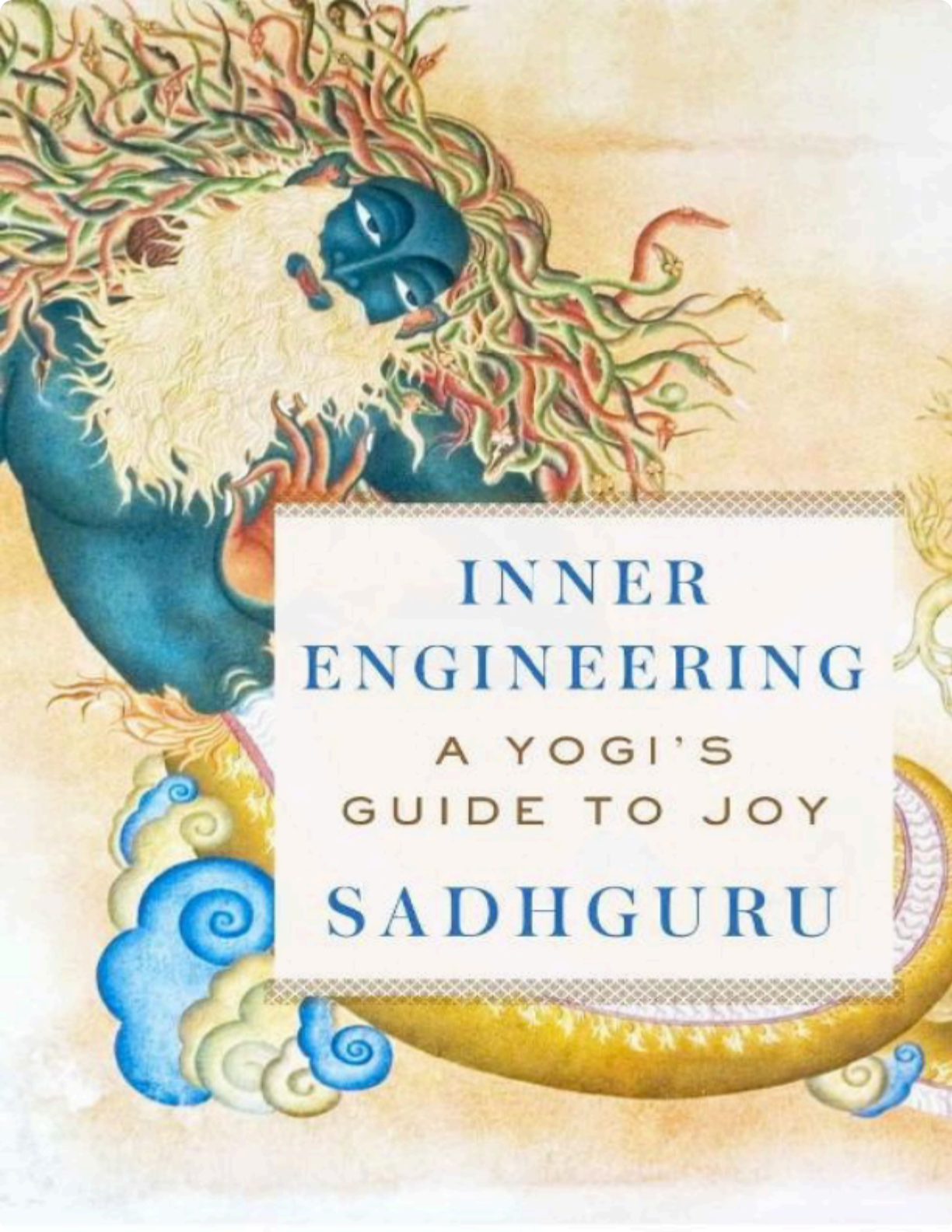
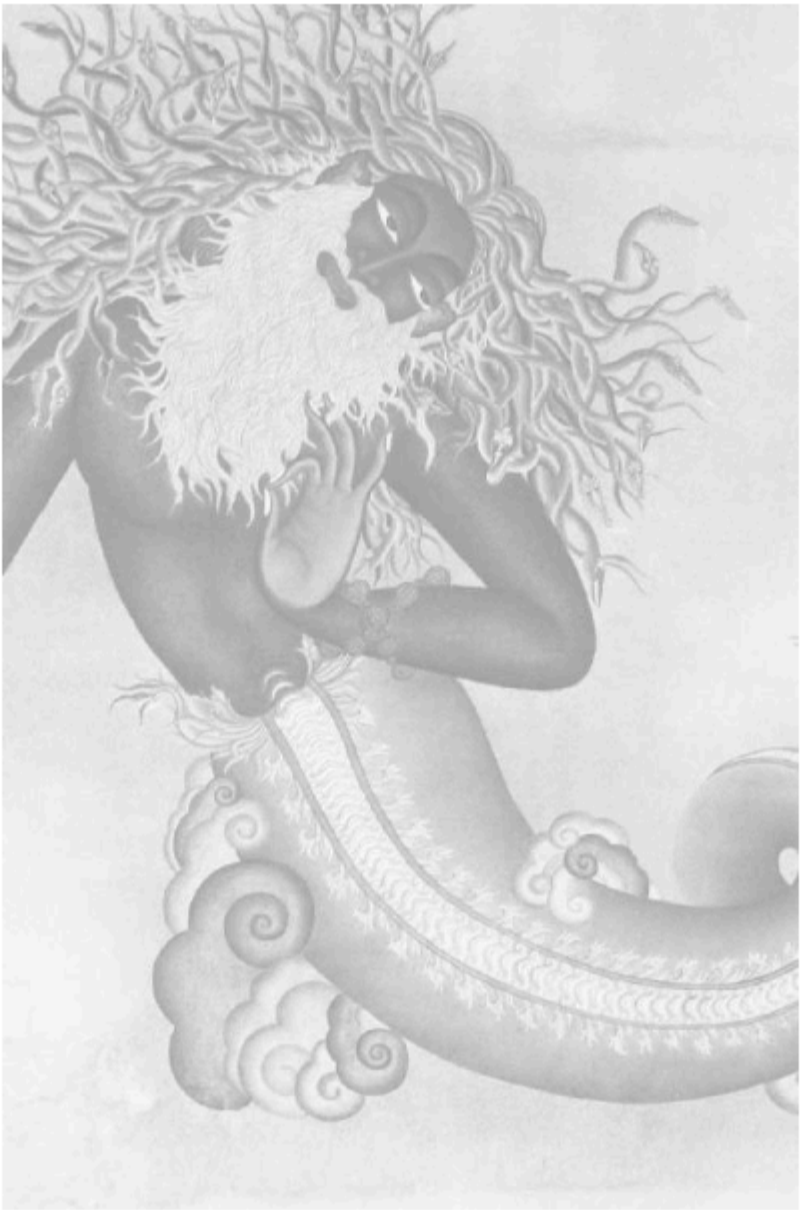


# INNER ENGINEERING

## A YOGI'S GUIDE TO JOY

SADHGURU



# Inner Engineering

## A YOGI'S GUIDE TO JOY



*Sadhguru*



SPIEGEL & GRAU
NEW YORK

# Içeriği

*KapakBaşlık*
*SayfasıTelif*
*HakkıEpigrafDört*
*Harfli Kelime*

## BİRİNCİ BÖLÜM

Okura Bir NotAklımı
YitirdiğimdeÇıkış Yolu
İçindeKaderini
TasarlaSınır Yok, Yük
Yok". . . Ve şimdi, Yoga"

## İKİNCİ BÖLÜM

Okuyucuya Bir
NotBodyMindEnerg
yJoy

*SözlükİÇ Mühendislik Çevrimiçi*
*ProgramıYazar Hakkında*

Bir adamın "sihri" başka bir adamın mühendisliğidir.

**—ROBERT A. HEINLEIN**

# Dört Harfli Kelime

Bir kere oldu... Shankaran Pillai'nin eczanesine giren bir müşteri, Aman'ın dışarıda bir elektrik direğine sarıldığını, gözbebeklerinin çılgınca yuvarlandığını gördü.

İçeri girdiğinde, "Bu adam kim? Onun nesi var?" Shankaran Pillai soğukkanlı bir şekilde cevap verdi, "Ah, o adam. O benim müşterilerimden biri."

"Ama onun nesi var?" Boğmaca için bir şey istedi. Ona uygun ilacı verdim."

"Ona ne verdin?"" Bir kutu müshil. Onu hemen buraya götürdüm."" Boğmaca için müshil! Neden ona bunu verdin ki?" Oh hadi, onu gördün. Artık öksürmeye cesaret edebildiğini mi düşünüyorsun?" Shankaran Pillai'nin müshil kutusu, bugün dünyanın her yerinde esenlik arayanlar için satılan çözüm türünün simgesidir. "Guru" teriminin dört harfli bir kelime haline gelmesinin temel nedeni budur.

Ne yazık ki, kelimenin gerçek anlamını unuttuk. "Guru", kelimenin tam anlamıyla "karanlığı dağıtan" anlamına gelir. Gurunun işlevi, yaygın inanışın aksine, öğretmek, telkin etmek veya dönüştürmek değildir. Guru, duyusal algılarınızın ve psikolojik dramınızın ötesindeki boyutlara, şu anda algılayamadığınız boyutlara ışık tutmak için buradadır. Guru, temelde, varoluşunuzun doğasına ışık tutmak için buradadır.

Bugün dünyamızda moda olan birçok sahte ve tehlikeli derecede yanıltıcı öğreti var. "Anı yaşamak" da bunlardan biri. Varsayım şu ki, eğer istersen başka bir yerde olabilirsin. Bu nasıl mümkün olabilir? Şimdiki zaman, olabileceğiniz tek yerdir. Eğer yaşıyorsan, bu anı yaşıyorsun. Eğer ölürsen, bu anda ölürsün. Bu an sonsuzluktur. Ondan nasıl kaçacaksın,

denesen bile mi?

Şu anda sizin sorununuz, on yıl önce olanların acısını çekmeniz ve yarından sonraki gün olabileceklerin acısını çekmenizdir. Her ikisi de yaşayan gerçekler değildir. Onlar sadece hafızanızın ve hayal gücünüzün bir oyunudur. O halde bu, huzuru bulmak için zihninizi yok etmeniz gerektiği anlamına mı geliyor? Ne demek. Basitçe, onun sorumluluğunu üstlenmeniz gerektiği anlamına gelir. Zihniniz, milyonlarca yıllık evrimsel bir sürecin sonucu olan muazzam hafıza rezervlerini ve hayal gücünün inanılmaz olanaklarını taşır. İstediğiniz zaman kullanabilir ve istemediğiniz zaman bir kenara koyabilirseniz, zihin harika bir araç olabilir. Geçmişten kaçmak ve geleceği ihmal etmek, bu harika yeteneği küçümsemektir. Böylece "anda olmak" sakatlayıcı bir psikolojik kısıtlama haline gelir - varoluşsal gerçekliğimizi reddeder.

"Bir seferde yalnızca bir şey yap", bir başka popüler kendi kendine yardım sloganı haline geldi. Zihin olağanüstü, çok boyutlu bir makineyken, aynı anda birkaç aktivite seviyesini idare edebilen neden tek bir şey yapasınız ki? Zihni kullanmak ve sürmeyi öğrenmek yerine, neden onu yok etmek isteyesiniz ki? Zihinsel eylemin baş döndürücü sevincini bilebilecekken, neden gönüllü lahana davlumbazı için bir lobotomi tercih edesiniz?

Aşırı kullanım yoluyla klişe haline gelen diğer ifade ise "pozitif düşünme"dir. Aşırı basitleştirildiğinde ve hızlı bir mantra olarak kullanıldığında, pozitif düşünme gerçekliğinizi beyazlatmanın veya şekerle kaplamanın bir yolu haline gelir. Gerçek zamanlı bilgileri işleyemediğinizde ve psikolojik dramanızı kontrol edemediğinizde, "olumlu düşünmeyi" bir sakinleştirici olarak kullanırsınız. Başlangıçta, hayatınızı yeni bir güven ve iyimserlikle dolduruyor gibi görünebilir. Ama esasensınırlıdır. Uzun vadede, gerçekliğin bir kısmını inkar eder veya keserseniz, bu size orantısız bir yaşam perspektifi verir.

Sonra, insan refahını cennete ihraç etmek ve evrenin özünün sevgi olduğunu iddia etmek gibi eski bir iş var. Aşk bir insan olasılığıdır. Tazeleme kursuna ihtiyacınız varsa, köpeğinizden ders alabilirsiniz. O sevgi dolu! Aşkı bilmek için uzaya gitmenize gerek yok. Tüm bu çocukluk felsefeleri, varoluşun insan merkezli olduğu varsayımından gelir. Bu tek fikir bizi tüm duyularımızdan mahrum bıraktı ve tarih boyunca en insanlık dışı ve suçlardan bazılarını işlememize neden oldu. Bunlar bugüne kadar kendilerini sürdürmeye devam ediyor.

Bir guru olarak, öğretecek bir doktrinim, aktaracak bir felsefem, yayacak bir inancım yok. Ve bunun nedeni, başına bela olan tüm hastalıkların tek çözümüdür

İnsanlık kendini dönüştürmektir. Kendini dönüştürme, artımlı kendini geliştirme değildir. Kişisel dönüşüm, ahlaki veya etik ya da tutumsal veya davranışsal değişikliklerle değil, kim olduğumuzun sınırsız doğasını deneyimleyerek elde edilir. Kendini dönüştürme, eski kalıntılardan hiçbir şey ifade etmez. Hayatı algılama ve deneyimleme şeklinizde boyutsal bir değişimdir.

Bunu bilmek yogadır. Bunu somutlaştıran kişi bir yogidir. Sizi bu yönde yönlendiren kişi bir gurudur.

Bu kitaptaki amacım, neşeyi sürekli arkadaşınız haline getirmeye yardımcı olmaktır. Bunu gerçekleştirmek için bu kitap size bir vaaz değil, bir bilim sunuyor; bir öğreti değil, bir teknoloji; bir talimat değil, bir yol. Şimdi bu bilimi keşfetmeye, teknolojiyi çalıştırmaya, yolda yürümeye başlamanın zamanı geldi.

Bu yolculukta guru varış noktası değil, yol haritasıdır. İç boyut, keşfedilmemiş arazidir. Size yabancı olan bir araziyi keşfediyorsanız, tabelaların olması daha iyi değil mi? Kendi yolunu bulabilirsin, ama kim bilir, bu ömürler alabilir. Bilmediğiniz bir arazide olduğunuzda, yol tarifi almak mantıklıdır. Bir düzeyde, bir gurunun sahip olduğu tek şey budur - canlı bir yol haritası. GPS: Guru Yol Bulma Sistemi!

Ve bu yüzden o rezil dört harfli kelime var. İşleri senin için iki kat daha kolay hale getirmek için, sekiz yapayım dedim...

… Sadhguru
Belediyesi

# PART ONE



# Okuyucuya Bir Not

Bu tür bir kitaba yaklaşmanın birçok yolu vardır. Bunun bir yolu, kendin yap moduna kafa kafaya bir dalış yapmak için doğrudan uygulamaya dalmak olabilir. Ama sonra bu kitap bir kendi kendine yardım kılavuzu olduğunu iddia etmiyor. Güçlü bir pratik yönelimi var, ama bundan daha fazlası var.

Başka bir yol da teorikleştirmek olabilir. Ancak bu kitap bir burs alıştırması da değildir. Yogik incelemelerin hiçbirini bütünüyle okumadım. Hiç zorunda kalmadım. Ben içsel deneyimden geliyorum. Hayatımın son dönemlerinde, Patanjali'nin Yoga Sutralarından bazılarını, o önemli yoga metinlerini gözden geçirdiğimde, onların iç çekirdeğine belirli bir erişimim olduğunu fark ettim. Bunun nedeni, onlara teorik olarak değil, deneyimsel olarak yaklaşmamdır. Yoga gibi sofistike bir bilimi sadece doktrine indirgemek, onu kardiyovasküler bir egzersize dönüştürmek kadar trajiktir.

Ve böylece, bu kitap nihayet iki bölüme ayrıldı. İlk haritalararazi; ikincisi size gezinmeniz için bir yol sunar.

Bu bölümde okuyacağınız şey bir akademik uzmanlık göstergesi değildir. Bunun yerine, bu bölüm bir dizi temel içgörü sunmayı amaçlamaktadır - daha pratik odaklı ikinci bölümün mimarisinin üzerine inşa edildiği temeli veya ana kayayı atan içgörüler.

Bu içgörüler ilkeler veya öğretiler değildir. Ve kesinlikle değiller.sonuçlar. En iyi, sizden başka kimsenin yapamayacağı bir yolculuğun işaret direkleri olarak görülürler. Bunlar, otuz üç yıl önce yaşamı değiştiren bir deneyimden bu yana benim olan yüksek farkındalık durumunun bir sonucu olarak ortaya çıkan temel bakış açılarıdır.

Bölüm otobiyografik bir notla başlıyor. Bu, kitabın geri kalanını okumayı seçerseniz, tutacağınız yazar şirketi hakkında bir şeyler bilmeniz içindir! Bu bölüm daha sonra, kader, sorumluluk, esenlik ve hatta daha da önemlisi yoga gibi yaygın olarak kullanılan (ve yanlış kullanılan) bazı terimleri keşfederek, belirli temel fikirlerin incelenmesine dönüşüyor.

Bu bölümdeki bölümlerden biri bir sadhana ile kapanır. "Sadhana" kelimesi

Sanskritçe'de bir cihaz veya araç anlamına gelir. Bu keşif araçları, bir okuyucu olarak size bu sayfalarda tartışılan fikirleri eyleme geçirme ve içgörülerin sizin için işe yarayıp yaramadığını görme şansı sunar. (Bu sadhanalar İkinci Bölüm'de çok daha sık tekrarlanacaktır.)

İnsanlar bana sık sık "modern" bir guru gibi göründüğümü söylerler. Bu gözleme cevabım, ne modern ne de eski olduğum, ne yeni çağ ne de yaşlılık olduğumdur. Ben çağdaşım ve her guru her zaman böyle olmuştur. Sadece bilim adamları, uzmanlar ve ilahiyatçılar eski veya modern olma yeteneğine sahiptir. Felsefe veya inanç sistemi eski veya yeni olabilir. Ama gurular her zaman çağdaştır.

Bir guru, daha önce de söylediğim gibi, karanlığı dağıtan, sizin için kapıyı açan kişidir. Yarın senin için bir kapı açacağıma söz veriyorsam ya da dün bir başkası için açmışsam, bunun hiçbir önemi yoktur. Sadece bugün senin için bir kapı açarsam, bunun bir değeri olur.

Yani, gerçek zamansızdır, ancak teknoloji ve dil her zaman çağdaştır. Öyle olmasalardı, atılmayı hak ederlerdi. Ne kadar eski olursa olsun, hiçbir gelenek, alaka düzeyini yitirmişse, bir müze eserinden başka bir şey olarak yaşamayı hak etmez. Bu yüzden, bu kitapta eski bir teknolojiyi keşfedecek olsam da, aynı zamanda kusursuz bir şekilde son teknoloji olan bir teknolojidir.

Şahsen, yeni bir şey sunmakla ilgilenmiyorum. Ben sadece neyin doğru olduğuyla ilgileniyorum. Ama umarım bir sonraki bölüm size ikisinin birleştiği bazı anlar sunacaktır. Çünkü koşulların uygun olduğu kavşaklarda, bir içgörü içsel bir açıklıktan ifade edildiğinde ve doğru alıcı anında okuyucuyla buluştuğunda, asırlık bir gerçek patlayıcı bir şekilde simyaya dönüşür. Birdenbire, sanki tarihte ilk kez söylenmiş ve duyulmuş gibi taze, canlı, ışıltılı bir şekilde yeni.

# When I Lost My Sense

*O zaman ben bir erkektim*
*sadece tepeye çıktıÖldürmek*
*için zamanım olduğu içinAma*
*öldürmek için her şeyi yaptım*

*Ben ve Benim*

*Ben ve Benimki gittiTüm irademi*
*ve yeteneğimi kaybettiİşte*
*buradayım, boş bir kap*

*İlahi İradenin Kölesi*

*ve sonsuz beceri*

Mysore şehrinde bir gelenek var. Yapacak bir işiniz varsa, Chamundi Tepesi'ne çıkarsınız. Ve yapacak bir şeyiniz yoksa, Chamundi Tepesi'ne çıkarsınız. Eğer aşık olursan, Chamundi Tepesi'ne çıkarsın. Ve eğer aşktan düşersen, Chamundi Tepesi'ne çıkman gerekiyor.

Bir öğleden sonra, yapacak hiçbir şeyim yoktu ve yakın zamanda aşktan düşmüştüm, bu yüzden Chamundi Tepesi'ne çıktım.

Motosikletimi park ettim ve yokuş yukarı yolun yaklaşık üçte ikisinde bir kaya çıkıntısına oturdum. Bu benim "tefekkür kayam" idi. Bir süredir öyleydi. Mor bir dut ağacı ve bodur bir banyan, kaya yüzeyindeki derin bir çatlağa inatçı kökler bırakmıştı. Şehrin panoramik bir manzarası önümde açıldı.

O ana kadar, deneyimlerime göre, bedenim ve zihnim "ben" idi ve dünya "oradaydı". Ama birdenbire neyin ben olduğunu ve neyin ben olmadığını bilmiyordum. Gözlerim hala açıktı. Ama soluduğum hava, üzerinde oturduğum kaya, etrafımdaki atmosfer, her şey ben olmuştum. Ben olan her şeydim. Bilincim yerindeydi ama duyularımı kaybetmiştim. Duyuların ayrımcı doğası artık mevcut değildi. Ne kadar çok olursa, kulağa o kadar çılgınca gelecek çünkü olanlar tarif edilemezdi. Ben olan şey kelimenin tam anlamıyla her yerdeydi. Her şey tanımlanmış sınırların ötesinde patlıyordu; Her şey diğer her şeye patlıyordu. Mutlak mükemmelliğin boyutsuz birliğiydi.

Hayatım sadece o an, zarifçe kalıcı. Normal duyularıma döndüğümde, sanki sadece on dakika geçmiş gibi hissettim. Ama saatime bir göz attığımda saatin akşam yedi buçukta olduğunu anladım! Aradan dört buçuk saat geçmişti. Gözlerim açıktı, güneş batmıştı ve karanlıktı. Tamamen farkındaydım, ama o ana kadar kendim olarak düşündüğüm şey tamamen ortadan kaybolmuştu.

Hiçbir zaman gözü yaşlı biri olmadım. Ve yine de, burada, yirmi beş yaşında, Chamundi Tepesi'ndeki bir kayanın üzerindeydim, o kadar kendinden geçmiş bir şekilde delirmiştim ki, gözyaşlarım akıyordu ve tüm gömleğim ıslaktı!

Huzurlu ve mutlu olmak benim için hiçbir zaman sorun olmamıştı. Hayatımı yaşamıştım

istediğim gibi. Altmışlı yıllarda, Beatles ve bluejeans döneminde büyümüştüm, Avrupa felsefesi ve edebiyatından payıma düşeni okumuştum - Dostoyevski, Camus, Kafka ve benzerleri. Ama burada, hakkında hiçbir şey bilmediğim, hiç bilmediğim ya da hayal etmediğim tamamen yeni bir duyguyla -bir coşkuyla, bir mutlulukla- sırılsıklam olmuş tamamen farklı bir varoluş boyutuna patlıyordum. Şüpheci zihnimi buna uyguladığımda, aklımın bana söyleyebileceği tek şey, belki de rocker'ımdan ayrıldığımdı! Yine de o kadar güzeldi kionu kaybetmek istemediğimi biliyordum.

O öğleden sonra olanları hiçbir zaman tam olarak tarif edemedim. Belki de bunu ifade etmenin en iyi yolu, yukarı çıktığım ve aşağı inmediğimdir. Ben hiç sahip olmadım.



Güney Hindistan'da şirin bir prens kasabası olan Mysore'da doğdum, sarayları ve bahçeleriyle tanınan eski bir başkent. Babam doktordu, annem ev hanımıydı. Dört kardeşin en küçüğüydüm.

Okul beni sıkıyordu. Sınıfta oturmayı imkansız buluyordum çünkü öğretmenlerin hayatları için hiçbir şey ifade etmeyen bir şey hakkında konuştuklarını görebiliyordum. Her gün, dört yaşında bir çocuk olarak, sabahları okula giderken bana eşlik eden hizmetçime, beni kapıya bırakması ve binaya girmemesi talimatını verdim. O gider gitmez, inanılmaz bir yaşam çeşitliliği ile patlayan yakındaki kanyona doğru koşardım. Babamın ecza dolabından aldığım şişelerde böcek, kurbağa yavruları ve yılanlardan oluşan geniş bir kişisel hayvanat bahçesi biriktirmeye başladım. Birkaç ay sonra, ailem okula gitmediğimi keşfettiklerinde, biyolojik keşiflerimden hiç etkilenmemiş görünüyorlardı. Kanyona yaptığım keşif gezileri, bir yağmur suyu kanalında dolaşarak reddedildi. Sık sık olduğum gibi, sıkıcı ve hayal gücünden yoksun bir yetişkin dünyası olarak gördüğüm şey tarafından engellendim, dikkatimi başka bir yere çevirdim ve yapacak başka bir şey buldum.

Daha sonraki yıllarda günlerimi ormanda dolaşarak, yılan yakalayarak, balık tutarak, trekking yaparak ve ağaçlara tırmanarak geçirmeyi tercih ettim. Sık sık büyük bir ağacın en üst dalına öğle yemeği kutum ve su şişemle tırmanırdım. Dalların sallanma hareketi beni trans benzeri bir duruma götürürdü, burada uyuyordum ama aynı zamanda uyanıktım. Bu ağaçta tüm zaman algımı kaybederdim. Yapardım

Sabah saat dokuzdan akşam dört buçuğa kadar, zil çaldığında ve okul bittiğinde orada tünemiş olun. Çok sonra, bilmeden fark ettim kiHayatımın bu aşamasında meditatif hale geliyordum. Daha sonra, insanlara meditasyon yapmaları için ilk talimat verdiğimde, bu her zaman meditasyonları sallıyordu. Tabii ki, bu noktada "meditasyon" kelimesini bile duymamıştım. Ağaçların beni uyku ve uyanıklığın ötesinde bir duruma getirme şeklini sevdim.

Sınıfı sıkıcı buluyordum ama diğer her şeyle ilgileniyordum - dünyanın nasıl yapıldığı, toprağın fiziksel arazisi, insanların nasıl yaşadığı. Kırsaldaki çamurlu yollarda bisikletimle gider, günde en az otuz beş kilometre yol yapardım. Eve geldiğimde, çamur ve toz katmanlarıyla kaplanmış olurdum. Özellikle seyahat ettiğim arazinin zihinsel haritalarını çıkarmaktan keyif aldım. Yalnız kaldığımda gözlerimi kapatabilir ve o öğleden sonra gördüğüm tüm manzarayı yeniden çizebilirdim - her bir kayayı, her bir çıkıntıyı, her bir ağacı. Farklı mevsimlerden, toprağın nasıl değiştiğinden, sürüldüğünde, ekinler çimlenmeye başladığında büyülendim. Beni Thomas Hardy'nin çalışmalarına çeken şey buydu: sayfalarca süren İngiliz manzarası tasvirleri. Etrafımdaki dünya için de kafamda aynı şeyi yapıyordum. Bugün bile kafamda bir video gibi. İstersem her şeyi, gözlemlediğim o yılları ve yılları canlı bir netlikle yeniden oynatabilirim.

Ben inatçı bir şüpheciydim. Beş yaşındayken bile, ailem tapınağa gittiğinde, sorularım vardı - bir sürü soru. Tanrı kimdir? O nerede? Orada mı? Yukarı nerede? Birkaç yıl sonra, daha da fazla sorum vardı. Okulda, gezegenin yuvarlak olduğunu söylediler. Ama eğer gezegen yuvarlaksa, hangi yolun yukarı olduğunu nasıl bilebilirdi? Kimse bu sorulara cevap vermeyi başaramadı, bu yüzden tapınağa hiç girmedim. Bu, beni dışarıdaki ayakkabı görevlisinin gözetimine bırakmak zorunda kaldıkları anlamına geliyordu. Görevli beni mengene benzeri bir tutuşla kolumdan tuttu, işini yaparken beni onunla birlikte çekti ve çekiştirdi. Öbür tarafa bakarsa gitmiş olacağımı biliyordu! Hayatımın ilerleyen dönemlerinde, restoranlardan çıkan insanların her zaman tapınaklardan çıkanlardan daha neşeli yüzleri olduğunu fark etmekten kendimi alamadım. Bu benim ilgimi çekti.

Yine de, şüpheci olsam da, ben de bu etiketle hiç özdeşleşmedim. Her şey hakkında bir sürü sorum vardı ama hiçbir zaman bir sonuca varma ihtiyacı hissetmedim. Hiçbir şey hakkında hiçbir şey bilmediğimi çok erken fark ettim. Bu, etrafımdaki her şeye çok büyük bir dikkat gösterdiğim anlamına geliyordu. Biri bana bir bardak su verdiğinde, durmadan ona bakardım. Bir yaprak aldıysam, ona da durmadan baktım. Bütün gece karanlığa baktım. Bir çakıl taşına baksaydım, görüntü zihnimde sonsuz bir şekilde dönerdi, bu yüzden her şeyini bilirdim.

tahıl, her açıdan.

Dilin insanlar tarafından tasarlanmış bir komplodan başka bir şey olmadığını da gördüm. Biri konuştuğunda, sadece ses çıkardığını fark ettim ve anlamları ben uyduruyordum. Bu yüzden anlamlar uydurmayı bıraktım ve sesler çok eğlenceli hale geldi. Ağızlarından desenler fışkırdığını görebiliyordum. Eğer bakmaya devam edersem, kişi sadece parçalanır ve bir enerji damlasına dönüşürdü. Sonra geriye kalan tek şey kalıplardı!

Bu mutlak sınırsız cehalet durumunda, hemen hemen her şey dikkatimi çekebilirdi. Sevgili babam, bir hekim olarak, psikiyatrik değerlendirmeye ihtiyacım olduğunu düşünmeye başladı. Onun sözleriyle, "Bu çocuk her zaman gözünü kırpmadan bir şeye bakıyor. Onu kaybetti!" Dünyanın "Bilmiyorum" halinin büyüklüğünü fark etmemesi bana her zaman tuhaf gelmiştir. Bu durumu inanç ve varsayımlarla yok edenler, çok büyük bir olasılığı, bilme olanağını tamamen gözden kaçırırlar. "Bilmiyorum"un bir kapı olduğunu, aramaya ve bilmeye açılan tek kapı olduğunu unutuyorlar.

Annem öğretmenlerime dikkat etmemi söyledi. Ve yaptım. Onlara başka hiçbir yerde göremeyecekleri türden bir ilgi gösterdim! Ne dedikleri hakkında hiçbir fikrim yoktu, ama derse katıldığım durumlarda, onlara sarsılmaz ve yoğun bir şekilde baktım. Bazı nedenlerden dolayı, bu özelliği özellikle sevimli bulmadılar. Belirli bir öğretmen benden bir yanıt almak için mümkün olan her şeyi yaptı. Ama sessiz ve suskun kaldığımda, beni omzumdan yakaladı ve şiddetle sarstı. "Ya ilahi olan sensin ya da şeytan," dedi. "Ve sanırım sen ikincisisin!" diye ekledi.

Özellikle hakarete uğramadım. O ana kadar etrafımdaki her şeye, bir kum tanesinden evrene kadar, bir merak duygusuyla yaklaşmıştım. Ancak bu karmaşık sorular ağında her zaman kesin olan bir şey vardı ve o da "ben"di. Ancak öğretmenimin patlaması başka bir sorgulama hattını tetikledi. Ben kimdim? İnsan, ilahi, şeytan, ne? Öğrenmek için kendime bakmaya çalıştım. İşe yaramadı. Bu yüzden gözlerimi kapattım ve öğrenmeye çalıştım. Dakikalar saatlere döndü ve gözlerim kapalı oturmaya devam ettim.

Gözlerim açık olduğunda, her şey ilgimi çekiyordu - bir karınca, bir yaprak, bulutlar, çiçekler, karanlık, hemen hemen her şey. Ama hayret verici bir şekilde, gözlerim kapalıyken dikkatimi çeken daha da fazla şey olduğunu fark ettim - vücudun nabzının nasıl attığı, farklı organların çalışma şekli, kişinin iç enerjisinin hareket ettiği çeşitli kanallar, anatominin hizalanma şekli, sınırların dış dünyayla sınırlı olduğu gerçeği. Bu alıştırma açıldı

benden önce insan olmanın tüm mekaniği. Beni "bu" ya da "o" olduğuma dair basit bir cevaba yönlendirmek yerine, yavaş yavaş, eğer istekli olsaydım, her şey olabileceğimin farkına varmamı sağladı. Herhangi bir sonuca varmakla ilgili değildi. "Ben"in kesinliği bile, insan olmanın ne olduğuna dair daha derin bir duygu açılmaya başladığında çöktü. Kendimi özerk bir insan olarak bildiğim için, bu egzersiz beni eritti. Belirsiz bir varlık oldum.

Tüm vahşi yollarıma rağmen, garip bir şekilde disiplinli bir şekilde yapmayı başardığım tek şey yoga pratiğimdi. On iki yaşındayken bir yaz tatili başladı. Biz bir grup kuzen her yıl büyükbabamın atalarının evinde buluşurduk. Arka bahçede 150 metreden daha derin eski bir kuyu vardı. Kızlar saklambaç oynarken, usboys tarafından oynanan normal oyun kuyuya atlamak ve sonra tekrar tırmanmaktı. Hem aşağı atlamak hem de yukarı tırmanmak bir meydan okumaydı. Düzgün bir şekilde yapmadıysanız, beyniniz duvarda bir leke haline gelebilir. Sen yukarı çıkarken hiç basamak yoktu; Sadece kaya yüzeyine tutunmanız ve kendinizi pençelemeniz gerekiyordu. Tırnaklarınız genellikle aşırı basınçtan kanar. Çocuklardan sadece birkaçı bunu yapabilirdi. Ben de onlardan biriydim ve bu konuda oldukça iyiydim.

Bir gün yetmiş yaşını aşmış bir adam ortaya çıktı. Bir süre bizi izledi. Tek kelime etmeden kuyuya atladı. Bittiğini düşündük. Ama benden daha hızlı çıktı. Gururumu bir kenara bıraktım ve ona tek bir soru sordum: Nasıl? "Gel, yoga öğren," dedi yaşlı adam.

Onu bir köpek yavrusu gibi takip ettim. Ve bu şekilde Malladihalli Swami'nin (bu yaşlı adam olarak biliniyordu) öğrencisi oldum ve yogaya başladım. Geçmişte, beni her sabah uyandırmak bir aile projesiydi. Ailem beni yatakta oturtmaya çalışırdı; Omurgalanır ve tekrar uykuya dalardım. Annem bana diş fırçamı verirdi; Ağzıma sokar ve uykuya dalardım. Çaresizlik içinde beni banyoya iterdi; Hemen tekrar uykuya dalardım. Ama yogaya başladıktan üç ay sonra, bedenim bugün bile olduğu gibi, dışarıdan herhangi bir uyarı olmadan sabahın üçünde uyanmaya başladı. Uyandıktan sonra, nerede ve hangi durumda olursam olayım, tek bir gün ara vermeden uygulamalarım basitçe gerçekleşecekti. Angamardana (sinirleri ve uzuvları güçlendiren bir fiziksel yoga sistemi) adı verilen bu basit yoga, beni fiziksel ve zihinsel olarak herhangi bir insan grubunda kesinlikle ayırdı. Ama hepsi bu kadar. Ya da öyle olduğuna inandım.

Zamanla, yapılandırılmış eğitime olan tüm inancımı kaybettim. Sinizm değildi. İçimde beni her şeye dahil edecek kadar lezzet ve hayat vardı. Ama benim baskın

Bu yaşta bile kalite netlikti. Bana öğretilen hiçbir şeyde aktif olarak tutarsızlıklar veya boşluklar aramıyordum. Onları yeni gördüm. Hayatımda hiç bir şey aramadım. Sadece bakıyorum. Ve şimdi insanlara öğretmeye çalıştığım şey bu: eğer gerçekten maneviyatı bilmek istiyorsanız, hiçbir şey aramayın. İnsanlar maneviyatın Tanrı'yı, gerçeği veya nihai olanı aramakla ilgili olduğunu düşünür. Sorun, ne aradığınızı zaten tanımlamış olmanızdır. Önemli olan aramanızın nesnesi değildir; bakma yetisidir. Sebepsiz basitçe bakma yeteneği bugün dünyada eksik. Herkes her şeye anlam yüklemek isteyen psikolojik bir yaratıktır. Aramak, bir şey aramakla ilgili değildir. Bu, algınızı, görme yeteneğinizi geliştirmekle ilgilidir.

Liseden sonra Mysore Üniversitesi Kütüphanesi'nde kendi kendine çalışma programına başladım. Sabah dokuzda oraya ilk gelen bendim ve gece sekiz buçukta dışarı çıkarılan son kişi bendim. Kahvaltı ve akşam yemeği arasında tek geçim kaynağım kitaplardı. Her zaman açgözlü olmama rağmen, bir yıl boyunca öğle yemeğini atladım. Homeros'tan Popular Mechanics'e, Kafka'dan Kalidasa'ya, Dante'den Dennis'e kadar çok şey okudum. O bir yıldan daha bilgili, ama her zamankinden daha fazla soruyla çıktım.

Annemin gözyaşları beni isteksizce Mysore Üniversitesi'ne İngiliz edebiyatı öğrencisi olarak kaydolmaya zorladı. Ama her zaman etrafımda karanlık bir hale gibi milyarlarca soru bulutunu taşımaya devam ettim. Ne kütüphane ne de profesörlerim onu ortadan kaldıramadı. Bir kez daha, zamanımın çoğunu sınıfın içinde değil, dışında geçirdim. Sınıfta olan tek şeyin notaların dikte edilmesi olduğunu fark ettim ve kesinlikle bir stenograf olmayı planlamıyordum! Bir keresinde bir öğretim görevlisinden notlarını bana vermesini istedim, böylece fotokopilerini çekebildim; Dikte etme zahmetinden ve beni katılma zahmetinden kurtarırdı. Sonunda, tüm öğretmenlerle anlaştım (sınıfta olmadıkları için çok mutluydular). Ayın her günü beni sınıfta var olarak işaretlerlerdi. Ayın son günü katılım kaydedildi. O gün içeri girerdim ve pazarlığın kendi paylarına düşeni yerine getirdiklerinden emin olurdum!

Bir grubumuz kampüs arazisindeki büyük bir banyan ağacının altında buluşmaya başladık. Birisi ona Banyan Tree Club adını verdi ve etiket kaldı. Kulübün bir sloganı vardı: "Bunu eğlenmek için yapıyoruz." Motosikletlerimizle ağacın altında toplanır ve Jawa motosikletlerinin nasıl olduğundan daha hızlı gitmesini sağlamaktan dünyayı nasıl daha iyi bir yer haline getireceğimize kadar çeşitli konularda saatlerce konuşurduk. Tabii ki, hiçbir zaman motosikletlerimizden inmeyecektik. Bu saygısızlık olurdu!

Üniversiteyi bitirdiğimde, ülkenin her yerine bisikletle gitmiştim. Başlangıçta Güney Hindistan'ı bisikletimle gezdim. Daha sonra motosikletimle tüm ülkeyi çaprazlama geçtim. O zaman ulusal sınırları geçmek doğaldı. Ancak Hindistan-Nepal sınırına ulaştığımda, motosiklet ruhsatımın ve ehliyetimin yeterli olmadığı söylendi. Daha fazla kağıda ihtiyacım vardı. Ondan sonra, bir şekilde motosikletimle dünyayı dolaşacak kadar para kazanmak hayalim haline geldi. Bu sadece yolculuk tutkusu değildi. Gerçek şu ki huzursuzdum. Bir şey bilmek istedim. Ne olduğunu bilmiyordum ve onu almak için nereye gitmem gerektiğini bilmiyordum. Ama en içteki varlığımda, daha fazlasını istediğimi biliyordum.

Kendimi hiçbir zaman özellikle dürtüsel olarak görmedim; Ben sadece hayat odaklıydım. Eylemlerimin sonuçlarını ölçtüm; Sadece ne kadar tehlikeli olurlarsa, beni o kadar çok cezbettiler. Bir keresinde biri bana koruyucu meleğimin çok iyi olması ve sürekli fazla mesai yapması gerektiğini söyledi! İçimde her zaman sınırı test etmeye, sınırı geçmeye olan özlem vardı. Ne ve neden benim için hiçbir zaman soru olmadı. Tek soru nasıldı. Şimdi geriye dönüp baktığımda, hayatta ne olmak istediğimi hiç düşünmediğimi fark ediyorum. Sadece hayatımı nasıl yaşamak istediğimi düşündüm. Ve "nasıl"ın sadece içimde ve benim tarafımdan belirlenebileceğini biliyordum.

O zamanlar kümes hayvancılığında büyük bir patlama oldu. Sınırsız, amaçsız seyahat arzumu finanse etmek için biraz para kazanmak istedim. Ben de içine girdim. Babam dedi ki, "İnsanlara ne anlatacağım? Oğlumun tavuk yetiştirdiğini mi?" Ama ben kümes hayvanı çiftliğimi kurdum ve tek başıma, sıfırdan inşa ettim. İş başladı. Karlar gelmeye başladı. Her sabah dört saatimi işe ayırdım. Günün geri kalanı okumak ve yazmakşiir yazmak, kuyuda yüzmek, meditasyon yapmak, büyük bir banyan ağacının üzerinde hayal kurmakla geçti.

Başarı beni maceracı yaptı. Babam her zaman herkesin oğullarının mühendis olmasına, sanayici olmasına, kamu hizmetine girmesine ya da Amerika'ya gitmesine hayıflanırdı. Ve her yerde tanıştığım herkes - arkadaşlarım, akrabalarım, eski okul ve üniversite öğretmenlerim - "Ah, hayatında bir şeyler yapacağını düşündük, ama sadece boşa harcıyorsun" dedi.

Meydan okumayı üstlendim. İnşaat mühendisi bir arkadaşımla ortak olarak inşaat işine girdim. Beş yıl içinde, Mysore'un önde gelen özel müteahhitleri arasında büyük bir inşaat şirketi haline geldik. Babam inanamadı ve çok sevindi.

Coşkulu ve emin adımlarla ilerliyordum, adrenalin yüklüydüm ve meydan okumak için can atıyordum. Yaptığınız her şey başarılı olduğunda, buna inanmaya başlama eğilimindesinizdir

Gezegenler sizin etrafınızda döner, güneşin değil!

Eylül 1982'de Çek motosikletime binip Chamundi Tepesi'ne çıkmaya karar verdiğim o uğursuz öğleden sonra ben de böyle bir genç adamdım.

O zaman hayatımın bir daha asla eskisi gibi olmayacağına dair hiçbir fikrim yoktu.



Daha sonra, arkadaşlarımla o gün dağda olanlar hakkında konuşmaya çalıştığımda, tek sorabilecekleri şuydu: "Bir şey içtin mi? Bir şey mi patlattın?" Hayatımda birdenbire patlayan bu yeni boyut hakkında benden bile daha bilgisizdiler.

Ne anlama geldiğini işlemeye başlamadan önce bile, deneyim geri döndü. Bir hafta sonraydı. Ailemle birlikte yemek masasında oturuyordum. İki dakika sürdüğünü sanıyordum ama yedi saat oldu. Orada oturuyordum, tamamen farkındaydım, ancak kendim olarak bildiğim "ben" artık orada değildi; diğer her şeydi. Ve zaman tersine döndü.

Ailemin çeşitli üyelerinin omzuma dokunduğunu, ne olduğunu sorduklarını ve yemeğimi yemem için beni teşvik ettiklerini hatırlıyorum. Sadece elimi kaldırdım ve gitmelerini istedim. O zamana kadar garip yollarıma alışmışlardı. Beni yalnız bıraktılar. "Normal" duyularıma döndüğümde saat neredeyse sabahın on dördüydü.

Deneyim daha sık gerçekleşmeye başladı. Olay gerçekleştiğinde ne yedim ne de saatlerce uyudum. Sadece tek bir noktaya kök salmış oturdum. Bir keresinde, deneyim on üç güne kadar sürdü. Her şey başladığında bir köydeydim - bu ezici ve tarif edilemez durgunluk ve coşku hali. Köylüler etrafımda toplandılar ve birbirlerine fısıldamaya başladılar, "Ah, o samadhi'de olmalı" (Hint manevi geleneklerinde iyi belgelenmiş, bedenin ötesinde olmanın mutlu bir hali). Hindistan, olduğu gibi, onların mirasçısı olduğu geleneksel bir maneviyat anlayışı vardı ki, mavi kot kaplı beynimle hiçbir fikrim yoktu. O durumdan çıktığımda, biri etrafıma bir çelenk koymak istedi. Bir başkası ayaklarıma dokunmak istedi. Çılgıncaydı; Kimsenin bana bunu yapmak isteyeceğine inanamıyordum.

Başka bir gün öğle yemeği yiyordum. Ağzıma bir lokma yiyecek koydum ve aniden patladı. O anda, insan sindiriminin mucizevi simyasını deneyimleyebildim - dışsal bir maddenin, bir

gezegenin bir parçası, benim bir parçam haline geliyordu. Hepimiz bunu entelektüel olarak biliyoruz - gezegenin bir kısmı bizi besliyor ve bedenlerimiz de bir gün bizi ayakta tutan aynı toprağa geri dönüyor. Ancak bilgi deneyimsel olarak ortaya çıktığında, kim olduğuma dair temel bakış açımı değiştirdi. Gezegen de dahil olmak üzere etrafımdaki her şeyle olan ilişkim boyutsal bir değişim geçirdi.

Her birimizin içinde, bir parça ekmeği ya da bir elmayı tek bir öğleden sonra insan vücuduna dönüştürebilen o olağanüstü zekanın farkına vardım. Küçük bir başarı değil! Yaratılışın kaynağı olan bu zekaya bilinçli olarak dokunmaya başladığımda, etrafımda açıklanamaz gibi görünen olaylar meydana gelmeye başladı. Dokunduğum şeyler bir şekilde dönüştü. İnsanlar bana bakar ve gözyaşlarına boğulurdu. Birçoğu, sadece bana bakarak fiziksel ve zihinsel ıstırap koşullarından kurtulduklarını iddia etti. Normal tıbbi bakımdan çıkmam aylarca sürecek olan birkaç saatlik koşullarda kendimi iyileşmiş buldum. Ancak, tüm bunlara çok az önem verdim.

Dış ve iç gerçekliğimi oldukça dramatik bir şekilde dönüştürme yeteneği, içimde ve çevremde bugüne kadar devam etti. Bu, bilinçli olarak başarmaya çalıştığım bir şey değil. Sadece, buradaki varlığımızın temeli olan zekanın bu daha derin boyutuyla bir kez temasa geçildiğinde, hayat oldukça doğal bir şekilde mucizevi hale gelir.

Yaklaşık altı ila sekiz hafta içinde, bu inanılmaz deneyim yaşayan bir gerçeklik haline geldi. Bu süre zarfında benimle ilgili her şey dramatik bir şekilde değişti. Fiziksel görünüşüm - gözlerimin şekli, yürüyüşüm, sesim, vücudumun hizası - o kadar sert bir şekilde değişmeye başladı ki, etrafımdaki insanlar da fark etmeye başladı.

İçimde olup bitenler daha da olağanüstüydü. Altı hafta içinde, büyük bir hafıza seli indi - kelimenin tam anlamıyla, hafıza ömürleri. Artık içimde tek bir anda milyonlarca farklı şeyin olduğunun farkındaydım. Bir kaleydoskop gibiydi. Mantıksal zihnim bana bunların hiçbirinin doğru olamayacağını söyledi. İçimde gördüğüm şey gün ışığından daha netti. Ama gizliden gizliye yanıldığını umuyorum. Kendimi her zaman zeki bir genç adam olarak görmüştüm. Birdenbire hiçbir şeyden haberi olmayan genç bir aptal gibi göründüm ve bu şaşkınlık kabullenemeyeceğim bir şeydi. Ama üzüntü içinde, hafızamın bana söylediği her şeyin doğru olduğunu fark ettim.

Bu zamana kadar, hayatımda olan hiçbir şeyi kabul etmeyi tamamen reddetmiştim

rasyonel ve mantıklı bir çerçeveye sığmaz. Yavaş yavaş, nihai zekanın hayat olduğunu anlamaya başladım. İnsan aklı, hayatta kalmayı sağlayan sadece akıllılıktır. Ama gerçek zeka sadece hayat ve hayattır ve hayatın kaynağıdır. Başka bir şey değil.

Dünyaya, ilahi olanın sevgi olduğu, ilahi olanın şefkat olduğu söylendi. Ama yaratılışa dikkat ederseniz, ilahi olanın ya da yaratılışın kaynağı her neyse, her şeyden önce hayal edebileceğiniz en yüksek zeka olduğunu fark edersiniz. Her birimizin içinde titreşen bu çok güçlü zekaya dokunmaya çalışmak yerine, belirli durumlarda yararlı olan, ancak esasen sınırlı olan mantıksal zekamızı kullanmayı tercih ediyoruz.

Ayrıca başkalarının duygularına karşı artan bir duyarlılık yaşamaya başladım. Bazen sokakta bilinmeyen bir kişinin keder halindeki görüntüsü bile beni ağlatabilir. Ben buradayken, insanoğlunun katlanabileceği sefalet durumlarına inanamıyordum, hiçbir sebep yokken sadece kendinden geçiyordum.

Başıma gelenlerin "manevi" bir şey olduğunu anlamam biraz zaman aldı. Kutsal geleneklerin ve kutsal yazıların nihai deneyim olarak övdüğü şeyin başıma geldiğini anlamaya başladım; Aslında, bir insanın başına gelebilecek en güzel şeyi yaşıyordum.

An be an vücudumdaki her hücre isimsiz coşkularla patlıyordu. Şu anda insanlar çocukluğu yüceltiyorlar çünkü bir çocuk sebepsiz yere gülüp mutlu olabiliyor. Ama gördüm ki insanın yetişkinliğinde de kendinden geçmiş olması mümkün. Bu her insan için mümkündür çünkü deneyimleyebileceğimiz her şey içimizden gerçekleşir.

Görünüşümdeki fiziksel dönüşümün aslında tüm iç oluşumumun yeniden düzenlenmesi olduğunu fark etmeye başladım. On iki yaşımdan beri temel bir dizi fiziksel duruş veya hatha yoga yapıyordum. Bu on üç küsur yıllık yoga bu dönemde meyve verdi. Yoga esasen vücudu daha yüksek bir amaca hizmet edecek şekilde yeniden yaratmanın bir yoludur. İnsan vücudu bir et ve kan parçası olarak ya da yaratılışın kaynağı olarak işlev görebilir.

İnsanı ilahi olana dönüştürmek için bütün bir teknoloji var. İnsan omurgası sadece kemiklerin kötü bir düzenlemesi değildir; evrenin tam eksenidir. Bu sadece sisteminizi nasıl yeniden düzenlediğinize bağlıdır. Benim durumumda, fiziksel olarak yoğun bir insan olmaktan, vücudumu sanki hiç orada değilmiş gibi taşımayı öğrendim. Fiziksel olarak çok rahatladı. Daha önce, tüm bu yoğunluk benim içimdeydi.

beden. İnsanlar bir odaya girdiğimde bunun bir eylem anlamına geldiğini hissedebiliyordu. Ama şimdi vücudumu farklı bir şekilde taşımayı öğrendim.

Ve işte o zaman yaşadığım bu deneyimin aslında yoga olduğunu fark ettim. Varoluşla birleşme, tüm yaşamla birlik, sınırsızlık deneyimi yogaydı. Her gün uyguladığım basit yoga duruşları veya asanalar fiziksel uygunlukla ilgiliydi, ya da ben öyle düşündüm. Ama Chamundi Tepesi'ndeki bu deneyimden sonra, yaptığım şeyin aslında beni fiziksel olanın çok ötesinde bir boyuta götürebilecek bir süreç olduğunu fark ettim. İşte bu yüzden insanlara şunu söylüyorum: Yanlış nedenlerle yogaya başlasanız bile, yine de işe yarıyor!

Her insanın içinde sınırları sevmeyen, sınırsız olmayı arzulayan bir şey vardır. İnsan doğası öyle ki, her zaman şu anda olduğumuzdan daha fazlası olmayı arzularız. Ne kadar başarılı olursak olalım, yine de daha fazlası olmak istiyoruz. Buna sadece yakından baksaydık, bu özlemin daha fazlası için olmadığını fark ederdik; Bu özlem herkes içindir. Hepimiz sonsuz olmak istiyoruz. Tek sorun, taksitler halinde arıyor olmamız.

Beş fite beş fitlik bir hücrede kilitli kaldığınızı hayal edin. Ne kadar rahat olursa olsun, ondan kurtulmayı çok istersiniz. Ertesi gün, on metreye on fitlik daha büyük bir hücreye bırakılırsanız, bir süreliğine kendinizi harika hissedersiniz, ancak kısa süre sonra bu sınırı aşmak için aynı özlem geri dönerdi. Ne kadar büyük bir sınır koyarsak koyalım, onun bilincine vardığınız an, onu kırma özlemi içgüdüseldir. Doğu'da, bu özlem kültürel olarak tüm insan faaliyetinin ve çabasının en yüksek hedefi olarak kabul edilmiştir. Özgürlük - ya da mukti ya da moksha - her insandaki doğal özlem ve nihai varış noktamız olarak görülür. Sadece bunun bilincinde olmadığımız içingüç, para, sevgi ya da bilgi elde etme yoluyla taksitler halinde yerine getirmeye çalışırız. Ya da günümüzün diğer büyük eğlencesi olan alışveriş yoluyla!

İnsan arzusunun belirli bir şey için olmadığını, sadece sınırsız bir şekilde genişlemek için olduğunu anladığım an, içimde belirli bir netlik yükseldi. Herkesin bunu yapabileceğini gördüğümde, bunu paylaşmak istemek doğal geldi. O zamandan beri bütün amacım, bu deneyimi bir şekilde diğer insanlara da bulaştırmak, onları, bu neşe, özgürlük, sınırsızlık durumunun, yaşamın doğal köpürmesinin önünde durmadıkça onlardan esirgenemeyeceği gerçeğine uyandırmaktı.

Chamundi Tepesi'ndeki o öğleden sonra beri benim olan bu kendinden geçmiş esenlik durumu ne uzak bir olasılık ne de boş bir hayal. İsteyenler için yaşayan bir gerçekliktir. Her insanın doğuştan gelen hakkıdır.

# The Way Out Is In

Şimdiye kadar hayatınızda yaptığınız her şey tek bir şeyin peşinde oldu. İster bir kariyer arayın, ister bir iş kurun, ister para kazanın ya da bir aile kurun, bunun nedeni her zaman tek bir basit şey istemenizdi: neşe.

Ama yol boyunca bir yerlerde hayat karmaşıklaştı. Bu gezegende başka bir yaratık olarak doğmuş olsaydınız, çok basit olurdu. İhtiyaçlarınız sadece fiziksel olurdu. Dolu bir mide, harika bir güne eşdeğer olurdu. Köpeğinize veya kedinize bir göz atın: Mideleri dolduğu anda oldukça huzurludurlar.

Ama bu dünyaya bir insan olarak geldiğinizde, her şey değişir. Boş mide bir sorundur: açlık. Ama dolu bir mide? Yüz sorun! Hayatta kalmamız söz konusu olduğunda, hayatımızda büyük bir sorundur. Ama ilgilenildiği an, hiçbir şey ifade etmiyor gibi görünüyor. Her nasılsa, bir insan için hayat hayatta kalmakla bitmiyor gibi görünüyor; Hayat hayatta kalmakla başlar.

Bugün, bir nesil olarak, hayatta kalma sürecimiz daha önce hiç olmadığı kadar iyi organize edilmiştir. Bir süpermarkete gidebilir ve tüm yıl boyunca ihtiyacınız olan her şeyi satın alabilirsiniz. Evinizden bile çıkmadan yapabilirsiniz! İnsanlık tarihinde daha önce hiç böyle bir şey mümkün olmamıştı. Yüz yıl önce kraliyetin bile karşılayamayacağı şeyler ortalama bir vatandaş tarafından erişilebilir. Biz, bu gezegende şimdiye kadar yaşamış en rahat nesiliz. Sorun şu ki, kesinlikle en neşeli, en sevgi dolu ya da en huzurlu değiliz.

Bu neden böyle? Dış ortamı düzeltmek için elimizden gelenin en iyisini yaptık. Daha fazla düzeltirsek, geriye hiçbir gezegen kalmayacak! Ama yine de bin yıl önceki atalarımızdan daha mutlu değiliz. Çalışmıyorsa, neyin yanlış olduğuna bakmanın zamanı gelmedi mi? Bin yıldır işe yaramayan bir şeyi yapmaya nasıl devam edebiliriz? Daha ne kadar planlarla yaşayacağız

Belli ki sözlerini yerine getirmediler mi?

Bir paradigma değişiminin zamanı geldi.



Tek bir soruyla başlayalım: Neyi iyi oluş hali olarak görüyoruz?

Çok basit bir şekilde, esenlik sadece içindeki derin bir hoşluk duygusudur. Vücudunuz hoş hissediyorsa, buna sağlık diyoruz. Eğer çok hoş bir hal alırsa buna zevk diyoruz. Zihniniz hoş hale gelirse, buna huzur diyoruz. Eğer çok hoş bir hal alırsa, buna neşe diyoruz. Duygularınız hoş hale gelirse, buna aşk diyoruz. Eğer çok hoş olurlarsa, buna şefkat diyoruz. Yaşam enerjileriniz hoş hale gelirse, buna mutluluk diyoruz. Çok hoş hale gelirlerse, buna ecstasy diyoruz. Aradığınız tek şey bu: içinizde ve dışınızda hoşluk. Hoşluk içinde olduğunda, buna barış, neşe, mutluluk denir. Çevreniz hoş hale geldiğinde, markalaşmış bir başarı elde eder. Bunların hiçbiriyle ilgilenmiyorsanız ve cennete gitmek istiyorsanız, ne arıyorsunuz? Sadece başka bir dünya başarısı! Bu nedenle, esasen tüm insan deneyimi, yalnızca değişen derecelerde bir hoşluk ve tatsızlık meselesidir.

Fakat hayatınızda kaç kez bütün bir günü mutlu bir şekilde yaşadınız - tek bir endişe, ajitasyon, tahriş veya stres anı olmadan? Yirmi dört saat boyunca kaç kez mutlak ve mutlak bir hoşluk içinde yaşadınız? En son ne zaman başına geldi?

Şaşırtıcı olan şu ki, bu gezegendeki çoğu insan için tek bir gün bile tam olarak istedikleri gibi olmadı! Tabii ki, hiç kimse yoktursevinç, huzur, hatta mutluluğu deneyimlemedi, ama her zaman geçicidir. Bunu sürdüremiyorlar. Oraya ulaşmayı başarırlar ama çökmeye devam eder. Ve çökmesi için dünyayı sarsan hiçbir şeyin olması gerekmiyor. En basit şeyler insanların dengesini bozar, katilin dışına çıkarır.

Bu böyle. Bugün dışarı çıkıyorsunuz ve biri size dünyanın en güzel insanı olduğunuzu söylüyor: dokuzuncu bulutun üzerinde yüzüyorsunuz. Ama sonra eve geliyorsunuz ve evdekiler size gerçekte kim olduğunuzu söylüyor: her şey çöküyor!

Tanıdık geliyor mu? Neden içinde hoş olmaya ihtiyacın var? Cevap apaçık ortada. Hoş bir içsel durumdayken, doğal olarak herkese karşı hoşsunuzdur ve

etrafınızdaki her şey. Size başkalarına karşı iyi olmanız talimatını vermek için hiçbir kutsal yazıya veya felsefeye gerek yoktur. Kendinizi iyi hissettiğinizde bu doğal bir sonuçtur. İç hoşluk, barışçıl bir toplum ve neşeli bir dünya yaratmak için kesin bir sigortadır.

Ayrıca, dünyadaki başarınız esasen bedenin ve zihnin cesaretini ne kadar iyi kullandığınıza bağlıdır. Bu nedenle, başarıya ulaşmak için, hoşluk içinizdeki temel kalite olmalıdır.

Her şeyden önce, bugün vücudunuzun ve zihninizin hoş bir durumda olduğunuzda en iyi şekilde çalıştığına dair önemli tıbbi ve bilimsel kanıtlar var. Yirmi dört saat boyunca mutlu kalabilirseniz, entelektüel yeteneklerinizin neredeyse iki katına çıkabileceği söylenir. Sadece iç karışıklığı çözmek ve netliğin yüzeye çıkmasına izin vermek bunu başarabilir.

Şimdi, "kendim" olarak adlandırdığınız aynı yaşam enerjisi bazen çok mutlu, bazen mutsuz, bazen huzurlu, bazen kargaşa içinde olmuştur. Aynı yaşam enerjisi tüm bu durumlara muktedirdir. Öyleyse, yaşam enerjilerinizin bulması gereken ifade türü hakkında size bir seçenek sunulsaydı, hangisini seçerdiniz? Sevinç mi, sefalet mi? Hoşluk mu tatsızlık mı?

Cevap apaçık ortada. Yollar kişiden kişiye değişebilir. Ama ister para kazanmaya çalışıyor olun, ister şişeye vuruyor olun, ister cennete gitmeye çalışıyor olun, tek amaç hoşluktur. Bu dünyayla ilgilenmediğinizi ve hayattaki görevinizin sadece cennete gitmek olduğunu söyleseniz bile, yine de sadece hoşluk arıyorsunuz. Eğer insanlar size çocukluğunuzdan beri Tanrı'nın cennette yaşadığını, ancak cennetin korkunç bir yer olduğunu söyleselerdi, oraya gitmek ister miydiniz? Kesinlikle hayır! Esasen, hoşluğun en yüksek seviyesi cennettir; Tatsızlık cehennemdir. Yani, bazıları bunun şarabın içinde olduğunu düşünüyor, bazıları ise ilahi olduğunu düşünüyor, ancak herkesin aradığı şey hoşluktur.

Sizinle iyiliğiniz arasında duran tek şey basit bir gerçektir: düşüncelerinizin ve duygularınızın içeriden ziyade dışarıdan talimat almasına izin verdiniz.

Belli bir gün, bir bayan uyumaya gitti. Uykusunda bir rüya gördü. Ona bakan bir adamın iri yarı olduğunu gördü. Sonra yaklaşmaya başladı, gittikçe yaklaştı.

> O kadar yakındı ki nefesini bile hissedebiliyordu.
> Titriyordu - korkudan değil. Sonra, "Bana ne
> yapacaksın?" diye sordu.

Adam, "Eh, hanımefendi, bu sizin hayaliniz!" dedi. Kafanızda olup bitenler sizin hayalinizdir. En azından hayaliniz istediğiniz gibi gerçekleşmeli, değil mi? Dünya istediğiniz gibi olmasa bile, en azından düşünceleriniz ve duygularınız istediğiniz gibi olmalıdır. Şu anda, bunlar sizden talimat almıyor çünkü siz tüm insan mekanizmasını kazara ele alıyorsunuz.

İnsan mekanizması, gezegendeki en karmaşık fiziksel formdur. Teknolojinin en büyük parçası sizsiniz, ancak sorun şu ki klavyenin nerede olduğunu bilmiyorsunuz. Sanki bir kazma ve bir İngiliz anahtarıyla bir süper bilgisayarı tutuyormuşsunuz gibi! Sonuç olarak, basit yaşam süreci insanlığa zarar veriyor. Sadece geçimini sağlamak, üremek, bir aile kurmak ve sonra bir gün ölmek - ne büyük bir meydan okuma! İnsanoğlunun her solucanın, böceğin, kuşun ve hayvanın oldukça zahmetsizce yaptığı şeyi yapmak için nasıl mücadele ettiği şaşırtıcı.

Basitçe söylemek gerekirse, iç ekolojimiz bir karmaşadır. Her nasılsa, dış koşulları düzeltmenin içeride her şeyi yoluna koyacağını düşünüyoruz. Ancak bu son 150 yıl, teknolojinin bize refah değil, yalnızca konfor ve rahatlık getireceğinin kanıtıdır. Doğru şeyleri yapmadığımız sürece, doğru şeylerin başımıza gelmeyeceğini anlamamız gerekir: bu sadece dış dünya için değil, aynı zamanda iç dünya için de geçerlidir.



Belli bir günde, bir boğa ve bir sülün bir tarlada otluyordu. Boğa otluyordu ve sülün boğadan kene topluyordu - mükemmel bir ortaklık. Tarlanın kenarındaki kocaman ağaca bakan sülün, "Ne yazık ki, ağacın en üst dalına uçabildiğim bir zaman vardı. Şimdi kanadımda ilk dala bile ulaşmak için yeterli güce sahip değilim."

