

ŞAKRA TEORİLERİ

Yüksek Şuura Uzanan Köprü

Dr. Hiroshi Motoyama

Çeviren:
Nejla Öztürk



Ruh ve Madde Yayınları



Theories of The Chakras

Copyright © 1981, Hiroshi Motoyama

A Quest Original. Tüm hakları mahfuzdur.

Bu baskı, Theosophical Publishing House, 306 West Geneva Road, Wheaton, IL 60187 ABD ile Bilyay Vakfı arasında imzalanan anlaşma gereği basılmıştır.

Eleştiri amaçlı makalelerde ve incelemelerde kullanılan alıntılar dışında, Theosophical Publishing House'dan yazılı izin alınmaksızın hiçbir alıntı yapılamaz.

Bu Kitabın Yayın Hakkı

İnsanlığı Birleştiren Bilgiyi Yayma (BİLYAY) Vakfı'nın
bir kuruluşu olan

Ruh ve Madde Yayıncılık ve Sağlık Hizmetleri A.Ş.'ne aittir.

Ruh ve Madde Yayıncılık ve Sağlık Hizmetleri A.Ş.'nden
yazılı izin alınmadan hiçbir alıntı yapılamaz. ©

İstanbul, Haziran 2004

ISBN 975-8007-89-0

Kapak: Ferda Gürsoy

Baskı

Kurtiş Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Maltepe Mah. Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi

No: 12/74-75 Topkapı / İstanbul

Tel: (0.212) 613 68 94 - 613 68 95

Yayın

Ruh ve Madde Yayıncılık ve Sağlık Hizmetleri A.Ş

Hasnun Galip Sok. Pembe Çıkmazı No: 4, D: 9

80060 Beyoğlu/İSTANBUL

Tel; (0.212) 243 18 14 - 249 34 45 • Faks: (0.212) 252 07 18

http: www.ruhvemadde.com • e-mail: info@ruhvemadde.com

SUNUŞ

Beden ile zihin arasındaki hayat enerjisini (prana) kontrol eden enerji merkezleri ve enerji kanallarına şakra ve nadi adı verilir.

Her bir şakra bir üst ve bir alt boyut arasında enerji ge-liş ve gidişini düzenler, kontrol eder. Üst boyutun enerjisi üst bedendeki şakralar yoluyla emilir ve fizik boyut için gerekli olan enerjiye, hayat enerjisine dönüştürülür. Me-kanik bir şekilde yapılan bu enerji alışverişini düzenleyen ya da kolaylaştıran pek çok psişik çalışmalar ve araştırmalar vardır.

Tarih boyunca üst boyutun enerjisini daha verimli alma uğraşına girmeyen hiç bir öğretim sistemi yoktur ki insandaki güç merkezlerinin uyandırılmasına ya da düzgün çalışmasına değinmemiş olsun. Bu kitap doğulu ve çağdaş araştırmacılardan olan Dr. Motoyama'nın Tokyo'daki Din Psikolojisi Enstitüsü'ndeki elektro-fizyolojik araştırmalarında yoğun bir şekilde inceleyip kendinden önceki çok eski geleneksel öğretilerde ve insandaki güç merkezleride diyebileceğimiz şakraları yeniden ele alıyor, tam bir bilim

adamına yakışır şekilde okuyuculara anlatıyor. Dr. Motoyama bilimle, geleneksel bilim arasındaki köprüyü kurarken yapması gereken tam bir tarafsızlıkla konuyu mukayeseli ve deneysel olarak inceliyor.

Araştırmalarından çıkan sonuca göre fizik boyut ile fizik üstü boyut arasında tam bir bağlantı ve enerji alışverişi sürekli bir şekilde vardır. Ve insan isterse bu bağlantıyı güçlendirebilir, artırabilir. Dr. Motoyama bu bilgiyi tekrardan okurlarına hatırlatıyor.

Bu değerli çalışmayı bizlere değerli çevirisi ile aktaran çevirmen Nejla Öztürk'e de teşekkür ediyoruz.

Ruh ve Madde Yayınları

İçindekiler

Önsöz	9
Teşekkür	20
Giriş	23
Bölüm 1: Tantra Yoga Uygulaması	35
Bölüm 2: Yoga Asanalar	46
Bölüm 3: Pranayama ve Bandhalar	87
Bölüm 4: Mudralar ve Şakraların Uyanması	107
Bölüm 5: Upanişadlar'da Anlatıldığı Şekliyle Şakralar ve Nadiler	146
Bölüm 6-A: Şat-Şakra-Nirupana'da Tarif Edildikleri Şekliyle Şakralar ve Nadiler	188
Bölüm 6-B: Gorakşaşatakam'da Tarif Edildikleri Şekliyle Şakralar	212
Bölüm 7: Leadbeater'in Açıkladığı Şekliyle Şakralar	217
Bölüm 8: Swami Satyananda Saraswati'nin Açıkladığı Şekliyle Şakralar	236
Bölüm 9: Motoyama'nın Şakra Deneyimi ve Deneyleri	266
Özet	312
Yazar Hakkında	315
Dr. Motoyama'nın Diğer Kitapları	317

ÖNSÖZ

Dr. Hiroshi Motoyama'nın bu eserini bilginlere, bilim adamlarına ve ruhsal araştırcılara sunmaktan büyük bir memnuniyet duyuyorum. Yogada, psişik ve ruhsal bilimlerde bu dönemde yapılan araştırmalardan halihazırda haberdar olanlarınıza Dr. Motoyama'yı tanıtmaya gerek yok. Günümüzde bu alandaki en önemli araştırmacılarından biri olduğu için, onun bir bilim adamı olarak seçkinliği ve şöhreti çok iyi bilinmektedir. Dr. Motoyama'nın son on yıl boyunca yapmış olduğu öncü buluşlar, kesin hatlarla çizili olan bilimi ruhsal boyutun eşiğine taşımıştır ve bunlar insanın beden-zihin çatısı içinde yer alan ve yaratılışında var olan daha büyük potansiyellerle ilgili gelecek araştırmalar için bir temel vazifesi görecektir. Bu büyük potansiyelleri harekete geçiren yoga ve tantra uygulamaları, bu yüzyıl boyunca bilim adamlarının araştırma konusu olacaktır.

Şakra Teorileri: Yüksek Şuura Uzanan Köprü isimli bu kitap, bilimsel ve ruhsal bakış açılarının her ikisini kapsayan olağanüstü bir dökümandır. Öncelikle, yoga çalışmalarlarıyla kundalini enerjisi uyandırılan bir ustanın ruhsal deneyimlerinin benzersiz ve gerçek kayıtlarını sunmaktadır. İkinci olarak, bu kitap Tokyo'daki Din Psikolojisi Enstitüsünde gerçekleştirilen öncü deneylerin benzersiz kayıtlarını içermektedir. Bu enstitü insanın maddesel, fiziksel bedenini oluşturan ve etkinleştiren pranik ve psişik boyutlar içinde mevcut süptil enerjilerin alt yapısı olan nadiler ve şakralar ağının açık, elektro-fizyolojik kanıtlarını sunmaktadır.

Dr. Motoyama'nın deneyleri bilginin öznel ve nesnel boyutlarını başarıyla birleştirmektedir ve ileri yıllarda yapılacak deneyler için yol gösteren tasarımlar olarak hizmet edecektir. Evrenin sırları açığa çıkarılacaksa, ilk olarak ruhsal boyut aşılmalı ve bilim, maddesel boyuttaki mevcut sınırlarının dışına çıkmalıdır.

Bu bağlamda, Dr. Motoyama'nın deneyleri emsalsiz bir değer taşımaktadır. Farkındalığın diğer bir boyutunu harekete geçiren kundalininin uyandırılması, bir bireyin yaşamı boyunca geçirebileceği en muazzam deneyimdir. Fiziksel seviyede sinir sisteminin bütününde daha yüksek voltajda bir enerji olarak kendini gösteren kundalini, fiziksel bedenin değişik sistemlerinde çok daha geniş ölçüde bir aktiviteyle sonuçlanır, farkındalığı ve yetenekleri çoğaltır.

Fizyolojik işlevler her bir şakranın açılmasıyla bağlantılı olarak değişirler ama bunlar her ne kadar hastalık koşullarına benzeyen, değişik çeşitlerde fiziksel ve zihinsel belirtileri geçici olarak taklit etseler de, onlardan oldukça

farklıdırlar. Bu gerçek doktorlar, bilim adamları ve şifacılar tarafından açıkca anlaşılmalıdır. Dr. Motoyama, kundalini enerjisinin uyanışını şahsen yaşamıştır ve farkındalığının basamaklarından geçişin analitik bir kaydını sunmuştur. Ayrıca, deneylere katılan bireylerde uyandırılmış kundalini enerjisinin psiko-fizyolojik parametrelerini göstermek için laboratuvar gereçleri tasarlamıştır; böylece gelecekteki bilim adamlarına bir yol açmıştır.

Kundalininin uyandırılması, bir bireyin hayattaki amacını ve rolünü bilinçli bir biçimde yerine getirme sürecini hızlandıran bir deneyimdir. Dr. Motoyama, başkalarının da anlayabilmesi için kundalini bilgisi ve deneyimine, bilimsel bir bakış açısıyla, bir açıklık getirmiştir. Onun olağanüstü katkıları kundalininin seviyesini dinsel veya mistik bir mit durumundan bilimsel gelişmelerle kanıtlanabilen ve kaydedilebilen psikolojik ve elektro-fizyolojik bir olay durumuna yükseltmiştir. Dr. Motoyama böyle zorlu bir görevi üstlendiği için, bilim adamları ve bir bütün olarak insanlık hakikaten şanslıdır.

İnanıyorum ki bu eser, görecelik kuramı Newton'un evren modelinin yerini aldığından bu yana yapılan en yenilikçi bilimsel keşiftir. Aydınlanmış mistik bilimin bir dehası olan Dr. Albert Einstein sayesinde dünya nükleer bir çağa girmiş bulunuyor. Dr. Einstein, ışığın doğası üzerindeki meşhur "düşünce deneyleri"ni gerçekleştirmek için, kendi farkındalığını öznel alemler içerisine odaklamıştır. Bunun sonucunda, evrenle ilgili tutucu model değiştirilmiş ve tekrar gözden geçirilip düzeltilmiştir. Onun çağdaşı olan bilim adamları $E=mc^2$ denklemi ile açığa vurulmuş çıkarımları kavramaya çalışırken, tezahür etmiş dünyanın temelini oluşturan bir enerjinin serbest bırakılışını ve

maddenin dönüşümünü içeren muhteşem bir manzara gözler önüne serilmişti. Günümüzde ise nükleer bölünmeyle ve nükleer füzyonla ilgili aynı kavramlar okulların fen derslerinde 10-12 yaşlarındaki çocuklar tarafından kavranıp anlaşılmaktadır. İnsanoğlunun farkındalığının veya bilincinin geliştiğinin bundan iyi bir göstergesi olabilir mi?

İnsanlık şimdi ruhsal boyutun eşiğinde bulunmaktadır. Gelecek birkaç yıl içerisinde pek çok bilim adamı kundalini teorisini ve şakraları onaylayacaklardır. Dr. Motoyama geleceği gören, Einstein çapında bir bilim adamıdır. Maddenin yaratılışının altında yatan enerjinin açıklanmasındaki pranik boyutların vizyonunun Einstein tarafından açılması gibi, Dr. Motoyama'nın araştırmaları da insanlığın farkındalığının bir bütün halinde gelişimsel dönüşümünün bir sonraki basamağını açığa çıkarmıştır. Ruhsal enerjinin boyutlarına dair değerli bilgiler, Dr. Motoyama'nın çok kapsamlı katkıları sonucunda kundalini enerjisini laboratuvar deneyleri ve aletleriyle keşfedebilen bilim adamlarının artık sadece bir adım ötededir.

Ruhsal Boyuta Giriş

Kundalini insanın içinde uyanmaktadır ve insan sinir sisteminin yapısındaki ve işlevindeki bu dönüşümün bilim adamlarınca fark edilmesi ve kaydedilmesi çok önemlidir. İnsanın yüksek melekelerinin ve kapasitelerinin harekete geçmekte oluşu, bilimsel tutuculuk tarafından artık daha fazla reddedilip göz ardı edilemez. İnsanlık evrimsel gelişim piramidinin en yüksek seviyesinde bulunmaktadır. Dorukta bulunanlar, sıradan bir insanın çok az idraki-

ne vardığı veya hiç varmadığı bir dizi “normal üstü” zihinsel ve psişik beceriye sahiptirler. Onlar kendilerini fiziksel, zihinsel ve psişik sorunlardan dolayı ıstırap çeken insanlığın gelişiminin hızlandırılmasına adanmışlardır. Bir zamanlar ilkel yaşam formlarının okyanuslardan dünya karalara geçmesinin onların kaderi olması gibi, kozmik bir plan içerisinde ruhsal boyuta sıçramak da insanlığın kaderidir. Atalarımız dediğimiz hayvanlar da aynı şekilde iki ayakları üzerinde doğrulup dik durmaya yönlendirilmişlerdir. Bu çok büyük evrimsel adım atılmasaydı insanoğlu ne bir çiftçi veya çoban olabilir, ne ateşe ve ne dile ustalıklarla hükmedebilir, ne de renkleri görebilirdi.

Aynı durum bugün de söz konusudur ve bizim bu ışık altında, insanın evrimi hakkında tekrar düşünmemiz gereklidir. Darwin’in evrim teorisi geçerlidir fakat bunun mantıklı sonuçları neden kabul edilmemektedir? Bizler yarının süpermeni olmaya çok yakınız, oysa bu oluşumu nasıl hızlandıracağımızı bilmezsek bu süreç pek çok yaşamları, belki de birkaç milyon yılı kapsayabilir. Geçmişte insanoğlunun vizyonu kısıtlayıcı dinsel, kültürel ve sosyal kavramlarla örtülmüştü. Günümüzde bile bu koşullandırmalar, ne olduğumuz ya da evrimsel kaderimizi hızlandırmada oynadığımız rol konusundaki fikirlerimizi etkilemeyi sürdürmektedirler. Akademik tutumları ne olursa olsun bilim adamları, psikologlar ve fizyologlar ne nihai amaçları veya kaderleri hakkında daha fazla bilgiye sahiptir ne de bunu nasıl gerçekleştirebileceklerini bilmektedirler. Bir bütün olarak insanlık evrimsel potansiyellerinin ve olasılıklarının halen daha fiilen farkında değildir.

Her birimizin içinde bir hayvan, insan ve tanrısal bir varlık mevcuttur; bunlar varlığımızın üç boyutudur. Şu

anki mevcut durumumuz nihai değildir; biz orta bir seviyede veya platformda bulunuyoruz. Yüzyıllardır insanlık kısıtlı bir zihin çerçevesi içinde yaşamaktadır ve bu sınırlamalar nedeniyle gelişim, ilerleyemez hale gelmiştir. Ancak şimdilerde Batı kültürleri uzun bir karanlık devirden çıkmaktadırlar. Bu karanlık devir süresince, insanlığın vizyonu ve dehası, kabul edilmiş doktrinlere aykırı dinsel veya politik nedenler için ortadan kaldırılmış veya zulüm görmüştür ve bu güvensizlik, korku ve şiddet dolu iklim içerisinde ruhsal bilgi örtbas edilmiştir. Şimdi maskeler kaldırılmakta ve insanlık bir kez daha bilincini genişletme olasılığını keşfetmektedir. İklim değişmektedir ve insanlık, yeni fikirleri daha fazla kabul eder hale gelmektedir.

Günümüzde hangi yöne gitmemiz gerektiğini gerçekten bilmememize rağmen, zihnimizin ötesindeki bir şeyin varlığının kesinlikle farkındayız. Bu algılamayı nasıl fark edeceğimizi veya nasıl geliştireceğimizi bilmiyor olsak bile, zihnin, bilginin nihai aracı olmadığının sonucuna ulaşmış bulunuyoruz. Açık olan şu ki, insanlık bir geçiş yapmak zorundadır. Evrimsel süreç içerisindeki ne ilk ne de son ifadeyiz. Belki de bir dört yol ağzında durmaktayız. Belki de insanlığın bu yaşam döngüsü, evrimsel süreç içerisindeki sıçrama için bir trampelen hizmeti görebilir. Günümüzde büyük bilginler vardır fakat ifadeleri, kısıtlı zihinleri ile sınırlıdır. Çok zeki filozoflar vardır fakat felsefeleri zihinlerinin sınırlanmış oluşunun etkisi altındadır.

İnsanoğlu zihninin ötesine sıçrayabilirse varlığının, yaratılış hakkındaki düşüncesinin, hayatın amacının vb. kesinlikle yeni bir boyutunu yaşayacaktır. Bugün doğru tanım olarak görünenler belki de gelecekte tekrar sorgulanacaklar ve yeni keşiflerin ışığıyla aydınlanacaklardır. Bu-

gün gerçek olarak bildiğimiz şeyin teminatı nedir? İnsanoğlu ve yaratılış hakkındaki şu anki kavramlarımızın doğru olduğunu nasıl bilebiliriz? Vizyonumuz tam ve gerçekçi ise, daha yüksek bir bilincin gerektirdiği gözlere-sezgisel gözlere- sahip olmak zorundayız. İnsanoğlunda daha açığa çıkmamış olan beceriler mevcuttur. Bu potansiyeller henüz her insanda uykudadır. Nasıl uyandırılabilirler? Bilgisiz bir insan için zihin nihaidir. Fakat bilgili bir insan için zihin bir ara safhadır ve bu kişi için zihni tamamen aşmak ve de eşzamanlı olarak, yaratıcı enerjisinin en güzel ifadesini ortaya koymak mümkündür. İnsan, bu zihnin arkasında diğer bir zihin olduğunu keşfettiği takdirde, bir zihin olmadan da var olabilir.

İnsanlık, bilincinin sınırlarını genişletme imkanlarını sadece bu yüzyılda değil, çağlar boyunca araştırmaktadır. Herkes kişisel zihninin sınırlarının farkında değildir ve hiçbir farkındalığa sahip olmayan milyonlarca insan vardır. Bununla birlikte, sınırlarının ötesine geçmek için çablayanlar hep var olmuştur. Bu süreç, bu deneyim insanoğlu ile birlikte hep var olmuştur ve Hindistan'da *tantra* olarak adlandırılmaktadır.

Tantrayı anlayabilmek için zihin kavramının tanımlanmış olması gerekir. Günlük yaşam içerisinde zihin, "insanın düşünmesi ve hissetmesi için gerekli araç" anlamına gelmektedir. Psikoloji zihni benzer şekilde tanımlamış bulunuyor. Oysa tantrada ve yogada zihin oldukça farklı bir şeydir. Burada zihin, literatürde farkındalık anlamına gelen *çitta* olarak adlandırılmıştır. Bu terim, varoluşun tüm farklı seviyelerindeki farkındalığı içermektedir. Nesnel farkındalık bu seviyelerden bir tanesidir; öznel farkındalık bir diğere; farkındalığın yokluğu ise bir başkasıdır.

Zihin genelde inanıldığı gibi düşünce, duygu veya hatıra değildir. Bireysel zihin, evrensel zihnin ve bütünsel zihin olarak bildiğimiz her şeyin bir parçasıdır. Bütünsel zihin nedir? Ön-maddenin bir çeşididir, zaman ve mekan olarak bilinen iki karşı kutba sahiptir. Zaman ve mekan aslında sadece zihnin kategorileridir. Zamanın ve mekânın evrensel zihinden farklı, ayrı bir mevcudiyete sahip olduğu yolundaki düşünce tutucu veya geleneksel düşünüşe aittir. Maddenin her bir formunda olduğu gibi, zihnin de bir çekirdeği vardır.

Maddesel planda, bilim adamları parçalanma metoduyla maddenin çekirdeğinden enerjinin serbest bırakılmasını başarmıştır. Aynı yöntemle yogiler ve ruhsal öğretmenler de zihnin ve maddesel bedenın çekirdeğinden enerjinin serbest bırakılması için aynı yolları araştırmaktadırlar. Zaman ve mekan ayrı kaldığı sürece evrensel zihinden hiçbir şey ortaya çıkamaz. Fakat zaman ve mekan birbirlerine yaklaştıklarında, evrensel zihin yaratıcı bir güce dönüşür. Bireysel zihin evrensel zihnin bir parçası olmasına rağmen, diğer bir taraftan kendi çekirdeğini korumaktadır. Bu çekirdekdeki enerji açığa çıktığında birey, aydınlanmaya ulaşmaktadır. Bu çekirdeği patlatmak ve evrensel zihni doğrudan yaşamak amacıyla tantra ve yoga, Hindistan'da uzun yıllardır uygulanmaktadır.

Tantranın Yeniden Ortaya Çıkışı

Şuur konusu, araştırılması ve keşfi *tantra* olarak bilinir. Bu, bilinçli deneyimi genişletmenin her yönteminin araştırıldığı engin bir bilimdir. İnsanoğlu kendi varlığının sınırlarını araştırmaya başladığından bu yana tantra onun-

la birlikte var olmuştur. Tantra bir Hint felsefesi değildir. Tantranın, her kıtadaki insanların ruhsal uygulaması olduğu bir dönem vardı. Atlantis uygarlığından önce, tantranın daha büyük bir vizyon ve gerçekliğin deneyimi olarak uygulandığına dair kanıtlar mevcuttur. Tantra, beşeriyetin kadim ruhsal mirasıdır. Tarihteki kazalar yüzünden, insan uygarlığı kali yuga'nın karanlık dönemleri süresince, tantrik tradisyonla temasını kaybetmiştir. Şimdi Batı toplumu güvensizliğin, korkunun ve nefretin hakim olduğu ve tantranın bastırıldığı şu birkaç yüzyıldır yaşanan karanlığın içinden çıkmaya çalışıyor. Artık dinsel ve politik iklim değişiyor ve tantra tüm dünyada yeniden ortaya çıkıyor.

Tantra, bir felsefe değil de bir bilimsel sistem olduğu içindir ki zamanın ve tarihin testlerinden geçmiştir. Bu bilimsel sistemin yardımıyla insanlık, güçten düşen kişiliğini değiştirebilmiş, beden ve zihnin yapısını ve kalitesini artırabilmiştir. Tantra sistemi çok tartışmalıdır ve oldukça kötü temsil edilmiştir çünkü bu büyük ve yüce bilim kusursuz bir şekilde sunulup tanıtılamamıştır. Tantranın bireysel bilincin bütünsel yapısında nasıl bir başkalaşıma yol açtığını iyice açıklamak gereklidir.

Şuurun genişlemesi nedir? Genişlemenin anlamı bireysel zihnin sınırlarının yıkılması demektir. Duyular uyarıları sağlar ve zihin, uyarıları temel alarak işlev görür. Bu, sıradan insanın bilincinin sınırlılığıdır. Çünkü duyuların algılanması duyumsal sinir sisteminin kalitesine bağlıdır. Tanımak zihnin bir niteliği midir, yoksa beyne gönderilen uyarılara mı bağlıdır? Tantraya göre, bilinçlilik homojen bir bütündür. Duyular ile ilişkide olmadan da bilgiye, tanımaya ve algılamaya sahip olma olasılığı vardır. Normal-

de, farkındalığımıza kendi homojen doğasını deneyimleme imkanı verilmediği için, bu duyular dışı algılamalara sahip değiliz. Zihin, bilinç; bunlar homojendir fakat bilincin tamamı işlev görmemektedir. Şuurumuzun sessiz alanlarını nasıl aktif hale geçirebileceğimizi bilirsek, evrensel zihnin homojen durumları deneyimlenebilir ve bizler bütünsel farkındalığa ulaşabiliriz.

Fiziksel beden içinde beynin, bedenin ve zihnin işlev gösterebildiği olağan bir enerji kaynağı vardır. Buna ek olarak, kundalini olarak bilinen olağanüstü bir enerji kaynağı daha mevcuttur. Tantrada, bu enerjiyi serbest bırakmak ve bütünsel bilinci aydınlatmak için *kundalini yoga* yapılır. Bu, bütün psiko-fizyolojik yapıyı harekete geçiren bir sistemdir. Dr. Motoyama'nın deneyleri, beyindeki daha yüksek merkezlerin anahtarı rolünü oynayan şakraların varlığını açıkça tanımlamaktadır.

Bilim Adamlarına Çağrı

Bugün kundalini dünyadaki her toplumda, dilde ve ülkede tartışılmaktadır. Genç bilim adamları kendilerini, kundalininin hem kendileri hem de başkaları üzerindeki etkilerini fark etmeye ve anlamaya özellikle adanmışlardır. Bilim adamları ve doktorlar, tıpkı Einstein, Itzhak Bentov ve Dr. Motoyama'nın yaptığı gibi, ruhsal farkındalığın öznel içsel yönü ve bilimin deneysel yönü arasında bir köprü kurmalıdırlar. Şimdi artık ileriye cesurca bir adım atmanın ve kundalini deneyimlerini bilimsel olarak keşfetmenin zamanıdır. Kundalininin uyandırılması, ruhsal bir gerçeklik kadar fizyolojik bir olaydır. Kundalininin geniş potansiyeli ile ilgili olarak yapılan araştırmalar bilimin ye-

ni sınırlarıdır. Belirli seslerin ve formların (mantralar ve yantralar) fizyolojik ve fiziksel beden sistemlerini herekete geçirdiği bilimsel olarak açığa çıkarıldığında hastalıkların tedavisi açısından sağlanacak uzun vadeli faydaları bir hayal edin.

Tantra ve yoga uygulamalarının etkilerinin değerlendirilmesi ve belirlenmesi için yapılacak bilimsel deneyler insan gelişimini büyük ölçüde hızlandıracaktır. Yoganın insanın hasta bedenini iyileştirmedeki, kişiliğini zarifleştirmedeki ve bilinçli farkındalığının seviyesini dönüştürmedeki uzun vadeli etkilerine güvenim ve inancım sonsuzdur. Dr. Motoyama kundalininin bilimsel gerçekliğini ve insanlık için avantajlarının sonuçlarını göstermekte ve bir boşluğu doldurmaktadır.

Yoga muazzam bir dünya gücü olarak su yüzüne çıkacak ve dünya olaylarının yönünü değiştirecektir.

Hari Om Tat Sat.

Swami Satyananda Saraswati,
Bihar Yoga Okulu Kurucusu
Monghyr (Bihar), Hindistan
30 Haziran 1981

Teşekkür

Bu kitabın artık farklı dillerde yayınlanıyor olmasına gerçekten minnettarım.

Batı toplumlarında maddeci uygarlık oldukça gelişmiş bir seviyeye, belki de dünyadaki en yüksek seviyeye ulaşmış bulunuyor. Artık, gerçek ruhsal büyümeyi teşvik etmek için ruhsal ilerlemenin önemini fark etme zamanıdır. En büyük dileğim, bu kitabın bu amaca hizmet etmesidir.

Bu kitap, benden önce gelen Arthur Avalon, C. W. Leadbeater ve diğerleri gibi, şakraları okuyucular dünyasına ilk tanıtan kişilerin çalışmaları olmadan yazılamazdı. Avalon'un *The Serpent Power* (Yılanın Gücü) kitabından ve Yoga Pratikleri bölümlerinin ve özellikle Bölüm 8'in temelini oluşturan Swami Satyananda Saraswati'nin Bihar Yoga Okulu yayınlarından aktarmalar yapmama izin vermelerinden dolayı Ganesh and Madras Şirketine özellikle minnettarım.

Kitabın metni, pek çok insanın yardımıyla tamamlandı.

Özellikle araştırmacı Dr. Toshiaki Harada'ya ve enstitüdeki çeviri departmanı başkanı bayan Kiyomi Kuratani'ye orijinal çeviriyi hazırladıkları ve özellikle bayan Kuratani'ye redaksiyon aşamasındaki yardımlarından dolayı teşekkür etmek istiyorum. Kendi doktora tezi üzerindeki çalışmasını erteleyerek metni yeniden yazan Harvard Üniversitesinden bay III. Arthur H. Thornhill'e; yeniden yazım konusunda yardımda bulunan ve değerli fikirler veren bayan Rande Brown Ouchi'ye teşekkür ederim. 1978'de basılan *Science and the Evolution of Consciousness* (Bilim ve Şuurun Evrimi) isimli çalışmamı Batı dünyasındaki okuyuculara sunmamı sağlayan çabalarından dolayı bayan Ouchi'ye ayrıca şükranlarımı ifade etmek isterim. Son olarak, Theosophical Publishing House'dan bayan Rosemarie Stewart'a redaksiyon konusundaki hizmetlerinden ve yararlı tavsiyelerinden dolayı özel teşekkürlerimi sunarım.

Hiroshi Motoyama
Din Psikolojisi Enstitüsü, Tokyo
Temmuz 1981

Giriş

Bu giriş öncelikle, kitabın konusuyla ilk defa karşılaşanlara hitap etmektedir. Burada vereceğim bilgilerin, kitabın devamındaki içeriği aydınlatmada yardımcı olacağını umuyorum.

Yoganın ezoterik bir dalı olan *tantra yoga* teknikleri ve egzersizleri Hindistan'da binlerce yıldır nesilden nesile aktarılagelmiştir. Bunların arasında *kundalini* ve şakraları açmak için birtakım yöntemler vardır. Bu açma yoluyla, teknikleri uygulayan kişinin sıradan insan sınırlarını aşabildiği, dünya ve ölümün olmadığı bir varoluş hakkında tamamen bilgi sahibi olan özgür ve ölümsüz bir varlık olma yolunda geliştiği söylenir. Hindistan'da tarih boyunca *tantra yoga* yöntemleri ya da eş değerleriyle bu en yüksek ruhsal aydınlanma aşamasına ulaşan bazı büyük azizler (örneğin Şakyamuni Buda) görüldü. Bu kitap tam olarak bu yöntemleri tarif etmeyi ve aydınlatmayı amaçlamaktadır. Giriş, "egzoterik" ve "ezoterik", "şakra" ve "nadi", "beden" ve "zihin" kavramlarıyla ne demek istendiği hakkında genel bir tanım verecektir.

Ezoterik ve Egzoterik: Yin ve Yang

Her şeyin iki yüzü vardır; gün ışığındaki bir dış yüzü ve bir de, o kadar meydanda olmayan gizli bir iç yüzü. Örneğin bir bitkinin toprağın üstünde güneş tarafından ısıtılan ve aydınlatılan bir gövdesi, dalları ve yaprakları vardır. Buna karşılık bitkinin kökleri toprağın altındadır ve hiçbir güneş ışını onlara temas etmez. Kışın, toprağın üstündeki kısım ölmüş gibi görünebilir ancak ilkbahar sıcaklığı geldiğinde dallar hayatla dolarak patlar, taze yeşil yapraklar ortaya çıkar ve tomurcuklar açılır. Bitkinin gizli bölümü olan kökler olmasa bunların hiçbiri olamazdı. Dışarıda kar, yağmur, rüzgar ve güneşin altında yaşayan bölümün hayatını sürdürmesi için gerekli enerjiyi sağlayan görünmeyen köklerdir. Bu bölüm, köklerin sayesinde kış halinden çıkıp hayata döner. Nesnelere ve kavramların görünmeyen, karanlık yüzü Çin felsefesinde “yin” olarak bilinir. Görünen, açık, parlak yüze de “yang” adı verilir.

Aynı şekilde bütün dinlerin bir yang ve bir de yin tarafı vardır. Açık, kamuya ait ve genel olarak bilinen yang tarafı *egzoterik* tarafıdır. Yang/egzoterik öğretiler Tanrı’dan, Buda’dan ya da Mutlak’tan onların bu dünyayla, yani somut şekillerin dünyasıyla ilişkilerine dayanarak söz eder. Tanrı, Buda ve diğer ilahlar ortalama insanın anlayabileceği şekilde sunulurlar. Budizmdeki Şakyamuni ve Kannon (Avalokiteşvara), Hristiyanlık’taki Tanrı Baba ve Şintoizmdeki Amaterasu Omikami buna sadece birkaç örnektir. Bu ilahların hepsinin insanın kurtuluşu ve dünyada barışın sağlanması için çalıştıkları söylenir. Dolayısıyla, dinlerin egzoterik bölümü insanın fizik dünyaya çok yakın olarak işlev gören ilahlara imanını ve bağlılığını temsil eder.

Bu, insan dünyasına merkezli dindir.

Bunun tam karşıtı olarak, dinin içsel, gizli bölümü olan yin tarafı ise *ezoterik* olarak tanımladığımız tarafıdır. Dinin bu evresi sıradan insanlardan çok, ilahları merkez olarak alır. Ezoterik öğretilerin nihai hedefi insanları, artık sadece insan olmayıp kendi içlerinde aşkın varlıklar haline geldikleri bir konuma yükseltmektir. Dinlerin ezoterik dallarında insanların daha gelişmiş varlıklara dönüşmesi için özellikle geliştirilmiş yöntemler, yüksek nitelikli öğretmenlerin titiz gözetimi altında uygulanır.

Bu durumda Hristiyanlıktaki protestanlığa egzoterik öğreti, katolik ayinlerine de ezoterik öğreti olarak bakmak mümkündür. Japon Budizminde Jodo ve Şin mezhepleri egzoterik, Şingon Budizmi de ezoterik olarak değerlendirilebilir. Yoga geleneğinde, her ikisi de fizik bedeninin kontrolünü vurgulayan *hatha yoga* ve *kriya yoga* egzoterik iken bütün farklı yoga çeşitlerinin gizli özü olan tantra yoga ezoteriktir.

Tantra Yoga'nın Üç Bedeni ve Üç Zihni

Tantra yoganın varlığının arkasındaki efsane, bunun tanrı Şiva tarafından yaratılıp insanlığa öğretildiğini anlatır. *Yok Edici* olarak bilinen tanrı Şiva, Hint dini öğretisinin üç büyük tanrısından biri olarak *Yaratıcı* tanrı Brahma ve *Koruyucu* tanrı Vişnu ile aynı seviyededir. Şiva tarafından verilen tantra yoga bir insanın kendini aşarak Mutlak Tanrı'nın ta kendisiyle birleşip eşit hale geldiği duruma ulaşmasını sağlayan bir araçtır.

Tantra yoga öğretilerine göre, insanın üç bedeni ve onlara bağlı olan ve her biri varlığın üç ayrı boyutunda ol-

mak üzere üç zihni vardır. Ruhsal gelişme sırasında insan bu boyutları adım adım aşarak evrim merdiveninde yükselmeli ve tedricen daha yüksek alemlere dair farkındalığını artırmalıdır. Bu yolla kendini üç beden ve bunlara karşılık gelen zihinlerin sınırlarından kurtararak özgürleşir, en sonunda da Tanrı'nın krallığına girer.

Üç beden ve üç zihin şunlardır:

a) Fizik beden ve onun zihni, yani bedenle birlikte çalışan bilinç;

b) Astral (süptil) beden ve onun zihni, yani öncelikle heyecanlar ve duygular olarak hissettiğimiz bilinç; ve

c) Nedensel (kozal) beden ve zihni, yani temel olarak zeka ve bilgelik olarak ifade edilen bilinç.

Bu üçü içinde, fizik beden ve zihin elle tutulur, somut dünyada var olur ve işlevlerini yerine getirirler. Bu ikili grup, fiziksel duyular ve onlara dayanan düşünceyle bilinmeyen diğer ikili gruplara göre yang olarak tanımlanabilir. Yine de bu yang bölümü, aslında gizli yin yönler olan astral ve nedensel unsurlar sayesinde hayatta kalır ve yaşamaya devam eder.

Şakralar ve Nadiler

Üç beden/zihin grubu farklı boyutlarda bulunur ve işlev görürler. Her biri kendi boyutu için gerekli ve bu boyuta özgü *prana* (hayat enerjisi) türü tarafından korunur. Bu, onların farklı varlıklar oldukları anlamına gelmez; tersine, organik bir bütünün parçası olduklarını gösterir. Her beden-zihinde *prana akışı'*nı kontrol etmek için enerji merkezleri ve bir enerji kanalları sistemi vardır. Bu kanallara *nadi*, onları kontrol eden sistemlere de *şakra* adı verilir. Fizik bedende bu kanal-

lar kalp-damar, lenf ve akupunktur meridyen sistemleriyle*; merkezler de beyin, sinir ağları ve akupunktur noktalarıyla temsil edilirler. Her üç bedenin birbirine karşılık gelen merkezleri ve kanalları birbirleriyle yakından bağlantılıdır.

Bir şakra, her bir boyutta bir kontrol sistemi olmasının yanı sıra, fizik boyut ile astral boyut arasında ve astral boyut ile kozal boyut arasında bir karşılıklı değiş tokuş merkezi olarak işlev görür. Astral bedendeki süptil prana şakralar yoluyla, örneğin fizik boyut için, enerjiye dönüştürülebilir ve orada, fizik bedene gerekli hayat enerjisini sağlar. Bu özel dönüşümün bazı şaşırtıcı ve olağanüstü örnekleri, inanılmaz uzun süreler boyunca toprak altında gömülü kalan ve yine de sağ çıkmayı başaran yogilerin durumunda görülür. Bunun Vişuddhi (boğaz) şakrasının çalışması sayesinde mümkün olduğu düşünülmektedir. Bu şakra çalıştığında, astral enerjinin o kişide "ambrosia"*** biçiminde kalmasını sağlar. Bu enerji fizik bedene astral beden *Bindu visarga*'sından (bkz. Bölüm 8) gelir ve *kheçari mudra* adı verilen bir nefes alıp vermeyi durdurma tekniğiyle sağlanır. Böylece astral enerji, hayatın devamı için gerekli oksijen, protein, yağ vb. olarak maddeleşir ve toprağın altında gömülü bile olsa o kişinin hayatta kalmasını sağlar.

Bunun ötesinde, şakraların çalışması yoluyla fizik enerjinin astral enerjiye ve fizik enerjinin de fizik boyut içinde psikolojik enerjiye (*ojas*) dönüştürülebileceği düşünül-

*Akupunktur Meridyen Sistemi: Çin'de ortaya çıkan akupunktur teorisinde *Ki* ya da hayat gücünün enerji kanallarından oluşan sistematik bir ağ yoluyla bedende dolaştığı kabul edilir. Bu kanallara genelde "meridyenler" adı verilir.

** Yunan tanrılarının ölümsüzlük veren yemekleri.

mektedir.

Sonuç olarak şakra, beden ile zihni arasında enerji dönüşümünü kolaylaştıran bir merkez olduğu kadar varoluşun iki komşu boyutu arasındaki enerji aktarımı ve dönüşümü için bir aracı olarak da görülür.

Şakralar harekete geçirilip uyandırıldıklarında insan sadece varoluşun daha yüksek alemleri hakkında bilgilenmekle kalmaz, ayrıca bu alemlere girecek ve sonra da daha aşağı boyutları destekleyip onlara hayat verecek gücü de kazanır.

Şakraların Konumları ve İşlevleri

Yedi şakra vardır. Uyandırılmalarının ilk aşamalarında şakralar genelde çeşitli renklerde ışık halkaları ya da bölgesel auralar olarak algılanırlar. Şakraların yerleri, renkleri ve fiziksel işlevleri aşağıdaki şekilde özetlenebilir.

Kök (Muladhara) Şakrası: Kuyruk sokumu bölgesindedir. Kırmızı ışıktan bir disk olarak algılanır. İdrar ve üreme organlarının oluşturduğu sistemi denetler.

Karın (Svadhīsthana) Şakrası: Göbeğin 3-5 cm altındadır. Genelde parlak kırmızı ışıktan bir disk olarak algılanır. Bu da idrar ve üreme organlarının oluşturduğu sistemi denetler.

Solar Pleksus (Manipura) Şakrası: Göbeğin çevresindedir. Mavi ya da yeşil ışıktan bir disk olarak algılanır.

Bir ara not olarak belirtelim ki, akupunkturda göbekte bulunan ve şinketsu noktası (şençeh, BK8)* adı verilen önemli bir nokta olması ilginçtir. Burası, ilahi enerjinin bedenine içine ve dışına aktığı nokta olarak düşünülür. Yoga öğretisi de buna benzer. Bütün fizik beden için gerekli prana, *kandasthana* yoluyla yüksek boyutlardan bedene girer. Kandasthana, göbek civarında solar pleksus şakrasını çevreleyen küresel bir bölgedir. Prana, bedene girdikten sonra fizyolojik enerjiye dönüşür ve hayatın sürdürülmesi için gerekli fiziksel nadiler yoluyla bedene dağılır.

Kalp (Anahata) Şakrası: Vücudu dikey olarak tam ortadan ikiye böldüğü varsayılan çizgiyle göğüs uçlarını birleştiren çizginin kesiştiği noktadadır. Aynı zamanda *kalp şakrası* adı da verilir. Yoğun kırmızı ya da altın renginde bir ışık diski olarak algılanır. Kalbi denetler.

Bu şakraya karşılık gelen akupunktur noktası başlangıç kanalı meridyeni üstündeki dançu (şançung, BK 17) noktasıdır.

Boğaz (Vişuddhi) Şakrası: Boğazdadır. Menekşe rengi bir ışık diski olarak algılanır. Solunum organlarını denetler.

Alın (Ajna) Şakrası: Kaşların arasındadır. Genelde *üçün-*

* Bu kitapta her akupunktur noktasının Japonca, Çince ismi ve standart numarası verilmiştir. Örneğin çukan (çung-wan, BK12) başlangıç kanalı meridyenindeki on ikinci noktayı gösterir. Japoncada "çukan", Çince de "çung-wan" olarak telaffuz edilir. Noktaların tam yerleri herhangi bir standart akupunktur kaynak çalışmasında bulunabilir. Meridyenler için kısaltmalar şöyledir. A akciğer meridyeni; KB kalın bağırsak meridyeni; M mide meridyeni; D dalak meridyeni; K kalp meridyeni; İK idrar kesesi meridyeni; B böbrek meridyeni; KDZ kalp dış zarı meridyeni; Üİ üçlü ısıtma meridyeni; SK safra kesesi meridyeni; KC karaciğer meridyeni; YK yönetici kanal meridyeni ve BK başlangıç kanalı meridyeni.

cü göz olarak bilinir. Büyük yoğunlukta beyaz bir ışık diski olarak algılanır. Bu şakra, hipofiz bezinin salgılama işlevi kadar entelektüel etkinlikleri de kontrol eder. Bu şakra uyandığında, kişinin kendi ilahi benliği yani Gerçek Varlığı ile karşılaştığı söylenir.

Tepe (Sahasrara) Şakrası: Başın üstünde yer alır. Bu şakra beden ve zihnin her yönünü bütün olarak kontrol eder. Bu şakradaki "Brahman Kapısı" açıldığında bunu başaran kişi, fizik bedeni terk edip astral ve kozal boyuta geçebilir. Bu şakra, altın renkli ya da pembe bir ışık diski olarak algılanır.

Bu yedi şakrada soğurulan prana, nadi ağzı tarafından uygun şekilde ve boyuttaki üç bedene ve zihne dağıtılır. Şimdi de bu kanallarla ilgili bilgi verelim.

Fizik Bedendeki Nadiler

Bedende kaç adet nadi olduğu henüz tam olarak tespit edilememiştir. Bazı öğretiler toplam 72.000 nadiden söz ederler, diğer bazıları da 340.000 nadi olduğunu söylerler. Bununla birlikte bütün bilinen öğretiler, diğerlerine göre daha önemli on ya da on dört nadi sayarlar. Bunların içinde ise üç ana nadiye özel önem atfedilir: *Suşumna*, *İda* ve *Pingala*. Yoganın fizyolojik ya da anatomik yönleriyle ilgilenen modern araştırmacılar arasında nadilerin fizik bedende sinir sistemi tarafından temsil edildiğini iddia eden birçok araştırmacı vardır. Bu görüşü savunanlar *Suşumna*'nın omuriliğe, *ida* ve *pingala*'nın da omuriliğin iki tarafındaki sempatik sinir sistemi ana hatlarına karşılık geldiğini söylerler. Bu yorum ilk bakışta makul görünebilir fakat

Upanişadlar'da ve diğer yoga klasiklerindeki eski nadi açıklamaları incelendiğinde bu teorinin kabul edilmesinin oldukça güç olduğu görülmektedir.

Upanişadlar'a ve diğer kaynaklara göre suşumna, omuriliğin merkez kanalında yer alır ve Brahman Kapısı'na açıldığı bir nokta vardır. Anatomi diliyle söyleyecek olursak omuriliğin merkez kanalında hiç sinir lifi yoktur, sadece beyin ve omurilik sıvısı vardır. Ayrıca nörolojik olarak prananın içeri ve dışarı akması için omuriliğin başın üstünde bir açıklığa sahip olması mümkün değildir.

Akupunkturda bilindiği ismiyle yönetici kanal meridyeni, suşumna ile daha net bağlantı içindedir. Bu meridyendeki enerji akışı kuyruk sokumunda başlar, omurga boyunca yukarı doğru ilerleyerek başın üstünde hyakue (paihui, YK20) adı verilen noktaya ulaşır; sonra da vücutu tam ortadan ikiye ayıran çizgi boyunca ilerleyerek göbeğin hemen altında bir noktaya varır. Bu meridyende dolaşan enerjinin yang tipi enerji olduğu ve bütün bedeni denetlediği söylenmektedir. Aynı şey, suşumna için de söylenir. Ayrıca, akupunktur teorisinde evrenin Ki (Ch'i) enerjisinin Brahman Kapısı'na karşılık geldiği görülen hyakue noktası yoluyla içeri ve dışarı aktığı söylenir. Sonuçta suşumna, yönetici kanal meridyenine omuriliğe oranla daha yakından benzemektedir.

İda ve pingalaya gelince, eski yazıtlar bunların kök şakrasının iki tarafında (perinede*) başlayıp her iki burun deliğinde sona erdiğini söyler. Bu, anatomik tarifinde sempatik sinir sistemi ana hatlarının belirtilen yerlerde başlamaması ve bitmemesi ile açık bir şekilde farklılık gösterir. Bunun dışında idrar kesesi meridyenin omur-

* Perine: Cinsel organlarla makat arasındaki kısım.

ganın iki yanında uzanan ikinci çizgilerinin, perineden başlayarak burun kökünün yanında sona erdikleri bilinir.

Yogadaki nadiler ile Çin tıbbındaki meridyenler hakkındaki öğretileri şöyle özetleyebiliriz:

- Her ikisi de hayat enerjisi kanallarıdır (prana ya da Ki).
- Her ikisindeki enerji akışının izlediği yollar karşılıklı olarak yakın benzerlik gösterir.
- Her ikisinin yerine getirdiği işlevlerin çoğu aynıdır. (Bu, daha sonraki bölümlerde ayrıntılı olarak ele alınacaktır.)

Bu durumda fizik bedendeki nadiler ile akupunktur meridyenleri temelde aynı şeyler olarak kabul edilebilirler.

Öyleyse, kadim ya da modern zamanda birileri nadileri ve meridyenleri nasıl keşfetti? Öncelikle akupunktur, moksibastiyon* ve masaj ustaları hastalarını tedavi ederken sezgi yoluyla meridyenleri ya da daha çok enerji akışını fark edebiliyorlardı. Vücut yüzeyinin rengi ve durumu, vücut sıcaklığındaki değişiklikler vs. büyük ihtimalle enerji akışının varlığıyla ilgili ipuçları vermede yardımcı oldular.

İkinci olarak, yogiler de akupunkturcular da meditasyon sırasında bir çeşit duyular dışı algılama yoluyla içsel enerjinin farkına vardılar. Bu bakış açısını doğrulamak için bu konuda özellikle *Sarı İmparator'un Dahili Tıp Kitapçığı*'nda (*Huang Ti Nei Ching*)** ve çeşitli yoga sutralarında çok şey yazılmıştır.

* Moksibastiyon: Deri üzerinde yakılarak uygulandığında tahrişe neden olan bir tür ham pamuk ile meydana getirilen deri koterizasyonu (dağlama).

** The Yellow Emperor's Treatise on Internal Medicine

Şakraların Uyandırılması

Bir şakra uyandığında bedende ve zihinde olan değişikliklerle ilgili ayrıntılı açıklama sonraki bölümlerde verilecektir. Burada, açıklayıcı olmaları açısından sadece iki kısa örnek verilecektir.

Solar pleksus şakrasının açılması sırasında göbeğin çevresindeki bölgenin enerjiyle ve güçle dolu olduğu hissedilir, her tür sindirim bozukluğunda düzelme görülür. Göbeğin çevresinde ya da karnın içinde müthiş bir sıcaklık toplanması hissi de olabilir. Böyle zamanlarda karnın içinde ya da kaşların tam ortasının önüne denk gelen noktada çeşitli renklerden oluşan (kırmızı, mavi ve altın rengi) bir ışık diski algılanır. Genelde birtakım psikolojik değişiklikler de olur; heyecanlar zenginleşir, duyarlılık artar, başka insanlara duyulan sempati artar ve heyecanları kontrol etme yeteneği gelişir.

Başka bir örnek olarak, kalp şakrasının uyanmasından önce göğsün ön kısmında sık ağrılar ya da kalp atışlarında hızlanma olabilir. Meditasyon sırasında kalbin önünde ya da kaşların arasındaki noktada parlak kırmızı ya da altın renkli bir ışık diski algılanır. Ayrıca, diğer alemlerden gelen sesler duyulur. Arı sesine benzer bir vızıltı ve flüt sesine benzer bir ses yaygın olarak duyulan seslerdir. İyimser bir tutum, sabit hale gelir. Ne türden zorlukla karşılaşılırsa karşılaşılırsın huzursuzluk değil, huzur hissedilir ve durumun bir şekilde daha iyiye gideceği bilinir. Başkalarına karşı sevgi duygusu da daha yoğun hale gelir. Psikokinetik (PK) yetenek -zihnin maddeyi doğrudan kontrolü ya da hayalde canlandırılan bazı hedeflerin gerçekleştirilmesi yeteneği- kendini göstermeye başlar ve böylece hasta-

nın iyileşmesini mümkün kılar.

Şakraları doğru yöntemlerle uyandırıp çalışır hale getiren bir kişi, varoluşun daha yüksek evrelerine ulaşır onların tadını çıkarabilir. Tantra yoga bu şakraları tehlikesiz bir şekilde gerektiği gibi uyandırmak için sistematik yöntemler sunar. Doğru tantra yoga uygulamalarıyla şakralarını uyandıran, fiziksel ve psikolojik değişime uğrayan ve sonuç olarak bazı paranormal yetenekler geliştiren kişilerle yapılan fizyolojik ve fiziksel deneylerin açıklamaları ve ayrıntılı sonuçları bu kitabın son bölümünde verilecektir.

Bu deneysel sonuçlar insanın kendisini yüceltebileceğini ve daha yüksek bir varoluş evresine doğru gelişebileceğini göstermektedir.

Bu kitabın okurlarını doğru bir şekilde bilgilendirmesini, onların doğru uygulama yöntemlerini öğrenmelerini ve kendilerinde daha yüksek boyutlardaki alemlerin varlığının farkında olmalarını sağlamasını içtenlikle diliyorum.

Biz insanlar için insandan öte olmayı istemenin çok iddialı bir istek olduğunu düşünenler olabilir. Fakat doğru yöntemler yanlışsız uygulandığı sürece, bu isteğin ne imkansız ne de çok tehlikeli olduğunu belirtmek gerekir. Ayrıca uygulama sırasında zorluklarla karşılaşıldığında bilgili bir öğretmenin rehberliğinin şart olduğunu da eklemeliyim. Bu gibi durumlarda okur için bilgili birilerini bulmak olanaksızsa duraksamadan Din Psikolojisi Enstitüsüne başvurabilir. Bu enstitüde şakraların uyandırılması konusunda düzenli rehberlik hizmetleri verilmektedir.

BÖLÜM 1

Tantra Yoga Uygulaması

Yoganın Amacı

Yoga disiplinlerinin amacı çok çeşitli şekillerde açıklanmıştır: Hakikat'in keşfi, Benliğin farkına varma, Brahman ve Atman'ın kimliklerinin farkına varma, insan ve Tanrı'nın birleşmesi. Bütün bu açıklamalar yoganın altında yatan kavramları işaret ederler. Bu kitabın amaçları açısından biz şu tanımı kullanacağız: Yoga, insanın kendi gerçek iç benliği ile içindeki Tanrı arasındaki birleşmeyi sağlamak için bir araçtır.

Sanskritçe bir kelime olan "yoga"nın iki anlamı vardır. Bunlardan ilki olan "birleşme" uyum, birlik ve istikrar anlamına gelir. İkinci anlamı "boyunduruk" (yük arabasını çeken öküzleri birbirlerine bağlayan boyunduruk gibi) ise bireysel benliğin ilahi benlik ile birleşmesini ifade eder. Bu birleşme kutsal şakra, mandala ya da mantra gibi bir şeye ya da sembole veya sadece gerçek iç benliği yoğunlaş-

makla mümkündür. Bu amacın gerçekleştirilmesi, amaçlayan kişi ve amaçladığı tam özgürlük arasında bir engel olan “ayrık” benliğin, bireyin yani egonun tamamen reddini gerektirir. Arayan kişi, ancak bireyselliği aştıktan sonra, bireysel benlik de dahil her şeyin bir olarak kuşatıldığı daha yüksek bir boyutta yaşamaya başlayabilir. Bu birleşmeden ortaya gerçek hayat çıkar. Bu hayatta, ruhsal özgürleşmeye açılan geçit uzanmaktadır. Bu şekilde anlaşıldıklarında kendini reddetmek ve kendinin farkına varmak kesinlikle birbirlerine aykırı değildirler. Kişi sürekli egzersiz yoluyla varoluş düzeyini yükseltmeye devam ettiğinde sonuç olarak yoganın nihai hedefi olan Tanrı’yla birleşme gerçekleştirilebilir.

Alışılmış gerçeklik algılayışımızda özne ve nesne ayrı, farklı şeylerdir. Gerçekten de bilim, öznenin ve nesnenin zıt oluşunu temel almaktadır. Bir bilgin bir olguyu belli bir yöntemle gözlemlemeye ve gözlediklerini açıklayan kanunları ve formülleri ortaya koymaya çalışır. Fakat gözlemleyen özne dikkate alınmaz. Dolayısıyla elde edilen bilgi yalnız nesne hakkındaki bilgidir; nesneyi tanıyan ve algılayan özne hakkında bir bilgi içermez. Bu anlamda bilim, gözlem alanının tamamını incelemeyi içerir ki verdiği bilgi tam değildir.

Tersine, öznenin ve nesnenin birliği yoluyla elde edilen bilgi her ikisinin de gerçekliğini ve kaynakları olan derin evrensel birliği göz önünde bulundurur. Öznenin ve nesnenin bu birliği yoga uygulamasının başlıca hedefidir. Bu birlik *samadhi* adı verilen durumda mevcuttur. Bilimsel çalışmalarda bir nesne, beş duyu organının süzgecinden geçerek algılanır. Oysa, nesneyle karşı karşıya olan özne reddedilip aşıldığında, nesnenin gerçek doğası duyu organlarıyla değil

doğrudan üst bilinçle algılanabilir. Bu bilme şekli bilgelik olarak adlandırılabilir. Yoganın amacı gerçek bilgeliğin var olduğu, öznenin ve nesnenin birliği durumuna ulaşmaktır.

Şakraların işler hale getirilmesi bu amacı gerçekleştirmek için vazgeçilmez bir araçtır. Tantra yoganın bir parçası olan şakra uyandırma yöntemleri hem zihnin hem de vücudun işlevlerini artırır. Ayrıca bu yöntemleri uygulamak "siddhiler"i geliştirmenin etkili yoludur. Genelde "mucize güçler" olarak tanımlanmalarına karşın siddhiler, en iyi tarifile, varoluşun tanrısal diyarına ulaştığı sırada arayan kişiye bağışlanan yetenekler olarak ifade edilebilir. İlahların dünyasına sadece entelektüel inanç duymak, boş teoriden başka bir şey değildir. Mutlak olanla birleşmek ve en son özgürleşme olan Nirvana'ya ulaşabilmek için bu dünyanın gerçekliğini yaşamamız gerekir. Şakraların açılması kişiyi ilahi dünyaya, diğer bir deyişle yüce benliğin dünyasına taşır.

Yoganın Sekiz Disiplini

Yoga uygulaması sekiz disiplin dalını ya da çeşidini kapsar. Bu disiplinler ilk kez Patanjali tarafından bir sisteme bağlanmıştır. Patanjali, M.Ö. beşinci ya da altıncı yüzyılda, *Yoga Sutralar* adlı eserini çeşitli yoga tarikatlarının öğretilerine dayanarak derlemiştir. Yoganın sekiz disiplini şunlardır:

- 1) *Yama* (kötü davranıştan kaçınma)
- 2) *Niyama* (erdemli davranış)
- 3) *Asana* (fiziksel duruşlar)
- 4) *Pranayama* (nefesin düzenlenmesi)

- 5) *Pratyahara* (duyuların çekilmesi)
- 6) *Dharana* (konsantrasyon)
- 7) *Dhyana* (meditasyon)
- 8) *Samadhi* (özne ve nesnenin birleşmesi)

Bu disiplinler beş grup olarak sınıflandırılabilir.

1) *Ahlaki eğitim*: Yama, Niyama. Zihnin arınması ve uyumu.

2) *Fiziksel eğitim*: Asana, Pranayama. Yaşam enerjisinin ve kan dolaşımının düzenlenmesi; sinirlerin ve kasların işlevlerinin düzenlenmesi.

3) *Zihinsel eğitim*: Pratyahara, Dharana. İçer dönmeye yoluyla benliğin kabuğunu kırma ve bilinçin denetlenmesi.

4) *Ruhsal eğitim*: Dhyana. Üstün bilince ulaşma ve ruhsal varlıklarla iletişim kurma.

5) *Samadhi*: İlahi olanla bir olma hali, ruhsal gelişmenin en yüksek aşaması.

Günümüzdeki uygulamalarda bu disiplinlerden bazıları *mudralar* olarak bilinen güçlü gruplaşmalarda birlikte uygulanırlar. Mudralar geleneksel olarak sadece önde gelen müritlere öğretilen çok önemli uygulamalardır. Aynı ayrı pranayama ya da asana uygulamalarından daha etkilidirler. Bu yüzden, gerektiği gibi hazırlanmayanlar için tehlike içeren uygulamalar olarak kabul edilmişlerdir. Bununla birlikte günümüzde bunlar, bu kriz çağında insanların muhtemelen giderek artan ruhsal ihtiyaçlarını karşılamak için, dünyadaki çeşitli gurular tarafından gerçekten istekli müritlere öğretilmektedir.

Mudralar büyük bir fiziksel güç ve derin "ruhsal" duygular ortaya çıkaran duruşlardır. Bazı mudralar istemsiz,

normalde bilinçaltından kaynaklanan süreçleri kontrol etmek için kullanılırlar. Astral bedendeki hayat enerjisi akışına dair farkındalığı geliştirir ve uygulayan kişinin bu enerji üzerinde bilinçli kontrol kazanmasını sağlar. Bu kontrol yeteneği bir kez kazanıldığında, prana vücudun istenilen bölümüne gönderilebilir, hatta başkalarına iletilebilir (bu da psişik iyileştirmeyi mümkün kılar). Mudraların birçoğu asana, pranayama ve *bandha* uygulamalarını tek bir uygulamada birleştirir (bkz. Bölüm 3). Mudrayı oluşturan her bölüm kendi yararlı etkilerini meydana getirdiği için kümülatif etki olağanüstü olabilir. Mudralar, pratyahara ve dharana uygulamalarına hazırlık için önemlidirler; aslında şakraların uyanması için uygulanan tekniklerin temelidirler. Aynı zamanda beden ve akıl sağlığını geliştirir.

Asana (Bölüm 2) ve pranayama (Bölüm 3) hakkında verilen bilgileri takiben Bölüm 4'te mudralar hakkında ayrıntılı açıklamalar verilecektir. Bu bölümü yoga disiplininin başlangıç uygulamalarını anlatarak bitirelim.

Ahlaki Eğitim

İnsan zihni hem bilinçli hem de bilinçsiz öğelerden oluşur. Normalde bilinçli zihin bilinçsiz olan üzerinde belli bir kontrol uygular. Ancak iştah, cinsel arzular ve duygusal bağıllık gibi bilinçsiz dürtülerden kaynaklanan arzular sürekli olarak çalışarak bilinci etkilerler. Bu arzular bir insanın zihnine hakim olduklarında o kişi çevresindeki her şey ve herkes üzerinde ölümsüz etki yaratan bencil, asosyal biri haline gelir.

Pervasız motorsikletli çeteler bunun tipik örnekleridir.

Hız yapma arzusu ve gösteriş yapma ihtiyacıyla hareket eden bu gruplar diğer insanlarda yarattıkları rahatsızlıktan dolayı hiçbir suçluluk hissetmezler. Zaten er ya da geç genelde ağır yaralanmalara maruz kalırlar ya da kendilerini öldürürler. Kendi kendine zarar vermek bilinç dışından kaynaklanan kör, içgüdüsel arzuları kontrol edemeyen insanların kaderidir.

Bilinçsiz dürtülerin sadece olumsuz etkiler yarattığını ya da kötü davranışa neden olduğunu söylemek istemiyorum. Bu güçlü enerji kontrol edildiğinde, daha yüksek bir boyuta yönlendirilerek uyuma erişmekte kullanılabilir. Bununla birlikte kendilerini gerektiği gibi kontrol edemeyen insanlar sık sık nevrotik eğilimler ve dengesiz davranışlar gösterirler. Motorsikletli çeteler örneğinde olduğu gibi, karşılıklı paylaştıkları zayıflıklarıyla birbirini çeken böyle insanlar genelde toplumu kışkırtıp kendine düşman eden birtakım gruplar oluşturmak için biraraya gelirler.

Rahatsız ya da nevrotik kişiler yardım istemek için sık sık enstitümüze gelirler. Çoğu kez bu duruma neden olan iki etkenin varlığıyla karşılaşırız: Çocukluk sırasında yetersiz ahlaki disiplin ve evde verilen dinsel bilgi eksikliği. Ben, bir çocuğa hem evde hem de okulda hangi davranışın iyi, hangisinin kötü olduğunu ve aynı şekilde hangi davranışın övülecek, hangisinin de azarlanacak davranış olduğunu öğretmeye ihtiyaç duyulduğuna inanıyorum. Bu şekilde disiplin gören çocuklar görmeyenlere göre özdenetimlerini geliştirmeye çok daha eğilimlidirler. Üstelik, çocuklara Tanrı'nın iyilere yardım ettiği ve kötülere cezalandırdığı öğretilirse yetişkinlikte, bilinçsizce kötü davranışlar sergilemekten kaçınma eğiliminde olurlar.

Sadece kendi kendini denetleyenler zihinsel istikrara

ulaşmayı ve zihnin bilinçli ve bilinçsiz bölümleri arasında uygun bir denge kurmayı başarabilir. Bu denge olmadan konsantrasyon ve meditasyon uygulamaları yoluyla ruhsal ilerleme imkansızdır. Bu nedenle yama ve niyama, ileri yoga uygulamaları için vazgeçilmez öngerekliliklerdir.

Yama

Yoga Sutralar yamanın beş yönü olduğunu ifade ederler: Şiddetten kaçınma, doğruluk, hırsızlık yapmama, cinsel perhiz ve hırsızdan kaçınma.

Şiddetten kaçınma: Şiddet genelde nefret ve güç edinme hırsı gibi duyguların kontrol edilemediği durumlarda ortaya çıkar. Şiddet davranışından sonra bilinçaltında kalan kendini suçlama ve suçluluk duygusu zihnin dengesini bozar ve kaçınılmaz olarak, ruhsal gelişmeyi engeller. Ayrıca toplumda huzur ve barış içinde birlikte yaşayabilmemiz için şiddetten kaçınma esastır.

Doğruluk: Doğruluk ve içtenlik, istikrarlı ve sakin bir zihne sahip olmaya yardım eder ve uyumlu toplumsal ilişkilere katkıda bulunur.

Hırsızlık yapmama: Hırsızlık, doğal olarak toplumsal kınamaya neden olur; ayrıca suçu işleyenin zihni ve bedeni üzerinde zararlı etkileri vardır.

Cinsel perhiz: Yiyeceklere karşı duyulan arzunun yanı sıra cinsel arzu insanlardaki en güçlü arzudur. Ruhsal egzersiz uygulamaları sırasında belli süreler için cinsel ilişkiden kaçınan kişi içgüdüsel arzuları kontrol yeteneğini geliştirebilir. Bu soğukkanlılığı artırır.

Hırsızdan kaçınma: Açgözlülük insanların en güçlü içgüdülerinden biridir. Bu güdünün kontrolü hem kişisel iç

huzurun hem de toplumsal huzur ve barışın sağlanmasına katkıda bulunur.

Yoga Sutralar, yamanın yerine getirilmesinin aynı zamanda bazı siddhiler (ruhsal güçler) ortaya çıkardığını belirtirler. Örneğin, bir kişi şiddeten kaçınma ilkesini uygularsa düşmanları ortadan kalkacak, kötü adamlar silahlarını bırakacak ve aslanlar ona saldırmadan yanından geçecektir. Hayatını doğruluktan ayrılmadan yaşayan biri dileklerinin anında gerçekleştiğini görecektir. Aynı şekilde hırsızlıktan kaçınma içtenlikle yerine getirilirse, beklenmedik kaynaklardan anında zenginlik gelecek ve kişi daha varlıklı hale gelecektir. Cinsel perhiz ortaya enerji çıkarır. Beş ya da on yıl boyunca cinsel perhizle birlikte yapılan meditasyondan sonra mürit, cinsel enerjiyi ruhsal enerjiye (ojas) dönüştürebilecek hale gelir. Bu enerji de daha sağlıklı bir beden ve zihnin yanı sıra telepatik ve psikokinetik güçler yaratır. Son olarak, hırsın tamamen yok edilmesinin ise kişide geçmiş ve gelecek hayatların algılanması yeteneğini ortaya çıkardığı söylenir. Geçmiş, bugün ve gelecek yücelmiş ve son halini almış bir zihnin aynaya benzeyen yüzeyinde net bir şekilde yansır.

Niyama

*Yoga Sutralar'*a göre niyamanın da beş yönü vardır: Arınma, yetinme, çile, kutsal şarkılar söylemek, ilahi varlıklara ibadet. Yama ilkelerinin temelinde toplumsal ahlak yer alırken, niyama uygulamaları ise tam aksine, insanın kişisel davranışıyla ilgilidir.

Arınma: Hem zihnin hem de vücudun temizlenmesi gerekir. Yogiler, bedensel temizliği sürekli kılmak için gün-

de üç kez yıkanır. Zihinsel arınma için çeşitli yöntemler uygulanır. Bu yöntemlerden biri, diğer insanlar neşeliyken onlarla birlikte neşelenmek ve onların üzüntülerini kendininki gibi hissetmektir. Bu, yavaş yavaş duygu alanını genişletir, zihni temiz ve özgür kılar. Pranayama egzersizleriyle nefesi düzenlemek de önemlidir. Bu egzersizlerin sonucunda kalbin çalışması daha yavaş ve rahatlamış bir hale gelir. Artık dış uyaranlar, zihni de kolayca heyecanlandıramazlar. Kalp ve alın şakralarına yoğunlaşmak da zihni temizlemek için etkili bir yöntemdir. Bu uygulama, yücelmenin (*sattva*) niteliğini yükseltir. Yogada hayatın üç niteliği ("üç guna") olduğu varsayılır: *tamas* (hareketsizlik, atalet, tembellik), *rajas* (hareket, tutku) ve *sattva* (sükunet, huzur, bilgi). *Sattva guna* diğer iki niteliğin üzerinde hakimiyet kazandığında bilinen duygulara dayanmayan parlak beyaz bir ışık hissedilir ve sonucunda huzur gelir.

Yetinme: Bu, hayatın temel gereklilikleriyle yetinme halidir (aşırı şeylere duyulan arzunun yokluğu). İnsan sahip olduğu her şeyin (vücu du, zihni, hayatın kendisi) Tanrı tarafından bağışlandığının, aslında kendisinin hiçbir şeye sahip olmadığını farkına vardığında derin bir minnettarlık duyar. Bu, benzersiz bir zihin huzuruna sebep olur.

Çile: İnsanların en güçlü içgüdülerinden bir olan iştah, oruç tutarak bastırılabilir. Zayıf bir zihin çeşitli çile yöntemleriyle güçlendirilebilir. Örneğin Japonya'da su çileciliği (kış ortasında kovalarca suyla kendini ıslatmak ya da bir şelalenin altında durmak) yaygın olarak uygulanmaktadır. Oruç ve su çileciliği, vücudun metabolizmasını yavaşlatarak ve vücut işlevlerine bağlı bilinç bölgelerini sakinleştirerek üst bilincin ortaya çıkmasını kolaylaştırır.

Kutsal Şarkılar Söylemek: Kutsal yazıları, mantraları

ve İlahi Olan'ın özelliklerini belirten diğer kutsal parçaları yüksek sesle söylemek son derece güçlü bir uygulamadır. Başlangıçta uygulayan kişi, ses boğazında yükselirken onun bilincine varır. Farkındalık derinleştikçe bilinci git-tikçe daha açık hale gelir ve sonunda sesle birleşerek sesin kendisi olur. Zihin arınmış ve huzurlu bir hale gelir.

İlahlara İbadet: Bu tanım, Mutlak Olan'ı değil, daha çok kendi bireysellikleri olan ilahi ruhları ifade eder. Bu ilahların temeli, gerçek benliğin evrensel bilinci *Puruşa'*dır. Bu karmik bağların dünyasında puruşa sadece lekeli, temiz olmayan bir şekilde var olabilir. Fakat ilahlar zamanın ve mekanın sınırlarının ötesindeki tam bir özgürlüğün tadını çıkardıkları saf bir hal için de yaşarlar. Onlar yogilerin ve gurularının ruhsal rehberleridir. Onların görüntülerini zihnin de canlandırıp ibadet ederken kişinin zihni sakinleşip netleşir. Kendisine üst bilinç ve psişik güçler bağışlanır; ilahi varlıklarla doğrudan karşılaşma mümkün hale gelir.

Niyama uygulamalarını yerine getirmenin birçok yararı vardır. Zihnin ve vücudun arınmasıyla, kendini adayan müridin varlığını sattva (sükunet, huzur, bilgelik) kaplar. Konsantrasyon ve duyu organlarını kontrol yeteneği kazanır. Ayrıca kendisine, hala karma yasalarına tabi olan zihnin ve karmayı aşan puruşanın yüksek boyutlarını ayırt etmesini sağlayan bir sezgi gücü bağışlanır. Yetinme (maddi arzuların yokluğu) ilkesini uygulayan kişi bizim hayatlarımızı destekleyen daha yüksek alemi yaşar, iç huzuru ve eşsiz mutluluğun tadını çıkarır. Çile ilkesinin uygulanmasıyla hem bedensel hem de zihinsel psişik yetenekler bağışlanır. Kutsal şarkıları söyleyerek tanrısallıkla yüz yüze gelinir. Her şeye gücü yeten, saf, ilahlara ibadet ederek

kişi, farklılaşmamış samadhi olarak bilinen huzurlu, aşkın bir duruma geçebilir.

