum biraz sabırlı olun. Meditasyon halinde siz şimdide kalma deneyimini yaşadınız. Onu yaşayınca unutmuyorsunuz; bu deneyim hafızanıza kazınıyor. Şimdide kalınca ne geçmiş ne de gelecek var. Meditasyon sırasında zihin üstü bir hale geldiniz ve bu hali yaşadınız.

Ondan sonra geri döndüğünüzde o deneyimi hatırlıyorsunuz; şimdide kalmanın ne olduğunu biliyorsunuz. Anı yaşamanın ne olduğunu bilmediğiniz için şimdi onu konuşuyoruz aslında, o anda kalma olgusunu. Ve anda kalarak aslında şimdinin gücünü hissedebilirsiniz ve o gücü kullanabilirsiniz.

O gücü ileri aşamalarda nasıl kullanacaksınız? Nasıl kullanabilirsiniz? Şöyle kullanacaksınız; geçmiş ile geleceği düşünmeyerek. Yaptığın o andaki eylemi hissedecek-

sin, o faaliyette kalacaksın. Faaliyet seni anda tutuyor. Örneğin şu an konuşuyorum ve benim için sadece bu var başka hiçbir şey yok.

Eğer geçmişi veya geleceği düşünmeye başlarsam hiçbir şey yapamam, konuşamam. Konuşmanın akışı bozulur; konuşmaya etkili bir şekilde devam etmek için şimdide kalmam gerekir ve bu üstün bir haldir.

Sizin de tüm söylediklerimi kavramanız için şimdide kalmanız gerekiyor. O zaman bu konuşmadan üstün bir haz alabilirsiniz. Ama ne oluyor? Zihniniz izin vermiyor çünkü sürekli düşünüyor. Geçmişten veya gelecekten anılar ortaya çıkıyor.

Düşünceler devreye giriyor, arızalar çıkıyor, arka plandaki bir vızıltı anda kalmaya izin vermiyor. O yüzden anda kalamıyorsunuz. Beni dinliyorsunuz ama başka bir yerdesiniz, ya geçmişi ya da geleceği düşünüyorsunuz. Sonra biraz uyukluyorsunuz uyanıyorsunuz, kahve içiyorsunuz vs.

Böylece, anda kalamıyorsunuz ve bu genel bir alışkanlık olduğu için ve bilinçsizce yapıldığı için kişi böyle davranıyor ama artık bu konuda farkındalığınız gelişmiştir; artık bunu biliyorsunuz.

Sizi ana bağlayan şey faaliyettir, eylemdir. İnsanlar bunu bilinçsizce yapıyorlar. Mesela dik bir dağa tırmanmak veya büyük bir hızla araba sürmek, ralli yapmak veya çok riskli şeyler yapmak anda kalmayı gerektiriyor. Çünkü eğer dikkatiniz dağılırsa ölürsünüz. Ölmemek için tüm dikkatinizi kullanmanız ve anda kalmanız gerekir ve bu, çok zevkli bir şeydir.

Büyük risk içeren eylemler insana ne veriyor? Anda kalmayı sağlıyor. Bu tür riskli eylemleri görenler diyorlar ki "Bunlar çılgın, bunlar deli. Neden bunu yapıyorlar?" Anı yaşamak için yapıyorlar. Çünkü anda kalarak gerçekten yaşadıklarını hissediyorlar.

Bunu kendinizde deneyin. Mesela arabanızı büyük bir hızla kullanın. Ne olacak? Anda kalıp o anı yaşayacaksınız. Çünkü bir hata yaparsanız işiniz biter. Tüm dikkatinizi toplayıp anda kalmanız gerekir. Eğer dikkatiniz dağılırsa ölürsünüz.

Sizi ana bağlayan şey hızdır. Ana kilitlendiniz, sadece oradasınız. Ne kadar çok hız yaparsanız o kadar çok ana kilitlenirsiniz yani kilitlenmek zorundasınız. Sizi ana bağlayan şey aksiyondur.

Ama diyelim ki bir şey yapıyorsunuz ve başka bir şey düşünüyorsunuz o zaman aksiyon yok, iş yok, mekanik bir eylem var. Ama aksiyon sizi ana bağlayan şeydir. O yüzden artık meditasyondan çıktıktan sonra anda kalmak için aksiyon yapacaksınız, nedir o aksiyon?

ÖĞRENCİ: Yoga.

AKİF MANAF: Evet, Orijinal Yoga Sistemi'ne devam etmek. Orijinal Yoga Sistemi'ni anlatmaya, onu konuşmaya devam etmek. Önüne çıkan herkese anlatmaya devam etmek. Bu şekilde anda kalacaksın.

Birçok insan var burada, onlara Orijinal Yoga Sistemi'ni anlatacaksınız. Teknikleri ve uygulamaları anlatacaksınız. Buraya gelirken iki Almanla karşılaştım. Onlara dedim ki "Yoga Academy'yi biliyor musunuz?" "Evet, ilanlarınızı gördük" dediler ve gülüyorlardı (gülüşmeler).

Bir diyalog kurduk ve onları çalışmalarımıza davet ettim. Çok memnun oldular ve katılacağız dediler. Bu şekilde anda kalıyorsun çünkü sadece tek bir şeye odaklanıyorsun ve o anda kalmak mutluluk veriyor ve koşulsuz bir sevginin ortaya çıkmasına neden oluyor.

Tanımadığım o Almanlara sadece buraya gelirken Orijinal Yoga Sistemi'ni anlattım. Tanımadığım insanlarla konuştum ve çok mutlu oldular. O insanların zihinsel alanına bir tohum atıldı, burada çalışmalara katılmasalar bile bir gün katılacaklar.

Bir gün Almanya'ya dönünce pat diye önlerine Orijinal Yoga Sistemi çıkacak çünkü benzer benzeri çekiyor. Tohum atıyoruz ve o tohumlar benzer enerjiyi çeker ve insan Orijinal Yoga Sistemi'ni uygulamaya başlar.

Bu şekilde şimdide kalabilirsiniz. Şimdide kalmanın başka bir yöntemi Yoga Academy şapkasını giymek (gülüşmeler). Bu şapkada Yoga Academy yazıyor ve bu enerjiyi yayıyor. O şapka zihni bir arada tutuyor, konsantre olmak için bir araç ve o şapkayı gören Yoga Academy yazısını okuyor. Böylelikle okuyan kişinin zihinsel alanına bir tohum atılmış oluyor. Bu tohum bir gün o insanın hayatını kurtaracak.

GELİŞİME DİRENÇ

ÖĞRENCİ: Üstadım, değişime direnç nereden kaynaklanıyor?

AKİF MANAF: Zihinden; bütün o alışkanlıklar, eğilimler ve bağlılıklar değişime direnç gösteriyor ve sizin ilerlemenizi engelliyor.

ÖĞRENCİ: Değişime direnç nasıl gösterilir?

AKİF MANAF: Bütün o alışkanlıklar sizi engelliyor; sizi başka yöne çekiyor.

ÖĞRENCİ: Değişime nasıl direnç göstereceğiz?

AKİF MANAF: Değişime direnç nedir? Kişi neden direniyor? Çünkü belirli bir hayat tarzına alışmış ve bunu değiştirmek istemiyor çünkü değişim çaba demektir ama kişi çabalamak istemiyor.

Siz Orijinal Yoga Sistemi'ni anlatırken insanlar direniyor, ilk karşılaştığınız şey direnç. Herkes için geçerlidir; birine Orijinal Yoga Sistemi'ni anlatın ilk yaptığı şey direnmektir. İlk tepki "Ben biliyorum, benim yogam sigara içmektir" (gülüşmeler).

İlk verilen tepki direnmek, kabul etmemek. Bu direnç nereden kaynaklanıyor? *Karma*dan, kaderden kaynaklanıyor. Bu, *Karma*nın zorlayıcı gücünden ve sürükleyici etkisinden kaynaklanıyor. Yani bir alışkanlık var ve birdenbire ters bir şey, akışa karşı bir şey ortaya çıkıyor.

Kişi direnmeye başlıyor, çünkü bir korku var, yeni şeylere karşı bir korku. Bilinmeyen şeyler her zaman korkutucu oluyor. Çünkü kişi kendini belirli bir şey olarak hissediyor, çünkü olmadığı şey olmaya alışmış.

O size olmadığı şey olduğunu ispat etmeye çalışıyor. O, o şey değil ama o olduğunu ispat etmeye çalışıyor ve var gücüyle çabalıyor çünkü bunu zaten gece gündüz yap-

maya çalışıyor. Siz ona diyorsunuz ki "Sen olmadığın bir şey olmaya çalışıyorsun."

Doğal olarak da kişi direniyor. Bu direnç satır arası aslında, bu karşı koyma bilinçaltından kaynaklanıyor. Bilinçli zihin bilinçaltı zihinden etkileniyor çünkü tüm o alışkanlıklar bilinçaltı zihinde kayıtlı ve bilinçaltı zihin direniyor. Bilinçli zihin kabul ediyor çünkü siz mantıklı açıklamalar yapıyorsunuz ama bilinçaltı zihin direniyor. Çünkü tüm korkular bilinçaltı zihinden geliyor.

İnsan tamamen farklı bir enerjiyle karşılaşıyor, sizden farklı bir enerji akıyor, ışık enerjisi, beyaz enerji. Orijinal Yoga Sistemi'nden farklı bir enerji akıyor ve kişi bilmediği bir şeyle karşılaşıyor ve ilk tepkisi korkudur.

Kendini savunmaya başlıyor "Yok, ben iyiyim. Ben Yogasız da iyiyim. Neden yapayım? Ben mutluyum." Yani aslında orada depresyondan kıvranıyor ama "Ben mutluyum" diyor (gülüşmeler). Hastalıklardan acı çekiyor ama "Ben iyiyim" diyor çünkü korkuyor. Bilmediği şeylerden korkuyor.

Örneğin kişi kaza geçiriyor ve her tarafı sarılı yatakta yatıyor "Nasılsın?" diye soruyorsunuz "Ben iyiyim" diyor (gülüşmeler). Kırılmamış sadece bir parmağı kalmış ama "Ben iyiyim" diyor (gülüşmeler).

Yani tüm olay bundan ibaret; kişi durmuyor, düşünmüyor çünkü anı yaşamıyor. Kişi bir kaza geçiriyor ve her tarafı sakatlanıyor ama bunun nedenini düşünmüyor sadece geçiştirmeye çalışıyor. Ve sonuç olarak iyileştikten sonra aynı şeyler tekrarlanıyor ve acı çekmeye devam ediyor. Kişi bir kere bile kendine sormuyor "Ben neden bu acıla-

rı çekiyorum? Bu acılardan nasıl kurtulabilirim?" Çünkü zekâsı uyanmamış, çünkü uyumaya devam ediyor.

Uyurgezer bir yaşam sürdürmeye devam ediyor (gülüşmeler). Sokaklara çıkın binlerce uyurgezer göreceksiniz. Acı çekiyorlar ama nasılsın diye sorunca iyiyim diyorlar. Bazen bu acılardan bıkıp kişi itiraf ediyor "Acı çekiyorum" diyor ama derdine deva sunulunca da direnmeye başlıyor.

Çünkü anı yaşamıyor, çünkü sürekli geçmiş ile gelecek arasında gidip geliyor. Siz onu durduruyorsunuz aslında. Ne yapıyorsunuz? O geçmiş ile gelecek arasında gidip geliyor. Siz ne yapıyorsunuz?

O raketle topa vuruyorsunuz (gülüşmeler). Dang! Dur. Duruyor ve korkuyor, direniyor ve durmak istemiyor. Çünkü alışmış, kader onu sürekli sallıyor. Sürekli sallanma içinde, duramıyor, bu yüzden de sağlıklı düşünemiyor.

O yüzden karşınızdaki insanın akıl düzeyine göre konuşacaksınız. Onun titreşim düzeyine göre bilgi vereceksiniz; onun anladığı dilde konuşacaksınız. (gülüşmeler). Burada size bir sır veriyorum

ÖĞRENCİ: Tüyo.

AKİF MANAF: Evet, genel insan şuna alışmış, bir şeyleri empoze etmeye yani dayatmaya. İnsan "Ben buyum ve bildiklerim budur" diyor. Siz de maddi yaşamdan geçtiğiniz için buna alışmışsınız.

Her zaman kişiler karşılaştığında ne yapıyor? Kendini ortaya koyuyor. "Ben buyum sen şusun" diyor. Ve aralarında bir konuşma geçiyor, bazen tartışma oluyor, bazen de tartışma kavgaya dönüşüyor. Sadece bir ego savaşı

meydana geliyor. Ve bu tür konuşmaların kimseye yararı yok.

Bu ise tamamen farklı bir yaklaşımdır. Siz dünyevi hiçbir şey değilsiniz. Anda olduğunuz için siz bu dünyaya ait değilsiniz. Sadece karşınızdaki insan var ve siz onun açılmasına imkan veriyorsunuz.

Siz ona hiçbir şey dayatmıyorsunuz. Sadece onu dinliyorsunuz, o bütün enerjisiyle size derdinin ne olduğunu söyleyecek. Siz de sorunlarına göre bilgi vereceksiniz. Yani daha açık sözle önce kişinin derdinin ne olduğunu anlamanız gerekir.

Sonra derdine deva sunacaksınız çünkü Orijinal Yoga Sistemi'nde her derde deva vardır. Orijinal Yoga Sistemi denen kocaman bir çantanız var (gülüşmeler). O çantada her türlü deva var. O yüzden yapmanız gereken şey kişiyi dinleyip derdini anlamaktır sonra da çantadan devayı çıkarıp vermektir.

Örneğin o Almanlar hemen coştular ve çalışmalara katılmak istediler. Çünkü onlara hiçbir şey empoze etmedim. Sadece onların diliyle konuştum.

Bu nedenle kişiye derdini soracaksınız. İzin verin o konuşsun siz dinleyin. Günümüzün insanı dinlemeyi sevmez konuşmayı sever. Kimse konuşmasın herkes onu dinlesin ister. Ama siz farklı davranacaksınız; siz dinleyeceksiniz. Ayrıca günümüzde kimse kimseyi dinlemiyor. Bu yüzden insanlar içini dökmek için birini arıyor. O biri siz olun; dinleyin.

Ondan sonra al sana derdine deva! Ve kişi mutlu olacak. Çünkü öncelikle derdini anlatabildi sonra da derdine

deva buldu. Daha ne olsun? Kişi mutlu olduğu için de direnmeyecek. Bu devayı kabul edecek, uygulayacak ve derdinden kurtulacak.

Ama sizin içinizdeki direnç tamamen kaderinizle ilgilidir. Sizin içinizde direnen şey *Karma*. O direniyor. Sizin ikinci kişiliğiniz yani maddi, bedensel egonuz. Ego direniyor, direnen şey egodur.

Yine de aynı şey "Ben iyiyim, ben her şeyi biliyorum. Benim her şeyim var. Bunlara ihtiyacım yok" gibi içinizden direnç hissedebilirsiniz. İçinizden direnen şey egonuzdur. Sonra o direnen şey her türlü arıza bulacak, her türlü bahane ortaya koyacak.

İnsanın alıştığı şey başkalarını suçlamaktır ve bir şeyi başaramayınca her zaman başkalarını suçlar: "Onlar böyle, onlar şöyle. Onlar hep beyaz giyiyor" (gülüşmeler). "Ben giymek istemiyorum. Bana beyaz şapka giydirdiler. O yüzden gitmiyorum" (gülüşmeler).

Bunların hepsi bahanedir. Ama genelde bir de korku var, çünkü insan değişmek istemiyor. Çünkü buradaki yüksek titreşimli enerjiyle temasa geçince pozitif yönde dönüştüğünü görüyor. Elinde değil pozitifleşiyor. Elinde olmadan iyileşiyor, herkesi sevmeye başlıyor; bu da alışık olduğu bir şey değil. Herkesi sevmeye başlıyor ve bu, onu korkutuyor.

Çünkü sürekli nefret eden bir insan Yoga Academy'ye geliyor ve sevmeye başlıyor. "Aaaa bana ne oluyor? Ben bu insanları seviyorum, neden? Deli miyim ben?" (gülüşmeler). Ve kişi korkmaya başlıyor. "Delilik bu!" diyor. Budur tepki. Çünkü nefret etmeye alışmış ve sevmek korkutuyor.

ÖĞRENCİ: Ben yolumu nasıl bulacağım?

AKİF MANAF: Orijinal Yoga Sistemi'ni uygulayarak yolunuzu bulacaksınız.

ÖĞRENCİ: Bulamazsam ne olacak?

AKİF MANAF: Fena olacak (gülüşmeler).

Eğer Orijinal Yoga Sistemi'ni düzenli uygularsan yolunu kesinlikle bulacaksın. Bulmaman imkansız, çünkü Orijinal Yoga Sistemi'nin kendisi bir yoldur zaten.

Yol ya da yolsuzluk; işte bütün mesele bu (gülüşmeler). Aslında bu ayrı bir konu olabilir. Bu konuyu ana konu yapabiliriz. Bu, konu başlığı olabilir: *Yol Nedir ve Nasıl Bulunur?*

Hepiniz yolunuzu kaybetmişsiniz (gülüşmeler). Yolunu kaybetmiş insanlar yani binlerce insan yolunu kaybetmiş. Hangi yol? Yol nedir? Yani, bir tane yol var ve herkes o yolla mı gidecek? Yoksa birçok yol var da onlardan biri mi bulunacak? Veya herkesin kendi yolu mu var? Ve herkes kendi yoluyla mı yürüyecek? Nedir gerçek? Gerçek nedir? Gerçek her zaman sadedir. Ne yapmazsanız beden hemen ölür?

ÖĞRENCİ: Nefes almazsak.

AKİF MANAF: Nefes almazsanız beden ölür. Yaşamak için nefes alıp vermelisiniz. Nefes almazsanız yaşayamazsınız, yaşamayınca da "yol" sorusu soramazsınız. Soru sormak için yaşamanız gerekiyor ve yaşamak için nefes almanız gerekiyor.

Herkes nasıl nefes alıp veriyor? Hava alınıyor ve veriliyor, akciğerler genişliyor ve kasılıyor. O yüzden nefes almanın kaç yolu var?

ÖĞRENCİ: Tek yolu var.

AKİF MANAF: Tek yolu var; havayı almak ve vermek. O zaman beden hayatta kalacaktır. Ama Yogi ne yapar? Saatlerce nefes almaz. Bu durumda başka bir yolun da var olduğu görülüyor. Yogi başka bir şey biliyor ama sonuçta o da nefes alacak. Yani bu bedeni hayatta tutmanın tek bir yolu var: Nefes almak.

Herkes için hayatta kalmanın tek bir yolu var; nefes alıp vermek. Herkesin zihni var, mantığı var ve herkes için neden sonuç var; herkes aynı şeyleri ekip aynı şeyleri biçer. Yani öyle bir insan yok ki, patates ekip karpuz biçsin (gülüşmeler).

Yok öyle şey, patates ekince patates çıkacak. Karpuz karpuz getirecek. Budur olay. Evrenin bir yolu var ama yaşadığımız Demir Çağ'da genel insanın yaşadığı karmaşa ve şişmiş egosu ona kendi yolunun olduğunu fısıldar.