Boğa kayıtsız bir şekilde, "Her gün gübremden biraz ye ve ne olduğunu izle. İki hafta içinde zirveye ulaşacaksınız."

Sülün dedi ki, "Hadi ama, bu saçmalık. Bu nasıl bir saçmalık?"

Boğa, "Deneyin ve görün. Bütün insanlık bunun üzerindedir." Çok tereddütlü bir şekilde, sülün gagalamaya başladı. Ve işte, daha ilk gün, ilk dala ulaştı. İki hafta içinde en üst dala ulaşmıştı. Orada oturdu, manzaranın tadını çıkarmaya başladı.

Sallanan sandalyesinde sallanan yaşlı çiftçi, ağacın tepesinde şişman yaşlı bir sülün gördü. Av tüfeğini çıkardı ve kuşu ağaçtan vurdu.

Kıssadan hisse: saçmalık sizi zirveye çıkarabilir, ancak orada kalmanıza asla izin vermez!

Yani, kendinizi her türlü duygusal duruma sokabilirsiniz, bir şekilde kendiniz için biraz iyilik yapabilirsiniz, ama sorun şu ki, bu uzun sürmez. Hava onu aşağı çekebilir. Borsa onu çökertebilir. Ve çökmese bile, bunun yeterince kötü olacağı beklentisiyle yaşamak! Bir gün parçalanma olasılığı işkencedir - çoğu zaman gerçek felaketten daha kötüdür. Bu nedenle, iç yaşamınız dışsal durumlara köle olduğu sürece, güvencesiz bir durum olarak kalacaktır. Bunun başka bir yolu yok.

O zaman çıkış yolu nedir? Çıkış yolu, yönde çok basit bir değişikliktir. Sadece deneyiminizin kaynağının ve temelinin kendi içinizde olduğunu görmeniz gerekiyor. İnsan deneyimi dış durumlar tarafından uyarılabilir veya katalize edilebilir, ancak kaynak içeridedir. Acı ya da zevk, neşe ya da ıstırap, ıstırap ya da coşku, sadece sizin içinizde olur. İnsanların her zaman dışarıdan neşe çıkarmaya çalıştıkları insan aptallığıdır. Dışarıyı bir uyarıcı veya tetikleyici olarak kullanabilirsiniz, ancak gerçek olan her zaman içeriden gelir.

Şu anda elinizde bir kitap var. Kitabı nerede görüyorsunuz? Parmağınızı kullanın ve gördüğünüz yerin üzerine gelin. Görüntünün sizin dışınızda olduğunu düşünüyor musunuz?

Tekrar düşünün. Nasıl çalıştığını hatırlıyor musun? Işık kitabın üzerine düşüyor, yansıyor, gözlerinizin merceğine giriyor ve retinanıza ters çevrilmiş bir görüntü olarak yansıtılıyor - tüm hikayeyi biliyorsunuz. Yani, aslında kitabı kendi içinizde görüyorsunuz.

Bütün dünyayı nerede görüyorsun? Yine, kendi içinizde. Başınıza gelen her şeyi, tam içinizde deneyimlediniz. Işık ve karanlık, acı ve zevk, ıstırap ve coşku - hepsi senin içinde oldu. Birisi şu anda elinize dokunursa, onun elini deneyimlediğinizi düşünebilirsiniz, ancak işin aslı şu ki, sadece kendi elinizdeki hisleri yaşıyorsunuz. Tüm deneyim içinde yer alır. Tüm insan deneyimi yüzde yüz kendi kendine yaratılmıştır.

> Düşünceniz ve duygunuz sizin eserinizse, onları herhangi bir şekilde şekillendirebilirsiniz.

istediğiniz gibi. Bugün, bir damla alkol veya başka bir madde yutmadan, kendi başınıza tamamen sarhoş olabileceğinize dair bilimsel kanıtlar var. İsrailli bir organik kimyager olan Raphael Mechoulam ve araştırma ekibi, sonunda insan sistemindeki bir "mutluluk molekülünü" izole eden bir proje başlattı. Daha basit bir ifadeyle, insan beyninin doğal esrar reseptörlerine sahip olduğunu keşfettiler. Bu neden böyle? Bunun basitçe, vücudun kendi narkotiğini üretebilmesinden kaynaklandığını buldular. Hiçbir dış uyaran olmadan kendi mutluluğunu üretebilir - ve bu da akşamdan kalma olmadan! Alkol ve eğlence amaçlı uyuşturucular gibi bazı kimyasal maddelerin tehlikeli olmasının nedeni, farkındalığınızı azaltabilmeleri, sağlığınızı mahvedebilmeleri, bağımlılıklar yaratabilmeleri ve sizi yok edebilmeleridir. Ama işte kendi sisteminiz tarafından yaratılan ve tüketilen ve sağlık ve esenlik üzerinde muazzam bir etkisi olan bir mutluluk narkotiği! Bu, insan sisteminin harika bir şekilde kendi kendine yeten olduğu anlamına gelir. Diğer benzer kimyasallar da daha yakın zamanda keşfedilmiştir, ancak bu özel kimyasal, Sanskritçe mutluluk anlamına gelen ananda kelimesine dayanarak "anandamid" olarak adlandırılmıştır. Bundan mutluluğun sadece belirli bir tür kimya olduğu sonucunu çıkarabiliriz. Barış başka bir kimya türüdür. Aslında, deneyimlediğimiz her türlü hoşluk - ister huzur ister neşe ister coşku olsun - bir tür kimyadır. Yogik sistem bunu her zaman biliyordu.

İçsel esenlik için bir teknoloji var - ablissful varoluş için kimyasal bir temel oluşturmak için. Bu, benim "İç Mühendislik" dediğim şeyin bir boyutudur. Eğer farkındaysanız, sisteminizi öyle bir şekilde aktive edebilirsiniz ki, sadece nefes almak bile muazzam bir zevktir. Tek gereken, iç mekanizmaya biraz dikkat etmeye istekli olmaktır.

Bu, olması gereken anlayıştaki temel değişimdir. Sefaletten bir çıkış yolu aramayın. Acıdan bir çıkış yolu aramayın. Tek bir yol var, o da içeride.



Çoğu insan huzur ve neşenin manevi yaşamın hedefleri olduğunu düşünür. Bu bir yanılgıdır. Huzur ve neşe, esenlik dolu bir yaşam için temel gereksinimlerdir. Bu akşam yemeğinizin tadını çıkarmak istiyorsanız, huzurlu ve mutlu olmalısınız. Ailenizden, yaptığınız işten, yaşadığınız dünyadan keyif almak istiyorsanız, huzurlu ve mutlu olmalısınız. Huzur ve neşe, yaşamın sonunda elde ettiğiniz şeyler değildir. Onlar hayatınızın temelidir. Barışı nihai hedef olarak görüyorsanız, siz

sadece "huzur içinde yatacak"!

"Maneviyat" kelimesi, gezegendeki en bozuk kelimelerden biridir. Barış için manevi yolda yürümeyin. Bunun nedeni, çoğu insanın barıştan o kadar mahrum olmasıdır ki, onu nihai özlem olarak görürler. Birkaç yıl önce Tel Aviv'deyken, bana Şalom'un en yüksek selamlama şekli olduğu söylendi. Nedenini sordum. "Çünkü bu barış anlamına geliyor" dedi bana. Dedim ki, "Orta Doğu'da olmadığınız sürece neden barış en büyük arzu olsun ki?"

On gün boyunca ıssız bir adada olsaydınız ve aniden Tanrı önünüzde belirseydi, O'nun parlayan bir ışık olarak mı yoksa ekmek şeklinde mi görünmesini isterdiniz? Hindistan'da bazı topluluklar, uzun süredir yiyeceklerden mahrum bırakıldıkları için yiyeceklere Tanrı olarak tapıyorlar. Kaliforniya'da aşk Tanrı'dır! Kendinizi mahrum hissettiğiniz her şey, en yüksek özlem gibi görünüyor. Hatırlanması gereken şey, bunların hiçbirinin sizi kalıcı bir şekilde çözmeyeceğidir. İnsan hayatı sınırsız genişleme için özlem duyuyor ve sizi sonsuza dek çözecek tek şey bu.

Ruhsal arayış ekili bir seçim değildir. Bu uyarılmış bir arayış değildir. Bu doğal bir özlemdir. Ama onu bilinçli bir şekilde ele almadığınız sürece, teslim olmayacaktır. Huzurlu, mutlu ve neşeli olmak artık çaba sarf etmediğinde, doğal olarak aramaya başlarsınız, yaşamın doğasını bilmek istersiniz. Bu gezegendeki mistisizm, yalnızca insanların kendi doğaları tarafından kendinden geçme teknolojisini öğrendikleri yerlerde gelişti. Bunun nedeni, yalnızca mutlu olduğunuzda en yüksek alıcılık durumunda olmanız ve yaşamın tüm yönlerini keşfetmeye gerçekten istekli olmanızdır. Aksi takdirde, cesaret edemezsiniz, çünkü kendinizi hoş tutmak büyük bir zorluksa, diğer zorlukların üstesinden gelemezsiniz.

Bir kere oldu... Seksen beş yaşında bir adam Louisiana'da balık tutmaya gitti. Kurbağa konuştuğunda onu tekrar bataklığa bırakmak üzereydi. "Beni tutkuyla öp," diyordu, "ve ben güzel bir genç kadına dönüşeceğim."

Yaşlı adam kurbağayı uzun süre inceledi. Kurbağa beklentiyle dudaklarını büzdü. Sonra yaşlı adam kurbağayı balık torbasına koydu.

Kurbağa bağırdı, "Beni duymadın mı? Sadece bir öpücük ve gerçekten güzel bir genç kadına dönüşeceğim!"

Yaşlı adam, "Benim yaşımda, güzel bir genç kadınla yapabileceğim pek bir şey yok. Öpüşmek beni yakışıklı bir genç prense dönüştürebilseydi, bu farklı olurdu. Ama şimdilik... konuşan bir kurbağa! İnan bana, paranın kokusunu alabiliyorum!"

Yetersizlikten dolayı yaptığınız seçimler yaşam çözümleri değildir. Olamama

Kendi doğanız gereği neşeli, hayattaki en basit sorunların son derece karmaşık problemler gibi görünmesine neden olabilir. Şu anda huzurlu ve neşeli olmak, insan varoluşunun en önemli sorunu olarak ortaya çıkıyor. İnsan mutluluğunun peşinde, gezegeni parçalıyoruz.

Huzurlu, neşeli, sevgi dolu olmak gibi basit şeylerin nihai özlemler haline gelmesinin nedeni, insanların yaşam sürecine hiç dikkat etmeden yaşamalarıdır. Çoğu insan "hayat" dediğinde, hayatın aksesuarlarını kastederler - işleri, aileleri, ilişkileri, yaşadıkları evler, sürdükleri arabalar, giydikleri kıyafetler veya dua ettikleri tanrılar. Özledikleri tek şey hayattır - yaşam sürecinin kendisi, siz olan temel yaşam. Siz olmayan bir şeyi kendiniz olarak tanımlamak gibi temel bir hatayı yaptığınız an, hayat gereksiz bir mücadeleye dönüşür. Barış ve mutluluğun temelleri, yaşamınızın dış gerçekliklerine katılmakla ilgili değil, varlığınızın içsel doğasına erişmek ve onu düzenlemekle ilgilidir.

Sadece duyumunuzun sınırları içinde olanı deneyimleme yeteneğine sahipsiniz. Ama eğer duyumunuzun sınırını genişlemiş bir biçimde dışarı atarsanız, burada oturabilir ve herkesi kendiniz olarak deneyimleyebilirsiniz. Onu daha da genişletebilir ve kendi bedeninizi deneyimlediğiniz gibi kozmosu deneyimleyebilirsiniz.

Bu kapsayıcılık duygusu başıma geldiğinde, sevgi dolu ve şefkatli olmanın bir fikir olmadığını anladım. Empati içinde yaşamak ezoterik bir prensip değildir. Bir insan bu şekilde yaratılmıştır. Bedeniniz ve zihniniz de dahil olmak üzere, belirli bir süre boyunca biriktirdiğiniz hiçbir şeyle özdeşleşmezseniz, bunu deneyimleyebileceksiniz.

Aydınlanma bir kazanım ya da kazanım değildir. Bu bir eve dönüş. Duyularınız size dışarıyı deneyimlediğiniz izlenimini verir, ancak dışarıyı hiç deneyimlememişsinizdir. Deneyimlediğiniz her şeyin içinizde olduğunu fark ettiğinizde, bu mutlak eve dönüş aydınlanmadır.

Hayatım sadece insanların bu kapsayıcılığı deneyimleyebilmesi için gelişen yöntemlere adanmıştır. Gerçekten herkes için uygun çözümler yaratmamız gerekiyorsa, insanlığın başına mutlak bir kapsayıcılık deneyimi gelmelidir. Ve bu mümkün.

Herkesin doğal olarak aydınlanmamasının nedeni basitçe şudur: insanlar dünyayı iyi ve kötü, Tanrı ve Şeytan, yüksek ve alçak, kutsal ve, saf ve saf olmayan, cennet ve cehennem olarak kategorize etmişlerdir. Bunlar asla karşılaşmayacak paralel çizgilerdir.

Bu varoluşu kendi içinizde bir kez parçaladığınızda, kalıcı bir esenlik ve özgürlük durumuna ulaşmanın bir yolu yoktur. Düşmanını sevmen söylendi. Birini önce düşmanınız olarak etiketler ve sonra onu sevmeye çalışırsanız, bu işkence olacaktır! Yaratılışı bu şekilde parçaladıktan sonra, mutlak kapsayıcılık durumuna ulaşmanın bir yolu yoktur.

Sorun şu ki, insanlar temel bir ayrımı kaybetmiş durumdalar – iç ve dış arasındaki, varoluş biçimleri ile dış dünyayla olan ilişkileri arasındaki. İşlemler, bir durumun veya ilişkinin doğasına göre farklıdır. Ne kadar uzak veya samimi olursa olsun, işlemler her zaman yasalara veya normlara tabidir.

Ancak içsel doğamız söz konusu olduğunda, tek bir yönetim ilkesi vardır: sınırsız birlik. Fiziksel ve sosyal dünyalarımız sınırlarla yönetilir. İç dünyamızın hiçbirine ihtiyacı yok. Doğal durumumuz olan sınırsız birliğin coşkusuna ulaşmak için yapmanız gereken tek şey, tüm insan deneyiminin içeriden üretildiği kılavuzuna göre yaşamaktır - ya dış uyaranların desteğiyle. Hepsi bu. Bunu kesinlikle kendi içinizde kurarsanız, işlemlerinizin sonuçları artık külfetli olmayacaktır.

Bununla ne demek istiyoruz? İnsanlar bana sık sık soruyorlar, "Belki bu bir yogi olarak senin için mümkün, ama 'gerçek dünyada' yaşayan bizler, etkileşimlerimizi sürtünmeden nasıl yapabiliriz?" Onlara bir mağarada yaşamadığımı hatırlatırım. Ben de insanlara liderlik ediyorum. Bir milyondan fazla gönüllüyle dünya çapında iş yapıyorum. Bu, genellikle yaptıkları iş için eğitilmedikleri anlamına gelir ve onları kovamazsınız! Böyle bir durumu yönetmenin ne kadar zor olduğunu biliyor musunuz? Dolaylı olarak, hayatım en külfetli olmalı! Ama beni asla sıkıntılı görmeyeceksiniz çünkü benim varoluş tarzım hiçbir şekilde dışarıda olup bitenlerin kölesi değil. Bu uhrevi bir başarı değil. Herkesin bu şekilde yaşaması mümkündür.

Hala "oradaki" birinin sizi kurtaracağına ve tüm sorunlarınızı çözeceğine inanıyorsanız, sadece yuvarlak bir gezegende yaşadığınızı ve dönen bir gezegende yaşadığınızı unutmayın. Yani, ne zaman yukarı baksanız, açıkça yanlış yöne bakıyorsunuz! Bu uçsuz bucaksız, sürekli genişleyen kozmosta, ne var ne yok? Hiçbir fikrin yok. Evrenin hiçbir yerinde "Bu taraf yukarı" olarak işaretlenmemiştir! Şu anda bildiğiniz tek ayrım "içeride" ve "dışında"dır (gerçi yogi için bu ayrım bile ortadan kalkmıştır).

Binlerce yıl önce, Himalayalar'ın üst kısımlarında bir yogi ortaya çıktı. İlk yogi olan Adiyogi olarak tanınmaya başladı. Ve o oydu

Yoga bilimini yedi öğrenciye miras bıraktı ve daha sonra onu dünyanın dört bir yanına taşıdılar. Bu müritlere verdiği şey, bir insanın bilinçli olarak evrimleşmesinin mümkün olduğu radikal öncülüne dayanan, hayal edilemeyecek kadar derin bir kendini keşfetme ve dönüştürme sistemiydi. Bilinçli katılımımız olmadan gerçekleşen biyolojik evrimin aksine, ruhsal evrim bilinçli olarak gerçekleşebilir. Adiyogi'nin bize söylediği gibi, gereken tek şey istekli olmak.

Onun bilgeliğinin özünü birkaç satırda damıtacak olsaydık, bu sadece bu olurdu. Yukarı ve aşağı, iyi ve kötü, kutsal ve dünyevi: bunların hepsi varsayılır. Ama içe ve dışarıya: emin olduğumuz, üzerinde çalışabileceğimiz tek bağlam budur. Bu, Adiyogi'nin insanlığa yaptığı en önemli katkıdır ve derin ve kalıcı bir katkıdır: "Tek çıkış yolu içeridir."

Bir kere oldu... Birisi güney Hindistan'daki Isha Yoga Merkezi'ni aramaya geldi. Yakındaki bir köye geldiler ve yerel bir çocuğa, "Isha Yoga Merkezi ne kadar uzaklıkta?" diye sordular.

Çocuk başını kaşıdı ve "24.996 mil" dedi. Adam dehşete düşmüştü. "Ne? Bu kadar uzak mı?" Çocuk, "Evet, gittiğin yol. Ama arkanı dönersen, sadece dört mil."

Dışa doğru giderseniz, bu sonsuz bir yolculuktur. İçe dönersen, bu sadece bir anlıktır.

O anda her şey değişir. O bir anda, artık neşe peşinde değilsiniz. Bunun yerine, hayatınız neşenizin bir ifadesi haline gelir.

# Design Your Destiny

Bir keresinde gezegendeki yoksulluğun nasıl azaltılacağına dair uluslararası bir konferanstaydım. Nobel ödüllülerin cömert bir serpintisi de dahil olmak üzere, kamusal sorumluluk pozisyonlarında birkaç seçkin katılımcı vardı.

Bir noktada, bir katılımcı, "Neden bu sorunları çözmeye çalışıyoruz? Bütün bunlar ilahi irade değil mi?"

Ben de dedim ki, "Evet, eğer bir başkası ölüyorsa, bir başkası açsa, bu ilahi bir irade olmalı. Ama eğer mideniz boşsa, çocuğunuz açlıktan ölüyorsa, kendi planınız olacak, değil mi?"

Ne zaman hayatımızla ilgili bir şey yapmak zorunda kalsak, onu ellerimize aldık. Ne zaman başkalarının talihsizlikleri söz konusu olsa, bunu açıklayacak bir kelimemiz var: kader.

Ve bu ne kadar uygun bir kelime. Kader popüler bir günah keçisi, başarısızlıkla başa çıkmanın bir yolu, kendimizi her türlü rahatsız edici durumla uzlaştırmak için kaderci bir hile haline geldi. Ancak içe dönmek, pasiflikten eylemliliğe, kurban olmaktan kendi kaderinizin efendisi olmaya doğru atılan ilk adımdır.

Yüz yıl öncesine kadar insanların "Allah'ın isteği" olduğuna inandıkları çeşitli hastalıklar bugün elimizdedir. Bunun nedeni, belirli durumların sorumluluğunu üstlenmiş olmamızdır. Çocuk felci buna bir örnektir. "Çocuk felci" kelimesi, yakın tarihte birçok kişinin kalbinde dehşet uyandıracaktı. Büyürken, benim yaşlarımda, okulda ve mahallemde, hayatlarını tekerlekli sandalyede yaşamaya mahkum olan epeyce çocuk felci hastası insan gördüm. Bu yaygın bir manzaraydı ve hayatları boyunca asla yürüyemeyecekleri kabul edilen bir gerçekti. Onların ıstırabı genellikle Tanrı'nın ya da kaderin bir eylemi olarak görülüyordu.

Yirminci yüzyılın başında, çocuk felci, sanayileşmiş ülkelerde en korkulan hastalıktı ve binlerce çocuğu geri dönüşü olmayan bir şekilde felç etti. Etkili aşılar, 1950'lerde ve 60'larda bu hastalığın pratik olarak ortadan kaldırılmasına yardımcı oldu. Ne zaman

gelişmekte olan ülkelerde önemli bir sorun olarak kabul edilmiş, bağışıklama programları başlatılmıştır. 1988'de çocuk felci tek bir yılda dünya çapında 350.000 çocuğu etkiledi; 2013 yılında bu sayı 416'ya düşmüştü. 2012 yılına gelindiğinde, Hindistan artık çocuk felcinin endemik olduğu ülkeler listesinde değildi. Siyasi savunuculuk, kamu ve özel sektör ortaklıkları, etkili, makul fiyatlı aşılar, toplum katılımı ve küresel sağlık çalışanlarından oluşan ekiplerin bir kombinasyonu, tüm engellere rağmen, Hindistan kadar geniş ve zorlu bir ülkede bile eradikasyonun mümkün olduğunu kanıtladı.

İnsan olmak, yaşadığınız durumları istediğiniz gibi şekillendirebileceğiniz anlamına gelir. Ancak bugün dünyadaki çoğu insan, içinde bulundukları durumlarla şekilleniyor. Bunun nedeni, içine yerleştirildikleri durumlara tepki olarak yaşamalarıdır. Kaçınılmaz soru şudur: "Neden böyle bir duruma sokuldum? Bu benim kaderim değil mi?" Sorumluluk almak istemediğimiz, mantıksal olarak anlamlandıramadığımız ne varsa "kader" diye etiketliyoruz. Teselli edici bir kelimedir, ancak güçsüzleştiricidir.

Durumları istediğiniz gibi şekillendirmek için önce kim olduğunuzu bilmelisiniz. Meselenin özü, henüz kim olduğunuzu bilmemenizdir. Kim olduğunuz, yaptığınız birikimlerin toplamı değildir. Şu anda "kendim" olarak bildiğin her şey sadece bir birikimdir. Vücudunuz sadece bir yiyecek birikimidir. Zihniniz sadece beş duyu yoluyla toplanan izlenimlerin bir birikimidir. Biriktirdiğin şey senin olabilir, ama asla sen olamazsın.

O zaman sen kimsin? Bu henüz deneyiminize girmedi. Bu hala bilinçsiz bir durumda. Hayatınızı kim olduğunuzla değil, topladıklarınızla yaşamaya çalışıyorsunuz. Dahası, ne topladığınızın yüzde yüz bile farkında değilsiniz!

Biriktirdiğiniz izlenimlere bağlı olarak yıllar içinde belirli eğilimler edindiniz. Bunlar tamamen dönüştürülebilir. Belli bir miktarda içsel çalışma yaparsanız, belirli içsel teknolojileri uygularsanız – mevcut eğilimlerinizden, geçmiş yaşam deneyiminizden, genetiğinizden, çevrenizden bağımsız olarak – kısa bir süre içinde kendinizi tamamen yeniden yapılandırabilirsiniz!

Bu varoluştaki her şey belirli bir organik yasaya göre doğal olarak gerçekleşmektedir. İçinizdeki yaşamın doğasını biliyorsanız, bunun nasıl gerçekleştiğini tamamen kontrol altına alabilirsiniz, ancak doğa yasaları tarafından belirlenen geniş parametreler dahilinde. Bununla ne demek istiyoruz? Somut bir örneğe bakalım. Kanatsız yaratıklar olmamıza rağmen, son yüz yılda hala başardık

uçmak. Nasıl? Doğa yasalarını çiğneyerek değil, doğa yasalarını daha derinden anlayarak. Dolayısıyla, bu kitapta keşfedeceğimiz teknoloji, sonunda anadept'in yaşam ve ölüm sürecini kendi ellerine almasını sağlayan çok daha derin bilimin küçük bir parçasıdır.

Kaderiniz sizin tarafınızdan bilinçsizce yazılmıştır. Fiziksel bedeniniz üzerinde hakimiyetiniz varsa, hayatınızın ve kaderinizin yüzde on beş ila yirmisi sizin ellerinizde olacaktır. Zihniniz üzerinde hakimiyetiniz varsa, hayatınızın ve kaderinizin yüzde elli ila altmışı sizin elinizde olacaktır. Yaşam enerjileriniz üzerinde hakimiyetiniz varsa, yaşamınızın ve kaderinizin yüzde yüzü sizin elinizde olacaktır.

Şimdi bile hayatınızı seçiyorsunuz, ama onu tamamen farkında olmadan seçiyorsunuz. Ama bilinçsizlik içinde ne yaparsanız yapın, aynı zamanda farkındalıksızlık da yapabilirsiniz. Bu bir dünya fark yaratır. Cehalet ve aydınlanma arasındaki farktır.

Öfke, korku, endişe ve stres şeklinde tatsızlıklar başınıza geliyor, çünkü temel fakülteleriniz - bedeniniz, zihniniz ve yaşam enerjileriniz - kendi işlerini yapıyor. Zihin ve beden sadece içinizdeki yaşama hizmet etmek için var olduğunda, yaşamınız neden şu anda zihin ve bedenin kölesidir? Bu, yaşamın işleyiş biçiminin tamamen çarpıtılması değil midir?

Kaderi elinize almak, her şeyin sizin istediğiniz gibi olacağı anlamına gelmez. Dış dünya asla yüzde yüz sizin yolunuzda olmayacak, çünkü işin içinde çok fazla değişken var. Dışarının tam olarak seçtiğiniz gibi olmasını istemek, fetih, tiranlık, diktatörlük yoludur.

Bir kere oldu... Shankaran Pillai (girişte tanıştığınız ve bu kitap boyunca birkaç kez daha karşılaşacağınız Güney Hintli bir beyefendi) arkadaşlarıyla içmeye gitti. Hızlı bir içki içip saat sekizde eve gideceğini düşündü. Ve öyle yaptı. Hızlı bir içki içti, hızlı bir içki içti ve bir hızlı içki daha içti. Ve sonra bir hızlı içecek daha. Saatine baktı. İki otuz dedi. (İçki insanları yogileri sever yapar - zamansız.) Bar taburesinden indi. O kadar adaletsiz bir dünya ki: Bir adamın dönen bir gezegende yürümesi bekleniyor. Büyük bir beceri ve el becerisi ile kendini dengeledi ve eve doğru yolculuğuna başladı.

Bir parkta kestirme bir yol izleyerek bir gül çalılığına kafa üstü düştü. Yüzü karmakarışık bir hal aldı. Kendini topladı ve tekrar yoluna devam etmeye başladı. Bu durumda eve ulaştı ve anahtar deliğini bulmaya çalıştı. Ama bugünlerde o sefil anahtar delikleri o kadar küçük yapılıyor ki! Bu yirmi dakika daha sürdü.

Sonunda içeri girdi ve yatak odasına girdi. Neyse ki, karısı bir

büyük uyuyan. Banyoya girdi, aynada kendine baktı. Yüzü tam bir karmaşaydı. Ecza dolabını açtı, biraz ilaç ve bir kutu yara bandı çıkardı ve elinden geldiğince kendini düzeltti. Sonra sessizce yatağa girdi.

Ertesi sabah karısı yüzüne bir kova soğuk su attı. Nefes nefese uyandı, su tahtası gibi hissetti. Dedi ki, "Neden, neden? Sadece bir Pazar!"

Dedi ki, "Seni aptal! Bir kez daha içiyor musun?"" Hayır tatlım, sana altı ay önce söz vermiştim. O zamandan beri bir damlaya dokunmadım."

Onu gömleğinden tuttu, banyoya sürükledi ve gösterdi: Yara bantları aynanın her yerindeydi!

Acı, ıstırap veya öfke meydana geldiğinde, etrafınıza değil, içinize bakmanın zamanı gelmiştir. Refahı elde etmek için düzeltilmesi gereken tek kişi sizsiniz. Unuttuğunuz şey, hasta olduğunuzda ilaca ihtiyacı olanın siz olduğunuzdur. Acıktığınızda, yiyeceğe ihtiyacı olan sizsiniz. Düzeltilmesi gereken tek kişi sensin, ama sadece bu basit gerçeği anlamak için insanlar ömürlerini alır!

Kendi kaderinizi yaratmak, dünyadaki her durumu kontrol etmeniz gerektiği anlamına gelmez. Kaderinizi yaratmak, etrafınızdaki yaşamın içeriği ne olursa olsun, sürekli olarak iyiliğinize ve nihai doğanıza doğru ilerlemekle ilgilidir. Bu basitçe, etrafınızdaki olaylar ve durumlar ne olursa olsun, onlar tarafından ezilmeyecek şekilde kendinizi yapmak anlamına gelir; Onlara biniyorsun.

Manevi süreç, fikirlerinizi varoluşa empoze etmekle ilgili değildir; kendinizi öyle bir şekilde yaratmaktır ki, yaratılış ve Yaradan ve bu varoluştaki her atom size boyun eğmekten kendini alamaz. Kendi hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız şeylerin peşinden gittiğinizde, bu uçsuz bucaksız varoluşta kendinizi yalnız, sürekli güvensiz, dengesiz, psikolojik olarak zorlanmış hissedersiniz. Ama varoluş size bir kez teslim olduğunda, sizi farklı bir lütuf yerine götürür - her çakıl taşının, her taşın, her ağacın, her atomun sizinle anladığınız bir dilde konuştuğu yere. Her an etrafınızda milyonlarca mucize gerçekleşiyor: çiçek açan bir çiçek, cıvıldayan bir kuş, abee mırıldanması, düşen bir yağmur damlası, berrak akşam havasında süzülen bir kar tanesi. Her yerde sihir var. Nasıl yaşayacağınızı öğrenirseniz, hayat günlük bir mucizeden başka bir şey değildir.

Kim olduğun önemli değil, doğru şeyleri yapmadığın sürece hayat senin için çalışmıyor. Kendinizi iyi bir insan olarak görüyor olabilirsiniz, ancak bahçenizi sulamazsanız, çiçek açar mı? Sonuç almak istiyorsanız doğru şeyleri yapmanız gerekir. İyi ve kötü hakkındaki yargılar esasen insani ve sosyal olarak koşullandırılmıştır. Bunlar sosyal normlar olarak iyidir. Ancak varoluş bu sonuçlarla ilgilenmez. Varoluş yargılayıcı değildir. Hepimize aynı şekilde davranır.

Michigan'da bir kış sabahı, eski bir zamanlayıcı buzda balık tutmaya gitti. Sabah saat tenyordu. Buzda küçük bir delik açtı ve yanında bir kasa birayla oturdu. Balıkçılık sadece avlanmakla ilgili değildir; Bu bir sabır oyunudur. Bunu biliyordu. Çizgiyi koydu. Bira kutuları birer birer boşalmaya başladı. Balık sepeti de boş kaldı.

Gün uzadı. Öğleden sonra saat dörtte sepeti hala boştu. Bira kasası da öyleydi.

Genç bir çocuk geldi. Kulakları sağır eden heavy metal müzik çalan büyük bir müzik seti taşıyordu. Yakındaki buzda bir delik açtı ve balık tutmak için oturdu, müziği hala çınlıyordu.

İhtiyar adam, kötü gizlenmiş bir küçümsemeyle ona baktı. "Sabahtan beri burada sessizce oturuyorum, tek bir balık bile yoktu ve aptal öğleden sonra dörtte müzik çalarak balık tutabileceğini sanıyor! Genç bir aptal gibi aptal değil!"

Şaşkınlığına göre, on dakika içinde çocuk büyük bir alabalık indirdi! Yaşlı adam bunu şanslı bir mola olarak reddetti ve balık tutmaya devam etti. On dakika sonra çocuk bir büyük alabalık daha yakaladı.

Artık yaşlı adam bunu daha fazla görmezden gelemezdi. Şaşkın şaşkın çocuğa baktı. Ve tam o sırada, tamamen inanamayarak, çocuk bir tane daha büyük alabalık indirdi.

İhtiyar adam gururunu bir kenara bıraktı ve yavaşça çocuğa doğru yürüdü. "Sır nedir?" diye sordu. "Bütün gün burada oturdum ve sepetim boş. Zaten üç büyük alabalığınız var. Neler oluyor?"

Çocuk, "Ru ra ra ra ru ra rom" dedi. Yaşlı adam elini kulağına götürdü ve "Ne?" diye sordu. Oğlan müzik setini kapattı ve "Ru ra ra ra ru ra rom" dedi. Yaşlı adamın kafası karışmıştı. "Söylediğin tek bir kelimeyi bile anlamıyorum." Oğlan eline bir damla tükürdü ve "Solucanları sıcak tutmalısın" dedi.

Doğru şeyleri yapmadığınız sürece, doğru şeyler başınıza gelmez. İlkeler ve felsefeler yalnızca toplumsal sonuçlar doğurur. Psikolojik bir durumdan ziyade varoluşsal bir varlık, yaşayan bir varlık olarak kendinize uyanmanın zamanı geldi. O zaman kaderin kendi olacak. Yüzde yüz sana ait.

Bu boş bir söz değil. Bu bir garantidir.

# No Boundary, No Burden

Bir kere oldu... Bir akşam karı koca arasında bir tartışma çıktı. Tartışma, yakıcı soru üzerineydi: Bugün ön kapıyı kim kapatmalı?

Basit bir soru değil. Ve gülünecek bir mesele değil. Bunlar çok ciddiev içi durumlarda sorunlar. Bugün kapıyı kim kapatmalı, bu akşam kim bahçe ışıklarını kapatmalı, kim köpeği yürüyüşe çıkarmalı - bunlar çiftleri boşanmaya itebilecek sorular.

Tartışma giderek daha da kızıştı. Karısı karar verdi, "Her gün, sonunda yenilgiyi kabul eden benim. Bugün pes etmeyeceğim." Kocası da aynı derecede kararlıydı. "Beni sürekli itip kakıyor. Ne olursa olsun bugün bu kadına teslim olmayacağım."

O büyük sıralardan biriydi. Şimdi, her evin kendi sistemi varbu argümanları çözmek. Bu ailede, bir çıkmazla karşı karşıya kaldıklarında, hem karı hem de koca sessizce otururlardı; İlk kelimeyi söyleyen kişi gidip kapıyı kapatmak zorunda kalacaktı.

İkisi taş gibi bir sessizlik içinde oturdular. Dakikalar saatlere dönüştü. Akşam yemeği masadaydı. Kocası yemek istediğini söylerse, kapıyı kapatmak zorunda kalacaktı. Karısı akşam yemeği teklif ederse, kapıyı kapatmak zorunda kalacaktı.

Gece yarısı. Hala oturuyorlardı. Sokaktan birkaç haydut geçiyordu. Evin kapılarının açık olduğunu, ışıkların açık olduğunu, parti olmadığını, hiçbir şey olmadığını gördüler. Her şey sessizdi. Neler olduğunu görmek istediler, bu yüzden oturma odasına baktılar. Orada oturan iki kişiyi gördüler, kararlı bir şekilde sessizdiler.

Haydutlar sessiz çifte baktılar. Biraz şaşırdılar. Bir şans vermeye karar verdiler. Oturma odasında kendilerine birkaç değerli eşya yardım ettiler. İki kişi hiçbir şey söylemedi. Haydutlar eğlenmeye başladı. Cesaretlenerek yemek masasına oturdular ve kendilerine akşam yemeği servis ettiler. bu

Çift kahramanca sessiz oturdu.

Haydutlar büyük ölçüde gıdıklandı. Burada ne oluyordu? Daha da cesurlaştılar. İçlerinden biri karısını öptü. Yine de çift tek kelime etmedi. Konuşan kişi kapıyı kapatmak zorunda kalacaktı. Bahisler çok yüksekti. İkisi de riske atamazdı.

Şimdi haydutlar biraz korktu. Bu garip evden ayrılma zamanının geldiğine karar verdiler. Ama ayrılmadan önce izlerini bırakmak istediler. Kocasının bıyığını tıraş etmeye karar verdiler. İçlerinden biri elinde usturayla ona yaklaştı.

Sonra kocası nihayet konuştu. "Tamam, kahretsin, kapıyı kapatacağım!" dedi. Belki senaryolar farklıdır, ancak hayatınızda benzer bir soruya dayanan durumlar yok mu: Kim sorumlu?

Kim sorumlu? Bu büyük bir soru. Soruyu daha açık bir şekilde ortaya koyalım: Şu anda bulunduğunuz durumdan kim sorumlu?

Genleriniz mi? Baban? Annen? Eşin mi? Kocan? Öğretmenin mi? Patronun mu? Kayınvaliden mi? Tanrı? Hükümet mi? Yukarıdakilerin hepsi mi?

Bu durum yaygın bir durumdur. Birine "Neden bu durumdasın?" diye sorun. Pat cevap geliyor, "Biliyorsun, ben çocukken, ailem ..." Aynı eski hikaye, sadece birkaç varyasyonla.

Sefaletin nasıl yaratılacağına dair eski bir bilim var ve insanoğlunun hiçbir şekilde teşvike ihtiyaç duymadığı bir bilim. Uzman olmayan neredeyse hiç kimse yok. Parayı geçmek, her gün yüzlerce farklı şekilde yaptığınız şeydir. Eski suçlama oyununu toplu olarak güzel bir sanata dönüştürdünüz.

Yaşam kalitemiz, karşılaştığımız çeşitli karmaşık durumlara cevap verme yeteneğimizle belirlenir. Zeka, yetkinlik ve duyarlılıkla yanıt verme yeteneği, zorlayıcı veya reaktif bir yaklaşımla tehlikeye atılırsa, durum tarafından köleleştiririz. Bu, yaşam deneyimimizin doğasının bizim tarafımızdan değil, koşullarımız tarafından belirlenmesine izin verdiğimiz anlamına gelir.

Tamamen sorumlu olmak, tamamen bilinçli olmaktır. Vücudunuz olarak düşündüğünüz şey, yutma yoluyla topladığınız şeydir. Zihniniz olarak düşündüğünüz şey, beş duyu yoluyla topladığınız şeydir. Bunun ötesinde olan ve sizin toplamadığınız şey, kim olduğunuzdur. Hayatta olmak bilinçli olmaktır. Herkes bir dereceye kadar bilinçlidir, ama boyuta dokunduğunuzda

Bedenin ve zihnin ötesinde, bilincin kaynağı olan şeye dokundunuz. O zaman tüm evrenin bilinçli olduğunu fark edersiniz. Yaşayan bir kozmostan yaşıyorsunuz.

Fiziksel ve psikolojik boyutlar kutupluluklar alanına aittir – acı-zevk, aşk-nefret, eril-dişil vb. Birine sahipseniz, diğeri de onu takip etmek zorundadır. Ama kim olduğunuzun temel boyutuna geçtiğinizde, tüm kutupların ötesindesiniz. Şimdi kendi doğanız gereği mutlu oluyorsunuz. Sen kendi kaderinin efendisisin.

Bu tek kelimenin olağanüstü dönüştürücü gücünü kendimiz için geri kazanmanın zamanı geldi: sorumluluk. Bunu hayatınıza uygulayın ve sihrin ortaya çıkmasını izleyin.



Kelime ile ne demek istediğimizi en başta çözelim. "Sorumluluk" çok yanlış anlaşılan bir terimdir. O kadar yaygın ve ayrım gözetmeksizin kullanılmıştır ki, iç voltajının çoğunu kaybetmiştir. Sorumluluk, dünyanın yükünü üstlenmek anlamına gelmez. Yaptığınız veya yapmadığınız şeyler için suçu kabul etmek anlamına gelmez. Bu, sürekli bir suçluluk durumunda yaşamak anlamına gelmez.

Sorumluluk basitçe cevap verme yeteneğiniz anlamına gelir. "Ben sorumluyum" diye karar verirseniz, cevap verme yeteneğine sahip olacaksınız. "Ben sorumlu değilim" diye karar verirseniz, cevap verme yeteneğiniz olmayacaktır. Bu kadar basit. Tek gerektirdiği, olduğunuz ve olmadığınız her şeyden, başınıza gelebilecek ve gelmeyecek her şeyden sorumlu olduğunuzu anlamanızdır.

Bu bir akıl oyunu değil. Bu, kolay yaşam için bir kendi kendine yardım stratejisi değildir. Bu felsefi bir teori değildir. Bu bir gerçek. Fiziksel varlığınız, yalnızca bedeninizin tüm evrene kusursuz bir şekilde yanıt verme yeteneği sayesinde mümkündür. Vücudunuz tepki vermiyor olsaydı, bir an için var olamazdınız. Bunu görüyor musun?

Etrafınızdaki ağaçların soluduğu şeyi şu anda içinizde yaşıyorsunuz; Ne soluduğunuzu, ağaçlar şu anda soluyor. Bu işlem devam ediyor. Farkında olsanız da olmasanız da, akciğer sisteminizin bir yarısı şu anda orada bir ağaçta asılı duruyor! Bu karşılıklı bağımlılığı hiç yaşamadınız; Muhtemelen, en fazla, entelektüel olarak düşünmüşsünüzdür. Ama eğer bu bağlantıyı deneyimlemiş olsaydınız, birinin size söylemesi gerekir miydi?

"Ağaç dikmek, ormanları korumak, dünyayı kurtarmak" mı? Buna gerek var mı?

Sorumluluk almak, sizi işlerin nasıl olduğuna ikna etmek için uygun bir felsefe değildir. Bu sadece gerçeğe uyanmaktır. Tüm evrene cevap verme yeteneği zaten fiziksel bir gerçekliktir. Gerçeğin bilincine varmanız gereken sadece düşünceleriniz ve duygularınızdır.

Ofisinizde bir şeylerin ters gittiğini varsayalım. Belki de bunun belirli bir meslektaşınızın beceriksizliğinden kaynaklandığını düşünüyorsunuz. Onu yukarı çekebilir, öfkeni kaybedebilir, onu kovabilirsin. Kan basıncınızın yükselmesi muhtemeldir; ofis atmosferi bozulacak; Öfkenizin etkileri muhtemelen siz ve iş arkadaşlarınız tarafından olaydan sonraki günler ve haftalar boyunca hissedilecektir; Muhtemelen, barışı yeniden tesis etmek ve karşılıklı güven durumunu yeniden tesis etmek için özellikle çok çalışmanız gerekecek.

Başka bir seçenek var. Durumu olduğu gibi görebilir ve bunun sorumluluğunu alabilirsiniz. Sorumluluk almak, suçu atamak yerine kabul etmek değildir. Bu sadece duruma bilinçli olarak cevap vermek anlamına gelir. Sorumluluk aldığınızda, her zaman durumu ele almanın yollarını keşfetmeye başlayacaksınız. Çözüm arayacaksınız.

Sık sık bu moddaysanız, yaşam durumlarınızı oluşturma yeteneğiniz kendini geliştirmeye devam edecektir. Yaşamla ve onun çoklu karmaşıklıklarıyla başa çıkmak için bu gelişmiş yetkinlikle, olasılık ve güç pozisyonlarına yükselmeye başlarsınız. Etrafınızdaki her şey için kendi içinizde mutlak sorumluluk üstlenirseniz, evdeki, işinizdeki ve hatta evrendeki herhangi bir durumun merkezi haline gelirsiniz. Bu durumların vazgeçilmezi haline geldiğiniz için artık içinizde güvensizlik ya da eksiklik duygusu kalmaz.

Ancak sorumlu olduğunuzu fark ederseniz, kendinizi var olduğunuz durumlara bir tepki olarak değil, olmak istediğiniz gibi yaratma özgürlüğüne sahip olursunuz. Tepkisellik köleleştirmedir. Sorumluluk özgürlüktür. Kendinizi istediğiniz gibi yaratabildiğiniz zaman, hayatınızı da istediğiniz gibi yaratabilirsiniz. Dış yaşamınız yüzde yüz kontrolünüzde olmayabilir, ancak iç yaşamınız her zaman olacaktır.

Öte yandan, ilk tepki - öfke - genellikle zeki olmayan bir eylemi kışkırtır. Öfke temelde kendi kendini yenilgiye uğratır. Hayatınıza yakından bakarsanız, öfkeli olduğunuzda en aptalca ve yaşam olumsuz şeyleri yaptığınızı göreceksiniz. Her şeyden önce, kendinize karşı çalışıyordunuz. Kendinize karşı çalışıyorsanız, kendi iyiliğinizi sabote ediyorsanız, açıkça zekasızlığı bir yaşam biçimi olarak seçiyorsunuz demektir.

Burada ahlaki bir argüman ileri sürmüyorum. Size öfkenizi kaybetmemeniz gerektiğini söylemiyorum çünkü bu etik olarak yanlıştır. Öfke hoş bir deneyimse, üstünü patlat. Sorun nedir? Mesele şu ki, bu tekil bir şekilde tatsız - hem sizin için hem de alıcı taraftakiler için. Aynı zamandaverimsizdir ve bu nedenle verimsizdir.

Ben de bir öfke kontrolü ya da öfke yönetimi stratejisi önermiyorum. Amerika Birleşik Devletleri'ne ilk geldiğimde, herkesin "stres yönetimi" hakkında konuştuğunu duydum. Beni şaşırttı. Neden bir insan stresi yönetmek istesin ki? Her zaman bizim için değerli olan şeyleri yönettiğimizi düşündüm - paramız, işimiz, ailemiz. İnsanların stresin hayatlarının kaçınılmaz bir parçası olduğunu varsaydıklarını görmek zaman aldı! Bunun tamamen kendi kendine yaratıldığını ve kendi kendine zarar verdiğini görmüyorlar. İç yaşamınızın sorumluluğunu üstlendiğinizde, stres diye bir şey yoktur.

Mesele şu ki, öfke, öfkenizi kaybederek durumu değiştirebileceğinize dair yanlış algınıza dayanıyor. Ancak yaşam deneyiminiz size defalarca bunun tersinin doğru olduğunu, sağduyunuzu ve zekanızı terk ederek hiçbir durumu daha iyiye doğru değiştiremeyeceğinizi söyler. Sadece sinirlenerek durumlarını berbat edersin. Bunu net bir şekilde gördüğünüzde, değişim için ilk adımı atmış olursunuz.

Ayrıca, öfke durumunda, sisteminizi kelimenin tam anlamıyla zehirlediğinizi kanıtlamak için önemli tıbbi ve bilimsel kanıtlar vardır. Bu doğrulanabilirkan testi kadar basit bir şey. Kızgın olduğunuzda, kimyanız değişir ve sisteminiz toksik hale gelir. Yoğun aktivite ve uyku, bu kimyasal karmaşanın kendini geri alabileceği zamanlardır. Ancak sık sık öfke halindeyseniz, fiziksel ve psikolojik felakete doğru gidiyorsunuz demektir. Buna hiç şüphe yok.

Öfkenin sonuç verdiğine dair yaygın bir inanç vardır; Dünyada öfkenin adrenalin patlaması olmadan hiçbir şey olmaz. Küba devriminin ikonik figürü Che Guevara, "Her adaletsizliğe öfkeyle titriyorsanız, benim yoldaşımsınız" demişti. Belki de bu doğrudur. Ama öfkeyle, bir grupla bir olursun; Öfkeyle, evrenle bir olursun.



Bir kere oldu... Bebeğini taşıyan bir beyefendi Londra'dan Bristol'e trenle seyahat ediyordu. Başka bir beyefendi kompartımana girdi, iki büyük valizini bıraktı ve ilkinin yanına oturdu.

Bildiğiniz gibi, İngilizler hemen birbirleriyle konuşmazlar. Bu yüzden birinci beyefendi bir süre çok kibarca bekledi. Sonra ikinci yolcuya döndü ve şöyle dedi: "Bavullarınıza baktığımda, sanırım bir satış elemanısınız? Ben de onlardan biriyim."

Beyefendi, "Evet, ben bir satıcıyım" dedi. Başka bir centilmen duraklama. Sonra ilk yolcu, "Ne satıyorsunuz?" diye sordu. Diğeri, "Helisel dişliler satıyorum" diye yanıtladı. Başka bir süslü sessizlik. Sonra birinci beyefendiye, "Peki ne satıyorsunuz?" diye sordu.

"Prezervatif satıyorum" dedi. Şok olan ikinci beyefendi, "Prezervatif satıyorsun ve oğlunu da işine mi götürüyorsun? Bu uygun mu?"

"Bu benim oğlum değil," diye yanıtladı ilk yolcu. "Bu Bristol'den bir şikayet."

İnsanoğlu sürekli bir şikayet halindedir. Şikayetlerini kimliklerinin bir rozeti gibi yanlarında taşırlar. Hayatlarını, hayatın kendilerine özellikle haksızlık ettiğinden yakınarak yaşayan birçok kişi var. Başlarına gelen tüm korkunç şeylerden, asla elde edemedikleri şanslardan, maruz kaldıkları birçok adaletsizlikten örnekler veriyorlar. Belki de doğrudur.

Çoğu insanın unuttuğu şey, geçmişin her birimizin içinde sadece bir anı olarak var olduğudur. Belleğin nesnel bir varlığı yoktur. Varoluşsal değildir; tamamen psikolojiktir. Cevap verme yeteneğinizi korursanız, geçmişe dair hafızanız güçlendirici bir süreç haline gelecektir. Ancak kompulsif bir reaktivite döngüsü içindeyseniz, hafıza şimdiki zaman algınızı bozar ve düşünceleriniz, duygularınız ve eylemleriniz uyaranla orantısız hale gelir.

Seçim her zaman önünüzdedir: şimdiki zamana bilinçli bir şekilde yanıt vermek; ya da buna takıntılı bir şekilde tepki vermek. İkisi arasında çok büyük bir fark var. Ve dünyayı bir fark yaratabilir.

Başınıza korkunç şeyler geldiyse, bilge olmalısınız. Başınıza gelebilecek en kötü olaylar olduysa, en bilge olmalısınız. Ancak, bilgeleşmek yerine, çoğu insan yaralanır. Bilinçli bir tepki durumunda, ne kadar çirkin olursa olsun, her yaşam durumunu büyüme fırsatı olarak kullanmak mümkündür. Ama eğer alışkanlıkla düşünürseniz, "Ben olduğum gibiyim çünkü

bir başkasının" ifadesiyle, yaşam durumlarını yalnızca kendi kendini yok etmek veya durgunluk için bir fırsat olarak kullanıyorsunuz.

Bir keresinde, kendini güzel bir varlığa dönüştürmek için en korkunç yaşam durumlarından birini kullanan bir kadının dokunaklı bir hesabını duymuştum. İkinci Dünya Savaşı'nın başlangıcında, bir grup Nazi askeri Avusturya'da bir eve girdi. Yetişkinleri ayrı ayrı götürdüler ve iki çocuk - on üç yaşında bir kız ve sekiz yaşında bir erkek - bir tren istasyonuna götürüldü. Diğer çocuklarla birlikte trenin gelmesini beklerken, çocuklar bir oyun oynamaya başladılar. Mağazada ne olduğundan habersiz, çocukların yapmaya alışkın olduğu gibi oynamaya başladılar.

Bir kargo treni geldi ve askerler herkesi trene doldurmaya başladı. İçeri girdiklerinde küçük kız, erkek kardeşinin ayakkabılarını getirmeyi unuttuğunu fark etti. Avusturya kışıydı, acı bir kıştı. Ayakkabılar olmadan ayaklarınızı kaybedebilirsiniz. Kız öfkesini kaybetti. Küçük kardeşini sarstı, kulaklarını tıkadı ve onu taciz etti. "Seni aptal! Elimizde yeterince sorun yok mu? Ebeveynlerimizin nerede olduğunu bilmiyoruz, nereye gittiğimizi bilmiyoruz! Ve şimdi sen git ve ayakkabılarını mı kaybediyorsun? Seninle ne yapmam gerekiyor?"

Bir sonraki istasyonda erkekler ve kızlar ayrıldı. Ve bu, erkek ve kız kardeşin birbirlerini son gördükleri zamandır.

Yaklaşık üç buçuk yıl sonra, kız toplama kampından çıktı. Ailesinde hayatta kalan tek kişinin kendisi olduğunu keşfetti. Kardeşi de dahil olmak üzere herkes ortadan kaybolmuştu. Geriye kalan tek şey, onu en son canlı gördüğünde söylediği sert sözlerin hatırasıydı.

İşte o zaman hayatını değiştiren bir karar verdi: "Kiminle tanıştığım önemli değil, onlarla asla daha sonra pişman olacağım bir şekilde konuşmayacağım, çünkü bu toplantı benim son toplantım olabilir." Hayatını yenilgi ve pişmanlık içinde geçirebilirdi, ama hayatını olağanüstü bir şekilde değiştiren bu basit kararı verdi. Zengin ve tatmin edici bir hayat yaşamaya devam etti.

Hayattaki en korkunç şeyler, "Şu anda olduğum halden ben sorumluyum" diye kabul ederseniz, bir besin kaynağı olabilir. En büyük sıkıntıyı kişisel gelişim için bir basamak taşına dönüştürmek mümkündür. Şu anki haliniz için yüzde yüz sorumluluk alırsanız, daha parlak bir yarın apobilitedir. Ama şu an için sorumluluk almıyorsanız, ebeveyninizi, arkadaşınızı, kocanızı, kız arkadaşınızı, iş arkadaşlarınızı bu haliniz için suçluyorsanız, geleceğinizi daha o gelmeden terk etmişsiniz demektir.

Bu dünyaya hiçbir şey olmadan geliyorsun ve elin boş gidiyorsun. Yaşamın zenginliği, yalnızca deneyimlerinin sizi zenginleştirmesine nasıl izin verdiğinizde yatar. olabilir

bir çiçeğin kokusuna çiçek açar. Gübre kendini bir mangonun tatlılığına dönüştürebilir. Bilinçli bir tepki durumundaysanız, hiçbir sıkıntı bir engel değildir. İçinde bulunduğunuz durumun doğası ne olursa olsun, eğer izin verirseniz, yaşam deneyiminizi yalnızca geliştirebilir.

Kızgınlık, öfke, kıskançlık, acı, incinme ve depresyon içtiğiniz ama başkasının ölmesini beklediğiniz zehirlerdir. Hayat bu şekilde işlemez. Çoğu insan bu basit gerçeği anlamak için ömürlerini alır.



Artık sorumluluğun ne olduğunu belirlediğimize göre, ne olmadığına bakmanın zamanı geldi. Birkaç temel yanılgıyı açıklığa kavuşturarak başlayalım.

Birincisi, birçok kişi sorumluluk almanın özgürlüklerini tehlikeye attığına inanıyor. Bu, basit bir düzeyde mantıksal olarak doğru görünüyor. Varoluşsal olarak, tamamen işaretin dışında.

Somut bir senaryoyu ele alalım. Kaleminiz masadan düşüyor. Bundan sorumlu olduğunuzu görürseniz, önünüzde birkaç seçeneğiniz vardır. Basitçe eğilip kaldırabilirsiniz. Bunu yapamıyorsanız, birinden yardım isteyebilirsiniz. Ya da şu anda harekete geçmeye meyilli değilseniz, daha sonra alabilirsiniz. Çeşitli seçenekleriniz var.

Öte yandan, bunun sorumluluğunu almazsanız, ne yapabilirsiniz? Hiç.

Özgürlük hangisidir? Seçeneklere sahip olmak mı yoksa hiçbirine sahip olmamak mı? Mantıksal zihniniz size, "Tüm sorumluluktan vazgeç ve özgür olacaksın" diyor. Ancak yaşam deneyiminizde, etrafınızdaki her şeye ne kadar çok cevap verebilirseniz, o kadar özgür olursunuz! Yaşamın mantıksal ve deneyimsel boyutları, taban tabana zıt şekillerde çalışır. Mantık kullanımları olmadan değildir, ancak bunlar yalnızca yaşamın maddi yönlerini ele almaya yardımcı olur. Tüm hayatınızı tek başına mantıkla idare edersen, bir karmaşa yaşarsın.

İkincisi, insanlar genellikle sorumluluğu tepkiyle karıştırırlar. İkisi arasında dünyalar kadar fark olduğunu daha önce göstermiştik. Birincisi farkındalıkta, ikincisi bilinçsizlikte doğar. Birincisi bilinçsizlikte, ikincisi bilinçsizlikte doğar. Birincisi özgürlük, ikincisi köleliktir.

Bir başka ayrım daha yapmanın zamanı geldi. Sorumluluk tepki değil,

*eylem de değildir.*

Sorumluluk ve eylem farklı boyutlara aittir. Yanıt verme yeteneği size hareket etme özgürlüğü verir. Aynı zamanda size hareket etmeme özgürlüğü verir. Sizi hayatınızın sürücü koltuğuna oturtur. Üstlenmek istediğiniz eylemin niteliğine ve hacmine karar vermenizi sağlar. Sorumluluk zorlayıcı bir eylem değildir; Size eylem seçeneği sunar.

Bugün dünyadaki her şeye göre hareket edebilir misiniz? Hayır, ama bugün dünyadaki her şeye cevap verebilirsin. Eylem, kaynakların dikkatli bir analizine bağlı olarak makul bir şekilde gerçekleştirilmelidir - güç, yetenek, enerji, yaş, durum. Hareket etme yeteneğiniz her zaman sınırlıdır, ancak yanıt verme yeteneğinizde herhangi bir sınırlama yoktur. Eğer istekliyseniz, hemen hemen her şeye cevap verebilirsiniz.

Sırf çocuklarınızdan sorumlu olduğunuz için, onlar için her şeyi yapabiliyor musunuz? Onlar için her şeyi yaparsanız, hayatlarını mahvedersiniz. Sorumluluk duygunuz, onlar için bazı şeyleri yapmanıza ve diğerlerini yapmamanıza neden olur. Bu nedenle, sorumluluk dizginsiz eylem anlamına gelmez. Ne münasebet.

Dünyadaki şiddet ve adaletsizlikten nasıl sorumlusunuz diye sorabilirsiniz. Dünyanın dört bir yanındaki savaştan ve dökülen kandan, marjinal ve imtiyazsızlara karşı yapılan vahşetten nasıl sorumlusunuz? Kesinlikle bunların hiçbiri için suçlanacak değilsiniz. Ancak bu olaylardan herhangi birinin bilincine vardığınız an, endişe, sevgi, bakım, nefret, öfke, öfke ve hatta eylemle yanıt verirsiniz. Sadece bu genellikle bilinçsiz bir tepkibilinçli bir tepkiden ziyade. Eğer bu istekli bir sürece yanıt verme yeteneğini yaparsanız, bu içinizde muazzam yeni bir olasılığın doğuşuna işaret eder. İçinizdeki deha çiçek açmaya başlar.

O zaman aya cevap verebilir misin? Şunları yapabilirsiniz. Bedeniniz ve yaşam enerjileriniz kesinlikle öyle. Ayın döngülerine tepki olarak tüm okyanuslar yükseldiğinde, kendi sisteminizdeki su içeriğinin de artmadığını düşünüyor musunuz? Belki de bir astronot değilsinizdir; Belki de Ay'da asla yürüyemezsin. Ama yapabilirsinaya cevap ver. Aslında, zaten yapıyorsun. Sadece bunu yapmayı seçebilirsiniz - isteyerek, bilinçli olarak.

Bu da bizi dördüncü yanılgıya getiriyor. Birçoğu sorumluluğun yetenek anlamına geldiğini düşünür.

Yine yanlış. Eylem söz konusu olduğunda, yetenek bir rol oynayabilir. Ancak yanıt söz konusu olduğunda, bu sadece bir isteklilik meselesidir.

Sokakta ölen birini görürseniz, bunun sorumlusu siz misiniz?

Yanıt vermeye istekliyseniz, çeşitli seçenekleri keşfedeceksiniz. Eğer bir doktorsanız, doğrudan müdahaleyi deneyeceksiniz. Eğer değilseniz, 911'i arayabilirsiniz. Ya da tüm bunlar bir başkası tarafından yapılıyorsa, en azından kalbinizde endişe olacaktır. Ama sorumlu değilseniz, orada bir taş gibi oturup birinin gözlerinizin önünde ölmesini izleyeceksiniz.

Cevap verme yeteneğiniz, olduğunuz yoldur. Sadece hareket etme yeteneğinizdış dünya ile bağlantılı. Sorumluluk konuşmak, düşünmek ya da yapmakla ilgili değildir. Sorumluluk var olmakla ilgilidir. Hayat böyledir - bağımsız, kendi kendine yeten bir balon değil, evrenle an be an diyalog. Bu şekilde yapmak için çalışmak zorunda değilsiniz. Sadece onu görmelisinolduğu gibi.



Keşfi derinleştirelim. Eğer sorumluluk "tepki verme yeteneği", yani durumlara karşı duyarlı olma kapasitesi ise, size başka bir soru sorayım: Yanıt verme yeteneğiniz sınırlı mı yoksa sınırsız mı?

Bir bitkiye cevap verebilecek durumda mısınız? Sizsiniz. Sokaktaki bir yabancıya mı? Sizsiniz. Ay'a mı? Sizsiniz. Güneşe mi, yıldızlara mı? Sizsiniz. Tüm kozmosa mı? Sizsiniz. Aslında, gördüğümüz gibi, bedeninizdeki her atom altı parçacık, kozmos olan enerjilerin büyük dansına sınırsız bir şekilde yanıt veriyor. Yaşam sürecini tüm ihtişamı ve derinliğiyle deneyimlememenizin tek nedeni, şu anki zihinsel direnç durumunuzdur. Psikolojik yapınız bir taş duvardır. Eğer istekliyseniz, hayatınızın her anı harika bir deneyim olabilir. Sadece nefes alma ve nefes verme eylemi muazzam bir aşk ilişkisi olabilir.

Zihin neden buna direniyor?

Çünkü kendi sınırlı mantığıyla sakatlanmıştır: "Sadece iki kişinin sorumluluğunu almak zaten başımı ağrıtıyor. Tüm dünya için sorumluluk alırsam ne olur? Çatlayacağım!"

Milyonlarca yıllık evrim boyunca, doğa sizi belirli sınırlar içine hapsetmiştir -bu insanın içinde bulunduğu çıkmazdır. Ancak bu hapis sadece biyoloji düzeyindedir. İnsan bilinci düzeyinde, kapısı olmayan kafesteki bir kuş gibisiniz. Ne trajik bir ironi! Bu sadece uzun süren alışkanlıklardan kaynaklanıyorözgürce uçmayı reddediyorsun.

Hayat sizin için her şeyi açık bıraktı. Varoluş hiç kimse için hiçbir şeyi engellemedi. Eğer istekliysen, tüm evrene erişebilirsin. Birisi, "Kapıyı çal ve açılacak" dedi. Kapıyı çalmanıza bile gerek yok çünkü kapı yok. Açıktır. Sadece içinden geçmek zorundasın, hepsi bu.

Ruhsal sürecin tek amacı budur. Tarih ve kültür boyunca her ruhani rehberin hayatı ve eseri tam da bu olmuştur: kafes kapısının var olmadığına dikkat çekmek. İster uçun, ister kafesin sınırları içinde kalmayı seçin, bunun bilinçli bir seçim olmasına izin verin.

Nihai özgürlük olasılığı birçokları için derinden tehdit edici görünebilir. Evet, bu bir tehdittir - ama sadece sizin sınırlarınız için. Gönüllü olarak kendi kendine hapsedilen bir hayat yaşamak ister misin? Sorumluluğunuzu sınırlamak, kendinizi fiziksel, entelektüel ve duygusal olarak çeşitli düzeylerde boğmaktır. Ne yazık ki, yaşamın bu boğulması insanlar tarafından güvenlik, güvenlik olarak anlaşılmaktadır.

Bir tohum örneğini ele alalım. Tohum sürekli kendini kurtarmaya çalışırsa, yeni bir yaşam imkansızdır. Tohum, bol miktarda meyve ve çiçek içeren çok dallı yapraklı bir ağaca dönüşmek için kimliği olduğuna inandığı şeyi kaybetmenin - güvenliğini ve bütünlüğünü kaybetmenin ve savunmasız hale gelmenin muazzam mücadelesinden geçer. Ancak bu kırılganlık, dönüşüme gönüllü açıklık olmadan, hayat filizlenmeyecek.

Bugün dünyanın en büyük sorunlarından biri yalnızlıktır. Bu oldukça inanılmaz. Gezegen yedi milyar insanla dolup taşıyor, ama insanlar yalnız! Birisi yalnız kalmaktan hoşlanıyorsa, hiçbir sorun yoktur. Ama çoğu insan bu yüzden acı çekiyor! Bunun sonucunda ciddi psikolojik sorunlar yaşıyorlar. Eğer yalnızsanız, bunun nedeni kendi başına bir ada olmayı seçmiş olmanızdır. Bu şekilde olmak zorunda değil. "Ben sorumlu değilim", kimseyle iyi geçinmek istememenize neden olur - ta ki kendinizle bile anlaşamayana kadar. Sıklıkla, kendi içinizde olup bitenlerden bile sorumlu olmadığınıza inandığınız bir noktaya gelir!