Yama ve niyamanın amacı zihni ruhsal aydınlanmaya hazırlamaktır. Yama, zihni toplumsal davranışlar alanında istikrarlı hale getirir; niyama da dünyasal, dışarıdan yönlendirilen hareketleri en aza indirerek arındırır. İyi davranışları savunmak ve kötü davranıştan kaçınmak için geleneksel ahlak vaazları gibi görünmelerine rağmen, yama ve niyama aslında ruhsal uygulamalara yönelen biri için pratik gerekliliklerdir.

BÖLÜM 2

Yoga Asanalar

Birçok kişi asanaları vücut egzersizleri ve etkin hareketler olarak görmektedir. Bu, bir yanlış anlamadır. Bununla birlikte asananın gerçek anlamı, vücut ve zihnin rahatlayıp bütünleştiği sabit bir "duruş"tur. Bedensel hareketler, kaslar ve kemikler üzerinde fizyolojik sonuçlar doğururlar. Yoga asanaların amacı bedensel sağlığı olduğu kadar zihinsel ve ruhsal sağlığı da beslemektir.

Bazı dış farklılıklar açıktır. Örneğin bedensel egzersizler genelde hızlı, hatta şiddetli nefes alıp verme eşliğinde gerçekleştirilen, çabuk ve keskin hareketleri içerir. Oysa asanalar yumuşak hareketler, derin nefes alıp verme ve keskin konsantrasyonla uygulanırlar; yavaşça başlangıç konumuna dönmeden önce, defalarca nefes alıp verme süreleri boyunca aynen korunurlar. Aşırı zorlanma gereksizdir. Asanalar yoluyla iç organlar, kas ve sinir sistemlerinin işlevleri daha sağlıklı ve istikrarlı hale gelir.

Geleneğe göre, yoga ve asanaları yaratan, yogilerin in-

sanları bu dünyadan azat eden ilah olarak ibadet ettikleri tanrı Şiva'dır. Tanrı Şiva'nın 8.400.000 asana tasarladığı ve bunları ilk müridi olan tanrıça Parvatı'ye öğrettiği söylenir. Eski gelenekte, asanaların kişiyi karmik bağlarından azat ettiği söylenir. Her insanın 8.400.000 kere tekrar doğduğu ve her asana uygulamasının onu bir hayattan azat ettiği kabul edilir. Bununla birlikte, binlerce yıl sonra sadece birkaç yüz asana günümüze kadar gelebilmiştir ve bunlardan yalnız 84 tanesi kitaplarda tarif edilmiştir.

"Tantra" kelimesi "tonati" (genişleme) ve "trayati" (kurtuluş) kelimelerinden türemiştir. Nitekim tantra, bilincin genişlemesini ve zihnin kurtuluşunu amaçlayan bir ezoterik ruhsal uygulamalar sistemidir. Bu sistemin kökeninin Şiva tarafından Parvatı'ye öğretilen ve onun da çocuklarına öğrettiği, asanalar da dahil bir gizli bilgi bütünü olduğu söylenir. Uygulamada tantra, zihni ve bedeni arındırmak için asanaları, pranayama bandhaları ve mudraları kullanır.* Şakraların çalışır hale getirilmesi bu sistemin önemli bölümlerinden biridir.

Tarihsel olarak incelendiğinde, günümüze kadar gelen en eski asana yorumu M.Ö. onuncu yüzyılda yaşamış olan büyük guru Goraknath tarafından kaydedilmiştir. Bu çağdan önce yoga biliminin sırları, önemli müritler dışında herkesten gizli tutulurdu. Bununla birlikte günümüzde

* Bu kitapta anlatılan uygulamaların birçoğu hatha yoga, mantra yoga vs. gibi farklı yoga türlerinde de bulunmaktadır. Bununla birlikte, bunlar tantra uygulamasının sadece bir bölümüdür. Çünkü bizim temel amacımız, şakralar ve nadilerin ezoterik sistemini işler hale getirmek ve bu sistemin enerji akışını bilinçli olarak kontrol etmektir. İçsel farkındalık ve ezoterik yapının bilinçli kullanımı –özellikle her görünen biçimi yaratan yaratıcı dışı kozmik kuvvet şakti'nin kontrollü işler hale gelmesi– tantrayı geleneksel yoga uygulamalarından ayıran temel özelliktir.

herkes yoga uygulamaları yapabilir ve bilgeliği üzerinde çalışabilir. Aslında yoga, belki de artan zihinsel ve ruhsal gelişme ihtiyacı yüzünden, özellikle son birkaç on yıldır, dünya çapında oldukça yoğun bir ilgi görmektedir.

Geleneksel olarak asanalar üç zorluk derecesine göre sınıflandırılırlar: Başlangıç, orta ve ileri. Her biri gittikçe artan vücut esnekliğini ve kuvvetini, kas kontrolünü, nefes uyumunu ve zihinsel konsantrasyonu gerektirir. Diğer bir geleneksel ayırım da dinamik ve durağan asanalar arasında yapılmıştır. Dinamik asanalar vücut egzersizlerine benzerler. Vücudun sertliğini gidermek, kasları güçlendirmek ve cildi güzelleştirmek, akciğerlerin çalışmasını daha iyi hale getirmek, sindirim ve salgı organlarının işlevlerini güçlendirmek konusunda faydalıdırlar. Bu dinamik asanalar yeni başlayanlar için uygundur ve “güneşe selam”, bacak germe, öne eğilme, “kobra” duruşu gibi “nefes bırakma” (pawan-muktasana) asanalarını içerirler. Durağan asanalar belirli bir duruşun yavaş yavaş nefes alıp verilerek dakikalarca sürdürülmesiyle uygulanırlar. Bu asanalar iç organlar, iç salgı bezleri, kas ve sinir sistemleri için yumuşak bir masaj etkisi sağlarlar. Ayrıca zihni sakinleştirme etkileri olduğundan iyi birer meditasyona hazırlık egzersizidirler. Bu asanalar, zihnin vücudun belli bir bölümüne konsantre olmasıyla uygulanırlar ve “aslan” duruşu, omuz duruşu, lotus duruşu gibi duruşları içerirler.

Bu kitapta, asanalar için yeni sınıflandırmalar yapılmıştır. Bunlara göre asanalar, şakraların uyanması için hazırlık uygulamaları olarak işlevlerine göre sınıflandırılmıştır. İlk grup, vücut ve zihinde prana toplanmasını artırmak ve akışını dengelemek için uygulanan asanalardan

oluşur. Bunlara *prana dolaşımı asanaları* adı verilebilir. Yeni başlayanlar için asanalar ve bazı dinamik asanaları içerirler. İkinci grup asanalar, omurga boyunca uzanan merkez psişik kanalı suşumnayı güçlendirirler. Bükülmüş bir omurgayı ya da yerinden oynayan bir omuru düzeltmeye yardım ederler. Üçüncü grup, şakralara konsantre olmayı sağlayan asanaları kapsamaktadır.

Bu üç grup, şakraların uyanması sırasında birbirini izleyen üç hazırlık evresini temsil eder. Önce, vücuttaki prana akışı harekete geçirilmeli ve normal hale getirilmelidir. Sonra, en önemli nadi olan suşumnadaki prana akışı artırılabilir ve geçit temizlenebilir. Bu ise omurganın en alt noktasında uykuda yatan psişik gücün, yani kundalininin yükselmesini kolaylaştırır. Gerçek bir şakra uyanması için kundalininin uyanması şarttır. Son olarak, doğrudan şakralara konsantre olmak da onların tamamen uyanmalarını sağlayan doğrudan uyarımı sağlar.

Asanaları ayrıntılı olarak açıklamadan önce bazı genel önlemlerin bilinmesi gerekir.

- Asana uygulamasına başlamadan önce idrar kesesi ve bağırsakları boşaltın.
- Midenin boş olması gerektiğinden yemek yedikten sonra en az 3-4 saat geçmeden asanaları uygulamaya girişmeyin.
- Uzun süreli güneş banyosundan sonra uygulamayın.
- Genelde asananın hareketleriyle uyumlu olarak bundan nefes alıp verin (ayrıntılar ileride verilecektir).
- Asanaları hava dolu ya da sünger yatakta uygulamayın. Yere yayılmış bir battaniye kullanılabilir.

- Havası temizlenmiş, sessiz bir odada uygulayın. Güçlü esintiler, soğuk ya da kirli havadan kaçınılmalıdır. Ayrıca, uzanıp gerinebilmek için mobilyasız, geniş bir mekan seçin.

- Kasları ve eklemleri zorlamayın ya da aşırı kuvvet uygulamayın. Asanalar öğrencinin rahatlıkla yapabilme sınırları içinde uygulanmalıdır.

- Ülser, fitik gibi kronik hastalıklarınız varsa yetkin bir öğretmenin önerilerini izleyerek yalnızca bu durumlara uygun asanaları uygulayın ya da hiçbirini uygulamayın.

- Asana uygulamaları için en iyi zamanın sabah dörtle altı arası olduğu söylenir.

- Asanaları, vücudunuzun tamamen farkında olarak yavaşça uygulayın. Hafif acı ya da zevk duyarsanız, tepki vermeyin, sadece bu duygunun varlığının farkına varın. Bu yolla konsantrasyon ve dayanıklılık gelişecektir.

- Basit ve rahat, bol giysiler giyin. Kol saati, mücevher ve diğer takılarınızı çıkarın.

- Başlamadan önce soğuk duş yapmak asana uygulamasının etkilerini artıracaktır.

- Asana uygulamasının başında ve sonunda ya da her yorgunluk hissettiğinizde şavasana ("ceset" duruşu, bkz. sayfa 52) duruşunu gerçekleştirin. Bu duruş vücudu gevşetir ve pranayla doldurup akışı dengeleyerek enerji verir.

- Vücudunuzun herhangi bir yerinde aşırı bir ağrı hissederseniz, hemen uygulamayı bırakın ve bir öğretmenin öğütlerine başvurun.

- Karnınızda gaz varsa ya da kanınızdaki yabancı madde oranı yüksekse ters asanaları uygulamayın. Bunun amacı toksinlerin beyne girmelerini ve zarar vermelerini engellemektir.

- Vejeteryan beslenme şart değildir. Açlığınızı gidermeye yetecek kadar yiyin ama size ağırlık ve tembellik duygusu verecek kadar yemekten kaçının.

Grup 1:

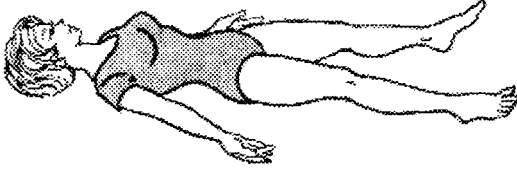
Prana Dolaşımını Güçlendirmek için Asanalar

Eski Hint tıbbının bir klasiği olan Ayurveda'ya göre insan vücudu üç "salgı" tarafından kontrol edilir: Balgam (kapha), gaz (vayu) ve asit ya da safra (pitta). Bu üçünden herhangi birinin işlevindeki düzensizlik vücut metabolizmasını altüst eder ve hastalık oluşur.

Vayu sadece sindirim sistemindeki gazları değil, aynı zamanda nadiler yoluyla akan bir süptil beden sıvısı olarak düşünülen bir prana çeşidini de ifade eder. Ben, nadileri temelde Çin akupunkturundaki meridyenlerle eşdeğer kabul ediyorum. Araştırmalarıma göre bu kanallar, bağlantı dokusundan oluşmuş ve beden sıvısıyla dolu gibidirler. Ki enerjisinin (prananın daha yoğun halinin eşdeğeri) akışı eklemlerde kolayca engellenir. Buralardaki yetersiz akış romatizma ağrılarına ve birçok bozukluğun temel nedeni olarak bütün vücutta eksik enerji akışına neden olabilir. Birinci grup asanaların (pawanmuktasana, "gaz giderme" egzersizleri) başlıca amacı öncelikle eklemlerdeki tıkanmaları açarak nadilerdeki engellenmiş prana akışını düzenlemektir.

Pawanmuktasana ya da herhangi bir asana uygulamasından önce *śavasana* ("ceset" duruşu) önerilir. Bu duruş, vücudu gevşetir ve prananın kolayca emilmesini ve dağıtılmasını sağlar.

Şavasana (ceset duruşu)

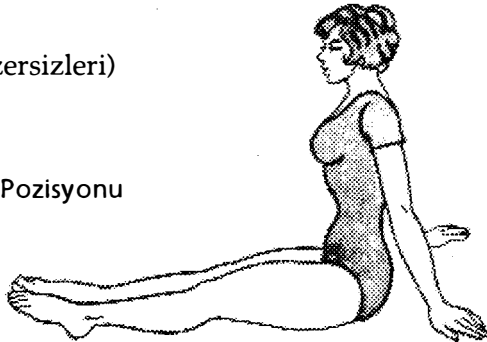


Kollarınızı iki yana açarak avuç içleri yukarı doğru gelecek şekilde sırt üstü uzanın. Ayaklarınızı biraz ayırarak rahat bir konum alın. Gözlerinizi kapatın. Bütün vücudunuzu gevşetin. Rahatsızlık hissetseniz bile kesinlikle kıpırdamayın. Nefes alıp vermeniz ritmik ve doğal olmalıdır. Nefes aldığınızı ve verdiğinizi hissedin. Dört dakika boyunca nefeslerinizi sayın (1 içeri, 1 dışarı, 2 içeri, 2 dışarı gibi). Dikkatiniz dağılırsa ve zihniniz başka konuları düşünmeye başlarsa, onu tekrar saymayı düşünmeye zorlayın. Kaldığınız sayıyı unutursanız tekrar 1'den başlayın.

Nefes alıp verme sürecinin farkında olduğunuz sürece artan bir bedensel ve zihinsel rahatlama hissedeceksiniz.

Pawanmuktasana (gaz giderme egzersizleri)

Başlangıç Pozisyonu



Bacaklarınızı ileri uzatarak yerde dik oturun. Avuçlarınızı kalçalarınızın yanında yere koyun ve dik duran kollarınızı destek alarak arkaya doğru eğilin. Dikkatinizi ayak par-



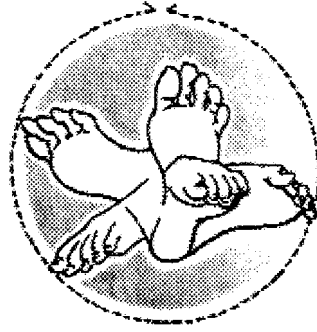
(1) Ayak parmaklarını bükme

maklarınızda toplayın. Bacaklarınızı ya da ayak bileklerinizi oynatmadan, her iki ayağınızın ayak parmaklarını ileri geri hareket ettirin. On kere tekrarlayın.

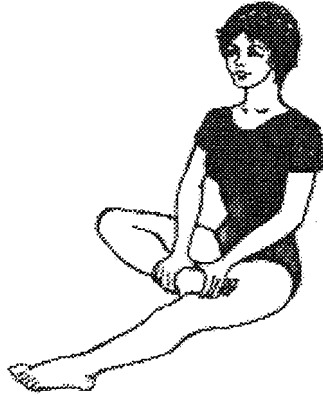


(2) Ayak bileği bükme

(1)'de anlatılan başlangıç konumunda kalın. Her iki ayağınızı da ayak bileği eklemlerinden bükerek olabildiğince uzağa doğru ileri geri hareket ettirin. 10 kez tekrarlayın.

(3) *Ayak bileği döndürme*

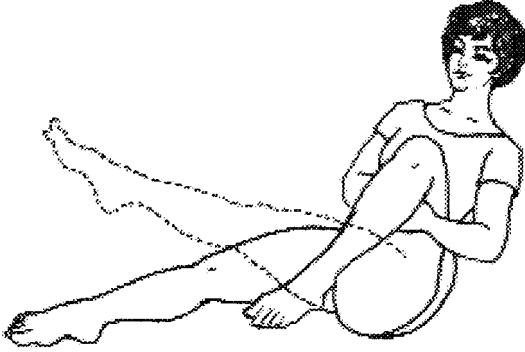
Başlangıç konumunda kalın. Bacaklarınızı hafifçe ayırın. Topuklarınızı yerle temas halinde tutarak sağ ayağınızı on kez saat yönünde, on kez saatin tersi yönde ayak bileğinden döndürün. Sol ayağınızla bunu tekrar edin. Sonra bu egzersizi iki ayağınızı birlikte döndürerek tekrarlayın.

(4) *Ayak bileğini tutarak döndürme*

Başlangıç konumunda oturarak sağ ayak bileğinizi sol bacağınızın üst kısmının üzerine koyun. Sağ elinizle sağ ayak bileğinizi tutarken sağ ayağınızı on kez saat yönün-

de, on kez de saatin tersi yönde döndürün. Bu işlemi sol ayak sağ bacak üzerindeyken tekrarlayın.

(5) Diz bükme

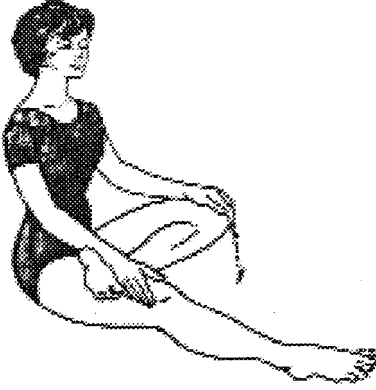


Başlangıç konumunda oturup ellerinizle bacağıınızı tutun ve sağ dizinizi büküp kaldırın. Ellerinize bacağıınızı tutmaya devam ederek topuğunuzu ya da ayak parmaklarınızı yere değdirmeden bacağıınızı uzatın. Topuğunuzu sağ kalçanızın yanına getirerek bacağıınızı önceki konumuna getirin. 10 kez tekrarlayın. Sonra aynı şeyi sol bacağıınızla yapın.

(6) Diz döndürme

Başlangıç konumunda oturarak ellerinizi sağ bacağıınızın altında, gövdeye yakın bir şekilde tutun ve sol bacağıınızı yerden yukarı kaldırın. Aşağıdaki bacağıınızı dizden itibaren daireler çizerek on kez saat yönünde, sonra on kez saatin tersi yönde döndürün. Sol ayakla tekrarlayın.

(7) Yarım kelebek



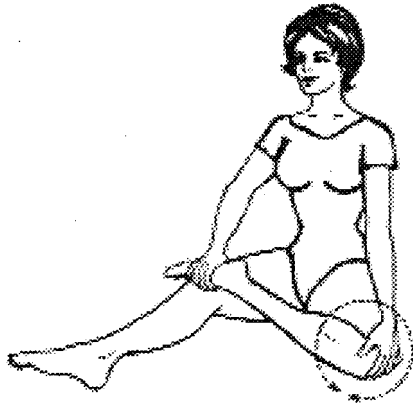
Sağ bacağınızı sol bacağınızın üstüne koyun. Sol elinizle sol dizinizi tutun ve sağ elinizi bükülmüş sağ dizinizin üstüne koyun. Sağ bacağınızın kaslarını olabildiğince gevşetmeye çalışarak bükülmüş bacağınızı sağ elinizle yavaşça yukarı aşağı hareket ettirin. Sağ diziniz

yere değinceye ya da yere yaklaşınca kadar devam edin. Sol dizinizle tekrarlayın. Birkaç gün ya da birkaç haftalık uygulamadan sonra dizler rahatça yere değecek hale gelmelidir. Bu artan esneklik ve kalça eklemlerindeki hareketler sonucunda bu bölgedeki prana ve kan akışı artar.

(8) Kalça eklemi döndürme

(4)'teki konumda oturarak sol elinizle sağ ayak parmaklarınızı ve sağ elinizle sağ dizinizi tutun. Dizinizi kalça eklemi etrafında on kez saat yönünde, on kez de ters yönde döndürün.

Aynısını sol dizle tekrarlayın.

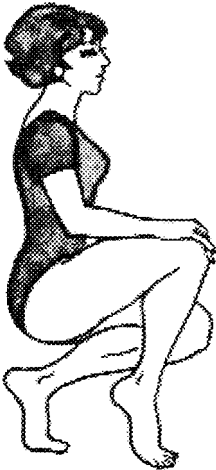


(9) Tam kelebek



Oturma konumunda ayaklarınızın tabanlarını birleştirin ve topuklarınızı olabildiğince vücudunuza yaklaştırın. Dizlerinizi ellerinizle yere doğru itin ve tekrar yukarı doğru sıçramalarına izin verin. Yirmi kez tekrarlayın.

(10) Karga yürüyüşü

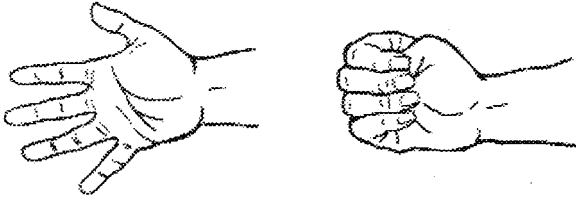


Yere çömelin, avuçlarınızı dizlerinizin üzerine koyun ve çömelme konumunu koruyarak yürüyün. Ayak parmaklarınızın ya da ayak tabanlarınızın üzerinde, hangisi daha zor geliyorsa onu tercih ederek yürüebilirsiniz. Kendinizi aşırı zorlamadan kısa bir süre devam edin. Değişiklik olarak her adımda dizinizle yere dokunabilirsiniz.

Karga yürüyüşü, bacakları

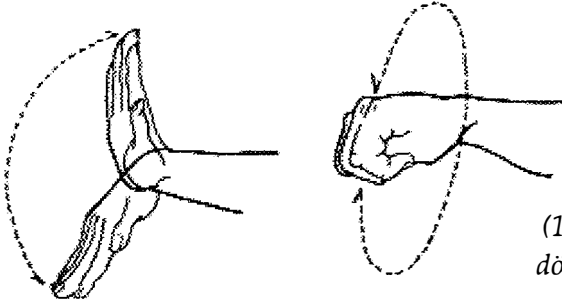
meditasyon duruşlarına hazırlamak için çok iyi bir egzersizdir ve bacaklarındaki prana ve kan dolaşımı düzensiz ya da yetersiz olan kişiler için faydalıdır. Ayrıca kabızlıktan şikayetçi olanlara da önerilir. Bu kişiler bir dakikalık karga yürüyüşü yapmadan önce iki bardak su içmelidirler. Bu işlem üç ya da dört kez uygulandığında kabızlık geçer.

(11) *El sıkma*



Başlangıç konumunda oturarak kollarınızı omuz hizasında öne uzatın. Dönüşümlü olarak her iki elinizin parmaklarını uzatarak açıp kapayın. Parmaklarınızı başparmaklarınızın üzerinde kapatarak sıkı bir yumruk yapın. 10 kez tekrarlayın.

(12) *Bilek bükme*

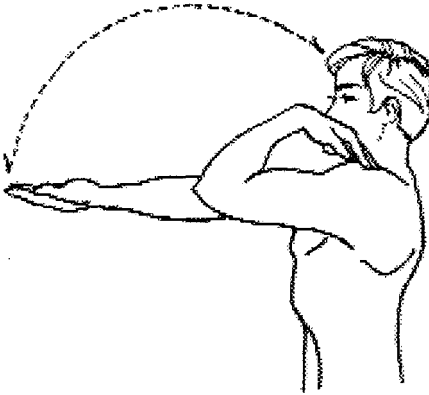


(13) *Bilek döndürme*

Kollarınız omuz hizasında öne uzatılmış konumda kalın ve avuç içlerinizi bir duvara bastırıyormuş gibi parmaklarınız yukarı doğru, ellerinizi bileğinizden geriye doğru bükün. Sonra parmaklarınız yere doğru yönelecek şekilde bileğinizi bükün. Dönüşümlü olarak 10 kez tekrarlayın.

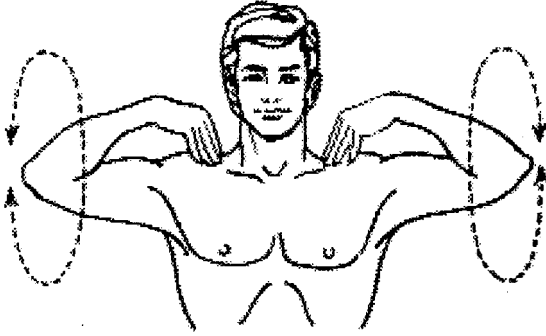
(12)'deki konumda başlayarak sol elinizi indirin. Sağ elinizi yumruk yapın ve elinizi bilekten her iki yönde 10 kez döndürün. Sol elinizle tekrarlayın. Her iki elinizi de yumruk yaparak kollarınızı öne doğru uzatın. Her iki elinizi de 10 kez iki yönde döndürün.

(14) Dirsek bükme



Önceki hareketlerdeki başlangıç konumunu alın ve avuçlarınız yukarı bakacak şekilde kollarınızı ileri uzatın. Her iki kolunuzu da dirsekten bükün ve parmak uçlarınızla omuzlarınıza dokunun, sonra kollarınızı tekrar uzatın. On kez tekrarlayın. Bundan sonra aynı egzersizi, bu sefer kollarınızı iki yana uzatarak tekrarlayın.

(15) Omuz döndürme



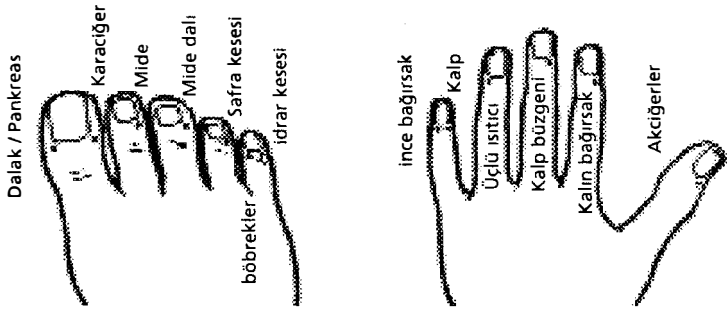
Parmak uçlarınızla omuzlarınıza dokunduğunuz konumu koruyup omuz eklemlerinizi döndürerek dirseklerinizle daireler çizin. Bunu her iki yönde on kez yapın. Dirseklerinizi göğsünüzde birleştirerek olabildiğince geniş daireler çizmeye çalışın.

Bu hareketle bütün kol ve bacak eklemlerini çalıştıran asanalar döngüsü tamamlanır. Bacak hareketlerine ayak parmaklarınızdan başlayıp ayak bileği ve dizlere geçer, kalça eklemleriyle bitirirsiniz. Kollarda da el parmaklarınızdan başlayarak bileklere ve dirseklere geçer, omuz eklemlerinde hareketleri bitirirsiniz.

Gaz giderme asanalarının prana dolaşımına etkisi Çin tıbbındaki meridyen teorisiyle aşağıdaki şekilde açıklanabilir:

Vücutta *ki* enerjisinin dolaştığı on iki meridyen vardır. Bu meridyenlerin çoğu çapraz geçtikleri belli bir iç organla bağlantılıdır. Meridyenlerin bitiş noktaları el ve ayak parmaklarında bulunurlar ve *sei* ("iyi") noktaları olarak bilinirler. Örneğin akciğer meridyeninin *sei* noktası elin başparmağında bulunur, kalın bağırsak meridyeninin *sei*

noktası da işaret parmağının ucundadır. On dört sei noktasının konumları (on iki ana meridyen artı onikiparmak bağırsağı ve diyafram meridyenleri) aşağıdaki şekilde gösterilmiştir (meridyenler gerçekte sol ve sağ taraflar için aynıdır).



Sei noktaları, *ki* enerjisi meridyenlere bu noktalardan girip çıktığı için çok önemlidirler. Bu noktalardaki enerji düzeyinin meridyenin tamamının durumunu doğru olarak yansıttığı söylenir. Akut hastalık durumunda bu noktalara yapılan akupunktur ya da moksa* tedavisinin hemen sonuç verdiği bilinir. Pawanmuktasana'daki el açıp kapama ve ayak parmağı bükme egzersizleri doğrudan sei noktalarını harekete geçirir ve sonuçta daha iyi bir *ki* enerjisi (prana) dolaşımı olmasını sağlar.

Çin tıbbi aynı zamanda *gen* ("kaynak") noktalarından da söz eder. Bu noktalar ya el ya da ayak bileğinde veya sei noktası ile eklemin arasında bulunurlar. Belirli merid-

* Moksa: Japonya'da uygulanan ve Çinlilerin akupunkturuna benzeyen tedavi usulü; bozuk organın eskisi gibi çalışmasını sağlamak için derinin belli noktalarını ısı kaynağıyla uyarma esasına dayanır.

yenlerle bağlantılı iç organlardaki hastalıklar genelde gen noktalarında yansır ve bu noktalara tedavi uygulanması önerilir. Bu yüzden el ve ayak bileklerini büken ve döndüren egzersizler gen noktalarını çalıştırır ve on iki meridienle bağlantılı iç organların işleyişlerini normalleştirir.

Çin tıbbının en eski yazılı metni ve yukarıdaki bilgilerin asıl kaynağı olan *Sarı İmparator'un Dahili Tıp Kitapçığı* dizlerin ve dirseklerin gen noktalarıyla yakından bağlantılı olduklarını ve iç organ hastalıkları üzerinde etkileri olabileceğini belirtir. Bunun için dizlerin ve dirseklerin döndürülmesi faydalıdır. Kalçaların ve omuz eklemlerinin çalıştırılmasının da benzer etkileri vardır.

Ayrıca Batı tıbbına göre eklemler, vücudun hassas bölgeleridir. Bu bölgeler sıvı toplama eğilimindedir ve bu sıvının durgun halde bulunması vücudu yorgun kılar. Bu durum modern zamanlarda yaşayan insanların ortak şikayeti olan romatizma, nevralsi gibi hastalıklara yol açar. Bu yönde de gaz giderme asanalarının faydaları gözlenebilir. Meridyenlerdeki *ki* enerjisi akışını artırmanın yanı sıra eklemlerdeki kan ve diğer vücut sıvılarının dolaşımını düzenler ve böylece hastalıkları iyileştirerek ve vücudun sağlığını korumasını sağlarlar.

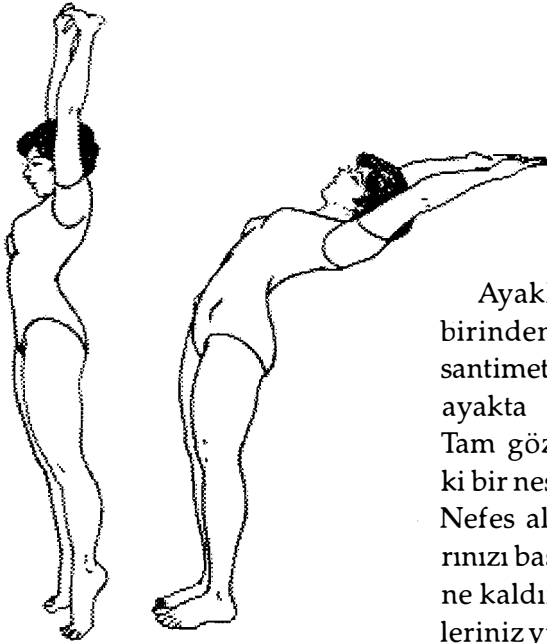
Grup 2:

Suşumnayı Düzenlemek için Asanalar

Daha önce açıklandığı gibi asanaların temel amacı omurilik boyunca uzanan merkezi psişik kanal olan *suşumna nadi*'yi güçlendirmek ve düzeltmektir. Omurların yerinden oynayıp kayması süşumnadaki prana akışı aç-

sından zararlıdır. Bu durum hem sinirler ve onlar tarafından kontrol edilen iç organlarda, hem de nadi ve şakralarda bozukluklara neden olur. Bu ikinci gruptaki asanalar kayan omurları düzeltmek ve dolayısıyla suşumnanın arınmasına yardım etmek için düzenlenmişlerdir. Bu, kundaliniyi ve şakraları uyandırmak için vazgeçilmez bir hazırlık adımıdır.

(1) *Tadasana*



Tadasana

Hasta uttanasana

Ayaklarınızı birbirinden on-onbeş santimetre ayırarak, ayakta dik durun. Tam göz hizanızdaki bir nesneye bakın. Nefes alırken kollarınızı başınızın üstüne kaldırın. Avuç iççeriniz yukarı dönük olsun ve ellerinize bakın. Topuklarınızı

kaldırarak parmak uçlarında yükselin ve vücudunuz yukarı doğru çekiliyormuş gibi gerin. Birkaç saniye nefesini-

zi tutun ve nefes verirken başlangıç konumuna dönün. 10 kez tekrarlayın.

Yararlar: Tadasana karın kaslarını gerer ve geliştirir. Omurga kemiğinin doğru şekil almasını sağlar. Omurlar arasındaki küçük deliklerin etrafındaki birikimleri temizler ve omurgadaki kaymaları düzelttiği için bu küçük deliklerden çıkan sinirleri fazla basınçtan korur. Altı bardak su içtikten sonra 100 adım tadasana halinde yürümek kronik olmayan hazımsızlıkları giderebilir.

(2) Hasta uttanasana

Gövdeniz dik, kollar iki yanda ayakta durun. Nefes alırken kollarınızı omuz genişliğinde açarak başınızın üstünde kaldırın ve başınızla gövdenizi hafifçe geri bükün. Bir iki saniye boyunca boğaz şakranıza konsantre olun, sonra pada hastasanaya geçin.

(3) Pada hastasana

Nefes vererek kalçadan itibaren avuçlarınız ya da parmaklarınız ayak parmaklarınıza değinceye kadar veya ayak bileklerinizi arkadan tutabileceğiniz şekilde öne doğru eğilin. Yapabiliyorsanız, alnınızla dizlerinize dokunun. Son konumda karnınızı çekerek ve bir ya da iki saniye boyunca karın şakranıza



Pada hastasana

konsantre olarak bütün nefesinizi verin. Gövdenizi yavaşça kaldırın ve hasta uttanasana konumuna geri dönün. Bu iki asanayı dönüşümlü olarak 10 kez tekrarlayın.

Yararlar: Hasta uttanasana karın bölgesindeki iç organları gerer ve sindirimi iyileştirir. Aynı zamanda karındaki yağları giderir, kol ve omuz kaslarını çalıştırır. Bütün omur eklemleri uyarılır ve omurilik sinirleri kuvvetlenir. Akciğer hava keseciklerinin genişlemesiyle akciğerler daha verimli çalışmaya başlar.

Pada hastasana sindirim ve kan dolaşımı için yararlıdır, kabızlık ve sindirim hastalıkları için etkin bir tedavi yöntemidir. Karın bölgesindeki fazla yağları eritir. Omurilik sinirleri kuvvetlenir ve omurga esnek hale gelir.

(4) *Yoga mudra* (Psişik birleşme duruşu)



Lotus konumunda (padmasana) oturun ve gözlerinizi kapatın. Ellerinizi arkanıza koyup bir elinizle diğer bileğinizi tutun. Gövdenizi yavaşça, alnunuz yere değinceye kadar ya da eğebildiğiniz kadar öne eğin. Son konumda vücudunuzu olabildiğince gevşetin. Yavaş yavaş başlangıç konumuna dönün. Yeni başlayanlar bu asanayı uygularken gerekirse kalçalarının altına bir yastık koyabilirler.

Nefes alıp verme: Vücudunuzu gevşeterek normal bir şekilde nefes alıp verin. Başlangıç konumunda yavaş ve derin nefes alın, sonra öne doğru eğilirken nefes verin. En son konumda beş dakika boyunca derin ve yavaş nefes alıp verin ve başlangıç konumuna dönerken nefes alın. Bu asanayı birkaç kez tekrarlayın.

Konsantrasyon: Solar pleksus şakranıza konsantre olun.

Uyarı: Sırtınızı, ayak bileklerinizi, dizlerinizi ya da bacaklarınızın üst kısmını esnekliklerinin izin verdiği kadar fazla zorlamayın.

Yararlar: Bu asana karındaki organlara masaj etkisi yapar ve bu bölgede olabilecek kabızlık, hazımsızlık gibi işlev bozuklarını önlemeye yardımcı olur. Omurlar birbirlerinden ayrılır ve omurlar arasındaki küçük deliklerden geçen otonom sinirler hafifçe gerilerek kuvvetlenirler. Bu sinirler bütün vücudun beyinle bağlantısını sağlarlar ve onların durumunun iyileşmesi genel sağlık durumumuzu da iyileştirir. Bu asana aynı zamanda solar pleksus şakrasının uyanmasında da çok etkilidir.

(5) *Pasçimottanasana* (Sırt germe duruşu)

Bacaklarınızı uzatarak, elleriniz kalçalarınızda, yere oturun. Bütün vücudunuzu, özellikle sırt kaslarınızı gevşetin. Gövdenizin üst kısmını ileri doğru eğin. Ellerinizi bacaklarınızın üzerinde kaydırarak parmaklarınızla ayak başparmaklarınızı tutun. Bunu yapamıyorsanız, ayaklarınızı tutun. Bu da zor geliyorsa, ki yeni başlayanlar için genelde öyledir, ayak bileklerinizi ya da bacaklarınızın ayaklara en yakın tutabildiğiniz kısmını tutun. Gene bilinçli olarak, sırt ve bacak kaslarınızı gevşetin. Bacaklarınızı düz



tutarak, gövde kaslarınızdan çok kollarınızı kullanarak, gövdenizi bacaklarınıza yaklaşacak şekilde eğin. Bu süreç, ani hareketlerden ve vücudun herhangi bir yerini aşırı zorlamaktan kaçınılarak gerçekleştirilmelidir.

Yapabiliyorsanız alnınızla dizlerinize dokununuz. Genelde bu, yeni başlayanlar için zor olduğundan, olabildiğince öne doğru bükülmek yeterlidir. Hiçbir şekilde kendinizi zorlamayın. Birkaç hafta ya da birkaç ay boyunca düzenli çalışma, alnınızla hatta çenenizle dizlerinize dokunmanızı mümkün kılacaktır. Bütün vücudunuzu gevşeterek en son konumda rahat edebildiğiniz kadar kalın, sonra yavaş yavaş başlangıç konumuna dönün.

Not: Bu asananın amaçlarından biri bacakların arka kaslarını germek olduğu için dizler bükülmemelidir. Bu kaslar zamanla uzayacaklardır.

Nefes alıp verme: Oturma konumunda, normal nefes alıp verin. Sonra ayak parmaklarınızı tutmak için gövdenizi öne doğru eğerken yavaş yavaş nefes verin. Vücudunuzu hareketsiz tutarken nefes alın, gövdenizi kollarınızla daha ileri çekerken nefes verin. En son konumda yavaş ve derin nefes alıp verin. Başlangıç konumuna dönerken nefes alın. Son konumu uzun süre sürdürmek mümkün değildir, sadece nefesinizi tutun.

Siire: Ustalar son konumu beş dakika ya da daha uzun süre sürdürebilirler. Bununla birlikte yeni başlayanlar asanayı kısaltılmış olarak defalarca tekrarlamalıdır. Bu son konum, tam bir gevşeme halinde ve uzun süreler boyunca sürdürüldüğünde sağlayacağı ruhsal yararlar oldukça fazladır.

Konsantrasyon: Karın şakranıza konsantre olun.

Sınırlamalar: Omurga disklerinde kayma olanlar, siyatik, kronik eklem iltihabı ya da kuyruk sokuşu kemiği enfeksiyonu şikayeti olanlar bu asanayı yapmamalıdır.

Yararlar: Diz arkasındaki kaslar gerilir, kalça, bel omur eklemleri gevşer. Gaz, kabızlık, bel ağrısı ve ayrıca karın bölgesindeki fazla yağlar giderilir. Bütün karın bölgesi organları daha sağlıklı hale gelir, diyabet gibi hastalıklarda hafif bir düzelme olabilir. Böbrekler, karaciğer, pankreas ve böbrek üstü bezleri daha iyi çalışır hale gelir. Alt karın bölgesindeki organlar daha sağlıklı hale geldiği için bu asana, jinekolojik şikayetlerde rahatlama sağlamak için de yararlıdır. Sırt bölgesindeki kas ve sinirlerdeki taze kan akışını da artırır. Paşçimottanasana, geleneksel olarak ruhsal uyanış için çok güçlü bir asana olarak görülür ve eski yoga metinlerinde fazlasıyla övülür.

(6) *Pada prasarita paşçimottanasana*
(Bacakların ayrıldığı türü)

Bacaklarınızı olabildiğince açarak oturun (ideal olan 180 derece açmaktır) ve normal nefes alın. Bütün vücudunuzu, özellikle sırt kaslarınızı gevşetin. Öne doğru eğilerek yavaş yavaş nefes verin ve parmak uçlarınız yere değecek şekilde ellerinizi yere koyun. Alnunuzla ellerinize

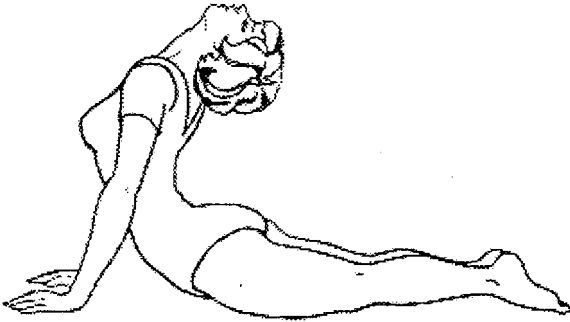


dokunmaya çalışın. Son konumda birkaç dakika yavaş ve derin nefes alıp verin, sonra başlangıç konumuna dönün.

Konsantrasyon: Karın şakranıza konsantre olun.

Yararlar: Pasçimottanasananın sağladığı yararların ay-nısını sağlar fakat bu duruş, belin alt kısmı ve kalça eklem-lerinin gevşetilmesinde daha etkilidir.

(7) Bhujangasana (Kobra duruşu)



Bacaklarınızı arkaya uzatarak karın üstü uzanın ve el-lerinizi omuz hizasında yere koyun. Alnınızı yere dayaya-rak dinlenin. Bütün vücudunuzu gevşetin. Başınızı ve omuzlarınızı yavaş yavaş yerden yukarı kaldırın. Başınızı

olabildiğince geri çekin. Bu hareketi yaparken omuzlarınızı kollarınızla değil, sırt kaslarınızı kullanarak kaldırın. Sırtınız, kollarınız düz hale gelinceye kadar, mümkün olduğunca geri bükülsün. Göbeğinizi yere yakın tutun.

Nefes alıp verme: Gövdenizi kaldırırken nefes alın. Son konumda normal nefes alıp verin ya da son konumda kısa bir süre kalacaksanız nefesinizi tutun.

Süre: Son konumu rahatsızlık hissetmediğiniz sürece sürdürün ve beş kez tekrarlayın.

Konsantrasyon: Boğaz şakranıza konsantre olun.

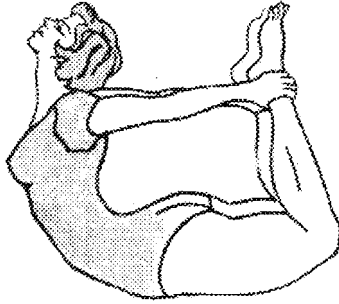
Sınırlamalar: Ülser, fıtık, tüberküloz ya da hipertiroit hastalığı olanlar bu asanayı yapmamalıdır.

Yararlar: Bu asana yumurtalıkları ve rahmi daha sağlıklı kılar. Ayrıca beyaz akıntı, adet sancısı, adet anormal zamanda kesilmesi gibi kadın hastalıklarını iyileştirmeye yardımcı olur. Karın organları, özellikle karaciğer ve böbrekler için de yararlıdır. İştahı açar, kabızlığı giderir. Omurga esnek ve sağlıklı hale gelir, kayan omurga diskleri düzelir ve sırt ağrıları geçer.

(8) *Dhanurasana* (Yay duruşu)

Karın üstü uzanın ve derin nefes alın. Bacaklarınızı dizlerden bükün ve ayak bileklerinizi ellerinizle tutun. Bacak kaslarınızı gererek başınızı, göğsünüzü ve kalçalarınızı yerden olabildiğince yükseğe kaldırın. Kollarınızı düz tutarak sırtınızı gergin bir yay oluşturacak şekilde bükün.

Not: Nefes alıp vermeniz normale dönüncüye kadar asanayı tekrarlamayın. Son konumda nefesinizi tutun ya da yavaş ve derin nefes alıp verin. Dilerseniz bu son konumda ileri geri sallanabilirsiniz. Başlangıç konumuna



dönerken yavaş yavaş nefes verin.

Süre: Son konumu rahatsızlık hissetmediğiniz kadar uzun sürdürün. Bu asanayı beş kez tekrarlayın.

Konsantrasyon: Boğaz şakranıza konsantre olun.

Sınırlamalar: Fıtık, ülser, tüberküloz hastalığı olan ya da omurgasında sorun olanlar tarafından yapılmamalıdır.

Yararlar: Bu asana karın organları ve kaslarında masaj etkisi yaptığı için kronik kabızlık ve hazımsızlık gibi sindirim sorunlarını gidermeye yardımcı olur. Karaciğerin yetersiz çalışması durumunda da yararlıdır. Ayrıca karın bölgesindeki fazla yağları eritir.

(9) Halasana (Saban duruşu)

Kollar düz olarak yanda, avuç içleri yerde, sırt üstü düz uzanın. Bacaklarınızı düz tutarak yavaş yavaş önce dik konuma gelecek şekilde kaldırın, sonra öne doğru uzatın. Kollarınızı zorlamadan karın kaslarınızı kullanın. Bacaklarınız dik konumu aştığında gövdenizi yukarı büküp bacaklarınız başınızın üstünden öne doğru gelerek



ayak parmaklarınız yere değecek şekilde kıvrılın. Bacaklarınızı düz tutarak kollarınızı bükün ve sırtınızı ellerinizle destekleyin. Vücudunuzu gevşetin ve bu son konumda rahatsızlık hissetmediğiniz sürece kalın. Sonra başlangıç konumuna dönün ya da aşağıdaki hareketi yapın:

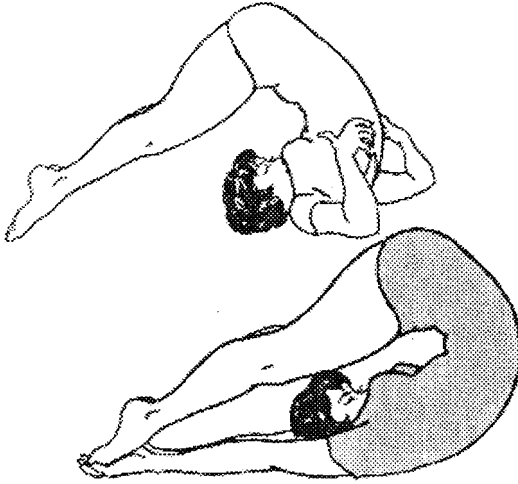
(a) Vücudunuz tamamen gerilinceye ve çeneniz göğsünüzün üst kısmına sıkıca değinceye kadar ayaklarınızı başınızdan uzaklaştırarak ileri götürün. Bu konumu rahat edebildiğiniz kadar sürdürün ve sonra son konuma ya da temel halasanaya geri dönün.

(b) Bacaklarınızı düz tutarak ayaklarınızı olabildiğince başınıza yaklaştırın. Ayak parmaklarınız başınızın hemen üzerinde yere değsin. Ellerinizi ayaklarınızı tutun. Bu konumu rahat edebildiğiniz kadar sürdürün ve sonra son konuma ya da temel halasanaya geri dönün.

Yavaşça sırt üstü konuma dönün.

Nefes alıp verme: Sırt üstü konumda normal nefes alıp verin. Sonra nefes alın ve duruşu gerçekleştirirken nefesinizi tutun. Son konumda yavaş ve derin nefes alıp verin.

Süre: İleri düzeydekiler son temel konumda 10 dakika



ya da daha fazla kalabilirler. Yeni başlayanlar uygulamanın ilk haftasında bu duruşu sadece on beş saniye sürdürmeli ve dört kez tekrarlamalıdır. Her hafta süre, sonunda bir dakika olacak şekilde on beşer saniye uzatılabilir.

Konsantrasyon: Boğaz ya da solar plexus şakranıza konsantre olun.

Uyarılar: Sırtı esnek olanlar dışında yeni başlayanlar sırt kasları ve eklemleri daha esnek hale gelinceye kadar purwa halasana yapmalıdırlar. Purwa halasana da öğrenci bacaklarını 45 derecelik bir açı oluşturacak şekilde başının üzerine kaldırır. Haftalar boyunca her gün purwa halasana uygulamasından sonra sırt kasları ve eklemleri son konumu gerçekleştirecek kadar esnek hale gelirler.

Sınırlamalar: Yaşlı ve güçsüzler, siyatik ya da başka bel rahatsızlığı olanlar, yüksek tansiyonu olanlar bu asanayı yapmamalıdır.

Yararlar: Halasana başta böbrekler, karaciğer ve pankreas olmak üzere karın organlarının çalışmasını düzenler ve sindirimi harekete geçirir. Ayrıca kabızlığı giderir, bel bölgesini zayıflatır. Tiroit bezinin çalışmasını düzenler ve dolayısıyla metabolizmayı istikrarlı çalışır hale getirir. Bu asana diyabet ve hemoroit durumlarında da yardımcıdır. Omurgayı gevşetir ve omurgadaki sinirleri güçlendirerek bütün vücudun sağlıklı olmasına katkıda bulunur.

(10) *Matsyasana* (Balık duruşu)

Lotus konumunda oturun (padmasana) ve normal nefes alıp verin. Vücudunuzu kollarınız ve dirseklerinizle destekleyerek başınız yere değinceye kadar geriye doğru bükülün. Ayak başparmaklarınızı tutun ve belinizi olabildiğince bükerek kemer yapacak şekilde dirseklerinizi yere koyun. Nefes alın ve bu hareket sırasında nefesinizi tutun.

Bu harekette bir çeşitlilik yaratmak için ellerinizi başınızın arkasında kenetleyin.

Nefes alıp verme: Son konumda yavaş ve derin nefes alıp verin. (Bademcik iltihabı olanlar ve boğaz ağrısı çekenler isterlerse şitakari pranayama* yapabilirler. Padmasanaya dönerken nefesinizi tutun ve sonra normal nefes alıp verin.)

Süre: Yapabiliyorsanız son konumda beş dakika kalın, ama gereksiz yere kendinizi zorlamaktan kaçının.

* Şitakari Pranayama: Kheçari mudra'da olduğu gibi (bkz. sayfa 113) dil, alt kısmı damağa değecek şekilde arkaya doğru katlanır. Dişler sıkılır ve dudaklar olabildiğince geri çekilir. Sonra dişlerin arasından nefes alıp burundan nefes vererek yoga nefes alış veriş gerçekleştirilir (bkz. sayfa 89). Bu hareket, kendisine benzeyen diğer pranayama, şitali pranayama (bunda dil dar bir boru oluşturularak ağızdan dışarı çıkacak şekilde yuvarlanır) gibi, bütün vücudu soğutmada etkilidir.



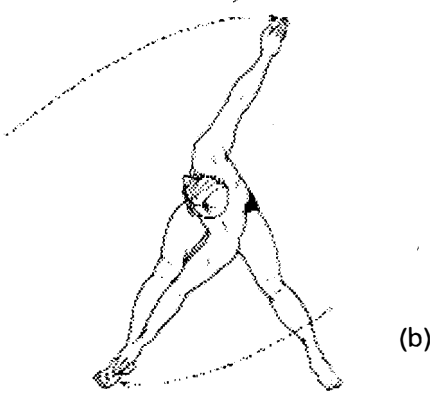
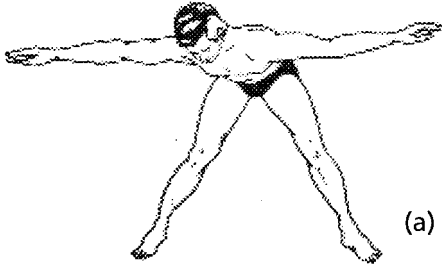
Konsantrasyon: Solar pleksus ya da kalp şakranıza konsantre olun.

Yararlar: Karındaki organlar, özellikle bağırsaklar gerildiği için bu asana karın hastalıkları için yararlıdır. Kabızlık çekip rahatlama arayanlar bu asanayı üç bardak su içtikten sonra yapmalıdırlar. Matsyasana, uygulayanı derin nefes almaya teşvik ettiği için astım ya da bronşit gibi akciğer hastalıklarından şikayetçi olanlara da yarar sağlar. Ayrıca sırttaki durgun kanın dolaşmasını sağlar ve tiroit bezinin çalışmasını düzenler.

Yukarıda tarif edilen on asana öne ve arkaya doğru hareketlerle omurganın gerilmesini sağlarlar. Aşağıdaki asanalar da bükme yoluyla omurgayı düzeltirler.

(11) *Trikonasana* (Üçgen duruşu)

Ayaklarınızı yaklaşık bir metre açarak dik durun ve kollarınızı yanlara uzatın. Vücudunuzu (a)'daki gibi dik üçgen oluşturacak şekilde kalçalardan bükün ve (b)'deki gibi sol elinizle sağ ayağınızın parmaklarına dokunacak şekilde gövdenizi döndürün. Uzattığınız sağ kolunuza bakın. Sağ avucunuz sağa bakıyor olmalıdır. Sonra gövdenizi ters yönde döndürün ve sol tarafta aynı konumu alın.



Gövdenizi ortaya getirin, başlangıç konumuna dönün ve kollarınızı indirin.

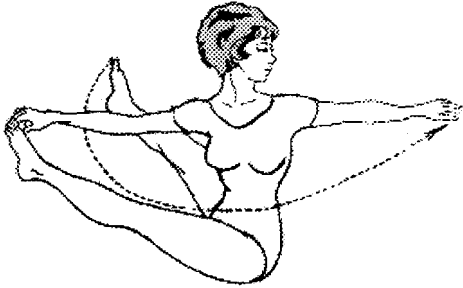
Nefes alıp verme: Kollarınızı kaldırırken nefes alın, gövdenizi öne bükürken nefes verin, gövdeyi döndürürken nefesinizi tutun, kollarınızı kaldırırken nefes alın ve indirirken de nefes verin.

Süre: Beş kez arka arkaya tekrarlayın.

Yararlar: Trikonasana, omurgaya ve omurga sinirlerine masaj etkisi yapar, bütün sinir sistemini yavaşça harekete

geçirir ve sırtın alt kısmındaki kasları gerer. Dolayısıyla sinirsel bunalım şikayeti olanlar için yararlıdır. Bu asana karındaki organlara da masaj etkisi yapar, böylece iştahı açar ve sindirimi kolaylaştırır, bağırsakların çalışmasını sağlayarak kabızlığı gidermek için de yardımcıdır.

(12) *Dinamik omurga bükme*

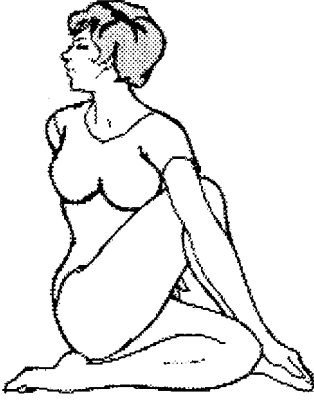


Oturun ve bacaklarınızı öne doğru uzatarak rahat edebildiğiniz kadar açın. Kollarınızı düz bir çizgi halinde tutarak sol elinizi sağ ayağınızın başparmağına doğru, sağ elinizi de arkaya doğru uzatın. Başınızı çevirin ve sağ elinize doğru bakın. Sonra kollarınızın konumunu değiştirerek gövdenizi ters yöne çevirin. Bu hareketi 15-20 kez tekrarlayın. Başlangıçta egzersizi yavaş yapın, sonra yavaş yavaş hızınızı artırın.

(13) *Ardha matsyendrasana*

(Yarım omurga bükme duruşu)

Sol bacağınız önünüzde dik ve sağ ayağınız sol kalçanıza değecek şekilde yatay bükülmüş olarak yerde otu-



run. Sol bacağıınızı sağa doğru bükün ve sol topuğunuzu sağ kalçanıza dayayın. Sol kolunuzu sağ bacağınızın dış kısmına koyun ve sol elinizle sağ ayağınızı ya da ayak bileğinizi tutun. Sağ diziniz olabildiğince sol koltuk altına yakın olmalıdır. Sağ kolunuzu arkanıza koyarak vücudunuzu sağa çevirin.

Önce belinizi, sonra boynunuzu kendinizi zorlamadan olabildiğince arkaya bükün. Kısa bir süre boyunca son konumda kalın ve sonra yavaşça başlangıç konumuna dönün. Hareketi vücudun diğer yanıyla tekrar edin.

Not: Bu çok önemli bir asanadır ve günde en az bir kez yapılmalıdır.

Nefes alıp verme: Gövdenizi bükerken nefes verin, son konumda kendinizi zorlamadan olabildiğince derin nefes alıp verin ve başlangıç konumuna dönerken nefes alın.

Süre: Sırt kaslarınız yeteri kadar esnek hale geldiğinde her iki yanda bu duruşu en az 1 dakika sürecek şekilde uygulayın.

Konsantrasyon: Alın şakranıza konsantre olun.

Yararlar: Sırtınızdaki sinirler güçlenir, sırt kasları ve omurga eklemleri esnekleşir. Karın organlarına masaj etkisiyle sindirim sorunları giderilir. Bu asana, adrenal salgılanmasını düzenler, pankreasın çalışmasını sağlayarak şeker hastalığı eğilimini azaltır. Sırttaki sinirlerin daha

sağlıklı hale gelmesiyle lumbago ve kas romatizması rahatsızlıkları giderilir. Bu asanayla bütün sinir sistemi uyarılarak daha iyi çalışır hale getirilir. Kayan omurga diskleri de düzelebilir.

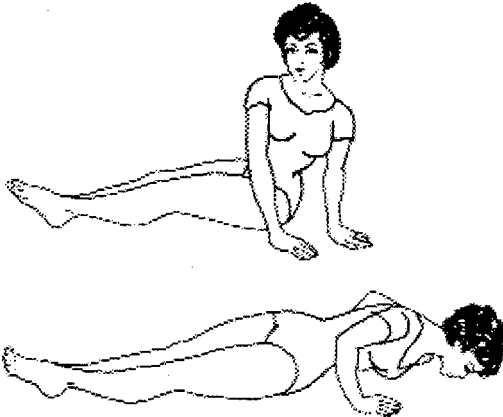
Yeni başlayanlar için basitleştirilmiş çeşidi:

Vücudu yeteri kadar esnek olmadığı için ardha matsyendrasanayı yapmakta zorlananlar normalde kalçanın altında bükülü olması gereken bacaklarını uzatmalıdırlar. Bunun dışında uygulanan teknik standart ardha matsyendrasanadakinin aynısıdır. Vücut yeteri kadar esnek hale geldiğinde duruş gerektiği gibi uygulanmalıdır, çünkü bu duruşun etkileri daha fazladır.

(14) *Bhu namanasana*

(Yere kapanarak bel bükme duruşu)

Sırtınız dik, bacaklarınızı öne doğru uzatarak oturun. Her iki elinizi de sol kalçanızın yanına koyun. Gövdenizi 90 derece sola doğru bükün. Vücudunuzun üst kısmını



eğİN ve burnunuzla yere dokununuz. Kalçalarınızın yerle teması kesilmemelidir. Gövdenizi ve başınızı kaldırarak başlangıç konumuna dönünüz.

Nefes alıp verme: Başlangıç konumunda nefes alınız, gövdenizi eğerken nefes veriniz ve başlangıç konumuna dönerken nefes alınız.

Süre: Her iki tarafa doğru on kere tekrarlayınız.

Konsantrasyon: Ya nefes alıp vermeye konsantre olun ya da bilinçli olarak sırt kaslarınızı gevşetin.

Yararlar: Omurga ve bel gerilir, kaslar gevşer ve sırttaki sinirlerin çalışması hızlanır.

Bu asanayla birlikte sırt bükme asanaları tamamlanmış oluyor. Aşağıda tarif edilen asana, baş bölgesi için uygulanan bir asanadır.

(15) Boyun hareketi



1) Elleriniz kalçalarınızın yanında yerde, bacaklarınızı uzatarak oturun. Yavaşça başınızı arkaya, sonra öne eğin. On kere tekrarlayınız.

2) Öne doğru bakarken başınızı yavaşça önce sola, son-

ra sağına eğin. On kez tekrarlayın.

3) Aynı konumda başınızı öne eğin ve aynı zamanda sola ve sağına çevirin ya da başınızı sola ve sağına çevirirken dik tutun. İki hareketten birini on kez tekrarlayın.

4) Başınızı zorlamadan geniş daireler çizerek her iki yönde on kez yavaşça döndürün.

Yararlar: Boyun, vücutta hayati önem taşıyan bir kavşaktır. Vücudun farklı yerlerini beyne bağlayan bütün sinirler boyundan geçmek zorundadır. Dolayısıyla düzenli boyun egzersizleri, omurgayı düzelterek beyin ve baş bölgesindeki sistemlerin normal bir şekilde çalışmasını sağlayarak genel sağlık durumunun iyi olmasına katkıda bulunurlar.

Grup 3:

Meditasyon için Asanalar

(1) Padmasana (Lotus duruşu)



Bacaklarınızı öne doğru uzatarak oturun. Bir bacağınızı bükerek ayağınızı, tabanı yukarı doğru bakacak ve topuğunuz leğen kemiğinize degecek şekilde kasiğınıza yerleştirin. Diğer bacağınızı da ayağınız aynı şekilde diğer kasiğınızda olacak şekilde bükün.

Not: Padmasanayı *jnana*

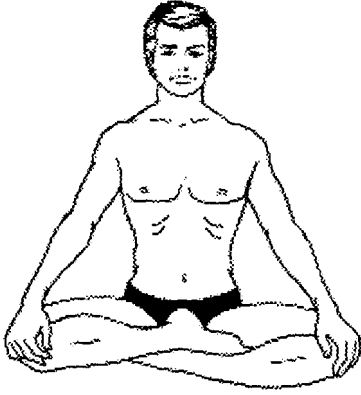
mudra ya da *çin mudra* (bkz. Bölüm 4, sayfa 108) ile birlikte uygulayın. Bu asanada omurga, yere sabitlenmiş gibi düz ve tamamen dik tutulmalıdır. Kalçaların altına yerleştirilecek ince bir minder bu asananın daha kolay uygulanmasını sağlayacaktır. Padmasanayı, bacaklarınız daha önce tarif edilen asanalar yoluyla daha esnek hale geldikten sonra uygulayın.

Sınırlamalar: Siyatik ya da kuyruk sokumu enfeksiyonu olan kişiler bu asanayı uygulamamalıdır.

Yararlar: Padmasanada ustalaşan uygulayıcılar vücutlarını çok uzun süre hareket etmeden sabit bir şekilde tutabilirler. Vücudun sabit olması zihnin sabit olmasını sağlar ve bu sabitlik de üretken meditasyon için ilk adımdır. Bu asana, prananın kök şakrasından tepe şakrasına akışını yönlendirmeye yardımcı olur. Ayrıca, normalde bacaklara doğru akan kanın karın ve sırt bölgelerine de bol miktarda pompalanmasıyla kuyruk sokumu bölgesindeki sınırlar de güçlendirilir. Bedensel, sinirsel ve duygusal sorunlar etkin bir şekilde giderilir.

(2) *Siddhasana* (Erkekler için duruş)

Bacaklarınızı öne doğru uzatarak oturun. Sağ bacağınızı bükerek ayak tabanınızı sol uyluğunuzun iç kısmına yerleştirin. Topuğunuz cinsel organla anüs arasındaki bölge olan perineye baskı yapmalıdır. Sol bacağınızı bükün ve ayağınızı, sol topuğunuzla cinsel organınızın hemen üstünde leğen kemiğinize baskı uygulayacak şekilde, sağ baldırınıza yerleştirin. Sol ayağınızın parmakları ve tabanının dış kısmıyla sağ baldırınız ve uyluk kaslarınızın arasındaki boşluğu itin. Bunun için sağ bacağınızın konumu-



nu hafifçe değiştirmeniz gerekebilir. Sağ ayak parmaklarınızı elinizle tutarak sol uyluğunuzla baldırınız arasına yerleştirecek şekilde yukarı doğru çekin. Bu son konumda bacaklarınız, dizleriniz yerde ve sol topuğunuz sağ topuğunuzun tam üze-

rinde olacak şekilde, birbirine kenetlenmiş olmalıdır. Omurganızı bir ağaç kadar düz ve dik tutun.

Not: Siddhasana sadece erkeklere yönelik bir asanadır. Bacaklardan herhangi biri üstte olacak şekilde ve her zaman jnana ya da çin mudra (bkz. Bölüm 4, sayfa 108) ile uygulanmalıdır. Birçok kişi, özellikle yeni başlayanlar, bu asananın kalçalarının altına bir minder koyduklarında daha kolay uygulandığını düşünmektedir.

Sınırlamalar: Siyatik ya da kuyruk sokumu enfeksiyonu şikayeti olanlar bu asanayı yapmaktan kaçınılmalıdır.

Yararlar: Siddhasana omurganın sabit durmasını ve derin meditasyonu kolaylaştıran bir meditasyon duruşudur. Cinsel dürtüleri omurilikten beyne yönelten iki psikomasküler düğüm, *vajroli mudra* ve *mula bandha'yı* (bkz. sayfa 102) harekete geçirir. Uygulayıcı, duyuşsal faaliyet üzerinde olduğu kadar, cinsel perhiz ve cinsel enerjinin ruhsal amaçlara yöneltilmesi için esas olan cinsel işlevler üzerinde kontrol kazanabilir. Ayrıca bütün sinir sistemi sakinleşir.

(3) *Siddha yoni asana* (Kadınlar için duruş)

Bacaklarınızı öne uzatarak oturun. Ayak tabanınızı sol uyluğunun iç kısmına ve topuğunuzu büyük vulva dudacağının altına yerleştirecek şekilde sağ bacağınızı bükün. Sol bacağınızı bükün ve ayak parmaklarınızı sol baldırınızla uyluğunuz arasına

çekin. Omurganızı sanki toprağa kök salmış gibi tamamen dik durumda tutun.

Not: Siddha yoni asana, siddhasananın sadece söylenti yoluyla nesilden nesile devredilen ve kadınlar için olan bir şeklidir. Bu asanayı bacaklardan herhangi biri üstte olacak şekilde ve jnana ya da çin mudra ile uygulayın. İç çamaşırı giyilmediğinde daha etkilidir. Yeni başlayanlar kalçalarının altına bir minder yerleştirdiklerinde bu duruşu daha uzun süre devam ettirmenin daha kolay olduğunu görecektir.

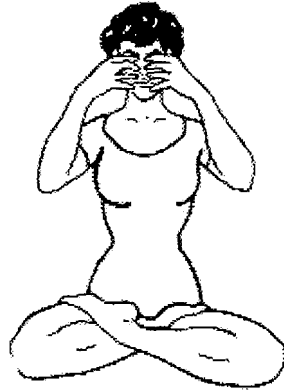
Sınırlamalar: Siyatik ya da kuyruk sokumu iltihabı şikayeti olan kadınlar bu asanayı yapmamalıdır.

Yararlar: Siddha yoni asana kadınların derin konsantrasyon için gerekli bedensel sabitlik durumunu sağlayabilecekleri mükemmel bir meditasyon duruşudur. Ruhsal meditasyona yardımcı olması için yogiler tarafından ve cinsel arzuyu kontrol etmek isteyen eşler tarafından etkin bir şekilde kullanılabilir. Bu asana, doğrudan cinsel organ-

ları kontrol eden sinir ağını etkiler, ayrıca tüm sinir sisteminin güçlenmesini ve dengelenmesini sağlar.

(4) *Baddha yoni asana*

Herhangi bir meditasyon asanasında oturun ve yavaş yavaş, derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve her iki elinizi yüzünüze doğru kaldırın. Başparmaklarınızla kulaklarınızı, işaret parmaklarınızla gözlerinizi, orta parmaklarınızla burun deliklerinizi, yüzük parmaklarınızı ve küçük parmaklarınızı dudaklarınızın üstüne ve altına yerleştirerek ağızınızı kapatın. Nefesinizi tutarak başın arkasındaki *bindu visargha*'ya (bkz. Bölüm 8, sayfa 263) konsantre olun ve sesin, normalde duyulmayan herhangi bir şekli algılamaya çalışın. Nefesinizi oabildiğince tuttuktan sonra orta parmaklarınızı burun deliklerinizden çekin, diğer parmaklarınızı oldukları konumda bırakarak nefes verin. Tekrar nefes alın ve burun deliklerinizi orta parmaklarınızla tekrar kapatın. Bu süreci birkaç kez tekrarlayın.



Konsantrasyon: Bindu visarghaya konsantre olun.

Yararlar: Bu, zihni dış dünyadan ayırmak için mükemmel bir asanadır. Yoga biliminin yanı sıra birçok farklı felsefe öğretisi, evrenin kaynağının asli ve hiç durmayan bir

ses ya da bir titreşim olduğunu ileri sürer. Bu asana, başın arkasındaki bindu visargha'dan çıkan psişik sesler yoluyla evrenin kaynağı olan bu sesin farklı şekillerinin farkına varmayı mümkün kılar. Bu, aslında bir *nada yoga* (içsel mistik ses) yöntemidir. Bu yöntemle yogi, en güçlüsünden en belirsizine dek bütün ses tayfını duyabilmesi için eğitilir. Padmasana ve siddhasananın fiziksel yararları ikiye katlanır. Bu duruş ayrıca göz, kulak ve beyin hastalıklarının tedavisi için de yararlıdır.

Asanalar ayrıca, prana ve kan dolaşımını hızlandırmak, omurgayı düzeltmek, kısaca vücudu uyumlu ve dengeli bir hale getirmek için uygulanan yoga yöntemleridir. Bir radyo düzgün çalışmadığında arızalı parçalar tamir edilir ya da ayarlanır; böylece bütün mekanizma düzgün çalışmaya başlar. İnsan vücudu için de aynı şey geçerlidir. Hiçbir radyo elektrik enerjisi almadan çalışmaz. Vücuda enerji yükleyen yoga sürecine *pranayama* adı verilir. Bu konuyu bundan sonraki bölümde tartışacağız.