Böylece çok yolluluk kavramı ortaya çıkar. Herkes "Neden bu yol? Benim kendi yolum var" der. Veya "Neden bu yol, başka yollar da var" der. Ya da "Benim yolum en iyisi. Bu yol iyi değil, o yol daha iyi ya da benim kendi yolum var" der.

Bunların hepsi egodan kaynaklanıyor. "Neden bir yol? Neden ben bu adamı dinlemeliyim? Ben de konuşabilirim ve daha da iyi konuşurum" diye düşünen insanlar var. Öyle insanlar var, geliyorlar. Birkaç ay Yoga Academy'de eğitim alıyorlar, gelişiyorlar, bilgileniyorlar sonra da söyleşi sırasında düşünüyorlar "Ya bu adam gibi ben de konuşabilirim, ne var ki?" (gülüşmeler)

"Ben de böyle konuşurum, daha iyi konuşurum; bu

adam aksanlı konuşuyor, Türkçesi iyi değil, benimki daha iyi" diye düşünerek kişi havalara girmeye başlıyor. Bu, egosal bir tepki. Sonra elini kaldırıyor ve soru sormak yerine konuşmaya başlıyor, durmadan konuşuyor, konudan konuya geçiyor ama aslında konuşmalarında bir mantık yok, amaç sadece konuşmaktır ve egosunu tatmin etmektir.

Yoga Academy'de birkaç şey öğrendikten sonra gidip "yoga" seansları vermeye başlıyorlar; var öyle olaylar. Yani kendisi hiçbir şey bilmiyor ama "yoga" seansı veriyor, böyle sözde "yoga" seansları veren bir yığın amatör kişi var.

Bu yüzden bir yığın sözde "yoga" türü var artık. Şu "yoga", bu "yoga" ve bütün o sözde "yoga" yaptıran Hinduizm tarikatları size ne diyor? Diyor ki "Size uygun olan yogayı bulun. Dolaşın, orada burada "yoga" yapın ve size uygun olan yogayı bulun. Bu senin için "yoga"; o da onun için "yoga". Bunlar kafanızı karıştırmak için kasten yapılıyor çünkü amaçları size Yoga öğretmek değil size kendi inançlarını aşılamaktır.

Bu yüzden birçok sözde "yoga" türü var. Ama Orijinal Yoga Sistemi var deyince büyük bir gürültü çıkıyor. Hemen "Yok böyle bir şey" diyorlar çünkü bu, işlerine gelmiyor. Çünkü onlar "yoga" adı altında yaptıkları şeylerle egolarını tatmin etmeye çalışıyorlar ve hatta yogaya kendi isimlerini takıyorlar. "Bu, benim geliştirdiğim yoga" diyorlar.

Onlar hastalıklı egoya sahipler. Ama gerçekler öyle değildir. Yani evrenin gerçeği farklıdır. Nefes alıp verme-

den beden ölür veya doğum nasıl gerçekleşiyor? Tek yolu var. Başka yolla oluyor mu? Olmuyor, tek yolu var.

Bunun gibi, spiritüel evrimin, kişisel tekâmülün de tek bir yolu var. Ama ayrıca şöyle bir gerçeği göreceksiniz - siz Orijinal Yoga Sistemi'ni öğrenince ve kitaplarımı da okuyunca zaten göreceksiniz ki; bu gezegende ne varsa hepsi bu sistemden çıkmış. Gerçekten Orijinal Yoga Sistemi everensel bir kaynaktır.

Göreceksiniz ki tüm bu sözde yogalar, şunlar, bunlar hepsi buradan çıkmış çünkü aslında - bunu net bir şekilde anlarsınız - evrenin tek bir gerçeği var. Eğer evrenin tek bir gerçeği varsa o zaman bu gerçeğe ulaşmanın yolu da tektir.

Ama o yolu bulmak gerekiyor ve genel yaşamda yaptığınız şey nedir? Yolu aramak. Örneğin bu Yoga kampına ulaşmanın tek bir yolu var. Nereden gelirseniz gelin sonuç olarak bu tesisin kapısından içeri gireceksiniz.

Tabi birisi arka kapıdan girebilir (gülüşmeler). Ama genelde buraya gelmenin tek bir yolu vardır. O yüzden tek bir yol var ve maharet o yolu bulmaktan ibarettir. Beş yaşında bilinçli olarak Yoga yapmaya başladım ve gerçek bir rehber, bir Üstad arıyordum ve bulana kadar da devamlı araştırmalar yaptım.

Her yerde bulundum, tüm yöntemleri denedim ve sonunda Orijinal Yoga Sistemi'ni buldum. Gerçekten bu yol tek yol. Ama farklı öğrencilerimiz var. Bazıları direk Yoga Academy'ye gelir ve hemen hazıra konar ve iyice ilerler ama bir süre sonra kafası karışır. "Acaba orada ne var? Başka yerlerde ne yapıyorlar? Oraya gideyim mi? Gidebi-

lir miyim? İzin veriyor musunuz?" diye soruyorlar.

"Tabi gidin" diyorum. Gidin ve kendiniz görün. Gidiyorlar ve dolaştıktan sonra geri dönüyorlar. Ve "Üstadım, haklısınız" diyorlar. Tek yolun bu Yol olduğuna şahit oluyorlar ama denemek isteyen denesin.

Her zaman deneyin, tecrübe edin. Kuşkunuz varsa, deneyin, gidin, bakın. Her zaman göreceksiniz ki Yoga Academy'de verilen eğitim en üstündür. Çünkü Yol budur ve her zaman da öyle olacak.

Yol var sadece onu bulmak gerekiyor ve sizi kutlarım çünkü doğru yolu buldunuz (gülüşmeler). Buldunuz ve şimdi tek gereken şey bu yoldan sapmamak, yola devam etmek. Yola devam edenler sağlıklı, huzurlu, mutlu ve uzun ömürlü olacaktır. İyi geceler.

ÖĞRENCİLER: Teşekkür ederiz.

AKİF MANAF: Şimdi yataklarınıza giden yolu bulun (gülüşmeler). Yatağınıza kendi yolunuzla gideceksiniz ama yatak aynıdır. Aynı sonuca varacaksınız ve aynı şeyi yapacaksınız yani yatağa yatıp uyacaksınız. Uyumanın yolu aynıdır yani yatağa yatmak. Yatak uyumak için ana yoldur ama ona kendi yolunuzla gideceksiniz.

ÖĞRENCİ: Teşekkür ederiz. Sağ olun.

AKİF MANAF: Biz teşekkür ederiz. Zahmet ettiniz, geldiniz, dinlediniz, sabır gösterdiniz, bilgileri sindirdiniz ve tekâmül ettiniz.

ANKARA, EKİM 2010 SOHBETİ

ÖĞRENCİ: Üstadım, benim bir sorum var.

AKİF MANAF: Evet, buyrun.

ÖĞRENCİ: Bir şeyi merak ediyorum...

AKİF MANAF: Merak etmek iyi bir şey ama daha önemlisi doğru şeyi merak etmektir.

ENERJİSEL KORDONLAR

ÖĞRENCİ: Anne babalarla ve çocuklarla ve sevdiğimiz insanlarla ve cinsel partnerlerle aramızda, *Çakra*lar arasında oluşan kordonlar var. Mesela bir boşanmada, boşanmak isteyen taraf o kordonu koparttığı zaman diğer taraf acı çekiyor mu?

AKİF MANAF: O kordonlar kolaylıkla kopmaz ama kordonu koparma çabaları ilk önce koparmaya çalışana acı çektirir. Çünkü enerjisel kordon *Çakra* merkezine bağlıdır ve *Çakra* yapısının bir parçasıdır. Bu yüzden de kordon kopunca acı veriyor. Önce koparmak isteyen kişi acı çekiyor ve eğer kordon koparsa karşı taraf da acı çekiyor.

ÖĞRENCİ: Tamam. Anne babayla ilgili olanı soracaktım, mesela babam benimle görüşmüyor ve kordonu çok rahat kopartamaz yani istese de...

AKİF MANAF: Kordonun kopartılması acı verici olduğu için genelde insanlar bunu yapmaz ve nasıl yapılacağını da bilmez.

ÖĞRENCİ: Ben kopsun istemiyorum çünkü ben ilişkiyi düzeltmek için bir adım atıyorum fakat olmuyor bir türlü. Artık ben Orijinal Yoga Sistemi'ni uyguladığım için onun hiç haberi olmasa bile ona pozitif enerji aktarıyorum. Ben sonuçta kendim için pozitif bir şey yapıyorum ve pozitifi çekmeye başlıyorum ve mesela artık ona çok kızmıyorum ve affetmeye başlıyorum. Hala kalbim kırık, hani öyle birden geçmiyor ama bu olayı gitgide çok daha farklı görmeye başladım. O da bunu hissediyordur aslında fark etmese bile değil mi?

AKİF MANAF: Evet, siz Orijinal Yoga Sistemi'ni uyguladığınız için pozitif enerjiyle doluyorsunuz ve *Çakra* teknikleri sayesinde *Çakra* kordonları onarılmaya başlıyor. Ve doğru yöntem budur: *Çakra* kordonlarını koparmak değil onarmak. Sizden akan pozitif enerjiyi babanız hissediyor ve size olan sevgisi uyanıyor.

Anahata Çakra (Göğüs Çakrası) merkezindeki blokajlar çözülünce sevginiz ortaya çıkmaya başlar. Bu akşam *Anahata Çakra* tekniklerini uygulayacağız. Bu teknikler sayesinde sevginiz uyanınca bağışlama yeteneğiniz de gelişmeye başlar, bir süre sonra babanızı tamamen bağışlayacaksınız.

Hiçbir olumsuz his kalmayacak. Sevginin gücü tüm olumsuzlukları silip süpürecek. Aranızda *Anahata Çakra* düzeyindeki kordon onarılmaya başlayacak. Bir süre sonra onun da tutumunun pozitifleşmeye başladığını göreceksiniz.

Sizin tutumunuz pozitif olacak, o kordondan ona pozitif enerji akacak ve o da pozitifleşmeye başlayacak. Sizin çözdüğünüz blokaj, onun enerji alanını olumlu etkilemeye başlayacak ve ona pozitif enerji akınca onun da tutumu pozitifleşecek, ama mümkün olduğu derecede. Pozitif bir ilerleme kesinlikle olacak.

Çakra arası kordonlar oluşuyor ve onlar kolaylıkla kopmaz. Ebeveyn ve çocuklar arasında doğuştan bu kordonlar oluşuyor, bunlar aile *Karma*sının içinde olan bağlantılardır. Birçoğu önceki hayatlardan geliyor. Kordonların bir kısmı zaten mevcuttur ve bu yaşamda da bağlantı devam eder.

Cinsel ilişki sırasında tüm *Çakra* düzeylerinde enerjisel kordonlar oluşuyor, gelişiyor ve güçleniyor. Cinsel ilişki ne kadar devam etmişse kordonların gücünü kaybetmesi de o kadar zaman alır.

Mesela beş sene devam etmiş cinsel ilişki sırasında oluşan kordonların gücünü kaybetmesi beş sene sürer. Eğer ilişki bitiyorsa kordonlar beş sene etkili halde kalıyor ve enerji akışı devam ediyor. Ve onlar kolaylıkla kopmaz.

Orijinal Yoga Sistemi'nde verilen ve başka hiçbir yerde bulunmayan kordonların onarılması tekniklerini *Yoga: Prana Vidya – Biyoenerji Bilimi* kitabımda detaylı bir şekilde anlatıyorum. Onarılması veya tamamen kesilmesi için

teknikler var ama kişi herhangi bir şekilde beş sene boyunca oluşmuş kordonları koparmaya çalışırsa acı çeker.

Genel insan ilişkiden kurtulmaya çalışır ve bu çabalar sonucu kordonlar koparılabilir. Çok büyük olumsuz duygusal bir güç kullanarak zamanında sevdiği kişiden kopma çabasıyla kordonları koparabilir; ama o zaman da kordonlar yok olmuyor. Kopmuş kordonlar hala etkin kalır ve kişiye acı çektirir.

Yani kordonları koparmak aslında daha da acı çektirici bir şey. Kordonları onarmak daha doğru bir yaklaşımdır ve Orijinal Yoga Sistemi sayesinde kişi pozitifleşince negatif enerji yüklü kordonlar erimeye başlar, incelir ve yok olur.

Koparılması daha acı çektirici oluyor ve karmik yaşamda çoğu insan bunu yapmaya çalışıyor. Bağlantılarını koparmaya çalışıyor. İletişim kurmamaya çalışıyor. İlişkiyi kesmeye çalışıyor. O kesme çabaları hep acı verici oluyor. O zaman kişiler sürekli acı çekiyor.

Bu acıları dindirmenin ve kordonları onarmanın tek yolu Orijinal Yoga Sistemi'nde verilen *Çakra* tekniklerini uygulamaktır. Bu teknikler sayesinde negatif enerji taşıyan blokajlar çözülür, enerji serbest kalır, koşulsuz sevgi ortaya çıkar ve *Çakra* kordonları onarılır.

Çakra kordonlarını sevgi gücüyle en kısa zamanda ve en etkili şekilde onarabilirsiniz. Koşulsuz sevgi her derde devadır. Yeter ki siz o koşulsuz sevgiyi ortaya çıkarın, tezahür ettirin ve başkalarıyla paylaşın. O zaman tüm acılarınız dinmiş olur, içerlemeleriniz yok olur, herkesi affetme gücüne sahip olursunuz, ilişkileriniz düzelir ve tüm evrenle bütünleşirsiniz.

ÖĞRENCİ: Teşekkür ederim.

AKİF MANAF: Bir şey değil. Sadece Orijinal Yoga Sistemi'ni düzenli uygulayın, böylece mevcut olan kordonlar pozitif yönde değişecek, incelecek ve olumsuz duygular kaybolacak. Karşı taraf da pozitif enerjiyle ve sevgiyle beslenince tutumu pozitif yönde değişmeye başlayacak.

Koşulsuz sevgi başarının anahtarıdır. Koşulsuzca sevmeyi öğrenmelisiniz o zaman bu evrende yapamayacağınız hiçbir şey kalmaz. Şimdide kalıp koşulsuz olarak sevmelisiniz. O zaman şimdinin gücü sevginin gücüyle birleşecek ve bir enerjisel patlama gerçekleşecektir. O patlama öyle bir enerjisel itici güç yaratacak ki tüm evren pozitif yönde etkilenecektir.

Bu birleşik güç sayesinde bu gezegenin kaderini pozitif yönde değiştirebiliriz. Bulunduğumuz toplumu koşulsuz sevgiyle doldurabiliriz. Koşulsuz sevgi sayesinde tüm toplumsal sorunlar çözülür. Toplum sevgi, merhamet ve şefkatle dolup taşar.

ÖĞRENCİ: Bu koşulsuz sevgiyi nasıl geliştirebiliriz?

AKİF MANAF: Orijinal Yoga Sistemi'ni düzenli uygulayarak. Tek yapmanız gereken şey budur. Bu teknikleri her gün uygulayın ve koşulsuz sevgi kendiliğinden ortaya çıkacak. Çünkü koşulsuz sevgiye zaten sahipsiniz sadece onu tezahür ettiremiyorsunuz. Orijinal Yoga Sistemi sayesinde koşulsuz sevgiyi tezahür ettirebileceksiniz.

ŞİDDETSİZLİK

ÖĞRENCİ: Şiddetsizlik prensibine nasıl ulaşılır?

AKİF MANAF: Orijinal Yoga Sistemi'ni düzenli uygulayarak içinizdeki şiddetten gitgide arınabilirsiniz. Bu hemen olamaz çünkü içinizde köklenmiş bir şiddet eğilimi var ama günlük uygulamalar sayesinde şiddetten hızla arınabilirsiniz.

ÖĞRENCİ: İspanya'da boğa güreşlerinde boğaları öldürüyorlar. Bu, oradaki insanlara zevk veriyor. Nasıl bir insan bunu rahat sürdürebiliyor?

AKİF MANAF: Kişiliği çökmüş bir insan. Zavallı hayvanları zevk için öldürerek toplum olumsuz *Karma* alıyor. Böyle bir toplumda refah olmaz.

ÖĞRENCİ: Zevk için öldürerek nasıl bir *Karma*ya neden oluyor?

AKİF MANAF: Zevk için öldürmek çökmüş kişiliğin belirtisidir. Bu tür insanlar şiddete uğrar ve tekâmül edemez. Şiddet uygulayan şiddetle karşılaşacaktır.

ŞİDDETİN NEDENİ NEDİR?

ÖĞRENCİ: Şiddetin nedeni nedir?

AKİF MANAF: Sevgi yoksunluğu. İnsan bencil bir şekilde sevince yüzeysel sevgisi kolaylıkla nefrete dönüşebilir. Sevgi nefrete dönüşünce şiddet ortaya çıkar. Genel insan bencilce sever yani kendisi için, kendisini tatmin etmek için sever. Bu tür bencil sevgi, kişi tatmin olmayınca kızgınlığa, nefrete, öfkeye ve şiddete neden olur.

Öfkeden gözü dönmüş kişi güya sevdiği insana şiddet uygular ve hatta öldürebilir. Şiddet bir kere uygulanınca alışkanlığa dönüşür ve kişi tekrar şiddet uygular. Bir süre sonra kişi şiddet uygulamaktan zevk almaya başlar çünkü kendisini Tanrı gibi hisseder. Kurbanına şiddet uygulayarak kendini üstün hisseder ve bundan zevk alır. Böylelikle bilinç negatif yönde dönüşür ve kişilik çöker.

ÖĞRENCİ: Boğaları güreşirken zevk için öldürmek öldüren kişiyi nasıl etkiliyor?

AKİF MANAF: Kişi acı çekiyor. Hayvanları öldürerek verilen acı öldüren kişiye geri döner ve kişi sürekli acı çeker ve hiçbir zaman mutlu olamaz.

ÖĞRENCİ: Hayvanları öldüren insanı hayvandan daha üstte görebilir miyiz?

AKİF MANAF: Bu ruhi varlıklar insani meziyetlerini kaybetseler bile hala insan bedenindedirler. Bilinçleri çökmüş olabilir ama bedenleri insan bedeni.

ÖĞRENCİ: Hayvanı öldüren insan hayvandan daha düşük mü?

AKİF MANAF: İnsan ne kadar dejenere olursa olsun yine de tekâmül etme kapasitesine sahiptir hayvan ise değil ve bir gün cehalet uykusundan uyanıp kendini geliştirme yoluna koyulabilir.

ÖĞRENCİ: Ama şiddet dolu...

AKİF MANAF: Yine de insan bedeninde...

ÖĞRENCİ: İnsan, bilemiyorum ama bir negatiflik görüyorum o insanda.

AKİF MANAF: O insanın içinde nefret ve şiddet var. Ama o hala insan.

ÖĞRENCİ: Belki de görünüm olarak insan, bedensel olarak insan, ama ruh olarak...

AKİF MANAF: Ruh olarak tüm canlı varlıklar aynıdır yani ebedidir, bilinçlidir ve sevgi doludur. Ruhi varlıklar maddi beden alınca farklılaşır ama ruh olarak hepsi aynıdır.

ÖĞRENCİ: Zihin yapısı açısından onları negatif görüyorum.

AKİF MANAF: Tutumları negatif ama sahip oldukları beden insan bedeni. Ve insan bedenine sahip oldukları için bir gün yaptıklarından dolayı pişman olabilir ve kendilerini geliştirmeye başlayabilirler. Hayvanlar böyle bir kapasiteye sahip değiller.

