

YEDİ DERSTE BİLİNÇLİ YAŞAM

Roy Eugene Davis

YEDİ DERSTE
BİLİNÇLİ
YAŞAM

Kriya Yoga Geleneği İçinde
Yüksek Bilgi ve Aşamalı
Ruhsal Uygulama Programı

YEDİ DERSTE BİLİNÇLİ YAŞAM

Copyright © 2000 Roy Eugene Davis

Bu kitabın Türkiye'deki yayın hakkı
Doğal Yollarla İyileşme Yöntemleri ve Bilinçli Yaşam Derneği'ne aittir.
Ankara - Mayıs 2010

•

Doğal Yollarla İyileşme Yöntemleri ve Bilinçli Yaşam Derneği
www.bilincliyasam.org.tr

•

Kitabın yazarı **Roy Eugene Davis, CSA,**
Ruhsal Farkındalık Merkezi'nin kurucusu ve müdürüdür.
Paramahansa Yogananda tarafından yetkilendirilmiştir.

CSA, Ruhsal Farkındalık Merkezi'nin uluslararası genel merkezi, Atlanta'dan 90 mil uzaklıkta Georgia eyaletinin kuzeydoğusunda yer alan dağlık bölgededir.

CSA Press, P.O. Box 7, Lakemont, Georgia 30555-0001
Telephone (706) 782-4723 Fax (706) 782-4560
E-mail csainc@csa-davis.org • www.csa-davis.org
CSA Yayın Ruhsal Farkındalık Merkezi'nin yayıncılık bölümüdür.

SUNUM

Günümüzün önde gelen ruhsal öğretmenlerinden **Roy Eugene Davis**'in kadim Kriya Yoga öğretisini yaşanmış, kesin ve net üslûbuyla aktardığı kitaplarıyla buluşmamızın 10. yılında, tüm kitaplarının temeli olan bilgiyi içeren “Yedi Derste Bilinçli Yaşam” kitabını Türkçe’ye kazandırmış olmaktan sevinç duyuyoruz.

Elinizdeki kitap “*Yoga Simurg*” gönüllü grubu tarafından koşulsuz sevgi ve hizmet anlayışıyla gerçekleştirilen kolektif bir çalışmanın ürünüdür. Bütüncül yaşam ilkelerini açıklayan bir kitabın tercümesini birlik-bütünlük anlayışıyla, dayanışma içinde gerçekleştiren değerli arkadaşlarım *Arzu Akman, Elvin Çalışkan, Emine Kortan, İlhan Dülger, Servet Cora, Sevgi Gülalp, Sırma Yıldız’a*, tercüme edilen metinlerin kontrol ve düzeltme çalışmaları süresince keskin dikkatleriyle bana yardımcı olan değerli arkadaşlarım *Gamze Kefu ve Berrin İrmak’a*, tüm kitabın en son kontrolünü bir kez daha itina ile yaparak baskıya hazır hale getiren değerli arkadaşım *Emine Kortan’a*, kapak düzeni ve kitabın baskıya hazırlanması aşamalarını gerçekleştiren değerli arkadaşım *Armağan Küpeli’ye* tüm kalbimle teşekkür ederim.

Birlik-bütünlük bilincinin neşesi içinde hazırlanan bu değerli kitabın okuyucuya da kalıcı neşe ve bütüncül bilinç açılımı getirmesini diliyoruz.

SABİHA BETÜL

Ocak 2010
Ankara-Türkiye

GİRİŞ

Ruhsal Tamamlanma İçin İçten Bir Davet

Hayatın anlamı ve bu dünyada olma nedenlerimiz hakkındaki fikirlerimiz aslında çok önemli değildir. Eğer düşüncelerimiz ve davranışlarımız kendi hayatımızı, diğerlerinin hayatını ve çevremizi daha güzelleştirmiyorsa; geçici ilişkilerden ve olaylardan oluşan bu dünyevi krallıktaki nispeten kısa konukluğumuz boşa geçirilmiş olacaktır.

Takip eden sayfalarda sunulan bilgi güvenilirdir ve pratik uygulamalarla doğruluğu kanıtlanabilir. Doğru çabalarınızı destekleyecek olan sonuçlar; olasılıklar hakkındaki kişisel görüşlerinize ve evrensel, tarafsız etki-tepki yasalarına dikkatli katılımınızla her zaman uyum içinde olacaktır.

Eğer samimiyetle etkili bir şekilde yaşamayı ve hızlı, gerçek ruhsal büyümeyi hedeflerseniz, bu kitaptaki derslerde anlatılan felsefi ilkeler, yaşam biçimi kılavuz ilkeleri ve meditasyon uygulamaları sizin için çok yararlı olacaktır.

Öğrenmenizin ve ilerleyişinizin hızlı ve keyifli olması için dua ediyorum.



ROY EUGENE DAVIS

Ocak 2000

Lakemont, Georgia (USA)

“Az okuyun. Daha çok meditasyon yapın.

Her zaman Tanrı’yı düşünün.”

Paramahansa Yogananda’nın yazara öğüdü.

İstenilen Sonuçları Elde Etmek İçin Nasıl Çalışmalı ve Uygulama Yapmalıyız?

- Yan sayfadaki içindekiler bölümünü okuyun.
- Kendinizi konulara alıştırmak için kitabın içeriğini inceleyin.
- Birinci derisi okuduktan sonra, önerilen ilkeleri ve egzersizleri hemen uygulamaya başlayın.
- İkinci dersten yediye kadar okuyun.
- Metin içinde açıklanmamış veya tanımlanmamış bir kelime ya da kavramla karşılaşırsanız, sözlüğe bakın. Eğer metindeki kelimelerin veya felsefi kavramların çoğu sizin için yeniyse, dersleri okumadan önce sözlüğü okumak yararlı olabilir.
- Sözlük de dahil olmak üzere metni bütünüyle okuduktan sonra, her derse bir ay ayırın. Önerilen ilkeleri uygulayın ve o derste açıklanan meditasyon tekniklerini çalışın.
- Bu bir kendi kendine öğrenme programıdır. Metni, düşüncelerinizi ve kişisel uygulamalarınızı başkalarıyla tartışmanıza gerek yoktur.

Not: Toplu çalışma ve meditasyon yapılacaksa, okunanların aydınlatılması amacıyla fikir alışverişinde bulunmak faydalı olabilir. Grubun bir veya iki üyesi, tartışmaları dersin temasına odaklı tutmak için koordinatör olarak atanmalıdır.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ / 7

DERS BİR / 11

Felsefe: Kriya Yoga Geleneği

Yaşam Biçimi Kılavuz İlkeleri: Yaşamınızın Amacını Keşfedin

Meditasyon Uygulaması: Mantraları Anlamak ve Kullanmak

DERS İKİ / 27

Felsefe: Tanrı'nın Gerçekliği, Yaşam, Güç ve Madde

Yaşam Biçimi Kılavuz İlkeleri: Sonsuzlukla Uyumlu Yaşayın

Meditasyon Uygulaması: Ezeli Ses Üzerine Yoğunlaşma Tekniği

DERS ÜÇ / 49

Felsefe: Tanrı'nın Kozmik Tezahürünün Kategorileri ve Süreçleri

Yaşam Biçimi Kılavuz İlkeleri: Yaşamınızı Geliştirici Nitelikteki Arzularınızı

Gerçekleştirin

Meditasyon Uygulaması: Farkındalığın Bilinçli Gelişimi İçin Teknik

DERS DÖRT / 65

Felsefe: Gerçek Doğamızı Anlamak

Yaşam Biçimi Kılavuz İlkeleri: Yaşamın Her Alanında Refah İçinde Olun

Meditasyon Uygulaması: Ana Merkezler Aracılığıyla Farkındalığı Harekete Geçirme

Tekniği

DERS BEŞ / 81

Felsefe: Yoga Uygulamasının Temelleri

Yaşam Biçimi Kılavuz İlkeleri: Kendini ve Tanrı'yı İdrak Etme Bilimi

Meditasyon Uygulaması: "Tanrı'nın Yolu" Tekniği

DERS ALTI / 95

Felsefe: İçsel Potansiyeli Uyandırmak

Yaşam Biçimi Kılavuz İlkeleri: Doğal Kalitelerinizi Ortaya Çıkarın ve İfade Edin

Meditasyon Uygulaması: Tüm Uygulama Düzeyleri İçin Düzenli Programlar

DERS YEDİ / 111

Felsefe: Ruhsal Aydınlanma ve Ruhun Özgürleşmesi

Yaşam Biçimi Kılavuz İlkeleri: Işığınızın Parlamasına İzin Verin

Adanmış Hayat: İnisiyasyon ve Ruhsal Öğrenciliğe Sadakat

TERİMLER SÖZLÜĞÜ / 127

PARAMAHANSA YOGANANDA'NIN BİLGELİĞİ

Hayat yaşanacaktır, neden en üst titreşiminde yaşanmasın? Güzel bir sanat eserine veya ideal bir duruma bakarken, baktığınız şeyde bir hata bulabilirsiniz. Fakat neden böyle yapalım? Baktığınız her şeyde iyiyi arayın.

Eğer hayatınızda Tanrı'nın rehberliğini istiyorsanız, diğerleriyle boş konuşmalar yaparak zamanınızı harcamayın. Sessizlik Ruh'un mihrabıdır.

Kendinizi insani sınırlar içinde tanımlamak, zaten siz olan Tanrı imajına saygısızlık etmektir.

Tanrı'yı bilmeyi hedefleyen kişi en bilge olandır. En başarılı olan ise Tanrı'yı farkındalıkla yaşayandır.

Şu şekilde dua edin: *"Sonsuz Tanrı; ben düşünürken, isterken ve eylemde bulunurken lütfen düşünceme, isteğime ve davranışima rehberlik et ki yapmamı istediklerini yapabileyim."*

Zihnimde "imkânsız" kelimesinin kök salmasına kesinlikle izin vermem, siz de vermeyin.

Tanrı'ya adanmışlığınızın, bir anda parlayan ve sonra hızlıca sönen saman alevi gibi değil, uzun zaman boyunca dengeli bir şekilde yanan odun alevi gibi olmasını sağlayın.

Refah, her istediğinize her zaman sahip olmak demek değildir. İhtiyaç duyduklarınıza sahipseniz, tamamen refah içindedesinizdir.

Özgür olmadığınızı düşünmek, sizi özgür olmaktan alıkoyar. Bu şekilde düşünmeyi durdurun, özgür olacaksınız.

Merhametli olun. Hayat denizinde yüzmeyi öğrenirken, diğerlerine de yüzmeyi öğretebilirsiniz.

Manevi ve maddi yaşam arasında ayırım olduğuna dair yanlış inancı bırakın. Görevlerinizi ustalıkla yapın. Tüm yapıcı işler, doğru niyetle yapıldığı zaman artıdır. Eğer bazen hedeflerinize ulaşmayı başaramazsanız, cesaretinizi yitirmeyin; o an başarı tohumlarını ekmek için en iyi zamandır. Yaptığınız her şeyde, sınırsız ruhsal kaliteleri sergileyin.

Ruhsal yolda ilerlerken, yolun yarısında veya üçte birinde kalmayın veya neredeyse sonuna kadar gelip sonunda bırakmayın. Kendinizi ve Tanrı'yı gerçekleştirmek için tüm yolu yürümeye sıkıca karar verin.

Her gün bir önceki günden daha derin meditasyon yapın.
Tanrı'yı (gerçekleştirdiğinizi) bildiğiniz zaman, hayat keyifli bir hal alır.

DERS BİR FELSEFE

KRIYA YOGA GELENEĞİ

“Sadelik, kutsal metinleri çalışma, öğrenileni uygulama ve Tanrı'ya teslimiyet kriya yogadır.”

“Kriya yoga, Tanrı'yı gerçekleştirme yolundaki tüm fiziksel ve zihinsel yanlışlara karşı koyulması, bu engellerin zayıflatılması ve ortadan kaldırılması için uygulanır.”

-Patanjali yoga sutraları 2:1,2

Kriya Yoga ruhsal aydınlanma geleneğinde, psikolojik değişimi kolaylaştırmak için sadelik içinde idrakli bir şekilde kendini analiz etme, ve disiplinli düşünüş, hissediş ve davranış önemle vurgulanır. Ruhun gerçek doğasını, bilinçliliği, onun yöntemlerini, ve Tanrı'nın gerçekliğini çalışmak (idrakli inceleme), gerçeğin ne olduğu hakkında, önceden gerçek sanılanın aksine, kişinin doğru bilgi almasını ve gerçeği kavramasını sağlar. Tanrı'ya teslimiyet; kişiliğin hatalı algılanışını, saf bilinçlilik demek olan öz benliği doğrudan gerçekleştirmek (anlamak ve tecrübe etmek) lehine bırakmaktır.

Kriya (Sanskritçe fiil kökü *kri*, yapmak) hareket anlamına gelir. Yoga yapanlar için kriyalar; belli bir ruhsal uyanış gerçekleştiğinde beden ve zihinde kendiliğinden oluşan dönüştürücü, yenileyici ve seçilmiş hedefleri hayata geçirmek için uygulanan üretici eylemlerdir. Yoga kelimesi (fiil kökü *yug*, katılmak veya bir olmak) genelde beden, zihin ve ruh etkileşimlerini uyumlayan yöntemlere işaret etmek için kullanılır. Yaklaşık iki bin yıl önce *Patanjali* tarafından yazılan Yoga Sutraları'nda yoga kelimesinin anlamı iki aşamalıdır; öğrenilecek, uygulanacak yöntemler ve dikkatli, bilgili uygulama ile deneyimlenebilen, saf uyanıklık halleri.

Kriya yoga yolunun öğretmenleri, bütüncül yaşam, entelektüel ve sezgisel kuvvetlerin geliştirilmesi, yetkin meditasyon uygulamaları ve arıtıcı nezaket dolu davranışlar yoluyla bir kaç yıl içinde farkındalığın açılmasını sağlayan hızlı ruhsal büyümeyi deneyimleyebilmenin mümkün olduğunu ilan ederler. Yıllarca, belki de birçok enkarnasyon boyunca gösterilecek çetin çabanın kaderleri olduğuna inanarak gerçeği arayanlar için, benlik ve Tanrı bilgisinin hızlıca gerçekleştirilebileceği ihtimalinden haberdar olmak, esin kaynağı olmalı ve odaklı, kararlı, hedefe yönelik bir motivasyon sağlamalıdır.

Bir çok özgün aydınlanma geleneğince yaygın olarak vurgulanan yaşam biçimi kürleri ve ruhsal pratikler yanında, kriya yoga uygulayıcılarına çeşitli özel meditasyon teknikleri öğretilir. Bunlar doğru bir şekilde uygulandığında, fiziksel rahatlama sağlar, zihni sakinleştirir, sinir sistemini canlandırır, bedeni saflaştırır ve yetenekli meditatörün bilinç ötesi (aşkın) farkındalık hallerini daha kolayca deneyimlemesini sağlar.

KRIYA YOGA GELENEĞİNİN ÖĞRETMENLERİ

Kriyalar “hareketler” olduğu için herhangi bir yoga uygulama sistemini öğreten kişi öğretisine kriya yoga diyebilir. Benim temsil ettiğim geleneğe, eğitim bir guru nesli tarafından diğerine geçirilir. Bu neslin her bir öğretmeni de kendisinden önce gelen öğretmen tarafından eğitime tabi tutulur ve eğitim vermesi için yetkilendirilir. Bu yolla, asırlar boyunca, öğretiler *saf* (bozulmamış) kalmıştır ve bu öğretilerle aktarılan ruhsal enerji güçlü durumdadır. Kriya yoga geleneğinde, hiçbir öğretmen ne kadar samimi olursa olsun, şu şartları sağlayamamışsa yeterli bulunmaz: 1) Ruhsal öğrencilik eğitimi almış olma, 2) Kendini gerçekleştirme seviyesine kadar uygulama yapma, 3) Yetkilendirilme (gurusu tarafından atanma ve öğretmeye izin verilmiş olma). Bu geleneğin bir gurusu tarafından bir vizyonda ya da rüyada görerek veya zihinsel telepati yoluyla rehberlik ya da öğüt alarak eğitildiğini ve yetkilendirildiğini söyleyen öğretmenlere inanılmamalıdır.

Babaji ismiyle tanınan, tamamen aydınlanmış aziz; bu silsilede halkça bilinen ilk gurudur. Sadece birkaç özenle seçilmiş öğrenciyle kişisel irtibata geçtiğinden, hayatı ve yaptıkları hakkında bilgi çok azdır. *Babaji*, az bilinen fiziksel yenilenme metodlarını ve aydınlanmış bilinçlilik gücünü kullanarak, genç fiziksel bedenini asırlarca korunmuştur. İkametgâhı Himalaya Dağlarının tenhaliğinde olmasına rağmen, farkındalığı bu dünya ile kısıtlanmamış, zaman ve mekan ile sınırlandırılmamıştır.

Babaji 1800’lerin ortalarında, küresel ruhsal uyanışın şafak vakti diyebileceğimiz zamanda, tarih içinde gizlenmiş olan kadim kriya yoga metodlarını yeniden canlandırarak, bu metotları hayatın her alanında, gerçeği samimiyetle arayanların kullanımına sunmuştur.

1861’de, o zaman 33 yaşında olan, eşyle birlikte Varanasi, Hindistan’da yaşayan ve İngiliz ordusu inşaat bölümünde memur olarak çalışan **Shyamacharan Lahiri**, işi dolayısıyla Himalaya eteklerindeki tepeciklerde bulunan Nainital Bölgesine seyahat etti. Ranikhet yakınlarındaki Drongiri Dağı’nda, kendisini bir mağaranın girişine götüren bir adamla karşılaştı. *Babaji* onları orada bekliyordu. *Babaji*, *Lahiri*’yi karşıladı ve önceki enkarnasyonlarda kurulmuş olan guru-öğrenci ilişkilerinin hatıralarını canlandırmak için *Lahiri*’nin ruhsal gözüne dokundu.

Lahiri, iki hafta süresince çeşitli meditasyon teknikleri konusunda eğitildikten sonra, aşkın ve süper bilinç farkındalık durumlarını deneyimleme yeteneğini kazandı. Aile ve işle ilgili görevlerine dönmeyen önce *Lahiri* başkalarını eğitmek ve inisiye etmek için izin istedi. Bu konuyu bir süre tartıştıktan sonra **Babaji** şöyle dedi: “*Hazır olduklarında, ruhsal yolda yardım isteyen herkese kriya tekniklerini öğret. İnisiye ettiklerin dürüst ve gerçeğe uygun kişiler olmalıdır.*”

Lahiri, 1895’te bedeninden ayrılana kadar ailevi ve dünyevi görevlerini tümüyle yerine getirdi ve beş binden fazla kadın ve erkeği inisiye etti. Ayrıca, çeşitli kutsal metinler üzerine yirmi yediden fazla açıklayıcı kitap yazdı.

Öğrencileri ona, saygıyla, “*geniş zihinli veya kozmik bilinçli*” anlamına gelen **Lahiri Mahasaya** olarak hitap etmişlerdir. Görevinin geniş çaplı propogandasının yapılmasını tercih etmediğinden, onun “gizli”

yogi olduğu söylenmiştir. Bir kişiyi inisiye ederken şu şekilde öneride bulunurdu: “Bu konudan kimseye bahsetme. İyi bir hayat yaşa ve kriya yoga meditasyonunu her gün kendi evinin mahremiyetinde uygula.”

Lahiri Mahasaya'nın sayısız öğrencilerinden olup gerçeği arayanları inisiye edenler içinde en çok bilineni **Swami Sri Yukteswar**'dır. Doğduğunda, kendisine *Priya Nath Karar* ismi verildi. İlk gençlik yıllarında evlendi, babasından miras kalan kiralık gayrimenkulleri yönetme konusunda annesine yardım etti ve anatomi ve fizyoloji öğrenmek için kısa bir süre üniversitede derslere devam etti. Kızının doğumunu takiben eşinin hayatını kaybetmesinden sonra, ayurveda, vedik astroloji ve yoga uygulamaları konusunda bilgi edinmek için oldukça çok seyahat yaptı. Varanasi'yi ziyaret ettiğinde *Lahiri Mahasaya*'nın öğrencisi oldu. Yaklaşık on yıl sonra meditasyonda yetkinleşmiş olarak diğerlerini inisiye etmeye başladı. Yıllar sonra swami düzenine inisiye edildi. Manastır ismi olan *Yukteswar*'ın (Tanrı ile bir olan kişi) anlamı: Sanskritçe bir kelime olan *yuj*, yani birlik ve *Isvara*, yani hükümdardan gelir ve Tanrı'nın kozmik düzeni yöneten tarafını ifade eder.

Sri Yukteswar, 1894'te Hindistan'ın Allahabad şehrinde her yıl düzenli yapılan büyük azizler ve ruhsal öğrenciler toplantısında, **Babaji** ile karşılaştı. *Babaji*, kendisinden evrensel gerçekleri ortaya koyan küçük bir kitap yazmasını istedi. Kısa bir süre içinde, *Kutsal Bilim* (The Holy Science) yayımlandı. Metnin giriş bölümü, insanlığın ruhsal farkındalığının dönemsel yükseliş ve azalışlarında payı olan gizemli (ezoterik) etkilerin özet açıklamasını sunar.

Sri Yukteswar, biri Kalküta yakınında Serampore'da diğeri Bengal Körfezi yakınında Puri'de olmak üzere iki adet mütevâzi ruhsal eğitim merkezi açtı. Ayrıca, bir çok küçük köyde meditasyon grupları kurdu ve çeşitli inanışlardan insanlar arasında anlayış ve uyumu teşvik etmek için halk toplantıları düzenledi. Eğitim ve öğretimini özel bir dikkat ile verdiği genç öğrencilerinden biri olan *Mukunda Lal Ghosh*, daha sonra dünyada *Paramahansa Yogananda* olarak tanındı.

Paramahansa Yogananda 5 Ocak 1893'te dünyaya geldi. Anne ve babası Lahiri Mahasaya'nın öğrencileri ve kriya yoganın içten uygulayıcılarıydı. Azizler ve bilge kişiler, *Paramahansa Yogananda*'ya erken yaşlarda göründüler. Meditasyon teknikleri konusunda ilk olarak babası tarafından eğitildi. Liseden mezun olduktan sonra, Varanasi'de *Sri Yukteswar* ile tanıştı ve ruhsal öğrencilik eğitimine kabul edildi. Birkaç yıl sonra *Sri Yukteswar* tarafından swami olarak yetkilendirilince, manastır ismi olarak “yoga (Tanrı ile birlik) mutluluğu” anlamına gelen *Yogananda* adını seçti.

Sri Yukteswar ile on yıllık yoğun yoga eğitiminden sonra, *Paramahansaji* Boston Massachusetts'te Dindar Liberaller Kongresi'nde konuşmak üzere Amerika'ya davet edildi. Sri Yukteswar ona: “Eğer şimdi gidersen, bütün kapılar sana açılacaktır” dedi. Daveti kabul ederek, 1920'de gemi ile Amerika'ya gitti, kongre'de konuştu, üç yıl boyunca Boston'da kalarak dersler verdi ve Batı'daki ilgili insanlara kriya yoga felsefesini ve uygulamalarını tanıtmaya göreviyle ilgili hazırlıklar yaptı. Boston'daki öğrencilerinin bağışladığı fonlarla, kapsamlı bir konferans turu düzenlendi. *Paramahansaji*, New York Carnegie Hall'dan başlayarak Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bir çok büyük şehre seyahat etti, binlerce insana hitap etti ve aşamalı dersler sundu. Sonraki yıllarda bu seyahat dönemi hakkında şöyle demiştir:

“Konferanslarıma ve derslerime katılan binlerce insandan sadece birkaçının uygulamalara sadık kalacağını biliyordum. Ben, er ya da geç onlara yardımcı olacak pozitif tohumları [fikirleri] zihinlerine ekiyordum. Ayrıca, daha sonra gözler önüne serilecek çalışmanın temellerini hazırlıyordum.”

Paramahansa’nin 1925’teki Los Angeles’a ilk ziyaretinde verdiği konferansına üç binden fazla insan katıldı. Kendini Gerçekleştirme Derneği (Self Realisation Fellowship) olarak adlandırdığı organizasyonunun uluslararası genel merkezi için şehrin Highland Park bölgesinde bir otel binası ve birkaç dönümlük arsa alındı. Burada, aşram ortamında kendisiyle birlikte yaşamak ve artan işlerle ilgili hizmetleri sağlamak isteyen öğrenciler için konaklama sağlandı.

1946’da, gurumun kitabı *Bir Yoginin Otobiyografisi* (günümüzde on dokuz dilde dağıtımı yapılmaktadır) yayımlandı. Birkaç yıl sonra, kitabı okuyanların hayatlarının değiştiğini söylemelerinin sebebi sorulduğunda sakince, “Çünkü ruhum içinde” diye yanıt verdi.

Paramahansa, bu dünyadaki son iki yılında, Los Angeles’a yaptığı birkaç seyahat dışında, Twentynine Palms, Kaliforniya yakınındaki inziva evinde toplumdan uzak yaşadı. *Bhagavad Gita* üzerine kapsamlı açıklamalarını yazdı, sadece birkaç öğrencisiyle temas etti ve çalışmasının gelecekte devam etmesini sağlayacak seçilmiş haleflerine özel eğitimler verdi. 7 Mart 1952’de, bedenini bilinçli bir şekilde terk etti.

Samimi çaba ve Tanrı’nın lütfu ile, on sekiz yaşındayken *Paramahansa Yogananda* ile tanıştım ve onun öğrencisi oldum. Çocukken, hayatımın amacını ve Tanrı ile olan ilişkiyi bilme arzumu en çabuk ve en etkili bir şekilde giderecek uygulama yollarını keşfetmeye kararlıydım. Lisedeyken, halk kütüphanesinden edindiğim bir kitap sayesinde yoga felsefesi ve uygulamalarıyla tanıştım. Daha sonra, *Bir Yoginin Otobiyografisi*’ni gösteren bir dergi reklamı dikkatimi çekti. Kitabı dikkatli bir şekilde okurken, kriya yoga yolunun benim yolum olduğunu anladım. 1949’un Aralık ayının sonlarında Kaliforniya’ya seyahat ettim ve Noel’den iki gün önce, akşamüstü Kendini Gerçekleştirme Derneği’nin genel merkezine gittim. Manastır düzeninin yaşlı bir üyesi tarafından mülakâtım yapılırken, *Paramahansa* odaya girdi. Beni selamladıktan sonra, bana söylediği ilk kelimeler “Kaç yaşındasın?” oldu. Birkaç dakika sonra, eliyle alnıma dokundu. Arabasının kendisini beklediği avluya doğru yürürken, “Seni tekrar görecekim.” dedi. İki gün sonra ilk özel konuşmamızda, gurum bana şunları söyledi: “Bilmelisin ki bu (kriya yoga) yol gerçeklerden kaçma yolu değildir.” Ruhsal uygulamanın amacının dünyadan elini eteğini çekmek olmadığını öğrenecektim. Bir kriya yogi, diğerleriyle ilişki halindeyken, günlük görevlerini ustalıkla yaparken ve anlamlı bir amaç ile etkili bir hayat yaşarken, daima süper bilinç düzeyinde olmayı öğrenmelidir.

Gurum ile birlikteyken, kendisi varlığı ve tavırlarıyla kendini gerçekleştirmiş bir insanın nasıl yaşayacağını sergiledi. Bilge danışmanlığını ve desteklerini sundu, bilgisini özgürce paylaştı ve beni inisiye ederek ruhsal uygulamalar konusunda eğitti. 1951 güzünün sonlarına doğru bir akşam, bedenini terk etmeden birkaç ay önce, bana aydınlanmış bilincinin yaşam gücünü geçirdi ve beni öğretmek için yetkilendirdi. O yıllarda öğrendiklerimin ve o günden beri geçen onlarca yıl boyunca kendi idraklerimin özünü, ruhsal yoldaki samimi adanmışlara şimdi bu kitaptaki ders bölümleriyle sunuyorum.

KRİYA YOGA NASIL ÖĞRENİLİR?

Kişi temel felsefi kavramlar, yaşam biçimi ilkeleri ve meditasyon yöntemleri konusunda eğitildikten sonra, kişisel deneyimleri için fırsatlar sunan dikkatli ve sürekli uygulama ile, öğretilen bilgiyi doğrudan deneyimler. Geçen yüzyılda duyurulan kriya yoga bilgisi bir çok insanı esinlendirmiş olmasına rağmen, prensipleri ve yöntemleri öğrenmenin ve onları etkili bir şekilde uygulamanın en iyi yolu, yetkin bir öğretmenin kişisel rehberliğine ve bilge danışmanlığına sahip olmaktır. Böyle bir kriya yoga öğretmeni kriya yoga süreçlerini deneyimlemiştir, kendi ruhsal kuvvetleri tamamen uyanmıştır ve kendisini gerçekleştirmiştir.

Öğretmen-öğrenci (guru-ruhsal öğrenci) ilişkisinin, öğretmenin zaman ve dikkatine değmesi ve bu ilişkinin öğrenci için faydalı olması için, ruhsal yolda kişisel eğitim ve yardım isteyen kişinin aşağıdaki niteliklere sahip olması gerekmektedir:

- İçten (dürüst, alçakgönüllü ve adanmış) olmak,
- Erdemli, yapıcı bir yaşam biçimine sahip olmak,
- Geleneğe ve öğretmene saygı göstermek,
- Öğrenmeye ve öğrenileni uygulamaya istekli olmak,
- Öğrenme için gerekli düşünsel kapasiteye ve öğrenileni uygulamak için gerekli işlevsel yeteneğe sahip olmak.

Eğer kişi öğrenmeye açık olacaksa, samimiyet ve alçakgönüllülük (bencilliğin tamamen yok oluşu) çok önemlidir. Bencillik, çoğu zaman zihinsel inatçılıkla pekiştirilerek kibir ve kendini üstün görme halinde açığa çıkar. Güvensiz ve dar görüşlü (küçük zihinli) oldukları için yeni fikirlere, hatta kendilerine faydalı olacak, karşılıksız sunulan bilgiye direnmeye meyilli kişilerin ortak karakteridir.

Bütünsel iyiliği ve onu destekleyen kişisel durumları besleyen erdemli ve yapıcı bir yaşam tarzı, ruhsal farkındalığın gelişmesi için sağlam bir temel sağlar.

Eğer kişi hayat değiştirici bilginin iletildiği ruhsal geleneğe ve bunu kendisine bildiren öğretmene saygı göstermezse, öğrenim deneyimlenemez. Öğrenmeye açık olmak ve öğrenileni dikkatle uygulamak kesinlikle tatmin edici bir ilerleyişle sonuçlanacaktır.

Eğer kişi öğretileni anlayacak zihinsel kapasiteye sahip değilse, yanlış anlamalar meydana gelecektir. Zihinsel güçler arttırılmalı ve geliştirilmelidir. Kişinin etkili bir şekilde faaliyette bulunmasını engelleyen şartlar -fiziksel bir engel, öğrenme bozukluğu, ciddi anlamda dengesiz zihin-beden yapısı, alışılmış nevroitik davranış, bağımlılıklar, zihinsel rahatsızlıklar veya amaçları elde etme yolundaki samimi arzuyla çelişen diğer şartlar- mümkün olduğu takdirde düzeltilmelidir.

Eğer fiziksel bir engelin veya öğrenme bozukluğunun üstesinden tamamen gelinmiyorsa; öğretme metotları ve ruhsal uygulama rutinleri, samimiyetle gerçeği arayan kişinin ihtiyaçlarına göre adapte edilmelidir. Ancak saplantılı nevroitik davranışlar, bağımlılıklar veya kişiyi etkisizleştiren zihinsel rahatsızlıklar öğrenme ve ruhsal uygulama için büyük engellerdir. Bu problemlere sahip kişiler, psikolojik sağlıklarını işlevsel seviyeye getirilmeden metafizik çalışmalar veya meditasyon uygulamalarıyla uğraşmamalıdır. Sadece bir ölçüde sıkıntı veren nevroitik eğilimler veya bağımlılıklar, çoğu zaman bilinçli seçimlerle ve meditasyonu günlük olarak derin fiziksel rahatlatma ve zihinsel huzur aşamalarına ulaşacak şekilde uygulamayla bırakılabilir.

TEMEL UYGULAMALAR VE İLKELER

Kriya yoga uygulaması; yalnızca meraklı, duygusal açıdan olgunlaşmamış, fanteziye eğilimli veya yanılsama ve sanıları devam ettiren zihinsel tutumlara, ruh hallerine, alışılmış davranış tekrarlarına bağımlı, ilgisi yüzeysel olan insanlara göre değildir.

Yanılsamalar; kelimelerin, düşüncelerin, hislerin, şeylerin ya da oluşların doğru olmayan veya hatalı bir şekilde algılanışıdır. Doğru olduğuna inanılan yanılsamalar sanılardır.

Şu iyice anlaşılmalıdır ki bu prensiplerin çalışılmasından ve uygulanmasından en faydalı sonuçların elde edilmesi için kişi öğrenilenin pratik uygulanması konusunda disiplinli olmalı ve özgün ruhsal büyümeyi beslemeye ve gerçekleştirmeye kendini tamamen adanmalıdır. Ruhsal büyüme, değiştirici etkilerin sonuçları hayatımızda gözle görülür olduğu zaman özgündür veya gerçektir. Dikkatli çalışmanın ve gayretli, doğru uygulamanın sonuçları:

- Gelişmiş düşünsel ve sezgisel güçler,
- Psikolojik değişim,
- Gelişmiş işlevsel yetenekler,
- Yaradılıştan kaynaklanan bilginin sistemli bir şekilde açığa çıkması,
- Berrak zihin,
- Farkındalığın aşamalı bir şekilde berraklaşması,
- Kozmik bilinç hallerinin kendiliğinden açılması,
- Kendini gerçekleştirme,
- Tanrı'yı gerçekleştirme,
- Ruh farkındalığının özgürleşmesi.

Acemi kriya yoga öğrencisi ilk önce uygulamanın üzerine inşa edildiği felsefi kavramlar, yaşam tarzı prensipleri ve bunların amaçlarına aşına olmalıdır. Bundan sonra başlangıç, orta ve ileri seviye meditasyon uygulamaları ve rutinleri çalışılmalıdır. İyice anlaşılmalıdır ki, bilgi ve meditasyon metodlarının uygulanmasının önemine ilaveten, bütüncül iyiliği beslemek ve etkili yaşamak için yapılan her şey eşit derecede önemlidir. Özgün benlik ve Tanrı bilgisine aşamalı uyanışın her seviyesinde, adanmış kişinin yeni farkındalık durumu, uyum içindeki zihin, kişilik ve beden ile birleştirilmelidir. Bu sürecin etkili bir şekilde tamamlanması her günü, her anı uygun ve bilinçli yaşamakla olur.

Yetkin yaşam doğal ve kendiliğinden bir hale geldikçe ve meditasyon uygulamalarındaki uzmanlık arttıkça, birbirini izleyen ileri düzey meditasyon teknikleri serisi öğrenilebilir. Bu teknikler de etkili bir şekilde çalışıldıktan ve kişi tamamen hazır olduktan sonra, inisiyasyon ve daha yoğun meditasyon teknikleri konusunda eğitim istenebilir.

Ruhu tatmin edici sonuçlar için, sakinlik ve sabır ile dengelenmiş sarsılmaz bir ruhsal büyüme arzusu tavsiye edilir. Ruhsal gelişme arzusunun artıp azalan değişkenliği, gerekli motivasyon ve coşkuyu sağlamaz. Düşünmeden, dürtülerle hareket etmek çoğu zaman huzursuzluğa ve ümitsizliğe yol açar.

*“Zihin duyulardan üstündür; idrak zihinden üstündür;
Ben (kişinin varlığının özü) idrakten üstündür.”*

- Bhagavad Gita 3:42

DERS BİR / BÖLÜM İKİ

YAŞAM BIÇİMİ KILAVUZ İLKELERİ

YAŞAMINIZIN AMACINI KEŞFEDİN

“Dünyadayız ama sadece bir süre için. Burada olmamızın ana nedeni pek çok kişinin hayal ettiğinden çok farklıdır. Yaşamlarımızın temel bir amacı vardır. Bunu anlamak için, yaşamın kaynağını, nereye gittiğini bilmeli, nihai olarak varmak istediğimiz hedefi düşünerek kısa vadeli amaçlarımızın ötesine bakmalı ve yaşamın gelişime açık geniş potansiyelini düşünmeliyiz.”

-Paramahansa Yogananda

Pek çok kişi için yaşam, yarı bilinçli rüyalar dizisidir. Duyguları, istekleri, arzuları, güdüleri, düşünceleri, hatıraları, duyuları, olayları ve şartları algılamaları birbirine karışmıştır ve sürekli olarak değişmektedir. Farkındalıkları kopuk kopuk ve bulanıktır. Kafaları karışmış halde ümitlerini ve hayallerini gerçekleştirmeye çalışır ve tatmin, neşe veya hayal kırıklıkları ile karşılaşır. Yorulurlar, yaşlanırlar veya iş göremez hale gelirler ve üzüntü, pişmanlık duygularıyla gerçek mutluluğu hiç tatmadan bu dünyadan göçüp giderler. Bu kimseler aslında normaldirler, sıradan insan koşullarına uyum gösterirler. Yaşamlarını bilerek boşa harcamazlar. Böyle yaparlar çünkü daha iyisini bilmezler, daha iyisini yapamazlar, farkındalıklarını alışılmış düşünme şekillerinin dışına çıkarmak istemezler.

SORU: YAŞAM NE İÇİNDİR?

Düşünün. Merak edin. Sağduyunuzu kullanın. Geçerli, esaslı, güvenilir bilgi kaynakları arayın. Kendinizi öğrenmeye uyarlayın. Tüm bilgilerin bulunduğu varlığınızın derinlerine inin. Cevabı bulana kadar soruşturun ve deneyimleyin.

Binlerce yıl boyunca, azizler ve bilgeler yaşamın amacını, huzur, mutluluk ve ruhsal tatmine ulaşmanın pratik yollarını açık şekilde tanımlamışlardır. Söyledikleri şunlardır:

1. Yaşamın eylemlerini ve süreçlerini belirleyen temel evrensel yasalara göre yaşamayı öğrenin. Doğayla ve yaşamın tüm yönleri ile dost olun. Zihninizi ve bilinç düzeyinizi ayarlayın. Hem düşüncelerinizi hem de eylemlerinizi tüm evreni besleyen, zekice yönetilen gücün eğilimlerine ve dürtülerine uydurun. Akıllıca, basit, doğal, bütüncül ve yapıcı yaşamayı seçin. Yaşam oyununda canlandıracağınız rolü keşfedin ve iyi oynayın. Bilgi, yetenek ve becerilerinizi kendi iyiliğinizi sürdürmek ve başkalarının da yüksek iyiliğine yardımcı olmak için geliştirin ve beceriyle kullanın. Doğru yaşam, dharmaya uygun yaşamdır. *Dharma*; 1.Yaradılışla ilgili tüm süreçleri destekleyen ve sürdüren bilinç etkisi veya içsel güç. 2. Kişinin yetenekleri ve mizacı ile en uyumlu, her zaman destekleyici etkilerle aynı doğrultuda ilerlemesini sağlayan yaşam yolu. Kişinin tüm eylemleri bu şekilde yapıcı olur ve faydalı etkileri görülür. Kişisel tatmin ve ruhsal büyüme daha kolay deneyimlenir.

2. Yaşamınızı daha iyi hale getiren arzularınızı tatmin etmeyi, gerçekleştirmeyi öğrenin. Genel sağlık, iyilik, uyumlu ilişkiler, anlamlı amaçların yerine getirilmesi ve hızlı ruhsal büyümeyi deneyimleme arzusu doğaldır ve erdemlidir. Tüm diğer isteklerden vazgeçilmelidir. İstekler zorlayıcıdır çünkü hayal gücünü uyandırır ve bunların gerçekleşmesini sağlayan eylemleri yapacak motivasyonu sağlarlar.

Aklınız, her şeye gücü yeten Evrensel veya Kozmik Aklın belli bir yönünü oluşturduğundan, -açıkça tanımlanmış arzular bilinçli farkındalık eşiğinin altında da olsa, bilinçli de olsa- arzuları gerçekleştirecek gerekli kaynakları, olayları ve durumları kendine çekme eğilimindedir.

Swami Sri Yukteswar, *Paramahansa Yogananda*'ya şöyle demiştir:
"Kişinin açıkça tanımlanmış isteklerinin nesnesi henüz ortada yoksa, evren arzulayan kişi için bu nesneyi var eder."

3. Tüm gerçek ihtiyaçlarınızı çaba göstermeden gidermeyi öğrenin. Bütünlükle ilgili farkındalığınız oluştuğunda, her şeye hakim olan Bilinç'in bireyselleşmiş bir yönü olduğunuzu bilin. Bu bilincin süreçlerine, doğa yasalarına ve hareket tarzları ile Tanrı'nın yönlendirmelerine göre yaşamak, ihtiyacınız olan kaynakları, destekleyici olayları ve ilişkileri size sağlayacaktır.

4. Kendini bilişe ve Tanrı idrakine bu yaşamınızda uyanın. Dharmaya uygun yaşam; hayatı geliştiren, güzelleştiren isteklerin kolayca gerçekleşmesi, kaynakların ve destekleyici koşulların sürekli akışı içinde bulunmak, etkin bir şekilde yaşamınızı, acı ve aksiliklerden uzak kalmanızı mümkün kılacaktır. Ruhsal kaderinizi gerçekleştirmek için, kendini bilişe ve Tanrı idrakine uyanmayı güçlü bir şekilde isteyin. Bu dünyada bulunuşunuzun temel amacı budur ve bunu mümkün olduğunca çabuk gerçekleştirecek çalışmaları tüm kalbinizle içtenlikle uygulayın.

Ruh Olduğunuza İnanarak Onaylayın

Şu anda sahip olduğum anlayış için şükran duyuyorum.

Kendimi tamamen Tanrı merkezli bir yaşam sürmeye adıyorum.
Nedensellik yasalarına uygun olarak yaşamımı geliştiren isteklerimi yerine getirmek için elimden geleni yapıyorum
Tanrı'nın yönlendirmesine açığım ve evrenin tam desteğini şükranla kabul ediyorum.
Bu yaşamımda, kendimi ve Tanrı'yı tam anlamıyla bilmeye kararlıyım.

DERS BİR / BÖLÜM ÜÇ MEDİTASYON UYGULAMASI

MANTRALARI ANLAMAK VE KULLANMAK

“Kelimeler, gerçeği ifade etmek için kullanılan, ifade ettikleri gerçekliğin anlamını açıklayan, sembollerdir. Bilinçli ve adanmış bir söyleyiş ile içtenlikle tekrarlanan kutsal kelimeler, taşıdıkları kutsal titreşimler nedeniyle içimizdeki öz varlığı uyandırır.”

Lahiri Mahasaya

mantra: Kelimenin kökeni *Manas*; zihin, *tra*; korumak, ötesine çekmek..

Meditasyon mantrası, meditasyon yapan kişinin (meditatörün) konsantrasyonunu bozmayan, farkındalığını duygu ve düşüncelerden uzaklaştıran bir dikkat odağı olarak kullanılan kelime, kelime grubu veya sestir. Sadece gereken ölçüde kullanılır. Dikkat iç benliğe döndüğünde ve meditasyon sorunsuz akmaya başladığında, mantra kullanmaya gerek kalmaz. Dersin bu kısmında bazı meditasyon mantraları tanımlanacaktır.

Meditasyonu öğrenmek ve uygulamak çok kolaydır. Yöntemin kendi kendini hipnotize etmeyle, öz telkin yöntemleriyle veya zihni bir olguyla, zihni rahatlatarak hoş hallerle veya yanlış bir gerçeklik duygusuyla oyalamayla hiç bir ortak noktası yoktur. Meditasyon; dikkatin çevre koşullarından, fiziksel algılardan, duygulardan ve zihinsel süreçlerden çekilmesiyle uygulanır, böylece kişinin varoluşunun özü apaçık kavranabilir ve deneyimlenebilir.