BÖLÜM 3

Pranayama ve Bandhalar

Prana, yaşam enerjisi anlamına gelir. Yoga felsefesi bu yaşam enerjisinin bütün kozmosu kapladığını ve canlı cansız her şeye nüfuz ettiğini savunur. Ayrıca, bu temel kuvvetin nefes alıp vermeyle yakından bağlantılı olduğu söylenir. Çünkü prana, öncelikle nefes alıp vermeyle insan vücuduna girer. Hava ve oksijen prananın göstergeleri olarak görülebilirler, ama prananın kendisi değildirler. Prana herhangi bir gazdan hem daha süptil, hem de daha temeldir. *Ayama* yayılma demektir ve “sınırlama” ile “kontrol” anlamlarını da içerir. Dolayısıyla pranayama “pranayı kontrol teknikleri”* anlamına gelmektedir.

Birçok kişi pranayamayı kan akışına ekstra oksijen depolanması için gerekli esas nefes egzersizleri olarak düşünür fakat bu, onun yararlarından sadece bir tanesidir. Pranayamanın amaçları (bunlar daha sonraki bölümlerde ay-

* Amaç evrensel prananın değil sadece vücuda giren ve dolaşan prananın kontrolüdür.

rıntılı ele alınacaktır) şunlardır:

- 1) Sürecin göz önünde canlandırılmasıyla prananın süptil enerji (astral) bedene özümsemesi;
- 2) Süptil nadiler aracılığıyla prana akışını artırmak;
- 3) Süptil nadileri fizik bedene bağlayan şakraların çalışması aracılığıyla bu süptil enerjinin fiziksel boyuttaki yaşam enerjisine dönüşümü;
- 4) Bu enerjinin damarlarda, sinirlerde ve meridyenlerde dolaşımının artması.

Dolayısıyla pranayama, prananın fizik ve astral bedenlerde özümsemesi ve her ikisini de güçlendirerek dolaşımı için uygulanan bir grup yöntem olarak görülür.

Biz öncelikle pranayamaya hazırlık olması açısından her gün yapılması gereken “yoga nefes alıp verme teknikleri”ni anlatacağız.

Yoga Nefes Alıp Verme Teknikleri

Yoga nefes alış verişi, karından nefes alıp vermeyele göğüsten nefes alıp vermenin bir birleşimidir.

Karından Nefes Alıp Verme: Oldukça büyük bir miktarda havayı ciğerlerinize doldurup nefes alırken diyaframı kasıp gevşeterek karnınızı şişirin. Sonra diyaframınızı gevşeterek karnınızı kasın ve bu suretle, akciğerlerden azami miktarda havanın çıkıp yükselmesine izin verin. Bu işlem sırasında göğsünüzü ve omuzlarınızı hareket ettirmeyin.

Göğüsten Nefes Alıp Verme: Göğsünüzü şişirerek nefes alın ve kasarak nefes verin. Karnı hareket ettirmemek gerekir.

Yoga Nefes Alış Verişi: Akciğerlerinize azami miktarda hava dolduracak şekilde önce karnınızı ve sonra göğsünüzü şişirerek yavaş yavaş, durmadan, derin nefes alın. Göğsünüzü ve karnınızı gevşeterek, akciğerlerinizden azami miktarda hava dışarı verilecek şekilde nefes verin. Bu işlem dalga benzeri bir hareketle, kesik kesik solumaktan kaçınarak yapılmalıdır.

Yoga nefes alış verişi alışkanlık haline gelmesi için hergün pranayamadan önce uygulanmalıdır. Bu uygulama başlangıçta bilinçli bir gayret gerektirecektir. Fakat daha sonra (birkaç hafta içinde) gün boyu doğal ve farkına varmadan uygulanan bir alışkanlık haline gelecektir. Bu alışma süreci başarılı olduğunda azami miktarda nefes alıp vermeye gerek kalmaz.

Yoga nefes alış verişinin uygulanmasıyla öğrenci soğuk algınlığı, bronşit, astım ve benzeri hastalıklara karşı daha dayanıklı olur; enerji dolar, kolay kolay yorulmaz, zihni daha sakin ve endişelerden arınmıştır. Daha önce belirtildiği gibi yoga nefes alış verişi pranayamanın kendisi değil, bir ön hazırlık uygulamasıdır ve gün boyunca doğal olarak yapılmalıdır.

Pranayama uygulamasının ayrıntılarına geçmeden önce aşağıdaki uyarılara dikkat etmenizi rica ederiz.

- İdrar torbası, mide ve bağırsaklar boş olmalıdır. Dolayısıyla pranayamayı yemek yedikten en az dört saat sonra uygulayın.
- Asanalardan sonra fakat meditasyondan önce uygulayın.
- Pranayama sırasında vücudunuzu olabildiğince gevşeterek gerginlik ve rahatsızlıktan kaçının. Omurga, bo-

yun ve başınızı dik ve dengede tutun.

- Nefesinizi size rahatsızlık vermeyecek kadar tutun. Nefesin fazla tutulması akciğerlere zarar verebilir.

- Uygulamayı iyice havalanmış (ama akım olmayan), temiz ve içinde bulunmaktan hoşlandığınız ortamlarda yapın. Tozlu, dumanlı ya da kötü kokulu yerlerden kaçın.

- Pranayama uygulamasının başlangıcında kabızlık ve dışkı miktarında azalma yaşanabilir. Peklik durumunda tuz ve baharat tüketimi bırakılmalıdır. İshal durumu söz konusuysa birkaç gün boyunca tahıl ve yoğurttan oluşan bir yiyecek rejimi uygulanmalı ve pranayama uygulamasına bir süre ara verilmelidir.

- Siddhasana ve siddha yoni asana, pranayama için en uygun duruşlardır çünkü omuzların azami miktarda açılmasını sağlarlar.

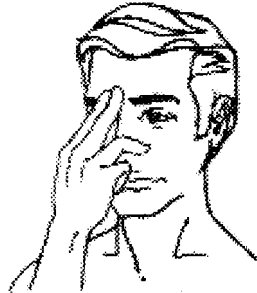
- İleri aşamalarda, pranayama bir öğretmenin rehberliğinde uygulanmalıdır.

- Yoğun bir şekilde pranayama yapan kişiler tütün, esrar gibi maddeler kullanmamalıdır.

Pranayama Uygulaması için Yöntemler

(1) Nadi şodhan pranayama

Padmasana ya da siddhasana konumunda oturun ve sırtınızı düzleştirip başınızı yukarı kaldırarak ellerinizi dizlerinize koyun. Bütün vücudunuzu gevşeterek gözleri-



nizi kapatın. Birkaç dakika boyunca sadece vücudunuzun ve nefes alıp verişinizin farkında olarak kalın.

Birinci Aşama: Temel yöntem

Sol elinizi dizinizde tutarak sağ elinizi kaldırın ve işaret parmağınızla orta parmağınızı kaşlarınızın arasına yerleştirin. Bu parmaklar uygulama boyunca bu konumda kalmalıdır. Başparmağınız sağ, yüzük parmağınız da sol burun deliğinizde olmalıdır.

Sağ burun deliğinizi başparmağınızla kapatın. Sol burun deliğinizden nefes alın ve sonra verin. Bunu beş kez normal hızda tekrarlayın.

Başparmağınızla sağ burun deliğinize yaptığınız baskıyı kaldırın ve bu kez yüzük parmağınızla sol burun deliğinizi kapatarak normal hızda beş kez nefes alıp verin. Bu işlem, her bir tur her burun deliğinden beş kez nefes alıp vermekten oluşacak şekilde 25 tur halinde tekrarlanmalıdır. Nefes alıp vermeniz şiddetli olmamalı ve burun deliklerinden hava girip çıkarken herhangi bir ses çıkmamalıdır. 15 gün sonra birinci aşamadan ikinci aşamaya geçin.

İkinci Aşama: Dönüşümlü olarak burundan nefes alıp verme.

Sağ burun deliğinizi başparmağınızla kapatın ve sol delikten nefes alın. Nefes almayı tamamladıktan sonra sol burun deliğini yüzük parmağınızla kapatın ve başparmağınızı çekerek sağ burun deliğinizden nefes verin. Sonra sağ burun deliğinizden nefes alıp bu deliği kapatın. Sol deliği açın ve nefes verin. Bu bir tur oluşturur. Nefes alma ve verme süreleri birbirine eşit olmalıdır (örneğin, nefes alırken beşe kadar sayıp verirken de aynı şekilde tekrarlamak). Hiçbir durumda, zorlanma hissedilmemelidir.

Birkaç gün sonra nefes alma ve nefes verme süreleri

uzatılmalı fakat birbirinden farklı olmamalıdır (1:1 oranı). Nefessiz kalmanın etkisini bertaraf etmek için nefes verme sırasında sayma hızının artmamasına dikkat edilmelidir.

En ufak bir rahatsızlık belirtisinde nefes alma ve verme sürelerini azaltın. On beş ya da daha fazla gün sonra bu aşamayı bırakıp üçüncü aşamaya geçin.

Üçüncü Aşama: *Antaranga kumbhaka*

Sağ burun deliğinizi kapatın ve sol delikten nefes alın. Nefes almanın sonunda her iki burun deliğinizi de kapatın ve nefesinizi tutun. Sağ delikten nefes verin ve sonra sol deliği kapalı tutarak sağdan nefes alın. Yine önceki gibi her iki delik de kapalı olarak nefesinizi tutun. Sol deliği açın ve sağ deliği kapalı tutarak nefes verin. Her işlem -nefes alma, tutma ve nefes verme- beşe kadar sayılarak tamamlanmalıdır. Bu bir tur oluşturur. Yirmi beş tur uygulayın.

Günlerce süren uygulamadan sonra nefes alma, tutma ve nefes verme sürelerini 1:2:2 oranında uygulayın. Diğer bir deyişle beşe kadar sayılan bir nefes alış için nefesi tutma sırasında ona kadar ve nefes verirken de ona kadar sayın.

Birkaç gün sonra nefes alma sayısını bir artırın (5'ten 6'ya). Nefesi tutma ve nefes verme sayısını da iki artırın. Bu daha uzun süreleri en küçük bir rahatsızlık duyulmayacak şekilde uygular hale geldiğinizde oranı aynı tutarak her bir turun süresini uzatın.

Birkaç hafta ya da birkaç ay sonra oranı 1:4:2'ye çıkarın. Bunu başarıyla uygular hale geldiğinizde oranı 1:6:4 şeklinde değiştirin; ve bunu da uyguladığınızda 1:8:6 oranını uygulayın. Bu *en son* orandır.

Son oranı 25 tur boyunca tam bir gevşeme içinde ve dinlenme ihtiyacı duymaksızın uygulayabildiğinizde son

aşama olan dördüncü aşamaya geçin.

Dördüncü Aşama: Antaranga ve bahiranga kumbhaka
(Nefesi içeride ve dışarda tutma)

Sol burun deliğinizden nefes alın ve nefesinizi tutun. Sağ delikten nefes verin ve nefesinizi verdikten sonra tutun. Sağ delikten nefes alın ve nefesinizi tutun. Sol delikten nefes verin ve nefesinizi tutun. Bu bir tur oluşturur. İşlemi 15 tur tekrarlayın. Oran 1:4:2:2'yle başlamalıdır (nefes alma, nefesi içeride tutma, nefes verme, nefesi dışarda tutma).

Aynı orana sadık kalarak süreleri yavaş yavaş uzatmalısınız. İleri düzeydeki uygulayıcılar dördüncü aşamada nefesi içeride ve dışarda tutma sırasında *jalandhara* ya da *mula bandha* yapabilirler.

Uyarılar: Nadi şodhan, asanalarla meditasyon arasında uygulanmalıdır. Nefesi tutma süresi rahatsızlık verecek kadar uzatılmamalıdır. Her yeni aşama, ancak bir öncekinde mükemmel hale gelindiğinde denenmelidir. İyiye havalanmış bir odada, çok dikkatli ve sadece bir uzman gözetimi altında uygulayın.

Yararlar: Nadi şodhan, zihni sakinleştirici etkisinden dolayı, ileri derecedeki meditasyon uygulamaları için vazgeçilmez bir ön uygulamadır. Bütün nadilerdeki tıkanıklar giderilir, ida ve pingala nadilerdeki prana akışı eşitlenir ve kan, toksinlerden temizlenir. Bütün vücut ekstra oksijen özümsemesiyle beslenir ve karbondioksit etkin bir şekilde atılır. Akciğerlerdeki tazeliğini yitirmiş hava dışarı atılır. Beyin hücreleri temizlenerek beynin merkezlerinin optimum kapasitelerine daha yakın şekilde çalışmalarını sağlar.

(2) *Bhastrika pranayama* (Körük pranayama)

Sırt ve baş dik, gözler kapalı padmasana ya da siddhasana konumunda oturun. Bütün vücudu gevşetin.

Birinci Aşama: Sol elinizi sol dizinize koyun ve sağ elinizin işaret parmağıyla orta parmağınızı kaşlarınızın arasına yerleştirin. Başparmağınız burnun sağ deliğinin, yüzük parmağınız da sol deliğinin yanında olsun.

Sağ deliği başparmakla kapatın. Karnınızı kasıp gevşeterek hızlı ve ritimli bir şekilde sol delikten 20 kez nefes alıp verin. Sonra her iki burun deliğini de kapatarak jalandhara ya da mula bandha (bkz. Bölüm 3, sayfa 102) yapın. Rahatsızlık hissetmedikçe nefesinizi tutun, sonra bandha konumunu bozarak nefesinizi verin. Sol burun deliğinizi kapatın ve yine karın kaslarını çabuk ve ritimle kasıp gevşeterek yirmi kez nefes alıp verin. Sonra derin nefes alıp her iki burun deliğini kapatın ve jalandhara ya da mula bandha yapın. Bir süre bu konumda kalın ve yavaşça nefes verin. Bu bir tur oluşturur. Üç tur tekrarlayın.

İkinci Aşama: Her iki elinizi dizlerinize koyarak aynı konumda oturun. Yirmi kez her iki burun deliğinden aynı zamanda nefes alıp verin. Sonra derin nefes alın, nefesinizi tutun ve jalandhara ya da mula bandha yapın. Rahatsız-

lık hissetmedikçe nefesinizi tutun, sonra bandha konumunu bozarak nefesinizi verin. Bu bir tur oluşturur. Üç tur uygulamanız gerekir.

Bhastrikanın tamamen uygulanması her iki aşamayı da içerir.

Süre: Yeni başlayanlar hızlı nefes alıp verme egzersizini yaklaşık yirmi kez yapmalıdır. İleri düzeydeki uygulayıcılar derece derece 50'ye kadar çıkarabilir. Turlar da üçten beşe yükseltilebilir.

Not: Bu yöntemde akciğerler bir demirci körüğü gibi kullanılır.

Uyarılar: Baygınlık hissi ya da terleme, uygulamanın yanlış yapıldığını gösterir. Şiddetli nefes alıp vermekten, yüzde çarpılmadan ya da vücutta aşırı titreme olmasından kaçının. Doğru uygulamaya karşın bu belirtilerden biri meydana gelirse bir öğretmenin tavsiyesine başvurulmalıdır.

Tüm süreç boyunca gevşeyin ve her bir döngü sonrasında dinlenin. İlk birkaç hafta için bhastrika yavaş yapılmalıdır. Nefes alıp verme hızı, ancak akciğerler güçlendikçe yavaş yavaş artırılmalıdır.

Önlemler: Yeni başlayanların yanı sıra yüksek tansiyonu, baş dönmesi ya da herhangi bir kalp rahatsızlığı olanlar bhastrikayı uzman gözetimi olmadan yapmamalıdır.

Yararlar: Akciğerlerdeki zararlı maddeler ve mikroplar dışarı atılır. Astım, tüberküloz, göğüs zarı iltihabı boğazda balgam ve yanmalarda iyileşme görülür. Sindirim ve iştah düzelir. Bu pranayama zihnin sakinliğini sağlar ve kundalinin uyanması için çok yararlıdır.

(3) *Ujjayi pranayama* (Psişik nefes alıp verme)

Ujjayi pranayama boğazdaki nefes borusunun ağzını kasarak ve kheçari mudra (dilin arkaya doğru katlanarak alt kısmıyla üst damağın bastırılması şeklinde uygulanır) oluşturarak yapılır. Uyuyan bir bebeğin yumuşak horlaması gibi yavaş ve derin nefes alıp verin. Burun deliklerinde hiçbir nefes alıp verme hissi olmamalıdır. Nefes alıp verdiğinizizi sadece boğazınızda hissedin.

Ujjayi pranayama hemen hemen her konumda uygulanabilir; örneğin mudraların birçoğunda ve *ajapa japa* (bkz. Bölüm 4, sayfa 138) gibi meditasyon teknikleriyle.

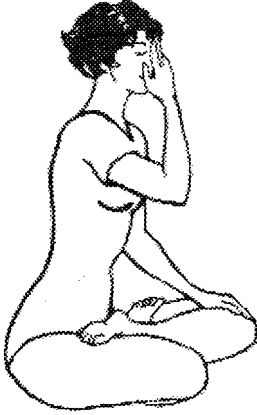
Süre: Saatler boyunca uygulanabilir.

Yararlar: Bu pranayamanın uygulanması çok basittir fakat bütün vücutta önemli etkileri vardır. Sinir sisteminde sakinleşme sağlar ve bunun sonucunda berrak ve uysal bir ruh hali meydana gelir.

Uykusuzluk sorunu olanlar ujjayi pranayamayı şava-sana konumunda fakat kheçari mudra yapmadan uygulamalıdır. Ayrıca yüksek tansiyon durumunda kalp atış hızını düşürmek için de yararlıdır. Psişik plandaki süptil etkileri sebebiyle çeşitli meditasyon uygulamaları için de mükemmel bir yardımcıdır.

(4) *Surya bhedana pranayama* (Canlılığı artırma yöntemi)

Ellerinizi dizlerinizde, sırtınız ve başınız dik olarak padmasana ya da siddhasana konumunda oturun. Gözlerinizi kapatıp bütün vücudunuzu gevşetin. Sağ elinizi kaldırarak orta ve işaret parmaklarınızı kaşlarınızın arasına,



başparmağınızla yüzük parmağınızı burnunuzun iki tarafına yerleştirin.

Sol burun deliğini yüzük parmağınızla kapatın ve sağdan nefes alın. Her iki deliği de kapatın, nefesinizi tutun ve jalandhara ile mula bandhalarını yapın. Rahat edebildiğiniz süre boyunca böyle kalın. Sonra mula ve jalandhara bandhaları bırakın. Sağ burun deliğini açarak

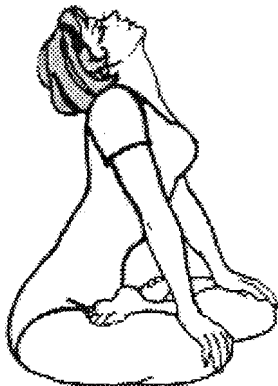
yüzük parmağıyla sol deliği kapatın, sağdan nefes verin. Bu işlemler bir tur oluşturur.

Süre: On tur uygulayın ve birkaç hafta sonra nefesinizi tutma süresini derece derece uzatmaya çalışın.

Uyarılar: Sindirim için enerjiye ihtiyaç olduğundan yemeklerden hemen önce ya da sonra uygulamayın. İda nadinin (sol burun deliğine bağlıdır) yemek yerken ya da yemekten sonra tıkanıp söylenir; bu yüzden hazımsızlık meydana gelebilir. Bu pranayama da çok dikkatli ve uzman rehberliğinde yapılmalıdır.

Yararlar: Pingala nadi (sağ burun deliğine bağlıdır) harekete geçtiğinde uygulayıcı daha dinamik olur ve fiziksel hareketleri daha etkin bir şekilde yapabilir.

Not: Sol burun deliğinden nefes almayı teşvik ederek ida nadiyi harekete geçiren başka pranayamalar da vardır. Fakat eski yoga metinlerine göre çok güçlü ve öngörülemeyen etkileri nedeniyle bunların öğretilmemesi ve uygulanmaması gerekir.

(5) *Murça pranayama* (Bayıltan pranayama)

Bu pranayama da padmasana veya siddhasana gibi sabit bir oturma şekli gerektirir.

Başınızı arkaya eğip *akaşi mudra* (bkz. Bölüm 4, sayfa 110) yaparak her iki burun deliğinizden yavaş ve derin nefes alın. Rahatsızlık hissetmedikçe nefesinizi tutun ve şambhavi mudra (bu harekette gözler yukarıda herhangi bir noktaya ya da kaşların arasındaki noktada odakla-

nır. Bkz. Bölüm 4, sayfa 109) yapın. Elleriniz dizlerinizde, kollarınızı düz ve gergin tutun. Sonra kollarınızı büküp gözlerinizi kapatarak ve başınızı yavaşça dik konuma getirerek nefes verin. Birkaç saniye boyunca gözleriniz kapalı, bütün vücudunuzu gevşeterek zihninizden ve vücudunuzdan bir hafiflik ve sakinlik duygusunun yayıldığını hissedin.

Bu bir tur oluşturur. Bu turu birçok kez tekrarlayın.

Not: Bütün süreç boyunca sadece burun deliklerinizden nefes alıp verin.

Süre: Her turu meditasyondan önce, süreyi yavaş yavaş uzatarak yapabildiğiniz kadar yapın. Bir baygınlık hissi gelinceye kadar yapmaya devam edin.

Önlemler: Bu pranayama yüksek tansiyon, baş dönmesi, yüksek beyin tansiyonu gibi rahatsızlıkları olan kişiler tarafından yapılmamalıdır. Çok dikkatlice ve bir uzmanın rehberliğinde uygulanmalıdır.

Yararlar: Bu mükemmel bir meditasyon öncesi uygulamadır. Çünkü uygulayıcının zihnini kendi içine yönelterek işitme ve hissetme gibi dışarı yönelik duyuların bertaraf edildiği bir ruh haline ulaşmasını sağlar. Vücut ve zihin sükunet kazanır; gerilim, endişe ve öfke duyguları giderilir. Anormal kan basıncı, nevroz ya da ruhsal sorunları olan kişiler için de yararlıdır.

Murça pranayamanın açıklanmasıyla pranayama uygulamalarını bitiriyoruz. Bundan sonraki bölüm alınan prana'ya ve onu şakralara yöneltmeye odaklanmak için yardımcı olan bandhaları tanıtacaktır.

BANDHALAR

Bandha kelimesi tutmak ya da sıkmak anlamına gelir. Bu uygulamalar için gerekli fiziksel hareket de tam olarak bu kelimelerle ifade edilebilir: Vücudun çeşitli bölümleri yumuşak bir şekilde fakat sıkıca kasılıp gevşetilir. Bandhalar iç organlara yaptığı masaj etkisi, sınırları harekete geçirip çalışmalarını düzenlemesi ve durgun kanın atılmasının sağlanması gibi etkileriyle vücudun daha sağlıklı olmasına yardım ederler.

Bu bandhalar fiziksel düzeyde uygulandıkları halde şakraları da süptil olarak etkilerler. Vücudun şakra noktalarında gevşetilmesi zihnin şakralara yoğunlaşmasını sağlar. Ayrıca, badhalarla birlikte her zaman uygulanan nefes tutma egzersizi, prananın zihinsel yoğunlaşmanın olduğu bölgelerde birikmesini sağlar.

Bandhalar, prananın suşumnadaki akışına engel olan *granthi*'leri (ruhsal enerji düğümleri, bkz. Bölüm 9) serbest

bırakmaya yardımcı olurlar, böylece ruhsal enerji dolaşımının artmasını sağlarlar. Granthiler belli bir dereceye kadar gevşediklerinde suşumnada bir gerilme yaşanır. Bu da psişik enerjinin akmaya başladığının işaretidir. Bu gerilme, ileri düzeydeki uygulayıcılar tarafından kundalini ve şakralar uyanmaya başladığında yaşanır.

Bandhalar, üstünde ustalaşınca kadar diğer hareketlerden ayrı olarak uygulanmalıdır. Daha sonra pranayama ve mudra ile bağlantılı olarak yapılırlar. Bu durum pranayama uygulamasıyla biriken prananın israf edilmesini engeller. Bu üç uygulama şekli birleştirildiğinde kişinin psişik yeteneği uyanmaya başlar ve bununla birlikte ileri düzeyde yogaya başlanır. (Bu durum, şakraların uyanmasının anlatıldığı bölümde ayrıntısıyla ele alınmıştır.)

Yukarıda açıklandığı gibi bandhalar her zaman nefes tutma eşliğinde yapılırlar. Bu nefes tutmanın süresi zamanla, aşırı zorlamaya yer vermeden, derece derece yükseltilmelidir. Nefesi tutma, nefes aldıktan ya da verdikten sonra yapılabilir.

Burada üç temel bandha tanıtacağız: Jalandhara, *mula* ve *uddiyana*. Eski *Yoga-çudamani Upanişad*'a göre eğer bir yogi *nabho mudra* ve *uddiyana*, jalandhara ve mula bandhalarda ustalaşırsa özgürleşecektir. *Yoga-şikka Upanişad*'a göre ise bu üç bandhanın düzenli olarak uygulanması prana üzerinde kontrol yeteneği sağlar.

Yoga-şikka Upanişad ve *Yoga-kundalini Upanişad*'da bu üç bandhanın tanıtılması karşın aşağıdaki anlatılar Swami Satyananda Saraswati'nin daha ayrıntılı ve modern açıklamalarına dayanmaktadır.

(1) *Jalandhara bandha* (Çene kilidi)

Padmasana ya da siddhasana gibi dizlerin sabit bir şekilde yerde kalmasını sağlayan bir meditasyon durumunda oturun. Avuç içleriniz dizlerinizde ve gözleriniz kapalı, bütün vücudunuzu gevşetin. Derin nefes alın ve nefesinizi tutun.



Başınızı öne eğin ve çenenizi göğüs kemiğinin üst kısmına sıkıca bastırın. Dirseklerinizi iyice kenetleyerek kollarınızı düzleştirin. Aynı anda avuçlarınızı dizlerinizde tutarak omuzlarınızı yukarı ve öne itin (bu hareket kolların kenetlenmesini sağlamaya yardımcı olur). Bu son konumdur.

Jalandhara bandha nefesin rahatça tutulamadığı ana kadar sürdürülmelidir. Sonra omuzlarınızı gevşetin, kollarınızı bükün, kenetlenmeyi yavaşça çözün, başınızı kaldırın ve yavaşça nefes verin. Nefesiniz normale dönünce tekrar başlayın. Bu hareket nefesinizi verdikten sonra tutarak da yapılabilir.

Bu bandha nefes borusunu kapatır ve boğazdaki organlara kompres yapar.

Süre: Nefesinizi rahatça tutabildiğiniz sürece. On kereye kadar tekrarlanabilir.

Konsantrasyon: Boğaz şakranıza konsantre olun.

Zaman: Jalandhara bandha ideal olarak pranayama ve mudralarla bağlantılı olarak yapılmalıdır ama tek olarak uygulanırsa asana ve pranayamalardan sonra, meditasyondan önce yapılmalıdır.

Uyarılar: Çenenin kilitlenme halini çözüp başınızı dikleştirinceye kadar nefes alıp vermeyin.

Önlemler: Yüksek tansiyon, anormal beyin tansiyonu ve kalp rahatsızlıkları olanlar bir uzman görüşü almadan uygulamamalıdır.

Yararlar: Vücut ve zihin gevşemesi. Çene kilidi şah damarını sinüsüne (omurilik soğanı ve kalp atışlarını kontrol eden diğer merkezlere bağlı sinüsün çevresindeki otonom sinirler) kompres yaparken kalp atışları yavaşlar. Çene kilidi ve nefes tutmayla vücudun üreme sistemlerinin büyümesini kontrol eden tiroit ve paratiroid bezlerinin de çalışmaları ve daha iyi işlev görmeleri sağlanır. Bu bandha stres, endişe ve öfkenin giderilmesi ya da azaltılması için yararlıdır, aynı zamanda mükemmel bir meditasyon öncesi uygulamasıdır.

(2) Mula bandha (Perine* kasma düğümü)



Dizler sabit bir şekilde yerde, bir meditasyon durumunda oturun. Siddhasana ya da siddha yoni asana en uygun duruşlardır. Bu asanalarda topuklar perineye baskı yaptığı için bu bandhanın uygulanmasına doğrudan yardımcı olurlar.

* Perine: Kök şakrası bölgesi.

Avuç içleriniz dizlerinizde, gözleriniz kapalı, bütün vücudunuzu gevşetin. Derin nefes alın, nefesinizi tutun ve jalandhara bandha yapın. Sonra perinedeki kasları kasın ve yukarı doğru çekin. Bu son konumdur ve nefes rahatlıkla tutulabildiği sürece sürdürülmelidir. Perineyi kasmayı bırakın, başınızı yavaşça kaldırın ve yavaş yavaş nefes verin. Bu işlemi tekrarlayın.

Bu bandha başlangıçta nefes verip kilitleri gerçekleştirirken nefesi dışarıda tutarak ya da perineyi kasma işlemini jalandhara bandha yapmadan normal nefes alıp vererek de uygulanabilir.

Süre: Nefesinizi zorlanmadan tutabildiğiniz sürece yapabilirsiniz. On kereye kadar tekrar edin.

Konsantrasyon: Kök şakranıza konsantre olun.

Sıra: Asana ve pranayamadan sonra fakat meditasyondan önce, ideal olarak mudralar ve pranayama ile bağlantılı uygulayın.

Uyarılar: Bu bandha uzman rehberliğinde dikkatle uygulanmalıdır.

Önlemler: Jalandhara bandhadaki önlemlere bakınız.

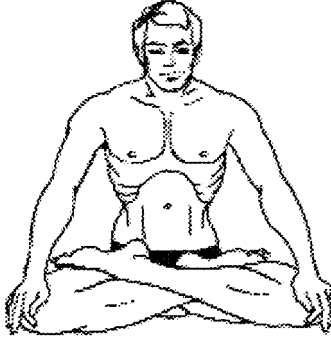
Hazırlık yöntemi: Yeni başlayanlar perinedeki kasları sıkıca kasmayı ve nefeslerini tutarken bu durumu sürdürmeyi zor bulabilirler. Bu kişiler perine kaslarını güçlendirmek ve bu kaslar üzerinde kontrollerini geliştirmek için düzenli olarak *aşvini mudra* (bkz. Bölüm 4) yapmalıdırlar.

Yararlar: Perine (kök şakrasının bölgesi) kasılarak yukarı doğru çekilir. Bu hareket *apana vayu*'yu (vücudun göbekten aşağısında işlev gören yaşam enerjisi) yükselmeye ve *prana vayu* (vücudun gırtlakla kalp arasında kalan bölümünde işlev gören yaşam enerjisi) ile birleşmeye zorlar. Bu birleşme daha yüksek bir boyutta bir enerji oluşturur.

Bu bandha, kundalininin uyanmasını kolaylaştırır ve cinsel enerjyi artırıp yücelterek daha yukarıdaki şakralara yükseltmek suretiyle cinsel perhizin sürdürülmesine yardımcı olur.

Pelvis (kasık bölgesi) sinirleri uyarılır ve onlara bağlı idrar yolları ve cinsel organlar daha sağlıklı hale gelir. Anüsteki büzgen kaslar güçlendiği ve mide ile bağırsakların içindikileri aşağı doğru itme hareketi uyarıldığı için varsa kabızlık ve hemoroit durumlarında iyileşme görülür. Jalandhara bandhanın yararları ikiye katlanır.

(3) Uddiyana bandha



Dizlerinizi yere koyarak herhangi bir meditasyon durumunda oturun. Avuç içleriniz dizlerinizde, gözleriniz kapalı, bütün vücudunuzu gevşetin. Derin nefes verin ve nefesinizi tutun. Jalandhara bandha yapın ve karın kaslarınızı yukarı çekerek kasın. Bu son konumdur ve rahatsızlık hissetmedikçe sürdürülmelidir. Yavaşça önce karın kaslarınızı serbest bırakın sonra da jalandhara bandhayı bira-

kın ve nefes alın. Nefes alıp vermeniz normale döndüğünde bu işlem tekrarlanabilir.

Süre: Kendinizi zorlamadan nefesinizi tutabildiğiniz sürece yapın. On kez tekrarlayın.

Konsantrasyon: Solar pleksus şakranıza konsantre olun.

Zaman: Asana ve pranayamadan sonra fakat meditasyondan önce, ideal olarak mudralar ve pranayama ile bağlantılı uygulayın.

Uyarılar: Bu bandhayı sadece mideniz ve bağırsaklarınız boşken yapın. Nefes almadan önce çene kenetlenmesini serbest bırakın.

Önlemler: Kalp sorunları, onikiparmak bağırsağı veya peptik ülseri olanlar ve hamile kadınlar bu asanayı yapmamalıdır.

Hazırlık, alternatif: Hazırlık yöntemi ya da alternatif olarak agnisar kriya (bkz. Bölüm 4) uygulanabilir.

Yararlar: Diyafram göğüs çukuruna ve karın bölgesi organları sırtta doğru çekilir. Böylece bu bandha kabızlık, hazımsızlık, bağırsak solucanı ve diyabet gibi şikayetlere rahatlama sağladığı için bütün karın bölgesi rahatsızlıklarını gidermede yararlıdır. Solar pleksus şakrasındaki "hazım ateşi" harekete geçirilir, karın bölgesi organlarının daha iyi işlev görmeleri sağlanır. Karaciğer, pankreas, böbrekler ve dalağa masaj yapılarak daha iyi çalışmalarını sağlar. Bandhanın düzenli olarak uygulanması bu organlarla bağlantılı hastalıkları giderir. Adrenalin bezleri normalleşir, böylece uyuşuk biri canlılık kazanırken, endişeli ya da fazla gergin biri sakinleşir. Karın boşluğundaki sempatik sinirler uyarılır ve dolayısıyla kontrol ettikleri karın bölgesi organlarının da çalışması sağlanır.

Yukarıda belirtildiği gibi göbek bölgesinde bulunan

solar pleksus şakrası uyarılır. Solar pleksus şakrası vücuttaki prananın merkezi olduğu için vücuttaki prananın - özellikle suşumna nadiden yükselen prananın- dağılımı ve akışı artar.

Üç temel bandhayı anlattık, şimdi dikkatimizi sonraki bölüme, yani mudralara yöneltelim.

BÖLÜM 4

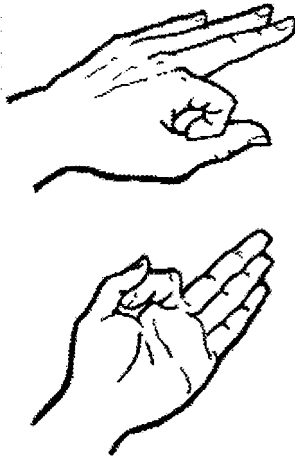
Mudralar ve Şakraların Uyanması

Üç temel bandhayı anlattık, şimdi dikkatimizi sonraki bölüme, yani mudralara yöneltelim. Bunlar sadece vücut hareketleri değil, öğrencinin içsel varlığında güçlü bir psişik etki oluşturarak ruhsal ilerlemesini kolaylaştıran uygulamalardır. Bu uygulamaların başlıca amaçları kundalininin uyanmasına yardım etmek, astral boyutta prananın farkında olarak üzerinde kontrol sahibi olmayı sağlamak ve siddhiler (paranormal yetenekler) geliştirmektir. Bu amaçlara ulaşıldığında öğrenci kendisinin ya da başka birinin vücudundaki hastalıklı bölgeyi tedavi etmek için pranayı kendi iradesiyle süptil şakralar ve nadiler yoluyla iletebilir. Ruhsal olarak ileri bir dereceye ulaşıldığında bu tür bir paranormal yetenek kaçınılmaz olarak ortaya çıkar.

Geniş anlamda “mudra” terimi *pratyahara* (duyu çekilmesi) da dahil bütün şakra uyandırma yöntemlerini içerir. Ruhsal yararlarına ilave olarak mudralar elbette vücut

sağlığı için de olumlu bir etkiye de sahiptirler. Yalnızca deneyimli bir öğretmen rehberliğinde uygulanmaları çok önemlidir. Aşağıda temel mudralardan bazılarını açıklayacağız.

(1) Jnana Mudra ve Çin Mudra



Bir meditasyon asanasında oturun ve her iki elinizin işaret parmağını uçları başparmaklarınızın köküne dokunacak şekilde bükün. Diğer üç parmağınızı düz tutarak ellerinizi avuç içleriniz aşağı bakacak ve bükülmemiş üç parmağınızla başparmağınızı ayaklarınızın önünü işaret edecek şekilde dizlerinize koyun.

Bu, jnana mudradır.

Çin mudra, aynı jnana mudra gibi uygulanır, yalnızca her iki elin avuç içleri yukarı doğru bakar.

Süre: Bu mudralardan herhangi biri meditasyon duruşlarından birinde, duruş süresi boyunca uygulanabilir.

Yararlar: Jnana mudra ve çin mudra, padmasana ve siddhasana gibi meditasyon asanalarını tamamlayan ve daha güçlü kılan, basit ama önemli psiko-nöral parmak kenetleme hareketleridir.

Uzun süreli yoga ve akupunktur tecrübem şu açıklamayı getiriyor: Solar pleksus şakrası yoluyla toplanan

prana ya da *ki* enerjisi akciğerlere ulaşır ve onları besleyip kuvvet verir, sonra her iki akciğer meridyeni boyunca başparmaklara doğru akar. Bu prananın bir kısmı başparmağın ucunda bulunan akciğer meridyenindeki sei ("iyi") noktasından yayılır. İşaret parmağı ve başparmak jnana mudra ve çin mudrada birbirlerine dokunduklarında, aksi durumda boşalacak olan enerji işaret parmağının ucunda bulunan kalın bağırsak meridyenine nakledilir. Vücudun yaşam enerjisi bu mudralarla korunduğu için öğrenci uzun süreler boyunca meditasyon yapabilir.

Geleneksel Hint yorumuna göre parmakların her birine sembolik bir anlam atfedilir. Küçük parmak teması (atalet, uyuşukluk); yüzük parmağı rajası (hareket, eylem, tutku); orta parmak sattvayı (saflık, bilgelik, huzur) temsil eder.*

İşaret parmağı *jivatma*'yı (her insandaki bireysel ruh), başparmak da *paramatma*'yı (her şeyi kaplayan Yüce Bilinç) ifade eder. İşaret parmağıyla başparmağın konumu yoganın nihai hedefini sembolize eder; bireysel ruh ile Yüce Bilincin birliğini.

(2) Şambhavi mudra

(Kaşların ortasına bakma)

Sırtınız dik, elleriniz dizinizde çin mudra ya da jnana mudra konumunda olacak şekilde bir meditasyon asanasında oturun. Başı-



* Yoga teorisine göre *praktiti* (evrenin esas enerjisi, en temel madde) görünmeyen halinde üç guna ya da nitelikten meydana gelmiştir. Bunlar temas, rajas ve sattva'dır. Puruşa (Saf Ruh) tarafından gözlemlenirken bu gunalar birbirlerini etkileyip birleşerek adeta evrenin maddi yönünü yaratmak için hareket etmeye başlarlar.

nızı hareket ettirmeden önce ileri doğru sabit bir noktaya sonra yukarı, olabildiğince yükseğe bakın. Sonra gözlerinizi kaşlarınızın ortasında bir noktaya odaklayın ve bu noktaya konsantre olun. Düşünme sürecinin durmasına izin verin ve düşüncenizi kendiniz (Atman) ya da Yüce Bilinç (Paramatma) üzerinde yoğunlaştırın.

Süre: Olabildiğince uzun süre. Önce birkaç dakika, fakat pratik yaptıkça süre yavaş yavaş uzatılabilir.

Yararlar: Bu, yogadaki en çok itibar edilen uygulamalardan biridir. *Şambhavi mudra* tekniğinde usta olan kişi zihni, düşünceyi ve egoyu aşabilir ve bilincin psişik, ruhsal alanlarına geçer. Alt ve üst bilinç arasındaki birliğin merkezi olan alın şakrasını açmak için güçlü bir yöntemdir. Bu mudra zihne sakinlik verir, gerilim ve öfkeyi ortadan kaldırır. Ayrıca göz kaslarını da kuvvetlendirir.

(3) *Akaşi mudra* (İçsel alanın bilinci)



Bir meditasyon durumunda oturun ve kheçari mudrada (bkz. sayfa 113) olduğu gibi dilinizi damağınıza değecek şekilde geriye doğru bükün. Ujjayi pranayama ve şambhavi mudra yapın. Başınızı biraz arkaya eğin ve yavaş yavaş, derin nefes alıp verin. Başta bu konumda ujjayi pranayama yapmak boğazı rahatsız edebilir fakat uygulama-

ya devam ettikçe daha rahat hale gelecektir.

Süre: Son konumu devam ettirebildiğiniz kadar uzun süre koruyun. Çok kısa bir süre sonra bu konumu sürdürmek zorlaşıyorsa ujjayi pranayama, kheçari mudra ve şambhavi mudra yapmayı bırakıp bir süre dinlenin, sonra tekrarlayın.

Konsantrasyon: Alın şakranıza konsantre olun.

Uyarılar: Bütün mudralarda olduğu gibi uzman rehberliğinde, aşama aşama öğrenilmelidir.

Yararlar: Bu mudrayı mükemmel bir şekilde uygulamaya başladığında öğrenci bir çeşit transa geçer. Bu Batı'da anlaşıldığı anlamda değil, yoga öğretisindeki anlamıyla bir transtir. Bu aşamada öğrenci daha yüksek bir bilinç düzeyine ulaşır. Sonuçta zihin sükunet ve huzur bulur, ujjayi pranayama, şambhavi mudra ve kheçari mudra'nın yararları ikiye katlanır.

(4) *Bhujangani mudra* (Yılan nefesi)

Bir meditasyon duruşunda oturarak bütün vücudunuzu gevşetin. Bu mudrada öğrenci havayı, su yudumları gibi, ağızdan mideye (akciğerlere değil) doğru "içmeyi" denemelidir. Midenizi olabildiğince genişletin, havayı kısa bir süre içerde tutun, sonra havayı geçirerek çıkarın. Bu süreci tekrarlayın.

Süre: Üç ya da beş kez yapmak yeterli olsa da arzu ettiğiniz kadar yapın. Özellikle belli rahatsızlıkları gidermek için daha sık terarlanabilir. Bu mudra ne zaman istenirse o zaman yapılabilir fakat *şankha prakhalana'nın** hatha yoga uygulamasından sonra yapıldığında daha etkilidir.

* Ağızdan anüse bütün hazım borusunu tamamen yıkamak için yumuşak ve sistematik bir metot.

Yararlar: Yemek borusu duvarları ve sindirim sıvılarını salgılayan bezler yenilenir. Mide daha sağlıklı hale gelir, durgun gazlar giderilir, mide rahatsızlıklarında düzelme görülür. Hava midede tutulduğunda öğrenci istediği kadar uzun süre su yüzeyinde, batmadan durabilir.

(5) *Aşvini mudra* (At mudrası)

1. Aşama: Bir meditasyon asanasında oturun, bütün vücudunuzu gevşetin, gözlerinizi kapatın ve normal nefes alıp verin. Anüsteki büzgen kasları birkaç saniye boyunca kasın, sonra birkaç saniye gevşetin. Bu işlemi olabildiğince çok tekrarlayın.

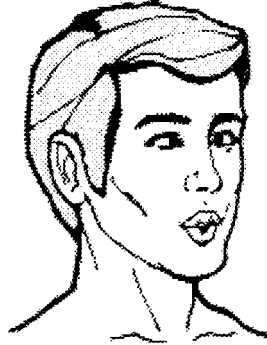
2. Aşama: 1. aşamadaki gibi oturun, anüsü nefes alırken kasın. Nefesinizi tutun ve kasmaya devam edin, sonra nefes verirken anüsü gevşetin. Bu işlemi yapabildiğiniz kadar çok yapın.

Süre: Kendinizi zorlamadan rahatça yapabildiğiniz sürece. Günün her anında ve yoga uygulamasının her aşamasında yapılabilir.

Konsantrasyon: Kök şakranıza konsantre olun.

Yararlar: Anüsteki büzgen kaslar üzerinde kontrol kazanılır (bir atın sahip olduğu gibi). Bu mudra gerektiği gibi uygulandığında prananın vücuttan kaçması engellenir. Böylece bu enerji korunarak daha yüksek amaçlar için yukarı yönlendirilebilir. Hemoroit ya da rektum veya rahim sarkması şikayetleri olanlar için çok yararlıdır. Bu durumlarda bu mudra, bir ters duruşla birleştirilerek uygulandığında daha etkili olur. Bu mudra ayrıca bağırsakların çalışmasını da teşvik eder ve kabızlığı giderir. Mula bandha için mükemmel bir hazırlık egzersizidir.

(6) Kaki mudra (Karga gagası)



Bir meditasyon durumunda oturun ve dudaklarınızı dar bir boru şeklinde büzün. Bakışlarınızı burnunuzun ucunda yoğunlaştırın. Ağzınızdan yavaş ve derin nefes alın, sonra yavaşça burnunuzdan nefes verin. Tekrar ağzınızdan nefes alın ve süreci tekrarlayın.

Süre: Olabildiğince uzun süre.

Yararlar: Havanın içeriye akması, ağız duvarlarına dokunmasını sağlar ve sindirim sıvılarının salgılanmasını teşvik eder. Bu mudra, kök şakrasının açılması ve bütün vücudun sükunet bulması için etkilidir.

(7) Kheçari mudra (Dil kilidi)

Ağzınızı kapatın ve dilinizi, alt kısmı damağın arkasına dokunacak şekilde yuvarlayın. Dilinizin ucunu olabildiğince geriye itin (bu konumda ujjayi pranayama uygulanabilir) ve yapabildiğiniz kadar uzun süre orada tutun.

Yeni başlayanlar kısa bir süre sonra rahatsızlık duyarlarsa dillerini birkaç saniye boyunca gevşetip yeniden aynı konuma getirmelidirler. (Uzun süreli egzersiz sonucunda dil, gırtlak ve yutağı uyaracak şekilde geriye yuvarlanacak kadar uzatılabilir. Daha sonra bu uyarım, beyindeki çeşitli sinir merkezlerine taşınır.)

Nefes alıp verme: Yeni başlayanlar uygulama sırasında normal nefes alıp verebilirler. Fakat birkaç ay sonra, derece derece solunum oranını düşürmeye çalışmalıdırlar. İki ay ya da daha uzun bir süre sonunda dakikadaki nefes sayısı beş ile sekiz arası olmalıdır (normal nefes dakikada on altıdır). Tercihan uzman rehberliğinde dikkatli uygulamayla nefes alıp verme oranı daha da düşürülebilir.

Süre: Huzurlu ve gevşemiş olduğunuz zamanlarda olduğunuz kadar ya da istediğiniz kadar uzun süre uygulayabilirsiniz. Kheçari mudra diğer yoga uygulamalarıyla birleştirilerek yapılabilir.

Uyarılar: Bu mudra vücut egzersizleri sırasında uygulanırsa ve boğazda acı bir tat hissedilirse, zararlı sonuçlardan kaçınmak için uygulama bırakılmalıdır.

Yararlar: Bu mudranın insan vücudu üzerinde süptil bir etkisi vardır. Damağın arkasındaki çukurda, vücudun çalışması üzerinde yaygın etkileri olan çeşitli basınç noktaları ve salgı bezleri vardır. Dilin geriye doğru bükülmesi bu noktalardan ve bezlerden sıvı salgılanmasını teşvik eder. Ayrıca tükürük de salgılanır ve bu, açlık ve susuzluk duygularını ortadan kaldırır. Uzun süre toprağın altında gömülü kalan yogiler bu süre boyunca kheçari mudra yaparlar. Bu, onlara zarar vermeden, istedikleri kadar uzun süre nefeslerini tutmalarını sağlar. Bu mudra ayrıca *kundalini şakti*'nin uyanmasına ve vücudun yaşam enerjisinin

korunmasına yardımcı olur.

Burada anlatılan kheçari mudra şekli, tam olarak söylemek gerekirse, bir raja yoga uygulamasıdır. Tam hatha yoga şeklinde dilin altındaki tendon birkaç aylık bir süre boyunca derece derece uzatılır, öyle ki sonunda boğazın en arkasındaki geçiş bölgesi katlanan dille tamamen kapatılır. Bu mudrada iyice uzmanlaşıldığında uygulama astral bedenin fizik bedenden ayrılmasına sebep olabilir. Bu durumda bilinç, astral ve fiziksel boyutların arasındaki "yer" olan akaşada kalır. Bu mudra eski yoga metinlerinde çok önemli bir yere sahiptir.

(8) Prana mudra

Başlangıç
Pozisyonu



2. Aşama



Sırtınız dik, bir meditasyon durumunda oturun. Gözlerinizi kapatıp ellerinizi kucağınıza koyun.

1. Aşama: Akciğerlerden azami miktarda havayı dışarı atmak için karın kaslarınızı kasarak olabildiğince derin nefes verin. Nefesinizi tutup kök şakranıza konsantre olarak mula bandha yapın. Rahatsızlık hissetmediğiniz sürece nefesinizi tutun.

2. Aşama: Mula bandhayı bırakın ve karnınızı en uç sınırına kadar genişleterek yavaş yavaş nefes almaya başlayın, akciğerlerinize olabildiğince çok hava doldurun. Aynı anda ellerinizi göbeğinize kaldırın. Elleriniz, avuç içleri gövdeye bakacak şekilde açık, parmaklar birbiriyle karşılıklı ama dokunmayacak şekilde olmalıdır.

Bu aşama sırasında nefes alırken prananın, kök şakranızdan solar pleksus şakranıza doğru çekildiğini hissetmeye çalışın.

Ellerin hareketi karından nefes almayla uyum içinde olmalıdır.

3. Aşama: Göğsünüzü gererek nefes almaya devam edin ve aynı zamanda ellerinizi daha yukarı götürün. Bu germe işleminin sonunda eller tam kalbin önünde olmalıdır. Bu aşamada prananın, solar pleksus şakranızdan kalp şakranıza çekildiğini hissetmeye çalışın.

4. Aşama: Omuzlarınızı kaldırarak akciğerlerinize da-



ha da fazla hava çekmeye çalışın. Bu işlem sırasında prananın yukarıya, boğaz şakranıza çekildiğini ve sonra bir dalga gibi alın şakranıza ve sonunda tepe şakranıza doğru çekildiğini hissetmeye çalışın. Ellerinizi boğazınızın önüne getirerek el hareketlerinizi nefesinizle birlikte ayarlayın.

5. Aşama: Ellerinizi iki yana açıp uzatırken nefesinizi

tutun. En son konumda elleriniz kulaklarınızla aynı hizada olmalı, kollar da açık ama düz olmamalıdır. Tepe şakranıza konsantre olun. Başınızdan yayılan saf bir ışık halesini gözünüzde canlandırmaya çalışın. Bütün varlığınızın diğer bütün varlıklara huzur titreşimleri



saçtığı hissedin. Bu konumu, akciğerlerinizi zorlamadan, sürdürebildiğiniz kadar uzun süre koruyun. Sonra nefes vererek ve bütün aşamaları sondan başa doğru tekrarlayarak başlangıç konumuna dönün. Nefes verme sırasında prananın her şakradan geçerek tepe şakranızdan aşağıya, kök şakranıza geldiğini hissedin. Kısa bir süre yavaş ve derin nefes alıp vererek bütün vücudunuzu gevşetin.

Konsantrasyon: Farkındalık nefes ve el hareketiyle birlikte kök şakranızdan tepe şakranıza ve tersi şekilde hareket etmelidir. Bu mudra mükemmel olarak uygulanır hale geldiğinde öğrenci bir aşırı duyum olarak nefesi, suşumna nadide yükselip alçalan bir beyaz ışık akımı olarak görebilir. Prana mudra meditasyondan önce uygulanmalıdır.

Uyarılar: Akciğerleri zorlamayın. Nefes alma, tutma ve verme sürelerini düzenli egzersizle birlikte yavaş yavaş artırın.

Yararlar: Bu, pranayamayla bir mudranın sembolik el ha-

reketiyle birleştiren, yoğun bir mudradır. Uyuyan yaşam enerjisini (prana şakti) uyandırmak için mükemmel bir uygulamadır. Bu enerjiyi bütün vücuda dağıtır ve böylece kuvveti, kişisel cazibeyi ve sağlığı artırır.

(9) *Navamukhi mudra*

(Dokuz kapı mudrası - yoni mudra)



Bir meditasyon asanasında oturun, bütün vücudu gevşetin ve yavaş yavaş, derin nefes alın. Aynı anda nefes (prana) ve bilincin kök şakranızdan tepe şakranıza yavaş yükselişini hissederek her bir şakraya birkaç saniye boyunca konsantre olun. Nefesinizi tutun ve ellerinizi yüzünüze doğru kaldırın. Başparmaklarınızı kulaklarınıza, işaret parmaklarınızı gözlerinize, orta parmaklarınızı burun deliklerinize koyun ve yüzük parmaklarınızı dudaklarınızın üstüne, küçük parmaklarınızı dudaklarınızın altına yerleştirerek ağızınızı kapatın. Mula bandha ve *vajroli mudra* (bkz. sayfa 102 ve 128) yapın. Nefesinizi içeride tutarken tepe şakranıza konsantre olun. Nefesinizi olabildiğince uzun süre tutun, sonra burun delikleriniz üzerindeki

parmak basıncını kaldırarak yavaş yavaş nefes verin. Bu nefes verme sırasında mula bandha ve vajroli mudra yapmayı bırakın fakat parmaklarınızı oldukları yerde tutmaya devam edin. Tepe şakranızı fark etmeye devam edin. Nefes vermenin sonunda birkaç saniye dinlenin ve sonra bütün süreci tekrarlayın.

Süre: Kendinizi zorlamadan yapabildiğiniz kadar uzun süre.

Not: Vücutta dış dünyaya ait duyuşal deneyimlerin girdiği ve artık maddelerin dışarı atıldığı dokuz kapı vardır: İki kulak, iki göz, iki burun deliği, ağız, anüs ve idrar deliği. Bu kapılara vücut "tapınağı"ndaki dokuz "kapı" adı verilir. Bu kapıları kapatıp zihni içe doğru çekmek suretiyle kişi dnyasal bilinci aşarak onuncu kapıdan, yani ruhsal uyanış kapısından geçebilir. Mistik onuncu kapı, tepe şakrasının üst kısmındadır ve Brahma (üst bilinç) kapısı olarak bilinir.

Yararlar: Zihin dış dnyadan kopup ie yoneldiği için, kokeni tepe şakrasında olan ve *bindu visargha* adı verilen beyindeki önemli bir merkezden yayılan psişik seslere, yani *nada'*ya karşı farkındalık gelişir.

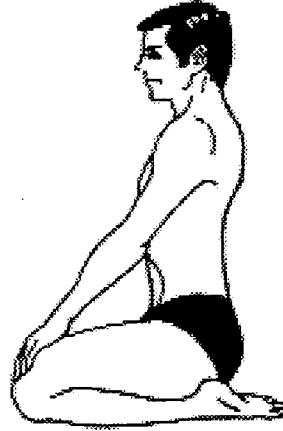
(10) *Agnisar kriya*

(Vahnisar Dhauti: "ateş nefesiyle arınma")

Ayak parmaklarınızı bir arada tutup dizlerinizi olabildiğince ayırarak *vajrasana* konumunda oturun (bkz. 107. sayfadaki şekil). Her iki elinizi de dizlerinizin üzerine koyun ve kollarınızı düz tutarak vücudunuzun üst kısmını belli belirsiz öne eğin. Ağzınızı açın ve dilinizi dışarı uzatın. Karnınızı kasıp gevşeterek hızlı hızlı nefes alıp verin.

Nefes alıp vermeniz bir köpeğin hızlı hızlı solumasına benzemelidir. Bu hızlı nefes alıp verme işlemini 25 kez tekrarlayın.

İleri aşama: Örnek hareketteki konumu alın. Olabildiğince derin nefes verin ve jalandhara bandha yapın. Nefesi dışarıda tutma yöntemiyle karın kaslarınızı hızlı bir şekilde kasıp gevşetin.



Uyarılar: Bu mudrayı uygulamak için yemek yedikten sonra en az dört saat geçmesini bekleyin.

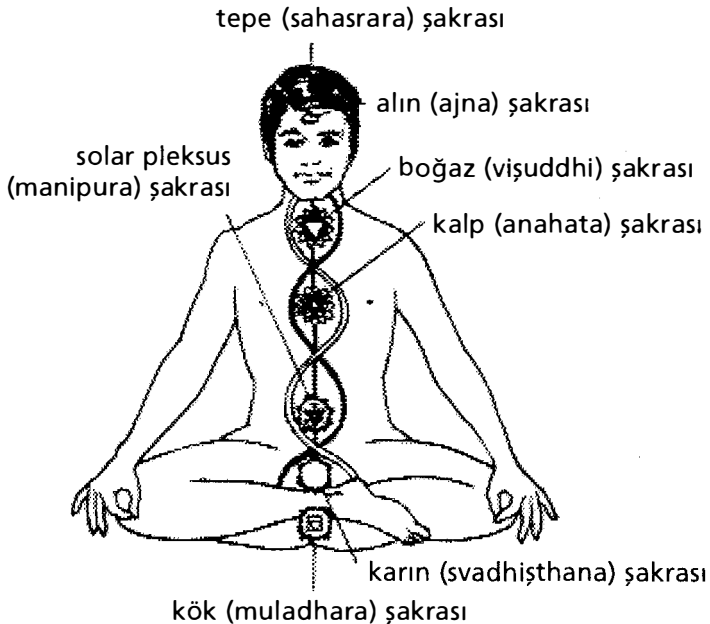
Sınırlamalar: Yüksek tansiyonu, kalp rahatsızlığı ya da mide ülseri olanlar bu uygulamayı yapmamalıdır.

Yararlar: Karın bölgesi organlarındaki gaz, kabızlık, karaciğerin çalışmaması gibi sorunlarda rahatlama görülür, bütün organlar daha sağlıklı çalışır hale gelir, iştah açılır. Bu, *uddiyana bandha* (bkz. Bölüm 3, sayfa 104) ve *nauli kriya* (karın masajı, bkz. Bölüm 4, sayfa 135) için iyi bir hazırlık uygulamasıdır.

Burada temel mudraları ve kendisi tam anlamıyla bir mudra olmayan ama hatha yoga uygulamasının bir kısmı olan uddiyana bandhanın yerine ya da ona hazırlık için uygulanabilecek olan *aginsara kriya'yı* açıkladık. Bununla birlikte bu bölümü tamamlayarak şakraları uyandırma yöntemlerine geçiyoruz.

Şakraları Uyandırma Yöntemleri

Guru Goraknath tarafından onuncu yüzyılda yazılmış bir kitapçık olan *Gorakşaşatakam*, şakraları uyandırmak için geleneksel bir yaklaşımı örneklerle açıklamıştır. Bu metin Bölüm 4-B'de ayrıntılarıyla anlatılacaktır. Anlatılan temel yöntem burnun ucuna bakarken her bir şakraya ayrı ayrı konsantre olmaktır. Örneğin, Goraknath şöyle yazar: "*Adhara* (muladhara - kök) adı verilen ilk şakra parlak altın gibidir. Bakışları burnun ucunda sabitleyerek düşünceleri bu şakrada yoğunlaştırmak kişiyi günahlardan arındırır. İkinci şakra karın şakrası gerçek bir yakut kadar gü-



zeldir. Bakışları burnun ucunda sabitleyerek düşünceleri bu şakrada yoğunlaştırmak kişiyi günahlardan arındırır.”

Bu uygulamanın etkinliği, çıkış yerleri kök şakrası, yani kundalininin bulunduğu yer olan ve burun deliklerinde sona eren ida ve pingala nadilerin yerleriyle açıklanabilir. Dolayısıyla burnun ucuna bakmak bu nadileri, kök şakrasını ve üstünde bulunduğu kundaliniyi uyarır. Başka bir şakraya konsantre olup bu yöntemi kullanan kişi, kundalininin yükselmesini ve zihnin yoğunlaşmasıyla önceden harekete geçmiş olan bu şakranın daha da fazla enerji kazanmasını sağlayabilir. Bu buruna bakma tekniği konsantrasyonun etkilerini ikiye katlayabilecek olan güçlü bir yöntemdir.

Bununla birlikte bu uygulama bu kadar basit ve tekdüze olduğu için yeni başlayan birinin dikkati, bilinçaltından gelen düşünceler ve arzularla kolaylıkla dağılabilir. Bu yüzden bu kitapta önerilen uygulamalar daha ayrıntılı ve çeşitlidir. Hint yogası, şakraların uyanması için şakra konsantrasyonunu asanalarla, pranayamayla ve mudralarla birleştiren başka etkili yöntemler tasarlayıp nesilden nesile aktarmıştır. Bu uygulamaların işleyişi farklı bir yol izler: Önce pranayama uygulaması ile prana toplanır; sonra şakra belirli asanalar ve mudralarla fiziksel ve psişik olarak uyarılır; son olarak da şakra kanalize edilmiş prana akışıyla ve doğrudan zihnin konsantrasyonuyla harekete geçirilir.

Şakraları uyandırmak için aşağıda anlatılan uygulamalar genel olarak Swami Satyananda Saraswati'nin *Kundalini Yoga Tantra'sına* dayanmaktadır. Burada sıralanan uygulamaların geleneksel olarak bir gurunun dikkatli önderliğinde sadece önemli öğrencilere öğretildiği gerçeğinin

göz önünde bulundurulmasını özellikle rica ederiz.

Kitaba bakarak tek başına uygulamaya çalışmak yanlış anlamalara ve dolayısıyla önemli tehlikelere neden olabilir. Burada verilen bilgilerin uzman rehberliğinde izlenmesi çok önemlidir.

(1) Alın Şakrasının Uyanması

Gözleriniz hafifçe kapalı, siddhasana (kadınlar için yani asana) konumunda oturun. Siddhasana yapamıyorsanız, bir topuğunuzu -hangisiyle daha rahat ediyorsanız- perineye bastırarak yarım siddhasana yapın. Ellerinizi çin mudra konumunda dizlerinize koyun ve sırtınızı dikleştirin. Gözlerinizi rahat bir şekilde kapalı tutmanız önemlidir; gözler sıkıca kapatıldığında oluşan bilinçsiz gerilim, derin meditasyona girmeyi engeller. Kapalı göz kapaklarınızın ardında gözlerinizi belli bir noktaya sabitleyerek kaşlarınızın ortasına ya da burnunuzun ucuna konsantre olun. Aynı anda topuğunuzla bastırmakta olduğunuz perineyi kasıp gevşetin. Buna 5 ya da 10 dakika devam edin.

Sonra nefesinizi hissetmeye çalışın ve ritmini perine nefes alırken kasılacak, nefes verirken gevşeyecek şekilde ayarlayın. Bu şekilde, perinedeki kasılma ve nefes alma sürecinin farkında olarak 50 kez nefes alıp verin. Bu, yöntemin ilk yarısıdır.

Daha sonra aynı konumda kalarak kaşların arasındaki alın şakranıza konsantre olun. Zihninizde OM sesini çıkarırken prananın kaşlarınızın arasında birikmesini düşünerek yavaş ve derin nefes alın. Sonra OM sesiyle şarkı söylemeye devam ederek kaşların arasındaki merkezden prana yaydığınızı, onu evrene geri verdiğinizi düşünün ve

yavaşça nefes verin. Olabildiğince uzun süre (30 dakikadan iki saate kadar) devam edin.

Fizik bedende kök şakranızın yeri olan perinenin uyarılmasının alın şakranızın uyanmasına yardımcı olmasının iki nedeni vardır. Öncelikle bu uygulama, kök şakrasının içinde bulunan kundalininin uyandırılmasına yardımcı olur. Hiçbir şakra harekete geçirilmiş kundalini ile enerji kazanmadıkça uyanamaz. İkinci olarak, alın şakrası, kök şakrasına bu iki noktada birbirlerine yaklaşan ida, pingala ve suşumna nadilerle doğrudan bağlıdır. Bu şakralardan birinin doğrudan uyarılması diğeri üzerinde anlaşılabilen bir etki yaratır. Böylece burada anlatılan uygulamanın ilk kısmında kök şakrasının harekete geçirilmesi bunu takip eden alın şakrasına doğrudan konsantre olma süreci için mükemmel bir hazırlıktır.

Diğer şakraları uyandırmayı denemeden önce alın şakrasına konsantre olunması aşağıdaki şu nedenler yüzünden özellikle önerilmektedir. Her şakranın dünyasal hazlardan vazgeçilmesi yoluyla yüzeye çıkan ve bir derece harekete geçen kendi gizil karmasını taşıdığı söylenir. Alın şakrasının uyanması, alın şakrasının kendi karmasının yanısıra, daha aşağıdaki şakraların karmasını da temizlemeyi sağlar. Böylece ilk önce alın şakrası uyanırsa, daha aşağı şakralarda gizli olan aşırı güçlü ve tehlikeli olması ihtimali olan karmik kuvvetler güvenli bir şekilde denetim altına alınır.

Ayrıca ilk önce alın şakrasını harekete geçirerek iki şakra arasındaki doğrudan bağlantı sayesinde uygulama yapan kişi kök şakrasındaki kundaliniyi de kuvvetle uyarır.

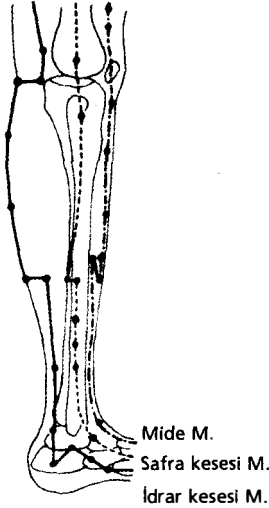
Alın şakrasının tam yerini keşfetmenin tek yolu doğrudan deneyimdir. Ama bu his genelde şöyle tarif edilir: Pe-

rine nefesle uyum içinde üst üste kasılıp gevşetildiğinde bu bölge sıcaklaşır ve orada süptil bir titreşim hissedilir. Aynı anda kaşların arasında bir noktada, alın şakrasının bulunduğu yerde benzer bir his duyulur. Öğrenci pranayamın toplandığını ve dağıldığını gözünde canlandırarak bu noktadaki konsantrasyonunu sürdürür ve OM sesini çıkarırsa alın şakrası yavaş yavaş harekete geçer. Aylar ya da yıllar süren uygulamadan sonra uyanma meydana gelir.

(2) Kök Şakrasının Uyanması (Manduki Kriya)

Dizlerinizi hafifçe ayırarak vajrasana (Japonca *seiza* duruşu; dizleriniz öne doğru gelecek şekilde topuklarınızın üstünde oturuş) konumunda oturun. Ellerinizi kenetleyerek göbeğinizin altında tutun. Bilekleriniz kasıklarınızda olsun. Gözleriniz kapalı, bakışlarınızı burnunuzun ucuna yönelterek o noktaya konsantre olun. Sonra gözlerinizi hafifçe açarak konsantre olmaya devam edin. Burnunuzun ucu görünmese de orada farklı bir his olmalıdır. Gözleriniz yorulduğunda bir süre kapatın ama bu sırada zihnin konsantrasyonunu sürdürün. Gözler dinlendiğinde tekrar görsel konsantrasyona geçin. Bu işlemi 10-20 dakika tekrarlayın. Daha sonra dikkatinizi perineye yöneltin. 30-60 dakika boyunca bu bölgeyi kasıp gevşetin. Birlikte uygulanan bu iki teknik kök şakrasını uyandırma yöntemini kapsar.

Kök şakrasını uyarmak için vajrasana konumunda oturmanın değeri, akupunktur teorisine göre şöyle açıklanabilir: Kök şakrası, idrar yolu ve cinsel organların işlevlerini kontrol eder. Çin tıbbına göre bu organlar idrar kesesi ve böbrek meridyenleri tarafından yönetilir.

Bacağın alt kısmının
dış yanıBacağın alt kısmının
iç yanı

İdrar kesesi meridyeni, biraz daha iç kısımda bulunan böbrek meridyeni ile beraber bacağın arka kısmı boyunca aşağı doğru iner. Vajrasana konumunda oturulunca vücudun üst kısmının ağırlığıyla bu meridyenler uyarılır ve bu uyarım kök şakrasına iletilerek onun harekete geçmesine yardım eder.

Burnun ucuna konsantre olmanın, iki bölgeyi bağlayan ida ve pingala nadiler sayesinde kök şakrasını nasıl uyardığını daha önce gördük (bkz. Bölüm 4, sayfa 121). Gerçekten bir akupunktur iğnesi perineye (kök şakrasının fizik bedendeki yeri) 1 cm derinliğinde batırıldığında burada bir karıncalanma hissi olur ve burundaki tıkanıklar giderilir. 5-10 dakika sonra da kafanın içinde durgunlaşan

ki enerjisi aşağı doğru akar ve vücuttaki *ki* akışı dengesi sağlanır.

Yukarıdaki bilgiye göre bir şakrayı açmaya girişmeden önce birbirine bağlı nadilerin aksi tarafındaki bir tamamlayıcı şakraya konsantre olmak çok yararlıdır. Bu, akupunktur tedavisinde sık uygulanan şu örneğe çok benzer: Sorunlu bir bölgeyi tedavi etmek için vücudun aksi yönünde fakat meridyen ağına göre yakından ilgili bir noktaya uyarılır. Örneğin hemoroidi tedavi etmek için başın üstündeki *hyakue* noktasına (Paihui, YK 20) bir iğne batırılabilir. Bu ilkeye dayanan teknikler, akupunktur tedavisinde ya da yoga uygulamasında olsun, iç organların daha iyi çalışmalarını ve prana akışının artmasını sağlar. Yoga uygulamasında şakra uyanması, her bir şakranın karşılıklı etkileşimi güçlendirilerek kolaylaştırılır.