Zihnin unuttuğu şey, cevap verme yeteneğinin yaşamın temeli olduğudur. Yetenek isteyerek kabul edilirse, mutlu olursunuz. İstemeyerek olursa, mutsuz olursunuz.

Sorumlu olmak, hayatınızın sorumluluğunu üstlenmektir. Bu, tam bir insan varlığı olmak için ilk radikal adımı attığınız anlamına gelir – tamamen bilinçli ve tamamen insan. Sorumluluk alarak ve bilinçli yaşama doğru yolculuğa başlayarak, suçu dışarıya ya da cennete atmanın asırlık kalıplarına son veriyorsunuz. Hayatın sunduğu en büyük maceraya başladınız: içe doğru yolculuk.



Bu sorumluluk kavramı, fark etmiş olabileceğiniz gibi, bizi sorunsuz bir şekilde, anlamları bakımından oldukça benzer olan başka bir kelimeye götürüyor gibi görünüyor. İyi bildiğimiz bir kelime. Belki de çok iyi. Çok kullanılan, çok kötüye kullanılan dört harfli bir kelime.

Sevgi.Tabii ki öğretileri biliyorsun. Dünyanın her yerinde insanlara, sevginin nihai olduğu, sevginin yüce olduğu, sevginin ilahi olduğu, komşularımızı sevmemiz gerektiği vb. söylendi. Hepsi harika öğretiler. Ancak sevgi dolu olmaya çalıştığınızda, bu zordur ve çoğu zaman iddialı görünmeye başlar. Bunu fark ettin mi? Hiç sevmemek, sevgi dolu olmaya çalışmaktan daha kolay görünüyor!

Ancak sevgi dolu olmak basitçe şudur: özgürce ve açıkça yanıt verme isteği. Şu anda, hayatınızdaki bir veya iki kişiyle sınırlı olabilir. Ancak bu yeteneği tüm dünyayı kucaklayacak şekilde genişletmek mümkündür.

Sokaklara çıkıp herkese sarılmak anlamına mı geliyor? Hayır. Bu çılgınca olurdu - sorumsuzca bahsetmiyorum bile. Söylediğimiz gibi, sorumluluk eylemle ilgili değil, bir varoluş biçimidir. Aşk senin yaptığın bir şey değil; Bu sadece senin olduğun gibi.

Şu anda, hayatınızda açık bir pencere bıraktınız - birkaç kişi için. Bunu yaptın çünkü bir yerlerde anladın ki eğer o pencereyi kapatırsan delirirdin. Tek seçeneğin delilik ya da intihar olurdu. Ancak buna yaklaşmanın başka bir yolu var. Başka bir pencere açmak anlamına mı geliyor? Ya da bir kapıyı açmak?

İşte daha etkili bir seçenek: neden sadece duvarı yıkmıyorsunuz? Aşkın başkasıyla hiçbir ilgisi yoktur. Her şey seninle ilgili. Bu bir yoldur

varlık. Esasen duygularınıza tatlılık getirdiğiniz anlamına gelir. Sevilen biri başka bir ülkeye seyahat ederse, yine de onu sevebilir misiniz? Yapardın. Sevdiğiniz biri vefat ederse, onu hala sevebilecek misiniz? Yapardın. Sevdiğiniz biri artık fiziksel olarak yanınızda olmasa bile, yine de sevgi dolu olabilirsiniz. Peki, o zaman aşk nedir? Bu sadece sizin kendi kalitenizdir. Siz sadece diğer kişiyi zaten içinizde olanı açmak için bir anahtar olarak kullanıyorsunuz.

Kilit yokken, kapı yokken, duvar yokken neden anahtarlarla uğraşıyorsunuz? Hayali duvarlar ve kapılar yaratırsınız ve sonra hayali anahtarlar yaratırsınız - ve sonra anahtarlarla uğraşırsınız! Ve anahtarı bir kez bulduğunuzda, onu kaybetmekten korkuyorsunuz!

Çoğu insan için aşk başlangıçta bir zevktir, ancak bir süre sonra bir endişe haline gelir. Neden? Çünkü bu "anahtarın" bacakları ve kendine ait bir iradesi vardır. Cebinizde tutamaz veya boynunuza asamazsınız. Bunu yapmaya çalıştığınızda iki hayat doğrudan felakete doğru gidiyor!

Sevinciniz itme-başlatma yerine kendi kendine başlamaya başladığında, teknolojinizi yükseltmiş olursunuz. Artık dışsal bir kaynağın kölesi değilsiniz - ister bir kişi ister bir durum olsun. Artık özel bir şey yapmadan, sadece burada oturarak, dış dünyadaki herhangi birinin nasıl davrandığına bakılmaksızın sevgi dolu ve mutlu olma yeteneğine sahipsiniz. Bu içsel özgürlüğü bir kez deneyimlediğinizde, hayatınızda bir daha asla güvensizlik yaşamayacaksınız. Ve her neyse, gerçekten mutlu bir insan olduğunuzda, herkes doğal olarak etrafınızda olmak isteyecektir! Mutluluk, hayatın coşkulu bir şekilde gerçekleştiği anlamına gelir ve bu, tüm yaşamın aradığı şeydir.

Peki, kişi kendi iç teknolojisini nasıl yükseltir? Bu konuya sonraki bölümlerde ayrıntılı olarak bakacağız. Ancak temel bir adım, bilinçli olarak tam da şunu kabul etmek olacaktır: "Yanıt verme yeteneğim sınırsız, ancak hareket etme yeteneğim sınırlı. Olduğum ve olmadığım her şeyden, kapasitelerimden ve yetersizliklerimden, sevinçlerimden ve sefaletlerimden yüzde yüz sorumluyum. Bu yaşamdaki ve ötesindeki deneyimimin doğasını belirleyen benim. Hayatımın yaratıcısı benim."

Sorumluluğunuzun sınırsız olduğu temel gerçeğinin farkında olmaktan başka hiçbir şeye gerek yoktur - tepki yok, eylem yok, yetenek yok. Tek bir yerde oturabilir ve bunun farkında olabilirsiniz. Sokakta yürüyebilir ve bunun farkında olabilirsiniz. Çalışıyor, yemek pişiriyor ve hatta yatakta yatıyor olabilirsiniz ve bunun farkında olabilirsiniz.

Size başka bir soru sormama izin verin: Dininiz veya kültürel geçmişiniz ne olursa olsun, "Tanrı" kelimesini kullandığınızda tam olarak ne demek istiyorsunuz?

Formlar, isimler, fikirler çeşitlidir. Ama esasen, "Tanrı" dediğinizde, evrendeki her şeyden sorumlu olanı kastediyorsunuz. Diyelim ki Tanrı, "Ben sizden sorumlu olmayacağım" dedi. O kesinlikle kovuldu! "Tanrı" kelimesi bile sınırsız sorumluluğu ifade eder.

Bu nedenle, sorumluluk yurttaşlık bilgisinde bir öğreti değildir. Bu, kendi tanrısallığınızı ifade etmenin en basit ve en kolay yoludur.

Spiritüel sürecin tüm çabası, kendiniz için çizdiğiniz sınırları kırmak ve olduğunuz enginliği deneyimlemektir. Amaç, kendi cehaletinizin bir sonucu olarak oluşturduğunuz sınırlı kimlikten kendinizi kurtarmak ve Yaradan'ın sizi yarattığı şekilde yaşamaktır – tamamen mutlu ve sonsuz derecede sorumlu olmak.



Chamundi Tepesi'ndeki deneyimimden sonra bir şey benim için netleşti. Hayatta "bu" ve "o" yoktur; Sadece "bu" ve "bu" var. Bu, her şeyin burada ve şimdi olduğu anlamına gelir. Her şeye erişim burada ve şimdi. Ve bu sadece kişinin yanıt verme yeteneğinde yatar - kişinin ilahi olanı deneyimleme ve ifade etme yeteneğinde.

"Evet" ve "hayır" yok. Sadece "evet" ve "evet" var! Seçim senin. Hayata "evet" ve "hayır" ile tepki verebilirsiniz, bu da bu varoluşun sürekli bölünmesi anlamına gelir, bu da tekrarlayan çatışma ve sefalet döngülerinin temeli olur. Ya da hayata kocaman bir EVET olabilirsiniz.

Sınırlı sorumluluk, sınırları çizmenin bir yoludur. Sorumlu olduğunuzu düşündüğünüz şey kendi sınırlarınız içinde olacaktır. Sorumlu olmadığınızı düşündüğünüz şey sınırlarınızın dışında olacaktır. Ancak sınırsız sorumluluk, kendisini mevcut anlayış ve algı seviyenizin çok ötesine taşır. Hayatta şu anda farkında olduğunuzdan çok daha fazlası var. Bu basit gerçeğin bilincine varmayı seçtiğinizde - yanıt verme yeteneğim sınırsızdır - birdenbire içinizdeki yaşam kendini tamamen farklı bir şekilde yeniden düzenler. Kendi içinizde giderek daha yüksek özgürlük seviyelerine geçersiniz. Hayat artık harika ve heyecan verici bir kendini keşfetme yolculuğudur.

Dış dünya kanlı devrimlerden nasibini aldı. Şiddete meyilliydiler çünkü değişmeye istekli olan bazı insanlar vardı ve isteksiz olanlar da vardı. Ama iç yaşamda, sadece bir tür vardır.

devrim ve sessiz bir devrimdir. İsteksizlikten isteksizliğe geçmekle ilgilidir.

Soru şu: Tam zamanlı bir insan mı yoksa yarı zamanlı bir insan mı olmak istiyorsunuz? Yanıt verme yeteneğinizi kısıtlarsanız, deneyiminizin kapsamı ve boyutu şaşırtıcı olmayan, tahmin edilebilir, sınırlı ve dar olacaktır. Ama kesinlikle tam zamanlı bir insan olmak, her şeye karşı sürekli olarak safkan bir yanıt olmaktır. Özel bir şey yapmak zorunda değilsiniz. Sadece bu muhteşem yaşayan kozmosta istekli bir yaşam parçası olmanız gerekiyor.

Sorumluluk külfetli değildir. Sınırlar külfetlidir. Kendinize ideoloji, kast, inanç, ırk veya din gibi bir sınır çizerseniz, bunun ötesine geçemezsiniz ve hiçbir sebep olmadan sıkışıp kalırsınız. Bu sınırlar sadece korku, nefret ve öfke doğurur. Sınırınız ne kadar büyükse, o kadar külfetli hale gelir. Ama eğer sorumluluğunuz sınırsızsa, sınır nerede?

Sınır yok, yük yok. Bu, insan bilincinde gerçekleşmesi gereken geri dönüştür. Bu bir kez gerçekleştiğinde, kozmos sizin yolunuza çıkmaya başlamaz. Bunun yerine, olduğunuz şey kozmik hale gelir.

Bu aşkınlık değil; Bu eve dönüş.

# Sadhana

Okuduklarınıza sadece inanmayın. Bir şeyin doğru mu yoksa yanlış mı olduğunu öğrenmenin tek yolu onunla deney yapmaktır. İç tartışmayı durdurun ve basitçe teste tabi tutun. Yogik yol, kalıtsal bir inanç yolu değildir; deney yoludur.

İşte başlamak için pratik bir yol. Bir sonraki yemeğinizi yediğinizde, ilk on beş dakika boyunca etrafınızdaki kimseyle konuşmayın. Sadece yediğiniz yiyeceğe, soluduğunuz havaya, içtiğiniz suya aktif bilinçli tepki içinde olun.

Daha önce de söylediğim gibi, tüm sisteminiz zaten yanıt veriyor. Sadece bunun bilincine varın. Bu elma, bu havuç, bu ekmek parçası onları hafife almayın. Birkaç gün yemek yemezseniz, Tanrı'yı düşünmezsiniz. Sadece yemek hakkında düşüneceksin. Şu anda sizi besleyen ve hayatınızı yapan şey budur. Bu, vücudunuzun özüdür. Yiyeceklere kesinlikle, tam bir dikkatle yanıt verin.

Bu meyve, bu yumurta, bu ekmek, bu sebze... hepsi hayatın bir parçasıdır, ama onlar siz olmaya isteklidirler. Bunu herhangi biri için yapmaya istekli olur musunuz? Kimliğinizi kaybetmeye ve herhangi biriyle birleşmeye istekli değilsiniz. Serçe parmağınızı bir başkası için teslim etmeye bile istekli değilsiniz. Bir an için, genellikle bir şeye ihtiyacınız olduğunda, biraz teslim olursunuz. Aşk ilişkileriniz çok hesaplanmış bir teslimiyetin ürünüdür. Ama kendi başına bir hayat olan yemek, sizin bir parçanız olmak için kendini tamamen feda eder.

Daha sonra, cümleyi yüksek sesle bile söylemeden, basit bir fikri ele alın: "Sorumluluğum sınırsızdır; eğer istekliysem, her şeye cevap verebilirim" - tüm gün boyunca. Uykuya dalmadan önceki son ana kadar bunun bilincinde olun ve uyandığınızda ilk iş olarak kendinize bunu hatırlatın.

Sınırsız doğanızın bu farkındalığını sadece bir tam dakika boyunca sürdürürseniz, muazzam bir dönüşüm elde edersiniz. Bir dakika çok basit görünebilir, ancak göreceksinizbuna ulaşmak için belirli bir düzeyde uygulama gerekecek. Sadece bir dakika sizi farklı bir deneyim ve işlev boyutuna yükseltebilir. Şu anda, farkındalığınız düzensiz: bu an farkındasınız ve bir sonraki an, gittiniz. Sorun değil. Her saat, kendine hatırlat. Bu farkındalıkla deney yapın, derinleşmesine izin verin ve ne olduğunu görün.

Bilinçli tepki sizi yaşamla derin ve kalıcı bir bağlantı durumuna getirir - bir fikir ya da duygu olarak değil, yaşam olarak yaşam. Yaşama bu istekli, aktif katılımda, onun tarafından kucaklanırsınız ve bu kucaklama sizi yaratılışın kaynağına götürür.

Yaradan'a dokunmak için gereken tek şey budur – sadece isteklilik, başka bir şey değil.

# "... And Now, Yoga"

Yoga bilimleri üzerine en derin belgelerden biri olan Patanjali'nin Yoga Sutraları garip bir satırla başlar: "... Ve şimdi, yoga."

Hayata dair harika bir belge sadece yarım cümle ile başlar! Neden? Bunun nedeni, yogaya ancak arzunuzun aslında sınırsız olduğunu ve kesinlikle başka hiçbir şeyin sizi sakinleştiremeyeceğini fark ettiğinizde ulaşmanızdır. Her insan sürekli bir yetersizlik hali içinde yaşar. Kim olursanız olun veya ne başarmış olursanız olun, şu anda sahip olduğunuzdan biraz daha fazlasını istiyorsunuz. Bu insan arzusudur. Fakat her insan varlığının içindeki temel arzu sınırsız genişleme içindir.

Çoğu insan özlemlerinin doğasının farkında değildir. Özlemleri bilinçsiz bir ifade bulduğunda buna açgözlülük, fetih, hırs diyoruz. Özlemleri bilinçli bir ifade bulduğunda buna yoga diyoruz.

Yeni bir kız arkadaş veya erkek arkadaş bulduğunuzda, zam aldığınızda, yeni bir ev veya araba aldığınızda her şeyin yoluna gireceğine hala inanıyorsanız, o zaman henüz yoga zamanı değil. Tüm bunları ve daha fazlasını denedikten ve hiçbirinin yeterli olmayacağını açıkça bildiğinizde, o zaman hazırsınız demektir.

Şimdi, yoga.



Yoga tam olarak nedir?

Gözlerinizi kapatıp bir görüntü yaratacak olsaydınız, muhtemelen imkansız duruşlara bükülmüş bedenlerden biri olurdu. Kemik bükme, kas düğümleme, diş gıcırdatma çarpıtma - bu, birçokları için yogadır!

Trend günümüzde bir dereceye kadar değişiyor ve birçok yoga stüdyosu da

Nefes alma teknikleri ve meditasyon süreçleri anlatın. Bu nedenle, bazı insanlar için yoga imajı, sakin bir şekilde gülümseyen yüzler ve zahmetsizce lotus pozisyonunda oturan mükemmel bedenlerden biri olabilir.

Ancak yoga biliminden bahsettiğimizde kastettiğimiz şey bunların hiçbiri değildir. Yoga bir uygulama değildir. Bu bir egzersiz değil. Bu bir teknik değildir. Popüler bilinçteki imgeler, şu anda dünyayı sarmış olan eğilmiş bir yoga biçimine işaret ediyor. Bu, Hint alt kıtasında ortaya çıkan olağanüstü ihtişam ve derinlik biliminin bir travestisidir.

*Yoga bilimi, oldukça basit bir şekilde, mükemmel bir uyum içinde, mutlak bir uyum içinde, varoluşla tam bir uyum içinde olmanın bilimidir.*

Dış dünyanın birçok dalgalanmasının her birimiz üzerinde etkisi vardır. Ancak yoga, içsel durumları tam da istediğiniz gibi yaratma bilimidir. İçinizdeki her şeyin güzel bir şekilde işlediği bir noktaya kadar kendinizi ince ayarladığınızda, doğal olarak yeteneklerinizin en iyisi sizden akacaktır.

Mutlu olduğunuzda her zaman daha iyi çalıştığınızı kesinlikle fark etmişsinizdir. Sonsuz bir enerji kaynağınız var gibi görünüyor. Yemek yemeden veya uyumadan bile devam edebilirsiniz. Sadece küçük bir mutluluk sizi normal enerji ve yetenek sınırlamalarınızdan kurtarır.

Bedeniniz ve zihniniz rahatlamış bir durumda olduğunda, aynı zamanda birkaç rahatsız edici rahatsızlıktan da kurtulursunuz. Diyelim ki ofisinize gittiniz ve baş ağrısıyla oturuyorsunuz. Baş ağrısı önemli bir hastalık değildir. Ancak sadece bu zonklama, işteki yeteneğinizin ve işe olan hevesinizin büyük bir kısmını ve belki de hayatın kendisini alabilir. Basit bir baş ağrısı, sizin için en değerli olanı bir sıkıntı ve hatta sefalet kaynağına dönüştürebilir. (Bu aynı zamanda tersine de çalışır. Sevdikleriniz sizden rahatsız olduğunda, her zaman baş ağrısı numarası yaparlar!) Ancak yoga pratiği ile bedeniniz ve zihniniz mümkün olan en yüksek düzeyde tutulabiliryetenek ve verimlilik.

Yine de, yoga sadece daha fazla zihinsel ve fiziksel verimlilik ve baş ağrısından kurtulmak için bir kendi kendine yardım aracı değildir. Hepsi ve çok daha fazlası.

Modern bilim bize tüm varoluşun sadece kendini kayıtsız şekillerde ve farklı biçimlerde gösteren bir enerji olduğunu söylüyor. Bu, burada bir kaya gibi oturabilen aynı enerjinin orada çamur gibi yatabileceği, bir ağaç gibi ayakta durabileceği, bir köpek gibi koşabileceği veya sizin gibi burada bu kitabı okuyor olabileceği anlamına gelir. Yani, aslında evrenin çok daha büyük enerji sisteminin bir parçası olan bir enerji parçasısınız. Kozmos sadece büyük bir organizmadır. Hayatınız bundan bağımsız değil. Dünya olmadan yaşayamazsınız çünkü dünya arasında çok derin bir an be an bir alışveriş vardır.

ikiniz.

Evrendeki her şey aynı enerji olmasına rağmen, farklı formlarda farklı yetenek seviyelerinde işlev görür. Aynı enerji fonksiyonlarıbir bitki gül oluşturmak için; Başka bir bitkide yasemin oluşturma işlevi görür. İnsanların toprak kaplar yaptığı aynı malzemeyle şimdi bilgisayarlar, arabalar ve hatta uzay araçları yapıyoruz! Aynı malzemedir; Daha yüksek ve daha yüksek olasılıklar için kullanmaya yeni başladık. Esasen, doğal evrim benzer bir fenomendir: bu gezegenin aynı malzemesinden, bir amipten bir insana ne kadar inanılmaz bir yolculuk yapıldı!

İçsel enerjilerimiz için de durum aynıdır. Yoga, bu içsel enerjileri en yüksek olasılıklar için yükseltme, aktive etme ve rafine etme teknolojisidir. Birdenbire, yetenekleriniz asla hayal edemeyeceğiniz bir parlaklık seviyesine ulaşır. Tesadüfi ve sınırlı bir yaşam neredeyse mucizevi hale gelir.

Ancak yoga, beden, zihin ve enerji seviyelerinde refahı sağlamaktan daha derin bir işlevi yerine getirir. Kelimenin tam anlamıyla, yoga "birlik" anlamına gelir. Yogada olduğunuzda, deneyiminizde her şeyin bir olduğu anlamına gelir. Bilimin özü budur. Bu aynı zamanda onun en derin amacıdır.

Bu sendika nedir? Ne ile birleşir? Şu anda, "ben" diye adlandırılan birinin ve "öteki" olarak adlandırılan birinin farkındasınız. Bu "ben" ve "öteki", insan gruplarına, topluluklara ve uluslara genişletilebilir, ancak temelde "ben" ve "öteki" evrendeki çatışmanın temelidir. Yoganın tüm amacı sizi bir deneyime götürmektir, eğer burada otururs anız, "sen" ve "ben" diye bir şey yoktur. Hepsi benim - ya da hepiniz! Bu birliğe ulaşmanıza yardımcı olan her süreç yogadır.

Bu birliktelik nasıl sağlanabilir? Birkaç yol var. Ama en baştan başlayalım - bir bireyi neyin oluşturduğuna dair fikirlerimizle. Eğer size bilmediğiniz şeyleri anlatmaya başlasaydım, bir seçeneğiniz olurdu: bana inanmak ya da inanmamak. Her iki durumda da, olumlu ya da olumsuz olsun, yalnızca varsayımlarınızı somutlaştırdınız. Bu sizi sadece hayali hayal gücü uçuşlarına götürecektir. Ancak yoganın tüm süreci sizi bilinenden bilinmeyene adım adım ve aşama aşama götürmektir. Yüzde yüz ampirik bir bilimdir. Sizden hiçbir şey almanızı istemez.güven. Sizi yolun her adımını denemeye teşvik ediyor.

Öyleyse, önce "kendim" kelimesinden tam olarak ne anladığınıza bakalım. Şu anda, anlayışınıza göre, bu "siz" bedeniniz, zihniniz (düşüncelerinizi ve duygularınızı içerir) ve enerjileriniz tarafından oluşturulur. Sizin

Enerjiler şu anda deneyiminizde olmayabilir, ancak onları şu şekilde biliyorsunuz: Bedeniniz ve zihniniz olduğu gibi çalışıyorsa, onları güçlendiren bir tür enerji olmalı. Bu üç gerçeklik – beden, zihin, enerji – bildiğiniz şeylerdir. Onlar aynı zamanda birlikte çalışabileceğiniz şeylerdir.

Yoga bize aslında beş "kılıftan" veya katmandan veya daha basit bir şekilde bedenlerden oluştuğumuzu söyler. Tıbbi bir fizyoloji olduğu gibi, yoga fizyolojisi de vardır. Bizi gerçekliğin en kaba seviyelerinden en süptil seviyelerine götürür. Buna inanmak zorunda mısın? Hayır. Ancak keşfimize başlamak için yararlı bir yerdir. Oysa temel çalışma alanınız sadece farkında olduğunuz gerçeklerle ilgilidir.

Yoganın dikkatimizi çektiği ilk kılıf veya katman fiziksel bedendir - annamayakosha veya daha kelimenin tam anlamıyla gıda bedeni. Şu anda "beden" dediğiniz şey sadece birikmiş bir yiyecek yığınıdır. Yıllar boyunca yediğiniz tüm bu hastalıkların ürünüdür. Adını da bu şekilde alıyor.

İkinci katman manomayakosha veya zihinsel bedendir. Bugün, doktorlar psikosomatik rahatsızlıklar hakkında çok konuşuyorlar. Bu, zihinde olanların vücutta olanları etkilediği anlamına gelir. Çünkü "zihin" dediğiniz şey sadece beyin değildir. İnsan anatomisinin herhangi bir yerinde yer almaz. Bunun yerine, her hücrenin kendi zekası vardır, bu yüzden bütün bir zihinsel beden, zihnin bütün bir anatomisi vardır.

Zihinsel bedende olan her şey fiziksel bedende gerçekleşir ve buna karşılık, fiziksel bedende olan her şey zihinsel bedende olur. Zihin seviyesindeki her dalgalanmanın kimyasal bir reaksiyonu vardır ve her kimyasal reaksiyon da zihin seviyesinde bir dalgalanma yaratır.

Fiziksel ve zihinsel bedenler, donanımınız ve yazılımınız gibidir. Donanım ve yazılım, kaliteli güce takmadığınız sürece hiçbir şey yapamaz. Yani, benliğin üçüncü katmanı pranamayakosha'dır veya enerji bedenidir. Enerji bedeninizi mükemmel bir dengede tutarsanız, fiziksel veya zihinsel bedenlerinizde hiçbir hastalık olmayacaktır. Bugün, genetik hafızanın insan üzerindeki etkisinin mutlak olmadığını gösteren bilimsel kanıtlar var. DNA'nın temel yönleri dışında, hastalıklara yatkınlığın genetik eğilimleri de dahil olmak üzere her şey değiştirilebilir. Bulaşıcı hastalıklar dış organizmalar nedeniyle ortaya çıkar, ancak kronik hastalıklar insanlar tarafından günlük olarak üretilir. Enerji bedeniniz tam canlılık ve uygun dengede olduğunda, vücutta kronik hastalıklar bulunamaz. Sizi, sadece yaparak fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarından kurtulmuş binlerce insanla tanıştırabilirim.

bazı basit yoga uygulamaları. Bu uygulamalar hastalığa yönelik değildir. Onlar sadece enerji bedenine belirli bir uyum ve canlılık getirmeyi amaçlarlar.

Bunlar, şu anda farkında olduğunuz benliğin üç boyutudur: fiziksel, zihinsel, enerjik. Esasen doğaları gereği fizikseldirler, ancak her biri bir öncekinden daha süptildir. O bir ampul gibidir, elektrik ve ışık -bunların hepsi fizikseldir. Elinizde tutabileceğiniz bir tane; diğerinde hissedebilirsiniz; Üçüncüsü ise göz gibi hassas bir reseptörü alırdeneyimlemek. Ama onlar esasen fizikseldir, bu yüzden onları duyu organlarınız aracılığıyla deneyimleyebilirsiniz.

Bununla birlikte, vignanamayakosha veya eterik cisim adı verilen dördüncü bir katman vardır. Gnana "bilgi" anlamına gelir. Vishesh gnana "olağanüstü bilgi" anlamına gelir - duyu algılarının ötesinde olan. Bu geçici bir durumdur. Ne fiziksel ne de fiziksel değildir. İkisi arasında bir bağlantı gibidir. Bu sizin şu anki deneyim seviyenizde değil, çünkü deneyiminiz fiziksel olmayanı algılayamayan beş duyu organıyla sınırlıdır. Ölüme yakın deneyimleri bildirenler, kazara bu duruma düşmüş olabilecek kişilerdir. Böyle bir deneyim, herhangi bir nedenle, insanların fiziksel, zihinsel ve enerji bedenleri güçsüz hale geldiğinde ortaya çıkar. Bu boyuta bilinçli erişim bulmayı öğrenirseniz, kozmik fenomeni bilme yeteneğinizde bir kuantum sıçraması olacaktır.

Ayrıca beşinci bir kılıf olan anandamayakosha da vardır.fiziksel bütünlük. Ananda "mutluluk" anlamına gelir. Yaşamın fiziksel alemleri ile hiçbir ilgisi yoktur. Fiziksel olanın ötesinde bir boyut tanımlanamaz ve hatta tanımlanamaz, bu yüzden yoga ondan sadece deneyim açısından bahseder. Fiziksel olanın ötesindeki bu yönüyle temas halinde olduğumuzda, mutlu oluruz. Bu, fiziksel yapınızın içinde bir mutluluk kabarcığı olmadığı anlamına gelmez. Sadece bu tanımlanamaz boyuta eriştiğinizde, ezici bir mutluluk deneyimi üretir.

Ancak mutluluk kendi başına bir amaç değildir. Bu yokluk boyutuna bir kez dokunduğunuzda, mutluluk garanti edilir. Bu durumda, artık kendi hayatınızda bir sorun değilsiniz. Artık bir sorun olmadığınızda, korkusuzca keşfedebilirsiniz.ötesi.

Bu boyuta tanımın ötesinde dokunduğunuzda, zaman ve mekanın etkisi yok olur. Bu, inanılmaz derecede uzun süreler boyunca hareketsiz oturan yogilerin birçok hikayesini açıklar. Bu, fiziksel dayanıklılık nedeniyle değil, bu durumlarda, zaman sürecine uygun olmadıkları için mümkündür. Buranın tüm çelişkilerinin ötesinde bir boyuta dokunmuşlar ve

orada, şimdi ve sonra; Ne esaretin ne de özgürlüğün olmadığı sınırsız bir boşluk okyanusu - varoluşun ötesinde bir varoluş.

Yoga sizden bildiklerinizden başka bir şeyle çalışmanızı istemez. Bu size basitçe, fiziksel, zihinsel ve enerji bedenleri mükemmel bir şekilde hizalanmışsa, mutluluk bedenine erişim bulacağınızı söyler. Ama sizin işiniz, daha önce de söylediğimiz gibi, sadece ilk üç bedenle ilgilidir.

Dışsal gerçeklikler söz konusu olduğunda, her insan farklı şekilde yeteneklidir. Biri ne yaparsa diğeri yapamayabilir. Ama içsel gerçeklikler söz konusu olduğunda, hepimiz eşit derecede yetenekliyiz. Sadece istediğiniz için şarkı söyleyebileceğinizin, dans edebileceğinizin, bir dağa tırmanabileceğinizin veya para kazanabileceğinizin garantisi yoktur. Ancak iç yaşamınızı mutlu kılmak herkesin yapabileceği bir şeydir. Eğer istekliyseniz, bu sizin için inkar edilemez. İçsel esenliğin belirli temel yoga teknolojilerinde ustalaştığınızda, yaşam yolculuğunuz kesinlikle zahmetsiz hale gelir. Herhangi bir stres veya zorlanma olmadan kendinizi tam potansiyelinizle ifade edebilirsiniz. Hayatla istediğin gibi oynayabilirsin ama hayat sana tek bir çizik bile bırakamaz.



Bu nedenle, esenliği deneyimlemek için ihtiyacınız olan tek şey, beden, zihin ve enerjinin bu üç boyutu üzerinde belirli bir ustalıktır. Dünyada başarılı olmak, yaşam durumlarınızın ihtiyaçlarına ve gerçekleştirmek istediğiniz aktiviteye göre bu boyutları kullanma yeteneğinize bağlıdır. Ancak yoga aynı zamanda bu üç boyutu hizalamanın bilimidir, böylece yaşamın kendisiyle nihai vecd haline ulaşırsınız.

Kişi bu nihai birliğe nasıl ulaşır? Yoga bize birkaç temel yol olduğunu söyler. Bu nihai birliğe ulaşmak için fiziksel bedeninizi kullanırsanız, buna karma yoga veya eylem yogası diyoruz. Nihai doğanıza ulaşmak için zekanızı kullanırsanız, buna gnanayoga, zekanın yogası diyoruz. Nihai doğanıza ulaşmak için duygularınızı kullanırsanız, buna bhakti yoga, adanmışlık yogası diyoruz. Ve eğer enerjilerinizi en yüce deneyime ulaşmak için kullanırsanız, biz buna kriya yoga, dönüşen enerjilerin yogası diyoruz.

Her insan, aynı bileşenlerin benzersiz bir kombinasyonudur. Tüm bu veçheler – karma, gnana, bhakti, kriya – entegre bir şekilde işlev görmelidir, eğer

İnsan bir yere varmak istiyor. Eğer bu dört boyut – beden, zihin, duygu, enerji – birlikte yürümezlerse, büyük bir karmaşa olacaksınız.

Bir kere oldu... Dört adam ormanda yürüyordu. Birincisi agnana yogi, ikincisi bhakti yogi, üçüncüsü karma yogi ve dördüncüsü kriya yogi idi.

Genellikle, bu dört kişi asla bir arada olamaz. Gnana yogi, diğer tüm yoga türleri için tam bir küçümseme özelliğine sahiptir. Onunki aklın yogasıdır ve tipik olarak bir entelektüel, diğer herkese, özellikle de yukarıya bakan ve her zaman Tanrı'nın adını zikreden bu adanmışlık tiplerine karşı tam bir küçümseme duyar. Ona bir grup aptal gibi görünüyorlar.

Ama bir bhakti yogi, bir adanmış, tüm bu gnana, karma ve kriya yoga'nın zaman kaybı olduğunu düşünür. Yapmanız gereken tek şeyin Tanrı'nın var olduğunu bilmek, elini tutmak ve güven içinde yürümek olduğunu görmeyen diğerlerine acıyor. Tüm bu zihin bölücü felsefe, bu kemik bükücü yoga onun için saçmadır.

Sonra karma yogi, eylem adamı var. Diğer tüm tiplerin sadece tembel olduğunu düşünüyor. Hayatları tamamen kendine düşkünlüktür.

Ama kriya yogi en küçümseyici olanıdır. Herkese gülüyor. Varoluşun sadece enerji olduğunu bilmiyorlar mı? Enerjinizi dönüştürmezseniz, ister Tanrı'yı ister başka bir şeyi arzulayın, hiçbir şey olmayacak! Dönüşüm olamaz.

Bu dört kişi geleneksel olarak anlaşamazlar. Ama bugün tesadüfen ormanda birlikte yürüyorlardı. Aniden bir fırtına çıktı. Şiddetli büyüdü. Yağmur durmaksızın yağmaya başladı. Derilerine kadar sırılsıklam olan dört yogi, umutsuzca sığınacak bir yer arayarak koşmaya başladı.

Bhakti yogi, adanmışlık adamı, "Bu yönde eski bir tapınak var. Hadi oraya gidelim." (Bir adanmış olarak, özellikle tapınakların coğrafyasına aşinaydı.)

O yöne doğru koştular. Eski bir tapınağa geldiler; tüm duvarlar uzun zaman önce yıkılmıştı; Sadece çatı ve dört sütun kaldı. Tapınağa koştular, Tanrı'ya olan sevgilerinden dolayı değil, sadece yağmurdan kaçmak için.

Merkezde bir tanrı vardı. Ona doğru koştular. Yağmur her yönden yağmaya başladı. Gidecek başka bir yer yoktu, bu yüzden daha da yaklaştılar. Sonunda başka alternatif yoktu. Sadece oturdular ve idolü kucakladılar.

Bu dört kişi puta sarıldığı anda aniden Tanrı ortaya çıktı.

Hepsinin kafasında aynı soru ortaya çıktı: neden şimdi? Merak ettiler, "O kadar çok ince ve esrarengiz felsefe açıkladık, büyük ve küçük her türlü kutsal türbede ibadet ettik, pek çok insana özverili bir şekilde hizmet ettin, çok fazla beden kırıcı kefaret yaptın, ama sen hiç ortaya çıkmadın. Şimdi yağmurdan kaçarken, sen ortaya çıkıyorsun. Neden?"

Tanrı, "Sonunda siz dört aptal bir araya geldiniz" dedi.



Yoga, oldukça basit bir şekilde, dört aptalı bir araya getirme bilimidir.

Şu anda, çoğu insan için, bu dört boyut farklı yönlerde hizalanmıştır. Zihniniz tek bir şekilde düşünüyor; Duygularınız sizi başka bir yöne çeker; fiziksel bedeniniz başka bir şekilde; enerjiniz başka bir şekilde. Bu sizi potansiyel bir felaket, gerçekleşmeyi bekleyen bir kaza yapar. Kaçırılıyorsun, dört farklı şekilde parçalanıyorsun.

Şimdi, kendini hizalama macerasına, yoga olan olağanüstü ampirik sisteme dalmanın zamanı geldi - aynı anda hem simyacı hem de deney, özne ve nesne olmanızı sağlayan bir sistem.

Ve böylece, bu kitabın bir sonraki bölümü pragmatik hale geliyor. Arazinin haritasını çıkardıktan sonra, şimdi gerçek bir yolculuğa, bilinçli bir kendini keşfetme ve kendini ıslah etme yolculuğuna çıkıyoruz. İlk üç yoga katmanının veya kılıfının, yani bedenin, zihnin (düşünce ve hareket dahil) ve enerjinin doğasını ve olanaklarını keşfedeceğiz. Aynı zamanda sizi, bu katmanların her birini bir dönüşüm aracına, bir bilme aracına dönüştürebileceğiniz stratejilerle tanıştıracaktır.

Sorun şu ki, dünyanın dört bir yanındaki dini fındık, bir insan hakkında güzel olan her şeyi diğer dünyaya ihraç etti. Eğer siz sevgiden bahsederseniz, onlar ilahi sevgiden bahsederler. Siz mutluluktan bahsederseniz, onlar ilahi mutluluktan bahsederler. Siz barıştan bahsederseniz, onlar ilahi barıştan bahsederler. Bunların hepsinin insani nitelikler olduğunu unuttuk. Bir insan tamamen neşe, sevgi ve barış yeteneğine sahiptir. Neden bunları cennete ihraç etmek istiyorsun?

Tanrı ve cennet hakkında bu kadar çok konuşulmasının başlıca nedeni, insanoğlunun insan olmanın sınırsızlığını fark etmemiş olmasıdır. Yaşamın asıl kaynağının bir şekilde içinizde zonkladığı aşikardır. Yaşamınızın kaynağı aynı zamanda diğer tüm yaşamların kaynağı ve tüm yaratılışın kaynağıdır. Bu boyut

Zeka veya bilinç her birimizin içinde vardır. Her insanın kurtuluşu, bu ölümsüz boyuta erişim bulmakta yatar.

Hayatınızın her anında kendi içinizde neşeli ve huzurlu olmak, hayatı fiziksel sınırlarının ötesinde algılayabilmek - bunlar insanüstü nitelikler değildir. Bunlar insani olasılıklardır.

Yoga insanüstü olmakla ilgili değildir; insan olmanın süper olduğunu fark etmekle ilgilidir.

# PART TWO



# Okuyucuya Bir Not

Kitabın bir sonraki kısmı daha spesifik hale geliyor ve sizi her insanın farkında olduğu üç temel kimlik kılıfının veya katmanının keşfine daha derine götürüyor. Buna göre üç bölüme ayrılmıştır: Beden, Zihin ve Enerji.

Kitap, her bölümde, fiziksel, psikolojik ve pranik (veya enerjik) olanı neyin oluşturduğuna dair fikirlerinizi genişletmeye çalışır. Bu süreçte, bazı varsayımların sorgulandığını, bazı klişelerin delindiğini, bazılarının yaygın olarak kullanılan terimlerin yeniden tanımlandığını ve bazı olağandışı bakış açılarının keşfedildiğini görebilirsiniz.

Ama inanç konusunda hiçbir şey almamanız gerekiyor. Yoga, daha önce de söylediğimiz gibi, sizden deney yapmanızı ister ve bunu korkusuzca yapmanız için sizi teşvik eder. Ve böylece, bu bölüm bilgi ve önerilen uygulama ve kendi kendini gözlemleme alıştırmaları arasında gidip gelir. Kavramları somutlaştırır ve uygulamak için yollar önerirfikirler. Bu süreçte, bu kavramların işe yarayıp yaramadığını veya sadece çok fazla sıcak hava olup olmadığını kendiniz öğrenebilirsiniz.

Bu bölüme yaklaşmanın en iyi yolu nedir? "Sadhana" kutularında sunulan egzersizlerin her birini uygulamaya meyilli hissetmeyebilirsiniz. Bu kesinlikle iyi. Size bir dizi uygulama ve ipucu sunmanın nedeni, size hitap edenlere odaklanabilmeniz içindir. Bu adımlar basitçesayfadan günlük yaşam işine geçiş yapmanıza yardımcı olmak, size her hipotezi kendi hayatınızın laboratuvarında test etme özgürlüğü sunmak için tasarlanmıştır. Bu bölüm sizi pasif bir okuyucudan, bir koltuk yogisinden, bilinçli olarak yaşanan, özgürce seçilmiş bir hayatın büyüsünün dinamik bir katılımcısına dönüştürmeyi amaçlamaktadır.

Önyargılı fikirlerinizi bir araya getirmenin ve olduğunuz inanılmaz hayatın sınırsız bir keşfi için hazırlanmanın zamanı geldi.

# Body

# En Üst Düzey Makine

Hepimiz için fiziksel yaratılışın en mahrem kısmı kendi bedenlerimizdir. Fiziksel beden, farkında olduğumuz ilk armağandır. Aynı zamanda nihai makinedir. Gezegendeki diğer tüm makineler bundan çıktı.

Yoga bilimleri, yukarıda açıklandığı gibi, zihinden veya ruhtan bahsetmez. Her şey sadece bir bedendir - ister bir gıda bedeni, ister bir zihin bedeni, bir enerji bedeni, eterik bir beden veya bir mutluluk bedeni olsun. Bu yaklaşımda derin bir bilgelik var. Yanıltıcı psikolojik durumlara ya da metafizik soyutlama uçuşlarına kaçmamıza izin vermez. Bizi daha süptil fiziksellik alemlerine ve yavaş yavaş öteye götürürken bile, bizi somut olana sıkı sıkıya bağlar.

Fiziksel beden, sizin müdahaleniz olmadan kendi başına işlev görecek şekilde tasarlanmış ve yapılandırılmıştır. Kalbin atmasını sağlamak, karaciğeri tüm karmaşık kimyasını gerçekleştirmek, hatta nefes almaya çalışmak zorunda değilsiniz; Fiziksel varlığınızın kendini göstermesi için gerekli olan her şey kendi kendine gerçekleşiyor.

Vücut oldukça eksiksiz ve kendi kendine yeten bir araçtır. Makinelerden etkileniyorsanız, daha iyisi yok! Bu, bu gezegendeki en sofistike makine parçasıdır - en yüksek mekanik seviyesini, en yüksek elektronik seviyesini, hayal edebileceğiniz en sofistike elektrik devresini bünyesinde barındırır.

Diyelim ki bu öğleden sonra bir muz yediniz. Akşama kadar, bu muz sen oldun. Charles Darwin'e göre, bir maymunu bir insana dönüştürmek milyonlarca yıl sürdü, ancak sadece birkaç saat içinde bir muz veya bir parça ekmeği bir insana dönüştürebilirsiniz! Açıkçası, yaratılışın kaynağı sizin içinizde işliyor.

İçinizde, mantıksal zihninizin çok ötesinde, bir parça yiyeceği en yüksek teknolojik mükemmellik parçasına dönüştürebilen bir zeka var. Bu dönüşümü bilinçli olarak (bilinçsizce değil) başarabilseydiniz, bu zekanın bir damlasını bile günlük hayatınıza getirebilseydiniz, sefil bir şekilde değil, sihirli bir şekilde yaşardınız.

On ikinci yüzyıl Hintli mistik Basavanna'nın ünlü bedeni bir

"hareketli" tapınak. Güney Hindistan mistik edebiyatının tanınmış dizelerinden birinde "Bacaklarım direk" diyor, "beden türbe / baş altından bir kubbe..."

# "Orada bir şey var
# bir duvarı sevmez"

Bir kişinin bu fantastik makinenin sınırlarını görmesi için belirli bir miktar farkındalık gerekir. Bir makine olarak, vücut aslında kusursuzdur. Tek sorun sizi hiçbir yere götürmemesidir. Sadece topraktan fışkırır ve tekrar toprağa düşer.

Bu yeterli değil mi? Beden perspektifinden bakarsanız, bu oldukça yeterlidir. Ama her nasılsa, fizikselliğin ötesinde bir boyut bu harika mekanizmaya kendini aşılamıştır. Bu boyut, yaşamın kaynağıdır. Bizi biz yapan bu boyuttur.

Hayat bir şeydir, ama hayatın kaynağı başka bir şeydir. Her yaratıkta, her bitkide, her tohumda bu yaşam kaynağı iş başındadır. Bir insanda bu yaşam kaynağı daha da muhteşem bir şekilde belirgindir.

Bu nedenle, bir süre sonra birdenbire, vücudun sunduğu tüm harika hediyeler bir şekilde önemsiz ve önemsiz görünüyor. Bu yüzden siz ve diğer tüm insanlar, fiziksel ve fiziksel olanın ötesindeki boyut arasında sürekli bir mücadele içinde yaşıyor gibi görünüyorsunuz. Fiziksel olanın takıntılılığına sahip olmanıza rağmen, aynı zamanda sadece fiziksel olmaktan daha fazlası olma bilincine de sahipsiniz.

İçinizde iki temel güç var. Çoğu insan onları çatışma olarak görür. Birincisi, kendinizi korumak için etrafınıza duvarlar inşa etmeye zorlayan kendini koruma içgüdüsüdür. Diğeri ise sürekli genişleme, sınırsız olma arzusudur. Bu iki özlem -korumak ve genişletmek- öyle görünseler de karşıt güçler değildir. Hayatınızın iki farklı yönüyle ilgilidirler. Bir güç, kendinizi bu gezegende iyi bir şekilde köklendirmenize yardımcı olur; diğeri sizi öteye götürür. Kendini korumanın fiziksel bedenle sınırlı olması gerekir. İkisini ayırmak için gerekli farkındalığa sahipseniz, çatışma yoktur. Ama eğer fiziksel olanla özdeşleşirseniz, o zaman işbirliği içinde çalışmak yerine, bu iki temel güç bir gerilim kaynağı haline gelir.

İnsanlığın "maddi-manevi-manevi" mücadelelerinin tümü bundan doğar

cehalet. "Maneviyat" dediğinizde, fiziksel olanın ötesinde bir boyuttan bahsediyorsunuz. İnsanın fiziksel olanın sınırlarını aşma arzusu tamamen doğal bir arzudur. Sınırlara dayalı bireysel bedenden yaratılışın sınırsız kaynağına yolculuk yapmak - bu, ruhsal sürecin temelidir.

Bugün için inşa ettiğiniz kendini koruma duvarları, yarın için kendini hapsetme duvarlarıdır. Bugün kendiniz için bir koruma olarak hayatınızda kurduğunuz sınırlar, yarın kısıtlamalar gibi hissedecektir. Robert Frost, "Duvar'ı sevmeyen bir şey var" diye yazdığında derin bir gerçeği yakaladı.

Kendini koruma içgüdüsü sana "Duvarların yoksa güvende değilsin" deyip durduğu için, bilinçsizce onları inşa etmeye devam ediyorsun. Daha sonra onlarla mücadele edersin. Bu sonsuz bir döngüdür. Ancak yaratılış, size ötenin kapılarını açmaya isteksiz değildir. Mücadele ettiğiniz şey yaratılışın isteksizliği değildir. Kendi etrafınıza ördüğünüz direniş duvarlarıyla mücadele ediyorsunuz.

Bu yüzden yoga sistemi Tanrı hakkında konuşmaz. Ruh ya da cennet hakkında konuşmaz. Bu tür konuşmalar her zaman insanları halüsinasyon görür. Yoga sadece sizin kurduğunuz engeller hakkında konuşur, çünkü ilgilenilmesi gereken tek şey bu dirençtir. Yaradan sizin dikkatinizi aramıyor. Sizi bağlayan ipler ve sizi engelleyen duvarlar - bunlar sizin eserinizin yüzde yüzüdür. Ve bunlar, düğümlemek ve sökmek için ihtiyacınız olan tek şey. Varoluşla ilgili hiçbir işiniz yok. Sadece yarattığın varoluşla işin var.

Bir benzetme yapacak olsaydım, yerçekimi ve zarafeti yan yana getirirdim. Yerçekimi, bir bakıma bir insandaki temel kendini koruma içgüdüsüyle ilişkilidir. Yerçekimi nedeniyle şu anda gezegene kök salmış durumdayız. Bugün sadece yerçekimi nedeniyle bir bedenimiz var. Yerçekimi sizi aşağıda tutmaya çalışırken, lütuf sizi yukarı kaldırmaya çalışan bir güçtür. Varoluşun fiziksel güçlerinden kurtulursanız, o zaman hayatınızda lütuf ortaya çıkar.

Yerçekimi aktif olduğu gibi, lütuf da sürekli aktiftir. Sadece yapmanız gerekenkendinizi ona uygun hale getirin. Yerçekimi ile başka seçeneğiniz yok; Her halükarda buna müsaitsiniz. Fiziksel olanla güçlü bir şekilde özdeşleşmişseniz, bileceğiniz tek şey yerçekimidir. Ama zarafetle, kendinizi anlayışlı hale getirmelisiniz. Ne tür bir manevi uygulama yaparsanız yapın, sonuçta, sadece kendinizi lütfa açık hale getirmek için çalışıyorsunuz.

Lütuf için uygun olduğunuzda, birdenbire sihir gibi işlev görüyor gibi görünüyorsunuz. Diyelim ki bisiklete binebilen tek kişi sizdiniz, herkese büyülü görünmeye başlardınız! Lütuf için de durum aynıdır. Başkaları sizin sihir olduğunuzu düşünebilir, ancak yeni bir yaşam boyutuna açık olmaya başladığınızı biliyorsunuz. Bu olasılık herkes için mevcuttur.

## Sadhana

Kendinizle ilgili şunu fark etmiş olabilirsiniz: Kendinizi hoş hissettiğinizde, genişletmek istersiniz; Korktuğunda, kasılmak istersin. Bunu deneyin. Bir bitkinin veya ağacın önünde birkaç dakika oturun. Ağacın soluduğunu soluduğunuzu ve ağacın soluduğunu soluduğunuzu kendinize hatırlatın. Henüz deneyimsel olarak farkında olmasanız bile,bitki ile psikolojik bir bağlantı kurun. Bunu birkaç kez tekrarlayabilirsiniz. Birkaç gün sonra etrafınızdaki her şeyle farklı bir şekilde bağlantı kurmaya başlayacaksınız. Kendinizi bir ağaçla sınırlamayacaksınız.

Bu basit süreci kullanarak, Isha Yoga Merkezi'nde, 2004'ten bu yana yirmi bir milyon ağacın dikildiği Güney Hindistan'ın Tamil Nadu eyaletinde bir çevre girişimi başlattık. En zor arazi olan insanların zihninde ağaç dikmek için birkaç yıl harcadık! Şimdi bunları karaya nakletmek çok daha zahmetsizce gerçekleşiyor.

# Yaşam Anlayışı: Hayatı Bilmek Duyuların Ötesinde

İnsan vücudu dünyayı nasıl anlamlandırır? Bilmenin kaynağı nedir?

Cevap açık: beş duyu yoluyla. Dünya ya da kendiniz hakkında bildiğiniz her şey, yalnızca beş duyu organı aracılığıyla - görerek, duyarak, koklayarak, tadarak ve dokunarak - topladığınız bilgilerdir. Eğer bu duyu organları katlansa, ne dünyayı ne de kendini tanırsın.

Her gece uyuduğunuzda aniden etrafınızdaki insanlar ortadan kaybolur, dünya yok olur ve hatta siz bile yok olursunuz. Hala hayattasın, etrafındaki herkes hayatta, ama senin deneyiminde her şey buharlaşıyor, çünkü bu beş duyu organları "kapanma" moduna girmiştir.

Duyu organları sınırlıdır. Sadece fiziksel olanı algılayabilirler. Algınız beş duyu ile sınırlıysa, doğal olarak yaşamınızın kapsamı fiziksel olanla sınırlı olacaktır. Ek olarak, duyular her şeyi yalnızca başka bir şeyle ilişkili olarak algılar. Metal bir nesneye dokunursam ve parmaklarıma soğuk geliyorsa, bunun nedeni vücut ısımın daha sıcak olmasıdır. Diyelim ki sıcaklığımı düşürüp dokunuyorum, bana sıcak gelirdi.

Duyu algıları, insanın hayatta kalması için kesinlikle harika araçlardır. Doğduğunuz anda açılırlar çünkü dış dünyada hayatta kalmanız için gereklidirler. Ama bir şey arıyorsanızhayatta kalmaktan daha fazlası, onlar yeterli değil. Size çarpık bir gerçeklik izlenimi verirler çünkü algılarında tamamen görecelidirler.

Hayatı tüm derinliği ve boyutuyla bilmekle gerçekten ilgileniyorsanız, dışarıya değil, içe bakmanız çok önemlidir. Neden? Çünkü yaşamın temel doğası, beden ve zihnin fiziksel veya psikolojik ifadesinde değil, kaynağında yatar. Ancak, içe bakmak kolay olmaz. Çalışmak gerekiyor, çünkü henüz içine bakacak algısal mekanizmalara sahip değilsiniz. İnsanın içinde bulunduğu çıkmaz tam da şudur: deneyiminizin tam yeri sizin içinizdedir, ancak algınız tamamen dışa bağlıdır.

Bu yüzden içerisi ve dışarısı arasında bu kadar büyük bir kopukluk var. Dışınızdakini görebilirsin ama içindekini göremezsin. Birisi fısıldasa bile, duyabilirsiniz, ancak vücudunuzda duyma yeteneğinizin ötesinde çok fazla aktivite oluyor. Bir karınca bile cildinize sürünürse, bunu hemen hissedebilirsiniz, ancak içinizde o kadar çok kan akıyor ki hissedemezsiniz. Duyu organlarınız yalnızca dışsal görme, ses, koku, tat alma ve dokunma duyumlarını kaydedebilir. Ama tüm deneyimlerin kaynağı sizin içinizdedir. Bir deneyim dış bir uyaran tarafından tetiklenebilir, ancak kökeni her zaman içseldir ve aynı deneyimin dış bir tetikleyici olmadan da üretilebileceği zamanlar vardır.

Yoga temel olarak deneyiminizi beş duyu duyusunun ötesinde geliştirmeyi amaçlar. Beş duyu algınızın ötesinde bir boyut var. Bu boyuta ne istersen diyebilirsin. İsterseniz ona "benlik" diyebilirsiniz. İsterseniz buna "ilahi" diyebilirsiniz. İsterseniz ona "Tanrı" diyebilirsiniz. Terminoloji tamamen size kalmış.

Ve ilahi ya da benlik arayışı içinde olmasanız bile, algınızı geliştirmek, temel bir refah düzeyini sağlamada hayati bir rol oynayabilir. Ne olursanız olun - doktor, polis, mühendis, sanatçı, ev hanımı veya öğrenci - temelde, ne kadar etkili ve başarılı olduğunuzu ve bu gezegende ne kadar çok şey yapabileceğinizi belirleyen algı kalitenizdir. Duyu algınızın mevcut sınırlarının ötesine genişlemesi, hayatınıza tamamen yeni ve görünüşte büyülü bir boyut getirerek olağanüstü sonuçlar elde edebilir.

Sık sorulan sorular şunlardır: "Algımı geliştirmek çok mu zor? İçe dönmek için bir Himalaya mağarasına çekilmem gerekiyor mu?"

Ne demek. Bu olasılık bir dağın tepesinde bir yerde oturmaktan gelmez; O senin içinde. Erişilemez olmasının tek nedeni, ya dışarıda olup bitenlerle meşgul olmanız ya da kendi psikolojik dramanızla çok fazla meşgul olmanızdır. İnsanları içinde ne olduğunu keşfetme olasılığından mahrum bırakan sadece bir dikkat eksikliğidir.

İçe dönmenin düşüncelerle, fikirlerle, görüşlerle veya felsefelerle hiçbir ilgisi yoktur. Zihninizin psikolojik faaliyeti ile hiçbir ilgisi yoktur. Algınızı geliştirmek, yaşamı olduğu gibi alma yeteneğinizi geliştirmek anlamına gelir. Her gün hayatınızın sadece birkaç dakikasını buna adamaya istekli olursanız, değişimi görürsünüz. İçsel doğanıza birazcık dikkat etmek gibi basit bir süreç, yaşam kalitenizi dönüştürecektir.

olağanüstü yollar.

## Sadhana

Uykuya dalmadan hemen önce kendiniz olarak düşündüğünüz her şeye dikkat ederek başlayın: düşünceleriniz, duygularınız, saçlarınız, cildiniz, kıyafetleriniz, makyajınız. Bil ki bunların hiçbiri sen değilsin. "Sen"in ne olduğu ya da "gerçeğin" ne olduğu hakkında herhangi bir sonuca varmaya gerek yok. Gerçek bir sonuç değildir. Yanlış sonuçları uzak tutarsanız, gerçek şafak sökecektir. Tıpkı gece deneyiminiz gibi: güneş gitmedi; sadece gezegen diğer tarafa bakıyor. Düşünüyorsun, okuyorsun, kendin hakkında konuşuyorsun, çünkü başka yöne bakmakla çok meşgulsün! Kendinin gerçekte ne olduğunu bilmek için yeterince dikkat etmedin. İhtiyaç duyulan şey bir sonuç değil, bir geri dönüştür. Bu farkındalıkla uykuya girmeyi başarırsanız, bu önemli olacaktır. Uykuda herhangi bir dış müdahale olmadığından, bu güçlü bir deneyime dönüşecektir. Zamanla, tüm birikimlerin ötesinde bir boyuta gireceksiniz.

# Hayatı Dinlemek

Kalıcı bir neşe ve nihai birlik durumuna ulaşmanın birkaç yolu vardır. Bunlar çeşitlidir, ancak hepsinin dengeli ve entegre bir şekilde ele alınması önemlidir. Bu çeşitli yaklaşımlar arasında gerçekten bir ayrım veya hiyerarşi yoktur. Yoga tamamen tarafsızdır: sizi nihai hedefinize götürmek için kim olduğunuzun tüm yönlerini kullanır.

Beden, şu anki anlayışınızda kim olduğunuzun çok büyük bir bölümünü oluşturur. Evrimsel sürecinizi hızlandırmak için bedeni kullanmanın bilimi hatha yogadır. Ha güneşi, tha ise ayı ifade eder. Hatha yoga, insan sistemi içinde bu iki boyut arasında bir denge sağlama bilimidir.

Bedenin kendi tutumları, kendi direnci, kendi mizacı vardır. Diyelim ki karar verdiniz, "Yarından itibaren sabahın beşinde kalkacağım ve yürüyüşe çıkacağım." Alarmı siz kurarsınız. Alarm çalar. Kıpırdamaya başlarsınız ama vücudunuz inler ve "Kapa çeneni ve uyu" der. Bu genellikle böyledir, değil mi? Bu yüzden, hatha yoga bedenle çalışmanın bir yoludur, onu disipline etmenin, arındırmanın ve daha yüksek enerji seviyeleri ve daha büyük olasılıklar için hazırlamanın bir yoludur.

Hatha yoga egzersiz değildir. Bunun yerine, vücudun mekaniğini anlamak, belirli bir atmosfer yaratmak ve ardından enerjinizi belirli yönlere yönlendirmek veya yönlendirmek için fiziksel duruşları kullanmakla ilgilidir. Bu, çeşitli asanaların veya duruşların amacıdır. Yüksek doğanıza erişmenizi sağlayan bu tür bir duruş bir yogasanadır. Bu, içsel geometrinizi kozmik geometri ile hizalama bilimidir.

En basit şekilde ifade etmek gerekirse, sadece bazı insanların nasıl oturduğunu gözlemleyerek, onları yeterince uzun süredir tanıyorsanız, onlara ne olduğunu neredeyse öğrenebilirsiniz. Kendinizi gözlemlediyseniz, sinirli olduğunuzda bir yöne otursunuz; Mutluysan, başka bir şekilde otursun; Depresyondaysanız, başka bir şekilde otursunuz. Her farklı bilinç seviyesi veya psikolojik durum için, vücudunuz doğal olarak belirli duruşlar alma eğilimindedir. Bunun tersi bilimdir.asanalar. Vücudunuzu bilinçli olarak farklı duruşlara sokarsanız, yükseltebilirsiniz

*senin bilincin.*

Beden, ruhsal gelişiminiz için bir araç haline gelebilir veya bir engel haline gelebilir. Diyelim ki vücudunuzun bir kısmı – örneğin eliniz, bacağınız veya sırtınız – acı çekiyor. Ağrı akut olduğunda, daha yüksek bir şeye talip olmak zordur çünkü bu ağrı hayatınızda baskın hale gelir. Şu anda sırt ağrınız varsa, evrendeki en büyük sorun sırtınızdır. Diğer insanlar bunu anlamayabilir, ancak sizin için en büyük sorun budur. Tanrı karşınıza çıksa bile, sırt ağrınızın geçmesi için yalvaracaksınız! Başka bir şey istemeyeceksiniz çünkü fiziksel bedenin sizin üzerinizde böyle bir gücü var. Olması gerektiği gibi çalışmadığında, hayatınızı diğer tüm özlemlerden mahrum bırakabilir. Vücut acı çektiğinde tüm özlemleriniz kaybolur. Acıyı deneyimlemek ve yine de onun ötesine bakmak, çoğu insanın sahip olmadığı muazzam miktarda güç gerektirir.

Basit asanalar yaparak omurga problemlerinden çıkan sayısız insan var. Doktorlar onlara ameliyat olmaları gerektiğini söylemişti, ancak bundan tamamen kaçınmayı başardılar. Sırtınız o kadar mükemmel bir duruma getirilebilir ki, bir daha asla bir masör ziyaret etmenize gerek kalmaz. Esnek hale gelen sadece omurganız değildir; Siz de esnek hale gelirsiniz. Esnek olduğunuzda, dinlemeye istekli olursunuz. Bu, birinin konuştuğunu duymakla ilgili değil; Hayatı dinlemeye isteklisiniz. Dinlemeyi öğrenmek, akıllı yaşamın özüdür.

Vücudun bir engel haline gelmediğini görmek için belirli bir çaba ve zaman ayırmak önemlidir. Acı çeken bir beden bir engel haline gelebilir ve zorlayıcı bir beden de olabilir. Açlık ya da şehvet gibi basit takıntılar sizi o kadar güçlü bir şekilde yönetebilir ki, fiziksel olanın ötesine bakmanıza izin vermezler. Fiziksel bedenin sadece sizin bir parçanız olduğunu unutmak kolaydır; Onun sizin bütününüz haline gelmemesi önemlidir. Asanalar, fiziksel bedeni doğal yerine kadar düzleştirmeye yardımcı olur.

Meditasyonun daha derin boyutlarına geçtikçe, enerjileriniz yükselecek ve deneyimin daha derin boyutlarını açacaktır. Bu nedenle, vücudun boru hattının elverişli olması çok önemlidir. Engellenirse, çalışmaz. Ve bu yüzden, kişi daha yoğun meditasyon formlarına girmeden önce vücudu yeterince hazırlamak çok önemlidir. Hatha yoga, vücudun enerji dalgalanmasını sorunsuz ve neşeli bir şekilde almasını sağlar.

Pek çok insan için, ruhsal gelişim çok acı verici bir şekilde gerçekleşir çünkü gerekli hazırlık yapılmamıştır. Çoğu insanne yazık ki kendilerini tamamen dışsal durumlar tarafından şekillendirilmeye izin vermiştir. O

dünyada büyümenin sadece acı verici bir şekilde gerçekleştiği bir norm haline geliyor. Aynı zamanda mutlu bir şekilde de gerçekleşebilir, ancak o zaman hem beden hem de zihin hazırlanmıştır. Asanalar sizi sağlam ve sağlam bir temel ile donatarak büyüme ve dönüşüme hazırlayabilir.

Bugün, insanların öğrendiği hatha yoga, tam derinliği ve büyüklüğü ile klasik form değildir. Bugün gördüğünüz "stüdyo yogası" büyük ölçüde bilimin fiziksel yönüdür. Yoganın sadece fiziksel yönünü öğretmek, ölü doğmuş bir bebeğe sahip olmak gibidir. Sadece verimsiz değil; Bu bir trajedidir. Eğer canlı bir süreç istiyorsanız, bunun yoganın diğer boyutlarını da kapsayacak şekilde aktarılması gerekir.

Hatha yoga, başınızın üzerinde durmak veya nefesinizi tutmak anlamına gelmez. Tüm farkı yaratan şeyin yapılma şeklidir. Kişisel olarak hatha yogayı iki günlük bir program olarak öğrettiğim bir zaman vardı. İnsanlar bu programlarda yoğunluktan bunalırdı; Ecstasy gözyaşları, sadece asanaların uygulanmasıyla akacaktı. Bu neden daha sık olmuyor? Basitçeçünkü hatha yoga, bir hazırlık sistemi olarak değil, kendi başına bir amaç olarak verilmektedir. Sonuç olarak, bugün dünyada hatha yoga birkaç kişi için barış, diğerleri için sağlık getirirken, ne yazık ki birçokları için acı verici bir sirktir. Bu, özlemi sadece barış ve sağlık olan biri için iyi olabilir. Ama siz yogaya kendinizi beş duyunun ötesinde algısal bir olasılığa dönüştürmenin bir yolu olarak bakıyorsunuz, hatha yogaya klasik formunda yaklaşılması gerekiyor.