Düşüncede ve hallerde görülen düzensiz dalgalanmalar (hareketlenmeler ve değişiklikler) ruhun bilinç düzeyini bozar, değiştirir, sınırlar ve akli bulanıklaştırır. Ruhun tamamen saf, bilinçli doğası sürekli olmasına rağmen bu saf doğa dikkat zihin süreçlerine ve duygusal hallere yöneldiği zamanlarda pek de kolay deneyimlenemez. Meditasyon pratiğinin etkili olabilmesi için, meditatörün ruhun gerçek özelliğini algılamasını engelleyen dinmek-dinlenmek bilmeyen düşünceleri ve duyguları sessizleştirmesi ve uyanık kalması lazımdır.

Etkili meditasyon pratiğinin nihai sonucu, Patanjali'nin Yoga Sutraları'nın (1:2) birinci bölümünün ikinci satırında tanımlanmıştır:

“Yoga (olağan sınırların ötesine geçen süper bilinç) kişinin bireyselleşmiş farkındalık alanındaki dalgalanmalar durduğunda (dalgalanmalar kontrol edildikleri ve iyileştirildikleri için) gerçekleşir.”

Zihin ve duygusal haller, dikkate alınmadıkları zaman kolaylıkla kontrol edilebilir, pasifleştirilebilir ve meditatörün dikkati, konsantrasyon odağı olarak seçilen nesneye yönelir.

Dikkate hakimiyet, Öz ve Tanrı farkındalığını bilinçli bir şekilde deneyimlemenin anahtarıdır. Düşünce ve duygular yatıştığında kişi tetikte değilse, dikkat dağınıksa veya kayıtsızlık alışkanlık olmuşsa; sıradan bilinç (bencil) hakim olma eğiliminde olacak veya meditatör pasif hülyalara ya da uyku haline sürüklenecektir.

Sadece düşüncelerin ve duygu durumlarının farkındalığının olmayışı, her zaman gelişmiş ruh farkındalığına ve Tanrı bilgisine ulaşmayla sonuçlanmaz. Eğer böyle olsaydı, düzenli aralıklarla uyuyan ve uyanık iken de düşünce ve duygulardan ayrılabilen herkes aydınlanırdı.

Duygu ve düşünceler yatıştığında tetikte kalarak, sıradan öz bilinçten süper bilince doğru bir geçiş kendiliğinden ortaya çıkabilir. Zihni ve duygusal hareketliliği sakinleştirmek için dengeli ve iki yönlü

bir yaklaşım tavsiye edilmektedir: Doğru yaşamak ve süper bilinç meditasyonunun uyanık bir şekilde uygulanması.

Süper (aşkın) bilinç durumu; sıradan uyanıklık halinden (uyanma durumundan), bilinçaltı ve bilinçsiz durumlardan farklı, bağımsız ve üstündür. Süper bilinçliliği deneyimlemeyi, zihinsel ve duygusal durumların ötesine geçmeyi, farkındalığı temiz ve sakin hale getirmeyi isteyin. Orada bir süre kalın ve daha sonra daha ince ve saf durumları deneyimlemeyi hedefleyin.

Süper bilinçliliğin aşamalı gelişimi:

1. Duygu ve düşüncelerle karışmış süper bilinç farkındalığı: Uygulamanın bu aşamasında meditasyon yapan kişi dengelidir, duygular sakindir ve düşünceler zorlayıcı değildir. Kendinin farkında olan meditator yumuşak duygu durumu değişiklikleri ve ince düşünce süreçlerini gözleyerek bir süper bilinç hali yaşanıp yaşanmadığını sorgulayabilir. Bu çeşit tekrarlayan deneyimler yapıcı psikolojik değişikliklere neden olur, bilinci temizler, meditatore bunu sürdürmek için esin kaynağı olur, deneyimin yararlılığını teyit eder ve şüpheleri ortadan kaldırır.

2. Süper bilinç farkındalığının serbestçe akışı: Dikkat meditasyon objesine ya da ideal olana kesintisizce akar. Dünyevi endişeler, fiziksel hisler, duygusal durumlar, anılar ve düşünceler önemsizleşir. Bu çabasız, meditatif derin düşünme aşamasıdır.

3. Özümsemiş süper bilinç farkındalığı: Derin düşünme, farkındalığın meditatif objeyle veya ideal olanla; iç ses (OM), ışık, neşe, veya uzay-boşluk (formsuzluk) ile teşhis edilmesiyle sonuçlanır. Farkındalık öylesine özümsemiştir ki meditasyondan sonra kişinin hatırladığı "Ben ses, ışık, neşe, uzay (veya canlı biçimde ne algılandıysa) idim" şeklindedir. Zihni yapıcı olarak etkileyen ve temizleyen süper bilinçlilik halini devam ettirdiği için son derece yararlı olan bu aşama da geçilmelidir, çünkü henüz gerçeği idrakin nihai aşaması değildir. Bu aşama, kişinin algılama seviyesi tarafından desteklenen bir süperbilinçlilik halidir.

4. Saf süper bilinç farkındalığı: Farkındalık berraklaştıkça, zihin artan şekilde aydınlanır ve psikolojik dönüşüm gerçekleşir. Kozmik bilinçlilik (yaşamın kesintisiz bütünlüğünün sezgisel olarak kavranması) ortaya çıkmaya başlar. Uzay ve zaman sınırlarının ötesindeki bilinçli gücün gerçekliği ve evreni yaratan, yönlendiren ve sürdüren yüce zeka sezgisel olarak kavranır.

5. Nitelik ve vasıflardan arınmış süper bilinç farkındalığı: Bir algı nesnesi ile desteklenmeyen Mutlak Varoluş-Oluş'un tümüyle idrak edilmesi. Bu idrak sürekli hale geldiğinde, farkındalık daha önce değişimine ve sınırlanmasına neden olan tüm koşullardan özgürleşir.

KİŞİSEL YARAR VE GERÇEK RUHSAL BÜYÜME İÇİN MEDİTASYON NASIL UYGULANIR?

Daha iyi sonuçlar için düzenli ve günlük bir program dahilinde, rahatsız edilmeyeceğiniz rahat bir yerde meditasyon yapın. Günlük normal faaliyetlere başlamadan önce sabahın erken saatleri bunun için idealdir. Çalışma saatleriniz, aile sorumluluklarınız veya uyanır

uyanmaz açılmamanız nedeniyle sabahın erken saatleri sizin için uygun değilse, başka bir zaman da seçilebilir. Günlük uygulamaya sadık kaldığınızda, yavaş yavaş yetkinleşmeye ve tatmin edici sonuçlar almaya başlayacaksınız.

Meditasyon uygulamasının asıl amacı ruhsal büyümeyi beslemek olmasına rağmen pek çok başka yararı da olacaktır:

- Derin fiziksel rahatlama sayesinde stresin azalması,
- Zihin süreçleri ve duyguların sakinleşmesi ve düzene girmesi,
- Vücudun bağışıklık sisteminin güçlenmesi,
- Biyolojik yaşlanma süreçlerinin yavaşlaması,
- Vücut organları ve sistemlerinin işlevlerinin güçlenmesi,
- Uyanıklık ve daha yüksek enerji düzeyleri,
- Konsantrasyon gücü ve entellektüel yeteneklerde artış,
- Bağımlılık yapan eğilimleri yenmenin veya bunlardan vazgeçmenin kolaylaşması,
- Yaşamdan daha fazla zevk alma ve yaşamın kıymetini bilme.

Her uygulamaya, her defasında iyimserlikle yaklaşın. Eğer yeniyseniz sabırlı olun. Yöntemleri ve rutinleri bu derslerde açıklandığı sıra ile izleyin. Bir sonraki düzeye geçmeden, önceki her düzeyde ustalaşın.

Meditasyonu öğrenmenin en kolay yolu bir mantra kullanmaktır. Mantra; dikkatinizin doğal olarak yöneldiği bir kelime, kelime grubu veya sestir. Öncelikle meditasyonun yukarıda belirtilen yan faydaları ile ilgilenen ve meditasyona yeni başlayanlar için barış, neşe, mutluluk veya benzeri hoş kelimeler mantra olarak kullanılabilir. Bir Yahudi, İbranice *Shalom* kelimesini tercih edebilir. Bir Hindu, Sanskritçe *Shanti* kelimesini kullanabilir. Bu sözcükler barış-huzur anlamına gelmektedir. Her dilde Allah'ın isimleri veya *Om* kelimesi de kullanılabilir.

Kelime grubu mantralarına örnek vermek gerekirse *Om*-Allah ve sıklıkla kullanılan Sanskritçe mantralar *hong-sau* ve *so-hum* olabilir. *Om*, Bilincin her yerde ve her zaman var olan gücünün titreşim sesidir.

Tek bir kelime kullanıldığında, nefes alırken ya da verirken bu kelime zihinsel olarak tekrarlanır. Dikkat içe döndükçe, bu kelime zihinden tekrarlanmak yerine zihinsel olarak "*dinlenir*" olur.

Hong-sau (Hong-sav okunur) ve *so-hum* (so ham okunur) mantralarının yapıcı ve titreşimsel etkileri sinir sistemini canlandırır, stresi azaltır, sakinleşmeyi, beden ve zihnin dönüşümünü sağlar.

Bir kelime grubu kullanılırken, ilk kelime nefes alırken, ikinci kelime ise nefes verirken zihinsel olarak tekrar edilir. Dikkat içe döndükçe, bu sözcükler zihinden tekrar edilmek yerine zihin tarafından *duyulur-dinlenir* hale gelir. *Dinlemek* meditasyon yapan kişinin dikkatini içine yöneltmesini, zihnini ve bilincini daha derinlere yönlendirmesini sağlayan rafine bir uygulama şeklidir. Eğer size yetkin bir öğretmen tarafından bir mantra verildiyse ve yararlanıyorsanız, onu kullanabilirsiniz.

Aşağıda belirtilen kolay ve doğal yolla meditasyon yapın:

- Rahat bir sandalyede dik pozisyonda oturun. Eğer bağdaş kurarak oturabiliyorsanız ve bu pozisyon sizin için daha rahatsa bu şekilde de oturabilirsiniz.
- Sonsuz ile ilişkinizi tanımlamak size yardımcı olabilir. Eğer Tanrı'nın varlığının farkına varmak için dua etmek istiyorsanız edin. Bir aydınlanma yolunda inisiye edildiyse, bu yoldaki azizleri ve öğretmenleri anın. Onların sizin için ettiği duaların ve onlara duyduğunuz saygının meditasyon sırasında size ilham vermesine izin verin.

- Doğru pozisyonda ve uyanık kalarak dikkatinizi iki kaşınızın arasında yer alan ruhsal gözünüze (üçüncü göz) odaklayın. Bunu yaparken çabalamaya gerek yoktur. Sadece farkındalığınızı buraya odaklayın.
- Doğal nefes alış-veriş ritminizi takip edin, nefesin rahatça akmasına izin verin. Tek kelimelik bir mantra kullanıyorsanız, nefes alırken zihninizden bunu tekrar edin, nefes verirken huzurlu olun. (Diğer seçenek: Mantrayı sadece nefes verirken tekrarlayın. Sizin için en iyi sonucun ne olduğunu bulana kadar denemeler yapın.) Kelime grubu mantrası kullanıyorsanız zihinsel olarak içinizden ilk kelimeyi nefes alırken, ikinci kelimeyi nefes verirken tekrar edin. Hangi mantra olursa olsun, içinize daha fazla yöneldikçe, mantrayı zihinden tekrarlamak yerine mantrayı zihninizde dinlemeye çalışın.
- Rahatladığınızda ve içinize döndüğünüzde mantrayı bırakın, sakin ve dikkatin uyanık olduğu bu durumda meditasyon sona erene kadar kalın.
- Uygulamayı bitirirken; gözlerinizi açın, bir iki dakika daha pozisyonunuzu koruyun ve sonra normal etkinliklerinize geri dönün.

Mantraya gerek duymayacağınız ana kadar dikkatli olun. Rahatlamamız arttıkça nefes alıp verişiniz yavaşlayacak, hafifleyecek, düşünceleriniz daha sakin ve düzenli olacaktır. Mantra üzerindeki ilginizi kaybederseniz tekrar dikkatinizi toplamaya çalışın. Dikkatiniz dağıldıysa veya mantrayı kullandıktan sonra meditasyonda çok pasif hale geldiyseniz, daha uyanık olmaya çalışın.

Gözleriniz kapalıyken yerinde duramayan zihin tarafından üretilen geçmiş hatıralar, duygu durumları, düşünceler veya zihinsel görüntülerle meşgul olmaktan kaçın. Zihniniz bu şekilde dağılmaya devam ederse gözlerinizi açın, hiçbir şeye odaklanmadan tam karşıya bakın ve meditasyona devam edin. Tekrar uyanık hale geldiğinizde gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi üçüncü göze yoğunlaştırın.

Sabit ve dik oturun. Başınızın aşağı düşmesine izin vermeyin, çünkü bu sizin pasif, yarı bilinçli duruma veya uykuya geçmenize neden olabilir. Uyku hali veya yorgunluk meditasyon seansı için engel teşkil ediyorsa, daha düzenli uyku saatleri belirlemeye, beslenme ve egzersiz programınızı hep yüksek enerji düzeyine sahip olacak şekilde gözden geçirmeye çalışın. Diğer aşılması gereken engeller Yoga Sutraları'nda tanımlanmıştır.

“Tanrı üzerine dikkatle meditasyon yapılması ile tüm engeller ortadan kalkar. Samadhi'nin (birlik idraki) gerçekleşmesini zorlaştıran bazı engeller; hastalık, şüphe, ihmal, felsefi karmaşa, ilerleme eksikliği, istikrarsızlık, duyuşsal algılamalara bağımlılık, yanlış algılamalar ve zihin dağınıklığıdır.
(1:29,30)

Eğer meditasyona yeni başlıyorsanız günde bir veya iki kez yirmi dakikalık seanslarla başlayın. Bu süre size rahatlamamız ve iç huzuru hissetmeniz için yeterli zaman verecektir. Pasif bir durumda daha uzun süre meditasyon yapmaktansa yirmi dakika süresince uyanık bir durumda meditasyon yapmak daha yararlıdır.

Meditasyon uygulamasının sonucu hakkında endişelenmeyin. Bunu günlük rutininiz içine dahil edin ve bütüncül, amacı olan bir yaşam sürün. Yararlar kısa zaman içinde belirgin şekilde ortaya çıkacaktır.

Derin meditasyon ve sonsuz ile birleşme için özel bir yere sahip olmak yardımcı olabilir. Rahat bir sandalye veya yerde oturuyorsanız bir minder gerekebilir. Azizlerin resimleri veya sembolik değerleri olan eşyaların olduğu bir sunak veya bilgi ve esin kaynağı kitaplar da bulundurmamak isteyebilirsiniz. Bu özel yerde iken tüm dünyevi konulardan ve kişisel sorunlardan uzak kalın. Sadece amacınıza odaklanın, zihinsel olarak tazelenmek ve ruhsal açıdan bilinçlenmek.

Sessizlikte meditasyon yapın. Bazı meditatörler, rahatlatıcı bir müzik dinlerken meditasyon yapmaya çalışmaktadır. Bu şekilde bir derece rahatlatma sağlansa bile anlamlı bir bilinç üstü duruma ulaşmak mümkün değildir. Esinlendirici, ilham verici müzikleri meditasyon esnasında, öncesinde veya herhangi başka bir zamanda dinlemek kişisel tercihe bağlıdır. Daha iyi sonuçlar için meditasyon yaparken sakin bir ortam seçin, dikkatinizi duyulardan çekin ve ruhun tapınağında kalın.

Uygulamanızı geliştirmek için haftada, iki haftada veya ayda bir meditasyon sürenizi normal sürenizin iki katına çıkarın. Bunu yapmak size daha derinleşme imkanı verecektir. Ancak kişiden kişiye değişen meditasyon deneyimleriyle kendinizi gereğinden fazla meşgul etmeyin. Görev ve sorumluluklarınızı ihmal etmeden, dengeli bir yaşam sürün.

Meditasyon için oturduğunuzda henüz esinlenmiş-ilham almış değilseniz:

- Ruhunuzun gücünü uyandırmak için dua edin. Bunu, alışkınsanız önce sesli sonra sessiz yapın. Dua etmemeyi tercih ediyorsanız; gerçek doğanızı, Bilinç'in birlik ve bütünlüğünün gerçekliğini idrak etmeye, anlamaya ve deneyimlemeye çalışın.
- Kendinize meditasyon uygulamasının değerini, tamamen uyanma ve içsel potansiyelinizi hayata geçirme kararınızı hatırlatın.

Ruhsal bir ödev olarak belirlediğiniz meditasyon programına bağlı kalın. Fiziksel veya zihinsel huzursuzluk ve uygulamaya yönelik bilinçaltı direnç zayıflayacak ve geçecek, meditatif sükûnet hakim olmaya başladığı için süper bilinç durumları ortaya çıkacaktır.

Daha yüksek bilgi elde etmeye yönelik kararlılığınızı desteklemek için başkalarına güvenmeyin ve ruhsal uygulama yapmaya özen gösterin. Böylesi bir desteğe sahipseniz şükran duyun. Eğer yoksa, ihtiyacınız olan desteği kendi içinizden isteyin. Kendinizden esinlenin ve kendi kendinizi motive edin. Ustaca yaşamayı, etkili bir şekilde meditasyon yapmayı öğrenin. Meditasyon yaptığınızda Tanrı ile baş başasınız.

Arada bir eşinizle veya bir iki arkadaşınızla beraber meditasyon yapıyorsanız, uygulama seansını ilk önce bitiren kişinin meditasyon odasından sessizce ayrılması uygun olur.

Ruhsal yol, insanın içine doğru tek başına yürüdüğü bir yoldur. Fiziksel bedenleniş için doğa kanunlarıyla belirlenmiş kısa süre çok çabuk geçer. Yaşamın gerçek amacını gerçekleştirmek için siz ne yapıyorsunuz? Akıllı seçimler yapın ve henüz bu dünyada iken ruhunuzun amacını gerçekleştirmenizi sağlayacak etkin eylemlerde bulunun.

Kişisel yaşamınız, özel çalışmalarınız veya ruhsal uygulamalarınız hakkında, ruhsal öğretmeniniz veya yetkin profesyonel danışmanınızdan başkası ile konuşmamak en iyisidir. İçsel olarak, duygusal açıdan hiçbir zaman bağımlı hissetmeyecek ölçüde güçlü olun. Mümkün mertebeye hatalı görüşleri dinlemekten kaçının. Sadece pek çok şeye vakıf olmuş bir kişi, zihninizin içeriğini ve kalbinizin (ruhunuzun) arzusunu anlayabilir.

"En Ulu'nun gizli yerinde yaşayan kişi Her Şeye Gücü Yeten'in gölgesi altında olacaktır."

-The Book Of Psalms-(Mezmurlar Kitabı) 91:1

BİRİNCİ DERSİN TEKRARI

Bu dersleri okurken, size hitap eden konuları işaretleyin ve sonrası için metinlerin yanındaki boşluğa notlar alın.

1. Kriyalar nedir? _____

2. Yoga nedir? _____

3. Hızlı ve gerçek ruhsal büyüme nasıl gerçekleştirilebilir?

4. Bir Kriya yoga öğrencisinin özellikleri neler olmalıdır?

5. Dikkatli bir Kriya yoga çalışmasının sonuçları nelerdir?

6. Yaşamın gerçekleştirilmesi gereken dört temel amacı nelerdir?

7. Meditasyon mantrası nedir? Niçin kullanılır?

8. Süper bilinç durumlarının beş gelişim aşaması nelerdir?

9. Gerçek meditasyon uygulamaları sonucunda ortaya çıkan yapıcı bazı yararlar nelerdir?

10. Verimli biçimde yaşamak ve ruhsal potansiyelinizi açığa çıkarmak arzunuzu destekleyen bir yaşam tarzı oluşturmaya yönelik kararınızı ifade ettiğiniz açık ve net bir onaylama yazın.

KİŞİSEL UYGULAMA

Takvim yaşıınız kaçtır? _____

Sağlık durumunuz iyi midir? () Evet () Hayır

Yanıtınız hayır ise, sağlık durumunuzu düzeltmek için ne yapacaksınız?

Düzeltilmesi gereken işlevsel engelleriniz var mı? () Evet () Hayır

Yanıtınız evet ise, bunları düzeltmek için ne yapacaksınız?

Kişisel ilişkileriniz uyumlu ve destekleyici midir? () Evet () Hayır

Yanıtınız hayır ise, bunları geliştirmek için ne yapacaksınız?

İşiniz ve mesleğinizden zevk alıyor musunuz? () Evet () Hayır

Gerçek bir hizmet işi mi? () Evet () Hayır

Yanıtınız hayır ise, ya bu işi beceriyle, keyif alarak yapmayı öğrenin ya da başka bir iş yapmayı düşünün. Eğer yaptığınız iş diğerlerinin yararına gerçek bir hizmet sağlamıyorsa veya çevreye zarar veriyorsa, başkalarına ve çevreye faydası olan başka bir şey yapın. Tüm düşüncelerinizi, eylemlerinizi ve eylemlerinizin sonuçlarını Tanrı'ya ve evrene sunun.

Bu enkarnasyonda daha ne kadar süre yaşayacağınızı umuyorsunuz? _____

Dikkatinizi ve eylemlerinizi, bu dünyadayken, anlamlı tüm amaçlarınızı gerçekleştirmenizi sağlayacak en gerekli konulara odaklayın.

Bir yaşam planınız olsun. Kişisel gelişim çalışmaları, ruhsal uygulama, iş veya hizmet, aile ilişkileri veya sosyal etkileşim, eğlence ve kişisel bakım ve sizin için önemli olan, gerçekten değerli olan diğer şeyler için ne kadar zaman ayıracağınıza ve dikkat göstereceğinize karar verin. Gerçekten gerekli olanlara yoğunlaşıp gerekli olmayanları dikkate almayarak daha etkili yaşayabilir, daha sağlıklı ve mutlu olabilir ve gerçek değeri olan amaçlarınızı gerçekleştirebilirsiniz.

Önceliklerinizi önem sırasına göre listeleyin.

1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____ 6. _____

7. _____ 8. _____ 9. _____

SWAMİ SRİ YUKTESWAR'IN BİLGELİĞİ

Sadece pek az kişi sözde inançların etkisinden kurtulabilir ve büyük inanç sistemleri tarafından dile getirilen doğrularda mutlak birliği bulabilir. Tümüyle dünyevî endişelere esir olmuş kişiler, insanlığa ışık tutan kutsal varlıkların yardımına ve kılavuzluğuna ihtiyaç duyarlar. En üstününden en basitine kadar tüm yaratılmışlar üç şeyi arzular; varoluş, bilinçlilik ve tam mutluluk.

İnsanoğlunun inancı vardır. Sezgisel olarak insanlar; görünür dünyayı oluşturan, duyu organlarıyla (ses, dokunuş, görüş, tat ve koku olarak) algıladıkları duyu nesnelerinin kaynaklandığı bir Varlığın mevcudiyetine inanırlar. Kişi kendini fiziksel bedenle tanımladığında, tüm bunların ait olduğu şeyi değil sadece duyularıyla algıladıklarını kavrayabilir. Bu nedenle, eğer farkındalık doğa yasalarının ötesine geçmediyse, evrendeki Tek Varlık olan *Tanrı*; sıradan kişiler tarafından anlaşılabilir.

Kişinin uyanıkken madde ile ilgili algıladığı düşünceler, rüyalarıyla ilgili düşünceleriyle karşılaştırıldığında, bu iki durum arasındaki benzerlikler, kişiyi doğal olarak dış dünyanın da görüldüğü gibi olmadığı sonucuna götürür. Daha öteye bakıldığında ise kişi şunu keşfeder ki tüm zihinsel kavramlar, duyu organları ile algılanan duyu nesnelerinin birleşiminden başka bir şey değildir. Bu süreç zihin tarafından etkilenir ve zeka yetisi tarafından kavramsallaştırılır.

Zihinsel çıkarsama yoluyla bile olsa görünen evrenin gerçek doğası ve bununla insan varlığının özü arasındaki ilişki anlaşıldığında, ruhların kendi gerçekliklerini unutmalarının ve acı çekmelerinin nedeninin sadece yanılsama (bulanık ve parçalanmış farkındalık) olduğu kavranır. Kişi bu kavrayış sonucunda doğal olarak tüm bu mutsuzluktan kurtulmak arzusu duyar. Bu yanılsama bağımlılığından özgürleşmek, yaşamın temel amacına dönüşür.

Cehalet kişinin gerçek olmayana inanmasıdır. Cehalet nedeniyle kişi sadece maddi dünyanın var olduğuna inanma ve bu maddi alemin sadece *Yüce Bilinç*'e ait bir alan içindeki bir oyun (kozmetik güçlerin tezahürü) olduğunu unutmaya eğilimi içindedir.

Manevi cesaret sağlam olduğunda, kurtuluş (bilincin özgürleşmesi) yolundaki tüm engeller ortadan kalkar; nefret, utanç, korku, keder, ayıplama, her çeşit ırkçılık, soya dayalı kibir ve bencillik (kimi zaman kibir şeklinde ifade edilen abartılı bir kendine önem verme hali).

(Kriya) *Pranayama* uygulaması ile sinir sistemi tazelenir. Eğer kişi her gün sinir sistemini bu şekilde dinlendirirse, fiziksel bedeni zindeleşir. Yaşam ve ölüm, pranayama uygulamasını sürdüren yoginin kontrolü altına girer.

Guru'nun tavsiye ettiği şekilde (kriya) *pranayama* uygulaması ile *Om* sesi kendiliğinden tezahür eder. Daha sonra nefes alıp verme düzene girer ve fiziksel yaşlanma yavaşlar.

DERS İKİ FELSEFE

TANRI'NIN GERÇEKLİĞİ, YAŞAM, GÜÇ VE MADDE

*“Tanrı'nın başlangıcı veya sonu yoktur; O tam ve sonsuzdur;
O tek ve bölünmez Varlıktır.”*

Sri Yukteswar

Tanrı, mükemmel, her şeye gücü yeten, her şeyi bilen, evrenin (ve ruhların) yaratıcısı, başlıca inanç nesnesi ve tek tanrılı dinlerde hürmet edildiği düşünülen varlıktır.

Webster sözlüğü

Tanrı nedir? Tanrı'yı tanıyan var mıdır? Eğer Tanrı birileri tarafından tanınabiliyorsa Tanrı'yı herkes tanıyabilir mi? Eğer öyleyse, Tanrı'nın tüm gerçekliğini en çabuk nasıl kavrayabiliriz? Tanrı'nın gerçekte bir adı ve kimliği var mıdır? Tanrı kadın mıdır, erkek midir yoksa her ikisi de mi? Tanrı gerçekten insanlar, canlılar, dünyevi ve kozmik durumlarla ilgilenip onları seviyor mu? Bu soruların cevapları her zaman kişinin beklediği veya duymak istediği gibi olmayabilir.

Tanrı kelimesi eski İngilizce'den Germanik ve Hint-Avrupa dillerine kadar araştırıldığında yakarılan anlamına gelen eski bir şekliyle karşılaşılır. Bu kelimenin benzeri, şu anda halen kullanılmakta olan Sanskritçedeki hu kelimesidir. Bilinen en eski dini yazıt olan Rig-veda'da, puru-hutas en çok yakarılan tanrı Indra'yı; o zamanlar yağmurun ve şimşegin hakimi olan kozmik etkiyi tanımlamak için kullanılmıştır. Yakarmak (Latince “invocare” den gelir) destek veya ilham için seslenmek anlamındadır.

Tanrı milyonlarca kişinin anlamaya çalıştığı aşkın gerçeğin asıl ismi değildir. Tanrı'nın isimleri, o Tek ve Yüce (Latince superus, süper, yüksek, üst) Bilinci ifade etmek, O'nu tanımlamak veya nitelendirmek için kullanılır ki bu bilinç, kendi kendine var olmasına ve zaman, mekan ve benzeri sınırlamaların ötesinde olmasına rağmen, kendi yaratıcı gücüyle görünen dünyaları yaratır ve kapsar.

Pek çok Hıristiyan, Tanrı'ya kendilerini seven, onların refahını düşünen, onları kötülükten koruyan, iyileştirme gücü ve kaynakları olan ve birçok mutlu olayı tezahür ettirebileceğine inandıkları cennetteki babaları olarak dua eder. İyi bir yaşam sürer ve inançlı olurlarsa, Tanrı'nın onların günahlarını (yanlış düşünce ve davranışlar) affedeceğini ve onları sonsuz cennetle ödüllendireceğini düşünürler.

Eski Ahit'te, İsraililer Yehova'ya “Babalarımızın Tanrısı” derler. Musa Mısır'da eğitim görürken, Tanrı'yı bilmek istemiş ve bu sorusuna kendi içinden gelen cevap “Ben olduğum şeyim” olmuştur. Elohim, Tanrı'nın İbranice ismi olup aynı zamanda farklı tanrılar veya insanların zihnindeki Tanrı kavramları için de kullanılabilir.

Müslümanlar cennetin ve dünyanın yaratıcısı, tek başına tüm günahları affedebilen ve fiziksel yaşamı sağlayan güçten, Allah, Tek, Mutlak Gerçek olarak bahsederler. Müslümanlıkta, dünyaya çevrilmiş ilahi bakıştan Tanrı'nın Yüzü olarak bahsedilir. İslami inancın kutsal kitabı olan Kuran'da Allah'ın doksan dokuz ismi veya sıfatı yer alır; dindar kişiler Tanrı'ya adanmışlığı ve farkındalığı büyütme için bu isimleri tekrarlar veya mantra şeklinde söylerler.

Hindular (*sanatana dharma* “sonsuz doğru yol”un yandaşları) Mutlak veya Üstün Bilinci, *Brahman* diye adlandırır; bu bilincin genişleyerek yayılan haline verilen isim ise *Brahma*’dır. Bilincin kendi kendine tezahür etmeyi, eylemleri ve gelişmeleri mümkün kılan hallerini, niteliklerini ve etkileyici gücünü tanımlamak ve açıklamak için birçok Tanrı ismi kullanılmıştır. Bu isimlerden bazıları tanrı ve tanrıçalara (kozmik güçlere) atfedilen cinsiyetleri de belirtir. Nedensel, güçlü veya kontrol eden özelliklere sahip olanlar eril; tezahür ettirme, besleme ve yetiştirme özelliklerine sahip olanlar ise dişildir. Eril özellikler, yayılıcı olan ve güçlerini yayan *Brahma*’ya; tezahür ettirilmiş olanı koruyan ve devamlılığını sağlayan etki olarak *Vishnu*’ya ve değiştirip dönüştüren etki olan *Shiva*’ya atfedilir. Her birinin yaratıcı enerjisi, onların dışı eşleri olarak gösterilir; bu eşler olmadan kendilerinin de hiçbir gücü yoktur.

Bir fil kafası, geniş bir karın ve dört koldan oluşan Ganesh heykelleri, pek çok Hindu tapınağında ve tüm adanmış kişilerin evlerindeki sunaklarda mevcuttur; bu heykel, Tanrı’yı “*tüm engelleri ortadan kaldıran*” olarak ifade eder. Bilgelik-bilgi bu özgün baş tarafından sembolize edilir. *Ganesh*’in geniş karnı her şeyin Tanrı’nın içinde olduğunu hatırlatır. Yukarıya kalkmış olan kutsayan el, “korkma” diye işaret eder. Diğer üç el bir şeyler tutar. Tatlı, saf yemek sunan el sağlık ve refah sunar. Bir diğer eldeki lotus çiçeği kendini düşünmemenin kalitelerini ve niyetin saflığını temsil eder. En son eldeki küçük balta ise kişinin gerçek doğasının ve Tanrı ile olan ilişkisinin farkındalığını engelleyen hayali kişilik duyularının ve alt seviyedeki arzuların kesilip atılmasını simgeler. Dindar Hindular, tek Tanrı’ya inanırlar. Onlar putlara tapmazlar ancak ideallere saygı gösterirler.

Monoteizm, tek (*mono*) Tanrıya (*theos*) inanış, İslamiyet, Hıristiyanlık, Musevilik, Hinduizm ve diğer başka dinlerin temel doktrinidir. Bunların içinde, öğretileri mensuplarının felsefi fikirlerini veya tercih ettikleri uygulamaları bildiren birçok alt bölüm ve mezhepler vardır. Bizimle aynı fikirleri veya tercihleri paylaşmayan insanların tutumlarından ve farklı fikirlerinden çok fazla kaygı duymamalıyız. Tanrı’yı bilme çabası içinde gerçeği arayanlar tarafından seçilen yollar, kişilerin isteklerinin içtenliği, psikolojik mizaçları, öğrenme ve anlama kapasiteleri ile paraleldir.

Dışsal ibadet şekilleri ve ruhsal enerjisi yüksek, saf ve rafine olan tapınak, türbe ve özel hac yerlerini ziyaretler çoğu kez yararlı olabilir. Kendini ve Tanrı’yı birebir olarak bilmenin içsel yolu hayatın gerçeklerinin akılcı incelenmesi ve derin meditasyondur. Kendini ve Tanrı’yı bilen kişi, diğer insanların hayrı için ya da törenlere katılmaktan duyduğu mutluluktan dolayı dışsal törenlere olan ilgisini koruyabilir. Sonsuza demir atmış olan aydınlanmış ruh, dünyevi ortamlarda meydana gelen geçici durum ve koşullardan etkilenmez.

FELSEFİ KAVRAMLARIN, BİLİNCİN ÖZELLİKLERİNİN VE SÜREÇLERİNİN TAM OLARAK TANIMLANMASININ UYGULAMADAKİ DEĞERİ

İncelediğiniz şeyin gerçeğini idrak edin. Mantıklı düşünün. İç görülerinizi ve kavramlarınızı doğru olarak tanımlayın. Düşünürken ve konuşurken tam ve net olun. Belirsizliklerden ve tereddütten kaçının.

Bilgili olmayan kişi, açık fikirli görünmeye çalışırken “*İnsanın hangi dini seçtiği önemli değildir; dinlerin tümü aynı şeyleri öğretir*” diyebilir. Oysa tüm dini doktrinlerin ve uygulamaların aynı olmadığını keşfetmek için kısa bir araştırma yeterlidir.

Mantıksız düşünceye bir başka örnek de, “*Tanrı sevgidir*” ifadesidir. Birini sevdiğimizde, sevdiğimiz şeyi sevgi diye tanımlamayız veya bizi seven kişi için “*O sevgidir*” demeyiz. Tanrı’yı sevdiğimizi söyleyebiliriz ya da bizim algıladığımız şekliyle Tanrı’nın çekim etkisini sevgi olarak tanımlayabiliriz. İlgimizi çeken ve şefkatimizi yönlendirdiğimiz bir nesnenin kendisi onun tanımı veya açıklaması değildir.

Tanrı, bizim O’nun hakkındaki düşüncelerimiz olmadığı gibi, O, bilincin sıfatları ya da özellikleri de değildir.

- En Yüce Bilinç kendisini tanımlayabilecek sıfatlara sahip değildir.
- En Yüce Bilinç’in kendini dışsal olarak ifade eden tek şekli Tanrı ya da En Yüce Ruh’tur ki O da üç özelliğe sahiptir. Kozmik güçleri düzenleyen bu üç özellik şu şekildedir:

1. Çekim gücü ile *Sattva guna*
2. Onun tam tersi olan, itme gücü ile *Tamas guna*
3. Dönüştürücü etkisi ile *Rajas guna*

Bu üç özellik aynı zamanda doğanın da içindedir çünkü evren Tanrı’dan kaynaklanır, açığa çıkar ve yayılır.

En Yüce Ruh’taki bu özellikler dengede olmadıkları ve itici güç baskın olduğu zaman, bilincin gücü, titreşen bir güç (*Om*) olarak ortaya çıkar. Bu titreşen bilinç gücü kendi içinde bir Ezeli Doğa Alanı (uzay, zaman ve kozmik güçler) oluşturur ve bu alan da bir Kozmik Zihin alanı ve süptil (ince), astral ve fiziksel alemler meydana getirir. Nedensel, astral ve kaba madde özleri Ezeli Doğanın karmaşık süreci tarafından tamamen ifade edildikleri zaman, Bilincin canlandıran çekim gücüyle evrimsel gelişme başlar ve fiziksel evren görünür olur. Milyarlarca yıl sonra, galaksiler, güneş sistemleri ve gezegenler oluştuğu zaman, yaşam meydana gelir.

En Yüce Ruh’un yaşam verici özlerinin dışarıya taşınan bu titreşen güçle etkileşimleri sonucu saf Bilincin bireyselleşmiş birimleri ortaya çıkar ki bu süreç halen devam etmektedir.

Ruhların çevreleri ile ilişkileri kendilerinde hakim olan farkındalık durumlarına bağlıdır: Kendilerinin farkında, farkındalıkları biraz kapalı veya bulanık, zihni karışık ya da bilinçsizce Ezeli Doğanın özellikleri ile özdeşleşmiş halde olabilirler. Tanrı Bilinci’nin coşkusu içinde yer alan bazı ruhlar, Ezeli Doğa’nın kaba özellikleri ile özdeşleşmemişlerdir. Karışık veya bilinçsiz ruhlar, farkındalık durumlarına uygun çevresel koşullara ve durumlara sahip nedensel, astral ve fiziksel alemlere doğru çekilirler.

Az sayıda ruh gerçek doğalarının farkındalıklarını hiç yitirmez. Kısmen aldanış içinde olan bazı ruhlar ise kendini-bilme durumuna yeniden uyanana kadar, nedensel alemde geçici bir süre ikamet ederler. Durağanlığın gücüne bilinçsizce çekilmiş olan pek çok ruh ise astral ve fiziksel alemlerle özdeşleşir ve ruhsal gelişimin aşamalarından geçerek, uyanıp kendi asıl, saf varoluş doğalarını farkındalıkla geri isteyene kadar orada kalırlar.

Mutlak, saf Bilinç, En Yüce Benlik olarak ifade edilir; *birim* ise bireyselleşmiş benlik, her insanın ve varlığın gerçek özü olarak ifade edilir. Ezeli doğanın özellikleriyle özdeşleşmiş ya da bu özelliklerden etkilenen ve bu yüzden farkındalığı bulanıklaşmış olan bireysel benlik *ruh* olarak tanımlanır. Farkındalığı netleştirilerek, özgün saf doğasına döndürülüp kurtarılması gereken bu farkındalığı bulanıklaşmış olan ruhtur.

En derin seviyede, Benlik değişmez, saf, bütün ve huzurludur. Bilincin bilgisi ve süreçleri Benliğin kendi doğasında vardır; karmaşa ve cehalet sadece farkındalığın yüzeyindedir. Kendini-bilme, varoluş gerçeğinin bilinçli farkındalığıdır. Kendini bilmiş kişi, Tanrı'nın gerçeğini çok kolayca idrak edebilir ve deneyimleyebilir. Kendini bilme durumu kusursuz ve sürekli olana kadar, Tanrı gerçeğini ve hayatın gerçek niteliklerini anlamak için saf bilinç ve gelişmiş sezgiler kullanılmalıdır. Tanrı ve nasıl yaşanması gerektiği hakkında bilgi edinmek ruhu özgürleştirmez; sadece idrak edilmiş bilgi özgürleştirir.

Kısmi bilgi ile yetinmektense, Tanrı hakkında tüm gerçekliği bilmek istemek çok faydalıdır. Kutsal özellikleri belirgin olan ve aziz diye adlandırılan birçok kişi zaman zaman ya da sık sık Tanrı'nın gerçeği ile ilgili işaretler alırlar ve Tanrı ile sohbet ederler ama yine de Tanrı'dan ayrı, bağımsız oldukları yanılgısını taşırlar. Benlik yanılgısı ortadan kalktığında, kişi meditasyon yaparken ya da günlük işlerle uğraşırken Tanrı'nın bütünlüğünü algılayışı tamdır.

Tanrı neden evreni yarattı? Tanrı neden ruhları yarattı? Tanrı neden savaşa, fakirliğe ve acı çekilmesine izin veriyor? Tanrı'nın gerçekliği anlaşıldığı zaman, bu tip sorular artık sorulmaz. Tanrı'nın gerçekliği anlaşılmadığı zaman ise, bu soruyu soran kişinin zihnini tam olarak tatmin edecek bir cevap yoktur.

Tanrı ruhları yaratmadı; ruhlar saf Bilincin bireyselleşmiş birimleridir ve bu birimler durağanlığın etkisi ile Ezeli Doğa ve onun özellikleri ile özdeşleştiler. Herkesin gerçek Benliği olan Bilinç ölümsüzdür.

Tanrı duygu ve düşünceleri olan, insana benzer özellikler taşıyan veya koşullu bir bilinç hali olan kozmik bir insan gibi düşünüldüğü zaman, *"Tanrı neden savaşa, fakirliğe ve acıya izin veriyor?"* gibi sorular ortaya çıkar. Tanrı Ruh ötesidir, hayatın tüm birimlerinin O'nun çehreleri olduğu Tek Varlık'tır. Tanrı'nın gücü ve özü evreni tezahür ettirmiştir ve onu ayakta tutar. Evrimin gelişimi, Bilincin dönüştürücü eğilimleri tarafından idare edilir. İnsanlığın durumu çoğunlukla bireysel ya da toplu bilinç düzeylerinin veya gezegende yaşayan insanların toplu zihinsel düzeylerinin ve davranışlarının sonucudur. Tanrı mutsuzluğa neden izin veriyor diye sormaktansa, *"Ben kendi iyiliğime, başkalarının sağlığına, mutluluğuna, güvenliğine ve ruhsal farkındalığına nasıl katkıda bulunabilirim?"* diye sormamız gerekir.

Şikayet etmeyi tercih eden, daha yüksek bilgilere ulaşmak veya yaratıcı becerilerini kullanıp geliştirmek için çok az çaba gösteren veya hiçbir şey yapmayan ve bunun yerine Tanrı'nın müdahalesini bekleyen kişiler duygusal olgunluğa erişmemişlerdir. Bu kişilerin gerçek ya da hayali sorunlarına anlamlı çözümler, ancak onlar kendi düşüncelerinden, bilinç düzeylerinden ve eylemlerinden sorumlu olmaya karar verdikleri zaman bulunacaktır.

Çocukça (gelişmemiş) zihin yapısına sahip olan bazı adanmış kişiler, Tanrı'yla ilişkilerinde bağımlılık geliştirmeye eğilimlidirler. Beslenip korunmayı ve kendileriyle ilgilenilmesini isterler. Genelde Tanrı'yı yedek bir anne ya da baba gibi düşünür ya da bu dünyada onların yapması gerekeni onlar için yapacak yüce bir gurunun/ avatarın veya Mesih'in ortaya çıkmasını ümit ederler. Eğer yetkin bir ruhsal öğretmene sahip olacak kadar şanslı iseler, öğretmenin idrak derecesini abartma eğiliminde olup öğretmenden sorunlarını çözümlemesini, karmalarını hafifletmesini, kendi aydınlanma ve kurtuluşlarını garanti etmesini beklerler. Onlar için hayaller ve fanteziler gerçekten daha çekicidir. Bu kişilerin gerçek ihtiyacı cehaletten kurtulmaktır, ki bu da ancak

duygusal olgunluğa kavuşmayı, gerçek bilgi edinmeyi ve kendilerini bütünlendirmeyi istedikleri zaman gerçekleştirebilecek bir durumdur.

Evrimsel süreçleri canlandırmak için belirli aralıklarla gelen ve kutsal kalitelerin bedenlenmiş hali olan avatar kavramı genellikle yanlış anlaşılmaktadır. İdealize edilmiş olan düşünce, avatarların gerçekten de Tanrı'nın beden almış hali oldukları ve kusursuz bilgi, sonsuz güç ve yetenek sahibi olduklarıdır. Yüz yıllar boyunca pek çok kadın ve erkek, ruhsal özellikleri, bilgelikleri ve bütüne verdikleri koşulsuz hizmetleriyle bize ilham vermişlerdir. Bu kişilerin hayatlarını tarafsızca incelediğimizde onların da pek çok insan gibi üstesinden gelmeleri gereken engelleri olduğunu ve amaçlarını her zaman kolaylıkla gerçekleştiremediklerini görürüz.