Bir insan toplumda çok iyi insan olarak görülebilir ama bir gün öfke patlaması sonucu bir insanı bile öldürebilir. Ama iyi insan sayılıyordu, kimse ondan bunu beklemiyordu ve birden öfkesi patlıyor, herhangi bir nedenle, çoğunlukla duygusal nedenlerle ve bir insanı öldürüyor. Bunun nedeni nedir? Neden öldürüyor?

ÖĞRENCİ: Kendisi üzerinde bir negatiflik var yani negatiflikleri kendinden atamamış, öyle düşünüyorum.

AKİF MANAF: Tamam. Nasıl o negatifi atacak üstünden? Var mı dünyevi yaşamda öyle bir yöntem, negatifleri atma yöntemi?

ÖĞRENCİ: Yok.

AKİF MANAF: Öfkenin kaynağı *Manipura Çakra* (Karın Çakrası) merkezinde oluşmuş blokajlar. Orijinal Yoga

Sistemi sayesinde bu blokajlalar çözülünce öfke de kaybolur. Bunu denediniz mi?

ÖĞRENCİ: Evet.

AKİF MANAF: Artık kızgınlık hissetmiyorsunuz çünkü blokaj çözülmüş. Tüm bu negatiflik olumsuz eylemlerin sonucudur. Blokajlar çözülünce ve negatif enerji atılınca insan pozitif enerjiyle dolmaya başlar ve eylemleri pozitif yönde değişir ve insan artık olumsuz eylemlerde bulunmaz. Orijinal Yoga Sistemi uyguladıktan sonra tekrar kızgınlık hissediyor musunuz?

ÖĞRENCİ: Hayır.

AKİF MANAF: Blokajlar çözülüyor, negatif enerji atılıyor ve öfke geri dönmüyor. Artık kızmıyorsunuz ve insanlara anlayışla davranıyorsunuz. Nefret kayboluyor ve yerini sevgi almış oluyor. Nefret tekrar sevgiye dönüşüyor.

SEVGİNİN NEFRETE DÖNÜŞMESİ

ÖĞRENCİ: Sevgi nasıl nefrete dönüşebilir?

AKİF MANAF: Bencillik ve şiddet sonucunda. Bu ikilik dünyasında *Anahata Çakra* merkezinde bulunan sevgi negatif eylemlerin sonucu olarak nefrete dönüşebilir ve bundan daha doğal bir şey yok maddi düzeyde. Çünkü maddi dünya ikiliklerin dünyasıdır.

Sonra da hayretler içinde soruyorsunuz "Bu nasıl oldu?" Kendinizi gözlemleyin nasıl olduğunu göreceksiniz. Aynı şey sizde de var. Birini seviyorsunuz ama o kişi size beklemediğiniz bir şekilde davranınca o kişiden nefret et-

meye başlıyorsunuz çünkü bencilce seviyorsunuz ve birçok beklentiniz var.

"Bu insan mı, değil mi?" diye soruyorsunuz ama insanın hayvandan daha kötü olduğunu iddia etmek olayın özünü görmemek demek. Gündüz var değil mi? Güneş çıkmış sonra ne olacak? Gece gelmeyecek mi? Ay çıkacak ve yıldızlar görülecek. Gündüz geceye dönüşür. Sevginin de nefrete dönüşmesi bunun kadar doğal.

Gündüz var, gece de var. Işık var, karanlık da var ve bu her zaman böyle olacak. İnsanlık tarihine bakın. İnsanlık tarihini inceleyin. İnsanlık tarihi şiddet dolu, yüz binlerce kişi farklı nedenlerle öldürülmüş. Özgürlük için, vatan için, din için veya Tanrı için milyonlarca insan öldürülmüş. Tanrı'ya olan sevgisinden öldürenler var. Nedir bu?

Sevginin nefrete dönüşmesidir. İkiliklerle dolu yaşam. Dünyevi düzeyde bu her zaman olacak, olaylar düalite içinde olacak ve polarite olacak. Pozitif negatife dönüşecek. Negatif pozitife dönüşecek. Sevgi nefrete dönüşecek. Sonra kişi nefreti tekrar sevgiye dönüştürebilir.

Bazıları suni bir şekilde öfkeyi uzaklaştırmaya çalışır; öfke sorununu zihinle çözmeye çalışır. Ama bu şekilde kalıcı olarak çözemezsiniz. Geçici bir rahatlama olabilir. Öfkenin nedenini araştırıp onu geçici olarak yatıştırabilirsiniz; aslında bu da bir bastırma yöntemi.

Birçok insan öfkesini, acısını içine atar, öfkelenmemeye çalışır. Bu, Karın *Çakra*sı'nda blokaj oluşturuyor. Öfkesini ifade etmez; bu da Boyun *Çakra*sı'nda blokaj oluşturuyor. Ve sonra daha şiddetli bir öfke patlaması yaşar. Çünkü bastırılmış enerji, sıkıştırılmış enerji her zaman patlamaya hazırdır.

Bu, gerginlik yaratıyor, sinir sistemi geriliyor. Zihin gergin ve her an kontrolden çıkabilir. Bu negatif enerjiyi boşaltmak gerekiyor, arındırmak gerekiyor, dönüştürmek gerekiyor. Bu da Orijinal Yoga Sistemi'ndeki tekniklerle mümkündür.

Son çalışmamızda Karın *Çakra*sı'nda bastırılmış kızgınlığı, öfkeyi dönüştürdük. Şiddeti şiddetsizliğe dönüştürdük. Şiddetin karşılığı nedir? Sevginin karşılığı nefret, şiddetin karşılığı nedir?

ÖĞRENCİ: Şefkat.

AKİF MANAF: Evet, şiddeti şefkate dönüştürdük. Şefkat ile birlikte bir de sabır geliştirdik. Sabırlı olmak şiddeti engeller. İnsan şiddetle karşılaşınca aynı şekilde tetiklenip harekete geçmemelidir. Sabır şiddeti önleyen bir unsurdur ama günümüzün insanında sabır yok.

Hemen kızmaya hazır, hemen patlamaya hazır; neden? Çünkü Karın *Çakra*sı'nda bir tıkanma var, bastırılmış enerji var. Kontrol etmek için her zaman bastırma olacak. Öfkeyi bastıran kişi hastalanır, o negatif enerjiyi boşaltmak gerekiyor.

Japonlar bir yöntem geliştirmiş; öfkeyi boşaltmak için bir maket kullanıyorlar. Kişi öfkelenince alıyor sopayı ve maketi dövüyor. O şekilde negatif duyguları atıyor, şiddet eylemini zararsız bir şekilde icra etmeye çalışıyor. Ama böyle bir davranış alışkanlık yaratıyor.

Bu, çok da etkili bir yöntem değil. Çünkü alışkanlık yaratıyor. Daha sonra kişi bir maket bulamayınca bir insanı sopayla dövebilir. Maketi dövmek alışkanlık yapıyor. Ondan sonra bir insanı dövebilir. Yani bu bir çözüm değil. Sadece öfkeyi gözlemlemek de çözüm değil.

Orijinal Yoga Sistemi'ndeki tekniklerle, uygulamalarla bu sorunu kalıcı olarak çözebilirsiniz. Bugün yaptığımız uygulama sayesinde *Çakra* düzeyinde oluşmuş blokajlar çözülüyor. Çözülmenin bir göstergesi, bir belirtisi de öfkenin ortaya çıkmamasıdır.

Çalışma sırasında, meditasyon sırasında, uygulama sırasında veya derin gevşemede birden kızgınlık hissedersiniz. Bu, negatif enerjinin boşalmasının göstergesidir. Bunlar olmaya da bilir. Her zaman olmaz. Ama bazen olur, bastırılmış öfke ve onun nedeni, ilgili olay anı şeklinde ortaya çıkar ve öfke hissedilir; bu, bir boşalmadır.

Böylece öfke zararsız bir şekilde atılır veya bu gece rüyanızda öfkelendiğinizi görürsünüz. Karmik öfke boşalması rüyada gerçekleşir. Yani *Karma* zihinsel alanda patlak veriyor ve bitiyor. Artık fiziksel düzeyde ortaya çıkmaz.

Bu şekilde *Karma* çözülebilir. Bu şekilde öfke sevecenliğe nefret ise sevgiye dönüştürülebilir. Başka türlü hiçbir zaman dönüştürülemez. Öfke şöyle ortaya çıkar: Enerjisel bir blokaj oluşacak, enerji bastırılacak, negatif enerji birikecek; bu nedenle kişi sürekli kızgın olacak ve imkanı olduğu zamanlar öfkesini kusarak ortaya çıkaracak.

Örneğin insan bir kedi öldürüyor. O kişiye eğer sorarsanız öldürmek istiyor mu diye, aslında istemiyor. Öldürdükten sonra pişmanlık duyuyor ve acı çekiyor. Çünkü *Karma* böyle çalışıyor. Ne ekersen onu biçersin. Ama o an onun elinde değil, o öfkeyle öldürüyor.

Sizin gözünüzde o kötü bir insan ve diyorsunuz ki "O adam insan değil aslında, o hayvandan daha kötüdür". Hayır, o insandır, ama kendini kontrol edemeyen cahil bir

insan. Kendini geliştirmeyen bir insan ve sokaklarda yüz binlerce öyle insan var; öfkesini, kızgınlığını sürekli bastıran. Sonra birden orada bir kedi görüyor ve o kedi zararsız çünkü ona hiçbir şey yapamaz, o da kediyi öldürerek öfkesini boşaltıyor.

Toplumda insanlar öfkelerini boşaltmak için çeşitli araçlar buluyorlar. O araçlardan biri de boğa güreşleri. Boğa güreşçisi o hayvana boşaltıyor öfkesini. O da öfkeli ve tabi yüz binlerce öfkeli kişi oturmuş olayı izliyor ve öfkesini boşaltıyor. Artık televizyon da var. Televizyon karşısında veya direk orada canlı oturup izliyorlar ve onlar da öfkelerini boşaltıyorlar.

O boğa güreşinden sonra insanlar mutlu ve heyecanlı çıkıyor dışarı. Siz diyorsunuz ki "Onlar insan değil." Orada boşalttı öfkesini, o boğanın öldürüşünü izleyerek öfkesini boşalttı. Ama direk olarak öldüren kişi acı çekiyor. Her öldürdüğünde psikolojik bir travma yaşıyor çünkü verdiği acı ona geri dönüyor.

Kansız da şiddet boşaltma olayları var. Günümüzde en yaygın olanı futbol maçlarıdır. Benzer şey; maçlarda öldürenler, ölenler veya sakatlananlar da oluyor. Otobüslerin camlarını kırıyorlar, sandalyeleri yakıyorlar, birbirlerinin kafalarını kırıyorlar. Yakıyorlar bütün stadyumu. Nedir bu? Boşaltılan şiddet.

Maç başlıyor ve bir yığın insan büyük bir coşkuyla maça gidiyor. O coşku ne coşkusu? Şiddet boşaltma coşkusu. O arada maça giderken üç beş kişi dövüyorlar sokakta (gülüşmeler). Yani insanlar sabırsızlanıyor. Maçtan önce bir antrenman, bir ısınma yapıyorlar. Maçtan önce birkaç kişi dövülüyor.

Arabaların önünü kesiyorlar, kimse sesini çıkaramıyor. Polis zaten kapatıyor yolları ki arabalara zarar verilmesin. Coşkuyla gidiyorlar çünkü içlerindeki şiddet boşalacak. O arada alkol da alıyorlar ki daha da güzel olsun ve sonra maçta tüm öfkelerini boşaltıyorlar. Tüm olay bundan ibaret.

Bu maçlarda toplumsal olarak öfke ve şiddet boşaltılır. Toplumun buna ihtiyacı var. Bu bilinçdışı olabilir, insanlar ne olduğunun farkında olmayabilirler ama olay budur. O birikmiş şiddeti boşaltmak. Birikmiş öfke büyük bir acı, büyük bir gerilime neden oluyor.

Aksi halde başkasının üstüne boşaltacak o şiddeti. Başkasını dövecek, öldürecek. Ve toplum sürekli bunu yapıyor. Olumsuz duyguları bir yere kanalize etmek gerekiyor. Bu arada tabi bunun ticari tarafı da var. Eğer öfkeyi gelip böyle kolayca boşaltacaksan, o zaman bunun bedeli var. Ödeyeceksin (gülüşmeler) ve o boşaltılan öfke için ortalarda büyük paralar dönüyor.

Tabi amaç para kazanmak, tüm bu kargaşa para için ama o arada insanlar nefret, öfke ve şiddetlerini boşaltabilir. Ve boşaltma araçları da futbolcular. Adam futbol oynuyor, onlara da büyük paralar ödüyorlar, çünkü adam sağlığını ortaya koyuyor, sakatlanıyor orada, ölüyor.

Sakatlanıyorlar, hepsi sakat. Ameliyat üstüne ameliyat geçiriyorlar. Ama onlar değerli, onlar yıldız. Bak onların reklamları her yerde çünkü onlar öfke boşaltma aracı ve toplum bunun farkında bile değil. Ne olup bittiğinin farkında değil ama aslında olan budur. Bütün o organizasyonun arka planında şiddeti boşaltma olayı var.

Ötekiler ise boğa öldürüyor, bunlar öldürmüyor ama benzer şeyler oluyor. Toplumun buna ihtiyacı var, bu şekilde öfke boşaltılıyor. Ama düşünün herkes Orijinal Yoga Sistemi uygularsa stadyumlar boş kalır (gülüşmeler). Çünkü nefret, öfke ve şiddet kalmaz.

O zaman bu tür organizasyonların anlamı da kalmaz. Yirmi iki kişi bir topun peşinden koşturuyor orada (gülüşmeler). Herkese bir tane top verin. Bu kadar (gülüşmeler). Herkes kaleye atsın topunu ve rahatlasın. Bir de basketbol var. Herkese bir tane top verin, atsın oraya deliğe. Birlikte spor yapsınlar, çünkü buna spor denir.

Ama artık spor değil başka bir şeye dönüşmüş. Spor adı altında büyük paralar dönüyor; bu spor değil ticarettir. Eğer insanın içinde o şiddet yoksa o tür şeylere, öfke boşaltma eylemlerine ilgisini kaybedecek, anlamsız gelecek. Ne çok zaman kaybı, enerji kaybı!

Değerli insan enerjisi boşa harcanıyor. Milyonlarca insan stadyumlarda bağırıyor. Enerji kaybı, boşuna harcanmış hayatlar! Çünkü hiçbir yere götürmeyen eylemler, hiçbir sonuç yok, hiçbir şey vermiyor insanlara. O kadar enerji harcanıyor ama o insanlar zerre kadar gelişmiyor tam tersi çöküyor.

İnsanlar oraya geliyor ve eğer tuttuğu takım kaybederse bir üzüntü, hayal kırıklığı ve öfke patlaması yaşıyor. Ondan sonra alkol tüketimi ve tam bir perişanlık yaşanıyor. Boşuna harcanan enerji ve insan hayatları.

Bir düşünün futbol veya basketbol maçlarına harcanan enerjiyi; insan gücü, finansal güç, zaman hepsi kayboluyor! İnsanlığın tekâmülüne hiçbir katkısı yok. Boşuna

harcanan enerji ama diğer taraftan nefret ve öfke enerjisi atılmalı, boşaltılmalı çünkü boşaltılmazsa bütün o insanların bir kısmı katil olacak.

Kimi kedi, kimi köpek, kimi başka bir hayvan, kimi ise insan öldürecek. Bu arada maçlarda ölenler de oluyor, sakatlananlar da oluyor. "Bunlar insan değildir" demekle onları düzeltemezsiniz. Onlar insan ama kontrolü kaybetmiş insanlar. Ama kontrolü nasıl kaybediyorlar?

Burada bir paradoks var. O insanlar o an kontrolü nasıl kaybediyor? Kontrol etmeye çalışarak kaybediyor. O öfke neden bastırılıyor? Çünkü insan öfkeyi kontrol etmeye çalışıyor. Toplum diyor ki "Bu kötü, bunu yapma." Çocukluktan kalıplar oluşuyor ve o kalıplara göre insan öfkesini bastırıyor.

Çevredekiler diyor ki, "Kibar ol! Bunu söyleme. Şöyle yapma. Ona şunu deme. Buna şöyle davranma." Bu şekilde bastırma devam ediyor. Sonra öfke patlıyor ve patlayınca kontrolsüz eylem ortaya çıkıyor ve insan artık her şeye zarar veriyor, yıkım ortaya çıkıyor.

Oysa bütün bu negatif duyguları ve düşünceleri kontrol etmek için Orijinal Yoga Sistemi'nde belirli teknikler var. Ve kontrol, enerjiyi yükselterek ve negatifleri pozitife çevirerek gerçekleşiyor.

Aynı enerjiyi kullanıyorsunuz ama pozitif yönde. O yıkıcı enerjiyi yapıcı yönde kullanıyorsunuz ve görüyorsunuz ki bu tarz negatif eylemlere ilgi kayboluyor çünkü onlar enerji kaybettiren eylemlerdir. İlgi başka alanlara yöneliyor, yapıcı eylemlere, pozitif şeylere, topluma gerçekten yararlı olan şeylere.

Aynı enerjiyi pozitif eylemler icra etmek için kullanıyorsunuz. Maça gidip bağırmak yerine doğada Yoga yaparak sessizlik ve huzura kavuşuyorsunuz. Bütün o kişiler Yoga kamplarına katılsalar o öfkeden kurtulur, şiddete başvurmaz ve gerçekten mutlu olurlar.

Günümüzde yaygınlaşmış suni yöntemler de var. Onlardan biri de telkin; "Kızgın değilim, kızgın değilim, öfkelenmiyorum, sakinim vs." Bu da bir bastırma. Sizin yaptığınız şey de bastırma. Öfkelenince kendinize "Öfkelenme, sakinleş" diyorsunuz. Kendinizi sakinleştirmeye çalışıyorsunuz; bu da bir bastırma.

Çünkü öfke kaybolmadı, bilinçaltında kaldı. Bir süre sonra yine ortaya çıkacak ve yine bastıracaksınız, birincisi de bir öfke patlaması olacak. Çünkü o öfke, o negatif enerji atılması gereken bir şey. Ayrıca öfkelendikten sonra kendini sakinleştirmenin fazla yararı yok. İş işten geçmiş oluyor. Bu konuda önemli olan unsur hiç öfkelenmemek, yani öfkeden özgür olmaktır. Çünkü öfkelenince oluşan negatif enerji atılmazsa kişi hastalanıyor.

O maçlarda bağıran kişiler bağırmazsa hastalanacak ya da başka olumsuz eylemlerde bulunacak çünkü negatif enerjiyi bastırma insanı hasta eder. Öfke *Manipura Çakra* merkezinin tıkanmasına neden oluyor.

O zaman da sindirim problemleri ortaya çıkıyor, topluma bakınca görüyoruz ki herkeste sindirim problemleri var. Mide, bağırsak, sindirim problemleri herkeste var. Çünkü herkes öfkesini bastırıyor, kimse kızgınlığını atamıyor.