(3) Karın Şakrasının Uyanması

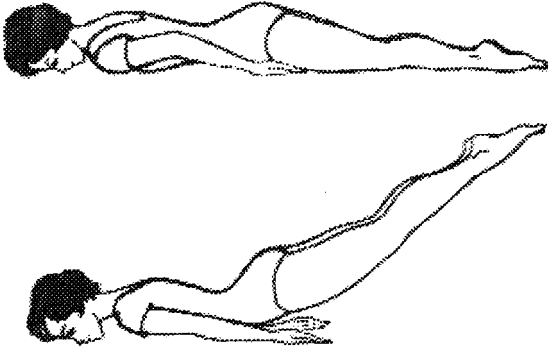
Siddhasana konumunda oturarak üstteki topuğunuzla karnınızın en alt noktasının ortasına dokununuz. Bu nokta karın şakrasının bulunduğu yerdir. Ellerinizi dizlerinizde, çin mudra yapın. Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzu tamamen hareketsiz tutun. Sonra doğrudan karın şakranıza konsantre olun. Kheçari mudra (bkz. Bölüm 4, sayfa 113) yapın ve yorulduğunuzda bırakın. Konsantre olurken çevredeki kasları yavaşça kasıp gevşetin. Kasma, karın şakrası noktasının kendisinden başlar fakat devam ettikçe cinsel organları da içeren daha geniş bir bölgeyi kapsamalıdır. Bununla birlikte kök şakrası bölgesinin, bu konsantasyon sürecinden etkilenmeden, gevşemiş bir halde kalmasını sağlayın. Başlangıçta çeşitli kas gruplarını birbirle-

rinden ayırmak zor olabilir ama devamlı uygulama sonuç verecektir. Kasma ve gevşetme işlemlerinin ikisi de tamamen farkında olarak, yavaş ve telaşsız uygulanmalıdır. Kasma-gevşetme süreci üzerinde bilinçli kontrol geliştirmek için uddiyana bandha (Bölüm 3, sayfa 104), *şlabhasana* ve *dhanurasana* (Bölüm 2, sayfa 70) önerilir.

Karın şakranıza konsantre olmayı kolaylaştıran başka bir teknik de şöyledir: Dirseklerinizi düz tutarak omuzlarınızı yukarı kaldırın ve avuç içlerinizi dizlerinize bastırın. Jalandhara bandhada (Bölüm 3, sayfa 101) olduğu gibi boynunuzu öne bükün ve yukarıda anlatılan kasma-gevşetme işlemi uygulayın. (Jalandhara bandhadaki nefes tutma gereksizdir.) Bu konumda birkaç dakika uyguladıktan sonra standart dik konuma dönün ve uygulamaya devam edin.

Derin bir meditasyon tutumuyla hiç hareketsiz uygulanan bu kasma ve gevşetme işlemine *vajroli* adı verilir. 30-60 dakika boyunca vajroli yaptıktan sonra kheçari mudrayı bırakın ve üç kez OM deyin.

Her ikisi de boğaz bölgesini uyaran kheçari mudra ve



jalandhara bandha duruşunun karın şakrası üzerindeki yararlı etkileri aşağıdaki şekilde açıklanabilir. Kök şakrası gibi karın şakrası da idrar yolu ve cinsel organlarla, dolayısıyla akupunkturdaki böbrek ve idrar kesesi meridyenleriyle bağlantılıdır. Böbrek meridyeni, jalandhara bandha sırasında boynun öne bükülmesiyle, tam kheçari mudra ile dil ucunun baskısıyla uyarılan gırtlak ve yutak boyunca ilerler. Bu uyarım, böbrek meridyeni boyunca idrar yoluna ve cinsel organlara iletilir ve onların daha iyi çalışmalarını sağlarken karın şakrasının harekete geçmesine yardımcı olur. Ayrıca kalp meridyeni de dilden geçer ve dolayısıyla kheçari mudra ile o da uyarılır. Kalp meridyeni böbrek meridyeniyle doğrudan bağlantılıdır. Bu iki meridyen birlikte "küçük yin" meridyenini (bedenin üst kısmında kalp, alt kısmında böbrek) oluştururlar. Böylece kalp meridyenindeki uyarım dolaylı olarak böbrek meridyenini, dolayısıyla karın şakrasını etkiler.

Yukarıda sözü edilen şalabhasana ("çekirge" duruşu) svadhiştananın açılması için yardımcıdır.

Yöntem: Ellerinizi kasıklarınızın yanında, avuç içleriniz yerde, karnınızın üstüne yatın. Kollarınızla yere bastırarak bacaklarınızı gerip karnınızla birlikte yukarı kaldırın. Dizlerinizi bükmeyin. Birkaç saniye boyunca bu konumda kalın, sonra bacaklarınızı dikkatlice indirin.

Nefes: Yüzükoyun yatmış haldeyken derin nefes alın. Bacaklarınızı ve karnınızı yukarı kaldırırken nefesinizi içerde tutun. Başlangıç konumuna dönerken nefes verin. *Bhujangasana* (Bölüm 2, sayfa 69) ve *dhanurasana* (Bölüm 2, sayfa 70) ile birleştirerek yapın.

Süre: Beş kereye kadar uygulayın.

Konsantrasyon: Boğaz şakranıza konsantre olun.

Sınırlamalar: Mide ülseri, fıtık, tüberküloz ve kalp rahatsızlığı olanlar bu asanayı uygulamamalıdır.

Yararlar: Bu asana karaciğeri, bağırsakları, pankreası ve böbrekleri sağlıklı kılar ve çalışmalarını düzenler, iştahı açar. Özellikle mide ve bağırsak hastalıklarının tedavisinde yararlıdır. Ayrıca beli ve siyatik sinirlerini güçlendirir.

(4) Solar Pleksus Şakrasının Uyanması

Dört aşamadan oluşan aşağıdaki uygulama Swami Satyananda tarafından solar pleksus şakrasının açılması için güçlü bir yöntem olarak önerilmiştir. Temel teknik mula bandhanın bir çeşididir, diğer üç teknik onun etkinliğini artırmak için eklenmiştir. Bu üç aşama şunlardır:

- 1) Alın şakrasını uyandırma yönteminin ilk yarısının aynısı;
- 2) Vajroli mudra (karın şakrasının uyanması için);
- 3) Prana ve *apana*'nın* göbek bölgesinde birleşerek sırttaki solar pleksus şakrasını harekete geçiren şakti gücünü ortaya çıkaran ana teknik;
- 4) Kök şakrasını açmak için de kullanılan *manduki kriya*.

1. *Bölüm:* Siddhasanada oturun ve gözleriniz kapalı, sırtınız dik, çin mudra yapın. Perineye konsantre olarak beş dakika boyunca rahat bir ritimle kasıp gevşetin.

2. *Bölüm:* Karın şakranıza konsantre olarak cinsel organları da içeren karnın alt kısmını tam bir farkındalık halinde beş dakika boyunca kasıp gevşetin.

3. *Bölüm:* Derin nefes alın. Prananın boğazda toplanıp

* Prana'nın iki çeşidi. Birincisi nefesi, ikincisi de boşaltımı denetler. Bkz. Bölüm 5.

göbeğe doğru aktığını ve apananın kök şakranızdan yukarı, göbeğe doğru aktığını düşünün. Yavaşça mula bandha (Bölüm 3, sayfa 102) yapın. Nefesinizi tutun, göbek deliğine konsantre olun ve apana ile prananın o noktada birleştiğini gözünüzde canlandırın. Nefesinizi tutmaya olabildiğince devam edin ve sonra nefes verin. Bu döngü 10 dakika süreyle tekrarlanmalıdır.

4. *Bölüm*: Siddhasana konumunu değiştirerek vajrasanaya geçin ve dizlerinizi biraz ayırın. Parmaklarınızı kenetleyin, gözlerinizi kapatın ve hareketsiz durun. Kapalı gözlerinizi aynı noktaya yönelterek dikkatinizi bir süre burnunuzun ucunda yoğunlaştırın. Gözlerinizi hafifçe aralayın ve dikkatlice burnunuzun ucuna bakın. Konsantasyonunuzu sürdürerek gözlerinizi tekrar kapatın. Bu süreci on dakika boyunca tekrarlayın.

Bundan sonra, yeniden siddhasanaya dönün ve 3. Bölüm'ü 20-30 dakika boyunca tekrarlayın. Bu, bu uygulamanın son aşamasıdır.

1. ve 2. Bölümlerdeki teknikler yararlıdır çünkü en alta bulunan iki şakrayı uyarırlar ve kundalininin manipuraya çıkmasını kolaylaştırırlar. Belirtildiği gibi 3. Bölüm, gövdenin alt ve üst bölümlerindeki yaşam enerjisi olarak düşünülebilecek olan prana ve apananın birleşmesi açısından başlıca uygulamadır ve solar pleksus şakrasının açılması için anahtar rolü oynar.

4. Bölümdeki manduki kriya ve vajrasananın, manipuranın uyarılmasındaki etkisi ilginç bir olgudur. Swami Satyananda bunu, solar pleksus şakrasının gözlerle ve ayaklarla doğrudan bağlantılı olduğunu belirterek açıklar ama ayrıntı vermez. Halbuki bu bağlantı, akupunktur meridyenlerine dayanarak aşağıdaki gibi kolayca açıklanabilir.

Solar pleksus şakrasının sindirim organlarını kontrol ettiği söylenir; ilgili meridyenler mide, kalın bağırsak, karaciğer, safra kesesi ve dalak meridyenleridir. Kalın bağırsak meridyeni burun kanatlarının yanından geçer ve burada mide meridyeniyle kesişir. Mide meridyeni göz bebeğinin hemen altındaki çukurdan başlar, yüzü geçerek gövdenin ön kısmından ve sonra da bacağıın ön kısmından aşağı iner ve ikinci ayak parmağında sona erer. Safra kesesi meridyeni göz kenarının yanından başlayarak kulağın arkasında, şakak bölgesinde devam ederek boyundan aşağı, gövdeye, bacağı (mide meridyeninin yanından) inerek dördüncü ayak parmağında sona erer. Dalak ve mide meridyenleri ile karaciğer ve safra kesesi meridyenleri arasında bir yin-yang ilişkisi vardır. Bu yüzden bu birbirini tamamlayan meridyenler birbirleri üzerinde güçlü bir etkiye sahiptirler. Ayrıca, dalak ve karaciğer meridyenleri bacağıın ortasından yukarı doğru ilerlerler. Bütün bunlar sindirim organlarını denetleyen meridyenlerin gözlerle, burunla ve bacaklarla yakından bağlantılı olduğunu ve yukarıda belirtildiği gibi solar pleksus şakrasıyla ilişki içinde olduğunu gösterir.

Dolayısıyla manduki kriyada zihnin ve gözlerin burun ucuna konsantre olması yoluyla gözler ve burun uyarıldığında, bu uyarım sindirim organları meridyen ağı yoluyla solar pleksus şakrasını harekete geçirir. Benzer şekilde bacaklara yapılan doğrudan basınç yoluyla vajrasana, solar pleksus şakrasıyla ilişkili olan ve bacaklarda yerleşik meridyenleri uyarır.

Aşağıdaki *trataka*, *uddiyana bandha* ve *nauli kriya* uygulamaları da solar pleksus şakrasını açma teknikleri olarak önerilir.

(4a) *Trataka*

Geniş bir çeşit yelpazesi oluşturan trataka uygulamaları içinde aşağıda anlatılanı en kolay ve en yaygın olanıdır: bir nesneye bakma uygulaması.

Karanlık ya da karartılmış bir odada siddhasana ya da başka bir rahat konumda oturun. Bir mum yakarak göz seviyesinde, 45-60 cm uzaklığa yerleştirin. Gözleriniz kapalı, sırtınız dik, bütün vücudunuzu gevşetin. Rahat bir konum bulduğunuzda hareketsiz kalın. Uygulama boyunca herhangi bir nedenle ya da herhangi bir şekilde kıpırdamayın. Gözlerinizi açın ve alevin en parlak noktasına bakın.

Tekrar edilen uygulamayla gözleri kırpmadan ve hareket ettirmeden aleve birkaç dakika boyunca bakmak mümkün hale gelir. Aleve bütün dikkatinizi yoğunlaştırarak bakın, öyle ki vücudunuzu algılamaz hale gelin. Bakışınız mutlaka tek bir noktada sabitlenmiş olmalıdır. Birkaç dakika sonra gözleriniz yorulacak ya da sulanmaya başlayacaktır. Bu durumda onları kapatıp dinlendirmek gerekir. Vücudunuzu hareket ettirmeyin fakat bu sefer alevin kapalı gözlerinizin önündeki görüntüsüne konsantre olun. Görüntüyü tam kaşlarınızın ortasının önünde ya da biraz üstünde tutun. Alevin görüntüsü belirsizleşmeye başladığında gözlerinizi açın ve tekrar gerçek aleve konsantre olun.

Trataka çeşitli nesnelere bakarak uygulanabilir: küçük bir benek, dolunay, bir gölge, kristal bir top, burun ucu, su, karanlık, boş bir yer, parlak bir nesne vb. Sizin için uygunsa, Tanrı'nın sizin içinizdeki görüntüsüne ya da ruhsal varlığını hissetmeye çalışarak gurunuzun bir fotoğrafına da konsantre olabilirsiniz. Bazı riskler taşıdıkları için bu

uygulamalar bir uzman rehberliğinde yapılmalıdır.

Trataka uygulaması iki kategoriye ayrılabilir: *bahiranga* (dışsal) ve *antaranga* (içsel). Yukarıda sözü edilen yöntemlerin hepsi “dışsal” uygulamalardır. İçsel trataka genelde gözler kapalı olarak gerçekleştirilen içsel bir görüntü canlandırma (örneğin bir şakranın ya da ilahın görüntüsü) uygulamasıdır. Gözler açık kalsa bile konsantrasyon, kişinin kendi içine yöneltilir, öyle ki dış dünyadaki nesnelere hiçbiri algılanmaz bile.

Süre: Genelde 15-20 dakika yeterlidir. Bu süre ruhsal amaçlar gereği ya da göz sorunlarını düzeltmek için uzatılabilir. Uykusuzluk ya da zihinsel gerginlik çekenlerin geceleri uyumadan önce 15 dakika trataka yapmaları önerilir. Trataka için özellikle en uygun zaman sabah 4-6 arası, asana ve pranayama uygulamasından sonradır. Konsantrasyonu kolaylaştıran bir etken olduğu için midenin boş olması tercih edilir.

Uyarılar: Trataka'nın basit uygulanma (mum aleviyle yapılan) şeklinde hiçbir tehlike yoktur fakat başlangıç aşamalarında zorlamalardan kaçınılmalıdır. Gözleri kırpmadan açık tutma yeteneği, egzersizle zaman içinde gelişecektir.

Yararlar: Trataka'nın çok sayıda yararı vardır; fiziksel, zihinsel, psikik ve ruhsal. Fiziksel olarak gözlerdeki zayıflık ve problemleri, özellikle miyopluğu gidermeye yardımcı olur. Zihni sakinleştirip dengeler ve uykusuzluğu giderir. Ayrıca, gerçek meditasyon uygulaması için konsantrasyon gücünü geliştirir. Gözler, zihne giriş kapılarıdır; onlar sabit olduklarında zihin de sabit olur ve konsantrasyon derinleştikçe düşünme süreci kendiliğinden durur. Trataka sürekli değişen düşünce dalgalarıyla dolu

hareketli bir zihni kontrol etmek için en güçlü yöntemlerden biridir. Etkili bir ruhsal uygulama için bu kontrol bir önkoşuldur.

Satyananda, tratakanın solar pleksus şakrasının açılmasında niçin etkili olduğunu açıklamaz. Bununla birlikte, daha önce açıkladığımız gibi, mide ve safra kesesi meridyenleri gözlerin çevresinde dolaşmaktadır ve dolayısıyla gözlerin trataka sırasında uyarımının bu meridyenler yoluyla solar pleksus şakrasına iletildiğini söyleyebiliriz.

(4b) Uddiyana Bandha

Satyananda, agnisar kriya (Bölüm 4, sayfa 119) ve jalandhara bandha (Bölüm 3, sayfa 101) ile birlikte uddiyana bandhayı (Bölüm 3, sayfa 104) solar pleksus şakrasını açmak için uygulanacak bir yöntem olarak tavsiye eder. Bu uygulamaların solar pleksus şakrasına etkileri ilgili bölümlerde anlatılmıştır.

(4c) Nauli Kriya:

Ayaklarınız bir metreden biraz daha az aralık şekilde ayakta durun.

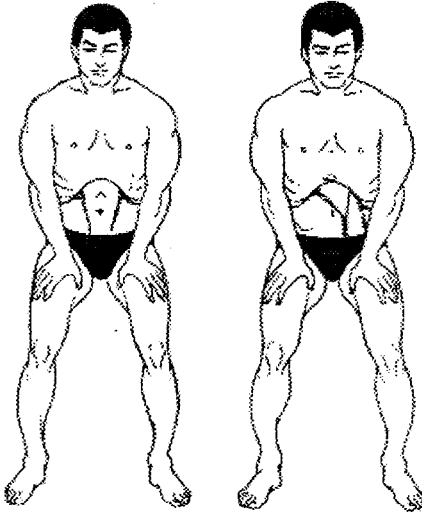
1. *Aşama*: Göbek deliğinin iki yanındaki dikine kasları diğer karın kaslarından (madhyama nauli) bağımsız olarak kasın. Bunu başarıyla yapabilir hale geldiğinizde 2. Aşamaya geçin.

2. *Aşama*: Diğerinden bağımsız olarak sadece sol taraftaki kasınızı kasın. Bu *vama nauli*'dir.

3. *Aşama*: Daha önceki gibi bu sefer yalnız sağ tarafı kasın (dakşina nauli).

4. *Aşama*: Bu aşamayı denemeden önce uygulayıcı 1., 2.

ve 3. Aşamaları zorlanmadan yapabilir durumda olmalıdır. Ayakta durarak uddiyana bandha yapın. Sonra bu dik kasları yumuşak bir hareketle ortadan sağa yöneltecek şekilde çalkalamaya ya da sallamaya başlayın. Nefesinizi tutarak bu hareketi arka arkaya olabildiğince çok yapın. Sonra karın kaslarınızı gevşetin ve nefes alın. Nefesiniz normale döndüğünde aynı işlemi bu kez sağdan sola doğru tekrarlayın.



Ön koşul: Naulinin 1. Aşamasını denemeden önce öğrenci agnisar kriya ve uddiyana bandhada ustalaşmalıdır.

Süre: 4. Aşamadaki tekniği, nefesinizi tutabildiğiniz kadar ve bir tur sayarak uygulayın. Üç soldan sağa, üç sağdan sola olmak üzere altı tur yapın.

Uygulama periyodu: Bu uygulamada ustalaşmak zaman alır ve her gün tekrarlamak gereklidir. 4. Aşama 3 ay içinde başarıyla yapılır hale gelirse öğrenci iyi bir gelişme

göstermiş demektir.

Uyarılar: Bu kriya, en iyi şekilde bir yoga öğretmeni rehberliğinde uygulanır. Yemek yedikten sonra en az dört saat geçmeden uygulamaktan kaçının.

Sınırlamalar: Yüksek tansiyon, mide ülseri, fıtık ya da başka sindirim rahatsızlıkları olanlar nauli yapmamalıdır.

Yararlar: Bu yöntem karındaki bütün organlara masaj etkisi yaparak onları sağlıklı kıldığı için bu bölgedeki rahatsızlıkları gidermede en etkili yöntemdir. Kabızlık durumlarında çok yararlıdır çünkü bağırsaklardaki itme hareketini teşvik eder. Ayrıca cinsel sorunları tedavi etmede ve cinsel organları sağlıklı tutmada da etkilidir.

Solar pleksus şakrası tarafından kontrol edilen sindirim organlarına nauli kriya ile verilen güçlü masaj etkisi bağlantılı meridyenleri uyarır. Bu uyarım solar pleksus şakrasına iletilerek daha yüksek bir boyutta işler hale gelmesini sağlar.

(5) Kalp Şakrasının Uyanması

Bu uygulamada tamamen farkına vararak nefes alıp vermek, asanayı uzun süre sürdürmekten daha önemlidir. Dolayısıyla bir duruş rahat değilse değiştirilebilir. Bir kaşıntı hissedilirse o bölgeyi kaşımamak için bir neden yoktur.

Gözleriniz kapalı, bir meditasyon asanasında oturun ve boğazınıza konsantre olarak aldığınız nefesin tamamen farkına varın. Havanın aşağı, göğsünüze doğru indiğini hissedin. Nefes verirken özel bir dikkate gerek yoktur.

Daha sonra dikkatinizi diyaframın tam üstünde yer olan akaşaya yöneltin ve bu bölgenin havayla dolduğunu ve bizzat dolma sürecinin farkına varır hale gelin. Ya-

vaş yavaş kalbin etrafındaki bölgeyi de hissedeceksiniz. “Kalp bölgesi” farkındalığı geliştirildiğinde nefes alıp verirken bu bölgenin kasılıp genişlediğini hissedeceksiniz. Nefes alıp verişiniz normal olmalıdır. Nefesinizi tutmaya ya da olağandan uzun nefesler almaya gerek yoktur.

Kalp bölgesi ve bu bölgenin kasılıp gevşemesinin farkındalığı sürekli hale geldiğinde bir süre sonra orada bir şey görülecektir. Kendi hayal gücünüzle bir görüntü oluşturmaya çalışmamalısınız; o kendiliğinden gelecektir. Bu bir göl ve mavi bir nilüfer görüntüsüdür. Kalbin bulunduğu yerin kasılıp genişlediğini hissedebiliyorsanız ne ala, ama bu olmuyorsa sadece aldığınız nefesin bu bölgeyi doldurduğunu hissetmeye çalışın; birinci aşama. Sonra ikinci ve üçüncü aşamalara geçin. İlk aşamadaki görüntünün zamanı gelince kendiliğinden ortaya çıktığını unutmayın.

(5a) Ajapa-Japa Uygulaması

Bu, kalp şakrasının açılmasına yardım eden diğer bir yöntemdir. Nefes alma sırasında SO, nefes verme sırasında HAM mantralarının farkına varılmasından oluşur. Bu uygulama sırasında huzurlu olun. Satyananda, nefesin tabiatında olan SO ve HAM mantralarının burun deliklerinde, göbekte boğaz arasında inip çıkarken boğazın kendisinde ya da kalp bölgesinde veya aynı anda hepsinde ya da her birinde ayrı ayrı hissedilebileceğini söyler.

Ajapa-japa uygulaması sırasında bazen normal duyu-larla duyulamayan bir psişik ses, yani nada duyulur. Bu, kalp şakrasının açıldığıнын belirtisidir. Bu deneyim “ana-hata”nın kelime anlamını gösterir: “duyulmamış (ses)“.

(6) Boğaz Şakrasının Uyanması

Boğaz şakrasını açmak için Satyananda, diğer şakralar için uygulanan yukarıda anlatılan yöntemlerin tekrarlanmasını ve sonunda sırayla kök şakrasından yukarı doğru alın şakrasına ve sonra alın şakrasından aşağı doğru kök şakrasına olacak şekilde her şakraya ayrı ayrı konsantre olunmasını önerir. Bu yöntemlerin bir özeti aşağıda verilmiştir.

Alın şakrası için: Ellerinizi çin mudrada, gözleriniz kapalı ve sırtınız dik, siddhasana ya da siddha yoni asanada oturun. Perineyi doğal bir ritimde (çok hızlı ya da çok yavaş değil) kasıp gevşetin. Birkaç gün içinde kaşlarınızın arasında alın şakranızı hissedebilirsiniz. Hissederseniz bu noktaya konsantre olun. Bu aşamayı dört dakika boyunca uygulayın.

Kök şakrası için: Vajrasanada oturun ve parmaklarınızı kenetleyerek ellerinizi göbek deliğinin altına koyun. Gözleriniz kapalı, gözleriniz ve zihninizle burnunuzun ucuna konsantre olun. Manduki kriyaya üç dakika boyunca devam edin.

Karın şakrası için: Üç dakika vajroli mudra yapın.

Solar pleksus şakrası için: Bu şakrayı açmak için birinci yöntemin 3. Bölümünü uygulayın. Nefes alma sırasında pranayı boğazınızdan aşağı, aynı zamanda apanayı da kök şakranızdan yukarı, göbeğe doğru getirin. Nefesinizi tutun ve prana ile apanayı bu bölgede birleştirin. Sonra nefes verin. Bu işlemi dört dakika boyunca uygulayın.

Kalp şakrası için: Önce boğazınıza konsantre olun ve aldığınız nefesin göğsünüzü doldurduğunu hissedin. Kalp bölgesini ve bu bölgedeki, doğal nefesi izleyen, kası-

lıp genişlemeyi fark edin. Görüntünün kendiliğinden gelmesini bekleyin. Bu işlemi dört dakika uygulayın.

Daha sonra sırayla kök, karın, solar pleksus, kalp, boğaz ve alın şakralarına konsantre olun ve sonra kök şakranızdan başlayarak bu sefer ters yönde tekrarlayın. Bunu üç dakika uygulayın.

Yukarıda anlatılan bu süreç, Satyananda'nın öğretisinde boğaz şakrasını açmak için uygulanmaktadır. Uygulayıcı boğaz şakrasına konsantre olmadan önce aşağıdan başlayıp yukarıya doğru alt şakraları uyarmalıdır. Çünkü alt şakralar uyanmadan üst şakralar tam olarak uyanmaz.

Bununla birlikte alın şakrasının özel bir durumu vardır. Ona ayrılan bölümde söz edildiği gibi, bir alt şakranın karması harekete geçirildiğinde karşılaşılacak ciddi tehlikeleri azaltmak için öncelikle alın şakrasının harekete geçirilmesi gerekir. Ayrıca daha önce ayrıntılarıyla belirtildiği gibi alın şakrası, kök şakrası (ve kundalini) ile doğrudan bağlantılıdır ve bunların uyanması da birbirine bağlıdır.

Yukarıda verilen sırayı takip ettikten sonra kheçari mudra yapın ve otuz dakika boyunca boğazdaki tiroit bezine konsantre olun (dil ara sıra dinlendirilebilir). Bu uygulama boğaz şakrası üzerindeki etkiyi büyük ölçüde artıracaktır.

(6a) Viparita Karani Mudra

Bu, boğaz şakrasını aktif hale getirmek için çok etkili bir mudradır.

Ayaklarınız birbirine bitişik, kollarınız yanda, avuç içleriniz yerde sırt üstü uzanın. Kollarınızdan destek alarak

bacaklarınızı ve gövdenizi kaldırın. Sonra dirseklerinizi bükün ve gövdenizi ellerinizle destekleyin. Son konumda bacaklarınız yatay, gövdeniz de yere 45 derecelik açı oluşturacak şekilde olmalıdır. Bütün vücudunuzu gevşetin ve gözlerinizi kapatın. Kheçari mudra ile birlikte ujjayi pranayama yapın.

Nefesinizin ve bilincinizin solar pleksus şakranızdan boğaz şakranıza yöneldiğini hissederek yavaşça nefes alın.

Nefesinizi verirken dikkatinizi boğaz şakranızın üzerinde tutun. Rahatsızlık duymadan yapabildiğiniz kadar çok tekrarlayın.

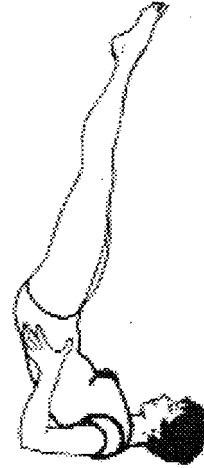
Süre: İlk gün sadece birkaç saniye yapın. Her gün, bu mudra 15 dakika ya da daha uzun bir süreyle kolayca yapılabilir hale gelinceye dek, süreyi artırın.

Sıra: Asanalardan sonra fakat meditasyondan önce uygulayın.

Uyarılar: Ağır fiziksel egzersizlerden ya da yemek yedikten sonra en az üç saat geçmeden yapılmamalıdır.

Sınırlamalar: Tiroit bezinde büyüme, yüksek tansiyon ya da kalp rahatsızlıkları olanlar tarafından yapılmamalıdır.

Yararlar: Bu mudra vücuttaki prana akışında süptil değişikliklere sebep olur. Özellikle solar pleksus şakrasından (süptil prananın merkezi) boğaz şakrasına (arınma merke-



zi) akışı kolaylaştırır. Bu durum astral bedenin arınmasına yardımcı olur ve prananın düzgün akmamasından kaynaklanan fiziksel hastalıkları engeller. Ayrıca cinsel enerjinin alt boyutlardan daha yüksek boyutlara yöneltilmesi için de önemli bir uygulamadır.

(7) Bindu Visarghanın Uyanması

Burada tepe şakrasının nasıl uyandırılacağını anlatan bir açıklama olması gerekirdi. Fakat biz öncelikle Satyananda'nın *bindu visaragha* (alın şakrası ve tepe şakrası arasındaki bir psişik merkez) (bkz. sayfa 263) ile ilgili tekniğini sunacağız.

Gözleriniz kapalı, bir meditasyon durumunda oturun. İki dakika boyunca doğal nefes alıp vermenizin farkında olun (bir çeşit ajapa-japa). Nefesle ilgili farkındalığınızı arttıkça SO-HAM sesleri duyulur hale gelir. Nefes ve SO-HAM mantrası herhangi bir yerde hissedilebilir; boğazda, burunda ya da göbek deliğiyle boğaz arasında. Bir süre sonra mantra değişerek OM gibi başka bir sese dönüşürse bu bir sorun değildir fakat nefes ve mantra ile ilgili kesintisiz farkındalık, dört dakika boyunca sürdürülmelidir. Hangi mantra mevcut olursa olsun nefesinizin tamamen farkında olduğunuz bir halde kalın. Nefes ve mantra arasındaki yakın ilişkiyi dört dakika boyunca hissedin.

Daha sonra üç dakika boyunca nefes ve mantrayı boğaz şakranız ve bindu visargha (yeri başın arka üst kısmında bulunur) arasında, aşağıya ve yukarıya uzanan düz bir çizgi halinde hissedin.

Boğaz şakrasını ve bindu visarghayı uyandırmak için yapılması gereken uygulamalara devam edildiğinde bu

merkezler uyanır ve normalde duyulamayan psişik ses olan nada, bindu visargha çevresinde duyularak onun yerini daha kesin olarak gösterir.

(8) Tepe Şakrasının Uyanması

Aşağıdaki yöntem, tepe şakrasını uyandırmak ve Brahman Kapısını açmak için yıllardır kullanageldiğim bir yöntemdir.

Hazırlık için pawanmuktasana ("gaz çıkarma" asanaları), suşumna düzenleme egzersizleri ve bhastrika pranayama (bu egzersiz kundaliniyi uyarır; bkz. Bölüm 3) yapılmalıdır.

Temel uygulama aşağıdaki gibidir:

Gözleriniz kapalı, siddhasana ve çin mudra yaparak oturun. Nefes alırken perineyi yavaşça kasarak kundaliniyi yukarı, suşumnaya doğru yükseltin ve başın üstündeki Brahman Kapısından dışarı, evrene akmasını sağlayın; bu sırada SO sesiyle şarkı söyleyin. Kundalininin göklerdeki Yaradan'la birleşmesini gözünüzde canlandırarak nefesinizi tutun. Nefes verirken Brahman Kapısı yoluyla Yaratıcı'dan prana alın ve HAM sesiyle şarkı söyleyerek prananın suşumnadan kök şakrasına inmesini sağlayın. Nefesinizi verdikten sonra iki ya da üç saniye tutun ve bu sırada prana ile kundalininin birleşmesini gözünüzde canlandırın. Bu uygulamaya 10 ila 20 dakika devam edin.

Bundan sonra 30 dakika daha başın üstüne (tepe şakrasına) konsantre olun ve OM sesiyle şarkı söyleyin.

Satyananda, anlaşılan o ki, insanın psişik sınırlarını aştığına inandığı ve gerçek anlamda bir şakra olduğunu düşünmediği için tepe şakrasını açmak için hiçbir yöntem

anlatmaz. Buna karşılık Gorakhnath, *Gorakşaşatakam'* da aşağıdaki yöntemi öğretir:

Burnun ucuna bakarken zihninizi yoğunlaştırın ve göklerdeki Tanrı Şiva'yı ya da başın üstündeki tepe şakrasındaki küçük çukuru (Tanrı Şiva'nın ikamet ettiği yer) düşünerek meditasyon yapın.

Yukarıda anlatılan yöntemi gayretle uygulayan kişinin vücudunda, zihninde ve ruhunda çeşitli değişiklikler olacaktır. Her bir şakranın açılmasının etkileri sonraki bölümlerde ayrıntılandırılacaktır. Şimdilik aşağıdaki genel etkilerin gözlemlenebileceğini söyleyebiliriz:

- Şakranın harekete geçirilmesi ve açılmasının ilk aşamalarında vücutta ve zihinde alışılmıştan dışında duyarlılıklar yaşanabilir. Bunlar geçicidir ve endişeye neden olmamalıdır. Bu tür evreler mutlaka geçer.

- Fizik beden sağlıklı hale gelir ve bünye güçlenir.
- Uygulayıcı, duyguları üzerinde denetim kazanır ve ayrıca daha zengin duygular ve başkalarına karşı daha derin anlayış geliştirir.
- Konsantrasyon gücünün artması sayesinde düşünme, yargı ve idrak daha derin, daha istikrarlı, hızlı ve güvenilir hale gelir.
- Zihin engelleyici bağlantılardan kurtulur.
- Kişide tarafsızlık ve yüzeysel görüşlerin ötesinde bir içgörü gelişir.
- Kişinin amaçlarını gerçekleştirme yolunda etkin harekete geçme yeteneği güçlenir.
- Psişik yetenekler ortaya çıkar.

- Uygulayıcının ruhsal durumuna bağlı olarak ilahi alemle doğrudan bağlantı kurulabilir.
- Zihnin özgürleşmesi, bu dünyada yaşarken aydınlanma ülkesinde var olmayı mümkün kılar.*

* Bölüm 2, 3 ve 4 için Swama Satyananda Saraswati'nin *Kundalini Yoga*'sındaki Asana, Pranyama, Mudra Bandha ve Tantralarından yararlanılmıştır.

BÖLÜM 5

Upanişadlar'da Anlatıldığı şekliyle şakralar ve Nadiler

Yoga uygulamasının Bölüm 1'de anlatılan sekiz bölümlü klasik sunumu Patanjali'nin, büyük ihtimalle 2. yüzyılda yazılmış olan ve çok bilinen *Yoga Sutralar*'ında bulunur. Ancak bu metin, süptil beden ve onu oluşturan şakralardan ve nadilerden çok az söz eder. Aşağıdaki kısa dizele-ri, bu eserin siddhilere (ruhsal güçler) ulaşmayı işleyen üçüncü bölümde görürüz:

Göbek tekerleğine samyama (konsantrasyon ve meditasyon) yoluyla kişi, beden yapısı hakkında bilgi sahibi olur. (Kıta 30)

Samyama yoluyla kişi, *kurma nadi* üzerinde sarsılmaz bir sabra sahip olur. (Kıta 32)

"Göbek tekerleği" solar pleksus şakrasını işaret eder (*şak-*

ra kelimesi "tekerlek" ya da "çember" olarak çevrilebilir). Kurma nadi boğazda bulunur ve boğaz şakrası ile bağlan-
tılıdır.

Yukarıdaki bilgilerin azlığına karşın şakralar, nadiler ve süptil bedenle ilgili daha ayrıntılı bilgiler *Yoga Upanişadlar* adıyla bilinen bir grup Upanişad'da bulunabilir. Upanişadlar, Hinduizmin dinsel esaslara ait en eski yazıtları olan ve M.Ö. ilk bin yılın ilk dönemlerine dayanan Vedalar'ın bir bölümü olarak kabul edilirler. Bununla birlikte, burada sözü geçen Upanişadlar kesinlikle çok daha sonraları, büyük ihtimalle M.S. 6. yüzyılda ya da daha sonra oluşturulmuşlardır. Bu bölümde, dört metindeki açıklamalara odaklanacağız: *şri Jabala Darşana Upanişad*, *Cudamani Upanişad*, *Yoga-şikka Upanişad* ve *şandilya Upanişad*. Karşılaştırma yapmak için ayrıca Bölüm 5'te anlatılan şu bölümlerden söz etme fırsatı da bulacağız: *şat-şakra-nirupana* ve *Goraķřařatakam*. Daha sonraki bölümlerde bu Upanişadlar'da anlatılan nadilerin yapısını ve süptil bedenin diğer yönlerini aydınlatmak için Çin tıbbındaki meridyen sistemiyle de karşılaştırmalar yapılacaktır.

Yoga Cudamani Upanişad insanın üç bedeninin anlamını açıklar. En baştaki yaratılışta, evrenin en yüksek ilkesi olan Brahman'dan (Tek Olan) boş bir uzay (veya esir) yaratıldığını belirtir. Bundan sırasıyla hava, ateş, su ve toprak yaratılmıştır. Bu beş "element" her şeyin öncesinde yer alır ve her şeyi kaplar. Bu beş aleme hükmeden ilahlar sırasıyla şiva, Işvara, Rudra, Vişnu ve Brahma'dır. Toprağın tanrısı Brahma'nın tanrılarının, meleklerin, insanların, bitkilerin vb. yaratıcısı olduğuna inanılır.

Tanrı Brahma insana, beş elementten oluşan ve üçe bö-

lünmüş bir beden bahşetmiştir. Fizik elementlerden oluşan bölüme “kaba beden” (sthulaşarira); süptil elementlerden oluşan bölüme astral (veya süptil) beden (sukşmaşarira); her insanı ayrı bir birey yapan nedenleri içeren bölüme de nedensel beden (karanaşarira) adı verilir. Var olan bütün nesnelere bu üç bedeni taşıdığı söylenir. Nedensel bedende üç guna (nitelik) olan *sattva* (saflik, bilgelik, huzur), *rajas* (hareket, tutku) ve *tamas* (atalet, uyuşukluk) mükemmel bir uyum ve denge içinde bulunur. Buna karşılık astral ve fizik bedenlerde gunalar arasındaki bu denge kaybolur. Bu durum üç guna arasında dinamik bir etkileşim oluşturur. Yedi şakra, astral bedendeki enerji sisteminin merkezleridir; nadiler de bu enerjiyi dağıtan kanallardır.

Bu Upanişad, özgürlüğe ulaşmak isteyenlerin şakraların yerlerini kişisel deneyimle öğrenmeleri gerektiğini belirterek sorar: “Kendi bedenindeki şakraları tanımayan biri nasıl özgürleşebilir?” Söz konusu dört Upanişad genelde bu tutumu paylaşır görünmektedir çünkü şakraların yeri, yapısı ve işlevleri ile ilgili açıklamalar son derece kısadır.

Yoga-şikka Upanişad, şakralarla ilgili en ayrıntılı bölümleri içerir. Örneğin:

İnsan bedeni Tanrı Şiva'nın evidir. Bu beden, bahşedildiği bütün varlıklara doyum verdiği söylenir. Anüsle cinsel organlar arasında bulunan kök şakrası üçgen şeklindedir.

-Bölüm I, kıta 168

Sözü edilen bölge, perinedir. Evrenin esas madde gücü

olan ve genelde ters üçgen simgesiyle gösterilen kundalini Şakti burada bulunur. Siddhasana olarak bilinen meditasyon duruşunda (Bkz. Bölüm 2, sayfa 82) bu gücü ortaya çıkarmak için topuk sıkıca perineye bastırılır.

Bu metinde diğer Şakralar aşağıdaki Şekilde açıklanmaktadır:

Altıgen Şeklindeki karın Şakrası, cinsel organların başladığı noktada bulunur. Göbekteki yuvarlak, on kenarlıdır ve manipuraka (solar pleksus Şakrası) adını taşır.

-Bölüm I, kıta 172

Kalpte bulunan on iki kenarlı büyük tekerleğin adı Anahaća (yenilmeyen, kalp Őakrası) adını taşır.

-Bölüm I, kıta 173

Boğaz oyuğunun iç kısmında vişuddhi (saflık) adı verilen on altı kenarlı bir tekerlek vardır. Jalandhara adı verilen yer, sabit bir Şekilde burada bulunur.

-Bölüm I, kıta 174

Kaşların arasında bulunan ve iki tać yaprağı olan Ajna (emir) tekerleklerin en yükseğidir. Uddayana adı verilen büyük yer, yukarıdan aşağı doğru buraya yerleştirilmiştir.

-Bölüm I, kıta 175

Yoga Cudamani Upanişad da daha sonraki öğretilerin çoğu gibi alın Şakrasının yerini kaşların arası olarak belirtir. Buna karşılık *Yoga Kundalini Upanişad* alın Şakrasının

başın tepesinde, normalde tepe şakrası ile ilişkilendirilen bölgede olduğunu söyler.

En ayrıntılı metin olan *Yoga-şikka Upanişad* tepe şakrasından söz etmez. Fakat *Yoga Cudamani Upanişad*'da ondan şu şekilde söz edilir:

Başın tepesinde (Brahman Kapısı) ya da Mahabatin'de bin taç yaprağı vardır.

-Kıta 6

Upanişadlar'da şakraların açılmasıyla bağlantılı hislerle ilgili hiçbir sistematik açıklama bulunmaz. Yalnız *Yoga Cudamani Upanişad* şunları kaydeder:

Göbeğinde mücevher gibi bir ışık diski algılayan kişi, yogayı bilen biridir. Bu disk, altın renkli bir ışıkla şimşek gibi çakar.

-Kıta 9

Göbekte algılanan parlak disk tarifi, harekete geçen bir solar pleksus şakrası aurasının görüntüsüne tekabül eder. Bu görüntü çağlar boyunca hem Doğulu hem de Batılı sayısız yogi tarafından duyuların ötesinde bir hissiyatla gözlemlenmiştir.

Yoga-şikka Upanişad kök, kalp ve boğaz şakralarıyla bağlantılı psişik sesleri şu şekilde anlatır:

Ondan (kök şakrasındaki kundalini şakti) küçücük bir tohumdan bir filizin çıkması gibi bir ses çıkar. Yogi onun her şeye tanıklık ettiğini bilir. Gerçek bir yogi böyle ortaya çıkar.

-Kıta 3

Şaktinin bulunduğu yer olan kalpte alçak sesler (ghosa) ve gök gürültüsü gibi yüksek sesler (garja) ortaya çıkar.

-Kıta 4

Sonra nefes ve müzikal ölçekten dudakların ve dilin ritmi ve onların damak ve dişlerle dansından *vaik-hari* (evrensel saf ses) yükselir.

-Kıta 5

A sesinden başlayarak Kşa aralığı boyunca değişen nitelikteki sesler ortaya çıkar. Bu seslerden heceler, hecelerden kelimeler doğar.

-Kıta 6

Kundalini şaktinin bir tohumun filiz vermesi gibi normalde duyulmayan bir ses çıkarma gücü vardır. Bu ses önce kök şakrasından çıkar. Şakti, kalp şakrasına ulaştığında duruişiti yeteneği olan kişiler tarafından ipek bir peçenin ardındaki bir ses ya da derin bir vadideki yankı gibi algılanır. Bu, eski zamanlardan beri kaydedilmiş yaygın bir psişik deneyimdir. Kundalini şakti boğaz şakrasına ulaştığında ses, olağan bir Şekilde ses telleriyle çıkarılabilir.

Ayrıntılı açıklama olmadığı için Upanişadlar'da anlatıldığı haliyle şakralar üzerinde daha fazla durmayacağız. Şakralar hakkında geleneksel ve modern kaynaklarda yapılan açıklamalar sonraki bölümlerde ayrıtılarıyla verilecektir. Şakralar, siddhiler (normalüstü güçler) konusunda uzmanlaşmış kişiler tarafından çağlar boyunca doğrudan deneyimlenmiştir. Bu deneyimlerin başlıca özellikleri hakkında, göreceğimiz gibi, evrensel bir fikir birliği

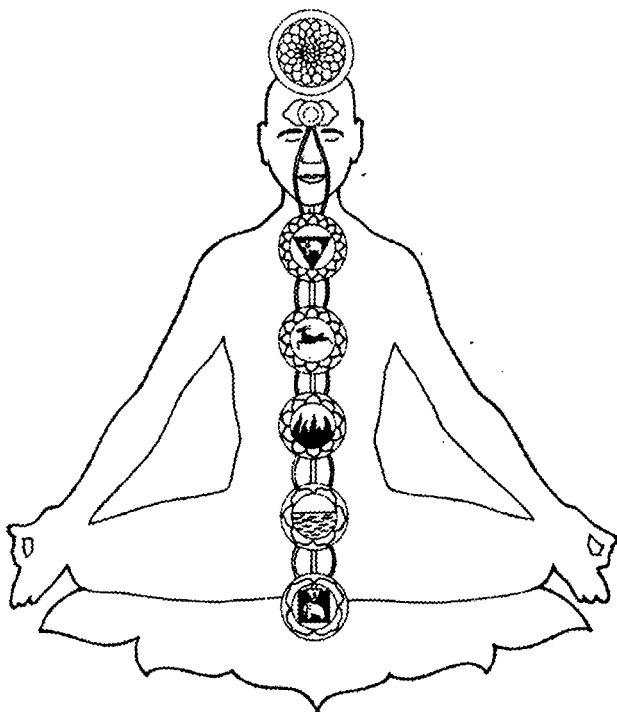
vardır.

Şimdi Upanişadlar'daki nadilerle ilgili bölümlere geçelim. Bedende bulunan nadilerin sayısı hakkında genel bir fikir birliği yoktur. 1.000'den 350.000'e kadar değişen sayılardan söz edilmektedir. Ama en çok belirtilen sayı 72.000'dir. Bu nadilerden en çok onu, on dördü ya da on beşi -metne göre değişir- en önemlileri kabul edilir.

Tablo I yedi farklı yoga metninde anlatılan nadileri göstermektedir. Bu bölümde anlatılan dört Upanişad, Bölüm 6'da anlatılan *Şat-şakra-nirupana* ve *Gorakşaşatakam* ve diğer bir metin.

Göreceğiniz gibi hem temelde hem de ayrıntılarda açıklamalar birbirlerinden oldukça farklıdır. Ayrıca sadece başlama ve bitiş noktaları ile akışın genel yönleri belirtilmektedir. Tek başına bu açıklamalardan nadilerin dağılımını saptamak zor bir iştir ve sonuçta birbirinden farklı birçok yorum ortaya çıkmıştır.

Bazı yoga öğretmenleri ve araştırmacıları nadilerin, süptil maddeden oluşmuş olmaları nedeniyle aslında astral bedenin öğeleri olduklarını savunurlar. Başka araştırmacılar da nadilerin kan dolaşımı ve sinir sistemleri ile aynı şey olduğunu iddia ederler. Giriş bölümünde belirtildiği gibi, son teori ilk başta mantıklı görünebilir çünkü yüzeysel olarak bakıldığında suşumna nadi omuriliğe, ida ve pingala nadiler de sempatik sinir sistemine karşılık geliyor gibi görünürler. Bununla birlikte bu teori nadilerle ilgili geleneksel açıklamalarla gerçekçi bir bağlantı oluşturan bir kanıtı sahip değildir. Örneğin *Jabala Darşana Upanişad*, idanın kök şakrasında başlayıp suşumnanın sol tarafı boyunca yukarı doğru devam ettiğini ve sol burun deliğinde bittiğini belirtir. Oysa omurganın iki yanında uzanan sempatik sinir uçları buruna yakın bir yerde sona ermemektedir.



Şakraların Önden Görünüşü

Tablo I: Nadi Akışı Açıklamaları

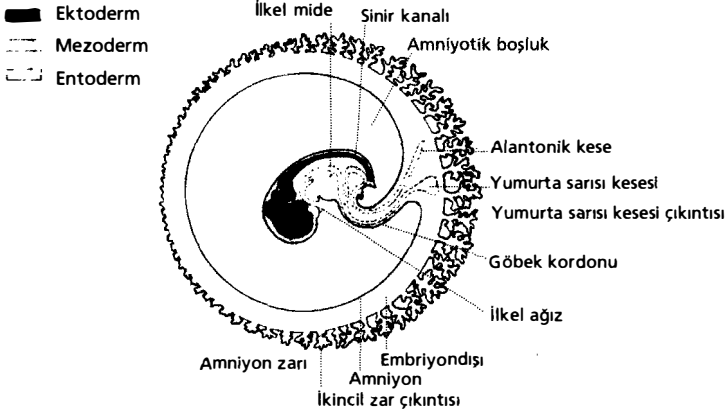
	Jabala Daršana Upanişad	Yoga Cudamani Upanişad	Yoga - şikka Upanişad	Gorañşaatakam
1. Suşumna	Omurgadan yukarı, başın tepesine	Ortada	Ortada, Brahmanadi	Ortada, Brahmanadi
2. Ida	Suşumnanın solunda, ağız Brahmarandhra üstünde; sol burun deliğinde sona erer	Solda	Suşumnanın solunda, "göbek tekerleği"nden, Vilamba ile birleşmek için göbek köküne doğru akar	Solda
3. Pingala	Suşumnanın sağında, ağız Brahmarandhra üstünde	Sağda	Suşumnanın sağında, "göbek tekerleği"nden, Vilamba ile birleşmek için göbek köküne doğru akar	Sağda
4. Gandhari	İdanın arkasında, yana doğru, sol gözün kenarında sona erer	Sol göz	"Göbek tekerleği"nden sol göze	Sol gözde sona erer
5. Hastijhva	İdanın arkasında, yana doğru, sol ayak başparmağının ucunda sona erer	Sağ göz	"Göbek tekerleği"nden göze	Sağ gözde sona erer
6. Puşa	Pingalanın arkasından çıkıp onun bir yanından yukarı sağ göze	Sağ kulak	"Göbek tekerleği"nden kulağa	Sağ kulakta
7. Yaşasvini	Puşa ve Sarasvati arasındaki pingalanın bir yanından çıkıp sol ayak başparmağının ucunda sona erer	Sol kulak	---	Sol kulakta
8. Alambusa	Kandasthanadadır, anüsü çevreler	Ağız	"Göbek tekerleği"nden kulağa	Ağızda sona erer
9. Kuhu	Suşumnanın, Suşumnanın ve Rakanın önündeki yay şeklindeki eğimde yerleşik olan yanından nadi aşağı akar ve sonra yukarı çıkıp burnun sağ kenarında sona erer	Cinsel organlar	Kusurları dışarı atmak üzere göbekten aşağı akar	Peniste sona erer
10. Şankhini	Gandhari ve Sarasvati arasından geçip sol kulakta sona erer	Kök şakrası	Boğazda, besleyicileri başa aktarır	Anüste, yani Kök şakrasında
11. Sarasvati	Suşumnanı bir yanından, yukarı doğru akar	---	Dilin ucunda sona erer	---
12. Varuni	Yaşasvini ve Kuhu arasında	---	Dışkıyı aktarmak üzere göbekten aşağı doğru akar	---
13. Payasvini	Sağ kulağın kenarında sona erer	---	---	---
14. Şura	---	---	"Göbek tekerleği"nden kaşların arasına	---
15. Visvodari	Kuhu ve Hastijhva arasında, Kandasthana içinde yerleşik	---	Göbekten Dört besleyici türü alır	---
16. Saumya	---	---	---	---
17. Vajra	---	---	---	---
18. Citrini	---	---	---	---
19. Diğerleri	Jihva aynı zamanda yukarı gider	---	Raka suyu hemen içer, hapşırma ve boğazda balgam toplanmasına sebep olur; Citra spermi dışarı atmak üzere göbekten aşağıya akar	---

Notlar

Tüm nadilerin kökü olan Kandasthana, kök şakrasının dokuz parmak üstündedir ve onun merkezi göbektir. Nadiler Kandasthanadan yatay ve dikey olarak çıkıp akarlar.

Vilamba denilen güzel nadi göbek çevresindedir. Nadiler oradan çıkar, yatay ve dikey dağılırlar. Buna "göbek tekerleği" denir ve bir yumurtaya benzer.

Siddhasiddhantapaddhati	Şandilya Upanişad	Şat - Şakra - nirupana	Meridyenler (kesin değil)
Damaktan geçerek yukarı, Brahmarağhra	Anuşun arkasından yukarı başa çıkarak Brahmarağhra'da sona erer	Kandanın ortasından yukarı, başa	Yönetici Kanal Meridyeni (üst dudaktan perineye)
Burun deliklerinde sona erer	ŐuŐumnanın solunda	ŐuŐumnanın solunda	İdrar Kasesi Meridyenin ikinci hattı (metindeki açıklamaya bkz.)
Burun deliklerinde sona erer	ŐuŐumnanın sağında, yukarı çıkıp burun deliklerinde sona erer	ŐuŐumnanın sağında	İdrar Kasesi Meridyenin ikinci hattı
Gözlerde sona erer	İdanın arkasında, sol gözün kenarında sona erer	---	İdrar Kasesi Meridyenin üçüncü hattı
Kulaklarda sona erer	---	---	İdrar Kasesi Meridyenin birinci hattı (sol)
Gözlerde sona erer	Pingalanın arkasından	---	İdrar Kasesi Meridyenin üçüncü hattı (sağ)
---	Gandahari ve Sarasvati arasında, sağ kulakta ve ayak parmaklarının ucunda sona erer	---	İdrar Kasesi Meridyenin birinci hattı (sağ)
---	Anuş kökünden yukarı ve bademciklerden geçerek aşağı doğru	---	Başlangıç Kanal Meridyeni (perineden ağıza)
Anuş	ŐuŐumnanın yanından penisin ucuna dek uzanır	---	Karacığer Meridyeni (Ayak baŐparmađından penise ve oradan da buruna gidip gözlere dek uzanır) (?)
Penisin ucunda	Yukarıya, sağ kulağın ucuna doğru akar	Tepe Şakrasının altında, ŐuŐumnađı boynun üstündeki sapında destekler	Böbrek Meridyeni
Ağzın kenarında	ŐuŐumnanın arkasından dilin ucuna doğru	---	Dalak Meridyeni (?)
---	Yaşasvini ve Kuhu arasında yatar, kundalininin üstündeki ve altındaki tüm parçalara uzanır	---	---
---	Puşa ve Sarasvati arasında	---	Sağra Kasesi Meridyeni (metindeki açıklamaya bkz.)
---	---	---	---
---	---	---	Mide Meridyeni
---	Ayak baŐparmaklarının en ucuna	---	Mide Meridyeni
---	---	ŐuŐumnanın içinde	---
---	---	Vajranın içinde	---
---	---	---	---



Göbek kordonu, Amniyon boşluğu vs. modeli

Dr. Takamichi Tsuzaki'nin *Human Genetics* (İnsan Genetiği) adlı kitabından alınmıştır.

Aynı şekilde, omurilik kanalı boyunca uzanıyor olma olasılığı olsa bile suçumna da sinirin ta kendisi olamaz. Bütün nadilerin göbek deliğinin çevresindeki küresel bir bölge olan kandasthanadan çıktığı söylenir. Buradan başlayarak diğer nadiler suçumnanın –sol ve sağ, ön ve arka- her yanından uzanan yolları izlerler. Bazıları gözlerde ya da kulaklarda, diğer bir kısmı da ağızda ya da dilde son bulur. Bu düşünceler, beyni ve omuriliğini sinir sistemi olarak kabul eden Batı'daki tıp bilgileriyle pek barışık değildir.

Embriyoloji bilimi açısından da göbek ve sinir sisteminin oluşumunun birbirleriyle bağlantılı olmadıkları açıktır. Göbek ve onu çevreleyen organlar, iç deri (entoderm) ve orta deriden (mezoderm) meydana gelir. Örneğin, sıraladığımız şu anatomik yapıların bağlantı dokuları orta deriden oluşmaktadır: Böbrekler, böbrek üstü

bezleri, cinsel salgı bezleri, rahim tüpleri, döl yatağı, vajina, sırttaki lif dokular, destekleyici yapılar (kemik, kırık ve geniş anlamda bağlantı dokuları), dış kemiği, kalp, damarlar, lenf düğümleri, hemolenf düğümleri, dalak, çizgili kaslar, yumuşak kaslar vs. Öte yandan, merkezi sinir sistemi ise dış deriden meydana gelir. Yani, embriyo evresinde bile, göbek ve sinir sistemi yakından bağlantılı değildirler. Bu kanıtlar, nadilerin sinir sistemiyle aynı şey olmadıklarına inanmamı sağlamaktadır.

Bazı araştırmacılar, kaba ve süptil olmak üzere iki çeşit nadi olduğunu söyleyerek bu aykırılıkları açmaya çalışırlar. Kaba nadilerin fizik bedendeki sinir sistemi ve kan dolaşım sistemine karşılık geldikleri, süptil nadilerin de süptil maddeden meydana gelmiş olup astral bedene ait bölümler oldukları söylenir. Ben bu bakış açısını, oldukça takdire değer buluyorum.

Bununla birlikte diğer bir olasılık ise, nadiler ile Çin tıbbındaki meridyenler arasında yakın ilişki kurmaktır. Bundan sonraki bölümde, nadilerin ve akupunktur meridyenlerinin klasik tariflerini karşılaştırarak bu hipotezi inceleyeceğiz.

Yukarıda belirtildiği gibi Upanişadlar, nadilerin çıkış noktasının göbek olduğu konusunda fikir birliği içinde dirler. Örneğin şri Jabala Darşana Upanişad'da kandasthananın, merkezinde göbek olmak üzere kök şakrasının dokuz parmak (18-20 cm) üstünde yer aldığını söyler. Nadiler buradan çıkarak her yöne dağılırlar (bkz. Tablo I). *Yoga-şikka Upanişad* bunu onaylar: "Orada (göbekte) nadiler başlar; bazıları dikey, bazıları yatay akar. Ona (solar pleksus şakrasına) 'göbek tekerleği' adı verilir ve yumurta şeklinde dir."

Aslında Çin meridyen teorisi, bu düşünceyle tam bir fikir birliği içindedir. Meridyen ağı sisteminin çukan (çung-wan, BK12) noktasından başladığı söylenir. Çukan noktası, göbek ile göğüs kemiğinin alt ucu arasındaki bölgede bulunur. "Kan" kelimesi "mide" anlamına gelir ve aslında akupunkturda üç "kan" noktası vardır: üst, orta ve alt. Bunlar, *jokan* (göğüs kemiğinin alt ucundan 3-4 cm aşağıdaki şang-wan, BK13), yukarıda söz edilen *çukan* ve *gekan*'dır (göbeğin 3-4 cm yukarısındaki hsia-wan BK10). Bu üçü içinde çukan ve gekan, solar pleksus şakrası ve kandasthananın çemberi içindedirler.

Akupunktur meridyenlerinin de nadiler gibi yaşam enerjisinin dolaşımını sağlayan kanallar oldukları düşünülür. Meridyenlerin varlığını kanıtlamak ve enerji akışının yönlerini tespit etmek için elektrofizyolojik deneyler yapılmıştır. Bu deneylerin sonucunda meridyenlerin sinir sisteminden oldukça farklı enerji kanalları oldukları, vücuttaki bağlantı dokuları boyunca yayılan bir ağ oluşturdukları ve vücut sıvısı ile dolu oldukları ortaya çıkmıştır. Bu deneylerden yola çıkarak meridyenlerin Upanişadlar'da anlatılan nadilere karşılık geldiği sonucuna varılabilir. Örneğin, *Çandogya Upanişad* kaba nadilerin (fizik bedende bulunanlar) bir vücut sıvısıyla dolu olduğunu ve bu sıvının güneş ışınlarına karşı sorumlu olduğunu söyler.

Nadilerin ve meridyenlerin sayısı benzer olabilir. Bilinen on iki basit ve sekiz özel meridyen olmasına rağmen, çok sayıda ikincil meridyenin de var olduğu söylenmektedir. Bunlar sayılacak olursa, meridyenlerin sayısı büyük ihtimalle, nadilerin sayısı olan 72.000'e ulaşacaktır.

Nadiler ve meridyenler, hem fizyolojik hem de psikolo-

jik işlevleri bakımından da birbirlerine benzerler. Meridyenler boyunca akan enerjiyi belirtmek için kullanılan *ki* kelimesi Japonca'da hem fiziksel hem de duygusal ya da zihinsel enerji anlamında kullanılabilir. Ayrıca, *ki* enerjisi kişinin kendi vucudunda zihinsel olarak yönlendirilebildiği gibi iğne uyarımıyla fiziksel olarak da yönlendirilebilir. Akupunktur uzmanlarının, zihinsel olarak yoğunlaştıklarında *ki*'nin hareketlerini hissedebildikleri söylenir. Benzer Şekilde nadiler boyunca akan prana da çeşitli meditasyon teknikleri ile doğrudan fizyolojik sistemi uyaran asanalar ve pranayama gibi egzersizlerle yönlendirilebilir. Kaba ve süptil nadiler arasında yapılan ayırım, bu enerji akışının psikolojik ve fizyolojik ikili doğasının göstergesi sayılır.

Şimdi, ana nadiler ve temel meridyenler arasında karşılaştırma yapma yöntemiyle bağlantı kurmaya çalışacağız. Öncelikle uç büyük nadi -suşumna, ida ve pingala- ile bazı temel meridyenler arasındaki ilişkiyi inceleyeceğiz.

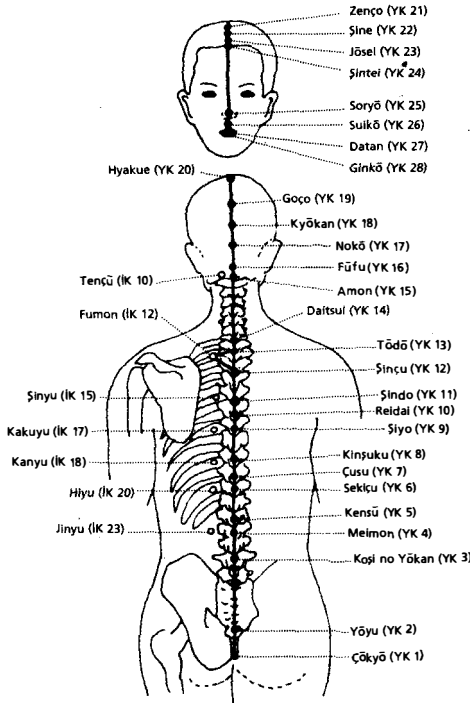
Suşumna Nadi

Tablo I'de gösterildiği gibi suşumna ya da *Brahman nadi* omurga boyunca ilerleyen bir kanaldır. Başlangıç noktasını anlatan metinler birbirleriyle tam olarak tutarlı değildirler. *Şandilya Upanişad*, bu nadinin kök şakrasından başladığını söylerken, *Şat-şakra-nirupana* bunun kandasthanadan çıktığını söyler. *Çandogya Upanişad*'a göre ise suşumna nadi kalpte başlar. Yine de yoga metinlerinin çoğu ve diğer Upanişadlar, başlangıç noktasının kök şakrası olduğu konusunda fikir birliği içinde grnrlere. Bitiş noktası her

zaman prana ve kundalini şaktinin girip çıktığı söylenen, başın tepesindeki Brahman kapısı olarak belirtilmektedir.

Çin tıp teorisinde yönetici kanal* meridyeni olarak bilinen bir özel meridyen vardır ve bu, suşumnaya karşılık gelir gibi görünmektedir. Bu meridyenin işlevinin, altı yang meridyenini yönetmek olduğu söylenir. Kuyruk sokumundan (yaklaşık olarak kök şakrasının yeri) başlar, yukarı doğru ilerleyerek başın arka kısmından geçerek

Yönetici Kanal Meridyeni (YK)



*Yönetici Kanal (YK): (ing.) Governor Vessel (GV)

tepesinden iner ve ũst dudakta sona erer. Suyun glde toplanması gibi *ki* enerjisinin de bu meridyende toplandığı söylenir. *Ki*'nin on iki basit meridyenden akarak yaşam enerjisini çeşitli organ ve dokulara taşması, nehirlere benzetilir. Bir hastalık yüzünden belirli bir organda ya da vücudun bir bölümünde enerji dengesizliği ya da yetersiz *ki* olması durumunda yönetici kanal meridyeninde depolanan enerji, ilgili basit meridyenlerdeki akışı tamamlamak üzere harekete geçer. Bu gibi durumlarda depolanan enerji genelde aşağı doğru akar. Aynı Şekilde suşumnadaki normal enerji akışının da aşağı doğru olduğu söylenir. Bunlar beni, iki ana enerji kanalının aynı Şey olduğuna inanmaya sevk eden yönlerden bazılarıdır.

Ayrıca tantra yoga ve Taocu meditasyon geleneklerinde yakın bir benzerliği işaret eden benzer ruhsal uygulamalar da vardır. Tantra yoga uygulamalarının çoğunda kundalini Şakti çeşitli nefes ve imgeleme yöntemleriyle yukarı doğru, kök Şakrasından alın Şakrasına ya da Brahman Kapısına yöneltilir. Şoşuten (bazen "Işığın Dolaşımı" adı verilir) olarak bilinen Taocu uygulamada *ki* enerjisi kuyruk sokumundan yükselerek yönetici kanal meridyeni boyunca ilerleyip başın tepe noktasına ulaşır. Her iki durumda da bu fizyolojik enerji, yoga geleneğinde ojas olarak bilinen daha yüksek psikolojik ya da ruhsal enerjiye dönüştürülür. Sonuç olarak suşumna ve yönetici kanal meridyeninin, ait oldukları geleneklerin içerdiği ruhsal uygulamadaki işlevleri büyük bir benzerlik göstermektedir.

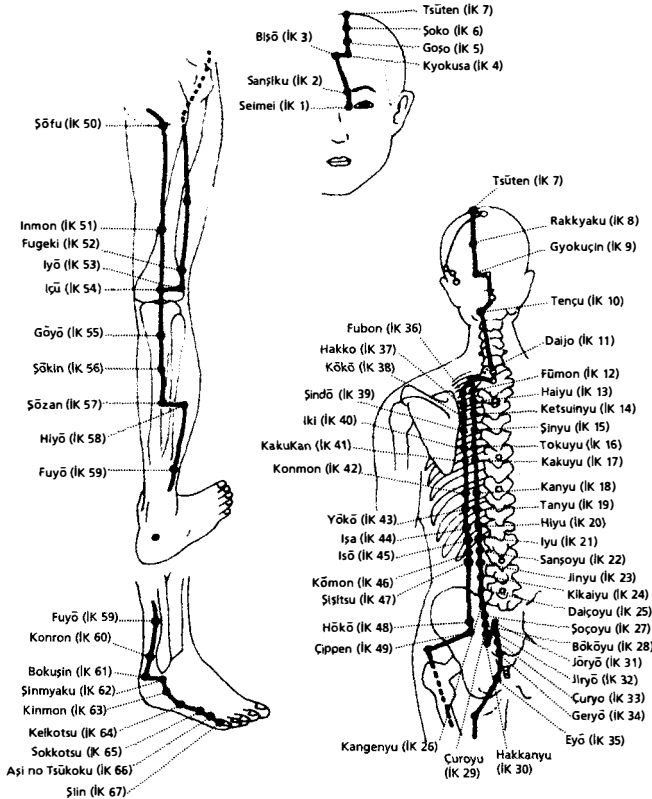
İda Nadi ve Pingala Nadi

Birçok yogi, guru ve Batılı araştırmacı, ida ve pingalanın kök şakrasında başladıklarını ve suşumnanın çevresinde bir spiral gibi dönüp yol boyunca her şakrada kesişerek yukarı, alın şakrasına doğru ilerlediklerini söyler. İdanın, kök şakrasının sol yanından başladığı ve alın şakrasına giden yolun üstünde sol burun deliğinden geçtiği söylenir. Pingala sağ tarafta başlar ve sağ burun deliğinden geçer (bazen bu iki nadinin burun deliklerinde sona erdiği söylenir). Kesişen nadilerle yapısal benzerlikleri yüzünden bu iki nadinin, omuriliği saran sempatik sinir çiftine karşılık gelebileceği de söylenmiştir. Buna karşılık, Tablo I'de listelenen yedi geleneksel kaynağın hiçbiri ida ve pingalanın kesiştiğinden söz etmez. *Şri Jabala Darşana Upanişad* bu iki nadinin ağızlarıyla, kök şakrasını ve onun içindeki Brahma düğümünü kapladıklarını kaydeder; idanın suşumnanın solunda, pingalanın da sağında olduğu söyler. *Yoga-şikka Upanişad*, ida ve pingalanın kök şakrasında değil göbek tekerleğinde (kandasthana) başladıklarını belirtir fakat suşumnanın iki yanı boyunca uzandıklarını kabul eder. Genelde eski ya da modern kaynakların çoğu, ida ve pingala nadilerin kök şakrasında başlayıp suşumnanın sırasıyla sol ve sağ yanında uzandıklarını kabul ederler. Sadece *Şandilya Upanişad* ve *Şri Jabala Darşana Upanişad* onların burun deliklerinde sona erdiklerini belirtirler. Düz mü, yoksa kesişen çizgiler halinde mi ilerledikleri konusunda herhangi bir açıklama yoktur.

Sıralayacağım nedenler yüzünden, ida ve pingala nadilerin suşumnanın yanında düz çizgiler halinde aktıklarını

ve idrar kesesi* meridyenin ikinci hattına karşılık geldikleri sonucuna vardım. Bu meridyen, vücudun her iki yanında, burun köprüsünün yakınında başlar, yukarı akarak başın üzerinden dolaşır içeri girer ve başın arkasında ortaya çıkar ve sonra iki kola ayrılır: Genelde üçüncü kol adı verilen bir hat, sırtta yaklaşık 9 cm aşağı

İdrar Kesesi Meridyeni (İK)



* İdrar Kesesi (İK): (ing.) Urinary Bladder (BL)

iner, bacağıın arkası boyunca ilerleyip küçük ayak parmağında sona erer; ikinci hat, sırtta omurgadan aşağı yukarı 4,5 cm mesafede aşağı iner, bel bölgesinden geçerek idrar kesesine gelir. Bu ikinci hat boyunca *yu* ("bağlantı") noktaları bulunur ve bunların her birinin belirli bir organın durumunu yansıttığı söylenir. Belli bir organın durumunu gösteren *yu* noktası, meridyenlerle bu organı kontrol eden otonom sinirlerin omurganın ilgili bölgesinde buluşma noktasıdır. Dolayısıyla *yu* noktaları aynı anda hem birleşen otonom sinirlerin hem de ilgili meridyenlerin durumunu gösterir. Örneğin mide *yu* noktasına (*iyu* ya da *wei-şu*, İK21, idrar kesesi meridyeni üzerindeki mide bağlantı noktası) uygulanacak akupunktur tedavisi aynı zamanda mide, mide meridyeni ve midenin çalışmasını kontrol eden omurilik sinirlerinin durumunu etkiler. (Ancak suşumnaya göre ikincil önem taşıyan) *ida* ve *pingala* nadiler gibi, idrar kesesi meridyeninin bu ikincil hatları son derece önemlidir ve akupunktur tedavisi sırasında çok sık kullanılırlar. Bundan dolayı bu hatların söz konusu iki nadiye karşılık geldikleri sonucuna vardım.

Kol ve bacaklarda bulunan nadilerden, kaynaklarımızda çok az söz edilmesi oldukça ilginç bir durumdur. Nadiler bedenın yaşam enerjisi kanallarıysalar, kuşkusuz en uç noktalara kadar uzanmaları gerekir. Bu bölgelerdeki akupunktur meridyenleri net bir şekilde tanımlanmıştır. Bu durumda biz aşağıda sıralanan, vücuttaki ve baştaki nadileri, yoga metinlerinde anlatıldıkları şekilde incelemekle yetineceğiz.