## Sadhana

Etrafınıza bakın. Aileniz, iş arkadaşlarınız ve arkadaşlarınız arasında herkesin nasıl farklı algı düzeylerine sahip olduğunu görebiliyor musunuz? Sadece bunu yakından gözlemleyin. Diğerlerinden daha fazla algı netliğine sahip gibi görünen birkaç kişi tanıyorsanız, bedenlerini nasıl idare ettiklerini izleyin. Genellikle pratik yapmadan belirli bir duruşa sahiptirler. Ancak sadece küçük bir pratik çok büyük bir fark yaratabilir. Omurganız dik olarak günde sadece birkaç saat oturursanız, bunun yaşamınız üzerinde belirgin bir etkisi olacağını göreceksiniz. Şimdi varoluşunuzun geometrisi ile ne demek istediğimi anlamaya başlayacaksınız. Vücudunuzu tutma şekliniz sizinle ilgili hemen hemen her şeyi belirler.

Hayatı dinlemenin bir başka yolu da ona entelektüel veya duygusal olarak değil, deneyimsel olarak dikkat etmektir. Kendinizle ilgili herhangi bir şeyi seçin: nefesiniz, kalp atışınız, nabzınız, küçük parmağınız. Sadece bir seferde on bir dakika boyunca ona dikkat edin. En azından bunu yapın

günde üç kez. Dikkatinizi herhangi bir his üzerinde tutun, ancak yaptığınız her şeyi yapmaya devam etmekten çekinmeyin. Dikkatinizi kaybederseniz, önemli değil. Sadece dikkatinizi yeniden odaklayın. Bu uygulama, zihinsel uyanıklıktan farkındalığa geçmenizi sağlayacaktır. Yaşam deneyiminizin kalitesinin değişmeye başladığını göreceksiniz.

# Cosmos'u İndirme

Yakın zamana kadar Hindistan'da her fırtınadan sonra çatıya çıkmanız ve TV anteninizi ayarlamanız gerekiyordu. Sadece belirli bir şekilde açılı olsaydı, dünya oturma odanıza döküldü. Ya da en sevdiğiniz pembe diziyi veya futbol maçını izlerken aniden ekranınızda bir kar fırtınası belirir.

Beden o anten gibidir: eğer onu doğru pozisyonda tutarsanız, var olan her şeye karşı alıcı hale gelir. Eğer onu başka bir şekilde tutarsanız, beş duyunun ötesindeki her şeyden kesinlikle habersiz kalırsınız.

İşte başka bir benzetme: Vücudunuz bir barometre gibidir. Nasıl okunacağını bilirsen, sana ve çevrendeki dünya hakkında her şeyi anlatabilir. Vücut asla yalan söylemez. Yani yogada bedene güvenmeyi öğreniriz. Fiziksel bedeni bir dizi et, kan ve hormon zorunluluğundan bilinçli bir sürece, güçlü bir algı ve bilme aracına dönüştürüyoruz. Bedeni nasıl okuyacağınızı biliyorsanız, size potansiyelinizi, sınırlarınızı, hatta geçmişinizi, bugününüzü ve geleceğinizi söyleyebilir. Bu yüzden temel yoga fiziksel beden ile başlar.

Bu kadar basit. Telefonunuz veya başka bir cihaz hakkında ne kadar çok şey bilirseniz, onu o kadar iyi kullanabilirsiniz. Birkaç yıl önce, cep telefonu şirketleri bir anket yaptı ve insanların yüzde doksan yedisinin bir telefonun yeteneklerinin yalnızca yüzde yedisini kullandığını buldu. Burada akıllı telefondan bahsetmiyorum, ama "aptal" olanı! Bu basit gizmo ile bile, insanlar sadece yüzde yedisini kullanıyordu.

Şimdi, daha önce de söylediğimiz gibi, bu vücudunuz nihai makine, mükemmel son teknoloji ürünü bir cihazdır. Bu makinenin yüzde kaçını kullandığınızı düşünüyorsunuz?

Yüzde birin çok altında! Maddi dünyadaki yaşamınızı sürdürmek, hayatta kalmanızı sağlamak için, bedenin yeteneklerinin yüzde birine bile ihtiyacınız yok. Onunla her türlü önemsiz şeyi yapıyoruz çünkü şu anda tüm yaşam algımız varoluşun fiziksel doğasıyla sınırlı. Ama bedeniniz tüm evreni algılayabilir. Eğer onu düzgün bir şekilde hazırlarsanız, bu varoluştaki her şeyi kavrayabilir, çünkü bu varoluşun başına gelen her şey

bir şekilde bu bedene oluyor.

Tüm fiziksel yaratım, temelde geometrinin belirli bir mükemmelliğidir. Geometri olmadan hiçbir fiziksel form mümkün değildir. İnsan vücudunun geometrisini doğru bir şekilde alırsak, içindeki kozmosun daha büyük geometrisini yansıtma ve kozmik olanı deneyimimiz için kullanılabilir hale getirme yeteneğine sahip olur. Başka bir deyişle, insan vücudu tüm kozmosu indirme yeteneğine sahiptir.

## Sadhana

Omurganız dik ve gerekirse desteklenmiş olarak rahat bir duruşta oturun. Hala kalmak. Dikkatinizin de yavaş yavaş büyümesine izin verin. Bunu beş ila yedi dakika boyunca yapın. Nefesinizin yavaşladığını fark edeceksiniz.

İnsan nefesini yavaşlatmanın önemi nedir? Sadece bir solunum cihazıyyojik akrobasi mi? Hayır öyle değil. Bir insan normalde dakikada on iki ila on beş kez nefes alır. Nefesiniz on ikiye düşerse, dünya atmosferinin yollarını bileceksiniz (yani meteorolojik olarak hassas olacaksınız). Eğer dokuza düşerse, bu gezegendeki diğer canlıların dilini bileceksiniz. Altıya düşerse, dünyanın dilini bileceksin. Eğer üçe inerse, yaratılış kaynağının dilini bileceksiniz. Bu aerobik kapasitenizi artırmakla ilgili değil. Kendinizi zorla nefesten mahrum bırakmakla da ilgili değil. Hatha yoga ve kriya adı verilen ileri düzey bir yoga pratiğinin bir kombinasyonu, akciğer kapasitenizi kademeli olarak artıracak, ancak her şeyden önce, belirli bir uyum, belirli bir kolaylık elde etmenize yardımcı olacaktır, böylece sisteminiz statik, çatırtı olmayan bir stabilite durumuna evrimleşir; sadece her şeyi algılar.

## HAREKETSIZLIK YOĞUNLUĞU

Mantıksal olarak, hiçbir şey için çaba sarf etmeyen biri, çabasızlığın ustası olmalıdır. Ama öyle değil. Çabasızlığı bilmek istiyorsanız, çabayı bilmeniz gerekir. Çabanın zirvesine ulaştığınızda, zahmetsiz hale gelirsiniz. Sadece çalışmanın ne olduğunu bilen bir kişi dinlenmeyi anlar. Paradoksal olarak, her zaman dinlenenler dinlenmek nedir; sadece donukluğa ve uyuşukluğa batarlar. Bu yaşam tarzıdır.

Rus bale dansçısı Nijinsky için tüm hayatı danstı. İnsanca imkansız görünen yüksekliklere sıçradığı anlar vardı. Kişinin kasları en yüksek performansta olsa bile, ne kadar yükseğe zıplayabileceğinin hala bir sınırı vardır. Ama bazı anlarda bu sınırı bile aşıyor gibi görünüyordu.

İnsanlar ona sık sık "Bunu nasıl başarıyorsun?" diye sordu. Dedi ki, "Bunu yapmamın hiçbir yolu yok. Nijinsky orada olmadığında, ancak o zaman olur."

Birisi sürekli olarak yüzde yüzünü verdiğinde, tüm sınırları aştığında ve tamamen çabasızlığa ulaştığında bir nokta gelir. Zahmetsizlik, bir mukaddes patates olmak anlamına gelmez. Bu, fiziksel eylem ihtiyacını aşmak anlamına gelir. Ancak elinizden gelenin en iyisini yapabildiğinizde ve çabanın zirvesini sürdürebildiğinizde buna ulaşırsınız. Günümüzde bazı insanlar var ki, Zen'i manevi bir yol olarak seçmek istediklerini beyan ediyorlarçünkü bunun hiçbir şey yapmamak anlamına geldiğini düşünüyorlar! Aslında, Zen içerirmuazzam bir aktivite çünkü hayattan hiçbir şekilde ayrılmamıştır. Örneğin, bir Zen keşişinin bir Zen bahçesinde çakıl taşları düzenlemesi haftalar alabilir. Böyle bir faaliyeti gerçekleştirirken, yapmama durumuna ulaşırsınız, burada yapan olma deneyimini aşarsınız. İşte bu tür durumlarda ötenin tadına varırsınız.

Nijinsky ve diğerlerinin yaptığı gibi, bu tür durumlara yoğun bir faaliyetle ulaşırsanız, bu anlar her zaman şu şekilde el üstünde tutulacaktır:

büyülü. Ama aynı duruma hareketsizliğin yoğunluğu yoluyla ulaşırsanız, o zaman bu yogik bir duruştur ve daha uzun süre sürdürülebilecek bir durumdur.

Dhyana'nın ya da meditasyonun özü, kendinizi mümkün olan en yüksek yoğunluğa itmenizdir, bir süre sonra hiçbir çaba yoktur. Artık meditasyon bir eylem değil, ulaşılan yoğunluğun doğal bir sonucu olacaktır. Basitçe olabilirsin. Bu kesinlikle zorlayıcı olmayan varoluş hallerinde, bir bireyin kozmik bir olasılığa dönüşmesi için gerekli atmosfer kurulur.

Bizler toplumlar ve bireyler olarak, böyle bir çiçeklenme için atmosferi hazırlamadan her anın geçip gitmesine izin vermeye devam edersek, muazzam bir olasılığı boşa harcamış oluruz. Cennet ve onun zevkleri hakkında bu kadar çok çocukça konuşma var, çünkü insan olmanın enginliği keşfedilmedi. Eğer insanlığınız taşarsa, ilahiyat sizi takip edecek ve size hizmet edecektir. Başka seçeneği yok.

# Toprağın Lokması

Yoganın bize hatırlattığı gibi, fiziksel bedeniniz annamayakosha ya da bir gıda bedenidir, sadece yediğiniz beslenmenin bir yığınıdır. Tükettiğiniz yiyecekler de sadece dünyadır. Siz, bu gezegenin etrafta zıplayan ve özerk bir varlık olduğunu iddia eden küçük bir çıkıntısısınız. Ama siz dünyanın küçük bir uzantısı olduğunuz için, gezegenin başına ne gelirse sizin de başınıza gelir - bazı ince ve bazen çok ince olmayan şekillerde.

Bu gezegen, güneş sistemi dediğimiz daha büyük bir cismin parçasıdır. Bu sisteme ne olursa olsun gezegeni etkiler. Bu güneş sistemi, evren dediğimiz daha büyük bir cismin parçasıdır. Belki de şu anda algınızın ötesindedir, ancak fiziksel formunuz gezegenin sadece bir parçası olduğu için, evrenin herhangi bir yerinde olan her şey bir şekilde size de oluyor!

Kulağa ne kadar inanılmaz gelse de, fiziksel bedeninizi belirli bir şekilde korursanız, gezegende ve kozmosta meydana gelen ince değişikliklerin farkına varacaksınız. Ona karşı duyarlı hale geldiğinizde, tüm vücudunuz etrafınızdaki her şeyi hisseder. Daha fazla zaman harcarsanız ve dünyanın yollarına dikkat ederseniz, bu hassasiyet önemli ölçüde artacaktır.

Birkaç yıl bir çiftlikte yaşadım. Yerel köyde işitme güçlüğü çeken bir adam vardı. Adı Chikkegowda'ydı. Zar zor duyabildiği için insanlara cevap veremiyordu, bu yüzden onun bir aptal olduğunu düşündüler. Köy tarafından reddedildi ve alay konusu yapıldı. Onu çiftlikte adamım olarak işe aldım. Sahip olunması gereken iyi bir arkadaştı çünkü konuşmaya özellikle ilgi duymuyordum ve duyamadığı için konuşamıyordu. Yani, sorun değil! Traktörlerden önceki günlerdi; Çiftlikteki yaşam tamamen öküzler ve pulluklarla ilgiliydi. Bir gün, birdenbire, sabahın dördünde, onu sabanı hazırlarken gördüm.

> Ona, "Ne oluyor?" diye sordum. "Sürmeye hazırlanıyorum efendim" dedi. Dedim ki, "Ama ne süreceksin? Yağmur yok."

"Bugün yağmur yağacak" dedi. Yukarı baktım. Kesinlikle açık bir gökyüzüydü. Dedim ki, "Ne saçmalık! Yağmur nerede?"

"Hayır efendim, yağmur yağacak" dedi. Ve öyle de oldu.Bundan sonra günlerce ve gecelerce oturdum. Bu adamın hissedebileceğini neden hissedemiyordum? Oturdum, elimi farklı pozisyonlarda tuttum, nemi, sıcaklığı hissetmeye çalıştım, gökyüzünü okumaya çalıştım. Meteoroloji ile ilgili her türlü kitabı okudum ama sanki bir duvara çarpmış gibi hissettim. Ama sonra, kendi bedenimi ve etrafımdakileri dikkatlice gözlemlediğimde, çoğumuzun yaptığı en temel hatayı keşfettim: toprak, su, hava ve yiyecek gibi vücudumuzu oluşturan bileşenleri, yaşam sürecinin organik bir parçası olarak değil, meta olarak gördüğümüz gerçeği.

Yaklaşık on sekiz ay sebat ettikten sonra anladım. Ve şimdi yağmur yağacak dersem, zamanın yüzde doksan beşi yağacak. Bu astroloji ya da sihir değil, insan sisteminin tamamen farklı bir seviyesinin ve gezegen, hava ve etrafındaki her şeyle devam eden hareketinin en küçük gözlemine dayanan bir tahmindir. Bugün yağmur yağacaksa, vücudunuzda bazı değişiklikler olacak. Kentte yaşayanların çoğu bunu hissedemez, ancak dünyanın dört bir yanındaki birçok kırsal insan bunu hisseder. Çoğu böcek, kuş ve hayvan bunu hissedebilir. Kesinlikle bir ağaçbunu biliyor.

Gezegen sistemindeki bu küçük değişiklikleri fark eden eskiler, bunları sadece kendi iyilikleri için değil, aynı zamanda aşkınlık için de kullanmaya çalıştılar. Gezegenin manyetik ekvatoru Hindistan'dan geçiyor. Birkaç bin yıl önce, yogiler manyetik ekvatorun tam yerini belirlediler ve çok özel nedenlerle bu alan boyunca bir dizi tapınak inşa ettiler. En ünlü tapınaklardan biri, nihai manevi birliği arayanlar için kurulmuş olan Güney Hindistan tapınağı Chidambaram'dır. İnşası sırasında, tam olarak manyetik ekvatorun (o zamandan beri kaymış olan) üzerine yerleştirildi.

Yüzyıllar boyunca birçok ruhani arayış içinde olan kişi, gezegenin belirli bir konumda olduğu zamanlarda Chidambaram'da toplandı. Bu tapınakta, yoganın babası Patanjali tarafından kelimenin tam anlamıyla "boşluk" veya "hiçlik" anlamına gelen shoonya'ya bir türbe kutsandı. Bu sadece sembolizm değil. Manyetik kuakütorda kuzeye veya güneye doğru bir çekme yoktur; Sıfır derecede manyetik oyun vardır ve bu, ruhsal arayıcının yaşamında belirli bir denge ve eşitliği teşvik eder. Bu sakinlik, kendini özgürleştirmek için güçlü bir araç olabilir

Kelimenin tam anlamıyla, bu bölgeyi bir arayıcı için ideal coğrafi konum yapan fiziksel dünyanın sınırlamalarından. (Manyetik ekvatorun coğrafi ekvatordan farklı olduğunu hatırlamak önemlidir.)

Chidambaram'ın ek önemi, on bir derece enlemde bulunmasıdır. İnşa edildiğinde, manyetik ekvatorun bu enlemle bir yakınsaması vardı - nadir ve önemli bir olay. Bu konumun önemi neydi? Gezegenin bu enlemdeki eğimimerkezkaç kuvvetlerini neredeyse dikey bir yönde iter ve bu da enerjiyi insan fizyolojik sistemi boyunca yukarı doğru iter. Bu, insan enerjisinin yükselişinin - ruhsal yolculuğun amacı - aslında doğa tarafından desteklendiği anlamına gelir. Bu, arayanlar için büyük bir cesaret kaynağı olduğundan, tüm bu bölge kutsal olarak kabul edildi. (Güney Hindistan'daki Isha Yoga Merkezi'nin on bir derece enlemde yer alması tesadüf değildir.)

Yukarıda açıklanan manevi sistem türü, insanın ruhsal gelişim çabalarını desteklemek için doğal fenomenlerden yararlanır. Başka bir sistem - meditatif veya içsellik - yaratılışta meydana gelen değişiklikleri tamamen görmezden gelir ve yalnızca içsel yolculuğa odaklanır. Bunlar, manevi yolculuğa yaklaşılabilecek iki temel yoldur: ya yavaşça, adım adım, size sunulan tüm doğal yardımı kabul ederek gidebilir ya da tüm adımları görmezden gelebilir ve içe doğru sıçrama yapabilirsiniz. İkincisi, dış yaşam durumlarından çekilmeyi gerektirir; Birincisi, katılımı zorunlu kılar. Her insan kendi mizacına daha uygun yolu seçmekte özgürdür. Yaşadığımız zamanlarda, ikisi arasında bir denge genellikle en iyisidir.

## Sadhana

Vücut, toprakla temas ettiği anda tepki verir. Bu nedenle Hindistan'daki ruhani insanlar çıplak ayakla yürüdüler ve her zaman toprakla maksimum temas alanına izin veren bir duruşta yere oturdular. Bu şekilde, bedene güçlü bir deneyimsel hatırlatma yapılır.onun bu dünyanın sadece bir parçası olduğuna dair. Vücudun kökenlerini unutmasına asla izin verilmez. Unutmasına izin verildiğinde, genellikle hayali taleplerde bulunmaya başlar; sürekli hatırlatıldığında haddini bilir. Dünya ile bu temas, bedenin fiziksel kaynağı ile hayati bir yeniden bağlantısıdır. Bu, sisteme istikrarı geri kazandırır veinsanın gençleşme kapasitesini büyük ölçüde artırır. Bu, neden bu kadar çok insan olduğunu açıklıyorhayatlarının sadece bahçecilik gibi basit bir açık hava aktivitesi yaparak sihirli bir şekilde değiştiğini iddia ediyor.

Bugün, kendimizi dünyadan uzaklaştırdığımız birçok yapay yol - kaldırımlar ve çok katlı yapılar veya hatta yüksek topuklu ayakkabı giymenin yaygın eğilimi şeklinde - parçanın bütüne yabancılaşmasını içerir ve temel yaşam sürecini boğar. Bu yabancılaşma, büyük ölçekli otoimmün bozukluklarda ve kronik alerjik durumlarda kendini gösterir.

Çok kolay hastalanma eğilimindeyseniz, yerde uyumayı deneyebilirsiniz (ya da kendinizle zemin arasında minimum organik mesafe olmadan). Büyük bir fark yaratacağını göreceksiniz. Ayrıca, yere daha yakın oturmayı deneyin. Ek olarak, bol miktarda taze yaprak veya çiçek açısından size canlı görünen bir ağaç bulabilirseniz, etrafında biraz zaman geçirin. Mümkünse kahvaltınızı veya öğle yemeğinizi o ağacın altında yiyin. Ağacın altında otururken kendinize şunu hatırlatın: "Bu dünya benim bedenim. Bu bedeni dünyadan alıyorum ve toprağa geri veriyorum. Şimdi bilinçli olarak Toprak Ana'dan beni desteklemesini, tutmasını, beni iyi tutmasını istiyorum. Vücudunuzun iyileşme yeteneğinin büyük ölçüde arttığını göreceksiniz.

Ya da tüm ağaçlarınızı mobilyaya dönüştürdüyseniz, biraz taze toprak toplayın ve ayaklarınızı ve ellerinizi onunla örtün. Yirmi ila otuz dakika bu şekilde kalın. Bu, iyileşmenize önemli ölçüde yardımcı olabilir.

# Güneş ile Senkronize

Surya namaskar, yoga yapmış veya yoga hakkında bir şeyler bilen birçok kişi için tanıdık bir duruş dizisidir. Genel olarak, insanlar suryanamaskar'ı fiziksel bir egzersiz olarak anlarlar. Diğerleri bunu biraz şüpheyle bir tür güneşe tapınma olarak görüyor. İkisi de değil. Evet, kesinlikle sizinkini güçlendiriromurga ve kaslar ve daha fazlası, ama amaç bu değil.

O halde, genellikle güneşi selamlama olarak görülen şeyin önemi nedir? Birincisi, bu hiç de bir selamlama değil. Kelimenin tam anlamıyla, bu Dünya'daki tüm yaşamın güneş enerjisiyle çalıştığı basit mantığına dayanarak, içinizdeki güneş enerjilerini organize etmek anlamına gelir. Güneş, bu gezegenin yaşam kaynağıdır. Yediğiniz, içtiğiniz ve soluduğunuz her şeyde güneşin bir elementi vardır. Ancak güneşi nasıl daha iyi "sindireceğinizi" öğrenirseniz, onu içselleştirir ve sisteminize entegre ederseniz, bu süreçten gerçekten faydalanırsınız.

Düzenli olarak surya namaskars yapanlar, pillerinin daha uzun süre dayandığını,daha az şarj veya ikmal ihtiyacı ile. Ek olarak, surya namaskar, sağ ve sol, oray ve güneş boyutları açısından iç enerjilerin dengesine veya yeniden düzenlenmesine yardımcı olur. Bu, kişinin günlük yaşamında muazzam bir varlık olabilecek doğuştan gelen bir fiziksel ve psikolojik denge üretir.

Daha önce de belirttiğim gibi, gençken her sabah annem tarafından zorla uyandırılmak zorunda kaldım. Ama yogaya başladığımda, sistemim her gün belirli bir saatte zahmetsizce uyandı. Hayat çok daha kolay ve sakin bir şekilde gerçekleşmeye başladı.

Surya namaskar, esasen içinizde bir boyut inşa etmekle ilgilidirfiziksel bedensel döngülerinizin, yaklaşık on iki buçuk yıl süren güneşin döngüleriyle senkronize olduğu yer. On iki duruşla yapılandırılmış olması tesadüfen değil, niyetle yapılmıştır. Sisteminiz belirli bir canlılık ve hazırlık seviyesindeyse ve yüksek bir alıcılık durumundaysa, o zaman doğal olarak döngünüz güneş döngüsü ile senkronize olacaktır.

Genç kadınların bir avantajı var çünkü onlar da ay döngüleri ile senkronize oluyorlar. Bu bir avantajdır, ancak birçoğu bunu bir lanet olarak görür. Vücudunuzun hem güneşe hem de ay döngülerine bağlı olması harika bir olasılıktır.

Doğa bu avantajı bir kadına vermiştir çünkü ona insan ırkını çoğaltma sorumluluğu emanet edilmiştir. Bu yüzden ona bazı ekstra ayrıcalıklar verildi ve bu ayrıcalıklar ne yazık ki sosyal olarak dezavantajlar olarak algılandı. İnsanlar o zaman üretilen bonus enerjiyle nasıl başa çıkacaklarını bilmiyorlar ve bu nedenle onu bir lanet ve hatta bir tür delilik olarak görüyorlar. ("Deli" kelimesi, bildiğimiz gibi, "ay" kelimesinden türetilmiştir.)

Fiziksel beden, daha yüksek olasılıklar için harika bir basamaktır, ancak çoğu insan için bir barikat işlevi görür. Vücudun takıntıları onların ilerlemesine izin vermez. Surya namaskar'ı uygulamak, fiziksel dengeyi ve alıcılığı korur ve vücudu kenara getirmenin bir yoludur, böylece engel olmaz.

En kısa döngü olan adet döngüsü (yirmi sekiz günlük bir döngü) ile on iki yıldan fazla olan güneş döngüsü arasında birçok başka döngü vardır. "Döngüsel" kelimesi tekrarı ifade eder. Aynı zamanda daireler çizerek dolaşmak ve hiçbir yere varamamak anlamına da gelir. Tekrarlama, bir düzeyde, zorlama anlamına gelir. Kompulsiflik, bilinç için elverişli olmayan bir şeyi ima eder.

Atomik olandan kozmik olana kadar fiziksel olan her şey döngüseldir. Ya döngüye binersin ya da onun tarafından ezilirsin. Yogik uygulama her zaman döngüyü sürmenizi sağlamayı amaçlar, böylece bilinç için doğru türde bir temele sahip olursunuz.

Geleneksel olarak samsara olarak adlandırdığımız döngüsel hareketlerin veya sistemlerin tekrarlayan doğasının, yaşamın inşası için gerekli istikrarı sunduğu unutulmamalıdır. Her şey rastgele olsaydı, sabit bir hayat veren makineyi barındırmak mümkün olmazdı. Güneş sistemi ve birey için, döngüsel doğaya kök salmış olmak, yaşama belirli bir sertlik ve istikrar verir. Fiziksel dünyanın doğası döngüseldir.

Ancak yaşam, insanoğlunun ulaştığı evrim seviyesine bir kez ulaştığında, sadece istikrarı değil, aynı zamanda aşkınlığı da arzulamak doğaldır. Şimdi, ya döngüsel içinde sıkışıp kalmak ya da bu döngüleri fiziksel refah için kullanmak ya da nihayet döngüsel olanın ötesine geçmek bireysel olarak insanlara bırakılmıştır.

Eğer takıntılıysanız, hayatınızdaki durumların, deneyimlerin, düşüncelerin ve duyguların döngüler halinde olacağını göreceksiniz. Kompulsiflik derecenize bağlı olarak her altı veya on sekiz ayda bir, üç yılda bir veya altı yılda bir size geri gelmeye devam ederler. Sadece hayatınıza bakarsanız, bunu fark edeceksiniz. Eğer onlar

Her on iki yılda bir gelin, bu, sisteminizin yüksek bir alıcılık ve denge durumunda olduğu anlamına gelir.

Surya namaskar, bunun gerçekleşmesini sağlamak için önemli bir süreçtir. Geleneksel düzeyde, fiziksel sistem için tam bir egzersizdir - herhangi bir ekipmana ihtiyaç duymadan kapsamlı bir egzersiz formu. Ama her şeyden önce, insanoğlunun yaşamlarının zorlayıcı kalıplarından kurtulmalarını sağlayan önemli bir araçtır.

Bireyin isteklerine bağlı olarak bu uygulamanın varyasyonları vardır. Kas zindeliği arayan biri, surya shakti olarak bilinen temel bir süreci uygulayabilir. Uygulama yoluyla, kişi sistem üzerinde belirli bir istikrar ve ustalık seviyesine ulaşırsa, surya kriya adı verilen daha güçlü ve ruhsal olarak önemli bir süreçle tanıştırılabilir. Surya namaskar, insan sistemi içinde güneş ve ayın (veya eril ve dişil) iki boyutunu dengelemekle ilgiliyken, surya kriya, daha fazla ruhsal gelişim için bu iki temel bölümü birbirine bağlamakla ilgilidir.



## EFSANEVI BIR YOGI

Çocukken tanıştığım yoga öğretmeni Raghavendra Rao, geleneksel standartlara göre insanüstü olarak kabul edilecek bir hayat sürdü. Hindistan'ın güneybatısındaki Karnataka eyaletinde bulunan Malladihalli köyünden geldiği için Malladihalli Swami olarak biliniyordu.

Günde 1.008 surya namaskar yaptığı biliniyordu. Daha sonra, doksan yaşına geldikten sonra, sayıyı 108'e indirdi (yetenekli olmadığı için değil, zaman olmadığı için). Bu onun manevi pratiğiydi.

Bir yoga ustası olmasının yanı sıra, harika bir Ayurveda doktoruydu. O, nabzınızı hissederek hastalığınızı teşhis eden birkaç nadi vaidyadan biriydi - geleneksel doktorlar. Size sadece bugün hangi hastalığa sahip olduğunuzu söylemekle kalmaz, aynı zamanda önümüzdeki on ila on beş yıl içinde hangi rahatsızlığın sizi etkileyeceğini tahmin edebilir ve gerekli iyileştirici uygulamaları öğretirdi. Haftada bir gün, aşramında Ayurveda doktoru olarak hazır bulunacaktı. Nerede olursa olsun, Pazartesi sabahı orada olmak için Pazar akşamı aşrama geri dönerdi. Sabahın dördünde otururbut, akşam saat yediye ya da sekize kadar gün boyunca oradaydı. Gönüllüler ona yardım etmek için vardiyalı olarak gelirdi, ama kendisi bütün gün oturdu. Gelen her hasta için anlatacak bir fıkrası vardı. İnsanlar tedavi için geldiklerini unutacaklardı. Bir doktor-hasta etkileşiminden ziyade bir festival gibiydi!

Bu, yaklaşık seksen üç yaşındayken oldu: Bir Pazar günü, gece geç saatlerde, aşramından yaklaşık kırk altı mil uzakta bir tren istasyonundaydı. İki arkadaşıyla birlikteydi ve bir demiryolu grevi olduğunu keşfettiler. Bu, trenlerin ve başka hiçbir ulaşım aracının olmadığı anlamına geliyordu. İşine olan bağlılığı o kadar büyüktü ki, iki arkadaşını platformda bıraktı ve sadece kırk koştu.

Demiryolu raylarında bir gecede altı mil!

Sabahın dördünde aşramdaydı ve hastalarını tedavi etmeye hazırdı. Ashram'daki insanlar onun koşarak geldiğini bile fark etmediler. Ancak diğer iki arkadaşı oraya ulaştığında, diğerlerine Swamiji'nin ne yaptığını anlattılar! İşte bu kadar inanılmaz yaşadı. Yüz altı yaşına kadar yaşadı ve öldüğü güne kadar yoga öğretti.

# Elemental Yaramazlık

Hayat sadece beş malzemeden oluşan bir oyundur. Bir pizza bile daha fazla malzeme gerektirir! Ancak yogada hem insan bedeni hem de kozmos sadece beş elementin büyüsüne dayanır – toprak, su, ateş, hava ve eter. Böylesine şaşırtıcı derecede karmaşık bir fenomen ve sadece beş değişken! Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, aydınlanmaya ulaşanlar genellikle hayatı kozmik bir şaka olarak adlandırdılar.

Bir keresinde gece yarısından sonra araba kullanırken bir dağa yaklaştım. Ona doğru giderken, dağın neredeyse yarısının alevler içinde olduğunu gördüm! Tehlikeden kaçtığım bilinmiyor, bu yüzden sürmeye devam ettim. Ama temkinliydim, çünkü yanıcı yakıtla dolu bir arabada olduğumu ve arka koltukta küçük kızımın olduğunu biliyordum. Hava pusluydu ve dağa ne kadar uzağa gidersem, ateş her zaman biraz daha uzakta görünüyordu. Sonra fark ettim ki, aşağıdan gördüğüm tüm arazi yanıyormuş gibi görünse de, içine girdiğimde hiçbir şey yoktu.

Yangının olduğu yere ulaştığımda bir kamyonun bozulduğunu gördüm. Sürücü ve birkaç kişi daha soğuk nedeniyle kendileri için küçük bir ateş yakmışlardı. Sis çiğlenme noktasına ulaştığında, her biri bir prizma görevi gören havadaki milyonlarca damlacık o kadar olağanüstü bir yanılsama yarattı ki, küçük bir yangın büyük bir yangın gibi görünüyordu. Aşağıdan, bütün dağ alev almış gibi görünüyordu! Bu olay beni hayrete düşürdü.

Yaratılış da aynen böyledir, son derece büyütülmüştür. Kendi içlerine yakından ve dikkatle bakanlar, makro versiyona bakmaya gerek olmadığını fark ettiler. Tüm kozmos, içinizde meydana gelen küçük bir olayın büyütülmüş bir yansımasıdır – beş elementin oyunu. Zonklayan tam teşekküllü bir insan yapmak için gereken tek şey bu!

Belki arzunuz bireyseldir ya da belki evrenseldir. Fakat bu insan mekanizmasının tam potansiyelini gerçekleştirmek ya da daha büyük kozmik mekanizma ile birleşmek istiyorsanız, bu beş element üzerinde belirli bir ölçüde ustalığa ihtiyacınız var. Bu olmadan, ne bir birey olmanın zevkini ne de kozmik olanla birleşmenin mutluluğunu bilirsiniz.

Fiziksel bedeniniz ister bir basamak taşı ister yolunuzda bir engel olsun,

Refah, esasen bu beşini nasıl yönetebildiğinize bağlıdır. Birbirleriyle işbirliği yapmazlarsa, size hiçbir zaman önemli bir şey olmaz. Ancak onların işbirliğiyle, yaşamınız - en temelden en yüksek yönlere kadar - aniden muazzam bir olasılık haline gelir.

Beden bir kapı gibidir. Her zaman kapalı kapılarla karşı karşıyaysanız, o zaman sizin için bir kapı caydırıcı demektir. Kapılar her zaman sizin için açılıyorsa, o zaman sizin için bir kapı bir olasılık demektir. Bir dakikanın ne kadar sürdüğünü söylüyorlaresasen, banyo kapısının hangi tarafında olduğunuza bağlıdır! İçeridekiler, "Bir dakika, geliyorum" diyorlar. O bir dakika, dışarıdaki kişi için, bir sonsuzluktur!

Dünyadaki her manevi uygulama, bu beş elementi organize etmekle bir şekilde ilişkilidir. Yoga sistemindeki en temel uygulama bhutashuddhi'dir – fiziksel sistemdeki elementlerin uyum içinde çalışacak şekilde temizlenmesidir. Tüm yoga uygulamaları esasen bu elementlerin temizlenmesinden türetilmiştir. Bireysel varoluşun temeli aslında bu beş unsurun derinliklerine nüfuz eden hafızadır. Zihinsel, genetik, evrimsel ve karmik hafızanın bir sonucu olarak bireye sızan zorlayıcı eğilimlerin unsurlarını temizlemek, birey ile kozmos arasında mutlak bir uyum duygusu getirmeye yardımcı olur. (Belleğin rolüne daha sonraki bir bölümde daha ayrıntılı olarak bakacağız.)

Yoga pratiğinizde bir uzmanlık seviyesine ulaştığınızda, bhuta siddhi veya elementler üzerinde ustalık olarak adlandırılan şeye yaklaşırsınız. Bu ustalık ile hayat size lütfunu açar. Sağlık, esenlik, açıklık, aydınlanma - bunların hiçbiri artık sizin için inkar edilemez.

Dolayısıyla, hayatı büyük bir olasılık mı yoksa büyük bir engel olarak mı deneyimlediğiniz, bu beş elementin sizinle ne ölçüde işbirliği yaptığına bağlıdır. Özgürlük ve esaret, her ikisi de bu beş unsur tarafından belirlenir. Sizi tuzağa düşüren varoluş aynı zamanda sizi ayakta tutar. Bu, yaşam sürecinin paradoksudur. Sevgi ve nefret, özgürlük ve tuzak, yaşam ve ölüm birbirinin içinde kapsüllenmiştir. Ayrı olsalardı sorun olmazdı; Onlarla başa çıkabilirsin. Sorun şu ki, onlar içinden çıkılmaz. Hayattan kaçmaya çalışırsanız, sadece ölümden kaçınırsınız!

Eski Hindistan'da, baştan çıkarma sanatında usta olan vardı. Çıkarılması imkansız görünen ayrıntılı mücevherler takıyorlardı. Bütün vücut süs eşyalarıyla kaplıydı. Onları tek tek çıkarmak zorunda kalsaydınız, uzun zaman alırdı. Şehvetle ateşlenen adam bu kadını soymak isteyecekti ama boşunaydı. Onu daha fazlasıyla cesaretlendirmeye devam edecekti

sarhoş edici maddeler - biraz daha, biraz daha fazla ve biraz daha fazla. Görüşü bulanıklaştıkça görevi daha da zorlaştı ve sonunda horlayarak hızlı bir şekilde uykuya daldı. Ama sadece bir toplu iğne vardı; Tek gereken bu tek pimi çekmekti ve her şey düşecekti. Bu numarayı sadece o biliyordu.

Hayat biraz böyle. Karmaşık bir ağdır, ancak basit bir pim vardır. Ve bu senin kimliğin. Beş elementin oyunu son derece gelişmiş ve karmaşıktır, ancak özgürlüğün anahtarı sizin sınırlı kişiliğinizdir. Fişi çekerseniz, sadece parçalanır ve özgürsünüzdür. Kendinizi nasıl çekeceğinizi bilirseniz, hayatın karmaşıklığı çöker ve her şey yerleşir. Varoluşla mükemmel uyumun sadeliği birdenbire sizindir.

## Sadhana

Vücudunuzun sağlığını ve temel yapısını değiştirmek için yapabileceğiniz en basit şey, beş elemente bağlılık ve saygıyla yaklaşmaktır. Sadece bunu dene. Elementlerden herhangi biriyle (hayatınızın her anında olduğunuz gibi) bilinçli olarak temas halinde olduğunuz her seferinde, ona hayatınızdaki nihai veya en yüce ideal olarak düşündüğünüz her şey açısından atıfta bulunmak için bilinçli bir girişimde bulunun, bu Shiva, Rama, Krishna, Tanrı, Allah (hatta Marx!) olsun. Şu anda psikolojik bir varlıksınız ve zihniniz hiyerarşi ile dolu. Bu süreç hiyerarşiyi çözecektir. Bir süre sonra, kelime düşebilir. Ancak, hayatınızdaki gerçekten bilinçli anların sayısı arttıkça değişimi anında görürsünüz. Soluduğunuz hava, yediğiniz yemek, içtiğiniz su, üzerinde yürüdüğünüz topraklar ve sizi tutan alan - bunların her biri size ilahi bir olasılık sunar.

## ELEMENTLERI YÜCELTMEK

Güney Hindistan'da, beş elementin her biri için beş büyük tapınak inşa edildi. Bu tapınaklar ibadet için değil, belirli bir tür manevi uygulamayı kolaylaştırmak için yaratılmıştır.

Su elementini temizlemek için belirli bir tapınağa gider ve bir tür uygulama yaparsınız. Hava elementini temizlemek için bir başkasına gidersiniz. Bu şekilde, elementlerin her biri için beş harika tapınak yaratıldı, belirli bir tür manevi uygulamaya yardımcı olan bir tür enerji ile aşılanmış. Geleneksel olarak, arayış içinde olanlar, elementler üzerinde hakimiyet kurmalarını ve iyileşme, esenlik ve hatta aşkınlık elde etmelerini sağlayan uygulamalara inisiye edilmek için bir tapınaktan diğerine seyahat ettiler.

Bu beş tapınak, tek bir sistem olarak işlev görecek şekilde inşa edilmiştir. Bu olağanüstü bir teknolojiydi. Uygun manevi uygulamayı bilenler bundan faydalanabilirdi. Uygulamayı bilmeyenler sadece o bölgede yaşayarak fayda sağlayabilirlerdi. Tapınaklar hala var ve onların enerji önemini anlamayanlar bile bu muhteşem mimari eserlere hayret ediyor.

# Bok tavana çarptığında

Bir kere oldu... Bir gün sarayda imparator Ekber, "Sence bir insana en çok zevk veren nedir?" diye sordu.

Bir yanıt korosu vardı. Bir saray mensubu, "Tanrı'ya hizmet etmek en büyük zevktir, Majesteleri" dedi.

İmparatorların etrafında her zaman her türden vardır. Bunun üzerine bir başkası, "Aman Tanrım, sana hizmet etmek tasavvur edebileceğim en büyük zevk!" dedi.

Üçüncü bir saray mensubu, "Sadece yüzüne bakmak bile en büyük sevinç!" dedi. Abartı ortaya çıktı. Bilge Birbal, canı sıkılmış bir şekilde öylece oturdu. Ekber, "Birbal, seni bu kadar sessiz yapan nedir? Sana en büyük zevki veren şey nedir?"

Birbal, "Lanet olsun" dedi. O zamana kadar Ekber, tüm yaltaklanma ve hayranlıkla harika hissediyordu. Şimdi çıldırdı. Dedi ki, "Mahkemede böyle bir müstehcenlik dile getirdiğin için bunu ispat etsen iyi olur. Bunu kanıtlayamazsanız, hayatınız risk altındadır."

Birbal, "Bana iki hafta süre verin Majesteleri. Bunu sana kanıtlayacağım." Ekber, "İyi" dedi. Ertesi hafta sonu Birbal, Ekber için ormana bir av gezisi düzenledi ve saraydaki tüm kadınların da bu keşif gezisine katılmasını sağladı. Kampı, Ekber'in çadırı merkezde olacak şekilde kurdu. Etrafa aileleri, kadınları ve çocukları yerleştirdi. Catering departmanına en iyi yemeği üretmelerini söyledi. En seçkin lezzetleri ürettiler ve Ekber iyi yedi. Ne de olsa tatildeydi.

Ertesi sabah kalkıp dışarı çıktığında tuvalet çadırının olmadığını gördü. Çadırına geri döndü ve bir aşağı bir yukarı yürüdü ama baskı artıyordu. Ormana girmeye çalıştı ama Birbal kadınların her yerde olduğundan emin olmuştu.

Her geçen dakika artan baskı. Öğlen on iki civarıydı ve Ekber artık dayanamıyordu. Tam patlamak üzereydi. Bunu izleyen Birbal

tüm sahne, etrafta dolaşmaya devam etti, mırıldandı, "Tuvalet çadırı, nereye koymalı, nereye koymalı?" Sadece kafa karışıklığı yaratıyor ve işleri biraz daha geciktiriyordu.

İmparator bok doluydu ve tam da daha fazla zaman kalmadığında tuvalet çadırını kurmayı başardılar. Ekber içeri girdi ve rahatlayarak inledi. Bunun üzerine çadırın dışında onu bekleyen Birbal, "Şimdi benimle aynı fikirde misin?" diye sordu.

Ekber, "Bu en büyük zevk" dedi. İçinizde tutamadığınız bir şeyden kurtulmak her zaman en büyük zevktir, değil mi? O şey ne olursa olsun!

Yani, vücut bir sorun haline gelebilir. Büyük bir sorun. Siz ve hayattan zevk almanız arasında bir engel.

Vücudu belirli bir şekilde korumak istiyorsanız, yemek, uyku ve seks ile ilgili olarak vücudun çeşitli aktivitelerine dikkat etmek önemlidir. Önümüzdeki birkaç sayfada bunların her birine sırayla bakacağız.

## Sadhana

Gün boyunca yemek yemeye devam etmemek önemlidir. Otuz yaşın altındaysanız, her gün üç öğün yemek hayatınıza iyi uyum sağlayacaktır. Otuz yaşın üzerindeyseniz, günde iki öğüne düşürmek en iyisidir. Vücudumuz ve beynimiz ancak mide boşken en iyi şekilde çalışır. Bu nedenle, iki buçuk saat içinde yemeğiniz mideden çıkacak ve on iki ila on sekiz saat içinde tamamen sistemden çıkacak şekilde yemek yemenin bilincinde olun. Bu basit farkındalıkla çok daha fazlasını deneyimleyeceksinizenerji, çeviklik ve uyanıklık. Bunlar, onunla ne yapmayı seçtiğinizden bağımsız olarak başarılı bir yaşamın bileşenleridir.

# Yakıt Olarak Gıda

Fiziksel bedeniniz sadece bir yiyecek birikimidir. Yoga yiyeceğe çok dikkat eder, çünkü sisteme ne tür yiyecekler koyduğunuz, inşa ettiğiniz vücut türü üzerinde muazzam bir etkiye sahiptir. Ne yiyeceğiniz, nasıl yiyeceğiniz ve ne zaman yiyeceğiniz konusunda tam bir yoga bilimi var. İçine ne tür şeyler koyduğunuz, vücudun kalitesini ve kendisiyle ne kadar rahat olduğunu belirler.

Bu bedeni bir çita kadar hızlı koşmaya mı hazırlıyorsunuz? Yoksa bu bedeni iki yüz pound taşımaya mı hazırlıyorsunuz? Yoksa bu bedeni daha yüksek meditatif olasılıklar için elverişli hale gelmesi için mi hazırlıyorsunuz? Eğiliminize ve hayatınızdan ne istediğinize bağlı olarak doğru türde yiyecekleri yemelisiniz.

Yemek yeme şekliniz sadece fiziksel sağlığınızı değil, aynı zamanda yaşamı düşünme, hissetme ve deneyimleme şeklinizi de belirler. Akıllıca yemek yemeye çalışmak, anlamak anlamına gelirBu vücudun ne tür bir yakıt için tasarlandığı ve buna göre onu beslediği içinen iyi şekilde çalışır.

Diyelim ki benzinli bir araba aldınız, ancak içine dizel pompaladınız. Hala hareket edebilir, ancak optimum kapasitesinde çalışmaz ve ömrü de önemli ölçüde azalır. Benzer şekilde, bu cismin ne tür bir yakıt için tasarlandığını anlamazsak, plakamıza gelen her şeyi sistemlerimize zorlarsak, kesinlikle optimum kapasitede çalışmaz ve uzun ömürlülüğü ciddi şekilde tehlikeye girebilir. Belirli bir hizmet kalibresi arıyorsanız, yakıtın ve makinenin uyumluluğu büyük önem taşır.

İnsan sistemi gerçekten ne tür yiyecekler için tasarlanmıştır? Bazı yiyecekleri yerseniz, vücut mutlu olur. Diğer bazı yiyecekleri yerseniz, vücut donuk ve uyuşuk hale gelir ve uyku kotanız artar. Günde sekiz saat uyursanız ve yüz yıl yaşarsanız, hayatınızın üçte birini uyuyarak geçirmişsiniz demektir! Yüzde otuz ila kırk ise yemek, tuvalet ve diğer abdestlere harcanıyor. Hayat için çok az zaman kaldı!

Enerji için yemek yersiniz, ancak büyük bir öğün yerseniz, kendinizi enerjik veya uyuşuk hissediyor musunuz? Yediğiniz yemeğin kalitesine bağlı olarak, önce uyuşukluk hissedersiniz ve sonra yavaş yavaş enerjik hissetmeye başlarsınız.

Bu neden böyle? Bir yönü, sisteminizin pişmiş yiyecekleri olduğu gibi sindirememesidir; Bunu yapmak için bazı enzimlere ihtiyaç duyar. Sindirim süreci için gerekli tüm enzimler sadece vücutta bulunmaz; Yediğiniz yiyecekler de bu enzimleri içerir. Yiyecekleri pişirdiğinizde, genellikle enzimlerin yüzde seksen ila doksanı yok edilir. Bu yüzden vücut bu yok edilen enzimleri yeniden oluşturmak için mücadele ediyor. Yemek pişirirken yok ettiğiniz enzimler asla tamamen yeniden oluşturulamaz, bu nedenle genel olarak, çoğu insan için, yedikleri yiyeceğin yaklaşık yüzde ellisi atık haline gelir.

Diğer bir husus ise sistem üzerindeki strestir. Vücudun tüm bunları işlemesi gerekiyor yiyeceği sadece günlük aktivitesi için küçük bir enerji kotası almak için. Eğer gerekli enzimlere sahip yiyecekler yersek, sistem tamamen farklı bir verimlilik seviyesinde çalışır ve yiyeceklerin enerjiye dönüşüm oranı çok farklı olurdu. Doğal yiyecekleri, pişmemiş hallerinde, hücreler hala canlıyken yemek, sisteme muazzam bir sağlık ve canlılık duygusu getirecektir.

Bunu kolayca deneyebilirsiniz. Doktorunuza, beslenme uzmanınıza veya yoga öğretmeninize sormayın. Yemek söz konusu olduğunda, bu vücutla ilgilidir. Dilinize değil, vücuda ne tür bir yiyecekle en rahat ettiğini sorun. Vücudunuzun kendini en rahat hissettiği yiyecek türü her zaman yemek için ideal yiyecektir. Vücudunuzu dinlemeyi öğrenmelisiniz. Beden farkındalığınız geliştikçe, belirli bir yiyeceğin size ne yapacağını tam olarak bileceksiniz. Ağzına bile koymanıza gerek yok. Bu tür yüksek bir hassasiyet geliştirebilirsiniz, bu sayede yiyeceğe sadece bakmak veya dokunmak, sisteminiz üzerindeki potansiyel etkisini bilmeniz için yeterli olacaktır.

## Sadhana

Deney yapabilirsiniz: kendiniz için mümkün olan en iyi yemeği düzenleyin, bir şeye sinirlenin, tüm dünyayı lanetleyin ve sonra yiyin. O gün yemeğin içinizde nasıl davrandığını göreceksiniz. Bir sonraki öğünde, yemeğinize, hayat veren malzemenin hak ettiği saygıyla yaklaşın ve yiyin. Şimdi onun sizin içinizde nasıl davranacağını göreceksiniz. (Tabii ki, eğer mantıklıysanız, ilkini görmezden gelir ve sadece ikincisini yaparsınız!)

Çoğu insan, yedikleri yiyeceğin miktarını üçte birine indirebilir ve çok daha enerjik olabilir ve kilo veremez. Bu sadece kendi içinizde ne kadar alıcılık yarattığınızla ilgili bir sorudur. Buna göre vücudunuz alır. Aynı miktarı yapabilirseniz

İşin tüm bedensel süreçlerini koruyun, yediğiniz yiyeceğin yüzde otuzu ile, bu kesinlikle çok daha verimli bir makine çalıştırdığınız anlamına gelir.



## KISACA

Tüm tohumların pranik değeri muazzamdır, çünkü onlar konsantre yaşamı temsil ederler. Bu onların muazzamlarından oldukça ayrıdır.besin değeri. Fındık dediğiniz şey aslında sadece bir tohumdur, ve tohum harika bir olasılıktır. Bir tohum, bir bitkinin yaşamının geleceğidir. Tek bir tohum tüm Dünya'yı yeşil yapabilir. Sonuç olarak, tohum şeklinde herhangi bir şey tüketmek, insan sağlığını birçok düzeyde büyük ölçüde iyileştirebilir.

Mümkün olduğunca, tüketmeyi düşündüğünüz fındıkları, özellikle kuru fındık ise, altı ila sekiz saat suda bekletin. Tüm tohumların belirli bir doğal kimyasal kendini koruması vardır. Suya batırmak, bu toksik maddeleri dışarı atacak ve yüzeye çıkaracaktır ve bunlar, fındığın kabuğunu soyarak ortadan kaldırılabilir. Ek olarak, onları ıslatmak konsantre protein içeriğini düşürmeye yardımcı olur ve bu da bazen sindirimlerini zorlaştırır.

# Cehennemin Mutfağı

Vejetaryenlik ve vejetaryen olmayanların savunucuları arasında devam eden bir tartışma var. Bana sık sık hangisinin daha iyi olduğu sorulur.

Vejeteryanlar genellikle senden daha kutsal davranmaya meyillidirler, vejeteryan olmayanlar ise gezegendeki tüm türleri menülerine dahil etmeye istekli oldukları için genellikle daha sağlam ve dünya için uygun olduklarını iddia ederler. Büyük felsefeler, yiyecek seçimlerine dayalı olarak gelişmiştir.

Yogada, yediğimiz yiyecekler hakkında kesinlikle dini, felsefi, manevi veya ahlaki hiçbir şey yoktur. Bu sadece yiyeceğin sahip olduğumuz vücut türüyle uyumlu olup olmadığı sorusudur.

Bu uyumluluk çeşitli uçlara bağlıdır. Eğer büyük olmak sizin için en yüksek değerse, o zaman belirli türde yiyeceklerin tüketilmesi gerekir. Belirli bir zeka seviyesini destekleyen bir vücut istiyorsanız veya belirli bir düzeyde uyanıklık, farkındalık ve çevikliğe sahip bir vücut istiyorsanız, diğer tür gıdaların tüketilmesi gerekir. Sadece sağlık ve hayatın zevkleri için yetinecek biri değilseniz, ancak kozmosu indirecek kadar algısal bir beden istiyorsanız, çok farklı bir şekilde yemek yemeniz gerekecektir. İsteğinize bağlı olarak, buna göre diyetinizi yönetmeniz gerekecektir. Ya da özlemleriniz tüm bu boyutları içeriyorsa, uygun bir denge bulmanız gerekecektir.

Kişisel hedeflerimizi ve özlemlerimizi bir kenara bırakırsak, bu vücut ne tür bir yakıt için tasarlandı? Bu, hepimizin öncelikle dikkat etmesi gereken bir şeydir. Diyetin modifikasyonları, ayarlamaları ve adaptasyonları daha sonra gelmelidir. Bu sadece temel bir hayatta kalma meselesiyse, ne istersen ye. Ancak bir kez hayatta kalma meselesi halledildiğinde ve bir seçim yapıldığında, bilinçli bir şekilde yemek yemeniz ve dilin zorlaması tarafından değil, vücudunuzun temel tasarımı tarafından yönlendirilmeniz önemlidir.

Hayvanlar aleminde, hayvanları büyük ölçüde otoburlar ve etoburlar olarak sınıflandırabilirsiniz - bitkisel madde yiyenler ve et tüketenler veya diğer hayvanları avlayanlar. Bu iki yaratık kategorisi arasında, fiziksel sistemlerinin tasarımında ve inşasında temel farklılıklar vardır.

Odak noktamız yemek olduğundan, her birinin sindirim sistemlerini keşfedelim. Toptancı kanal, dudaktan anal çıkışa kadar olan bir sindirim sistemidir. Bu tüpten aşağı inerseniz, otoburlar ve etoburlar arasında çok temel farklılıklar bulacaksınız. Birkaç önemli olanı düşünün.

Birincisi, etoburların çenelerinde yalnızca bir kesme işlemi yapabildiklerini, ancak otoburların hem kesme hem de öğütme işlemleri yapabildiğini göreceksiniz. Biz insanların hem kesme hem de öğütme eylemleri vardır.

Bu tasarım farklılığının sebebi nedir? Diyelim ki biraz pişmemiş pirinç aldınız ve bir dakika veya daha fazla ağzınızda beklettiniz, tatlılaştığını fark edeceksiniz. Bu tatlılık oluyor çünkü tam orada, ağzınızda karbonhidratlar, tükürüğünüzde bulunan "ptyalin" adı verilen bir enzim tarafından şekere (sindirim sürecinin önemli bir parçası) dönüştürülüyor. Ptyalin, tüm otoburların tükürüğünde bulunur, ancak entoburlarda bulunmaz. Bu yüzden etoburlar yiyeceklerini daha küçük parçalara bölmek ve yutmak zorundayken, otoburlar yiyeceklerini çiğnemek zorundadır. Çiğneme şunları içerir:öğütme ve ardından yiyeceğin tükürük ile iyice karıştırılması; dolayısıyla tasarımçenede değişiklik.

Çiğneme düzgün bir şekilde gerçekleşirse, sindirim sürecinizin yüzde elliye yakını ağızda tamamlanır. Başka bir deyişle, mide bölgesi, süreci verimli bir şekilde tamamlamak için kısmen sindirilmiş yiyecekleri beklemektedir. Modern yaşamda insanlar o kadar acelesi var ki, yoğun saatlerde öğle yemeğimizi yemek düzgün bir şekilde çiğnenmeden yutuyoruz.

Mide sadece sindirilmemiş yiyeceklerle değil, aynı zamanda kısmen tahrip olmuş yiyeceklerle de yüklenir. Günümüz mutfakları büyük ölçüde gıdaların verimli bir şekilde yok edildiği yerler haline geldi. Besleyici ve hayat dolu yiyecekler, pişirme süreci boyunca sistematik olarak bozulur, bu da besin değerini tüketir ve pranik değerini (ruhsal olarak destekleyici olma kapasitesini) büyük ölçüde yok eder.

Daha sonra, sindirim kanalının uzunluğuna bakarsanız, otoburlar için genellikle vücutlarının uzunluğunun yaklaşık beş ila altı katıdır. Etçillerde, vücutlarının uzunluğunun iki ila üç katı arasında değişir. Basitçe söylemek gerekirse, etoburların otoburlardan belirgin şekilde daha kısa beslenme kanalları vardır ve bu fark, her türün ne tür yiyecek tüketmesi gerektiğini açıkça gösterir.

Çiğ et yerseniz, sisteminizden geçmesi yetmiş ila yetmiş iki saat sürer; pişmiş et elli ila elli iki saat sürer; Piş -miş

sebzeler yirmi dört ila otuz saat; pişmemiş sebzeler on iki ila on beş saat; meyveler bir buçuk ila üç saat.

Çiğ eti yetmiş ila yetmiş iki saat dışarıda tutarsanız, çürüme başlar - küçük bir et parçası sizi evinizden çıkarabilir! Çürüme, sıcaklık ve nemin elverişli olduğu yaz aylarında çok hızlı bir şekilde gerçekleşir. Mideniz her zaman tropikal bir yerdir ve et orada yetmiş iki saate kadar kalırsa, çürüme seviyesi çok yüksektir. Bu esasen aşırı bakteri aktivitesi olduğu anlamına gelir ve vücudunuzun bakteri seviyesini kontrol altına almak için çok fazla enerji harcaması gerekir, böylece sağlığı hastalıktan ayıran çizgiyi geçmez.

Hastanede hasta olan bir arkadaşınızı ziyaret ederseniz, kesinlikle ona pizza ya da biftek almazsınız. Ona meyve götürme olasılığınız daha yüksektir. Vahşi doğada olsaydınız, yiyeceğiniz ilk şey ne olurdu? Kesinlikle meyve. (Hatırlarsınız, Adem bile bir elma yedi, ama onun başına nasıl bir bela olduğunu biliyoruz!) Sonra kökler gelirdi, bir hayvanın öldürülmesi, yemek pişirilir ve ekin yetiştirilirdi. Meyve en kolay sindirilebilir besindir ve tüm insanlar bunu içgüdüsel olarak bilir.

Etçil hayvanların çoğu her gün yemek yemez - kesinlikle üç kez değil! Yedikleri yiyeceğin yollarında çok yavaş hareket ettiğini biliyorlar. Bir kaplanın altı ila sekiz günde bir yemek yediği söylenir. Çeviktir ve acıktığında sinsi sinsi dolaşır, bir kerede elli beş kilo etten oluşan ağır bir yemek yer ve sonra genellikle uyur veya tembel tembel dolaşır. Bir kobra tek bir öğünde kendi vücut ağırlığının yüzde altmışını yer ve her on iki ila on beş günde bir yemek yer. Orta Afrika bölgesinden gelen pigmeler filleri avlar, organlarını ve etlerini çiğ olarak yerler ve kanlarını taze olarak içerlerdi. Bu tür bir yemekten sonra kırk saatten fazla bir süre boyunca uyuyacaklarını söylüyorlar. Ancak yaşam tarzları değiştikçe ve daha kentli ve hareketsiz hale geldikçe, insanoğlunun böyle bir yaşam tarzını sürdüremeyeceği açıktır. Bu tür bir yaşam tarzını kesinlikle karşılayamazsınız. Her gün yemek yemeli vebelirli zamanlarda dinlenmelisiniz çünkü beslenme kanalınız otoburlarınkine benzer.



## PROTEIN TARTIŞMASI

Günümüzde protein yemeye çok fazla vurgu yapılıyor. Vücudumuzun sadece yüzde üçünün proteinden oluştuğunu ve fazla protein tüketiminin kansere neden olabileceğini anlamak önemlidir. Etin proteini yüksektir. Tüketilen etin çok küçük bir kısmı insanın protein ihtiyacını karşılayabilir. Sindirim kanalından çok yavaş ilerleyen kalan kısım, aşırı bakteri aktivitesi, artmış uyku kotası, vücuttaki atalet seviyelerinin artması ve hücresel yenilenmenin azalması gibi çeşitli sorunlara yol açar. Bütün bunlar, sırayla, kişinin algı hassasiyetinde bir düşüş olarak tezahür eder. Bu bağlamda, etin ruhsal olarak desteksiz olduğu düşünülmektedir, çünkü ruhsal süreç esasen kişinin algısını fiziksel sınırların ötesine genişletmekle ilgilidir.

# Sindirim dramı

Sindirimin bir başka yönü de, insan sisteminin belirli bir tür yiyeceği sindirmek için alkaliler üretmesi ve başka bir tür yiyeceği sindirmek için asit üretmesidir. Bir karmakarışık yiyecek tüketirseniz, mide karışır ve üretirhem asitler hem de alkaliler, bu da birbirini nötralize eder ve sindirim sularının kenarlarını kaybeder. Bu nedenle yiyecekler midede gerekenden daha uzun süre kalır ve hücresel düzeyde gençleşme yeteneğimizi zayıflatır.

Aynı zamanda, enerji sisteminde tamas veya atalet olarak adlandırdığımız şeye neden olur, bu da bir süre içinde kim olduğunuzun kalitesini değiştirecek ve kim olabileceğinizin kalitesini bozacaktır. Geleneksel olarak, güney Hindistan'da insanlar belirli yiyecekleri asla karıştırmamaya özen gösterirlerdi. Ancak bugün, yemek artık vücudun iyiliği ile ilgili değil, sosyal bir meseledir. İnsanlar açık büfelerde yemek yiyor ve servis edilen yemeklerin çeşitliliği ve sayısı, vücudun sağlığını ve yaşamını beslemekten daha önemli kabul ediliyor.

Soru, ne yememeniz gerektiği değil, neyin ne kadar yiyeceğinizle ilgilidir. Bu ahlaki bir mesele değil; Bu bir yaşam duygusu meselesidir. Şehir hayatıyla savaşırken, çevik ve çalışan bir zihne, fiziksel ve zihinsel dengeye ihtiyacınız var. Ve hatta bazılarınızın ruhsal özlemleri bile var - bu sadece arada bir olsa bile! Bu nedenle, her birey kendi beslenme dengesine, yemin ederek değil, gözlem ve farkındalıkla ulaşmalıdır.

Bir yemek manyağına dönüşmemek önemlidir. Yemek asla her şeyi tüketen bir mesele haline gelmemelidir. Gezegendeki her yaratık ne yiyip ne yemeyeceğini bilir. O zaman insan sorunu nedir? İnsan sorunu yeterli değildikkat, ama çok fazla bilgi.

Yoga bilimi, esas olarak insanın içselliği ile çalışır. İnsan mekanizması bilimine ilişkin derin anlayışının dışında, bu bilim daha sonra çeşitli sistemlere ayrıldı. Böyle bir sonuç,Ayurveda sistemi, modern zamanlarda bir kez daha giderek daha popüler hale geliyor. Ayur kelimesi "yaşam süresi", veda kelimesi ise "bilim" veya "bilgi" anlamına gelir. Yani, Ayurveda insanı genişletme bilimidir

Ömrü. Sağlığı geliştirmek ve sistemik düzensizlikleri düzeltmek için dış bitki yaşamını ve toprak elementlerini kullanan bir sistemdir. Bunun gibi bilgi sistemleri, aynı amaçlara ulaşmak için gerekli yoga pratiğini yapmaktan aciz olanlara yardımcı olmayı amaçlıyordu.

## Sadhana

Yemekten birkaç dakika önce günlük olarak bir kaşık arıtılmış tereyağı (Hindistan'da ghee) tüketimi sindirim sistemi için harikalar yaratır. Eğer yersen arıtılmış tereyağıtatlılarda olduğu gibi şekerle sindirilir ve yağa dönüşür. Ancak şekersiz arıtılmış tereyağı, sindirim kanalını temizleyebilir, iyileştirebilir ve yağlayabilir. Ek olarak, kolonun temizlenmesi cildinizde hemen belirli bir ışıltı ve canlılık olarak kendini gösterecektir. Süt ürünleri tüketmemeyi tercih edenler bile bunu deneyebilir çünkü arıtılmış tereyağı sistemden büyük ölçüde sindirilmeden geçer.

## EVRİM KODU

Vejetaryen olmayan yiyecekler yemeniz gerekiyorsa, en iyisi balık olacaktır. Birincisi, çok yüksek besin değerleri ile kolayca sindirilebilir. İkincisi, üzerinizde en az miktarda iz bırakır.

Bununla ne kastedilmektedir? Bedenlerimiz - yediğimiz, dışkımız ve sonunda parçalanan veya gömülen her şey - sadece topraktır. Sisteminizdeki yazılım, bir meyve yerseniz, bunun bir maymuna veya fareye değil, insan vücuduna dönüştüğünü belirler. Sisteminizin verimliliği, toprağı bir meyveye dönüştüren diğer yazılımları yok eder ve bir meyveyi insan formuna dönüştürecek yeni bir yazılıma ulaşır. Daha gelişmiş canlılar, özellikle memeliler için, yazılımları daha belirgin ve bireyseldir. Bu da kod kırma sisteminizin tükettiğiniz canlıya ait yazılımı silmesini ve üzerine yeni bir yazılım koymasını zorlaştırır.