Bu da sindirim problemlerini ortaya çıkarıyor. Oysa

Orijinal Yoga Sistemi bunun kesin çözümüdür. *Manipura Çakra* tekniklerini uyguluyorsunuz, bu merkezi arındırıyorsunuz, blokajları çözüyorsunuz ve görüyorsunuz ki eskiden kızdığınız şeylere artık kızmıyorsunuz, öfkelenmiyorsunuz, huzurlusunuz. Bu arada sindirim rahatsızlıkları da kayboluyor.

Bu arada öfke boşaltma eylemleri de sizi artık ilgilendirmemeye başlıyor. İlgilenmiyorsunuz. Budur olay. Kalıcı bir çözüm, kökten bir çözüm. Ama sonuç olarak o kişilerin hepsi insan. Şaşkın, yolunu kaybetmiş, acı çeken insanlar.

Siz aydınlandınız, doğru yolu buldunuz; şimdi o insanlara yardım etme zamanı. O insanlar nefret, öfke ve şiddetten kurtulma yolunu bilmiyorlar ve debelenip duruyorlar. Ama siz biliyorsunuz. Bu nedenle sizin göreviniz o insanları aydınlatmak ve acılardan kurtarmaktır.

ÖĞRENCİ: Neden insan kendine zarar verecek şeyleri yapmak ister? Mesela sigara içmek, alkol tüketmek gibi eylemleri neden insanlar icra etmek istiyor?

AKİF MANAF: Çünkü daha iyisini bilmiyor. İnsan mutlu olmak istiyor ama olamıyor; bunun yerine acı çekiyor. O zaman acıyı gidermek için araçlar arıyor. Alkol ve sigara uyuşturucu etkisine sahip ve insan onları tüketince acıyı hissetmez. Ama uyuşturucu etkisi geçince tekrar acı çeker. Bu sefer acıyı gidermek için daha fazla uyuşturucuya ihtiyaç duyar. Ve bir süre sonra uyuşturucu maddeler kullanmak alışkanlık haline geliyor.

Bu uyuşturucu maddeler sağlığa zarar veriyor ama in-

san mutlu olmadığı ve acı çektiği için bu maddelerden vazgeçemiyor. Sağlığı zarar görüyor ve kişi bunu biliyor, bunu hissediyor ama acı yüzünden vazgeçemiyor. Bu yüzden insanlara acılardan kurtulmaları için daha etkili araçlar sunmak gerekiyor.

Mesela insan sigarayı bırakmak ister, sigara kutusunun üstünde "öldürür" yazıyor artık, öldürür yazmak da yetmiyor artık kutularda, resimler de çiziyorlar. İskelet veya akciğerlerin nasıl zarar gördüğünü gösteren resimler. İnsan görsel olarak görsün diye, çünkü görsel malzeme daha etkili.

İnsan bu resimleri görsün ve sigarayı bıraksın diye. Ama bırakamıyor. Zarar verdiğini biliyor, ama bırakamıyor, neden bırakamıyor? Çünkü bırakmak için bir amacı, bir motivasyonu yok. İnsan "Neden bırakayım ki?!" diye soruyor. Sağlığın için dediğinizde "Herkes ölecek. Ben içiyorum öleceğim, sen içmiyorsun ama yine de öleceksin." diye cevap veriyor.

Bazıları için sağlık da önemli değil. Bırakmak için önemli bir amaç olmalıdır. Bir bilgi olmalı. Neden içiyor? Neden bırakmıyor? Cahillikten, bilgisizlikten. Ama sanki biliyor gibi davranıyor. O adama sor, şuradan buradan konuş, bir yığın enformasyonu var ama enformasyon sahibi olmak bilgili olmak demek değil.

Sadece birikmiş bir enformasyon. Çok enformasyona sahip olmak ve bilge olmak farklı şeyler. Bunu eylemlerden anlarsınız. Bilge adam sigara içmez. Alkol kullanmaz, kendine ve başkalarına zarar verici şeyler yapmaz. Bu bilgeliktir.

Ama sadece enformasyona sahip olan kişi her şeyi yapar. Çünkü o sadece enformasyona sahip. Bilgelik gerçekleştirilmiş bilgidir ve bunun için bir amaç olmalı, sadece sağlıktan daha önemli bir şey olmalı. Yani sigara içmekten daha önemli bir şey olmalıdır ki kişi bu sağlıksız alışkanlıktan vazgeçsin.

Alışkanlık güçlü bir şey ve ondan vazgeçmek kolay değildir. Vazgeçmek için sadece bilgi değil bir de güç gerekir. Bu alışkanlığı yenebilecek bir enerjiye, bir güce ihtiyaç var. Orijinal Yoga Sistemi'nde hem bilgelik, hem amaç, hem enerji, hem de gereken güce ulaştıracak teknikler vardır.

Uygulamalar ve verilen bilgi pratiktir. Yani canlıdır, teorik değil. Görüyoruz ki teorik bilgi fazla etkili olmuyor. Sigara zararlıdır, hastalıklara neden oluyor, reklamları da yasaklandı ama tüketim devam ediyor. Demek ki bunlar yeterli değil.

İnsan aldığı bilgiye dayanarak bir eylemde bulunmalı ve o bulunduğu eylem onda pozitif bir dönüşüm yaratmalı ki, enformasyon bilgeliğe dönüşsün ve kişi alışkanlığından vazgeçebilsin. Yani canlı bir bilgi olmalıdır. Tüm olay bundan ibarettir.

Bu yüzden de o dönüşüm önemli. Bir amaç olacak ve etkili bir eylem olacak. O zaman kişi ne kendine ne başkasına zararlı bir şey yapmaz. Genel insanın kafası karıştığı için doğru seçim yapamıyor. Ama Orijinal Yoga Sistemi'nde ilerleyince insan hep doğru seçimler yapar. Aydınlanmış insanı zorlasanız bile sigara içiremezsiniz. Çünkü ihtiyacı yok, çünkü onun için bu anlamsız bir eylem.

ÖĞRENCİ: Ben ilk Yoga Academy'ye geldiğimden itibaren Orijinal Yoga Sistemi'ni çok sevdim. "İşte buymuş aradığım şey!" deyip böyle büyük bir şevkle yapıyorum. Ama bazı insanlar var birkaç derse geliyorlar ve sonra devam etmiyorlar. Ben hiç anlamıyorum insanlar neden Orijinal Yoga Sistemi'ni yapmak istemiyorlar?

AKİF MANAF: Aslında yapmak istiyorlar, herkes Orijinal Yoga Sistemi'ni arıyor ve bulunca da yapıyor ve yapmak istiyor. Ama çeşitli nedenlerle devam edemiyor. Aslında tek bir engel var, o da *Karma*. Ama *Karma* yani kader insanı farklı şekillerde engelliyor.

Birincisi, finansal engel; kişi yetersiz geliri yüzünden eğitimini sürdüremiyor.

İkincisi, tembellik; kişi atalet niteliğinin etkisi yüzünden uygulamalara devam edemiyor.

Üçüncüsü, kıskançlık; kişi Yoga Academy'de karşılaştığı sıra dışı insanları kıskanmaya başlıyor ve devam edemiyor.

Dördüncüsü, ego; kişi Yoga Academy'deki insanların kendisinden daha üstün olduğunu görünce buna dayanamıyor.

NEGATİF ENERJİ

Beşincisi, negatif enerji; kişi negatif enerjiyle dolu olduğu için Yoga Academy'deki pozitif enerjiye dayanamıyor.

Her insanın yapısında polarite veya ikilik vardır. Bu ikiliğin ikiliğin temelinde bedendeki soğuk ve sıcak enerji akımları mevcuttur. Bedendeki *İda Nadi* kanalından pasif, yatıştırıcı enerji *Pingala Nadi* kanalından ise aktif, canlandırıcı enerji akar. Sempatik ve parasempatik sinir sistemleri canlandıran ve yatıştıran etkiye sahiptir ve bu iki enerji kanalıyla bağlantılıdır.

Gece ve gündüz, soğuk ve sıcak gibi ikilikler insan vücudunda da var. Orijinal Yoga Sistemi bunu müthiş bir şekilde dengeli hale getiriyor. İkilik kayboluyor, *Suşumna Nadi* kanalı aktif hale geliyor, *Kundalini* uyanıyor ve tekâmül başlıyor.

Genel insanda bu tür denge yoktur, iki akımdan biri dominant haldedir. Buna bağlı olarak kişi ya pozitif ya da negatif enerjiyle yüklüdür. Kişinin bünyesinde ikisi de var: soğuk da sıcak da, pozitif de negatif de; polarite var. Ama onlardan biri daha baskın oluyor.

Eğer kişi pozitif enerjiyle yüklü ise pozitif enerjiyi artıran şeyler çekici gelir. Kişi o ortamda kendini daha iyi hisseder ve o ortamda bulunmaya devam eder. Pozitif enerjiyi artıran şeyler ona zevk verir ve kişi o enerjiye doğru yönlenir.

Benzer benzeri çeker yasası devreye girer. Negatif enerjiyle yüklü kişi negatif şeylere yatkındır çünkü mutlu değildir, çünkü negatiftir, kötü hissediyor, hastalıkları da var. Depresyonda ve bunlardan kurtulmak için bir araç arıyor.

Bu tür kişi en kolayından başlar, gider psikoloğa, konuşur, içini döker, antidepresan ilaç kullanır, ama görür ki

herşey daha da kötüye gidiyor. Sonra psikologlar ona artık "Sen yoga yap" derler, o da Yoga Academy'ye gelir.

Ama Yoga Academy'ye gelince negatifin tersi bir enerji alıyor. Kişi negatif yüklü ve pozitif enerji yüklenmeye başlıyor. Bu iki zıt enerji çatışıyor. Kişi kendini iyi hissetmiyor. Kusmak istiyor, midesi bulanıyor. Bu normal, çalışmalarda bunu görüyoruz. Çünkü pozitif bir enerji yükleniyor ve negatif enerji ters bir tepki veriyor.

Kişinin yapısındaki negatifin üzerine pozitif yükleniyor. Bünyesinde pozitif yönde bir dönüşüm başlıyor ama bu kolay bir şey değildir. Çünkü kişi negatife alışmış ve pozitif enerji itici geliyor. O yüzden pozitif ona yabancı geliyor, iyi gelmiyor. Çünkü o negatif enerjiyle yüklü.

Ama negatif yüklü bir dolu yer var. Negatif yüklü kişilere bu tarz yerler çekici geliyor. Kişi negatif yüklü şeylere doğru çekiliyor. Negatifi negatif çeker. Gerçek Yoga'nın sözde "yoga" veya "moga" dediğimiz dönüşmüş negatif biçimleri var. İnanılmaz bir negatiflik içinde kişiler "yoga" adı altında bir şeyler yapıyorlar ne yaptıkları belli değil.

Bu tür negatif yüklü sözde "yoga" veya "moga" yerlerinde kişiler siyah kıyafetler giyerler. Onları negatif enerji yani siyah enerji çeker. Orada ışık yoktur, karanlık vardır. Onlar karanlığa, çöküşe doğru giden kişilerdir. Ve negatif yüklü kişiler o tarz negatif yerleri tercih ederler. Ve o yerlerde sözde "yoga" yaparak çökmeye devam ederler.

Negatif yüklü kişileri negatif şeyler çeker. Onlar oralara gider. Burada ise yüksek titreşimli pozitif bir enerji var. Pozitif enerji iyi gelmez o kişilere. Kendilerini kötü hissederler. Burada herkes mutlu, o ise kötü hissediyor. Sizin mutlu olmanız da onu kızdırıyor.

Negatif yüklü kişi buraya gelince "Ne olmuş? Ne mutluluğu? Saçmalıyorsunuz, siz burada ne yapıyorsunuz? Neden mutlusunuz? Ben mutsuzum siz neden mutlusunuz" diyor. Buradaki pozitif enerji ona iyi gelmiyor ve burayı homurdanarak terk ediyor. Neden?

Çünkü negatif enerjiyle yüklü ve pozitif enerji ona ters geliyor. O negatif yükü azaltmak için Orijinal Yoga Sistemi'ni uygulamaya devam etmesi gerekiyor. Ama devam edemiyor. Çünkü pozitif enerji ona iyi gelmiyor. Ve burada, doğada yaptığımız çalışmalarda daha hızlı bir pozitifleşme gerçekleşiyor. Bu kadar pozitif enerji ağır gelebilir.

O yüzden kişi devam etmiyor ve gidiyor. Nedeni budur. Olay bundan ibaret ve onlar için fazla yapacak şey de yok. Çünkü negatifliklerini boşaltmak için o kişiler sürekli başka araçlar arıyor. Buraya gelince pozitiften yararlanmak yerine eleştirerek negatifini boşaltmaya çalışıyor.

Geliyor ve negatifini buraya boşaltıyor. "Siz şöylesiniz, böylesiniz" deyerek negatifini boşaltıyor. Sonra gidiyor ve biraz iyi hissediyor (gülüşmeler). Sonra hakaretlerin yarattığı negatif *Karma* üzerine çöküyor yani buraya boşalttığı negatif enerjinin beş katı kendisine geri dönüyor.

ÖĞRENCİ: Böyle negatif yüklü bir kişi, siyah elbiseli kişilerle sözde "yoga" yaparak negatiften kurtulabilir mi?

AKİF MANAF: Asla kurtulamaz. Tam tersi daha da negatif oluyor. Zaten siyah kıyafetler bunun belirtisidir. Siyah elbiseler negatif enerji taşıyor. Bu nedenle tüm o kişiler depresyonda. Bu tarz kişiler bizi sürekli arıyorlar. Örneğin biri diyor ki, "On senedir yoga seansları veriyorum

ama depresyondayım. Ne yapmalıyım?" Cevap, "Orijinal Yoga Sistemi'ni uygulamalısın". Ama bu cevap onları tatmin etmiyor çünkü buradaki pozitif enerjiye dayanamıyorlar.

ÖĞRENCİ: Bazen çok öfkeleniriz...

AKİF MANAF: Bu öfke negatif enerjinin etkisidir.

ÖĞRENCİ: Yogayı daha önceden DVD'lerinizle yaptım yani sizi tanıyorum.

AKİF MANAF: Demek ki Orijinal Yoga Sistemi'nin tadına vardınız.

ÖĞRENCİ: Evet, ama bu şekilde doğada, açık havada daha önce Yoga yapmadım. Çok daha etkili. Bu çalışmalar muhteşem. Ve o siyah elbiseli kişilerin "yoga" dedikleri şeylere de katıldım. Canım o kadar sıkıldı ki resmen ölmek istedim.

AKİF MANAF: Evet, çünkü siyah, negatif enerji öldürücüdür. O kişilerin yüzlerine bakın, hepsi mutsuz, hepsi depresyonda. Ama negatif yüklü olan kişilere bu negatif enerji iyi geliyor. Onlar orada kendilerini iyi hissediyorlar ve daha da çöküyorlar.

ÖFKE

ÖĞRENCİ: İçimden bazen öfke çıkıyor, bağırıyorum, çağırıyorum ama sonrasında bu ciddi bir sıkıntı veriyor. Mesela benim kızım 8 yaşında, biz kızımla çok didişiyoruz. Ama ona olan kızgınlığım beni o kadar çok yoruyor ki ve ben o öfkemi ata-

mıyorum. Yani sakin olmaya çalışıyorum, ona nasıl yaklaşacağımı da bilemiyorum. Ama 8 yaşındaki çocukta bile çok ciddi öfke patlamaları var şu anda. Yani bunu nasıl açıklıyorsunuz, ufak çocuklarda olmasını? Sonra mesela ben kızdığımda onunla konuşup sakinleştirdiğimde bendeki öfke geçmiyor. Yani kızımla konuşuyorum ama sonra ben o öfkeyi atamıyorum içimden.

AKİF MANAF: Bu karmik bir olay. Bunlar ailesel *Karma*dan kaynaklanıyor.

ÖĞRENCİ: Bunu nasıl açıklıyorsunuz?

AKİF MANAF: Öfkeniz Karın *Çakra*sı'ndaki blokajdan kaynaklanıyor. Ve her zaman öfkelenince bu, yeni bir blokaj oluşturuyor. Bu yüzden de sıkıntı çekiyorsunuz. Ayrıca öfke enerjinizin yakılmasına neden oluyor; bu nedenle öfkelendikten sonra yorgun ve halsiz düşüyorsunuz.

Kızınız da öfkeli çünkü benzer benzeri çeker yasasına göre benzer karakterli biri kızınız olarak doğdu ve şimdide karşılıklı öfkenizi birbirinize boşaltıyorsunuz. Ufak bir çocuğun öfkeli olması önceki hayatından kaynaklanıyor. Kızınız doğuştan öfkeli biri çünkü önceki hayatında öfkeliydi ve öfkesini bu yaşamına da taşımış.

Olay şöyle gerçekleşiyor; kızınız yaramazlık yapıyor siz de ona kızıyorsunuz ve öfkenizi tezahür ettiriyorsunuz. Sizin öfkeniz kızınızın içinde olan öfkeyi tetikliyor ve o da öfkeleniyor. Siz kızınıza öfkenizi boşaltıyorsunuz o ise sizin öfkenize kendi öfkesini ekleyerek iki ya da üç katını sizin üstünüze boşaltıyor. Ve eğer bu şekilde devam edersiniz bir gün birbirinizi öldürürsünüz (gülüşmeler).

Bunun olmaması için siz yetişkin olarak kızınızı sakinleştirmeye çalışıyorsunuz ve sizin öfkeniz katlanarak içinizde kalıyor. Çünkü kızınız kendi öfkesini size boşalttı ama siz boşaltamadınız. O öfke içinizde kalıp blokajlara neden oluyor ve sağlığınız çöküyor.

Bu durumda ne yapmanız gerekiyor? Bu tür karşılıklı öfke patlamaları yaşandıktan ve kızınızı sakinleştirdikten sonra Orijinal Yoga Sistemi'ni uygulayın ve hatta kızınızı da teşvik edin sizinle birlikte yapsın. O zaman içinizdeki o öfke, o negatif enerji atılır ve rahatlarsınız. Sağlığınız da düzelir.

Bu olayda bir paradoksla yüz yüzeyiz. Öfkeyi bastırma negatif enerjinin birikmesine ve öfke patlamasına neden oluyor. Öfke birikiyor ve çok daha büyük bir patlama ortaya çıkıyor. Küçük kızgınlıklar yerine büyük bir öfke patlaması meydana geliyor ve kişi kendini kaybediyor ve hatta birini öldürebiliyor.

Bir taraftan öfkeyi kontrol etmek gerekiyor ki insanlar kırılmasın, diğer taraftan öfke bastırılınca blokaj oluşuyor ve bu, daha büyük bir öfke patlamasına neden oluyor. Öfkeyi bastırmayıp ifade edince de kişi kendini kötü hissediyor; bu da çözüm olmuyor.

Bu şekilde öfke devam eder. Çünkü bastırınca, ifade etmeyince öfke birikiyor ama ifade edince de insanlar kırılıyor ve ektiğini de biçmek zorundasın. Öfkelenip ifade ediyorsun ve sonra acı şeklinde biçiyorsun.

Tıpkı bir karıncanın iki taraftan yanan bir dalın üstünde koşuşturması gibi; bir tarafa koşuyor orası yanıyor, öteki tarafa koşuyor orası da yanıyor. Böylece ortalarda ko-

şuşturup duruyor ve çözüm bulamıyor. Burada da ateş, orada da ateş var. Sonuçta karınca yanıyor. Çözüm nedir?