Kendini ve Tanrı'yı idrak etmiş, çok özel bilgiye ve olağanüstü yeteneklere sahip pek çok ruh bizim aramızda yaşamakta ve onların ruhsal aydınlanmalarının nuru gezegenin toplu bilincini aydınlatmaya ve dönüştürmeye yardımcı olmaktadır. Onların varlıkları ve yapıcı etkileri için şükranlarımızı sunarken şunu anlamamız önemlidir: Tanrı her bir ruhla eşit şekilde bedenlenmiştir ve bu yüzden Tanrı'nın dönüştürücü etkilerinin ifade bulması ancak tüm ruhların uyanması ve aydınlanması ile mümkündür.

TANRI'YI NASIL BİLEBİLİRİZ

Tanrı'yı bilmek için önce Kendinizi bilin. Güvenilir kaynaklardan Tanrı hakkında doğru bilgi edinin, bütüncül yaşam prensiplerini uygulayın, farkındalığınızı berraklaştırmak için meditasyon yapın ve kendi kendinizi analiz edin. Kendinize şöyle sorun: "Ben neyim?" Sağduyunuzu, aklınızın analiz gücünü ve önsezinizi kullanarak, kendinizin aslında algıladığınız gibi birşey olmadığını fark edeceksiniz. Siz başlangıcı ve sonu olan bedeniniz değilsiniz. Değişken kişiliğiniz değilsiniz. Zihin -o süreçlerini izlediğiniz şey- değilsiniz. Siz, olduğunuzu hayal ettiğiniz ya da başkalarının sizin olduğunuzu düşündüğü şey değilsiniz. Siz, bir Bilinç alanının bütün, kusursuz ve bireyselleşmiş bir birimsiniz. Olduğunuz şey, her zaman olmuş olduğunuz ve hep olmaya devam edeceğiniz şeydir. Varlığınızın özünde siz aydınlanmış haldesiniz. Bu gerçeği idrak edin. İçsel bilgi ve becerilerinize kendinizi açmayı ve onları gerçekleştirmeyi öğrenin.

Kendinizi bilene kadar, Tanrı'ya dua etmeniz uygundur. Tanrı'nın ne olduğunu idrak edene kadar Tanrı'nın herhangi bir formunu ya da kavramını hayal edebilirsiniz. Anlayış için dua edin. Tanrı farkındalığına uyanmanızın başlıca engeli olan hayali kişiliğinizin erimesine izin verin. Tanrı'nın dikkatini çekmek için çabalamanız gerekmez. Tanrı hep sizin çevrenizde, içinizde ve siz olarak bireyselleşmiş durumdadır. Farkındalığınızı Tanrı'nın bir şekle bürünmemiş olan gerçekliğiyle birleştirin.

Tanrı'nın içinde olarak dua edin. Eğer Tanrı'nın size cevap vermesini bekliyorsanız, Tanrı'nın hala sizden ayrı olduğunu düşünüyorsunuz demektir. Tanrı'nın dualarınıza cevap vermesini ya da arzu ve ihtiyaçlarınızı karşılamasını talep edip bunda ısrar ederseniz, kibriniz tarafından güçlendirilmiş bencilliğiniz bu ayrılık yanılgısını kuvvetlendirir ve devam ettirir. Tanrı'dan hiçbir talepte bulunmayın. Tanrı'nın bütünlüğü içinde zaten size sunulmuş olanı onaylayın, ona sahip çıkın ve onu kabul edin.

Sor, sana verilecektir; ara, bulacaksın; kapıyı çal, açılacaktır.

-Yeni Ahit / Matthew 7:7

DERS İKİ/ BÖLÜM İKİ YAŞAM BİÇİMİ KILAVUZ İLKELERİ

SONSUZLUKLA UYUMLU YAŞAYIN

“Hayatın yasaları bize doğayla ve hayatın getirdikleri ile nasıl uyum içinde yaşayacağımızı öğretebilir. O yasaların ne olduğunu bildiğimiz ve onlarla uyumlu davrandığımız zaman, kalıcı mutluluğu, sağlığı ve kusursuz dengeyi deneyimleyebiliriz.”

-Paramahansa Yogananda

Ayurveda Ayus; hayat, veda; (açıklanmış) bilgi.

Birbirleriyle bağlantılı olaylar arasındaki ilişkiler ve etkileşimler incelenerek yaşam süreçlerini belirleyen evrensel yasalar anlaşılabilir. Bu yasalar, Tanrı'dan maddi dünyaya kadar, tüm nedenlerin kendileri ile ilgili sonuç üretmelerini sağlarlar. Hayatın yasaları evrensel oldukları için, ne zaman bir olay veya durum olsa, buna ilişkin bir sebebin varlığından emin olabiliriz.

Deneyimlediğimiz olayların sebeplerini bildiğimiz zaman, kendi kaderimizi yaratabiliriz. Bizim seçtiğimiz ve hakim olmasına izin verdiğimiz zihinsel veya duygusal durumdan, bilinç düzeyinden ve eylemlerimizden doğacak sonuçlar yakın veya uzak gelecekte mutlaka gerçekleşecektir. Tanrı'nın lütfu da aynı şekilde düzensizliğe düzen getiren doğal bir yasadır. Tüm evren, hayatın evrimini güçlendiren ve yaşayan bütün canlılara destek olan güçlü lütuf tarafından kuşatılmış durumdadır. Biz kendimizi bu lütfu açık konuma getirebildiğimiz zaman bizi de güçlendirir ve destekler.

Evreni besleyen Güç'ün farkında olarak, bu gücün nasıl zeki bir şekilde amaçlarını gerçekleştirdiğini öğrenerek ve bu yasalarla gönüllü bir şekilde işbirliği yaparak, Sonsuzlukla uyum içinde yaşayabilirsiniz.

ANLAMLI BİR AMAÇLA YAŞAYIN

- Yaşamaktan keyif alıyor musunuz?
- Sonsuzlukla uyum içinde yaşamayı, kendi iç doğanızı ve ruhsal potansiyelinizi açığa çıkarmayı öğrenmeyi gerçekten istiyor musunuz?
- Bilgilerinizi ve işlevsel becerilerinizi olabildiğince etkili bir şekilde kullanabiliyor musunuz? Yoksa ayakta kalmaya çalışarak, yapılması daha kolay olduğu için başkalarının bakış açılarını ve tavırlarını mı benimsiyorsunuz ya da sadece pasif olarak mı yaşıyorsunuz?
- İşiniz, mesleğiniz veya başkalarına sunduğunuz hizmet de dahil olmak üzere, yaptığınız her şey sizin için, diğerleri için ve gezegen için gerçek bir değer taşıyor mu?

Bilinçli bir niyetle yaşanan sağlıklı ve uzun bir yaşam değerlidir, çünkü fiziksel beden alışınızdaki tüm amaçlarınızı gerçekleştirmenize olanak sağlar.

Bebek ve erken çocuk ölümlerinin azalmasından, daha iyi sağlık hizmetlerinden, doğru beslenme ve kişisel bakım süreçlerinin daha çok kişi tarafından bilinmesinden ve ortalama insan ömrünün 120 yaş ve üstü olabileceği fikri kabul gördüğünden ileri yaşlarda bile sağlıklı ve verimli olan insan sayısı hızla artmaktadır. Amerika Birleşik Devletlerinde 100 yaşının üzerinde elli bin kişiden fazla insan olduğu ve önümüzdeki yıllarda dünyada yüz yaşındaki insanların sayısının hızla artacağı tahmin edilmektedir.

Temel Zihin-Beden Yapısı Kişisel-Analiz Tablosu

Dinlenme durumunda ya da hareket halindeyken size en çok uyan tanımlamayı (sadece birini) işaretleyin.

Özellikler	Vata (hava)	Pitta (ateş)	Kapha (su)
1. Beden	() Dar kalçalar, omuzlar	() Orta	() Geniş kalçalar, omuzlar
2. Beden Ağırlığı	() İnce, zayıf görünüş	() Orta	() Ağır
3. Dayanıklılık, güç	() Düşük, az	() Orta	() Yüksek, iyi
4. Cilt durumu	() Kuru, sert, soğuk, koyu	() Yumuşak, açık renk, yağlı, narin, pembeden kırmızıya doğru	() Yağlı, soluk, nemli, beyaz
5. Cilt yaşlanması	() Kuru, pul pul, kırışıklar	() Çilli, benli, renkli	() Düzgün, az kırışıklık
6. Saç	() Kuru	() Normal	() Yağlı
7. Saç rengi	() Koyu kahverengi-siyah	() Açık sarı, kızıl, açık kumral arası	() Kumral, kumral-koyu kahverengi
8. Saç yapısı	() Kıvrıkcık	() Dalgalı, ince, yumuşak	() Düz veya dalgalı, kalın
9. İştah, hazım	() Düzensiz, ağır, kilo almaz	() Keskin açlık	() Ölçülü, hafif açlık
10. Dişler	() Geniş, çıkıntılı, eğri	() Sarımsı, sıradan	() Beyaz, büyük, az çürük
11. Gözler	() Küçük, siyah veya kahverengi	() Ela, yeşil, gri	() Büyük, mavi veya kahverengi
12. Bağırsak hareketi	() Kuru, katı, peklilik	() Yumuşak, yağlı, gevşek	() Ağır, yavaş, kalın
13. Seks dürtüsü	() Sık	() Orta	() Dönemsel, seyrek
14. Fiziksel aktivite	() Uçuşan, tez canlı	() Agresif, odaklı	() Sakin, istikrarlı
15. Ses, konuşma	() Yüksek perdeli, hızlı, ahenksiz, sızlanan, ağlamaklı	() Orta perdeli, keskin, gülen	() Düşük perdeli, melodik, yavaş, monoton
16. Tat tercihleri	() Yağlı, ağır, tatlı, tuzlu, ekşi	() Orta, hafif, tatlı, ılık, acı, buruk	() Kuru, hafif, az yağlı, tatlı, acı
17. Duygusal durum	() Güvensiz, sağı solu belli olmaz	() Agresif, sinirli	() Sakin, uzlaşmacı
18. Uyku düzeni	() Kısa, uykusuz	() Deliksiz, orta	() Derin, rahat, uzun
19. Hafıza	() Kısa vadeli	() İyi ancak uzun değil	() Uzun vadeli
20. Maddi tutum	() Çabuk ve düşüncesizce harcar	() Biriktirir, dürtüsel harcar	() Biriktirir
21. Tehdit edildiğinde	() Korkulu, endişeli	() Kızgın, sinirli, kavgacı	() Kayıtsız, geri çekilir
22. Rüyalarda	() Korkulu, uçma, koşma temaları	() Ateş, mücadele, duygusalılık	() Su temaları, erotik
23. Zihinsel yatkınlıklar	() Sorgulama, teori üretme	() Yargılama, sanatsal	() Dengeli, mantıklı
24. Nabız durumu	() Hafif, akıcı	() Ölçülü, zıplayan	() Yavaş ve huzurlu
25. Nabız atış sayısı	() 80-100/ atım/dk	() 70-80/ atım/dk	() 60-70/ atım/dk
	Vata ara toplam: x4 :	Pitta ara toplam: x4:	Kapha ara toplam: x4:

Toplamlar 100'e tamamlanmalıdır. Temel zihin-beden yapı tipinizi 46. sayfaya yazınız.

Bu derse devam etmeden önce, temel fizik-beden yapınızı belirlemek için önceki sayfadaki çizelgeyi kullanın. Böylece sizi ve hayat amaçlarınızı destekleyecek davranışları ve yaşam tarzını seçebileceksiniz. Daha sağlıklı, ruhsal olarak farkında, zihinsel olarak daha yetenekli, duygusal olarak daha sakin ve istikrarlı, çevresel ilişkilerde daha becerikli olacak ve doğanın tam desteği ile yaşayabileceksiniz.

Temel zihin-beden yapısı aşağıdakiler tarafından belirlenir:

- Ruhun karması (bilinçaltı koşullanma) ve ana rahmine düşmeden önceki baskın farkındalık durumu,
- Anne ve babanın zihin- beden yapısı,
- Annenin zihinsel ve duygusal durumları,
- Annenin doğum yapmadan önceki diğer çevresel koşulları,
- Doğum anında baskın olan gezegensel açılar.

Zihin-beden yapısının dengesi için pratik süreçleri öğrenip uygularken; ruhsal farkındalığın en öncelikli ve belirleyici unsur olduğunu hatırlayın. Ruhsal olarak uyanık olduğumuz zaman, yapıcı olarak yaşamaya ve bütün için en faydalı olanı yapmaya eğilimliyizdir. Bir sorunla karşılaştığımız zaman, yaşamımızın her alanında düzeni ve dengeyi yeniden kurmak için hemen harekete geçeriz.

Ruhsal farkındalık eksikliği entellektüel hatalara, zihinsel karışıklığa, mantıksız düşünmeye, huysuzluğa, duygusallığa ve doğal olmayan, düzensiz bir yaşam biçimine yol açabilir. Farkındalık bulanık olduğu ve zihin kuruntu, hayal, takıntı, acı ya da başarısızlık anıları tarafından yönlendirildiği zaman genellikle, hayatı iyileştirmek yerine daha çok baskı yaratan alışkanlıklar, psikolojik durum ve davranışlar meydana gelebilir. Tüm bunlar rahatsızlığa, bedenin bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve üç doshanın (beden-zihin bileşiminin durumlarını belirleyen başlıca etkiler) işleyiş düzeninin bozulmasına neden olabilir.

Ruhsal, zihinsel, fiziksel yapıların tümünü sağlıklı kılacak bir yaşam programı seçmek tam bir zindeliğe ulaşmanın en etkili yoludur. Eğer, ruhsal farkındalık geliştirildiği halde psikolojik ve fizyolojik sorunlar görmezden gelinirse, sonuçlar genellikle tatmin edici olmaz. Öte yandan, zihinsel ve duygusal hallerimizin yıkıcı etkilerine ya da ruhsal çalışmalarımızın düzensiz olmasına izin vererek sadece fiziksel etkinliklere yoğunlaşırsak, istediğimiz ve hak ettiğimiz faydaları tam olarak deneyimleyemeyiz.

Dikkat edilmesi gereken üç destekleyici durum vardır,

1. Yiyecek seçimleri,
2. Uyku,
3. Mevcut enerjinin saklanarak faydalı bir şekilde kullanılması.

Yiyecek seçimlerimiz, yenilenmek için yeterince dinlenecek şekilde zamanımızı ayarlamamız ve yaşam güçlerimizi yapıcı şekilde kullanmamız, bizim kendimize olan öz saygımızın derecesini ve sağlıklı, anlamlı bir yaşama ve ruhsal gelişmeye olan bağlılığımızı gösterir.

Sağlıklı ve işlevsel olmak için, net bir hayat amacımızın olması ve bu amacı gerçekleştirmekte kararlı olmamız önemlidir. Eğer bir amacımız

yoksa, niçin yaşadığımızı bilmiyorsa, sağlıklı yaşam koşullarına tam olarak bağlanmamız zor olacaktır. Zihinsel çatışmalar ve duygusal karışıklıklar da günlük yaşamda sergilediğimiz kayıtsız ya da tutarsız davranışları besleyerek bütünlüğe kavuşma çabalarımızı engeller. Bilinçli yiyecek seçimi kendi iyiliğimiz için sorumluluk almaya istekli olduğumuzu gösterir. Hayatımızın herhangi bir alanında sergilediğimiz düşüncesiz ve dikkatsiz davranışlar kayıtsız bir tutuma ya da diğer yıkıcı davranışlara işaret ederler ki bu da bizim rutin davranış kalibimizi gösterebilir.

Düzenli ve deliksiz uyku zihni dinlendirir ve bedeni yeniler. Bedenin günlük ritimleri- biyolojik işleyişin, beden ısısının, tansiyonun ve hormon seviyelerinin düzenli döngüleri- düzensiz uyku alışkanlıkları ve uykusuzluk yüzünden bozulabilir. Uykusuzluktan doğan ve hayatı sınırlandıran bazı etkiler, yorgunluk, zihinsel karışıklık ve zayıflamış fiziksel koordinasyon olabilir. Düzenli bir şekilde karanlık ve sessiz bir yerde uyuyun. Tazelenmiş bir şekilde uyanın ve güne uyanık, enerjik ve sağlam bir niyet ile başlayın.

Sanskritçe'de yaşamsal güçleri koruyup onları yapıcı şekilde kullanmaya *brahmacharya* (ilahi-gidiş) denir. En ideal durum, tüm içsel güçleri hayatı geliştiren amaçlara ve ruhsal gelişime yönlendirmektir. Yaşam güçleri boşa harcandığı zaman zihinsel güç azalır, bağışıklık sistemi zayıflar ve doshalar dengesini yitirir. Yaşam gücü her türlü şeyde aşırıya kaçılması durumunda boşa harcanmış olur; üzüntü, sıkıntı, konsantre olmak için çok çaba harcamak, huzursuzluk, çok konuşma ve gülme, herhangi bir duyunun gereğinden fazla kullanımı, toksik madde kullanımı, yetersiz uyku, aşırı sosyalleşme ve aşırı çalışma. Zihinsel huzur, duygusal sakinlik, mantıklı düşünme, inanç, ölçülü konuşma, duyuların akıllı kullanımı, besleyici yemekler, yeterli uyku ve dinlenme, diğerleri ve çevre ile etkileşim halindeyken tarafsızlık, amaçların rahat bir biçimde gerçekleştirilmesi, meditasyon ve ilahi olanı anmak ise bu güçlerin korunmasını sağlar. Korunan bu güçler bedeni beslemek, beyni ve sinir sistemini artırmak için süptil ve saf özlere dönüştürülürler.

Bilincimizle kontrol edebileceğimiz bazı rahatsızlık ve hastalıkların nedenleri zihinsel çatışmalar ve psikolojik rahatsızlıklar, duyuları ve bedeni olması gerekenden fazla kullanmak ya da yeterince kullanmamak, zihinsel becerilerin, duyuların, bedenin ve bilginin yanlış kullanımı ile çevresel etkilerdir.

Uygulamalar yaparak zihinsel olarak sakin ve mantıklı, duygusal olarak da dengeli olmayı öğrenebiliriz. Stresi kontrol altına alabilir ve fiziksel sistemlerimizi fazla yormaktan kaçınabiliriz. Duyularımızı akıllıca kullanmayı öğrenebiliriz. Doğru bir sağlık programı seçerek bedenimizi güçlendirip canlandırabiliriz. Sahip olduğumuz bilgiyi kullanabilir ve okuyup öğrenerek, gözlem yaparak ve deneyim kazanarak daha çok bilgi edinebiliriz. Bütüncül ve destekleyici çevresel koşulları seçebilir ve mevsimsel değişimlere uyumlanmayı öğrenebiliriz.

Genetik temele dayanan veya kazara gerçekleşmiş koşullar bile üzerinde çalışılıp çözümlenebilir. Ruhsal varlıklar olarak, niyete dayanan dönüştürücü etkiler uygulayarak psikolojik, fiziksel ve çevresel şartları değiştirebileceğimizi anlamamız şarttır. Ruh farkındalığı boyutunda iyileşmesi gereken hiçbir şey yoktur. Ruhsal boyutta her zaman huzurlu ve bütünlüktedir. Ruh farkındalığında sabit kaldığımızda, dışsal koşullarımızda ihtiyacımız olan düzenlemeleri yaratmak için bir şeyler yapabiliriz.

Ruhsal farkındalığı geliştirmek önemlidir çünkü bu durum düşünceleri ve eylemleri yapıcı olmaya yöneltir, zihni ve bedeni faydalı şekilde etkiler ve destekleyici koşulları kendine çeker. Dikkatimiz aynı zamanda sağlıklı psikolojik durumlar geliştirmeye ve bedenin ihtiyaçlarını karşılamaya da yönlendirilmelidir. Öte yandan, psikolojik ve fiziksel durumlarla çok fazla ilgili olmak da ben merkeziliğe götürür ki bu da ihmalkârlık kadar kötüdür. Zihniniz iç ve dış gerçeklerle etkileşim halinde olmanızı sağlayan yaratıcı bir araçtır; onu bu şekilde görün. Bedeniniz de hayatı ifade etmek ve deneyimlemek için kullanılan bir araçtır. Kendinizi zihin ve beden olarak düşünmekten vazgeçin; siz her ikisinden de üstsünüz. Sürekli bedenle meşgul olmak takıntılı davranışlara ya da hastalık hastalığına (geçerli bir neden olmaksızın sık sık sızlanmak, hasta olduğuna veya olmak üzere olduğuna ilişkin ısrarlı, nevrotik inanç) götürebilir.

Duygusal olgunluk yolunda sürekli geliştirdiğimiz zaman psikolojik olarak sağlıklıyızdır. Dünyaya gelmiş herkes aşamalı psikolojik dönüşümlerden geçmek zorundadır. Çok gençken, kimliğimizi bulmak, kim olduğumuzu keşfetmek isteriz. Yaşımız ilerledikçe, kendi kendimize yetmeye ve özgüvenli eylemlerle dünyada yolumuzu bulmaya çalışırız. Zaman içinde, Tanrı ile olan ilişkimizi bilmek isteriz. Eğer zihinsel ve duygusal açılımlarımız yavaşlar veya durdurulursa, yetersiz gelişimin kurbanı olabiliriz. Ruhsal gelişimin ve kendimize yardım etmenin önündeki en büyük engel, değişime direnç gösteren bir zihin ve sağlam bilgimiz olmasına rağmen bunu kullanmaya karşı duyduğumuz isteksizliktir. Şunu anlamak yararlı olacaktır; en uç durumdaki koşullar dışında, kendimizi sağlık ve iyiliğe kavuşturmak ve sağlıklı ve işlevsel kalmak bizim kendi sorumluluğumuzdur.

ÜÇ ANA DOSHANIN (VATA, PİTTA, KAPHA) ZİHİN-BEDEN YAPISI ÜZERİNDEKİ EYLEMLERİ

Zihin-beden yapısını yöneten başlıca etkiler beş elementin özleridir; bunlar da doğa alanını kapsayan Bilincin üç özelliğinin (gunalar) ifade edilmiş yönleridir. Gunaların eylemlerine, elementlerin ve doshaların etkilerine ilişkin bir anlayış kazanın. Hayatın bu yönleriyle ve bu yönlerin zihinsel ve fiziksel durumları nasıl etkiledikleri ile ilgili bilgi sizin kendi bilincinizden gelecektir.

Tam anlamıyla aydınlandığımız zaman, kendimizi doshaların ve gunaların etkisinden kurtarabiliriz. O zamana kadar, kendimizi bireysel varlığımızla zihin ve fiziksel beden olarak tanımladığımız sürece, doğanın eylem ve süreçlerini düzenleyen etkilerle işbirliği yapmak zorundayız.

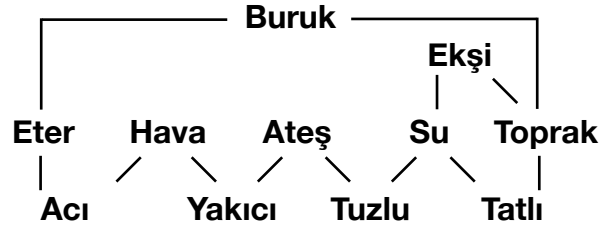
Doshaların süptil ve etkili güçler olduklarını hatırlayın. Zihin-beden yapımızda doshaların etkileri dengeli ise, psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı oluruz. Bu etkiler dengesiz olduklarında kendimizi huzursuz hissedebiliriz. Daha belirgin bir şekilde dengesiz olduklarında -üç doshadan birinin veya bir kaçının etkisi çok fazla veya çok az olduğunda- iyi olmadığımızı dair gözle görülür belirtiler gözlemlenebilir ve deneyimlenebilir.

Vata, pitta ve kapha etkilerinin bileşimleri sizin temel zihin-beden yapınızın psikolojik ve fiziksel özelliklerinde ifade edilir. Dengede olduklarında, sağlık durumu en ideal durumundadır.

Biyolojik ve psikolojik süreçleri yöneten temel prensipler olan Vata, Pitta ve Kapha nasıl oluşur?



Temel Element Etkilerinden Türeyen Altı Tat



Doshaların element etkilerine denk düşen tatlar, ait oldukları doshaların etkilerini arttırmalar (yukarıda görüldüğü gibi). Doshaların element etkilerine denk düşmeyen tatlar doshaların etkilerini azaltırlar.

VATA DOSHA

Vata “rüzgar, hareket etmek, akmak, süreçleri yönlendirmek ya da idare etmek” anlamına gelir. Diğer iki doshanın kendilerini ifade etmelerini sağlar. *Vatanın* eylemleri kurutma, soğutma, ışık, heyecan uyandırma ve harekete geçirmedir. *Vata*; çaba göstermeyi, nefes alıp vermeyi, dolaşımı, dürtüleri, doku dengesini ve duyuların koordinasyonunu destekler. Vücut içinde esas olarak kalın bağırsakta yer alır. Aynı zamanda kalçalarda, uylukta, kulaklarda ve kemiklerde de bulunur ve dokunma duyusu ile ilişkilidir. Eter ve hava etkilerinin bir bileşimi olan *vata*, nesnelere (yaşam gücü, düşünceler, akışkanlar, sinir dürtüleri) hareket ettikleri boşlukta bulunur ve burada etkilidir.

Vata dosha bozulduğunda veya dengesizleştiğinde ortaya çıkan bazı belirtiler; endişe, kaygı, aşırı yorgunluk eğilimi, uykusuzluk, kronik yorgunluk, zihinsel ve duygusal depresyon, fiziksel gerginlik ve diğer stres belirtileri, zayıf bağışıklık sistemi, baş ağrıları, düşük beden ağırlığı, peklilik, deri kuruluğu, yaşam gücünün ve sinirsel uyarıların düzensiz akışı, zihinsel karışıklık, duygusal çelişki, kararsızlık, tepkisellik, hızlı ve kopuk konuşma, fantezi ve hayaller, baş dönmesi, düşünce, duygu ve durumlardan kopuk hissetmedir.

Dengeli vatanın göstergeleri ise zihinsel uyanıklık ve yaratıcı enerji bolluğu, vücuttaki atık maddelerin düzenli bir şekilde elimine edilmesi, deliksiz uyku, güçlü bir bağışıklık sistemi, şevk, heves, duygusal denge ve beden sistemlerinin düzenli çalışmasıdır.

Baskın bir vata yapısı ya da vata dengesizliği olan insanlar yeterince dinlenmeli, düzenli bir günlük program yapıp uygulamalı ve vata özelliklerini dengelemeye yardımcı olacak davranışlar, kişisel ilişkiler, yiyecekler ve çevresel koşullar seçmelidirler. Zihinsel ve fiziksel dürtüleri düzenlemek, zihinsel ve duygusal tutum ve davranışları destekleyecek şekilde ayarlamalar yapmak da önemlidir.

Tatlı, ekşi ve tuzlu tatlar, vatanın etkilerini azaltır; eğer vata etkilerinin azaltılmasına ihtiyaç varsa, bu tatları yemek alışkanlıklarınıza ekleyin. Süt, buğday, pirinç ve bazı meyveler tatlı ve ekşi tatlar sağlayabilir.

Düzenli yapılan egzersizler rahat ve dengeli olmalıdır. Meditatif halde hatha yoga hareketleri, tai chi, yürüyüş ve yüzme iyi gelir. Yorucu, rekabete dayalı, yüksek tempolu aktivitelerden kaçınılmalıdır.

Mümkün olduğunca sakin ve kararlı insanlarla dostluklar kurun. Zihni sakinleştirmek ve bedendeki yaşam gücü akışlarını dengelemek için pranayama uygulayın. Derin gevşeme için hergün meditasyon yapın.

Vata Zihin-Beden Tipi için Yemek ve Yaşam Biçimi Diyeti:

Not: Yiyecek seçimleri ve yaşam tarzı diyeti zihin-beden tipi dengesini kurmaya ve sürdürmeye yardımcı olabilir. İhtiyaçlarınıza paralel olan yiyecekleri seçin. Diğer yiyecek listelerinden de küçük porsiyonlar dahil edilebilir. Sağduyunuzu kullanın. Yiyecek ve davranışlar konusunda takıntılı olmaktan kaçının.

Kuru ve acı tatlardan uzak durun. Tatlı, ekşi ve yağlı yiyecekler iyidir. Midenize dokunmuyorsa süt ürünlerini makul ölçüde tüketebilirsiniz. Sıcak veya ılık su için. Tarçın, kimyon, kakule, zencefil, karanfil ve hardal faydalı baharatlardır.

Sebzeler: pişmiş sebzeler, kuşkonmaz, pancar, havuç, salatalık, yeşil fasulye, soğan, pişmiş tatlı patates, yeşil yapraklı sebzeler.

Meyveler: tatlı meyveler, kayısı, avokado, muz, orman meyveleri, kiraz, Hindistan cevizi, taze incir, greyfurt, üzüm, portakal, kavun, şeftali, ananas, papaya

Tahıllar: pişmiş yulaf, pirinç, hazım sorunu yoksa buğday

Baklagiller: tropikal yeşil fasulye, siyah ve kırmızı mercimek, tofu

Yağ: hepsi uygundur.

Vata sonbahar ve kış aylarında şiddetlenir. Bu mevsimlerde sıcak ve yağlı yiyeceklerin tüketimini arttırın.

PITTA DOSHA

Pitta (ateş elementinin özü) ısıtır, hazmettirir ve kimyasal, biyolojik ve psikolojik dönüşümlerde etkilidir. Görsel algılama ve entelektüel ayırt etme kapasitesi ile bağlantılıdır. Ateş ve su elementlerinin etkilerinin bir karışımı olarak, bedende nem ve yağda, sindirim sistemi sıvılarında ve kanda bulunur. *Pitta* vücut içinde esas olarak ince bağırsakta yer alır. Bunun yanı sıra gözlerde, midede, yağ bezlerinde, kanda, lenflerde ve terde yer alır.

Pittanın etkilerinin dengesi bozulduğunda aşağıdaki belirtiler görülebilir: yüksek vücut ısısı, sindirim sorunları, saldırgan, kızgın ve kontrolcü olma eğilimi, sabırsızlık, amaca ulaşmak için fazla güç harcamak, görme zorlukları, zihin karışıklığı ya da aklın hırs veya duygular tarafından bulandırılmasından ötürü yanlış karar verme eğilimi.

Dengeli *pitta* etkilerinin belirtileri ise, güçlü sindirim sistemi, canlılık, amaç belirlemede kararlılık, güçlü sorun çözme yeteneği, keskin zeka, atılganlık, cesaret ve parlak cilttir.

Baskın bir *pitta* yapısı ya da *pitta* dosha dengesizliği olan insanlara daha ılımlı yaşamaları, amaç ve davranışlarda saflık geliştirmeleri ve *pitta* özelliklerini dengeleyici yiyecek, tavır, davranış, kişisel ilişkiler ve çevresel etkiler seçmeleri önerilir.

Eğer *pitta* özellikleri çok belirginse, *pittanın* etkisini azaltacak olan tatlı, acı ve buruk tatları yeme düzeninize dahil edebilirsiniz. Kompleks karbonhidratlar, süt ve bazı meyveler tatlı, bazı yeşil yapraklı sebzeler acı, fasulye ve bazı yeşil sebzeler buruktur.

Zihni, duyguları ve bedeni sakinleştiren şeyler yapın. Anlaşmazlıklardan ve rekabetçi duygulardan kaçınin. Dürüstlük, fazilet, nezaket, cömertlik ve kendine hakim olma erdemlerini geliştirin.

Pitta Zihin-Beden Tipi için Yemek ve Yaşam Biçimi Diyeti

Yumurta, kuru yemiş, acı baharat, bal ve sıcak içecekleri ölçülü tüketin. Soğuk yiyecek ve içecekler, tatlı, acı ve buruk tatlar daha uygundur. Karabiber, kişniş ve kakuleyi ölçülü bir şekilde tüketebilirsiniz.

Sebzeler: tatlı ve acı, kuşkonmaz, lahana, salatalık, karnabahar, kereviz, yeşil fasulye, yeşil yapraklı sebzeler, mantar, bezelye, yeşil biber, patates, filizler, kabak.

Meyveler: tatlı meyveler, elma, avokado, incir, kara üzüm, portakal, kavun, mango, ananas, erik, kuru üzüm.

Tahıllar: arpa, pişmiş yulaf, basmati pirinci, hazım sorunu yoksa buğday.

Baklagiller: mercimek dışında hepsi. Hazım sorunu yoksa ölçülü şekilde süt ürünleri.

Yağ: zeytin, ayçiçeği, soya.

Pitta yaz döneminde şiddetlenir. Yaz aylarında sakın kalın. Çok sıcaktan kaçınin, serinletici yiyecek ve içecekleri artırın.

KAPHA DOSHA

Su ve toprak etkilerinin bir bileşimi olan *kapha*, bedende nem ve katı madde olarak bulunur. Nesnelere birbirine bağlı tutar. Örneğin sümük onun etkisini gösterir. *Kapha* dosha besler, kuvvet ve destek sağlar, beden dokularını ve beden hareketliliğini etkiler. *Kapha* doshanın psikolojik özellikleri alçak gönüllülük, sabır, dayanıklılık, cesaret, affedicilik, zihinsel sakinlik ve duygusal dengedir.

Kapha doshanın etkileri çoğunlukla soğuk, nemli, ağır ve yavaştır. Kan ve dolaşım sisteminde *kapha* etkisi besleyici, *pitta* etkisi enerji verici ya da ısıtıcı, *vata* etkisi ise dolaşıma katkı sağlayıcıdır. Doshaların dengeli etkileri sağlıklı olmak ve bedenin düzenli çalışması olarak görülebilir. *Kapha*'nın bedende ana merkezi midedir. Bunun dışında lenflerde ve yağda bulunur. Koku ve tat alma duyuları ile ilişkilidir.

Kapha dosha etkileri dengelerini yitirdiklerinde, mide bulantısı, uyuşukluk, ağırlık duygusu, üşüme, bacakların tutmaması, öksürük, burun akıntısı, nefes alma zorluğu ve çok fazla uyku görülebilir. Diğer belirtiler atalet, burun tıkanıklığı, hareketsizlik ve dolaşım sorunlarıdır. Aşırı kilo eğilimi olabilir, can sıkıntısı, tembellik ve zihinsel durgunluk da gözlemlenebilir.

Dengeli *kapha*'nın belirtileri fiziksel kuvvet, güçlü bağışıklık sistemi, dinginlik, zihinsel kararlılık, mantıklı düşünme, kişisel kaynakları korumak, bunları akıllıca kullanmak ve zenginliğe kavuşmak, dayanıklılık ve uyum yeteneğidir.

Kapha yapısı baskın ya da *kapha* doshası dengesiz olan insanlara yararlı değişimlere açık olmaları, gelişme yolundaki engellerden vazgeçmeleri, planlı şekilde hayatı geliştiren eylemler uygulamaları ve *kapha* özelliklerini dengeleyecek yiyecekler, zihinsel tutum ve davranışlar, egzersiz alışkanlıkları, ilişkiler ve çevresel faktörler seçmeleri önerilir.

Yakıcı, acı ve buruk tatlar *kapha* etkilerini azaltır. Karabiber, zencefil, kimyon, biber ve bazı diğer baharatlar yakıcı tatlardır; acı tadı ise bazı yeşil yapraklı sebzeler ve bazı fasulye türleri verir. Unutmayın ki bir doshanın etkisini düşüren tat, genellikle diğer bir ya da her iki doshanın etkisini birden artırır. Genel prensip olarak ana yemeğinizde altı tadın hepsinden bulundurmaya gayret ederek size faydası olacak yiyeceklerin dozunu biraz artırırken diğerlerinin oranını biraz düşürün.

Vata ve *pitta* ile karşılaştırıldığında *kapha* yapısında meditasyon daha yoğun olabilir.

Kapha Zihin-Beden Tipi için Yemek ve Yaşam Biçimi Diyeti

Çok fazla şeker, tuz, yağ ve süt ürünleri tüketmekten kaçının. Daha hafif yiyecekler seçin. Çok fazla miktarda yemekten, soğuk içeceklerden, fazla tatlı, ekşi ve tuzlu tatlardan kaçınin.

Sebzeler: yakıcı ve acı tatlar, patates, pancar, brokoli, lahana, havuç, karnabahar, kereviz, patlıcan, yeşil yapraklı sebzeler, sarımsak, soğan, bezelye, biber

Meyveler: elma, kayısı, orman meyveleri, kiraz, kıvılcık, incir, şeftali, mango, armut, erik, kuru üzüm

Tahıllar: arpa, mısır, darı, yulaf, makul miktarda basmati pirinci

Baklagiller: barbunya fasulyesi ve siyah mercimek dışında hepsi

Yağ: badem, mısır ve makul miktarda ayçiçeği yağı

Kapha dosha bahar aylarında şiddetlenir. Bu aylarda daha az yemek yiyin ve diyetinize daha çok kuru ve lifli yiyecekler ekleyin.

“Doshaları dengeli, iştahı yerinde olan, hücreleri iyi çalışan, boşaltım sistemleri dengeli olan ve fizyolojisi, zihni ve duyuları her zaman coşku (yaşama sevinci) ile dolup taşan kişi sağlıklı bir insandır.

Kişi dharması (doğayı ve toplumu destekleyen kozmik etkiler) ile uyumlu eylemler içeren bir geçim kaynağı ve hayat tarzı seçmeli, huzura adanmalı ve bilgi edinmek için çalışmalıdır. Bu, mutluluğa giden yoldur.”

-Sushruta Samhita (Ayurveda hakkında eski bir metin)

GÜNLÜK VE MEVSİMSEL DÖNGÜLER İLE İŞBİRLİĞİ YAPMAK

Dosha etkileri kozmik güçleri düzenleyen üç guna tarafından belirlendiği için bu etkilerin çevremizdeki karakteristik özellikleri bizim temel yapımızı etkileyebilir. Günlük ve mevsimsel döngülerle işbirliği yaparak sağlıklı ve işlevsel olabiliriz. Gün içinde dosha etkileri aşağıdaki gibidir:

- *Vata* sabah 2.00 ile 6.00 arasında etkilidir (gün doğmadan önce). Vücuttaki atıklardan kurtulmak ve *vata* doshanın hafifliği ve özgürce akan enerji etkileri ile uyumlanmak için saat 6.00'dan önce kalkın.
- *Kapha* sabah 6.00 ile 10.00 arası etkilidir. Bu saatler egzersiz yapmak için uygundur çünkü güç ve canlılık en yüksek düzeydedir. Bu zaman dilimi konsantrasyon ve içsel güç gerektiren çalışmalar ya da eylemlerde bulunmak için de uygundur.
- *Pitta* sabah 10.00 ile öğlen 14.00 arası etkilidir. Bu evrede hazım ateşi güçlü olduğu için günün ana yemeğini yemek için en ideal zamandır.
- *Vata* saat 14.00 ile 18.00 arası etkilidir. Günün bu saatlerinde yemek ve egzersiz hafif olmalıdır.
- *Kapha* saat 18.00 ile 22.00 arası etkilidir. Yeterli dinlenmeyi sağlamak için saat 22.00 den önce uyuyun.
- *Pitta* saat 22.00 ile 02.00 arası etkilidir.

Yaşadığınız bölgedeki iklim koşullarına ve mevsimsel değişimlere ayak uydurun. Dosha etkilerinin mevsimsel dönemlerini not edin:

- Havanın soğuk ve kuru olduğu kış aylarında *vata* etkileri daha belirgindir. Bu zamanlarda, zihinsel ve fiziksel *vata* özelliklerini rahatlatan ve kontrol altına alan yiyecekleri ve etkinlikleri seçin. Yiyecekler daha ağır ve besleyici olmalıdır.
- Havanın ıslak ve nemli olduğu bahar aylarında *kapha* etkileri daha belirgindir. Bu dönem, bedeni arıtmak ve zihinsel ve fiziksel *kapha* özelliklerini rahatlatan ve kontrol altına alan yiyecek ve etkinlikler için de çok uygun bir zamandır. *Pitta* etkilerini arttıran yemekler tercih edilebilir. Daha aktif egzersiz programları uygulama zamanıdır. Kendinizi sıcak ve kuru tutun. Sıcak duygular besleyin.

- Havanın sıcak olduğu yaz aylarında *pitta* etkileri daha belirgindir. *pitta* özelliklerini hafifleten diyet ve aktiviteler uygulayın. Tüketilen yiyecekler hafif ve sulu olmalıdır.
- Sonbaharda, *vata* etkileri yeniden baskın hale gelir.

TAM BİR SAĞLIK VE İŞLEVSEL ÖZGÜRLÜK KAZANMAK İÇİN KENDİNİZE YARDIM EDEBİLİRSİNİZ

Ruhsal bir varlık olarak, öz (ruhsal) doğanızın dışındaki etkiler karşısında çaresiz kalmak zorunda değilsiniz. Zihinsel ve duygusal hallerinizin, fiziksel durumunuzun, kişisel ilişkilerinizin veya sıradan olayların sizin kontrolünüz dışında olan şeylerin sonucu olduğunu düşünmeyi bırakın. Yaşamınızdaki deneyimleri seçme gücüne sahip olmadığınızı düşünmek ya da söylemek yanıltır. Dengesiz dosha etkileri zihinsel ve duygusal karışıklığa ve fiziksel yorgunluğa yol açsa da, ruhsal farkındalığımızı arttırarak, zihinsel ve duygusal hallerimizi denetleyerek ve destekleyici bir yaşam tarzı ve davranışlar geliştirerek bu etkileri düzenleyebiliriz. İçinde bulunduğunuz psikolojik ve fizyolojik koşullar ne olursa olsun, eğer bunlar hayatınızı iyileştiren türden değilse, onları yapıcı davranışlarla değiştirin.

Hiçbir zaman tam bir sağlık ve özgürlük için kendi kendinize yardım edemeyeceğinizi ileri sürmeyin. Varlığınızın özünde tam ve özgürsünüz. Ruhsal gelişimi besleyin. Aydınlanmış kişilerin felsefi yazılarını okuyun. Farkındalığınız süper bilincin sakinliğine ulaşana dek düzenli meditasyon yapın ve amaçlarınız doğrultusunda yaşayın. Çabalarınızın sonuçlarının her zaman farkında olun. Neyi ne için yaptığınızı bilin. Böylelikle eylemlerinizde başarılı olmak için daha kolay motive olur ve amacınıza daha kolay odaklanırsınız. Hayata karşı ilginizi, merakınızı yitirmişseniz ve yapıcı eylemde bulunamıyorsanız, kayıtsızlığa ya da aldırmazlık ve ilgisizliğe eğilim gösterebilirsiniz.

Biz bu hayata acı çekmek, sürekli zorlu olaylarla başa çıkmak veya hayatta kalma mücadelesi vermek için gelmedik. Acının kaynağı, anlayış eksikliği ve yanlış yaşama şeklidir. Biz, kendimiz ve evren hakkında bilgi edinmek, içsel ruhsal yeteneklerimizi ve kapasitelerimizi açığa çıkarmak; başarılı yaşamak ve ilahî amaçların temsilcileri olmak için buradayız. Neden burada olduğumuzu ve amaçlarımıza ulaşmak için ne yapabileceğimizi ne kadar erken bilirsek, o kadar sağlıklı ve mutlu oluruz.

Yaşam bilgisi doğru anlaşılıp uygulandığı zaman, dünyevi amaçlarımızı ve ruhsal kaderimizi başarıyla gerçekleştirmemizi sağlar. Dünyevi amaçlarımız doğa alemi ile ilişkilidir. Bu amaçlar kendimize, başkalarına ve çevremize karşı görevlerimiz ve sorumluluklarımızdır. Ruhsal kaderimiz ise Kendimizi bilmek, Tanrıyı bilmek ve bilincimizin özgürlüğe kavuşmasıdır. Dünyevi ve ruhsal amaçlar aynı zamanda ve birlikte tamamlanabilirler. Ustaca yaşamak, enerjileri ve kaynakları özgürleştirir ve onları yapıcı biçimde kullanılmaya yöneltir. Bu tür bir yaşam ruhsal çalışmaların en iyisidir çünkü yaptığımız ve farkında olduğumuz her şeyi içerir. Ruhsal farkındalık bilincimizi genişletir ve kuruntularımızı (zihinsel yanılgıların sonuçları), hatalarımızı (yanlış algılamalar) ve hayati engelleyen diğer tüm koşulları ortadan kaldırır.

