

İÇİNDEKİLER

Bölüm-1	Atha-Şimdi, Yola Çıkış Zamanıdır	sh:1
Bölüm-2	Usha-Tan yeri ağırırken	sh:20
Bölüm-3	Darşana-Işığın izleyenler	sh:36
Bölüm-4	Bhakti Yoga-Adanmışlık Yolu	sh:56
Bölüm-5	Jnana Yoga-İlim, İrfan Yolu	sh:71
Bölüm-6	Karma Yoga-Eylem Yolu	sh:90
Bölüm-7	Raja Yoga-Kral Yolu	sh:101
Bölüm-8	Kriya Yoga-Konsantrasyon&Meditasyon	sh:111
Bölüm-9	Evren'in Tınısı "AUM"	sh:118
Bölüm-10	Hatha Yoga-Bedenin Bilgeliği (Asanalar)	sh:127
Bölüm-11	Tantra Yoga-Bedenin Kutsallığı	sh:158
Bölüm-12	Dirliğin Yolu Birlik	sh:196
	Son Söz	sh:207

“Esas olarak dikkat; zihinde oluşan düşünce dalgasının doğuşundan batışına, bir düşünce dalgasından diğerine geçerken arada oluşan esleri (boşlukları) dahi farkedebilme inceliğidir. Bu anlamdaki dikkat bütünseldir ve ortaya çıkan duygu ya da düşünceyi kuşatarak izler. Bu dikkat nezdinde düşünceye şayet yorum yapmadan ve müdahale etmeden bakarsanız içinde varolan kendine özgü ritmini dahi keşfedebilirsiniz. O, dikkatin oluşturduğu sessizlikten doğan bütünselliğin ritmidir.” (sh:77)

“Hangi yönden ve hangi bakış açısı ile bakarsak bakalım, şunu kabul edelim ki aslında insanın kendisinden başka suçlu yoktur. Yaşam içinde yaklaşım ve duruşumuzla her şeyi yaratan biziz. Yarattığımız tabulara bağlanıp onları putlaştırıyor sonrada yegane gerçeğimiz onlarmış gibi davranıyoruz. Asıl olan içte yatan özü ve onun doğal neş'esini gözden geçiriyoruz. Küskün ve umutsuz, elimiz kolumuz bağlı bir halde ne aradığımızı bilmeden dışarıya yöneliyoruz. Yapabileceklerimizi görmezden gelerek, inanç ışığımızı söndürüp karanlığın girdabında debeleniyor ve bu kör karanlığın giderek bizi boğmasına izin veriyoruz. Esaretimizi besleyen tabuların düşmanımız, taptıklarımızın ise bizi bağlayan zincirlerimiz olduğunu farkedemiyoruz. Kendimizden başlayarak, ailemiz, çevremiz ve tüm dünyanın kendimize olan inancımızı öldüren dikkat dağıtmaya yönelik uğraşlarını görmezden geliyoruz. Halbuki bizi temsil eden inanç ışığında parlayan güç, her an, her yerde hazır ve nazır tüm hücrelerimizden yayılmaktadır.

Bilinmelidir ki bu gücün anlık dokunuşu dahi sonun başlangıcıdır. Gün boyunca sergilenen hareket ve tutumların yaşamımıza kattığı ufak bir olumlu çaba (düzeltme çabası) çok değerlidir. Herhangi bir alışkanlıktan kurtulmaya karar vermek dahi, hücresel bazdan başlayarak arınma sürecine inanılmaz katkılar sağlar. Bu süreçte, zihnin gösterdiği tepki ve dirençler onun çalışma biçimini açığa çıkarır, doğal akışın yapısını bozan zafiyetleri farketirir. Kişi, bu zafiyetlere karşıdan bakabilme yetisi kazandıkça zihnin doğal akışını bozan ziyaretçilerini tanıma kabiliyetini geliştirir. Şiddetli istek ve arzular, açgözlülük, kırgınlık, öfke, kin, kafa karışıklığı gibi aşırı uçlardaki duyguların üzerimizdeki olumsuz etkileri gerçekleri görmemizi engeller zihin nitelikleridir. Zihnin sürekli ziyaretçilerinden “açgözlülük, bencillik” arzularımızla, “kırgınlık, öfke, kin” nefret duygularımızla beslenirken oluşan kafa karışıklığı

cehaletin kaynağıdır. Ben kimim sorusundan başlayarak, ne istiyorum, ne yapıyorum, ne arıyorum, neye ihtiyacım var, bu gerekli mi, bu faydalı mı benzeri sorular ve onlara verilen açık ve net yanıtlar ise yolumuzu aydınlatan meşalelerdir. (sh:97-98)

Her birimiz, çaydanlıkta kaynayan su, demlikte demlenen çay misali, kendi gerçeğimizi yansıtan en içteki doğamızı ve yaşama geliş amacımızı yani dharmamızı gerçekleştirmek üzere yeryüzüne inmiş nadide varlıklar olduğumuzu hatırımızdan çıkarmayalım. Unutmayalım ki hiç kimse kimsenin üstünde değildir, her varlık biricik ve tektir. Her birimizin asli görevi hayat amacımızı keşfedip bunu sevgi ile gerçekleştirebilmektir.

İçsel tınılar evrensel tınılarla senkronize olduğunda yalçın kayalardan oluşan duvarlar kenara çekiliyor ve vadi ortaya çıkıyor.

Sakin ve durgun akan doğamız tüm çıplaklığı ile kendini gösteriyor.

Bu alanda gerek bedenin gerek zihnin şaşkınlığını izledim.

Gözlemlerim.

Bana sözleri vardı, dinledim