Çözüm dalı bırakıp atlamaktır. Dalı bırakması gerekiyor ama bırakamıyor. Atlaması gerekiyor ama atlayamıyor ve sonuç olarak karınca ölüyor. Tıpkı bunun gibi öfke ateşinden kurtulmak için öfkeyi bırakmanız gerekiyor. Ama bu kolay değil çünkü bir alışkanlık oluşmuş; bu alışkanlığın nedeni de oluşmuş blokajlar. Olay bundan ibarettir!

Genel yaşamın içinde olay böyle gelişiyor. Bastırınca öfke patlıyor, bastırmayınca kişi acı çekiyor çünkü kızgınlığını ifade edince de *Karma* yaratıyor. Öfke ekiyor ve acı biçiyor; o öfkeyi ekince tekrar acı biçecek. Peki, çözüm nedir?

Bu kısır döngüden insan nasıl kurtulacak? Orijinal Yoga Sistemi'ni düzenli uygulayarak bu kısır döngü aşılacak. Uygulanan teknikler sayesinde blokajlar çözülecek ve birikmiş negatif enerji atılacak. Yani negatif enerji boşaltılacak ve enerjisel düzeyde uygulama ile enerji dönüşecek; böylece öfke sabıra dönüşecek.

İnsan enerjisini pozitifleştirerek, dönüştürerek değişir çünkü o negatif enerji çıkmalı, bir şekilde atılmalıdır. Negatif enerji, titreşimi yükselerek dönüşüyor. O zaman öfke sabra ve sevecenliğe dönüşüyor. Siz uygulamalara devam edin. Kendi üzerinizde pozitif dönüşümü göreceksiniz.

Bir süre sonra kızınıza karşı inanılmaz bir sabır gelişmeye başlayacak ve artık ona kızmayacaksınız. Ve siz kızmayınca o da kızmayacak. O da rahatlayacak. Kızınız da

bu teknikleri yaparsa daha hızlı pozitifleşir. Ama yapmasa da sizden ona akan pozitif enerji onu yatıştırmaya başlayacak. Kızınız pozitifleşecek ve iyileşecektir. Bu şekilde problem çözülebilir.

Soruyorsunuz, "Küçük çocukta bu kızgınlık, bu öfke nereden kaynaklanıyor?" Önceki hayatlarından; öfkeli çocuk doğduğunda hırçın doğuyor. Biraz büyüyünce daha da öfkeli oluyor; etrafına hep şiddet saçar. Oyuncaklarını kırar, her şeyi dağıtır, herkese kızar. Bu öfke nereden geldi?

Önceki hayatlarından geldi. Kızınızla önceki hayattan devam eden bir ilişkiniz var. Kızınızın bedeninde olan ruhi varlığın önceki hayatından sizinle bir bağlantısı var. O bağlantı devam ediyor. Görünürde didişmenize neden yok aslında ama içten *Karma* tetikliyor ve kavga çıkıyor. Kavga etmek istemiyorsunuz ama elinizde değil, kavga çıkıyor. Bir şey içinizden dürtüyor ve sizi kızdırıyor.

Önceki hayatta olanlar devam ediyor. Ve nedensiz ya da yüzeysel, önemsiz bir şeyler yüzünden devam eden bir çatışma var. Ve o çatışma devam edecek, büyüyecek. Kızınız büyüyünce çatışmalar da büyüyecek.

Eğer bu sorunu kökten çözmek istiyorsanız Orijinal Yoga Sistemi'ne devam edin ve çözüldüğünü göreceksiniz. Bir süre sonra, birkaç haftaya kadar öfkenizin yatıştığını göreceksiniz. Öfke azalacak. Sizdeki bu pozitif dönüşüm, kızınıza da yansımaya başlayacak. Ama bu arada o da yaparsa daha hızlı arınır. Bu şekilde bu problem çözülebilir.

ÖĞRENCİ: Zaten bizim aramızda şöyle bir şey

oluyor, ben ona öfkelendiğim ya da kızdığımda o bana iki katı kızıyor. Karşılıklı bir kısır döngü başlıyor.

AKİF MANAF: Evet, öyle olacak. Ve tek çözüm Orijinal Yoga Sistemi'ni düzenli uygulamanızdır.

ÖĞRENCİ: Sabır göstermek gerekiyor ama gösteremiyorum. Yani bu yaşta bu kadar sinirlenen, her şeye kızan bir çocuğu anlamıyorum.

AKİF MANAF: Anlamıyorsunuz çünkü nedenleri çok derinlerde. O öfke önceki hayattan getirdiği bir şeydir. Çünkü kızınız hayata sıfırdan başlayan bir çocuk değil, o bir kişilikle gelmiş. Ve o kişiliğin *Manipura Çakra* merkezi bloklu, öfke dolu bir kişilik.

Ayrıca o kişiyle bağlantınız önceki hayattan devam ediyor. Ve devam ettikçe de sorun büyümeye başlayacak. Kızınız büyüyünce öfke de büyüyecek. Çünkü böyle bir çatışma kaderinizde var ve bu yaşamda da devam ediyor.

Düşünen bir insan olduğunuz için düşünüyorsunuz bunun üzerine "Bu öfke nereden geliyor? Nasıl oluyor?" Ama bir şekilde çözemiyorsunuz, çünkü kökleri çok derinlerde. Sabır göstermek istiyorsunuz ama gösteremiyorsunuz çünkü *Karma* sizi içten dürtüklüyor. Sabırlı olmaya çalışıyorsunuz ama olamıyorsunuz çünkü *Karma* sizi rahat bırakmıyor.

Bu karmik öfkenin köklerini kurutmak için Orijinal Yoga Sistemi'ni kullanmanız gerekiyor. Başka bir çözüm bulamayacaksınız. İsterseniz dünyaları verin kızınıza, yani ona istediği her şeyi verin buna rağmen öfkesi bitmeyecek.

Çünkü nesnel düzeyde bu öfke bitmez. Eşyalarla veya hediyelerle biten bir şey değil. Bu içte olan şey ve içten dönüşmeli, arınmalı, pozitifleşmeli. Siz Orijinal Yoga Sistemi'ne devam edin pozitif dönüşümü göreceksiniz. Hem siz hem de kızınız pozitifleşecek.

ÖĞRENCİ: Benim devam etmem kızıma pozitifliği verecek mi?

AKİF MANAF: Evet, önce sizin öfkeniz dönüşecek, göreceksiniz ki daha sabırlı oluyorsunuz. O zaman aranızda olan enerjisel kordonlardan ona pozitif enerji akmaya başlayacak ve o da daha az kızmaya başlayacak. Onun da kızgınlığı azalacak.

Ama onun öfkesinin tamamen dönüşmesi için onun da Orijinal Yoga Sistemi'ni uygulaması gerekiyor. Sizden akan pozitif enerji sayesinde o da yapmaya başlayabilir. Ayrıca genelde çocuklar ebeveynleri taklit eder. Siz yapıyorsunuz, o da yapmaya başlar. Çoğunlukla öyle oluyor.

Bu şekilde çözüm bulacaksınız ve kesinlikle problem çözülecek. Siz düzenli yapmaya devam edin günden güne sabrınız artacak; kızınız da yatışmaya başlayacak ve çatışmalar gitgide azalacak. Kızınız kesinlikle pozitifleşecek ve mutlu bir hayat süreceksiniz.

ÖFKENİN ANA NEDENİ

ÖĞRENCİ: Öfkenin ana nedeni nedir?

AKİF MANAF: *Manipura Çakra* (Karın Çakrası) merkezindeki blokajlar.

ÖĞRENCİ: Nasıl oluyor da insan bir canlının hayatına kıyıyor? Kanın akması insana nasıl bir şey yapıyor? Bunu çok merak ediyorum. Yani bu insanı nasıl etkiliyor?

AKİF MANAF: İspanya'da boğaları eğlence için öldürüyorlar. Evrensel yasa diyor ki "Ne ekersen, onu biçersin." O hayvana verilen acı öldüren kişiye geri dönecek. Yani sonuçta kişi ölüme neden oluyor, acıya neden oluyor ve o acı ile ölüm kişiye geri dönecek.

ÖĞRENCİ: O zaman en iyisi hayvanları öldürmemek, değil mi?

AKİF MANAF: Evet. Aslında hayvan öldürmek yerine içinizdeki öfkeyi öldürmeniz veya yok etmeniz gerekir. Öfke vahşi bir hayvandır eğer siz onu öldürmezseniz o sizi öldürür. Ama daha da iyisi bu hayvanı evcilleştirmektir. Hiç şiddet kullanmadan öfke hayvanını evcilleştirebilir, pozitifleştirebilir ve dönüştürebilirsiniz.

O zaman öldürme dürtüsü kaybolur çünkü öfke yoksa öldürme dürtüsü de yok. Aslında bu dürtü insanın çökmesine neden oluyor. Tüm yıkıcı dürtülerden kurtulup yapıcı dürtülere sahip olmalısınız. Negatiflikten pozitifliğe geçiş bundan ibarettir. Negatif yıkıcı pozitif ise yapıcıdır.

ÖĞRENCİ: Ben bundan altı ay önce bir olay yaşadım. Halam 58 yaşlarında bir insandı. Kendisinin çok inandığı bir şahıs vardı. Bu adam halama "Senin artık zamanın doldu" dedi. O gün halam düşüyor ve diyor ki "Ben artık çok yaşamam." Aradan üç gün sonra halam uyuduğu yerde vefat ediyor. Böyle bir şey var mı?

AKİF MANAF: Halanızın ölümü kaderiyle ilgilidir. Zamanı dolduğu için öldü o adam bunu söylediği için değil. Ama dış etkenlerinde ölüm olgusuna bir katkısı olabilir. Adamın önsezileri kuvvetli olduğu için halanızın ölümünü öngörmüş olabilir.

Ayrıca halanız bu sözleri ciddiye aldığı ve bunun üzerine öleceğine inandığı için ölümünü kaçınılmaz yaptı. Yani insan kendi kalıplarıyla, düşünceleriyle kendini öldürebilir; kendi inançlarıyla kendini bitirebilir.

ÖĞRENCİ: Var mı böyle şeyler gerçekten, hani insanları bir cümleyle öldürmek?

AKİF MANAF: Yok, kimse kimseyi bir cümleyle öldüremez ama kaderini tetikletebilir. Eğer kişi söylenenleri ciddiye alırsa ve buna takarsa kendi kendini öldürebilir. Kendi kendini bitirir.

Kişi bir şeylere inanıp kendini öldürebilir. Mesela kişi "O adam öleceğimi söyledi ve bu yüzden ben öleceğim" deyip sürekli bunu düşünürse birkaç gün içinde ölür. Bu zihin gücü ama kendi zihniyle kendi öldürüyor.

Örneğin bir adam öngörü yeteneğine sahip olabilir ve bir kadının yakında öleceğini öngörüp bunu kadına söyleyebilir. Böylece kader tetiklenmiş olur ve kadın da buna inanırsa ölümü kaçınılmaz olur.

Ama eğer kadın Orijinal Yoga Sistemi'ni düzenli uygularsa kaderini değiştirebilir. Karmik blokajları çözerek kaderi aşabilir ve ömrünü uzatabilir. Bir kazada ölecekse bu kazayı atlatabilir ve hayatta kalabilir. Veya kazayı rüyasında görür ve bu şekilde atlatır; kaza fiziksel düzeyde gerçekleşmez.

Bu nedenle eğer biri size yakında öleceksin derse bu kişinin yüzüne gülün, bir kahkaha atın ve Orijinal Yoga Sistemi'ni her gün uygulayın. Kesinlikle ölmeyeceksiniz, ömrünüz uzayacaktır. Ama bir Üstada hakaret ederseniz ömrünüz kısalır. Bu yüzden herkes söylediklerine dikkat etsin. Bir söz öldürücü olabilir ama bunun nedeni yine siz olursunuz.

NAZAR NEDİR?

ÖĞRENCİ: Üstadım, bir şey sorabilir miyim? Nazar konusunda ne düşünüyorsunuz?

AKİF MANAF: Nazar konusunda hiçbir şey düşünmüyorum (gülüşmeler).

ÖĞRENCİ: Nazar var mı?

AKİF MANAF: Nazar var.

ÖĞRENCİ: Bu, negatif enerji mi?

AKİF MANAF: Evet, nazar dediğiniz olgu birisinin öteki kişiye kıskançlıkla bakması ve negatif enerji yüklemesinden ibarettir. Öteki kişinin enerji alanına negatif enerji yüklenir ve kişinin yaşamı olumsuz yönde etkilenir.

Örneğin birisi yeni bir araba almıştır ve diğer kişi onu kıskanır ve arabanın sahibine kıskançlıkla bakarak "Keşke benim de böyle bir arabam olsa" diye içinden geçirir. O kişi bakışıyla veya nazarla o kıskançlık enerjisini arabanın sahibinin enerji alanına yükler.

Sonra o negatif kıskançlık enerjisi araba sahibinin bilinçaltını olumsuz yönde etkiler ve kişi kaza yapar. Kaza

yapınca da düşünür ki; nazar değdi. Çünkü o kıskanç bakışları veya nazarları üzerinde hissetmiş ve bilinçaltı etkilenmiştir.

ÖĞRENCİ: Ve etkilenmemek için Orijinal Yoga Sistemi'ni uygulamamız gerekiyor, değil mi?

AKİF MANAF: Evet. Siz Orijinal Yoga Sistemi'ni düzenli uygulayınca enerji alanınız kuvvetlenecek ve bir kalkan gibi olacak, o zaman nazar enerjisi alanınıza nüfuz etmez. Nüfuz etmeyince de bilinçaltınızı etkilemez.

Enerji alanının bir fonksiyonu da sizi negatif yabancı enerjilerden korumasıdır. Genel insanın enerji alanında yırtıklar ve delikler oluşur. Bu yırtıklardan negatif enerji içeri sızar ve kişiyi hasta eder.

Orijinal Yoga Sistemi sayesinde enerji alanınızdaki tıkanmalar çözülür, delikler ve yırtıklar onarılır ve enerji alanınız gerçekten bir kalkana dönüşür. Böyle sağlıklı bir enerji alanından hiçbir yabancı, negatif enerji geçmez ve sizi olumsuz yönde etkileyemez.

Sağlıklı enerji alanına kıskanan kişinin negatif enerjisi çarpar ve kendisine geri döner. Nazar gönderir ve o negatif nazar enerjisi geri döner. Nazar enerjisi kişinin kendine geri döner, kendine zarar verir ve o an o kişi kendini kötü hisseder.

Artık kimsenin negatif enerjisi sizi etkilemez; ister nazar olsun, ister öfke veya nefret olsun. Tam tersi sizden saçılan pozitif enerji çevreyi etkilemeye başlar. Sizinle temasa geçen insanlar sevgi ve mutlulukla dolar. Herkes size doğru çekilmeye başlar; herkes size sarılmak ister, sizin sevgi enerjinizi hissetmek ister.

Sizin enerjiniz huzur ve mutluluk verici olur. İnsanlarda koşulsuz sevgiyi uyandırmaya başlarsınız. Toplumun buna ihtiyacı var. Toplumun nesnelere değil koşulsuz sevgiye ihtiyacı var. Gerçek zenginlik koşulsuz sevgidir. Koşulsuz sevgiye sahip olan toplum en zengin toplumdur.

Koşulsuz sevgiye sahip olan insan en zengin insandır ve böyle insanlara sahip olan toplum en zengin toplumdur. O koşulsuz sevgiye sahipsiniz sadece onu tezahür ettirmeniz gerekiyor. Paha biçilmez bir servete sahipsiniz ama bundan haberiniz bile yok.

O yüzden buraya sizi haberdar etmek için geldik; sizin paha biçilmez bir servete sahip olduğunuzu hatırlatmak için geldik. Bir haberciyiz; size çok iyi bir haberimiz var. Siz koşulsuz sevgi olan paha biçilmez bir servete sahipsiniz onu ortaya çıkarın ve evrenin bütün mutluluğu sizin olsun.

Bu nedenle amacımız dünyayı koşulsuz sevgiyle doldurmaktır. O yüzden de diyoruz ki, **buraya bir öğreti vermek için gelmedik, buraya insanlıkta koşulsuz sevgiyi uyandırmak için geldik**.

AKİF MANAF: İsabetli sorularınızı sorabilirsiniz (gülüşmeler).

ÖĞRENCİ: İsabetsiz soru sorarsam ne olacak?

AKİF MANAF: Ne olacağını düşünmek bile istemiyorum (gülüşmeler).

Zaman kaybı olacak. O yüzden zamanınızı boşuna harcamayın. İsabetli sorular sorun ve tekâmül edin. İsabetli sorular bir tekâmül aracıdır.

RUHSAL DÜZEYE GEÇİT

ÖĞRENCİ: Üstadım, *Yoga: Pratyahara – Duyu Kontrolü ve Astral Teknikler* kitabınızda, yanlışım varsa düzeltirseniz sevinirim, *Brahma-randi* doğru mu söylüyorum Üstadım?

AKİF MANAF: *Brahma-* ne? Hatırlayan var mı?

ÖĞRENCİ: *Brahma-randhra* değil mi?

AKİF MANAF: Evet, *randhra*.

ÖĞRENCİ: *randhra*.

AKİF MANAF: *Brahma-randhra* kelimesi "ruhsal düzeye kapı" demek...

ÖĞRENCİ: Teşekkür ederim. *Brahma-randhra* ile evrenin çıkışı arasında bir bağlantı var mı diye merak ediyorum Üstadım. Evrenin tek çıkış noktası olduğunu söylemiştiniz felsefe sohbetlerinde. Onunla onun arasında bir bağlantı var mıdır? Yoksa ikisi ilgili değil midir?

AKİF MANAF: *Brahma-randhra* denen ruhsal düzeye kapı ile evrenden çıkış arasında kesinlikle bir bağlantı var. Sizin sahip olduğunuz ve beden olarak adlandırılan mikrokozmik evrenden ruhi düzeye çıkış *Brahma-randhra* kapısından gerçekleşir.

Eğer bedeni bu kapıdan terk ederseniz ruhi düzeye geçidiniz garantilenmiş olacaktır. Fakat sonra kâinat olarak adlandırılan makrokozmik evrenden çıkmanız gerekir. Maddi evrenden ruhi düzeye çıkışa da Star Gate yani yıldız kapısı veya geçidi denir. Orijinal Yoga Sistemi'nde kullanılan Star Gate kavramı bir filmde de kullanılmış.

Eğer hedefiniz bu maddi evreni terk edip ruhi düzeye geçmekse Orijinal Yoga Sistemi'nde verilen teknikleri uygulayarak önce *Brahma-randhra* kapısından bedeni terk ediyorsunuz sonra da Star Gate geçidinden evreni terk ediyorsunuz.

Sahip olduğunuz beden evreninden, bu mikrokozmostan çıkış noktası kafanın tepesindeki *Brahma-randhra* denen ruhsal geçittir. Bebeklerde bu geçit bariz bir şekilde görülebilir. Buna ne denir?

ÖĞRENCİ: Bıngıldak.

AKİF MANAF: Evet, bıngıldak denir. Bıngıl- ne? (gülüşmeler).

ÖĞRENCİ: Onu biliyorum Üstadım (öğrenci gülüyor).