Çevirenin notu: Daha kapsamlı bilgi almak için Roy Eugene Davis'in Ayurveda-Doğal Bütünsellik Rehberi (R.M. Yayınları) kitabını okuyabilirsiniz.

Süper bilincin kesinliği ile onaylayın:

Aydınlanmış farkındalığım zihnime güç verir,
bedenimi canlandırır ve uyumlu,
destekleyici kişisel ilişkilerimin ve
çevresel koşullarımın ana kaynağıdır.
Her zaman doğru anlarım, net düşünürüm,
bilgece davranırım ve hayatımın
her alanında olayları ve sonuçlarını
düzen içinde deneyimlerim.
Huzurluyum.
Mutluyum.

“Acı çekmenin gerçeğini, nedenini, şifasını ve acıyı nasıl
sonlandıracağını anladığın zaman,
doğru yolda yürüyor olacaksın.
Doğru düşünceler yolunu aydınlatan meşaleler olacak.
Doğru istekler rehberin olacak.
Doğru sözler yaşam yolundaki meskenin olacak.
Doğru tutumlarınla, yolun dosdoğru olacak.
Besinin, hayatını doğru yoldan kazanman olacak.
Doğru eylemler adımların olacak.
Doğru düşünceler nefesin olacak.
Doğru tefekkür ise sana kalıcı huzuru sağlayacak.”

-Gautama'nın öğretileri, Buddha

DERS İKİ / BÖLÜM ÜÇ MEDİTASYON UYGULAMASI

EZELİ SES (OM) ÜZERİNE YOĞUNLAŞMA TEKNİĞİ

“Kriya pranayama ve Om üzerine yoğunlaşma etkili bir meditasyon uygulamasının anahtarlarıdır. Bu metodların uygulanması kişinin en yüce isteklerini gerçekleştirmesini mümkün kılar.”

-Lahiri Mahasaya

Bir mantra (ya da herhangi başka bir teknik) meditatörün dikkatini içe yoğunlaştırmasını sağladığında mantra veya teknik bırakılır ve meditasyon kendiliğinden akabilir, giderek süper bilinçlilik hali hakim olabilir. Diğer yandan dikkati üstünde yoğunlaştıracak bir nesne olmadığından farkındalığın pasifleşebilmesi ve rasgele düşüncelerin, anıların ve duyu dalgalarının etkisi altına girebilmesi de mümkündür, bu da konsantrasyonu bozar ve zihinde bir takım fantezilerin oluşmasına yol açar.

Konsantrasyon, odaklı ve bozulmayan bir hale gelene kadar, yüksek gerçeklikleri anlamaya ve deneyimlemeye karşı uyanık bir ilgi beslemeliyiz. Bu hedef için Yüksek Bilincin gücünün sürekli akan sesini ayırt etmemiz, duymamız, dinlememiz ve onun üzerine derin düşünceye dalmamız bize çok yardımcı olacaktır.

“Tanrı'nın kanıtı Om'dur. Om üzerine sürekli meditasyon Om'un bilgisi ve Tanrı'yı gerçekleştirme ile sonuçlanır.”

-Yoga Sutraları 1:27, 28

Om üzerine yapılan meditasyon meditatöre farkındalığını onunla birleştirme, onun değişik yönlerini araştırma ve sonunda da onu aşarak Tanrı gerçekliğini deneyimleme imkânı verir.

Om üzerine meditasyon uygulamasını aşağıdaki şekilde uygulayın:

- Sakin, düşünceden bağımsız bir farkındalık haline ulaşıncaya kadar alıştığınız teknikle meditasyon yapın.
- Farkındalığınız üçüncü göz noktasında ve beyninizin üst kısmında olacak şekilde kulaklarınızın içinde ve başınızda ince bir ses ayırt edene kadar dinleyin. Bir ses duyduğunuzda, bunun ötesinde daha ince bir ses duymaya gayret edin. Değişmeden devam eden bir ses duyana kadar bu uygulamayı sürdürün.
- Farkındalığınızı bu sesle birleştirin. Onun içine karışın.
- İçsel bir ışık algıyorsanız, farkındalığınızı hem sesle hem de bu ışıkla birleştirin.
- Sakince bu ses ve ışık kaynağı hakkında bilgi almak isteyin.
- Om'la bir olduğunuzu algılayana ya da onu aşarak Varlığın saf farkındalığını deneyimleyene ya da birlik ve bütünlük algısı hissedene kadar bu şekilde meditasyona devam edin.

İlk duyacağınız sesler iç kulağınızda doğal olarak oluşan sesler olabilir. Dikkatiniz iyice içe döndükçe, omurga boyunca yer alan *çakraların* (yaşamsal merkezlerin) değişik ve hafif ses frekanslarını ayırt edebilirsiniz. En sonunda, sürekli bir ses duyduğunuzda bunu bir mantra olarak kullanın. Başınızın içinde ve dışında onu duyup algılayın. Bu sesi, bedeninizi ve tüm evreni kaplayan *Om*'un bir yönü olarak düşünün. Farkındalığınızı genişleterek bu sesle birleştirin. İçsel bir ışık algıyorsanız, farkındalığınızı bu ışıkla ve bu sesle birleştirin.

Bazı meditatörler altın sarısı bir ışık ya da altın bir haleyle çevrelenmiş koyu mavi bir daire algılarlar. Bu mavi dairenin ortasında çok parlak beyaz bir ışık da görebilirler. Kriya yoga geleneğinin öğretmenleri bu altın sarısı ışığın *Om*'un ışınları, koyu mavinin evreni kaplayan Bilinçli-Zeka'nın ışınları ve o çok parlak beyaz ışığın da Bilincin kendisinin ışması,nuru olduğunu bildirirler.

Bu ışınlar algılandığı takdirde, kişi *Om*'un altın sarısı ışığıyla, her yerde varolan ve Kozmik Zeka tarafından yönetilen Bilinç'in mavi ışığıyla, doğanın ve Bilinç'in kendisinin tüm yönlerinin kaynağı olan beyaz ışık ile birleşmeye yönelebilir.

Om üzerinde yoğunlaşırken içsel ışık kolayca algılanamıyorsa, ümitsizliğe kapılmayın. Bu ışık her ne kadar ilgi uyandırsa da, farkındalığın berraklaşması ve kendini ve Tanrı'yı bilmek kadar önemli değildir. Düşünce ve duyu dalgaları yatıştığında ve etkisiz hale geldiklerinde bu ışık algıları daha olasıdır.

Her türlü kişisel zihinsel imge (insanlar ya da başka tür imajlar) gözardı edilmelidir. Meditasyon uygulamasının amacı bunların üzerine çıkmaktır. Bu imgeler arzuların, huzursuzlukların ve zihnin bilinçaltı seviyesinden gelen eğilimlerin hala etkili olduklarını gösterir. Meditasyon yaparken uyanık ve dikkatli olun. Sabır da gereklidir, çünkü dikkatinizi ve farkındalık seviyeniz üzerindeki kontrolünüzü pratik yapa yapa geliştirebilirsiniz.

Baskın bir *vata* yapısı sergileyen meditatörlerin dikkatleri kolay dağılma eğiliminde olup başları dönebilir, zihinleri kişisel olaylara fazlaca takılabilir ya da bedenlerini bırakmış ruhlardan mesaj almak ya da almakta olduklarını zannettikleri bilgi ya da rehberliği başkalarıyla paylaşmak isteği içinde olabilirler.

Baskın bir *pitta* yapısı sergileyen meditatörler dramatik kişisel algılara kapılabilir ve yanlışlıkla bunları ruhsal gelişimin kanıtı sanabilirler.

Baskın *kapha* yapısındaki meditatörler ise fazla pasif ve uyuşuk olmaktan kaçınmak için daha disiplinli olmalıdırlar.

*Tanrı'nın adının (Om) rengiyle boyanmışım,
Hiç solmayacak bir renkle,
Dünyada başka hiçbir renk yoktur ki
Tanrı'nın adıyla kıyaslanabilsin.*

- Kabir

İKİNCİ DERSİN TEKRARI

1. *Monoteizm* (Tektanrıcılık) kelimesinin tanımı nedir? _____

2. Tanrı'nın, ya da En Yüce Ruh'un vasıflarını belirleyen üç özellik nelerdir?

3. Om nedir? _____

4. Ruhlar nasıl bireyselleşirler? _____

5. Kendinizi ve Tanrı'yı gerçekleştirmek için ne yapabilirsiniz?

6. *Ayurveda* kelimesini tanımlayınız.

7. Sizin temel zihin-beden yapınız nedir?
(*Vata, pitta ve kapha* özelliklerinin yüzdeleri olarak)

8. Temel zihin-beden yapınızı dengeli bir halde tutmak için gerekli olan bir yaşam tarzı ve beslenme programı belirleyip yazıya dökünüz.

9. Ezeli ses tekniğini uygulamak için gerekli talimatları gözden geçiriniz.
Meditasyon yaparken bu tekniği uygulayınız.

“Henüz deneyimlenmemiş acı ve eziyetten kaçınmak gerekir. Acı, zihin ve bedenle aşırı özdeşleşmenin ve bunun yarattığı süreçlerin sonucudur. Elementler, duyu güçleri, düşünce ve eylemden oluşan ve doğanın birbirini tamamlayan özelliklerinden etkilenen nesnel alemler ifade ve özgürleşme için bilinçlenme amacına hizmet ederler.”

- Patanjali Yoga Sutraları 2:16-18

KİŞİSEL UYGULAMA

Tam bir iyilik ve sağlık hali deneyimlemek ve içsel bilginizin ve ruhsal kalitelerinizin açığa çıkmasına izin vermek için şu anda bildiğiniz herşeyi yapıyor musunuz? Ruhsal gelişiminizi engelliyor olması mümkün olan zihinsel tutumlarınızın, psikolojik durumlarınızın ya da kişisel alışkanlık ve davranışlarınızın farkında mısınız? Bunları buraya, kişisel günlüğünüze yazın. Bunların üstesinden gelmek ve bunlardan vazgeçmek için neler yapacağınızı da belirtin.

Durum:

Düzeltilici Eylem:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Daha etkili bir şekilde yaşamak ve ruhsal gelişiminizi hızlandırmak için başka neler yapabilirsiniz ve yapmaya niyetlisiniz?

Ruhsal gelişmeye olan bağlılığınızı düzenli süper bilinç meditasyonları yaparak ve bütüncül, yapıcı bir hayat sürerek gösterin.

LAHİRİ MAHASAYA'NIN BİLGELİĞİ

Tek (En Yüce) Benlik nihai gerçekliktir. O her şeyin kaynağıdır. Ruh ölümsüzdür. Tanrı'nın özellikleri onun içine işler. Ruhsal hedefinizin Tanrı'yla birleşme olmasına izin verin.

Huzursuz düşünceler prananın (yaşam gücünün) huzursuz hareketlerinden ortaya çıkar.

Yılmadan devam edin, devam edin; ve bir gün işte! Kutsal gerçeklik!

Farkındalığın dalgaları (iniş-çıkışları) meditasyon uygulamasıyla aşıldığında, bilinç saflaşır ve En Yüce Benlik'le birlik gerçekleşir. Olaylar dünyası, gerçeği arayanın farkındalığı ve En Yüce Bilinç tek olarak deneyimlenir.

Meditasyon, içimizdeki Tanrı'nın bilinçli olarak farkına varış pratiğidir. Aşkın Ruh'u sürekli hatırlamaktır. Farkındalığımız tüm ikili ve sonlu kavramlardan özgürleşerek saf hale geldiğinde, Tanrı bizim içimizde tezahür eder.

Zihnin iki durumu vardır; huzursuz ve sakin. Zihin sakin olduğunda Tanrı gerçekliği zihnimizde yansır. Her şeyi kapsayan ve sonsuz olan Tanrı, zihni ve zekayı aşar.

Meditasyonun hedefi kutsal gerçekliğin açığa çıkmasıdır. Bu durumda kişinin varlığının gerçekliğinden saf Benliğin algılanışı, yani içerde ikamet eden Tanrı'nın farkındalığı (deneyimlenmesi) doğar. Kendini-gerçekleştirme, Tanrı'yla olan mutlak özdeşliğimizin bilinçli idrakidir; saf bilincimizin aydınlığında gerçek doğamızın kendini açığa çıkarmasıdır.

Ruh ve duyular arasında ince bir bağ vardır. Zihnimiz ruh ve duyular arasındaki bağlayıcı unsurdur. Duyular ruhsallaştığında kutsal algılamalar edinilebilir. Duyusal yetilerimiz saflaşır ruhun saflığından ilham aldıklarında tüm varlığı neşe, hoşluk ve coşku doldurur. Beden kutsal bir tapınaktır. Bu tapınakta ruh olarak oturan Tanrı, ilahdır. Aydınlanmış kişi bu gerçeği bilir.

Meditasyon uygulaması içsel dengeyi sağlar, sinir sistemini uyumlar, zihni berraklaştırır, iradeyi kuvvetlendirir ve yapıcı duygular ilham eder.

Her insan düşüncelerinden, arzularından, duygu ve ideallerinden oluşmuş olan kendi içsel hayatından sorumludur.

Hayatlarımızın ikili bir amacı vardır. Biri kişisel amaçlarımızı gerçekleştirmek, diğeri ise Tanrı'nın arzusunu yerine getirmektir. Bu iki amaç birbirini tamamlar. Bizim kişisel arzu ve ideallerimiz Tanrı'nın isteği ve amacıyla uyum içinde olmalıdır.

DERS ÜÇ FELSEFE

TANRI'NIN KOZMİK TEZAHÜRÜNÜN KATEGORİLERİ VE SÜREÇLERİ

“Gerçeklik algınızı çarpıtan düşünce ve duygu dalgalarını sakinleştirin. O zaman, bu yüksek bilinçlilik halinde her şeyi gerçekte olduğu gibi göreceksiniz.”

-Paramahansa Yogananda

Yüzyıllar boyunca dini ve bilimsel inanç ve fikirlerin birbiriyle uyumlu olup olmadığı hararetle tartışılmıştır. Dini doktrinin savunucuları, kendi sezgilerinin ya da ermiş kişiler ve peygamberler tarafından aktarılan “vahiylerin” anlamlı bir hayat sürmek için yeterli bir güvence olduklarını ileri sürmüşlerdir. İnanırları şeyleri kanıtlamaya yönelik herhangi bir çabanın inançta bir eksiklik ya da zayıflık anlamına geleceğini düşünmüşlerdir. Bazı bilim insanları da dini görüşlerini kendi çalışmaları sonucu buldukları doğa yasaları ile kolayca bağdaştırmışlardır; çoğu, Tanrı'nın varlığının ne ispat edilebilir ne de edilemez olduğunu söylemektedir.

Kişisel deneyimin yanısıra, din ve bilim arasındaki boşluğu doldurmak için gerekli olan şey, Bilinç ve onun işleyiş süreçlerinin rasyonel bir şekilde araştırılıp test edilerek güvenilir olduklarını kanıtlayan nitelikte bilgi içeren, hayatın ezoterik (gizli kalmış, içsel) tarafını aydınlatan bir içgörüdür. Bu ihtiyacı karşılamak için Tanrı'nın kozmik tezahürünün kategorileri ve süreçlerine ilişkin açıklamalar yararlı olacaktır.

Bu kavramlarla yeni karşılaşan okuyucunun, bunların tümünü hemen anlaması beklenemez; bu gerekli de değildir. En yararlı yaklaşım bu bilgiler üzerinde sezginin ve mantığın ışığında düşünmek ve zaman içinde bir anlayışın gelişmesine izin vermektir. Varlığımızın özünde biz zaten gerçeği bilmekteyiz. Bu içsel bilgimiz ancak tümüyle açığa çıktığı zaman değer kazanacaktır; çünkü o zaman özgün olacaktır.

Tanrı; Saf, Mutlak ve En Yüce Bilinç alanından coşku ile bir anda tezahür ettiğinde, O'nun eylem ve etkilerini mümkün kılan üç temel özellik de onun içinde oluşmuştur; çekim gücü, itim gücü ve bu ilk iki özelliğin etkileşiminden doğan dönüştürme gücü. Tanrı, öz-farkındalığa sahiptir; kendisi ve süreçleri hakkında bilgisi vardır. O'nun zekice yönetilen eylemleri kendinden kaynaklanan sebep-sonuç yasalarıyla uyum içindedir.

Tanrı'nın bilinç gücü kendi içinde zamanı, mekânı ve kozmik güçleri yaratan bir titreşim gücü açığa çıkarır (Om); bu ezeli ve ebedi doğa alanıdır ve Tanrı'dan ayrı değildir çünkü Tanrı'dan açığa çıkmıştır.

KOZMİK TEZAHÜRÜN SÜREÇ VE KATEGORİLERİ

Mutlak, Saf Bilinç Alanı

Nitelendirilemeyen, tanımlanamayan.

Tanrı (En Yüce Ruh)

Tek Bilincin tezahür eden, can veren ve dönüştürücü özelliklere sahip ilk dışa vurumu.

Ezeli Doğa Alanı

Tanrı'dan yayılan Bilinç Gücü tarafından yaratılır. Zekice yönetilen titreşim gücü (Om); zaman, mekân ve evrenleri yaratan ince kozmik güçler şeklinde kendini ifade eder. Bu Ezeli Doğa Alanı (maya) formları yaratır ve Bilincin saf özünü gizler. Tanrı'nın can veren yönü Doğa Alanı ile iletişime geçtiğinde Bilincin bireyselleşmiş yönleri ifade edilir. Ruhlar Bilincin bireyselleşmiş yönleridir ancak farkındalıkları bulanıktır; çünkü doğa ve onun süreçleriyle özdeşleşmişlerdir.

Kozmik Zihin Alanı

Tüm bireysel zihinlerin onun parçası olduğu Tek Zihin. Zihinsel ve duygusal durumlara, düşüncelere ve arzulara tepki verir ve uyum gösterir. Zihin ve onu izleyen kozmik güçlerin ince ya da daha kaba tezahürleri doğanın üç özelliği tarafından yaratılır. Ruhlar, eğilimleri, arzu ve ihtiyaçlarıyla uyumlu bir biçimde nedensel, astral ve fiziksel alemlerde işlev görebilmeleri için kılıflar (bedenler) üretirler.

Beş Duyunun İnce Özleri

Ruhun dışsal olayları ve durumları algılayabilmesini mümkün kılan koklama, tat alma, görme, dokunma ve işitme.

Beş Eylem Halinin İnce Özleri

Özümseme, dışarı atma, üreme, hareket etme, yetenek

Beş Elementin İnce Özleri

Eter (kozmetik güçlerle birlikte uzay), hava (dolaşım halinde olan etki), ateş (dönüştürücü etki), su (nemlendiren), toprak (katılaştırıcı)

Beş Elementin Özlerinin Kaba Tezahürleri

Dünyevi alanın içinde ve dünyevi alan olarak ifade bulurlar.

"Başlangıçta Söz (Logos, Om) vardı, Söz Tanrı ile birlikteydi ve Söz Tanrı idi. Herşey Tanrı tarafından yaratılmıştı ve Tanrı tarafından yaratılmamış hiçbir şey yoktu."

- Yeni Ahit / St. John İncil'i 1:1 & 3

OM titreşimiyle birlikte itici bir dalga Kozmik bireyselliğin manyetik alanını yaratır.

Bu alanın pozitif kutbu olan KOZMİK ZEKA ,kozmetik bireyselliği saf varoluş alanına doğru çeker. Negatif kutup olan KOZMİK ZİHİN ise iterek saf varoluş alanından uzaklaştırır

Kozmik bireyselliğin dört hali:

1. Hisseden,algılayan farkındalık,
2. Bağımsız varoluş illüzyonu,
3. Kozmik zeka,
4. Kozmik zihin.

Bunlar aynı zamanda bireysel bilinçliliğin kozmik olmayan hallerini tanımlayan özelliklerdir. Bu özellikler doğa süreçleriyle ileri derecede etkileşime girdiklerinde ruh olarak tanımlanırlar.

Kozmik Bireysellik alanında biri ortada, iki tanesi iki uçta ve kalan ikisi de her iki ucun ortasında kalan boşluk ya da aralıklarda olmak üzere beş elektrik akımı oluşur. Tezahür etmiş olan her şeyin nedensel özleri olan bu beş akım, Tanrı'nın Kozmik Nedensel bedenini oluşturur. Bireysel Bilinç alanında oluşmuş bu nedensel bedenler, onun üç niteliğiyle donatılmışlardır.

Bu beş elektrik akımının pozitif kutuptaki halleri duyu organlarının özüdür: Koku ve tat alma, görme, dokunma ve işitme. Bunlar zihnin özellikleridir.

Beş elektrik akımının nötralize eden halleri, atık maddelerin dışarı atılmasını, üremeyi, hareketi, yetenekleri ve konuşmayı mümkün kılan eylem organlarının özleridir. Bunlar canlı varlıkların bedenlerindeki yaşam gücünün özellikleridir.

Beş elektrik akımının negatif kutuptaki halleri ise duyu organlarıyla koklanan, tadına bakılan, görülen, dokunulan ve işitilen nesnelere tezahürünü mümkün kılan özlerdir.

Yukarıda anlatılan on beş hal, zeka ve zihinle birlikte ruhların ince maddi bedenlerini oluşturur.

Fiziksel tezahürü mümkün kılan beş öz çeşitli şekillerde bir araya geldiğinde, beş formda kaba madde oluşur: Kozmik güçlerle birlikte uzay, gaz halinde madde, ateş ya da dönüştürücü özellikler, sıvılar ve katı maddeler. Doğanın üç tamamlayıcı özelliği elementleri oluşturur: *Satva* uzayı, *satva* ve *raja* gaz halindeki maddeyi, *raja* ateşi, *raja* ve *tama* suyu, *tama* toprağı. Kaba maddenin her bir formu içinde diğer dört ince elementin özünden küçücük bir parça taşır. Kaba maddenin yaşayan formlarda oluşan süreçleri üç element-etkisi (doshalar) tarafından yönetilirler. *Vata* dosha uzay ve hava özellikleri gösterir, hareket ve dolaşım sağlar. *Pitta* dosha ateş ve su özellikleriyle dönüştürücü etkiler yaratır. *Kapha* dosha su ve toprak özellikleriyle uyum ve denge sağlar.

Beş kaba madde, on beş ince öz, zihin, zeka, bireysellik algısı ve öz bilinç (ki bazen bu kalp olarak da ifade edilir) Tanrı'nın kozmik tezahürünün kategori ve süreçlerini mümkün kılan yirmi dört prensiptir.

Ezeli Doğa'ya maya adı verilir; maya ölçer, tanımlar ve formları yaratır. Yanlış anlaşıldığında yanıltıcı olan maya gerçek dışı değildir; Tanrı'dan doğan kozmik güçlerin iletişimiyle oluşur. Formlara can verdiği için bazen ona Kutsal Anne ya da Doğa Anne de denir. Bilincin "ışığını" kısmen kararttığı ya da maskeleyiği için bazı felsefi sistemlerde "karanlık" olarak da anılır. Tanrı'nın kozmik tezahürünün kategori ve süreçlerini anlamak, bize sadece kendi kendisiyle iletişimde olan tek bir Gerçeğin varolduğu bilgisini verir.

TANRI'NIN SEKİZ NİTELİĞİ, KOZMİK TEZAHÜRÜN YEDİ ALANI VE BİLİNCİN BEŞ ÖRTÜSÜ

Tanrı'nın sekiz niteliğinden yedisi öznel, biri nesneldir. Her tarafa yayılan ve özelleşmiş olan altı öznel nitelik nedensel, astral ve fiziksel düzeylerdeki tezahür etme, koruma ve dönüşüm süreçlerini düzenlemede yardımcı olur. Tanrı'yla ilişki kurmak isteyen sadık kullar tarafından bilinebilen yedinci öznel nitelik, Tanrı'nın her yerde ve her zaman mevcut olan varlığıdır.

Sekizinci ve tek nesnel nitelik olan Kozmik Bireysellik, evrenin tezahür etmesine ve varlığını devam ettirmesine neden olur, tıpkı bir ruhun bireyselleşmiş bilincinin kendi zihnini, bedenini, kişisel durum ve koşullarını yaratmasına ve sürdürmesine neden olduğu gibi.

Kozmik tezahürün yedi boyutu şunlardır:

- Tanrı'nın alanı, En Yüce Ruh niteliği.
- Tanrı'nın ışıyan, can veren niteliğinin alanı.
- Ezeli Doğa: Om, uzay, zaman ve kozmik güçler.
- Kendinden birimler (ruhlar) yaratmak için Tanrı'nın parlayan, can veren niteliğinin Ezeli Doğa alanıyla birleştiği Kozmik Bireysellik.
- Manyetik alan, elektrik akımları, ince ve kaba olayları tezahür ettirme potansiyeline sahip ince özlerden oluşan nedensel alan.
- Yaşam güçlerinin astral alanı.
- Kaba madde alanı, fiziksel evren.

Evren miktarı belirli ve sabit olan elektro manyetik enerji alanıdır. Kendi içinde değişip dönüşebilen bu enerji miktar ve güç olarak kesinlikle çoğalmaz ve azalmaz.

Tek Olan Bilinç gücü doğa alanında gözlemlenebilen ve sınıflandırılabilen tüm diğer güçler olarak tezahür eder. Elektromanyetik dalga kuşağı; kozmik ışınları, fotonları, gama ışınlarını, x-ışınlarını, morötesi radyasyonu, görülebilir ışığı, kızılötesi radyasyonu, mikrodalga ışınlarını, radyo dalgalarını ve elektrik akımlarının hepsinin dalga boylarını içeren bir radyasyon alanıdır. Kaba düzeyde madde, atomaltı parçacıklarla birlikte atomlardan oluşur. Protonlar pozitif yüklü ve dengelidirler, negatif yüklü ve dengesiz olan elektronlardan daha çok kütleye sahiptirler. Maddenin enerjisi nükleer bir güç tarafından bir arada tutulur ki bu enerjiye uygun şekilde müdahale edildiğinde patlayıcı bir elektrik gücü ortaya çıkar.

Yaradılış süreci içinde oluşan etkileşimler sonucunda duyu ve eylem organlarının ve duyu nesnelere özleri ortaya çıkar, beş bilinç örtüsü bu şekilde doğar.

Mutluluk/Coşku örtüsü: Ona bu ad verilmiştir çünkü duyguların, duyuların ve zevklerin temelidir.

Zeka örtüsü: Entellektüel kararlılık ve azim yeteneğini doğurur.

Zihin örtüsü: Bu örtü duyu organlarının ince özleriyle birliktedir. Bu ilk üç örtü ruhun nedensel bedenini oluşturur.

Yaşam gücü (prana) örtüsü: İnce eylem organlarının ince özleriyle birlikte astral bedendir.

Kaba madde örtüsü: Besin ve diğer doğa güçleri tarafından beslenen fiziksel formların duyu nesnelere ince özleriyle birlikte ortaya çıkmasını mümkün kılan fiziksel beden.

Bir fiziksel evrenin tezahürünü mümkün kılan tüm ince özler ve değişik yaşam formları tamamen ifade buldukları zaman, Tanrı'nın çekim etkisi onları birbirleriyle iletişime geçirir ve yaşam başlar.

1. Kaynağın çekim gücü etkisi ile kozmik yaşam gücü (prana) örtüsü tüm eylem organlarıyla birlikte açığa çıkarak görünür olur. Böylece tüm gezegenlerde bitkisel yaşam ve bu yaşamı destekleyip besleyen ideal koşullar oluşur.
2. Kozmik yaşam gücü örtüsü tüm eylem organlarıyla birlikte açığa çıkıp görünür olduğunda hayvanlar alemi tezahür eder.
3. Zihin ve zeka kozmik örtüleri görünür olduklarında insanoğlu tezahür eder.
4. Temiz dış zihin saf iç zihne açılımı sağlar.Farkındalık açılır. Ruhsal bilinç -saf bilinç-düşünce, duyu ve eylemde görünür olur. Kendini gerçekleştirme.
5. Samadhi, birlik, mükemmel özgürlük görünür olur. Herşeyde Tek olanı idrak. Tanrı'yı gerçekleştirme.

Zihinsel yanılgılar disiplinli bir arınma uygulamasıyla silindiğinde kişi kendini bilir.

Bağımsız var oluş (ben) yanılgısı tamamen ortadan kalktığında bireysel ruh Tanrı'yı idrak eder. Tüm yanılgı,bağımlılık ve engellerden kurtulur. Özgür olur.

EVREN ETKİ-TEPKİ YASASI İLE ÇALIŞIR

Tanrı'nın içinden doğan destekleyici etkiler bir evrenin kaderini belirleyen evrimsel süreçlere yardım eder. Bizim evrenimiz hala bebeklik dönemindedir. Vedik yazıtlarda evrenimizin ömrünün üç trilyon güneş yılından biraz daha fazla süreceği belirtilmiştir. Bu sürenin yaklaşık olarak on beş milyar yılı dolmuştur.

Sri Yukteswar, 1894 tarihli Kutsal Bilim (*The Holy Science*) adlı kitabında galaksimizin merkezinden yayılmakta olan kozmik güçler tarafından etkilenen 24.000 yıllık ekvatorial döngülerin içinde bulunduğumuz çağı nasıl etkilediğini açıklamıştır. Bu 24.000 yıllık döngünün biri düşüş, diğeri de yükseliş olmak üzere 12.000 yıllık iki dönemi vardır ve bu iki dönem de kendi içlerinde dört çağ (yuga) içerirler. Daha uzun olan 12.000 yıllık dönemin ilk yükseliş çağı, 1200 yıllık bir karışıklık (kali) dönemi olarak adlandırılır. Bu dönemden sonra, gezegendeki insan varlıklarının çoğunun doğanın elektriksel ve

manyetik özelliklerinin farkına vararak bunları kullanmaya başladıkları 2400 yıllık bir dönem gelir. Bunu, insanın zihinsel kapasitelerinin çok geliştiği 3600 yıllık bir dönem izler. 4800 yıl süren son yükseliş çağı ise küresel ruhsal aydınlanma çağıdır. 4800 yıl geçtikten sonra bir düşüş dönemi başlar ve bu dönemde geçmiş çağlardaki süreçler tersine işler; çoğu insanın farkındalığı giderek bulanıklaşır, entellektüel ve sezgisel güçleri azalır.

Bu teoriye göre, 2000 yılından itibaren 2400 yıllık yükseliş döneminin elektriksel ve manyetik güçlerin keşfedilip uygulanacağı 200 yılı başladı. Zihin Çağı, içinde bulunduğumuz çağda 4100 yılında başlayacak ve sonrasında 7700 yılında başlayacak olan bir ruhsal aydınlanma çağı gelecektir (daha detaylı bilgi için Terimler Sözlüğünde “yuga”ya bakınız).

Kriya yoga geleneğinin öğretmenleri genel nüfusu etkileyen dışsal koşullar ne olursa olsun, ruhsal aydınlanmayı seçen kişinin bunu başaracağını ve çevresel koşullardan etkilenmeyeceğini vurgularlar. Gezegenimizde gitgide daha çok insan zihinsel ve fizyolojik süreçleri etkileyen ince güçlerin varlığını kavrayabilmektedir, böylece kriya yoga meditasyon metodları daha geniş bir kitleye öğretilbilir ve etkili bir şekilde kullanılabilir. Bu yöntemlerin doğru bir şekilde uygulanması fiziksel bedeni artırır, zekayı saflaştırır ve adanmış uygulayıcının zihnini aydınlatır.

Tarih öncesinden beri kıyamet tellalları gezegenimiz ve üzerinde yaşayanlar için korkunç felaket haberleri vermişler ve kaçınılmaz şekilde hep haksız çıkmışlardır. Yeni bir milenyuma başlarken sesleri hala duyulmaktadır; fantezi ve cehalet, rasyonel düşünce ve evrimsel süreçlerin doğru kavranması ile yer değiştirene kadar da bu sesler duyulmaya devam edecektir.

Güvensiz ve uyumsuz kişiler şaşkın, korku içinde ve kötümserdirler. Sağlıklı bir zihne sahip olanlar ise cesur, meraklı ve iyimserdirler; kendilerine ve insanlık ailesinin çoğuna faydası dokunacak olan değişimleri öğrenme ve deneyimleme fırsatı buldukları için minnet doludurlar.

1830’da küresel dünya nüfusu bir milyardı. Bir yüzyıl sonra (1930) nüfus iki milyara çıktı. Kırk beş yıl sonra (1975) nüfus dört milyara katlanmıştı. Bundan yirmi beş yıl sonra (2000 yılında) altı milyara ulaştı. Her gün 200.000 insanın ya da yılda seksen milyon insanın doğduğu şimdiki nüfus artış hızıyla (doğum oranları ölüm oranlarını geçmektedir) 2010 yılına kadar dünya nüfusuna bir milyar daha eklenmiş olacaktır. Bu nüfus artışı kısa zamanda dengelenmezse 2050 yılı itibarıyla 10 milyar insanın yiyecek, su ve diğer doğal kaynaklar için birbiriyle rekabet eder hale geleceği tahmin edilmektedir.

Bu nüfus artışının büyük bir bölümü hayat kalitesinin zaten standardın altında olduğu gelişmemiş bölgelerde gerçekleşmektedir. Şu anda bir milyar insandan fazlasının günde bir dolara denk düşen bir gelire yaşadığı ve çoğunun temiz içme suyuna sahip olmadığı tahmin edilmektedir. Nüfus artışı, katı yakıtların artan kullanımıyla dünya atmosferinin kirliliği, toprakların yokolması, su kaynaklarının azalması, ormanların tedbirsizce kesilmesi ve küresel ısınma gezegen ve üstünde yaşayan her türlü hayat formu için ciddi tehditlerdir. Bütün bu tehditler anlamlı çözümler üretmeyi gerektirmektedir.

En önemli konu; dünyanın her yanındaki, her yaştan bu bilgiyi almaya açık olan insanların ruhsal eğitimidir. İnsanlar gerçek doğaları ve bütünle olan ilişkileri konusunda bilgi sahibi olmadıklarında yanılğı içinde kendilerini ölümlü ve maddi varlıklar olarak algılama eğiliminde olurlar; bu yüzden de ben-merkezci, aldatıcı fikirlere ve yıkıcı tutumlara bağımlı, kendilerinin, diğerlerinin ve doğanın iyiliği konusunda düşüncesizdirler. Dindar olup da yüksek bir anlayıştan yoksun olanlar ise kendileri pozitif ve yardımcı bir rol oynamaktansa kişisel, çevresel ve sosyal problemlerin sadece ilahi bir müdahale ile çözülebileceğini düşünür ve olağanüstü bilgeliğe ve güçlere sahip eşsiz bir kişinin ortaya çıkacağını ya da tam zamanında işleri onların lehine çeviriverecek bir olayın meydana geleceğini umarlar.

Paramahansa Yogananda'nın gezegenin içinde bulunduğu evrimsel süreç hakkında, bu süreci "*Tanrı'nın iradesi*" (yaratılıştan gelen eğilim) olarak nitelendiren bir yorumunu çok iyi hatırlıyorum. Birkaç öğrencisiyle sohbet ederken şöyle söylemişti: "*Biz onunla işbirliği yapsak da yapmasak da, Tanrı'nın iradesi gerçekleşecektir. O zaman işbirliği yapmak çok daha hayırlıdır. Çünkü böyle yaptığımızda diğerlerine daha iyi hizmet edebiliriz ve kendi ruhsal evrimimiz hızlanır*".

"Binlerce güneşin ışığı aniden gökyüzünde parlayacak olsa bile bu parlaklık o Yüce Varlığın görkemine çok soluk bir şekilde yaklaşabilir."

-Bhagavad Gita 11:12

DERS ÜÇ / BÖLÜM İKİ YAŞAM BİÇİMİ KILAVUZ İLKELERİ

YAŞAMINIZI GELİŞTİRİCİ NİTELİKTEKİ ARZULARINIZI GERÇEKLEŞTİRİN

“Öz disiplin, irade gücü, asil arzular, kontrollü konuşma, adanmışlık, azim, cesaret, sabır, neşe, doğal yaşam içinde sade ve dengeli olmak ruhsal ve mutlu bir hayatın ön koşullarıdır. Duyular, Tanrı-birlikteliğine demir atmış olarak, her zaman ruhsal bir ideale normal işlevlerini yerine getirmelidirler. Duyular ruhtan ilham alıp onun tarafından yönlendirildiklerinde maddi dünyada algılananlar ruhsal deneyimlere dönüşür.”

- Lahiri Mahasaya

Arzu - Latince *desiderare*; istemek, arzu etmek.

Arzu edilen - İstemeye ya da yapmaya değer, memnun edici, değerli, yararlı.

İyiliğimiz için önemli ve gerekli olan eylemleri yapmadan etkili bir şekilde yaşayamayacağımız gibi, arzularımız olmadan da yaşayamayız. Yapıcı, bütüncül arzular ruhsal hedeflerle uyumludur, çünkü bu arzuların tatmini ihtiyaçların giderilmesini ve anlamlı amaçların başarılmasını sağlar.

Etkili bir şekilde yaşamak, Öz ve Tanrı-Farkındalığına ulaşmak isteyen kişinin terk etmesi gereken arzular şunlardır:

- Tatmini mümkün olmayan gerçek dışı arzular.
- Fanteziler içeren ve psikolojik baskı yaratan takıntılı arzular.
- Gerçekleştirildiği takdirde kişisel mutsuzluğa yol açacak, diğerlerine ya da çevreye zarar verecek ya da hiçbir amaca hizmet etmeyen arzular.
- Huzursuzluk, kafa karışıklığı ve sıkıntıdan doğan arzular ya da hayat amaçları bizimkinden farklı olan kişilerin davranışlarını taklit etme eğilimleri.

Hayat kalitemizi yükselten, ruhsal gelişimimizi besleyen ve diğerlerine ve çevreye yararlı olan arzuların tatmini uygundur ve üzüntü yaratmaz. Yararsız ya da zararlı arzuları ortadan kaldırmanın en etkili yolu onları etkisiz kılmak ve yerlerine yapıcı arzular koymaktır. Bu durum ise dikkatimiz, düşüncelerimiz ve duygularımız üzerinde ustalaşmak ve sadece bir değer taşıyan eylemleri gerçekleştirmekle mümkündür. Öz (ruh) tarafından yönlendirilen davranışlarda yetkinlik kazanana kadar hayatları bize örnek olabilecek kişilerin zihinsel durumlarını ve davranışlarını taklit etmek yararlı olabilir.

Yaşamımızı geliştiren arzuları gerçekleştirmekte tereddüt etmemeliyiz. Hayat etkin ve coşkulu bir biçimde yaşanmazsa hayal kırıklıkları, duygusal sıkıntılar, psikolojik çelişkiler, fiziksel problemler ve işlevsel bozukluklar deneyimlenebilir.

HAYATIMIZI GELİŞTİRİCİ ARZULARI MINİMUM ÇABAYLA NASIL GERÇEKLEŞTİREBİLİRİZ

- İhtiyaçlarınızı, anlamlı hedeflerinizi ve amaçlarınızı doğru bir bakış açısıyla tanımlayın. Bu konularda kesin ve açık olun. Bunları kişisel bir deftere yazın. Bunları gerçekleştirmek için neler yapabileceğinizi ve yapmak niyetinde olduğunuzu yazın.
- Hayatınızı geliştirici, gerekli arzular ile gereksiz ve önemsiz arzuları birbirinden ayırın. Dikkatinizi ve eylemlerinizi, gerekli ve hayatınızı geliştirici arzuların tatminine yöneltin. Diğer tüm arzuları göz ardı edin.
- Her zaman Tanrı'nın bütünlüğü içinde ikamet ettiğiniz gerçeğinin farkında olun ve zihninizin, tüm arzu ve ihtiyaçlarınıza duyarlı olan Evrensel Zihnin bir parçası olduğunu hatırlayın.

Tanrı'nın bütünlüğünün sizi kapsadığı ve zihninizin Evrensel Zihinle bir olduğu farkındalığını sürekli olarak yaşayabilecek duruma gelene kadar düşünce ve duygularınızı sakinleştirin. Ruh ve Tanrı-merkezli, huzurlu ve güvenli olana kadar sık sık sessiz kalın. Bunu yapmak çok büyük bir çaba gerektirmez. Kendinize, her yerde var olan o tek Bilinç Alanı'nın bireysel bir yönü olduğunuz için, her zaman onun içinde olduğunuzu hatırlatın.

Farkındalığınızda arzular ortaya çıktığında hayatınızın nihai hedefleriyle uyumlu olan ve olmayanları ayırt edin. Hayatınızı geliştirici olan arzularınızın baskın gelmesine izin verin, diğerlerinden vazgeçin. Bazen yararsız bir arzu, bilinçaltı eğilimler ya da alışkanlıklar nedeniyle ısrarcı olabilir. Bu tür arzuları, yapıcı düşüncelerle değiştirin ve düşünce ve eylemlerinizi yararlı amaçlara yöneltin. Sıkıntı veren arzu ve eğilimler zayıflayacak ve eriyecektir. Daha önceden onlar tarafından sıkıştırılmış olan enerji açığa çıkacak ve daha yüksek amaçlar için kullanılacaktır. Yıkıcı ve yararsız bilinçaltı eğilimlerin üstesinden gelerek güçlü ve güvende olacaksınız.

İhtiyaçlarınızın karşılanması ve bütüncül arzularınızın tatmini için sizin sadece her sebebin bir sonuç ürettiği, evrensel olarak işleyen ve kişisel olmayan zihin ve Bilinç yasalarıyla işbirliği yapmayı öğrenmeniz gerekmektedir. Alışkanlık haline getirdiğiniz düşünceler, koruduğunuz bilinç durumları ve (gerekli olduğunda) beceriyle gerçekleştirdiğiniz etkin eylemler istenen sonuçları ortaya çıkaracaktır.

Açıkça belirlenmiş bir amaca yönelik olmayan eylemler, Tanrı ve evrenle olan ilişkinizin farkındalığı ile desteklenen, belirlenmiş bir amaca yönelik eylemler kadar üretken olmayacaklardır.

Arzularınızın tatmini için fiziksel eylem gerekiyorsa ve ne yapmanız gerektiğini biliyorsanız, yapın. Eylem gerekiyorsa ve siz nasıl ilerlemeniz gerektiğini bilmiyorsanız, öğrenin. Sadece öznel eylemlerde, zihinsel ve duygusal durumlara bakış açısında bir değişiklik yapmak gerekiyor olabilir. Düşüncelerinizden, duygusal durumlarınızdan ve koşullarınızdan daha üstün, ruhsal bir varlık olduğunuzu hatırlayın.

Davranışlarınızın, duygu ve düşüncelerinizin ve eylemlerinizin sorumluluğunu alın. Şikayet etmeyin, sorumsuz davranışlarınız için bahaneler üretilip hayatın adil olmadığını ya da Tanrı'nın sizi

umursamadığını düşünüp söylemeyin. Olgunlaşmamış zihinsel tutumlar, kontrol edilmeyen duygular ve irade (karar verme, hedef ve amaçlara yönelik plan uygulama) kullanılmadaki isteksizlik güçten düşüren davranışlardır. Rasyonel düşünün. Duygularınızı dengeleyin. Bilgece / akıllı kararlar vermeyi öğrenin. Hata yaparsanız, ilerde ne yapmamanız gerektiğini bilirsiniz. Zihinsel ya da duygusal olarak eylemlerinize ya da onların sonuçlarına bağlanmadan, amaçlarınızı gerçekleştirmenize yardımcı olacak planları neşe ve beceriyle uygulayın. Sağlıklı, mutlu, refah içinde ve başarılı olmak sizin doğal halinizdir.