Gandhari Nadi

Elimizdeki kaynakların altısına gore gandhari nadi, ida nadinin yanında ve arkasında akar ve sol gozde son bulur. (Sadece *Siddhasiddhantapaddhati*, bunun kulaklarda sona erdiğini iddia eder.) Dolayısıyla bu nadi, idrar kesesi meridyeninin vucudun sol yanında yer alan uncu hattına karşılık geliyor olabilir. Bu duşuncenin arkasındaki mantık, bundan sonraki iki bolumde tartişılacaktır. Bu meridyenin ilk hattı (bkz. Şekil sayfa 163) omuriliğin iki yanında, yaklaşık 1,5 cm uzaklıkta uzanır. İkinici ve uncu hatlar 4,5 ve 9 cm uzaktadırlar. Bu u hat omurgaya paralel olarak kaba etlere kadar uzanırlar.

Hastijihva Nadi

Şri Jabala Darşana Upanişad'a gore hastijihva nadi, ida nadinin yanında ve arkasında uzanır ve sol ayağın başparmak ucunda sona erer. Diğer kaynaklar bunun sağ gozde ya da kulaklarda son bulduğunu belirtirler. Akupunktur teorisinde sadece karaciğer ve dalak meridyenleri ayak başparmağında biten meridyenler olarak bilinir fakat onlar vucudun on kısmı boyunca uzanırlar, dolayısıyla bu nadi ile bir bağlantıları olamaz. Aslında sadece idrar kesesi meridyeninin omurgaya paralel uzanan kolları vardır. Bazı kaynakların iddia ettiği gibi hastijihva nadi gerçekten gozlerde (idrar kesesi meridyeninin başladığı yer) sona eriyorsa, bu hatlardan biriyle bağlantılı olabilir. Fakat soz konusu olan hangi hattır? Bundan sonraki bolumde soz edeceğim nedenlerden

dolayı bana göre birinci hattır.

Şri Jabala Darşana Upaniṣad'ın gandhari ve hastijihvayı puşa nâdi ve yaşasvini nadi ile birlikte idanın yanına, tahminen sol tarafa yerleştirdiğine dikkat etmek gerekir. Puşa ve yaşasvini de pingalaya göre sağda bulunurlar. Ayrıca, hem hastijihva hem de yaşasvininin sol ayağın başparmağında sona erdikleri söylenir. Puşa ve gandharinin bitiş noktalarından söz edilmemektedir. Sonuç olarak bu son iki grubun birbirini tamamlayan sol-sağ çiftleri oluşturdıkları söylenebilir.

Yaşasvini Nadi

Yaşasvini nadi pingalanın bir yanında, puşa (pingalanın arkasında, sağ göze doğru uzanır) nadi ile sarasvati nadi arasında uzanır. Sarasvatinin, suşumnanın bir yanında yer aldığı söylenmektedir ama hangi yanda yer aldığı belirtilmemiştir. Yine de, şankhini nadinin, sarasvati ve gandhari (suşumnanın solunda) arasında uzandığını bildiğimize göre, sarasvati de sol tarafta yer alıyor olmalıdır. Bu durumda puşa (suşumnanın sağında) ile sarasvati (solda) arasında yer alan yaşasvini de suşumnanın yolu üstünde, ön meridyen çizgisine daha yakın bir yerde olmalıdır.

Buradan, yaşasvininin idrar kesesi merdieneninin ilk hattına, puşanın da üçüncüsüne karşılık geldiği ve her ikisinin de sağda oldukları sonucunu çıkarabiliriz. Solda, yaşasvani ile bir çift oluşturan hastijihva ilk hattır, puşa ile çift oluşturan ghandhari de üçüncü hattır.

Daha önce söz edildiği gibi sadece dalak ve karaciğer

meridyenleri -Şri Jabala Darşana Upanişad'a göre hastijihva ve yaşasvini nadilerin bitiş noktası- ayak baŐparmađıyla bağlantılıdır ama onlar da sırtta yer almazlar. Buna karşılık bu nadilerle başka bakımlardan bağlantılı olan idrar kesesi meridyeni küçük ayak paramağında sona erer. Nadilerin kol ve bacaklarda izlediği yollarla ilgili genel ayrıntı eksikliği göz önünde bulundurulursa, bu nadileri idrar kesesi meridyeninin çeşitli kollarıyla eŐleŐtirmenin mantıksız bir Şey olmadığını düşünüyorum. Bu durumda belki de aslında ayak başparmağında değil de küçük ayak parmağında sona eriyorlardır.

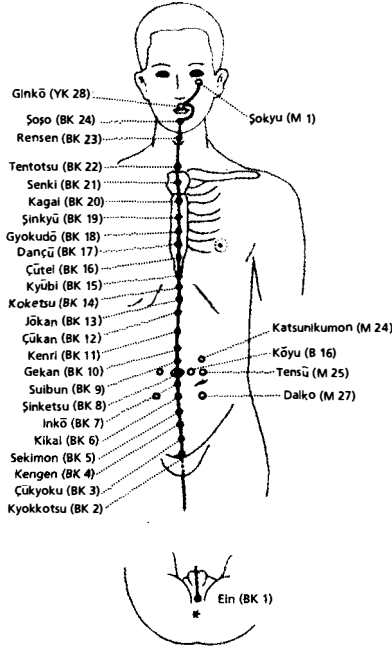
Alambusa Nadi

Şri Jabala Darşana Upanişad'a göre alambusa nadi anüsten başlayıp solar pleksus Şakrasını saran kandasthanaya doğru yol alır. Şandilya Upanişad, bunun bademciklerden geçerek yukarı doğru ilerlediğini ekler. Yoga-Şikka Upanişad bunun kulaklara kadar devam ettiğini söylerken, Yoga Cudamani Upanişad ve Gorakşaşatakam ise ağızda son bulduğunu belirtirler.

Akupunktur teorisinde, on dört meridyenden sadece başlangıç kanalı* meridyeni anüs bölgesinde başlar ve arka meridyen hattı boyunca ilerleyerek ağızda son bulur. Yang yönetici kanal meridyeninin (daha önce suşumnaya karşılık geldiği gösterilmiŐti) yin tarafı olan bu başlangıç kanalı meridyeni, bütün yin meridyenleri için bir bağlantı merkezi olarak hayati bir rol oynar. Gerçi alambusa nadi,

* Başlangıç Kanalı (BK): (ing.) Conception Vessel (CV)

Başlangıç Kanalı Meridyeni (BK)



yoga teorisindeki en önemli üç nadi (suşumna, ida ve pingala) arasında sayılmasa da, konumu, başlangıç kanalı meridyeniyle kesinlikle güçlü bir bağlantısı olduğunu göstermektedir.

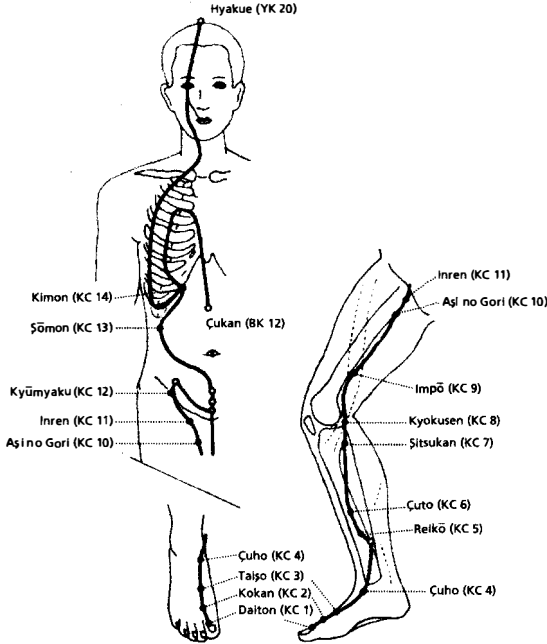
Kuhu Nadi

Yine Şri Jabala Upanişad ve Şandilya Upanişad'a göre kuhu nadinin, suşumnanın yanında yer aldığı varsayılır. Şri Jabala Upanişad ayrıca bunun, suşumna ile raka (büyük

olasılıkla yutağın yanında) arasındaki yay şeklindeki bölgede başladığını, aşağı doğru inip sonra yukarı yönelerek burun ucunda sona erdiğini belirtir. Bu tarif, bu nadinin sırt boyunca suşumnaya paralel uzanmaktan ziyade onun önünde yer aldığı izlenimini vermektedir.

Bunun yanı sıra diğer Upanişadlar, örneğin *Şandilya*, kuhu nadinin cinsel organlarda sona erdiğini söyler. Vücutun önünde, cinsel organlardan geçen akupunktur meridyeni karaciğer* meridyenidir: Ayak başparmağının

Karaciğer Meridyeni (KC)



* Karaciğer (KC): (ing.) Liver (LV)

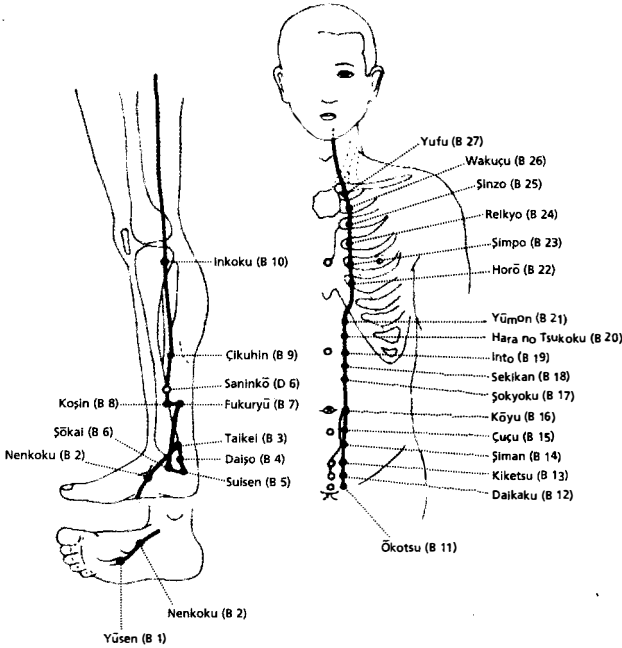
ucundan başlar, bacağıın orta kısmı boyunca ilerleyerek cinsel bölgeye ulaşır, arka meridyen hattının yanında kavisli bir yol izler, sonra boğazdan ve gözlerden geçerek başın tepe noktasına ulaşır. Upanişadlar'daki açıklamalar izlenirse kuhu nadinin karaciğer meridyenine karşılık geldiği söylenebilir. Elbette ki, bu kaynaklarda bacak boyunca herhangi bir yol tarif edilmemiştir fakat daha önce de belirttiğimiz gibi, nadilerin kollarda ve bacaklarda izlediği yollar genelde tarif edilmez.

Şankhini Nadi

Şankhini nadinin Tablo I'deki tarifleri, onun eksen noktasının boğazda olduğunu; kök şakrasıyla, anüsle, penisle bağlantılı olduğunu ve kulaklarda sona erdiğini belirtirler. Bu anlatı ayak küçük parmağında başlayıp bacağıın orta kısmından ve cinsel bölgeden geçerek sonra hafifçe orta hattın bir yanına yönelen, boğaza uzanıp en sonunda dil kökünde son bulan böbrek* meridyeninin çizdiği yola karşılık geliyor gibi görünmektedir. (İkinci bir kol, böbreğin kendisini cinsel organlar bölgesindeki ana meridyen hattı ile bağlar.) Buna ek olarak böbrek meridyenindeki herhangi bir anormallik genelde kulak sorunlarıyla bağlantılıdır. Bu da şankhini nadinin, kulaklarla olan çok önemli bağlantısını açıklar.

Bütün bunların yanında *Şri Jabala Darşana Upanişad*'ın şankhininin, gandhari (idanın arkasında) ve sarasvati (büyük olasılıkla suşumnanın solunda) arasında yer al-

* Böbrek (B): (ing.) Kidney (KI)

Böbrek Meridyeni (B)

dığını söylediğini belirtmemiz gerek. Şankhini gerçekten sırtın solunda yer alıyorsa, böbrek meridyeniyle bir ilgisi olamaz çünkü o bölgede bulunan sadece idrar kesesi meridyenidir.

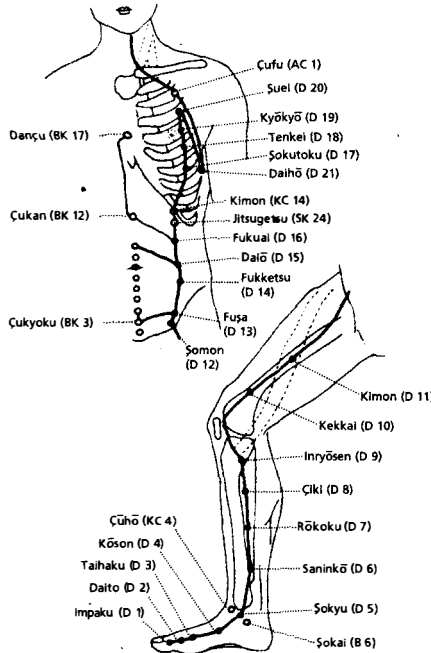
Tablo I'in gösterdiği gibi, en ayrıntılı iki kaynağımız olan *Şri Jabala Darşana Upanişad* ve *Şandilya Upanişad* sırtta suşumnaya, idaya ve pingalaya paralel olarak uzanan ve beklenmedik biçimde çok sayıda nadi olduğunu anlatır. Bu açıklamalar kelime anlamlarıyla ele alınırsa bu nadi-lerin hepsinin, idrar kesesi meridyenin'in çeşitli kollarına

karşılık geldikleri sonucu çıkarılabilir (sırtın her iki yanında üçer adet vardır). Bu noktada nadiler ile meridyenleri birbirleriyle eşleştirme çabamızdaki en önemli zorluklarla karşılaşırız. Bu zorlukların nedeni ise genelde nadiler hakkındaki açıklamaların belirsizliğidir. Nadilerin çoğunun suşumna, ida ve pingala ile ilişkileri doğrultusunda anlatılmalarının nedeni belki de bunların herkes tarafından bilinen ve tanınabilen başvuru noktaları olmalarıdır. Bunun yanında başka bir neden daha akla gelir. Nadiler aslında, normal insanlarda nadiren gelişen duyular dışı algılama yoluyla görülüp tanımlanmıştır. Bu şekilde gözlemlendiğinde, nadiler genelde ışık çizgileri ya da bantları şeklinde görünürler. Dolayısıyla, belirli bir nadinin suşumna, ida ya da pingalanın neresinde olduğunu anlamak bir yana dursun, eskiden yaşamış insanlar için nadilerin yerini belirlemek dahi zor olmuş olabilir.

Sarasvati Nadi

Sarasvati nadinin suşumnanın bir yanında, yukarı doğru akararak dilde ya da ağızda son bulduğu söylenir. Sadece *Şandilya Upanişad* bunun suşumnanın arkasında uzandığını belirtir. Bu nadi gerçekten de suşumnanın ön kısmında uzanıyorsa, dalak* meridyeniyle ilişkilendirilebilir. Dalak meridyeni ayak başparmağının ucunda başlar, bacağına orta yanı boyunca ilerleyip karına girer. Burada mide yoluyla dalağın çevresinde dolaşır. Sonra diyaframa girer, göğüs ve boğazdan geçerek yükselir, en sonunda dil kökünde dağılır.

* Dalak (D): (ing.) Spleen (SP)

Dalak Meridyeni (D)***Varuni Nadi***

Bu nadi ile ilgili çok çeşitli açıklamalar verilmiştir. Bir kaynak, bunun yaşasvini ve kuhu nadiler arasından aşağı akarak kundalininin altındaki ve üstündeki bütün bölgelerin içini doldurduğunu söyler. Diğer biri, bunun göbekten aşağı doğru akarak dışkılama işlevine yardımcı olduğunu belirtir. Her durumda, bu nadinin karnın alt

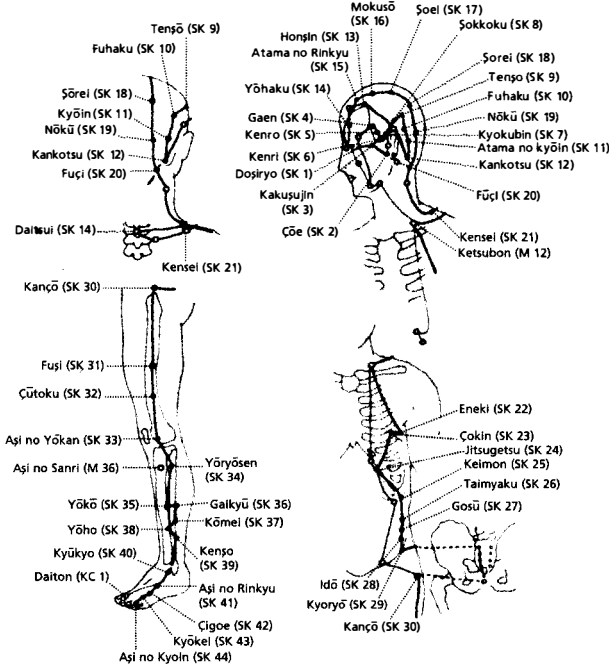
bölgesinin işleyişiyle ilgili olduğu görülmektedir.

Yoga-şikka Upaniṣad'a göre varuni nadinin kendisi dışkı taşır. Bu saptama da bize, bu nadinin kalın bağırsak, kolon, rektum ve anüsü kapsadığını işaret eder. Bu doğrusu, nadi büyük bir fiziksel yapı olmalıydı ama tabii, bilinen anlamda fiziksel enerji taşıyan sinirler ve kan damarları içeren büyük bir nadi anlamında değil. Bu bir olasılıktır. Aslında tıpla ilgili önemli bir eski Hint metni olan *Ayur Veda*, nadi terimini erkekteki sperm kanalı ve kadındaki rahim tüpleri anlamında kullanır. Ayrıca *Yoga-şikka Upaniṣad* sperm kanalı ve idrar yolunun nadiler olduğunu, citra nadinin de meni taşıyan ve boşaltan kanal olduğunu ifade eder. Bu açıklamaların ışığında kalın bağırsağın da bir nadi olduğu söylenebilir. Durum buysa, varuni nadi ya da citra nadi ile akupunktur merdienenleri arasında anlamlı bir bağlantı olduğuna şahsen inanmıyorum.

Payasvini Nadi

Şandilya Upaniṣad, payasvani nadinin puşa nadi ve sarasvati nadi arasında uzandığını belirtir. Puşa, daha önce tartışıldığı gibi, idrar kesesi meridyenin sağ taraftaki üçüncü hattına karşılık geliyorsa ve sarasvati de vücudun ön kısmındaki dalak merdieneniyle ilişkiliyse, bu ikisinin arasındaki nadi, safra kesesi* meridyenin sağ koluyla bağlantılı olsa gerek. *Şri Jabala Darşana Upaniṣad*'a göre, payasvini nadi sağ kulağın kenarında sona erer. Bu bakımdan safra kesesi meridyenine çok benzer. Ben bu iki

* Safra Kesesi (SK): (ing.) Gall Bladder (GB)

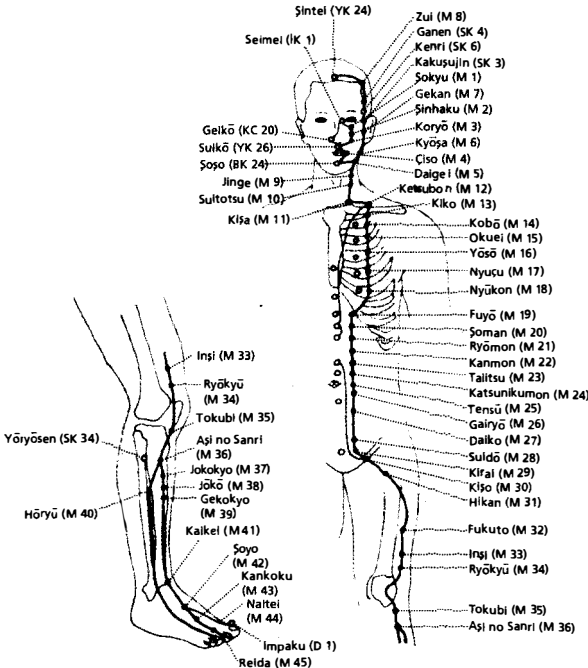
Safra Kesesi Meridyeni (SK)

kanalın birbirine karşılık geldiğine inanıyorum. İdrar kesesi meridyeni gözün dış köşesinden başlar, kafatasını yandan başlayarak -önce kulağın üstünde, sonra etrafında- kateder ve daha sonra boyundan gövde boyunca zikzaklar çizerek bel bölgesine iner, en son bacağın dış yanından geçerek dördüncü ayak parmağında son bulur.

Visvodari Nadi

Visvodari nadinin, kuhu (kesin olmasa da karaciğer meridyeniyle bağlantılı olduğu söylenir) ve hastijihva (idrar kesesi meridyenin sol taraftaki ilk hattı) arasında uzandığı söylenir. Kalça seviyesinde yatay bir kesit şeklinde uzanan akupunktur meridyenlerinden idrar kesesi meridyenin ikinci ve üçüncü hatlarının, safra kesesi meridyeni, dalak, mide ve böbrek meridyenlerinin yukarıda sözü edilen iki nadinin arasında bulunduğu söylenir.

Mide Meridyeni (M)



şri Jabala Darşana Upanişad'a göre visvodari nadi, kandasthananın içinde yer alır ve *Yoga-şikka Upanişad* da bunun "dört çeşit besin" aldığını belirtir. Kandasthana, sindirim sistemini kontrol eden solar pleksus şakrasını kapsadığı için bu önerme, visvodarinin mide ve diğer sindirim organlarıyla bağlantılı olduğunu ifade eder. Meridyenlerin içinde en çok mide* meridyeni visvodari nadiyle bağlantılı görünmektedir.

şura Nadi

şura nadiden sadece *Yoga-şikka Upanişad*'da söz edilir. Verilen kısa açıklamada sadece göbek tekerleğinden yukarı, kaşların arasına doğru ilerlediği belirtilir. Bu noktada yönetici kanal meridyenindedir; fakat daha önce gördüğümüz gibi bu meridyen, suşumna nadiyle daha yakından bağlantılıdır. Dolayısıyla, yönetici kanal meridyenin bu bölümüyle bağlantılı olması durumunda bile şura nadiyi belirli bir meridyenle eşleştirmek oldukça zor görünmektedir.

Diğer Nadiler

şat-şakra-nirupana'ya göre vajra nadi ve citrini nadi, suşumna nadinin içindeki daha ince kanallardır.

Daha önce söz edildiği gibi *Yoga-şikka Upanişad*'ın citra nadi tarifi, sperm kanalı ya da idrar yoluyla örtüşmektedir.

* Mide (M): (ing.) Stomach (ST)

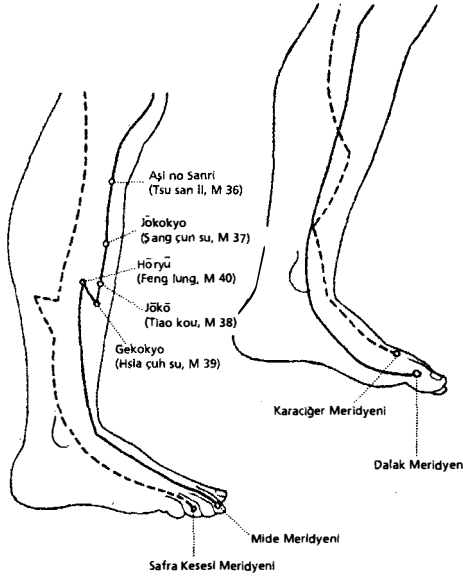
Yoga-şikka Upaniṣad'da anlatıldığı gibi raka nadi "suyu bir anda içer, hapşırma neden olur ve balgam toplar." Yani büyük olasılıkla yemek borusu ya da yutağa karşılık gelmektedir.

Şri *Jabala Darṣana Upaniṣad*, jihva adlı diğer bir nadiden söz eder fakat sadece "yukarı doğru" aktığı söylendiği için bunun yerini tarif etmek imkansızdır.

Nadiler ve meridyenleri karşılaştırma çalışmamız burada sona eriyor. Gördüğümüz gibi, yoga kaynaklarında ayrıntılı açıklamaların eksikliği doğru bağlantılar yapmamızı zorlaştırıyor. Bu iki enerji dolaşım sistemini ilişkilendirme denemelerini daha kesin kılmak için başka kaynak malzemeler toplamak gibi bir niyetim var. Aynı zamanda burada sunulan düşünceleri kanıtlamak için bilimsel deneyler yapmayı da düşünüyorum.

Yoga metinlerindeki geleneksel nadi tarifleri çok kısa olmasına rağmen, daha ayrıntılı bilginin çağlar boyunca sözlü olarak aktarıldığına ve modern yogilerin, nadilerle ve onların işlevleriyle ilgili deneye dayanan bilgilere sahip olduklarına inanıyorum. Aslında, daha önceki bölümlerde gördüğümüz gibi, yoga asanaların ve mudraların çoğu yaşam enerjisinin dolaşımını etkin olarak yönlendirir ve dolayısıyla ilgili meridyenlerin işlevlerini güçlendirirler. İleri düzeydeki yogilerin bu etkilerin tamamen farkında olduklarına inanıyorum.

Örneğin vajrasananın (Japon "seiza" duruşu, bkz. Bölüm 4, sayfa 125) sindirimi güçlendirdiği yaygın olarak kabul gören bir bilgidir. Bölüm 4'te belirttiğim gibi, yoga otoritelerinin bu etki için mantıklı bir temel önermemelerine karşın bu durum meridyen teroisıyla kolayca açıklanabilir. Kişi vajrasana konumunda oturduğunda,



bacağın diz altındaki orta ve yan bölgeleri yere değeri ve dolayısıyla uyarılır. Bu bölgelerden geçen meridyenler sindirim işlevlerini kontrol edenlerdir: Yan bölgede mide ve safra kesesi meridyenleri, orta bölgede dalak ve karaciğer meridyenleri vardır. Yere en sert bastırılan bölge, mide meridyeninde midenin işlevlerini güçlendirdiği bilinen noktaları içerir: *Aşi no sanri* (*tsu san-li* M36), *jokokyo* (*şang-çuh-su*, M37), *joko* (*tiao-kou*, M38), *gekokyo* (*hsia-çuh-su*, M39) ve *horyu* (*feng-lung*, M40). *Aşi no sanri* noktasının bir akupunktur iğnesiyle uyarılmasının, midedeki peristaltik harekete ve mide salgılarının artmasına sebep olduğu radyografi ve diğer araçlarla deneysel olarak gös-

terilmiştir. Bence yoga guruları, bacaklardaki nadilerin sindirim organlarıyla bağlantılarından en azından deneysel olarak haberdarlar.

Şimdi dikkatimizi, kaynaklarımızda anlatıldığı gibi, prananın bedende işleyişinin farklı şekillerine yönelteyim.

Beş Büyük Prana

Yoga teorisine göre prana ya da yaşam enerjisi, nefes alıp verme ya da doğrudan şakraların çalışmasıyla vücudun içine özümser ve bu enerjiyi çeşitli organlar ve dokular için uygun hale dönüştüren nadiler yoluyla vücudun bütün bölümlerine dağıtılır. Genelde beş çeşit pranadan (ya da vayı, "rüzgar") söz edilir: prana (prananın solunumla bağlantılı alt türü), apana, vyana, samana ve udana. Bunlar aşağıdaki şekilde çalışırlar:

Prana: Boğaz ile diyafram arasındaki bölgede işlev görür. Solunum, konuşma ve (bence) kalbin çalışmasını kontrol eder.

Apana: Göbeğin altındaki bölgeyi yönetir. Kalın bağırsak, böbrekler, idrar kesesi ve anüsün çalışmasını kontrol eder. Özellikle boşaltıma yardımcı olur.

Vyana: Bütün bedenin içini doldurur. Dengeli bir enerji akışı sağlayarak bütün sisteme canlılık verir.

Samana: Sindirim ve hazım sürecini kontrol ederek göbek bölgesini yönetir.

Udana: Boğazın üstündeki bölgeyle kollar ve bacakları doldurur. Bu prananın beş duyu ve beynin faaliyetlerini yönettiği söylenir. Ayrıca yaşam enerjisinin bedende yukarı doğru akışını denetler. Udananın fazla çalışması baş dönmesi ve ateş gibi rahatsızlıklara sebep olur.

Tablo II ve III, bu pranaların yerlerini ve işlevlerini yararlandığımız kaynaklarda anlatıldığı Şekilde göstermektedir. Ayrıca Bölüm 9'da Şakralarla ilgili teorileri ayrıntılarıyla anlatılan Swami Satyananda'dan edinilen bilgiler de bunlara eklendi. Pranaların bu alt bölümleriyle ilgili kısa açıklamalar *Brhadaranyaka Upanişad*, *Taittiriya Upanişad* ve *Çandogya Upanişad*'da da mevcuttur fakat bu bilgiler, daha önce sözü edilen kaynaklardaki bilgileri tekrarlamaktan öte gitmez.

Beş Küçük Prana

Yukarıdaki tablolarda görebileceğiniz gibi, yukarıda açıklanan beş pranaya ek olarak beş pranadan oluşan diğer bir alt bölüm vardır ve bu iki grup birlikte "on prana" adını alır. "Upa pranalar" adı verilen ikinci gruptakiler büyük pranaların işlevlerini tamamlayıcı etkiye sahiptirler. Bunların vücuttaki yeri tarif edilmemiştir; *Şri Jabala Darşana Upanişad* kısaca, deride ve kemiklerde yayıldıklarını belirtir. Bu pranaların işleyişi aşağıdaki gibidir.

Naga: Tükürük salgılanmasını ve hıçkırığı kontrol eder.

Kurma: Gözleri açar ve göz kırpmayı kontrol eder.

Krkara: Hapşırmaya neden olur ve açlık hissi yaratır.

Devadatta: Esneme ve uyumayı kontrol eder.

Dhanamjaya: Bütün vücudu sarar, hatta ölümden sonra bile vücutta kalır. Bazen görülen, ölümden birkaç ay sonra saçların uzamaya devam etmesi gibi olaylar dhanamjayanın ayrılamamasından kaynaklanıyor olabilir.

Gördüğümüz gibi, bu pranalar solunum yoluyla ve doğrudan şakralar tarafından vücuda emilir ve nadiler yoluyla vücudun beş bölgesine dağıtılır. Bununla birlikte, hangi nadinin hangi bölgeye bağlı olduğu yoga metinlerinde belirtilmemiştir. Çin tıbbi teorisinde bu durumun tam aksini görüyoruz: Burada çeşitli meridyenler arasındaki karşılıklı işlev ilişkileri gibi, meridyenlerle iç organlar arasındaki ilişkiler de açıkça anlatılmıştır. Daha ayrıntılı bir araştırma, nadiler ile vücuttaki organlar arasındaki bağlantıları net bir şekilde anlamamıza yardımcı olabilir.

Akupunktur teorisinde yogadaki beş pranaya karşılık gelen bir şey var mıdır? Bence, bedendeki yaşam enerjisi sistemlerini üst, orta, alt olarak tespit eden bir oluşum olan “üçlü ısıtıcı” pranaya karşılık gelen ilkedir.

Üst ısıtıcı, diyaframın üstündeki bölgede -göğüs ve üstü- çalışır. Akciğerleri ve solunum işlevlerini, kalp ve kan dolaşımını yönettiği söylenir. Dolayısıyla hem yer hem de işlev bakımından solunum pranasına benzer.

Orta ısıtıcı, diyafram ile göbek arasındaki bölgede yer

alır. Midenin sıvı salgılamasını, sindirimi, midenin hazım işlevlerini, dalağı, pankreası, karaciğeri ve safra kesesini kontrol eder. Dolayısıyla samanaya karşılık geliyor gibi görünmektedir.

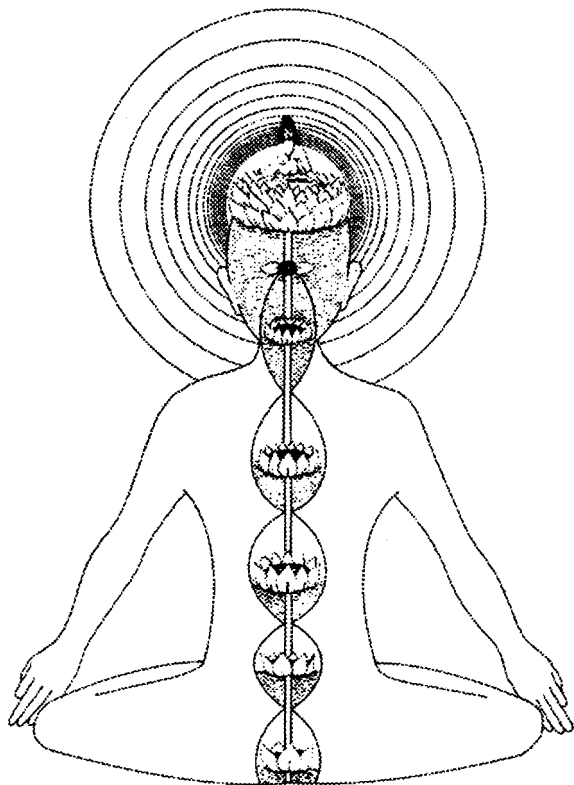
Alt ısıtıcı, göbeğin altında işlev görür ve kalın bağırsak, ince bağırsak, böbrekler, idrar kesesi ve cinsel organların işlevlerini kontrol eder. Dışkı ve idrar işlevlerini yönetir. Bu bakımdan apanaya karşılık geliyor gibi görünmektedir.

Akupunktur teorisinde, duyu algıları ve düşünme süreciyle bağlantılı olan udanaya karşılık gelecek bir kavram yoktur. Enerjiyi yukarı doğru yönlendirme kapasitesiyle udananın, ruhsal gelişimi doğrudan etkilediği söylenir. Bu, yoga egzersizleri yoluyla prana ve kundalini birbirleriyle kaynaştıklarında ortaya çıkan kuvvetin suşumna nadi boyunca yükselerek baştaki Brahman Kapısı'ndan geçmesine yardımcı olur. Doğu tıbbında ana amacın zihinsel ya da ruhsal durumların yönetilmesinden çok fizyolojik sistemdeki sağlıklılığın sürdürülmesi olduğu göz önünde bulundurulduğunda, udananın Çin tıbbında bir karşılığının bulunmaması anlaşılabilir bir Şey olmaktadır. (Bunalım ya da aşırı korku gibi duygusal acıların akupunkturla tedavi edilebildiği doğrudur fakat bunlar sadece vücuttaki *ki* akışındaki dengesizlikten kaynaklanan sorunlar olarak görülürler.) Bireyin ruhsal gelişimi bakımından açıklanan Hint Şakralar, nadiler ve pranalar sisteminin tersine meridyen teorisi, *ki* enerjisiyle insanın ruhsal gelişimi arasındaki olası bir işlevsel bağlantı hakkında çok az ipucu verir.

Vücudun her noktasına yaşama enerjisi yayan ve dağıtan vyana bütün vücudu organik bir birlik halinde

tutar. Bu işlev, akupunktur teorisinde tek bir meridyenle temsil edilen üçlü ısıtıcı tarafından yerine getirilir. Bu da yine, Doğu tıbbının ilgi alanının dışında olan zihinsel bir işlev olduğu içindir ki, yogadaki vyananın bütün iradi hareketleri yönettiği iddiasıyla hiçbir bağlantı yoktur.

Upanişadlar'da sunulduğu haliyle şakralar, nadiler ve pranalarla Çin tıbbındaki temel öğretiler arasındaki olası bağlantılara yer verdiğimiz bu bölümde, her iki sisteme de ışık tutabildiğimizi umut ederiz. Bundan sonraki bölümde iki büyük tantra metninde yer alan ayrıntılı şakra anlatılarına yer vereceğiz.



Şakraların Arkadan Görünüşü

Tablo II. Upanişadlar'da ve Diğer Kaynaklarda Verilen On Prananın Yeri

Prananın Kaynağı ve İsmi	Yoga Cudamani Upanişad	şri Jabala Darşana Upanişad	şat-şakra-Nirupana Pandukapunşaka	Satyananda
Prana	Kalp	Ağız ve burun arasındaki bölgede, karın merkezinde ve kalpte sürekli bir hareket halinde bulunur	Kalbin içinde	Gırtlak ve diyaframın üst kısmı arasındaki bölgede yerleşik
Apana	Kök şakrası	Kalın bağırsak, üreme organları, uyluk ve mide; ayrıca karın ve kalçada çalışır	Anüste	Karın alt bölgesinde
Vyana	Tüm vücuda yayılır	Kulak ve göz ile topuklara kadar olan bölge içerisinde çalışır; prana yerine gırtlakta meydana gelir	Tüm vücuda yayılır	Tüm vücuda yayılır
Samana	Karın	Vücudun tüm kısımlarına yayılır	Karında	Kalp ve karın arasındaki bölgede
Udana	Gırtlak	Üst ve alt eklemler	Boğazda	Gırtlakın üzerindeki vücut kısımlarında
Naga	0	Deriye ve kemiklere yayılır	0	0
Kurma	0	Deride ve kemiklerde	0	0
Krkara	0	Deride ve kemiklerde	0	0
Devadatta	0	Deride ve kemiklerde	0	0
Dhanamjaya	Tüm vücuda yayılır	Deride ve kemiklerde	0	0

Tablo III. Upanişadlar'da ve Diğer Kaynaklarda Verilen On Prananın Yeri

Prananın Kaynağı ve İsmi	Yoga Cudamani Upanişad	şri Jabala Darşana Upanişad	şat-şakra-Nirupana Pandukapuņřaka	Satyanda
Prana	0	Soluk alıp verme; öksürme	Solunum	Solunum organları, konuşma organları, kaslar ve sinirlerle harekete geçen organlarla ilgilidir; nefes ile içeri çekilmiş bir güçtür.
Apana	0	Dişki ve idrar boşaltımı	Boşaltım fonksiyonları	Kalın bağırsağa, böbreklere, anüse ve üreme organlarına enerji sağlar; rektumdan atılan prana ile temel olarak ilişkilidir.
Vyana	0	Çözünme aktiviteleri	Bedenin her yerinde mevcuttur, bölünmeyi ve dağılmayı etkiler; dağılmaya karşı durur; tüm kısımlarıyla birlikte bedeni birarada tutar	Vücudun tümündeki hareketi düzenler ve kontrol eder, yaşamsal enerjileri kontrol eder; bacak ve kolları harekete geçirir ve uyumlandırır; kaslar, lifler, sinirler ve eklemlemlerle alakalıdır; ayrıca vücudun dik duruşundan sorumludur.
Samana	0	Tüm parçaları birbirine çeker	Sindirim ve hazım işlemlerini yönetir	Sindirim sistemini harekete geçirir ve kontrol eder: karaciğer, bağırsaklar, pankreas ve mide, bunların salgıları; ayrıca genel olarak kalbi ve dolaşım sistemini harekete geçirir.
Udana	0	Yukarı doğru hareket aktiviteleri	Vayunun yükselmesi	Gözleri, burnu, kulakları ve diğer duyu organlarını beyin kadar kontrol eder. Düşünme ve diş dünyayı algılama onsuz mümkün değildir.
Naga	Tükürme	Hıçkırık	0	•Hapşırık •Esname
Kurma	Gözleri açma	Göz kırpma	0	•Kaşıma •Geğirme
Krkara	Hapşırık	Açlık	0	•Hıçkırık •Açlık
Devadatta	Esname	Uyku	0	
Dhanamjaya	Tüm bedene yayılır; ölüyü terk etmez	Dik dik bakmak	0	

BÖLÜM 6-A

Şat-Şakra-Nirupana'da Tarif Edildikleri Şekliyle Şakralar ve Nadiler

Yoga otoriteleri ve bu konuda araştırma yapan pek çok bilgin, *Şat-şakra-nirupana'yı* (Altı Merkezin Tarifi) şakralar ve nadilerle ilgili en iyi yazılı metinlerden biri olarak görürler. Bu metin Bengalli bir guru olan bilgin Purnananda tarafından 1577'de derlenmiştir. Purnananda'nın gerçek ismi Jagadananda'ydı: Purnananda ismini, gurusu Brahmananda tarafından öğrenciliğe kabul edildiğinde aldı. Daha sonra Assam'da Kamarupa'ya gitti. Siddhi haline (ruhsal mükemmellik hali) bugün de hala var olan Vaşişt-haşrama adlı bir aşramda ulaştığına inanılır. Purnananda evine asla geri dönmedi. Bütün hayatını kutsal bir adam olarak yaşadı ve tantrayla ilgili çok sayıda bilimsel inceleme derledi. *Şat-şakra-nirupana* da aslında *Şri-tattva-cintamini* adlı çok daha uzun bir çalışmanın altıncı bölümünden bir parçadır.

Şat-şakra-nirupana İngilizceye ilk olarak 1918'de, Arthur Avalon (Sir John Woodroffe) tarafından çevrildi ve onun öncü çalışması *Yılan Gücü*'nde yayımlandı. Bu eserde ayrıca Avalon'un diğer bir önemli tantra metni çevirisi olan *Paduka-pançaka* (Beş Katlı Ayak Taburesi) ve her iki metin hakkındaki yorumları da yer almaktadır.

Aşağıdaki alıntılar, Avalon'un çevirilerinden uyarladığım metnin önemli bir kısmını temsil ediyor. Dizeleri konularına göre sınıflayarak parantez içinde açıklayıcı notlar ekledim.

Purnananda, ida, pingala ve suşumna nadilerle ilgili şunları yazıyor:

Kıta 1

- Omurganın dışındaki bölgede, sağda ve solda iki nadi bulunur: İda (ay, dişil) ve Pingala (güneş, eril). Ana maddesi üç katlı Gunalar (nitelikler) olan Suşumna Nadi ortadadır (dış kısmı Suşumna nadi; ortası Vajra Nadi; iç kısmı da Çitrini Nadi'dir). Suşumna, Kanda'nın (bütün nadilerin başlangıç noktası) ortasından başa doğru uzanır. Suşumna'nın içindeki Vajra, penisten başa doğru uzanır.*

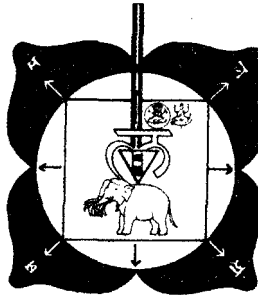
* Dilimize çevrildiğinde, orijinal metindeki dişil-eril zamirleri ortadan kalkıyor olsa da, Dr. Motoyama'nın kitabını İngilizce okuyanlar için yaptığı açıklamayı aktaralım: (RM) "Bu metin içinde, özellikle de penisten söz edilen yerlerde aynı anda dişil zamir kullanılması okuyucuyu şaşırtabilir. Avalon'un kelimelerini değiştirmektense, aynen bıraktım, sadece şunu belirtmem yeterli olacaktır: Suşumna nadi bir dişi ilah olarak kişilikleştirilirdi; "penis" ise uygulama yapan kişinin fiziksel bedenine ait anlamda kullanılmıştır. Vajra, suşumnanın içindeki bir nadidir.

Kıta 2

• Vajra'nın içinde "Om" sesinin parıltısıyla parlayan Çitrini yer alır. Örümceğin ağı kadar süptildir ve omurgada bulunan bütün Lotuslara (şakralara) nüfuz eder. Saf zekadır. Çitrini'nin içinde Brahma-nadi* bulunur. Brahma-nadi kök şakrasındaki Linga'nın (fallusun simgesi, aynı zamanda astral bedeni temsil eder) tepesindeki delikten başlayıp tepe şakrasının dış zarındaki Bindu'ya (nokta ya da düğüm) uzanır.

Kıta 3

• Çitrini bir dizi şimşek kadar güzel, bir lotus lifi kadar narindir ve bilgelerin zihninde parlar. Son derece süptildir; saf bilginin uyandırıcısı, bütün neşe ve mutluluğun cisimleşmiş halidir, gerçek doğası saf bilinçtir. Ağzında Brahman Kapısı parlar. Bu nokta, tanrıların ölümsüzlük veren yemeklerinin saçıldığı bölgedir. Buraya "Düğüm" adı verilir; Suşumna'nın ağzıdır.



Muladhara

* Brahma nadi, ayrı bir nadi olmayıp Çitrini'nin içinde bir kanal oymaktadır.

Şakraları tarif eden metin şöyle devam eder:

Adhara (Muladhara - Kök) Şakra

Kıta 4

- Bu Lotus, Suşumna'nın ağzına bağlıdır ve cinsel organların altında, anüsün üstünde bulunur. Koyu kırmızı renkli dört yaprağı vardır. Başı aşağı doğru salınır. Yapraklarında parlak altın renkli, Va'dan Sa'ya dört harf vardır.

Kıta 5

- Bu Lotus'ta kare şeklindeki Prithivi (toprak elementi) bölgesi sekiz parlak filizle çevrelenmiştir. Parlak sarı renkli, şimşek gibi güzeldir. Aynı zamanda içinde olduğu Prithivi'nin Bija'sıdır (şakranın mistik "tohum" hecesi, burada "Lam").

Kıta 6

- Bu Bija dört kolla süslenmiş ve fillerin kralının üstüne yerleştirilmiştir. Kucağında dört parlak kolu ve kafası olan, yeni doğmuş Güneş gibi göz alıcı Yaratıcı çocuğu taşır.

Kıta 7

- Burada Dakini adında bir Devi (tanrıça) oturur. Dört kolu çok güzel ve parlaktır, gözleri parlak kır-

mızdır. Aynı anda doğan çok sayıda Güneş'in parıltısı gibi göz alıcıdır. En saf Zeka'nın vahyini taşır.

Kıta 8

- Vajra, Nadi'nin ağzının yanında, dış zar üstünde sürekli güzel, aydınlık ve yumuşak, şimşeğe benzeyen bir üçgen parlar. Bu Kamarupa'dır, aynı zamanda Traipura olarak da bilinir. Her zaman ve her yerde Kandarpa (sevgi tanrısı) adı verilen Vayu (yaşamsal kuvvet) vardır. Kandarpa çok koyu kırmızı, on milyon güneş kadar parlaktır ve Varlıkların Tanrısı'dır.

Kıta 9

- Üçgenin içinde Linga-şekliyle (Şiva Linga) Svayambhu ("Kökene kendisi olan") yer alır. Aşağı doğru uzanan başıyla, erimiş altın kadar güzeldir. Bilgi (jnana) ve meditasyon (dhyana) ile ortaya çıkar. Taze bir yaprağın rengine ve şekline sahiptir. Şimşeğin serin ışınlarına ve dolunayın çekiciliğine sahiptir. Burada mutlu bir şekilde oturan Deva (tanrı), bir girdap şeklindedir.

Kıta 10, 11

- Şiva Linga'nın üstünde uyuyan Kundalini parlar. Kundalini, lotus sapı lifi kadar narindir. Şiva Linga'nın başındaki oyuğu yumuşaklıkla doldurur. O, bu dünyadaki Maya'dır (şaşkına çevirici). Parlak, yı-

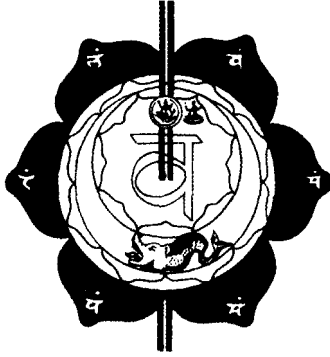
lana benzer şekli bir sedef kabuğun helezonu gibi Şiva Linga'nın çevresini, üç buçuk kez sarar. Parlaklığı yeni çakmış bir şimşegin güçlü parıltısı gibidir. Tatlı mırıltısı, aşk çılgını arıların oğul verme sırasındaki belirsiz vızıltısı gibidir. Sanskritçe ve diğer dillerde ahenkli şiirleri ve düz yazıdaki bütün diğer biçimleri üretir. Dünyadaki bütün varlıklara hayat verip alma yoluyla devamlılığı sağlayan odur. Lotus çukurunda bir şimşek dizisi gibi parlar.

Kıta 12

- Şiva Linga'nın içinde sonsuz bilginin uyandırıcısı, Para hüküm sürer. O, her şeye gücü yeten Kala'dır [Nada (ses) Şakti'nin bir şekli]. Yaratmada olağanüstü becerikli, en süptilinden daha süptildir. Sonsuz Mutluluk'tan akan ölümsüzlük veren tanrısal yemek akımının haznesidir. Onun ışıltısıyla bütün evren aydınlanır.

Kıta 13

- Mula Şakra'nın içinde on milyon güneşin ışıltısıyla parlayan Para (ya da Kundalini) üzerinde yoğunlaşan kişi hitabetin Efendisi, insanların Kralı ve her türlü öğrenmede usta olur. Bütün hastalıklardan bağışık hale gelir ve içsel ruhu büyük bir memnuniyetle dolar. Derin ve müzikal sözleriyle, sahip olduğu yetenekle Devalar'ın en önde gelenine hizmet eder.



Svadhiṣṭhana

Karın (Svadhiṣṭhana) Şakrası

Kıta 14

- Cinsel organların kökündeki Suṣumna'nın içinde güzel parlak kırmızı renkli diğer bir Lotus vardır. Altı taç yaprağında Ba'dan La'ya şimşek renkğinde parlayan harfler vardır. Bunlardan her birinin üzerinde Bindu (nokta) yer alır.

Kıta 15

- Lotus'un içinde haç şeklinde, beyaz, parlak, Varun'un suyu bol bir bölgesi vardır; burada bir Makara'nın (timsaha benzer efsanevi bir hayvan) üzerinde oturmuş Bija Vam bulunur. Bija Vam, -kök şakrasındaki Bija "Lam"ın toprak elementiyile bağlantılı olması gibi- su ilkesiyle bağlantılıdır. Sonbaharda ay gibi lekesiz, parlak ve beyazdır.

Kıta 16

- Bindu Vam'ın içindeki, ilk gençliğin gururu, parlak mavi renkli, sarı bir giysi içindeki, dört kollu, üzerinde Şrivasta* ve Kaustubha** olan Hari (Vişnu) bizi korusun!

Kıta 17

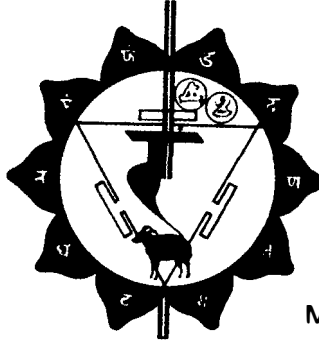
- Rakini'nin her zaman olduğu yer burasıdır. Mavi lotus rengindedir. Güzelliğinin etkisi, yukarı doğru yönelmiş ve çeşitli silahlar taşıyan kollarıyla güçlenmiştir. Göksel giysiler ve süslerle donanmıştır. Zihni, (tepe şakrasından damlayan) tanrısal nektarı içmesi sayesinde yücelmiştir.

Kıta 18

- Svadhiştana adındaki parlak Lotusa yoğunlaşarak meditasyon yapan kişi, şehvet, öfke, hırs gibi düşmanlardan anında kurtulur. Yogilerin arasında bir Efendi olur. Cehaletin karanlığını aydınlatan bir Güneş gibidir. Meyve özüne benzeyen sözlerinin zenginliği akılcı bir söylemle düz yazı ya da dizeler halinde dökülür.

* Şrivasta: Vişnu'nun göğsündeki uğurlu bukle.

** Kaustubha: Onun tarafından taşınan büyük bir kıymetli taş.



Manipuraka

Solar Pleksus (Manipura) Şakrası

Kıta 19

- Karın şakrasının üzerinde, göbeğin başladığı yerde on yapraklı, koyu yağmur bulutlarının renginde, parlak bir Lotus vardır. Bu Lotus'un içinde Da ve Pha harfleri vardır. Bu harfler mavi lotus renginde olup üzerlerinde Nada ve Bindu bulunur. Doğan güneş gibi parlayan, üçgen şeklindeki bu Ateş bölgesine yoğunlaşın. Bu bölgenin dışında, Vahni'nin Bija'sının içinde (Ateş'in yani "Ram"ın tohum mantarası) üç Svastika işareti vardır. Her biri üçgenin bir yanında bulunur.

Kıta 20

- Bir koçun üzerinde oturmuş, dört kollu, doğan Güneş gibi parlak olan ona yoğunlaşın. Saf bir parlak kırmızı renkteki Rudra, daima onun kucağında

oturur. Rudra, üzerine sıvanmış küllerle beyazdır; yaşlı bir görünümü vardır ve üç gözlüdür. Elleri iyilik bağışlayan ve korkuları gideren bir tutum ifade etmektedir. Yaratılışın yıkıcısıdır.

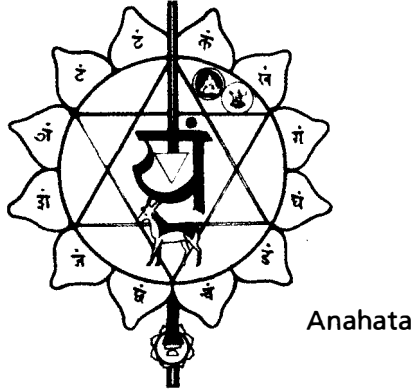
Kıta 21

- Burada bütün hayırları bahşeden Lakini ikamet eder. Dört kollu, parlak vücutlu, koyu renk tenli, sarı giysili, çeşitli süslerle donanmıştır. Tanrısal ölümsüzlük nektarı içerek yücelmiştir. Bu Göbek Lotusu'na yoğunlaşarak meditasyon yapıldığında yıkma ve (dünyayı) yaratma gücü elde edilir. Bütün bilgi zenginliğiyle Vani (Hitabet Devisi, Sarasvati) "Ram" tohum mantrasıyla temsil edilen Ateş Lotusu'nda oturur.

Kalp (Anahata) Şakrası

Kıta 22

- Solar pleksus şakrasının üstünde, kalpte, Ka ile başlayan on iki parlak kırmızı harfiyle, Bandhuka çiçeğinin parlak, koyu kırmızı rengindeki sevimli Lotus bulunur. Anahata işmiyle bilinir ve istenenden fazlasını veren göksel dilek ağacı gibidir. Güzel ve altı köşeli, duman renginde Vayu (rüzgar) Bölgesi buradadır.



Kıta 23

- Pavana Bija'daki (Kalp şakrası'nın ilkesi, Vayu'nun Bijası, "Yam") duman gibi gri, dört kollu, siyah bir antilopun üstüne oturmuş Vayu'nun Bölgesi'ne yoğunlaşın. Ayrıca, onun içinde Merhamet'in ikametgahına, Güneş gibi aydınlık, parlak, iki eliyle iyilik bahşeden ve üç dünyanın korkularını gideren Efendi'ye yoğunlaşın.

Kıta 24

- Burada Kakini oturur. Rengi yeni çakan bir şimşekinki gibi sarıdır. Neşeli, coşkulu, uğurlu, üç gözlüdür ve bütün iyiliklerin kaynağıdır. Her çeşit süsle donanmıştır. Dört elinde ilmik ve kafatası taşır, kut-sama ve korkuyu dağıtan işaretler yapar. Meyve özü içmesi sayesinde kalbi yumuşamıştır.

Kıta 25

- Şefkatli vücudu on milyon şimşek ışması gibi olan Şakti (güç), üçgen şeklindeki bu Lotus'un perikarpında* bulunur. Üçgenin içinde Bana adıyla bilinen Şiva Linga (bkz. kök şakrası kıtaları) vardır. Bu Linga, parlayan altın gibidir ve başında kakma bir mücevhere bezeyen bir delik vardır. Burası Lakşmi'nin (başarı Devi'si) göz alıcı ikametgahıdır.

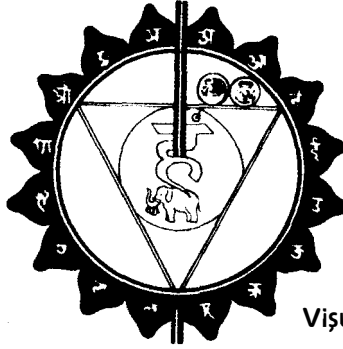
Kıta 26

- Bu Kalp Lotusu'na yoğunlaşarak meditasyon yapan kişi Hitabet'in Efendisi gibi olur ve İşvara gibi dünyaları koruyup yıkabilir. Bu Lotus, Şiva'nın ikametgahı ve tahtı, göksel dilek ağacı gibidir. Rüzgarsız bir yerdeki bir lambanın sabit alevi gibi olan Hamsa (burada Jivatma, bireysel ruh) tarafından güzelleştirilir. Dış zarını çevreleyip süsleyen, güneş bölgesi tarafından aydınlatılmış lifler enfestirler.

Kıta 27

- Yogilerin içinde, Kalp Lotusu'na yoğunlaşarak meditasyon yapan kişi, kadınlar için en değerli, en sevgili kişidir. O, seçkin, bilge ve soyludur. Duyuları tamamen kontrol altındadır. Yoğun konsantrasyon halindeki zihni Brahman düşünceleriyle doludur. İlham dolu konuşması pırıl pırıl bir çağlayan gibi akar. Lakşmi'nin sevgilisi, istediğinde başka birinin vücuduna girebilen Devata gibidir.

* Perikarp: Kalbin üzerini saran zar.



Vişuddhi

Boğaz (Vişuddhi) Şakrası

- Boğazda, Vişuddhi adı verilen, saf ve koyu mor renkli Lotus bulunur. Bu Lotus'un on altı koyu kırmızı renkli yaprağındaki on altı parlak ünlü harf, zihni aydınlanmış kişiye görünür. Bu Lotus'un dış zarında, yuvarlak ve dolunay gibi beyaz Göksel Bölge bulunur. Kar gibi beyaz bir filin üstünde beyaz renkli Ambara'nın Bija'sı oturur (Göksel Bölge bija'sı "Ham" dır).

Kita 28, 29

- Bija'nın dört kolundan ikisi ilmik ve üvendire, diğer ikisi de iyilik dağıtma ve korku giderme hareketleri yaparlar. Bunlar onun güzelliğini artırır. Kucağında üç gözlü, beş yüzlü, on güzel kolu olan, kaplan derisinden giysisiyle, büyük kar-beyazı Deva oturur. Vücudu Girija'nınkiyle (Dağ Kralı'nın kızı olarak bilinen Devi'nin ünvanı) birleşmiştir ve Sada-şiva (Sada; ebedi, Şiva; iyilik) ismiyle bilinir.

Kıta 30

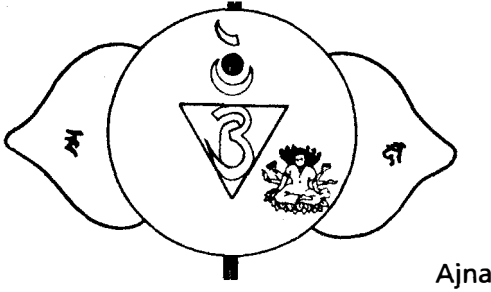
- Bu Lotus'ta oturan Şakti Sakini, Tanrısal İçki okyanusundan daha saftır. Işması sarıdır. Dört lotus-
elinde yay, ok, ilmik ve üvendire taşır. Ay'ın lekeli
olmayan yüzü (Ay'ın üstünde görülen koyu renkli
işaretler Batı'da "Ay'daki Tavşan", Hindistan'da ise
"Ay'daki İnsan" olarak bilinir) bu lotusun dış zarı-
dır. Bu bölge, Yoga'nın zenginliğini isteyen, duyula-
rı saf ve kontrol altında olan kişiler için büyük öz-
gürleşmeye çıkış yoludur.

Kıta 31

- Atma (Brahman) bilgisine erişen kişi, zihnini sü-
rekli bu Lotus'ta yoğunlaştırarak hitabet yeteneğine
sahip büyük bir Bilge olur ve kesintisiz iç huzuruna
ulaşır. Üç dönemi görür; bütün iyiliklere vakıf, has-
talık ve üzüntüden muaf, uzun ömürlü ve Hamsa
gibi (Antaratma yani gerçek benlik, tepe şakrasının
dış zarında oturur) sonsuz tehlikelerin yok edicisi
olur.

Kıta 31-A

- Zihni sürekli bu Lotus'ta yoğunlaşmış olan ve nefesi Kumbhaka (nefes tutma) ile kontrol edilen Yogi, üç dünyayı hareket ettirebilir. Ne Brahma, ne Vişnu, ne Hari-Hara (Vişnu ve Şiva'nın birleşmiş hali), ne Surya (Güneş Tanrısı), ne de Ganapa (Bilgelik Tanrısı ve engellerin koruyucusu) onun gücünü denetleyemez.



Alın (Ajna) Şakrası

Kıta 32

• Ajna adı verilen Lotus, ay gibi güzel ve beyazdır. İki yaprağında kendileri de beyaz olan ve Ajna'nın güzelliğini artıran Ha ve Kşa harfleri vardır. Ajna, Dhyana'nın (meditasyon) zaferi ile parlar. Onun içinde, altı yüzü altı ay gibi olan Şakti Hakini vardır. Şakti Hakini'nin altı kolu vardır. Bunlardan birinde bir kitap (aydınlanma işareti) tutar. Diğer iki kol korkuları giderme ve iyilik bahşetme ifade eden bir şekilde yukarı kaldırılmıştır. Diğer ellerinde de bir kafatası, küçük bir davul ve bir tespih (bununla mantra zikri yapılır) tutar. Zihni saftır.

Kıta 33

• Bu Lotus'un içinde gayet iyi bilinen süptil zihin (manas) bulunur. Genelde dışı cinsel organları temsil eden ve burada üçgenle gösterilen Yoni'nin içinde,

dış zarda fallus formunda iken İtara adı verilen Şiva vardır. Şiva burada bir dizi şimşeğin arka arkaya çakması gibi parlar. En mükemmel Şakti'nin yeri, parlaklığıyla Nadi Çitrini'yi görünür kılan Vedalar'ın ilk Bija'sı (OM) da buradadır. Sadhaka (farkındalık yolunda ilerleyen yoga uygulayıcısı), tarif edilen sıraya uyararak zihnini bunlar üzerinde yoğunlaştırmalıdır.

Kıta 34

- Atma'sı (Gerçek Benlik) sadece bu Lotus'a yoğunlaşarak meditasyondan oluşan mükemmel Sadhaka, istediğinde çabucak başka birinin bedenine girebilir ve Muniler'in (dhyana yogada başarılı olanlar) arasında en mükemmeli olur; her şeyi bilir, her şeyi görür hale gelir. Her bakımdan hayır sahibi biri haline gelir ve bütün Şastralar (kutsal metinler ve yorumlar) hakkında bilgi sahibi olur. Brahman'la birliğinin farkına varır, mükemmel ve bilinmeyen güçler (Siddhi) geliştirir. Ünlü ve uzun ömürlü biri olarak üç dünya için Yaratan, Yıkan ve Koruyan olur.

Kıta 35

- Bu şakranın üçgeninde Pranava'yı (kutsal OM hecesi) oluşturan A ve U harfleri bileşimi bulunur. Bu bileşim saf zihin (Buddhi) olan Atma'dır ve ışımasıyla bir aleve benzer. Onun üstünde hilal ve onun da üstünde Bindu formuyla parlayan Ma-kara (M harfi) vardır. Bu M harfi, A ve U ile birlikte alın şakrasının Bija Mantra'sı AUM; OM'u oluşturur. Bu-

nun da üstünde beyazlığı Ay'inkine eşit olan Nada bulunur.

Kıta 36

- Yogi, bir destek olmadan duran evi kapadığında (yani ağız, kulaklar, burun delikleri, gözler ve cinsel organların ağız ve anüsün kapandığı yoni mudra yaparak zihnin fiziksel dünyayla bağlantılarını ko-parmak – bkz. Bölüm 4, sayfa 118) mükemmel guru sayesinde bilgiye ulaşır. Sürekli tekrarlanan egzersizle Cetas (dışa yönelen bilinç) aralıksız neşenin yeri olan bu noktada çözülür. Daha sonra yogi, üçgenin ortasında ve üstünde parlayan alevler görür.

Kıta 37

- Sonra alev lambası şeklindeki ışığı görür. Bu ışık, parlayan ve Gök (tepe şakrası) ile Yer (kök şakrası) arasında şavkıyan sabah güneşi kadar göz alıcıdır. Parama Şiva bütün gücüyle kendini burada gösterir. Zayıflama, güçten düşme nedir bilmez ve her şeyi görür. Ateş, Ay ve Güneş (tepe şakrasında olduğu gibi) bölgeleri buradadır.

Kıta 38

- Burası Vişnu'nun benzersiz ve zevkli ikametgahıdır. Mükemmel Yogi ölüm vakti geldiğinde yaşamsal nefesini (Prana) burada verir ve ölümden sonra

Ulu, Ebedi Doğumsuz, İlksel Deva, üç dünyadan önce de olan ve Vedanta (Brahman'ın doğasıyla ilgili kutsal metinler) yoluyla bilinen Puruşa'ya girer.

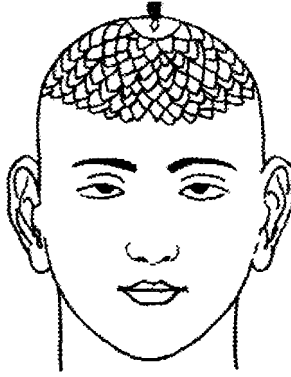
Kıta 39

- Gurusunun Lotus ayağına hizmet yoluyla (gurusuna hizmette ve alın şakrasına yoğunlaşarak meditasyon yapmada ustalaştığında), Yogi'nin hareketleri her bakımdan iyi olduğunda, alın şakrasının üzerinde Mahanada'nın (büyük Nada) şeklini görecektir, elinin Lotus'unda Hitabet Siddhi'sini (konuşmayla ilgili bütün güçler) tutacaktır. Vayu'nun yayılma noktası olan Mahanada, Şiva tarafından yarı yarıya kapsanır ve saban şeklindedir; sakindir, iyilik lütfeder, korkuları dağıtır ve saf zekayı (Buddhi) tezahür ettirir.

Tepe (Sahasrara) Şakrası

Kıta 40

- Bütün bunların üstünde, Şankhini Nadi'nin bulunduğu boşlukta, Brahman kapısının altında bin taç yapraklı Lotus bulunur. Dolunaydan daha parlak ve beyaz olan bu Lotus'un başı aşağı dönüktür. Büyüleyici bir çekiciliği vardır. Salkımlar halindeki lifleri, sabah güneşinin renklerindedir. Gövdesi A ile başlayan harflerle pırıl pırıldır. O, mutlak neşe ve mutluluktur.



Sahasrara

Kıta 41

- Sahasrara'nın içinde dolunay (Ay'daki tavşan veya adam lekesi olmayan) açık bir gökyüzündeki gibi göz alıcıdır. Işınlarnı cömertçe saçar. Tanrıların içeceği gibi nemli ve serindir. Onun içinde sürekli şimşek gibi çakıp sönen Üçgen, onun da içinde bütün Devalar'ın gizlice hizmet ettiği Büyük Boşluk (Bindu) parlak.

Kıta 42

- Ama Kala ile süptil Bindu (Ay'ın Nirvana'yı temsil eden "evresi") iyice saklanmışlardır ve onlara sadece büyük çabalar sonucunda ulaşılabilir. Burada, herkes tarafından Parama Şiva olarak bilinen Deva vardır. O Brahman ve bütün varlıkların Atma'sıdır. Onda Rasa (aşkın mutluluk deneyimi) ve Virasa (Şiva ve Şakti'nin birliğinin ürünü olan mutluluk) bir-

leşir. O, bilgisizlik ve kuruntunun karanlığını aydınlatan Güneş'tir.

Kıta 43

- Tanrı, bir çağlayan halinde sürekli ve cömertçe tanrısal iksir saçarak Yati'ye (kendine hakim) saf zihnin bilgisini öğretir. Yati bu bilgiyle Jivatma (bi-reysel ruh) ve Paramatma'nın (evrenin ruhu) birliğinin farkına varır. Hamsah Parama adıyla bilinen her türden mutluluğun hep akan ve yayılan akım olan Tanrı'sı olarak her şeyi kaplar.

Kıta 44

- Şiva'ya ibadet edenler ona Şiva'nın evi derler. Vişnu'ya ibadet edenler Parama Puruşa'nın (Vişnu) yeri; hem Şiva'ya hem de Vişnu'ya ibadet edenler Hari-Hara'nın yeri [Hari (Vişnu) ve Hara'nın (Şiva) birleşmiş özleri] derler. Devi'nin (Tanrıça Şakti) Lotus ayağına tutku duyanlar buraya Devi'nin mükemmel ikametgahı; Hamsah Mantra'ya [Hamsah, Puruşa (gerçek ya da saf Benlik, "Ham") ve Prakriti'nin (orijinal öz "Sah") birliğidir] ibadet edenler de Prakriti-Puruşa'nın saf mekanı adını verirler.

Kıta 45

- Zihnini kontrol edebilen ve bu yeri bilen, insanların en mükemmeli bir daha asla tekrar (bu karmik dünya) doğmaz çünkü üç dünyada onu bağlayan

hiçbir şey yoktur. Zihnini kontrol edip hedefine ulaştığından dolayı istediği her şeyi yapabilecek ve istemediklerini engelleyecek güce sahiptir. Daima Brahman'a doğru hareket eder (ya da "gökyüzünde dolaşabilir"). Şiirsel olsun, tekdüze olsun, konuşmaları her zaman tatlı ve kusursuz bir saflıktadır.

Kıta 46

- Ay'ın (Ama-Kala) mükemmel on altıncı Kala'sı (evre) buradadır. Kusursuz bir saflıktadır ve rengi, sabah güneşine benzer. Bir lotus sapındaki lifin yüzde biri inceliktedir. Parlak, on milyon şimşek kıvılcımı gibi yumuşak ve aşağı dönüktür. Kaynağı Brahman olan buradan sürekli bir Tanrısal içki çağlayanı gürül gürül akar (ya da "o, Şiva ve Şakti'nin mutluluk ve neşe dolu birliğinden gelen tanrısal içki çağlayanının havuzudur").

Kıta 47

- Onun (Ama-kala) içinde mükemmelden (Ama-kala) daha mükemmel olan Nirvana-kala vardır. Bir saç telinin binde biri kadar süptüldür ve hilal şeklindedir. O bütün varlıkları saran Devata (Tanrı), ebedi Bhagavati'dir. Kutsal bilgi dağıtır ve bütün güneşler aynı anda parlıyormuş gibi göz alıcıdır.