AKİF MANAF: Bıngıldak veya Bıngıl-dağ. Yani dağın başı, kafanın tepesi. Kafanın tepesinde *Nirvana Çakra* merkezi var. Bilinç bu *Çakra* merkezine ulaşınca birey *Nirvana* haline erişir. Dağın başında oturup huzur içinde yaşamı gözlemler ve oradan inmek istemez. Sadece acılar içinde kıvranan insanlığa merhamet hissinden oradan aşağı iner ve bu bilgileri paylaşır.

Bir dağın tepesine tırmandınız mı? Tırmanınca benzer bir his yaşayacaksınız. Huzur içinde etrafı gözlemleyeceksiniz ve oradan inmek istemeyeceksiniz. Bu hissi yaşamak için insanlar dağlara tırmanır ve kendilerini riske atarlar. Ama bunu çoğunlukla egolarını tatmin etmek için yaparlar.

Daha zeki bir insan ise evinden çıkmadan kendi dağının tepesine tırmanır ve tarif edilmez huzuru yaşar. Tırmanarak düşüp parçalanma riski de yok, ama egonun şişme riski var. Çünkü dağın tepesine ulaşınca ve huzur içinde etrafı gözlemleyince kendinizi Tanrı gibi hissedersiniz.

Bu his bir tuzak; eğer bu hisse kapılırsanız o dağın zirvesinden tepetaklak aşağı yuvarlanırsınız. Bu yüzden tırmanışa başlamadan önce doğru bilgilere sahip olmanız ve bu dağın tepesine ulaştığınızda yolunuza nasıl devam edeceğinizi bilmeniz gerekir.

Bıngıldağı bilen kendi evreninin çıkışını da bilir. Bu da size bugünün sözü (gülüşmeler).

Bıngıldak nedir? Kafatası kemikleşmeden önce kemiklerin birleşme yerlerinde bulunan kıkırdak bir bölüm. Yeni doğmuş olan bebeğin kafasının üst tarafındaki yumuşak bir kısım. Bebekte görebiliyorsunuz, orası atıyor, kapı bariz bir şekilde görülüyor. O geçit hala açık. Ruhi varlık bedene yeni gelmiş, sonra birkaç ay içinde orası sertleşiyor.

O çıkışa *Brahma-randhra* veya "ruhun çıkışı" denir ve aydınlanmış insan Orijinal Yoga Sistemi'ni düzenli uygulayan insan bedenini terk etme kararını verince, enerjisini kafanın tepesine doğru yönlendiriyor, *Suşumna* kanalıyla yükseliyor ve *Brahma-randhra*'dan çıkıyor.

Brahma-randhra geçidinden çıkınca bu evrenin sınırlarına ulaşabilir ve evreni yıldız geçidinden terk edip ruhsal düzeye geçebilir. Makrokozmos denen bu evrende de benzer bir geçit var, çünkü tüm yapılar yansıma yasasına göre tezahür eder.

Bu beden evrenin kopyası olduğu için, evrende de bir çıkış noktası var. O çıkış noktasına yıldız geçidi denir, *Star Gate* terimi Orijinal Yoga Sistemi'nden alınmıştır. Yıldız geçidi, beyaz yıldız kapısı ve o geçit bilinç sabitleşince açılıyor ve o geçitten, o yıldız geçidinden çıkıp ruhsal düzeye geçebilirsiniz.

ÖĞRENCİ: Geçit burada mı, pardon geçit burada yukarıda mı?

AKİF MANAF: Bu geçit burada o geçit ise orada (gülüşmeler). Bu geçitten o geçide kuantum sıçrama yapacaksınız ve evrenin dışına çıkacaksınız.

ÖĞRENCİ: Üstadım, *Brahma-randhra* ile *Sahasrara Çakra* arasında bir bağlantı var mı? Hani *Sa-*

hasrara Çakra düzeyinden çıkış yapınca ruhi düzeye geçiş yapmıyor muyduk? Yani onların arasında bir bağlantı var mı?

AKİF MANAF: Kesinlikle var; *Sahasrara Çakra* tam çalışınca ve enerji yükselince *Brahma-randhra* kapısı açılıyor. Ruhi varlık *Sahasrara* düzeyinden çıkıp ruhi düzeye ulaşabilir. Ama eğer birey Budistler gibi boşluğa ulaşmayı hedeflerse o zaman *Nirvana Çakra* düzeyinden çıkıp *Sahasrara* düzeyini baypas eder ve ruhi düzeye ulaşamaz.

Bu durumda ruhi varlık "Nedensel Okyanus" denen ara düzeyde kalır. "Nedensel Okyanus" maddi ve ruhi düzeylerin arasında bulunan ara düzey. Mutlak'ın varlığını tümüyle idrak etmemiş, Mutlak ile bütünleşmemiş ve Mutlak'ın boşluk olduğuna inananlar bu ara düzeyde kalır.

ASTRAL TEKNİKLER

ÖĞRENCİ: Astral teknikler uygulanınca kendinizi kafanın tepesine doğru yönlendirin diyorsunuz...

AKİF MANAF: Yönlendirebildiniz mi? (öğrenci gülüyor). *Brahma-randhra* geçidine yönlendiriyoruz.

ÖĞRENCİ: Orada nasıl bir algılama olması gerekiyor?

AKİF MANAF: Yükselme algısı, yukarı doğru çekilme hissi. Siz ruhi varlık olarak bu bedende *Anahata* (göğüs) *Çakra* düzeyinde bulunuyorsunuz. Kendinizin göğüs bölgesinde olduğunu algılamalısınız ve sonra nefes vererek kendinizi kafanın tepesine doğru yönlendirmelisiniz.

SEVGİ KÖPRÜSÜ

Anahata Çakra alt ve üst *Çakra* düzeyleri arasında bir geçittir, bir köprüdür. Sevgi köprüsü. *Anahata Çakra* sevgi enerjisini barındırıyor ve bir sevgi geçididir. Alt düzeyden üst düzeye sadece koşulsuz sevgi sayesinde geçebilirsiniz.

Bu yüzden tekâmül etmek için koşulsuz sevgi çok önemlidir. İnsan koşulsuz sevgiyi tezahür ettiremeden spiritüel tekâmül edemez. *Anahata Çakra* geçit noktasıdır ve siz ruhi varlık olarak bedenin bu bölgesinde bulunuyorsunuz.

Ruhi varlık sevgi enerjisinin tezahürüdür. O yüzden *Anahata Çakra* sevgi enerjisini barındırıyor çünkü ruhi varlık fiziksel bedende bu *Çakra* düzeyinde bulunuyor. Bu nedenle bilincin *Anahata* düzeyine yükselmesi çok önemlidir.

Sonra astral teknikler uygulayarak ruhi varlık *Suşumna* kanalıyla kafanın tepesine yükselebilir. Bilincin düzeyine göre ruhi varlık bedeni terk ederken herhangi bir *Çakra* düzeyinden terk ediyor.

Ya aşağı inip alt *Çakra* merkezlerinden çıkış yapabilir ya da üst *Çakra* merkezlerinden çıkış yapabilir. Astral tekniklerle bir alıştırma yapıyorsunuz, bir deneme yapıyorsunuz, bir yükselme deneyimi yaşıyorsunuz.

Bilinçli olarak kendinizi *Anahata* düzeyinde algılayarak nefes aracılığıyla kendinizi yukarı doğru yönlendiriyorsunuz. Sadece bunu yapıyorsunuz ve bilincin titreşimi ve

genel enerjisel ayar yeterliyse o yükselişi hissedeceksiniz. Ve bir deneyim yaşayacaksınız.

ÖĞRENCİ: Üstadım, Orijinal Yoga Sistemi'yle tanıştıktan ve düzenli uyguladıktan sonra hep sevgiden bahsediyoruz. Ben sevgiyi sorgular oldum. Cidden sevdim mi, sevildim mi? Cidden seviyor muyum, seviliyor muyum diye. Sizden gelen koşulsuz sevgi akışı mutluluk ve huzur verici, çok rahatlatıcı, kendimizi kendimiz gibi hissettiren bir duygu. Cidden gerçek sevgi böyle bir şey mi? Sevgi nedir?

AKİF MANAF: Evet, sevgi nedir? Sevgi sizsiniz. Siz sevginin tezahürüsünüz.

ACISIZ SEVMEK

ÖĞRENCİ: Ve nasıl acısız sevilir?

AKİF MANAF: Acımasızca severek (gülüşmeler).

ÖĞRENCİ: Nasıl acısız sevilir?

AKİF MANAF: Severken acımayacaksın o zaman acı da olmayacak (gülüşmeler).

ÖĞRENCİ: O aşk acıları…

AKİF MANAF: Evet, aşk acıları; of of (gülüşmeler). Yeni kitabın başlığı bu olacak. *Sevgi Nedir ve Nasıl Koşulsuz Sevilir?*

SEVGİ bir duygudur, bir enerjidir, bir akıştır, bir varoluştur.

SEVGİ BİR VAROLUŞTUR

Acısız sevmek için koşulsuzca seveceksiniz ve hiçbir beklentiniz olmayacak. Çünkü beklentiler hayal kırıklığına, hayal kırıklığı da acılara neden oluyor. Yani bir kısır döngü oluşuyor: Sevgi-beklenti-hayal kırıklığı-hüzün-öfke-nefret-şiddet-acı. Ve sevginiz beklentisiz olmazsa bu kısır döngüden çıkamazsınız.

Aşk acılarının nedeni ise bencilliktir. Bencilce sevmek yani kendin için sevmek. Aşkınızın saf olması ve acı vermemesi için kendiniz için değil karşınızdaki insan için seveceksiniz. Kendinizi düşünmeden, kendiniz için bir şey beklemeden, sahiplenmeden ve bağlanmadan seveceksiniz.

Sahiplenmek köleleşmeye neden oluyor. Seven kişi hem kendini hem de sevdiği kişiyi köleleştiriyor. Köleleşmenin ve köleleştirmenin sonucu acılardır; bitmeyen acılar. Örneğin aşık olan kişi şöyle der, "Kölen olayım." Bu aslında doğru bir yaklaşım değil. Çünkü köleniz olmak isteyen biri bir süre sonra sizin de köle olmanızı isteyecektir.

Bu yüzden size "Kölen olayım" diyene "Hayır, olma" deyin. Gerçek aşk özgürlük demektir. Tüm koşullardan, kalıplardan, bağlılıklardan özgürlüktür. Gerçek aşkın özgürleştirici gücü var. Ama eğer aşk denen şey sizi köleleştiriyorsa demek ki bu gerçek aşk değil, bu bir çıkar ilişkisidir.

Ruhi varlıklar olarak siz Evrensel Kaynak'ın sevgi enerjisinin tezahürüsünüz. Siz aslında sevgi dolu baloncuk-

larsınız (gülüşmeler). Evrensel sevgi enerjisinden tezahür ediyorsunuz. Siz sevgi varlıklarısınız.

Ama sonra bu kozmik oyunun içine girerek ve çeşitli oyunlar oynayarak, yaramazlıklar yaparak, düzeyden düzeye inerek ve her düzeyde bedenler biraz daha kabalaşarak bu yedinci düzeye kadar geldiniz ve artık koşulsuz sevmeyi unuttunuz.

Ruhi varlık kendini beden olarak görmesine rağmen sevgisiz kalmaya dayanamıyor, çünkü o sevgi varlığıdır. O sevecek ve sevilmeyi isteyecek. O sevgi dolu oyunlar sergileyecek. Sergilemek için çabalayacak. Ama artık gerçek doğasını unuttuğu için şartlanmış şekilde sevecek. Ve bu şartlanmış sevgi acı verecek.

Belirli koşullar içinde sevecek. Kendini beden ve zihinle özdeşleştirdiği için beden ve zihin aracılığıyla sevmeye çalışacak ve o zaman da sevgisi sınırlı olacak, belirli sınırlar içinde olacak.

Sevgiyi doğru bir şekilde tezahür ettiremeyecek ve belirli koşullara bağlayacak. O yüzden görüyoruz ki günümüzün insanı serbestçe, özgürce sevemiyor. Belirli koşullar içinde seviyor.

Eğer şöyle ise seviyor, böyle ise sevemiyor ve böylece sevgi dönüşmeye başlıyor; bir süre sonra nefrete dönüşüyor. Aslında nefret denen şey sevginin ters tezahürüdür. Düalite dünyasında sevginin ters yansımasıdır.

O yüzden baş üstü duruyoruz (gülüşmeler). Baş üstü durunca normal hale geçiyoruz. O ters şeyler doğru hale geliyor. Orijinal Yoga Sistemi aracılığıyla nefreti sevgiye dönüştürüyorsunuz.

Yoga ateşiyle nefreti ısıtarak eritiyorsunuz ve tekrar sevgiye dönüştürüyorsunuz; sonra da sevgiyi arındırıyorsunuz. Sevgi saf hale geliyor. Siz Yoga ateşiyle o sahip olduğunuz şartlandırılmış sevgiyi eriterek, özgür bırakarak, o koşullardan özgürleştirerek tekrar saf hale getiriyorsunuz.

SAF SEVGİ

O zaman saf sevgi sadece saadet veren bir sevgi oluyor. Sadece huzur ve mutluluk içeriyor. Acı vermiyor; veremez, hafif oluyor. Bir akış oluyor. Bir dinamik oluyor. Statik olmuyor ve o sevgi okyanusunda siz kendinizi çok rahat hissediyorsunuz. Kendiniz oluyorsunuz. Tekrar sevgi dolu varlık oluyorsunuz.

Tekâmül sürecinde bir tetikleyici unsura ihtiyaç var. Üstad bir katalizördür. Tetikleyici unsurdur. Sizin içinizde uyumuş o saf sevgiyi tetikliyor ve tekâmülünüzü hızlandırıyor; saf sevginin tezahür etmesini sağlıyor. Bir kere saf sevginin tadını alınca, hatırlayınca, o şekilde sevmeyi tercih ediyorsunuz.

ÖĞRENCİ: Üstadım, *Yoga: Kundalini – Gizemli Evrim Enerjisi* kitabınızda demişsiniz ki *Agya Çakra* canlanınca birey bu *Çakra* aracılığıyla gerçek Yoga Üstadı ve Yüce Üstad ile iletişime geçebilir. Biz Üstadımızı bulduğumuz için çok şanslı hissediyoruz ve bu sevgiyi yaşadığımız için çok mutluyuz. Burada Yüce Üstad ile kastınız nedir? Kimdir?

AKİF MANAF: Yeni başlık: *Yüce Üstad kimdir?* (gülüşmeler).

ÖĞRENCİ: Ve nasıl bulunur?

AKİF MANAF: *Yüce Üstad Kimdir ve Nasıl Bulunur?* (gülüşmeler). Öyle bir kitap olacak *Yüce Üstad Kimdir ve Nasıl Bulunur?* Burada gördüğünüz her şey bir yansıma olduğu için ve bütün nitelikler Evrensel Kaynak'tan tezahür ettiği için Yüce Üstad O'dur, Mutlak'tır.

Üstad prensibi de O'ndan kaynaklanıyor. "Mutlak" bilgi kaynağıdır; sevgi kaynağıdır; saflık kaynağıdır; saadet kaynağıdır. O'dur Yüce Üstad ve O buraya da yansıyor ve O'nun yansımasını burada da görebiliriz.

Birileri Üstad olarak görevlendiriliyor ve O'nun yansımasını görevlendirilmiş Üstad'ta görebilirsiniz. Üstadın bir niteliği de şeffaf bir aracı olmasıdır. Hiçbir egosal dürtüsü olmadığı için Üstad şeffaf bir aracıdır ve onun aracılığıyla siz Mutlak'ı algılayabilirsiniz.

Üstad bir büyüteç gibidir. Onda bencilce hiçbir şey yoktur. O yüzden güneşin önünü kapatmaz. Sadece güneşe doğru yönlendirir. Güneş tutulması olmaz, aksine güneş ışığı güçlenir. Üstad güneşin önüne geçince şeffaf olduğu için güneş ışığını engellemez tam tersi güçlendirir. Tıpkı bir büyütecin güneş ışığını güçlendirdiği gibi Üstad da spiritüel ışığı güçlendirir.

Güneş ışınlarıyla bir nesneyi ısıtır ama araya büyüteç koyarsanız güneş ışığı yoğunlaşır ve nesneyi yakmaya başlar. Nesne tutuşur ve yanmaya başlar. Tıpkı bunun gibi Üstad da spiritüel ışığı yoğunlaştırarak koşulsuz sevgiyle tutuşup yanmanızı sağlar.

Üstad aracılığıyla güneşin ne olduğunu idrak edersiniz. Şeffaf bir aracı olmak, budur en önemli niteliği Üsta-

dın. Ve Üstad ile temasa geçen insan onun gibi şeffaf bir aracı olmaya başlıyor ve evrensel bilgileri başkalarına aktarırken kendi egosunu empoze etmiyor.

Tekâmül yolunda başarının sırrı budur. Evrensel bilgi ve sevgiyi maddi egoyu empoze etmeden veya katmadan aktarmak. Maddi egodan özgür olmak; arınma ve saflaşma budur.

ÖĞRENCİ: Üstadım, az önce yaşadığım bir duyguyu paylaşmak istiyorum. Derin gevşeme sırasında siz bizi yönlendirip kendinize bakın, kendi merkezinize, içinize bakın derken ben çok yoğun bir ağlama duygusu hissettim. Hala sanki kendimi bıraksam ağlayacağım gibi bir his var içimde, bir şeyi mi yanlış yaptım? Bu duygu neden kaynaklandı onu merak ettim?

AKİF MANAF: Yanlış bir şey yapmadınız. Blokajlar çözülünce ve negatif enerji atılınca bazen ağlama hissi ortaya çıkar ve gözyaşları akmaya başlar. Bu durumda ağlama hissini bastırmayın, ağlayın. Gözyaşlarıyla birlikte toksinler atılacaktır; bu nedenle o gözyaşlarını yutmayın.

Orijinal Yoga Sistemi'ndeki teknikler uygulanınca farklı *Çakra* düzeylerinde oluşmuş duygusal kilitlenmeler ve tıkanmalar çözülür. Sevgi enerjisini bulunduran *Anahata Çakra* tıkanınca kişi sevgisini ifade edemiyor, teknikler sayesinde bu blokaj çözülünce de duygusal bir boşalma yaşıyorsunuz. Mutluluktan ağlıyorsunuz. O mutluluk gözyaşları; rahatlayın.

İnsan sevgi alış-verişinde düş kırıklığı yaşıyorsa veya aşk acıları çekiyorsa *Anahata Çakra* tıkanıyor ve kişi öz-

gürce sevemiyor, sevgisini aktaramıyor ve paylaşamıyor. İnsan sevgiden yoksun kalıyor ve duygusal bir boşluk hissediyor. Koşulsuz sevgiye ulaşmak için bu blokajların çözülmesi gerekiyor.

Blokaj çözülünce ağlamaya başlayacaksınız; kendinizi engellemeyin, ağlayın. Ama insan alıştığı şeyleri yapıyor. Alışmış. Düşünüyor ki ağlamamak gerekiyor; ağlamak ayıp bir şey. Erkekler ağlamaz (gülüşmeler). Bu, toplumun empoze ettiği kalıplar. Bu kalıplar sizi mahvediyor.