İhtiyaçlarınız giderildiği ve arzularınız tatmin edildiği zaman ruhsal çalışma ve pratiğe daha fazla zaman ayırabileceğinizi düşünmekten vazgeçin. Etkili bir şekilde yaşamayı öğrenirken, aynı zamanda kendinizi ruhsal konularda eğitin ve ruhsal kalitelerinizi besleyin. Ruhsal farkındalığınız ne kadar yüksek olursa, içsel tatmininiz o kadar büyük olur ve verimli bir hayat yaşamak o derece kolaylaşır. Öz-Farkındalığınızın, Tanrı gerçekliği konusunda giderek artan doğru algılayışınızın ve sebep-sonuç yasaları hakkında edindiğiniz bilgilerin hayatınızı hiçbir sınırlama olmaksızın yaşamanıza yardım ettiğini göreceksiniz.

Arzular kendi kendilerini gerçekleştirme eğilimindedirler. İçinizde bir arzu dürtüsü hissettiğinizde, bilin ki bu arzu, ona duyarlı olan Evrensel Zihin'de bir izlenim bırakmaktadır. Bu doğal etki-tepki süreci buna karşıt bir dürtü, arzu ya da sizin uygunsuz davranışlarınız tarafından kesintiye uğramazsa, arzunun sonuç üreten etkisi, kendisiyle uyumlu bir etki yaratacaktır. Sonuç için gereken her neyse Evrensel Zihin aracılığıyla size sunulacaktır.

İçinde bulunduğunuz koşullar her zaman onları algılayış durumunuzla uyumludur. Koşulları değiştirmek için olasılıkları farkedin ve tanıyın. Arzuların tatmininde size yardımcı olması için aşağıdaki süreçleri uygulayın:

- Bir arzu dürtüsü hissettiğinizde ve bunun gerçekleşmesini istediğinizde gerçekleşmesi için nazıkçe niyet edin. Sonucu gözünüzde canlandırın, fakat olayı zorlamak için irade gücü kullanmaktan kaçının. Talepkâr ya da agresif olmaya gerek yoktur. Gereğinden fazla çaba, evrenin ihtiyaç ve arzuları karşılama yeteneğine inanmadığımızı gösterir. Bir emin oluş haliyle ideal sonuçların ortaya çıkmasına izin verin. Sürece güvenin. Sebep-sonuç yasalarına inancınız tam olsun. Mutlu ve şükür halinde olun.
- Zihninizi sakin ve kendiniz huzurlu olana kadar meditasyon yapın. İçsel *Om* sesini dinleyin ve farkındalığınızı onunla birleştirin. Arzunuzun *Om* titreşiminin içinde yüzmesine izin verin. **Paramahansa Yogananda** şunu öğretmişti: "*Kozmik titreşimle (Om) bilinçli temas halinde olduğunuzda arzular (kendiliğinden) gerçekleşir.*"

Arzularınızı, sağlıklı, mutlu, güvenli, yaratıcı bir şekilde işlevsel, refah içinde olma ve kendinizi ve Tanrı'yı idrak etme yönündeki hedeflerinizle uyumlayın. Deneyimlerinizin öncelikli olarak karma, astroloji, kültürel, sosyal ya da çevresel etkiler tarafından belirlendiği düşüncesinden vazgeçin. Karmik etkiler (*samskaralar*: daha önceki düşünce, arzu, ve tepkilerin yarattığı izlenimler) aşağıdaki uygulamalarla hafifletilip değiştirilebilir ve aşılabılır:

- Pozitif düşünce ve planlı, amaca yönelik eylemler.
- Hayatı geliştirici deneyimler kazanmak.
- Zihni ve bedeni yararlı biçimde etkileyecek olan süper bilinçlilik etkilerine izin veren meditasyon uygulaması. Tekrarlanan süper bilinçlilik deneyimleri, meditatörün farkındalığını zihinsel durumlardan çekmesine yardım eder, yıkıcı güdü ve eğilimleri zayıflatır ve zihinde yapıcı izlenimler bırakır. Sadece yapıcı karmik eğilimler baskın olduğunda, adanmış kişi doğru düşünüp doğru eylemler yapmaya yönelir ve sadece destekleyici durumlar deneyimler. Zaman içinde yapıcı karmanın etkileri bile aşılar.
- Ruhsal farkındalığı yüksek kişilerle iletişimde olmak ve uyumlu, bütüncül ortamlarda bulunmak.
- Yüksek emeller, adanmışlık, Tanrı'nın varlığı hakkında geliştirilen farkındalık ve düzenli süper bilinçlilik meditasyonu sayesinde kişinin varlığının özünden yükselen lütuflar.

Dış koşullardan aşırı derecede etkilenmek zorunda değilsiniz. İç gözü sahibi olun ve yanılgılardan arının. Anlayışın daha yüksek seviyelerine doğru tırmanan uyanışınızı ve işlevsel becerilerinizin açığa çıkışını, öğrenme ve gelişme yolunda büyük bir macera olarak görün. Kendini bilise ve Tanrı-farkındalığına demir atmış olarak doğanın güçleriyle uyum içinde yaşayın.

“Önce Tanrı'nın krallığını arayın ve doğru yaşayın ve tüm bunlar size verilecektir.”

-Yeni Ahit / Matthew 6:33 / Modern Çeviri

DERS ÜÇ / BÖLÜM ÜÇ MEDİTASYON UYGULAMASI

FARKINDALIĞIN BİLİNÇLİ GELİŞİMİ İÇİN TEKNİK

“Yüce Ben’in sonsuz doğasını net bir şekilde anlayan adanmışlar, bütün bağımlılıkları sona erdirirler. Tek noktaya yoğunlaşmış meditasyonla, farkındalıklarını Tanrı’da (Tanrı’nın içinde) eritirler.”

-Sri Yukteswar

Dikkatinizi duyulardan uzaklaştırmak, farkındalığınızı bedeninizin ve zihninizin sınırlarının ötesine genişletmek, kendinizin ve Tanrı’nın gerçek doğasını lâyıkıyla anlamak, idrak etmek ve deneyimlemek amacıyla şu tekniği kullanınız.

Zihninizi sakinleşinceye kadar alışkın olduğunuz şekilde meditasyon yapın. Bir süre öylece kalın, sonra şu tekniği uygulayın:

- Ruhsal gözün (üçüncü gözün) içine bakın. Hayalinizde koyu mavi bir top canlandırın. Farkındalığınızı onunla özdeşleştirin. Kendinizin o top olduğunuzu hissedin.
- Bilinçli mavi ışık olarak başınızın bu ışıkla dolduğunu hissedinceye kadar genişleyin. Mavi ışığınızı vücudunuzun sınırları dışına genişletin, bedeniniz mavi ışığın içinde kalsın.
- Bilinçli mavi ışık olarak odayı dolduracak kadar genişleyin; odadaki herşey artık sizin içinizdedir.
- Mahalleniz binalarıyla, ağaçlarıyla, insanlarıyla, her şeyiyle sizin farkındalığınız içinde yüzmeye başlayıncaya kadar genişlemeye devam edin.
- Dünya Gezegeni’nin farkındalığınız içinde yüzmeye başlamasına kadar genişlemeyi sürdürün. Zihinsel olarak onu, eksenini etrafında dönerken ve yörüngesi boyunca yol alırken “görün”.
- Farkındalık alanınızda gezegenler ve güneş sistemi yüzmeye başlayıncaya kadar genişleyin. Milyarlarca güneşi bulunan, mesafesi bir uçtan bir uca 100,000 ışık yılı olan galaksi içinizde belirinceye kadar genişleyin.
- Fiziksel evren milyarlarca galaksisiyle sizin farkındalık sahanız içinde yüzüncüye kadar genişleyin.
- Om sesinin titreşimini dinleyin. Ezeli Doğa alanı -Om, uzay, zaman, kozmik güçler- üzerinde düşünün. Farkındalığınızı Om’la birleştirin.
- Om’un kaynağı olan Yüce Güç ve Yüce Ruh üzerinde düşünün. Onu inceleyin, farkındalığınızı onunla birleştirin.
- Mutlak, saf Bilinç’i düşünün. Saf Bilinç’in gerçekliği dışında kalan her türlü varoluş zannının, his ve algısının dağılıp yok olmasına izin verin, devam ettiği sürece o berrak ve farkında deneyimin içinde kalın.

Hayal gücü sadece farkındalığı *Om* titreşimi içinde meditasyon yapma aşamasına erişirmek amacıyla kullanılır. Bilinç'in gücünün dışavurumu olan *Om*'la iç içe geçin, sonra varlığın saf farkındalığını deneyimleme hedefiyle *Om*'un kaynağına, Tanrı'ya odaklanın.

Paramahansa Yogananda bu tekniğin kullanılmasını sık sık tavsiye ederdi. Bunu deneyimlemek güzeldir ve insanın farkındalığı alışılmış düşünce ve algı kalıplarıyla kısıtlı olduğu için normalde mümkün olmayan anlamlı keşifler yapma imkânı sağlar.

İçsel âlemleri keşfederken meraklı olun. Hayal ve sezgi güçlerinizi kullanırken ayırt edici olun. Hayallere kapılmaktan kaçının.

ÖNERİLEN UYGULAMALAR

1. Bilinç'in kalbine (özüne) ulaşmaya kadar, art arda bir düzende gelen aşamalarda ilerleyerek tekniği uygulamakta ustalaşın. Bu süreç beş dakika ya da daha kısa sürebilir. Ulaşılan noktada bir süre kalın, sonra uygulamayı sonlandırın.

2. Tekniği kolayca uygulayabilir duruma gelince, aşamalar arasında daha yavaş ilerleyin. Her aşamayı canlı bir şekilde ve mümkün olduğu kadar tam deneyimleyin. Varoluşun bilinçli farkındalığında erimiş olarak daha uzun bir süre kalın.

3. Varoluş aşamasında kalışınızdan sonra beden ve zihin farkındalığına geri dönerken, zaman zaman Tanrı'nın evrendeki tezahürünün biçimlerini ve süreçlerini keşfedin ve inceleyin: Tanrı'dan başlayarak *Om*'u, Ezeli Doğa ve Kozmik Bireysellik Alanlarını, algının, eylemin ve algılanan nesnelere ince özlerinin ortaya çıkışını, kaba maddenin tezahürünü keşfedin ve inceleyin.

Not: Bunları yaparken, eğer karşılanması gereken ihtiyaçlarınız ya da arzularınız varsa, *Om*'u algılama aşamasında onları güvenle *Om*'a bırakın.

Bu teknikleri daha uzun meditasyon uygulamalarınızda dikkatinizi tekrar odaklamak veya pratik yapmak için kullanabilirsiniz. Bunlar kozmik bilince açılmanıza yardımcı olurlar.

Bütün meditasyon uygulamalarında olduğu gibi bu teknikte de uygulama sırasında rahat olun. Uyanık ve kararlı kalırken zorlayıcı ve sabırsız olmaktan kaçının. Meditasyon uygulamaya yardımcı olan, zihninizi artıran ve farkındalığınızı berraklaştıran lütfün destekleyici etkilerine kendinizi açın.

İkna Olarak Onaylayın

Gerçek olanın bilgisine demir atmış olarak,
hayatın ritmiyle uyumlu biçimde özgürce yaşarım.

ÜÇÜNCÜ DERSİN TEKRARI

1. İlahi Güç (Yüce Ruh) nasıl oluşmuştur?

2. Kozmik Bireyselliğin dört boyutu nelerdir?

1 _____ 2 _____
3 _____ 4 _____

3. Tanrı'nın Kozmik Nedensel Bedeni nelerin bileşimidir?

4. 50. sayfadaki kozmik tezahür şemasını dikkatle inceleyin.

5. Kozmik tezahürün yedi alanını sayın.

1 _____ 2 _____
3 _____ 4 _____
5 _____ 6 _____
7 _____

6. Bireyselleşmiş Bilinç'in (ruh) beş örtüsünü sayın.

1 _____ 2 _____
3 _____ 4 _____
5 _____

7. Farkındalığınızın bilinçli genişlemesi için kullanılan meditasyon tekniğini tekrarlayın. Bu tekniği haftada en az bir kere meditasyonlarınıza dahil edin.

KİŞİSEL UYGULAMA

1. Gerçekleşmesini istediğiniz hayatı geliştiren arzularınızın açık bir listesini yapın.

2. Meditatif halde birkaç dakika sessizce oturun. Zihninizde arzularınızı gerçekleştirmiş olarak canlandırın. Varlığınızın en derininde, bunun gerçekliğini hissedin. Eğer ne isteyeceğinizi bilmiyorsanız, en yüksek iyiliğiniz için ihtiyaç duyduğunuz her şeye şimdi, şu anda sahip olduğunuzu gözünüzde canlandırın. Bütün, tamamlanmış, memnun ve mutlu hissedin.
3. Arzularınızı gerçekleştirmek için ne yapacağınızı biliyorsanız, yapın. Eğer ne yapacağınızı bilmiyorsanız, arzularınızın zaten gerçekleşmiş olduğuna inanmaya ve öyle hissetmeye devam edin. Farkındalığınız içinde yer alan birşey, aynı zamanda Evrensel Bilinç Alanı içindedir ve mutlaka tezahür eder. Meditasyon uygulamanızdan sonra Om'u dinleyin, farkındalığınızı onunla birleştirin ve arzularınızı ona bırakın. Evrendeki her şey (Bilinç'in ezeli gücü olan) Om'dan doğar. İhtiyacınız olan her şey onda mevcuttur.
4. Eğer nedensel eylemleri gerçekleştirmek veya bilgi ve beceri edinmek için zaman bir faktör ise, olası vizyonlarınıza sıkı sarılın. İyimser olun. Sabırlı olun.
5. Hayatın size sağlayabileceği ve mutlaka sağlayacağı önceden tasarlanmamış iyi talihi kabul edin ve ona cevap verin. Evren sizin için neyin en iyi olduğunu, siz bilmeseniz de bilir.

Ruh-farkındalığı ile ikna olarak onaylayın:

Yaşamın bütünlüğünün bilinçli farkındalığında karar kılmış durumda,
ruhsal olarak farkındayım, zihinsel olarak uyanığım,
duygusal olarak huzurluyum,
fiziksel olarak sağlıklıyım ve bolluk içindeyim.
Destekleyici kişisel ilişkilerden hoşnudum ve
daima evrenin yaratıcı süreçleriyle uyum içindeyim.

BHAGAVAD GİTA'NIN BİLGELİĞİ

"Bu aynı kadim yoga (bilgi ve uygulama yolu) şimdi benim tarafımdan sana açıklanıyor, çünkü sen benim öğrencim ve arkadaşısın. Bu hakikaten en yüce sırdır." -4:3

Yorum: Tek Bilinç'in ve onun süreçlerinin aynısı olan bu bilgi, ayırında olmayanlara erişilmez iken, adanmış ve kavramaya hazır birine kendini hemen açar.

"Doğmamış ve ölümsüz olduğum halde, bütün yaşayan şeylerin yönetimi elimdedir; kendi doğamda kalarak, kendi yaratıcı gücümü tezahür ettirim." -4:6

Yorum: Yüksek Bilinç kendiliğinden varolur ve sonsuzdur; evrenin ve yaşamın süreçlerini yöneten ilkedir. Aşkınlık halinde sabit olarak, sınırsız gücü ile kendini özgürce ifade eder.

"Ne zaman doğruluk azalır, eğrilik artarsa, kendimi gösteririm. Erdemli olanların korunması, erdemsizliğin ortadan kaldırılması, doğruluğun tekrar sağlanması için Çağ'dan Çağ'a ortaya çıkarım." -4:7,8

Yorum: Doğruluk (yükseltici etkiler) azaldığı, adaletsizlik (karmaşa ve uyuşukluk) arttığı zaman, evrimin süreçlerini canlandırmak ve beslemek için Yüksek Bilinç aydınlatıcı etkiler yayar.

"Her kim ki benim ilâhî tezahürlerimi ve eylemlerimi bilir, o ruh bedeninden ayrıldığı zaman tekrar doğmaz, bana gelir." -4:9

Yorum: Yüksek Bilinç'in gerçekliğini, eylemlerini ve etkilerini kavrayan biri, doğum ve ölüm yanılığlarından ve zanlarından uyanır çünkü birliğin idrakine sabitlenmiştir.

"Yalnız benden dileyen, yalnız bana sığınan, aç gözlülük, korku ve öfkesini bırakanların çoğu ve bilginin terbiye etmesiyle arınan kimse beni idrak etmiştir." -4:10

Yorum: Dikkati saf bilincin içine çekilmiş ve her an orada olan birçok can (ruh), ruhsal uyanmaya mani bütün engeller aşılmış ya da kaldırılmış ve gerçeğin bilgisi içinde sabitlenmiş olarak, Tanrı'ın mutlak idrakine uyanmışlardır.

"Gerçeğin takipçileri hangi yoldan bana sınırlarsa sınınsınlar, Ben onlara lütufta bulunurum. Tanrı'ya adanmışlar her yerde benim yolumu izlerler." -4:11

Yorum: Ruhü amaç edinenler Tanrı'ya nasıl yönelirlerse yönelsinler, kurtarıcı lütuf onları besler. Gösterdikleri gayretin ve uygulamanın (öğrenmek ve içsel potansiyellerini açığa çıkarmak için kişisel kapasitelerine uyarlı) dışsal biçimine bakmaksızın, bilgi ve adanmışlıkta kesin kararlı olan ruhlar ebedî doğruluk yoluna bağlanırlar.

"Eylemler, yoga uygulaması ile eylemlerin sonuçlarından(beklenti) vazgeçmiş, bilgi ile şüpheleri giderilmiş ve Kendini bilme amacıyla kararlı, adanmış kimseleri bağlamaz." -4:41

DERS DÖRT FELSEFE

GERÇEK DOĞAMIZI ANLAMAK

“Tanrı Ruh’un okyanusudur; biz o okyanusun yüzeyinde inip çıkan dalgalar gibiyiz. Görelî hayatın tek yönlü dramıyla haşır neşir olanlara; yani başarıya bağılı olup başarısızlıktan korkanlara, sağlıklı oluşa bağılı olup hastalıktan korkanlara, bedensel varoluşa bağılı olup ölümden korkanlara insani deneyimler tek gerçeklikmiş gibi görünür. Bağlarından kurtuluşa demir atmış birine her şey Tanrı olarak görünür.”

-Paramahansa Yogananda

Doğaya ve onun çeşitli dışavurumları alanını oluşturan evrensel güçlere nazaran, tek Bilinç’in bireyselleşmiş görünümüleri olan tüm aydınlanmamış ruhlar içsel olarak, farkındalıklarının birliğe tekrar kavuşmasına doğru çekilirler. Doyuma ulaşmayı duygusal ihtiyaçlarının, duygusal güdülerinin ya da kişilik kökenli arzularının tatmini yoluyla denedikleri halde, Kendini ve Tanrı’yı Bilme’ye şevkle talip olmadıkça ve hayatlarını bu ölküye uygun hale getirmedikçe gerçek mutluluğa erişemezler.

Ruhlar bireyselleştikten sonra kendilerini akılla özdeşleştirdikleri zaman, bazıları berrak farkındalık durumunu korur, çoğu kısmen bulanır ve akılları karışır, diğerleri de o kadar duyarsızlaşırlar ki kendilerinin maddi yaratıklar olduklarına inanırlar. Ezeli doğa ve onun tezahürleri ile özdeşleşen ruhun dört niteliği şunlardır:

1) Bulanıklaşmış farkındalık, 2) Tanrı’dan ayrı olarak varolduğu şeklindeki yanıltıcı fikir, 3) Azalmış zihinsel kapasite, 4) Hasar görmüş (kusurlu, tekleyen) zekâ güçleri.

Ruhlar, Tanrı tarafından, dünyevî aleme karışıp öğrensinler ya da deneyim elde etsinler diye gönderilmemişlerdir. Ruhlar bulanık ya da berrak farkındalık durumlarına, zihinsel hallerine, arzularına veya güdülerine, algılama ve iş görme kapasitelerine karşılık gelen (aynalık eden) ilişkilere ve şartlara doğru çekilirler. Bu durum iyice kavrandığında, kişinin ruhsal farkındalığını besleyecek, zihinsel ve işlevsel yeteneklerini geliştirecek daha anlamlı ilişkiler ve şartlar seçilip, deneyimlenebilir.

Çok karışmış ruhlar kaba astral ve fiziksel âlemlerde binlerce yıl takılı kalırlar. Onlar fiziksel bedenine cazibesine kapılır, yarı-bilinçli bir rüya hâli içinde yaşarlar ve fiziksel bedenleri öldüğü zaman geçişlerini astral bir âleme yaparlar. Oradaki geçici ikametlerinden sonra, alışkanlıkları yüzünden kendi arzularının zorlamasıyla veya fiziksel âlemin çekimiyle yeniden bedenlenirler.

Bir keresinde **Paramahansa Yogananda** demişti ki; *“Geçmiş bedenlenmelerini hatırlamanın çoğu insana bir yararı olmaz. Alışkanlıklarına bağımlı olanların sayısına bakınız. Yaptıkları hemen hemen her şey öngörülebilir. Yaşlandıkça düşünce, duygu ve davranış tarzları daha da oturmuş hâle gelme eğilimindedir. Yeniden başlamak için yaptıklarını unutma fırsatına ihtiyaçları olabilir. Onlar için yeni bir başlangıçla gelişme kaydetme ümidi vardır.”*

Ruhsal yola niyet etmiş bir kimsenin önceki beden alışlarının özel şartlarını bilmeye ihtiyacı yoktur. Bu bedenli hayatını Kendi ve Tanrı Bilgisine uyanmak için kullanması daha çok değer taşır.

RUHUN FİZİKSEL BEDEN İLE İLİŞKİSİ, BEYİN VE OMURGADAKİ YEDİ ANA YAŞAM MERKEZİ

Ruhun gücü (prana) bedene beynin kökündeki omurilik soğanından (medulla oblongata) akar. Oradan beyne ve aşağıya doğru, çakralar (çarklar) denilen bir dizi temel astral merkeze gider; buralardan da canlandırıcı ve çeşitli işlevlerin görülmesini sağlayıcı hayat güçleri olarak bedenin tümüne dağılır. Prana serbestçe aktığı zaman sağlık hüküm sürer. Akışı zayıf ve dengesizse, bedensel ve ruhsal (aklî, zihinsel) rahatsızlıklar ve işlev güçlüğü ortaya çıkar. Prananın bedendeki beş hali şöyle tanımlanır:

1. Yukarıya akan (udana): Boğazda yerleşik olarak, konuşmaya ve bedende ortaya çıkan yukarı akışlı hareketlere, özellikle meditasyon sırasında farkındalığın yukarıya yönelişine katkıda bulunur.
2. Hayat nefesi (prana): Göğüste yerleşik olarak solunumu, nefes alıp vermeyi yönetir. Onun bu hali için kullanılan kelime (prana), birincil hayat gücü için kullanılan kelimeyle aynıdır.
3. Nüfuz eden (samana): Midede ve bağırsaklarda yerleşik olarak, öğütmeyi, sindirmeyi ve biyokimyasal süreçleri yönetir.
4. Aşağıya akan (apana): Göbeğin altında yerleşik olarak, atık maddelerin bedenden çıkarılmasına yardım eder ve solunumu destekler.
5. Yayılan (vyana): Bedene dağılarak prananın diğer hallerinin eylemlerini yönetir.

Bedendeki henüz tam ifade bulmamış ruh gücüne kundalini (çöreklenmiş, uykudaki gizil güç) denilmektedir. *Kundalini*, Ruh'un potansiyelini hayata geçirme arzusu, adanmışlığın geliştirilmesi, meditasyon uygulamalarına dalütuflar sonucu uyandırdığı zaman psikolojik dönüşüme, fiziksel yenilenmeye ve farkındalığın berraklaşmasına katkıda bulunur. Ne yazık ki son yıllarda, *Bilinç gücü* hakkında yanıltıcı bilgi taşıyan yayınlar çok artmıştır. Psikolojik bakımdan rahatsız bazı insanların abartılı nevroz ve psikopati belirtileri, hatalı olarak *kundalini*'nin erken uyanışının işaretleri diye teşhis edilmiştir. Oysa ruh gücü etkili olmaya başladığı zaman etkileri tamamen yapıcıdır; daha yüksek enerji, sağlığın daha da iyileşmesi, psikolojik denge, zihin ve zekâ becerilerinde gelişme, olağan dışı algılama güçleri ve işlevsel yeteneklerde ilerleme gibi.

Yoga literatüründe, prana dalgalarının beyine doğru aktığı andaki yedi ana çakranın durumu, taç yaprakları açılmış ve yukarıya çevrilmiş nilüfer çiçeği (lotus) ile gösterilir.

1. Birinci çakra (muladhara, kök), omurganın en alt noktasındadır ve toprak elementinin özünü temsil eder. Meditasyon sırasında veya titreşimleri biyokimyasal süreçleri etkilediğinde ağızda veya boğazda hissedilebilen tadı tatlıdır; rengi sarıdır, ses titreşimi ise huzursuz arıların

çıkardıkları vızıltıya benzer. Bu çakrayla ilintili psikolojik durumlar genellikle huzursuzluk, güvensizlik, karmaşa ve bağımlılık etkilerini gösterir. İhtiyaçlar karşılanmadığı ve arzulara karşı çıkıldığı zaman davranışlar korku, kararsızlık, vesvese, açgözlülük veya kızgınlık olarak yansiyabilir. Küçük çocuklar henüz anlayamadıkları yeni şartlara uyumlanmayı öğrenirken bu özellikleri gösterebilirler. Burada farkındalık bulanık veya parçalı olduğu için, farkındalığı bu çakra ile özdeşleşmiş olan bir kimsenin din ve inanç kavramları genellikle geleneksel olur. Temel odak noktası fiziksel olarak hayatta kalış ve emniyettir.

2. İkinci çakra (svadhisthan, benliğin mekânı) omurganın kuyruk sokumu bölümündedir ve su elementinin özünü temsil eder. Tadı buruktur, rengi beyazdır, ses titreşimi flüt sesine benzer. Bu çakrayla ilintili psikolojik durumlar arzu, duygusallık, yüzeysel merak ve kendi kimliğini keşfetme eğiliminin tesirlerini taşır. Davranışlar etrafına erişme, başkalarıyla ve çevresiyle “temas” ya da iletişim kurma, aşırı duyarlılık, ileri derece hayal kurma ve rol yapma özellikleri gösterebilir. Dünya ile ilişki kurmayı ve deneyimlemeyi öğrenmekte olan ergenlik çağındaki gençler bu özellikleri gösterebilirler. Farkındalığı bu çakra ile özdeşleşmiş bir kimsenin dini ve felsefi görüşleri pek ender olarak açıklıkla tanımlanmış olur. Ayırdedici zekâsı henüz gerçek ve değeri olanla olmayan arasındaki farkı yeterince sezebilecek kadar gelişmemiş olduğu için, “gerçeği arayan” böyle bir kişi, işlev bozukluğu, nevroz veya kötü alışkanlıklara yatkın kişilik özellikleri gösterebilir; zihinsel meşguliyetleri dışsal olgular, kuruntulara dayalı algılar, akıl dışı inanç sistemleri ve yararsız ruhsal uygulamalar olan biri olarak karşınıza çıkabilir.

3. Üçüncü çakra (manipura, cevherler şehri) omurganın bel bölümündedir ve ateş elementinin özünü temsil eder. Tadı keskindir, rengi kırmızıdır, ses titreşimi arp sesine benzer. Psikolojik durumları ben-merkezli güdüler ve kuvvetli ben-merkezci irade kullanımı güçleri ile ilintilidir. Bağımsız benlik duygusu (bencillik) belirgin olduğu için kişisel güçlerini sergilemeye kalkışma, başkalarıyla rekabete girişme, takdir toplama ve mevki edinme davranışları gösterebilirler. Genç yetişkinlerin bağımsızlıklarını abartma eğilimleri ve dünya ile uzlaşma aramaları bu özellikleri gösterebilir. Farkındalığı bu çakra ile özdeşleşmiş, metafizik çalışmalara ve ruhsal uygulamalara ilgi gösteren bir kişi; yüksek bilgileri elde ederek maddî ve duygusal yararlar sağlamayı istemek ve benliğini (egosunu) artmaksızın berraklaşmış farkındalığa ulaşmak gibi arzuları olan kendine-hizmet eğiliminde biri olabilir.

4. Dördüncü çakra (anahata, vurulmamış çan / ses) omurganın sırt bölümündedir ve hava elementinin özünü temsil eder. Tadı ekşidir, rengi mavidir, ses titreşimi birkaç çanın birbiri ardından çınlayan sesi gibidir. Bu çakrayla ilintili psikolojik durum ruhsal büyüme arzusudur ama hasar görmüş ayırt etme yetenekleri nedeniyle hayal kırıklığına uğrayabilir. Hayat tarzında değişiklikler, hayatının yönünü değiştirme, yaşamında önemli bir eksiklik hissettiği için huzursuzluk ve kararsızlık, vicdanın gelişmesi ve Kendini-Bilmek için samimi arzu hâlleri görülebilir. Daha anlamlı bir hayat yaşamak isteyen orta yaşlı yetişkinler bu nitelikleri gösterebilirler. Farkındalık bu çakra ile özdeşleştiği zaman, eğer ruhsal gelişme arzusu samimi ise, kişi ruhsal öğrencilik eğitimine hazır hâlde bulunabilir. Bu aşamada, süper bilinç halleri daha kolay deneyimlenebilir.

5. Beşinci çakra (vishuddha, saf olan), omurgada boynun arkasında boğazın karşısına gelen yerdedir ve eter elementinin özünü temsil eder. Tadı mayhoştur, rengi, içinde ışık noktacıkları parıldayan gri ya da duman rengidir, ses titreşimi gök gürültüsü ya da okyanusun uğultusu gibidir. Farkındalık bu çakraya eriştiği zaman yüksek bilgiyi doğrudan anlama isteği güçlü bir şekilde açığa çıkar. Dünya işlerinden ve ilişkilerinden çekilen ve dünya hayatlarının yakında sona ereceğinin farkına varan yetişkinlerde görülen ortak bir özelliktir. Ruhsal gelişim isteyen kişinin farkındalığı bu çakra ile özdeşleşince, içsel bilgi ve kozmik bilinç durumları daha kolay açığa çıkabilir.

6. Altıncı çakra (ajna, yöneten, düzenleyen emir), kaşlar arasındaki üçüncü göz, beyin kökündeki omurilik soğanında bulunan hayat verici güçlerden yansıyan ışıktır. Altın sarısı bir hale ile çevrilmiş koyu mavi bir alanın ortasında parlak beyaz bir ışık topu olarak algılanır. Mavi alanda ışıldayan yıldız benzer, beyaz bir ışık gibi de görünebilir. Davranışlar, huzur, hâlden anlama, ruhsal-doyuma ulaşmış ve ruhsal gelişme niyeti olanlarla bilgi paylaşmaya isteklilik hallerini yansıtır. Ruhsal gelişim isteyen bireylerin farkındalıkları bu çakra ile özdeşleşmişse kendilerini gerçekleştirebilirler.

7. Yedinci çakra (sahasrara, “bin ışıklı”) beyinle sınırlı olmaksızın üst beyindedir. Parlak beyaz bir ışınımaya sahiptir. Farkındalık altıncı ve yedinci çakralarla özdeşleştiği zaman yüksek bilinç hüküm sürer. Meditasyon yapan kişinin dikkati bu çakralara odaklı kaldığı zaman, aşkın farkındalık hâllerini deneyimlemeden önce Om sesi duyulabilir. Davranışlar her zaman şefkatli ve bencillikten uzaktır. Bilincin özgürleşmesi gerçekleşir.

ŞU BASİT GÜNLÜK UYGULAMAYI YAPIN

Hayat güçlerinin uyumlu hareketi bedensel sağlığa, psikolojik iyiliğe ve zihinsel huzura katkıda bulunur. Hayat güçlerinin rahatça akışını ve görevlerini yerine getirmelerini desteklemek için bazı özel nefes alıştırmaları kullanılabilir.

pranayama: *pran*; hayat gücü, *ayama*; akışkan

Temel günlük programlardan biri şöyle uygulanır:

- Dik oturun. Derin bir nefes alın. Nefes verin. Gevşeyin.
- Bir parmağınızla sağ burun deliğinizi kapatın. Sol burun deliğinden kesintisiz bir nefes alın. Bir an durun.
- Diğer bir parmakla sol burun deliğinizi kapatın. Nefesinizi sağ burun deliğinden kesintisizce bırakın. Bir an durun.
- Sağ burun deliğinizden nefes alın. Sağ burun deliğini kapatıp, bir an bekleyin. Sol burun deliğinden nefes verin.

Uygulamaya yeni başlayanlar bu basit pranayamayı sekiz veya on kere yapabilirler. Sol burun deliği omurganın solundan devam eden kanala, sağ burun deliği de omurganın sağ tarafındaki kanala bağlı olduğu için, böyle nefes almak bu kanallarda akan hayat gücünü doğrudan etkiler.

Sol kanaldan geçen yaşam g¼c¼, serinletici bir etkiye sahiptir; sağ taraftan geçen akımın ise ısıtıcı bir etkisi vardır. Bunlara sırasıyla, ay ve güneş akımları denir. Bedensel ve zihinsel olarak sağlıklı bir insanda yaklaşık iki saatte bir d¼n¼ř¼ml¼ olarak sağ ve sol kanallardaki akışlarda yoğunluk değişir. Bedensel hastalık, psikolojik sıkıntı, darbeler ve d¼zensiz hayat tarzı kalıpları bu d¼zeni bozar. Sol taraftaki akım bedene hakim olduğu sırada beynin sağ yarısı daha aktiftir. Sağ taraftaki akım hakim olduğu sırada ise beynin sol yarısı daha aktiftir. Omurilik hattındaki prana akımları dengeli olduğu zaman, beynin her iki yarısının s¼releri de eřg¼d¼ml¼ çalışmaya yatkındır; zihinsel ve duygusal s¼k¼net h¼k¼m s¼rer ve kişinin hem akılcı, hem de ig¼r¼ sahibi olması kolaylaşır. Bu pranayama, meditasyonlardan ¼nce fiziksel rahatlama sağlamak ve konsantrasyonu arttırmak için kullanılabilir.

“Ruh, İlahi Olan’ın iradesine aykırı ne varsa kendisinden uzaklaştırdığında, Tanrı ile bir olur.”

-St. John of the Cross

DERS DÖRT / BÖLÜM İKİ YAŞAM BİÇİMİ KILAVUZ İLKELERİ

YAŞAMIN HER ALANINDA REFAH İÇİNDE OLUN

“Pek az kişi Tanrı'nın bütünlüğünün bu fizik âlemin tamamına uzandığını bilir.”

-Mahavatar Babaji

Şanslı olmak (kelimenin kökü Latince'den *prosperare*); başarılı olmak, refah içinde olmak, destekleyici koşullara sahip olmak.

Tanrı'ya adanmış her kişi refah içinde olmalıdır. Refahın ruhsal temeli kusursuz bütünlüğün farkında olmaktır.

Şöyle olduğumuzda gerçekten refah içindeyizdir:

- Her zaman ruhsal farkındalık hâlinde olduğumuzda.
- Zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak sağlıklı olduğumuzda.
- Birlikte yaşadığımız veya görüştüğümüz insanlarla uyumlu ve karşılıklı doyum sağlayan ilişkilerimiz olduğunda.
- Dünya ile ve süregiden olaylar ve şartlar ile kendimizden emin, becerikli ve uygun biçimlerde ilişki kurabildiğimizde.
- Görevlerimizi etkin bir şekilde ve keyifle yerine getirebildiğimiz ve gerçek değeri olan amaçlarımızı gerçekleştirebildiğimizde.
- Yaşamımızı geliştiren arzularımızı her zaman kolayca hayata geçirebildiğimizde.
- Verimli bir şekilde yaşamamıza katkısı olan kaynaklara kalıcı olarak sahip olduğumuzda.

Tanrı'ya adanmış her kişi refah içinde olmalıdır. Eğer halâ kendinizi talihli olayların ve koşulların akışı içinde bulmadıysanız, aklınızı ve farkındalığınızı yaşamın size sağlayabileceği ve sağlayacağı en yüce iyiliğe açınız. Fakir, hasta, zihinsel sıkıntıda, duygusal çöküntüde, sınırlanmış, kısıtlanmış ya da işe yaramaz biri olduğunuzu düşünmenin bir değeri olduğunu sanmayın. Sadece olumlu düşünerek, içten dua ederek veya meditasyonla bütün sorunlarınızın çözüleceği şeklindeki akıl dışı fikirlere de kapılmayın.

Farkındalığınızın berraklaşması ve genişlemesi için ruhsal gelişmenize devam ederken, bir yandan da kararlı ve yapıcı eylemlerde bulunun. Sınırlılık taşıyan bütün düşünce ve duyguları reddedin. Bir olasılıklar-düşünürü olun: Sizin için en iyi olanı hayal edin ve inançla zihninizdeki o resmi kuvvetlendirin.

- Eğer bedeninizin şifalandırılmaya ihtiyacı varsa, iyi olmak için neye ihtiyacınız olduğunu bulun ve yapın.
- Eğer zihinsel ve duygusal ferahlık istiyorsanız, bunu elde etmek için gerekeni yapın.

- Daha çok paraya ihtiyacınız varsa, daha fazla kazanmayı, daha fazlasını kendinize çekmeyi ve paranızı idare etmeyi öğrenin.
- Gerçek ihtiyaçlarınız neler ise, bunları karşılamak için gerekli bilgileri edinin ve kullanın.
- Bu dünyada gerçeğe uyanmak ve özgürce yaşamak için bulunan ölümsüz bir ruhsal varlık olduğunuzu hatırlayın.

Duygusal olgunluğa erişin. Akıllıca seçimler yapın. Nasıl düşündüğünüz, hissettiğiniz ve davrandığınızdan sorumlu olun. Tanrı'nın sizi kendi yarattığınız sınırlanmış koşullarınızdan çıkaracağını ümit ederek, korkuyu, zayıflığı veya dar-görüşlü tutum ve davranışları abartmayın.

Hatıralarınızla barışın. Size bilerek veya bilmeyerek zararı dokunanları affedin; geçmişteki yanlış kararlarınız ve davranışlarınız için kendinizi affedin. Şu andan itibaren deneyimlerinizin, daima berrak bir farkındalıkla, akılcı bir zihinle ve yapıcı davranışlarla doğrudan bağlantılı olacağına ilişkin açık niyetinizi belirtin ve buna inanın. Kendinizi ve Tanrı'yı bilme kararlılığı içinde coşku dolu olun.

Mutsuz olan, kişisel şartları bunaltıcı ve kısıtlayıcı olan kimseler, yakın veya uzun vadede durumlarında bir düzelleme olacağına dair pek az ümit taşırlar veya tamamen ümitsizdirler. Her şeyi yüzeysel hâliyle gözlemleyerek kederli duygu ve düşüncelere daha fazla gömülmeye eğilimlidirler. Ferahlamayı faydasız sosyal ilişkilerde, dikkatlerini sorunlarından uzaklaştırabilmek için çok çalışmakta veya sürekli meşgûl olmakta, yüzeysel ruhsal uygulamalar ya da metafizik çalışmalar yapmakta ararlar veya farkındalıklarını bulandırmak, kendi-kendilerine olan sorumluluklarını hatırlatan davranışlardan kaçınmak için alkol ve uyuşturucuya başvururlar.

Kötü alışkanlıkların doğurduğu bağımlılıklar ve diğer kişilik bozuklukları duygusal rahatsızlıkların ve acının belirtileridir. Yalnızlık ve güvensizlik duyguları Tanrı'dan uzaklaşmış düşünce ve duyguların sonucudur. Böyle bir kimse insanî durumunu ne kadar yürekten düzeltmeye çalışırsa çalışsın, "tedavi" sadece geçici olabilir. Altında yatan sebeple yüzleşilip, bu sebep tamamen ortadan kaldırılmadıkça, huzursuzluktan kurtuluş ve tam bir özgürleşme beklenemez.

HAYAT SINIRLAMALARDAN ÖZGÜR VE KEYİFLİ OLABİLİR

Evren, Tanrı'dan yayılan kozmik özlerin ve güçlerin etkileşimlerinin bir tezahürü olduğu için bizi Tanrı'dan ayırabilecek hiçbir şey yoktur. Evrendeki enerji miktarı sabit kaldığına ve sürekli olarak bir biçimden diğerine değişmekte olduğuna göre, evrende hiçbir yoksunluk mümkün değildir. Eğer herhangi bir yoksunluk ya da kısıtlılık deneyimliyorsak, bu bizim anlayışımızdaki bir eksiklik ya da uygunsuz eylem veya ilişkilerimizin sonucudur.

Neden hata yaptığımızı her zaman bilemesek de hatanın sebebini ortaya çıkarabiliriz ve aynı hatayı yapmaktan kaçınabiliriz. Eğer biz kararlı isek, hata yapmakla ilgili bir utanma duygusuna yer yoktur. Titiz uygulamalarla akıllı tercihler yapmayı ve etkin eylemlerde bulunmayı kısa sürede öğrenebiliriz. Doğru kararı alma veya davranışı gösterme

konusunda hiç hata yapmayan kişi, hiçbir zaman kayda değer bir şey yapmayı denememiştir.

Ruhsal gelişim, hayatın bize sağladığı iyi talihi bizim alıp kabul etme yeteneğimizle doğru orantılıdır. Binlerce insanla tanıştığım son elli yıl süresince, yokluk bilinci alışkanlığı olup da görünür derecede ruhsal gelişme kaydetmiş hiçbir kimse tanımadım. Hoş, nazik, iyi niyetli ve dua ederken veya meditasyon yaparken hoş bir hava yayan bazı insanlar tanıdım. Ama gerçek ruhsal gelişim? Hayır.

Sağlığı iyi olan, rahat şartlara sahip, maddî bolluk içinde yaşayan birçok kimse var ki henüz asıl ruhsal gelişimi deneyimlememişlerdir. Bunun nedeni çoğunlukla; ilgisizlik, bencillik, başarılarından gururlanma, katı bir zihinsel tutum ya da kişilik özelliklerine, toplumsal konumlarına, ilişkilerine veya mallarına inatçı bir duygusal ve zihinsel bağımlılıktır.

Bir insanın ruhsal bakımdan uyanık olması için parayla, diğer maddî şeylerle ve anlamlı ilişkilerle ilgisini kesmesi gerekmez. Gerekli olan, gerçek değer taşımayan şeylerle, kavramlarla, duygularla, davranışlarla ve ilişkilerle kurulan zihinsel ve duygusal bağı kesmektir. Bağımlılıklar, insanın dikkatini, içsel anlayışını ve duygularını sabitlemiş ve sınırlandırılmış tutar. Bunlardan çözülmek ise -içsel anlayışla birlikte farkındalığın gerçek değeri olan her şeyi kapsayacak ve gereksiz olanları çıkarıp atacak şekilde genişlemesine yol açar.

PARAYI VE DİĞER GEREKLİ KAYNAKLARI KENDİNİZE ÇEKMEYİ, SAHİP OLMAYI VE AKILLICA YÖNETMEYİ ÖĞRENİN

Kendini Tanrı'ya adanmış, sağlıklı, iyi eğitilmiş, becerileri ve uyumlu kişisel ilişkileri olan birçok kimse yapmak istedikleri şeyleri yapmaya yetecek kadar para sahibi olmakta güçlük çekerler. İlâve para kazanamazlar, böyle bir kaynağı kendilerine çekemezler ya da parayı buldukları zaman akıllıca kullanmayı bilemezler. Birçok toplumda para, mal ve hizmetlere karşılık verilmesi gereken bir değiş-tokuş aracıdır; bunun için ona sahip olmak ve kullanmak gerekir.

