**DUVARLARINDAN VE ENGELLERİNDEN ÖZGÜRLEŞ: Mandhavani Kriya**

**Her engeli aşmanın bir yolu vardır. – Yogi Bhajan - Kova Çağı 2. Sutrası.**

Bu meditasyon, sizi kalbinize yerleştirir, algılarınızı açar ve ilerlemek için ihtiyaç duyduğunuz bir sonraki adımı fark etmenizi sağlar.

Mandhavi, kelime olarak, zekanın, güzelliğin ve derin bir şefkatin huzurunda bulunmak anlamına gelir. Neşe içinde, her nefesinizde ve her çabanızda Tanrı’nın lütfunu ve desteğini hissedecek kadar mutlu olma halidir. Bu halde kazanmak için değil kendi kalbinizi fethetmek içindir tüm adımlarınız ve bu da büyük bir zaferdir.

**Postür:**

**1.** Omurganızı dik tutun ve bağdaş kurun.

Dizlerinizde sorun varsa yine omurganız dik, ayaklarınız yerde olacak şekilde bir sandalyede ya da bir koltukta oturabilirsiniz.

Çenenizi hafif geriye alın, yüz kaslarınız ve omuzlarınız tamamen rahat olsun.

**Mudra:**

Kollarınızı, alt kısımları yere paralel olacak (dirsekleriniz, bedeninizin iki yanını gösterecek) ve elleriniz boğazınızın önüne gelecek şekilde kaldırın.

Sol elinizin avuç içini düz ve yere dönük olarak konumlayın.

Parmaklarınız, bedeninizin sağını işaret edecek şekilde uzansın.

Sol baş parmağınızı boğazınızı işaret edecek şekilde hafifçe diğer parmaklarınızdan ayırın.

Sağ baş parmağınızı, sol başparmağınız ve işaret parmağınız arasındaki boşluktan geçirip, sol avucunuzun içine yerleştirin.

Sağ elinizin diğer parmakları sol elinizin üzerine doğru uzansın.

Sağ baş parmağınız ile sol avuç içinize baskı uygulayın.

Mudrayı, boğazınızın önünde ve yaklaşık 15 cm mesafede tutun.

**Gözler:**

Kapalı

**Mantra:**

Aad Sach, Jugaad Sach, Hai BE Sach, Naanak Hosee BE Sach

Türkçe telaffuzu: Aad Saç Cugaad Saç, He BE Saç, Nanakı Hosi BE Saç

Çok önemli detay: \*BE kısmı aynen Türkçe’deki BE şeklinde okunuyor.

aad sach jugaad sach.
Tüm çağların başında Gerçek’ti. Çağlar boyunca gerçek oldu.

hai bhee sach naanak hosee bhee sach.
Şimdi ve burada gerçekliğini koruyor. Nanak der ki, Ebediyen Gerçek kalacak.

**Nefes:**

**Derin nefes al ve mantrayı monoton bir şekilde söylerken nefesini tamamen serbest bırak. Nefes al ve devam et.**

**Zamanlama: 11 ya da 31 dakika.**

**Gurucharan Singh’ten Meditasyonla ilgili Notlar:**

Yogi Bhajan, bu meditasyonu, kalpten adım atabilmek, beslenmek ve kalben bilebilmek üzere öğretti.

Ruhun yolunu nasıl yürüyebileceğimizi ve insan olarak hayattan nasıl tatmin olabileceğimizi bilmek için kalbimizin duru ve açık olması gerekir.

Yogi Bhajan, her birimizin Sonsuz Olan’a dokunma yani Sonsuz ile Bir olma, O’na dönüşme özlemini en derinlerde duyduğunu söylüyor. Bu, ruhumuzun ev sahipliğindeki, sinir sistemimizin derinlerine yerleşmiş bir özellik ve arzudur.

Bazen Sonsuzluğu deneyimlemek için insan bedeni içerisinde yaşadığımız bu Sonu Olan deneyimimizin kutupluluk yaratmak üzere bir rol üstlenmiş olduğunu anlamıyoruz. Sonu Olan ve Sonsuz, kalbimize hizmet etmek üzere hazır duran iki el gibi.

O sonsuz doğaya dokunmayı ve oraya doğru genişlemeyi arzu ediyoruz.

Bu arzumuzu, güce, statüye, paraya ya da en basitinden kaslarımızla ya da kıyafetlerimizle çok daha büyük ve daha iyi görünmeye yönelerek ifade edebiliyoruz.

Fakat, kendi sonsuzluğumuzun bütün ışığını kucaklamak yerine bu ‘sonu olan’ amaçların peşinden gittiğimizde sıklıkla karmakarışık oluyoruz. Sıkışıyoruz ve kendi ışığımızı ne görebiliyor ne de kabul edebiliyoruz.