Ama kadınlar ağlar (gülüşmeler). Kadınlara ağlamak serbest; bırakın kendinizi. Kendinizi bırakmayı öğrenmelisiniz. Ağlayın, o gözyaşlarıyla bütün o bastırılmış olumsuz duygular kaybolacak ve rahatlayacaksınız. Duyguları serbest bırakacaksınız.

Bastırılmış duygular serbest bırakılınca engellediğiniz sevgi dışa vuracak. Ağlamak iyi bir şey. Bu bilimsel olarak da kanıtlanmış; ağlarken toksinler atılıyor. Toksik maddeler gözyaşlarıyla atılıyor. O yüzden ağlamayan insan zehirleniyor (gülüşmeler).

Ağlamak iyi bir şey, bir detoks işlemi (gülüşmeler). Ama derler ya "Kadın gibi ağlama, erkek ol". Bu yüzden erkeklerin işi zor çünkü ağlamamalı, gözyaşlarını bastırmalı, dişlerini sıkmalı ve kendilerini mahvetmeliler (gülüşmeler). Bunlar toplumsal kalıplar. Aslında gözyaşları kahkaha kadar doğaldır. Örneğin çok gülünce gözyaşları akmaya başlar. Bütün kalıpları çöpe atın topluca ağlayın ve mutlu olun (gülüşmeler).

SEVGİNİN GÜCÜ

ÖĞRENCİ: Sevgi baloncuğuyuz demiştiniz ya şimdi bu sevgiyi paylaşmak için yani şu andaki bilinç seviyesiyle birisi gerekiyor. Sevgiyi paylaşmak için, bir kişiyle paylaşmak istiyoruz. Ama ilerledikçe bu bir kişi değişip hani birçok kişi olabilir, yani yanlış anlaşılmasın (kahkahalar).

AKİF MANAF: Bir kişi birçok kişiye dönüşebilir mi? (gülüşmeler). Sevgi balonu büyüyor. Sevgi büyüyünce balon da büyüyor ve o balon patlayınca birçok baloncuk ortaya çıkıyor (kahkahalar). Bu, sevginin gücü; çoğalıyorsunuz (gülüşmeler).

Sevgi her zaman iki varlık demek: Seven ve sevilen. Gerçi sevgiyi yalnızlıkta da yaşayabilirsiniz ve mutlu olabilirsiniz. Ama sevgiyi ifade etmek, coşkuyu yaşamak, yaratmak için iki varlık olmalıdır.

ÖĞRENCİ: Yani bir kişiden ziyade, hani siz demiştiniz ki herkesi severek bu sevgi ihtiyacı giderilir diye. O nasıl olacak Üstadım? Onu tam anlamıyorum (gülüşmeler).

AKİF MANAF: Anlamıyorsunuz çünkü koşulsuz sevemiyorsunuz. Sevince illa sevdiğiniz insanı köleleştirmeniz gerekiyor. Bencilce seviyorsunuz o yüzden anlamıyorsunuz. Neden sadece bazı insanları seviyorsunuz? Herkesi sevin, tüm evreni sevin. Tabi bu, herkesle beraber olmak anlamına gelmiyor; buna ne zamanınız ne de gücünüz yeter (kahkahalar).

Herkesi sevin dediğimde sizi sevmeyenleri, sizden nefret edenleri, size küfür edenleri veya size işkence edenleri de sevin demek istiyorum. Ama bu kolay değil; genel insan için bu imkansızdır.

SPİRİTÜEL SEVGİ

Ama Orijinal Yoga Sistemi'nde imkansız bir hiçtir, her şey mümkündür. İçinizdeki koşulsuz sevgi uyanınca herkesi kucaklayıp seveceksiniz. Ama bu duygusal sevgi olmayacak, bu saf spiritüel sevgi olacak.

Dünyevi düzeyde genel insan bencilce sevdiği için sadece bir kişiyi seçip sevmeye çalışır. Birde ruh eşi hikayesi var; o hikayeye inananlar ruh eşi arar. İnsan birini bulup onu sevmek ve sadece onunla olmak ve o şekilde mutlu olmak için çabalayarak aslında sevgisini kısıtlıyor.

Sınırlar içine sokuyor ve çoğu zaman da hayal kırıklığına uğruyor. O yüzden bir süre sonra *Anahata Çakra* merkezinde sevgi potansiyeliniz yükselince o kalıp kaybolacak; o bir kalıp, günümüzün kalıbı.

Günümüzün insanı şöyle der, "Bana uyan, beni sevebilen, beni anlayabilen ve onunla mutlu olabileceğim bir ruh eşi arıyorum. Neredesin?" (gülüşmeler). "Buradayım" bir eko geliyor. (gülüşmeler). Bu eko kişinin zihninden geliyor ama kişi oraya gidiyor. Arayışlar devam ediyor.

Aslında "Buradayım" diyen kişinin zihnidir çünkü kişi zihninde bir sevgili ideali oluşturmuş ve karşısındaki kişiyi bu idealin kalıbına sokmaya çalışıyor. Kişi aslında karşısın-

dakini sevmiyor zihnindeki ideali seviyor ve karşısındaki insanı olmadığı bir şey olmaya zorluyor.

Güya sevdiği insanı zihnindeki kalıba uydurmaya ve değiştirmeye çalışıyor ama olmuyor. Sonuç olarak hayal kırıklığına uğruyor ve "Sen sevdiğim kişi değilmişsin" diyor. Ama zaten onu hiçbir zaman sevmiyor o zihindeki kalıbı seviyor; bunun farkında bile değil.

Sonra ekonun peşinden giderek başka birini buluyor ve tekrar hayal kırıklığına uğruyor, "Bu da o değilmiş. Tuh!" (gülüşmeler) ve aramaya devam ediyor. Bu aramalara internetteki arama motorları da yardımcı oluyor (kahkahalar).

Kişi "Neredesin?" diye haykırıyor; sonra oradan başka birisi çıkıyor, o da olmuyor, sonra öteki. Böyle devam ediyor (gülüşmeler). Bazen insanlar on kere evleniyor ve boşanıyorlar. Aynı şeyler tekrar oluyor. Tekrarlama oluyor. Çünkü değişen bir şey yok. Benzer benzeri çekiyor ve aynı tarzda kişiler karşısına çıkıyor; aynı şeyler yaşanıyor.

Bu karmik bir olay ve kişide sevgiyle ilgili bir kalıp oluşuyor. O kalıbın ötesine geçmek gerekiyor; Orijinal Yoga Sistemi'nde o kalıplar kırılıyor ve özgürleşiyorsunuz. Artık bir kişiyi aramıyorsunuz. Sevginizi özgürce paylaşıyorsunuz. Birçok insanı, evreni sevmeye başlıyorsunuz. Sevginiz evrenselleşiyor.

Sadece sevmek size yetiyor. Siz tatmin olunca sizi sevseler de sevmeseler de siz mutlusunuzdur. O arada özel ilişki de olabilir. Ama o özel ilişkide bir sınırlama olmuyor. Bir sahiplenme olmuyor.

Ego eriyince, egodan özgürleşince sevdiğiniz insanı

sahiplenmeye veya köleleştirmeye çalışmıyorsunuz. "Sen benimsin. Ne yapıyordun? Şu saatte neredeydin?" diye sormuyorsunuz (gülüşmeler). Sürekli arayıp "Neredesin? Kiminle konuştun? Kiminle yemek yedin?" diye sormak, telefonu kontrol etmek, kim aramış (gülüşmeler), kim mesaj göndermiş... Kontrol etmek sahiplenmenin sonucudur, bu bir ego tezahürüdür.

Bu aslında bir sevgi değil, bu bir çile (gülüşmeler). Her iki taraf için de bir çile (alkışlar). Yani kişi sevemiyor yani sevgisini ifade edemiyor. Çünkü zihinsel kalıpları ve sahiplenme yüzünden aslında sevgisini yok ediyor.

Sevgi tamamen bedensel bir ifade haline geliyor ve görüyoruz ki o sevgi eğer varsa bile ölmeye başlıyor, sönüyor. Tadı kaçıyor. Tatsızlaşıyor ve kişi "Gitsin artık, nedir bu?! Bitsin bu çile!" (gülüşmeler) demeye başlıyor.

KOŞULLU SEVGİ

Koşullu sevgi budur. Sahiplenme budur: "Sen benimsin ve her şey benim dediğim gibi olacak." Kıskançlık ve bununla ilgili bütün o olumsuz duygular yüzünden kişi kendi sevgisini yok ediyor. Başlangıçta eğer sevgi varsa bile o da kayboluyor.

Ama bilinç evrensel düzeye yükselince ve *Anahata Çakra* merkezindeki blokajlar çözülünce, siz serbestçe sevince sahiplenme kayboluyor. Siz sadece sevgiyi vermekle ilgileniyorsunuz, almakla ilgilenmiyorsunuz. O kişi ne yapacak, kiminle konuşacak, kiminle mesajlaşacak, nereye gidecek sizi ilgilendirmiyor.

Siz sadece sevginizi aktarıyorsunuz. O kişi sizin yanınızda olmak isterse iyi, istemezse de iyi (gülüşmeler). Başka yere gitmek isterse iyi, başka birini sevmek isterse de iyi. Mutlusunuz çünkü bencilliğin sınırlarını aşmış oluyorsunuz.

Bir insanı koşulsuz sevince ona güveniyorsunuz çünkü güvenmediğinizde kendinize acı çektiriyorsunuz. Ayrıca sevdiğiniz kişiye güvenmeyerek onu başka birisini sevmekten vazgeçiremezsiniz. Tam tersi sevdiğiniz kişiye güvenmeyerek, kıskanarak ve sürekli sorgulayarak, baskı yaparak siz onun başka birisini sevmesi için zemin hazırlıyorsunuz.

Çünkü aslında sevdiğiniz kişiyi kıskanarak ve sürekli takip ederek siz o kişiye başka birisiyle beraber olma fikrini aşılıyorsunuz ve sonunda korktuğunuz şey başınıza geliyor. Bu yüzden aydınlanmış insan kimseyi kıskanmaz ve köleleştirmeye çalışmaz. Özgürce sever ve o zaman en çok sevilir.

Birçok kişiyi sevebilirsiniz; bunda bir kabahat yok (gülüşmeler). Bir problem yok çünkü koşulsuz sevginin sınırı yok. Ama paradoks şundan ibarettir ki insan tüm evreni sevme kapasitesine ulaşınca cinsel dürtülerden özgürleşir. Artık cinsellik bir amaç, bir ihtiyaç, bir bağımlılık olmaz.

AŞKIN KİMYASI

ÖĞRENCİ: Ben aşkı sormak istiyorum. Çünkü aşk aklın başından gittiği an, sevgi onun biraz daha herhalde yatıştığı an diye düşünüyorum. Aşkın

kimyası denen bir olay var. Bu olay nedir? Bunu merak ediyorum. Yani siz koşulsuz sevgi diyorsunuz; tamam anlıyorum ama o an ne oluyor bize, neden böyle delirmiş gibi davranıyoruz? Bunu merak ediyorum (gülüşmeler) âşık olduğumuzda bize ne oluyor?

AKİF MANAF: Deliriyorsunuz... (kahkahalar)

ÖĞRENCİ: Overdose oluyoruz...

AKİF MANAF: Evet, dengenizi kaybediyorsunuz; aşk nedir? (gülüşmeler)

ÖĞRENCİLER: Ve Nasıl Aşık Olunur?

AŞK NEDİR?

AKİF MANAF: *Aşk Nedir ve Nasıl Aşık Olunur?* (gülüşmeler) Aşk geçicidir sevgi ise kalıcıdır. Aşk dengelerin bozulmasıdır sevgi ise dengede kalmaktır. Aşk aklın baştan gittiği sevgi ise geri döndüğü andır. Kimse akılsız bir insanı sevmez ama akıllı insan sevilir. Bu yüzden aşk geçicidir sevgi ise ebedidir.

Aşkın kimyası tatminsizlik ve cinsellikten ibarettir. Bir insana onu sevmeden aşık olabilirsiniz ve cinsel beraberlik yaşayabilirsiniz ama kendinize gelince onu sevmediğini anlarsınız. Bir kişinin güçlü cinsel dürtüsü sizde de cinsel dürtü ve tutku uyandırabilir ve bu dürtüyü tatmin etmek istersiniz. Tatmin edemeyince de acı çekersiniz.

CİNSEL ENERJİ

Ama sevgi de aşka dönüşebilir bu sevgi artı cinsellik demektir. Yani sonuç olarak aşk her zaman cinsellik içerir. Platonik aşk bile fiziksel temas içermese de hayallerde canlandırılan cinsellik içerir.

Aşk olayının enerjisel temellerini inceleyelim. Aşk olayı *Anahata Çakra* ile *Svadhisthana Çakra* merkezlerinin etkileşimi sonucu ortaya çıkar. *Anahata Çakra* sevgi enerjisi *Svadhisthana Çakra* ise cinsel enerjiyi barındırır. Bu iki merkezin enerjisel etkileşimi sonucu aşk denen olay ortaya çıkar.

Sevgi bencilleşince ve cinsel tatminsizlik yaşanınca kişi âşık olur. Aşkın kalıcılığı sevginin gücüne bağlıdır. Kişinin cinsel dürtüsü güçlüyse aşk bir tutkuya dönüşür. Tutku sevginin nefrete dönüşmesini kolaylaştırır. Aşk olayında kişi bencilce sevdiği için anlaşmazlıklar ve kavgalar kaçınılmazdır.

Aşk sırasında yaşananlar her iki kişinin de *Anahata Çakra* ile *Svadhisthana Çakra* merkezlerindeki blokajlarla ilgilidir. Genel insan her *Çakra* düzeyinde belirli blokajlara sahip olduğu için bu düzeylerde de blokajlar ve belirli duygusal kalıplar var.

Blokajların türüne göre bazı insanlar aşık olamıyor, bazıları ise aşık olabiliyor. Ayrıca aşk olayını *Anahata Çakra* ile *Svadhisthana Çakra* arasındaki enerji akışı belirliyor. Kişi sevmek istiyor, o ihtiyacı çok kuvvetli bir şekilde duyuyor ama kimseyi sevemiyor. Bu *Anahata Çakra* blokajından kaynaklanıyor.

Anahata Çakra düzeyi sevgi ihtiyacı ve sevgi paylaşımıyla ilgilidir. Kişi bedensel düzeyde sevdiği için, sevgisi "Ben bedenim" kavramını içerdiği için bedenen seviyor. O yüzden kişi enerjisi kendisine uyan birini bulunca onunla beraber olmak ister.

Titreşimsel uyum çoğunlukla karmik bağlardan kaynaklanıyor. İnsan önceki hayatında beraber olduğu kişiyle bir araya gelebilir veya önceki hayatında sevgi dolu ilişkilerde olan biriyle yeni bir ilişki kurabilir.

Bedensel çekim aşkın kimyasını belirler; kişilerin titreşimi uyum içinde olunca *Çakra* merkezlerinde bir hızlanma gerçekleşir, enerjisel bir canlanma ortaya çıkar ve *Anahata Çakra* ile *Svadhisthana Çakra* kuvvetli bir etkileşime giriyor.

YARATICILIK POTANSİYELİ

Sevgi ve yaratıcılık potansiyeli uyanıyor ve onların bir arada çalışması sonucu aşk hissi ortaya çıkıyor. İlişki bir tutku haline geliyor. Çünkü sürekli engellenen sevgi hissi, bastırılmış cinsellik ve tezahür edememiş yaratıcılık potansiyeli bu etkileşimin içinde bir tutku haline geliyor, bir çıkış buluyor. Ve bir dışa vurum gerçekleşiyor.

Kişi bu konularda bilgisiz olduğu için ve bu enerjileri kontrol edip kullanamadığı için, doğru şekilde kullanamadığı için dışa vuran enerjiyle nasıl baş edeceğini bilmiyor. Enerji akışı hızlanıyor, titreşim yükseliyor, bu iki enerji etkileşime geçince tutku ortaya çıkıyor ve kişi bununla baş edemiyor, kontrol edemiyor ve bu tutku bir odak noktası-

na dönüşüyor ve sürüklemeye başlıyor. Her şey kontrolden çıkıyor. Yani aşk bir kontrolsüzlük halidir.

Kişi aşık olduğu bir objeye doğru yöneliyor. Bu obje bir insan olabilir. Ama bazen tutku bir eylemle de ilgili olabilir. Kişi tutkuyla resim çizebilir ya da müzik yapabilir. Çünkü aşk yaratıcı enerjiyle ilgilidir. Kişi müziğe aşık olabilir; tutkusu müzik olabilir. Sadece onu düşünür.

Aşk iki enerjinin bir araya gelip bir patlama yaratmasıdır. Sevgi ve yaratıcı enerji bir araya geliyor, patlama yapıyor ve yaratıcı üretme gücü cinsel düzeyde olduğu için cinsel dürtü ortaya çıkıyor. Yaratıcılık ve cinsellik sıkı bir bağlantıda olduğu için kişi kendini bu iki düzeyde ifade etmeye çalışıyor.

Güçlü bir ifade etme isteği ortaya çıkıyor. Bu iki enerji, ifade etmek ve tezahür ettirmekle ilgili ve dışadönük olduğu için tutku meydana geliyor. Ama içsel hiçbir şey yaşanmıyor. Dünyevi aşk tüketici bir olaydır. Dünyevi aşk yükseltici ve tekâmül ettirici bir güç değildir.

Dünyevi aşk tüketici bir olay olup kişiyi tüketiyor. O tutku özellikle karşılık görmezse karşılıksız aşk haline gelirse kişiyi hızla tüketiyor, negatif yönde sürüklüyor ve kişi intihar bile edebilir. Çünkü olay negatif bir yön alıyor. Veya aşk karşılık görürse bu sefer de o iki kişi birbirini hızla tüketiyorlar. Enerjilerini hızla tüketiyorlar.

Dünyevi aşk bir tüketme olayıdır. Çünkü ifade edilmemiş enerjinin dışa vurumu oluyor. Bloklanmış, bastırılmış enerjinin dışa vurumu da hızlı bir tüketime neden oluyor. Ve bir süre sonra aşk sönmeye başlar ve başka bir şeye dönüşür sevgiye, dostluğa veya nefrete ve düşmanlığa.

Kişilerden kimin enerjisi daha düşükse o daha çabuk tükenir ve artık aşkı hissetmez. Öteki kişinin enerjisi daha yüksekse o bir süre devam edebilir. Neticede bu ayrılıkla da sonuçlanabilir.

Kişiler birbirlerini tükettikleri için biri kaçıp gidebilir. Eğer Karın *Çakra* merkezi kuvvetliyse aşk büyük bir kıskançlığa, öfke, nefret ve kavgalara neden olur. Bazen de Othello Desdemona'yı boğuyor (gülüşmeler).

Yani bazen aşk olayı ölümle sonuçlanıyor. Biri ötekini ya da öteki kendini öldürebilir yani tüm olay hızlı tüketimle ilgilidir, bir tekâmül yok. O yüzden aşk dediğiniz olay enerjinin kontrolsüz dışa vurumudur ve pozitif hiçbir tarafı yok. Maalesef öyle (gülüşmeler).

ANNE ÇOCUK BAĞI

ÖĞRENCİ: Anneyle çocuğu arasında nasıl bir bağ var? Anne çocuğunu seçer mi? Yoksa çocuk mu annesini seçer? Öyle bir şey var mı?