Hayvanlar arasında, bu gezegendeki en eski yaşam formlarından biri olan balıklar, sistemimizin kırılması ve kendimize entegre edilmesi için en kolay yazılım koduna sahiptir. Daha fazla zekaya sahip hayvanlar, özellikle de çeşitli duygulara sahip olanlar (inekler veya köpekler gibi), kendi hafıza sistemlerini koruyacaklar. Başka bir deyişle, daha gelişmiş, zeki ve duygusal olarak donatılmış yaratıkları sistemlerimize tamamen entegre etmekten aciziz.

Daha önceki zamanlarda, dünya ile daha uyumlu olan topluluklarda, insanlar hayvanları avlayabilir ve yiyebilir ve muazzam miktarda fiziksel aktivite yoluyla sonuçlarını çözebilirdi. Ancak, günümüzde insanların büyük ölçüde hareketsiz yaşamları göz önüne alındığında, böyle bir diyetin ürettiği asitlik, bugün yaygın olarak yaşanan açıklanamayan stres seviyelerine büyük ölçüde katkıda bulunabilir. Ek olarak, büyük hayvanlar, özellikle inekler, yaklaşmakta olan katliamlarının gerçekleşmeden çok önce farkındadır. Sonuç olarak, onlar

sistemlerinde muazzam miktarda asidik içerik oluşturan yüksek stres seviyeleri yaşarlar. Bu da, daha sonra eti tüketenler üzerinde kendi olumsuz etkisine sahiptir.

# Gastronomik Anlayış

Vücudun doğal döngüsünü gözlemlerseniz, mandala adı verilen bir şey olduğunu göreceksiniz. Bir mandala, insan sisteminin içinden geçtiği kırk ila kırk sekiz günlük bir döngüdür. Her döngüde, vücudunuzun yiyeceğe ihtiyacı olmayan üç gün olacak.

Vücudunuzun nasıl çalıştığının bilincindeyseniz, belirli bir günde vücudun yiyeceğe ihtiyaç duymadığının farkına varacaksınız. Çaba harcamadan, gidebilirsino gün yemek olmadan. Köpekler ve kediler bile bu farkındalığa sahiptir; Belirli bir günde genellikle yemek yememeyi tercih ederler.

Sistemin "yiyecek yok" dediği gün bir temizlik günüdür. Çoğu insan vücudunun hangi gün yemeksiz kalması gerektiğinin farkında olmadığından, Ekadashi günü Hint takviminde belirlendi. Ekadashi, ay segmentinin on birinci günüdür ve her on dört günde bir tekrarlanır. Geleneksel olarak oruç tutma günü olarak kabul edilir. Bazı insanlar, aktivite seviyeleri gerektirdiği için yiyeceksiz kalamıyorlarsa veya bunu destekleyecek uygun manevi uygulamalara sahip değillerse, meyve diyetine devam etmeyi tercih edebilirler.

Bedeninizi ve zihninizi yeterince hazırlamadan kendinizi oruç tutmaya zorlarsanız sadece sağlığınıza zarar vermiş olursunuz. Ancak bedeniniz, zihniniz ve enerjiniz gerekli uygulamalarla uygun şekilde hazırlanırsa, oruç tutmak size çok faydalı olabilir.

Sürekli nikotin ve kafein kullanan insanlar oruç tutmanın çok zor olabileceğini göreceklerdir. Bu yüzden oruç tutmadan önce, doğru türde besinleri, özellikle meyve ve sebzeler gibi yüksek su içerikli yiyecekleri tüketerek vücudu hazırlayın. Herkesin oruç tutması iyi bir şey olmayabilir, ancak doğru bir anlayışla yapılırsa birçok faydası vardır.

Yoganın tüm amacı ve çabası, fiziksel bedenin kozasını her şeyi sizin bir parçanız olarak deneyimlediğiniz daha büyük duyusal bedene açmaktır. Oruç tutmak bu mantığın bir uzantısıdır: herhangi bir aktif yutma olmadan kendinizi beslemenin bir yoludur. Günümüzde bir detoksifikasyon işlemi olarak yapılabilir, ancak bu iç mantıktır. Bu yüzden her manevi gelenek

Dünyada, taraftarları için belirli bir oruç süresi belirlemiştir. Yoga geleneğinde oruç tutma süresi ay döngüsüne göre sabitlenmiştir. Bunun nedeni, su, hava ve güneş ışığından gelen enerjiyi özümseme yeteneğinizin, ay döngüsünün belirli günlerinde daha fazla olmasıdır. Bazı dinlerde oruç dönemi, insan sistemi tarafından su ve güneş tüketiminin doğal olarak yüksek olacağı en yoğun yaz aylarında sabitlendi.

Harika bir yaşlı kadın olan büyük büyükannem, daha iyisini bilmeyenler tarafından genellikle eksantrik olarak kabul edilir, yemeğini sık sık karıncalara ve serçelere verirdi. Bunu yaparken yüzünden mutluluk gözyaşları akıyordu. Etrafındakiler, "Neden yemek yemiyorsun, yaşlı kadın?" deyip duruyorlardı. Basitçe, "Doydum" diye cevap verirdi. Ama tüm bu danışmanlar ondan çok önce öldü. Yaşamaya devam etti ve yüz on üç gibi inanılmaz bir yaşta öldü!

Annem de bunu yapardı: Her gün kahvaltısını yapmadan önce bir avuç alırdı ve beslemek için karınca aramaya giderdi. Ancak o zaman yemek yerdi. Bu, birçok ailedeki kadınlar arasında bir gelenek olmuştur. Bir antis etrafınızda görebileceğiniz en küçük canlı varlık, düşünebileceğiniz en önemsiz organizma. Yani, tam da bu nedenle, önce onu beslersiniz. Tanrılara ya da diğer göksel yaratıklara değil, tanıdığınız en küçük yaratığa adak sunarsınız. Bu gezegen size ait olduğu kadar onlara da aittir. Bu gezegendeki her yaratığın sizin sahip olduğunuz gibi yaşama hakkına sahip olduğunu anlıyorsunuz. Bu farkındalık, bilincin büyümesi için zihinsel ve fiziksel olarak elverişli bir atmosfer yaratmaya yardımcı olabilir.

Bunun gibi basit bir hareket bile sizi fiziksel bedenle olan özdeşleşmenizden kurtarır. Daha az bir beden haline geldikçe, doğal olarak kim olduğunuzun diğer boyutlarına dair farkındalığınız artar. Çok acıktığınızda vücudunuzun yapmak istediği tek şey yemek yemektir. Sadece iki dakika bekleyin; büyük bir fark yaratacağını göreceksin. Çok acıktığında, sen bedensin. Ona biraz boşluk verin ve birdenbire sadece bir beden değilsiniz.

Buda Gautama, "Yiyeceğe çok ihtiyaç duyduğunuzda, yemeğinizi bir başkasına verirseniz, daha güçlü olursunuz" diyecek kadar ileri gitti. Seninle o kadar ileri gitmiyorum; Sadece söylüyorum, sadece birkaç dakika bekleyin! Kesinlikle seni daha güçlü bırakacak.

Yemek konusunda çok takıntılıysanız, bilinçli olarak bir öğünü kaçırmak iyidir. Bunu yapmayı deneyin: Özellikle aç olduğunuz ve en sevdiğiniz yemeklerden bazılarının pişirildiği bir günde, bir öğünü atlamayı deneyin. Bu kendine işkence etmek değil; Bu sadece senin işkence odasından kurtulmak için.

Vücut çok kolay bir şekilde dönüşebilir.

Ne tür yiyecekler yersiniz, ne kadar yersiniz, nasıl yersiniz, bunu akompulsif kalıptan bilinçli bir sürece dönüştürmek: oruç tutmanın özü budur.

## Sadhana



Sadece deney yap. Bugün yüzde yirmi beş doğal, pişmemiş veya canlı yiyeceklerle (meyve veya sebzeler) başlayın ve yaklaşık dört veya beş gün içinde yavaş yavaş yüzde yüze kadar itin. Orada bir veya iki gün kalın ve yine yüzde on oranında azaltın ve beş gün içinde yüzde elli çiğ gıdaya, yüzde elli pişmiş yiyeceğe ulaşacaksınız. Bu, günde on altı ila on sekiz saat aktif olmak isteyen çoğu insan için idealdir.

Unutmayın, pişmiş yemek yerseniz, yemek yemeniz on beş dakikanızı alabilir. Çiğ yemek yerseniz, aynı miktarda yiyeceği yemek için biraz daha fazla zaman harcarsınız, çünkü biraz daha fazla çiğnemeniz gerekir. Ancak vücudun doğası öyledir ki, on beş dakika sonra vücut size yemeğinizin bittiğini söyleyecektir. Bu yüzden insanlar çok daha az yeme ve kilo verme eğilimindedir. Tek yapmanız gereken, ne kadar yediğiniz konusunda biraz daha bilinçli olmak.

# Huzursuzluktan huzursuzluğa

Gece uyuduğunuz gerçeği, sabahları ve akşamları arasında bir miktar fark yaratır. Farkı yaratan şey, uykunun getirdiği rahatlama seviyesidir. Günün tüm aktivitelerini gerçekleştirirken rahat kalabilseydiniz, akşamları da enerji ve coşku açısından sabahları olduğu gibi aynı olurdun.

Taze uyanırsanız, bu iyi bir başlangıçtır, ancak gün içinde yavaş yavaş, rahatlama seviyeleriniz düştükçe, yavaş yavaş stresli hissetmeye başlarsınız. Stres iş yüzünden değildir - bunu hatırlamak önemlidir. Herkes işinin stresli olduğunu düşünüyor. Hiçbir iş stresli değildir. Zorlu durumlar sunabilecek birçok iş var. Kötü patronlar, güvensiz iş arkadaşları, acil servisler, imkansız teslim tarihleri olabilir ya da kendinizi bir savaş bölgesinin ortasında bulabilirsiniz! Ancak bunlar doğası gereği stresli değildir. Strese neden olan, yerleştirildiğimiz durumlara karşı kompulsif tepkimizdir. Gerilme, belirli bir iç sürtünme seviyesidir. Kişi, bir miktar içsel çalışma ve farkındalıkla iç mekanizmayı kolayca yağlayabilir. Yani, sizi strese sokan kendi sisteminizi idare edememenizdir. Bir düzeyde, bedeninizi, zihninizi ve duygularınızı nasıl idare edeceğinizi bilmiyorsunuz; Sorun bu.

O halde sisteminizi stresten nasıl uzak tutarsınız ki sabah ister akşam olsun, aynı coşku, rahatlama ve mutluluk seviyesinde kalmalısınız?

Ortalama bir insanın aç karnına nabzı yetmişli hatta seksenli yıllarda olacaktır. Doğru türde meditatif uygulama yapan bir kişi için, nabız hızının otuzlu ve kırklı yaşlar arasında değişeceğini göreceksiniz. İyi bir öğle yemeğinden sonra bile ellili yıllarda kalırdı. Bu, vücudunuzun an be an yaşadığı huzur seviyesini gösteren parametrelerden sadece biridir. Dinlendiricilik, esasen vücudun yenilenme ve gençleşme yeteneğini tanımlar.

Aktivite pahasına sisteminizi yavaşlatamazsınız. Gerekli olan, sisteminizi, faaliyetin ona zarar vermeyeceği şekilde tutmaktır. Belki fiziksel olarak yorulursunuz, ancak bunun sizi hiçbir şekilde strese sokmasına gerek yoktur. Eğer

Canlı bir şekilde aktif olma ve hala rahat olma yeteneğine sahipsiniz, o zaman buna değer. Bazı basit yoga uygulamalarına başlarsanız, üç ila dört ay içinde, nabzınız çok kolay bir şekilde en az sekiz ila yirmi sayı düşecektir. Bu, vücudun çok daha verimli ve rahat bir hızda çalıştığı anlamına gelir.

Vücudun ihtiyacı olan şey uyku değil, huzurdur. Vücudunuzu gün boyunca çok rahat tutarsanız, uyku kotanız doğal olarak düşecektir. İşiniz, yürüyüş yapmak ya da egzersiz yapmak da sizin için rahatlama sağlıyorsa, uyku kotanız daha da düşecektir.

Şu anda insanlar her şeyi zor yoldan yapmak istiyor. Parkta gergin bir şekilde yürüyen insanları görüyorum. İster yürüyün ister koşun, neden kolayca, neşeyle yapılamıyor? Bu egzersiz size esenlikten daha fazla zarar veriyor olabilir çünkü sanki savaşa giriyormuş gibi gidiyorsunuz!

Hayatla savaşmayın. Sen yaşam karşıtı değilsin; Sen hayatsın. Sadece onunla uyum sağlayın ve içinden kolayca geçeceğinizi göreceksiniz. Kendinizi formda tutmak veiyi bir savaş değildir. Hoşunuza giden bir aktivite yapın: oyun oynamak, yüzmek, yürümek, koşmak. Bütün gün cheesecake yemekten başka bir şey yapmaktan hoşlanmıyorsanız, o zaman bir sorununuz var! Aksi takdirde aynı anda hem aktif hem de rahat olmak arasında bir uyumsuzluk yoktur.

Vücudunuzun ne kadar uykuya ihtiyacı var? Bu, meşgul olduğunuz fiziksel aktivite seviyesine bağlıdır. Ne yemek ne de uyku kotasını düzeltmeye gerek yoktur. Tüketmeniz gereken kalorileri ve uyumanız gereken saat sayısını programlamak, hayatla başa çıkmanın aptalca bir yoludur. Bugün ne kadar yemesi gerektiğine vücudun karar vermesine izin verin, siz değil. Bugün aktivite seviyeleriniz düşük, bu yüzden daha az yiyorsunuz. Yarın aktiviteniz yüksek, bu yüzden daha fazla yersiniz. Uykuda da benzer şekilde: Yeterince rahatlamış hissettiğinizde uyanırsınız. Beden dinlendiği anda uyanacaktır - saat üç, dört veya sekizde olsun. Yemek ve uyku söz konusu olduğunda, vücudunuz en iyi yargıçtır.

Eğer beden belli bir uyanıklık ve farkındalık seviyesindeyse, iyi bir şekilde dinlendiğinde uyanacağını göreceksiniz – yani canlanmaya hevesliyse. Eğer bir şekilde yatağı mezar olarak kullanmaya çalışıyorsa, o zaman bu bir problemdir. Vücudu öyle bir durumda tutun ki, hayattan kaçmak ya da kaçmak için özlem duymuyor. Onu öyle bir şekilde koruyun ki, uyanmak için can atıyor.

## Sadhana

Yastıksız veya omurganın sıkışmasına izin vermeyen çok alçak bir yastıkla uyursanız, beynin nöronal yenilenmesi ve nörolojik sistemin hücresel yenilenmesi çok daha iyi olacaktır. Yastıksız uyursanız, yan yatmak yerine sırtüstü pozisyonda sırt üstü yatmak en iyisidir. Bu pozisyonda yatmak, yogada shavasana olarak adlandırılır: vücudun saflaşmasını ve gençleşmesini arttırır, enerji sistemindeki serbest hareket akışını teşvik eder, rahatlama ve canlılık getirir. Ancak bu konuda dogmatik olmak için hiçbir neden yok. (En azından uykunuzda, pozisyon almayın!)

# Şehvetliden Kozmikliğe

Varoluş, tezahür etmeyen ile tezahür eden arasındaki bir danstır. Bir tezahür olduğu an, dualite vardır: ışık ve karanlık, erkek ve kadın, doğum ve ölüm vb. Birlik, yaratılışın temel dokusu olsa da, dualite, doku, tasarım ve rengi hayata geçirir. Bugün yaşam olarak gördüğünüz tüm çeşitli tezahürler temelde dualiteye kök salmıştır. Çünkü iki tane var, çok var. Sadece bir tane olsaydı, varoluş olmazdı. İki tane olduğunda, hayat oyunu başlar.

İkilik başladığında, seks başlar. Seks dediğimiz şey, bu ikiliğin sadece iki parçası, bir olmaya çalışıyor. Bu ikiliklerin buluşma sürecinde, Doğa'nın yerine getirmek istediği, üreme ve türlerin hayatta kalması gibi belirli işlevler de vardır. Tüm dualite birlik için çabalıyor çünkü bir zamanlar bir olan şey kendini iki olarak tezahür ettiriyor; Şimdi bir olmak için sürekli bir özlem var.

Bir olma özlemi birçok şekilde ifade bulur. Gençken ve zekanız hormonlarınız tarafından ele geçirildiğinde, seks bunun yolu olacaktır. Orta yaşlı olduğunuzda ve zekanız duygularınız tarafından ele geçirildiğinde, yol aşktır. Yaşlandığınızda ve hormonal yaramazlıklardan mahrum kaldığınızda, dua etmenin yolu budur. Ama yaşınız ne olursa olsun, tüm bunları aştığınızda ve çok daha yüksek bir farkındalık seviyesinde aynı birlikteliği aradığınızda, o zaman yoga yoldur.

Bedenle bir arıyorsanız, ne yaparsanız yapın, fiziksel bedenlerin her zaman iki olarak kalacağını hatırlamanız gerekir. Birkaç dakika için, birlik duygusu gerçekleşecek ve sonra insanlar dağılacak. Boşanma yapmazsa, ölüm yapar. Bunun olması kaçınılmazdır.

Seks, bir olma girişiminde bulunan iki karşıttır. Bireyselliğiniz, yalnızca tercihleriniz ve hoşlanmadıklarınız, zevkleriniz ve görüşleriniz şeklinde zihinsel çerçevenizde kurduğunuz yanlış sınırlar anlamına gelmez. Bu aynı zamanda kendi fiziksel bedeninizin sınırları içinde sıkışıp kaldığınız anlamına gelir. Bilinçli olarak farkında olmayabilirsiniz, ancak içinizdeki yaşam bu sınırları aşmayı arzuluyor. Zihinsel sınırlarınızı aşmak istediğinizde, ciddi bir konuşma yapmak, kitap okumak, alkol almak, uyuşturucu kullanmak veya çılgınca bir şey yapmak için can atabilirsiniz. Fiziksel sınırlarınızı aşmak için

Kendinizi delmek, dövme yaptırmak, saçınızı boyamak veya eski moda seks yoluna gitmek isteyebilirsiniz.

Seksin amacı harika, ancak yöntem umutsuz. Zevk söz konusudur, bu yüzden iki insanı birbirine doğru iter, ancak birlik sadece anlık olarak gelir. Böylece duygu ve aklın diğer alanlarında buluşmaya çalışırsınız. İnsanlar her zaman ortak bir zemin bulmaya çalışıyorlar: "Aynı dondurmayı seviyoruz, ikimiz de sarışınız, ikimiz de video oyunları oynuyoruz, aynı burcu paylaşıyoruz ve aynı TV şovlarını seviyoruz..." Ama asla bir olamayacağınızı anlamadıkça, tam tersinden zevk almayı öğrenemezsiniz.

İnsan ırkında "eril" ve "dişil" olarak adlandırdığımız bu iki enerji her zaman bir araya gelmeye çalışmaktadır. Aynı zamanda, bunun dışında, birlikte olma özlemi, onlar zıttır. Aynı anda hem sevgili hem de düşmandırlar. Benzerlikler ararlarsa, çok az ortak zemin var gibi görünüyor, ancak tersinin çekiciliği her zaman oradadır.

Pek çok insan temel fiziksel eylemle olduğu gibi yüzleşemez, bu yüzden onu güzelleştirmek için etrafına her türlü süslemeyi icat ettiler. Her zaman ona boyun eğersiniz, çünkü duygu olmadan çirkin görünürdü. Bir şekilde, gerçeklik görüşünüzü çok sayıda dekorasyonla bulanıklaştırmaya çalışıyorsunuz.

Seks doğaldır; Vücudun içinde oradadır. Cinsellik sizin icat ettiğiniz bir şey; psikolojiktir. Seks vücudun içindeyse, sorun değil, güzel. Aklınıza girdiği an, bir sapkınlığa dönüşür. Senin aklınla işi yok. Seks sizin küçük bir yönünüzdür, ancak bugün çok büyük hale geldi. Birçokları için hayatın kendisi haline geldi.

Modern toplumlara bakarsanız, muhtemelen insan enerjisinin yüzde doksanının ya seks peşinde koşmak ya da seksten kaçınmak için harcandığını söyleyebilirim. Seks sadece doğanın hilesidirür. Karşıtların bu çekimi olmasaydı, türlerin nesli tükenirdi. Ama şimdi kadın ve erkek arasında öyle bir ayrım yaptık ki, sanki iki ayrı türmüş gibi. Gezegendeki başka hiçbir yaratık, insanların sahip olduğu türden seks problemlerine sahip değil. Hayvanlarda dürtü bulunurvücutlarında belirli zamanlarda; aksi takdirde ondan özgürdürler. İnsanlarla her zaman akıllarındadır.

Bunun olmasının bir nedeni, geçmişte birçok dinin basit bir fiziksel süreci günahkar hale getirecek kadar inkar etmesidir. Bir insanın biyolojisini bile kabul edemediğimiz için, biyolojik sürecin sınırlarının ötesine bakmak yerine, onu inkar etmeye çalıştık. Biyoloji ile bir sorunumuz olmasaydı, kimin kim olduğu arasında bir ayrım yapmazdık.

Herkes ne kadar değerli olduğu ile tanınırdı; Birinin erkek ya da kadın olması önemsiz olurdu. Kadınların tüm sömürüsü, bir erkek ve bir kadın arasındaki temel farkları kabul edemediğinizde başlar.

Biyolojiyi kutsal kılmak zorunda değilsiniz, onu yapmak zorunda da değilsiniz. Hayatın aracıdır. Onun sayesinde varsınız. Onu yüceltmeden ya da çirkinleştirmeden nasıl yaşayacağınızı biliyorsanız, kendine has bir güzelliği vardır.

Hayatta deneyimlediğiniz duygusallık, siz olmayan bir şeyin sizin bir parçanız olması için kimyasal bir davettir. Bu, Doğa'nın sizi bir birliğe veya yogaya teşvik etme şeklidir. Duygusallık doğası gereği kutlama olsa da, aynı zamanda ayrımcıdır. İki kişi tutkulu bir toplantıda olduğunda, dünyanın geri kalanı dışlanır, hatta yok edilir. Kutlamanın sürmesi gerekiyorsa, duygusallığınız veya tutkunuz her şeyi kapsamalıdır. Her şey dahil bir tutku durumundaysanız, buna yoga diyoruz. Yani, inkar cevap değildir. Genişleme tek cevaptır.

Ve eğer hayatınızın her anında var olan hayat veren nefesin duygusallığını bilmiyorsanız, başka bir türü bilmeye nasıl başlayabilirsiniz? Nefes alma sürecinin orgazmik doğasını deneyimlemek, gelen ve giden nefesin yogası olan ana panasati yoga olarak adlandırılır. Ana pana kelimenin tam anlamıyla "içeri" ve "dışarı" anlamına gelir. Sati, "kadın eş" anlamına gelir. Yani, buradaki referans açıkça toorgazmik birlikteliktir. Ve böylece, ana pana sati yoga, sizi nefesinizle bilinçli ve derin bir ilişkiye başlatan bir süreçtir ve size basit bir gelen ve giden nefesin nasıl isimsiz bir coşku kaynağı haline gelebileceğini gösterir.

## Sadhana

Yaşamın daha yüksek olasılıkları insan vücudunda barındırılır. Fiziksel beden, kaba olandan kutsala kadar tüm olasılıklar için bir platformdur. Yemek yeme, uyuma ve seks gibi basit eylemleri iğrençlik eylemleri olarak gerçekleştirebilir veya tüm bu yönlere belirli bir kutsallık boyutu getirebilirsiniz. Bu kutsallık, bu eylemlere daha ince düşünce, duygu ve niyet getirerek elde edilebilir. Her şeyden önce, bir şeyin iğrençliği ve kutsallığının büyük ölçüde isteksizliğiniz ve bilinçsizliğiniz veya istekliliğiniz ve bilinciniz tarafından belirlendiğini unutmayın. Her nefes, her adım, her basit eylem, düşünce, andemotion eğer bir kişi, ister bir gıda maddesi ya da kullandığınız bir nesne olsun, ilgili ötekinin kutsallığını kabul ederek yürütülürse kutsalın duruşunu kazanabilir.

İki insanın yapabileceği tüm sevgi dolu eylemler arasında, basit el ele tutuşma eylemi çoğu zaman en samimi olanı olabilir. Bu neden böyle? Temel olarak, doğası gereği

Eller ve ayaklar öyledir ki, enerji sistemi vücudun bu iki bölümünde çok tekil bir şekilde ifade bulur. İki avuç içi bir araya geldiğinde, vücudun diğer kısımları arasındaki temastan çok daha fazla samimiyet vardır.

Bunu kendin deneyebilirsin. Bir ortağa bile ihtiyacınız yok. Ellerinizi bir araya getirdiğinizde, içinizdeki iki enerji boyutu (sağ-sol, eril-dişil, güneş-ay, yin-yang vb.) belirli bir şekilde birbirine bağlanır ve kendi içinizde bir birlik duygusu deneyimlemeye başlarsınız. Bu, geleneksel Hint namaskarının mantığıdır. Sistemi uyumlaştırmanın bir yoludur.

Bu yüzden, bir birlik durumunu deneyimlemenin en basit yolu, bu basit namaskar yogayı denemektir. Ellerinizi bir araya getirin ve kullandığınız veya tükettiğiniz herhangi bir nesneye veya karşılaştığınız herhangi bir yaşam biçimine sevgi dolu bir şekilde dikkat edin. Bu farkındalık duygusunu her basit eyleme getirdiğinizde, yaşam deneyiminiz bir daha asla eskisi gibi olmayacak. Ellerinizi bir araya getirirseniz dünyayı birleştirme ihtimaliniz bile var!

# Hormonal Kaçırma

Bir keresinde bana, "İnsanların sekse diğer fiziksel dürtülerden daha fazla takıntılı olması garip değil mi?" diye soruldu. Bunda garip bir şey yok. Bu sadece daha önce bahsettiğimiz hormonal kaçırma. Her durumda, seks en güçlü dürtü değildir. Açlık.

Çoğu zaman, seks hakkında düşünmek sadece zorlayıcı bir davranıştır. Çocukken, birinin hangi üreme organlarına sahip olduğu önemli değildi. Hormonlar içinizde oynamaya başladığı an, bunun ötesindeki dünyayı düşünemezdiniz. Ve göreceksiniz ki, belli bir yaştan sonra, hormonların oyunu azaldığında, bir kez daha önemli olmayacak. Geriye bakacak ve bunu takıntı haline getirenin sen olduğuna inanmayacaksın.

Vücutta yanlış bir şey yok; sadece sınırlıdır. Sınırlı olmakta da yanlış bir şey yok. Bedenin yolundan giderseniz, size biraz zevk gelebilir. Sınırlandırılmak istemek suç değildir, ancak tatmin edilmemiş bir hayat yaşayacaksınız.

Diyelim ki yarın sana bir lütuf veriyorum ve dünyadaki tüm kadınlar ya da erkekler senin peşinden koşuyorlar. Hala memnun olmadığınızı göreceksiniz. Biraz zevk ve acı olacak, ama sen sadece bedenin alanı içinde yaşayacaksın. Beden sadece hayatta kalmayı ve üremeyi bilir. Ve her an mezara doğru yürüyor, başka hiçbir yerde.

Vücudunuz bu gezegenden sadece bir borçtur. "Ölüm" dediğiniz şey, sadece Toprak Ana'nın size sunduğu krediyi geri almasıdır. Bu gezegendeki tüm yaşam sadece Dünya'nın bir döngüsüdür. Şu anda ofisinize, evinize veya futbol maçınıza gittiğinizi düşünebilirsiniz, ancak bedeniniz söz konusu olduğunda, an be an doğrudan mezara doğru gidiyor. Şu anda, unutmuş olabilirsiniz, ama yavaş yavaş, zaman geçtikçe, bunun bedenin doğası olduğu daha belirgin hale gelecektir. Eğer bildiğiniz tek şey bedenseniz – ve her halükarda onu kaybedeceksiniz – endişe ve korku sizin sürekli yoldaşlarınız olacaktır.

İnsanlar korkunun varoluşlarının doğal bir parçası olduğunu düşünmeye bile başlıyorlar. Hayır. Korku, varlığınızın tamamlanmamışlığının bir sonucudur. Hayatı büyüklüğü ve çok boyutluluğu içinde keşfetmediyseniz, ancak kendinizi fiziksel bedenle sınırladıysanız, korku doğal bir sonuçtur.

George Best'i hiç duydunuz mu? İngiltere'de zamanının en büyük futbolcularından biriydi. Hayatını en iyi bildiği şekilde en iyi şekilde geçirmeye kararlıydı. Medya onu her popüler film yıldızını ve mankeni bir zamanlar kolunda taşıyan biri olarak tanımladı. Ama otuz beş yaşına geldiğinde, kırılmış, sefil, hüsrana uğramış bir adamdı; Elli dokuz yaşına geldiğinde ölmüştü. Mesele ölüm değil, ama mesele yaşama şeklinizdir. George Best'in her şeye sahip olduğu iddia ediliyordu ama korkunç bir hayat yaşıyordu.

Bunun nedeni, fiziksel olanın yolunun sınırlı olmasıdır. Vücudun hayatınızda oynayacağı çok fazla rol vardır. Eğer bunu tüm hayatınıza yaymaya çalışırsanız, acı çekersiniz çünkü bir yalan yaratmaya çalışıyorsunuz. Hayatın sizi bükmek, kırmak, yoğurmak ve öğütmek için milyonlarca ustaca yolu vardır.

Hormonlarınızla ilgili yanlış bir şey yok, ama bir kez takıntılı bir hayat yaşadığınızda, bir kölenin hayatını yaşıyorsunuz. Hayatınızda her şey yolunda gidiyor olabilir - işiniz, aileniz, ilişkileriniz - ama yavaş yavaş, farklı türdeki kompulsiyonlar devraldıkça, giderek daha mutsuz hale gelirsiniz. İçinizde köle olmak istemeyen bir şey var. Birçoğu için, zenginlik ve fiziksel refah arayışı onları giderek daha umutsuz eylemlere itiyor. Medeniyet cilası altına bakarsanız, en istismar biçimlerini ortaya çıkaracaksınız. Kendi çocuklarımızı bile esirgemiyoruz. Bunlar, insan olmanın tüm boyutlarına katılmamanın ve kendimizi fiziksel olanın dar alemiyle sınırlamanın sonuçlarıdır.

Bugün, bedeni fetişleştirmeye çalışırken, insanlar anlatılmamış acılar yaratıyorlar. Maddi olarak daha iyi bir düzenleme düşünemezsiniz: sağlık, sigorta, arabalar. Önceki nesillerden daha fazla konfor ve rahatlığa sahipsiniz. Ama insanlar çok acı çekiyor. Varlıklı toplumlardaneredeyse her beş kişiden biri sadece zihinsel dengeyi korumak için bir tür ilaç kullanıyor. Aklı başında kalmak için her gün bir tablet almanız gerektiğinde, bu neşe değildir. Yıkılmanın eşiğindesiniz çünkü hayatınızın küçük bir yönünü tüm hayatınız boyunca yaptınız.



## ÖLÜMLÜLÜK VE DERINLIK

Sadece ölümlü doğanızı tanıdığınızda, hayatta daha ne olduğunu bilmek istersiniz. İşte o zaman manevi süreç açılır.

Bir kere oldu... Seksen yaşın üzerinde iki adam bir araya geldi. Biri diğerini tanıdı ve "II. Dünya Savaşı'nda savaştın mı?" diye sordu.

Diğer adam, "Evet" dedi. İlki ona nerede ve hangi taburla sordu. Öteki adam ona söyledi.

İlki, "Aman Tanrım! Beni tanımıyor musun? Aynı tilki deliğindeydik!"

Oh, vurdular! Konuştular ve konuştular. Aslında gördükleri tek şey, yaklaşık kırk dakikalık yoğun bir çatışma durumuydu. Ama geçen her mermi hakkında konuştular, zing, zing, sadece santim santim ıskaladılar. Bu kırk dakika hakkında dört saatten fazla konuştular.

O zaman hakkında söyleyebilecekleri her şeyi tükettikten sonra, biri diğerine, "Savaştan beri ne yapıyorsun?" diye sordu.

"Ah, son altmış yıldır, sadece bir satıcıyım." O kırk dakika onların hayatlarını tanımlamaya gelmişti çünkü ölümlülükleri her an gözlerinin önünde sallanıyordu. Savaşta derin bir bağ kurmuşlardı. Bunun ötesinde, bu adamın hayatı tek bir cümleyle özetlenebilirdi: o sadece bir satıcıydı.

Ölümlü doğanızı fark ettiğinizde kendi içinizde tarif edilemez bir derinlik keşfedersiniz. Eğer ebedi doğanızın farkına varmadıysanız, en azından ölümlü doğanızın farkına varmalısınız. Ölüm, yaşamın sonu değildir. Ölüm basitçe bedenin sonudur. Fiziksel olanla çok derin bir özdeşleşme ile yaşadıysanız, daha fazlasını yapacaksınız

Ölümle mücadele edin, çünkü ölüm bedenin sonunu işaret eder. Ancak ölümlülüğünüzle yüzleştiğinizde -fiziksel formunuzun potansiyel ama kaçınılmaz sonu- ötesine geçme özlemi gerçek hale gelir.

# Mind

# Mucize mi Karışıklık mı?

Bir kere oldu... Bir adam doğaüstü güçler elde etmek istedi. Umutsuzca eğitim arayışı içinde bir gurudan diğerine gitti. Sonunda Himalaya vahşi doğasında uzak bir inziva yerine giden yolu buldu.

Ashram'ın gurusu, arayışının amacını kehanet etti ve onu caydırmaya çalıştı. "Bu güçlerle ne yapacaksınız? Peki ya suyun üzerinde yürümeyi öğrenirseniz? Üç gün sonra bir tekne daha iyi olacak! Hayatınızı bu alakasız uğraşlarla boşa harcamayın. Onun yerine sana meditasyon öğreteyim." Usta onu caydırmak için birçok girişimde bulundu, ancak adam kararlıydı.

Guru sonunda dedi ki, "Pekala, eğer bu kadar kararlıysan, yarın sabah saat dörtte nehre dal ve bana gel. Seni doğaüstünün sırlarına başlatacağım."

Adam heyecanlanmıştı. Şafaktan önce dondurucu bir Himalaya nehrine daldı, yarı maviye döndü ve efendinin önüne umutla oturdu.

Guru dedi ki, "Bakın, bu çok basit. Gizli bir mantram var. Önümüzdeki kırk gün boyunca üç kez söylersen, tüm doğaüstü güçler senin olacak."

Daha sonra mantrayı açıkladı: Asatoma sadgamaya. Cehaletten beni gerçeğe götür. Guru dedi ki, "Önümüzdeki kırk gün boyunca bu kutsal mantrayı günde üç kez tekrarlamanız gerekiyor ve tüm doğaüstü alem sizin olacak. Ama mantrayı söylerken, sadece maymunları düşünmeyin."

Adam, uygulamanın basitliğine inanamıyordu. "Hepsi bu mu?" diye sordu sevinçle. "Şimdi gidebilir miyim?"

Guru dedi ki, "Elbette. Lütfen gidin ve kırk gün sonra geri dönün." Adam büyük bir heyecan içinde ayrıldı. "Bir gurunun aptalı, bir ücret bile talep etmeden tüm sırlarını bana açıkladı!" diye düşündü. "Ve bana maymunları düşünmememi söylüyor. Neden maymunları düşüneyim? Saçma!"

Dağın yamacından indi ve Ganj nehrinin kıyısına ulaştı. O

Kutsal Nehir'e daldı ve pratiğine başlamak için oturdu. Ama "asatoma" kelimesini ağzına alır almaz maymunlar da aklına geldi! Kafasına her maymun girdiğinde, nehre bir kez daha daldı. Mantrayı çeşitli yojik duruşlarda denedi. Ama ilk heceyi her söylediğinde maymunlar ortaya çıkar. Ordular halinde. Bir haftalık yoğun pratikte, artık bir mantraya gerek yoktu. Maymunlarla dolu bir evrendi - bir simian kabusu. Bu sayısız maymun tarafından taciz edilen, hiçbir şey yapamayan adam, guruya geri döndü ve şöyle dedi: "Senin lanet olası doğaüstü güçlerini istemiyorum. Önce beni bu maymunlardan kurtarın!"

Kendinize belirli bir düşünceyi düşünmek istemediğinizi söylerseniz, bu tam olarak zihninizin üreteceği ilk şeydir! İnsan zihninin doğası budur.

Son zamanlarda, beynin aktivitesi üzerine birçok bilimsel araştırma yapılmıştır. Nöronların beyindeki ateşlenme şekline bakarsanız, bu aktivitede muazzam bir bütünlük olduğunu görürsünüz. Vücudun verimli işleyişine dönüşen bu yapışkanlıktır. Nöronların son derece koordineli ve karmaşık dansı nedeniyle şu anda vücudunuzda milyarlarca karmaşık aktivite gerçekleştiriliyor.

Ancak zihin, çoğu insanın deneyiminde, ne yazık ki bir sirke dönüşmüştür. Bir sirk aslında çok koordineli bir faaliyettir, kasıtlı olarak amess gibi görünmesi için yapılmıştır. Sirkteki palyaço bile bir jimnastikçi. Soytarı rolünü oynayabilir, ancak yaptığı işte son derece yetenekli ve beceriklidir. Palyaço metaforu, zihinsel aktiviteleri söz konusu olduğunda çoğu insanın deneyimini özetler.

Zihin, o muhteşem jimnastikçi nasıl bir palyaço oldu? Bir sihir kaynağından böyle bir karmaşaya nasıl dönüştü? Bu mucizevi alet neden bu kadar sefalet üreten bir makine haline geldi?

Daha önce de belirtildiği gibi, her insan esasen içinde ve dışında hoşluk arıyor. Dışarıya gelince, milyonlarca malzeme var ve hiç kimse onlar üzerinde tam bir hakimiyete sahip değil. Bununla birlikte, iç durum söz konusu olduğunda, tek bir bileşen vardır: siz. İç yaşamınızın tek mimarı ve yaratıcısı olabilirsiniz. Ama nasıl yapacağını bilmiyorsun. İşin püf noktası bu. Eğer sorumlu olsaydınız, kesinlikle kendiniz için sefalet üretmezdiniz. Sahip olduğunuz temel bir özgürlük, istediğiniz her şeyi düşünmektir. O zaman sizi hoş düşünceler düşünmekten alıkoyan nedir?

Sorun sadece şu: zihninizin sizden talimat almadığı gerçeği. Paleolitik bir mağara adamının bilgisayar klavyesini yumrukladığını hayal edin. Ekranda ortaya çıkacak olan şey bir dizi müstehcenlik gibi görünecek!

Yoga sistemi, siz ve zihniniz arasında bir ayrım yaratan bir teknolojidir. Beden ve zihin açısından topladıklarınızla aranızda bir boşluk var. Bu alanın bilincine varmak, özgürlüğe giden ilk ve tek adımınızdır. Hayatınızdaki döngüsel kalıplara ve hatta ötesine neden olan birikmiş fizyolojik ve psikolojik içeriktir. Siz ve beden-zihin arasındaki bu boşluğun sürekli olarak bilincinde olabilirseniz, sınırsız bir olasılık boyutu açmışsınız demektir.

Bu dünyada sadece iki tür acı vardır: fiziksel ve zihinsel. Bu mesafe deneyiminizde sürekli bir faktör haline geldiğinde, ıstırabın sonuna ulaştınız. Acı çekme korkusunun ortadan kalkmasıyla, hayatın sunduğu her şeyi keşfetmekten korkmadan, hayatı tam adımla yürüyebilirsiniz. Bu son derece sofistike beden-zihin fenomenini kullanma yeteneğiniz, onların dışında durduğunuzda tamamen yeni bir deneyim ve fayda boyutuna yükseltilebilir. Bu kulağa paradoksal geliyor, ama doğru. Uzay deneyimi büyüdükçe, zihin artık bir karmaşa değil. Bu harika bir senfoni, sizi büyük zirvelere taşıyabilecek muazzam bir olasılık.

Yoga, varoluşun nihai doğasını sınırsız birlik olarak deneyimlediğiniz bir realiteye doğru bir yolculuktur. Bu deneyim ancak siz ve beden-zihniniz arasındaki o boşluğu korursanız mümkündür. Bu sınırsız birliğin bir fikir, felsefe veya kavram değil, bir deneyim olduğunu hatırlamak önemlidir. Entelektüel bir teori olarak evrenin birliğine kefil olursanız, bu sizi bir akşam yemeğinde popüler yapabilir veya bir seminerde alkış kazanabilir. Hatta bir Nobel Ödülü bile alabilirsiniz. Ancak başka bir amaca hizmet etmez. Öte yandan, sınırsız birlik deneyimi sizi tamamen başka bir boyuta götürebilir - sevgi ve mutluluk boyutuna, beyinselin çok ötesinde bir boyuta.

Entelektüel olarak her şeyi bir olarak görmek aslında bir bireye zarar verebilir. İnsanlar genellikle her türlü süslü felsefi teoriyi savunurlar.kozmosla bir olmak, tüm dünyayı sevmek hakkında, hayat onlara iyi bir ders öğretene kadar. Para söz konusu olduğunda, benlik ve öteki arasındaki sınır çok açıktır. Böyle zamanlarda, sen ve benim bir olmamız söz konusu değil!

Bir kere oldu... Shankaran Pillai bir Vedanta sınıfına gitti. Vedanta,benlik ve ilahi olanın ikiliğinden bahseden Hint metafiziği okulu. Eğitimli bir filozof olan öğretmen tüm hızıyla devam ediyordu: "Sen sadece bu ya da bu değilsin; Sen her yerdesin. 'Senin' ve 'benim' diye bir şey yoktur;

Her şey sensin, her şey senin. Özünde, her şey birdir. Gördüğünüz, duyduğunuz, kokladığınız, tattığınız, dokunduğunuz şey gerçek değildir; Hepsi Maya, hepsi illüzyon."

Bu yenilmez Vedanta söylemi Shankaran Pillai'nin kafasında uğultu yapıyordu. Eve gitti ve üzerinde uyudu. Sabah uyandı, tamamen ateşlendi. Genellikle uyumayı severdi, ama bu Vedanta yüzünden yataktan fırladı. Aklındaki ilk düşünceler şuydu: "Benim olmayan hiçbir şey yok. Her şey benim; her şey benim. Bu dünyada olan her şey benim ve her şey maya."

Biliyorsunuz, felsefe ne olursa olsun, açlık düzenli aralıklarla gerçekleşir. Böylece Shankaran Pillai en sevdiği restorana gitti, büyük bir kahvaltı sipariş etti ve kendi kendine şöyle dedi: "Yemek benim; hizmet eden de benim; Yemek yiyen de benim." Vedanta!

Kahvaltısını bitirdi. Vedanta'nın bu kadar yüksek bir durumundayken, faturayı ödemek gibi sıradan meseleler aklına gelmedi. Ayağa kalktı ve dışarı çıkmaya başladı. Her şey senin olduğunda, nasıl bir fatura olabilir?

Kasanın yanından geçerken, sahibi başka bir işle ilgilenmek için arkasını döndü. Shankaran Pillai, kasada büyük bir para yığını gördü. Vedanta hemen ona şöyle dedi: "Her şey senin; Bunu ve bunu ayırt edemezsiniz." Bu yüzden cepleri oldukça boş olduğu için elini kutuya soktu, biraz para aldı, cebine koydu ve restorandan dışarı çıktı. Kimseyi soymak için dışarı çıkmamıştı; o sadece Vedanta pratiği yapıyordu.

Aniden restorandan birkaç kişi koştu ve onu yakaladı. ShankaranPillai, "Kimi yakalamaya çalışıyorsun? Yakalayan ve yakalanan sizsiniz; yakaladığın şey sensin; Yakalayan da sensin. Sen ve ben diye bir şey olmadığında, kime ödeme yapabilirim?

Sahibi şaşkına döndü! Onun için açık olan tek bir şey vardı: "Param senin cebinde." Ama burada Shankaran Pillai şöyle diyordu: "Yakalayan da benim, yakalanan da benim." Mal sahibi bu tür bir müşteriyle nasıl başa çıkacağını bilmiyordu. Aklının ucunda, Shankaran Pillai'yi mahkemeye verdi.

Orada, Shankaran Pillai Vedanta'sına devam etti. Yargıç birçok yönden denedihırsızlık yaptığını anlamasını sağlamak için, ama boşuna. Sonra yargıç pes etti ve "Tamam, arka tarafa on kırbaç" dedi.

İlk kirpik... Shankaran Pillai çığlık attı. Hakim, "Merak etme. Zaten hepsi maya. Acı ve zevk diye bir şey yoktur. Her şey maya."

İkinci kirpik... Shankaran Pillai, "Yeter!" diye bağırdı.

Hakim, "Kırbaçlayan sensin, kırbaçlanan da sensin" dedi.

Üçüncü kirpik... Shankaran Pillai, "Dur dur!" diye bağırdı. Başlamak ve durdurmak gibi bir şey yoktur. Hepsi maya." On kırbaçla kadar böyleydi. Ama on kişi tamamlanmadan önce Vedanta, Shankaran Pillai'den temizlenmişti.

Deneyimsel bilgi ile desteklenmeyen bir entelektüel anlayış, akıl oyunlarına ve aldatıcı durumlara yol açabilir. Ancak birlik deneyimsel olmayan bir gerçeklik haline gelirse, olgunlaşmamış bir eylem üretmeyecektir. Sizi sonsuza dek dönüştürecek muazzam bir yaşam deneyimi üretecektir.

Evrensellik bir fikir değildir; varoluşsal bir gerçektir. Bir fikir olan bireyselliktir. Yoga basitçe chitta vritti nirodha'dır. Bu, zihninizin aktivitesi durursa ve hala uyanıksanız, yogadasınız demektir.

Ancak zihinsel aktiviteyi zorla durdurmaya çalışmayın çünkü delirirsiniz. Aklınızda, üç pedal da gaz kelebeğidir; Fren ve debriyaj yok. Bunu fark ettin mi? Hangi pedala basarsanız basın, zihin sadece hızını artırır. Ancak buna hiç dikkat etmezseniz, düşünceler yavaş yavaş azalır ve sizi zengin ve canlı bir sessizlik içinde bırakır.

## Sadhana

Kendinize en az bir kez saatte en az bir kez, taşıdığınız her şeyin - el çantanız, paranız, ilişkileriniz, kalbinizdeki ve bedeninizdeki ağırlık - belirli bir süre boyunca biriktirdiğiniz şeyler olduğunu hatırlatın. Bu temel gerçeğin giderek daha fazla bilincine varırsanız, hatta içinizde bir kimliksizleşme süreci büyüdükçe - etrafınızdaki her şeye derin bir katılım duygusuyla dengelenir - insan zihninin sefaletinden ve deliliğinden meditatif olmaya doğru hareket edersiniz.

# Kendini Hayatın Dışında Düşünmek

Sadece var olduğunuz için bir düşünce üretebilirsiniz. Ancak düşünce süreciniz o kadar zorlayıcı hale geldi ki, odak noktanız varoluşsal olandan psikolojik olana kaymıştır. Bu öyle bir noktaya geldi ki, düşündüğünüz için var olduğunuza inanmaya başladınız! Batı felsefesinin temelleri aslında on yedinci yüzyıl Fransız filozofu René Descartes'ın ünlü aksiyomuna dayanmaktadır: "Düşünüyorum, öyleyse varım."

Temel bir gerçeği yeniden ifade etmenin zamanı geldi: Öylesiniz, bu yüzden düşünebilirsiniz. Bunun Doğulu ya da Batılı hiçbir felsefeyle ilgisi yok. Bu basitvaroluşsal bir gerçekliktir.

"Olabilir" ve yine de düşünmeyi ya da düşünmemeyi seçebilirsiniz. Hayatınızdaki en güzel anlar - mutluluk, neşe, coşku ya da mutlak huzur anları olarak düşünebileceğiniz anlar - hiçbir şey düşünmediğiniz anlardı. Sen sadece oluyordun. Düşünceleriniz olmasa bile, varoluş öyledir.

Düşünceler gerçekten nedir? Sadece topladığınız ve geri dönüştürdüğünüz bilgiler. Gerçekten zihniniz tarafından biriktirilmiş olandan başka bir şey düşünebiliyor musunuz? İnsan zihninin yaptığı tek şey eski verileri geri dönüştürmektir.

Bu yüzden soruyorum: Yaşayan bir varlık mı olmak istiyorsunuz yoksa düşünen bir varlık mı? Şu anda, zamanın yüzde doksanı, sadece hayatı düşünüyorsunuz, onu yaşamıyorsunuz. Bu dünyaya hayatı deneyimlemek için mi yoksa düşünmek için mi geldiniz? Zihinsel süreciniz, yaşam sürecine kıyasla çok küçük bir olaydır, ancak şu anda çok daha önemli hale gelmiştir. İnsanlığın önemini bir kez daha yaşam sürecine kaydırma zamanıdır. İhtiyaç acil bir ihtiyaçtır. Hayatlarımız buna bağlı.

Bir kere oldu... (Bu neredeyse kesinlikle uydurma bir hikaye, ama bu önemli değil; gerçek kokuyor.) Modern mantığın babası, antik Yunanistan'ın entelektüel devi Aristoteles sahilde yürüyordu. Önünde muhteşem bir gün batımı vardı, ama böyle küçük olaylar için zamanı yoktu. Büyük bir varoluş sorunu hakkında ciddi bir şekilde düşünüyordu. Entelektüel zihin için varoluş her zaman bir sorundur ve Aristoteles bunu çözmek için dışarı çıkmıştı. Ciddi düşüncelere daldı, sahilde bir aşağı bir yukarı yürüdü.

Sahilde başka bir adam daha vardı, çok yoğun bir şekilde bir şeyler yapıyordu, o kadar yoğun ki, bir süre sonra Aristoteles bile onu fark etti. Kendi psikolojik gerçekliklerine dalmış olanlar genellikle etraflarındaki hayatı görmezden gelirler. Nadiren bir çiçeğe, bir gün batımına, bir çocuğa ya da gülümseyen bir yüze bakacak gözleri olur. Ve eğer gülmeyen bir yüzse, onu gülümsetmeye meyilli değiller; Dünyada böyle küçük görevleri ya da küçük dertleri yok! Varoluşun büyük bulmacalarını çözmekle çok meşguller.

Ancak bu adamın yoğunluğu o kadar büyüktü ki, Aristoteles bile onu görmezden gelemezdi. Yakından incelediğinde, bu adamın okyanusa gitmeye ve büyük bir amaç bilinciyle geri dönmeye devam ettiğini fark etti. Aristoteles, "Tam olarak neyin peşindesin?" diye sormak için düşüncelerinde durakladı.

Adam, "Lütfen beni rahatsız etmeyin, çok önemli bir şey yapıyorum" dedi. Çalışmalarına öfkeli bir yoğunlukla devam etti.

Aristoteles'in merakı arttı. Tekrar sordu, "Ama ne yapıyorsun?" Adam, "Beni rahatsız etme. Bu çok önemli" dedi. Aristoteles, "Bu önemli şey nedir?" diye sordu. Adam ona kumda kazdığı küçük bir çukuru gösterdi ve "Okyanusu bu deliğe boşaltıyorum" dedi. Elinde bir çorba kaşığı vardı.

Aristoteles buna baktı ve güldü. Şimdi, Aristoteles tek bir kıkırdama olmadan bütün bir yılı geçirebilecek türdendir. Gülmek için bir kalp gerekir. Akıl gülemez; sadece inceleyebilir.

Ama Aristoteles bile buna güldü ve şöyle dedi: "Bu çok saçma! Deli olmalısın. Bu okyanusun ne kadar geniş olduğunu biliyor musun? Bu okyanusu bu küçük deliğe nasıl boşaltabilirsin? Ve hepsinden önemlisi, bir çorba kaşığı ile? En azından bir kovanız olsaydı, biraz şansınız olabilirdi! Lütfen bundan vazgeçin. Bu tam bir delilik."

Adam Aristoteles'e baktı, kaşığı yere attı ve "Benim işim zaten bitti" dedi.

Aristoteles, "Ne demek istiyorsun? Okyanusun boş olduğunu unutun; hatta delik dolu değil. İşiniz nasıl yapılıyor?"

Diğer adam ayağa kalktı ve şöyle dedi: "Bir çorba kaşığıyla okyanusu bu deliğe boşaltmaya çalışıyorum. Bana bunun delilik olduğunu söylüyorsun. Ama ne yapmaya çalışıyorsun? Bu varoluşun ne kadar geniş olduğunu biliyor musunuz? Bunun gibi ve daha fazlasının gibi bir milyar okyanus içerebilir ve siz onu kafanızın küçük deliğine boşaltmaya çalışıyorsunuz - ve neyle? Düşünce denen yemek kaşığı ile! Lütfen vazgeç. Bu

tamamen saçma."

Öteki adam Herakleitos, diğer büyük Yunan filozofu. Bir anda, mantığını hayatın her alanına yaymaya çalışarak Aristoteles'e ne kadar sakat bir varoluş sürdürdüğünü gösterdi.

Yaşamın deneyimsel boyutlarını bilmek istiyorsanız, onları küçük düşünce süreciyle asla bilemezsiniz. Einstein'ın beynine sahip olsanız bile, düşünce süreciniz hala geride kalır çünkü düşünce hayattan daha büyük olamaz. Düşünce ancak mantıklı olabilir, iki kutup arasında işlev görebilir. Hayatı uçsuz bucaksızlığıyla bilmek istiyorsanız, akıldan daha fazlasına ihtiyacınız var.

Sahip olduğunuz temel seçim budur: ya yaratılışla yaşamayı öğrenirsiniz ya da kendi yaratımınızı kafanızda üretirsiniz.

Hangi seçeneği kullanmak istersiniz? Gezegen zamanında dönüyor: küçük bir olay değil. Tüm galaksiler iyi idare ediyor; Tüm kozmos harika gidiyor. Ama kafanın içinde sürünen kötü bir küçük düşüncen var ve bu kötü bir gün! Sorun şu ki, gerçeklikle hiçbir bağlantısı olmayan psikolojik bir alanda yaşıyorsunuz. Ve güvensizsiniz, çünkü her an çökebilir.

Kozmik uzayın enginliği ve ihtişamında, kendinize perspektiften bakarsanız, bir toz zerresinden daha azsınız. Ama siz, içinizdeki bir zerreden daha az olan düşüncenizin, varoluşun doğasını belirlemesi gerektiğini düşünüyorsunuz! Hayata bakış açınızı kaybettiniz: temel sorun budur.

"Buda"yı duymuşsunuzdur. Adı Siddhartha Gautama'ydı ve bir Buda oldu. Ancak Gautama tek Buda değildi. Aklını, yaşamının ayrımcı ve mantıksal boyutlarını aşmış bir insan bir Buddha'dır. İnsanoğlu acı çekmek için milyonlarca yol icat etti. Tüm bunlar için üretim birimi sadece zihninizde. Artık zihninizle özdeşleşmediğinizde, sınırların ötesinde yaşamı deneyimlemekte özgürsünüz. Bir Buddha olmak, kendi aklınızın bir tanığı haline geldiğiniz anlamına gelir.

Yoganın özü, daha önce de söylediğimiz gibi, tam da budur – zihninizle aranızda net bir boşluk olan o ana varmak. Bu gerçekleştiğinde, yüksek netlik, algı ve özgürlük dolu bir yaşam başlamıştır. Bu özgürlüğün doğuşudur.



## MANTIK SINIRLARI

Mantıklı düşünme olmadan, bu gezegende hayatta kalamazdınız. Ama aynı zamanda, çok fazla mantık intihardır. Diyelim ki yarın sabah uyandınız ve yüzde yüz mantıklı düşünmeye başladınız. Güneşin doğuşunu, gökyüzündeki kuşları, çocuğunuzun yüzünü, bahçenizde açan çiçekleri düşünmeyin. Sadece mantıklı düşün. Şimdi kalkmanız, tuvalete gitmeniz, dişlerinizi fırçalamanız, yemek yemeniz, çalışmanız, yemek yemeniz, yemeniz, uyumanız gerekiyor. Yine yarın sabah aynı şey. Önümüzdeki otuz, kırk veya elli yıl boyunca aynı şeyi yapmak zorundasınız. Yüzde yüz mantıklı düşünürseniz, hayatta olmanız için hiçbir sebep yok!

New York'ta bir gün, bir adam işten geç saatlerde eve yürüyordu. Birden aklına romantik bir fikir geldi. Çiçekçiye gitti, kocaman bir demet kırmızı gül aldı, eve gitti ve kapıyı çaldı. Karısı kapıyı açtı.

Ona baktı ve bağırmaya başladı. "Bugün korkunç bir gün oldu. Musluk sızdırıyor, bodrum katını su bastı, çocuklar yemek kavgası yaptı ve her yeri temizlemek zorunda kaldım, köpek hastaydı, annem iyi değil ve eve sarhoş gelmek için yanağın var!

Yani yüzde yüz mantıklı düşünürseniz, gerçekten yaşam olasılığı yoktur! Aşırı mantık anları intihar anlarıdır. Ancak mantığın ne zaman kullanılması gerektiğini ve ne zaman onun ötesine geçmenin gerekli olduğunu bilirseniz, hayatınız güzel olacaktır.

# Sadhana



Bu basit uygulamayı deneyebilirsiniz. Musluğunuzu, dakikada yalnızca beş ila on damla düşecek şekilde ayarlayın. Her bir damlayı gözlemleyip gözlemleyemeyeceğinize bakın - nasıl oluştuğunu, nasıl düştüğünü, yere nasıl sıçradığını. Bunu günde on beş ila yirmi dakika boyunca yapın. Yavaş yavaş, etrafınızdaki ve içinizdeki şu anda tamamen farkında olmadığınız birçok şeyin bilincine varacaksınız. Bu basit alıştırma, bir duyarlılık ve netlik sürecini başlatabilir ve hayal edebileceğinizden çok daha fazlasını başarabilir. Bu basit süreçte, aslında "akan" anlamına gelen dharana olarak adlandırılan yoganın bir kolunu keşfediyorsunuz. Burada bahsettiğimiz su değil. Bu sizin dikkatiniz ve dolayısıyla bilincinizdir. Girişim, dikkatinizin akmasını ve nesnesiyle bağlantı kurmasını sağlamaktır - bu durumda, su. Bu bir gözlem veya takdir egzersizi değildir. Bu, düzensiz ve aralıklı olanı bir akışa dönüştürmek için bir dikkatsizlik egzersizidir. (Daha geniş bir şemada, su ve siz zaten biriniz. Bireyselliğiniz sadece sizin fikrinizdir.)

# Kimliğin Kiri

Akıl bir neşter gibidir. İşlevi, gerçekliği dilimlemek ve bir şeyi diğerinden ayırt etmenizi sağlamaktır. Bir bıçağın herhangi bir şeyi zahmetsizce kesmesi gerekiyorsa, karşılaştığı maddenin ona yapışmaması önemlidir. Asticky bıçak açıkça etkisiz bir araçtır.

Diyelim ki bugün bir pasta kesmek için bıçak kullanıyorsunuz; yarın et kesersin; Ve yarından sonraki gün meyve kesiyorsun. Tüm bu kalıntılar bıçağa yapışsa, zamanla işe yaramaz bir alete dönüşecekti. Muhtemelen bunu zaten deneyimlemişsinizdir: Soğanı kestikten sonra mango veya elmayı keserseniz, her şeyin tadı soğan gibi olur! Böyle bir bıçak, bir yardımdan çok bir engel haline gelir. Başka bir deyişle, zihniniz bir şeyle özdeşleştiğinde, özdeşleşmelere zincirlenir ve sizi tamamen çarpık bir dünya deneyimiyle baş başa bırakır.

Bir kere oldu... Siyasi nedenlerden dolayı, büyük imparator Ekber, bebeklik döneminde annesinden ayrıldı. Kendi çocuğu olan başka bir kadın, onu emzirmek için getirildi. Bu kadın Ekber'i emzirdi ve daha sonra hizmetleri için bir ödül teklif edildi. Henüz çocuk olan oğlu, Ekber'den biraz daha büyük, birkaç köy tahsis edildi ve küçük bir hükümdar yapıldı. Yıllar sonra Ekber imparator olarak taç giydi. Ancak bir hükümdarın gerektirdiği zeka ve yetenekten yoksun olan bu çocuk, tüm kaynaklarını çarçur etti, kendisine verilen her şeyi kaybetti ve yoksullaştı.

Bir gün, yaklaşık otuz iki yaşındayken, aklına büyük bir fikir geldi. "İmparator ve ben aynı anne sütünü içtiğimize göre, biz kardeşiz. Ve ilk doğduğum için ben ağabeyim!"

Kafasına sağlam bir şekilde yerleştirilmiş bu fikirle Ekber'e gitti ve ona aynı hikayeyi anlattı. "Bakın, biz kardeşiz ve ben sizin için yaşlıyım. Ama üzgün halime bak: Ben fakirim, sen bir imparatorsun! Beni nasıl böyle bırakabilirsin?"

Ekber derinden etkilendi. Onu karşıladı, saraya yerleştirdi ve ona bir kral gibi davrandı. Adam mahkemenin yöntemlerine alışkın değildi ve birçok aptalca hata yaptı. Ama cömert Ekber şöyle demeye devam etti: "O benim ağabeyim. Aynı annenin sütünü içtik" dedi. Tanıttı

Onu herkese ağabeyi olarak gösterdi.

Bir süredir durum buydu. Sonra adamın biraz iş için köyüne dönme zamanı gelmişti. Ekber, "Kardeşim, sana verilen o köyleri kaybettin. Sana yönetmen için beş yeni köy vereceğim, kendine ait küçük bir krallık."

Adam dedi ki, "Ama görüyorum ki sen bu kadar başarılı olmuşsun çünkü etrafında bir sürü zeki insan var. Bana tavsiyede bulunacak kimsem yok ve bu yüzden kayboldum. Keşke iyi danışmanlarım ve bakanlarım olsaydı, ben de büyük bir imparatorluk kurardım. Her şeyden önce, Birbal'a sahipsiniz! O çok zeki. Keşke onun gibi birine sahip olsaydım, ben de büyük bir imparator olurdum."

Koca yürekli Ekber, "İstersen Birbal'ı da yanına alabilirsin" dedi. Birbal'ı çağırdı ve ona, "Ağabeyimle gitmelisin" diye emretti. Birbal, "Majesteleri, ağabeyiniz benden daha iyisini hak ediyor. Neden ağabeyim olmasın? Onun yerine onu gönderebilirim."

Akbar bunun harika bir fikir olduğunu düşündü çünkü Birbal'ı kaybetme ihtimalinden hoşlanmıyordu. Sevinçle, "Onu hemen çağırın" dedi.

Ertesi gün bu adam yeni krallığına gidecekti ve sarayda büyük bir veda töreni düzenlendi. Herkes Birbal'ın ağabeyi ile gelmesini beklerken havada bir beklenti havası vardı.

Sonunda Birbal yanında bir boğa ile içeri girdi." Bu nedir?" Diye sordu Ekber. Birbal, "Bu benim ağabeyim" dedi. Ekber öfkeliydi. "Bana ve kardeşime hakaret etmeye mi çalışıyorsun?" Hayır lordum," dedi Birbal. "O benim ağabeyim. İkimiz de aynı anneden süt içtik."

Aklınız - ya da yoga taksonomisinde adlandırıldığı gibi buddhi - bir şeyle özdeşleştiğinde, bu kimliğin aleminde işlev görürsünüz. Kendinizi ne ile özdeşleştirirseniz özdeşleştirin, tüm düşünceleriniz ve duygularınız o kimlikten kaynaklanır. Şu anda kendinizi bir erkek olarak tanımladığınızı varsayalım, tüm düşünceleriniz ve duygularınız bu özdeşleşmeden akıyor. Kendinizi milliyetiniz veya dininizle özdeşleştirirseniz, bunlar bu kimliklerden kaynaklanacaktır. Düşünceleriniz ve duygularınız ne olursa olsun, bu özdeşleşmeler belli bir düzeyde önyargıdır. Aslında, zihninizin kendisi belirli bir tür önyargıdır. Neden? Çünkü sınırlı verilerden çalışır ve esasen ayrımcı bir akıl tarafından yönetilir. Yani, ilahi olana giden bir merdiven olması gereken zihniniz tökezliyor

sonsuz sıradanlık ve bazı durumlarda cehenneme giden düz bir merdiven haline geldi.

Aklın etrafında faaliyet gösterdiği kimliğe ahankara denir. Daha önceki bıçak benzetmesiyle devam edersek, bıçağı kullanan el kimliktir. Ya da başka bir deyişle, aklınızı yöneten ve belirleyen kimliğinizdir. Bir bıçak kullandığınızda, sadece keskin bir bıçağa sahip olmak değil, aynı zamanda onu tutmak için sağlam bir ele sahip olmak da önemlidir. Sabit bir el olmadan, kendinizi milyonlarca farklı şekilde kesebilirsiniz. İnsanoğlunun çektiği acıların çoğu, dışsal durumlardan dolayı değildir. Onlara dışarıdan uygulananlar asgari düzeydedir; Gerisi tamamen kendi kendine yardım!