Kıta 48

- Ortasında (Nirvana-kala'nın ortası) Yüce ve Esas Nirvana Şakti parlar. On milyon güneş gibi göz alı-

cıdır ve üç dünyanın Anası'dır. Bir saç telinin on milyonda biri süptilliktedir. İçinde sürekli akan bir hoşnutluk çağlayanı bulunur ve bütün varlıkların yaşamıdır. Gerçek bilgiyi zarafetle bilgelerin zihnine taşır.

Kıta 49

- Nirvana Şakti'nin içinde Şiva'nın ikametgahı adı verilen ebedi yer bulunur. Burada ne zaman ne de mekan vardır. Bu yer Nityananda adıyla bilinir; Ma-ya'dan (zaman ve mekanla sınırlanan dünya) tamamen bağışiktir ve sadece Yogiler tarafından ulaşılabilir. Her tür neşe, mutluluk ve saf bilginin kendisiyle doludur. Ona bazıları Brahman, bazıları Hamsa der. Bilge insanlar onu Vişnu'nun ikametgahı olarak tarif ederler. Erdemli insanlar ondan Atma'nın bilgisinin anlatımı olanaksız yeri ya da Özgürleşme'nin yeri olarak söz ederler. (Burada zaman ve mekanın dünyasından kurtuluş mümkün hale gelir.)

Şat-şakra-nirupana'da anlatıldığı şekliyle şakralar bu kadardır. Gördüğünüz gibi, her şakranın belli renkleri olduğu, her birine bir Sanskrit harfi atfedilmiş belirli bir sayıda taç yaprağı bulunduğu, lotusun dış zarında bir geometrik şekil (yantra) içerdiği açıkça belirtilmiştir. Bunun yanı sıra, şakrayla bağlantılı özellikleri ve güçleri temsil eden belli bir hayvan, bir ilah ya da ilahların ve bir bija mantranın varlığından söz edilmektedir.

Yüzeysel olarak bu ayrıntılar, sadece şakraların bazı iş-

levlerinin sembolik anlatımları ya da belki meditasyonu kolaylaştırmak için gözde canlandırılacak şekiller gibi görünebilir. Fakat ruhsal eğitim süreci geçirmiş birçok kişinin anlattıkları, burada anlatılan ayrıntıların çoğunu doğrulamaktadır. Örneğin kök şakrasına ve karın şakrasına yoğunlaşan kişiler -şakra sembolleri hakkında önceden bilgisi olmayanlar bile- perine çevresinde ya da göbeğin altında aleve benzer bir parıltı gördüklerini belirtirler. Bu şekil, bu iki şakranın sahip olduğu söylenen kırmızı taç yapraklarına karşılık geliyor gibi görünmektedir. Şahsen, şakralara atfedilen renklerin her şakranın astral boyuttaki aurik rengini temsil edebileceğini ve diğer sembollerin de gerçekten bir şekilde var olabileceklerini düşünüyorum.

Özellikle ilgilenenler için saygın ve ruhsal açıdan hayli gelişmiş biri olan annemin kişisel deneyimini anlatmak istiyorum. Annem 20'li ve 30'lu yaşlarında sık sık dağlarda çile dönemleri geçirmiş. Bu dönemde sık sık kalp çevresinde ters dönmüş bir yelkenliye benzeyen; parlak, altın rengi bir ışıkla çevreli bir şekil görürmüş. Bana bunun ne olduğunu ilk kez sorduğunda cevabı bilmiyordum fakat bir iki yıl sonra Sanskritçe öğrenmeye başladım ve *Şat-şakra-nirupana'yı* okudum. Kısa bir süre sonra onun söz ettiği "ters dönmüş yelkenli"nin kalp şakrasının bija mantrası YAM "ॐ" olduğunu anladım. Ayrıca, algıladığı altın rengi ışık da büyük olasılıkla bijanın içinde bulunan altın üçgenle bağlantılıydı. C.W. Leadbeater *Şakralar* adlı kitabında (bkz. Bölüm 7) kalp şakrasını parlak altın renkli tarif eder.

Sonuçta bence *Şat-şakra-nirupana'daki* şakra anlatıları sadece basit sembolik tarifler değildir. *Kundalini Yoga Tantra* adlı eserinde, gündelik bilincimizin ötesinde uzanan astral ve nedensel boyutlarda bu geometrik şekillerin,

renklerin ve hecelerin gerçekten var olduğu çok sayıda alem olduğunu söyleyen Swami Satyananda Saraswati'ye tamamen katılıyorum. Gerçekten de burada anlatılan her şakrayla bağlantılı biçimsel ayrıntılar, paranormal yetenekler ve zihinsel durumlar bütün dünyada çeşitli dinlerden pek çok sayıda mistiğin deneyimlerine karşılık gelmektedir.

BÖLÜM 6-B

Gorakşasatakam'da Tarif Edildikleri Şekliyle Şakralar

Gorakşasatakam, üstat Goraknath tarafından, büyük olasılıkla onuncu yüzyılda, müritlerinin yararlanması için yazılmış bir yoga metnidir. Goraknath, Hindistan'da zamanın insanları tarafından yaşayan en büyük aziz ve guru olarak çok sevilir ve sayılırdı. Çok bilgili bir adamdı. Seyahatleri onu Hindistan'ın dışındaki Afganistan, Balucistan gibi bölgelere götürmüştü.

Gorakşasatakam'daki şakra anlatıları birçok bakımdan Upanişadlar'dakilere benzerler. Bununla birlikte, özellikle şakraların uyanmasına eşlik eden paranormal yeteneklerle ilgili bazı ek bilgiler içerirler. Bu bölümde söz konusu metinden, Swami Kuvalayananda ve Dr. S. A. Shikla tarafından basıma hazırlanan İngilizce çevirisinden uyarladığım alıntılarını sunacağım. Parantez içindeki notlar, tersi belirtilmedikçe, bana aittir.

Kıta 78

- Adhara (muladhara-kök) adı verilen ilk şakra parlak altın rengindedir. Bakışlarını burun ucuna sabitleyerek bu şakraya yoğunlaşan kişi günahlarından arınır.

Kıta79

- İkinci şakra, svadhiştana (karın şakrası)dır ve yakut gibi güzeldir. Bakışlarını burun ucunda sabitleyerek bu şakraya yoğunlaşan kişi günahlarından arınır.

Kıta 80

- Manipuraka (manipura-solar pleksus) şakrası sabah güneşi gibidir. Bakışlarını burun ucunda sabitleyerek bu şakraya yoğunlaşan kişi dünyayı yerinden oynatabilir.

Kıta 82

- Bakışlarını burun ucunda sabitleyerek şimşek gibi parlak olan kalp şakrasına yoğunlaşan kişi Brahman'la bir olur.

Kıta 83

- Boğazın merkezinde tanrısal içkinin kaynağı boğaz şakrası vardır. Bakışlarını sürekli burun ucunda

tutarak bu şakraya yoğunlaşan kişi Brahman'la özdeşleşir.

Kıta 84

- Bakışlarını burun ucunda sabitleyerek kaşların arasında bulunan inci gibi göz alıcı ilaha (alın şakrası) yoğunlaşan kişi neşe ve mutluluk dolar.

Kıta 85

- Bakışlarını burun ucunda sabitleyerek gökyüzüne (tepe şakrası), yani yüzü bütün yönlere dönük olan mutlak ve huzur dolu Şiva'ya yoğunlaşan kişi acılardan serbest hale gelir.

Goraknath'ın şakraları tarifi ve uyanmalarının sonuçlarıyla ilgili açıklamaları bu şekildedir. Burada sözü edilen burun ucuna bakma yöntemleriyle ilgili bilgi için bkz. Bölüm 4, sayfa 113-125. Goraknath'ın meditasyonla ilgili diğer açıklamaları da aşağıdaki gibidir.

Kıta 86-87

- Bir Yoga öğrencisi şu noktalara yoğunlaşır meditasyon yaparak ustalık kazanır: Anüs (kök şakrası), penis (karın şakrası), göbük deliği (solar pleksus şakrası), kalp (kalp şakrası), boğaz ve küçük dil (boğaz şakrası) kaşların arasındaki Egemen (alın şakrası) ve her şeyi saran, serap gibi parlayan Atma'yla özdeş boşluk (tepe şakrası).

Kıta 88

- Anlatılan meditasyon merkezleri her bir şakranın harfi, rengi vs. gibi eklerle ve ilkeyle (Atma) birleştiklerinde sekiz mucizevi gücün ortaya çıkmasını sağlarlar.

Kıta 89

- Ek ve ilke şu şekilde açıklanır: Birincisi renk ya da harf, ikincisi Atma anlamına gelir.

Kıta 90

- Ek, sapkın bilgi ortaya çıkarır, ilke ise tam tersidir. İlke, sürekli meditasyonla bütün eklerin yok edilmesini sağlar.

Kıta 91

- Bir mücevher cilalandığında gerçek rengiyle parlalar. Kundalini'nin uyanmasıyla özgürleşen ruh da yücelir (çünkü tekamül eder) ve eklerden arınır.

Kıta 92

- İlkeyi bilenler acıdan kurtulmanın ilkesini bilirler; hiçbir destek olmadan, hiçbir temele dayanmadan, çeşitlilikten uzak, acı çekmekten ve şeklin boşluğundan serbest halledirler.

85-92. kıtalarda Goraknath bize önemli bir uyarıda bulunur gibidir. Yani paranormal yetenekler, eklerin (her şakranın çeşitli şekilsel ayrıntıları) birleşmesiyle ediniliyorsa, meditasyon yoluyla ulaşılan ilke (Atma) ile birleşince bu yetilere daha özenli bir dikkatle yaklaşılmalıdır. Ekler harekete geçirildiklerinde “sapkın” bilgiyi ortaya çıkarma eğilimleri vardır. Bu da ruhsal tekamülü amaçlayan kişiyi doğru amaçlardan uzaklaştırır. Ekler ancak, mutlak ilke Atma ile birleşip çözüldüklerinde, yogi acı çekmekten bağışık hale gelip somut biçimler dünyasından kurtulabilir.

Bundan sonraki bölümde dikkatimizi C. W. Leadbeater’in ünlü çalışması *Şakralar’a* yönelteceğiz. Bu inceleme oldukça ilginç olacak çünkü Leadbeater’in şakra anlatıları şimdiye kadar incelediğimiz kaynaklardakilerden oldukça farklıdır. En önemli nokta, Leadbeater’in kendi deneyiminde geleneksel Hindu metinlerinde anlatıldığı şekliyle şakraların çeşitli eklere sahip olduğunu algılamamış olmasıdır. Bu yüzden Hint metinlerindeki şakra anlatılarının temelde sembolik olduğunu ve kendi algıladığı çok renkli ışık tekerleklerinin gerçek şakralar olduğunu söylemektedir. Şimdi onun iddiasını daha yakından inceleyelim.

BÖLÜM 7

Leadbeater'in Açıkladığı Şekliyle Şakralar

Şakralar'ın yazarı Charles Webster Leadbeater 1847'de İngiltere'de doğdu. İngiliz Kilisesinde yönetici yardımcısı olarak çalıştı ve 1882'de Teozofi Cemiyetinin üyesi oldu. 1875'de New York'ta Madame Blavatsky tarafından kurulan bu cemiyet karşılaştırmalı din, felsefe ve bilim çalışmalarını desteklemekte ve insanın görünmeyen güçlerini araştırmaktaydı. Leadbeater 1884'de gurusunun rehberliğinde çalışmak için Hindistan'a gitti ve cemiyete hizmet ederken yoga çalışmaları yaptı. Yıllar süren çalışmaları sonucunda durugörü yeteneğini geliştirdi ve fizik ötesi boyutları, insanın içsel yapısını araştırdı. Bu çalışmalar sonucunda 1927'de yayımlanan kitabı *Şakralar* ortaya çıktı. Bütün dünyayı dolaşarak bildiklerini öğretti, sonunda Hindistan'a döndü ve 1934'te öldü. Yaklaşık otuz kitap yazmıştır.*

* Charles Webster Leadbeater hakkında daha detaylı bilgi için *How Theosophy Come to me* (Theosophical Publishing House, Hindistan) ve *History of Theosophy and the Theosophical Society* (The Society, Wheaton, Illinois) adlı kaynaklardan yararlanabilirsiniz.

Leadbeater'ın insan varoluşunun doğası hakkındaki görüşlerini özetleyerek başlamak istiyorum. "Genelde fizik beden insanın merkezi, can da onun uzantısı olarak kabul edilir" der Leadbeater. Buna karşılık o, fizik bedeninin aslında insanın en yüzeysel boyutu olduğunu iddia etmektedir. Aslında insan fiziksel, eterik (esiri), astral ve nedensel (kozal) bedenlerden oluşan karmaşık bir mekanizmadır. Bu üst bedenler, fiziksel duyular tarafından algılanamamaları da, insanı dengede tutarak ve daha yukarı boyutlara ulaşmasını sağlayarak insan varoluşunda yaşamsal bir rol oynarlar.

Teozofi, normal fizik bedenden farklı, "eterik" olarak bilinen ve görülmeyen bir fiziksel maddenin var olduğunu öne sürer. Eterik, alıcı olarak çalışan beyin hücreleriyle birlikte düşünce, eylem ve duygu enerji akımlarının görünmeyen astral bedenden daha yoğun fiziksel maddeye akmalarını sağlayan araçtır.* Eterik beden soluk ışıklı mor-gri bir sis kütlesi olarak durugörür tarafından açık seçik görülebilir bir şeydir. Bu kütle, bedeninin daha yoğun bölümlerine girer ve belli belirsiz onun dışına taşar.

Zaman geçtikçe fizik beden verimsiz hale gelir ve yaşamını devam ettirebilmek için üç temel enerji kaynağına ihtiyaç duyar: Yiyecek, hava ve "doğuştan gelen canlılık". Evrenin bütün planlarında var olan bu canlılık, gözle görülmeyen bir kuvvettir; zaman ve mekan bakımından nicel olarak yorumlanabilirliğiyle daha çok eterik beden yapısı ve işleviyle bağlantılıdır ve şu görünmeyen önemli merkezler, yani şakralar aracılığıyla fizyolojik vücutla bağlantı kurar.

Fizik bedeninin çevresini takip eden eterik dublenin yüze-

* Bence "eterik duble" Çin tıbbındaki ki enerji akışına tekabül ediyor.

yinde var olan bu kuvvet merkezleri, fizik ve astral bedenler arasında enerji kanalları olarak iş görürler. Şakralar uyanmadan önceki halleriyle donuk kırmızı renkli, beş santimetre çapında küçük halkalardır fakat bir psişik kişide olduğu gibi harekete geçtiklerinde, ışık saçan ışık girdapları olarak görünürler.

Omurgayı bir gövdeye benzetecek olursak, şakraları bir gövdeden belli aralıklarla fıskıran çiçeklere benzetebiliriz. Sürekli birincil kuvvete doğru yönelerek dönen başlıca yedi şakra vardır. Bu temel kuvvet, yani doğuştan gelen canlılık yapı olarak yedi bölümlüdür ve onun bütün şekilleri bağlantılı oldukları şakrada işlev görürler. Buna karşılık, bu merkezlerin gördükleri işlev aynı değildir. Örneğin psişik kişilerde ya da yogilerdeki belli şakralar uyanmış ve sıradan bir insaninkilerden çok daha büyük bir yoğunlukta çalışıyor olabilirler.

Şimdi Leadbeater'in şakra tariflerini özetleyelim. Onun görüşüne göre kozmosun tanrısal enerjisi her bir şakraya girdiğinde dik açılarda ikincil bir kuvvet ortaya çıkarır. Bu ikincil kuvvetler dairesel bir hareket halinde dalgalanırlar. Aynı zamanda birincil kuvvet, bu dalgalanan enerji tekerleklerinde düz çizgiler meydana getirir. Bu düz çizgiler astral ve eterik bedenleri birleştirir. Her kuvvet merkezinin farklı sayıda çizgisi vardır. Bu da içindeki dalgaların ya da "taç yaprakları"nın sayısını belirler. Bu şekil yüzünden eski metinler her şakrayı bir lotus çiçeği olarak tarif ederler.

İkincil kuvvetler çeşitli büyüklüklerdeki dalgalanmalar halinde hareket ederler. Bu dalgalanmalar, birincil kuvvetin ışıyan çizgileri altında zikzak yaparlar ve çeşitli çaplarda, girdap gibi dönen, çiçeğe benzer salınımlar yaratırlar. Ortaya çıkan "taç yaprak"larının her birinin baskın bir

rengi vardır ve ayın durgun sulardaki donuk ışığının görüntüsüne benzer.

Şakraların büyüklüğü ve parlaklığı kişiye göre değişir. Hatta bazen aynı kişide bazı şakraların farklı gelişimi açık seçik görülebilir. Bir kişinin belli bir merkezle ilgili bazı üstün özellikleri varsa bu merkez yalnız genişlemekle kalmaz, ayrıca parlak altın rengi ışınlar saçarak ışıldar.

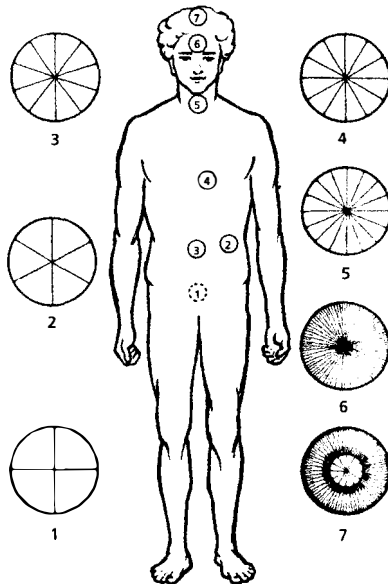
Leadbeater şakraları aşağı, orta ve üst gruplar olmak üzere üçe ayırır ve bunları fiyolojik, kişisel, ruhsal olarak tanımlar. Fizyolojik grupta olanlar -birinci ve ikinci şakralar- nispeten daha az sayıda çizgiye sahiptirler ve öncelikle fizik bedene giren iki temel kuvvetin alıcısı olarak iş görürler. Bu iki kuvvet, topraktan gelen "yılan ateşi" ve güneşten yayılan canlılıktır. Orta grup kişisel şakralar olan üçüncü, dördüncü ve beşinci şakradan oluşur. Üçüncü şakra, alt astral düzeyden çıkan ve insanın içine kişiliği yoluyla giren kuvvetleri alır. Dördüncü şakrada kuvvetler üst astral düzeyden, beşincide de alt zihinsel boyuttan gelirler. Bütün bu merkezler vücuttaki bazı sinir düğümleriyle birbirine bağlanmaktadır. Altıncı ve yedinci merkezler, yani "ruhsal" şakralar ancak belli bir ruhsal gelişme kaydedildikten sonra harekete geçerler.

Leadbeater'a göre, *Dhayanabindu Upanişad'* da sunulan görüşün aksine, bu şakralardaki taç yapraklarının sayısı ahlaki niteliklerin gelişmiş olmasına bağlı değildir. Leadbeater, ahlaki gelişimleri nispeten düşük seviyede olduğu halde bu merkezleri tamamen açılmış olan ve önemli bir zihinsel ve ruhsal gelişim gösterdiği halde merkezleri çok az canlanmış olan kişilerle de karşılaşmıştır.

Leadbeater, görünürdeki bu karşıtlığı açıklamak için ahlaki gelişim ile şakraların harekete geçmesi arasındaki karşılıklı ilişkiye dair işleyen bir hipotez ortaya koyar. Ona gö-

re bir merkezin etrafındaki çizgilerin özellikleri birincil kuvvetteki alt bölümelere göre değişmektedir. Bu da her çizginin kendisine özel etkiyle ışınmasına neden olur. Bu işlem sırasında çizgiden geçen ikincil kuvvetler onun etkisiyle değişime uğrarlar ve çeşitli renk tonları sergilerler. Dolayısıyla her farklı taç yaprağı farklı ışımalar gösterir. Belli bir ahlaki nitelik, belli bir renk tonuyla gösterilebilir. Ahlaki nitelik güçlendiğinde renk tonunun parlaklığı ve titreşme enerjisi artar. Başka bir deyişle, ahlaki gelişimi şakranın bütünüün büyüklüğü ve parlaklığından ziyade taç yapraklarının durumu yansıtır. Bu sonuçtan yola çıkarak her merkezin ve onu oluşturan taç yapraklarının durumunun, bedene giren birincil kuvvet ile ortaya çıkardığı çizgiler arasındaki etkileşimle bağlantılı olduğu söylenebilir.

Leadbeater şakraları aşağıdaki gibi tarif eder:



GÜÇ MERKEZLERİ

İSMİ	SANSKRİTÇE İSMİ	KONUMU
Kök Şakrası (Temel Şakra)	Muladhara	Omurganın bitiminde
Dalak Şakrası	•	Dalağın üzerinde
Karın veya Göbek Şakrası	Manipura	Göbekte, solar pleksüs üzerinde
Kalp Şakrası	Anahata	Kalp üzerinde
Boğaz veya Gırtlak Şakrası	Vişuddhi	Boğazın ön kısmında
Alın Şakrası (Ön Şakra)	Ajna	Kaşlar arasındaki boşlukta
Tepe Şakrası (Taç Şakra)	Sahasrara	Başın tepe kısmında

Tablo II

Kök (Muladhara) Şakrası

Birinci şakra, omurganın ucunda bulunur. Dört çizgi halinde ışıyan, kırmızı ve turuncu renk tonlarında çeyrek daireler etkisi ortaya çıkaran bir birincil kuvvet sergiler. Tam olarak harekete geçtiğinde yakıcı bir turuncu-kırmızı renk alır.

Dalak Şakrası

İkinci şakra, dalaktadır ve özellikle güneşten elde edilen canlılığın bölünmesi ve dağılımıyla ilgilidir. Vücutta emildikten sonra gene her biri yaşamsal kuvvetin sıcak bir rengini (kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi ve mor) yayan altı dalgalanma meydana getirir.

Göbek Deliği (Manipura) Şakrası

Üçüncü merkez, göbek deliğinde ya da karın boşluğunda bulunur. Birincil kuvvetten on ışıma alır ve dolayısıyla on dalgalanmadan oluşur. Başlıca renkleri kırmızı ve yeşilin değişen tonlarıdır. Bu şakra bireyin duygularıyla yakından ilgilidir.

Kalp (Anahata) Şakrası

Dördüncü merkez, kalpte bulunur. On iki çizgi sergiler ve altın rengi yayar.

Boğaz (Vişuddhi) Şakrası

Gırtlakta bulunan beşinci şakranın on altı çizgisi vardır ve mavi ile yeşilin farklı tonlarını gösterir. Gümüşü parlayan su etkisi yaratır.

Alın (Ajna) Şakrası

Altıncı merkez, kaşların arasında bulunur ve iki yarım parçaya bölünmüştür. Bir yarısı sarıyla karışık pembe, diğer yarısı da morumsu mavidir. Hint metinleri alın şakrasının sadece iki taç yaprağı olduğunu belirtirken Leadbeater, kendisinin bu şakranın her yarısını 48 dalgalanmaya bölünmüş olarak algıladığını ve bunun toplamda 96 ettiğini söylüyor.

Boğazdaki şakranın çizgi sayısının birdenbire 16'dan 96'ya atlaması kayda değer bir artıştır. Çizgilerin sayısını belirleyen etkenler bilinmemesine karşın, her birinin birincil kuvvetin çeşitlerini temsil ettiği açıktır. Dolayısıyla, geleneksel insan deneyiminin sınırlarını aşan boyutlara geçtiğimizde birincil kuvvetin kolay tanımlanamayacak, karmaşık ve farklı dışa vurumlarıyla karşılaşırız.

Tepe (Sahasrara) Şakrası

Taş şakra olarak da bilinen yedinci merkez başın üstünde bulunur. Bu, genelde en son açılacak şakradır. Normal-

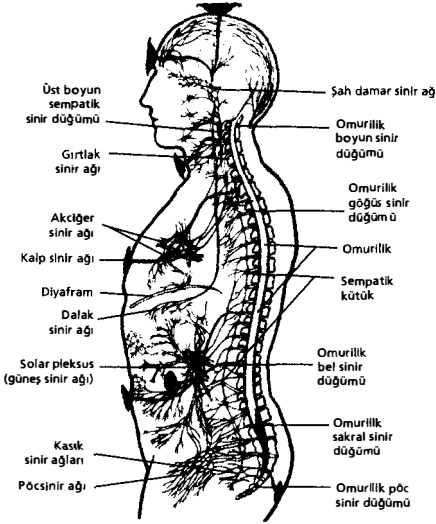
de ilahi gücün rahatça girmesini sağlayan şey eterik bedendeki bir gedikten başka bir şey değildir. Bununla birlikte, kişi ruhsal gelişiminde ilerleyip ilahi ışığı almaya başladığında şakra kendini tersine çevirir ve bir alıcıdan çok ışımaya kanalı haline gelir. Çeşitli renklerde hızlı titreşimler yayar. Bu renklerin içinde mor baskındır. Hint metinleri tepe şakrasını bin yapraklı olarak tarif ederler. Leadbeater da hemen hemen aynı fikirdedir; ilahi kuvvetin 960 şekilde görüldüğünü söyler. Bu şakranın özgün özelliği, merkezindeki beyaz ve altın rengi on iki dalgalanmadan oluşan, daha küçük bir enerji girdabıdır.

Java, Borobudur'daki Buda heykelinde olduğu gibi, Doğu'da ilahların ve kutsal adamların temsilinde tepe şakrası sık sık görülür. Ayrıca bazen Hristiyan mitolojisinde de tasvir edilmektedir. Tanrı'nın tahtının önünde duran yirmi dört ihtiyarın taktıkları taçlar buna örnek gösterilebilir.

Leadbeater'a göre, şakraları sinir ağlarıyla özdeşleştirmek doğru değildir çünkü şakralar, bilinen anlamda fiziksel nesnelere değildirler. Aslında daha çok fizik beden ile astral beden arasındaki aracı kanallar olarak hareket ederler. Yine de her şakra, belirli bir sinir ağıyla yakından bağlantılıdır. Yan sayfadaki şekil, şakraların eterik dubledeki yerlerini ve omurilikteki sinir düğümlerinde karşılık geldikleri yeri göstermektedir. "Çiçekler" eterik dublenin yüzeyinde bulunurlar, gövdeler de yaşamsal enerjinin sinir düğümleri ve omurgaya dağıtan kanalları olarak işlev görürler. Bu merkezlerden çıkan canlandırıcı enerji çeşitli iç organları dolaşır.

Aşağıdaki tablo her şakranın sinir düğümleriyle bağlantılı yerini göstermektedir. Örneğin kalp şakrası, kalbin

üzerindeki eterik dublenin yüzeyinde bulunur, omurilikteki karşılığı da sekizinci boyun omurudur ve kalp, akciğer ve kalp damarları sinir ağlarıyla yakından bağlantılıdır.



Şakralar ve Sinir Sistemi

ayrılmışlardır. Her bölüm vücudun belli bir bölgesiyle bağlantılandırılmıştır.

Bölüm 5'te gör-
düğümüz gibi *Upa-
nişadlar*, hayati güç
olan prananın sin-
dirim ve solunum
yoluyla alındığını
ve nadiler yoluyla
bütün vücuda dağı-
tıldığını belirtiyor-
lar. Şakralar prana-
nın nadi sistemi bo-
yunca dağıtılmasına
yardımcı olurlar.
Buna ek olarak pra-
na (ya da vayı) ge-
leneksel olarak beş
ya da on alt bölüme

GÜÇLER

ŞAKRA	YÜZEYDEKİ KONUMU	OMURGASAL ŞAKRANIN YAKLAŞIK KONUMU	SEMPATİK SINİR AĞI	BAŞLICA İKİNCİL SINİR AĞLARI
Kök / Muladhara	Omurganın tabanı	4. Sakrum	Pöce ait	---
Dalak	Dalak üstünde	1. Bel	Dalağa ait	---
Göbek / Manipuraka	Göbek üstünde	8. Göğüs	Çölyak	Nepatik, pilorik, gast- rik, mezentrik, vs.
Kalp / Anahata	Kalp üstünde	8. Boyun	Kalbe ait	Pülmoner, kroner vs.
Boğaz / Vişuddhi	Boğazda	3. Boyun	Yutağa ait	---
Alın / Ajna	Kaşlarda	1. Boyun	Şahdamara ait	Kavernöz ve genelde setalik düğüm

Tablo II

Leadbeater'ın "canlılık küreciği" olarak tanımladığı prana ile ilgili açıklaması şöyledir: Canlılık küreciğinin kökeni güneştir ve her şeye nüfuz edecek şekilde bütün yönlerde ışıır. İnsanda dalak şakrası yoluyla alınır ve burada yedi farklı renkteki akımlara bölünür. Bu renkler mor, mavi, yeşil, sarı, turuncu, koyu kırmızı ve pembedir. Bu farklı renkli akımlar bir ya da daha fazla şakraya akarlar ve organlarla vücudun diğer sistemlerini canlandırırılar. Leadbeater'ın kitabından alınan aşağıdaki tablo geleneksel Hint sistemindeki beş tip prana ile kendi "canlılık ışınları" arasındaki bağlantıları göstermektedir.

Akupunktur meridyenlerini ölçmek için kullanılan araç olan AMI (bkz. Bölüm 9) kullanarak yaptığım araştır-

PRANA VE ETKİLEDİĞİ BÖLGE	CANLILIK IŞINI	ETKİLENEN ŞAKRA
Prana; kalp	Sarı	Kalp / Anahata
Apana; anüs	Turuncu-kırmızı	Kök / Muladhara
Samana; göbek deliği	Yeşil	Göbek / Manipuraka
Udana; boğaz	Mor-mavi	Boğaz / Vişuddhi
Vyana; bütün vücut	Pembe	Dalak

Tablo IV

malar sonucunda DDA (duyular dışı algılama) ve diğer psişik yeteneklere sahip olan kişilerin dalak meridyeninin sürekli anormal bir yin durumunda (aşırı enerji alma durumu) olduğunu gördüm. Bu, canlılık küreciğinin dalak şakrası yoluyla alındığını söyleyen Leadbeater'ın görüşüyle denk düşmektedir.

Leadbeater birincil kuvvetin yedi ışınına aşağıdaki şekilde açıklıyor:

Mor-mavi ışın: Mor-mavi ışın boğaza akar ve iki renk to-

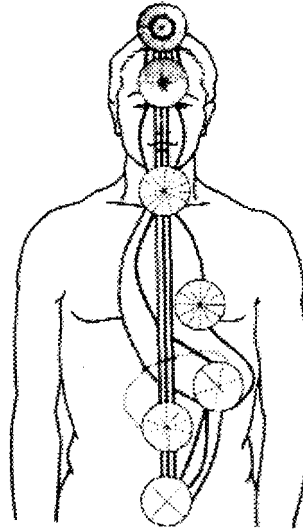
nuna ayrılır. Bu tonlardan boğazı canlandırmak için orada kalan açık mavi, diğeri de beyne geçen koyu mavi ve mordur. Koyu mavi, beynin alt ve merkez bölümlerine işlerken, mor da başın tepesindeki güç merkezlerini canlandırmak için daha yukarı gider.

Yeşil ışın: Özellikle solar pleksusa (güneş sinir ağına) girer, karnı doldurur; karaciğeri, böbrekleri, bağırsakları ve sindirim sistemini canlandırır.

Sarı (altın rengi) ışın: Başa doğru bir yol izler, orada önemli bir miktarda enerji bıraktıktan sonra en yüksekteki enerji merkezinin ortasında bulunan on iki yapraklı çiçeği hedefleyerek beyne doğru yol alır.

Pembe renkli ışın: Sinir sisteminin çekirdeği ya da yaşam kaynağı olarak bilinir. Bütün sinir sisteminin içinde vücudunda dağılır. Bu ışının özgül özelliği, diğer insanlara enerji verebilmesidir. Örneğin sağlam, dinç ve kuvvetli biri etrafındaki insanlara, özellikle bu enerjiye ihtiyaç duyanlara, sürekli bu pembe renkli atomlardan yayar. Bu yüzden bazı insanlar zayıf insanlarla birlikte zaman geçirdikten sonra kendilerini bitkin hissediler.

Bu olgu hayvanlar ve bitkiler arasında bile görülür. Örneğin çam ve okaliptüs ağaçları doğal yapıları



gereği önemli bir miktarda enerji yayarlar ve bu da meditasyonu kolaylaştıran bir şeydir.

Turuncu-kırmızı ışın: Koyu mor gölgeler de içeren bu ışın, omurganın ucuna doğru akar ve cinsel organlarla boşaltım organlarını harekete geçirir. Cinsel arzuları artıran bir uyaran olarak işlev görür. Vücut sıcaklığının belli bir düzeyde tutulmasına yardımcı olur. Kişi sert ve boyun eğmez bir savunma sistemi geliştirdiğinde bu ışın beyne yöneltililebilir ve burada ışının bütün tonları (turuncu, kırmızı ve mor) önemli bir değişim geçirir. Turuncu, zekayı harekete geçiren bir altın sarısına; koyu kırmızı, fedakarca duyguları harekete geçiren bir parlak kırmızıya; koyu mor da ruhsallığı güçlendiren bir soluk mora dönüşür. Bu yüksek dönüşümler gerçekleştikten sonra kişinin dünyasal şehvet arzularını aşmasını sağlayan kusursuz güçler gelişir. Sonuç olarak yılan ateşi uyandırılarak harekete geçirildiğinde, şakraların uyanması sürecinde ortaya çıkabilecek ciddi tehlikelerden kaçınılabılır.

Leadbeater'a göre merkezler hem eterik hem de astral boyutta vardır. Şu ana kadar anlatılan tarifler, bu merkezlerin eterik bedende var olup işlev gördüklerini gösterir şekildeydi. Girdaplar, eterik bedenin yüzeyinde bulunurlar ve her ortalama insanda belli bir oranda faaldirler. Fizyolojik işlevleri düzenlerler ve kişinin normal bir hayat sürmesine yardım ederler.

Astral merkezler yer ve görünüm bakımından genelde eterik merkezlere benzemelerine karşın tamamen farklı oluşumlardır. Astral bedende bulunan merkezler astral boyuttaki duyuşal, zihinsel ve ruhsal işlevleri kontrol ederler. Bu astral merkezlerin açılması sadece kök şakrasında bulunan kundalininin, yani yılan ateşinin hareke-

te geçirilmesiyle başlayabilir. Normal insanlarda bu yılan ateşi her türlü harekete geçirici güçten yoksun, bilinçsiz, ağır, hareketsiz bir kütledir. Fakat tamamen uyandığında tarif edilemez yüksekliklere ulaşır; ruhu aydınlatarak kişinin evrenin en yüksek bilgisini edinmesini sağlar.

Kundalini, ikinci (dalak) şakraya ulaştığında kişi belirsiz bir bilinç algısıyla astral dünyada dolaşabilir. Üçüncü (solar pleksus) şakraya ulaştığında astral bedendeki hissiyat bir miktar daha uyanmıştır. Kalp şakrası seviyesinde kundalininin uyanması, kişinin diğer astral varlıkları algılamasını ve onlarla karşılıklı hareket edebilmesini sağlar. Güç, beşinci merkeze (boğaz şakrası) yükseldiğinde kişi astral planda duyma yeteneği kazanır. Altıncı şakranın (alın) uyanmasıyla astral planda görme yeteneği ortaya çıkar. Kundalini yedinci merkeze (tepe şakrası) yükseldiğinde mürit, astral hayat hakkındaki bütün bilgileri edinir ve bu bilgiler onun bütün astral güçlerde ustalık kazanmasını sağlar.

Bazen hipofiz bezinin fiziksel ve daha üst boyutlar arasında birleşim noktası oluşturarak hem altıncı hem de yedinci şakrayı kontrol ettiği belirtilmektedir. Bununla beraber bazı istisnai durumlarda, merkezler bölünür; altıncı şakra hipofiz beziyle bağlantılı kalırken, yedinci şakra beyin epifizine bağlanır ve böylece daha yukarı planlar ile aşağı zihinsel durumlar arasında doğrudan iletişimi mümkün kılar. Bu durumlarda ara astral planlar atlanır.

Leadbeater'a göre astral bedende astral merkezler duyu organları gibi işlev görürler. Yine de bu merkezlerin fiziksel duyu organlarından oldukça farklı oldukları unutulmamalıdır. Her şeyden önce astral algılayışın içeriği fiziksel algıdan oldukça farklıdır. Alınan bilgi astral boyut-

tan gelmektedir. Ayrıca astral organlar gözler, burun, kulaklar vb. gibi net bir şekilde ayrıştırılmamıştır. Bu merkezler daha çok her yönden gelebilecek titreşimsel mesajlara cevap verirler. Dolayısıyla astral bedendeki bir insanın işlevi, başını çevirmeden her yöndeki nesnelere görebilme gücüne sahiptir. Kendi deneyimimden yola çıkarak şunu da eklemek istiyorum: Görsel astral bilgi alın şakrası dışındaki şakralar yoluyla da algılanabilir. Yani belli bir astral duyum sadece ona atfedilen bir astral merkezle algılanacak diye bir şart yoktur.

Leadbeater'a göre merkezler sadece astral düzeyde açıldıklarında fiziksel bilinç bu süreçten habersiz kalır. Bilgi astral düzeyden fiziksel düzeye sadece eterik merkezler yoluyla nakledilebilir. Astral boyutta bilinç kazanabilmek için eterik merkezlerin tamamen uyanmış olmaları gerekir. Hint yoga okullarının her birinin bu merkezleri uyandırmak için kendilerine özgü yöntemleri vardır. Raja yoga, şakralara yoğunlaşarak meditasyon yapmayı vurgular. Karma yoga da vurgu, karmanın ayrılmasındadır. Jnana yogada kişi, prajna ya da bilgelik geliştirmeye çalışır. Laya yogada kişi, paranormal yetenekler geliştirmeye ve ilahlarla ilişki kurmaya gayret eder. Bhakti yogada uygulama günahlardan arınma, sevgi ve Tanrı'ya adanma merkezlidir. Mantra yoga ise uygulama, mantralar söylemeye yöneliktir.

Aşağıda, Leadbeater'ın kundalininin uyanmasıyla ilgili görüşlerinin bir özeti sunulmuştur.

Tarihte kundalininin kendiliğinden uyanmasına dair birçok vaka kayıtlıdır. Bununla beraber, bunun genelde aşamalı bir süreç olduğuna inanılır. Kundaliniyi uyandırmayı ilk kez deneyenler, bunun mevcut yaşamlarında gerçekleştirilmesi güç bir işlem olduğunu göreceklendir. Başarılı bir yüksek derecede uyanma şansı, daha önceki hayatlarında

yoga çalışmaları yapmış kişilerde daha fazladır.

Yoga uygulaması sırasında Usta'nın (ya da Koruyucu Melek'in) rehberliğinin değerinin tamamen farkında olmak ve onu yakından takip etmek şarttır. Başarılı bir uygulama için yaş sınırı olmasa da sağlıklı olmak şarttır. Şakraların açılması süreci yoğun bir gayret gerektirir ve ancak sağlıklı bir vücuda sahip olanlar buna dayanabilir.

Yılan gücünün kendiliğinden uyanışı sırasında kuyruk sokumunda, karında ya da omurgada donuk bir kızartı algılanır. Bunu kundalininin yükseldiği kanal olan omurilikte aşırı bir acı takip eder. Bu acılı arınma sürecinde eterik artıklar yakılmaktadır. Güçlü direnişe rağmen kundalini yükselmeye devam eder ve sonunda başın üstünde, çevredeki atmosferi de kuşatarak, bir şimşek gibi çakar. Bu aşamada kısa süreli bir bilinç kaybı ve hafif bir yorgunluk dışında herhangi bir kötü etki hissedilmez.

Bir kez uyandıktan sonra, yılan ateşi çok dikkatli kontrol edilmelidir. Güç, etkili bir şekilde hareket ettirilip belli bir yol izleyerek çeşitli şakralara yönlendirilmelidir. Normalde mürit belli bir şakraya yoğunlaşır ve ona prana aşılayarak harekete geçirmeye çalışır. Sonra kundalini uyanarak o şakraya yönelir. En uygun yol, yapı, kişilik ve karmik etkenler nedeniyle kişiden kişiye değiştiği için bu süreçte gurunun denetimi vazgeçilmez bir unsurdur.

Uyanışının ikinci aşamasında yılan ateşi ikinci eterik merkezle bağlantı kurar. Bu hareket daha sonraki bilinçli astral yolculuklar için bir başlangıçtır.*

* Tekamül aşamasına gelmiş bir yogi bilinçli olarak fizik bedenini terk edip astral boyut yoluyla uzak yerlere seyahat edebilir. Bu olguya *astral yansıma* adı verilir. Fakat kundalini hala uyuyan kişilerde de rüyalar astral yolculuk için araç olabilir. Örneğin rüyasında sık sık uçtuğunu gören kişi aslında astral boyut yoluyla seyahat ediyor olabilir ama şakraları tamamen uyanmadığı için bu deneyimi sadece rüyalarında yaşayabilir.

Yılan ateşi üçüncü şakraya ulaştığında mürit fiziksel boyutta çeşitli astral etkiler deneyimler. Bazı deneyimler hoşuna giderken bir kısmını da herhangi mantıklı bir neden olmasa da belli belirsiz düşmanca bulur: Örneğin bazı yerlerle ilgili duyguları.

Dördüncü merkezin açılmasıyla kişi diğer insanların sevinç ve üzüntülerini kendisininmişler gibi yaşamaya başlar. Daha sonraki aşamada bu deneyim, bedensel acı çekmeye kadar uzanabilir.

Yılan gücü beşinci merkeze ulaştığında kişi, eterik ve astral planlarda gözle görülmeyen şeyleri algılayabilir, çeşitli astral telkinler duyabilir hale gelir.

Altıncı duyunun canlanması kişinin benzersiz bir yetenek geliştirmesini sağlar; kâşların arasında bulunan ve üzerinde bir göz olan küçücük eterik bir boru. Bu boru kişinin ihtiyaçları doğrultusunda, nesnelere çeşitli oranlarda incelemek için uzatılıp kısaltılabilir. Leadbeater bu borunun, Mısır firavunlarının tören başlıklarının altına resmedilen küçük yılanla karşılık geldiğini söyler.

Son olarak yedinci merkezin uyanması kundaliniyi canlandırır ve onun yukarıda sözü edilen bütün eterik merkezlerden geçmesini sağlar. Kişi bunu başardığında fiziksel bilinci aşma yeteneği kazanır ve cennetin güzelliğini yaşar.

Leadbeater bununla bağlantılı "rastgele durugörü" adını verdiği ilginç bir olgudan söz eder. Bu durumda kişi, kundalini uyanmadığı halde astral dünyayla ilgili birtakım kısa süreli görüntüler görebilir. Bu durum yoğun ve geri dönemeyen prana akımlarından kaynaklanmaktadır. Söz konusu akım, şakraları harekete geçirerek daha yüksek düzeylerde çalıştırır. Yogada *dharana* ya da *dhyana* durumlarına sebep olan güçlü içsel yoğunlaşma bazen bu birden ge-

lip geçen durugörü deneyimlerini doğurabilir. Diğer zamanlarda da kundalininin kısmi uyanışı, sıra dışı psişik güçlerin başlangıcına neden olabilir. Bir kişi bu rastgele durugörü deneyimlerini yaşarsa, kundalini kuvvetini tamamen uyandırmak için gayretle çalışmalıdır.

Kundalininin tamamen uyanması için başlıca şartlar şunlardır:

1) Kendi içinde tutarlı, ahlaklı ve erdemli bir hayat sürmek.

2) Kundaliniyi gerektiği gibi kontrol edip kanalize etmek için güçlü bir mizaç.

3) Kundalininin açılması sırasındaki acıya incinme, yaralanma olasılığına yer vermeden dayanabilmek için gelişmiş bir itidal (ılımlılık, sukunet) duygusu.

Bu şartları yerine getirmeden yılan ateşi uyandırılmaya kalkılırsa aşağıdaki tehlikelerle karşılaşılabilir:

1) Bir kez uyandırıldıktan sonra yılan ateşi kontrol edilemez. Hareketleri bütün vücudu etkileyen yoğun acılara sebep olabilir ve bazen ölümlü sonuçlanabilir. Bazı hallerde fiziksel boyutun üstündeki boyutlarda kalıcı zararlar ortaya çıkabilir.

2) Yılan gücü omurilik boyunca yukarı doğru ilerlemek yerine aşağı doğru akar. Bu gibi durumlarda vücudun alt bölgelerinde bulunan fakat normal, erdemli insanlar tarafından kullanılmayan, uykudaki hayvani merkezler harekete geçer.* Bu da en istenilmeyen tutkuların yüzeye çık-

* Leadbeater hayvanlarda baskın olduğu söylenen bu şakraların isimlerini saymaz. Fakat Hint geleneğinde bunlara Atala, Vitala, Sutala, Talatala, Rasatala, Hahatala ve Patala adı verilir. Bu aşağı düzeydeki şakralar kuyruk sokumu ile topuklar arasında bulunurlar. Muladhara'nın (insanlardaki kök şakrası) hayvanlardaki en yüksek etkin şakra olduğu söylenir. Oysa bu şakra insanlarda normal işlev gören şakraların en aşağıda olanıdır.

masına sebep olur.

3) Temelin yoğunlaşmasıyla kötücül kişilik özellikleri ortaya çıkabilir. Hırs, kıskançlık, bencillik vb. özellikler inanılmaz derecede yoğunlaşarak yaşam sürecinin çekirdeğini bozar.

Sonuç olarak, yılan gücünün uyandırılması kişiyi ruhsal bir kurtuluşa götürebilmesine karşın, gerektiği gibi hazırlanmayan kişiyi ise ciddi tehlikelerle karşı karşıya bırakır. Leadbeater, kişinin kundaliniyi uyandırmak için çalışmalarına girişmesinden önce kendini düşünmeksizin başkalarını sevmeye ve toplumu iyileştirmek için zaman ve enerji adamaya gereksinimi olduğunu vurgular. Ayrıca erken uyanış ve ona eşlik edebilecek tehlikelerden kaçınmak için bir gurunun uzman rehberliği şarttır.

Leadbeater, fizik bedeni bir kılıf gibi saran yaşamsal kuvvetin nüfuz ettiği tek bir kat küçük fiziksel atomdan oluşan "eterik ağ"dan söz ederek anlatısına devam eder. Bu ezoterik ağ, fizik ve astral bedenler arasından geçen ilahi kuvvet hariç bütün kuvvetlere karşı güçlü bir engel oluşturur. Dolayısıyla bu ağın başlıca işlevi fizik bedeni, şakraları ve nadileri gerektiği gibi arınmış olmayan kişi için tehlikeli olan astral varlıkların etkilerine karşı korumaktır. Bu eterik ağ, astral ve eterik merkezler arasındaki tek engel olduğu için ince yapısına verilecek en küçük bir zarar duygusal ve bedensel bozukluklara sebep olabilir.

Leadbeater'a göre alışkanlık haline gelmiş alkol, uyuşturucu, tütün vb. kullanımı bu koruyucu ağı zamanla zayıflatabilir. Bu uçucu uyananlar atomları pekiştirir ve böylece eterik ağın nabız atışları sınırlanır, büyümesi durur. Bu durum ağın kemikleşmesine ve yaşam enerjisinin nor-

mal akışının kesintiye uğramasına sebep olur. Bunun sonucunda da aşırı maddiyatçılık, acımasızlık, hayvanilik, ince duyguların kaybı, empati yokluğu, bencillik, öfke vb. diğer nitelikler ortaya çıkabilir; kısaca sorumsuz ve gerileyen davranışlar ortaya çıkabilir.

Leadbeater, eterik ağın zarar görmesinin astral bedeni doğrudan etkileyebileceğini, ölümden sonra bile kalan yaranalara neden olabileceğini belirtir. Bu gibi durumlarda kişinin astral bedeni, fiziksel ölüm gerçekleştikten sonra haftalarca ya da aylarca felçli ve çaresiz kalabilir.

Yaşam boyu ruhsal gelişim kaydetmek için antisosyal davranışlardan vazgeçmek önemlidir. Eterik ve astral bedenler arınmalı, eterik ağın atomik yapısı titizlikle temiz tutulmalıdır. Bu, eterik ve astral bedenler arasındaki iletişimi kolaylaştırarak eterik ağın aşamalı olarak açılmasını sağlar. Aynı zamanda aşağı planlardan (kök şakrasının altındaki hayvani merkezler) gelebilecek istenmeyen etkiler önlenmiş olur. Böylece kişi, ruhsal uyanışı mümkün olabilecek en yumuşak ve güvenli biçimde deneyimleyebilir.

Leadbeater'ın bu öncü çalışması şakralar ve işlevleri hakkında kesin ve anlaşılır bilgiler sunmaktadır. Algıladığı şekliyle eterik merkezleri tarif etmenin yanı sıra, onların fizik bedendeki sinir ağlarıyla ve astral şakralarla ilişkilerini de açıklıyor. Ayrıca kundalini ve eterik ağ ile ilgili açıklamaları kısa ve özlü. Özetle Leadbeater'ın şakralarla ilgili görüşleri temel bir ezoterik bilgi anlayışına varmak için bir yol oluşturmaktadır.

Bundan sonraki bölümde Hindistan'dan, hem geleneksel hem de tantra yoga hakkında derin bilgiye sahip olan önemli bir gurunun, Swami Satyananda Saraswati'nin tarif ettiği şekliyle şakraları sunacağız.

BÖLÜM 8

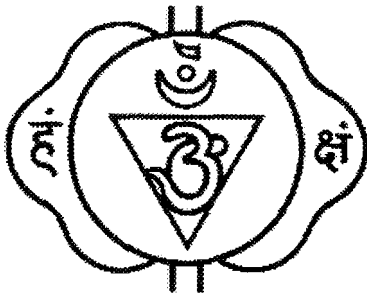
Swami Satyananda Saraswati'nin Açıkladığı Şekliyle Şakralar

Swami Satyananda Saraswati, tantra yoga ve şakralar hakkında pek çok eser yazmış olan, çok saygın bir Hintli gurudur. 1923'te Himalayalar'da doğdu. 1947'de Swami Shivananda'nın müridi oldu. Ustasıyla on iki yıl ruhsal çalışmadan sonra dokuz yıl sadhanada ustalaşarak ve bütün Hindistan'ı dolaşarak yaşadı. 1964'te Monghyr'a yerleşti ve Bihar Yoga Okulunu kurdu. Onun rehberliğinde dünyanın pek çok yerinde birçok yoga merkezi ve aşram açıldı.

Swami Satyananda, geleneksel yoga uygulamasının özünü bulup çıkardı ve şimdi modern çağın ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde düzenlediği kendi tantra sistemini öğretiyor. Bizim Tokyo'daki Din Psikolojisi Enstitümüz onun örgütüyle karşılıklı bir ilişki kurdu. Bu ilişki vasıtasıyla biz onun yoga öğretilerinden yararlanıyoruz, o da bizim bilimsel araştırmamıza serbestçe katılıyor.

Satyananda'ya göre şakra kelimesi, astral bedendeki bir psişik enerji merkezine karşılık gelir. Bu merkez belirli daha yüksek veya paranormal yetenekleri kontrol eder. Her şakra aynı zamanda fizik bedendeki, beyin dahil, belli organ ve sistemlerle de yakından bağlantılıdır. Sıradan insanlarda beyindeki merkezlerin çoğu uykuda ya da asgari çalışma halindedir. Gelişimin doğal akışında bu merkezler aşama aşama daha faal hale gelecekler ve mümkün olan en üst seviyelerine ulaşacaklardır. Yoga bilimi, insan gelişiminin bu uzun sürecini önemli ölçüde kısaltan güvenli bir yol sağlar; bu yol da sistematik gelişme ve şakraların açılmasıdır. Satyananda, şakraları geliştirmenin nihai amacının gelişim sürecini kısaltmaktan başka bir şey olmadığını belirtir.

Alın (Ajna) Şakrası



Satyananda, diğerlerinden önce alın şakrasının harekete geçirilmesi için çalışmasını önerir. Bunun için öne sürdüğü neden, bu şakranın bir kere açıldıktan sonra karmayı çözme gücüne sahip olmasıdır; bu güç sayesinde daha

aşağı şakraların karması harekete geçirildiğinde ortaya çıkabilecek tehlikeler azaltılır. Aşağıda Satyananda'nın alın şakrası anlayışının bir özetini bulacaksınız.

Sanskritçede “bilmek” ve “takip etmek” anlamına gelen köklerden türemiş olan ajna kelimesi “emretmek” anlamına gelir. Bu yüzden alın şakrası sık sık, rehberliğini gurunun yaptığı bir “idare merkezi” olarak anılır. Üç ana nadinin (ida, pingala ve suşumna) birleşerek tepe şakrasına doğru devam eden tek bir geçiş oluşturduğu noktada yer alır. Burada üç nadiden toplanan birleşik hayat kuvvetinin bir kısmı tepe şakrasına akar. Kalan kısım da fizik, astral ve nedensel bedenlere dağılır. Üç nadi, alın şakrasında *Rudra-granthi* ya da “Şiva düğümü”nü oluştururlar. Şiva düğümü, psişik düğümlerin üçüncüsüdür ve kundalininin tepe şakrasına yükselebilmesi için gevşetilmesi gerekir. Fizik bedende alın şakrası, beyin epifizi ve kaşlar arasındaki noktayla yakından bağlantılıdır. Alın şakrasına yoğunlaşmak için genelde ikinci nokta seçilir.

Alın şakrası, kök şakrasından çıkan suşumnanın aksi ucundadır. İkisinden birinde bir değişiklik olması, aynı değişikliğin diğerinde de olmasını sağlar. Bu iki şakra için kullanılan semboller bu görüşü destekler niteliktedir: Her ikisinde de yaratıcı, üretici kuvvetin sembolü olan baş aşağı dönmüş bir üçgen vardır.

Alın şakrasına yoğunlaşmak kişinin ida, pingala ve suşumna nadilerde bulunan büyük kuvvetlerle iletişime geçmesini sağlar. Bu da temel psişik değişimlere ve zihnin arınmasına neden olur. Bu arınma gerçekleştikten sonra diğer şakralara yoğunlaşma işlemi güvenle gerçekleştirilebilir fakat bu aşama atlanırsa, diğer şakralarda, özellikle karmanın depolandığı yer olarak bilinen kök şakrasında biriken karmanın faal hale geçmesiyle tehlikeli koşullar ortaya çıkabilir. Alın şakrası uyanmışsa kişi bu kuvvetler serbest kaldığında soğukkanlılığını koruyarak olumsuz

biçimde etkilenmekten kurtulabilir.

Alın şakrası harekete geçtiğinde kişi beyin epifizinde depolanan büyük miktardaki görünmeyen enerjiyi salıvererek üst bilinçle iletişim kurar. (Satyananda, alın şakrasını beyin epifiziyile ilişkilendirirken; Leadbeater'ın hipofiz beziyle bağlantı kurduğuna dikkatinizi çekeriz.) "Daha yüksek bilinçle iletişim kurmak" bazıları için çok muğlak bir kavram olabilir ve gerçekten açıklanması kolay bir şey değildir. Bu kavramın anlamlarından biri "içsel guru" ile doğrudan bağlantı kurmaktır. "İçsel guru" da kişinin alın şakrasında bulunan ve doğuştan gelen bir derin bilgi kaynağı olarak tanımlanabilir. "Dışsal guru"yla, yani kişinin koruyucu rehberiyle bağlantı da mümkün olur. Egzersiz yapan kişi derin bir konsantrasyon haline girdiğinde kendisiyle ilgili farkındalığı ve ben bilinci geçici olarak kaybolur. Bunun sonucunda da içsel ve dışsal gurunun sesi duyulabilir. Bu yüzden alın şakrasına "idare merkezi" denir. Alın şakrası açıldığında telepatik iletişim ve durugörü algıları da gelişir.

Alın şakrasını temsil eden çember şeklin içinde baş aşağı dönmüş bir üçgen vardır. Bu üçgen yaratıcılığı, anne gücünü, maddi kuvveti ve tezahürü simgeler. Bunun tersine ucu yukarı dönük üçgen (kalp şakrasının yantrasında olduğu gibi, ☵) tezahür etmeyen bilinç ve farkındalığı temsil eder. Üçgenin içinde, "3" harfinin arkasında *linga* olarak bilinen, sütuna benzer bir şekil vardır. Linga geleneksel olarak bir fallus sembolü olarak bilinmesine karşın Satyananda bunun tantra yogada öncelikle astral bedenin sembolü olduğunu ve Sanskritçede *linga şarira* olarak adlandırıldığını söyler. Çember *şunya'yı*, yani boşluğu simgeler. Bu, süper bilinç hali olan samadhiye atfedilen üç nitelikten

biridir. Diğerleri *çaitanya* (tamamen uyanmış bilinç) ve *ananda*'dır (neşe ve mutluluk). Şunya hali, bilinçleri zaman ve mekanla sınırlı kişiler için ulaşılmaz bir hal olarak kalır.

Astral beden duyular dışı yolla kök, alın ve tepe şakralarındaki Şiva-lingalar'da gösterilen üç şekilde algılanabilir. Kök şakrasında bir oluşup bir dağılan duman grisi bir gaz sütun olarak görülür. Kişinin konsantrasyonu arttığında astral beden, alın şakrasında siyah olarak görülür. Yoğunlaşmaya devam edildiğinde bu Şiva-linga aydınlanır, tepe şakrasında parlar. Bu üç aşama, ilerleyen arınma ve zihnin gelişimini temsil edecek şekilde belirsiz, pekişmiş ve aydınlanmış astral bilinç olarak adlandırılır.

Alın şakrasının bija mantrası olan OM hecesi bu çemberin içinde bulunur. OM, süper bilincin sembolüdür. Üçgenin üstünde bulanık ay ve bindunun (nokta) üzerindeki küçük kuyruk, bilincin en süptil izini temsil eder. Çemberin iki yanındaki yapraklar *Ham* (Şiva'nın bija mantrası) ve *Kşam* (Şakti'nin bija mantrası) hecelerini içerir.

Diğer yorumcular alın şakrasının aurasının saydam olduğunu belirtirken Satyananda bunu gri renkte algılamaktadır. Diğer yandan Leadbeater, alın şakrasının koyu mor bir aura yaydığını söyler. Koyu renklere söz etmeleri bakımından bu anlatılar birbirine benzemektedir. Aralarındaki küçük fark ise Satyananda'nın astral boyuttaki, Leadbeater'ın ise eterik boyuttaki auradan söz etmelerinden kaynaklanıyor olabilir.

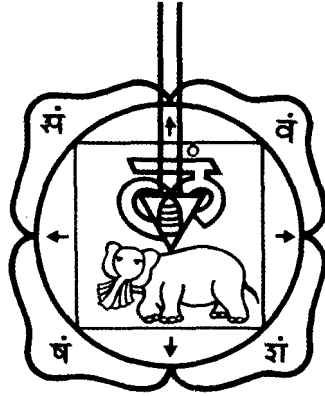
Kök (Muladhara) Şakra

Muladhara kelimesi “kök” (mula) ve “temel” (adhara) anlamına gelen kelimelerden türemiştir. Dolayısıyla bu şakra, yedi şakranın kökü ya da temelidir.

Satyananda, mulanın, en iyi biçimde Hint düşüncesinin Sankhya geleneğindeki fiziksel yapının fizik ötesi temeli *mula-prakriti* kavramıyla anlaşıldığını söyler. (Prakriti, dişil olarak tanımlanan maddedir. Onun tersi olan ruh da eril puruşadır.) Mula-prakriti, doğal gelişimin bütün süreçlerinin temel kaynağıdır; maddenin bileşenlerine ayrıldığında döndüğü kökendir. Bilinçli ve bilinçsiz zihinler de dahil insanın bütün yönlerinden nihai sorumlu odur. Kök şakrası, büyük Şakti mula-prakritinin yeridir. Bu fizik ötesi kuvvet burada uyandırılmaya hazır beklemektedir.

Kök şakrası, fizik bedende perinede (anüsle cinsel organlar arasındaki bölge) bulunur. Testisle doğrudan bağlantılı olduğu için onları besleyen duyusal sinirlerle ilişkilendirilir. Kadın vücudunda ise rahim boynunda bulunur. Eski yoga metinleri kök şakrasını, temel niteliği koku olan toprak elementiyile ilişkilendirirler. Dolayısıyla fiziksel olarak da kök şakrasının koku duyusu ve burunla bağlantılı olduğu söylenir.

Kök şakrası geleneksel olarak dört kırmızı yapraklı bir



lotusla temsil edilir. Yapraklardan her biri bir Sanskritçe harf içerir (Sam, Vam, Şam ve Śam). Her harf, bağlantılı nadilere özgü ses titreşimlerini ifade eder. Bu şakranın bija mantrası toprak elementini temsil eden Lam'dır. Buradaki yönetici tanrıça kırmızı gözlü, korkutucu Dakini'dir. Dakini'nin erkek eşdeğeri vücudu fil şeklinde olan Ganeşa'dır.*

Kök şakrasının şeklindeki baş aşağı üçgen, yaratıcı enerji şaktiyi simgeler. Daha önce açıklandığı gibi üçgenin içindeki Şiva-linga ya da fallus sembolü, astral bedeni temsil etmektedir. Onun etrafını saran yılan, kundalininin sembolüdür. Kundalini, yedi hortumlu bir filin üzerinde durmaktadır. Bu yedi hortum, fizik bedenin yaşaması için vazgeçilmez olan yedi minerali temsil eder. Bu sembollerinde bulunduran dış zarın içindeki sarı kare, kök şakrasının yantrasıdır; psişik enerjiyi ifade eden semboldür. Bu şekil, kendi özel enerjisindeki toprak elementini belirtir.

Satyananda, yantraların özelliğini şöyle açıklar: İnsan varoluşu çok sayıda bedenden meydana gelir. Bu bedenlerden her biri çeşitli sinir merkezleri, hemoglobin, oksijen, karbon, vs. içerir. Astral beden, yani psişik beden, büyük bilinçdışı da birçok yön ya da boyuttan oluşur. Bunlardan biri bir geometrik şekiller kümesidir; bir diğeri de ses titreşimlerinden (mantralar dünyası) oluşur. Kişi bir şakraya yoğunlaşarak meditasyon durumuna geçerse, yani "ben"e yönelik bilincini aşarsa, sadece bir mantranın ses titreşimlerinin var olduğu, başka hiçbir şeyin var ol-

* Ganeşa, Japonya'da *Kağiten* ya da *Şoten-sama* (neşenin kutsal tanrısı) olarak bilinir. Genelde her biri yarı insan yarı tanrı olan, birbirlerine sarılmış bir kadın ve bir erkek olarak resmedilir.

madığı bir diyara girer. Aynı şekilde sadece geometrik şekillerin bulunduğu bir boyutu, yani yantralar dünyasını da deneyimlemek mümkündür.

Satyananda, böyle bir deneyime dayanarak mantra ve yantra gerçekliklerinden söz eder. "Yan" tasarlamak ve "tra" serbest bırakmak anlamına gelir. Belli bir yantraya yoğunlaşarak kişi bilincini bu şekilde kurgular. Yoğunlaşma artıkça yantra harekete geçer ve bilinç belli aşamalardan sonra bu sembolik şekli alır. Tam birleşme yaşandığında zihin özgürleşir. Yedi şakranın her biri bir yantra içerir. Bunlardan birine yoğunlaşarak, kişiliğin yantraların bulunduğu mistik boyutu ve özellikle şakranın ilkesi deneyimlenir.

Gurunun önemli bir işlevi öğrencinin mantrasını söyleyip yantrasını gözünde canlandırarak yoğunlaşacağı en uygun şakrayı seçmektir. Bence guru, seçimini kişinin karmik özelliklerine göre yapar. Eski yaşamların karması fiziksel ve psikolojik elementlerden oluşan belli bir model yaratır. Yantra boyutunda bu modeller geometrik şekiller olarak algılanabilir. Bir kişinin karmasının değişmesinin ve arınmasının en etkili yolu, doğru şakrayı varlığının bütün düzeylerindeki sapkın etkisiyle harekete geçirmektir. Şakraları harekete geçirmenin en iyi yöntemlerinden biri de yantraları kafamızda canlandırma yoluyla doğrudan yantra boyutunu uyarmaktır.

Gördüğümüz gibi, kundalini, kıvrılmış bir yılan gibi kök şakrasında uyur durumdadır. Kök şakrasının içinde *Brahma granthi* adı verilen düğüm benzeri bir oluşum vardır. Düğüm çözüldüğünde kundalininin gücü olan şakti, omurganın içinde yukarı doğru, suşumna nadiye doğru ilerlemeye başlar. Suşumna boyunca iki başka granthi da-

ha vardır: kalp şakrasındaki Vişnu granthi ve alın şakrasındaki Rudra granthi. Bu iki psişik düğüm, kundalininin yükselmesine engel oluştururlar. Fakat bir kez gevşeyip yılan gücünün çıkışına izin verdiklerinde, o kişiye bilgelik ve güç ihsan edilir.

Kundalini, yoga uygulaması ya da başka ruhsal disiplinlerin sonucunda uyandığında bilinçaltı boyutundan dışarı doğru patlama şeklinde bir fışkıрма meydana gelir. Bu, yer altındaki gizli şeylerin yüzeye itildiği bir deprem gibidir. Bu yayılma kök şakrasının bilinçaltı deposundan bir anda çıkan birçok eski yaşamın karmasını da içerebilir. Yine şunu hatırlatmak isterim: Bu güçlü bilinçaltı kuvvetlerinin güvenli bir şekilde kontrol edilebilmesi için alın şakrası diğer şakralardan önce açılmalıdır.

Kundalininin birbirine zıt iki niteliği vardır. Kök şakrasında uyur durumdayken zaman ve mekan sınırlarının ötesinde, sadece görünmeyen bir durumda var olur. Bir kez harekete geçirildikten sonra ise fiziksel boyutun kurallarına tabi olan maddi bir kuvvete dönüşür. Aynı şey evrensel mula-prakriti için de geçerlidir. O da doğanın yaratılışından önce zaman ve mekanı aşmasına karşın, gelişim süreci ilerledikçe bu kurallara uyar.

Kök şakrası uyandığında bazı olgular ortaya çıkar. Pek çok yoga uygulayıcısının deneyimlediği şey, öncelikle astral beden havaya yükselmesidir. Kişi fizik bedenini geride bırakarak mekan içinde, yukarı doğru uçma hissi duyar. Bu, kundaliniden kaynaklanan bir şeydir. Onun yükselen devinimi astral beden fizik bedenden ayrılarak yükselmesine neden olur. Bu olay, astral ve zihinsel boyutlarla sınırlıdır ve fizik beden havaya yükselmesinden farklıdır.

Astral yükselmenin yanı sıra kişi bazen durugörü veya duruşiti gibi olağanüstü bir psişik durum yaşar. Ortaya çıkan diğer ortak olgular kuyruk sokumu bölgesinde hareketlenme ve sıcaklığın artması, omurilik boyunca bir şeylerin yükseldiği hissidir. Bu duygular, uyanan kundalininin enerjisi olan şaktinin yükselişinden kaynaklanır.

Çoğu durumda şakti, solar pleksus şakrasına ulaştığında yeniden kök şakrasına doğru inmeye başlar. Kişi enerjinin başının tepe noktasına yükseldiğini hisseder fakat genelde şaktinin çok küçük bir bölümü solar pleksus şakrasının ötesine geçebilmektedir. Kundalinin daha ileriye yükselebilmesi için gayretle denemeler yapmaya devam edilmelidir. Satyananda'ya göre, solar pleksus şakrası geçildikten sonra bir daha zorlu engellerle karşılaşılmaz. Bununla beraber kundalininin sadece kök şakrası ve karın şakrasını harekete geçirdiği ilk aşamada birçok sorun ortaya çıkabilir.

Kök şakrasının açılması her türlü bastırılmış duyguyu öyle bir patlama halinde serbest bırakır ki, kişi aşırı rahatsız ve psikolojik olarak tutarsız hale gelir. Bir gün saatlerce derin derin uyuyabilir, başka bir gün gece yarısı meditasyon yapmak ya da banyo yapmak için uyanabilir. Heyecanlı ve tutkulu olur; bazı zamanlar çok konuşkan ve şarkı söylemeyi seven biridir, başka zamanlarda kolaylıkla öfkelenip eline geçeni diğer insanların üstüne fırlatabilir. Bu duygusal ve fiziksel dengesizlik evresinde, deneyimli ve nitelikli bir öğretmenin rehberliği şarttır. Karın şakrasının açılması da benzer bir bastırılmış duygu patlamasına yol açar. Öfke, hüznün, kararsızlık, kara sevda gibi duygular katlanılamaz bir dereceye kadar yükselebilir. Kişi bu fırtınalı dönemlerden kaçınmaya çalışmak yerine,

onları gurunun gözlem ve denetimi altında geçirmelidir. Bunlar yozlaşma ya da kötü karakter belirtileri değil, aksine ruhsal gelişim sürecinin önemli bir parçasıdır. Bu aşamalar engellenir ya da bastırılırsa daha fazla ilerlemek mümkün olmaz.

Kök şakrasını daha aşağıdaki şu şakralar izler: Atara, Vitara, Sutara, Talatara, Rasatara, Mahatara ve Patala. Bunlar kuyruk sokumu ile topuklar arasında bulunurlar ve hayvani içgüdüleri kontrol ederler. Kök şakrası bu yedi şakradan daha yüksek düzeyde olmasına karşın tutku ve hayvani içgüdüler onda da hakim durumdadır ancak ilahi şakti de buradadır. Sıradan bir insan zaman zaman aşağı şakraların etkisine teslim olup içgüdüsel olarak bir hayvan gibi davranabilir fakat her zaman kök şakrasına ya da insani başka bir üst şakraya döneceği söylenir. Doğru bir kundalini yoga uygulaması kök şakrasındaki şaktiyi ruhsal enerjiye (ojas) dönüştürüp onun suşumnaya yükselmesini sağlayarak kundalininin bu hayvani merkezlere inmesine engel olur.

Üç ana nadi, yani ida, pingala ve suşumna kök şakrasından çıkar. Bunlar rivayete göre sayısı 72.000 (bir kaynak 300.000 olduğunu söyler) olan bedendeki nadilerin en önemlileridir. Satyananda, "nadi" kelimesinin sık sık "sinir" olarak çevrilmesine rağmen *nad*, yani "akmak" kökünden türediğini söyler. Dolayısıyla, psişik bilinç akışı şeklinde çevrilmelidir.

