**Yeni Çağ için Meditasyonlar: Hayatın Nefesi Meditasyonu**

Zekamız, çok yönlülüğümüz ve ince zevklerimiz hayatımızın kilit noktası. Hayatımızın genişlemek üzerine olduğunu, biz bunu kullansak da kullanmasak da genişlemenin ölene kadar devam edeceğini anlamalıyız. Hayatımızı kullanırsak, güzellikle genişlemeyi deneyimleyecek; bunun faydalarını yaşayacak ve rahat edeceğiz. Genişlemeyi durduramazsınız. Bilgelikten yoksun bir yaşlılık, başarıdan yoksun bir gençlik, gülümsemeden yoksun bir çocukluk neye yarar? Çocuklar gülmeli, gençler başarmalı ve yaşlılar bilge olmalıdır. Bunlar kişilerin büyürken yürüyeceği yollardır.

Meditasyon olmadan zihin kullanılamaz. Eğri büğrü bir hal alır ve sınırlarını kaybeder. En yakın dostunuz oalcağı halde, en azılı düşmanınız haline gelir. Zihin, siz hem uyurken hem de uyanıkken çalışır. Her daim çalışan bu zihin, meditasyon yapmadığınızda, yönünü kaybeder. Direksiyonu olmayan bir arabaya döner.

‘Beni rahatsız etme, kendimi iyi hissetmiyorum’ gibi şeyler söylediğinizde zaten çoktan rahatsız edilmişsinizdir. Kendinizi iyi hissetmemenizin ne kadar kaba olduğunun farkına varın. Siz bir insansınız. Size biri gelip sizinle konuştuğunda, o kişiyi görmeniz, karşılmanız ve kabul etmeniz gerekir, bu kesin! Bir başka insanın psişesini kabul etmeyi öğrenin—bedenini görmeyin. Enerjisinin yansımasını görün. Her şeyde Tanrı’yı (ÇN: ya da Kaynağı) göremiyorsanız, hiçbir şeyde Tanrı’yı (ÇN: ya da Kaynağı) göremezsiniz. Yalnızca bir Tanrı’nız olduğunu biliyorsanız her şeyde ve herkeste Tanrı’yı görebilirsiniz. Tanrı, Tanrı ile buluşur. Şeytan, Tanrı ile buluşmaz.

**MEDİTASYON: Hayatın Nefesi**

**1.** Bağdaş Pozisyonu’nda oturun.

Ellerinizi Sarab Gyan Mudra’da, kalbin önüne getirin. Sarab Gyan Mudra için, parmaklarınızı birbirine kenetleyin, işaret parmaklarınızı yukarı doğru uzatın ve birbirine mümkün olduğunca güçlü şekilde bastırın.

Gözlerinizi kapatın.

Uzun ve Derin Nefesler’e başlayın. O kadar derin ve tam nefesler alın ki kendi nefesinizin sesini işitin. Her nefes gönüllü ve mekanik şekilde olmalıdır.

Zamanlama: 11 dakika.

**2.** Bağdaş Pozisyonu’nda oturmaya devam edin.

Matamandir Singh’ten (<https://soundcloud.com/search?q=mata%20mandir%20singh%20sat%20narayan>) Sat Narayan Wahe Guru Hari Narayan Sat Nam mantrasını dinlemeye başlayın. Mantranın ritmi ile Uzun ve Derin Nefesler’e devam edin.

Mantranın 2 kere tam tekrarı süresince yani yaklaşık 20 saniye kadar nefes alın ve yine mantranın 2 kere tam tekrarı süresince nefesinizi serbest bırakın.

Zamanlama: 11 dakika.

**3.** Bağdaş Pozisyonu’nda oturmaya devam edin.

Güçlü bir şekilde Ateş Nefesi’ne başlayın.

3 dakika devam edin ve son dakikada elinizden gelenin en iyisini yapın.

Bitirmek için, derin nefes alın, nefesinizi tutun ve serbest bırakın.

Bir kere daha aynı şekilde derin nefes alın, nefesinizi tutun ve serbest bırakın.

Rahatlayın.

...

Bu meditasyonda, nefesinize odaklanmalısınız. Nefesiniz, metabolizmanızı etkilemeye başladığı an, kendinizi hafif, ardından bilgili hissetmeye başlarsınız ve güvenlik hissiniz artmaya başlar. Bedeniniz değil, siz nefes almalısınız! Nefesinize derin bir şekilde medite olun ve öz kontrolünüzü artırın.

Öz Benlik çalışmaya başladığında her şeyin çaresine bakacaktır. Öz Benlik’ten daha önemli hiçbir şey yoktur. Psişenizin frekansını ve bilincinizin genişleme düzeyini değiştirmeniz gerekiyor. Şefkat tavrını anladığınızda, istediğiniz şey 100 kere gerçeğiniz olur! Fakat sorumluluk sahibi ve bilinçli davranmak zorundasınız! Çalışın. Olun. İşinizde daha fazla başarıya imza atın ve daha fazla insana yardımcı olmak için daha fazla para kazanın. Onlara huzur, sükunet ve zarafet sunun. Öz Benliğinize güvenin, böylece insanlar da size güvenecektir.

İçinizdeki güç bir düşünceden ibarettir. Kendinizi tatmin olmuş hissedin. Kaynak (Tanrı) size her şeyi sunar. Buradaki asıl konu, Kaynak’ın sizin yöntemlerinizi, yollarınızı kullanmayacak olmasıdır. Kaynak, Sonsuzluk’tur, Genişlik’tir. Siz sınırlı ve küçükseniz, bu hiçbir işe yaramaz. Birilerine yardım etmeye çalışmıyorsanız zengin ve fakir olmanız ne fark eder ki? Gidin, birilerini bulundukları yerden yükseltin. Birilerini yoluna yöneltin ve bir şeylerin hareket etmesine izin verin. Bununla mutlu olun. Mutluluk budur!

Uyanık yaşamak zorundasınız. Bizi eğlendiren özgürlük anlayışı artık geçerliliğini yitirdi. Yine de yaşamalısınız. Ayık kalmaya, öz kontrole, bilince ve bu saflıkta ve sükunette yaşamaya ihtiyacınız var. Bir yerlerde, beklemek zorunda olduğunuz upuzun bir sıra varsa, içinizde bunu yapmanızı mümkün kılacak sabra ihtiyacınız var.