Yogi Bhajan’ın da söylediği gibi yaşamımız boyunca tadını çıkaracağımız bir ziyafetin yerine fıstık ezmeli sandviçe razı oluyoruz.

Bu sıkışık hale duygularımızın yoğunluğu ya da bizi yanlış yönlendirmesinden muzdarip olduğumuzda kapılıyoruz. Tatminkar bir yaşam için duyguları istisnasız kucaklamamız gerekir. Ayrıca, duygular bizim için neyin önem taşıdığını bilmemiz ve buna bağlanmamız konusunda faydalı da. Sorun, duyguların kontrol dışına çıkması, dengesini yitirmesi ya da en basitinden içinden geçtiğimiz gerçeklikle alakasız olması noktasında gündeme geliyor. İşte o zaman duygular kalbimizin gerçek arzusuna hizmet edemez oluyor.

Yogi Bhajan şöyle diyor:

‘Bir şeyi unuttuk. Bu dünyaya bir dine mensup olmaya gelmedik. Bu dünyaya iş yapmaya gelmedik. Bunların tümü tek bir şeye, insanın temel iç güdüsüne erişmek içindir: Sonlu Olan Sonsuzluk’la bütünleşmek ister. Onu, bunu değil, her şeyi sahiplenmek isteriz, her şeyi hissetmek, her şeyi bilmek, her şeyle bütünleşmek ve her şeyin de bizim içimizde bütünleşmesini isteriz. Bunu denemeyi bıraktığınız anda kendinizi yok edersiniz. Bunu bırakmak mekanizmanızı yok etmenize neden olur zira o zaman Sonsuzluğu aramak üzerine kurulu olan kendi doğanıza aykırı hareket etmiş olursunuz.’

Ruhumuzun yolunda kalmamızı ve insan olarak kendimizi yükseltmemizi sağlamak üzere bize yardımcı olacak basit araçlar var. Bu araçlar bize ihtiyacımız olan netliği, cesareti ve bilinci sağlar. Bu meditasyon da bu araçlardan biridir.

Meditasyonun etkisini üç şeyin birleşiminden alır: Mudra, mantra ve meditatif odak.

**Mudra:**

Mudra ile kutupluluğu yaratırız. Sağ el, sıkışmış, sıcak ve yang haldedir.

Sol el ise rahat, alıcı ve yin haldedir.

Sağ baş parmak sol elin merkezine sıkıca bastırır ve sağ elin geri kalan parmakları sol elin üst yüzeyini tutar ve adeta sol eli kıskaca alır. Bu pençe gibi tutuşu sabitliyoruz.

Basınç uygulanan noktaya Talahidra deniyor. Pericardium meridyenindeki 8. nokta. Üçlü ısıtıcı meridyeni de yine tutuşla buraya bağlar. Yani iki akışın, iki kutbun kesişim noktasını oluşturur.

Yoga sisteminde bir marma noktası olan bu noktaya ‘kalbin koruyucusu’ denir.

Bu nokta uyarıldığında etkisi hisleri stabilize edip kalbin hassasiyetini artırmaktır. Tüm farklı duygular ve dışarıdan ya da içeriden gelen stres unsurlarının ortasında kalp merkezinde kalır. Bu nedenle de bu noktayı tutmak, akciğerlerin, kalbin ve dolaşımın hatta bağışıklık sisteminin sağlıklı olması ile bağdaştırılır.

Bu mudra meditasyon ve nefesle birleştiğinde tüm süptil bedeni hissedeceğimiz olağanüstü sakin bir hal yaratır.

Kaderimize uzanan yolda atmamız gereken adımı anlamaya açık hale geliriz. Manipülasyon yapmak, yalan söylemek, kendimizi kandırmak, baskı ya da kurnazlığa başvurmak yerine, kalbimizin idrakını, kendi bütünsel Benliğimizi kullanırız. Sonsuzluğumuzun bize rehberlik etmesine, bizimle konuşmasına ve yolumuz için adımları bize göstermesine izin veririz.

Bu adımı idrak ettiğimizde de tüm kalbimizle, tam cesaret ve taahhüt ile harekete geçeriz. İşte o taahhüt şık, nokta atışı ve kutsanma doludur.

Mudrada, sol elin baş parmağı boğazı işaret etmektedir. Sol baş parmak açık ve her sözün projeksiyonuna, bilincimizin her yaratımına alıcı durumdadır. Mudrayı boğazımızın seviyesinde tuttuğumuz için, kollarımız yere paralel durur ve bu da göğüs kafesimizi ve kalbimizi yukarıya doğru kaldırır.

Mantra

Bu mudranın yanında Baba Siri Chand tarafından verilen mantrayı söylüyoruz.

...

**Kaynak:** <https://www.3ho.org/meditation-2nd-sutra-mandhavani-kriya>