Olmadığınız bir şeyle özdeşleştiğinizde, zihin durdurulamayan bir ekspres trendir. Zihninizi tam gaza koyarsanız ve frene basmak isterseniz, işe yaramayacaktır. Ama eğer kendinizi olmadığınız her şeyden ayırabilirseniz - sanki olduğu gibi kimliksizleştirirseniz - zihnin sadece boş ve boş olduğunu göreceksiniz. Kullanmak istediğinizde şunları yapabilirsiniz; diğer zamanlarda, tüm psikolojik karmaşadan yoksun, sadece boş olacaktır. Öyle olması gerektiğini gösteriyor. Ama şu anda, çok fazla etiketle özdeşleşiyorsunuz ve aynı zamanda zihninizi durdurmaya çalışıyorsunuz: bu işe yaramayacak.

Ne olduğunuzu düşünürseniz düşünün, ölüm sizinle yüzleştiğinde, her özdeşleşme ortadan kalkar. Eğer insanoğlu bunları gönüllü olarak bırakmayı öğrenseydi, hayat mutlu olurdu. Zihninizi herhangi bir kimlikle (beden, cinsiyet, aile, nitelikler, toplum, ırk, kast, inanç, topluluk, ulus, hatta tür) ipotek altına almazsanız, doğal olarak nihai doğanıza doğru seyahat edersiniz. Aksi takdirde, ölüm zaten hepsini yıkacak. Bundan hiç şüpheniz olmasın!

Zekanızı kullanır ve nihai doğanıza ulaşmak için bir girişimde bulunursanız, buna gnana yoga veya bilme yogası denir. Gnana yogiler kendilerini herhangi bir şeyle özdeşleştiremezler. Eğer yaparlarsa, bu onların yolculuğunun sonudur. Ama ne yazık ki, gnana yoga'ya olan şey, en azından Hindistan'da, savunucularının çeşitli inançları eğlendirdiğidir. "Ben Evrensel Ruh'um, Mutlak, En Yüce Varlık" - kozmosun düzenlenmesinden ruhun şekline ve boyutuna kadar her şeyi biliyorlar! Bütün bunları bir kitapta okumuşlar. Bu gnana yoga değil. Sizin için yaşayan bir deneyim olmayan şey hakkında sahip olduğunuz herhangi bir bilgi alakasızdır. Belki çok kutsal bir ilgisizliktir, ama sizi özgürleştirmez; sadece seni dolaştırır!

Belli bir gün, bir boğa bir tarlada otluyordu. Ormanın derinliklerine gitti ve haftalarca yemyeşil çimlerde otladıktan sonra güzel ve şişman oldu. Bir aslan, kim

Başbakanını geçti ve avını avlamakta zorluk çekti, bu güzel şişman boğanın üzerine atladığını, onu öldürdüğünü ve onu yediğini gördü. Midesi doldu. Sonra büyük bir memnuniyetle kükredi. Birkaç avcı geçiyordu. Theroar'ı duydular, onu takip ettiler ve vurarak öldürdüler.

Kıssadan hisse: Boğayla bu kadar dolu olduğunuzda ağzınızı açmamalısınız.

Çok az insan gnana yoga'yı yüzde yüz sürdürmek için gerekli zekaya sahiptir. Çoğu çok fazla hazırlığa ihtiyaç duyar. Zihninizi hiçbir şeye yapışmayacak kadar keskin hale getirmek için entireyobik bir süreç var. Ancak bu çok zaman alıcıdır çünkü zihin aldatıcı bir müşteridir; Bir milyon illüzyon yaratma yeteneğine sahiptir. Ruhsal arayışınızın bir parçası olarak Gnana yoga, uygulanabilir bir öneridir; Özel bir yol olarak, sadece çok nadir bir yol içindir.

## Sadhana

Sadece bir saat yalnız oturun. Okuma yok, televizyon yok, telefon yok, iletişim yok, hiçbir şey yok. Bu bir saat boyunca aklınıza hangi düşüncelerin hakim olduğunu görün - yemek, seks, arabanız, mobilyalarınız, mücevherleriniz veya başka bir şey olsun. Kendinizi insanlar veya şeyler hakkında tekrar tekrar düşünürken bulursanız, özdeşleşmeniz esasen bedeninizdir. Düşünceleriniz dünyada ne yapmak istediğinizle ilgiliyse, özdeşleşmeniz esasen zihninizle ilgilidir. Diğer her şey sadece karmaşık bir kümedir.bu iki yönün dalları. Bu bir değer yargısı değildir. Bu sadece hayatın hangi aşamasında olduğunuzu bilmenin bir yoludur. Ne kadar hızlı gelişmek istediğiniz, kendi seçimlerinize bağlıdır.

# Aklı Farkındalıkla Batırın

Yogik sınıflandırma sisteminde, zihnin on altı boyutu vardır. Bu on altı tanesi dört kategoriye ayrılır. Zihnin veya aklın (buddhi) ayırt edici veya ayırt edici boyutu vardır; bilgi toplayan zihnin veya hafızanın (manas) birikimli boyutu; ve hem aklın hem de hafızanın ötesinde olan farkındalık (chitta) olarak adlandırılan şey. Dördüncü boyut, ahankara, daha önce tartışmıştık – zihnin kimlik duygunuzu türettirdiğiniz yönü.

İlk boyut – akıl, buddhi – hayatta kalmanız için çok önemlidir. Bir insanı bir ağaçtan ayırt edebilmenizin tek nedeni zekanızın işlevsel olmasıdır. Duvardan değil, kapıdan geçmeniz gerektiğini biliyorsunuz, çünkü aklınız işlevseldir. Bu ayırt etme boyutu olmadan, bu gezegende nasıl hayatta kalacağınızı bilemezsiniz. Daha karmaşık ve sofistike düzeylerde, akıl insan kültürüne ve medeniyetine ölçülemez bir şekilde katkıda bulunmuştur.

Bununla birlikte, zamanımızın sorunu, aklın orantısız bir şekilde önemli bir rol üstlenmiş olmasıdır. Modern eğitim, zihnin bu yönünün tamamen orantısız bir şekilde gelişmesini teşvik etmiştir. Aklın özü bölmektir. Böylece insanlık toptancı, bölüşme, ayrımcılık ve diseksiyon yolculuğuna çıktı. Her şeyi böldük. Görünmez atom bile bölündü.

Aklı bir kez serbest bıraktığınızda, karşılaştığı her şeyi böler; Tamamen hiçbir şeyle birlikte olmanıza izin vermez. Hayatta kalmak için harika bir araç olmasına rağmen, aynı zamanda sizinle yaşam birliği deneyiminiz arasında duran korkunç bir engeldir.

Bu sorunu nasıl çözeriz? Yoga bize bir yol sunuyor. Zamanımızda, bu sadece yararlı bir strateji değil; Belki de bizi kendi kendini yok etmeye doğru götürüyor gibi görünen bir yolculuğu tersine çevirmek için tek şansımız budur.

Akıl bir engel haline geliyor çünkü onu sürekli olarak zihnin biriken kısmına, hafızanıza, manasınıza daldırıyorsunuz. Bunu şunun için inceleyin

kendini. Zihninizde ortaya çıkan her düşüncenin köklerinin, zaten biriktirdiğiniz verilerde olduğunu göreceksiniz. Veriler bilinçli veya bilinçsiz olarak toplanabilir. Her halükarda, bu temel olarak zihninizin sürekli olarak geçmişe dalmış olduğu anlamına gelir. Böyle bir durumda, artık yeni bir şey mümkün değildir. Ve böyleceakıl kenarını kaybeder ve bir tuzak haline gelir.

Zihnin biriken kısmı, basitçe söylemek gerekirse, sadece toplumun çöp kutusudur. Bu sadece dışarıdan topladığınız bir izlenim yığınıdır. Karşılaştığınız herhangi biri kafanıza bir şey doldurur ve yoluna devam eder: ebeveynleriniz, öğretmenleriniz, arkadaşlarınız, düşmanlarınız, vaizleriniz, televizyondaki haber spikeri, hemen hemen herkes. Kimden alacağınız ve kimden almayacağınız konusunda hiçbir seçeneğiniz yok. "Bu kişiyi sevmiyorum" dediğiniz an, genellikle ondan herkesten çok daha fazlasını alırsınız! Aldığınız bilgileri işleme yeteneğine sahipsiniz, ama hepsi bu. Topladığınız çöpleri yalnızca geri dönüştürme yeteneğiniz, kudretli zekanın indirgendiği şeydir.

Zihninizin her gün aldığı bilgi fırtınası size yalnızca beş duyu organınız aracılığıyla girer. Duyu organlarınız, daha önce gördüğümüz gibi, her zaman her şeyi sadece karşılaştırmalı olarak algılar. Karşılaştırmanın olduğu yerde, her zaman ikilik vardır. Diyelim ki size elimi gösterecektim. Bir tarafı görebilseniz de, diğer tarafı göremezsiniz. Eğer size öteki tarafı gösterseydim, bu ilk tarafı algılayamazdınız. Duyu organları aracılığıyla insan algısı her zaman parça parçadır. Size bir bütünlük yanılsaması verebilir, ancak bütünü asla kavrayamaz.

Zihninizi zihninizin bu sınırlı, parçalanmış, birikmiş boyutuna daldırdığınızda, yaşam hakkında tamamen çarpıtılmış sonuçlar çıkarırsınız. İnsanlar düşünceye ne kadar çok dalsalar, o kadar neşesiz hale gelirler. Talihsiz bir durum. Ama açık konuşayım: düşünce kendi başına bir sorun değildir. Net bir şekilde düşünen insanlar neşeli olmalıdır. Ne yazık ki, birçok insan için, ne kadar çok düşünürlerse, gülümsemekten o kadar aciz hale gelirler! Sorun şu ki, ayırt etme yetilerini duyu algılarının sınırlamalarına köle etmişlerdir.

Ancak aynı zeka, zihninizin diğer yönüne - farkındalığınıza, chitta'ya - girmesine izin verirseniz keskinleştirilebilir. Zihin yoluyla nihai doğanıza ulaşmak istiyorsanız, aklı nihai anlamda gerçekten ayrımcı hale getirmeniz gerekir. Bu, her şeyi iyi ve kötü, doğru ve yanlış, yüksek ve alçak, cennet ve cehennem, kutsal ve dünyevi olarak bölmek anlamına gelmez. Bunun yerine, tüm anlamı, gerçeği yanıltıcı olandan, varoluşsal olarak olanı ayırt etmeyi öğrenmektir

*psikolojik olarak doğru olandan doğru.*
Zihninizi farkındalığınıza batırırsanız, zihninizin ayırt edici boyutu mucizevi bir özgürleşme aracına dönüşebilir. Jilet gibi keskinleşebilir, doğru ve doğru olmayanları kesebilir ve sizi tamamen farklı bir yaşam boyutuna götürebilir.

Zihninizi, hafıza ve özdeşleşme çuvalından ziyade farkındalığınızın kılıfına yerleştirmeyi öğrenin. Bunu yaptığınızda, bu muazzam enstrüman zahmetsizce nihai olana doğru yolunu kesebilir.

## Sadhana

Bilinçli olarak bir ip üzerinde yürüyorsanız, farkında olmaktan başka seçeneğiniz yoktur. Aklınız sürekli olarak iyi ve kötü arasında seçim yapıyorsa, önyargılı bir akıl haline gelmiştir. Ve dünyayı iyi ve kötü olarak ayırmakla meşgul olduğunda, kesinlikle ipten düşeceksiniz. İpi kelimenin tam anlamıyla almayın. Vücudun fiziksel hareketlerine belirli bir hassasiyet getirmeyi deneyebilirsiniz. (Eğer bir hatha yoga pratiğiniz varsa, yine de olmalı.) Örneğin, yerde düz bir çizgi görürseniz, kolay bir yürüyüş sağlayarak bu çizgiyle mükemmel bir uyum içinde yürümeyi deneyin. Bu, kendinin bilincinde olmakla ilgili değil, kesin veya kesin olmakla ilgilidir. Bunu vücudunuzla deneyin ve görün. Her harekete, her jeste hassasiyet katın. Bu, akıl farkındalığınızı azaltmanın bir yoludur.

# Farkındalık Canlılıktır

"Farkındalık" kelimesiyle ne demek istiyoruz? Bu ne anlama geliyor? Ve buna nasıl erişebiliriz?

Her şeyden önce, önemli bir ayrım yapalım: farkındalık, zihinsel uyanıklık değildir. Zihinsel uyanıklık, yalnızca dünyada hayatta kalma yeteneğinizi artıracaktır. Köpeğe benzer bir uyanıklıktır - kendini korumada faydalıdır, ancak kendini genişletmede değil. Farkındalık sizin yaptığınız bir şey değildir. Farkındalık, sizin ne olduğunuzdur. Farkındalık canlılıktır.

Modern toplumların kendi tehlikeleri pahasına tamamen görmezden geldikleri zihin boyutu farkındalık ya da chitta'dır. Bu, hafıza tarafından tamamen lekelenmemiş bir zekadır. Bu, zihnin en derin boyutudur ve sizi yaratılışın temeli olan şeye bağlayan bir boyuttur. Bu boyutla temas halinde olduğunuzda, aynı anda hem tamamen bilinçli hem de sarhoş olmanıza izin veren yüksek bir farkındalık durumundasınız – ve hiçbir dış uyaran olmadan! Chitta'ya erişmeyi öğrendiğinizde, mutlu olmak tamamen doğaldır.

Uyku, uyanıklık, ölüm - bunların hepsi sadece farklı farkındalık seviyeleridir. Diyelim ki uyukluyordunuz ve biri sizi uyandırdı. Boom! Tüm dünya tek bir anda geri geliyor! Bu küçük bir şey değil. Tüm varoluşu anında yeniden yarattınız. Deneyiminizde yok edilen dünya geri geliyor. Yedi gün içinde değil, sadece bir dakika içinde.

Dünyanın var olup olmadığını nasıl anlarsınız? Sadece senin deneyiminizle. Başka bir kanıt yok. Dolayısıyla farkındalık, bu varoluşu ya yaratabilen ya da yok edebilen şeydir. Farkındalığın büyüsü budur.

Farkındalığınızı farklı seviyelere çıkarabilirsiniz. Onu daha da ileri götürdükçe, deneyiminizde yepyeni varoluş boyutları açılır. Kimsenin mümkün olan en çılgın rüyalarında hayal etmediği dünyalar, sizin için yaşayan bir gerçeklik haline gelir.

Uyurken, dünya yoktur çünkü büyük ölçüde habersizsinizdir. Ama uykuda bile, tamamen habersiz değilsiniz. Uyuyan bir insan ile ölü bir insan arasındaki fark, farkındalıktır. Benzer şekil -de

Uyanık bir kişi ile uyanmış veya aydınlanmış bir kişi arasında bir fark vardır. Uyanmış bir kişi de uyur, ancak o kadar çok farkındalığı başarmıştır ki, bir kısmı uyumaz. Duyu organları kapanır, vücut biraz dinlenir ama diğer her şey açıktır. Bunun nedeni, farkındalığın başka bir seviyeye çıkarılmış olmasıdır.

Farkındalık, bir kapsayıcılık sürecidir, bu bütünü kucaklamanın bir yoludur. Bunu yapamazsınız, ancak bunun gerçekleşmesi için doğru koşulları ayarlayabilirsiniz. Farkında olmaya çalışmayın. İşe yaramayacak. Bedeninizi, düşüncenizi, duygularınızı ve enerjilerinizi düzgün bir şekilde hizalarsanız, farkındalık çiçek açacaktır. Şu anda olduğunuzdan çok daha canlı olacaksınız.

Farkındalığınızla bilinçli olarak temas halinde olduğunuzda, fizikselliğin en süptil boyutuna veya akash'a erişim kazanırsınız. Daha önce gördüğümüz gibi, evren sadece beş elementin bir oyunudur: su, ateş, toprak, hava ve eter. Yaratılış bu beşinin sadece bir eğlencesidir. "Akash" inyogik terminolojisi olarak adlandırdığımız şey eterdir ve her insanın etrafında bu beşinci elementin belirli bir boyutu vardır. Diğer elementler bedenin içindeyken, teakaşik veya eterik boyut, fiziksel bedeni sarar – genellikle on sekiz ila yirmi bir inç mesafeye kadar. Bu element hala fiziksel olduğu için bilgi taşır. Yaşamınızda belirli bir yoğunluk veya derinlik seviyesinde meydana gelen her şey, etrafınızdaki bu akash alanına yazılmıştır.

Farkındalığınıza bilinçli erişim sağladığınızda, bedeninizin etrafındaki teakaşik boyuta, aynı zamanda gezegenin, güneş sisteminin ve tüm evrenin etrafındaki akaşik boyuta erişim kazanırsınız. Modern teknolojinin herhangi bir aracı olmadan, Hindistan'daki ve dünyanın diğer bazı bölgelerindeki eskiler, kozmos hakkında dikkate değer miktarda bilgi topladılar. Bütün bunlar, chidakash boyutu veya zekamızın akaşik boyutu aracılığıyla toplandı.

Farkındalığınızla bir kez temasa geçtiğinizde, hiçbir şeyi başarmaya çalışmak zorunda değilsiniz. Dilek tutmanıza ya da hayal kurmanıza bile gerek yok, çünkü başınıza gelebilecek en iyi şey olacak. Yogik bilgide, bu boyuta erişmeyi öğrendiğinizde, ilahi olanı köleleştirdiğiniz söylenir! Bundan sonra sizin için Tanrı çalışıyor. Bu tam olarak ne anlama geliyor? Bu, kendinizi kendi genetik ve karmik bilginizin takıntılılığından uzaklaştırdığınızda, yaşamın yüksüz, esnek ve inanılmaz derecede zahmetsiz hale geldiği anlamına gelir. Bu, aklın ötesinde, özdeşleşmenin ötesinde, hafızanın ötesinde, yargının ötesinde, karmanın ötesinde, her türlü bölünmenin ötesinde bir boyuttur. Bu istihbarat

hayatın her zaman tam olarak olması gerektiği gibi, mutlak ve sarsılmaz bir kolaylıkla gerçekleştiği varoluşun kendisi.

## Sadhana

Ölüm anında farkındaysanız, ölümün ötesinde de farkında olacaksınız. Uyku ile pratik yapmaya başlayın. Uyku geçici ölümden başka bir şey değildir. Her gece size muazzam bir olasılık sunuluyor – ölümün ötesindeki boyutun farkına varma olasılığı.

Bu deneyi bu gece deneyebilirsiniz. Uyanıklıktan uykuya geçtiğiniz anda, farkında olmaya çalışın. Bu uygulama yatakta yapılabilir. Uyanıklıktan uykuya geçiş yaptığınız son anın farkında olabilirseniz, uykunuz boyunca da farkında olursunuz.

Göreceksiniz ki çok iş var. İşte yapabileceğiniz başka bir şey. Bir alarma uyanmaya alışkınsanız, onu size farkındalığınızı hatırlatan bir ses, melodi veya ilahi ile değiştirin. Bu ilişkilendirmeyi yapmak için kendinizi kolayca eğitebilirsiniz. Farkındalığınız için bir alarm haline gelebilir.

Tabii ki, uyumak için alarm kullanamazsınız! Ancak işin aslı şu ki, vücudunuzdan tamamen ayrılmadığınız sürece, bilinçli olarak uyanıklıktan uykuya geçmek kolay değildir. Uyandığınız ilk olası an, bir şeyin bilinçli olarak farkına varıp varamayacağınızı görün - örneğin nefesiniz veya bedeniniz. Bu, daha sonra yatmak istediğinizde size yardımcı olacaktır.

Farkındalıkla uyanmayı ve uyanıklıktan uyku bilinçsizliğine geçmeyi başarırsanız, ölümsüzsünüz demektir. Bu, bedeni dökmek söz konusu olduğunda, bunu tam bir farkındalıkla yapacağınız anlamına gelir. O ana yaklaşmak bile bedeninizin ve zihninizin çalışma şeklini değiştirecek ve yaşam kalitenizi oldukça olağanüstü bir şekilde değiştirecektir.

# Düşünmeden bilmek

Hiç bir arı kovanını yakından izlediniz mi? Sahip olup olmadığınız önemli değil.en ileri mühendislik seviyesini okudu, hala bir arı kovanından öğrenilecek bir şeyler var. Ne muhteşem bir mühendislik başarısı! Bu gerçekten hayal edebileceğiniz en iyi apartman kompleksi, zarif bir şekilde tasarlanmış ve yapılandırılmış ve inanılmaz derecede esnek. Hiçbir hava koşulunda ağaçtan düşen bir arı kovanı görmediniz, değil mi?

Muhteşem bir eser olmasına rağmen, arıların kafalarında mühendislik planları var mı? Hayır. Bu planlar onların bedenlerinde vardır. Sistemlerindeki bir plan nedeniyle ne yapacaklarını tam olarak biliyorlar.

Manevi bilgi ya da "bilme" her zaman bu şekilde aktarılmıştır - düşünceyle değil, sözle değil, arıların nesiller boyunca arı kovanlarının nasıl inşa edileceğine dair anlayışı iletmeleri gibi. Bu bilgi bir kez iletildiğinde veya "indirildiğinde", bilmeniz gereken her şey tam içinizdedir. Bilgisayarınıza belirli bir yazılım türü indirdiğinizde, hepsinin nasıl çalıştığını anlamak zorunda değilsiniz. Yazılımda yazılan her kelimeyi okumak zorunda değilsiniz. Bir tuşa basarsınız ve bir sonuç verir; Başka bir anahtar, başka bir sonuç. Aniden, farklı bir fenomen var.

Bilgi ve bilmek arasında bir ayrım yaparım. Bilgi, esasen birikmiş bilgidir. Tüm bilgiler sadece varoluşun fiziksel doğası ile ilgilidir. Bilmek ise yaşayan bir zekadır. Seninle ya da sensiz, hala öyle. Ya içindesindir ya da değilsin: sahip olduğun tek seçenek bu.

İçinizde, daha önce gördüğümüz gibi, bir parça ekmeği insana dönüştürme yeteneğine sahip içsel bir zeka var. Beyin de dahil olmak üzere en sofistike makine, bu içsel zeka tarafından yaratıldı. Şu anda sadece beyninizin sınırlı bir bölümünü kullanmaya çalışıyorsunuz ve bunun zeka olduğunu düşünüyorsunuz. Hayır. İçinizde, tüm muhteşem karmaşıklığı ve kabiliyetiyle bütün bir insan beynini yaratabilecek bir şey var. Bu "bir şey" tamamen farklı bir şekilde işlev görür. Örneğin, kafamla değil, vücudumdaki her hücreyle düşünüyorum. Bu benim düşüncemi bir

organik, kesintisiz ve entegre proses. Bu konuda belli bir düzeyde bütünleşmişlik var, çünkü bu benim her şeyimi kapsıyor. Düşünmeyi seçmediğim sürece aklımda çok fazla düşünce yok.

Bu varoluşta hiçbir şey yersiz olmamıştır. İnsan toplumlarında her şey sadece yersiz olmuştur. Bu yaşam parçası ile bu yaşam parçası arasında bir karşılaştırma yapılabilir. Ancak tüm yaşamın gerçekleşmesini sağlayan zeka için hiçbir bağlam, hiçbir karşılaştırma yoktur, çünkü başka bir şey yoktur. Onun şu anda yerinde olup olmadığını söyleyemezsiniz - her zaman yerindedir. Bunun başka yolu yok.

Ve yoga arayışı tam da budur: bu küçük bilgi başlığından bir zeka kozmosuna geçmek. İnsanlar ne kadar trajik bir seçim yapıyorlar - insan beyninin sonluluğunu sonsuz bir bilme evrenine tercih etmek.

## Sadhana

Sadece düşüncenin zeka olduğu fikrini zihinden uzaklaştırmaya çalışın. Tek bir atomdan kozmosa kadar tüm yaratılış süreci, zekanın fantastik bir ifadesidir. Şu anda kendi bedeninizde, yaratılışın kaynağı olan zonklayan bir zeka var. Sahip olduğunuz abartılı zekayla, vücudunuzdaki tek bir hücrenin aktivitesini bir bütün olarak anlayabilir misiniz? Aklın tuzağından daha büyük bir zekanın kucağına geçmenin ilk adımı, bir kum tanesinden bir dağa, bir damladan bir okyanusa, atomik olandan kozmik olana kadar yaşamın her yönünün, küçücük zekanızdan çok daha büyük bir zekanın tezahürü olduğunu kabul etmektir. Bu adımı atarsanız, hayat sizinle daha önce hiç olmadığı gibi konuşmaya başlayacaktır.

# Aramak yerine İnanmak

Bir kere oldu... Bir gün, iki İrlandalı Londra'daki bir genelevin önündeki sokakta çalışıyordu. Protestan bir papazın yollarına çıktığını gördüler. Yakasını sıvadı, başını eğdi ve sessizce geneleve girdi.

İki adam birbirlerine baktılar ve omuz silktiler. "Gördünüz mü, bir Protestan'dan başka ne bekleyebilirsiniz ki?"

Çalışmaya devam ettiler. Bir süre sonra bir haham geldi. Boğazının etrafında neredeyse yüzünü kaplayan bir susturucu vardı. O da geneleve girdi. Themen derinden acı çekti ve üzgün bir şekilde başlarını salladılar. "Ne oldu? Zaman kötüye gitti. Genelevde dindar bir adam! Bu neden oluyor?"

Bir süre sonra yerel piskopos geldi. Bir o yana bir bu yana baktı, pelerinini etrafına sardı ve geneleve girdi.

Adamlardan biri diğerine döndü ve "Kızlardan biri gerçekten hasta olmalı" dedi.

Güçlü bir şekilde tanımlandığınız an, hayata bakış açınızı kaybedersiniz! İyi ve kötü, doğru ve yanlış hakkındaki fikirler sizin zihinsel yapılarınızdır. Onların hayatla hiçbir ilgisi yok. Yüz yıl önce ahlaki olarak kabul edilen şey bugün tahammül edilemez. Ne düşündüğünüzün çok iyi olduğunu, çocuklarınız küçümsüyor. İyi ve kötü hakkındaki fikirleriniz, hayata karşı sadece belirli bir düzeyde önyargıdır.

Sınırlı ahlak fikirlerinizle özdeşleştiğiniz an, tamamen çarpık hale gelirsiniz. Zihniniz bu özdeşleşmeler etrafında öyle bir işlev görür ki, dünyayı asla olduğu gibi görmezsiniz. Hayatınıza bir maneviyat unsurunun girmesini istiyorsanız, yapmanız gereken ilk şey bu katı erdem ve ahlaksızlık fikirlerini bırakmak ve hayata olduğu gibi bakmayı öğrenmektir.

Bugün dünyanın en büyük sorunlarından biri, bir insanın çocukluğundan itibaren, esnek olmayan bir ahlak sisteminin zihne empoze edilmiş olmasıdır. İyi olduğunu düşündüğünüz her ne varsa, doğal olarak onunla özdeşleşirsiniz. Neyi kötü olarak görüyorsanız, doğal olarak itilirsiniz. Bu çekim ve isteksizlik, tüm güçlü özdeşleşmelerin temelidir. Zihninizin doğası, karşı olduğunuz her şeyin ona hükmetmesidir. Ahlakçılar ve vaizler nesiller boyunca anlattılar

insanlığın "kötü düşüncelerden" kaçınması için. Bu, oraya ulaşmak için kesin bir stratejidir! Şimdi, bu sözde "kötü düşünceye" direnmeye çalışırsanız, bu tam zamanlı bir iş haline gelir. Kafanda başka bir şey olmuyor.

Ahlaki üstünlük fikri, göz ardı edilemeyecek kadar çok insanlık dışı eylemin kaynağı olmuştur. Erdemli olduğuna inanan çoğu insanla yaşamak zordur. Ayrıca, hayatlarının çoğunu "yanlış" veya "günahkar" olarak gördükleri şeylerden kaçınmaya çalışarak geçirirler. Bu genellikle sürekli olarak bunu düşündükleri anlamına gelir. Bir şeyden kaçınmak, ondan özgürlük değildir. Böyle bir ahlak dışlamaya dayanır. Maneviyat ise kapsayıcılıktan doğar.

İnsanlığımızın temel doğası o kadar bastırılmış ve çarpıtılmıştır ki, yaşamlarımıza bir miktar düzen ve aklıselim getirmek için "ahlak" ın yerini almıştır. Bu, insanlığımızı aktif tutmak için hiçbir şey yapmadığımız için oldu. Eğer insanlığınız aktif olsaydı, ahlaka hiç gerek kalmazdı.

Ahlak her zaman kişiden kişiye, zamana, yere, duruma ve rahatlığa göre farklılık gösterir. Ancak insanlık ifadesini nerede bulmuş olursa olsun, tarihin herhangi bir döneminde veya dünyanın herhangi bir kültüründe, her zaman aynı olmuştur ve her zaman olacaktır. Yüzeysel bir düzeyde, değerlerimiz, ahlakımız ve etik değerlerimiz açısından her birimiz farklı olabiliriz. Ama bir insanı bu insanlığa dokunacak kadar derine nasıl deleceğinizi biliyorsanız, her birimiz aynıyız.

Ahlakı empoze etmek için insanlarla herhangi bir ilişkiye ihtiyacınız yoktur; sadece şu emirleri yerine getirmeniz gerekiyor: "İyi ol; kibarca konuşun; Öfkeyle konuşursanız, sonuçları korkunç olur" vb. Ama bir insandaki insanlığı alevlendirmek istiyorsanız, bu çok daha fazla katılım gerektirir. Kendini vermek demektir.

Ahlak, sosyal düzenin sağlanmasına yardımcı olduğu için değerlidir, ancak içsel hasara yol açabilir. Hiç kimse çoğu dinin öngördüğü ahlaki değerlere göre yaşayamayacağından, insanlığın çoğu sürekli bir suçluluk, utanç ve korku durumunda yaşar. Bu trajik bir şekilde sakat kalmış bir varoluş. İnsanlık aynı zamanda sosyal düzen de getirecektir, ancak bu herhangi bir dış yaptırım gerektirmez.

Dünyanın büyük dinlerinin "günah" olarak adlandırdığı her şeyin bir listesini yapın ve sadece hayatta olmanın bile günah olduğunu göreceksiniz. Eğer doğarsan, bu bir günahtır; Eğer adet görürsen, bu bir günahtır; Eğer çiftleşirsen, bu bir günahtır. Bütün bunları unutun, bir çikolata bile yerseniz, bir günah işleyebilirsiniz. Yaşam sürecinin kendisi günah olduğundan, sürekli suçluluk ve terör içinde yaşıyorsunuz. İnsanlar korku ve suçluluk duygusuyla bu kadar sarsılmasaydı, dünyadaki tapınaklar, camiler ve kiliseler şimdi olduğu gibi sıkışık olmazdı. Doğal olarak neşeli olsaydın, gider ve otururdun

kumsal ya da ağaçtaki yaprakların fısıltısını dinleyin. Sadece dinler böyle bir korku ve utanç duygusu aşıladığı için, biyolojinizden utanıyorsunuz! Şimdi onu yıkamak için "kutsal" olarak kabul edilen bir yere gitmelisin.

İnsanlar her zaman değerleri, ahlakı ve etiği yıkmanın yollarını bulacaktır. Ancak doğal olarak neşeli olduğunuzda, etrafınızdaki dünyadan doğal olarak memnun olursunuz. Maneviyat, hayattan uzaklaşmak anlamına gelmez; Bu, mümkün olan en eksiksiz şekilde özüne kadar canlı olmak anlamına gelir. Yaşla birlikte, fiziksel çeviklik azalabilir, ancak neşe ve canlılık seviyesinin olması gerekmez. Neşe ve canlılık seviyeniz düşüyorsa, taksitler halinde intihar ediyorsunuz demektir.

Ne yazık ki, her türlü inanç sistemi bugün maneviyat olarak yutturulmaktadır. Manevi süreç her zaman bir arayıştır. İnanmak ve aramak arasında önemli bir fark vardır. İnanmak, bilmediğiniz bir şeyi varsaydığınız anlamına gelir; Aramak, bilmediğinizi fark ettiğiniz anlamına gelir. Bu, muazzam miktarda esneklik getiriyor. Bir şeye inandığınız an, bulunduğunuz yaşam sürecine belirli bir katılık getirirsiniz. Bu katılık sadece tutumda değil; Hayatınızın her yönüne sızar ve dünyadaki muazzam miktarda ıstırabın nedenidir. İnsan toplumu, insanoğlunun iç deneyimini yansıtır. İnançlara ve fikirlere takılıp kalmak yerine esnek ve her şeye taze, önyargısız bir şekilde bakmaya istekli insanlar yaratmak, kesinlikle farklı bir toplum türü yaratır.

Yoga, benim için ve milyonlarca insan için harika bir şekilde çalışan bir yöntemdir. İnançtan veya inançtan değil, insan mekanizmasının derin bir anlayışından kaynaklanan tamamen bilimsel bir yöntemdir. Naif bir iyimserlik duygusundan da gelmiyor. Önerme basit: eğer iyi bir tohumun varsave doğru atmosferi yaratırsanız, filizlenecektir. Beden ve zihnin doğru atmosferini yaratmak tek iştir. Başka bir şey yapmanıza gerek yok. Ahlak öğretilerine, metafizik söylemlere gerek yoktur. Eğer insanlığınız harekete geçerse, siz güzel bir insansınız.

Dünyada olumsuz olarak kabul edilen her şey aslında sınırlamalardan kaynaklanmaktadır. Kendimize empoze ettiğimiz sınırlı bir kimlik, bizi "öteki" ye karşı "ben" olarak belirleyen şeydir. Bu bölünme ve ayrılık alanında tüm suçlar ve olumsuzluklar doğar. Bu nedenle, sonsuzluk için çabalamak, olumsuz eğilimleri ortadan kaldıran bir sigortadır. Bir ırk olarak, insanlığın artık yaşamı kontrol etmek yerine özgürleştirmesi gerekiyor. Sınırlılıktan özgürleşmeye, işte yol budur.

# Dilek Ağacı

Zihniniz beş farklı durumda olabilir. İnert olabilir, yani hiç aktif değildir; ilkel bir durumdadır. Enerji verirseniz, aktif hale gelirama dağınık. Ona daha fazla enerji verirseniz, artık dağılmaz, ancak başlar.sosilasyon. Daha fazla enerji verirseniz, tek noktalı hale gelir. Eğer ona daha fazla enerji verirseniz, bilinçli hale gelecektir. Ve eğer zihniniz bilinçliyse, bu sihirdir; Bu bir mucizedir; öteye giden bir köprüdür.

Hareketsiz zihinler sorun değil. Çok basit fikirli ve aklı hala efervesan olmayan birinin hiçbir sorunu yoktur. İyi yemek yiyor ve iyi uyuyor. Sadece çok fazla düşünen, düzgün yemek yiyemeyen ve uyuyamayan insanlar! Basit fikirli insanlar, vücudun tüm faaliyetlerini dünyanın sözde entelektüellerinden çok daha iyi gerçekleştirirler. Onlarda belli bir huzur var çünkü kargaşa ve kaos yaratmak için biraz zekaya ihtiyacınız var. Hareketsiz bir zihin, hayvan doğasına insandan daha yakındır.

Biraz enerji pompaladığınız an, zihin aktif hale gelir, ancak genellikle dağılır. Bazı insanlar manevi uygulamalarına başladıklarında, uygun atmosferlerde olmadıkları sürece başa çıkamayacakları yeni bir köpürme seviyesi yaşayabilirler. Sistemdeki yeni enerji seviyelerinden güç alan bu zihinsel köpürmeyi rahatsızlık olarak yorumlayabilirler. İnsanlar arasında yaygın bir paranoya, yeni olan her şeyden korkma eğilimi var. Ama gerçekte, yaptıkları tek şey eylemsizlikten daha yüksek bir canlılık seviyesine doğru ilerlemektir.

Zihinleri çok dağınık olanlar, manevi uygulamalara başladıklarında, zihnin daha az dağınık hale geldiği bir yere ulaşırlar. Ama şimdi salınmaya başlıyor - bir gün bu şekilde hareket ediyor; Başka bir gün, diğer taraftan. Ancak bu, zihnin her an farklı yerlerde hareket ettiği dağınık olmaya göre çok büyük bir gelişmedir.

Zihin zaten salınıyorsa ve daha fazla enerjilendirilmişse, o zaman yavaş yavaş konsantre olur veya yogada dediğimiz gibi "tek noktalı" hale gelir. Bu çok daha iyiönceki durumdan daha fazla. Ancak en yüksek durum, zihnin bilinçli hale geldiği zamandır. Aletler açısından, bilgisayarınız, arabanız veya uzay aracınız değil,

En mucizevi olan insan zihni - keşke onu bilinçli bir şekilde kullanabilseydiniz. Başarının bir kişi için bu kadar kolay ve doğal bir şekilde gelmesinin ve bir başkası için bir mücadele olmasının nedeni temelde şudur: Bir kişi zihnini istediği gibi düşünmek için düzenlemiştir ve bir diğeri kendi çıkarlarına karşı düşünür.

İyi kurulmuş bir insan zihnine kalpavriksha veya herhangi bir lütuf veren bir dilek ağacı denir. Böyle bir zihinle, istediğiniz her şey gerçeğe dönüşür. Yapmanız gereken tek şey, zihni bir delilik kaynağı olmaktan ziyade dilek ağacı haline geldiği bir noktaya kadar geliştirmektir. İstediği her şeyi tezahür ettirebilen bir zihin, yogada samyukti durumunda olmak olarak tanımlanır. Bu, sükûnetten doğan bir becerikliliktir.

Düşünceleriniz organize edildiğinde, duygularınız da organize olacaktır. Yavaş yavaş, enerjileriniz ve bedeniniz de aynı yönde organize olur. Ancak, bu boyutları ele alma sıranız, neye hazır olduğunuza bağlı olarak değişebilir. Günün gerçekleri göz önüne alındığında, çoğu insan önce entelektüel olarak ikna olmadıkça herhangi bir sisteme hazır değildir. Sonunda, düşünceleriniz, duygularınız, bedeniniz ve enerjiniz tek bir yöne kanalize edildiğinde, istediğinizi yaratma ve tezahür ettirme yeteneğiniz inanılmazdır.

Bugün modern bilim, tüm bu varoluşun sadece enerjinin yankılanması, sonsuz bir titreşim olduğunu kanıtlıyor. Düşünceler de bir yankıdır. Güçlü bir düşünce üretir ve onu serbest bırakırsanız, her zaman kendini gösterecektir. Bunun gerçekleşmesi için, olumsuz ve kendi kendini yenilgiye uğratan düşünce kalıpları oluşturarak düşüncenizi engellememeniz ve zayıflatmamanız önemlidir.

Genel olarak, insanlar inancı olumsuz düşünceleri kovmak için bir araç olarak kullanırlar. Bununla birlikte, düşünen bir insan haline geldiğinizde, şüpheler her zaman su yüzüne çıkar. Kararınızın oluşturulma şekli, eğer Tanrı şu anda burada belirirse, ona teslim olmayacaksınız. Bunun yerine, bunun gerçek makale olup olmadığını öğrenmek için bir araştırma yapmak isteyeceksiniz.

İnancın bir alternatifi vardır, bu da bağlılıktır. Kendinizi gerçekten önemsediğiniz şeyi yaratmaya adarsanız, şimdi bir kez daha düşünceleriniz hiçbir engel kalmayacak şekilde düzenlenir. Düşünceleriniz istediğiniz şeye doğru özgürce akar ve bu bir kez gerçekleştiğinde, arzunuzun tezahürü doğal bir sonuçtur.

Gerçekten önemsediğiniz şeyi yaratmak için, arzunuz önce zihninizde iyi bir şekilde tezahür ettirilmelidir. Gerçekten istediğin bu mu? Bunu dikkatlice düşünün. Hayatınızda kaç kez "İşte bu" diye düşündünüz. Sahip olduğun an

Orada hiç de öyle olmadığını fark ettin! Bu yüzden, önce gerçekten ne istediğinizi keşfedin. Bu netleştiğinde ve onu yaratmaya kararlı olduğunuzda, bu yönde sürekli bir düşünce süreci üretirsiniz. Yön değiştirmeden sabit bir düşünce akışını sürdürdüğünüzde, bu hayatınızda bir gerçeklik olarak tezahür edecektir.

Daha önce bahsettiğimiz chitta adı verilen, hafıza tarafından lekelenmemiş başka bir zeka boyutuna dokunabileceğiniz yoga süreçleri vardır. Chitta'nın gücünün farkına varmaya chit shakti denir, içinizdeki yaratılışın kaynağına erişebileceğiniz basit ve güçlü bir süreç.

# Kafaya Karşı Kalp Efsanesi

İnsanların kafalarının onları bir yöne ve kalplerinin başka bir yöne götürdüğünü söylediklerini duymak yaygındır. Yogada kurduğumuz temel şudur: Siz tek bir kişisiniz, tek, birleşik bir varlıksınız. Kafa ve kalp ayrımı yoktur; Siz bir bütünsünüz.

Önce "kafa" ve "kalp" olarak adlandırılan şeyin ne olduğunu anlayalım. Genellikle düşüncelerinizi kafaya ve duygularınızı kalbe atarsınız. Ama buna dikkatlice ve mutlak bir samimiyetle bakarsanız, düşündüğünüz gibi hissettiğinizi fark edeceksiniz. Ama aynı zamanda nasıl hissettiğinizin de düşündüğünüz gibi olduğu da doğrudur. Bu nedenle yoga, aynı manomayakosha'nın veya zihinsel bedenin bir parçası olarak hem düşünceyi hem de duyguyu içerir.

Normalde "zihin" olarak düşündüğünüz şey, düşünce süreci veya akıldır. Ama aslında, zihnin birçok boyutu vardır: biri mantıksal yönüdür; Bir diğeri,daha derin duygusal yön. Akıl, bildiğimiz gibi, buddhi olarak adlandırılır. Zihnin daha derin boyutu geleneksel olarak kalp olarak bilinir. Ancak yogada bu daha derin duygusal zihin manas olarak bilinir. Manas, duyguları belirli bir şekilde şekillendiren karmaşık bir hafıza karışımıdır. Yani, nasıl hissettiğiniz ve nasıl düşündüğünüz her ikisi de zihnin faaliyetleridir.

Oldukça basit. Senin harika bir insan olduğunu düşünürsem, sana karşı tatlı duygular besleyeceğim. Senin korkunç bir insan olduğunu düşünürsem, senin hakkında kötü duygular beslerim. Birini düşmanınız yapar ve sonra onu sevmeye çalışırsanız, bu zor bir iştir. Hayatın basit yönleri üzerinde çok fazla çaba sarf etmeyelim.

Düşünme şekliniz, hissetme şeklinizdir, ancak düşünce ve duygu, deneyiminizde farklı görünüyor. Bu neden böyle? Çünkü düşüncenin belli bir açıklığı, belli bir çevikliği vardır. Duygu daha yavaştır. Bugün, onun çok harika bir insan olduğunu düşünüyorsunuz ve onun hakkında sıcak duygular besliyorsunuz. Aniden, hoşunuza gitmeyen bir şey yapar ve onun korkunç olduğunu düşünürsünüz. Düşünceniz size onun korkunç olduğunu söylüyor, ancak duygularınız hemen değişemez. Mücadele ediyor. Şimdi tatlıysa, bir sonraki anda acıya dönüşemez. Arkasını dönmek zaman alır. Daha geniş bir dönüş yayına sahiptir. Duygularınızın gücüne bağlı olarak, belki üç gün, üç ay veya üç yıl sürer, ama

Bir süre sonra geri dönecek.

Kafa ve kalp arasında bu çatışmayı yaratmanın bir faydası yoktur. Duygu sadecedüşüncenin daha sulu kısmıdır. Tatlılığının tadını çıkarabilirsiniz, ancak büyük ölçüdedüşünce, tanısanız da tanımasanız da duyguyu yönlendirir. Duygu tamamen sabit değildir. Duygularınız da gevezelik eder, bir o yana bir bu yana gider, ancak düşünülenden daha az çeviktir. Dönmesi daha uzun sürdüğü ve yoğunluğu genellikle düşünülenden önemli ölçüde daha büyük olduğu için, genellikle düşünce ve duygu farklıymış gibi görünür. Ancak şeker kamışı ve suyundan daha fazla ayrı değiller.

Düşünce, çoğu insanın deneyiminde duygu kadar yoğun değildir. (Örneğin, genellikle sinirlendiğiniz kadar yoğun düşünmezsiniz.) Ancak yeterince yoğun bir düşünce üretirseniz, bu sizi bunaltabilir. Nüfusun sadece yüzde beş ila onu, duyguya ihtiyaç duyulmayacak kadar yoğun bir düşünce üretme yeteneğine sahip olabilir. Nüfusun yüzde doksanı, diğer yönde gerekli çalışmaları hiç yapmadıkları için ancak yoğun duygular üretebilir. Ama düşünceleri çok derin olan insanlar var. Çok fazla duyguları yoktur ama çok derin düşünürler.

Kendi içinizde kutuplar yaratmamak en iyisidir. Bu iç savaş ve şizofreni yapar. Düşünce ve duygu farklı değildir. Biri kuru. Başka bir sulu. Her ikisinin de tadını çıkarın.

# Bilme ve Bağlılık

Yoga kültüründe, shi-va kelimesinin iki yönü vardır. Kelimenin tam anlamıyla "olmayan" anlamına gelir. Var olan her şey "olmayandan" gelmiştir. Gökyüzüne bakarsanız, birçok yıldız ve gök cismi göreceksiniz, ancak yine de oradaki en büyük varlık uçsuz bucaksız bir boşluktur. Bu hiçliğin kucağında, yaratılış dansı şu anda gerçekleşiyor. Yaratılışın temeli olan bu boşluğa "shi-va" denir.

Shiva'nın bir başka boyutu, insanlık için inanılmaz yoga bilimini açan ilk yogi olan Adiyogi'dir. Yogik kültür, yaratılışın temeli olarak shi-va'yı çağırmaktan Shiva'yı ilk yogi olarak çağırmaya kadar sorunsuz bir şekilde hareket eder. Böylece shi-va, Shiva olarak kişileşir.

Bu çelişkili mi? Ne demek. Çünkü yoga ya da nihai birleşme bir kez gerçekleştiğinde, nihai gerçeklik ile onu deneyimleyen arasında artık bir ayrım yoktur. Bu mantığa uygun olarak, yoga kültürü nihai duruma ulaşmak için iki yol sunar: her şey olmak ya da hiçbir şey olmak; Gnana'nın yolu, bilmek veya Bhakti'nin yolu, adanmışlık.

Eğer shi-va'yı ya da fiziksel olanın ötesindeki boyutu deneyimlemek istiyorsanız, ya fiziksel olmayan alemi yöneten yasalarla uzlaşırsınız ya da bu boyuta çözülürsünüz çünkü bu, fiziksel alemi yöneten yasalardan özgürlüğü ifade eder. Bir dağ zirvesini deneyimlemek istiyorsanız, ya kendinizi o seviyeye yükseltirsiniz ya da sadece yukarı bakarsınız. Bunlar iki temel yoldur. Aksi takdirde toplantı yapılamaz. Bilgi sayesinde, "olmayanla" yüz yüze tanışmayı arzuluyorsunuz. Bağlılık sayesinde, sınırlı ve katı kişiliğinizi yok etmeye ve daha esnek bir duruma doğru ilerlemeye çalışırsınız.bu da boyuta beğenileriniz ve hoşlanmadıklarınız çerçevesinin ötesine yaklaşıyorsunuz. Bu beğeniler ve hoşlanmamalar, kişiliğinizin temelidir. İnsan arzusunun sonsuz doğası, fiziksel varoluşun ötesinde sonsuz doğaya veya yaşama duyulan özlemin bir ifadesidir. Sonsuzluk ve sıfır sadece pozitif ve negatiftiraynı gerçekliğin ifadeleri.

Adanmışlık, beğenme ve beğenmeme ikiliklerini bırakmak, bağlılık ve

iğrenme. Bu, "neyin iyi olduğu" ve "neyin iyi olmadığı" anlamına gelir.artık sizin için yok; Herşey yolunda. Bir adanmış "Tanrı her yerdedir" veya "her şey Tanrı'dır" dediğinde, aslında "her şey yolunda" demektir. Tanrı'nın her yerde olduğuna inanarak, dönüştürücü ve özgürleştirici olan derin bir kabullenme durumuna ulaşır. Bhakti her şeyi kapsar ve her şey dahil; Ayrımcılık yapmaz. Bu aynı zamanda nihai gerçekliğin doğasıdır.

Antik çağlardan beri, bağlılık en önemli manevi yol olarak görülmüştür, çünkü en hızlı olanıdır. Ama kendi tuzakları var. Bilme yolu daha zordur, ama bu "gözleri açık" bir yoldur. Adanmışlık ise "gözleri kapalı" bir yoldur. Bilerek, attığınız her adımda, ileri ya da geri, nereye gittiğinizi bilirsiniz. Adanmışlıkla, kurtuluşunuza doğru mu ilerliyorsunuz yoksa bir çukura mı düştünüz, hiçbir fikriniz yok.

Genel olarak, çoğu insan için duygu düşünceden daha yoğundur. Bu nedenle adanmışlık diğer tüm yollardan üstün tutulmuştur. Ancak doğru anlayış ve bilgelik olmadan, adanmışlık yolunda yürümek her türlü yanılgıya yol açabilir. Adanmışlık, mantığın ikili doğasını aşmak için bir araçtır. Ancak mantığı aşmak yerine, mantığı tamamen inkar etmek mümkün olabilir. Bu nedenle, akışkan bağlılık durumuna girmeden önce kararlı bir mantık platformu üzerinde durmak önemli hale gelir.

Tersine, birçok insan bağlılığın mantıksal alanda yeri olmadığına inanır. Ama bu doğru değil. Mantık esasen bir kesme aleti, bir ayırt etme aracıdır. Eğer mantığınız bir pala gibiyse, bir şeyi düşündüğünüzde iki parçaya ayrılacaktır. Ama kullandığınız mantık neşteri çok ince bir şekilde bilenmiş ise, bir şeyi kesip atabilir ve yine de onu tek parça halinde bırakıyormuş gibi görünebilirsiniz. İyi bir kılıç ustası kılıcını bir ağacı kesmek için kullandığında, ağacın bile bilmemesi gerektiği söylenir; hala bir olarak durmalıdır. Aklınız bu kadar rafine hale gelirse, bağlılığın mantığınıza mükemmel bir şekilde uyduğunu göreceksiniz.

Bağlılık çok güzel, neşeli, kendinden geçmiş olabilir, ancak bilmenin netliği olmadan durgunluğa yol açabilir. Öte yandan, duygu olmadan, manevi uygulamalar çorak, kuru ve cansız hale gelebilir. Bhakti olmadan, gnana sadece bir saç ayırma egzersizi haline gelir.

Daha önce de söylediğim gibi, bir dağ zirvesini deneyimlemek istiyorsanız, ya kendinizi o seviyeye yükseltirsiniz ya da sadece yukarı bakarsınız. Adanmış, zirveyi karşılamak için yükselmeyi başarırsanız, yine de sadece zirvenin yanında durduğunuzu bilir. Ama vadi olursan, tüm dağı kucağında tutarsın.



## YOGA VE ZEHİRLENME

Efsaneye göre Adiyogi, ayın sarhoş edici suyu olan somarasa'yı içti. O sadece damıtılmış özünü emdi.ay ışınları ve sürekli sarhoş olarak tanımlandı.

Yogiler zevke karşı değildir. Küçük zevklerle yetinmek istemiyorlar, hepsi bu! Bir kadeh şarap içerseniz, bunun size sadece bir vızıltı verdiğini biliyorlar, ama yarın sabah size birbaş ağrısı ve daha fazlası. Yogiler bununla yetinmeye istekli değiller. Sarhoşluğun tadını çıkarmak için tamamen sarhoş olmalı, ancak tamamen uyanık olmalısınız. Hiçbir maddeye dokunmadım ama gözlerimin içine bakarsanız hep taşlandığımı göreceksiniz. Tamamen sarhoşum ve tamamen farkındayım. Bu, yoga biliminin sunduğu zevklerden biridir.

Nihai hedef sadece sarhoşluk değildir. Bu mutlu durum, acı çekme korkusunu ortadan kaldırır. Bu isimsiz ecstasy durumunda,kendini koruma konusunda hiçbir endişe yoktur. Bu, bir insanı, bazen başkalarına insanüstü görünebilecek bir şekilde olma ve hareket etme yeteneğine sahip kılan şeydir.

Ancak kendini korumanın kemirici kaygısı zihninizden tamamen ortadan kaldırıldığında, keşfetmeye cesaret edebilirsiniz.hayat. Aksi takdirde, sadece onu korumak istersiniz. Acı çekme korkusu bir kez düştüğünde, tereddüt etmeden herhangi bir duruma dalabilirsiniz. Ebedi cehenneme lanetlenmiş olsanız bile, oraya mutlu bir şekilde gideceksiniz çünkü acı çekmekten korkmuyorsunuz!

Herkes cennete gitmekten bahsederken, Gautamathe Buddha şöyle dedi: "Cennette her şeyin yolunda olduğunu söylüyorsun, peki ben orada ne yapacağım? Cehenneme gideyim ve başkalarına yardım etmek için bir şeyler yapayım, çünkü zaten acı çekemem."

Acı çekme korkusu devam ettiği sürece, yaşamın daha derin boyutlarını keşfetmeye cesaret edemezsiniz. Sadece bu bedenin korunması gerekir; İçinizdeki hiçbir şeyin korunmaya ihtiyacı yok. Eğer fikirleri, felsefeleri ve inanç sistemlerini bırakmaya istekliyseniz, siz varsınız

Şu anda bağlı olarak, tüm hayatınızı bir sonraki an ile yeniden yaratabilirsiniz.

# Aşk Mantrası

Peki ya aşk? Koşulsuz sevgi diye bir şey var mı? İki insan arasında gerçekten var olabilir mi? Bunlar sık sorulan sorulardır.

Bir gün Shankaran Pillai bir parka gitti. Taş bir bankta oturan çekici bir kadın gördü. Aynı bankta oturdu. Birkaç dakika sonra biraz daha yaklaştı. Uzaklaştı. Birkaç dakika bekledi, sonra biraz daha yaklaştı; uzaklaştı. Bunu tekrar yaptığında, bankın en sonuna taşındı. Çok yaklaştı ve kolunu ona doladı. Onu itti. Sonra dizlerinin üzerine çöktü, bir çiçek kopardı, ona verdi ve "Seni hayatımda hiç kimseyi sevmediğim gibi seviyorum" dedi.

Güneş batıyordu. Elinde bir çiçek vardı. Ona eriyen bakışlarla baktı. Her şeyden önce, ambiyans doğruydu. Çözüldü. Doğa devraldı ve birbirleriyle yollarını buldular. Alacakaranlık geceye doğru derinleşti. Shankaran Pillai aniden ayağa fırladı ve "Saat sekiz. Gitmem gerek."

Dedi ki, "Ne? Şimdi? Az önce beni herkesten daha çok sevdiğini söyledin!"" Evet, evet, elbette, ama karım bekliyor olacak." Genel olarak, bizim için rahat ve karlı olan çerçeveler içinde ilişkiler kurduk. İnsanların yerine getirmesi gereken fiziksel, psikolojik, duygusal, finansal ve sosyal ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçları karşılamanın en iyi yollarından biri, birine "Seni seviyorum" demektir. Bu sözde aşk, "açıl susam açıl" mantrası haline geldi. Söyleyerek istediğini elde edebilirsin.

Sevgi bir niteliktir, başkasıyla ilgisi olan bir şey değildir. Yaptığımız her eylem bir şekilde belirli ihtiyaçları karşılamak içindir. Eğer bunu görürseniz, o zaman doğal kaliteniz olarak sevgiye dönüşme olasılığınız vardır. Ancak, rahatlık, rahatlık ve esenlik için kurduğunuz ilişkilerin aslında sevgi ilişkileri olduğuna inanmak için kendinizi kandırmaya devam edebilirsiniz. Bu birlikteliklerde hiç sevgi deneyimi olmadığını söylemiyorum, ama bu belirli sınırlamalar içindedir. Gerçek aşkın kaç kez ilan edildiği önemli değil; Birkaç beklenti ve gereksinim yerine getirilmezse işler düşer

Apart. Bu esasen karşılıklı bir yarar planıdır.

Gerçekten şartlı sevgi ve koşulsuz sevgi diye bir şey yoktur. Koşullar var ve aşk var. Sevgi hakkında konuştuğunuzda, koşulsuz olmalıdır. Bir koşul olduğu an, bu sadece bir işlem anlamına gelir. Belki uygun bir işlem, belki iyi bir düzenleme, ama bu sizi tatmin etmeyecek veya sizi başka bir boyuta taşımayacaktır. Bu sadece uygun. Aşkın mutlaka uygun olması gerekmez; Çoğu zaman öyle değil. Hayat alır. Kendine yatırım yapmalısın.

Eğer aşık olmak zorundaysan, olmamalısın. İngilizce "fallingin love" ifadesi çok önemlidir. Aşka tırmanmıyorsun, aşka dayanmıyorsun, aşka uçmuyorsun, aşık oluyorsun. Sizden bir şey diğerini barındırmak için düşmeli veya erimelidir. Bir işlem ile bir aşk ilişkisi arasında bir ayrım vardır. Bir aşk ilişkisinin belirli bir kişiyle olması gerekmez; Hayatın kendisiyle büyük bir aşk ilişkisi yaşıyor olabilirsiniz.

Yaptıklarınız ya da yapmadıklarınız, içinde bulunduğunuz koşullara uygun olur. Eylemlerimiz her zaman dış durumların talepleri tarafından şekillendirilir. Ama sevgi içsel bir durumdur ve kendi içinizde nasıl olduğunuz kesinlikle koşulsuz olabilir. Aşk eylemleri bir süre içinde sıkıcı ve stresli hale gelebilir. Aşkın yaptığın bir şey olmadığını anlıyorsun; Aşk senin olduğun yoldur.

## Sadhana

Aşk asla iki insan arasında değildir. Bu sizin içinizde olan şeydir ve içselliğinizin birine veya başka bir şeye kölesi olması gerekmez. Bunu on beş dakika kadar deneyin: şu anda sizin için hiçbir şey ifade etmeyen bir şeyle oturun - belki bir ağaç, bir çakıl taşı, bir solucan, oran böceği. Birkaç gün üst üste yapın. Bir süre sonra, ona karınız, kocanız, anneniz veya çocuğunuz kadar sevgiyle bakabileceğinizi göreceksiniz. Belki solucan bunu bilmiyordur. Bu önemli değil. Her şeye sevgiyle bakabilirseniz, deneyiminizde tüm dünya güzelleşir.

# Adanmışlık: Boyutsal Bir Değişim

Çoğu insan temkinli bir şekilde yaşar, sevgilerini ve sevinçlerini tasarruflu dozlarda ölçer.tükeneceği korkusuyla. Yaşamanın en cömert yolu, hayatı tam gaz ve tüm sınırlamaların ötesinde yaşayarak dünyanın geri kalanına örnek olmaktır. Eğer tamamen sevemeyecek, gülemeyecek ya da yaşayamayacak kadar cimri iseniz, Hindistan'da her düzeyde bir kanjoos - bir cimri - olarak adlandırdığımız şeysiniz! Adanmışlık, bir kanjoo olmadığın anlamına gelir - meyve suyuyla dolusun! Bir adanmış, hayatı olabildiğince dolu dolu keşfetmeye ve deneyimlemeye çalışan kişidir.

Adanmışlık, yaşamın bir diseksiyonu değil, tam bir kucaklamadır. Bu bir aşk ilişkisi değil, çılgın bir iş. Aşkın kendisi çılgıncadır, ama ona bağlı akıl sağlığı kırıntıları vardır; Hala kurtarabilirsin. Adanmışlıkta, akıl sağlığının zerresi yoktur; Kurtarmanın bir yolu yok. Adanmışlar hayatın en tatlı deneyimine sahiptir. Herkes aptal olduğunu düşünebilir, ama gezegendeki en iyi zamanı geçiriyorlar. Aptalın kim olduğuna sen karar ver!

"Adanmışlık" dediğimde, inanç ya da inançtan bahsetmiyorum. İnanç da tıpkı ahlak gibidir. Bir şeye inanan insanlar genellikle kendilerinin diğerlerinden üstün olduğunu düşünürler. Bir şeye inandığınız anda olan tek şey, aptallığınızın güven kazanmasıdır. Güven ve aptallık çok tehlikelidirkombinasyon, ama genellikle birlikte giderler. Etrafınızdaki dünyaya bakmaya başlarsanız, bildiklerinizin çok küçük olduğunu açıkça anlarsınız.güvenle hareket etmenin bir yolu yok. Bir inanç sistemi bu sorunu ortadan kaldırır; Size muazzam bir güven verir, ancak aptallığınızı iyileştirmez.

Bağlılık bir eylem değildir; şu ya da bu şeye yönelik değildir; Adanmışlık nesnesi önemsizdir. Sadece adanmışlıkla, içinizdeki tüm direnci çözdünüz, böylece ilahi olan nefes kadar zahmetsizce ortaya çıkabilir. İlahi olan, orada oturan bir varlık değildir; Hayatınızın her anında yaşayan bir güçtür. Adanmışlık bunun farkına varmanızı sağlar.

Bir kere oldu... Geleneksel bir Katolik aile yemeğinde, evin erkeği masaya geldi, yemeğe baktı ve her zamanki gibi homurdandı ve karısına ve etrafındaki her şeye küfretti. Lanet bittikten ve herkes sakinleştikten sonra oturdu ve duasını okudu, "Sevgili Tanrım, bunun için teşekkür ederim.

günlük ekmek ve masadaki tüm harika şeyler."

Beş yaşındaki kızı masada uysalca oturuyordu. Biliyorsunuz, bu beş yaşındaki çocuklar - ekstra yastıklar ve küçük minderler her zaman onlar için saklanır, ama yine de asla tabağa ulaşamazlar. Beş yaşındaki bu küçük kız, masayı boynuna kadar kaldırarak, "Baba, Tanrı tüm dualarımızı duyuyor mu?" diye bağırdı.

İçindeki Hıristiyan hemen uyandı ve şöyle dedi: "Evet, elbette. Söylediğimiz her duayı O her zaman işitir."

Sonra kız biraz daha alçaldı, çünkü düşüncelerine daldı. Bir süre sonra, "Ama babacığım, söylediğimiz diğer her şeyi de dinliyor mu?" diye sordu.

"Evet, hayatımızın her anında Tanrı söylediğimiz ve yaptığımız her şeyi dinliyor."

Sonra biraz daha battı ve "Baba, o zaman hangisine inanıyor?" dedi. Söyleyin bana, Tanrı hangisine inanmalı, dualarınıza mı yoksa lanetlerinize mi? Kafası iyice karışmış olmalı! Vazgeçmiş olmalı. Hayatın en ince kısımlarını sistemleştirdiğimiz ya da kurumsallaştırdığımız için her şey bir anda canlılığını yitirir ve cansızlaşır. Aynı sözler herkes tarafından papağan gibi söyleniyor, ama artık hiçbir şey ifade etmiyorlar. Bizim için gerçekten bir şey ifade etmeyen, içimizde yanmayan bir şey söylediğimizde, bu bir yalan anlamına gelir. Aslında susmak daha iyidir.

Akıl hocalarımız ve rol modellerimiz olarak gördüğümüz kişileri her zaman taklit etmeye çalışıyoruz. Birisi iki bin yıl önce benzer bir şey söylediğinde, bu onun için işe yaradı - kalbindeki ateş yüzünden, içinde yanan gerçek yüzünden, söylediği sözler yüzünden değil.

Bağlılık hakkında uysal ya da ılık bir şey yoktur. Zambak canlıları için değil. Bu ishot. Bağlılık kavurur.

## AKKA MAHADEVİ

Yaklaşık dokuz yüz yıl önce güney Hindistan'da Akka Mahadevi adında bir kadın mistik yaşıyordu. Akka, Shiva'nın bir adanmışıydı. Çocukluğundan beri Shiva'yı otçuk, kocası olarak görmüştü. Bu sadece bir inanç değildi; Onun için bu yaşayan bir gerçeklikti.

Kral bir gün bu güzel genç kadını gördü ve onu karısı olarak istediğine karar verdi. Reddetti. Ancak kral kararlıydı ve ailesini tehdit etti, bu yüzden boyun eğdi.