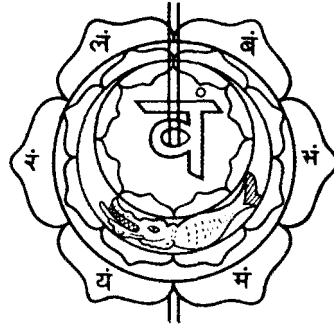
İda nadi, kök şakrasının solundan, pingala sağından ve suşumna da ortasından başlar. Suşumnanın içinde daha süptil olan çitra nadi vardır ve onun içinde de daha da süptil olan Brahma nadi vardır. Dolayısıyla suşumna diğer iki bilinç akımı için bir kanal olarak düşünülebilir. Su-

şumna, kök şakrasından yukarı doğru alın şakrasına çıkar. İda ve pingala her şakrada yolları kesişip aksi yönde ilerleyerek omurga boyunca bir spiral oluştururlar. Sonunda ida soldan, pingala da sağdan alın şakrasına girer. İda nadinin zihinsel ve psişik faaliyeti, pingalanın ise pranayı ve çeşitli fiziksel hareketleri kontrol ettiği söylenir. Bu nadilerin her şakrada konumlarını karşılıklı olarak değiştirmeleri psikolojik ve fiziksel enerji arasındaki dengenin sürdürülmesine yardım eder. Bu da zihin ve vücut faaliyetleri arasında bir uyum sağlar. Satyananda'ya göre, ida ve pingala nadilerin enerji akışında bir dengesizlik olursa şakti akamaz ve suşumnaya yükselemez.

Karın (Svadhīsthana) Şakrası

Svadhīsthana kelimesi "kişinin ikametgahı" anlamına gelir. Bu da kundalininin asıl evinin bu şakra olduğunu ifade eder. Şimdiki yeri olan kök şakrasına sonradan inmiştir.

Aslında bu teori, erkek testislerinin üreme yetkinliğine sahip oldukları dönemde yer değiştirmeleriyle uyuşmaktadır. Testisler ilk aylarda karnın alt bölümünün içindeyken zamanla kasık bölgesine inerler. Cinsel organların şakti enerjisiyle yakın bağlantısı vardır ve bu hareket kundalininin sözü edilen yer değiştirmesine çok



benzer. Satyananda'ya göre, karın şakrası kuyruk sokumunda kök şakrasına bitişiktir ve her ikisi de kuyruk sokumu sinir ağlarına bağlıdır.

Satyananda'nın karın şakrası ve bilinçaltı üzerine söyledikleri özellikle ilgi çekicidir; beyinde karın şakrasına bağlı merkezin, bilinçaltı zihnin bütün evrelerini, özellikle de kolektif bilinçaltını kontrol ettiğini söyler. Bu kolektif bilinçaltı bireysel bilinçten daha güçlüdür ve birçok kişi bunun farkında olmasa da pek çok insan davranışını o yönetmektedir. Gündelik hayattaki her yaşantı, kişinin kendisiyle ilgisine bağlı olsun ya da olmasın, bilinçli ya da bilinçsiz bilinçaltı merkezine, yani karın şakrasına kaydedilir. Sonuç olarak bu merkez sadece kişinin geçmiş yaşamlarının karmasını değil, insan evrimine katkıda bulunmuş olan bütün deneyim ve bağlantılı karmaları barındırır. Bu karmanın bir kısmı uyuyan tohumlar halinde saklanır, bir kısmı faaldir. Faal olsun olmasın, kişinin bilinçli zihni karmasından nadiren haberdardır. Bununla beraber, uyanan kundalini psişik gelişim sürecini tetikleyerek yükselmeye başladığında, hem faal olan hem de faal olmayan karma serbest kalır ve bilince doğru akar. Kişi karın şakrasında bulunan bu karmayı çözümleyip kontrol edemezse kundalini, kök şakrasına geri çekilir.

Karın şakrası ve barındırdığı karma, insanın ruhsal tekamülü için bu anlamda ciddi bir engel oluştururlar. Bu engeli aşmak için uygulanacak en iyi yöntem öncelikle alın şakrasını açmaktır. Alın şakrasında bulunan süper bilinç karın şakrasındaki bilinçaltı zihnin çalışmasından tamamen haberdardır ve serbest kalan karmayı kontrol edebilir.

Bu noktada Satyananda'nın insanın evrimi hakkındaki

görüşlerini özetlemek yararlı olacaktır.

Puruşanın (ruh, Gerçek Öz) gözlemleyen bilinci tarafından düzenlenen prakriti (ilk madde) ortaya çıktığında hayat yaratılır. Madde giderek daha düzenli hale geldiğinde hayvan evriminin birbirini izleyen evreleri gerçekleşir ve insanlarda kök şakrasının altında yer alan, ikincil derecede önemli yedi şakra zamanla gelişti ve harekete geçer. Kök şakrasına ulaşıldığında hayvansal gelişim sona erer ve insan evrimi başlar. Üstte yer alan altı şakra insan gelişiminin olası bütün sıralarını temsil eder. Tibet tantra geleneğine göre tepe şakrasının üzerinde ilahların gelişimini karşılık gelen yedi şakra dizisi daha vardır. Dolayısıyla kök şakrasının en üst hayvansal fakat en alt insani şakra olarak kabul edilmesi gibi, tepe şakrası da insan gelişimi ile ilah gelişimi arasında bir geçiş noktası olarak görülebilir.

Tantrada, Mutlak olandan, yani puruşa ve prakritinin karşılıklı etkileşiminden, başka bir deyişle yaratılıştan önceki durumdan başlayıp olaylar dünyasının, hayvansal ve insani alemlerin, ilahların boyutunun yaratılışına ve ötesine süren evrim süreci şakralara dayanılarak anlatılır. Bu anlayışın temeli, tüm yaratılanların süregiden ruhsal tekmülüne olan inançtır ve şakraların bu süreçteki önemini doğrular. Bu sistem Hindistan, Tibet ve Nepal'deki ezoterik yoga ve Budizm geleneklerine dayanır.

Bu bağlamda Satyananda, hayvansal gelişim süreci sırasında yaşanan her türlü deneyimin karmik eğilimler ve gelişmemiş yetenekler şeklinde kök şakrasında saklandığını ileri sürer. Örneğin, insanın uyuma, yeme, boşaltım gibi fiziksel faaliyetlerinin çoğu hayvansal gelişim aşamasında gelişmiştir ve hala, bu şakranın faaliyetine bağlı ola-

rak çalışırlar. Bu anlamda insanın hayvansal doğasının kök şakrasında etkin olduğu söylenebilir.

Bunun tersine, karın şakrasının karması neredeyse tamamen faaliyet dışıdır ve görünen hiçbir belirti vermez. Geçmiş evrimin karmik kuvvetinin kalıntısı olarak sadece kolektif bilinçaltı vardır. Kolektif bilinçaltının hayvansal karmasının esas kaynağı, bu anlamda kök şakrasından daha temeldir. Karın şakrasının içindeki gizli kuvvetler çok güçlü ve akıl dışıdır; bu özellikleriyle kundalininin yükselişi karşısında güçlü bir engel oluştururlar. Karın şakrasının aşılabilir karması tarafından engellenen kundalini, genelde kök şakrasındaki uyku haline geri dönecektir. Fakat karın şakrası uyandırılıp kontrol altına alındığında kök şakrasının hayvansal karması boyun eğer ve tekamül yolunda daha ileri gitmek mümkün olur.

Daha geniş anlamda şöyle bir çıkarımda bulunulabilir: Daha yukarıdaki bir şakra kundalini tarafından harekete geçirildiğinde, bu şakranın işlevleri ve faaliyet alanı daha aşağı şakralarinkine hakim olmaya başlar. Ama en alttaki bu iki şakra arasındaki ilişki özellikle çok yakındır ve dikkatle ele alınmalıdır.

Karın şakrasının geleneksel şeklinde, bir hilalin içinde duran bir timsah vardır. Timsah bilinçaltı kuvvetlerini (belirsiz karma) temsil eder. Hilal iki ayrı çember tarafından oluşturulmuştur. Büyük çemberde dışa doğru taç yapraklar varken, küçük çemberinkiler içe dönüktür. Timsahın sırtında duran içerideki çember, bilinçaltının hayalete benzer varlığını temsil eder.

Bu şakradaki yönetici tanrı yaratıcı Brahma'dır. Brahma bazen bütün yaratılışın kaynaklandığı *Hiranya-garba*, yani "altın döl yatağı" olarak tarif edilir. Satyananda, Hi-

ranya-garba'yı karın şakrasının kolektif bilinçaltıyla eş tutar. Şakranın tanrıçası "bilgi tanrıçası"* Sarasvati'dir. Aynı zamanda bitkiler krallığının tanrıçası Rakini olarak da görünür. Karın şakrası bitkiler dünyasıyla yakından ilişkilidir. Bu şakrayı açmak için vejetaryen diyet uygulamanın önemli olduğu söylenir.

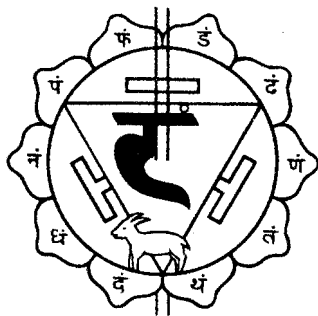
Karın şakrasının altı parlak kırmızı yaprağındaki heceler Lam, Ram, Yam, Mam, Bam ve Bham'dır. Hakim olan ilke (tattva) sudur (apas); yantra da beyaz hilaldir ve bija mantrası Vam'dır.

Karın şakrası ile tat alma duyusu arasında bağlantı kurulur. Bu yüzden bu şakranın "bilgi organı" dildir. "Faaliyet organları" da cinsel organlar ve böbreklerdir, prostat sinir ağıyla bağlantılıdır.

Karın şakrası uyandığında şu paranormal yetenekler ortaya çıkar: artan sezgi gücü, astral beden bilgisi, gerçekte bir şey yemeden kendinde ve başkalarında tat alma duygusu yaratabilme yeteneği.

Solar Pleksus (Manipura) Şakra

Satyananda, solar pleksus şakrasının omurilikte, göbük deliğinin arkasında olduğunu belirtir. "Manipura" kelimesi "mücevherlerle dolu" anlamına gelir.



* Japonya'da öğrenme, şiir, müzik vs. tanrıçası Benzaiten olarak bilinir. Genelde su kaynaklarının yanında mabetleri bulunan bu tanrıça adete göre elinde lut olduğu halde resmedilir.

Bu şakra Tibet'te "mücevherli lotus" anlamına gelen "manipadma" adıyla bilinir. (Avlokitesvara'nın yaygın olarak bilinen mantrası, Merhamet Bodhisattva'sı: OM MANI PADME HUM). Budist gelenekte manipuraya "terk etmek" anlamına gelen *hara* adı da verilir çünkü kundalini şaktinin yükselmek için solar pleksus şakrasından çıktığı söylenir. Daha önce gördüğümüz gibi kundalininin karın şakrasına ulaştıktan sonra güçlü bir aşağı inme eğilimi vardır. Yalnız bir kez solar pleksus şakrasına ulaştığında bu inme ihtimali azalır. Aynı şekilde Tibet Budist geleneğinde de gerçek ruhsal gelişimin kundalininin solar pleksus şakrasında uyandırılması ve yükselişe geçmesiyle başladığı öğretilir. Aslında, belki de hayvan hayatından izler taşıdıkları için, kök ve karın şakralarından açıkça söz edilmez. Tantra yogada da solar pleksus şakrası daha ileri insan gelişimi yönünde tekamülün başlangıç noktası olarak kabul edilir.

Solar pleksus şakrasının tattvası, kundalininin uyandırılması ve şakti ile yakından ilgili bir element olan ateştir. Solar pleksus şakrasının fizik bedende "sindiren ateş" merkezi olduğu söylenir. Bu merkez yiyecekleri küle (posa, dışkı) indirger ve yaşam enerjisini açığa çıkarır. Ayrıca güneş şakrası adı da verilen bu şakra, güneş sinir ağı olarak da bilinen solar pleksusla bağlantılıdır.

Bu şakranın açılması hem olumlu hem de olumsuz yönler içerir. Daha önce gördüğümüz gibi, kundalini bir kez solar pleksus şakrasına yükselip oraya yerleştiğinde bilincin havansal boyutlarına daimi dönüş ihtimali çok azdır. Satyananda, buna "teyit edilmiş uyanış" adını verir. Burada kişisel ruhun, Jiva'nın bilinci uyanır. Temelde var olan insan bilinci olan jiva, doğanın en alt alemlerinin yaratılışından ilahların dünyasına doğru evrimleşmenin bü-

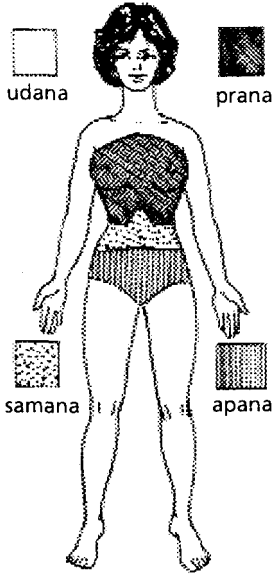
tün boyutlarına yayılan kişisel ruhsal bilinçtir. Satyananda'ya göre bu bilinç solar pleksus şakrasında bir kez uyandırıldığında bir daha alt hayvansal boyutlara inmeyecektir.

Bununla birlikte, şahsi deneyimlerime göre şakti, solar pleksus şakrasına ulaştıktan sonra bazen kök şakrasına geri dönmektedir.

Olumsuz bir özellik olarak, solar pleksus şakrasının aşırı uyarılması kişinin ömrünü kısaltabilir çünkü bu şakranın harekete geçirilen ateşi binduda (başın arkasında bulunan ve serin bir hilalle temsil edilen psişik merkez) oluşan hayat özünü yakar. Normalde bu öz, boğazdaki (boğaz şakrası ile yakından bağlantılı) bir salgı bezine iner ve burada depolanır ama solar pleksus şakrasındaki ateş, bu özü çekip tüketir. Bu da vücut sağlığında hızlı bir bozulmaya neden olur.

Bölüm 5'te açıklandığı gibi, prana vücuda girdiğinde beş alt bölüme ya da "kol" a ayrılır. Bunlardan her biri farklı bir bölgeyi yönetir.

Satyananda'ya göre, prana ve apananın göbek bölgesindeki bilinçli birleşmesi solar pleksus şakrasını uyandırmak için önemli bir uygulamadır. Normalde nefes alma sırasında prana boğazdan göbek deliğine doğru akar, apana da göbek deliğinden anüse doğru yer değiştirir fakat nefes alma sırasında apana, bilinçli olarak kök şakrasından yukarı yöneltip göbekte prana ile buluşturulursa (bkz. sayfa 130, 180) bu iki enerji çarpışarak büyük bir kuvvet oluşturur. Apana, kök şakrasından yükseldiği için kundalini şakti de ona eşlik eder. Bu şakti, apananın ve prananın birleşmesiyle enerji kazanır ve ortaya çıkan bu aşırı enerji, göbekten doğruca omurgadaki solar pleksus şakrasına akar.



udana vayı: baş bölgesi, kollar ve bacaklar

prana vayı: göğüs bölgesi

samana vayı: karın üstü

apana vayı: karın altı

uyana vayı: tüm beden

Kök şakrasının fiziksel düzeye, karın şakrasının fiziksel ve ruhsal boyut arasındaki düzeye ve solar pleksus şakrasının da ruhsal dünya ile ilişkili olduğu söylenir. Satyananda bu üç şakrayı evrimin olası yedi planından ilk üçüne atfeder. Bu yedi plan şunlardır:

üç ana plan	{	Bhu — toprak
		Bhuvana — orta yer
		Svaha — cennet
		Mahana
		Janana
		Tapaha
		Satyam — hakikat

Sonuç olarak, karın şakrasının uyanması sonucunda ortaya çıkan (telepati, durugörü, duruişiti, vs. gibi) paranormal yetenekler bencillik, olumsuzluk, kişisel duygu ve diğer istenmeyen zihinsel niteliklerden tamamen bağışık değildir çünkü söz konusu kişinin kişiliği, ruhsal gelişiminin ikinci evresinde kalır ve toprağa bağlı bencil kişilik etkisini ara sıra hala göstermektedir. Fakat o kişi ölümlü varoluşun sınırlarına doğru ilerleyip solar pleksus şakrasının planına girdiğinde sonsuz güzellik, hakikat ve mutlulukla dolu olan bir üst bilinç haline ulaşır. Bu şakra çeşitli kültürlerde bu benzersiz nitelikleri simgelemesi bakımından mücevhere benzetilerek tarif edilmiştir. Burada önyargıdan ya da kişisel zaftan hiçbir iz kalmaz. Solar pleksus şakrası uyandığında ortaya çıkan siddhiler (doğüstü güçler) iyicil ve merhametlidir; gizli hazinelerin yerini bulmak, ateş üzerinde hakim olmak, vücudu içten görebilme, hastalıktan bağışık olmak ve tepe şakrasına prana gönderebilmek gibi yetenekleri de içerirler. Ayrıca solar pleksus şakrasına yoğunlaşmak hazmı kolaylaştırır.

Solar pleksus şakrasının lotusunda her birinde bir Sanskritçe harf bulunan on koyu mavi taç yaprağı vardır. Her biri bir nadiye karşılık gelen bu ses titreşimleri şunlardır: Dam, Dham, Nam, Tam, Tham, Dam, Dham, Nam, Pam. Bu şakrayı yöneten tanrıça ağızından yağ ve kan damlayan Lakşmi'dir (ya da Lakini). Erkek tanrı Vişnu'dur. Solar pleksus şakrasının tattvası, bija mantrası Ram olan ateştir. Şekilde bir koçun üzerinde, arkada yer alır. Yantrası genelde her iki yanında T-şeklinde birer çikintiyle tasvir edilen baş aşağı bir üçgendir.

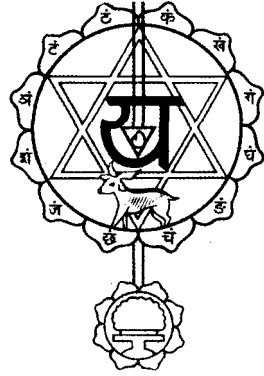
Kalp (Anahata) Şakrası

Anahatanın, kalbe karşılık gelen astral beden bölgesinde bulunduğu söylenir. Dolayısıyla fizik bedende kalp ve kalp sinir ağıyla yakından bağlantılıdır ve kendisinden sık sık “kalp şakrası” diye söz edilir. Buna karşılık, kalbin fizik bedende işgal ettiği küçük bölgenin aksine kalp şakrasının kapladığı astral mekan çok büyüktür ve şekli yoktur. Normalde karanlıktır fakat harekete geçtiğinde ışıldayan bir parlaklık kazanır. Saflığın burada bulunduğu söylenir.

Anahata kelimesi “yenilmemiş” ya da “kırılmamış” anlamına gelir. Başı ve sonu olmayan, fiziksel olmayan bir ses olan *anahata nada* burada ortaya çıkar.

Kalp şakrasının önemini anlamak için önce Satyananda'nın karma hakkındaki görüşlerini özetlememiz gerekir.

“Çalışmak” anlamına gelen “kri” kökünden türemiş olan karma kelimesi her eylemin kendi sonucunu doğurduğu sebep-sonuç yasasını ifade eder. Ama genelde, bir kişinin eylemleri için gelecek bir zamanda karşılığını ya da bedelini bir şekilde ödemesi gereken borçluluk durumu anlamında kullanılır. Dolayısıyla, eylemler bireyler tarafından yapıldığı gibi bir grup ya da toplumun tamamı tarafından da gerçekleştirilebileceği için, hem kişisel karma hem de sosyal ya da kolektif grup karması vardır. Bunun yanı sıra Satyananda, kişisel karmayı kişinin kendi



geçmiş yaşamlarından kaynaklanan karma ve ebeveynleriyle atalarından gelen karma olmak üzere ikiye ayırır. Bu durumda üç ana karmik borç kategorisi vardır: a) kişinin geçmiş yaşamlarından ortaya çıkan; b) aileden gelen; c) toplum ya da sosyal grubun eylemleri sonucunda oluşan. Bütün bu etkenler kişinin karmasının oluşmasına katkıda bulunurlar ve bunların ele alınması gerekir. Kişinin karmasından kaçınması olanaksızdır.

Üç aşağı şakra, yani kök, karın ve soluk pleksus şakralar fizik bedeni idare eden duyularla ve bilinçle yakından ilintilidir. Doğa olaylarının meydana geldiği dünyada işlev gören bu şakraların zihni, karma yasası tarafından sınırlanır. Diğer bir deyişle, bu seviyede jiva (kişisel ruh) eylemler ile onların sonuçları arasındaki nedensel ilişkiden bağımsız değildir; işlevleri karmaya bağlıdır ve onun tarafından sınırlanır. Kök ve karın şakrası düzeylerinde kişiyi tamamen karma yönlendirir. Kökeninin kişinin geçmiş yaşamlarına ya da ait olduğu toplumun eylemlerine dayanması önemli değildir. Bu durum, karmanın bedeli bir şekilde ödeninceye ya da arınma gerçekleşinceye kadar devam eder. Yalnız soluk pleksus şakrası düzeyinde jiva kısmi olarak kontrolü eline almaya başlar ve sınırlı bir oranda da olsa kendi iradesini kullanabilir.

Bunun aksine, kalp şakrasında işleyen varoluş biçimi dünyevi varlığı tamamen aşmaktadır. Önceki üç şakradan farklı olarak bu şakra, dünyanın karmasına tabi değildir. Dolayısıyla kalp şakrası uyanmış bir kişi dünyevi karmasının işleyişini doğrudan algılayabilir ve aynı zamanda kendini ondan kurtarabilir. Bu düzeyde jiva, dünyasal karmayı kontrol edebilir ve isteklerini yerine getirmek için kendi iradesini kullanabilir. Kalp şakrası ile aşağı şakralar

arasındaki temel fark burada yatar. Aşağı düzeylerde kişisel ruh karmik şartların sunduğunu kabul eder, kalp şakrasında ise kendi özgür iradesini kullanabilir.

İstekleri yerine getirebilme gücü “dilek ağacı” ile sembolize edilir. Bu, *Kalpavrikşa* adı verilen ve her zaman yeşil kalan bir ağaçtır ve sembolik şekilde kalp şakrasının altında benzer bir lotusun içinde gösterilir. Bu ağaç bütün insanlarda bulunmasına karşın sadece kalp şakrası uyandırdığında harekete geçer. Bu güç elde edildiğinde kişinin dileği iyi ya da kötü şeyin kendisine ihsan edileceği söylenir. Bu durumda Satyananda, aşağıdaki öğütleri vermektedir.

Kalp şakrasını uyandırmaya girişmeden önce doğru düşünme ve yargılama yeteneklerinin geliştirilmesi şarttır. Kötü düşünceler ve yanlış yargılar uyumsuzluk ve çelişki yaratır. Bu durum özellikle kalp şakrası uyanmış bir kişi hatalı düşüncelerini ve arzularını gerçekleştirdiğinde geçerlidir.

Ayrıca sürekli bir iyimserlik tutumu edinilmelidir. Karşılaşılan yanlışlara, çelişiklere ya da kurnazca niyetlere bakılmaksızın diğer insanlarla ilişkilerde uyum ve içsel huzur gerçekleştirilmelidir. Olumsuzluk ve karamsarlık kalp şakrasının uyanmasına engeldir. Dolayısıyla bir zevk düşkünü ya da bir katil bile, özünde iyi birer insan olarak görülmelidir. Aynı şekilde fakirlik, hastalık, duygusal çelişkiler vb. gibi olumsuz şartlar da nihai olarak iyi sonuç verecek olaylar olarak değerlendirilmelidir. Aslında böyle sürekli bir olumlu tutum geliştirmek kalp şakrasının uyanması için uygulanacak bir yöntem olarak kabul edilir. Satyananda’ya göre, şu düşüncüyü akılda tutmak da önemlidir: “Bütün dünya benim içimde. Ben herkesteyim.

Herkes bende." Onun bu öğüdü büyük olasılıkla kozmosun mutlak varlığı Brahman'ın Atman (gerçek bireysel öz) olarak kalp şakrasında bulunduğu dair Hindu inancına dayanmaktadır. Brahman ve Atman temelde aynı şeydir. Gerçekten bunu gerçekleştirmek hem kalp şakrasının uyanması hem de evrensel Mutlak'ın gerçekleştirilmesi için önemlidir.

Satyananda müritlerine ayrıca şunları öğütler. Genelde kundalini şaktiyi uyandırıp belli bir şakraya yükseldikten sonra zihinde olumsuz ve karamsar tutum ortaya çıktığında, kundalini kök şakrasına geri dönecektir. Önce solar pleksus şakrasına ulaşır ve sonra inerse yoga ya da benzeri uygulamalarla tekrar yükseltilebilir. Fakat kalp şakrasına ulaştıktan sonra inerse tekrar yükseltmek çok zordur. Kalp şakrasını uyandırmak isteyenler karşılaşılan koşullar ne olursa olsun bir an için bile iyimserliklerini kaybetmemelidirler. Kundaliniyi uyandırma gayretine girişen kişi bu öğüdü ciddiye almalıdır.

Kalp şakrasının açılmasıyla birtakım paranormal yetenekler ortaya çıkar. Havayı (vayu) kontrol etme yeteneği gelişir. Bireysel olmayan, kozmik sevgi uyanır. Kişi iyi bir hatip olur ve şiir dehası gelişir. Daha önce de söz edildiği gibi dileklerini gerçekleştirme gücüne sahip olur.

Kalp şakrası dokunma duyusunu kontrol eder. Bu şakra uyandığında kişinin dokunma duyusu gittikçe artan bir süptillliğe sahip olur, hatta astral dokunma duyusunu kullanarak astral maddeleri bile hissedebilir. Sonra bu his başka insanlara da geçirilebilir. Kalp şakrasının duyu organı deri, faal organı da ellerdir.

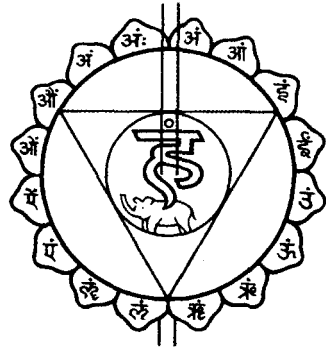
Satyananda'nın sözünü ettiği bu paranormal yeteneklere ek olarak kalp şakrası uyandığında psişik iyileştirme

gücü de gelişir. Prana avuç içleriyle aktarılabilir ve başka bir insanın vücudunun hastalıklı bölgesine yoneltilebilir. Çok bilinen bir yöntem olan, hastanın başına ellerini koyarak tedavi etme yöntemi büyük olasılıkla kalp şakrası ve eller arasındaki yakın ilişkiye bağlıdır. Kalp şakrası uyan-
dığında psikokinetik güçler de gelişir.

Kalp şakrasının lotusu on iki parlak kırmızı yaprağa sahiptir. Bu yaprakların içerdiği harfler Kam, Khan, Gam, Gham, Ngam, Çam, Çam, Jam, Jham, Nyam, Tam ve Than'dır. Bağlantılı tattva, vayudur (hava ya da rüzgar) ve altıgen yıldızla (kalp şakrasının yantrası) simgelenir. Daha önce belirtildiği gibi, baş aşağı üçgen ise şakti yani maddi kuvveti simgelerken, yukarı dönük üçgen de Şiva ya da bilinci simgeler. Yantranın rengi duman grisidir. Bija mantra da Yam'dır. Tetikte olmayı simgeleyen siyah bir antilobun üstündedir. Satyananda, Om Şanti (şanti iç huzuru anlamına gelir) mantrasının kalp şakrasına ait olduğunu söyler. Bu şakranın tanrıçası insan kemiklerinden oluşan bir kolye takan Kali'dir (ya da Kakini). Erkek tanrı da İşa ya da Rudra'dır.

Boğaz (Vişuddhi) Şakrası

Boğaz şakrası fizik bedende boğazda bulunur ve tiroit beziyle yakından ilişkilidir. Gırtlığa ve gırtlak sinir ağlarına bağlıdır. "Vişuddhi" kelimesi arınmak, arındırmak anlamına gelen "şuddhi"den türemiştir. Bu



şakra arınma şakrası olarak kabul edilir. Düşüncenin ve karmanın arınmasının gerçekleştiği yerler olan alın ve solar pleksus şakralarının aksine boğaz şakrasının zehri temizlediği söylenir. Bu arınmanın doğası aşağıdaki şekilde açıklanabilir.

Tantra yogada ayın ölümsüzlük veren tanrısal özü dışarıya verdiği, bunun da solar pleksus şakrasının güneşi tarafından tüketildiği söylenir. Ay burada beyine, genelde hem Hinduizmde hem de Taoizmde bir ay ya da yarım ay la simgelenen tepe şakrası bölgesine karşılık gelmektedir. Burada oluşan tanrısal öz, solar pleksus şakrasına akmakta ve burada hayatın devamı için yakıt olarak kullanılmaktadır.

Tepe şakrasından çıkan öz başın arkasındaki psişik "nokta" olan bindu visarghada damlalar oluşturur (bkz. sonraki bölüm). Bu damlalar gırtlak kapağının üst kısmında bulunan *lalana* adındaki bir küçük şakraya akar. Lalana bu öz için bir depo işlevi görmektedir. Bu öz, kheçari gibi mudralar yapıldığında salgılanarak boğaz şakrasına akar. Boğaz şakrası belli bir düzeye kadar uyandıysa bu öz arınır ve vücudu canlandırıp gençleştiren tanrısal sıvı haline gelir, vücuda sağlık ve uzun ömür verir. Fakat boğaz şakrası faal değilse bu öz zehir haline gelir ve aşağı akar. Vücudu yavaş yavaş zehirleyerek sağlığın bozulmasına hatta ölüme neden olur.

Satyananda'ya göre, uyanmış bir şakra vücudun dışından gelen zehirleri etkisiz hale getirme gücüne de sahiptir. Boğaz şakrasıyla yakından bağlantılı olan fizik bedendeki tiroit bezinin antitoksin işlevi tıbben de kabul edilmektedir.

Boğaz şakrasının uyanması telepatik güçlerin ortaya

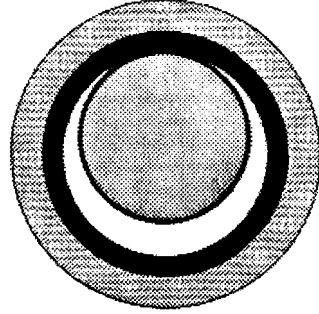
çıkmasına neden olur. Kişi başkalarının düşüncelerinin solar pleksus şakrasında ya da başka yerde algılandığını düşünse de gerçek algı merkezi boğaz şakrasıdır. Düşünce dalgaları buradan beyindeki ya da başka yerlerdeki merkezlere iletilir. Boğaz şakrası, kök şakrası ile birlikte bütün temel seslerin kaynağıdır. Şakranın taç yapraklarında da bulunan sesli harflerin kaynağının burası olduğu söylenir. Bu şakranın uyanmasıyla ilişkilendirilen diğer paranormal yetenekler yıkılmazlık, Vedalar (Evren'in Yasası'nı tefsir eden kutsal metinler) hakkında tam bilgi; geçmiş, şimdiyi ve geleceği bilme yeteneği ile yiyecek ve içecek olmadan dayanabilme gücüdür (bkz. sonraki bindu konusu).

Boğaz şakrasının mor-gri renkli on altı taç yaprağı şu harfleri taşır: A, Ā, I, Ī, U, Ū, R̄, R, Ī, L, E, Ai, O, Au, Am ve Ah. Tattvası yuvarlak ya da oval bir yantrayla simgelenen yerdir (akaşa). Bija mantrası, daire içinde küçük bir beyaz filin üstünde duran Ham'dır. Tanrıçası Şakani, erkek tanrısı Sadaşiva'dır. Boğaz şakrası işitme duyusuyla bağlantılıdır. Dolayısıyla bilgi organları kulaklar, eylem organları da ses telleridir.

Satyananda, tepe şakrasını gerçek anlamda bir şakra olarak kabul etmez. Ona göre şakralar insan ruhunda var olup farklı düzeylerde kendilerini gösterirler. Fakat tepe şakrası her türlü bireyselliğin ötesindedir. Bu yüzden *Kundalini Yoga Tantrası*'nda anlatılmaz. Bununla beraber, bindu şu şekilde anlatılmaktadır.

Bindu Visargha

Bindu, “damla” ya da “nokta” anlamına gelir. Bindu visargha da “damlanın düşmesi” demektir. “Damla” burada üretilen öz suya işaret ettiğine göre buna “özün yeri” demek daha doğru olacaktır.



Geleneğe göre bindu, beynin tepe noktasının yakınında, başın arkasına doğru bir yerde bulunur. Burada küçük bir miktarda sıvı içeren hafif bir alçak basınç ya da çukur vardır. Bu çukurla birlikte bindunun fizyolojik yapıdaki yerinde hafif bir yükselme olur. Gözlere bağlananlar da dahil olmak üzere kafatası sinirleri bu noktadan çıkarlar.

Özün bindudan salgılanıp burun çukurundaki lalana şakrada depolanması ve boğaz şakrası tarafından arıtılması süreci yukarıda anlatılmıştı. Bindu ve lalana doğrudan boğaz şakrasına bağlı küçük psişik merkezler olarak bilinirler. Böyle küçük merkezler, bağlı oldukları ana şakradan bağımsız olarak uyanamazlar. Bu yüzden kök şakrasından alın şakrasına kadar sadece altı ana şakraya, “uyan şakralar” denir.

Bindu ile lalana ve boğaz şakrasının uyumlu çalışması yoluyla arıtılan tanrısal öz aşağı inmeye başlayıp bütün vücuda yayıldığında sıra dışı başarılar mümkün hale gelir. Örneğin, kişi uzun süreler boyunca hava, yiyecek ya da su olmadan dayanabilir. Kırk gün boyunca yer altında gömülü kalan ve sonra tamamen sağlıklı yaşamaya devam eden yogilerle ilgili belgelenmiş örnekler vardır. Bu du-

rum, kheçari mudranın özel bir şekilde uygulanmasıyla mümkün olmuştur. Bu uygulamada dilin altındaki tendon iki yıl boyunca gerilerek sonunda bükülüp gırtlak kapağını kapatacak ve nefes alıp vermeyi tamamen durduracak hale getirilir. Bu durum doğrudan lalana merkezini uyarır ve öz, boğaz şakrasına akar. Burada arıtılır ve yaşam için gerekli oksijen ve diğer besinleri sağlaması için bütün vücuda dağıtılır. Bindu daha fazla öz üretmek için uyarılır ve vücudun hava, yiyecek ve su ihtiyacı* büyük oranda azalır. Özün vücudun metabolizmasını yavaşlatabileceği söylenir. Gerçekten de yer altına gömülen yogilerin saçlarının uzamadığı görülmüştür.

Tokyo'daki enstitümüzde bindu ve lalana merkezleriyle birlikte açılmış bir boğaz şakrasının metabolizma, nefes alıp verme, beslenme, sindirim vs. üzerinde bilinçli kontrolü mümkün kıldığını gösteren deneyler yaptık. (Ayrıntılar için bkz. *Uluslararası Din ve Parapsikoloji Birliği dergisi Cilt:3, 1. Sayısındaki "Pranayama ve Kalp Kontrolü Üzerine Batı'da ve Doğu'daki Tıbbi Çalışmalar"* başlıklı makalem).

Satyananda'ya göre, bindu görsel algıyı kontrol eder. Kafatası sınırları onu görme sistemine bağlamaktadır. Dolayısıyla bindudaki herhangi bir anormallik göz hastalıklarına neden olabilir.

Bindu, bir nada ya da psişik ses merkezidir. Boğaz şakrası ve bindu, Navamukhi mudra (Bölüm 4), vajroli mudra (Bölüm 4), murça pranayama (Bölüm 3) gibi uygulamalarla açıldıklarında sayılamayacak kadar çok aşkın titreşimden oluşan bir psişik ses duyulur. Bu deneyim bindunun yerini kesin olarak belirler.

* Bu güçlerin edinilmesi bazen boğaz şakrasıyla bağlantılı olan *kurma* (kaplum-bağa) *nadi*'nin açılmasına bağlıdır.

Bindu bir şakra olmadığı için bir lotus ile ya da tanrılarla simgelenmez. Onun simgesi bireyselliğin başladığı noktayı temsil eden dolunay ve tepe şakrasındaki sonsuz bütünlüğün sadece bir kısmının binduda görüldüğünü ifade eden hilaldir.

OM'un geleneğe uygun yazılmış biçimlerinin sağ üst köşesinde hem nokta (dolunay) hem de hilal görülebilir.



Satyananda'nın şakralarla ilgili görüşlerini sunduğumuz bölüm burada bitiyor. Bu bölüm aynı zamanda şakralar ve nadiler hakkındaki mevcut belli başlı metinlerle ilgili incelememizin de sonunu oluşturmaktadır. Daha net bir açıklama ve özet olması açısından şimdi de bu alandaki kendi deneyimlerimi, deneylerimi ve teorilerimi sunmak istiyorum.

BÖLÜM 9

Motoyama'nın Şakra Deneyimi ve Deneyleri

Önceki bölümlerde anlatılan bilgileri dikkatle inceledikten sonra iki soru beni düşündürdü.

Birinci soru şuydu: "Okurlar, şakraların varlığına inanacaklar mı?" Ben şakraların varlığına inanıyorum. Bu iddiaya kanıt oluşturması açısından otuz yıllık yoga uygulamalarım sırasında yaşadığım şakralarla ilgili kişisel deneyimlerimi sizlere aktarmak istiyorum. Buna ek olarak şakralar ve onlara bağlı sistemlerin varlığıyla ilgili bilimsel keşiflerimden de söz etmek istiyorum. Bu bölümün büyük bir kısmı bu anlatılardan oluşacak.

Bu anlatılara başlamadan önce çalışmalarım sonucunda ortaya çıkan ikinci soruyu da ele almak istiyorum. Bu, Leadbeater'in kendi deneyimlediği şakraların gerçek şakralar olduğu ve geleneksel anlatıların sadece semboller olduğu yolundaki iddiası ile ilgili olan sorundur.

Ben kendi şakralarımın uyanmasında böyle semboller

deneyimlemedim fakat hiçbir Sanskritçe bilgisi olmayan sıradan bir kadın olan annem bu gibi sembolleri algıladı. Özellikle kalp şakrasında altı kollu bir yıldızın içinde ters dönmüş bir yelkenliye benzer bir sembol gördüğünü sık sık söylerdi. Bunun ne anlama geldiğini merak ederdik. Ancak yıllar sonra Sanskritçe okuduğumda annemin aslında geleneksel olarak kalp şakrasıyla ilişkilendirilen -ॡ-sembolü (yıldız tarafından çevrelenen bija matra ॡ “yam”) görmüş olduğunu fark edince çok şaşırđım. Bu yüzden Leadbeater'in görüşünü kabul etmek benim için çok zor. Bunu, Satyananda'nın mantraların ve yantraların gerçekten var olduğu boyutlar olduğunu belirtmesiyle birleştirince Leadbeater'in deneyimlediği şeyin astral ya da nedensel boyuttaki yüksek şakralardan daha çok kendi ifadesiyle eterik dubleler olduğunu düşünmeye başladım. Bu aynı zamanda Leadbeater'in karın şakrasını göze çarpan bir biçimde atlayarak sadece “dalak şakrası”ndan (manipura) söz etmiş olmasını da açıklayabilir. Karın şakrasını gözden mi kaçırdı, yoksa belli bir neden yüzünden mi dışarıda tuttu, bunu bilmiyorum.

Kişisel deneyimlerime dönecek olursak, ruhsal gerçeklik bana çok erken yaşlarda tanıtıldı. Her ikisi de kendini ruhsallığa adanmış olan öz annem ve sütannem dört yaşımdayken beni doğduğum yer olan Şodo Adası'nın dağlarındaki tapınaklara ve kutsal yerlere götürmeye başladılar. Bana Budist sutraları söylemeyi ve Şinto dualarını öğrettiler. Üçümüz saatlerce bunları söylerdik.

Ayrıca beni dinsel çilecilik bakımından yüksek enerji merkezleri olarak bilinen Kobo Şelaleleri gibi yerlere de götürdüler. Bu noktayı özellikle çok iyi hatırlıyorum. Gün ortasında bile karanlık olan, su yılanlarıyla dolu sık ağaç-

lı ormanlık bölgeden geçen sekiz kilometrelik bir yürüyüşü. Bunu oldukça korkutucu bulmuştum.

Annelerimle' geçen bu zaman sırasında insan olmayan ve daha yukarı boyutlarda bulunan varlıkların varlığını öğrendim ve deneyimledim. Üst boyutların gerçekliğine ulaşmamı sağlayan şey bu ortam ile karmamın birleşerek oluşturduğu etki olmalı. İşte bu yüzden, otuz yıl önce yoga yapmaya başladım. Şimdi bu tarihin izlerini sizinle birlikte takip edelim.

Kök Şakramın Uyanması

Yirmi beş yaşımıdaydım. İlk uygulama, her sabah saat üçte kalkmak, yarım saat asanalar yapmak ve üç ya da dört saat oturmaktan ibaretti. Meditasyonun birinci bölümü pranayamaya yönelikti, ikinci bölümde de belli bir şakraya yoğunlaşıyordum.

Uyguladığım ilk pranayama yöntemi aşağıda açıkladığım şekildedir.

Dört saniye boyunca sol burun deliğinden nefes (prana) alın ve karnın alt bölgesine kadar ulaşmasını sağlayın. Pranayı sekiz saniye boyunca şişmiş alt karın bölgenizde tutun. Sonra kundaliniyi kuyruk sokumundan karına (karın şakrasına) çıkarın ve karın kaslarını kasın. Sekiz saniye boyunca prana ve kundaliniyi birleştirdiğinizi gözünüzde canlandırın. Dört saniye sağ burun deliğinden nefes verin. Böylece bir nefes döngüsü yirmi dört saniye sürmüş oluyor. Aynı işlemi sağ burun deliğinden nefes alıp soldan nefes vererek tekrarlayın.

Bunu on dört ila yirmi bir kez yaptım. Bir-iki ay sonra *kumbhaka* (nefes tutma) süresini bir ya da bir buçuk daki-

kaya kadar uzattım. Daha sonra karın şakrama ya da alın şakrama konsantre olduğumda dünyasal düşünceler zihnime girememeye başladılar. Vücudumun ve zihnimin olağanüstü bir enerjiyle dolduğunu hissetmeye başladım.

Bu çalışmaların sonucunda fiziksel ve psikolojik durumum değişim göstermeye başladı. Eskiden sık sık midem ağırır ve kulaklarımda akma olurdu. Ayrıca oldukça sinirliydim ve kötü havalardan vücudum ve zihnim olumsuz yönde etkilenirdi. Yogaya başladıktan altı ay sonra bu sorunlar yok oldu.

Egzersizlere devam ettiğimde bazı yeni hisler oluştu. Kuyruk sokumumda kaşınma, alnımda ve başımın üstünde bir karıncalanma, alt karın bölgesinde de yanma vardı. Kuyruk sokumu bölgesinde arıların vızıldamasına benzer bir ses duyabiliyordum. Günlük hayatımda koku alma duyum o kadar duyarlı hale geldi ki şiddetli kokulara katlanamaz oldum.

Bu durum iki veya üç ay sürdü. Bir gün, her zamanki gibi sunağın önünde meditasyon yaparken alt karın bölgesinde bir yanma hissettim ve orada beyaz buharın ortasında, patlamak üzere olan bir ateş topuna benzeyen, siyah-kırmızı bir ışık gördüm. Birden omurgamdan başıma inanılmaz bir güç yükseldi. Sadece bir veya iki saniye sürmesine rağmen vücudum yerden birkaç santimetre yükseldi. Bu heyecanlı durum iki veya üç gün sürdü. Başımı enerjiden patlayacakmış gibi hissediyordum. Başımın üstündeki "Brahama Kapısı"na vurmak rahatlamamı sağlayan tek şeydi.

Bu, kundalini şaktinin suşumnadan geçerek başımın üstüne yükselişini ilk yaşadığım andı. Belki de benim "Brahama Kapı" m şans eseri önceden açık olduğundan,

şakti, astral boyuta akabildiği için genelde bu deneyime atfedildiği kadar çok fiziksel ya da zihinsel zorluk yaşamadım.

Karın Şakramın Uyanması

İlk pranayama egzersizleri sırasında, kundalininin uyanmasından birkaç ay önce karın şakramın çevresinde hissettiğim yanma buz ve ateş karışımı gibi bir şeydi. Gördüğüm beyaz buhar buna eşlik ediyordu. Bir ya da iki ay sonra karnımda yuvarlak, kırmızı bir ateş topu görmeye başladım. Bu andan itibaren sık sık rüyamda olacak olan olayları görmeye, istem dışı telepati gibi duyular dışı algılama deneyimleri yaşamaya ve dileklerimin anında gerçekleştiğini fark etmeye başladım.

Anlaşılan o ki karın, solar pleksus ve tepe şakramı diğer şakralardan daha kolay harekete geçirebildim. Karın şakramı uyandırmamdaki kolaylığın nedeni çocukluğumdan beri uyguladığım su çileciliği olabilir. Geleneksel olarak, suyun ilkesi ve gücüne hükmettiği söylenen karın şakrası ile su arasında güçlü bir bağ olduğu söylenir. Su çileciliği uygulayan pek çok modern psişik, karın şakralarını uyandırmışlardır. Ayrıca gözlediğim kadarıyla doğuştan gelen fakat kontrol edilmeyen bir duyular dışı algılamaya veya psikokineziye sahip olan çok sayıda psişik de az ya da çok uyanmış bir karın şakrasına sahiptir.

Bu şakrayı uyandırdıktan sonra hem fiziksel hem de zihinsel olarak aşırı duyarlı hale geldim. Meditasyon sırasında en küçük bir gürültü bana gök gürültüsü gibi geliyor ve beni irkiliyordu. Duygularım tutarsızlaştı. Çok kolay heyecanlanıyordum. Bu dönem, yoga disiplininin

“tehlikeli evresi” olarak adlandırılır. Bu yüzden deneyimli bir gurunun rehberliği çok önemlidir. Ben bu dönemi her iki annemin rehberliğinde ve tanrısal koruma sayesinde çok fazla sorun yaşamadan atlattım.

Karın şakrasının cinsel organlarla idrar sistemini ve adrenal bezlerini kontrol ettiği düşünülür. Böbrek ve üçlü ısıtıcı meridyenlerin de bu sistemle bağlantılı oldukları düşünülmektedir. Şöyle ilginç bir durum daha var ki; vücudumdaki meridyenlerin durumu test edildiğinde böbrek ve idrar kesesi meridyenlerimde belirgin bir anormallik olduğu görüldü. İncelemelerim sırasında benzer durumlardaki kişilerde de böyle bir anormallik olduğunu fark ettim ve bunun karın şakrasının çalışmasındaki artışın bir göstergesi olabileceğini düşündüm.

Solar Pleksus Şakramın Uyanması

Çocukluğumdan beri süren sindirim sorunlarım vardı ve ancak ben yogaya başlayınca sona erdiler. Kızarmış yiyecekler yediğimde ishal oluyordum. İlkbahar ve sonbahar başlarında bağırsak iltihabı sorunum olurdu ve bu zamanlarda pirinç lapasıyla erik turşusundan oluşan basit bir diyetle uymak zorunda kalırdım. Yogaya başladıktan yaklaşık altı ay sonra bu durum düzelmeye başladı.

O altı ayın sonrasında ise yeni bir dizi seziş başladı. Göbek deliğinde başka bir kırmızı ışık görmeye başladım. Bu ışık gittikçe yoğun bir beyazlık kazanıyordu ve güneşten çok daha parlaktı. Başım dönüyordu ve yaklaşık on dakika boyunca hiçbir şey göremiyordum. Kaşlarımın arasında ya da karnımda parlayan mor bir ışık görmeye başladım.

Çocukluğumda sık sık hayaletler (alt astral düzey varlıkları) görürdüm ama bu süre zarfındaki meditasyonlarım sırasında bu sıklık arttı. Zaman zaman arınma duaları okuyup Budist sutralar söyleyerek ve bilinçli olarak prana yayarak onların acılarını iyileştirebiliyordum fakat ruhlar çok kuvvetli ve düşmanca davranıyorlarsa onlara yardım edemiyordum, tam tersine onlardan olumsuz etkileniyordum. Böyle ruhların etkisi altındayken vücudum ve zihnim dengesizleşiyordu. Hastalanıyor ya da nedensiz yere kızılıyordum. Bir keresinde bir hafta boyunca yüksek ateşle yatakta yattım. Diğer yandan olumlu ruhlar (diğerleriyle uyum sağlamaya çalışan ruhlar) beni iyi yönde etkiliyor ve bana huzur veriyorlardı.

Solar pleksus şakramın uyanmasının sonuçlarından biri de bana çok güçlü durugörü, telepati ve ruhsal içgörü gibi duyular dışı algılama yeteneklerinin bağışlanmasıydı.

O sıralarda, hayatımın geri kalanını derinden etkileyen ilginç bir deneyim yaşadım. Yirmi altı ya da yirmi yedi yıl önce, bir kasım akşamı yaşlı bir adamla "kokkurisan" (bir Japon oyunu) oynuyordum. On dakika sonra yarı trans durumuna geçtim. Vücudum ateş içinde yanıyordu ve aşırı terliyordum. Sağ elim şiddetle hareket etmeye başladı. Onu durduramıyordum. Trans daha yoğun hale geldi ama bilincimi kaybetmedim.

Birden gözümde eski beyaz elbiseler giymiş bir adamın görüntüsü belirdi. Kapalı kapıların ardında, yaklaşık 100 metre uzaktaki çam ormanında duruyordu. Yaşlı adamın asil bir görüntüsü vardı ve bir kabile liderine beziyordu. Başıyla işaret ederek beni çağırdı. Sanki beni bir yere götürmek ister gibiydi.

Adam kendini Hakuo olarak tanıttı ve geçmiş yaşamla-

rımdan birinde, onunki de dahil, bu civardaki bütün kabilelerin yöneticisi olduğumu söyledi. Beni önceden yaşadığımız yerlere davet etmek istediğini söyledi. Bunu telepati yoluyla anlayabiliyordum. Bir felsefe ve psikoloji akademisyeni olarak, bütün bunları çok garip buluyordum ama varlığımın başka bir düzeyinde, zihnimin geçmiş, şimdi ve gelecek arasında ayırım yapmayan daha yukarı bir bölümünde de adamın söylediğinin doğru olduğunu fark ediyordum. Bu bölgenin hakimiydim ve Hakuo benim takipçilerimden biriydi.

Hakuo ile aramızdaki ruhsal diyalog yaklaşık yirmi dakika sürdü. Açık gözlerimle hem kapıları, hem de Hakuo'yu görebiliyordum. Bu dünyayı ve ruhsal dünyayı adeta birbirine geçmiş gibi görüyordum ama gözlerimi kapadığımda sadece Hakuo, çam ormanı ve çimenleri görüyordum.

Ertesi gün bisikletle Jindaiji Tapınağına gittim. Tapınağın karşısındaki dağda çok sayıda mezar vardı. Daha önce buraya hiç gelmemiş olduğum halde bana çok tanıdık göründü. Tapınakta eski kırık çömlek parçaları ve taştan aletler sergileniyordu. Bir de çok kısa bir süre önce yapılan kazılar sonucunda Jindaiji civarında eski bir insan yerleşiminin varlığının ortaya çıkarıldığını belirten bir yazı vardı.

Jindaiji'den ayrıldığımda güneş batıyordu. Eve dönerken beni bir şekilde ruhsal olarak etkileyen karanlık bir yerden geçtim ve burasının Hakuo'nun birkaç bin yıl önce yaşamış olduğu yer olabileceğini düşündüm. On kadar taş basamak çıktıktan sonra, hayal meyal, küçük bir tapınağa benzer bir şey gördüm. İçgüdüsel olarak bunun Hakuo'nun eski ikametgahı olduğunu biliyordum ve aynı

zamanda bir şekilde Hakuo'nun benim bu keşfimden dolayı memnun olduğunu da hissediyordum.

Küçük tapınağa doğru gittim ve dua etmeye başladım. Tam bu sırada Budist tanrı Fudomyoo'nun* görüntüsü canlandı gözümde. Hava tamamen kararmıştı. Kendimi çok garip hissettim ve telaşla eve döndüm. Ertesi gün yine aynı yere gittim. Ben dua ederken sabah duasını bitiren tapınağın rahibi yanıma geldi. Ona dün gece olanları anlattım. Şaşırdı ve burasının gerçekten de Fudomyoo'ya adanmış bir tapınak olduğunu söyledi. Beni dua etmem için içeri çağırdı. İçeri girdim ve burasının aynı gördüğüm gibi olduğunu fark ettim.

Parapsikoloji terimleriyle söylenecek olursa, bu yaşadığım bir durugörü örneğiydi. Fakat aynı zamanda "durugörü" gibi bir kelimeyle açıklayamayacağım bir şey yaşadım; ruhsal dünyanın varlığını doğrulayan güçlü bir şey. Bu dünyanın, solar pleksus şakrasının uyanmasıyla birlikte yoginin farkındalık alanına girdiğine inanıyorum.

Daha sonra solar pleksus şakrası ile ilgili olarak bana önemli bir şey daha öğreten bir deneyimim oldu: Kişi solar pleksus şakrasının uyanmasıyla ulaşılan yetenekleri (ruhsal dünyayla doğrudan ilişki kurma yeteneği) gereğinden fazla kullanıp diğer şakraların gelişimini ihmal ederse ya da diğerlerini dışlayarak sadece bir şakrayı kullanırsa, hem zihninde hem de vücudunda anormallikler ve hastalıklar meydana gelebilir.

Yogaya başlamamdan on yedi yıl sonra, 1967'de annem hastalandı. Üç yıl boyunca, onun yerine Tamamitsu Tapınağı üyelerine ruhsal danışmanlık yaptım. İlk başlarda,

* Ezoterik Budizmdeki ateş "parlaklık krallar"ından biri olan Açala'nın Japonca ismi.

tanrısal birlik haline geçmek için meditasyon yaparken tepe şakram yoluyla vücudumdan ayrılabilirdim fakat bu danışmanlık hizmetine başladıktan yaklaşık altı ay sonra her yoğunlaşmamda solar pleksus ya da alın şakramın önünde ruhlar belirmeye başladı ve sürekli onlarla müzakere etmem gerekti. Tepe şakram yoluyla vücudumdan çıkıp bu birliği gerçekleştirebilmek için onları aşım geçemiyordum. Bu zorlu durum iki ya da üç yıl sürdü. Yoga başladığımdan beri hiç hastalanmayan midem kolayca rahatsız olmaya ve çabuk yorulmaya başladı.

Bu sırada Japonya'dan ayrıldım ve ders vermek için üç aylığına Hindistan'daki Andhra Üniversitesine gittim. Oradayken, kısmen baharatlı yiyecekler yüzünden ama ayrıca solar pleksus şakramın sürekli kullanılmasından kaynaklanan gerilim yüzünden ülser oldum. Ben Japonya'ya döndükten sonra, annem ruhsal danışmanlık görevine tekrar başladı ve ülserim, yoga uygulamaları ve akupunktur tedavisi sonucunda on sekiz ayda iyileşti.

Bu deneyim sonucunda, ruhsal danışmanlık sırasında ruhlarla bağlantıda olmanın solar pleksus şakramı aşırı çalıştırarak diğer şakralarla olan dengeyi bozduğunu ve dolayısıyla sindirim organlarında sorunlar ortaya çıkardığını fark ettim. Bu şakrayı aşırı derecede kullanan pek çok psişik genç ölmüştür ya da mide ve bağırsaklarında ciddi sorunlar yaşamışlardır. Şundan eminim ki, herhangi bir şakranın aşırı kullanılması tehlikelidir.

Solar pleksus şakramın uyanmasının duygusal sonucu, duygularımın bir şekilde daha zengin ve eskisinden daha kontrolüm altında olması oldu. Ayrıca diğer insanlara karşı daha derin bir sevgi duymaya başladım.

Kalp Şakramın Uyanması

Sindirimi sorunlarım olmasına rağmen hiçbir zaman kalple ilgili bir sorunum olmadı. Bununla birlikte, yogaya başlamamdan iki yıl sonra göğüs uçlarını birleştiren yatay çizgiyle vücudu dikey olarak bölen orta çizginin (Başlangıç Kanalı meridyeninin Dançu noktası, Şançung, BK 17) keşiştiği noktada bir acı duymaya başladım. Sanki kalbimin çalışması da normal değildi. Buna rağmen hasta olmak bir yana, tersine sağlıklı ve aktifti. Ayrıca çok kısa süreli bir uyku bana yeter olmuştu.

O sıralarda, kışın en soğuk zamanında hep yaptığım gibi su çileciliği uyguluyordum. Şafak vakti kalkıyor, dışarı çıkıyor ve bir saat boyunca yarı çıplak vücuduma buz gibi su döküyordum. Ben bunu yaparken annem yanımda duruyor ve benim için dua ediyordu.

Bir sabah şöyle bir olay gerçekleşti. Kuyruk sokumumdan kalbime doğru, omurgam boyunca bir sıcaklığın yükseldiğini hissettim. Göğsüm çok sıcaktı ve kalbim altın renkli bir ışıkla parlamaya başladı. Buz gibi su bu sıcaklıkla ısınıyor, vücudumdan buharlar çıkıyordu fakat ben üşümüyordum. Kundalini kalbimden başımın tepesine yükseldiğinde beyazlaşarak parlamaya başladı. Başımın tepe noktasından çıkarak vücudumu terk etti ve ben de onunla birlikte üst boyutlara yükseldim. Fizik bedenim bu dünyadaki soğuk rüzgarın altında duruyordu ama ben onu unutmuştum. Yarı bilinçsiz durumdaydım ama yine de yukarılarda olduğumun ve Tanrı'ya ibadet ettiğimin farkındaydım. On beş-yirmi dakika sonra kendime geldiğimde annem başımın üstünde ve kalbimde altın renkli bir ışığın parladığını gördüğünü söyledi. Sanıyorum bu

an, kalp şakramın uyandığı andı.

O zamandan beri psişik şifa gücüm var. Bana bu yeteneğin bahşedilmesinden bir ya da iki yıl sonra şifa konusunda bana güven veren bir olay yaşadım. Tapınağımızın mensuplarından birinin o zamanlar üç yaşında olan torunu, yapılan bir iğneden sonra alerjik reaksiyon gösterdi. Durumu çok ciddiye ve doktor umutsuz olduğunu söyledi. Büyük annesi akşam saat 10 civarında beni telefonla aradı ve dua ederek onu kurtarmamı rica etti. Annemle birlikte hemen içtenlikle dua etmeye başladım. Kısa bir süre sonra torunun görüntüsü ikimizin önünde belirdi. İçten dualarımıza devam ettik, ona enerji verdik ve vücuduna geri dönmesini telkin ettik. Yaklaşık bir saat sonra birden yok oldu. Biz onun vücuduna geri döndüğünü ve iyileşeceğini hissettik. İyileşeceğini söylemek için büyük annesine telefon ettim. Tam o sırada hastahane, çocuğun kalbi yavaş ama düzenli olarak atmaya başlamış ve nefes alıp vermesi normale dönmüştü. Bundan sonra sağlık durumu giderek düzeldi ve iki veya üç gün sonra tamamen iyileşti.

Kalp şakramın uyanmasından sonra hem psişik enerji yayma, hem de psişik şifa yeteneklerimin farkına varıp bunları kontrol etmeyi öğrendim. Solar pleksus şakramın uyanmasından sonraki durumun (ruhlar içime girdiğinde) tersine, kalp şakramın uyanmasından sonra kendi ruhsal enerjim ve astral bedenim, başka birinin bedenine girmeye ve onun bedeninde iyileştirici etkiler sağlamaya muktedir hale geldi. Ayrıca varlığımı, tedavi etmek istediğim insanları da içine dahil edecek şekilde genişletebiliyordum. Diğer insanlar da benim genişlemiş olan varlığıma girebiliyor ve benim içimde yaşayabiliyordu.

Kalp şakrasının uyanmış olduğunu düşündüğüm anem de sık sık psişik şifa yöntemini uygulardı. Örneğin bir keresinde, doğuştan kör bir kıza bağırarak enerji göndermişti. Kızın gözlerinden birdenbire kan ve irin geldi, derken gözleri açıldığında ışığı algılayabilir hale geldi; yaklaşık bir hafta sonra da nesnelere görmeye başladı. Başka bir sefer de annem, on yıldan uzun bir süredir yatalak olan felçli, yaşlı bir çiftçi için dua etti. Duadan sonra ona ayağa kalkmasını emretti ve hasta hemen kalktı.

Mucizevi şifa olayları gerçekleştirebilen insanların çoğunun bunu kalp şakraları aracılığıyla yaptığını düşünüyorum.

Kalp şakramın uyanmasıyla birlikte psikolojik durumumda da bazı köklü değişiklikler oldu. Özellikle dünyasal şeylerden uzaklaştığımı fark ettim. Solar pleksus şakramın uyanmasından sonra durugörür ve telepat oldum; duygularım daha zengin ve kontrol edilebilir olduğu halde kendimi dünyasal gerçeklikten tamamen koparamıyordum. Kalp şakramın uyanmasıyla birlikte her şey hakkında sürekli bir iyimserlik hissetmeye başladım. Bütün olayların onları bekleyenlerin başına geldiğini, kötü zamanların sürekli olmadığını ve kötüden sonra her zaman iyinin geldiğini derinlemesine hissetmeye başladım. Sadece iyi ve kötünün her şeyin içinde ve dışında aynı zamanda mevcut olduğunu görmeye başlayıp bu ikililiğin ötesinde bir dünya olduğunu da gördüm. Dünyasal şeylere bağlılıktan kurtulunca huzur buldum ve zihnim özgürleşti. Bu gerçek özgürlüğün zevkini bir kez yaşayanlara bu ikili dünya çok anlamsız görünür.

Bu şakranın uyanmasından sonra dileklerim anında ve kendiliğinden gerçekleşmeye başladı. Örneğin, Odawa-

ra'da Nebukawa adı verilen bir yerde bir inziva mekanımız var. Bu arazi yaklaşık 16.000 metrekairelik bir alanı kaplıyor. Bunun bir kısmında içinden bir ırmak geçen derin bir vadi de yer alıyor. Sık sık bu vadinin bir kısmını Japonya'nın çeşitli yerlerinden gelenler için bir park alanı haline getirmeyi düşündüm. Yaklaşık bir yıl sonra, bir inşaat şirketi bunu bizim için ücretsiz yaptı.

Arazimizin eski sahibi, Yugawara kaplıcasının yanında büyük bir otel yaptırmayı planlıyordu. İnşaat sırasındaki hafriyat sonucunda ortaya çıkan toprak fazlası sorunu vardı. Bu toprağı, çevresine sağlam duvarlar yaptırmak şartıyla, bizim vadimize döküp dökmeyeceğini sordu. Hemen kabul ettim. Vadimizi doldurmak için toprak dolu kamyonlar bir ay boyunca sürekli gelip gittiler. İki büyük buldozer her gün toprağı düzledi. Sonunda vadinin üçte biri en az elli araba alacak, düzgün, duvarlarla çevrilmiş bir otoparka dönüştü. Kendimiz yapmaya kalksak bu bize yaklaşık 200.000 \$'a mal olacaktı.

Boğaz Şakramın Uyanması

Boğaz şakramda diğerlerinde olduğu kadar sık faaliyet hissetmedim fakat yoga çalışmalarımın dördüncü ya da beşinci yılında, gündelik pranayama uygulamamdan sonra bu şakraya yoğunlaşmaya başladım. Çok kısa bir süre sonra boğazımda bir rahatsızlık gelişti ve nefes alıp verirken zorlanmaya başladım.

Birkaç ay sonra başımın çevresinde koyu mor bir ışığın yayıldığını gördüm. Vücut bilincim kayboldu; sessiz ve sakin biri oldum. Hiçlik durumunu deneyimledim.

Boğaz şakrasının uyanması deneyimi, gökyüzünün

alacakaranlık moru olduğu ve her şeyin sessizliğin kendisi haline geldiği bir sonbahar akşamını hissetmek gibidir. Solgun mor ışıklar yayılıp dağılırlar. Ben mutlak bir hiçlik duygusu yaşadım ve zihnim tamamen hareketsizdi.

Bir Budist "Her şey, ne olursa olsun, değişmek zorundadır çünkü bir kez yaratılan her şeyin bir sonu vardır. Doğumu ve ölümü aşır, onların ötesine geçtiğimizde mutlak hiçlik ve en yüksek iyi olan Şunyata'dayız." demişti.

Bu durumu defalarca yaşadıktan sonra kendimi mutlak bir boşluktan oluşan bir uçurumun karşısında buldum. Öyle müthiş bir korku yaşadım ki yoga yapmayı bırakmak istedim. Sık sık bu dünyaya olan bağlılığımın sonuna geldiğimi, bu deneyimle dünyayı terk ettiğimi hissettim. Kendimi tamamen Tanrı'ya teslim etmeyi, hayatımı O'na emanet etmeyi öğrendiğimde bu felç edici korkum yavaş yavaş azaldı.

Bu süreçte şeytana benzer, korkunç bir varlıkla karşılaştım. Tarif edilemeyecek kadar korkunç bir deneyimdi. Bunun yanında her şeyin, hatta "tanrıların ve şeytanların" bile geçici olduğunun farkına vardım. Sonuçta korkacak hiçbir şey yoktu. Bunun farkına varmak, bu korkutucu ve tehlikeli dönemi geçirmemi sağlayan şey oldu.

Korkumu aşır çevremdeki mutlak sessizliğin tadını çıkarabildiğimde artık bu dünyaya bağlı olmadığımı açıkça görebiliyordum. Eylemlerimin sonuçlarına bağlı olmadan bu dünyada özgürce çalışabiliyordum. Harika ve derin bir bağlantısızlık ve özgürlük duygusu yaşadım. Bu tutumla geçmiş, şimdiyi ve geleceği, aralarındaki ayrımı aşarak aynı boyutta görebiliyordum. Şimdi, tapınak üyelerine ruhsal danışmanlık yaptığımda onların önceki yaşamları-

nı, o anki durumlarını ve geleceklerini sürekli bir akım halinde görebiliyordum.

Boğaz şakramın uyanmasının diğer bir etkisi de işitme duyum üzerinde oldu. Boğaz şakrası uyandığında işitme duyusunun daha keskin hale geldiği söylenir. Aslında çocukluğumda başlayan her iki kulağımdaki orta kulak iltihabı yüzünden çok fazla işitme sorunum olmuştu. Buna ek olarak, sol kulağımdaki zar ve bazı küçük kemikler ben çok gençken ameliyatla alındı. Bunlara rağmen boğaz şakram uyandığında, fiziksel kulağımla değil zihinsel kulağımla, çok daha iyi duymaya başladım.

Alın Şakramın Uyanması

Pranayama ile bağlantılı olarak bazen perineye yoğunlaşıyordum; nefes alırken kasıyor, nefes verirken gevşeti-yordum. Bunu yaptıkça perine bölgem ısınıyordu. Bu sıcaklık hissine genelde, alın şakrasının ve bağlı olduğu varsayılan beyin epifizinin bulunduğu yer olduğu söylenen kaşlarımın arasındaki noktada hafif bir titreşim eşlik ediyordu. Alın şakramın uyanışını hızlandırmak için aşağıdaki uygulamaya başladım.

Alın şakrama yoğunlaşarak nefes aldığımda ilahi enerjinin burada toplandığını, nefes aldığımda da prananın buradan evrene yayıldığını gözümde canlandırıyor, aynı zamanda da kutsal OM sesini çıkarıyordum.

Birkaç ay boyunca her gün bir saat boyunca bu egzersizi yaptıktan sonra, kundalini kuyruk sokumumdan omurgama doğru yükseldi ve vücudum ısındı. Karın şakramı çevreleyen alt karın bölgem demir kadar sert hale geldi. Nefes alıp verişim o kadar kolay ve yavaş hale gel-

di ki nefes almadan yaşayabileceğim gibi hissettim. Vücudum, özellikle gövdemin üst kısmı yok olmuş gibiydi. Alın şakram çok süptilce titreşmeye başladı. Kaşlarının arasında parlak bir beyaz ışık ışıırken koyu mor bir ışığın içine daldım. Bir vadide yankılanır gibi bir sesin beni çağırdığını duydum. Tam bir vecd halindeyken bana, gücün tanrısal bir simgesi gösterildi. Bu durum bir ya da iki saat sürdü ve bence, bu şakranın uyanmasını gösteriyordu.

Bu uyanış, boğaz şakramda olduğu gibi korkutucu değildi. Sadece göklere ait bir sükunetle dolmuştum. Diğer şakraların uyanması sürecinde olduğu gibi bilincin bulanması ya da kaybı gibi deneyimler yaşamadım. Tersine, kendimi genişlemiş ve derinleşmiş bir bilinç halinde buldum: Bazen süper bilinç olarak anılan, yukarı boyuta ait bir bilinç hali. Bu durumdayken geçmiş, şimdi ve gelecek eşzamanlı olarak bilinebilir. Nesnelere özü, diğer insanların, önceki yaşamların, ulusların ve dünyanın karması açıkça görünür. Bu tür bilgiye *prajna* ya da tanrısal bilgelik adı verilir.

Çok sayıdaki bilimsel çalışmam alın şakrama yoğunlaşmak suretiyle edindiğim bu bilgeliğe dayanmaktadır. Bu dünyadaki görevlerimden birinin, bu bilgiyi bilimsel yolla olabildiğince açık kılmaya yardım etmek ve diğer insanların anlayabileceği şekilde açıklamaya çalışmak olduğunu algılamaya başladım. Benim yaklaşımım, bilimsel bir gerçeği saptamak çabasıyla fiziksel olguları incelemekten oluşan bilimsel araştırma yöntemlerinden bu yönüyle ayrılır. Ben daha çok tümenden gelim ve bilimsel yöntemlerle alın şakrama yoğunlaştığımda, bana bahşedilen bilgeliği fiziksel boyutta görünür kılmaya çalışıyorum.