Eğer para ile ilişkinizde veya idaresinde sorunuz varsa, parayla ilgili düşünce ve duygularınızı inceleyin. Paraya sahip olmanın sizin için yanlış olduğunu, hak etmediğinizi, bu kadar çok insanın parası yokken sizin olmanızın haksızlık olduğunu mu düşünüyorsunuz? Ya da paranız olmasının ve onu kullanmanızın sizi bencil ve maddiyatçı yapacağına, Tanrı'yla ilişkinizin arasına gireceğine veya ruhsal gelişmenizi engelleyeceğine mi inanıyorsunuz? Parasız olmak size parası olanlardan daha üstün olduğunuz hissini mi veriyor? İşlevsiz kalmak, bol paranın sağlayacağı hareket özgürlüğünden daha mı önemli? Paraca kısıtlanmış olmaktan dolayı daha mı az başınız ağrıyor? Düşüncelerinizin, duygularınızın, ilişkilerinizin ve eylemlerinizin sorumluluğunu almaktan korkuyor musunuz? Sizi hapseden sınırlılıklardan ve sorunlardan gizli bir zevk mi alıyorsunuz? Para sıkıntısı olan arkadaşlarınızın dostluklarını onlar gibi olarak mı devam ettirmeyi tercih ediyorsunuz? Herhangi birinin size, fazla para sahibi olmamanın daha iyi olduğunu ya da sizin hayatta asla işe yarar bir şey yapmayacağınızı söylediği oldu mu? Kısıtlılıklar içinde sürdürdüğünüz hayatınız sizin için o kadar normal ve alışkanlık haline gelmiş ki artık onu değiştirmek istemiyor musunuz?

- Para alacağınız bir iş veya hizmet yaparken, alacağınız değer karşılığında bir değer verdiğinizi düşünün. İdeali, yaptığınız işin veya gördüğünüz hizmetin sizin beceri ve yeteneklerinize uygun, zevkle yaptığınız ve tamamen yapıcı etkileri olan bir uğraş olmasıdır.
- Para harcamayın. *Harcamak* (Latince *expendere*; bitirmek, tüketmek), israf etmek demektir. Sizin için değerli olan bir miktar parayı, almayı istediğiniz, değeri olan birşeyle değiş-tokuş ettiğinizi düşünün. Gereksiz şeyleri satın almaktan kaçının.
- Sahip olduğunuz veya kazandığınız paranın bir kısmını biriktirin ve gelecekte değer kazanması için yatırım yapın.
- Sahip olduğunuz veya kazandığınız paranın bir bölümünü halka hizmet veren veya ihtiyaç içindeki kimseleri gözeten, iyi yönetilen girişimlere düzenli bir şekilde, özgürce ama düşünerek yönlendirin.
- Bağış yapmanız şart değildir: Bağış oranı yüzde ondur. Kendi maddi imkanlarınıza ve akıllıca seçiminize göre daha az ya da daha çok verebilirsiniz. Bolluk içinde olduğunuzun farkındalığıyla cömertçe verin ve hayatın size sağladığı bolluk ve bereketi şükranla kabul edin.
- Yardımda bulunurken, hayırlı bir iş için verdiğiniz malî kaynak ya da yaptığınız hizmet kadarının veya daha fazlasının size geri döneceği beklentisiyle bir dilenci gibi Tanrı'yla pazarlık yapar bir tutum içinde olmayın.
- Bolluk içinde olmayı öğrenin: kendinizin, başkalarının, gezegenin ve evrenin en yüksek hayrı için daima kaynakların ve destekleyici olayların, şartların, sağlıklı ilişkilerin sürekli akışı içinde olun.
- İkilik fikrini -Tanrı'nın dünyadan ayrı olduğu yanıltıcı kanısını- aşın.

BÜTÜNLÜĞÜN BİLİNÇLİ FARKINDALIĞINA DEMİR ATMIŞ OLARAK, YAŞAMIN İÇİNİZDEN VE ÇEVRENİZDEN ÖZGÜRCE AKMASINA İZİN VERİN

Görevlerinizi yaparken ve başkalarıyla ilişkideyken farkındalığınızın daralmasını ve sınırlanmasını önlemek için bütünün farkındalığını korumak amacıyla günlük meditasyon uygulamalarınız ve ufuk açıcı okumalarınız olsun. Dünya işlerine ve şartlarına kendinizi kaptırarak iç huzurunuzu bozacak veya Tanrı ile ilişkinizin farkındalığını bulandıracak kadar dışa dönük hâle geldiğinizde, ruh-merkezli ve Tanrı-odaklı oluncaya dek kendinizi biraz geri çekin. Eğer düşünceler, anılar, ruhsal uygulamalarla meşgûliyet veya dünyayla ilişki kurma korkusu ya da isteksizliği nedeniyle görevlerinizi yerine getirmeye ya da etkin biçimde işlevsel olmaya ilginiz azalacak kadar içe dönük bir hale gelerseniz, kendinize dengeli bir hayat yaşamanın önemini hatırlatın.

Kendinizi ilgisiz veya kafası karışmış hâlde bulduğunuzda, şunu yapın:

- Kendinize ait bir yerde sessizce oturun. Gevşeyin. Gözlerinizi kapatın ya da herhangi bir şeye odaklanmadan boşluğa bakın. Gözlerinizi hareket ettirmeyin. Böyle yapmak yoğunlaşmanızı arttırır ve düşünce ve duyguları sakinleştirir.

- Anılara, ruh hallerine veya sorunlara kayıtsız kalın.
- Ruh-merkezli olarak, bakış açınızda kendiliğinden bir uyumlanma deneyimleyinceye ve farkındalığınız berraklaşınca kadar öylece seyredin ve bekleyin.
- Hayatın bütünlüğünün farkında olarak huzurlu, enerjik, berrak zihinli, kararlı ve hedefe odaklı oluncaya kadar birkaç dakika durun.

Sıradanlığı, küçük dünyanızda geleneksel fikirler, bilindik çevre ve alışılmış günlük işlerle hayatınızı devam ettirmeyi veya sınırlı bir ilgi alanı ile kısıtlanmış fikir, düşünce, faaliyet ve ilişkiler içinde yaşama eğilimini bırakın. Eğer düşüncelerinizin çoğu sadece hayatta kalmaya, kişisel arzularınızı tatmin etmeye ve bu dünya hayatından mümkün olduğu kadar az rahatsızlıkla geçip gitmeye odaklanmışsa, o zaman daha evrensel bir bakış geliştirin.

Sizin için mümkün olan, ulaşılabilir olasılıkları gözünüzde canlandırın. Yaşadığınız dünyayı öğrenmeye açık olun. Meraklı olun. Onun süreçlerini yöneten ilkeleri öğrenin. Başkalarının ruhsal olarak uyanık ve özgürce iş görmelerine yardımcı olurken kendinizin de keyifle ve özgürce yaşamanız için neler yapabileceğinizi keşfedin. Yeni fikirlere ve bir şeyler yapmanın daha yeni ve faydalı yollarına açık olun. Ayırt edici zekânınızı geliştirin. Sağduyunuzu kullanın. Gerçekçi ve kolaylaştırıcı olun.

Tanrı'ya uyarlanmış ruhların aydınlanmış farkındalığının, gezegenin sakinlerinin toplu bilinci ile karışması ve onu aydınlatması gibi; aydınlanmamış ruhların bulanık farkındalıkları da toplu bilinçle karışır ve onu bulandırır. Tanrı'nın lûtfunun itici kuvvetlerinin gezegene sinen bilinci, ruhen uyanmış insanların temizlenmiş zihin hâlleri ve uyanıklıkları, herkesin refahını artırır ve doğanın düzenli hareketlerine katkıda bulunur. Sizin tam olgunlaşmış ve gerçekleşmiş bolluk bilincinizin, kendiniz, başkaları ve evren için büyük değeri vardır.

Sizin hayatınız fiziksel olarak doğduğunuz zaman başlamadı ve bedeniniz öldüğü zaman da bitmeyecek. Gerçekte hiçbir zaman doğmadınız ve hiç ölmeyeceksiniz. Tanrı'nın varlığının bir birimi olarak siz aslından bireyselleştirildiniz, yaratılmadınız. Gelecekte, zamanın bir noktasında, o yanılmalı ben bilincinizden tamamen uyanacaksınız. O zamana kadar öğreneceğiniz çok şey, yapacağınız çok iyi işler ve sunacağınız çok yararlı hizmetler var. Tanrı'nın sizin yapışlarınıza ihtiyacı yoktur, çünkü Tanrı sizden ayrı değildir. Olan her şey eylem halindeki Tanrı'dır.

DERS DÖRT / BÖLÜM ÜÇ MEDİTASYON UYGULAMASI

FARKINDALIĞI ANA MERKEZLER ARACILIĞIYLA HAREKETE GEÇİRME TEKNİĞİ

“Kriya meditasyon uygulamasıyla, adanmışlar tanrısallıklarını tümüyle ortaya çıkarırlar ve Tanrı'nın mükemmelliğini idrak ederler. Tüm varlıkları kozmik bilincin ışığıyla aydınlanır.”

-Lahiri Mahasaya

Bu meditasyon tekniğinin dikkatlice uygulanması sizin çakralara, çakraların özelliklerine ve çakralara ilişkin farkındalık boyutlarına aşina olmanızı sağlar.

- Dengeli ve uyanık bir şekilde ruhsal gözünüze bakın. Dikkatinizi içinize yöneltin. Farkındalığınızı, duyularınızı ve hislerinizi, omuriliğiniz ve beyninizde toplayın. Kuyruk sokumunuzdaki kök çakrayı hissedin. Makat kaslarınızı bir veya birkaç kez sıkıp gevşetmeniz bu çakranın yerini tespit etmenize yardımcı olacaktır. Dikkatinizi dış dünyadan çekin. Kulaklarınıza odaklanın ve var olabilecek ince bir sesi ayırt edebilmek için kulaklarınızdaki sesi dinleyin. Birkaç dakika boyunca bu boyutta kalın.

- Farkındalığınızı, duyularınızı ve hislerinizi yukarıya doğru omuriliğinizin kuyruk sokumu (sakrum) bölgesindeki ikinci çakraya getirin. Çakranın yerini tespit etmek için o bölgedeki kaslarınızı bir veya birkaç kez nazikçe esnetin. Konsantrasyonunuzun giderek güçlendiğini farkedin. Eğer ince bir iç ses duyarsanız onu dinleyin. Birkaç dakika boyunca bu boyutta kalın.

- Farkındalığınızı, duyularınızı ve hislerinizi omuriliğinizden yukarıya doğru taşıyarak göbek deliğinizin üstünde belinizle aynı hizada yer alan üçüncü çakraya getirin. Çakranın yerini tespit etmek için o bölgedeki kaslarınızı bir veya birkaç kez nazikçe kasıp gevşetin. Eğer ince bir iç ses duyarsanız onu dinleyin. Birkaç dakika boyunca bu boyutta kalın.

- Farkındalığınızı, duyularınızı ve hislerinizi yukarıya doğru taşıyarak kürek kemiklerinizin arasında yer alan dördüncü çakraya getirin. Çakranın yerini tespit etmek için kürek kemiklerinizi bir veya birkaç kez birbirlerine doğru yaklaştırın. Eğer ince bir iç ses duyarsanız onu dinleyin. Birkaç dakika boyunca bu boyutta kalın. Farkındalığınızı tüm bilinçaltı etkilerden, düşüncelerden ve duygulardan çekin. Kişiliğinize ait kanıların tamamen çözülmesine izin verin.

- Farkındalığınızı, duyularınızı ve hislerinizi yukarıya doğru taşıyarak omurganız üzerinde boğazınızın arkasında yer alan beşinci çakraya getirin. Çakranın yerini tespit etmek için ensenizdeki kasları bir veya birkaç kez esnetin. Eğer ince bir iç ses duyarsanız onu dinleyin. Birkaç dakika boyunca bu boyutta kalın.

- Farkındalığınızı, duyularınızı ve hislerinizi ruhsal gözünüzde toplayın. Oraya bakın. Kaşlarınızı iki veya üç kere kaldırıp indirin, sonra gevşeyin. Eğer ince bir iç ses duyarsanız onu dinleyin. Eğer içsel ışığınızın farkındaysanız, ilginizin ona odaklanmasına izin verin ve bir yandan *Om* sesini dinleyin. *Om* sesi içerisinde, bu sesin kaynağını

hatırlayarak, farkındalığınızı genişletin. Kendinizi tamamen içsel akış sürecine bırakın.

- Ruhsal gözünüze bakarken, aynı zamanda üst beyninizdeki ve kafatasınızın üst kısmındaki hissiyatın farkında olun. Kendinizin yalnızca saf ve var olan olarak farkında olun. Devam ettiği sürece derin meditasyon durumunda kalın.

Bu tekniği, zihinsel sakinliği ortaya çıkaran bir ön teknik olarak uyguladıktan ve bir süre dingin sessizliği deneyimledikten sonra, daha uzun meditasyon oturumlarında kullanın. Tanrı'yı düşünürken *Om* sesinin dinlenmesiyle doruk noktasına ulaşıldığı için, bu teknik ikinci derste öğretilen Ezeli Ses üzerine yoğunlaşma meditasyonunun yerine de kullanılabilir.

Farkındalığınızı yedi çakra boyunca yukarıya doğru taşıdıkça, aşamalı olarak ve artan şekilde üstbilincinizin daha saflaşmış boyutlarını deneyimleyebilirsiniz. Dördüncü ve beşinci çakra boyutlarında, farkındalık bir ölçüde berraklaştığı halde, ince düşünceler ve duygular hala etkili olabilir. Ruhsal gözünüzde, *Om* sesinin ve içsel ışığının da desteğiyle, üst bilinçliliği deneyimleyebilirsiniz. Yedinci çakra düzeyinde, algılanan hiçbir nesneye ihtiyaç duymadan, birliğin ve bütünlüğün idrakına varabilirsiniz.

Bu yöntemin düzenli olarak uygulanması konsantrasyon gücünüzü çok büyük ölçüde geliştirecek, size yararlı kavrayışlar sağlayacak, çakraları harekete geçirecek, kundalini enerjilerinin yumuşak bir biçimde uyanmasını destekleyecek ve farkındalık boyutlarınız üzerinde bilinçli bir kontrol sağlamanıza olanak tanıyacaktır.

Öznel algılarla zihninizi meşgul etmeyin, sabırsızlığınızın iç huzurunuzu aşındırmasına izin vermeyin. Meditasyondan sonra Sonsuzla olan ilişkinizin bilincinde kalın, yaşamınızı anlamlı bir amaçla bilinçli bir şekilde yaşayın. Şimdi, aydınlanma yoluna adanmış olarak yaşamda doğru yerdesiniz. Buna tutunun. Gerçek ruhsal büyümenize ilişkin kanıtlar ruhsal kalitelerinizin ortaya çıkması, farkındalığının netleşmesi, işlevsel becerilerinizin gelişmesiyle, giderek daha fazla belirginleşecektir. Bu yaşam biçiminin ve bu yöntemlerin faydalı olup olmadığına ilişkin dikkate değer tek test ise kişisel deneyiminizdir.

NOT: Bu derslerde anlatılan meditasyon tekniklerini ya kendi başınıza ya da teknikleri bu derslerden veya vasıflı bir kriya yoga meditasyon öğretmeninden öğrenmiş olan kişilerle birlikte uygulamaya çalışın. Lütfen bunları merak ettikleri için veya siz onlara yardım etmek istediğiniz için arkadaşlarınıza öğretmeye çalışmayın. Samimi bir şekilde ilgi duyan kişiler bu dersler hakkında bilgilendirilebilirler veya vasıflı bir öğretmene yönlendirilebilirler. Ancak o zaman öğrenebilirler ve yaptıkları uygulamalar fayda sağlar.

“Zihinsel dalgalanmaların olmadığı samadi hali (üst bilinçlilik hali) kalıcı olduğunda, meditasyon yapan kişinin farkındalığı, saf bilinçliliğin gerçekliğini yansıtır.”
-Patanjali yoga sutraları 1:43

ONAYLAMALAR ETKİN BİR ŞEKİLDE NASIL KULLANILIR

Gerekli olduğunda, ruhsal güçlerinizi uyandırmak ve algılarınızı belirginleştirmek için onaylamaları kullanın. Onaylamaları, zihninizi programlamak veya daha fazla şartlandırmak çabası içerisinde kullanmayın. Seçilmiş bir onaylamayı yüksek sesle, iki veya üç kez, inançla söyleyin. Sessizce iki veya üç kez söyleyin. Fısıldayarak birkaç kez söyleyin. Zihninizle söyleyin. Söylemeyi tamamen bırakın. Üst bilincinizle deneyimleyin.

“Serbestçe akan bir ilham zihnimi enerjikle doldurur ve aydınlatır, zekamı artırır, sezgilerimi ortaya çıkarır, bedenimi canlandırır, bilgelikle seçilmiş ve ustalıklarla sergilenen eylemlerimi güçlendirir.”

“Ben her zaman Varlığımın ve Sonsuzlukla olan ilişkimin gerçeğine tamamen uyandım. Yaşamın ritimleriyle uyum içinde olduğum için yapıcı isteklerim her zaman kolaylıkla gerçekleşir ve her zaman iyi talihin akışı içinde olurum.”

“Gerçek doğanın hayat dolu farkındalığı içerisine bilinçli bir şekilde yerleşmiş olarak, Bilinçliliğin sonsuz alanının bütünlüğüne dahil olduğumu bilerek, ideal olasılıklara ilişkin vizyonumu koruyarak; aklımı, enerjilerimi, kaynaklarımı ve işlevsel becerilerimi bilgelikle ve yaratıcılıkla kullanırım.”

“Öğrenmekten keyif alırım ve kolaylıkla öğrenirim. Yaradılışımın açığa çıkan bilgisini ve edindiğim uygulamaya dayalı bilgileri ustalıklarla kullanmaya güçlü bir ilgi duyarım. Bilgim arttıkça ve becerilerim geliştikçe farkındalığım genişler ve ben giderek daha yetkin ve daha başarılı olurum.”

“Yaşamın açığa çıkan süreçlerine istekli olarak katılırım, sağlam niyetlerle yaşarım, gerekli görevleri gerçekleştirir, etkin eylemlerde bulunur ve düzenli olarak meditasyon yaparım. Sonsuzluğun içine demir atmış olarak huzurluyum, üretkenim ve başarılıyım.”

“İnançla yaşamak kolaydır. Evrenin kaynağı olan ve evreni besleyen Sonsuz Bilincin sınırsız alanında ikamet ettiğimi biliyorum. Açık bir şekilde hayal edebildiğim ve kesin bir şekilde doğru olduğuna inandığım şeyleri mutlaka deneyimleyebilirim.”

“Refah içindeyim. Etkin bir şekilde yaşarım. Evrenin sunduğu tüm planlanmamış iyi talihi kabul etmeye açığım. Tanrı'nın canlandırıcı, besleyici ve destekleyici lütuflarını özgürce ifade eden eylemlere karşı her zaman duyarlıyım.”

“Bilinçli olarak farkında olduğum Tanrı'nın Varlığı gerçeği; her zaman benim katıksız esenliğim ve en yüksek iyiliğim için olanakların ve olayların sürekli akmasını sağlayan, hiç tükenmeyen Kaynaktır.”

DÖRDÜNCÜ DERSİN TEKRARI

1. Başlangıçtan beri var olan Ezeli Doğa ve onun tezahürleriyle tam olarak özdeş olan bir ruhun taşıdığı dört özellik nelerdir?

1. _____ 3. _____

2. _____ 4. _____

2. *Prana*'nın fiziksel bedende ifade bulan beş özelliğini sıralayınız.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

3. *Kundalini*'yi tanımlayınız.

4. Yedi çakra nerede yer alır?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

5. Çakralarla özdeşleştirilen özellikleri tekrarlayın. Omurganızda ve beyninizde çakraların konumlanmış olduğu yerleri hissedin. Meditasyon için oturduğunuzda, farkındalığınızı omurganızda yoğunlaştırın, daha sonra mantranızı dinlerken veya sessizlik içinde otururken farkındalığınızı ruhsal gözünüze ve tepe çakranıza taşıyın.

6. 68. Sayfada tanımlanan temel pranayama rutinini uygulayın. Bunu meditasyonun hemen öncesinde veya bedeninizi ve zihninizi sakinleştirmek, düşünce süreçlerinizi netleştirmek istediğiniz zamanlarda yapabilirsiniz.

KİŞİSEL UYGULAMA

1. Yaşamınızın tüm boyutlarında bolluk içinde olduğunuza dair bir farkındalık geliştirin. Her zaman, en yüksek iyiliğinize hizmet eden olanaklar, destekleyici olaylar ve ilişkilerle aynı yönde akmayı öğrenin.

2. Bolluğun bazı işaretleri nelerdir?

3. İhtiyaçlarınızı açıkça tanımlayan bir liste hazırlayın. Evrenin bunları karşılayacağını bilin.

4. Parayı kendinize çekmeyi ve bilgece kullanmayı öğrenin; paranın sizin için temsil ettiği değeri istediğiniz veya ihtiyacınız olan şeylerle değiştirin.

5. Yorgun düştüğünüzde veya kafanız karıştığında, 74. sayfada tanımlanan yöntemi uygulayın.

6. Bir "olasılık düşünürü" olun. Sizin için mümkün olabilecek şeyleri düşünün ve bunları kendiniz için talep edin. Kendinizi ruhsal olarak aydınlanmış "gördüğünüzden" emin olun.

7. Farkındalığınızı çakralarınız boyunca ilerletmek için meditasyon tekniğini kullanın.

8. Sayfa 77'deki onaylamaları yüksek sesle tekrarlayın. Bunu inanarak yapın.

9. Siz ölümsüz, ruhsal bir varlıksınız. Bu bilgiyle uyum içinde yaşayın.

YOGA SUTRALARININ BİLGELİĞİ

Süper bilinç samadi'nin üstün, yapıcı etkisi, kısıtlayıcı bilinçaltı eğilimlerini ve içgüdüsel itici güçleri ortadan kaldırır.
Sahip olduğu doğal saflık nedeniyle farkındalığın huzurlu akışı gerçekleşir.
Samadinin yapıcı etkisi nedeniyle, zihinsel değişimlerden kaynaklanan dalgalanmalar durur ve birliğin farkındalığı ortaya çıkar.
Meditasyon yapan kişi konsantre bir şekilde tamamen odaklanmış bir durumdayken, zihinde sıralı olarak ortaya çıkan düşünceler birbirine benzer.
Yukarıdaki dört dize, meditasyon yapan kişinin farkındalık alanında oluşan dönüşümlerin türlerini, ince çeşitliliklerini ve evrelerini açıklamaktadır. **-3:9-13**

Zihinsel, ahlaki ve ruhsal güç; cana yakınlık, şefkat ve diğer asil kaliteler üzerine derin düşünülerek kazanılır. Kişi, gücün değişik yönleri üzerine düşünerek güç kazanır.
Bilincin ışığı üzerine derin düşünülürken örtülü, ince ve derindeki şeylerin sezgisel bilgisi elde edilir. **-3:24-26**

Mutlak ve saf Bilinç üzerine derin düşünülerek, tüm içsel bilgi ortaya çıkarılır.
Kalp (Bilinçlilik) üzerine derin düşünülerek, onun bilgisi idrak edilir.
Bilinçliliğin kendi kendine varolduğu gerçeği üzerine derin düşünerek, kişi bu gerçek ile diğer sıradan farkındalık düzeylerini açık bir şekilde ayırt etme becerisini kazanır.
Tanrı'nın gerçekliği üzerine derin düşünülerek, olağanüstü algılama güçleri açığa çıkarılır.
Bu güçler, dışarı akmalarına izin verilirse, ruhsal gelişimin ve samadiyi mükemmelleştirmenin önünde engel oluştururlar. Eğer bilgece kullanılırlarsa, farkındalığın serbestçe akmasını kısıtlayan bilinçaltı etkilerine karşı direnç sağlayan, bu etkileri zayıflatan ve ortadan kaldıran üstün yetenekler haline gelirler. **-3:33-38**

Duyular üzerinde hakimiyet kurmak için, onların kavrama güçleri ve doğalarına özgü özellikleri, nüfuz edicilikleri ve etkileri derin düşünceyle idrak edilmelidir.
Doğanın özellikleri ile tek Bilinç'in gerçekliği arasındaki ayırım üzerinde meditatif olarak derin düşünülerek her şeyi yapmaya ve her şeyi bilmeye ilişkin algı elde edilir.
Üstün yeteneklere ve herşeye gücü yetme ve her yerde bulunmaya ilişkin algılara olan bağlılığın terk edilmesiyle ruh özgürleşir.
Kendini-bilmeye uyanıldığında, kişinin kendi ruhsal konumuna ilişkin hiçbir gururu veya bu konuma yönelik hiçbir bağlılığı bulunmamalıdır, aksi takdirde, önceki belirsiz farkındalık düzeylerine geri dönüş yaşanabilir. **-3:48-52**

Mutlak ayırt edici bilgi; tüm evrenin ve onun özellikleri ile tezahürlerinin eşzamanlı bilgisidir.
Bireysel farkındalığın saflığı, Öz'ün saflığıyla aynı olduğunda, bilincin mutlak özgürlüğü gerçekleşir. **-3:55,56**

DERS BEŞ FELSEFE

YOGA UYGULAMASININ TEMELLERİ

“Beyin ve omurilik beden içerisinde bilincin bulunduğu yer olarak kabul edilmektedir. Yaşam gücünü çakralar boyunca hareket ettirmek, zihni arındıran ve mutluluğa yol açan kriya pranayama’dır. Gerçeği arayan kişi zihni ve fiziksel sistemleri bu şekilde arındırarak mutlak mutluluk haline ulaşır.”
-Sri Yukteswar

Farkındalığı netleştirmek ve onu yeniden bütünlüğe iade etmek için kullanılan sistematik yöntemler, yoga uygulamalarından oluşmaktadır ve binlerce yıl önce deneyimleme ve açığa çıkarma yollarıyla keşfedilmişlerdir. Yoganın felsefi ilkeleri ve uygulamaları Hinduizmin baskın olduğu Hindistan’da açığa çıktığı için, çoğu insan yanlış olarak yoganın bu dini geleneğin bir parçası olduğunu düşünmektedir. Yoga, farklı dini gelenekler kanalıyla Tanrı’ya adanmış kişilerce uygulanabileceği gibi, dini bağlılığı olmayan kişilerce de uygulanabilir ve uygulanmaktadır. Yogiler, kişinin bir Tanrı kavramına sahip olmadan yoga uygulamalarına başladığı durumlarda zaman içerisinde Tanrı’nın gerçekliğine ilişkin bir kavrayışa ulaştığına tanıklık etmişlerdir.

• Hatha Yoga rutinleri uygulayıcının belirli duruşları (asanalar), pranayamayı, yaşam gücünün uyarılması ve akışının kontrol edilmesine ilişkin teknikleri (mudralar) ve meditasyonu beceriyle uygulayarak fiziksel ve psikolojik halleri üzerinde hakimiyet sağlamasına olanak tanır. Yaşam gücünün omurgadan akan güneş (ha) ve ay (tha) akımları ve onların etkileri uyumlandırıldığında, zihinsel ve duygusal dalgalanmalar sona erer, konsantrasyon bozulmaz ve bilinçüstü hali kolaylıkla ortaya çıkar. Hatha yoga rutinlerini meditatif bir ruh hali içerisinde, fazla zorlamadan ve güç kullanmadan yapmak en iyisidir. Fiziksel sonuçlar -kas gücünün, esnekliğin, kan ve lenf dolaşımının ve hormonal salgıların gelişmesi/düzelmesi- faydalı olduğu halde, uygulamanın temel amacı fiziksel ve psikolojik iyi olma halini beslemek, böylece yaşamsal güçlerin serbestçe akmasını ve üstbilinçlilik meditasyonunun etkin bir şekilde deneyimlenebilmesini sağlamaktır.

Eğer kişi hatha yoga rutinlerini derslere devam ederek öğreniyorsa, yeterlilik kazandıktan sonra başkalarının desteği olmadan da kendi kendine uygulamayı gerçekleştirebilir. Son zamanlarda hatha yoga fazlasıyla tanıtılmış ve aşırı şekilde pazarlanmıştır. Bu durum, pek çok kişinin yogadan yüzeysel boyutta faydalanması ve yoga uygulamalarının toplum tarafından kabul edilir olması açısından şüphesiz fayda sağlamaktadır, ancak bu durumun ticarileşme ve rekabetle sonuçlanması yoga geleneklerinin gayelerine ve amaçlarına aykırıdır. Sıradan bir insan için, hatha yoganın kapsamlı olarak öğrenilmesi ve uygulanmasına gerek yoktur. Birkaç temel prosedürün uygulanması yeterlidir.

Fiziksel uygulamalarla aşırı meşguliyet farkındalığı netleştirmek ve genişletmek yerine daraltabilir ve kısıtlayabilir. Ruhsal olarak gelişmiş bir öğrencisi *Paramahansa*’ya hatha yoga uygulamasını yoğunlaştırması gerekip gerekmediğini sorduğunda aldığı cevap “Hayır, mutluluğunu kaybedebilirsin” olmuştur. Açıklama: Eğer dikkatin fiziksel rutinlerin cazibesine kapılmasına izin verilirse, kişi Öz’ünü ve Tanrı idrakini geliştirmeyi ihmal etmeye eğilim gösterebilir.

• Bhakti yoga: Herkesin ve her şeyin doğuştan gelen, tanrısal doğasını kabul ederek ve aldatıcı bir his olan, bağımsız bir birey olma düşüncesinden feragat ederek, adanmış, saygılı, teslimiyet dolu bir şekilde Tanrı gerçekliğini idrak etmeye yönelik bir yaklaşımdır. Eğer aydınlanmaya ilişkin arzunuz harekete geçirici nitelikteyse, uygulanan herhangi bir ritüel ya da ibadet, ruhsal gelişimin başlangıç aşamalarında faydalı olmakla beraber, zaman içerisinde içsel düşünce ve bilinçüstü algılarla yer değiştirecektir; bu da kişinin ibadet biçimlerine ve dışsal veya içsel adanmışlığını temsil eden objelerin üstünlüğüne karşı olan bağımlılığının ortadan kalkmasıyla sonuçlanacaktır. Adanmışlığa ilişkin eğilimlerin duygusal olgunlukla sabitlenmesi ve entellektüel gelişimle dengelenmesi en iyisidir. Duygusalığın abartılması ve mantıksız davranışlarda bulunulması faydalı değildir.

• Karma yoga: Gerekli eylemleri gerçekleştirmekten uzak durmak yerine, bu eylemlerin sonuçlarından zihinsel ve duygusal olarak feragat etme yöntemidir. Tanrı'ya adanmış kişinin neşe içinde ve beceriyle görevlerini yerine getirmesi ve eylemlerini gerçekleştirmesi; ancak hem gerçekleştirdiği eylemlere hem de eylemlerin sonuçlarına bağlanmaması öğütlenmektedir. Kişi davranışları için takdir bekleme hevesinde olmamalıdır, doğrulukla kararını vermişse suçlamalara veya eleştirilere karşı tepki göstermemelidir. Düşünceler ve davranışlar erdemli ve yapıcı olmalıdır. Bizler yaşam oyununun katılımcılarıyız, bu dünyada bilinçliliğin, aklın ve doğanın yasalarına uygun olarak evrenin düzenli süreçlerini canlandıran ve sürdüren Güç'le işbirliği içinde yaşamayı öğrenmek üzere bulunuyoruz. Yapıcı, kendini düşünmeden yapılan hizmet egoyu arındırır, alçakgönüllülüğü büyütür ve bilinçaltı şartlanmışlıkları (karma) zayıflatır ve etkisizleştirir.

• Jnana (GYA-na) yoga: Ayırt edici zekanın arındırılmış güçlerini geliştirme ve bu güçleri Öz, Tanrı ve evren gerçeğini ayırt etme, günlük hayat içerisindeki neden-sonuç ilişkisini doğru bir şekilde algılamayı öğrenme amacıyla bilgece kullanma yöntemidir. Bu yolla sanılar ortadan kaldırılır ve yanılsamalar durur. Tanrı'ya adanmış kişinin "Ben neyim?", "Tanrı nedir?", "Evren nasıl meydana gelmiştir ve nasıl sürdürülmektedir?" sorgulamalarını yapması tavsiye edilmektedir. Entellektüel sorgulama adanmışlık, bencillikten uzak olma ve meditasyon uygulamasıyla dengelenmelidir. Zeka, kişinin Bilinçlilik süreçlerini anlamasını olanaklı kılabilir; kavrayış (idrak) ise doğrudan sezisile gerçekleşir, zihne veya zekanın kullanımına gerek kalmaz.

• Raja (Kral) yoga uygulaması: Meditasyonda ustalaşmaya ve bilinç düzeyleri üzerindeki hakimiyete özel bir önem vererek, tüm yoga sistemlerinin en yararlı yönlerini içine almaktadır. Toplam esenliğe ve işlevsel yaşamaya yönelik bütünsel bir yaklaşım olarak, hızlı ruhsal gelişimi kolaylaştıran en faydalı ruhsal yoldur.

Raja yoga'nın bilincin özgürleştirilmesi yolundaki sekiz adımı:

1. Beş dışsal disiplin-kaçınılması gerekenler (yamalar): Tercih ve irade gücü ile zarar verici dürtülere ve alışkanlıklara direnmek, onlar üzerinde hakimiyet kurmak ve onların yerine tam tersi özellikleri koymak: zarar vermemek, doğruluk, dürüstlük, yaşamsal güçlerin korunması ve dönüştürülmesi, bağılıklardan vazgeçilmesi. Bunlar uygun ilişkileri ve mevcut kaynakların ölçülü kullanımını mümkün kılar.

2. Beş içsel disiplin-uyulması gerekenler (niyamalar): Fiziksel ve çevresel temizlik ve zihinsel saflık; tüm koşullarda ruhsal ferahlığın geliştirilmesi; tutumların ve davranışların psikolojik dönüşümü etkileyecek şekilde değiştirilmesi; kişisel analiz, metafizik çalışma ve kişinin kendi özünü ve Tanrı'nın gerçekliğini idrak edebilmesi için meditatif düşünme, farkındalığa uyanmak ve üstün gerçeklikleri anlamak için kişinin kendisine yönelik yanlış bireysel algısından itaatkar bir şekilde vazgeçmesi.

Dışsal ve içsel uygulamalar ruhun ifade bulmasına yönelik eğiliminin önündeki engelleri ortadan kaldırır, etkin ve ileriye doğru giden gerçek ruhsal gelişim için bir temel sağlar.

3. Meditasyon duruşu (asana): Kolaylıkla korunabilen dengeli, dik, oturur haldeki duruş ile dikkat, meditasyon uygulamasında ve meditatif düşüncede kalabilir.

4. Yaşam güçlerinin özgürce ve uyum içinde akması (pranayama): Nefesin düzenlenmesiyle eşzamanlı olarak oluşabilir veya desteklenebilir.

5. Dikkatin içe çekilmesi (pratyahara): Farkındalığın duylardan koparılarak içe yönlendirilmesi halidir. Yoğunlaştırılmış dikkat, adanmışlık, ruhsal göze bakış ve yaşam güçlerini çakralar boyunca yukarıya doğru taşımak bu seviyeye hızlıca ulaşabilmenin yollarından bazılarıdır.

6. Konsantrasyon (dharana): Dikkatin odaklı bir şekilde akışı.

7. Meditasyon (dhyana): Sarsılmayan konsantrasyon.

8. Üstbilinçlilik (samadhi)

Özel uygulamaları belirtmek için *kriya yoga* (yapıcı eylemlerin ve özel meditasyon tekniklerinin isteyerek yapılması), *laya yoga* (farkındalığın Om'un içerisine çekilmesi) ve *kundalini yoga* (uykudaki ruhsal güçlerin uyanması ve bu güçlerin yukarıya, üst beyine doğru akmasına izin verilmesi) gibi çeşitli isimler kullanılabilir.

Yoga uygulamasının etkili olması için, genellikle bakış açısı ve davranışa ilişkin radikal bir düzenleme yapmak gereklidir. Ben merkezci zihinsel tutumlar daha kozmik bir bakış açısıyla yer değiştirmelidir. Duyguların etkisindeki davranışların yerini hislere kapılmadan gerçekleştirilen, düşünceli, dikkatli, yerinde davranışlar almalıdır. Tanrı, yaşam ve ölüm hakkındaki yanlış görüşler, entellektüel kavrayışla yer değiştirmelidir. Entellektüel kavrayış ise zaman içerisinde gerçek olanın kusursuz idrakıyla ve deneyimlenmesiyle yer değiştirecektir. Sıradan ben bilincindeki yaşam genellikle bilinçaltı eğilimlerin ve kafa karışıklığı yaratan seçimlerin etkisi altındadır. Ruh merkezli bir yaşam ise anda ifade bulur ve bilgelikle yönlendirilir.

Eğer duygusal olgunluk eksikse, adanmış acemi kişi kolayca fantaziye kaçmaya, gizemli bir durum algılamaya veya Tanrı'yla ve azizlerle gerçekçi olmayan bir ilişki hayal etmeye eğilimli olabilir. Adanmış mantıklı kişi için ise yoga uygulaması olması gerektiği şekilde kabul edilir: Psikolojik dönüşümü hızlıca etkileyebilecek ve gerçek ruhsal gelişimi kolaylaştırabilecek uygulamalı bir yöntem.

Yoga hakkında bilgiye kitaplardan ve öğretmenlerden ulaşılabilir; yogaya ilişkin kesin bilgi ise yalnızca kişisel deneyimin sağladığı tecrübe ile öğrenilebilir.

Paramahansa Yogananda'yla ilk kişisel konuşmamda bana kendi kitaplarını ve önerdiği diğer birkaç kitabı okumamı, düzenli olarak meditasyon yapmamı ve her an Tanrı'nın varlığı üzerinde farkındalık geliştirmemi tavsiye etti. Başka bir sefer ise bana şunları söyledi: *"Meditasyon yaparken Tanrı okyanusunun derinliklerine dal. Bir veya iki yıl içerisinde ayırt etme gücün o kadar çok gelişecek ki, gerçek ve gerçek olmayan arasındaki farkı bilebileceksin".*

Tüm yoga sistemlerinin en yararlı uygulamalarını birleştiren kriya yoga yolu, yalnızca kişinin bunu elinden gelenin en iyisini yaparak, yapabileceği en yüksek düzeyde hayata geçirmesiyle etkin olabilmektedir. Kendini bilmeye yönelik yüzeysel bir ilgi, tavsiye edilen yaşam biçimine ve meditasyon çalışmalarına körü körüne bağlanmak, zihinsel huzurla veya tatmin edici ruhsal gelişmeyle sonuçlanmayacaktır.

Yapmanız gerekenleri yaparsanız, bu yaşamda Kendinizi ve Tanrı'yı tam anlamıyla idrak edebilirsiniz. Buna inanın! Bunu arzulayın! Azimle ve neşeye bilginizi, becerilerinizi ve doğuştan gelen kaynaklarınızı kullanın!

"Bireysel farkındalık alanları (ruhlar) ile bu alanların eylemleri çok çeşitli olduğu halde, kökenleri tek bir Kozmik Farkındalık Alanı'na aittir."

-Patanjali yoga sutraları 4:5

FİZİKSEL BEDENİ CANLANDIRMAK

Paramahansa Yogananda, 1920'de Hindistan'dan Amerika'ya gitmeden önce fiziksel bedeni canlandırmak amacıyla bir rutin geliştirdi ve daha sonra bu uygulamayı Amerika'daki binlerce öğrencisine öğretti. Beyin kökünde yer alan omurilik soğanı kanalıyla akan ruh gücünün, görsel canlandırma ve irade ile bilinçli olarak bedene yönlendirilebileceğini söyledi. Bu “*enerji veren*” rutinleri deneyin. Bunları en az üç hafta boyunca her gün yapın ve faydalarını deneyimleyin. Meditasyon öncesinde veya stresi azaltmak ve kendinizi canlanmış hissetmek istediğiniz herhangi bir zamanda bu rutinleri yapabilirsiniz.

Uygulamak için: ruhsal gözünüzün merkezine odaklanarak yavaşça bir kasınızı sıkıştırın (sadece bir an için), medulla merkezinizden yaşam gücünün oraya doğru aktığını hayal edin ve hissedin. Kasınızı gevşettiğinizde yaşam gücünün oradan çekildiğini hissedin.

1. Rahat ve dengeli bir şekilde dik durun. Aşağıda verilen sırada, nazikçe ve hızlıca kaslarınızı sıkıştırarak yaşam gücünü onlara çekin, daha sonra onları gevşeterek yaşam gücünün onlardan çekilmesini sağlayın:

Boynun ense, ön ve yan bölgeleri. Üst sırt. Üst göğüs. Üst kollar. Alt kollar. Karnın üst bölgesi. Karın. Sağ ve sol kalçalar. Sağ ve sol alt bacaklar. Ayaklar.

2. Ayakta dik durun. Hafifçe dizlerinizi bükün. Kollarınızı, avuç içleri birbirine bitişik olacak şekilde öne doğru uzatın. Ellerinizi yumruk yapın. Derin bir nefes alırken, kaslarınızı ayaklarınızdan boynunuza doğru dalga benzeri bir hareketle hafifçe kasın, nefes aldıkça kollarınızı açın ve bedeninizin canlandığını hissedin. Nefes verirken gevşeyerek başlangıçtaki durunuza dönün. Bunu iki veya üç kez yapın. Nefesi burun deliklerinizden alarak ağızınızdan boşaltın. Nefes alırken hafifçe kaslarınızı sıkıştırın, farkındalığınızı ruhsal gözünüzde ve medullanızda bulundurarak yaşam gücünü bedeninize çekin. Gevşedikçe enerjinin kaslarınızdan çekilmesine izin verin.

3. Ses tellerinizi güçlendirmek için: Dilinizi birkaç kez öne ve arkaya doğru yuvarlayın. Dilinizi geriye, boynunuza doğru çekin ve ileriye doğru itin. Gevşeyin. Başınızı öne doğru düşürün. Boynunuzun ön tarafını hafifçe sıkıştırın, sıkıştırılmış halde biraz bekleyin, yavaşça başınızı kaldırın. Gevşeyin. Bunu iki kez yapın.

4. Sindirim gücünüzü arttırmak ve omurganızın alt kısmındaki yaşam güçlerini uyandırmak için: Ayağa kalkın. Elleriniz dizlerinizde, dizleriniz de hafifçe bükülmüş olacak şekilde öne doğru eğilin. Nefes alın. Nefes verin. Nefesinizi tutun. Çenenizi nazikçe göğsünüzün üst kısmına doğru bastırın. Göğüs kafesinizi yukarıya doğru çekin ve karın kaslarınızı yukarıya ve içeriye, omurganıza doğru çekin. Gevşeyin ve nefes verin. Bu pozisyonu koruyarak, nefesinizin normal hızına ulaşmasını bekleyin. Bunu iki veya üç kez tekrarlayın (Bu uygulama hatha yoga metinlerinde tanımlanmıştır: *uddiyana*, yukarıya doğru hareket; *bandha*, kilit). Bu durumda, boğazdaki “kilit” nefesi dizginler.

Canlandırma Rutininizi Yapmadan Önce Kullanacağınız Onaylama

*“Ebedi Enerji! İçimdeki bilinçli iradeyi, bilinçli canlılığı, bilinçli sağlığı uyandır.
Herkesi iyi niyet; canlılık; sağlık bahşet.”*

-Paramahansa Yogananda

DERS BEŞ / BÖLÜM İKİ YAŞAM BİÇİMİ KILAVUZ İLKELERİ

KENDİNİ VE TANRI'YI İDRAK ETME BİLİMİ

“Kendini idrak etme, bedeniniz, zihniniz ve ruhunuzla tamamen Tanrı'nın içinde konumlandığınızı bilmektir. Kendinizi idrak edebilmek için tek yapmanız gereken bilginizi arttırmaktır. Tanrı'yı idrak etmek, bu minik ego, beden ve kişilik olduğunuz yanılgısını eriterek, Gerçek Ben'inizin Ruh'un büyük okyanusu olduğunu bilmektir.”

-Paramahansa Yogananda

bilim (science): Latince'de *scire*; gözlem yaparak, tanımlayarak, tarif ederek ve deneysel inceleme ile bilmek.

Ruhun özgürleşmesiyle sonuçlanan Kendini ve Tanrı'yı idrak etme durumu yoga uygulamasının amacı olmalıdır. Yoga yapan herkes bilincin özgürleştirilmesine dair bir arzu duymaz. Bazı kişiler yoganın yalnızca psikolojik ve fiziksel faydalarını elde etmeyi, bakış açılarını uyarlamayı veya daha rahat ve etkin yaşamalarını sağlayacak işlevsel beceriler kazanmayı isterler. Öncelikleri sıradan endişeleriyle ilişkilidir: hayatta kalmak, acıdan ve zorluklardan kısmen özgür olmak, maddi şeyler elde etmek, uyumlu kişisel ilişkilere sahip olmak, duyusal hazlar almak.