Adamla evlendi, ama onu fiziksel bir mesafede tuttu. Ona kur yapmaya çalıştı ama sürekli nakaratı, "Shiva benim kocam" oldu. Zaman geçti ve kralın sabrı tükendi. Çileden çıkarak ellerini onun üzerine koymaya çalıştı. Reddetti. "Başka bir kocam var. Onun adı Shiva. Beni ziyaret ediyor ve ben onunla birlikteyim. Seninle olamam."

Başka bir kocası olduğunu iddia ettiği için kovuşturma için mahkemeye çıkarıldı. Akka'nın tüm katılımcılara "Kraliçe olmak benim için bir şey ifade etmiyor. Gideceğim."

Kral, onun her şeyden ne kadar rahat bir şekilde uzaklaştığını görünce, onurunu kurtarmak için son bir beyhude çaba sarf etti. Dedi ki, "Senin üzerindeki her şey, mücevherlerin, giysilerin bana aittir. Hepsini burada bırak ve git."

Böylece, tam mecliste Akka mücevherlerini, tüm kıyafetlerini düşürdü ve çıplak bir şekilde uzaklaştı. O günden sonra, birçok kişi onu aksi yönde ikna etmeye çalışsa da kıyafet giymeyi reddetti. O zamanlar bir kadının Hindistan sokaklarında çıplak dolaşması inanılmazdı ve bu güzel bir genç kadındı. Hayatını gezgin bir dilenci olarak yaşadı ve bugüne kadar yaşayan enfes bir şiir besteledi.

Bir şiirinde (A. K. Ramanujan tarafından çevrilmiştir) şöyle der:

*Halk*

*Erkek ve kadın insanlar, utançlarını örten bir bez gevşediğinde kızarırlar. Hayatların efendisi dünyada bir yüzü olmadan boğulduğunda, sen nasıl yapabilirsin*

*Mütevazı olmak?*

*Tüm dünya efendinin gözü olduğunda, bakıyor*
*Her yerde, neyi örtebilir ve gizleyebilirsiniz? Bu tür adanmışlar bu dünyada olabilirler ama ondan değil. Hayatlarını yaşadıkları güç ve tutku, onları nesiller boyu insanlık için ilham kaynağı yapar. Akka, Hint kolektif bilincinde yaşayan bir varlık olmaya devam ediyor ve lirik şiirler, bugüne kadar Güney Hindistan edebiyatının en değerli eserleri arasında yer alıyor.*

# Gizemi Kucaklamak

Olayları analiz eden ve bir sonuca varan sadece genç bir zekadır. Zekanız yeterince gelişmiş ve olgunlaşmışsa, ne kadar çok analiz ederseniz, herhangi bir sonuçtan o kadar uzak olduğunuzu fark edersiniz.

Hayatın herhangi bir yönüne derinlemesine girerseniz, herhangi bir sonuçtan daha da uzaklaşırsınız. Hayat her zamankinden daha gizemli hale geliyor. Hayatın içine ne kadar çok dalarsanız, onun sonsuz ve anlaşılmaz bir süreç olduğunu görürsünüz. Onu alamazsın çünkü sen osun. En küçüğünden en büyüğüne kadar her atomun, her kum tanesinin, her çakıl taşının, her yaşam parçasının anlaşılmaz olduğunu deneyimsel olarak fark ettiğinizde, doğal olarak her şeye büyük bir bağlılıkla eğileceksiniz. Sadece burada oturur ve nefes alırsanız, hayatı herhangi bir derin analizden daha iyi bileceksiniz.

Her şeyi parçalara ayırırken, fiziksel doğadan gerçeği çıkarmak isteyerek, parçacık biliminin en küçük boyutlarına giriyoruz. Protonlardan, nötronlardan ve elektronlardan nötrinolara, bozonlara ve süper simetrik parçacıklara kadar, daha da derine iniyor gibi görünüyoruz. Ancak tüm bunlar hala sadece fiziksel doğa alanındadır. Karanlık maddenin, maddeden çok evreni içerdiği söyleniyor ve bu karanlık madde hiç de atomlardan değil, hala bilinmeyen türden parçacıklardan oluşuyor.

Bir bardak su alın ve ona bir göz atın. Bu konuda gerçekten ne biliyorsun? Örneğin, hidrojen ve oksijen neden birleşerek suya dönüşür? Ya da bir çakıl taşı alın ve ona uzun ve sert bir şekilde bakın. Neden bu özel şekle, boyuta, tahıla, dokuya sahip? Ya da sadece kendinize bakın: neden böylesiniz? Birçoğu, "Ah, babam, annem - ve işte buradayım" diye cevap verirdi. Ama neden böylesin? Bu formun, bu bedenin, bu bireyselliğin temeli nedir?

Geleneksel olarak Hindistan'da, kişinin karşılaştığı her şeye boyun eğmesi gerektiği söylenirdi. Onun bir ağaç ya da, yılan ya da bulut olması fark etmezdi - sadece ona boyun eğdin. Her şeye boyun eğdiğinde, bunun nedeni aptal olman ya da hayata en derin haliyle bakmış olman olabilir. Bir aptal ile aydınlanmış bir varlık arasındaki fark zayıftır. bu

İkisi genellikle benzer görünür, ancak aslında ayrı dünyalardır. Bir aptal sonuç çıkarmaktan acizdir. Bir mistik sonuç çıkarmak istemez. Geri kalanlar, vardıkları sonuçları bilgi olarak yücelttiler. Aptal sadece bildiği her şeyden zevk alır ve hayatı en derinine kadar görmüş olan kişi ondan kesinlikle zevk alır. Geri kalanlar sürekli mücadele eden ve acı çekenlerdir.

Bir sabah bir adam ofisine girdi ve patronuna şöyle dedi: "Patron, bilmeni istiyorum, üç büyük şirket peşimde. Bana zam yapmalısın."

Patronu, "Ne! Hangi şirketler? Seni kim istiyor?" "Elektrik şirketi, telefon şirketi ve gaz şirketi" dedi.

Sözde akıllı insanların, doğrulanmışların arkasında her zaman bir şeyler vardır.hayat hakkında sonuçlar! Ya da her zaman bir şeylerin peşinden koşmakla meşguldürler. Anidiot burada sessizce oturabilir. Bir mistik burada sessizce oturabilir. Gerisi yapamaz.

Adanmışlık, yoldaki tüm engelleri çözmenin basit bir yöntemidir. "Maymun zihninin" gevezeliğini kontrol altına almak için mücadele edenler adanmışlarsa, gevezelik sadece buharlaşacaktır.

Eğilmeyi, her şeyi kendinizden daha yüksek tutmayı öğrenirseniz, benlik saygınız için iyi görünmüyor. Ancak bir adanmış olmak, itici güç olduğunuz anlamına gelmez. Eğilmeyi bilen kırılmaz. (İşte bu yüzden her sabah hatha yoganızı yapmanız teşvik ediliyor - esasen vücudunuzun kırılmaması için!) Bu, içinizdeki her şey için böyledir.

Ne yazık ki, bu günlerde sözde manevi liderler bile benlik saygısı hakkında konuşuyorlar. "Benlik" ve "saygı" her ikisi de bir sorundur. Her ikisi de çok sınırlıdır.varlıklar; Her ikisi de kırılgandır; Her ikisi de her zaman güvensiz olacaktır. Saygınız yoksa, çok iyi. Eğer benliğin yoksa, muhteşem!

## Sadhana

Kendinizden çok daha büyük bir şey yaşadığınızda, eğilmek doğal olarak başınıza gelecektir. Bir adanmış olmak istiyorsanız, hayatınızın tüm uyanık anlarında en az saatte bir kez, ellerinizi birleştirin ve bir şeye boyun eğin. Kim ya da ne olduğu önemli değil. Seçim yapmayın. Ne görürseniz görün, sadece başınızı eğin - ister bir ağaç, ister bir dağ, ister bir köpek, bir kedi ya da herhangi bir şey olsun. Bunun fiziksel bir eylem olması gerekmez; İçsel eylem olabilir. Sadece gün boyunca, saatte bir kez yapın. Dakikada bir kez olup olmayacağına bakın.

Dakikada bir olduğunda, ellerinizi ve vücudunuzu kullanmanıza gerek yoktur; sadece kendin içinde yap. Bu sizin varoluş biçiminiz haline geldiğinde, siz bir adanmışsınızdır.

Bir ömür geçirseniz bile, yine de bir yaprağı, bir fili, bir karıncayı veya anatomu anlamayacaksınız. Siz bir DNA molekülünü bile çözmekten acizsiniz. Kavrayamadığınız her şey, sizden daha yüksek bir varoluşsal zeka durumundadır. Bunu gördüğünüzde -bunu gerçekten gördüğünüzde- siz bir adanmışsınız.

Bir adanmış, adanmışlık nesnesi içinde çözülmeye istekli olan kişidir. Eğer yaşamın adanmışıysanız, onunla bir olacaksınız. Yaşam sürecine yabancı olmayın. Bir adanmış ol. Erimek.

# Energy

# Pranik Yolu'nu Takip Etmek

Şu anda, insanlar beden ve zihin ile çeşitli şekillerde özdeşleşmektedir. Ama temelde, "kendim" dediğiniz şey sadece belirli bir miktardırenerji. Modern bilim, tüm varoluşun aynı enerjiden oluştuğunu ve kendisini milyonlarca şaşırtıcı şekilde farklı şekilde tezahür ettirdiğini hiçbir şüpheye yer bırakmayacak şekilde kanıtlamıştır. Einstein bize E = mc2 formülünü verdiğinde, basitçe söylemek gerekirse, evrendeki her şeyin tek bir enerji olarak görülebileceğini söylüyor. Dünyanın dört bir yanındaki dinler, "Tanrı her yerdedir" iddiasında bulunurken biraz farklı bir terminoloji kullanarak aynı şeyi ilan ediyorlar.

Modern bilim, sonuçlarına matematiksel tümdengelim yoluyla ulaşmıştır. Din, sonuçlarına inanç yoluyla ulaşmıştır. Ancak yogi, tümdengelim veya inançla yetinmeyecek bir çetin cevizdir. Bireysel algının geliştirilmesi yoluyla nihai deneyimi yaşamaya çalışır. Sonuç olarak, yoga geleneği Tanrı'dan bahsetmez ya da onu inkar etmez.

İnsanın genişleme arzusu aslında kim olduğumuzun kaynağı olan nihai formsuz zekanın bir ifadesidir. Özlemimizin kaynağını bulmaya çalışmak yerine, onu dış dünyada ifade etmeye çalışırız. Dışa bağlı duyularımızın doğası gereği, dışa dönük ifadenin bir şekilde tatmin getireceğine inanmak için aldatılırız. İfadeyi sebep olarak yanlış yorumladığınızda, bu sadece dolaşıklık getirecektir, özgürlük değil.

Her bireyin yaşam enerjilerinin tek amacı, sonsuzluğa dokunmaktır - yaratımımızın özüne. Başka bir amaç bilmiyorlar. Zihniniz para ya da yeni bir ev düşünüyor olabilir, bedeniniz yemek ya da uyku için can atıyor olabilir, ancak yaşam enerjileriniz her zaman fiziksel ve zihinsel yapılarınızın belirlediği sınırları aşmak için can atıyor. Yavaş yavaş, yaşam sürecinde, birçok insan durduyaşam enerjilerinin yörüngesini takip etmek. Sonuç olarak, ayrı veya özerk varlıklar olduklarına inanmaya başlarlar.

Ancak ayrılık bir efsanedir. Hem fiziksel hem de zihinsel bedenlerinizin içeriği dışarıdan toplanmıştır. Onlar sana ait ama sen değiller. Vücudunuzun şu anda gittiği yoldan gitmek istiyorsanız, bilmelisiniz ki o doğrudan mezara gidiyor. Benzer şekilde, zihin olarak bildiğiniz her şey odur

biriktirdiği her şeyin karmaşık bir karmaşası. Zihnin amaçları tamamen kendi kendine yaratılmıştır. Şu anda iyi gibi görünebilirler, ancak genellikle sizi yaşam sürecinden tamamen uzaklaştırırlar. Yani, zihninizin gittiği yoldan giderseniz, alternatif bir psikolojik yaratıma doğru ilerlediğinizi bilmelisiniz; Uzun bir süre için büyüleyici, teşvik edici ve hatta rahatlatıcı olabilir, ancak varoluşsal gerçeklikle hiçbir ilişkisi yoktur.

Tüm yoga süreci, sınırsız bir şekilde genişlemek için yaşamın doğal özlemiyle kendini hizalamayı amaçlar. Bu temel insan ihtiyacına bilinçli bir ifade verir. Yoga bilimlerindeki çeşitli ruhsal uygulamalar, bu özleme üç düzeyde yardımcı olmayı amaçlamaktadır: fiziksel beden, zihinsel beden ve insan mekanizmasının üçüncü kılıfı veya katmanı, pranamayakosha veya enerji bedeni.

Yoga, zihinsel ve fiziksel süreci kendinizin temeli olarak değil, sizin neden olduğunuz şey olarak belirgin bir şekilde deneyimlemek anlamına gelir. Bu iki beden ve zihin aracını bilinçli bir şekilde yönetirseniz, o zaman yaşam deneyiminiz sizin yaratımınızın yüzde yüzüdür. Yapmanız gereken tek şey, dışarıdan biriktirdiğiniz her şeyle aranızda bir mesafe yaratmak.

Bu hayatta biriktirdiğiniz her şey, nereye giderseniz gidin size eşlik ediyor. O size derinden bağlıdır ve siz de ona bilinçsiz bir düzeyde derinden bağımlısınızdır. Ne zaman bırakacağınızı ve ne zaman alacağınızı bilmediğiniz için bir engel haline gelir. Sürekli omuzlarında taşıdığın bir çuval gibidir.

Ama onu bırakmanız mümkün. Yine de senin arkadaşın olacak, ama en azından o kadar külfetli olmayacak! Topladığınız şeyle aranızda bir mesafe yaratmak kesinlikle mümkündür. İstediğiniz zaman kullanabilirsiniz, ancak onunla özdeşleşmeniz gerekmez. Bu mesafeyi koruyamazsanız, tüm yaşam görüşünüz bulanıklaşacaktır. Tüm fikirlerinizi, inançlarınızı ve duygularınızı içeren hafızanız ve hayal gücünüz psikolojik alana aittir. Hayat ancak psikolojik ve varoluşsal arasında bir ayrım olduğunda tadılabilir ve aşılabilir.

Manevi süreç, hayata dönüş anlamına gelir. Bu, yaşam enerjilerinizin derin zekasını takip etmek anlamına gelir. Yaşam enerjilerinizin hangi yöne gitmek istediğini tanımanın birçok yolu vardır. Fizyolojik ve psikolojik süreçlerle özdeşleşmezseniz, bunu açıkça göreceksiniz. Sadece bilinçli olarak yaşam enerjilerinizin yönüne doğru ilerlediğinizde sükûnet ve uyum bulursunuz. Sadece o kadar istikrarlı bir durumda ki, keşfetmeye cesaret edebilirsiniz.

En yüksek düzeyde coşku ve yaşamın en derin gizemlerine giriş.



## ACI ACI ÇEKMİYOR

Motosiklet günlerimde ülkenin her yerine bisikletle giderdim. Bir gün uzak bir bölgedeyken, korkunç bir kaza meydana geldi ve baldır kaslarım kemiğe kadar kesildi. Bu yüzden yerel bir kliniğe gittim ve doktordan bacağımı düzeltmesini istedim. Doktor yarayı muayene etti ve anestezi imkanı olmadığı için yapabileceği bir yol olmadığını söyledi. Daha büyük bir hastaneye gitmemi ve acil tıbbi yardım almamı önerdi. Zamanım olmadığını, buluşmam gereken bir programım olduğu için yolculuğuma devam etmem gerektiğini söyledim. Ona tamir etmesi gerektiğini söyledim. Reddetti. Çok kanıyordum. Çok fazla tartışmadan sonra pes etti çünkü durduğum yerde bir kan gölü toplanıyordu. Böylece herhangi bir anestezi olmadan, üç farklı seviyede yaklaşık elli iki dikiş alan mykas'ı bir araya getirmeye başladı. Tüm bu süreç boyunca onunla bir konuşma yapıyordum. Terliyor ve her şeyi şişiriyordu. Bittikten sonra bana inanamayarak, "Bacağında hiç ağrı yok mu?" diye sordu.

Acı vardı. Korkunç, dayanılmaz bir acı. Ancak acı doğal bir olgudur ve iyidir. Onsuz, bacağınızın kesilip kesilmediğini bilemezsiniz. Ancak acı çekmek tamamen başka bir konudur. Ağrı yeterince kötüdür; Neden acı çekerek daha da kötüleştirelim? Acı çekmek tamamen kendi kendine yaratılmıştır. Ve her insanın seçme şansı vardır: acı çekmek ya da acı çekmemek. İkincisini seçmek için çok fazla zeka gerekmez.

# Karmik Bilmece

Bir kere oldu... Belirli bir gün, Shankaran Pillai arkadaşlarıyla birlikte bir barda oturuyordu. Aniden, saat sekizi vurdu. Shankaran Pillai bardağını bıraktı, ayağa kalktı ve kapıya doğru yürümeye başladı.

Arkadaşları, "Hey, sorun ne? Nereye gidiyorsunuz? Neden içkini bitirmiyorsun?" Ama Shankaran Pillai zombi gibi sözsüz bir şekilde kapıya doğru yürümeye devam etti.

Arkadaşlar güldüler ve "Tamam, şimdi biliyoruz! Saat sekiz ve evde olmalısın. Karından korkuyorsun, değil mi? Sen nesin, aman mı yoksa fare mi?"

Shankaran Pillai durdu, arkasını döndü ve "Ben evin erkeğiyim. Eğer bir fare olsaydım, karım benden korkardı!"

Yavaşça eve yürüdü. Karısının kuralı, eve sekizde varması gerektiğiydi. Bugün, insan-fare tartışması ve yavaş, sarhoş temposu onu geciktirmişti. Karısı elinde oklava, verandada oturuyordu. Ona baktı ve şöyle dedi: "Seni aptal, yine mi içiyorsun? Buraya gel ve sana göstereyim."

Shankaran Pillai zayıf ama çevik bir adamdı. Uysalca ona doğru yürüdü, ama sonra aniden üzerine atladı ve eve koştu. Ayağa kalktı ve onun peşinden gitti. Onu asla yakalayamayacağından emin olarak evin her yerine koşturdu. Etrafta epeyce koşturduktan sonra yatak odasına daldı ve yatağın altına daldı. Arkasından koştu. İri bir kadındı ve yatağın altına giremezdi. Orada güvende yatıyordu, o bağırırken, "Seni korkak! Orada yatağın altında ne yapıyorsun? Dışarı çık! İnsan mısın yoksa fare mi?"

Shankaran Pillai, "Ben bu evin erkeğiyim. İstediğim yere yatma özgürlüğüne sahibim."

O anda olabileceği tek yer orasıydı ama bunun kendi özgürlüğü olduğunu iddia etmesi gerekiyordu! Ne yazık ki, çoğu insan hemen hemen aynı şeyi yapıyor: takıntılarını, sınırlamalarını seçimleri olarak etiketliyorlar. Eğer

Belirli bir durumda ne gerekiyorsa sevinçle yapabilirsiniz, bu özgürlüktür. Ancak, kendinizi yalnızca sevdiğiniz şeyi yapmakla sınırlamak, yaşamak için korkunç derecede zorlayıcı bir yoldur. Bu takıntılılık, karmanın hilesidir - dünya çapında popüler kullanımla karıştırılmış olan o eski kelime.

Karma tam olarak nedir? Karma", kelimenin tam anlamıyla "eylem" anlamına gelir. Eylem üç çeşittir. Beden, zihin veya enerji açısından olabilir. Bedeninizle, zihninizle veya enerjinizle ne yaparsanız yapın, belli bir kalıntı bırakır. Bu kalıntı kendi başına bir model oluşturur ve ortaya çıkan bu desenler sizinle kalır. Çok büyük miktarda izlenim topladığınızda, bunlar yavaş yavaş eğilimlere dönüşür ve otomatik bir oyuncak, kalıplarınızın kölesi, geçmişinizin bir kuklası gibi olursunuz.

Karma, bilinçsizce kendiniz için yazdığınız eski bir yazılım gibidir. Gerçekleştirdiğiniz eylemlerin türüne bağlı olarak, yazılımınızı yazarsınız. Belirli bir yazılım türünü yazdığınızda, tüm sisteminiz buna göre çalışır. Geçmişten gelen bilgilere dayanarak, belirli hafıza kalıpları oluşur ve tekrarlanmaya devam eder. Şimdi, hayat sadece döngüseldir.

Bu yüzden aynı kalıplar hayatınızda geri dönmeye devam ediyor. Birkaç varyasyon var, ancak temelde aynı kalıyorlar ve nesiller boyunca kendilerini tekrar ediyorlar. Bir süre sonra, bu tekrarlama ölümcül olabilir. Bu kalıpların sizi dışarıdan değil, içeriden yönettiğini görmek önemlidir. Hiç kimse sizin üzerinizde herhangi bir dış kontrol uygulamak zorunda değildir. İçinizdeki otokrat sizi her zaman yönetir. Yeni bir gün olduğunu düşünebilirsiniz. Koşullar değişebilir, ancak içsel olarak aynı şeyi tekrar tekrar yaşıyorsunuz. Ve böylece, ne kadar çok şey değişirse, o kadar çok aynı kalırlar - fiziksel olarak değil, deneyimsel olarak! Çaresizce karmik rutinde sıkışıp kaldınız.

Özgürlük artık boş bir kelimedir, çünkü düşünme, hissetme ve hayatı anlama şekliniz - hatta oturma, ayakta durma ve hareket etme şekliniz bile - geçmiş izlenimleriniz tarafından koşullandırılmıştır. Doğduğunuz andan itibaren, ebeveynleriniz, aileniz, eğitiminiz, arkadaşlarınız, nerede yaşadığınız ve nereye seyahat ettiğiniz - tüm bunlar sizinle ilgili her şeyi belirledi. Karma hayatın her alanında şifrelenir. Zihinsel hafızanıza, bedeninizin temellerine, kimyanıza, enerjinize damgasını vurdu. Bunların hepsi yedekleme sistemleridir. Bedeninizi veya zihninizi kaybetseniz bile, yine de karmanızı kaybetmezsiniz! Yedekleme sistemleri çok verimlidir.

Kişiliğiniz olarak gördüğünüz şey - olduğunuz özellikler ve eğilimler demeti - bilinçsizce topladığınız bilgiler yüzündendir. Bunlar

Eğilimler geleneksel olarak vasanalar olarak tanımlanmıştır. "Vasana" kelimesi kelimenin tam anlamıyla "koku" anlamına gelir. Çöp kutusunda ne tür bir çöp olduğuna bağlı olarak, ondan çıkacak olan koku budur. Ne tür bir koku yaydığınıza bağlı olarak, belirli yaşam durumlarını kendinize çekersiniz.

Diyelim ki bugün çöp kutusunda çürümüş balık var. Sizin için kokabilir, amabirçok başka yaratık ona çekilir. Yarın, çöp kutusunda çiçekler varsa, farklı kokar ve yine de başka canlılar ona çekilir.

Neredeyse otuz yıl önce güneye, Coimbatore şehrine ilk gittiğimde, bir doktorun evinde misafir olarak kaldım. Girişken bir adamdı ve bana ailesinde meydana gelen bir olayı anlattı. Hindistan'ın bir kıyı bölgesinden geliyorlardı ve büyük kızı özellikle balığa düşkündü. Kuzeyde, Dehradun'un tepelerinde okuyordu, orada yiyecek balık bulamıyordu, bu yüzden tatil için eve ne zaman gelse, her gün balık yemek istiyordu. Eşi vejeteryandı ama balık yemediği halde balık pişirirdi.

Ülkenin o bölgesinden olup olmadığınızı bileceğiniz belirli bir küçük kurutulmuş balık var. İnanılmaz bir kokusu var. Bir kamyonda taşınıyorsa, kamyonun iki mil arkasından gitmek veya yanından geçerken nefesinizi tutmak istersiniz. Evde pişirmek, komşularınızı evlerinden çıkarmak için oldukça iyi bir stratejidir! Bu kız o balığın hazırlanmasını istedi.

Bu kurutulmuş balığı kızartırken, sanki tüm ev dezenfekte ediliyormuş gibiydi. Böyle bir koku ölüleri diriltebilir! Anne, aşçılara nasıl hazırlanacağını anlatmak için mutfağa gitti, ancak koku tavadan yayılmaya başladığı an, dayanamadığı için mutfaktan koşarak çıktı. Bu sırada yatak odasında bulunan kız da kokuyu aldı ve kokunun ardından dışarı koştu. Hem anne hem de kızı kafa kafaya çarptı ve annenin burnu kırıldı!

Bu olayı ödül ve cezanın bir örneği olarak değil, güçlü bağlanma ve isteksizliğin olası sonuçlarının bir örneği olarak söylüyorum. Bunlar hayatınıza hakim olduğunda, bir tür parçalanma kaçınılmazdır. Vasanalar, eğilimler, fiziksel, zihinsel ve enerji eylemlerinizin neden olduğu geniş bir izlenim birikimi tarafından üretilir. Kişiliğiniz dediğiniz şey, bu eğilimlerin sadece bir ifadesidir.

Şimdi, bugün bir şeyi belirli bir şekilde yapıyorsanız ve biri size neden farklı bir şekilde yapamayacağınızı sorarsa, sık sık şunu söylersiniz: "Bu benim doğam. İstediğimi yapamaz mıyım?" Bu senin doğan değil. İstediğini yapmıyorsun. Bu eğilimler zorlayıcı hale geldi. Bu senin esaretin, bir tür

bilinçsizce kendiniz için yazdığınız yazılım. Yazılımınız düzeltildikten sonra, hayatınızda yürüyebileceğiniz tek bir yol varmış gibi görünür. Kaderiniz önceden belirlenmiş gibi görünüyor. Bununla birlikte, manevi bir süreç, yazılımımızı bilinçli olarak yeniden yazmaya karar verdiğimiz anlamına gelir.

Hindistan'da "karma" yaygın bir kelimedir. Eğer insanlar herhangi bir takıntılı davranış sergilerlerse, diğerleri hemen, "Ah, bu onların karması" diyecektir. Bu demek oluyor kibu onların yapımıdır. Herhangi bir deneyimin acısı veya tatlılığı, olayın kendisinde değil, onu nasıl algıladığınız ve ona nasıl tepki verdiğinizdedir. Bir kişi için çok acı bir deneyim olan şey, bir başkası için bir nimet olabilir.

Bir keresinde kederli bir adam bir mezar taşının yanında oturmuş, acı bir şekilde ağlıyor ve başını mezara çarpıyordu. "Benim hayatım! Ah, ne kadar anlamsız. Bedenim, senin gittiğin değersiz bir leş. Keşke yaşasaydın! Keşke kader bu kadar acımasız olmasaydı! Keşke sen gitmeseydin, hayatım ne kadar farklı olurdu!"

Yakındaki bir din adamı ona kulak misafiri oldu ve şöyle dedi: "Sanırım bu toprak yığınının altında yatan kişi senin için çok önemli biri miydi?"

"Önem? Evet, kesinlikle!" diye ağladı adam, daha da yüksek sesle ağlayarak. "Karımın ilk kocasıydı!"

Bu nedenle, yaşamınızın kalitesi her zaman yaşamın size sunduklarına göre değil, yaşamı nasıl deneyimlediğinize göre belirlenir.

Karmanın olumsuz bir kelime olmadığını hatırlamak önemlidir. Karma, hayatınıza istikrar ve yapı veren şeydir. Her an, izlenimler beş duyu organınız aracılığıyla sisteminize sel gibi akıyor ve her biri kayıt altına alınıyor. Saklanan bu bilgilerde yanlış bir şey yok. Hayatta kalmanız için çok faydalıdır. Hepsini silseydiniz, hayatın en basit yönlerini bile nasıl ele alacağınızı bilemezsiniz. Ruhsal süreç bu karmik izlenim deposunu yıkmaya çalışmaz, ancak onun daha fazla bilincinde olmanıza ve onun dışında durmanıza izin veren küçük bir alan oluşturmanıza yardımcı olur.

Yani, yazılımınız kendi başına sorun değil. Sadece hayatınızdaki yönetici faktör haline gelirse bir soruna dönüşür. İyi karma ve kötü karmadan bahsetmek, iyi esaretten ve kötü esaretten bahsetmek gibidir. Böyle bir şey yok. Karma sadece sizin kendi yaratımınızdır. Ne iyi ne de kötü. Biraz özgürlüğünüz varsayararlı olabilecek bir yazılımdır. Spiritüel sürecin yapmayı amaçladığı tek şey budur: üzerinizdeki karma tutuşunu gevşetin. Pastkarmanızın doğası ne olursa olsun, bir insanda şu anın karmasının tüm sorumluluğunu üstlenmek için yeterli farkındalık vardır.

Hayatınızda herhangi bir tür dönüşüm, herhangi bir ileri hareket istiyorsanız, bu ancak karmanın döngüsel kalıplarını kırarsanız gerçekleşebilir. Döngüsel olan herhangi bir şey sürekli hareketi önerir, ancak gerçekten hiçbir yere gitmez. Hayata karşı duyarlıysanız, bunu erken fark edersiniz. Daha az hassassanız, yaşlandıkça bunu fark edersiniz. Her şey yolunda gidiyor gibi görünebilir: profesyonel yaşamınız gelişiyor olabilir, sermayeniz artıyor olabilir, aileniz gelişiyor olabilir, ancak gerçekten hiçbir yere varamıyorsunuz. Başarınızı ne kadar hızlı elde ederseniz, bunu o kadar çabuk fark edersiniz. Belli bir yetersizlik durumuna geldiğinizde, hayalleriniz gerçekleştiğinde her şeyin yoluna gireceğini düşünmeye devam edersiniz. Ama hayalini kurduğunuz her şey çok hızlı bir şekilde gerçekleşirse, birdenbire fark edersiniz ki, her şey olması gerektiği gibi olmasına rağmen, hayat hala yerine getirilmemiş ve özlemleriniz devam ediyor.

Bu döngüyü kırana kadar, hayatınızda gerçek bir seçim yoktur. Bazen, bir atılım yaşadığınızı hissetmiş olabilirsiniz. İşler değişmiş gibi görünüyor ve önümüzdeki üç gün boyunca her şey harika görünüyor, ancak dördüncü gün aynı rutine geri dönüyorsunuz. Bu senin başına hiç mi geldi? Bunun nedeni, düşünce, duygu, eylem özgürlüğü ve hepsinden önemlisi, karmik pençede olduğunuz sürece deneyim özgürlüğünün olmamasıdır.

Aynı zamanda, karmadan kaçınmak da cevap değildir. Kaçınma size günlük yaşamda biraz denge ve istikrar sağlayabilir, ancak yavaş yavaş sizi yaşamdan ve neşeden mahrum bırakır. Bu kendi içinde çok olumsuz bir karmadır. Yaşamı inkar etmek, bastırmak ya da kaçma, özgürlükten daha fazla esaret getirir. "Karma istemiyorum" arzusunun kendisi büyük bir karmadır!

Yaşam sürecinin kendisi karmanın çözülüşüdür. Hayatınızın her anını eksiksiz bir şekilde yaşarsanız, muazzam miktarda karmayı çözersiniz. Yolunuza çıkan her şeyi mutlak olarak deneyimlediğinizde, her yaşam nefesini son derece yoğun bir şekilde deneyimlediğinizde, düşünce ve duyguların dikkat dağıtıcı unsurları olmadan, herhangi bir psikolojik dramadan yoksun olarak, doğum ve ölüm sürecinden özgürleşirsiniz. Sadece daha canlı değilsiniz; Sen hayatın kendisisin.

Yoga, kendinizi sadece karmanızdan değil, aynı zamanda ayrımcı akıl olan karmanın kaynağından da uzaklaştırmanın bir yolunu sunar. Size sunarvaroluşunuzun her anında ya bir kurban ya da bir izleyici ya da hayatınızın efendisi olma seçeneği. Belli bir miktar çaba ve pratikle hepimiz kendimiz için bir neşe ve esenlik yazılımı yazabiliriz.

# Sadhana

Tüm maddi başarılarınızın yalnızca onlara sahip olmayanlarla karşılaştırıldığında değerli olduğunu fark ettiğinizde, bu bir başkasının yoksunluğundan kaynaklanan sevinçtir. Buna gerçekten neşe diyebilir misin? Aslında bir tür hastalık değil mi? Herkesin bunu ele alma zamanı geldi. Bu gezegende yalnız olsaydın, kendin için ne isterdin? Kendinize bu soruyu sorun ve sizi nereye götürdüğünü görün.

Bunu deneyin. Beş dakika boyunca yalnız oturun ve bu dünyada kesinlikle yalnız olsaydınız hayatınızın nasıl olacağını görün. Kendinizi kıyaslayabileceğiniz hiç kimse ya da hiçbir şey olmasaydı, gerçekten neyi özlerdiniz? Dışsal bir takdir ya da eleştiri olmasaydı sizin için gerçekten ne fark ederdi? Bunu her gün yaparsanız, inandığınız birikmiş karmik karmaşadan ziyade, olduğunuz yaşamın özlemleriyle uyumlu hale gelirsiniz.

# Yaşamın Mekaniği

Temel olarak, kriya "iç eylem" anlamına gelir. İçsel bir eylem, ne bedeni, ne zihni ne de enerjinin fiziksel boyutlarını içermeyen bir eylemdir. Daha önce belirlediğimiz gibi, beden ve zihin sizindir, ancak yine de sizin dışınızdadır. Her ikisini de dışarıdan topladınız: beden bir yiyecek birikimidir ve zihin bir fikir birikimidir. Enerji bedeni üzerindeki izler bile beş duyunun izlenimlerinin bir birikimidir. Enerjinizin fiziksel olmayan yönüyle eylem gerçekleştirme yeteneğine sahip olduğunuzda, buna "kriya" denir. Bütün bunlar kulağa biraz ezoterik gelebilir, ancak yalnızca enerji alemleri üzerinde ustalığı olan biri tarafından görevlendirilirseniz, bir kriya uygulamanız mümkün olacaktır.

Eylemleriniz bedeni, zihni ve enerjinin fiziksel boyutlarını içeren dışa dönük bir ifade buluyorsa, bu karmadır. Ama eğer içe döner ve fizikselliğin tüm boyutlarının ötesinde bir eylem gerçekleştirirseniz, bu kriya'dır. Karma, sizi bağlama sürecidir. Kriya, sizi özgürleştirme sürecidir. Yoganın en önemli yönü her zaman enerjinin fiziksel boyutlarının ötesinde eylem gerçekleştirmektir. Fizikselliğin dört boyutu arasında, en çok bedensel eylemlerin bilincindesiniz, zihinsel olanın az, duygusal olanın çok daha azı ve ihmal edilebilir bir şekilde enerjik olanın bilincindesiniz. Yaşam enerjinizin fiziksel olmayan yönüyle eylem yapmayı öğrendiğiniz an, birdenbire kendi içinizde ve dışınızda yeni bir özgürlük seviyesine geçersiniz.

Yaşam enerjinizin fiziksel olmayan yönüne nasıl erişirsiniz? Duruşları, nefesi, zihnin tutumlarını ve enerji aktivasyonunu içeren yoga uygulamalarının tümü, esasen vücudun ilk üç katmanını hizalamaya yöneliktir: fiziksel, zihinsel ve enerjik beden. Sadece onları hizaladığınızda, fiziksel olanın ötesindeki boyutlara, temel yaşam enerjisinin kendisine erişim bulursunuz.

Basit bir kriya yapmaya başlayan ve aniden o kadar yaratıcı hale gelen çok sayıda insan gördüm ki, hayatlarında asla hayal edemeyecekleri şeyleri başarabiliyorlar. Bunun nedeni, karmik temellerini biraz gevşetmiş olmalarıdır. Fiziksel beden, zihin ve fiziksel süreçleriyle dolaşmak yerine, bir değişiklik için yaşam enerjilerini sarstılar.

enerji. Bu, her insanın yapmayı öğrenebileceği bir şeydir.

Kriya yoga, manevi yolda yürümek için çok güçlü bir yoldur, ancak aynı zamanda son derece talepkardır. Vücutlarını çok yönlülüğüyle kullanmaya alışkın olmayan birçok modern şehirli insan için, kriya yoga görünüşte marduli ve insanlık dışı. Bunun nedeni, kriyaların ayrıntılı olması ve büyük bir disiplin, odaklanma ve kesinlik içermesidir. Çoğu insan bu yoga yolu için bedene, tutuma veya duygu istikrarına sahip değildir, çünkü öncelikle çocukluklarından itibaren sürekli bir rahatlık durumunda yaşamaya alışkındırlar. Belirli bir fiziksel konfor seviyesine alışmak sorun değildir. Ancak sürekli konfor arayışı içinde olmak: bu büyük bir sorundur. Bu tür bir tutum ve duygu kriya yoga yolu için uygundur.

Ayrıca, kriya yoga sürekli "özgürlük" hakkında konuşan insanlarla yapılamaz. Bu, "Neden dondurmamı yeme özgürlüğüne sahip değilim?" diye sorup duran insanlar için değil. Neden canım ne zaman isterse uyanamıyorum? Neden canım ne zaman isterse, kiminle, ne zaman istersem yiyemiyor, içemiyor ya da seks yapamıyorum?" Eğer kriya yolunu seçerseniz, tüm fiziksel, psikolojik ve duygusal süreçlere belirli bir temel disiplin getirilmelidir. Bilincinizin zirvesine ulaşmak istiyorsanız, bu disiplin şarttır. Sabahın erken saatlerine kadar parti yapamaz ve yarın Everest Dağı'na tırmanmaya çalışamazsınız! Aynı mantık burada da geçerlidir.

Size belirli bir kriya yoga rejimi verildiğinde, onu takip etmek zorundasınız. İlerledikçe disipline olan ihtiyacı anlayabilirsiniz, ancak bu asla tam olarak açıklanamaz. Ve eğer açıklanması gerekiyorsa, kriya'nın özü kaybolacaktır. Bunun nedeni, kriya'nın ruhsal veya mistik olarak kabul edilen fiziksel olmayan boyutlara erişmek için mantık ve deneyim çerçevesini aşmak için bir araç olmasıdır.

Eğer size kriyaları sadece uygulamalar olarak öğretmek isteseydim, onları öğrenebileceğiniz ve ezberleyebileceğiniz bir kitaba koymak basit olurdu. Ancak thekriya'nın canlı bir süreç olması, sisteminize belirli bir şekilde damgalanması için belirli bir disiplin, özveri ve alıcılık gerekir. Tamamen yeni bir arazide yürüdüğünüzde, size rehberlik eden kişiye güven yoksa, o zaman yolculuk gereksiz yere uzun ve zor hale gelir.

Genel olarak, kriya yolunda, çoğu guru müritleri bekletir. Geleneksel olarak, öğrenciler kriya yoga öğrenmek için bir guruya gittiklerinde, onlara bir yıl boyunca yerleri süpürmeleri ve sonra bulaşıkları bir başkası için yıkamaları söylenebilirdi! Eğer güvenleri hala sarsılmadıysa, o zaman guru onları kriyalara başlatmayı düşünebilirdi. Bunun bir nedeni var. İnsanları bir kez güçlendirdikten sonra

Sistemlerini normal standartların ötesinde canlı hale getirmenin özel bir yolu, tutumları ve duyguları olması gerektiği gibi değilse kendilerine büyük zararlar verebilirler. Ama günümüz dünyasında, insanlarla bu tür bir zaman geçirmek, bu tür bir güvene ulaşmak ve sonra bu kriyaları damgalamak zordur. Bu imkansız değil, ama şans uzak.

Hayatımın yirmi bir yılını, günümüz dünyasında çok sayıda insana öğretilebilmesi için güçlü bir kriya olan Shambhavi Mahamudra'yı dönüştürmekle geçirdim. İnsanları kendilerine veya başkalarına zarar vermeleri veya çevrelerindeki unsurları etkilemeleri için güçlendirebilecek bazı yönler sınırlandırılmıştır, bu nedenle geriye yalnızca fiziksel, psikolojik ve ruhsal faydalar kalmıştır. Bu yirmi yıl boyunca, her türlü kamusal erişimden kasıtlı olarak uzak durdum, çünkü tüm odak noktam, herhangi bir olumsuz etki olmaksızın geniş çapta verilebilmesini sağlamak için kriya'yı yeniden hazırlamaktı.

Tam teşekküllü bir yol olarak Kriya yoga, yalnızca mistik boyutları keşfetmek. Eğer endişeniz sadece iyilik ise veya sadece aydınlanma arayışındaysanız, kriyalar küçük bir şekilde kullanılabilir. Ancak özel bir yol olarak kriya yoga gerekli değildir çünkü çok fazla uygulama gerektirir.

Rehberlik olmadan kriya'nın yolunu çok yoğun bir şekilde takip ederseniz, meyve vermesi birkaç yaşam sürebilir. Süreci aktif olarak yönlendirecek biri varsa,kriya, iç doğayı ve mistik fenomenleri keşfetmenin en güçlü ve muhteşem yolu olabilir. Aksi takdirde, kriya biraz dolambaçlı bir rotadır. Bu yolda aradığınız şey sadece esenlik, mutluluk ya da idrak değildir. Bunun yerine, yaşam yaratmanın mekaniğini bilmek istersiniz; Hayatın mühendisliğini bilmek istiyorsun. Bu yüzden çok daha uzun bir süreçtir.

Kriya yolundaki insanlar, enerjileri üzerindeki üstatlıkları nedeniyle onlar hakkında tamamen farklı türde bir mevcudiyete sahiptir. Hayatı söküp tekrar bir araya getirebilirler. Örneğin, gnana'nın yolunu takip ediyorsanız, aklınız jilet gibi keskinleşebilir, ancak enerjilerinizle yapabileceğiniz çok az şey vardır. Benzer şekilde, bhakti veya adanmışlık yolunda, enerjilerinizle yapabileceğiniz pek bir şey yoktur. (Umursamıyorsun da, çünkü önemli olan tek şey duygularının yoğunluğudur; sadece bağlılığının nesnesi içinde erimek istiyorsun.) Eğer karma yolundaysanız, dış dünyada birçok şey yapabilirsiniz ama kendinizle hiçbir şey yapamazsınız. Kriya yogiler ise iç dünyalarıyla diledikleri her şeyi yapabilirler ve dış dünyada da çok şey başarabilirler.

# Sadhana

Her insanda karmik yapının işleyiş şekli esasen döngüseldir. Çok yakından gözlemlerseniz, bir gün içinde aynı döngüler defalarca tekrarlanır. Eğer çok dikkatli olursanız, her kırk dakikada bir fizyolojik bir döngüden geçtiğinizi göreceksiniz. Bunu bir kez gördüğünüzde, gerekli dikkat ve farkındalıkla, döngüyü sürebilir ve bu döngülerin belirlediği sınırlamalardan aşkınlığa doğru ilerleyebilirsiniz. Yani, her kırk dakikada bir, hayat size bir fırsat sunuyor - bilinçli olma fırsatı.

Her kırk ila kırk sekiz dakikada bir, nefesin sağ ve sol burun deliklerinden geçme biçiminde de bir baskınlık kayması olur. Sağ burun deliğinde bir süre baskındır ve daha sonra solda baskındır. Bunun farkında olun, böylece en azından sizinle ilgili bir şeylerin değiştiğini bilirsiniz. Bu farkındalık, güneş ve ayın vücut üzerindeki etkilerinin farkındalığına daha da geliştirilebilir. Fiziksel sisteminizi ay ve güneş döngüleri ile senkronize hale getirirseniz, fiziksel ve psikolojik sağlığınız garanti altına alınır.

# Enerji Labirenti

Yoga sistemi bize insan enerji bedeninin anatomisinin kapsamlı ve ayrıntılı bir görünümünü sunar. Enerji sistemindeki yetmiş iki bin kanalın (ornadis olarak adlandırılan) haritasını çıkardı. Prana ya da enerji bu kanallardan geçer. Bu yetmiş iki bin kanal sırayla üç temel kanaldan fışkırır. Sağdaki kanal pingala, soldaki kanal ida ve merkezi kanal sushumna olarak bilinir.

Bu üç kanal enerji sisteminin temelidir. Pingala eril olarak, ida ise dişil olarak sembolize edilir. "Eril" ve "dişil" burada biyolojik farklılıklara değil, bu şekilde tanımlanan doğaya özgü belirli niteliklere atıfta bulunur. Bu nitelikler bu iki kanalla temsil edilir.

Bir kişinin pingala'sı çok belirginse, o zaman giden, keşif nitelikleri baskın olacaktır. İda daha belirginse, alıcı ve yansıtıcı nitelikler baskın olacaktır. Birinin erkek ya da kadın olmasının bununla hiçbir ilgisi yoktur. Erkek olabilirsin ama ida daha baskın olabilir; Bir kadın olabilirsin, ama pingala daha baskın olabilir.

Pingala ve ida aynı zamanda güneş ve ay olarak sembolize edilir - güneş eril olanı temsil eder ve ay dişil olanı temsil eder. Güneş agresif ve dışa dönüktür; Ay alır ve yansıtır. Ayın döngüleri kadın bedeniyle de derinden bağlantılıdır. Zihninizin düzeyinde, pingala mantıksal boyutu temsil eder; IDA, sezgisel boyutu temsil eder. Bu iki ikilik, fiziksel yaşam alanının temelleridir. Bir insan ancak hem eril hem de dişil tam güçte işlev gördüğünde ve uygun dengede olduğunda tamamlanmıştır.

Sushumna, merkezi nadi, fizyolojinizin en önemli yönüdür, ancak genellikle keşfedilmez. Yetmiş iki bin nadi'den bağımsızdır, ancak tüm sistemin dayanak noktasıdır. Enerjiler sizinkine girdiğindeushumna, etrafınızda olup bitenlerden bağımsız olarak, belirli bir dengeye sahip olursunuz. Şu anda, makul bir şekilde dengelenmiş olabilirsiniz, ancak dışarıdaki durum zorlayıcıysa, siz de rahatsız olacaksınız. Enerjiler sushumnaya girdiğinde,

Bununla birlikte, içsel varoluş biçiminiz dışarıdan bağımsız hale gelir, çünkü yetmiş iki bin Nadi'den bağımsızdır.

Bugünlerde çok fazla çakra konuşması var. "Çakra", "tekerlek" anlamına gelir ve yoga sisteminde çok özel bir anlam ve öneme sahiptir. Bu günlerde, çakralarınızı dengelediğini, bloklarınızı temizlediğini ve sizi geçmiş, şimdiki ve gelecek rahatsızlıklarından iyileştirdiğini iddia eden "tekerlek hizalama merkezleri" var. Bugünlerde pek çok insan çakra "yapıyor". Büyük bir heves haline geldi, ama olabilirtehlikeli . Bu çok ince konuya özen ve hassasiyetle yaklaşmanın zamanı geldi.

Nadilerin fiziksel bir tezahürü yoktur. Cesedi kesip içine bakarsanız, onları bulamazsınız. Ancak daha fazla farkında oldukça, enerjinin rastgele değil, belirlenmiş yollarda hareket ettiğini fark edeceksiniz.

Çakralar, nadilerin bir enerji girdabı oluşturmak için belirli bir şekilde buluştuğu fizyolojideki güçlü merkezlerdir. Nadiler gibi, çakralar da süptil bir doğaya sahiptir ve fiziksel bir varlığa sahip değildir. Her zaman bir üçgen şeklinde toplanırlar ("çakra" kelimesinin önerdiği gibi bir daire değil). Bir makinedeki hareketli parça her zaman bir dairedir, çünkü bir daire en az dirençle hareket edebilir. Bu enerji merkezleri, tekerleğin hareket veya dinamizm önerdiği için bu şekilde adlandırılmıştır.

Vücutta 114 çakra vardır. İkisi vücudun dışında, 112'si ise vücudun içindedir. Bu 112 çakra içinde 7 büyük çakra vardır. Çoğu insan için bunlardan 3'ü aktiftir; Geriye kalanlar ya uykuda ya da hafif aktif. Fiziksel bir yaşam sürmek için 114 çakranın tümünü aktive etmek zorunda değilsiniz. Bunlardan sadece birkaçı ile oldukça eksiksiz bir hayat yaşayabilirsiniz. Eğer 114 çakranın hepsini aktive etseydiniz, hiçbir beden hissine sahip olmazdınız. Yoganın amacı, enerji sisteminizi, beden bilincinizin sürekli olarak alçaltılacağı şekilde aktive etmektir, böylece burada bedende oturabilirsiniz, ancak artık beden değilsiniz.

Güney Hindistan'da, Sadashiva Brahhandra adında efsanevi bir yogi vardı ve o, kelimenin tam anlamıyla "bedensiz yogi" anlamına gelen bir nirkayaydı. Beden duygusu yoktu. Kıyafet giymek, böyle bir durumdaki bir kişinin aklına bile gelmez. Sadece çıplak dolaştı. Ayrıca böyle bir durumda, ev, mülkiyet veya fiziksel sınır duygusu yoktur.

Bir gün, Kaveri nehrinin kıyısındaki kralın bahçesine girdi. Kral orada oturmuş, kraliçeleriyle birlikte dinleniyordu. SadashivaBrahmendra kendi çıplaklığından habersiz bahçeye daldı. Kral öfkeliydi. "Kadınlarımın önünde çıplak yürümeye cüret eden bu aptal kim?"

Peşinden askerlerini gönderdi. Askerler Sadashiva Brahmendra'nın arkasından koştular.

ona sesleniyor. Geri dönmedi. Yürümeye devam etti. Öfkelenen askerlerden biri kılıcını çıkardı ve ona vurarak sağ kolunu kesti. SadashivaBrahmendra adımını bile atmadı. Yürümeye devam etti.

Bunu gören askerler şaşkına döndü ve dehşete düştü. Bunun sıradan bir adam olmadığını anladılar. Kral ve askerleri onun peşinden koştular, secdeye kapandılar, af dilediler ve onu bahçeye geri getirdiler. Hayatının geri kalanını o bahçede geçirdi ve sonunda bedenini orada döktü.

Yoga geleneğinde bunun gibi sayısız örnek vardır. Enerjileriniz yüksek bir durumda olduğunda, fiziksel duyu o kadar azalır ki, günlerce herhangi bir dış besin olmadan gitmek bile mümkündür.

Çakraların sistem içindeki rolü tam olarak nedir? Yedi temel çakra vardır: perine, anal çıkış ile genital organ arasındaki boşlukta bulunan muladhara; genital organın hemen üzerinde bulunan Swadhishthana; göbeğin bir inçin dörtte üçü altında olan manipuraka; göğüs kafesinin diyafram ile birleştiği noktanın altında kalan anahata; boğazın çukurunda olan Vishuddhi; kaşların arasında kalan Agna; ve aynı zamanda Brahmarandra olarak da bilinen Sahasrara, başın üstündeki bıngıldakta bulunur (yeni doğan bebeklerin zayıf bir noktası vardır).

Çakralar, enerjilerinizin ifade bulduğu yedi farklı boyuttur. İçinizde meydana gelen deneyimler - öfke, sefalet, barış, neşe ve coşku - yaşam enerjilerinizin farklı ifade seviyeleridir. Enerjileriniz muladhara'da baskınsa, o zaman yemek ve uyku hayatınızdaki en baskın faktörler olacaktır. Swadhishthana'da enerjileriniz baskınsa, zevk hayatınızda en baskın olacaktır; Bu, fiziksel realitenizden birçok yönden keyif aldığınız anlamına gelir. Enerjileriniz manipuraka'da baskınsa, siz adoersiniz; Dünyada birçok şeyi başarabilirsiniz. Eğer enerjileriniz anahatada baskınsa, siz çok yaratıcı bir insansınız. Eğer enerjileriniz vishuddhi'de baskınsa, güçlü bir varlık geliştireceksiniz. Eğer enerjileriniz agna'da baskınsa, o zaman entelektüel olarak idrak edilmişsiniz demektir. Entelektüel gerçekleşme, dışınızda neler olup bittiğine bakılmaksızın, sizi kendi içinizde belirli bir barış ve istikrar durumuna getirebilir.

Bunlar sadece farklı yoğunluk seviyeleridir. Zevk arayan bir kişi, hayatı sadece yemek ve uyku olan birinden daha fazla yoğunluğa sahiptir. Dünyada bir şey başlatmak isteyen adam, zevk arayan kişiden çok daha fazla yoğunluğa sahiptir. Bir sanatçı ya da yaratıcı bir insan hayatını daha yoğun yaşar

bu üç kişiyle karşılaştırıldığında. Eğer vishuddhi'ye geçerseniz, bu tamamen farklı bir yoğunluk boyutudur ve agna daha da yüksektir. Eğer sahasrara'nızı vurursanız, açıklanamayan coşkulara patlarsınız. Herhangi bir dış uyarıcı veya sebep olmadan, enerjileriniz belirli bir zirveye dokunduğu için sadece kendinden geçmişsinizdir.

Daha düşük ve daha yüksek çakralardan bahsetmek yanıltıcıdır. Bu, binanın temelini çatıyla karşılaştırmak gibidir. Çatı üstün değil; Vakıf aşağı değildir. Bir binanın kalitesi, ömrü, sağlamlığı ve güvenliği, büyük ölçüde, çatıdan çok temele bağlıdır. Örneğin, fiziksel bedende, enerjilerinizin bir dereceye kadar muladhara çakrasında olması gerekir. Mula" kök veya kaynak anlamına gelir ve "adhara" temel anlamına gelir. İçindevücudun mühendisliği, bu temeldir. Büyümek istiyorsan, bunu geliştirmelisin.

Aynı zamanda, çakraların sadece fiziksel değil, manevi bir boyutu vardır. Eğer ona doğru miktarda farkındalık getirirseniz, aynı muladhara, yiyecek ve uyku için takıntılı ihtiyaçtan tamamen kurtulduğunuz bir noktaya dönüştürülebilir.

Çakralar iki farklı boyuttan birine girer: muladhara, swadhishthana, manipuraka ve ilgili çakralar daha çok vücudu sabit ve köklü tutmakla ilgilenir. Bunlar dünya ile ilişkili niteliklerdir,kendini koruma ile. Enerjileriniz bu çakralarda baskın olduğunda, nitelikleriniz dünyevidir ve daha çok doğanın pençesindesinizdir. Üst çakralar – vishuddhi, agna, sahasrara ve ilgili çakralar – sizi dünyanın çekiminden uzaklaştıran merkezlerdir. Sonsuzluğa duyulan özlemle ilgilenirler. Sizi, geleneksel olarak lütuf olarak adlandırdığımız bir güce açık hale getirirler.

Orta çakra, anahata, ikisi arasında bir dengedir. Bu, alt ve üst çakralarınız arasındaki, hayatta kalma içgüdüleri ile özgürleşme içgüdüsü arasındaki bir geçiş gibidir. Altı köşeli bir yıldız oluşturan, biri aşağıya, diğeri yukarıya bakan birbirine kenetlenen iki üçgen ile sembolize edilir. Birçok dini gelenek yıldızı kutsal bir sembol olarak kullanmıştır, çünkü bu kültürlerdeki bazı aydınlanmış varlıklar orijinal doğalarını theanahata aracılığıyla fark ettiler ve bu çakranın iç içe geçmiş üçgenlerini kendi içlerinde keşfettiler.

Boğazınızın çukurunda bulunan vishuddhi çakrası, kelimenin tam anlamıyla "filtre" anlamına gelir. Vishuddhi'niz güçlü hale gelirse, her şeyi filtreleme yeteneğine sahipsiniz.

size girer. Ya da başka bir deyişle, vishuddhi'niz çok aktif olduğunda, o kadar güçlü büyürsünüz ki, dış doğanın sizin üzerinizde hiçbir etkisi olmaz. Hint ikonografisiAdiyogi'yi veya Shiva'yı mavi bir boğazla tasvir eder, çünkü dış dünyanın tüm zehirlerini filtreleyebilir ve boğazında oyalayarak sistemine girmelerini önleyebilir.

Enerjileriniz kaşlarınızın arasında bulunan agna çakraya geçerse, entelektüel olarak aydınlanmışsınızdır, ancak yine de deneyimsel olarak özgürleşmemişsinizdir. Sekizinci yüzyıl Hindistan'ının büyük mistik filozofu Adi Shankara, metafizik tartışmalarda bilim adamlarının lejyonlarını yenerek tüm ülkeyi dolaştı. Onun mantığı yenilmezdi, çünkü agna'da yaşanan birliktelik insana olağanüstü bir entelektüel kavrayış ve algı düzeyi bahşeder.

Yedinci çakra, sahasrara, aslında vücudun hemen dışında yer alır. Çoğu insan için uykudadır. Manevi uygulama veya çok yoğun bir yaşam tarzı aracılığıyla bunu aktive edebilirsiniz. Eğer sahasrara'nıza çarparsanız, deneyiminiz artık entelektüel değildir; deneyimseldir. Şimdi açıklanamayan dedekstazilere patlarsınız ve en derin mistik alemler açılmaya başlar. Bazen, gerekli fizyolojik ve psikolojik dengeyi oluşturmak için yeterli ruhsal uygulama yoksa, kontrol edilemez hale gelebilecek coşkulara ulaşabilirsiniz. Hint geleneğinde, bu kendinden geçmiş mistiklere avadhuta denirdi. O kadar değişmiş bilinç hallerindeydiler ki, yaşamın dünyevi yönlerini kendi başlarına idare edemedikleri için sık sık etraflarındakiler tarafından beslenmek ve bakılmaları gerekiyordu.

Temel olarak, herhangi bir manevi yol, themuladhara'dan sahasrara'ya yolculuk, bir boyuttan diğerine bir evrim olarak tanımlanabilir. Yoga sisteminde, kişinin enerjilerini bir çakradan diğerine taşımasını sağlayan geniş bir manevi uygulama yelpazesi vardır. Ancak, agna'dan thesahasrara'ya kadar bir yol yoktur. Ya atlamak ya da içine düşmek zorundasın.

Hint manevi geleneğinde guruya yapılan muazzam vurgunun nedenlerinden biri de budur. Agna'dan sahasrara takesimmense güvenine sıçrama yapmak için. Diyelim ki dipsiz bir uçurumla karşı karşıya kaldınız ve biri sizden bu uçuruma dalmanızı istedi, bunu yapmak için ya tamamen çılgın, ya olağanüstü cesur ya da kesinlikle güveniyor olmanız gerekirdi. Neredeyse hiç kimse bunun gerektirdiği cesarete sahip değil. Çok azı hayatlarını totalabandon ile yaşayacak kadar delidir; Çoğu insan dikkatli ve her şeyden önce sınırlarını koruma ihtiyacıyla yaşar. Yani, insanların yüzde 99,9'u için ihtiyaç duyulan şey güvendir. Güven olmadan, asla sıçrama yapamazlar.

Bununla birlikte, uçurumun korkunç bir çukurun karanlık görüntülerini çağrıştırmasına gerek yoktur. Bunun yerine, her türlü acı ve ıstırap olasılığından arınmış bir alanı, kusursuz bir şekilde tekrarlanmayan tamamen yeni bir boyutu, sizi bir birey olarak değil, her şeyi kapsayan sonsuz doğa olarak, mutluluğun ötesinde bir dinginlik içinde bırakan, karşılaştırmanın ve bağlamın ötesinde bir boyutu ifade eder.

Ve böylece, sıçrama buna değer. Sıçrama her şeydir. Sıçrama iledipsiz uçurum sınırsız özgürlüğe dönüşür.

## Sadhana

Gözleriniz açıkken, on iki ila kırk sekiz dakika boyunca kaşlarınız arasındaki bölgeden altı ila dokuz inç uzakta bir noktaya odaklanarak, bireysel çakralarınızın doğasını ve yapısını fark edebilirsiniz (süreye ve odaklanma seviyenize bağlı olarak). Bu algı, stresli dış durumlar nedeniyle insan fizyolojisindeki çakraların rastgele hareketini stabilize etmeye yardımcı olabilir. Bu, içsel akaşik veya eterik boyutunuza erişmenizi sağlayan çok sofistike bir kriya yoga formunun sadece bir yönüdür.

## KEŞFEDILMEMIŞ YOL

Yoganın altıncı uzvu, esasen kişinin fiziksel ve zihinsel çerçevesinin sınırlarını aşmakla ilgili olan dhyana veya dhyan olarak adlandırılır. Dhyan, Budist rahiplerle birlikte Hindistan'dan Çin'e gitti ve burada Ch'an olarak anıldı. Bu yoga, Güneydoğu Asya ülkelerinden Japonya'ya gitti ve Zen oldu ve doktrine vurgu yapmadan bütün bir doğrudan içgörü sistemi olarak ifade buldu. Zen, kutsal metinleri, kitapları, kuralları veya katı uygulamaları olmayan manevi bir yoldur; keşfedilmemiş bir yoldur.

Şimdi Zen olarak adlandırdığımız yöntemin ilk kaydedilen kullanımıneredeyse sekiz bin yıl önce, Gautamathe Buddha'nın zamanından çok önce gerçekleşti. Kral Janaka zeki bir adamdı ve bilme özlemiyle yanıp tutuşan ateşli bir arayış içindeydi. Krallıktaki tüm ruhani öğretmenleri tüketmişti. Hiçbiri ona yardım edemezdi çünkü hepsi kitaptan doğmuştu. Hala içsel deneyimden gelen biriyle tanışması gerekiyordu.

Bir gün kral bir av gezisine çıktı. Ormanın derinliklerine doğru ilerlerken bir yogi gördü. Durdu. Küçük bir inziva yerinin dışında oturan, tüm zamanların en başarılı yogilerinden ve ruhani ustalarından biri olan Ashtavakra'ydı. Janaka onu karşılamak için attan inmeye hazırlandı. Bacağını eyerin üzerinden salladı ve Ashtavakra "Dur!" dediğinde attan inmek üzereydi.

Böylece Janaka tam orada durdu, bir bacağı hala üzengide, diğeri havada. İçinde bulunmak acı verici bir durumdu ama Janaka donup kaldı ve Ashtavakra'ya baktı. Gurunun onu ne kadar süre bu şekilde tuttuğunu bilmiyoruz, ama birdenbire o garip durumda, Janaka tamamen aydınlandı. Ashtavakra'nın kullandığı yöntem, bugün dünyada genel olarak Zen olarak bilinen yönteme benziyordu.

Bir kere oldu... Herkesin saygı duyduğu, ancak verecek bir öğretisi olmayan bir Zen ustası vardı. O her zaman bir

omuzlarında kocaman çuval; Bu birçok öğe içerecektir ve bunların bir kısmı tatlı olacaktır. Gittiği her kasaba ve köyde çocuklar etrafına toplanır, o da şeker dağıtıp giderdi. İnsanlar öğreti istediler, ama o sadece güldü ve yoluna devam etti.

Bir gün, kendisi de büyük bir üne sahip bir Zen ustası olarak bilinen bir adam onunla buluşmaya geldi. Elinde çuval olan bu adamın gerçekten Zen'de olup olmadığını anlamak istiyordu. Bu yüzden ona "Zen nedir?" diye sordu. Adam hemen çuvalı bıraktı ve dimdik durdu.

Sonra sordu, "Zen'in amacı nedir?" Adam çuvalı aldı, omuzlarına astı ve uzaklaştı.

Yoga da bununla ilgilidir. Her spiritüel uygulama bununla ilgilidir. Yoga ya da Zen'e ulaşmak istediğinizde, yükünüzü bırakmalı, yoldaki her şeyi atmalı, özgür kalmalı, dik durmalısınız. Bu önemli. Yükünüzle, bunu asla yapamazsınız. Ve yoganın amacı nedir? Bilinçli olarak tüm yükü bir kez daha üstlenin. Ve şimdi artık bir yük gibi hissetmiyor!

# Kutsal Bilim

Bir mekanı kutsallaştırmak veya kutsamak ne anlama geliyor?

"Kutsama" kelimesi genellikle biraz gevşek bir şekilde kullanılır. Çoğu insan için, hayatımıza en iyi ihtimalle güzellik ve şiir sunan, ancak gerçek bir yararlı işlevi yerine getirmeyen bir dizi ritüeli ifade eder. Çoğu, bunun sadece manevi süreci şaşırtmak ve korkulu ve saf bir çoğunluğu sömürmek anlamına gelen saçma sapan bir jumbo olduğuna inanıyor. Bu yüzeysel anlayışı bir kenara bırakıp daha derine bakmanın zamanı geldi.

Çamuru yiyeceğe dönüştürüyorsanız buna tarım diyoruz. Yiyecekleri et ve kemik haline getirirseniz, buna sindirim diyoruz. Eti çamur haline getirirseniz, buna kremasyon diyoruz. Bu bedeni, hatta bir taşı veya boş bir alanı daha yüksek bir olasılığa dönüştürürseniz, bu kutsamadır.