AKİF MANAF: Öyle bir şey yok. Direk olarak ne anne çocuğunu ne de çocuk annesini seçer. Ama dolaylı olarak hem anne hem de çocuk önceden ektiklerini biçiyorlar. Yani bir araya gelmeleri daha önceki seçimlerinin sonucudur. Ayrıca anne çocuk arasındaki bağ karmiktir. Önceden yaptıklarının sonucudur.

Genelde kişinin seçimi ektikleriyle ilgilidir, sonra ektiklerine göre de biçiyor. Ektiğinizi seçtiniz, bu seçime göre de biçeceksiniz ve anne çocuk bağı ya da ailesel *Karma* çoğunlukla önceki hayatlardan gelen bir olgu.

Çoğunlukla aynı ruhi varlıklar sürekli olarak bir araya gelir ve defalarca bir ailede doğar. Roller değişebilir. Bu yaşamdaki anne kızın bir sonraki yaşamda rolleri değişebilir. Kardeşler çocuk ebeveyn olarak gelebilir. Bu roller kişilerde oluşan duygularla ilgilidir.

Mesela eşler, ebeveyn çocuk olarak gelebilir. Uzun süre bir arada olan eşler bazen birbirlerini kardeş gibi sevmeye başlar (gülüşmeler). Tam bir kardeş gibi severler, hatta birbirlerine benzemeye başlarlar. İnsanlar onları görünce "Kardeş misiniz?" diye sorar (gülüşmeler).

Uzun süre birlikte yaşayan eşler birbirine benzemeye başlıyorlar. Aralarında o kadar sıkı bir bağ ve sevgi oluşuyor ki kardeş gibi oluyorlar. Bu tür kardeş sevgisi sonucu onlar bir sonraki hayatta aynı ailede kardeş olarak doğuyorlar.

Bazen ise eşler, özellikle bayan sevdiği erkeği oğlu gibi sevmeye başlar, o tür bir sevgi besler. Kadın erkeğini oğlu gibi sever, oğlu gibi ona bakmak ister; aşk bu tür bir sevgiye dönüşmeye başlar. O zaman bir sonraki yaşamda eşler anne oğul olarak doğarlar.

Bu şekilde rolleri değişerek ruhi varlıklar bu yaşamda anne bebek rolünü oynar. Tabi bu belirli seçimler sonucu oluyor ama bilinçsiz seçimler, bu bilinçli bir seçim değil. Bu şekilde ilişkiler yaşamdan yaşama devam eder.

Ne zaman ki ruhi varlık uyanıp bütün bu ilişkilerin bir oyun olduğunu anlar, o zaman aydınlanma başlar. Yoga başlar, bilinçli seçimler başlar, tekâmül başlar, özgürlük, huzur, mutluluk ve gerçek sevgi başlar.

RUH EŞİ

ÖĞRENCİ: Gerçekten ruh eşi diye bir şey var mıdır?

AKİF MANAF: Hayır, bu sürekli sorulan bir soru (gülüşmeler). Ruh eşi kavramı bir spekülasyon, bir varsayımdır. Dünyevi insan kendini bir bütün olarak hissetmez, bir eksiklik hisseder ve bir eş arayışına girer. Bu tür arayışların sonucu olarak ruh eşi kavramı ortaya çıkmış. Ruh eşi fikri bir hayaldir.

AŞK ACILARI

ÖĞRENCİ: Ben şunu soracaktım o zaman aşkla nasıl başa çıkılır? Yani ben şu an aşıksam ne yapmalıyım? (gülüşmeler)

AKİF MANAF: Aşkla nasıl başa çıkacaksınız? Eğer aşıksanız ve aşk acıları çekiyorsanız ne yapmalısınız? Ne yapmalıyız sorusuna cevap nedir?

ÖĞRENCİLER: (Hep bir ağızdan bağırıyorlar) Orijinal Yoga Sistemi!

AKİF MANAF: Her gün Orijinal Yoga Sistemi'ni uygulayın (alkışlar). Aşık olanlara aşk kılavuzu (gülüşmeler). Aşk acılarından nasıl kurtulabilirsiniz? O aşk nasıl mutluluğa dönüşebilir, nasıl daha dengeli sevebilirsiniz, nasıl acı çekmeyebilirsiniz, nasıl tekâmül edebilirsiniz?

Orijinal Yoga Sistemi'ni düzenli uygulayarak. Her gün Orijinal Yoga Sistemi'ni uyguladığınızda sevginiz ve yaratıcı potansiyeliniz dengeli hale gelmeye başlayacak. Yeni

bir bakış açısına sahip olacaksınız. Aşık olduğunuz kişiyi başka gözle görmeye başlayacaksınız. Onun bir ruhi varlık olduğunu göreceksiniz ve sevginiz dönüşmeye başlayacak.

Artık onu farklı bir şekilde göreceksiniz, farklı, daha evrensel bir biçimde seveceksiniz. O zaman aşk olayı gittikçe sizi duygusal olarak olumsuz etkilemeyecek. Bencillikten arınarak karşınızdaki insanı özgürce sevmeye başlayacaksınız; onu sahiplenmeye, köleleştirmeye ve kullanmaya çalışmayacaksınız.

Aksi halde aşk denilen şey kesinlikle acı verici bir olgudur. Çünkü kişi o enerji patlaması sonucu doğru kararlar veremiyor, duygularını kontrol edemiyor ve aşk fırtınasıyla savruluyor. Siz aşkı kontrol etmeyi öğreneceksiniz. Aşk acıları için ilaç, reçete budur.

EVRENSEL AŞK

Her gün Orijinal Yoga Sistemi'ni sabah akşam düzenli olarak uygulayarak; aksatmadan ve vazgeçmeden uygulayarak aşk acılarından kurtulabilirsiniz. O zaman dünyevi aşk evrensel aşka, acı hazza, bağımlılık özgürlüğe dönüşecektir.

ÖĞRENCİ: Üstadım, aşkın vücutta birtakım değişikliklere sebep olduğunu söylediniz. Peki, karşı cins olmadan Orijinal Yoga Sistemi uygulayarak vücuttaki aynı değişiklikleri yaşayabilir miyiz? Yani karşı cinse hissettiğimiz aşkın aynısını nasıl yaşayabiliriz? Yani yaşayabilir miyiz?

AKİF MANAF: Çok çok daha fazlasını yaşayabilirsiniz. Sınırlayıcı zihinle düşünerek aynısını yaşamak istiyorsunuz. Ama neden aynısını, neden daha fazlası olmasın? Hiç hayal bile edemeyeceğiniz bir evrensel aşk, coşku, yaratıcılık ve saadet yaşayacaksınız.

Orijinal Yoga Sistemi uygulayarak evrensel aşk düzeyine geçeceksiniz. Sadece bir kişiyi değil, evrene aşık olacaksınız. Herkesi koşulsuzca seveceksiniz, vücudun kimyası da değişecektir.

Orijinal Yoga Sistemi hormon salgılarını da olumlu etkilediği için hormon salgılayan bezlerinin dengeli çalışması sayesinde bir denge ve huzur haline geleceksiniz. Seviyorsunuz ama huzurlu bir şekilde seviyorsunuz. O huzurlu sevme nedir? Evrensel aşk nedir?

Sevdiğiniz insan yanınızda ise iyi, yanınızda değilse de iyi (gülüşmeler). Acı yok. Kişi size sarılmışsa iyi ama başkasına sarılmışsa da iyi (gülüşmeler). Kıskançlık kayboluyor. Siz seviyorsunuz ve hormonlar dengeli çalışıyor o yüzden rahatsınız.

O yüzden kıskançlık ya da eksiklik hissi de kalmıyor. Sevdiğiniz insanı onun için seviyorsunuz ve onu mutlu eden her şey sizi de mutlu ediyor. Eğer onu sizin yanınızda olmak mutlu ediyorsa siz mutlusunuz ama eğer onu başkasının yanında olmak mutlu ediyorsa siz yine mutlusunuz.

Vücutta kimyasal dengeler oluşuyor, kalıcı bir denge. Tamlık hissediyorsunuz; eksiklik veya yalnızlık hissi kayboluyor. Çünkü siz herkesi seviyorsunuz, bir bütünleşme yaşıyorsunuz. O yüzden eksiklik kalmıyor, rahatsınız ve hu-

zurlusunuz. Aşk varsa da iyi, yoksa da iyi. Orijinal Yoga Sistemi gücü bundan ibarettir; kalıcı bir huzur halindesiniz. Her durumda mutlusunuz aşık olunca da olmayınca da.

ÜSTAD ÖĞRENCİ ARASINDAKİ SEVGİ

ÖĞRENCİ: Üstadım, sevgiyle ilgili konuştuk. Ben de Üstad öğrenci arasındaki sevgiyle ilgili birtakım şeyler sormak istiyorum. Yani şimdi biz size baktığımız zaman ya da siz odaya girdiğiniz zaman bir sevgi akışı başlıyor ve anlattığınız sevgiyi biz size karşı yaşıyoruz. Yani bu müthiş bir his, bir mucize yani sizle bizim aramızdaki sevgi, kelimelerle ifade edilemeyecek bir şey. Şu anda bile öyle (gülüşmeler) yani sevgi akışı devam ediyor. Yani Üstad öğrenci arasındaki sevgi nasıl böyle olabiliyor? Yani birisi size sarılınca mutlu oluyorum. Ben sarılınca gene aynı mutluluk devam ediyor (gülüşmeler). Bu mu evrensel sevgi? (alkışlar)

AKİF MANAF: Evet, bu koşulsuz ve özgürleştirici evrensel sevgidir. Hissettikleriniz evrensel sevginin kanıtıdır yani bu söylediklerimizin bir ütopya olmadığının kanıtıdır. Artık biliyorsunuz böyle bir sevgi var.

Evrensel sevgi budur ve Üstad öğrenci arasında ilk tezahür eden şey evrensel sevgidir. Ve ruhi varlık unuttuğu gerçek sevgiyi, evrensel aşkı hatırlar ve yine tezahür ettirmeye başlar. Öğrenci mutluluğun ötesinde olan saadeti tekrar tatmaya başlar, tekrar onu yaşamaya başlar; koşulsuz sevginin tezahürünü görmeye başlar.

Sevginin niteliği değişiyor. Çünkü Üstad şeffaf bir aracıdır. O evrensel sevgisini size yansıtıyor. Üstad, size doğru akan evrensel sevginin akışını kesmiyor çünkü o sizin sevginizi aramıyor, sizin sevginize ihtiyacı yok. Üstad sizden almak için değil size vermek için buradadır.

Üstad sizi herhangi bir şey için sevmiyor; sizi var olduğunuz için seviyor. Sizi olduğunuz gibi seviyor; sizden bir şey beklemiyor. Üstad böyle seviyor başka türlü değil. Üstad evrensel sevginin bir katalizörüdür ve onunla temasa geçince sizin içinizdeki evrensel sevgi de dışa vurmaya başlıyor.

Sizde evrensel sevgi tezahür etmeye başlıyor. Onu hissetmeye başlıyorsunuz, yaşamaya başlıyorsunuz ve sonra onu özel ilişkilerinize de yansıtmaya başlıyorsunuz. Eğer özel bir aşkınız varsa, sevginiz varsa o da evrenselleşmeye, spiritüelleşmeye başlıyor.

Aşkınız da egonun, bencilliğin ötesine geçiyor. Seviyorsunuz çünkü siz sevgi varlığısınız ve öteki birey de sevgi varlığı olduğu için sevgi iletişimindesiniz ve koşulu yok, nedeni yok; nedensizce seviyorsunuz. O zaman gerçekten mutlu olabilirsiniz, özgür olabilirsiniz, sonsuzluğa kavuşabilirsiniz. Koşulsuz sevgi budur.

Üstad koşulsuz sevgi virüsünü size bulaştırıyor (gülüşmeler). Bu yeni bir virüs ve bunun antidotu, panzehiri veya antivirüsü yok. Üstad ile temasa geçince koşulsuzca sevmeye başlıyorsunuz, elinizde değil. Bu, size evrenden paha biçilmez en büyük hediye. İyi akşamlar (alkışlar).

Ayrıca size çok önemli bir sır vermek istiyorum. Üstad maddi bedende bulunmasına rağmen özgürleşmiş ruhi

varlıktır. O maddi bedende yalnızca görev icabı kalıyor ve evrende hiçbir şey Üstadı bağlayamaz. Sadece ve sadece öğrencilerin koşulsuz sevgisi ve insanlık için özverili çabaları Üstadı bağlayabilir (alkışlar, çığlıklar, ıslıklar, gülüşmeler).

SONSÖZ

Mutluluk insanın özündedir. En mutlu insan,
Yoga sayesinde içindeki mutluluğu ortaya çıkaran
ve başkalarıyla paylaşan insandır.

Paramahamsa Yogaçarya Akif Manaf

Yoga yolunda ölçü ve uygulama çok önemlidir. Tohum sıkılmalıdır ki içindeki yağ ortaya çıksın. Odun ısıtılmalıdır ki içindeki ateş tutuşup yüzeye çıksın. Benzer şekilde, Yoga düzenli uygulanmalıdır ki bireyin içindeki ruhi ateş ortaya çıksın. Genç, yaşlı, ihtiyar, hatta hasta, halsiz ve sakat biri Orijinal Yoga Sistemi'nde verilen teknikleri Yoga Academy'de devamlı uygularsa mükemmelliğe ulaşabilir.

Devamlı ve düzenli uygulama başarının sırrıdır. Yoga düzenli yapılırsa insan beden ile zihnin uyumunu, fiziksel, duygusal, zihinsel, sinirsel, enerjisel 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 Üstad bile hiçbir 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 sonuçlara ulaşır.

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, Yoga yolunda insanın her şeyden vazgeçmesi gerektiğini söylüyorsa da, bu yanlış bir kavramdır. Yogi dünyadan ve dünya nimetlerinden değil, olumsuz şeylerden, insanoğlunun gelişimini engelleyen ve sağlığını mahveden şeylerden vazgeçmektedir. Yogi eylemden vazgeçmez. Yogi insanlara zararlı faaliyetlerden vazgeçerek 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 kazanma yolundaki insan çabalarının bütün alanlarının farklı yönlerini gösterir.

Orijinal Yoga Sistemi huzursuz 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 insan yükselişi için bol enerji üretir.

İnsanoğlunun doğasına göre, farklı gelişim *Marga*ları mevcuttur. *Marga* sözcüğü Sanskritçe "yol" demektir. İn-

sanların yetenek ve eğilimlerine göre, farklı gelişim yolları verilmiştir. İnsanoğlunun gelişmesi ve tekâmül etmesi için dört temel yol mevcuttur:

1. *Karma Marga*
2. *Bhakti Marga*
3. *Gyana 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 gelişebilir. 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 gelişebilir. Bu yol, dinsel törenlere yatkın, duygusal ve inançlı insanlar içindir.

3. Akıllı insan için *Gyana Marga*, yani "bilgi yolu" tavsiye edilmiştir. Bu yolda, insan bilgi toplayarak, analiz ederek ve araştırma yaparak gelişebilir. Bu yol, bilim ve zihinsel spekülasyonlara yatkın olan insanlar içindir.

4. Çalışkan, yüksek zekâlı 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 anlamı olduğu için zaman içinde bazı felsefeciler Yoga sözcüğünü "yol" anlamında kullanmaya başlamışlardır. Bunun dışında Yoga edebiyatında *Karma-Yogena* (eylemle bağlanma işlemi) ve *Gyana-Yogena* (bilgiyle bağlanma işlemi) gibi terimler kullanıldığından felsefeciler *Karma Marga*, *Bhakti Marga* ve *Gyana Marga* terimleri yerine *Karma Yoga, Bhakti Yoga* ve *Gyana Yoga* terimlerini tercih eder olmuşlardır.

O zamanlarda *Karma Yoga* "eylem yolu", *Bhakti Yoga* "sevgi yolu" ve *Gyana Yoga* "bilgi yolu" anlamında kullanılmaktaydı. 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 *Gyana Yoga* terimlerinin farklı Yoga türleri olduğuna inanmış ve kitaplarda da bu şekilde anlatılmıştır.

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

Böylece sözde yoga türlerinin sayısı gün geçtikçe artmaktadır. En tehlikelisi de şudur ki, bu amatör kişiler Orijinal Yoga Sistemi tekniklerine kafalarından spekülatif

yöntemler eklemiş ve Yogayı tanınmaz hale getirmişlerdir. Zekâsını kullanan insan bu tür asılsız yoga türlerinden kaçınmalıdır. Eğer insan kendine zarar vermek istemiyorsa bu tür sözde yoga ve meditasyon yöntemlerine başvurmamalıdır.

Yama, *Niyama* ve *Asana* basamakları Orijinal 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 Orijinal Yoga Sistemi'nin *Gyana*, yani "bilgi" kısmını içermektedir. Bu basamaktaki teknikler zekâyı geliştirerek evrensel bilgi kaynağına ulaşmayı sağlar.

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

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

Orijinal Yoga Sistemi doğaya kök salmış, insanoğlunun bedensel, zihinsel ve spiritüel gelişimini simgeleyen heybetli bir ağaca benzemektedir. Bu kendini geliştirme ağacı dallarını yaradılışın sonsuz âlemlerine doğru uzatarak insanı ebediliğe götürmekte ve çiçek açarak insanın tüm potansiyelini 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, duygularını ve eylemlerini 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, onu ruhun yararlı bir 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 aşamalar 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, zekâsı ve egosu üzerinde tam hâkimiyet 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 kişi herhangi bir rahatsızlığından kurtulmak veya vücut çalıştırmak isterse, bu halde *Asana* basamağındaki orijinal yöntemleri uygulamalıdır. Piyasada "yoga" adı altında sunulan basit jimnastik çalışmalarına katılmamalıdır. Eğer insan meditasyon yapmak isterse o zaman meditasyon tekniğini Orijinal Yoga Sistemi'nden öğrenmelidir, sözde meditasyon derneklerinin temelsiz çalışmalarına katılmamalıdır.

Yoga çalışmalarına ilgi arttıkça sözde yoga yaptıran amatör kişilerin de sayısı artmaktadır. Sözde yoga yaptıran kişiler mantar gibi çoğalıp her tarafa yayılmaktadır. Bu hususa önemle dikkat edilmelidir. Çünkü spekülatif şekilde yapılan "yoga"nın hiçbir yararı olmadığı gibi, zararlı olma ihtimali de yüksektir.

İnsan Yoga tekniklerini, orijinal şekildeki 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 Yoga Sistemi'nde verildiği şekilde Yoga Academy'de düzenli uygulayan herkes güç, dayanıklılık, cesaret, denge ve huzur kazanmaktadır.

Yoga ilmi ve sanatı, sistemin *Dharana* (Konsantrasyon), *Dhyana* (Meditasyon) ve *Samadhi* (Üstün yoğunlaşma) basamakları olmadan tam değildir. Bu üçlü Orijinal Yoga Sistemi'nin tacıdır ve *Samyama* olarak adlandırılır. Konuya ilişkin detaylı bilgi edinmek 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 ulaşmakta ve Evrensel Bilinç ile birleşerek sonsuz huzur, uyum ve neşenin tadını çıkarmaktadır. *Dharana*, *Dhyana* ve *Samadhi* konularında üç ayrı kitap spiritüalizmin Everest'ine ulaşmak isteyen herkese yardım edecektir.