Kendini bilmeye ilişkin güçlü bir arzu olmasa bile, kişi bütüncül, çelişkilerden uzak bir yaşam sürerse ve üst bilinçlilik düzeyine ulaşacak şekilde düzenli meditasyon yaparsa, ruhsal gelişim yavaş yavaş gerçekleşir. Aydınlanmaya ilişkin arzu süreklirse bu çok daha hızlı gerçekleşir. Bu tarz bir arzu uykudaki ruh güçlerini uyandırır, Kozmik Bilinç'ten destekleyici bir cevap alır ve adanmış kişinin zihnini ve farkındalığını Bilinçliliğin daha ince düzeyleriyle uyumlandırır. Böylece lütufların daimi sinyalleri daha kolaylıkla etki gösterebilir.

KENDİNİ VE TANRI'YI İDRAK ETMEYE UYANMANIN DOĞRUDAN YOLU

Eğer içten bir şekilde kendinizi bilmeyi arzuluyorsanız, kimsenin veya hiçbir koşulun sizi bu öncelikli amacınızdan farklı bir yöne çekmesine izin vermeyin. Kimseye sizin “ölümlülük uykusundan” uyanarak kendi doğanızın ve Tanrı gerçekliğinin tam idrakine varma ihtimaliniz hakkındaki görüşlerinizi sormayın. Karmayı aşmak veya farkındalığınızı bütünlüğe (birlik bilincine) doğru yeniden tamamlamak için çok sayıdaki yeniden doğuşlar (enkarnasyonlar) boyunca mücedele etmeniz gerekeceğini düşünmeyin. Yaşamın bütünlüğünün tüm bilgisi ve buna ilişkin tüm süreçler sizin içinizdedir. Sadece bunun doğru olduğunun kabul edilmesi ve ortaya çıkarılması gerekmektedir.

Ayırt edici zeka gücünüzü, varlığınızın saf-bilinçli özünü ve sıradan ben-bilinci (kişilikle tanımlanan) boyutunun özelliği olan parçalı zihin ve farkındalık boyutlarını ayırt etmek için kullanın. Eğer bunu hemen yapabilecek durumda değilseniz, en azından neyin gerçek ve kalıcı olduğuna, buna karşın neyin yanıltıcı ve geçici olduğuna dair kısa süreli bir algınız olacaktır. Eğer Kendini-bilmek konusundaki içsel direncinizin farkındaysanız bu sorunu inceleyin ve ortadan kaldırın:

- Kendinizi bilmekten korkuyor musunuz?
- Tanrı'nın gerçekliğini- olduğu gibi- anlamaktan ve deneyimlemekten korkuyor musunuz?
- Ruhsal olarak uyandığınızda yaşamınızın değişebileceği hakkında endişe duyuyor musunuz?
- Ruhsal olarak uyandığınızda diğerlerinin neler düşünebileceklerine ilişkin korku duyuyor musunuz?
- Koşullarınız -iyi veya kötü- sizin herhangi bir değişime direnmenizi gerektirecek kadar rahat mı?
- Kendini ve Tanrı'yı idrak etmeyi deneyimlenmesi istenen bir durum olarak görüyor, ancak "henüz değil" diye mi düşünüyorsunuz?
- Kendi gerçek doğanızı ve Tanrı'nın gerçekliğini açık bir şekilde anlayabilmeyi, sahip olduğunuz herşeyi severek değişebileceğiniz "çok yüksek fiyatlı bir inci" olarak değerlendirebiliyor musunuz?

Kendini-bilme kazanılmaz veya ele geçirilemez . Ancak alışkanlığa dayanan ben merkezci halini, kendi kimliğine ilişkin yanılgılı algıyı- ki bu algı mantıksız düşünmenin, işlevsiz eylemlerin ve kişilerin yaşabileceği pek çok sıkıntı ve kötü kaderin birincil nedenidir- değiştirmeye istekli olan ve buna izin veren herkes onu deneyimleyebilir.

Ruhsal uyanmanın önündeki en büyük engel onu deneyimlemeye ilişkin samimi isteğin eksikliğidir. Eğer kendi gerçek doğanızı ve Tanrı'nın gerçekliğini anlamayı ve deneyimlemeyi istediğinizi söylüyorsanız, bunu gerçekleştirebilmenizi olanaklı kılmak için neler yapıyorsunuz?

- Olumlu bir zihinsel tutuma sahip misiniz?
- Yeterli dinlenme, yeterli egzersiz ve besleyici gıdalarla fiziksel sağlığınıza dikkat ediyor musunuz?
- Kendine güvenen, kendinden emin ve duygusal olarak olgun bir kişi misiniz?
- Görevlerinizi ustalıkla gerçekleştiriyor musunuz?
- Arkadaşlarınızı ve sosyal çevrenizi bilgelikle seçiyor musunuz?
- Okuduğunuz metafizikle ilgili kitaplar gerçekten değer katan nitelikte mi?
- Herkesteki ve her şeydeki doğuştan gelen, tanrısal doğayı algılamayı ve kabul etmeyi hatırlıyor musunuz?
- Düzenli bir program dahilinde, haz alma halini deneyimleme amacı gütmeyen, uyanık, dingin, üstbilinç farkındalığı boyutuna ulaşacak şekilde meditasyon yapıyor musunuz?

Kendini ve Tanrı'yı idrak etmeye uyanmak sizi bu dünyadan koparmayacaktır; sizin kendinizi ve dünyayı gerçek anlamda bilmenizi

olanaklı kılacaktır. Tanrı'nın varlığının bir parçası olduğunuzu ve dünyanın Tanrı'dan kaynaklanan kozmik güçlerin bir tezahürü olduğunu bileceksiniz. Karmanız (bilinçaltı şartlanmışlıklar) zayıflayacak, çözülecek ve aşılacak. Saf, ruhsal kaliteleriniz çaba gerektirmeden ifade bulacak. Olağanüstü algı güçleri ortaya çıkacak. İşlevsel beceriler gelişecek. Kısıtlamalar olmadan, kozmik yaşam oyununun istekli bir katılımcısı olarak, oynadığınız yapıcı rolün tam anlamıyla farkında olarak, etkin bir şekilde yaşayabileceksiniz.

Ruhsal gelişim cinsiyet, kişisel geçmiş ve olaylar veya sosyal ve maddi konumla belirlenmez. Belirleyici unsurlar şunlardır: 1) Aydınlanmaya duyulan coşku dolu istek, 2) Gerekli eylemlerin etkin bir şekilde gerçekleştirilmesi- tutum ve davranış değişiklikleri ve yararlı ruhsal uygulamalar. Aydınlanmak için duyulan sarsılmaz arzu dikkatinizi amacınıza odaklamanızı sağlar. Etkin eylemler zihinsel, duygusal ve fiziksel engelleri ortadan kaldırır, entellektüel ve sezgisel güçleri geliştirir ve doğuştan gelen bilginin ortaya çıkmasına ve çiçek açmasına izin verir.

Bhagavad Gita'nın 16. Bölümü'nün ilk üç dizesinde tanımlanan ruhsal kaliteler, aydınlanmış kişilerde doğal bir şekilde ifade bulur:

Korkusuzluk, adanmışlık, kalbin saflığı, sürekli yogada (samadide) kalış ve doğru bilgiye sahip olmak, yardımsever vericilik, kendini kontrol, kutsal sunular, kutsal metinler üzerinde çalışmak, sadelik ve doğruluk, şiddetten kaçınmak, dürüstlük, kızgınlıktan arınmış olmak, feragat etmek, dinginlik, kusur bulmaktan arınmış olmak, tüm varlıklara karşı sevgi dolu olmak, ihtirastan arınmış olmak, nezaket, alçakgönüllülük, kararlılık, zindelik, affedicilik, cesaret, kötü niyetten ve gururdan arınmış olmak tanrısal yeteneklerdir.

Eğer bunları henüz kendiliğinden ifade edemiyorsanız, bu ruhsal kalitelerin geliştirilmesi zihninizi arındıracak, farkındalığınızı netleştirecek, yaşamınızı daha rahat ve anlamlı kılacak, başkalarına yararınızın dokunmasını sağlayacak ve sizin Kendinizi ve Tanrı'yı idrak etmenize daha kolay uyanmanızı sağlayacak yararlı bir ruhsal çalışma olacaktır.

İdrak, doğru kavrayış ve gerçek deneyimdir. Eğer gerçek doğanıza ilişkin ufak belirtiler yakaladıysanız, idrakınız kalıcı oluncaya kadar, varlığınızın özü ve Tanrı Gerçekliği üzerine düşünmeye devam edin. Eğer zaten Kendi idrakınıza varmış bir kişiyse, zihniniz ve farkındalığınız tamamen arınana kadar ruhsal çalışmalara devam edin. Eğer henüz Kendinizi idrak edememişseniz en kısa sürede ruhsallığa uyanabilmek yönünde sıkı bir kararlılık gösterin.

Şunları yapın:

- Meditasyon uygulamasından sonra veya kendi başınıza ve sessiz olduğunuz zamanlarda, varlığınızın en derin seviyesinde ne olduğunuzu sorgulayın. Siz değişikliklere açık olan zihniniz değilsiniz. Siz değişkenlik gösterebilen ruh haliniz değilsiniz. Siz başkalarına kendinizi tanıtmak için taktığınız "maske" olan kişiliğiniz değilsiniz. Siz doğmuş olan ve yok olacak olan bedeniniz değilsiniz. Yıllar boyunca zihniniz, duygusal halleriniz, kişilik özellikleriniz ve fiziksel bedeniniz değişmiş olsa bile, siz değişmediniz. Gözlemleyen, algılayan, karar veren ve deneyimleyen ancak değişmeyen varlığınızın özü nedir?

- Her gün uyanık ve dingin farkındalık boyutuna ulaşacak şekilde meditasyon yapın. Burada biraz kalıp, sonra daha derin sessizliğe inin. Tanrı ve tek Bilinçlilik alanı üzerinde derin düşünün. Varlığınızın özüyle aynı olan, saf varoluş alanı üzerinde derin düşünün. Bağımsız bir birey olduğunuz hissinin, birlik içerisinde çözülmesine izin verin.

- En yüksek anlayışınıza uygun şekilde yaşayın: Ruh odaklı; tamamen aydınlanana kadar öğrenmeye, ruhsal uyanışa ve bencillik içermeyen özgeci hizmete adanmış olarak. Tamamen aydınlandığınızda tüm düşünce ve eylemlerinizi kendiliğinden uygun hale gelecektir.

Genellikle tutumdaki en zor uyarılama, zihinsel durumlarımız, duygularımız, fiziksel bedenlerimiz ve karşılaştığımız durumlarla ilişkili olarak, kendimizi Kendini ve Tanrı'yı idrak etmeyi arzulayan sınırlandırılmış insanlar olarak algılamamızın ötesinde, ruhsal varlıklar olarak algılamayı öğrenmek olmaktadır.

Ruhun farkındalığı bulanıklaştığında ve karıştığında, ruh, zihinsel ve duygusal durumlarını, fiziksel bedenini ve duygularını, çevresel durumları kendisiyle özdeşleştirmeye eğilim göstermektedir. Dışsal durumlarla özdeşleştirme (ruh açısından aslında dışsal olan duygular düşünceler ve anılar bunlara dahildir) alışkanlık haline geldiğinde farkındalık kısıtlanır, zeka bulanıklaşır ve sezgi örtülür. Bu sorunun çözümü ruhsal farkındalık ile algılanan şeyleri birbirinden ayırmak, süper bilinç meditasyonu yaparak dikkati dışsal durumlardan çekmektir.

Meditatif süper bilinçsel algılar, zihinsel nitelikler veya beden ve bedene ilişkin duyuların ötesinde, varlığa dair gerçek deneyimler sağlarlar. Meditasyon yapmadığınız zamanlarda, süper bilinçlilik farkındalığını düşünceleriniz, duygularınız ve fiziksel duyularınız ile uyumlu bir şekilde bütünleştirin. Bu durum, ruh odaklı kalarak ve ayırd etme güçlerini kullanarak gerçekleştirilebilir.

Tüm bilimlerde olduğu gibi, Kendini ve Tanrı'yı idrak etmenin hayata geçirilmesine ilişkin güvenilir yöntemler de incelenmeli, analiz edilmeli, tanımlanmalı ve uygulanmalıdır. Bu yöntemlerin dikkatli, deneysel uygulamaları, yöntemleri doğrulayacak kişisel deneyimlerle sonuçlanacaktır.

“Tüm dünyaya hükmetmekten ya da cennete gitmekten bile daha iyi olan şey, kutsallıkta atılan ilk adımın ödülüdür”

-Dhammapada (Dharma Yolu)

DERS BEŞ / BÖLÜM ÜÇ MEDİTASYON UYGULAMASI

“TANRININ YOLU” TEKNİĞİ

“Tanrı gerçeğinin hemen göze çarpmayan ince yolu herkesin içindedir. Kişinin farkındalığı bu yol üzerine odaklandığı zaman, prana (yaşam enerjisi) oradan ritmik ışıltıyla yayılır. Bu yöntem yogiler tarafından kutsal veya ilahi nefes olarak bilinir. Düzenli pratik tam bir ruhsal dönüşümle sonuçlanır.”

-Lahiri Mahasaya

Bu teknik, özellikle onun değerini anlayabilecek ve onu meditasyon deneyimlerini derinleştirmek ve zenginleştirmek için düzenli olarak kullanacak ruhsal uygulayıcılara yardımcıdır.

- Dik oturun. Rahatlayın. Ruhsal göze odaklanın. Omuriliğinizin farkında olun ve hissedin. Omuriliğinizin dibinden başınızın tepesine kadar uzanan boş bir boru hayal edin.
- Ağızınızı bir parça açın. Nefes alın. Nefes verin. Hafifçe boğazınızı daraltın (veya büzün) ve boğazınızda hafif bir emme etkisi oluşturarak ağızınızın içine doğru nefes alın. Bunu yaparken boğazınızdaki havanın serinlik duygusunu hissedin. Serinlik duygusunu omuriliğinizle ilişkilendirin ve serin bir akıntıyı nazikçe omuriliğinizden yukarı doğru çektiğinizi hissedin. Deneyim kazandıktan sonra ağızınız kapalı, burundan nefes alıp verebilirsiniz.
- Nefes almanın sonunda, yaşam gücü akışı başınızın tepe noktasındayken, bir an durun.
- Yavaşça ve doğallıkla ağızınızdan nefes verin ve omuriliğinizden aşağı doğru inen ılık huzur veren akışı hissedin. Bir an durun. Süreci tekrarlayın.
- Uygulamayı bırakacak yoğunluğa erişinceye kadar devam edin ve sonra bu sakin sessizlik içinde kalın.

Nefes alma orta - yavaş arası ve her zamankinden daha derindir. Göğüs kafesinizde aşırı genişleme veya daralma yaratmadan, diyaframdan normal bir şekilde nefes alıp verin. Bedeniniz dinlenme konumundayken, nefes alıp verme ritminiz genellikle dakikada 15-18 arasındadır. Bu tekniği kullanırken, nefes alıp verme her zamankinden daha derin ve uzun olduğundan daha yavaştır. Bu uygulamayı yaşam gücünün akışını omuriliğiniz boyunca aşağıdan yukarıya - yukarıdan aşağıya hissedebilene kadar sabırla tekrarlayın. Zihinde canlandırmak, hissetmek kadar önemli değildir. Yükselen (yukarı çıkan) akış neşe ve mutluluk sağlar; alçalan (aşağı inen) akış ılıktır ve huzur verir. Nefes alma ve nefes verme sonrası anlık duruşlar hariç, nefes alıp verme nazik fakat kararlı, çabasız, akıcı ve devamlıdır.

Bu uygulama *prana* (nefes alışı ayarlar) ve *apana* (nefes veriş ayarlar) etkilerini nötrleştirir. Daha rahatlayıp içinize odaklandıkça (aynı anda omuriliğin, ruhsal gözün ve zihnin farkında olarak) nefesinizin daha yavaş ve daha saf (rafine) olduğunu fark edin. Sanki omuriliğinizden nefes alıp veriyormuş gibi, yukarı aşağı hareket eden akışın farkındalığını geliştirin.

Yaşam gücü akımının omurilik boyunca iniş ve çıkışları omuriliği harekete geçirir, bedende var olan uyuyan enerjiyi nazikçe uyanmaya teşvik eder ve çakraları canlandırır. Tatminkâr ve yararlı sonuçlar; zihinsel ve duygusal sakinlik, bu uygulama çalışmalarını sırasında ve sonrasında ortaya çıkan ruh merkezli farkındalıktır.

Zihin ve farkındalık evreleri üzerinde bilinçli kontrol kazanma metodundan *Bhagavad Gita*'da bahsedilmektedir. Aşağıdaki dizelerde, yoga kelimesi hem meditasyon uygulamasını hem de uygulamanın doruğu olan “samadhi” manasında kullanılmıştır:

Bazı uygulamacılar *apanayı pranaya, pranayı da, apanaya* uyumlayarak eylemlerini dengeler ve tarafsızlaştırırlar. **-4:29**

Sürekli bir disiplin halindeki adanmış varlık, zihinsel dürtülerini kontrolü altına alarak ve zihnini sakinleştirerek bir olmanın en yüksek durumunu (samadhi) idrak eder. **-6:15**

Bir mumun alevinin rüzgarsız ortamda sabit kalması (titrememesi) gibi, zihnini kontrol ederek meditasyon yapabilen kişi yoga yapıyordu. Yoga uygulamaları ile zihinsel süreçlerini dizginlemiş ve öz bilgisi içinde mutlu olan meditasyon uygulayıcısı, akılla kavranan sınırsız mutluluğu deneyimler, duyularının üstüne çıkar ve orada kalarak gerçeğe demir atar. **-6:19-21**

Meditasyon uygulayıcısı bütün egosal arzularını terk ederek ve duyularının üstüne çıkarak zamanla sakinleşmelidir. Kendi gerçeğinin idrakine sıkıca odaklanmış akılla, başka bir şey hakkında düşünmeye veya yoğunlaşmaya izin vermez. Zihinsel süreçler dalgalanıp, dikkat dağıldığında bunlar kararlılıkla kontrol altına alınmalıdır. Zihni huzurlu, duyguları sakin, farkındalığı saf ve Tanrısal gerçeği idrak etmiş bu yoga uygulayıcısı en yüksek coşkuyu deneyimler. Sürekli yoga yapan, bütün engellerinden arınmış olan adanmış varlık, sınırsız mutluluğu bahşeden Tanrı'nın deneyimine ve bilgisine sahip olur. **-6:24-28**

Sınırsız mutluluk farkındalığı; cehalet, kuruntu ve aldanmanın tüm sınırlamalarından kalıcı olarak özgürleştiren, Kendi ve Tanrı gerçeğinin idrakinin saf coşkusudur.

“Kişiselleşmiş farkındalık alanındaki dalgalanmalar durulunca, tanık (algılayan Ben) kendi gerçek doğasında ikamet eder.”

-Patanjali Yoga Sutraları 1:3

BEŞİNCİ DERSİN TEKRARI

1. Beş temel yoga sistemini ve her bir sistemin özelliklerini listeleyin.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

2. Raja Yoga uygulamasının sekiz aşaması nelerdir?

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____ 6. _____

7. _____ 8. _____

3. Beş dışsal disiplin nelerdir? Bunları gerçekleştirmeye gayret edin.

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____

4. Beş içsel disiplin nelerdir? Bunları gerçekleştirmeye gayret edin.

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____

5. Kendini bilmeyi tanımlayın.

KİŞİSEL UYGULAMA

1. Kendinizi bilmeyi ve Tanrı idrakini isteyin.
2. 87. Sayfadaki soruları gözden geçirin ve onları dürüstçe cevaplandırın.
3. Ruhsal gelişimi belirleyen iki faktör nelerdir?

4. Aydınlanmış bir kişide kendiliğinden ifade bulan ruhsal kaliteler nelerdir? Bu kaliteleri geliştirin ve ifade edin.

5. Ayrımcı aklın güçlerini geliştirin. Saf bilinçten oluşan öz varlığınıza; düşünceleriniz, duygusal durumlarınız ve bedensel hisleriniz arasındaki farklılıkları ayırt edin. Kendinizin farkındalığında kalarak, rasyonel düşünün ve bilgece eylemler yapın.
6. Eğer en azından altı aydır meditasyon yapıyorsanız, “*Tanrının Yolu*” tekniğini günlük meditasyon rutininize dahil edin. Bunu nazikçe yapın. Yaşam gücü akışının nefes alırken yukarı yönde, nefes verirken aşağı yönde gerçekleştiğini hissedin. Bu uygulamanın veya herhangi bir meditasyon tekniğinin sonunda, sakın bir sessizlik içerisinde oturun. Halen mevcut olan kişisel kuruntuların çözülmesine izin verin. Tanrı'nın içinde meditasyon yapın.
7. Haftada bir kere veya ayda bir ya da iki kere her zamankinden daha uzun ve daha derin meditasyon yapın. Zihniniz huzurlu olana kadar kendi seçtiğiniz meditasyon tekniklerini uygulayın, sonra derin bir sessizlik içinde oturun. Daha uzun oturduğunuz zaman, birlik bilinci farkındalığına ulaşma yönündeki içsel arzunuz, meditasyon deneyiminizi belirleyecektir. Farkındalık durumlarının ayarlanması kendiliğinden gerçekleşecektir. Farkındalığınız berraklaşacaktır. Saflaşmış süper bilinç halleri deneyimlenecektir.
8. Meditasyon uygulamasından sonra sakın halinizi koruyun. Süper bilinç etkileri sıradan farkındalık halleriyle harmanlandıkça, kozmik bilinç açığa çıkar. Bilincin her zaman ve her yerde var olan alanıyla bir olmayı algılayacaksınız.

YOLDAKİ IŞIK

Aşağıdaki dizeler beş yüzyıl önce yazılmış *Shiva Samhita* dan alınmıştır. Yazarı bilinmemektedir. *Shiva* kelimesi mutlak saf Bilinç alanını, bütün bilginin kaynağını ifade eder. *Samhita* (Sanskritçe'de *bir araya getirmek*) toplu bilgidir. Bu eseri oluşturan ve felsefi kavramlar, prensip ve uygulamaların açıklamalarının yer aldığı 212 dizeden oluşan beş bölümün ana konusu yogadır. Bu metni okuyan kişinin metni anlamak için bir öğretmenden yardım alacağı veya yeterli zihinsel kapasite ve sezgisel anlayışa sahip olduğu varsayılmıştır.



Meditasyon pozisyonunda oturan yogi içine dönmeli, ruhsal gözüne odaklanmalıdır. Uygulama başarılı olduğu takdirde, kişi tarif edilemeyen saf mutluluğu deneyimler, bu yüzden meditasyon yoğun bir şekilde yapılmalıdır.

Bu şekilde uygulama yapan kişi kısa süre içerisinde *prana*nın ustası olur. *Prana* omurilik içinde orta kanala girer. Bunu özenle uygulayan kişi algılama gücünün olağanüstü açılımını deneyimler ve istediği zaman üç dünyayı (fiziksel, astral ve ince alanlar) keşfedebilir. Meditasyon yapan yogi sürekli olarak ruhsal gözünün farkında olduğu zaman, orada ışılan bir ateş algılanır. Bu ışığa odaklanarak zihin saflaştırılır, karma yok olur.

Saf bilinç alanına odaklanan kişinin farkındalığı, o saf bilinçle bir olur (onun içinde erir). Başarı isteyen yogi bu bilgiye erişmelidir. Kişi bu uygulamaları alışkanlık haline getirerek *Öz* ve *Tanrı* (gerçeğinin) idrakini gerçekleştirir.

Bütün bu süreçlerde ustalaşan ve bütün heveslerinden, dünyevi bağımlılıklarından arınan yogi ruhsal gözüne odaklanarak meditasyon yaptığı zaman, zihinsel aktiviteler pasifleşir ve evrende özgür olmanın *siddhi* si (sınırsız ruhsal kabiliyet) açığa çıkar.

Ustalaşmış yogi ışığı algılar. Işığa odaklı uygulamalarla, kişi ışığın efendisi olur (başarıyı o ışıkla çalışarak yakalar).

İki yapraklı çakra (*prana* nın iki yönlü akışı) iki kaşın arasındadır.

Onun içinde sonsuz *bija* (ruhsal tohum) dolunay gibi parlar. Bu ışığı deneyimleyen adanmış bilge kişi hiçbir zaman yoldan sapmaz. Işığa odaklanarak en yüksek başarıyı yakalar.

İda ve pingala arasındaki boşluk Tanrısalığın kutsal evidir. Orada evrenin sahibinin oturduğu söylenir. Bu kutsal yerin yüceliği, gerçeği idrak etmiş bilgiler tarafından bir çok yazıtta ifade edilmiş; onun sırrı etkili ve güzel bir şekilde açıklanmıştır.

Sushumna nadi omurilik içinden *Brahmarandhra* ya (*Tanrı-kapısı*, kafatasının tepesindeki yumuşak nokta) uzanır. *Lotus* (çakra) orada *sahasrara* dır (bin yapraklı). Orada parlak, beyaz bir ışık ikamet eder. Hayat iksiri (ölümsüzlük iksiri) oradan durmaksızın akar.

DERS ALTI FELSEFE

İÇSEL POTANSİYELİ UYANDIRMAK

“Tanrı'nın ışığı, ruhsal farkındalığı Tanrı'nın güzellik alemine götüren giriş kapısı olan ruhsal gözde parıldar. Her insanın içinde ikamet eden Tanrı gerçeği, aydınlanmış bilincin mabedine girilerek bilinir.”

-Lahiri Mahasaya

Ruhsal uyanışı gerçekleştirmemiş insanın bedeninde, fiziksel fonksiyonları yerine getirmek dışında kullanılmayan ruhsal güç fazlası kök çakrada atıl durumdadır. *Kundalini*, ifade eden ve dönüştüren içsel potansiyeliyle bu sarmal atıl ruh gücüdür. O, evrene yayılan Bilinç gücünün bireyselleşmiş yönüdür. Onun enerjisi (*shakti*), doğaya hayat veren kozmik enerjinin bireyselleşmiş halidir.

Ruhun berraklaşmış bir farkındalığa ve birlik idrakine ulaşma dürtüsü ağırlık kazandığında, *Kundalini* doğal olarak uyanır. Uyanış, ruhsal olarak sürekli farkında olma arzusu, adanmışlık, şefkat, dua, pranayama uygulaması, temel hatha yoga rutinlerinin yapılması, mantraların ve diğer yoga tekniklerinin kullanılması ve süper bilinç meditasyonu uygulaması ile desteklenebilir. *Kundalini*, psikolojik ve fiziksel sağlık ideal bir durumda olduğunda, kişi arınmış ruhsal güçlerin hakim olduğu bir ortamda bulunduğu ve *Kundalini* enerjisinin içinde özgürce aktığı bir kişinin yanında (bu durumda zihin ve sinir sistemi alıcı durumda olur) kendiliğinden uyanabilir.

Guru'nun *Kundalini* enerjisinin etkisiyle, öğrencinin yaşam güçleri harekete geçtiğinde oluşan bu enerji aktarım süreci “*shaktipat*” olarak adlandırılır. Öğrenci alıcı durumdayken, aktarım kendiliğinden veya Guru'nun niyeti, dokunuşu veya göz temasıyla da gerçekleştirilebilir.

Guru'nun bilinçli ve uyanmış ruhsal enerjilerinin yararlı etkilerine açık oluş ve düzenli meditasyon uygulamaları inancı, zihinsel ve ruhsal sükuneti, tevazuyu besleyerek geliştirebilir. Ben merkezilik terk edilmeli, zihinsel sakinlik sağlanmalı, psikolojik çatışmalar çözümlenmeli, kendi gerçeğini bilme arzusu güçlü olmalıdır.

Paramahansa Yogananda ile tanıştıktan birkaç hafta sonra, kundalini enerjisinin ani ve beklenmedik uyanışını deneyimledim. O, ne bununla ilgili önerilerde bulunmuş, ne de benim tepkilerimi sormuştu. Takip eden haftalarda beni sakince izledi ve zaman zaman yararlı tavsiyelerde bulundu.

Günümüzde ruhsal gelişim süreçleri hakkındaki (ki çoğu değersiz sözde bilgidir) rasgele yayınlardan farklı olarak, aydınlanmış öğretmenler kişisel rehberliğin muazzam değerini vurgularlar. Yeterli hale gelmiş (iyi hazırlanmış) öğrenci böylece doğru bilgiye erişebilir, psikolojik ve ruhsal gelişimin ilerleyen evrelerine doğru yönlendirilebilir.

Uyanmış kundalini enerjileri çakralardan yukarı doğru akararak, onların eylemlerini canlandırır. Zihin enerji dolar. Beden canlanır. Psikolojik dönüşüm yavaş veya hızlı olabilir. Farkındalık netleşir, genişler, artık sınırlanamaz. Zihnin ayırt edici güçleri gelişir. Sezgisel güçler artar. Süper bilinç durumları ortaya çıkar. Sıradan aktivitelere ve ilişkilere

olan ilgi azalabilir. Adanmış kişinin dikkati ve eylemleri amaca uygun arzulara yönlendirilmezse, kafa karışıklığı deneyimlenebilir. Bu yüzden farkındalık durumlarının uyarlanması sürerken, zihinsel ve duygusal dengeye katkı sağlayacak düzenli yaşam ve meditasyon uygulamalarına bağlı kalmak önemlidir. Yeterli uyku ve sağlıklı gıda seçimi de yararlıdır.

Gece aktivitelerinden, aşırı sosyalleşmeden ve besin orucundan kaçının; bunların hepsi *vata* özelliklerini tetikler ve saçma düşüncelere veya fantazilere sebep olur. Dönüşüm deneyimlerinizin sonucu hakkında endişe etmeyin.

Kişisel deneyimlerinizi Guru'nuz veya yetkin rehberiniz dışında kimse ile tartışmayın. Kendinizle ilgili kaygılarınız yüzünden farkındalığınızın sınırlandırılmasına ve kısıtlanmasına izin vermeyin.

Enerjinizin uyanışından korkmaya gerek yoktur. Dengeli bir yaşam sürün, doğal ruhsal gelişime izin verin. (Bunları yazdığım zaman itibarıyla) elli yıllık yoga uygulamalarım sırasında, birçok ülkeye seyahat ettim, binlerce insanla karşılaştım, fakat kundalini enerjilerinin sebep olduğu ciddi psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar deneyimlemiş tek bir kişi ile karşılaşmadım.

Nadiren de olsa karşılaştığım veya duyduğum bazı kişiler başka birileri tarafından doğru olmayan bir şekilde yönlendirilmiş, fantazilere meyilli olmalarından dolayı okudukları bir kitap veya dergi makalesinden yanlış bilgi edinmişlerdi. Bu kişiler fiziksel, zihinsel ve duygusal rahatsızlıklarını kundalininin uyanmasıyla bağdaştırmışlardı. Bu konular hakkında az ya da hiç bilgisi olmayan insanlarla konuşmak ve bu insanların yazdıklarını okumak doğru bilgiye ulaşmak için güvenilir bir yol değildir. Ayrıca kundalini uyandırma veya aydınlanma deneyimi fırsatlarının ikna edici bir şekilde pazarlandığı uygulamalı çalışma gruplarına veya seminerlere katılmak da fayda getirmeyecektir.

Kriya yoga geleneğinde, kundalini enerjilerini uyandırmak veya kundalini enerjileriyle çalışmak için aşırı gayret sarfedilmez. En yararlı yaklaşım, zihni ve bedeni alıcı konuma hazırlayabilen ve uyuyan güçleri yavaşça harekete geçiren yaşam tarzlarına ve ruhsal uygulamalara adapte olmaktır. Bu güçler, içlerindeki zeka tarafından saptanan yolda hareket edecek ve yayılacaklardır.

Farkındalığın berraklaşması ile deneyimlenen canlılık ve hafiflik hisleri normaldir. Kontrol edilemeyen gülme, ağlama veya diğer duygusal boşalım işaretleri abartılmamalıdır. Sarsıcı titremeler, kas çekilmeleri (kasılmaları) veya bedenin diğer dengesiz hareketlerinden sakınılmalıdır. Eğer enerji akışları çok güçlü görünüyorsa, derin nefes alın, sonra nefes verin ve gevşeyin. Onların fiziksel ve duygusal tepkiler oluşturmalarından ziyade daha derine akmalarına izin verin.

Kundalini enerjileri, irade gücü veya niyetin yumuşak bir şekilde uygulanışı ile düzenlenebilir. Onların dönüştürücü ve farkındalığı berraklaştırıcı şekilde çalışmalarına izin verin. Enerji akışlarının farkında olmanızdan dolayı, bu enerjileri başkalarına yardım etmek veya onları iyileştirmek için kullanmak durumunda olduğunuzu düşünmekten kaçınin. Öncelikle kendi gerçeğinizin idraki için kendinize yardım edin. Daha sonra başkalarına en iyi şekilde nasıl yardım edebileceğinizi bileceksiniz.

Kundalini enerjisinin yukarı doğru yönelen akımları beyindeki belirli merkezleri uyardığı zaman görüntüler, parlak ışık algılamaları, hayatın birliği, zamanın ve mekanın sınırlarının ötesine geçme hissi, yaşayan herkes için sevgi ve şefkat hisleri ve muazzam bir neşe deneyimlenebilir. Böyle algılamalar hoş ve çekici olabilir ancak unutmamak gerekir ki algıladığınız şey siz değilsiniz veya ulaşabileceğiniz nihai kavrayış bu değildir.

Kundalini enerjilerinin yükseldiği omurilik içerisinde, kök çakradan başlayıp üst beyne uzanan üç kanal vardır. İki dış kanal kaba ve ince astral özelliklere sahiptir. “*Tanrı'nın yolu*” olarak adlandırılan en içteki kanal, çok ince nedensel özelliklere sahiptir. Kendini ve Tanrı'yı keşfetmeye niyet etmiş meditasyon uygulayıcılarına, bu kanaldan yukarı doğru hareket eden kundalini enerjilerinin farkında olmaları tavsiye edilir. Bu sayede zihinsel ve astral algılamalardan daha kolay uzaklaşılabilir.

Meditasyon evrelerinin başlangıç aşamalarında kundalini enerjileri çakraları canlandırdığı zaman, çakralardaki enerjilerin sesleri ve ışıkları algılanabilir. Yaşam gücü omurilik içindeki merkezi kanaldan yukarı doğru çıkarken, mutluluk duygusu veya hafif bir elektrik akımı olarak algılanabilir. Yaşam gücü yumuşak bir şekilde tepe çakraya doğru yükselir veya akış çakraların birinde bloke olabilir. Eğer böyle bir blokajla karşılaşırsanız, umutsuzluğa kapılmayın; eninde sonunda açılacaktır. Burada açıklanan meditasyon tekniklerini kullanın. Omurgaya masaj, *hatha yoga* ve *pranayama* çalışmaları da faydalı olabilir. Adanmışlığınızı güçlendirin.

Ruhunuzun barış içinde olması ve farkındalığınızın berraklığı için *kundalini* enerjilerinin hareketlerine ihtiyaç duyulmaz. Bu enerjilerin hareketlerini hissetmiyor veya etkilerini deneyimlemiyor olsanız bile kendi varoluş gerçeğiniz ve Tanrı gerçeği üzerinde derin düşünmeye devam edebilirsiniz.

BİLİNCİN ÖZGÜRLEŞMESİ İÇİN ÜÇ TEMEL ENGELİN ÜSTESİNDEN GELME

Yoga literatürü kundalini enerjilerinin rahatça akışına müdahale edebilen ve ruhun tam uyanış arzusunun gerçekleşmesine engel olabilen üç engelden söz eder. Farkındalığı kısıtlayan “düşümler” veya bağlar olarak tanımlanan bu engeller, kök çakra, kalp çakra ve ruhsal göz ile ilgilidir:

1. Kök çakra ile ilgili engel. Doğa alemine, ona ait olan objelere ve süreçlerine güçlü bir şekilde bağımlı olmak. Bu tür bir bağımlılık maddesel şeylere, zevk hissine ve ben merkezli amaçların gerçekleştirilmesine olan düşkünlüğü ortaya çıkarır; dikkati dışarıda tutar, vesveseler yaratarak zihni huzursuz eder, ve meditatif yoğunlaşmaya engel olur.

Doğa alemine zihinsel veya duygusal olarak bağlanmayarak, dünyevi olanla tarafsız bir şekilde ilişki kurarak ve süper bilinç meditasyonunu düzenli uygulayarak bu engelin üstesinden gelinebilir.

2. Kalp çakra ile ilgili engel. Güçlü veya zayıf ölçüde olabilen, hassas duygu ve düşüncelere, iyi eylemlere ve başkalarına yardım etme arzusuna olan bağımlılık.

Bu engelin üstesinden, mümkün olabilen ölçüde özverili hizmetlerde bulunarak, ben duygusunu saflaştırarak ve kendi ve Tanrı gerçeğinin idrakinin daha saf seviyelerini uyandırmayı isteyerek gelinebilir.

3. Ruhsal (üçüncü) göz çakrası ile ilgili engel. Kişisel algılamalara (görüntüler, vecd halleri, hoş duygular) ve kendi gerçeğini idrakin başlangıç seviyelerine eşlik edebilen doğaüstü algılama ve yeteneklere açık veya gizli bağımlılık.

Bu engelin üstesinden, dikkati bu engel üzerinden çekerek, zihinsel ve astral olanın ötesine geçerek ve niteliklerden arınmış saf varoluş alanı üzerinde derin düşünerek gelinebilir.

“Yoga uygulamasıyla, sınırlayıcı etkiler zayıflar ve ayırt edici sezgi aşamasına (aydınlanma) doğru farkındalığın berraklaşması gerçekleşir.”

-Patanjali Yoga Sutraları 2:28

DERS ALTI / BÖLÜM İKİ YAŞAM BİÇİMİ KILAVUZ İLKELERİ

DOĞAL KALİTELERİNİZİ ORTAYA ÇIKARIN VE İFADE EDİN

“Dikkatinizi içinize yöneltin. Yeni bir güç, yeni bir kuvvet, bedensel, zihinsel ve ruhsal barış deneyimleyeceksiniz. Sizi sınırlayan tüm engeller ortadan kalkacaktır.”

-Paramahansa Yogananda

Davranışlarımız ve etrafımızda olup bitenler bizim zihinsel durumlarımıza ve farkındalık düzeylerimize uygun olduğundan, ruhsal gelişimimizin seviyesini ve kalitesini saptamak oldukça kolaydır.

Uyumsuz davranışların ve düzensiz ve acı veren bunaltıcı kişisel şartların alışkanlık haline gelmiş dramı; farkındalığımızın bulanıklaştığına, dağınık hale geldiğine ve yaşam hakkındaki bilgimizin çok az ve yüzeysel olduğuna işaret eder. Becerikli, isabetli eylemlerde bulunmak ve düzenli, destekleyici kişisel koşulların varlığı, sağlıklı bir zihne, verimli bir hayatın nasıl yaşanacağını bilgisine ilişkin farkındalığa ve onu gerçekleştirme isteğine işaret eder.

Her biri omurilikteki veya beyindeki çakralarla ilgili olan ruh farkındalığının yedi seviyesi, ruhun kısmi farkındalıktan ruhsal aydınlanmaya ve bilincin özgürlüğüne uyanışının ilerleyen aşamalarını gösterir. Farkındalık kendini ve Tanrı'yı idrakte demir atana kadar, her seviyeye ait değişik özellikler açığa çıkabilir: Ruhsal olaylarla ilgili bilgisi çok az olan, maddeye ve duygusal zevklere bağımlı bir kişi şefkatli ve idealist olabilir; ya da bir “azizin” başa çıkması gereken, güçsüz düşüren arzuları ve alışkanlıkları olabilir. Gerçek ruhsal gelişimi deneyimlemenin en hızlı yolu, kısıtlayıcı farkındalık durumlarından, zihinsel hallerden ve ilişkilerden vazgeçmek, bunların üzerine çıkmak ve tamamen uyanık olma arzusunu destekleyici davranış ve şartları seçmektir. Doğru kişisel çabalar ve İlahi lütuf, güçlenmenizi sağlayacaktır.

RUHSAL FARKINDALIĞIN YEDİ SEVİYESİ VE ORTAK ÖZELLİKLERİ

1. Yarı bilinçlilik: kısmi farkındalık, bulanıklık hali, omuriliğin kökünde bulunan birinci çakrayla ilgilidir. Özellikleri; zihinsel ve duygusal donukluk, kayıtsızlık, bıkkınlık ve kendini beğenmişliktir. Fiziksel beden gerçek olduğuna inanılır. Farkındalık bulanıktır. Eğer kişi dindarsa, Tanrı'ya inanç Tanrı'yı bilmekten daha önemlidir. Dualar, bir Tanrı kavramına veya geleneksel bir Tanrı fikrine yönlendirilir. Eylemler hayatta kalma amaçlı olabilir veya geçici hevesler ve ihtiraslar tarafından yönlendirilebilir. Kişinin farkındalığını, zihinsel yaklaşımını ve eylemlerini; anılar, alışkanlıklar, ve edinilmiş davranışlar belirler. Cehalet ve dar görüşlülük olağan kabul edilebilir.

2. Uyumsuz ben bilinci: omuriliğin kuyruksokumu bölgesinde bulunan ikinci çakrayla ilgilidir. Bazı genel özellikleri zihinsel karışıklık ve çelişkili ruhsal hallerdir. Bencillik, ben duygusu yanılgısı güçlüdür. Vesveseler ve yanılgılar (gözlenen olayların yanlış algılanmaları) zihni ve farkındalığı bulandırır. Takıntılar, bağıllık, bağımlılıklar ve kişiyi başarısızlığa uğratan davranışlar abartılabilir. Bedensel zevklere

düşkünlük, şehvet ve kişisel ilişkilerin her türünü önemseme görülebilir. Eylemler çoğunlukla akıldışı ve tahmin edilemezdir. Nörotik ihtiyaçlar, şikayet, şansızlıklar için diğerlerini veya olayları suçlama, sorumsuzluk ve fanteziler alışkanlık olabilir. Bilinçaltı koşullanmalar güçlü bir şekilde etkilidir. Kişi dindarsa geçmiş yaşamlara, medyumlığa, hipnoza, büyüye, meleklerle, zihinsel veya psişik olaylara kendini kaptırmaya eğilimli olabilir. Eğer meditasyon yapılıyorsa, kişi öznel algılamalar ve vecd hallerine kapılma eğilimi gösterebilir.

3. Fonksiyonel ben bilinci: omuriliğin bel bölgesinde bulunan üçüncü çakrayla ilgilidir. Genellikle sağlıklı düşünen, fakat hala ben-merkezli farkındalık durumudur. Düşünceler mantıklı ve eylemler becerikli olabilir. Güce, kontrole ve uzun süreler unutulmayacak başarılarla önem verilebilir. Kişinin gerçek doğası ve Tanrı gerçeği kısmen kavranabilir, fakat hala kişisel amaçlara hizmet eden eylemlere daha çok değer verilebilir. Ruhsal olaylara ilgi, kişisel gelişim tutkusu ve kişisel durumları iyileştirmekle ilgili olabilir. Ruhsal gelişim, kişinin sahip olduğu statüyü sürdürme, bencillikten (kişisel başarılarından dolayı özel ve tek olmaya dair yanlış algılama) vazgeçmeden daha çok ruhsal farkındalığa ulaşma ve fonksiyonel olma isteğiyle engellenebilir. Eğer süper bilinç evresine yönelik düzenli meditasyon yapılırsa, uygulayıcının zihni ve farkındalığı giderek berraklaşacaktır.