Kutsama canlı bir süreçtir. Bunun Sanskritçe karşılığı pratishtha'dır. Daha önce tartıştığımız gibi, bugün modern bilim bize her şeyin aynı olduğunu söylüyorenerjikendini milyonlarca farklı şekilde tezahür ettiriyor. Eğer böyleyse, ilahi dediğiniz şey, taş dediğiniz, erkek ya da kadın dediğiniz ya da şeytan dediğiniz şey, hepsi aynı enerjinin farklı şekillerde işlev görmesidir. Gerekli teknolojiye sahipseniz, etrafınızdaki basit alanı ilahi bir coşkuya dönüştürebilirsiniz. Sadece bir kaya parçasını alıp onu bir tanrı ya da tanrıça haline getirebilirsiniz. Bu,kutsama olgusu.

Kutsama hakkında muazzam miktarda bilgi, özellikle Hindistan'da, eski zamanlardan beri nesiller boyunca sürdürülmüştür. Bunun nedeni, hayatınızın ne kadar iyi olduğuna ya da ne kadar uzun yaşadığınıza bakılmaksızın, bir noktada, yaratılışın kaynağıyla temasa geçmeye yönelik temel insan özlemi, her zaman kendini ortaya koyacaktır. Bu daha derin boyutlara erişme olasılığı yaratılmaz ve arayan her bireyin kullanımına sunulmazsa, o zaman toplum vatandaşları için gerçek bir refah sağlamakta başarısız olmuştur.

Bu bilinç sayesinde Hint kültürü her sokakta çok sayıda tapınak inşa etmiştir. Buradaki fikir, birbiriyle rekabet halinde olan tapınaklar yaratmak değildi. Fikir basitçe, hiç kimsenin kutsanmamış bir alanda yaşamaması gerektiğiydi.

Bir insanın kutsanmış bir alanda yaşaması muazzam bir talihtir. Bunu yaptığınızda, yaşama şekliniz belirgin bir şekilde farklı hale gelir. "Onsuz yaşayamaz mıyım?" diye sorabilirsiniz. Şunları yapabilirsiniz. Bedeninizi nasıl bir tapınağa dönüştüreceğinizi biliyorsanız, tapınağa gitmek o kadar da önemli değildir. Evet, kendi bedeninizi kutsayabilirsiniz. Ama soru şu ki, bu şekilde tutabiliyor musunuz?

Tüm ruhsal inisiyasyonlar, bu bedeni tapınak benzeri bir alana kutsamayı amaçlamıştır. Bundan sonra gereken tek şey bakımdır. Her gün spiritüel bir uygulama yapmak, bir inisiyasyondan sonra insan sistemini yüksek bir canlılık durumunda tutmaya çalışmanın bir yoludur. İnsanlara çeşitli zamanlarda, bazen resmi, bazen gayri resmi olarak güçlü takdisler verdim. Cansız bir nesneyi (örneğin bir kayayı) kutsamak çok büyük bir cana mal olur. İnsanları yaşayan tapınaklar haline getirmek çok daha ucuz ve çevre dostudur - ayrıca hareketlidirler! Pek çok avantajı var, ancak sorun şu ki, insanların belirli bir miktarda zaman, enerji ayırması ve bakıma odaklanması gerekiyor, aksi takdirde işe yaramayacak.

Dünyadaki insanların dikkati çok dağıldığında ve kendilerini canlı tapınaklar haline getirmek istemediklerinde, taş tapınaklar inşa etmek bir zorunluluk haline gelir. Bir tapınak inşa etmenin temel amacı, yaşamlarında hiçbir manevi pratiği olmayan insanların çoğuna fayda sağlamaktır. Eğer kişi böyle kutsanmış bir alanda bazı manevi uygulamalar yapabilirse, bu iki kat faydalıdır. Özellikle kendi bedenini bir tapınağa nasıl dönüştüreceğini bilmeyenler için dış tapınak paha biçilmezdir.

Kutsama veya pratishtha, çeşitli şekillerde yapılır, ancak genellikle ritüeller, mantralar, sesler, formlar ve diğer çeşitli malzemeler kullanılarak. Sürekli bakım gereklidir. Tapınaklardaki ritüeller sizin iyiliğiniz için değil; İlahiyatı veya enerji formunu canlı tutmaktırlar. İlah nedir? Bir tanrı, belirli bir amaç için bir araçtır: yaşamın farklı yönlerinde doyuma ulaşmak. Aslında,geleneksel tanrı kelimesi, kelimenin tam anlamıyla makine veya çalışan bir enerji formu olarak tercüme edilen yantra'dır. Geleneksel bilgelik, insanlara her zaman evde taş putlar bulundurmamalarını tavsiye etmiştir. Onları saklarsanız, her gün doğru türde işlemlerle bakımını yapmalısınız. Bir tanrı mantralar aracılığıyla kutsanırsa ve gerekli bakım günlük olarak gerçekleşmezse, tanrı geri çekilen bir enerji haline gelir ve çevrede yaşayan insanlara büyük zarar verebilir. Ne yazık ki, birçok tapınak bu hale geldi onları nasıl canlı tutacağını bilmeyen insanlar tarafından uygunsuz bakım.

*Prana pratishtha, bir şeyi kutsamak için kendi yaşam enerjilerinizi kullanması bakımından farklıdır. Bir formu bu şekilde kutsadığınızda, buna gerek yoktur.*

herhangi bir bakım. Kelimenin tam anlamıyla sonsuza kadar. 1999'da Güney Hindistan'daki Coimbatore'deki Isha Yoga Merkezi'nde, Dhyanalinga'nın (allçakraların en uygun kapasitelerinde çalıştığı süptil bir enerji formu) kutsanması olan yaşam misyonumu yerine getirdiğimde, bu prana pratishtha aracılığıyla oldu. Bu yüzden bu türbede ritüel yoktur. Hiçbiri gerekli değildir. Dhyanalinga'nın herhangi bir bakıma ihtiyacı yoktur çünkü canlılığı asla dalgalanmayacaktır. Yapının taş kısmını alsanız bile aynı kalacaktır. Zaman içinde meydana gelebilecek fiziksel değişikliklerden bağımsız olarak, enerji formu yok olmayacak! Bunun nedeni, gerçek formun fiziksel olmayan bir boyuttan yapılmış olmasıdır. Yok edilebilir.

Hint tapınakları hiçbir zaman dua yeri olmadı. Geleneğe göre, sabah ilk iş duş alıp doğruca tapınağa gider, bir süre orada oturur ve ancak o zaman güne başlardınız. Tapınak, halka açık bir pil şarj alanı gibiydi. Günümüzde çoğu insan bunu unuttu. Sadece tapınaklara giderler, bir şey isterler, tapınak zemininde zıplarlar ve sonra ayrılırlar. Bu oldukça anlamsız. Buradaki fikir, oturmak ve yerin enerjilerini emmektir.

Coimbatore'deki Dhyanalinga Yogik Tapınağı'nda, faydalarından yararlanmak için hiçbir şeye "inanmanız" gerekmez. Dua etmek ya da herhangi bir ritüel adak sunmak zorunda değilsiniz. Sadece gözlerinizi kapatmanız ve bir süre uzayda olmanız teşvik edilir. Kendiniz deneyecek olsaydınız, bunun muazzam bir deneyim olduğunu keşfederdiniz. Dhyanalinga, herhangi bir formun olabileceği en yüksek yoğunluk seviyesindedir. Meditasyon hakkında hiçbir şey bilmeyenler bile gelip orada otursalar bile, kendi doğaları gereği meditatif hale gelirler. İşte bu tür olağanüstü bir araçtır.

Bana gerekli destek ve fırsat verilseydi, tüm gezegeni kutsamak isterdim! Benim iyi olduğum şey bu: ince havayı çok güçlü ve canlı bir alana dönüştürmek, bir metal veya taş parçasını ilahi bir yankılanmaya dönüştürmek. Bir gün tüm insanlığın kutsal bir çevrede yaşaması benim hayalimdir. Eviniz kutsanmalı; Sokağınız kutsanmalı; Ofisiniz kutsanmalıdır. Zamanınızı geçirdiğiniz tüm yerler kutsanmalıdır. Böyle bir alanda yaşadığınızda, Darwinci ölçeğe bağlı kalmak zorunda değilsiniz; Nihai bir esenlik ve özgürlük durumuna basitçe sıçrayabilirsiniz.

Hindistan'da, eski tapınakların çoğu Shiva ya da "olmayan" için inşa edilmiştir. Ülkede binlerce Shiva tapınağı var ve çoğunun böyle bir idolü yok. Genellikle temsili bir forma, bir linga'ya sahiptirler.

"Linga" kelimesi "form" anlamına gelir. Yaratılış gerçekleşmeye başladığında ya da tezahür etmeyen tezahür ettiğinde, aldığı ilk biçim anelipsoid ya da üç boyutlu bir elips idi, biz buna linga diyoruz. Bir elipsoid olarak başladı ve daha sonra birçok başka şekil ve form aldı. Meditatifliğin derin hallerine girerseniz, mutlak bir çözülme noktasından önce, enerjinin bir kez daha bir linga şeklini aldığını göreceksiniz. Modern kozmologlar, her galaksinin çekirdeğinin her zaman bir elipsoid olduğunu belirlediler.

Bu nedenle, genel olarak yogada, linga, varoluştaki mükemmel ve temel form olarak kabul edilir. İlk form ve son formdur. Aradaki boşlukta yaratım gerçekleşir. Ötesinde yatan şey "olmayan" ya da shi-va'dır. Yani, linga formu aslında yaratılışın dokusunda bir açıklıktır. Fiziksel yaratım için ön kapı bir linga'dır ve arka kapı bir linga'dır! Bu, tapınağı fiziksel olanın dokusunda bir açıklık haline getirir. Bunun tam içinden düşebilir ve ötesine geçebilirsiniz: onu bu kadar muazzam bir olasılık yapan şey budur.

İlginç bir şekilde, lingalar dünyanın her yerinde bulunur. Afrika'da, büyük ölçüde gizli amaçlar için kullanılan pişmiş toprak lingalar vardır. Yunanistan'ın Delphi kentinde, yerin altında "dünyanın göbeği" olarak bilinen bir linga var. Bu tamamen refahı ve maddi refahı teşvik etmeyi amaçlayan bir manipuralinga'dır. Birisi bana bunun bir resmini gösterdiğinde, bunu ne tür insanların kutsadığını hemen anladım. Binlerce yıl önce Hintli yogiler tarafından yapıldığı kesin; Buna hiç şüphe yok.

2015 yılında Tennessee'de Adiyogi: The Abode of Yoga'yı kutsadığımda, bu önemli bir manevi öneme sahip bir olaydı - aslında, Batı dünyasında klasik yoga için bir dönüm noktasıydı. Çeşitli antik yerleri görmüş biri olarak, son üç bin yıl içinde Kuzey Amerika'da ya da aslında batı yarımkürede bu tür enerjik öneme sahip hiçbir şeyin olmadığından oldukça eminim. Prana pratishta süreciyle kutsanan mekan, dünyanın ilk yogisi olan Adiyogi'ye bir övgüdür. Sadece yoga arayışına ve pratiğine adanmış olan mekan, en üst düzeyde enerjik canlılık ve coşkunun canlı bir deposunu temsil ediyor ve Batı'da arayanlara eşsiz bir manevi olasılık sunuyor.

Şu anda Hindistan'daki lingaların çoğu en fazla bir veya iki çakrayı temsil ediyor. Maddi refah için her zaman kutsanırlar. Barışı ve neşeyi teşvik etmek için kutsanmış bazı anahatalingalar da vardır. Dhyanalinga'nın benzersizliği, yedi çakranın tümünün zirvede enerjilendirilmiş olmasıdır. Yedi çakra için yedi ayrı linga oluşturmak çok daha kolay olurdu, ama

Etki aynı olmazdı. Bu yüzden, Dhyanalinga, yoga kültüründe "Shiva" olarak adlandırılan, ebediyen herkes için mevcut olan en gelişmiş varlığın enerji bedeni gibidir. Mümkün olan en yüksek tezahürdür.

Enerjiyi çok yüksek yoğunluk seviyelerine kadar iterseniz, sadece belirli bir noktaya kadar formunu koruyabilir. Bunun ötesinde, biçimsiz hale gelir ve insanlar büyük ölçüde onu deneyimleme yeteneğinden yoksun kalırlar. Dhyanalinga öyle bir uzakta kutsanmıştır ki, enerji en yüksek noktada kristalize olmuştur ve bunun ötesinde hiçbir form olamaz. Canlı bir guru ile oturmanın samimiyeti, onu özleyen her arayış içinde olan kişi için erişilebilir olacak şekilde yaratılmıştır.

Her şeyden önce, Dhyanalinga'yı muazzam ve eşi benzeri görülmemiş bir manevi olasılık yapan şey, yaşamı tam derinliği ve bütünlüğü içinde deneyimleme fırsatını temsil etmesidir. Onun alanına giren kişi, akaşik veya eterik bedenin veya vignanamayakosha'nın seviyesini etkiler. Fiziksel, zihinsel veya enerji bedeni aracılığıyla belirli bir dönüşüm gerçekleştirirseniz, bu yaşam boyunca kaybolabilir. Ama eterik bedenin seviyesine bir kez dokunduğunuzda, bu sonsuzdur. Birçok yaşamdan geçseniz bile, bu kurtuluş tohumu filizlenmek ve çiçek açmak için doğru fırsatı bekleyecektir.

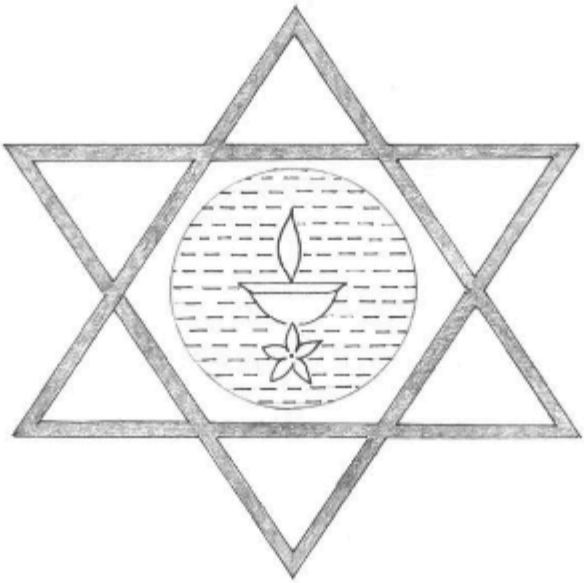
Dhyanalinga'yı tamamlamak için üç buçuk yıllık çok yoğun bir kutsama süreci sürdü. Birçok yogi ve usta böyle bir linga yaratmaya çalıştı, ancak çeşitli nedenlerden dolayı, gerekli tüm malzemeler hiçbir zaman bir araya gelmedi. Bu benim isteğim değildi; Bu benim gurumdu. Ustamla olan temasım anlık olsa da, her yönden çok önemli oldu. Doğumum da dahil olmak üzere hayatımın her adımına yön verdi. Dhyanalinga, onun lütfu ve bilerek ya da bilmeyerek, isteyerek ya da istemeyerek, bilinçli ya da bilinçsiz olarak kendilerinden feda eden birçok insanın sevgisi, desteği ve anlayışıyla nihayet başarılmıştır. Hepsine minnettarım.

## Sadhana

Beş elementi belirli bir basit geometrik oluşumda nasıl kullanacağınızı öğrenirseniz, kendiniz için son derece faydalı bir enerji alanı yaratabilirsiniz. İşte deneyebileceğiniz basit bir egzersiz.

Pirinç unu veya bir çeşit tahıl ile aşağıdaki gibi bir figür çizin. Ortada su dolu bir tabağa küçük bir ghee veya arıtılmış tereyağı lambası yerleştirin. İçine bir çiçek yerleştirinsu. Şimdi su, ateş ve hava kullanarak geometrik bir form yarattınız. Sudaki çiçek dünyayı temsil eder. Akash veya eter, elbette, her zaman mevcuttur.

Bu basit işlemi her akşam deneyin. Odanızın enerjisinin ince ama güçlü bir şekilde değiştiğini göreceksiniz. Bu şekilde, evinizi veya ofisinizi günlük olarak benzersiz bir şekilde güçlendirebilirsiniz.



# Lütuf Dağları

Çoğu yogi ve mistik için sorun, aydınlanmalarının meyvelerini çevrelerindeki insanlarla asla paylaşamamaları olmuştur. Bildiklerinizi alabilecek başka bir kişiyi bulmak kolay değil. Bir kişi bile bulursanız şanslısınız.

Bu nedenle, çoğu ruhani usta, bilgilerini uzak ama tamamen erişilemez olmayan yerlere indirdi. Bu tür yerlerde daha az insan trafiği ve rahatsızlık olduğu için genellikle dağ zirvelerini seçtiler. Hindistan'da bunun gibi birçok harika yer var. Kailash Dağı (batı Tibet'te ölçülemez güç ve antik çağın kutsal bir yeri olarak kabul edilen dağ zirvesi), enerji formunda çok uzun süre maksimum miktarda bilginin depolandığı yerdir.

Kailash, gezegendeki en büyük mistik kütüphanedir. Doğu'nun hemen hemen tüm dinleri onu çok kutsal kabul eder. Hindular arasında, geleneksel olarak büyük tanrı Shiva ve eşi Parvati'nin meskeni olarak kabul edilir. Budistler burayı kutsal tutarlar çünkü üç büyük Buda'nın orada yaşadığına inanılmaktadır. Jainler, ilk büyük ustalarının veya tirthankara'nın orada kurtuluşa ulaştığına inanırlar. Tibet'in orijinal dini olan Bön dini de onu derinden kutsal kabul eder.

Son on bir yıldır Kailash'a hacıları götürüyorum. 2007'de oraya gittiğimde sağlığım çok kötüydü. Haftalardır durmadan seyahat ediyordum, bu süre zarfında dünyanın farklı yerlerindeki şaşkın sağlık görevlileri bana sıtma, dang humması, tifo ve hatta kanser dahil olmak üzere çeşitli hastalıklar teşhisi koymuştu. Kafası karışmış doktorlar kan raporlarımı "ezoterik" olarak nitelendirdi! Sonunda içime bakmaya ve kendim üzerinde çalışmaya karar verdim. Birkaç gün sonra Kailash'a gittim. Bu noktada daha iyiydim ama yine de çok zayıftım. Dağa baktığımda, ulaşılmayı bekleyen çok fazla mistik bilgi olduğunu gördüm. Bu yüzden dağdan bir enerji ipliği aldım ve onu belirli bir şekilde enerji sistemime bağladım. Bunu yapar yapmaz, ani bir canlanma olducanlılık ve tükenmiş enerji bedenim (yaklaşık sekiz haftalık ateşle harap oldu) normale döndü. Daha genç görünüyordum, daha genç hissediyordum ve hatta sesim bile değişmişti - sadece bir saat içinde! Sonuçlar gözle görülür hale geldi. Vardı

Etrafımda buna şahit olan yaklaşık iki yüz kişi vardı.

Mistiklerin ruhsal uygulamalarının meyvelerini miras bıraktıkları muazzam titreşim enerjisinin başka yerleri de vardır. Himalayalar'da bu tür alanlar sayısızdır. Çeşitli mistikler ve yogiler bu dağları meskenleri olarak seçtiler. Orada yaşadıklarında doğal olarak belirli bir enerji boyutunu geride bıraktılar ve sonuç olarak Himalayalar bir tür aura topladı.

Örneğin, Kedarnath Himalayalar'da sadece küçük bir tapınaktır. Orada düğümlük var; bu sadece bir kayanın çıkıntısıdır. Ama dünyanın en güçlü yerlerinden biri! Alıcılığınızı geliştirmeye çalışırsanız ve sonra böyle bir yeri ziyaret ederseniz, bu sizi uçurur. Doğu'da bunun gibi birçok yer var ama Himalayalar en çok insanı kendine çekiyor.

Güney Hindistan'ın Karnataka eyaletinde Kumara Parvat adında başka bir yer daha var. Parvat "dağ" anlamına gelir. Kumara, adı Kartikeya olan Shiva'nın oğlunu ifade eder. Dünyayı dönüştürmeye çalışarak birçok savaş yaptı, ancak bunun boşuna olduğunu fark ettiğinde bu bölgeye geldi. Kılıcını son kez kanından yıkadığı yer burasıdır. Bin yıl savaşsa bile dünyayı asla değiştiremeyeceğine karar verdi; Bu şiddetli bir çözüm, başka bir on sorunu doğuracaktır. Böylece dağa tırmandı ve zirvede durdu. Normalde bir yogi vücudunu dökmek istediğinde ya oturur ya da uzanır. Ama çok savaşçı olduğu için Kartikeya ayağa kalktı ve vücudundan çıktı, ayakta durdu.

Eğer kişi fiziksel forma zarar vermeden gönüllü olarak çıkabiliyorsa, bu yaşam süreci üzerinde mutlak hakimiyetin bir göstergesidir. Bu genellikle Hint geleneğinde mahasamadhi veya "görkemli sükunet" olarak adlandırılır.

Yıllar önce Kumara Parvat'a gittiğimde küçük bir çadır kurulmuştu. İçinde uyumak istedim ama içeri girip yatmaya çalıştığımda, vücudum istemsiz bir şekilde ayakta durma pozisyonuna geçiyor ve çadırı dağıtıyordu. Bütün gece oturamadım; Bedenim sadece ayakta dururdu. İşte o zaman Kartikeya'nın hayatının neyle ilgili olduğunu görmeye başladım. Binlerce yıl önce yaşamış olmasına rağmen, geride bıraktıkları hala canlı bir şekilde yaşıyor.

Bu tür bir çalışma asla silinemez. İnsan yaşam enerjisiyle nerede bir şey yaparsa, hiçbir olayla silinemeyecek belirli bir olasılık yaratır. İçsel boyutlarla birazcık bile olsa deney yapan birinin eseri ve varlığı asla yok edilemez.

Örneğin, Buda Gautama'nın 2.500 yıl önce yaşadığı varsayılıyor ve İsa'nın 2.000 yıl önce yaşadığı varsayılıyor, ama benim kadarıyla

Endişeli, her ikisi de yaşayan bir gerçekliktir. Yaşam enerjilerinizle belirli bir iş hacmi yarattığınızda, bu tüm pratik amaçlar için kalıcıdır ve zaman onu yok etmez. Et ve kanın fiziksel bedeniyle çalışıyorsanız, sınırlı bir ömrü vardır. Aklını kullanırsan, o işin ömrü çok daha uzundur. Ancak temel yaşam enerjilerinizle çalışırsanız, sonuç zamansızdır.



## GÜMÜŞ ZİRVELER

Çocukluğumdan beri, bakışlarımın arka planında her zaman belirli bir dağ zirvesi vardı. Sadece on altı yaşındayken ve bunu arkadaşlarımla tartıştığımda (onlar, "Sen delisin! Dağlar nerede?") başka kimsenin gözlerinde dağlar olmadığını fark ettim mi? Bir süre o zirveyi bulmam gerektiğini düşündüm, ama sonra fikri bir kenara bıraktım.

Diyelim ki gözlüğünüzde bir nokta vardı. Bir süre sonra alışırsın. Dağın zirvesinde de aynen böyleydi. Ancak çok sonraları, bir anı seli bana geri döndüğünde ve Dhyanalinga'yı kurmak için bir yer aradığımda, vizyonuma hakim olan zirveyi aramaya başladım.

Her yere seyahat ettim. Hindistan'ın en güney ucundaki Goa'dan Kanyakumari'ye yaklaşık on bir kez 760 millik bir yolculuk yaptım. Her yol ve çamur yolu boyunca muhtemelen binlerce mil sürdüm.

Sonra yıllar sonra bir gün şans eseri Coimbatore'nin dışında bir köye rastladım. Bir virajı dönerken Velliangiri Dağları'nın Yedinci Tepesi'ni gördüm. İşte oradaydı: çocukluğumdan beri gördüğüm dağ. Gözlerimi o zirveye diktiğim an - tüm hayatım boyunca içimde yaşamış olan bir zirve - iç görüşümden kayboldu ve yaşayan bir gerçeklik haline geldi. Birdenbire bunun hayatımdaki işim için en elverişli alan olacağını biliyordum.

Bana sorarsanız, "Gezegendeki en büyük dağ hangisidir?" Her zaman "Velliangiri" diye cevap vereceğim. Gözlerimde bu dağların bir iziyle doğdum ve o zamandan beri beni rahatsız ediyorlar. Onlar benim içimde yaşadılar ve benim kendi navigasyon sistemim, iç radarım oldular. Bu dağlar sadece bir coğrafya meselesi değil. Onlar, Dhyanalinga'yı yaratmak için bilmem gereken her şeyin bir rezervuarı.

"Velliangiri" kelimesi kelimenin tam anlamıyla "gümüş dağ" anlamına gelir vebu sıradağ, bu dağların yılın büyük bir bölümünde bulutlarla kaplı olması nedeniyle bu şekilde adlandırılmıştır. Aynı zamanda "Güney'in Kailash'ı" olarak da bilinirler çünkü Adiyogi veya Shiva'nın kendisi bu dağ zirvelerinde üç aydan biraz fazla zaman geçirmiştir. Buraya geldiğinde, her zamanki mutlu ruh hali içinde değildi. (Efsaneye göre, en ateşli kadın adanmışlarından birine verdiği sözü tutmadığı için kendine kızgındı.) Yoğun ve umutsuzdu ve bu enerji bugün hala belirgindir; Gelenek yoluyla öfkeli türden bir dizi yogi üretti. Onlar burada manevi uygulamalarını yaptılar ve bu niteliği edindiler. Özellikle hiçbir şeye kızgın değillerdi; Basitçebelli bir yoğunluk durumundaydılar.

Her şeyden önce, bu dağ benim için çok önemlidir çünkü burası gurumun bedenini bıraktığı yerdir. Bu dağ, bu yoga geleneğinde bizim için bir tapınak, yaşayan bir türbe gibidir - bir ilahiyat seli, bir lütuf çağlayanı.

# Mistik Olanın Yolu

Bazı çevrelerde mistik deneyimler hakkında büyük bir merak var. Birçoğu, ruhsal evrimlerinin kanıtı olarak gösterdikleri olağanüstü paranormal deneyimler yaşadıklarını iddia ediyor.

Günümüzde insanların manevi sözlüklerinde yaygın bir kelime, mistik bir kazanım belgesi olarak görülen samadhi'dir.

Samadhi nedir? Bu, aklın normal ayrımcılık işlevinin ötesine geçtiği belirli bir sükunet halidir. Bu da kişiyi fiziksel bedeninden ayırıröyle ki, siz ve bedeniniz arasında bir boşluk vardır.

Anlamak adına sekiz türe ayrılan çeşitli samadhi türleri vardır. Bu sekiz arasında iki geniş kategori vardır: savikalpa (çok hoş, mutlu ve kendinden geçmiş niteliklere veya niteliklere sahip samadiler); ve nirvikalpa (hoş ve nahoş olanın ötesinde, nitelikleri veya nitelikleri olmayan Samadhiler). Nirvikalpa samadhi durumunda, vücutla sadece tek noktalı bir temas vardır. Enerjinin geri kalanı gevşektir ve fiziksel olanla ilgisi yoktur. Bu durumlar, uygulayıcıların kendileri ve bedenleri arasındaki ayrımı oluşturmalarına yardımcı olmak için belirli süreler boyunca korunur.

Samadhi, kişinin ruhsal evriminde önemli bir adımdır, ancak yine de nihai değildir. Belirli bir tür samadhi'yi deneyimlemek, varoluş döngülerinden kurtulduğunuz anlamına gelmez. Bu sadece yeni bir deneyim seviyesidir. Çocukken, hayatı belirli bir şekilde deneyimlediniz. Yetişkinliğinize geçtiğinizde, başka bir deneyim seviyesine sahip olursunuz. Hayatınızın farklı noktalarında aynı şeyleri tamamen farklı bir şekilde deneyimliyorsunuz. Samadhiler de aynen böyledir.

Bazı insanlar belirli bir samadhi seviyesine girebilir ve yıllarca orada kalabilir çünkü bu zevklidir. Bu durumda, fiziksel ve psikolojik engeller bir dereceye kadar kırıldığı için yer veya zaman yoktur ve bedensel problemler yoktur. Ancak bu sadece geçicidir. Bu durumdan çıktıkları an,

Tüm bedensel ihtiyaçlar ve zihinsel alışkanlıklar bir kez daha geri döner.

Genel olarak, ayık olan biriyle karşılaştırıldığında, biraz sarhoş olan biri farklı bir deneyim ve coşku düzeyine sahiptir. Ama yine de herkesin bir noktada aşağı inmesi gerekiyor. Tüm samadiler, herhangi bir dış kimyasal olmadan kafayı bulmanın bir yoludur. Eğer bu durumlara girerseniz, sizin için yeni bir boyut açılır. Ancak önemli olan, sizi kalıcı olarak dönüştürülmüş halde bırakmamasıdır. Başka bir realiteye geçmediniz. Deneyim seviyeniz derinleşti, ancak nihai anlamda özgür hale gelmediniz.

Aydınlanmış varlıkların çoğu hiçbir zaman samadhi durumlarında kalmadı. Gautama Buddha, aydınlanmasından sonra yıllarca oturup meditasyon yapmadı. Öğrencilerinin çoğu yıllarca çok uzun meditasyonlara girdi. Ama Gautama'nın kendisi bunu reddetti çünkü bunun kendisi için gerekli olmadığını görmüş olmalıydı. Aydınlanmadan önce sekiz tür samadhi'nin tümünü uyguladı ve deneyimledi ve onları bir kenara attı. "Bu değil" dedi. Bunun onu aydınlanmaya götürmeyeceğini biliyordu. Samadhi sadece yüksek bir deneyim seviyesidir, herhangi bir dış girdi olmadan bir tür içLSD'dir, bu da algı seviyelerinin değişmesine neden olur. Risk şu ki, ona kapılabilirsiniz, çünkü mevcut gerçeklikten çok daha güzeldir, ancak bildiğimiz gibi en güzel deneyimler bile zamanla sürüklenebilir.

Aydınlanmayı hayatınızdaki en önemli öncelik haline getirdiyseniz, sizi nihai özgürlüğünüze bir adım daha yaklaştırmayan hiçbir şey anlamsızdır. Diyelim ki Everest Dağı'na tırmanıyorsunuz: yanlara doğru bir adım atmayacaksınız çünkü zirveye ulaşmak için her zerre kadar enerjiye ihtiyaç var. Şimdi, bilincinizin zirvesine ulaşmanız gerekiyorsa, toplayabileceğiniz her zerre enerjiye ihtiyacınız var. Ve yine de yeterli değil! Artık sizi asıl amaçtan uzaklaştıracak herhangi bir eylem yapmak istemezsiniz.

Nedir bu kendini gerçekleştirme? Merak edebilirsin. Sonuçta, çoğu insanın aradığı tek şey sağlık, esenlik, zenginlik, sevgi ve başarıdır. Gerçekten kendini gerçekleştirmeye ihtiyacın var mı?

Buna mümkün olan en basit şekilde bakalım. Bilgisayarınız hakkında ne kadar çok şey bilirseniz, onu o kadar iyi kullanabileceğiniz doğru değil mi? Bir cihazı ya da enstrümanı kullanabilme yeteneğinizin o cihaz hakkındaki bilginizle doğru orantılı olduğu doğru değil mi? Yüksek düzeyde el becerisi ve uzmanlığa sahip birinin basit bir enstrümanı bile görünüşte sihirli bir şekilde kullanabileceği doğru değil mi? Sörf tahtası dedikleri bir plastik parçasına binen ve inanılmaz şeyler yapan bazı insanlar gördünüz mü? Sadece bir plastik parçası ve ne inanılmaz çeviklik ve zarafet özellikleri

gerçekleştirebilir!

Benzer şekilde, insan mekanizması hakkındaki anlayışınız ne kadar derin olursa, hayatınız o kadar büyülü olacaktır. Her kültürde, başkalarını mucizelere inandıran belirli eylemleri gerçekleştiren birkaç kişi olmuştur. Mucizeler olarak bilinen tüm bu eylemler, bazılarının zevk aldığı daha derin bir yaşama erişimden yeni doğmuştur. Bu erişim, defalarca söylediğim gibi, daha derine bakmak isteyen herkes tarafından kullanılabilir.

# Tantra: Bir Teknoloji Dönüşüm için

Bugün, okült bilimlerle ilişkili, ruhsal süreçler olarak maskelenen birçok uygulama var.

Diyelim ki ben Hindistan'dayım ve siz Amerika'dasınız. Sana bir çiçek göndermek istiyorum ama Kolomb'un çıktığı yolculuğa çıkmak istemiyorum. Bu çiçeği aniden kucağına getirirsem, bu gizlidir. Bunda manevi bir şey yok; Bu, yaşamın fiziksel boyutunu ele almanın başka bir yoludur.

Hindistan'da birçok karmaşık okült sürecimiz var. Sadece bir fotoğrafa bakıp bir insanın hayatını değiştirebilecek veya bozabilecek insanlar var. Kişinin, vücudun bu kadar kısa bir süre içinde alışılmadık bir şekilde edinemeyeceği bazı rahatsızlıklara yakalanmasını sağlayabilirler. Bu okültpratisyenler aynı zamanda sağlık da yaratabilirler, ancak ne yazık ki birçoğu yeteneklerini başka şekillerde kullanıyor, çünkü bu olumsuz yetenekler için daha iyi bir pazar var gibi görünüyor. Her halükarda, sağlık için mi yoksa iyi sağlık için mi kullanıldığı meselenin dışındadır. Okültün herhangi bir kendine yönelik hedefe yönelik olarak kullanılması tavsiye edilmez.

Yogik gelenek, büyük yogi Gorakhnath'ın hikayeleriyle doludur. Bazıları on birinci yüzyılda yaşadığını söylüyor, ancak onu tarihlendiren birçok hesap varçok daha erken. Kendi başına ünlü bir yogi olan Matsyendranath'ın bir öğrencisiydi. Matsyendranath sık sık Shiva veya Adiyogi'nin reenkarnasyonu olarak saygı gördüğü bir kazanım seviyesiydi. İrfan bize Matsyendranath'ın yaklaşık altı yüz yıl yaşadığını söylüyor. Bunun da kelimenin tam anlamıyla hagiografi olarak kabul edilmesine veya bir kenara atılmasına gerek yoktur. Esasen, son derece uzun bir ömre ve bu ikonik figürün saygı gördüğü muazzam huşuya işaret ediyor.

Gorakhnath onun öğrencisi oldu ve efendisine taptı ve ona taptı. Gorakhnath tamamen ateş ve yoğunluktu. Matsyendranath onun içinde çok fazla ateş gördü ve yeterince kısıtlama yoktu. Ateş birçok şeyi yakar, bu yüzden Gorakhnath cehalet duvarlarını yakmaya başladı ve aniden muazzam bir güce sahip oldu. Matsyendranath onun kendisinin biraz önüne geçtiğini gördü ve ona, "On dört yıl boyunca git. Yanımda kalma. Benden çok fazla şey emiyorsun."

Bu, Gorakhnath'ın yapması en zor şeydi. Eğer Matsyendranath "Hayatından vazgeç" deseydi, bunu hemen yapardı. "Git buradan" dayanamayacağı bir şeydi. Ama sevgili efendisinin ondan istediği bu olduğu için, gitti.

On dört yıl boyunca günleri ve saatleri saydı, geri dönebileceği anı bekledi. Dönem biter bitmez koşarak geri geldi. Geldiğinde, Matsyendranath'ın yaşadığı mağarayı koruyan bir öğrenci buldu. Gorakhnath, "Efendimi görmek istiyorum!" dedi.

Mağarayı koruyan yogi, "Benim böyle bir talimatım yok, bu yüzden beklesen iyi olur" dedi.

Gorakhnath alevlendi. Dedi ki, "On dört yıl bekledim, seni aptal! Buraya ne zaman geldiğini bilmiyorum. Belki de dün önce buraya geldin. Beni durdurmaya nasıl cüret edersin!"

Onu bir kenara itti ve mağaraya girdi. Matsyendranath orada değildi. Gorakhnath geri döndü ve öğrenciyi salladı ve şöyle dedi: "O nerede? Efendimi şimdi görmek istiyorum!"

Öğrenci, "Sana nerede olduğunu söylemem için hiçbir talimatım yok" dedi. Gorakhnath kendini tutamadı. Okült güçlerini kullandı, öğrencinin zihnine baktı ve Matsyendranath'ın nerede olduğunu belirledi. Daha sonra o yöne doğru ilerlemeye başladı. Gurusu onu yarı yolda bekliyordu.

Matsyendranath dedi ki, "Seni on dört yıllığına gönderdim, çünkü okült yönelimli olmaya başlamıştın. Ruhsal süreci gözden kaçırıyordunuz ve onun size verdiği gücün tadını çıkarmaya başlıyordunuz. Geri döndüğünde, yaptığın ilk şey, kardeş öğrencisinin zihnini açmak için okült kullanmaktır. Senin için bir on dört yıl daha."

Ve böylece onu tekrar gönderdi. Gorakhnath'ın bu yasak diyara baskın yaptığı ve Matsyendranath tarafından tekrar tekrar cezalandırıldığı hakkında birçok hikaye var. Aynı zamanda, Gorakhnath sonunda Matsyendranath'ın şimdiye kadar yetiştirdiği en büyük öğrenciye dönüştü.

Yoga kültüründe okült uygulama her zaman bu şekilde ele alınmıştır. Hiçbir zaman saygıyla muamele görmedi. Hayatı kötüye kullanmanın, yapmamanız gereken alanlara tecavüz etmenin bir yolu olarak görülüyordu. Yalnızca belirli kişiler tarafından uygulandıgüç veya paraya takıntılı insan türleri.

Aynı zamanda, okült her zaman olumsuz bir şey değildir. Bunu hak etmiştir

kötüye kullanım yoluyla itibar. Okült aslında bir teknolojidir. Hiçbir bilim veya teknoloji özünde olumsuz değildir. İnsanları öldürmek veya işkence etmek için teknolojiyi kullanmaya başlarsak, bir süre sonra "Bu lanet teknoloji yeter!" diye düşünürüz. Okült olan budur. Çok fazla insan bunu kişisel çıkar için kötüye kullandı. Bu nedenle, genellikle manevi yolda, okültten kaçınılır.

Genellikle okült olarak adlandırılan şey, genel olarak tantra olarak bildiğimiz şeydir. Toplumdaki mevcut anlayışa göre, tantra çok alışılmışın dışında veyasosyal olarak kabul edilemez yöntemler kullanmakla ilgilidir. Ancak klasik anlamıyla, tantra basitçe "teknoloji" anlamına gelir. Dizginsiz cinsellikle ilgisi yoktur. Okült tantra türü ile manevi tantra arasında net bir ayrım yapmak önemlidir. Bu ikisi "sol el tantrası" ve "sağ el tantrası" olarak ikiye ayrıldı ve doğaları gereği tamamen farklıydı.

Sol el tantrası, birçokları için tuhaf olandan daha tuhaf görünebilecek çeşitli ritüelleri içerir. Sol el çok dışsaldır; Bunun gerçekleşmesi için malzemelere ve ayrıntılı düzenlemelere ihtiyacınız var. Genellikle sol el tantra olarak adlandırılan okült uygulamalar, insanlara mesafeler arasında iletişim kurma, aynı anda iki farklı yerde görünme ve enerjileri kendi yararlarına ve başkalarının zararına kullanma güçleri verdi. Sağ el tantrası daha içseldir; Bu, bir şeylerin gerçekleşmesi için enerjilerinizi kullanmanızı sağlamakla ilgilidir. Hayatın tüm basit yönlerini, içe dönmek ve kendinizle bir şeyler yapmak için öznel bir bilim olarak kullanırsınız. Sol el tantrası ilkel bir teknolojidir ve daha çok aşağıdakiler için kullanılabilir:deneyimsiz, sağ el tantrası ise oldukça rafine edilmiştir ve yalnızca güçlü inisiyasyonlar yoluyla kullanılabilir.

Tantra belirli bir yetenektir; Onsuz manevi bir süreç yoktur. İçinizde tantra yoksa, insanları dönüştürecek teknolojiniz de yok; Sahip olduğun tek şey kelimeler. Kelimeler ilham verici ve yönlendirici olabilir, ancak dönüştürücü olamaz. Bir bilim adamı guru olarak etiketlenemez. Dönüşüm için bir teknoloji olmadan usta yoktur. Yani tantra olmadan guru yoktur. Bugün guru olduğunu iddia eden çok fazla insan var, ama tek yaptıkları kutsal yazıları yeniden şekillendirmek. Gerçek bir gurunun işi, tüm insan mekanizmasını karmanın edinilmiş döngüsel kalıplarından nihai olasılığına doğru elden geçirmektir. Karmik siğilleri ortadan kaldırmak bir tamircinin işi gibidir! Eğer onun içinde tantra ya da teknoloji yoksa, o kişiye guru diyemezsiniz.



## YILAN GÜCÜ

Kundalini kelimesi kelimenin tam anlamıyla "enerji" anlamına gelir. Her insanın içinde, büyük ölçüde gizli ve tezahür etmeyen belirli bir enerji türünü ifade eder. Kundalini, theyogic geleneğinde her zaman sarmal bir kobra olarak sembolize edilmiştir.

Sarmal bir kobra, çok yüksek kalitede durgunluğu bilir. Yılan hareketsiz olduğunda, o kadar kesinlikle hareketsizdir ki, yolunuza çıksa bile onu özleyeceksiniz. Sadece hareket ettiğinde onu görüyorsunuz. Ancak bu bobinler kendi içlerinde gizli bir uçucu dinamizm barındırırlar. Sokundalini'ye sarmal bir kobra denir çünkü bu muazzam enerji her insanın içinde bulunur, ancak hareket edene kadar orada olduğunu asla fark etmezsiniz.

Tam teşekküllü bir fiziksel yaşam sürmek için, bu fiziksel enerjinin çok küçük bir miktarı yeterlidir. Sadece fizikselliği aşma ihtiyacı ortaya çıktığında, sizi bu realitenin ötesine fırlatacak bir enerji patlamasına ihtiyacınız vardır. Bu, hava yolculuğunda ve bir roket fırlatmada gereken enerji miktarındaki fark gibidir. Atmosfer içinde uçmak bir şeydir ve uzay yolculuğu için atmosferik bariyeri kırmak tamamen başka bir şeydir. Benzer şekilde, fizikselliği aşmak, tamamen başka bir enerji boyutu gerektirir.

Yılan görüntüsünün olmadığı tek bir Hint tapınağı yoktur. Bunun nedeni, bunun yılana tapanların bir kültürü olması değildir. Kutsal bir alanın, içinizdeki tezahür etmeyen enerjileri uyandırma olasılığını taşıdığını gösterir.

Yılanların son derece algısal yaratıklar olduğu bilinmektedir. (Bunun bir nedeni de elbette taş gibi sağır olmaları ve sadece yankılanmayı algılamalarıdır.) Yılan özellikle meditatif olan bir kişiye çekilir. Gelenekte her zaman bir yogi bir yerde meditasyon yapıyorsa, yakınlarda bir yerde bir yılan olacağı söylenir. Enerjileriniz durgunlaşırsa, yılan doğal olarak size çekilir.

Yılan ile insan arasında fiziksel olarak dünyalar kadar fark olmasına rağmen, enerji sistemi açısından çok yakındır. Vahşi doğada bir kobra ile karşılaşırsanız, onun enerjileri ve sizinki birbirine çok benzediği için herhangi bir direnç göstermeden elinize geçtiğini görebilirsiniz. Kimyanız tehlike olarak yorumladığı bir alarm göstermedikçe, yılanın zehrini, yani zenginliğini, tıbbi özellikleri bugün dünyada giderek daha fazla kabul görmeye niyeti yoktur.

Tarihsel olarak, elbette, yılan çok kötü bir baskı aldıAdem ve Havva'nın İncil'deki hikayesi nedeniyle. Ancak hikayeyi yakından incelerseniz, bu gezegende yaşamı başlatanın yılan olduğunu göreceksiniz. Aksi takdirde, kendileriyle ne yapacaklarını bilmeyen aptal bir çift vardı. Sen ve ben, o harika yılan olmasaydı burada olmazdık!

Nihayetinde, kundalini enerjisinin yükselişi, çok daha geniş bir yaşam algısının temelini oluşturur. Adiyogi'nin geleneksel görüntüleri veyaShiva, algısının zirvede olduğunu belirtmek için onunla birlikte bir yılanı tasvir eder. Ancak enerji belirli bir yoğunluk ve hacim seviyesine yükselirse, gerçeklik en yüksek saflığında algılanabilir. Aksi takdirde, sahip olduğumuz diğer tüm karmik izler (ki bu, binlerce yıl önce olduğumuz tek hücreli yaratığa kadar uzanır) gerçekliği algılama şeklimize müdahale edecektir.

# Joy

## The Beginning

Joy, çoğu insanın hayatında nadir bulunan bir ziyaretçidir. Bu kitabın amacı, onu ömür boyu yoldaşınız yapmak.

Sevinç, anlaşılması zor bir ruhsal hedef değildir. Hayatınızın herhangi bir yönünün sihirli ve harika bir şekilde ortaya çıkması için gerekli olan sadece arka plan ortamıdır. Neşe hayatınızın ambiyansı değilse, hayatın en zevkli aktiviteleri bile külfetli hale gelir. Çevrenizdeki yaşam sorunları, yeteneklerinizin en iyisine göre ele alınabilir. Ama bir kez neşe sürekli arkadaşınız olduğunda, artık hayatınızda bir sorun değilsiniz. Bundan sonra hayat, sonsuz bir şekilde ortaya çıkan bir kutlama ve keşif yolculuğudur.

İnsanlık tarihinde ilk kez, gezegendeki her sorunu ele almak için gerekli kaynaklara, yeteneğe ve teknolojiye sahibiz - beslenme, sağlık, eğitim, adını siz koyun. Elimizde muazzam bilim ve teknoloji araçları var - dünyayı birkaç kez değiştirecek veya parçalayacak kadar güçlü. Bununla birlikte, bu kadar güçlü enstrümanları kullanma becerisine derin bir şefkat, kapsayıcılık, denge ve olgunluk duygusu eşlik etmezse, küresel bir felaketin eşiğinde olabiliriz. Durmak bilmeyen dış refah arayışımız zaten gezegeni yok etmenin eşiğinde.

Daha önce hiç bir nesil insan bugün sahip olduğumuz konfor ve kolaylıkları bilmemişti. Yine de, tarihin en neşeli ya da sevgi dolu nesli olduğumuzu iddia edemeyiz. Çok sayıda insan sürekli anksiyete ve depresyon durumlarında yaşıyor. Bazıları başarısızlıklarının acısını çekiyor, ancak ironik bir şekilde, birçoğu başarılarının sonuçlarından muzdarip. Bazıları sınırlılıklarının acısını çekiyor, ancak birçoğu özgürlüklerinin acısını çekiyor.

Eksik olan insan bilincidir. Diğer her şey yerinde, ama

insan yerinde değil. Eğer insanlar kendi mutluluklarına giden yolu tıkamayı bırakırlarsa, diğer tüm çözümler elinizin altındadır. Bireyi dönüştürmeden dünyayı dönüştüremezsiniz.

Hayatımın işi, insanları kendi kaderlerinin sorumluluğunu üstlenmeleri için güçlendirmeye ve onları neşeli bir kapsayıcılık durumuna getirmeye adanmıştır, böylece olma olasılığımız bir nesil olarak bizi geçmez. Sevinciniz, sefaletiniz, aşkınız, ıstırabınız, mutluluğunuz sizin ellerinizde.

Bir çıkış yolu var. Ve çıkış yolu içeride. Sadece içe dönerek gerçekten bir sevgi, ışık ve kahkaha dünyası yaratabiliriz. Bu kitap o dünyaya açılan bir kapı olabilir

Gelin bunu gerçekleştirelim.

# Sözlük

**Adiyogi Kelimenin tam anlamıyla, ilk yogi. Yogik bilimlerin aracılığıyla gerçekleştiği varlık** kökenli, aynı zamanda Shiva olarak da bilinir.

**Agna Bilgi ve aydınlanmanın merkezi olan Agna, yedi kişiden biridir.** insan vücudunun başlıca enerji merkezleri. Fiziksel olarak kaşların arasında yer alır ve "üçüncü göz" olarak da bilinir.

**Ahankara Bir kişinin içindeki kimlik duygusu, sonuçlarından biri** bu egodur.

**Akash Eter. Yaratılış ile kaynağı arasında bir ara durum** Yaratılış, Akash, yaratılışın geri kalanının ortaya çıktığı süptil fiziksel manzarayı oluşturur.

**Anahata İnsan sisteminde önemli bir çakra veya enerji merkezi, bu** "Kalp çakrası" olarak bilinir. Altı köşeli bir yıldız oluşturan iki üçgen ile sembolize edilir, burada yukarıyı gösteren üçgen fizikseli ve aşağı doğru fizikselin ötesindeki boyutu gösterir.

**Anandamayakosha Lit. mutluluk bedeni. Oluşturan kılıflardan veya katmanlardan biri** insan, yoga fizyolojisine göre. Fiziksel olmayan bir boyut.

**Ana pana sati yoga Getirmeyi içeren eksiksiz bir yoga sistemi** kişinin nefesine farkındalık.

**Angamardana Vücudu canlandırmak için otuz bir dinamik süreç dizisi** ve en yüksek fiziksel zindeliğe ulaşın. Angamardana kelimenin tam anlamıyla kazanmak anlamına gelir

uzuvlar, organlar ve vücudun diğer kısımları üzerinde tam ustalık. Kas, iskelet, sinir, dolaşım ve solunum sistemleri gibi vücudun tüm sistemlerini canlandırır.

**Annamayakosha Yoga fizyolojisindeki fiziksel kılıf veya katman, bu aynı zamanda** gıda bedeni olarak adlandırılır, çünkü fiziksel beden esasen kişinin tükettiği gıdadan oluşur.

**Asana, Yogasana Yoga birleşme veya birleşme anlamına gelirken, asana fiziksel anlamına gelir.** duruş. Kişinin yüksek doğasıyla birleşmesine izin veren bu duruşlara yogasana denir. Yoganın sekiz uzvundan biri.

**Avadhuta: Dualitenin üzerine yükselmiş olan. Genellikle bir yogi veya azizi tanımlar** sürekli bir iç mutluluk halinde olan.

**Ayurveda, Ayurveda Lit. yaşam bilimi. Eski bir Hint gıda sistemi** ve sistemik düzensizlikleri düzeltmek ve sağlığı ve esenliği teşvik etmek için otlar ve toprak elementleri kullanan tıp.

**Bhakti yoga Lit. adanmışlık yogası. Kendini gerçekleştirmenin manevi yolunu ifade eder** sevgi ve bağlılık yoluyla. Birleşme için yoğun bir arzu ile karakterizekişinin bağlılığının nesnesi ile. Yoganın dört yolundan biri.

**Bhuta shuddhi Yogadaki en temel uygulama olan bhuta shuddhi, şu anlama gelir:** insan sistemi içindeki beş elementin temizlenmesi.

**Bhuta siddhi: Kişinin beş element üzerinde ustalık kazandığı bir durum** insan sistemi içinde; Refahı ve fiziksel olanın ötesindeki boyutlara erişme yeteneğini destekleyen bir uzmanlık düzeyi.

**Brahmarandra Brahma nihai anlamına gelir ve randra açılış anlamına gelir veya** kavite. Sahasrara çakranın başka bir adı, bıngıldak veya bir bebeğin başının tepesindeki yumuşak nokta.

**Buda Ayırt Etme, Analiz, Mantıklı ve Rasyonel Düşünme Fakültesi; bu** akıl.

**Çakra Lit. tekerlek. Ayrıca enerjideki nadilerin (kanalların) birleşim yerlerini ifade eder.** beden. Yedi ana çakra insan vücudu ile ilişkili olmasına rağmen, ikisi insan vücudunun dışında olmak üzere toplam 114 çakra vardır.

**Chidakash veya Chidakasha Zekanın eterik boyutu.**

**Chitta Hafıza tarafından lekelenmemiş saf zeka. En derin, en temel** insan zihninin boyutu; Bu boyutla temas halinde olan bir kişinin, yaratılışın kaynağına erişimi olduğu söylenir.

**Chit shakti Lit. zihnin gücü. Ayrıca Sadhguru tarafından tasarlanan bir meditasyon** zihnin gücünü artırmak için.

**Dharana: Öznenin sarsılmaz bir odaklanmayı sürdürdüğü yogik bir süreç** bir nesne üzerinde ve onunla deneyimsel temas kurar. Yoganın sekiz kolundan biri.

**Dhyana veya Dhyan Odaklanmayı sürdürmeye yönelik yogik bir süreç, ya da** özne ya da nesne diğerinin içine emilir. Yoganın sekiz uzvundan biri.

**Dhyanalinga: Hindistan'daki Isha Yoga Merkezi'nde güçlü bir enerji formuydu.** Sadhguru tarafından yalnızca meditasyon amacıyla kutsanmıştır.

**Gnana, Gnana yoga Kişinin zekasının kullanıldığı bir duruma ulaşması** kişinin nihai doğasına ulaşmak için. Yoganın dört yolundan biri.

**Guru Lit. karanlığın kovucusu. Manevi bir usta, rehberlik eden idrak edilmiş bir varlık** kurtuluşa doğru manevi arayış içindekiler.

**Hatha yoga: Fiziksel duruşları ve uygulamaları içeren bir yoga şeklidir. Olarak kullanılır** Meditasyon ve ruhsal deneyimin daha yüksek boyutları için hem arındırıcı hem de hazırlayıcı bir adım.

**Ida: İnsan vücudundaki üç ana pranik kanaldan biri. Üzerinde bulunan** Vücudun sol tarafı, doğası gereği kadınsı ve sezgiseldir.

**Kalpavriksha Lit. bir dilek ağacı. Yogada köklü bir zihne atıfta bulunulur** bir kalpavriksha olarak.

**Karma Lit. eylem. Geçmiş eylemlerin bileşik ifadesine atıfta bulunmak için kullanılır,** kişiyi bedene bağlayan ve bir kişi hakkında birçok yönü belirleyen.

**Karma yoga Eylem yogası. Özgürleştiren eylemler gerçekleştirme bilimi** bir insanı dolaştırmak yerine. Yoganın dört yolundan biri.

**Kriya, Kriya yoga Lit. iç eylem. Kişinin iç enerjilerini dönüştürmesi** kişinin nihai doğasına ulaşmak. Yoganın dört yolundan biri.

**Kundalini Temel yaşam enerjisi, uygulama yoluyla yukarı doğru yükselir.** yoga. Omurganın dibinde kıvrılmış bir yılan olarak tasvir edilmiştir.

**Linga Lit. ilk veya ilkel form. Mükemmel bir elipsoid, temeldir** kozmik geometride form.

**Mahasamadhi: Tam çözülmeyi gerektiren en yüksek sükunet biçimi** ya da kişisel olanın evrensel olanda nötralizasyonu, böylece bireysel doğanın tüm özellikleri aşılır. Nirvana olarak da bilinir ve diğer Doğu manevi geleneklerinde Mahaparinibbana olarak da bilinir.

**Manas Zihnin bir boyutu, akıldan ayrı, karmaşık bir boyuttur.** hafızanın karışımıdır ve düşünceleri ve duyguları şekillendirir.

**Mandala Kırk ila kırk sekiz arasındaki bir zaman periyodu olan fizyonomik döngüyü ifade eder** vücuttaki birçok fizyolojik sürecin doğal dönemi olan günler.

**Manipuraka Göbek deliğinin biraz altında bulunan çakra veya enerji merkezi. Bu** hayatta kalmak ve dış dünyada aktif katılım için gerekli olan hayati enerji ile ilişkili.

**Manomasakosha: Zihinsel beden. Yogic'in beş kılıfından biri** fizyoloji.

**Muladhara Perine bölgesinde yer alan muladhara,**
enerji bedeni.

**Nadi: Yaşam gücünün veya prana'nın enerjide aktığı kanallar**
beden.

**Namaskar İki eli bir araya getirmenin geleneksel Hint uygulaması,**
Kişideki iki boyutu (sağ-sol, eril-dişil vb.) uyumlu hale getirir ve başkalarında da aynı şeyi kabul ederken, kendi içinde bir birlik ve egemenlik deneyimini teşvik eder.

**Nirvikalpa Lit. nitelikleri olmadan. Her şeyin ötesinde bir tür samadhi veya sükunet**
Bir kişinin vücuduyla temasının minimum düzeyde olduğu nitelikler veya nitelikler.

**Pingala: Vücudun en önemli enerji kanallarından biri. Sağ tarafta yer almaktadır**
Vücudun, pingala doğası gereği erkeksi olarak kabul edilir.

**Prana: Temel yaşam gücü; hayati enerji.**

**Pranamayakosha: Enerji bedeni. Yogic'in beş kılıfından biri**
fizyoloji.

**Pratishtha Bir nesneyi veya alanı kutsama veya enerji verme süreci. Bunlar**
Süreçler esas olarak iki türdür: mantra pratishtha, uygun mantraları söyleyerek ve ritüelleri gerçekleştirerek; ve Prana Pratishtha, consecrator'un kendi Prana-Shakti'sini veya yaşam enerjilerini içeren doğrudan bir süreç aracılığıyla.

**Sadhana Lit. araç veya cihaz. Bir araç olarak kullanılan manevi uygulamalar**
kendini gerçekleştirme.

**Sahasrara: İnsan sisteminin çakrası veya enerji merkezi,**
bıngıldak veya başın tacı.

**Samadhi Yoganın sekiz uzvundan biri olan derin sükunet hali. Büyük ölçü -de**
Hint manevi geleneğinde kutlanan samadhi deneyimi

doğası gereği terapötik ve derinden dönüştürücü.

**Samsara: Fiziksel dünyanın ve alanın tekrarlayan ve döngüsel doğası**
yaşamın inşası için gerekli istikrarı sunan karma.

**Samyukti İşe yaramayan köklü bir zihne sahip olma durumu**
kendine karşı.

**Savikalpa Lit. nitelikleri ile. Samadhi veya eşitlik türlerine atıfta bulunmak için kullanılır,**
nitelikleri veya nitelikleri ile.

**Shavasana Lit. ceset duruşu. Klasikteki seksen dört asanadan biri**
yoga geleneği. Dinlendiriciliği teşvik etme kapasitesi ve sistem üzerindeki gençleştirici etkisi nedeniyle uygulanmıştır.

**Shi-va, Shiva Lit. olmayan. Sınırsız alana atıfta bulunmak için kullanılır; ayrıca ifade eder**
bu sınırsız alanla bir birlik halini deneyimleyen ilk yogi olan Adiyogi'ye.

**Sushumna: Kundalini ileten enerji bedenindeki merkezi kanal, veya**
yaşam gücü.

**Surya kriya: İçinizdeki güneşi harekete geçiren güçlü bir süreç. Surya güneş demektir,**
Ve kriya içsel bir enerji süreci anlamına gelir. Sağlık, zindelik ve içsel esenlik için bütünsel bir süreç olarak tasarlanan surya kriya, aynı zamanda tam bir manevi süreçtir.

**Surya namaskar Sadece bir yol olmayan eski bir yoga pratiği**
sistemi dengelemek, aynı zamanda güneşe açık olmanın bir yolu,tüm yaşamın güneş enerjisiyle çalıştığı mantığına dayanarak.

**Surya shakti: İnsanın içindeki güneşi uyaran bir yoga uygulaması**
sistem.

**Swadhishthana Lit. benliğin meskeni; sadece bulunan çakra veya enerji merkezi**
cinsel organların üstünde.

**Tamas Atalet. Varoluşun üç niteliğinden birini ifade eder; diğer ikisi** rajas veya dinamizm ve satva veya sükunet.

**Tantra Lit. teknoloji. Ruhsal dönüşüm teknolojisi.**

**Vasanalar: Eğilimler veya eğilimler; Bir insandaki bilinçaltı özellikler,** arzuların ve eylemlerin kalıntısı.

**Vedanta Lit. algılanabilir bilginin sonu. Felsefesi veya öğretileri** Upanişadlar, Vedalar üzerine spekülatif ve metafizik yorumlar.

**Vignanamayakosha olarak bilinen vücudun beş katmanından biri** geçici gövde. Fiziksel olandan fiziksel olmayan olana geçişi kolaylaştırır.

**Vishesh Gnana: Olağanüstü bilme veya duyu algısının ötesinde bilme.**

**Vishuddhi Yedi büyük çakradan biri olan vishuddhi, gücün merkezidir ve** imgelem. Boğazın çukurunda bulunur.

**Yantra Lit. form. Tasarlanabilen ve kutsanabilen bir enerji formu** Kişinin hayatına refah ve esenlik getirmenin farklı yolları.

**Yoga Lit. boyunduruk altına almak veya birleştirmek. Bireyin bir deneyim yaşadığı bir olma durumu** varoluş ile birlik hali. Ayrıca, bu duruma ulaşmak için yöntemler ve teknolojiler veren eski manevi bilime de atıfta bulunur.

**Yogi: Varoluşun birliğini bilen kişi. Durumunda olan bir kişi** yoga.

## İÇ MÜHENDISLIK ÇEVRIMIÇI PROGRAMI

Sadhguru tarafından tasarlanan Inner Engineering Online, hayatınızı istediğiniz gibi yaratmanızı sağlayan yedi oturumluk bir kurstur. Yoga bilimlerinin damıtılmış özü olan yöntemleri kullanarak içsel keşif fırsatı sunar ve bedeninizi, zihninizi, duygularınızı ve içinizdeki temel yaşam enerjisini yönetmek için pratik bilgelik verir.

İç Mühendislik programı, bu kitabın okuyucuları için özel teklifler hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyen herkes için toexploretheinnerdimensioningreaterdepth.Visitwww.InnerEngineering.com/BookNextStep sonraki adımdır.

İç Mühendislik ayrıca Kuzey Amerika'nın çeşitli şehirlerinde ve Isha İç Bilimler Enstitüsü'nde konut formatında dört günlük bir canlı etkinlik olarak sunulmaktadır. Canlı etkinliklerin yanı sıra tarihler ve yerler hakkında daha fazla bilgi edinmek için www.InnerEngineering.com ziyaret edin.

## ISHA VAKFI

1992 yılında Sadhguru tarafından kurulan Isha Vakfı, insan refahının tüm yönlerini ele almaya adanmış uluslararası, gönüllüler tarafından işletilen, dini olmayan, kar amacı gütmeyen bir kamu hizmeti kuruluşudur. Merkezi Amerika Birleşik Devletleri'nde, Orta Tennessee'deki muhteşem Cumberland Platosu'ndaki Isha İç Bilimler Enstitüsü'nde ve güney Hindistan'da, Coimbatore yakınlarındaki Velliangiri Dağları'nın eteğindeki yemyeşil yağmur ormanlarındaki Isha Yoga Merkezi'nde bulunmaktadır. Doğal güzelliklerinin ötesinde, bu yerlerdeki güçlü kutsanmış alanlar, bireysel gelişimin temelini atmaya yardımcı olur ve yaşamın çeşitli yönlerinde kalıcı faydalar sunar.

Dünya çapında üç milyondan fazla gönüllü tarafından desteklenen Vakfın faaliyetleri, halk sağlığı, ekoloji ve eğitim alanlarındaki büyük ölçekli insani yardım projelerinden, içsel dönüşüm hedefiyle birey için yoga programlarına kadar uzanmaktadır. Kırsal Gençleştirme Eylemi, güney Hindistan'daki 4.600 köyde yedi milyondan fazla insan için ücretsiz tıbbi bakım ve toplum rehabilitasyonu sağlıyor. Project GreenHands, bugüne kadar 28 milyondan fazla ağaç diken devasa bir kamu ağaçlandırma çabasıdır. Tek bir günde 850.000'den fazla ağaç dikmek için Guinness Dünya Rekoru'nu kırdı ve aynı zamanda Hindistan'ın en yüksek çevre ödülüne layık görüldü. Isha Vidhya, 70.000'den fazla çocuğa uygun fiyatlı, yüksek kaliteli eğitim sağlayarak kırsal kesimdeki yoksul çocukların hayatlarını dönüştürmeyi amaçlıyor. Vakfın tüm faaliyetlerinin amacı, bireyi içindeki nihai potansiyeli gerçekleştirmesi için güçlendirmek ve küresel bir kapsayıcılık ve uyum ortamını teşvik etmektir.

Daha fazla bilgi edinmek için isha.sadhguru.org ziyaret edin.

## YAZAR HAKKINDA

SADHGURU JAGGI VASUDEV bir yogi, bir mistik ve büyük ölçekli insani ve çevresel projelerde yer alan tamamen gönüllü bir kuruluş olan Isha'nın kurucusudur. Dünya Ekonomik Forumu, Birleşmiş Milletler, Stanford Üniversitesi, MIT, Harvard Üniversitesi, Wharton ve diğer birçok kurumda konuştu.

Isha.Sadhguru.org

Facebook.com/Sadhguru

@Sadhgurujv


RANDOM HOUSE
Penguin
Random
House

*Okuma listenizde sırada ne var?*

Bir sonrakini keşfedin
Harika okuma!

---

Bu yazar hakkında kişiselleştirilmiş kitap seçimleri ve güncel haberler alın.

Şimdi kaydolun.