Alın şakramın uyanışıyla birlikte gelenler, kalp ve solar

pleksus şakralarımın açılmasıyla ilişkilendirilen yeteneklere göre daha farklı bir boyuttan çıkan birtakım psişik yeteneklerdi. Örneğin, solar pleksus şakram uyanduğunda ruhları görebiliyor ve onlardan etkileniyordum, çevremdeki kişilerin önceki yaşamlarına ait karmalarını görebiliyordum. Alın şakramın uyanmasından sonra ruhların çektiği acıların farkına vardım ve onlar adına Tanrı'ya dua ederek özgürleşmelerine yardım edebilir hale geldim. Alın şakrasının uyanmasıyla edinilen karma anlayışı sadece kişilerin karmasını anlamayı değil, aileler ve uluslar gibi toplulukların karmasını anlamayı da içerir. Alın şakrasının uyanmasıyla ayrıca diğer insanların karmasını etkileyip değiştirme gücü de artar.

Sonuç olarak şunu eklemek isterim. Alın şakrasının uyanmasının en önemli yönü karmayı aşabilme ve arındırma yeteneğidir. Bu yüzden varoluşun daha üst düzeyine doğru tekamül etmek isteyen bir insan için alın ve tepe şakralarının uyanmasının mutlak bir gereklilik olduğunu düşünüyorum.

Tepe Şakramın Uyanması

Başlangıç disiplin programımda düzenli olarak yaptığım uygulamalardan biri Şoşuten adı verilen bir Taocu yöntemdi. Bu, enerjiyi vücudun üst kısmında dolaştırmak yoluyla suçummayı arındırmak için kullanılan bir yöntemdir. Kundalini şaktiyi suçumna boyunca başın tepe noktasına kadar yükselterek ve nefes alma sırasında alın şakrasına geri dönmesine izin vererek yapılır. Sonra şakti orada bırakılır ve nefes birkaç saniye boyunca tutulur. Vücudun ön kısmını dikey olarak ikiye bölen çizgi boyunca karın

şakrasına inmesine izin verilir ve nefes yine birkaç saniye boyunca tutulur. Şaktinin, kök şakrasından suşumna boyunca yukarıya çıkıp başın tepe noktasına varması, sonra yine kök şakrasına dönmesi sağlanır.

Şoşuten yaparken suşumna, tepe şakrası ve diğer iki ya da üç şakranın içlerinin ışıdığını görebiliyordum. Altı ay ya da bir yıl yoga yaptıktan sonra başımın tepe noktasından vücuduma altın renkli bir ışık girip çıkmaya başladı. Başımın tepesinin on-yirmi santimetre dışarı çıkıyormuş gibi olduğunu hissediyordum. Astral (fiziksel boyutta değil) boyutta başımın üstünde duran ve titretilen bir mor-mavi ışıkla parıldaayan, Buda'nın başına benzeyen bir görüntü gördüm. Buda'nın tacının tepesindeki girişten içeri ve dışarı akan beyaz-altın renkli bir ışık vardı. Yavaş yavaş vücudumu hissetmez oldum fakat bilincim, süper bilincim net bir şekilde açıldı. Ruhsal varlığımın yükseldiğini ve başımın tepe noktasından vücudumu terk ederek Cenet'e geri döndüğünü görebiliyordum.

Güçlü ama çok yumuşak bir sesin bütün evrende yankılandığını duyabiliyordum. Sesi dinlerken bir anda görevimin, önceki yaşamlarımın, ruhsal durumumun ve diğer birçok şeyin farkına vardım. Sonra gerçekten tarif edilemesi mümkün olmayan bir durum yaşadım. Tüm ruhsal varoluşum tamamen olağanüstü bir dinginliğe erdi. Bir süre sonra, fizik dünyaya dönmem gerektiğini hissettim. Aynı yolu izleyerek indim ve başımın üstündeki kapıdan vücuduma geri döndüm. Bütün vücuduma bilinçli olarak ruhsal enerjiyle nüfuz etmem gerekti çünkü donmuştu; ellerimle ayaklarım felç halindeydi. Sonunda ellerimi ve ayaklarımı biraz hareket ettirebildim ve normal hissiyatım yavaş yavaş geri geldi.

Bu olay yogaya başlayalı daha bir yıl bile olmadan meydana geldi. Sonraki iki yıl boyunca boğaz ve kalp şakralarım uyandı. Daha önce belirttiğim gibi karın, solar pleksus ve tepe şakralarım diğerlerinden önce harekete geçtiler.

Tepe şakram uyandıktan sonra astral bedenim Brahman Kapısı'ndan çıkabilir hale geldi. Bu durum, aşağıdaki örneğin gösterdiği gibi, meditasyon sırasında dış dünyayı görebilmemi sağladı.

Yaklaşık on yıl önce, her zamanki gibi meditasyon yaparken, gözlerim kapalı ve yüzüm diğer meditasyon yapanlardan başka tarafa çevriliyken tapınakta bir yabancı gördüm. Meditasyondan sonra daha önce hiç görmediğim yaşlı kadına dikkatle baktım ve durugörüyle aşağıdaki sahneyi gördüm.

Oyama Dağı olduğunu fark ettiğim büyük ve güzel bir dağın eteklerinde uzanan tarlalar gördüm. Bu kadının babası olduğunu fark ettiğim bir çiftçi, çiftliğini genişletmek için tarlalardan birindeki bir mezarı kaldırdı. Sahne değişti ve daha sonra onun soyundan gelenlerden birinin ve köyden birkaç kişinin delirdiğini gördüm. Bu tarla bundan yaklaşık dört yüz yıl önce Tokugawa ve Takeda aileleri arasında yapılan savaşta bir muharebe alanıydı ve bu mezarda, o savaşta ölen bir Takeda savaşçısı gömülüydü. Çiftçi mezarı kaldırdığında savaşçının ruhu kızmış ve çiftçiyle yakınlarına görünmeye başlamıştı. Bu durum, bu kadının en büyük oğlunun (çiftçinin torunu) şizofren olmasına neden olmuştu. Kadının bu tapınağa geliş nedeni de oğluna yardım için dua etmektir.

Ona gördüklerimi söylediğimde çok şaşırды. Hemen doğduğu yere geri döndü. Gördüğüm yere giderek diğer

ayrıntılarını doğruluğundan emin oldu. Ertesi gün tapınağa geldi ve bize şu hikayeyi anlattı. Oğlu, lisenin ilk sınıfındayken okula devam edemeyecek kadar zihinsel olarak dengesiz hale gelmişti. Bütün gün odasında oturuyor ve günlüğüne, Takeda savaşçılarında biri olduğunu yazıyordu. Annesinin bunun ne anlama geldiği hakkında hiçbir fikri yoktu. Oğlu o zamandan bu yana, beş yıldır bir akıl hastahanesindeydi.

Anne, oğluna yardım etmemi rica etti. Ertesi hafta boyunca yoğun bir şekilde savaşçının ruhuyla görüştüm ve kadının oğlunu terk etmesi için ikna ettim. Kadın bir hafta sonra geldi ve oğlunun hastahaneden ayrıldığını, normale dönmeye başladığını ve şimdiden manav dükkanında ona yardım edebilir hale geldiğini söyledi.

Bu deneyim, gerçek dünyadaki olayların hem geçmiş olaylar, hem de ruhsal dünyadaki olaylarla derin bağlantıları olduğunu bana daha açık bir şekilde gösterdi. Ayrıca basit astral projeksiyondan şu yönüyle de farklıydı: Vücudum soğuyup katılaşmamıştı ve bilincimi kaybetmemiştim. Bilincim bir ara kararır gibi olduysa da çevremi tam olarak gözlemleyebiliyordum. Buna benzer deneyimler pek çok kez başıma geldi.

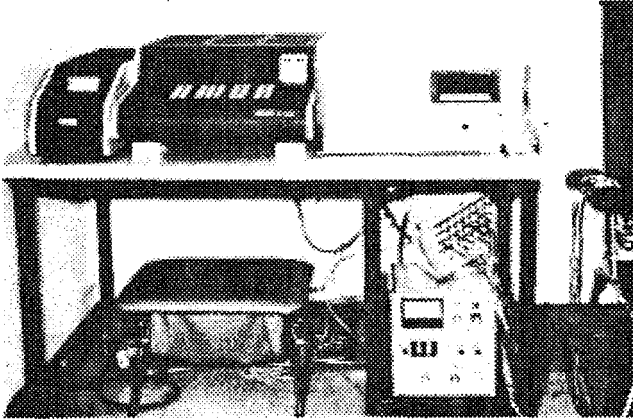
Tepe şakramın açılmasından sonra, alt şakraların uyanmasıyla ortaya çıkmış olan yetenekler daha da güçlü hale geldiler. Aynı zamanda bu şakralar daha yukarı bir düzeyde faal hale geldiler ve tamamen uyanmamış olan boğaz ve kalp şakralarım da bu noktadan sonra istikrarlı bir şekilde uyandılar. Ayrıca tepe şakram gittikçe artan bir oranda faal hale geldikçe aşağıdaki yeteneklere sahip oldum:

- başkalarının vücuduna girip onları etkileme yeteneği;
- varoluşumu genişletmek ve başkalarını ona dahil etme yeteneği;
- karmanın ve vücudun sınırlamalarını aşarak özgürce çalışma yeteneği;
- İlahi güçle birliğin bahşedilmesi yeteneği.

Bu anlatılanlar son otuz yıllık tecrübemden yola çıkılarak her şakranın uyandırılması, faaliyetleri ve onlarla bağlantılı psi yetenekleriyle ilgili genel bir anlatıydı. Sonuç olarak şakraların uyanmasıyla ilgili vurgulamak istediğim üç nokta var. Birincisi, şakraların uyanması, ruh tekamül edecek ve aydınlanmaya ulaşacaksa geçirilmesi gereken bir süreçtir. Upanişadlar'dan biri, şakralar uyanıp tanınmadan önce aydınlanmaya ulaşamayacağını söyler. Ben de bunun doğru olduğuna inanıyorum. İkincisi, ilk uyanan şakra kişiden kişiye değişir. Kişinin karması ve doğası dolayısıyla daha kolay harekete geçen ve kundalininin hareketiyle daha kolay uyanan belli şakralar vardır. Son olarak şunu vurgulamak istiyorum; bir şakranın paranormal yeteneğinin aşırı kullanılması bu şakra tarafından kontrol edilen iç organlarda anormallik ya da hastalığa, hatta erken bir ölüme sebep olabilir.

Bu bölümün ikinci yarısında, ben ve çok sayıda başka kişi tarafından ruhsal olarak yaşanan gerçekleri deneysel olarak kanıtlamak amacıyla yürüttüğüm bilimsel araştırmalardan söz etmek istiyorum. Bu anlatılar, geliştirdiğim fizyolojik kayıt aygıtları olan AMI ve Şakra Aleti sayesinde elde edilen deney ve gözlem sonuçlarına bağlanacaktır.

AMI



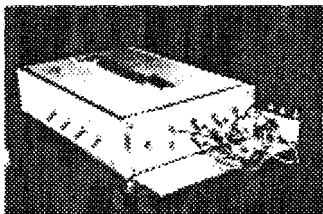
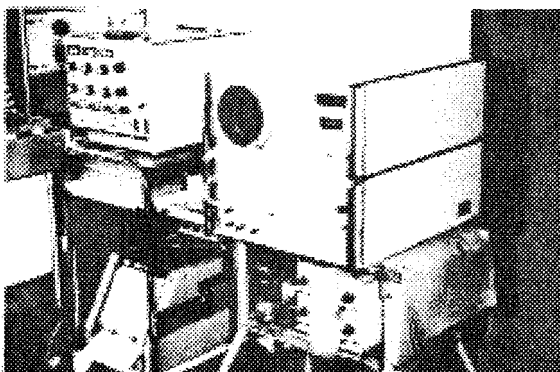
AMI (Meridyenlerin ve bağlantılı iç organlarının işlevsel koşullarını ölçme aleti) el ve ayak tırnaklarında bulunan özel akupunktur noktalarına dışarıdan uygulanan doğru akım voltajına karşılık olarak derideki akımı ve sabit akımı ölçmek için geliştirilmiş bir alettir. Akupunktur teorisine göre "sei (iyi) noktalar" adı verilen bu özel noktalar meridyenlerin, *ki* enerjisinin vücuda girip çıktığı bitiş noktalarıdır. İki bin denek üzerinde yapılan deneyler, deri akımının görece büyüklük değerlerinin meridyenlerdeki *ki* enerjisinin işlevsel durumunu göstermekte olduğunu düşündürmektedir. Bu deneylerden elde edilen sonuçlar, *ki* enerjisinin fazla, eksik ya da dengesiz olduğunu gösterecek şekilde işlevsel durumlarını değerlendirecek bir dizi kriter oluşturmak üzere sıralanmışlardır. Bu kriterlerden her biri istatistiksel analiz ve klinik kontrollere dayanılarak tespit edilmiştir. Bunlar, her meridyenin işlevsel

durumu hakkındaki teşhisin bilgisayar tarafından hesaplanabilmesi için bir bilgisayarın hafızasına yüklenmiştir. Bu hesaplama sonucunda, sayı sütunlarından oluşan bir veri tablosu ortaya çıkar.

Şakra Aleti vücutta ortaya çıkan ve yayılan enerjiyi tespit ederek çeşitli fiziksel değişkenlerle ifade etmek için geliştirilmiştir. Elektroansefalografi ve diğer elektrofizyoloji aletlerinden farklı olarak deneğin yakın çevresindeki çok küçük enerji (elektrik, manyetik, optik) değişikliklerini tespit etmek için geliştirilmiştir. Duvarlara gömülen kurşun levhalar sayesinde elektrostatik olarak yalıtılmış karanlık bir odanın içine detektörler yerleştirilir. Ayrıca odanın elektrik potansiyelinin sabit ve sıfır olması için odanın iç yüzeyleri tamamen alüminyum levhalarla kaplanmıştır. Yuvarlak bir bakır disk elektrot (çapı 10 cm) ve deneğin 12-20 cm önüne yerleştirilmiş bir fotosel, belli bir şakranın bulunduğu varsayılan noktayla hizalanır. Sonra bu yer, dik ve hareketsiz olarak bir sandalyeye oturtulmuş olan denek tarafından yayılan elektrik ve optik sinyallerin tespiti için izlenir. Yere, deneğin önüne ya da yanına, manyetik alan iniş çıkışlarını gösteren bir detektör yerleştirilir. Sinyaller yükseltılarak odanın dışında bulunan bir sinyal çözücü, bir tayf inceleme aleti ve diğer benzer donanımlar tarafından analiz edilir. Sonra nefes alıp verme, EKG, pletismograf, GSR gibi değişkenlerle birlikte çok kanallı bir şerit tablo kayıt cihazına kaydedilir.

Araştırmayı özetlemeden önce biraz daha ön bilgi vermem gerek. Araştırma, her şakranın belli bir sinir ağı ve ilişkili organlarıyla bağlantılı olduğuna dair hipotezden yola çıkmaktadır. Bu hipotez yeni değildir. Yoga uy-

Şakra Aleti Baş Amplifikatörü

Şakra Aleti
Elektrot Kutusu

Şakra Aleti Doğru Akım Amplifikatörü, Sinyal İşlemcisi

gulayıcılarının binlerce yıldır birikmiş kişisel deneyim anlatıları kadar modern tıp biliminin çalışmalarıyla da ilettilip desteklenmiştir. Farz edilen bağlantı aşağıdaki gibi işler:

Kök şakrası – kuyruk sokumu sinir ağı

Karın şakrası – kuyruk sokumu sinir ağı, idrar yolu ve cinsel organlardan oluşan sistem

Solar pleksus şakrası – güneş sinir ağı, sindirim sistemi

Kalp şakrası – kalp sinir ağı, kan dolaşımı sistemi

Boğaz şakrası – üst, orta ve iç boyun sinir düğümleri, solunum sistemi

Alın şakrası – hipofiz bezi, iç beyin, otonom sinir sistemi ve hormon sistemi

Tepe şakrası – beyin korteksi, bütün sinir sistemi; bütün vücudun organ ve dokuları

Şakralarla sinir ağları arasındaki bu bağlantı sayesinde yogilerin birtakım fizyolojik değişiklikler geçirdikleri, bu değişikliklerin de kalp, mide, böbrek, idrar kesesi ve cinsel organlar gibi iç organların faaliyetlerini yükselttikleri düşünülmektedir.

Şakraları faal olan ve faal olmayan deneklerde söz konusu organların çalışmaları arasındaki olası farkları tespit etmek için çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bunlar, hastalığa yatkınlık tetkiki ve iç derideki refleks noktalarının elektrikle uyarılması sonucu elde edilen GSR sonuçlarının analizinden oluşmaktadır. Her iki çalışma da aşağıda anlatılmaktadır.

Yoga topluluğumuzun sayıları yüze varan üyeleri aşağıdaki şekilde üç gruba bölmüdü.

- A Grubu – şakraları ilerlemiş faaliyet gösteren kişiler
 B Grubu – şakraları yeni faaliyet göstermeye başlayanlar
 C Grubu – şakraları henüz faaliyete geçmeyenler

Bu sınıflandırma, benim ve benzer yeteneklere sahip kişiler tarafından yapılan duyular dışı gözlemlere ve deneklerin kendi deneyimleriyle ilgili anlattıklarına dayanılarak yapıldı.

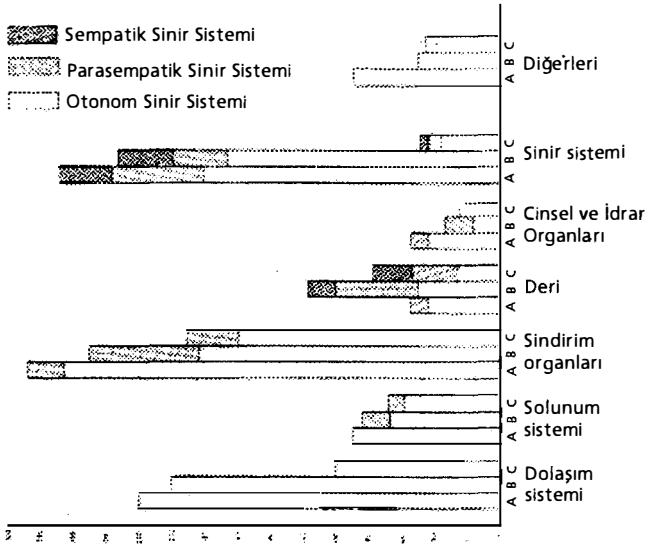
Önce hastalığa yatkınlığı ölçmek için karşılaştırmalı bir çalışma yaptık. Her denek, hangi hastalık kategorisine karşı yatkınlığı olduğunun tespiti için bir anket formu doldurdu. Bu cevaplar kategorilere göre puanlandı. Deneğin daha önceden belirlenmiş kriterlere göre eğilimi olduğu sonucuna varılan her hastalık kategorisine belli bir puan verildi. Deneklerin puanları kategorilere ve gruplarına göre toplandı. Sonra ortalama hastalık yatkınlığını bulmak için bu toplam puan gruptaki denek sayısına bölündü. Yan sayfadaki tablo her grubun 100'le çarpılmış yatkınlığını göstermektedir.

Belli bir şakraya bağlı olduğu varsayılan iç organlar göz önünde bulundurulduğunda, A Grubu hastalığa en yüksek yatkınlığı gösterdi. B Grubu en yüksek ikinci, C Grubu da en düşük yatkınlığı gösterdi. Bu sonuca göre C Grubu ile karşılaştırdıklarında A ve B Grupları şakralarla bağlantılı iç organlarda işlevsel sorunlara daha eğilimliydi. Bu durum, söz konusu organlarda işlevsel bir uyarılma ve/veya istikrarsızlığın olası bir göstergesiydi.

Daha sonra "baş bölgeleri" elektrikle uyarmak yoluyla iç organların işlevsel durumlarını inceledik.

Elektrikle uyarılmak üzere kalp, mide, böbrekler ve cinsel organların sempatik sinir dermatomlarındaki deri iç

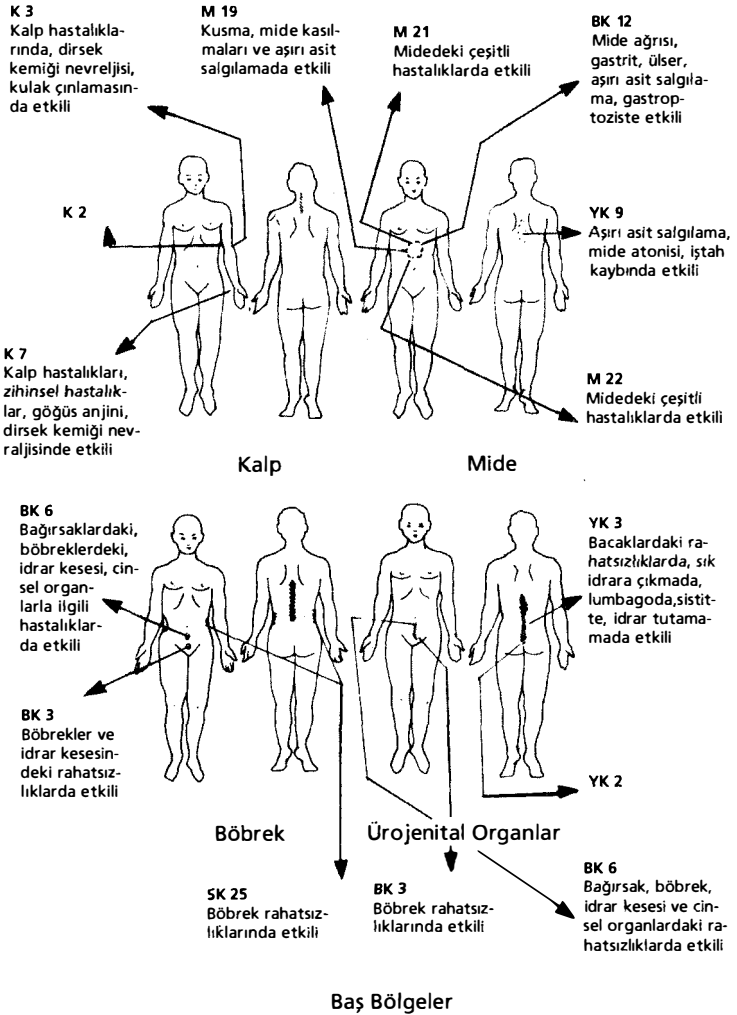
Hastalığa Yatkınlığın İstatistiksel Diyagramı



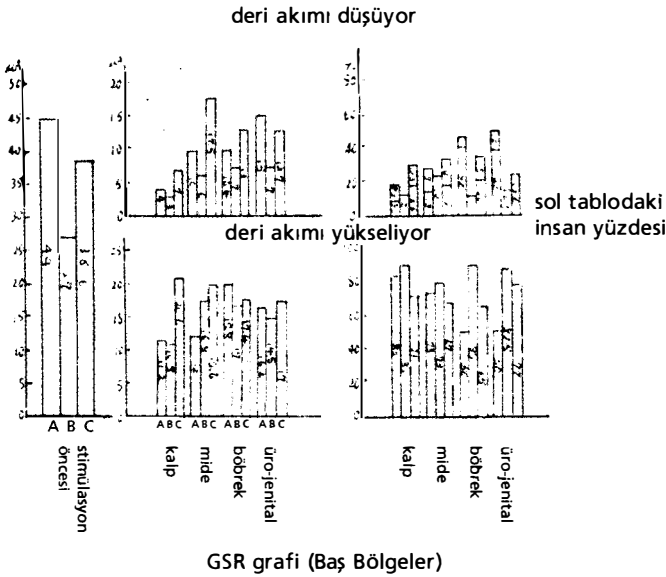
organ refleks noktaları seçildi. Çünkü bu iç organlar sırasıyla kalp şakrası, solar pleksus şakrası ve karın şakrası ile yakından bağlantılıdır. Bütün sempatik sinir sisteminin işlevsel durumunu olduğu kadar her iç organı kontrol eden sempatik sinirlerin tepkilerini göstermeleri bakımından GSR sinyalleri uyarımdan önce ve sonra gözlemlendi.

GSR tepkilerinin karşılaştırmalı incelemesi yukarıdaki tabloda gösterilmiştir. A Grubu uyarım öncesi en yüksek GSR oranına sahipken, C Grubu ikinci en yüksek, B Gru-

Organlara Ait Refleks Noktaları (Akupunktur Noktaları)



bu da en düşük oranı göstermektedir. Kalp, mide ve cinsel organlar bakımından A ve B grupları, C Grubu'ndan daha düşük GSR akımı gösterdiler. Sadece böbrekler için sonuçlar farklıydı; burada A Grubu en yüksek değere sahipti. Bu sonuç A Grubu için otonom sinir sistemin dışarıdan gelen uyarıya tepkisinin baskın olarak parasempatik olduğunu göstermektedir. A Grubu'nun uyarımdan önce en yüksek sempatik faaliyeti ve dışarıdan sonra da en güçlü parasempatik tepkiyi gösterdiğine özellikle dikkat

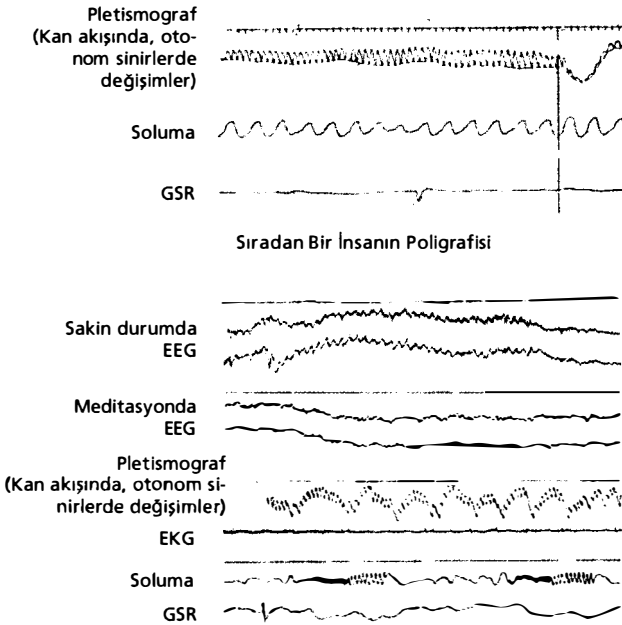


etmek gerekir. Bu durum, A Grubu'ndaki deneklerin sempatik ve parasempatik sinir sistemlerinin birbirine karşıt iki işlevi arasında C Grubu'ndakilerden daha geniş bir dinamik denge aralığına sahip olduklarını göstermektedir.

Dolayısıyla şakraları faal olanların henüz şakraları açılmamış olanlardan daha geniş bir ilgili otonom faaliyet alanına sahip oldukları varsayılabilir.

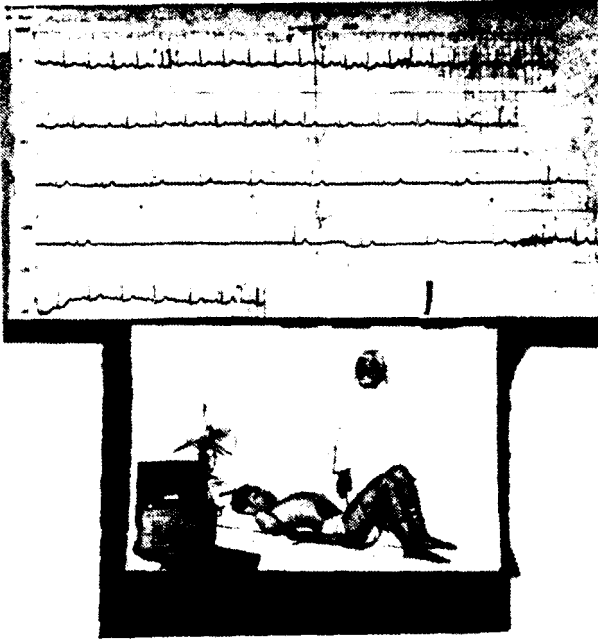
Diğer bir araştırma dizisinde yogilerle normal insanların kan dolaşım sistemlerindeki, kalp şakrasına bağlı olası değişiklikleri açığa çıkarmak için EKG ve pletismograf kullanıldı.

Aşağıdaki tablonun en üst çizgisi sıradan bir insanın pletismografıdır. Ana çizgide çok küçük iniş çıkışlarla neredeyse sabit bir aralık göstermektedir. Nabız dakikada 65,8'dir. Hindistan'ın Kakinanda kentinden bir yogide,



Kakinanda Guru'nun Poligrafı

tam tersine, her dalgada baskın 7-10 nabızla dalgalı bir ana çizgi gözlenmektedir. Benzer birçok çalışmada sıradan deneklerde ana çizgideki iniş çıkışın asgari düzeyde kaldığını tespit ettim. Bu, bazal kan akışının sabit olduğunu göstermektedir. Bunun yanında yogiler ve diğer uzun süreli ruhsal uygulama yapan kişilerde kalp atışında düzenli iniş çıkışların yanı sıra bazal kan akışında geniş, ritmik iniş çıkışlar gözlemledim. Bu da, Kakinanda'lı yoginin durumunda olduğu gibi, kan dolaşım sistemini, özellikle damarları kontrol eden otonom sinirlerin ritmik bir çalışma düzenine sahip olduklarını düşündürüyor. Sonuç



Lanaula Yogi'nin EKG'si

olarak otonom sınırların çalışma alanı ve sempatik sistemle parasempatik sistem arasındaki dinamik denge aralığının yogilerde normal insanlardakinden neredeyse anormal derecede daha geniş olduğu söylenebilir.

Başka bir örnek olarak, kalp şakrasını açtığını ve kalp ve dolaşım sistemi üzerinde istemli kontrol sahibi olduğunu iddia eden bir yogi hakkında birtakım bilgiler verebiliriz. Bu yogi Hindistan'da, Bombay yakınındaki Lanaula Yoga Enstitüsünde incelendi. Aşağıdaki tablo, yoginin enstitü müdürü tarafından kaydedilmiş olan EKG'sini göstermektedir.

EKG kaydının dördüncü çizgisi yoginin kalbinin beş saniye boyunca durduğunu açık bir şekilde göstermektedir. Bununla birlikte bu hal, sadece yoginin istemiyle gerçekleştirilmemiştir. EKG'de gözlenen nefes, yoginin kalbi durduğunda nefes alıp vermesinin de durduğunu göstermektedir. Dolayısıyla nefesi tutmak kalp atışlarını durdurmayı kolaylaştırır. Bu ise nöro-fizyolojik bakımdan anlaşılabilir bir şeydir.

Yukarıda anlatılan bilimsel gözlemlere dayanılarak otonom sınırlar ve kontrol ettikleri iç organların çalışma durumlarının yogiler ve sıradan kişilerde farklı olduğu söylenebilir. Yogilerde daha geniş bir otonom faaliyet aralığı görülmektedir. Kişi şakralarını geliştirip bunlarla bağlantılı iç organlar üzerinde istemli kontrol kazandığında, bu gücün arttığına dair göstergeler de mevcut. Aynı şekilde bu gözlemler, şakraların varlığına ve uyanarak faal hale gelmelerinin otonom sınırlar ile şakralara bağlı olan iç organların faaliyetlerini artırdığı yolunda dolaylı bilimsel destek sunuyorlar.

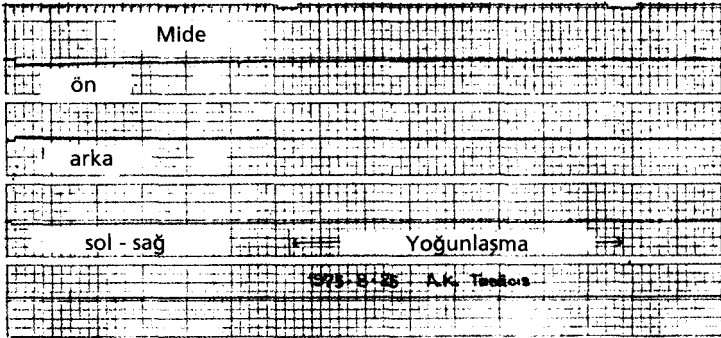
Enstitümüzde, Şakra Aleti ve AMI makinesiyle yapılan

nı iddia eden içten ve ciddi bir yogidir. Ölçümleri yapılmadan önce bize sindirim sisteminde kronik bir bozukluk olduğunu ve meditasyon sırasında genellikle kalp şakrasına yoğunlaştığını söyledi. Dr. Tebecis AMI ve Şakra Aleti tarafından test edildi ve aşağıdaki sonuçlar elde edildi.

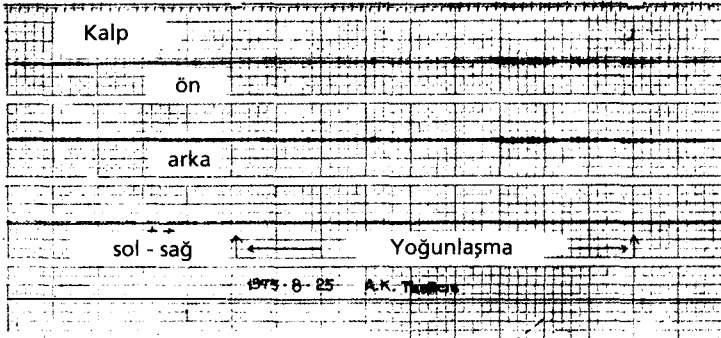
AMI testi sonucunda kalp ve diyafram meridyenleriyle mide ve kalın bağırsak meridyenlerinde düzensizlik, karın şakrası tarafından kontrol edildiği düşünülen üçlü ısıtıcı ve ince bağırsak meridyenlerinde enerji azlığıyla düzensizlik gözlemlendi. Bu sonuç, sindirim sistemindeki kronik sorun ve kalp şakrası üzerindeki yoga uygulamasıyla tutarlılık içindedir.

Şakra Aleti testinde ölçüm için solar pleksus ve kalp şakraları seçildi. Bu şakraların önündeki elektrik titreşimleri toplam üç dakika boyunca gözlemlendi. Her biri bir dakika olmak üzere üç farklı devre gözlemlendi: Şakraya konsantre olmadan önceki devre, konsantrasyon sırasındaki devre ve konsantrasyon sonrasıdaki devre. Dr. Tebecis'in gündelik yoga egzersizleri sırasında genelde yoğunlaşmadığı solar pleksus şakrasının testinde konsantrasyona bağlı önemli bir değişiklik görülmedi. Ancak kalp şakrası testi konsantrasyon sırasında, konsantrasyon öncesi ve sonrasındakine göre artan ölçüde bir titreşim yoğunluğu gösterdi. Burada, Dr. Tebecis'in üstüne yoğunlaştığı şakranın kalp şakrası olduğu belirtilmelidir (bkz. sayfa 304 Tablo b).

Bu, bir şakraya zihinsel yoğunlaşmanın onu harekete geçirerek artan oranda enerji yaymasını sağladığı yolundaki düşünceleri destekleyen bir deneysel kanıt örneğidir. Bir şakra üzerinde devamlı olarak zihinsel yoğunlaşmanın onu uyardığını ve bağlantılı psişik yeteneklerin ortaya çıkmaya başladığını artan bir açıklıkla göstermeyi umut ediyoruz.



a. Şakra Aleti Verisi - A.K.T., Mide



b. Şakra Aleti Verisi - A.K.T., Kalp

Aşağıdaki iki örneğin gösterdiği gibi, Şakra Aleti'nin elektrotlarındaki artış ve odanın içindeki elektrik alanındaki azalma sonucunda şakralardaki çeşitli psişik enerjilerin yapısı biraz daha açık hale gelmektedir.

çeşitli deneyler çok etkileyici birtakım sonuçlar verdi. Burada, çeşitli şakra faaliyetleri ve psişik yetenekler gösteren deneklerle yapılan çalışmaların sonuçlarına yoğunlaşmak istiyorum.

Öncelikle, gözlenen psi yeteneklerinin bunlardan sorumlu olduğu varsayılan belli şakralarla bağlantılı olduklarını ve deneklerin meridyen sistemlerinde belli anormallik modelleri gösterdiklerini keşfettik.

Daha sonra, psi yeteneklerinin "alıcı olma" ve "tetikleme" güçleri olmak üzere iki başlık altında sınıflandırılabilceği gibi bir geleneksel anlayışı destekleyen kanıtlar bulduk. Alıcı olma güçleri alt şakralarla, tetikleme güçleri de üst şakralarla bağlantılı görünüyor.

Bu ayrımın anlaşılmasına yardımcı olmak üzere Satyananda'nın, alt şakralar uyandığında hangi psişik yeteneklerin ortaya çıktığı hakkındaki açıklamalarını inceleyelim:

Kök şakrasının uyanması bu şakrada toplanan hayat kuvvetlerinin kaynağı kundalini hakkında bilgiyi ve kundalininin uyanması için gücü de beraberinde getirir. Bunu sonucunda da havaya yükselme, nefes, düşünce, duygu ve meninin istençli kontrolü ile arzu edilen kokuların yaratılması yetenekleri ortaya çıkar.

Karın şakrasının uyanması su korkusunu ortadan kaldırır, tat alma duyusunu keskinleştirir ve astral beden, enerji beden, nadiler ve meridyenler hakkındaki bilgileri anlamayı sağlayacak sezgisel algı gücünü ortaya çıkarır.

Solar pleksus şakrasının uyanması ateş kor-

kusunu yok eder, gizli hazineleri keşfetme gücü, kişinin kendi vücudunu tanıma gücü, hastalıkları iyileştirme ve bu şakradaki prananın kullanılmasıyla sağlıklı olmayı sürdürme gücü verir. Ayrıca tepe şakrasından enerji alma gücü de elde edilebilir.

Yukarıdaki açıklamalardan, bu üç şakranın ortak bir ilkesi olduğunu görebiliriz. Hepsi, var olan şeylerin oldukları gibi kalması için çalışırlar. Diğer bir deyişle dış dünyada bağımsız olarak yeni bir şey yaratma ihtimalleri çok azdır. Diğer yandan, kalp şakrası uyandığında kişinin istekleri dış dünyada gerçeğe dönüştürme yeteneği kazandığı söylenir. Kalp şakrasının ilkesi sevgidir. Bu şakranın enerji yaratma ve bu enerjiyi başkalarına iletme gücünü içerdiği düşünülür.

Duyular dışı algılama, temelde beş duyunun ötesini algılama yeteneğine karşılık olarak kullanılmaktadır. Bizim deneyimize göre yetenekleri, daha çok duyular dışı algılama (doğuştan ya da dinsel eğitimle kazanılmış) çeşidinde olanlar normalde canlı ya da cansız kaynaklardan bilgi edinme yönünde başarılıdırlar (örneğin telepati, durugörü, psikometri vb.). Bunun yanında dışarıdaki nesnelere ve diğer insanların zihinlerini etkileme, dolayısıyla çeşitli olguların meydana gelmesini sağlama konusunda çok az beklenti gösterirler. Fakat kalp şakrası uyanmış olanlar psikokinezi ve psişik şifa gibi yaratıcı yetenekler gösterirler.

AMI testlerinin sonucunda elde edilen bulgularda psi yetenekleri duyular dışı algılama temelli olanların mide, dalak (pankreas), üçlü ısıtıcı, böbrek ve idrar kesesi meridyenlerinde gözle görünen işlev bozuklukları (aşırı çalışma, az çalışma, enerji fazlalığı ya da azlığı) gözlenmiştir.

Özellikle dalak-pankreas meridyeninde enerji azlığı sık görülmüştür (bkz. arka sayfadaki şekil). Teorik olarak bu meridyenler, isimlerini taşıdıkları ve daha önce belirtildiği gibi alt şakralarla bağlantılı olan iç organlara *ki* enerjisi sağlarlar.

Psi yetenekleri daha çok psikokinezi kategorisine karşılık gelen birçok denek de AMI makinesiyle test edildi. Onların AMI verileri, kalple bağlantılı meridyenlerinde ve kalp şakralarında enerji fazlası ve istikrarsızlık gösterme eğilimindeydi. Psikokinezi sınıfında olanların meridyen sistemindeki bu gözle görülür işlev bozukluklarının yanı sıra, elektrokardiyogramlarında da sık sık kalp ritmi bozuklukları ve göğüs anjini görülmüştür.

Dolayısıyla, eski zamanlardan bu yana aktarılan ve günümüz yogilerinin kişisel anlatıları sonucunda elde edilen tecrübeye dayanan bilgi, AMI testleriyle belli bir oranda bilimsel destek buluyor. Özetle, üç alt şakrasını uyandırmış olan ve bunun sonucunda duyular dışı algılama yetenekleri bulunan kişiler (solar plexus şakrası tarafından kontrol edilen) sindirim organlarıyla bağlantılı organlar ve/veya (kök şakrası ve karın şakrası tarafından kontrol edilen) cinsel organların bağlı olduğu meridyenlerde işlev bozukluğu gösterme eğilimindedir. Kalp şakrasını uyandırmış ve sonucunda psikokinetik yeteneklere sahip olmuş kişilerdeyse kalp ve kalbin çalışmasıyla bağlantılı meridyenlerde işlevsel bozukluklar görülmektedir.

Şakra Aleti çalışmaları bu bağlantıyı daha da aydınlatmaktadır. Canberra Üniversitesinde profesör olarak görev yapmış ve Asya'da yoga çalışmaları yapmış olan Dr. A. K. Tebecis, Tokyo'daki enstitümüzü ziyaret etti. Kendisi kundalinin uyanması sonucunda astral projeksiyon yaşadığı-

AMI verileri - DDA tipi orijinal rapor

Date Feb.20, 1975 AM

3 V 14 T(C) toto mb 57 %

No. S-18

Name M. K. N(F)

AGE

Birth Date

History of disease

Chief complainor,
Subjective symptoms

Blood pressure

Diagnosis, Treatment

X of Li, Ri	BP	1014.9642
	AP	38.9214
	P	976.0428
S of differences X of Li, Ri	BP	99.2142
	AP	7.6714
	P	97.8571
d of LX, RX	BP	0.1056
	AP	0.4905
	P	0.0999

-----Lentest ----- regist

LX, RX:

Investigated, normal, overactive

BP	0.38	0.85	1.11	1.21
AP	0.49	0.40	1.11	1.35

BX:

stable ; YODAPPA

BP	0.80	1.11	1.85
AP	0.60	1.11	1.40

B/E:

Investigated normal YODAPPA

BP	0.08	0.15
AP	0.11	0.44

d of LX, RX:

Investigated normal YODAPPA stable YODAPPA

BP	0.10	0.24
AP	0.11	0.71

meridian		D%	L%	R%	LI, RI
Lung	BP	1.1288	-1.2601	1.1497	0.
	AP	0.8733	-2.5590	-2.3868	1279.
	P	1.0760	1.2083	1.1004	996.
Large Intestine	BP	0.1310	1.0729	1.0601	1.
	AP	1.3296	0.6937	0.9557	1167.
	P	0.2370	1.0880	1.0642	929.
Heart Constrictor	BP	1.3203	1.1497	1.0207	2.
	AP	-2.3333	1.1458	0.6859	1089.
	P	1.1557	1.1499	1.0340	270.
Diaphragm	BP	1.4917	1.0788	0.9330	3.
	AP	1.2774	1.1967	0.9429	1076.
	P	1.4122	1.0742	0.9326	372.
Triple Heater	BP	-3.4974	1.1507	0.8088	4.
	AP	1.5121	1.2949	0.9968	1167.
	P	-3.4274	1.1450	0.8013	466.
Heart	BP	0.4132	0.9320	0.8916	5.
	AP	1.8901	-0.3699	0.7425	1036.
	P	0.5671	0.9544	0.8976	267.
Small Intestine	BP	-1.9452	0.9655	-0.7753	6.
	AP	0.3910	0.9063	0.8273	1095.
	P	-1.9416	0.9679	-0.7753	465.
Spleen	BP	0.1713	1.0059	1.0226	7.
	AP	0.0651	-0.3622	-0.3751	967.
	P	0.1686	1.0316	1.0485	367.
Liver	BP	0.3729	1.0532	1.0167	8.
	AP	0.3519	1.3231	1.2538	1168.
	P	0.3505	1.0424	1.0073	504.
Stomach	BP	0.1713	0.9685	0.9852	9.
	AP	0.8342	1.3026	1.1381	821.
	P	0.2391	0.9351	0.9791	380.
Stomach Blanch	BP	0.4334	0.8995	0.9419	10.
	AP	1.7076	0.9943	0.6577	946.
	P	0.5732	0.8957	0.9532	144.
Gall Bladder	BP	0.3039	1.0581	1.0089	11.
	AP	0.5674	0.7990	0.6911	905.
	P	0.4680	1.0684	1.0215	289.
Kidney	BP	-1.8948	0.8709	1.0561	12.
	AP	0.1433	0.9894	1.0277	980.
	P	-1.9099	0.8658	1.0573	13.
Urinary Bladder	BP	0.5241	0.9566	0.9054	14.
	AP	0.7430	0.7605	0.6140	1021.
	P	0.4731	0.9645	0.9170	141.

AMI verileri - A.K.T. orijinal rapor

Date Aug. 25, 1975 AM
 3 V 28 T(°C) 1007 mb 59 %
 No. 3900 5-22
 Name A. K. T. P
 Birth Date 32

History of disease
 Nothing major

Chief complaint,
 Subjective symptoms

Dysfunction of digestive
 system

Blood pressure
 Diagnosis, Treatment

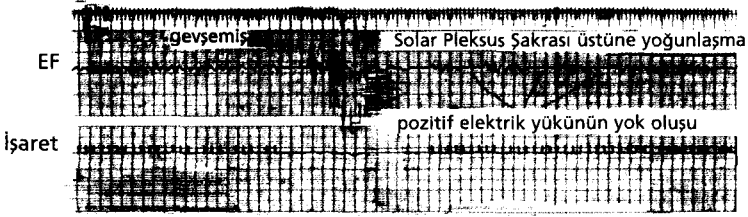
\bar{x} of Li, Ri	BP	1103.0357
	AP	10.1178
	P	1084.9178
\bar{s} of distensions \bar{x} of Li, Ri	BP	140.2142
	AP	5.4785
	P	139.9928
\bar{d} of LI, RL	BP	0.1236
	AP	0.2728
	P	0.1265

-----Lentest ----- rapid

Li, Ri	stable	VS	VS
BP, P	0.78	0.85	1.11 1.21
AP	0.18	0.50	1.21 1.35
St	stable	VS	VS
BP, P	0.00	1.21	1.00
AP	0.00	1.21	1.90
Ki	stable	VS	VS
BP, P	0.00	0.15	
AP	0.21	0.44	
U	stable	VS	VS
BP, P	0.10	0.26	
AP	0.21	0.71	

Meridian		DZ	LZ	RL	LI, RI
Lung	BP	1.3622	1.1287	0.9555	
	AP	-1.9895	0.9383	1.5399	
	P	1.4422	1.1318	0.9457	
Large Intestine	BP	-1.8186	1.1477	0.9165	0.
	AP	1.3324	0.7285	1.1314	1245.
	P	-1.8736	1.1547	0.9129	170.
Heart Constrictor	BP	1.3408	1.0371	0.8666	1.
	AP	0.6205	1.2418	1.0542	1054.
	P	1.3186	1.0337	0.8635	279.
Diaphragm	BP	1.3265	1.0045	0.8358	2.
	AP	0.9308	0.9493	1.2308	1266.
	P	1.3650	1.0054	0.8292	132.
Triple Heater	BP	-2.3892	1.0072	-0.7035	3.
	AP	1.0221	1.3688	1.0597	1011.
	P	-2.3529	1.0011	-0.6975	205.
Heart	BP	0.7702	0.9709	0.8730	4.
	AP	0.7483	1.3908	1.1645	1144.
	P	0.7421	0.9639	0.8681	225.
Small Intestine	BP	1.5618	0.9718	-0.7733	0.
	AP	1.2046	0.5629	0.9272	5.
	P	1.6115	0.9786	-0.7707	956.
Spleen	BP	0.0641	1.1767	1.1849	191.
	AP	0.4928	0.7837	0.9327	6.
	P	0.0450	1.1833	1.1891	1108.
Liver	BP	0.4350	1.1858	1.1305	172.
	AP	0.5658	1.3964	1.2253	7.
	P	0.4135	1.1823	1.1289	922.
Stomach	BP	1.6260	1.0208	0.8141	223.
	AP	1.2594	0.6512	1.0321	8.
	P	1.6779	1.0269	0.8104	1111.
Stomach Blanch	BP	0.5562	1.0253	0.9346	240.
	AP	1.6975	1.3522	0.8389	9.
	P	0.4907	1.0198	0.9365	776.
Gall Bladder	BP	-0.2781	1.0752	1.0398	192.
	AP	1.2777	1.0762	0.6899	10.
	P	0.2285	1.0751	1.0457	1071.
Kidney	BP	0.2852	1.1024	1.0661	232.
	AP	0.7666	0.7727	0.5409	11.
	P	0.2537	1.1079	1.0749	963.
Urinary Bladder	BP	0.1854	1.0271	1.0035	12.
	AP	0.0912	0.7230	0.6954	1072.
	P	0.1821	1.0322	1.0087	102.

R.B.'nin AMI verileri mide ve dalak meridyenlerinde bir enerji fazlası ve sağ ile sol arasında büyük bir dengeşizlik göstermektedir (bkz. yandaki şekil). Verilerdeki şekiller R.B.'nin solar pleksus şakrasının faal olduğu ihtimalini öne sürmektedir.



Bu desen soluma veya fiziksel hareketle oluşturulamaz

Şakra Aleti verisi- R.B.

R.B. daha sonra solar pleksus şakrasının 15-20 cm önüne bir elektrot konmak suretiyle Şakra Aleti'nde test edildi. Rahatlama halinde kontrol okuma sonuçları alındığında solar pleksus şakrasının çevresinde pozitif elektrik potansiyeli gözlemlendi. Daha sonra denekten gündelik yoga uygulamaları sırasında genelde yaptığı gibi solar pleksus şakrasına yoğunlaşması istendi. Bu konsantrasyon devresi sırasında kendisi ne zaman bir psişik enerjinin dışarı atılması hissi duysa, solar pleksus şakrasının çevresindeki pozitif elektrik potansiyeli yok oldu (bkz. yukarıdaki şekil).

Bu veriler bazı ilginç çıkarımlara yol açmaktadır. Psişik enerjinin pozitif elektrik alımını nötralize eden bir negatif elektrik potansiyeli ortaya çıkardığı sanılabilir. Ancak, yeni fiziksel enerji yarattığını söylemek de mümkündür.

AMI verileri - R.B. orijinal rapor

Date: 2009.6.22 PM 5:16				部位	方向	L値	R値	(L/R値)	L1: R1	
05 Y	7(C)	ok	%	眼	BP	0-130	1-164	1-162	1-171	0-
					AP	1-264	1-277	0-984	0-863	184-986
				Long	P	0-153	1-163	1-188	1-178	10-999
										1-
				大腸	BP	0-086	0-949	0-937	0-943	187-842
					AP	0-519	1-041	0-809	0-925	3-996
				Large Intestine	A	0-078	0-948	0-558	0-943	2-
										150-845
				心腎	BP	0-130	0-948	0-865	0-877	8-994
					AP	1-037	1-157	0-844	0-825	3-
				Heart	F	0-144	0-866	0-867	0-877	188-843
										0-989
				膈膜	BP	0-275	0-893	0-855	0-874	4-
					AP	1-554	1-272	0-578	0-825	137-844
				Diaphragm	p	0-243	0-691	0-850	0-874	9-996
										5-
				三角	BP	0-284	0-855	0-805	0-875	180-842
					AP	1-388	1-388	0-804	1-044	3-996
				Triangle	F	0-315	0-752	0-825	0-874	8-
										141-653
				心	BP	0-121	0-850	0-967	0-871	10-990
					AP	1-154	1-168	0-604	1-041	7-
				Heart	p	0-174	0-953	0-586	0-871	135-919
										4-905
				小腸	BP	0-315	0-817	-0-773	0-745	8-
					AP	1-037	1-157	0-604	0-825	135-919
				Small Intestine	p	0-301	0-815	-0-773	0-744	11-992
										8-
				脾	BP	-5-428	-1-742	0-954	-1-568	142-271
					AP	1-814	1-504	0-604	1-094	8-889
				Spleen	p	-5-410	-1-744	0-995	-1-370	10-
										151-037
				肝	BP	0-010	0-667	0-904	0-990	11-
					AP	0-257	1-411	0-745	0-985	11-
				Liver	p	0-055	0-987	0-994	0-640	158-877
										3-996
				胃	BP	-3-012	1-009	-1-884	-1-277	12-
					AP	0-517	1-157	1-368	1-375	129-888
				Stomach	p	-3-013	1-008	-1-885	-1-277	9-598
										13-
				八倉	BP	0-724	0-824	0-924	0-874	122-899
					AP	0-260	0-925	0-809	0-867	3-968
				Strawhat	F	0-731	0-825	0-925	0-874	14-
										170-852
										10-990
				胆	BP	-2-364	-1-220	0-893	1-050	25-
					AP	1-037	1-184	0-545	1-157	96-845
				Gall Bladder	F	-2-357	-1-219	0-893	1-050	7-092
										28-
				腎	BP	0-912	1-075	0-919	1-012	144-970
					AP	0-777	1-272	0-925	1-009	7-092
				Kidney	p	0-901	1-074	0-949	1-011	27-
										183-859
				膀胱	BP	0-050	0-912	0-603	0-908	3-990
					AP	1-037	0-925	-0-862	0-893	1-100
				Urinary Bladder	F	0-037	0-912	0-607	0-910	1-199

Aslında bence R.B.'nin solar plexus şakrasının yaydığı psişik enerji onu çevreleyen fiziksel enerjiyi söndürmüştür. Böyle düşünmemin sebebi pozitif potansiyelin tam olarak nötralize edilmiş olması ve asla bir negatif potan-

siyelin görülmemesidir.

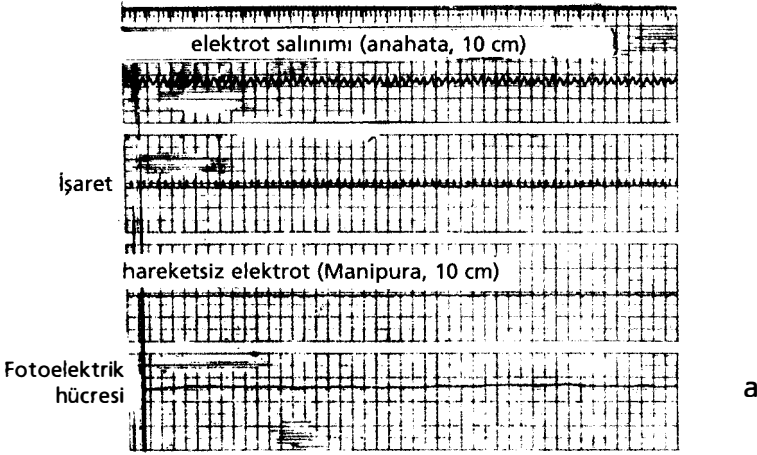
İki gün sonra aynı deney tekrarlandı. Fakat R.B. hastaydı ve solar plexus şakrasından herhangi bir psişik enerji atımı hissedemedi. Aynı şekilde solar plexus şakrası çevresindeki pozitif enerji potansiyeli de hiçbir bakımdan değişmedi.

Şimdi diğer aydınlatıcı örneğe geçelim.

Denek M.Y.'nin AMI sonuçları, faal solar plexus ve karın şakralarında gözlemlediğimiz modeli izleyerek dalak, mide ve ince bağırsak meridyenlerinde düzensizlik ve enerji fazlası ya da tükenmesi göstermektedir. Ayrıca faal bir kalp şakrasının göstergesi olarak kalp ve diyafram meridyenlerinde düzensizlik ve enerji tükenişi fazlalığı da görülmektedir.

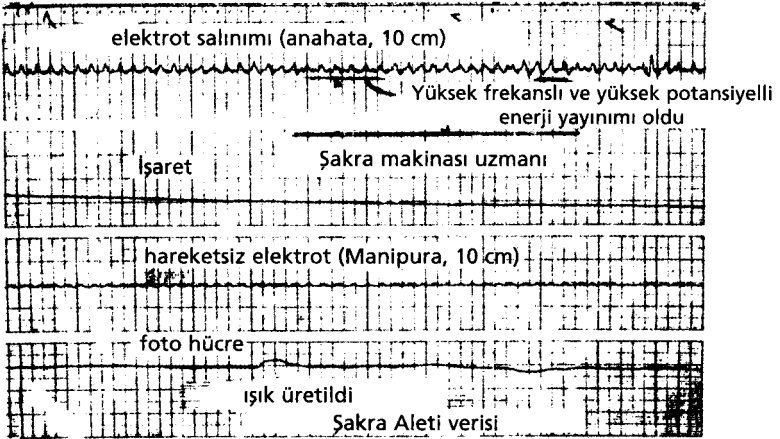
Daha sonra kalp şakrasının 15-20 cm önüne konmuş bir elektrotla bu deneğin de Şakra Aleti ölçümleri alınmıştır. Rahatlama durumundayken kontrol için alınan kayıtlar kalp şakrasının bulunduğu varsayılan bölgede, deride pozitif elektrik potansiyeli yaratıldığı görülmüştür (Tablo a, yan sayfa). Bundan sonra kendisinden kalp şakrasına yoğunlaşması istendi. Bu şakradan psişik enerji yayıldığını her hissettiğinde tabloda bir işaret oluşturacak (Tablo b, yan sayfa) olan bir düğmeye basacağı bir düzenek kuruldu. Bu işaret görüldüğünde karanlık odadaki fotosel, zayıf bir ışık oluşumunu işaret etti (Tablo b, en alt çizgideki tümsek). Şakra aletinin elektrotları da potansiyeli ve frekansı yüksek elektrik enerjisi (10 kc/s – 100 kc/s) tespit etti (Tablo b, en üst sıra).

Bu veriler, kalp şakrasında çalışan psişik enerjinin fiziksel boyutta enerji yaratabildiğini (ışık, elektrik, vs.) gösteriyor.



Yoğunlaşma öncesi, M.Y. Şakra Aleti verisi

Denek, psi yayanımının başladığını bildiriyor



Yoğunlaşma sırasında, M.Y. Şakra Aleti verisi

AMI verileri - M.Y. orijinal rapor

Date June 24, 1979 04:15

0.5 V 21 T(°C) 996 mb 90 %

No.

Name M. Y. M(♂)
age

Birth Date

History of disease

Chief complaint,
Subjective symptoms

Blood pressure

Diagnosis, Treatment

\bar{x} of LI, RI	BP	134.253
	AP	2.948
	P	131.305
\bar{s} of difference of LI, RI	BP	-0.316
	AP	0.375
	P	-0.319
\bar{d} of LI, RI	BP	-0.327
	AP	0.379
	P	-0.330

-----Lumbar ----- regio

BP	AP	P
0.78	0.85	1.11
0.69	0.60	1.21

BP	AP	P
0.80	1.21	1.80
0.80	1.21	1.80

BP	AP	P
0.58	0.15	
0.73	0.66	

BP	AP	P
0.10	0.26	
0.11	0.71	

organ		DL	LL	RL	(LL+RL)/2	LI, RI
Lung	BP	0.423	0.945	1.079	1.012	0.
	AP	0.817	1.355	1.050	1.203	126.933
	P	0.450	0.936	1.080	1.008	39.972
Large Intestine	BP	0.120	0.766	0.804	0.785	1.
	AP	0.182	0.913	0.847	0.861	144.932
	P	0.124	0.783	0.803	0.783	30.975
Heart Constrictor	BP	1.645	-1.250	-0.729	0.989	2.
	AP	-2.908	1.491	-0.406	0.949	102.889
	P	1.590	-1.245	-0.736	0.990	26.992
Diaphragm	BP	0.000	-0.722	-0.722	-0.722	3.
	AP	0.908	1.152	0.813	0.983	107.994
	P	0.023	-0.712	-0.720	-0.716	24.986
Triple Heater	BP	0.754	-0.632	0.871	-0.751	4.
	AP	0.182	1.152	1.084	1.118	167.901
	P	0.769	-0.620	0.866	-0.743	43.986
Heart	BP	0.941	1.027	-0.729	0.878	5.
	AP	-2.091	1.491	0.711	1.101	97.920
	P	0.898	1.017	-0.729	0.873	11.977
Small Intestine	BP	0.518	-0.528	-0.692	-0.610	6.
	AP	0.273	0.847	0.949	0.898	96.979
	P	0.517	-0.521	-0.686	-0.603	33.984
Spleen	BP	-3.196	-2.122	1.109	-1.615	7.
	AP	-3.364	-1.933	0.677	1.305	96.979
	P	-3.146	-2.126	1.119	-1.622	23.983
Liver	BP	0.445	0.908	1.049	0.978	8.
	AP	0.638	0.983	0.745	0.864	84.890
	P	0.467	0.906	1.056	0.981	33.986
Stomach	BP	-1.999	0.952	-1.585	-1.269	9.
	AP	1.000	1.389	-1.763	1.576	116.993
	P	-1.998	0.942	-1.581	-1.262	31.978
Stomach Blanch	BP	-2.305	0.863	-1.593	-1.228	10.
	AP	0.544	1.152	1.355	1.254	137.947
	P	-2.320	0.856	-1.599	-1.228	43.984
Gall Bladder	BP	0.306	1.094	0.997	1.406	11.
	AP	0.182	0.644	0.576	0.610	70.921
	P	0.305	1.104	1.006	1.055	24.986
Kidney	BP	0.799	1.198	0.945	1.072	13.
	AP	0.088	0.644	0.677	0.660	92.450
	P	0.811	1.211	0.951	1.081	27.995
Urinary Bladder	BP	0.543	0.952	1.124	1.038	133.918
	AP	0.817	0.745	-0.440	0.592	16.992
	P	0.571	0.957	1.139	1.068	26.

150.974

12.980

R.B. ve M.Y. ile AMI ve Şakra Aleti'nde yapılan kayıtlar, şakralardaki psişik enerjinin fiziksel boyutta enerji yaratabileceğini ya da var olan enerjiyi söndürebileceğini gösteriyor. Bu iki özellik çok önemli ve daha ileri düzeyde kanıtlanabilirlerse modern fizikteki Enerjinin Korunumu Kanunu'nun yeniden gözden geçirilmesine ihtiyaç duyulacaktır.

Bu sonuçlar, psişik şifanın özellikle ruhsal ameliyatlar gibi etkileyici bir yönünü anlamada da ipucu oluşturabilirler. Psişik enerjinin fiziksel boyutta var olan bir enerjiyi söndürebildiği doğruysa, o zaman madde de psişik enerji tarafından söndürülebilir ya da "çözülebilir". Bu mekanizmayı kullanarak bir psişik cerrahın elleri hastanın vücudunda geçici bir giriş açabilir ve parmaklarından yayılan psişik enerjiyle hastalıklı bölgeleri yok edebilir.

Daha da ötesi, psişik enerji fiziksel enerjiyi yaratabiliyor ya da söndürebiliyorsa, fiziksel dünyanın zihninin bir tezahürü olduğu ve zihninin maddeyi kontrol edebildiği yolunda söylemleri olan geleneksel dinsel öğretilerin insanlığın çoğunluğu tarafından şimdiye kadar farkına varılmayan bir doğruluk taşıdığı anlaşılabilir.

Bana öyle geliyor ki, psişik enerjilerin yapısı hakkındaki araştırmalar devam ederse maddeye, zihne ve bedene, kısacası insanlara ve dünyanın kendisine bakışımız önemli ölçüde değişecektir.

Özet

Kitabı, şakralar ve nadiler hakkındaki görüşlerimin bir özetiyle bitirmek istiyorum.

1. Şakraların ve Nadilerin Varlığı

A. Hem kişisel deneyimim hem de tarafımdan yürütülen deneyler şakraların ve nadilerin var olduklarına inanmama yol açmıştır.

B. Nadilerin varlığına duyduğum inanç üç kaynaktan beslenir:

a. AMI ve Şakra Aleti ile elde edilen sonuçlar psişik enerji, şakralar ve meridyenler arasında yakın bağlar olduğunu göstermektedir.

b. Nadilerin akışı, sinir sisteminin yönüne oranla daha çok meridyenlerin yönlerine yakın görünmektedir.

c. Bilimsel deneyler, geleneksel meridyen teorisini destekleyen kanıtlar ortaya çıkartmaktadır.

2. Şakraların ve Nadilerin Doğası ve İşlevleri

A. Şakralar, bedeninin her biri kendine denk gelen fiziksel, astral ve nedensel boyutta var olan enerji sistemlerinin merkezleridirler.

B. Her bir şakra üç düzeye sahiptir ve her bir düzey kendine denk gelen boyutta işlev görmektedir. Ancak bu işlevler birbirleriyle yakından bağlantılıdır.

C. Şakralar üç boyut arasındaki arabulucular gibi iş görür ve bir boyutun enerjisini diğer boyutun enerjisine dönüştürürler.

D. Şakralar ayrıca fiziksel beden ve bilinç arasında, astral beden ve manalar arasında, nedensel beden ve karana arasında, beden ve her bir boyutun zihni arasında da arabulucu işi görürler. Dahası, şakralar üç beden ve onların zihinleri arasındaki ilişkileri bütünsel bir biçimde birleştirme işini de görürler.

E. Her bir şakranın duyular dışı yolla algılanabilen kendi sesi (nada ve mantra) ve geometrik şekli (yantara) vardır.

F. Fiziksel boyutun enerji sisteminin merkezleri olan şakralar birçok önemli akupunktur noktasına denk geliyor görünmektedirler ve enerji kanalları, yani nadiler esasen meridyenlerle özdeş görünmektedirler.

G. Uyanmış bir şakranın aurası (ışık çarkı) atıl bir şakranınkinden daha güçlü ve daha geniş parlar. Aynı kişide dahi uyanmış bir şakra diğerlerinden daha parlaktır ve bu şakradan çıkan enerji daha güçlüdür.

H. Bir şakranın uyanması, o şakrayla ilgili psişik yeteneklerin uyanmasıyla fark edilebilir.

3. Karma ve Şakralar Arasındaki İlişki

A. Her bir insanda, bir şakra doğal olarak diğerlerinin

den daha etkindir ama hangisinin etkin olduğu bireyin karmasına ve doğasına bağlı olarak kişiden kişiye farklılık gösterir.

B. Yoga uygulamasıyla hangi şakranın uyandırılabilceği de yine, o kişinin karmasına ve doğasına bağlıdır. Bu iki etkenden dolayı en etkin biçimde çalışan şakra genellikle ilk uyanan şakra olur.

4. Ruhsal Aydınlanma ve Şakralar

Aydınlanmaya doğru giden ruhsal ilerlemede şakraların uyanması son derece önemlidir. Şakralar uyandırılmadan aydınlanmayı elde etmek çok güçtür.

5. Tehlikeli Durum: Tek Şakranın Aşırı Kullanılması

Bir şakranın aşırı uyarılması tehlikelidir. Örneğin, solar pleksus şakrasının aşırı kullanılması sindirim organlarında hastalıklara sebep olabilir ve kalp şakrasının aşırı uyarılması ise kalp hastalıklarına yol açabilir. Böylesi bir aşırılığı belirli bir sınırın ötesine taşımak ölüme dahi yol açabilir.

Yazar Hakkında

Ünlü Japon alimi Dr. Hiroshi Motoyama, Kagawa/Japonya'daki Şodo Adası'nda doğdu. Dr. Motoyama Tokyo Eğitim Üniversitesinden felsefe ve klinik psikoloji dallarında doktora derecesiyle mezun oldu.

Dr. Motoyama deneysel yöntemlerde eğitim görmüş bir bilim adamı ve deneyimleri yoluyla derin bir felsefi bilgi edinmiş olan bir psişik kişidir. Tokyo'daki Tamamitsu Tapınağının baş rahibi olan Dr. Motoyama, yoga üzerine yazılmış eski eserlerin ciddi bir inceleyicisidir. Bilimsel çabaları sayesinde bir Din Psikolojisi Enstitüsü, bir araştırma merkezi ve dünyanın dört bir yanındaki üyeleri din ve parapsikoloji alanında araştırmalar yürüten bir Uluslararası Din ve Parapsikoloji Birliği kurulmuştur. Dr. Motoyama sayısız makale ve otuzu aşkın kitap yazmış olup konferanslara katılmak ve çalışmalarını sunmak amacıyla dünyanın her yerine seyahat etmektedir.

Bu alandaki yaptığı önemli çalışmalar nedeniyle UNESCO onu 1974 yılının önde gelen on parapsikologun-

dan biri seçmiştir. Sayısız bilimsel ve dinsel kuruluş tarafından da ödüllendirilen Dr. Motoyama kendi alanındaki çeşitli uluslararası birliklerde ve kurumlarda danışman olarak çalışmaktadır.

Dr. Motoyama'nın çalışmaları hakkında daha çok bilgi edinmek, psi fenomeninin ve dinsel deneyimlerin bilimsel olarak incelenmesine gösterdiği ilgisini paylaşmak isteyen okurlar için:

IARP (Main Office)
4-11-7 Inokashira
Mitaka-shi
Tokyo 181
JAPONYA
Telefon: (0422) 48-3535

IARP (U.S. Branch)
399 Sunset Drive
Encinitas, Calif. 92024
ABD
Telefon: (714) 753-8857

Dr. Motoyama'nın Diğer Kitapları

Süptil (Ki) Enerjinin Bilimsel İncelenmesi üstüne:

How to Measure and Diagnose the Functions of the Meridians and Their Corresponding Internal Organs. The Institute for Religious Psychology, Japan, 1975.

The Correlation between Psi Energy and Ki - Unification of Religion and Science. Human Science Press, Japan, 1991.

Measurements of Ki Energy, Diagnoses & Treatments - Treatment Principles of Oriental Medicine from an Electrophysiological Viewpoint. Human Science Press, Japan, 1997.

Yoga ve Yoganın Bilimsel İncelenmesi üstüne:

A Study of Yoga from Eastern & Western Medical Viewpoints - Control of Mind & Body through the Activation of Prana (Ki). Human Science Press, Japan, 1993.

Awakening of the Chakras and Emancipation, Human Science Press, Japan, 2003.

Scientific Studies of the Conscious, the Unconscious and the Superconscious Hypnosis and Religious Superconsciousness. The Institute for Religious Psychology, Japan, 1971.

Towards a Superconsciousness - Meditational Theory and Practice. Asian Humanities Press, U.S.A.,1990.

Science and the Evolution of Consciousness - Chakras, Ki and Psi. Autumn Press, U.S.A., 1978.

Dinsel İncelemeler

Karma ve Tekrardoğuş, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2004.

Religion and Humanity for a Global Society. Human Science Press, Japan, 2001.

Batı ve Doğu Dinlerinin bütünleştirilmesi üstüne:

Comparisons of Diagnostic Methods in Western & Eastern Medicine - On BP (I1 + I2 + I3, AP; A Correlation between Ki Energy and Environmental Conditions. Human Science Press, Japan, 1999.