4. Süper bilinç: omuriliğin sırt bölgesinde bulunan dördüncü çakrayla ilgilidir. Ben (kendi) gerçeğinin idraki deneyimlenebilir. Tek ve bütün bir bilinç alanının bireyselleşmiş bir birimi olma bilgisi açığa çıkar. Meditasyon sırasında, saf süper bilinç evreleri, Tanrı ve aşkın gerçeklik algılamaları deneyimlenebilir. Düşük benlik(ego) çözünür ve saflaşır. Entellektüel güçler gelişir. Günlük eylemler ve ilişkiler uyumludur. Sevgi, ümit, inanç ve görevlere bağlılık, adanmışlık önemlidir. Diğerlerinin iyiliği için duyulan, şefkatle karıştırılan hassas duygular ve düşünceler dikkati ruhsal uygulamalardan saptırabilir.

Adanmış kişi, duygusal olarak tamamıyla olgunlaşmadan ve kendini idrak etmeden, iyi niyetli fakat yararsız aktiviteler içinde olmaya eğilim gösterebilir. Bu evrede ruhsal öğrencilik daha kolaydır. İlk üç seviyede gözlenen bağımlılık eğilimleri ve farkındalığı kısıtlayan diğer özellikler ve alışkanlıklar ortadan kalkar.

5. Kozmik Bilinç: omuriliğin boğaz bölgesinde bulunan beşinci çakrayla ilgilidir. Bu seviyede evren, tek Bilinç alanından (Tanrı) yayılan kozmik güçlerin tezahürü olarak algılanır. Daha yüksek bilgiye erişim arzusu kaçınılmazdır. Kozmik tezahürlerin kategorileri ve süreçleri sezgisel olarak anlaşılır. Sıra dışı yetenekler ve algılama güçleri kendiliğinden açığa çıkar.

6. Tanrı Bilinci: beynin ön bölgesinde bulunan ruhsal göz merkezi (altıncı çakra) ile ilgilidir. Tanrı kısmen veya tamamen idrak edilir, kavranır ve deneyimlenir. Tanrı idrakinin yüksek etkisiyle, sıkıntı yaratan bilinçaltı koşullanmaların kalıntılarına karşı gelinir, bu kalıntılar zayıflar ve etkisizleşir.

7. Bilincin aydınlanması: beynin üst bölgesinde bulunan yedinci çakra ile ilgilidir. Tanrı gerçeği kavranır ve kozmik süreçlerin eylemleri anlaşılır. Kişi meditasyona girdiği zaman, olağan sınırların çok ötesine geçen aşkın algılamalar olur. Kişi meditasyon yapmadığı zaman da aydınlanma hali devam eder, davranışlar kendiliğinden uygun şekilde gerçekleşir. Kuruntular ve yanılgılar yoktur.

Hayat tarzı bütüncül, aydınlanma arzusu tereddütsüz olan ve süper bilinç halinde meditasyon yapan adanmış kişi için uyanış, bu ruhsal gelişim evreleri süresince ilerler. Düzensiz yaşam, kişinin ilerleme kaydetme hakkındaki şüpheleri ve sabırsızlık ruhsal gelişimi engeller. Ruhsal gelişimle ilgili aşırı istekli olma eğiliminden kaçınılmalıdır. Eğer en iyisini yaptığınızı biliyorsanız, sadece sağlam niyet ve inançla devam etmelisiniz. Tatminkar sonuçlar, ruhsal dönüşümlerin oluşması ve süper bilincin düşünceler, duygular, zihin ve bedenle bütünleşmesi için gereken süreçle uyumlu olacaktır. Berrak farkındalık ve saflaşan sinir sistemi ruhsal kalitelerin ve yeteneklerin daha kolayca ortaya çıkmasına olanak sağlar.

Farkındalık; mantıklı düşünce, duygusal sükunet, tarafsız davranış ve sıklıkla uygulanan süper bilinç meditasyonu ile berraklaşır. Sinir sistemi; süper bilinç etkisiyle, beden içerisinden geçen yaşam gücü akışlarıyla (meditasyon sırasında özellikle omurilik ve beyin içinden geçen, kendiliğinden ortaya çıkan veya özel teknikler uygulanarak sağlanan akış), katkısız yiyecekler, temiz hava ve güneş ışığı ile saflaşır.

Sıra dışı yetenekler ve algılama güçleri sadece dünyevi arzuları tatmin etmek veya egosal eğilimleri beslemek için kullanılırsa ruhsal gelişime engel olurlar. Bu yetenek ve güçler yaşam kalitesini geliştirmeye yönelik istekler ve bütünü hayrına olan amaçlar için kullanılırken, temel olarak kendini ve Tanrı'yı idrak için değerlendirilmelidir.

Aydınlanmanızdan önce farkındalığınız giderek berraklaşırken, yaşam kalitenizi geliştirmeye yönelik istek ve amaçlarınız kolaylıkla gerçekleşebilir, destekleyici olaylar ve ortamlar oluşabilir ve tüm eylemleriniz yapıcı olabilir. Gerektiğinde ve uygun olduğu zamanlarda aşırı çaba göstermeden sağlam niyetiniz ve kararlılığınızla yapıcı etkilerin oluşmasını sağlayabilirsiniz.

Sıra dışı algı gücü ve yeteneklere sahip olmak için acele etmeye gerek yoksa da, onların ortaya çıkmasından korkmayınız. İzin verişinizle uyumlu olarak ruhsal kapasiteniz gelişecek ve içsel kaliteleriniz kendiliğinden ortaya çıkacaktır.

Geleceği görme, havada asılı durma veya küçük mucizeler (doğa kanunlarının az bilinen etkileri) gerçekleştirme güçlerini geliştirmeyi denemek yerine, Tanrı ve evren ile olan ilişkinizi anlamayı geliştirin, duygusal olgunluğunuzu besleyin ve görevlerinizi sorumlulukla yerine getirin. Eğer şimdi sahip olduğunuz yetenekler etkili bir şekilde kullanılmıyorsa, sıra dışı yetenekleri arzulamanıza gerek yoktur. Hayatınız düzenli, eylemleriniz anlamlı olduğu zaman, sezgileriniz artacak, işlevsel yetenekleriniz gelişecek ve tatmin edici ruhsal gelişiminiz doğal olarak gerçekleşecektir. Sizin sağlıklı zihin ve farkındalık halleriniz ve yararlı eylemleriniz diğerlerine de fayda sağlayacak ve toplumun esenliğine destek olacaktır.

Kişi duygusal olarak olgunlaşmadan ve ruhsal farkındalığı gelişmeden sıra dışı yetenekler kazanma girişimleri boşuna olacağı gibi çalınca bir aydınlanma arayışı içinde öğretmenlere, aşramlara veya diğer hac yerlerine ziyaretler yapmak da hemen her zaman hayal kırıklığıyla sonuçlanacaktır.

BİLİNMESİ GEREKEN ÜÇ ÖNEMLİ ŞEY

Tanrı odaklı yaşamın üç ayırt edici özelliği:

1. **Tövbe (pişmanlık).** Düşünce, duygu ve davranış hataları kolayca, rahatlıkla kabul edilir ve daha iyi seçimler yapılır.
2. **Kararlılık.** Bütüncül, yapıcı yaşamaya ve ruhsal yola adanmışlık güçlüdür, kararlılık sarsılmazdır.
3. **Katılım.** Anlamli amaçların gerçekleştirilebildiği ve ruhsal gelişmenin deneyimlenebildiği pratik yöntemler öğrenilir ve başarıyla uygulanır.

Tövbe ve pişmanlık olmadan, güçsüzleştirilen düşünce, duygu ve davranış durumları kalıcı olabilir. Kararlılık olmadan, şaşkınlık ve tereddüt kalıcı olabilir. Yapıcı eylemlerde bulunma niyeti olmadan, değerli çok az şey gerçekleştirilebilir veya hiçbir şey gerçekleştirilemez. Gelişim, geçmişte gerçekleştirilen yapıcı eylem ve düşüncelerin gücünden ve lütfun destekleyici etkilerinden kaynaklanır.

Adanmış kişi, kendisinin yapabileceği veya kendisinin yapması gereken hiçbir konuda Tanrı'dan ya da diğerlerinden beklenti içinde olmamalıdır. Anlaşılmalıdır ki, her mantıklı kişi evreni yaşatan ve evrimin süreçlerine enerji veren güce dahil olmayı öğrenebilir. Düşünceler ve eylemler yaşamın kendiliğinden ortaya çıkan içsel eğilimi ile uyumlandığı zaman, kişisel şartlar düzelir ve ruhsal gelişim hızlanır.

HAYATIMIZI ETKİLEYEN İKİ TEMEL GÜDÜ

Ruhsal aydınlanma mükemmel ve kalıcı olana kadar, yaşama güdüsü (farkındalığın genişlemesi, işlevsel özgürlük, kendini ve Tanrı'yı idrak) ve ölüm güdüsü (yaşamın sona ermesi) devrededir. Yaşama güdüsü ruhun içsel dürtüsüdür (gücüdür). Ölüm güdüsü ise çaresizlik ve yararsızlık hissiyle beslenir. Bazen merak ederim, gelişen olaylar karşısında kendini çaresiz hisseden veya hastalıklarının tedavi edilemez olduğu söylenen kaç insan, olasılıklar hakkında bilgilendirildikleri ve yaşamak için cesaretlendirildikleri taktirde bu dünyayı terk etmeyi seçerdi?

Yaşama güdüsü güçlü olduğu zaman, bizler gelişmek ve büyümek için yapabileceğimiz her şeyi seve seve yaparız. Ölüm güdüsünün etkili olmasına izin verildiği zaman, bizler negatif düşüncelerimiz ve sağlıksız, moralsiz davranışlarımızla bilinçli veya bilinçsiz olarak bedensel yolculuğumuzu hızlı bir şekilde krematoryumda (ölülerin yakıldığı yerde) veya mezarda bitirmek için işbirliği yapmaya eğilim gösterebiliriz. İki dürtü beraberce etkili olduğu zaman, zihinsel karışıklık, duygusal çatışma ve dengesiz davranışlar abartılabilir.

Gerçeğin öğrencisi anlamalıdır ki ruh için ölüm (varolmayı durdurma) imkansızdır. O sadece seçimlerine göre daha çok veya daha az uyanık olabilir. Birçok insanın ölümden anladığı ruhun değil, fiziksel bedeninin yok oluşudur. Beden almış tüm ruhlar için kaçınılmaz olan bedenden ayrılma, ruhun zaman ve uzay içerisindeki yolculuğu sırasında deneyimlenen, bir çok bölümden oluşan büyük bir bütünün sadece küçük bir bölümüdür. Eğer ruh geçiş sırasında veya sonrasında uyanık değilse, bir süre dinlendikten sonra uyanmaya başlayacaktır. Eğer ruh

yarı bilinliyse, zihnın içeriği tarafından belirlenen dūşleri ve hayalleri deneyimleyebilir. Algılamalar cennet benzeri ya da başka türlü olabilir. Eđer fiziksel beden alma güdüsü güçlüyse, ruh istek ve eğilimlerine göre dünyevi yaşamı tekrar deneyimlemek için yeniden beden alabilir veya beden almanın gereksiz olduğunu anlayabilir. Bu durumda kendini ifade etme ve ruhsal gelişim; ince, astral alemlerde devam eder.

İçtenlikle Onaylayın

Ruhsal kalitelerimi ve yeteneklerimi yapıcı ve yaratıcı bir şekilde ifade etme fırsatlarını neşeyle kabul ediyorum.

DERS ALTI / BÖLÜM ÜÇ MEDİTASYON UYGULAMASI

TÜM UYGULAMA DÜZEYLERİ İÇİN DÜZENLİ PROGRAMLAR

“Pranayama uygulaması ile bağlılık ve nefret duyguları ortadan kalktığı zaman, sıra dışı ruhsal güçler açığa çıkar. Huzursuzluk sona erdiği ve yaşam güçleri uyumlandığı zaman, kişinin farkındalığı saf bilinç içinde kolaylıkla özümseir. Bu noktaya demir atıldığında, kişi bedendeyken özgürleşir.”

-Sri Yukteswar

Meditasyon becerinizin düzeyi ne olursa olsun, amacınıza göre seçilmiş, kendinize özgü bir rutininizin olmasında yarar vardır. Böylece meditasyon için oturduğunuz zaman, hemen başlayabilir ve uygulama boyunca uyanık bir dikkat ile ilerleyebilirsiniz.

Her gün aynı saatte meditasyon yapmanın faydasını aklınızda tutun (zaman zaman programınızda meydana gelebilecek aksaklıklara da izin vererek). Düzenli olarak her ne yapılırsa, önceden tasarlanmış demektir. Meditasyon uygulaması da önceden tasarlandığı zaman, düşünceleriniz sakinleşmeye başlayacak ve meditasyon yapma isteği artacaktır.

Ertelemekten, bahaneler bulmaktan ve tembellikten kaçının. Kendinize sorun: *Benim hayattaki en önemli amacım nedir?* Cevabı biliyorsunuz; kendinizin ve Tanrı'nın farkında olmak. Bunu bilerek, size en çok yardımcı olacak şeyleri yapmaktan kaçınmayın.

Düşüncelere, duygulara ve arzulara izin verme eğilimlerine, görevler ve ihtiyaçları sürekli düşünmeye ve meditasyon programınızı belirlemedeki kararsızlıklara karşı konulmalı ve üstesinden gelinmelidir. İstek duymadığınız zaman bile, ruhsal bir görev olarak meditasyon yapın. Eğer tüm kalbinizle dua etmediğinizi ya da meditasyon tekniklerini uygulayamadığınızı hissediyorsanız, en azından bir süre sessizce meditasyon pozisyonunda oturup, sonsuz ile ilişkiniz üzerinde derin düşünün.

Zihinsel inatçılıktan kaçının: Duygusal olarak olgunlaşmamış olmanın sonucu olan *“ben bilirim”* hissini boş uğraşlar ve iddialarla devam ettirerek ya da kendiniz için neyin en iyi olduğunu bilmediğiniz halde bildiğinizi düşünerek, en yüksek hayrınıza olan şeylere direnmekte ısrar etmeyin.

Değerli tüm emeklerin sonundaki başarı, yapılması gereken yapılırken, gereksiz veya yararsız olanlardan kaçınılarak çok daha hızlı elde edilir. Düzenli bir program ile meditasyon yapmayı seçmek psikolojik değişime de katkıda bulunur, çünkü yapılan programa uymadaki kararlılık daha önce etkili olmasına izin verilen koşullanmış eğilimlerin ve alışkanlıkların kademeli olarak üstesinden gelinmesini sağlar.

Meditasyon yapanların zaman zaman deneyimleyebileceği kişinin hayat amacına yönelik zihinsel karışıklıkların nedeni genellikle, dikkatin ve enerjilerin sürekli olarak dışa akması eğilimi ve meditasyon sırasında bilinçli olarak dikkatin ve enerjilerin içe yönltilmesi isteği arasında

açığa çıkan gerilimdir. İç çatışma, günlük yaşamda da deneyimlenebilir, çünkü yapıcı biçimde düşünmeye ve davranmaya yönelik seçim yapma ve bu yönde irade gösterme çalışmaları alışkanlıklar ve bilinçaltı koşullanmalar ile çatışabilir.

Temiz ve sakin herhangi bir yer meditasyon için uygundur. Eğer meditasyon için özel bir yeriniz varsa, bu mekanı meditasyon için belirlediğiniz zamanlarda kullanın.

Önceki derslerde açıklanan meditasyon teknikleri öğrenildiğinde, ortaya çıkabilecek soru şudur: *Bunlar hangi sırada kullanılmalıdır?*

MEDİTASYONA YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN RUTİNLER

Meditasyon uygulamalarınızda kendinize, ilk amacınızın gevşemek, zihni ve duyguları sakinleştirmek ve farkındalığınızı berraklaştırmak olduğunu hatırlatın. Yüksek bilinç; vücut gerginken, zihin düşünce ve anılar ile doluyken, duygular durağan değilken ya da farkındalık bulanıkken deneyimlenemez. İlk bölümdeki Patanjali'nin yoga sutralarının ikinci dizesini hatırlamak faydalı olabilir: Birlik, meditasyon yapan kişinin (meditatörün) farkındalık alanındaki dalgalanmalar sona ermeden fark edilemez. Bu deneyim için kararlı olun.

Meditasyon pozisyonu alın. Gözlerinizi kapatın. Dikkatinizi dışardan ve duygulardan çekin. Dikkati ve hissi omurga yoluyla beyne yöneltin. İçinize bakın ya da dikkatiniz ruhsal göz merkezinizde olsun. Tanrı'nın huzurunda dua edin ya da yardım isteyin. Eğer dua ediyorsanız bunu basit kelimeler ve ruhun adanmışlığı ile yapın. Tanrı'nın varlığının farkındalığını açığa çıkartmak için:

- Zihninizi ve kalbinizi (varlığınızı) sonsuza açın.
- Tüm aydınlanma geleneklerinin azizlerine ve bilgelerine şükran duygusu ile teşekkür edin. Eğer siz de aydınlanma geleneğine kabul (inisiye) edilmiş bir öğrenciyse, öğretmeninize ve önceki tüm öğretmenlere büyük bir saygıyla teşekkür edin.
- Tüm ruhların ilahi ve öz doğasını kabul edin.
- Varlığınızın özünü, yani Sonsuz Bilinç alanında bulunduğunuzu ve O'nun tüm bilgisi ve süreçlerinin sizin içinizde olduğunu kabul edin.

Farkındalığınız berrak ve sakin olana kadar mantranızı kullanın, daha sonra bu durumda bir süre kalın. Bir uygulama için 20-25 dakika yeterli olacaktır.

Bu aşamanın daha ötesine geçmek isterseniz, sakin bir durumda biraz dinlendikten sonra, sükunet içinde Sonsuz ile olan ilişkiniz üzerinde derin düşünün. Uyanık ve dikkatli olun. Özünüzü farkındalığınızı yeniden bütünlüğe kavuşturması için teşvik edin, bırakın deneyiminizi özünüz belirlesin.

Meditasyonu sonlandırmak için, gözlerinizi açın. Birkaç dakika hareketsiz ve gevşemiş bir şekilde oturun. Daha sonra günlük faaliyetlerinize devam edin. İsteğe bağlı olarak; meditasyon uygulamasını takiben sakin bir halde kalırken, eğer çözüme muhtaç bir probleminiz, verilecek bir kararınız, şifalanma ihtiyacınız,

gerçekleşmesini istediğiniz bir arzunuz ya da dua edeceğiniz biri varsa, zihniniz mantıklı ve farkındalığınız berrak halde bu konulara yoğunlaşabilirsiniz. Bu konuları meditasyona taşımayın. Sadece ruh ve Tanrı bilinçliliği halinde olmak amacıyla meditasyon yapın. Dünyevi konularla, meditasyon uygulamasından sonraki sakin dönemde uğraşın.

Bu kolay ve faydalı meditasyon uygulaması herkes tarafından günde bir ya da iki kez uygulanabilir. Daha ileri tekniklerin öğrenilmesi ve uygulanması için bu uygulamada yeterli beceri kazanılmalıdır.

ORTA DÜZEY UYGULAMA İÇİN RUTİNLER

Temel uygulamada ustalaştıktan sonra, orta düzey uygulamaya geçin, uygulama için 30 dakika veya daha fazla süre ayırın.

- Oturun, Tanrı'nın huzurunda dua edin ve/veya yardım isteyin.
- Sakin ve konsantre olana kadar mantranızı söyleyin. Bu aşamada uyanık ve dikkatli bir halde bir süre kalın.
- Eğer iç sesler kendiliğinden duyulursa, bunları ikinci derste (ezeli ses üzerine yoğunlaşma teknikleri) öğretildiği şekilde dinleyin. Eğer sesler kendiliğinden ortaya çıkmazlarsa, onları duyana kadar dinleyin.
- İç sesleri bir süre dinledikten sonra, eğer meditasyona devam etmek istiyorsanız, üçüncü derste öğretilen yöntemi kullanarak farkındalığınızı genişletin.
- Uygulamayı her zamanki şekilde sonlandırın.

İLERİ DÜZEY UYGULAMA İÇİN RUTİNLER

Orta düzey uygulamada ustalaştıktan sonra, ileri düzey uygulamaya geçin, uygulama için 40 dakika veya bir saat süre ayırın.

- Her zamanki şekilde başlayın.
- Dikkatinizi içselleştirene kadar mantranızı, daha sonra *Om* sesini dinleyin.
- *Om* üzerine derin düşünmenin ardından, farkındalığınızı çakralara yöneltmek için dördüncü derste öğretilen teknikleri uygulayın.
- Bir süre sessiz kaldıktan sonra, beşinci derste öğretilen "*Tanrı'nın yolu*" tekniğini uygulayın. Omurga ve beyninizden geçen yaşam gücü akımını hissedin.
- "*Tanrı'nın yolu*" tekniğini uyguladıktan sonra, sessizlik içinde *Om*'u dinleyerek oturun ve uygulamayı her zamanki şekilde sonlandırın.

Bu teknikleri kolaylıkla uygular hale geldiğinizde, onları belirli bir rutine bağlı kalmadan, amacınıza en uygun bir düzen içinde yapabilirsiniz. Örneğin, "*Tanrı'nın yolu*" nefesiyle başlayabilirsiniz ve daha sonra da *Om*'u dinleyebilirsiniz. Sadece bunu yapmak bile yeterli olabilir. Eğiliminize göre uygulamanızı desteklemek için diğer

yöntemleri de kullanın, özellikle çok pasif olduğunuz için uyanık olamadığınızı fark ettiğiniz zamanlarda. Teknikler, amaca ulaşmak için kullanılan “araç”lardır. Uygulama sonuçları, onları ortaya çıkartmak için yardımcı olan yöntemlerden daha önemlidir.

Sizin için en iyi meditasyon yöntemini bulana kadar deneyin ve ona sadık kalın. Eğer birkaç ay sonra her günkü uygulamanız etkisizleşir veya mekanikleşirse, ya daha yoğun konsantrasyonla uygulayın ya da uygulamanızı çeşitlendirin, böylece meditasyonlarınız daha ilginç ve üretken olacaktır.

Kriya yoga öğrencileri, inisiyasyon sırasında öğrendikleri meditasyon rutinlerini uygulamalıdır.

Bir tekniği uyguladıktan sonra sessizce otururken, dik pozisyonda, uyanık ve dikkatli bir duruş sürdürülmelidir. Dikkatinizi ruhsal gözde ve beynin üst kısmında tutun. Bu pozisyonda oturmak, sabırla beklemek ve izlemek, yaşam gücü akımlarının yukarı doğru akmasını sağlar. Bu güçler meditasyon esnasında kendiliğinden akar. Daima, uygulamaya ilişkin bilinçaltı dirençler ortadan kalkana, zihin sakinleşene ve süper bilinç hali deneyimlenene kadar meditasyona devam edin.

RUHSAL UYGULAMALARINIZI DESTEKLEMELİK VE HAYATINIZI DENGELERİK İÇİN DİĞER FAYDALI ÖNERİLER

Düzenli süper bilinç meditasyonları sizi sonsuza bağlar. Ruhsal uygulamanızı desteklemek için:

- Meditasyondan sonra, sakin ruh ve Tanrı farkındalığı düzeyinizi koruyun. Süper bilinç, zihninizi ve farkındalığınızı her zaman kaplayacaktır, siz uykudayken bile (eğer gece uyanırsanız, tekrar uyumadan önce meditatif durumda hareketsizce yatın). Dengeli, erdemli, yapıcı, amaçlı bir hayat yaşamak için elinizden geleni yapın.
- Başkaları ile metafizik konularda faydasız ve yüzeysel konuşmalar yapmaktan kaçının. Yaşamsal güçlerinizi koruyun. Onları, ruhsal gelişiminizi ilerletmek ve amacınıza ulaşmak için kullanın.
- Her gün en sevdiğiniz kutsal kitaptan bir kaç bölüm okuyun. *Kriya yoga* uygulayıcılarının çalışması için iki temel kitap; *Bhagavad Gita* ve *yoga sutralarıdır*.
- Yoğun ruhsal uygulamaların ilk yılı boyunca, sadece kriya yoga felsefi prensiplerini çalışıp yaşam tarzına bağlı kalarak meditasyon uygulamalarını yapın. Böylece zihinsel karışıklıktan kaçınacak, kendi iyiliğiniz ve ruhsal gelişiminiz için gerekli olan pratikleri uygulamaya konsantre olabileceksiniz.

“Bu öğretilerden haberdar olan ve onları uygulayan kişi, evini kayaların üzerine inşa etmiş bilge bir insana benzer. Yağmur yağar, seller gelir, rüzgarlar eser ve eve çarpar ama o evi hiçbir şey etkilemez, çünkü ev kayalara kurulmuştur.”

-Matthew 8:24,25 (Modern çeviri)

ALTINCI DERSİN TEKRARI

1. Ruhun yaşam gücü bedene nereden girer?

2. Kundalini enerjisi nedir?

3. Kundalini güçlerinin uyanmasını teşvik eden nedir?

4. Kundalini enerjisi kişiden kişiye nasıl aktarılır?

5. Öznel algılamaların (ışık, ses, zevk veren hisler ve diğer olgular) sebebi nedir?

6. Bu gibi algılamalar niçin aşılmalıdır?

7. Ruhsal büyümede üstesinden gelinmesi gereken en önemli üç engel nelerdir?
Neden?

1. _____ 2. _____

3. _____

8. Ruhsal farkındalığın yedi aşamasını sıralayın.

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____ 6. _____

7. _____

KİŞİSEL UYGULAMA

1. Genelde bulunduğunuz ruhsal farkındalık düzeyiniz nedir? _____

2. Daha yüksek aşamalara uyanmak için ne yapacaksınız?

3. Ruhsal yolda hızlı bir ilerleme sağlamak için yapılması gereken üç önemli şey nedir?

1. _____

2. _____

3. _____

4. Hayatımızı etkileyen temel iki dürtü nelerdir?

1. _____ 2. _____

5. Meditasyon rutininizi gözden geçirin. Rutininizi, ihtiyacınıza göre değiştirin ve geliştirin. Bir rutin tatmin edici ise onunla devam edin.

6. Meditasyon esnasında, nefesiniz yavaşladığı ve hafiflediği zaman, duygu ve düşüncelerinizin daha sakin ve saf olduğunu fark edin. Soluk alıp verme sırasındaki kısa arada, zihninizin düşüncelerden yoksun ve boş olduğunun farkına varın. Bu duruma aşina hale gelerek, bunu isteyerek yapabileceksiniz. Kısa zamanda farkındalık durumunuzu istemli olarak kontrol edebileceksiniz. Meditasyona oturduğunuz zaman, hızla sakin bir duruma ve süper bilinç haline geçebileceksiniz.

7. Meditasyon uygulamanızdan sonra ya da yalnız ve sakin olduğunuz her hangi bir zaman, varlığınızın en derininde ne olduğunuzu araştırın. Siz, sürekli değişen zihin değilsiniz. Siz, değişken duygusal halleriniz değilsiniz. Siz, kendinizi başkalarına ifade ederken taktığınız maske, yani kişiliğiniz değilsiniz. Siz, doğan ve yok olacak olan beden değilsiniz. Zihniniz, duygusal halleriniz, kişilik özellikleriniz ve fiziksel beden yapınız yıllar içinde değişmiş olsa da siz değişmediniz. Varlığınızın gözleyen, algılayan, belirleyen ve deneyimleyen ama yine de değişmeyen özü nedir? Onu keşfedin. Farkındalığınız daima O'nda kalsın.

ÇAĞLARIN BİLGELİĞİ

Gerçek olmayandan, gerçek olana dönüşümüne rehberlik et.
Karanlıktan, ışık haline gelişimde bana yol göster. Ölümden, ölümsüzlüğe geçişime önderlik et.
-Brihadaranyaka Upanishad (M.Ö.800-500)

On beşimde, zihnim öğrenmeye eğilimliydi; otuzumda, kararlı durdum, kırkımda, yanılgılardan özgürdüm, ellimde, Tanrı'nın iradesini anladım, altmışımda, kulaklarım gerçeğe açıldı, yetmişimde, doğrulara zarar vermeden kalbimin ilhamını takip edebildim.
-Konfüçyüs (M.Ö. 551-479)

Sade olun. Basitliği kucaklayın. Bencilliği azaltın. Çok az arzuya sahip olun.
-The Way of Lao-tzu (Lao-tzu' nun Yolu) (M.Ö.600)

Bu, acıyı dindirmeye rehberlik eden yolun yüce gerçeğidir. (Bu) sekiz katlı yüce yoldur; doğru bakış, doğru istek, doğru konuşma, doğru davranış, doğru geçim yolu, doğru çaba, doğru dikkat (uyanık farkındalık) ve doğru düşünme.
-The Pali Canon, sayings attributed to the Buddha (M.Ö.500),
(Buddha' ya atfedilen sözler)

Ruh, ilahi irade'ye aykırı olan herşeyi kendinden uzaklaştırdığında, Tanrı ile bir olur.
-Haçın Azizi John (1542-1591)

Dünyada, sürekli Tanrı ile yürümekten daha tatlı ve zevkli bir hayat yoktur. Bunu ancak uygulayanlar ve deneyimleyenler anlayabilir.
-Brother(Kardeş) Lawrence/ The Practice of the Presence of God
(Tanrı'nın Var Oluşunun Uygulaması) (1605-1691)

Sonsuzluğu sadece, mantık üstü bir yetiyle, artık sonlu bir varlık olmadığı bir duruma gelerek idrak edebilirsin. Bu durumda Tanrısal öz seninle iletişime geçer. Bu vecd halidir. Bu zihninin sınırlı bilinçten özgürleşmesidir. Sonlu olmayı bıraktığınız zaman, sonsuzlukla bir olursunuz.
-Plotinus (205-270)

Öğretmenler ruhun iki yüzü (eğilimi) olduğunu söylerler. Yüksek olanı her zaman Tanrı' yı görür, diğeri ise aşağı bakar ve duyuları bilgilendirir. Yüksek olan ruhun zirvesidir; gözünü sonsuza dikmiştir.
-Meister Eckhart (1260-1327)

Tüm görevlerinizi kendiniz yapın, kalbiniz Tanrı ile olsun. **-Kabir (1440-1518)**

Kendinizi yalnızlığın içine yerleştirin, Tanrı'yı kendinizde deneyimleyeceksiniz.
-Saint Teresa/ The Interior Castle (İçsel Kale) (1515-1582)

Egoizm, sadece gerçeğin arayışı olmadığı ortaya çıkar; kişi ego fikrini sorguladığı zaman, egoizm sona erer ve saf, sonsuz bilinç ortaya çıkar. Arzusuz ve yanılgıdan özgür olarak öz varlığınızın içinde kalın. **-Yoga Vasistha (aşağı-yukarı 900-1300)**

DERS YEDİ FELSEFE

RUHSAL AYDINLANMA VE RUHUN ÖZGÜRLEŞMESİ

“Bu dünyada çalışırken, konuşurken ya da hareket halindeyken İlahi farkındalığınızı bilincin en yüksek konumunda koruyabilirsiniz. Bu kalıcı olduğu zaman, bir daha yanılığa düşmenin ihtimali yoktur”

-Paramahansa Yogananda

Yüzyıllardır, milyonlarca samimi gerçek arayıcısı aydınlanabilmek için ciddiyetle uğraştılar ve kalplerinin (ruh) arzusunu yerine getirmekte başarısız oldular. Onlar ya ruhsal büyümeye nasıl açık hale gelebileceklerini ya da ruhsal aydınlanmanın, ulaşılması gereken bir konum değil de kişinin gerçek doğasının bilinçli farkındalığına uyanması olduğunu bilmiyorlardı.

Ruhsal aydınlanma, asıl doğamızın, tek Bilinç alanının bireyselleşmiş bir yönü olduğunun tamamen farkına vardığımızda gerçektir ve hayatın gerçeklerinin kusursuz bilgisi, mantıklı düşünüp verimli yaşamamıza olanak sağlar.

- Ruhsal aydınlanma ruh farkındalığını berraklaştırır.
- Daha sonra ruhun ışığı zihni aydınlatır.
- Kendini gerçekleştirmek, zihin ya da onun eylemleri olmadığımızın farkına varmamızı sağlar.
- Daha önceleri bizi zorlayan bilinçaltı şartlanmaların (karmik etkiler) üstesinden gelinir ve bunlar aşılır.
- Yanılıklar yoktur. Kuruntular sona erer.
- Kendi kendine var olan Bilinç alanının bireyselleşmiş hallerinden başka bir şey olduğumuza dair hatalı varsayımımız ortadan kalkar.
- Kozmik bilinç, yaşam bütünlüğünün sezgisel kavranışı, onun nitelikleri ve etkileşimleri hüküm sürer.
- Süper bilincin üstün etkileri ile fiziksel beden güçlenir. Sinir sistemi canlanır. Beyin yenilenir. Ruhun güçleri özgürce akar.
- Ruhsal kaliteler ve sıra dışı yetenekler kendiliğinden açığa çıkar. Bundan böyle sadakat, nezaket, merhamet, sabır, cömertlik ve Tanrı'ya güven gibi kaliteler varlığımızda çabasızcıca ifade bulur. Sınırsız ruhsal yetiler konsantre olmamızı, görünenin ardındaki gerçeğin farkına varmamızı, amacımıza kolaylıkla ulaşmamızı ve hiçbir sınırlamaya bağlı kalmadan yaşamamızı sağlar.
- Yaşam eğlenceli ve yaratıcıdır, özgürce ifade edilir.
- Ruhsal aydınlanma kalıcı olduğunda, farkındalık gölgelenmediği, parçalanmadığında ve dikkatimiz Öz ve Tanrı farkındalığı durumundan uzaklaşmadığı zaman, hayatın gerçeklerini

algılamamıza engel olan zihinsel ve fiziksel şartlanmalardan daimi olarak kurtuluruz.

Ruhsal aydınlanma doğru kişisel gayret ve İlahi lütuf sayesinde gerçekleştirilebilir. Doğru gayret, şunları içerir:

- Psikolojik değişimi kolaylaştırmak için zihinsel tutumları, düşünceleri, duygusal halleri, uyarıları, arzuları ve davranışları kontrol altına almak.
- Aydınlanma için sarsılmaz bir istek duymak.
- Kişinin, tam anlamıyla aydınlanma isteğinin içtenliğini yansıtan yapıcı eylemleri maharetle gerçekleştirmesi.
- Erdemli bir hayat tarzına sadık kalmak.
- Tanrı gerçekliğini idrak etmek için meditatif derin düşünme ve Süper bilinç meditasyonu uygulaması.
- Sinir sistemini canlandırmak ve uyuyan ruhsal güçlerin uyanmasını teşvik etmek için meditasyon tekniklerini ustaca uygulamak.
- Ruhun doğasının, kozmik tezahürün kategorilerinin ve Tanrı gerçekliğinin düşünsel ve sezgisel analizinin yapılması.

Kaynağı her an, her yerde var olan Bilinç ve Ruh'un özü olan; yaşamı destekleyen uyarılar ilahi lütfun eylemleridir çünkü özgürce ifade edilirler. İlahi lütuf her zaman yapıcı, destekleyici, canlandırıcı, kurtarıcıdır ve ona açık olunan yerde açığa çıkar. Kişisel bir problemimizi nasıl çözeceğimizi, değerli bir amacı nasıl gerçekleştireceğimizi ya da koşullarımızı veya ilişkilerimizi nasıl düzeltereğimizi bilemediğimizde ani bir sezgi, planlanmamış doğru eylemler veya beklenmedik iyi bir şans bu konuları çözümler, yani İlahi lütuf bizim yapamadığımızı yapar. Meditasyon uygulaması sonuç vermediğinde, aşkın bir hal deneyimlememizi veya kendimize ve Tanrı'ya ilişkin bir bilgiyi açıkça kavramamızı sağlayan bir bakış açısı değişimi kendiliğinden ortaya çıktığında, İlahi lütuf devrededir.

Doğru bilgi, yüksek düşünceler, duygular ve davranışlar elde etmek ve ustaca meditasyon yapabilmek için verilen doğru emek, zihni saflaştırır ve farkındalığı berraklaştırır. Ruhsal aydınlanmaya son uyanış, İlahi lütuf sayesinde gerçekleşir. Lütuf, ruhun farkındalığını birlik bilincine taşıma isteği daha önceden var olan psikolojik ve fiziksel şartlar tarafından artık engellenmediğinde etkili olur.

Eğer ruhsal olarak aydınlanırsanız, farkındalığınızın berrak halinin her zaman öyle olan, doğal durumunuz olduğunu bilirsiniz. Bu durumun, zihinsel karışıklıklar, ilgisizlik veya kayıtsızlık gibi nedenlerle bir daha asla bulanıklaşmayacağı veya unutulmayacağı bilgisine sadık kalın, böylece özgürlüğünüz güvencede olacaktır.

Eğer henüz ruhsal olarak aydınlanmadıysanız, bu olasılık hakkında düşündüğünüz zamanlardaki düşünce ve duygularınız nelerdir?

- Ruhsal aydınlanmaya tereddütsüz olarak karar verdiniz mi? Eğer verdiyseniz, sözünüzde ısrarcı olun. Eğer karar vermediyseniz, şimdi verin.

- Ruhsal aydınlanma sizin için birincil öncelikte mi?
- Ruhsal olarak tam anlamıyla uyanmayı şevkle arzu ediyor musunuz?
- Bu yaşamda Öz ve Tanrı farkındalığına uyanabileceğinize inanıyor musunuz?
- Ruhsal büyümeye mani olan zihinsel, duygusal ve fiziksel engellerin üstesinden nasıl gelineceğini öğrenmeyi istiyor musunuz?

Kendilerini ruhsal yola içtenlikle adadıklarını varsayan birçok insan, esas olarak ben merkezci davranışlarını güçlendirmek, fiziksel koşullarını ve kişisel ilişkilerini geliştirmekle ilgilendirirler. Ruhsal aydınlanmanın, hayatın her alanında tam bir memnuniyet getirdiğini bilmezler.

Tüm zihinsel kısıtlamalar ortadan kalktığı zaman, bilgiyi kavrama gücü ve sezgisel güçler tamamen gelişir, varlığımızın ışıdayan özü bütünüyle açığa çıkar.

“Özgürlük, saf varlık idrakinin kalıcı olduğu durumdur. Bir (Tek) Bilinç’in varlığı idrak edildiğinde ve onun süreçleri kendine dönen eylemler olarak kavrandığında özgürlük mutlaktır. Nitelikleri olan bilinç (Tanrı); farkındalık, varoluş ve eksiksiz mutluluk özelliklerini taşır. Mutlak Bilinç ise vasıflardan özgürdür.”

-Patanjali yoga-sutraları 4:36-37

Ruh Farkındalığı ile İçtenlikle Onaylayın

Ruhsal olarak aydınlanmayı seçiyorum ve bu niyetimi her zaman tutarlı olarak akıllı, kararlı eylemlerle gösteriyorum.

“Dikkatlerini Mutlak Olan’a yönlendiren, farkındalıkları O’nun içinde eriyen, niyetleri O’nu idrak etmek olan, sınırlanmışlıkları bilgi ile ortadan kalkmış olan adanmışlar, önceki duruma geri dönüşü olmayan tam özgürlüğe uyanırlar.”

-Bhagavad Gita 5:1

DERS YEDİ / BÖLÜM İKİ YAŞAM BİÇİMİ KILAVUZ İLKELERİ

İŞİĞİNİZİN PARLAMASINA İZİN VERİN

“Ruhsal ilerlemenin dört aşaması içsel gözlem, adanmışlık, feragat ve aydınlanmadır. İçsel gözlem, ruhun kalitelerinin algılanışıdır. Adanmışlık, koşulsuz Tanrı sevgisidir. Feragat, egonun tahakkümünden özgürleşmektir. Aydınlanma, Tanrı'nın mutlak birliğinin idrakidir.”

-Lahiri Mahasaya

Tamamen aydınlandığınız zaman nasıl yaşayacaksınız? Nasıl düşünecek ve hissedeceksiniz? Ne yapacaksınız? Ne tür ilişkilere sahip olacaksınız? Koşullarınız neler olacak?

Tamamen aydınlanana kadar beklemeye gerek yoktur, ruhsal kaliteleriniz şimdi ifade edilebilirler. Şu an neredesiniz, gerçek doğanın farkındalığı ile kendi hayatınızı geliştirecek, başkalarının ve çevrenin yararına olacak özverili, yapıcı ve uygun eylemler sergileyin. Bunu yapmakla, zihniniz temizlenecek, aydınlanacak ve siz yaptığınız her şeyde evrenin tam desteğini alacaksınız.

Karmanın (düşünceleri, seçimleri, duygusal durumları ve eylemleri etkileyen bilinçaltı eğilimler) üç kategorisi; 1) düşünce, duygu, arzu, eylem ve tepkiler sonucunda şimdide edinilen eğilimler, 2) geçmişte edinilmiş zorlayıcı eğilimler, 3) yakın ya da uzak gelecekte harekete geçebilecek pasif eğilimlerdir.

Karma, geçmişe ait düşünce, duygu, tepki ve algılamaların neden olduğu zihinsel izlenimlerin birikmiş tortusudur. Karma, ruh ile değil sadece zihin ile ilgilidir. Farkındalıkla, ruhun yönlendirmesi ile düşünmek ve yaşamak, yeni karmaların birikmesini engeller. Eğer zorlayıcı eğilimlerin hayırlı etkilerinin olacağı bilinirse, dışa vurulmasına izin verilebilir ve böylece güçlerinin tükenmesi sağlanır. Eğer etkilerinin hayırlı olmayacağı biliniyorsa, bunlara karşı konulmalı ve daha iyi seçimler yapılmalıdır. Pasif eğilimler, yapıcı yaşam ve süper bilinç meditasyon uygulamaları ile etkisiz hale getirilip yok edilebilir. Meditasyon sırasında omurilik ve beyinde dolaşan, diğer zamanlarda ise kendiliğinden akan yaşam gücü de karmik kalıpları zayıflatır ve eritir.

Bilinçaltı etkiler zayıflatılıp, etkisiz hale getirildiğinde, geriye kalan tek şey doğayı oluşturan üç niteliğin etkilerini aşmaktır: *Satva* guna, düzen ve uyumu oluşturur; *raja* guna, tutkulu arzuları ya da ihtirasları açığa çıkarır; *tama* guna, farkındalığı bulandırır. *Raja* ve *tama* etkileri aşılana kadar yapılacak en iyi şey, sağlık, refah ve mutluluğu besleyecek ve ruhsal farkındalığı arttıracak eylemler yaparak *satva* gunanın besleyici etkilerini geliştirmektir.

Satva özellikler baskın hale gelene kadar, diğer iki niteliğin özellikleri genellikle devam eder. Sonunda doğanın zihin, beden ve çevreye nüfuz eden bu vasıflarının etkileri, bilinç özgürleşmesini yüksek amaç edinen Tanrı'ya adanmış kişi tarafından aşılır. *Tama*, aydınlanmamış ruhun tembellik ve inkara saplanıp kalmasına sebep olur. *Raja*, duygusal uyarılara, huzursuzluğa ve duygusal kaynaklı davranışlara bağlı kalınmasına neden olur. *Satva*, haz veren meditatif algıları da kapsayan, zevke bağlanılmasına neden olur.

Bhagavad Gita' da, Arjuna (gerçeği arayan ruh) sorar:

Doğanın niteliklerinin üstüne çıkan kişinin özellikleri nelerdir? Bu insan nasıl davranır? Ve kişi bunların ötesine nasıl geçer? **-14:21**

Krishna (aydınlanmış farkındalık) cevaplar:

Böyle bir kişi, doğa niteliklerinin etkilerinin varlığından ya da yokluğundan ne nefret eder, ne de bunları arzular. Doğa yasalarını umursamayan (çünkü ruh merkezli ve huzurludur) ve bunlardan etkilenmeyen, bocalamayan (bu bilgiyle), zevki ve sıkıntıyı aynı kabul eden, merkezinde kalan, övünme, suçlama, gurur ve utancı aynı gören, arkadaşlarına ve düşmanlarına karşı tarafsız kalan, tüm kendine hizmet eğilimlerini bırakmış olan kişinin, doğanın niteliklerini (etkilerini) aşmış olduğu söylenir. **-14:22-25**

Bilinçaltı eğilimlerden etkilenmeyen ve daima öz ile zihin, beden ve doğanın eylemleri arasındaki farkı bilen, aydınlanmış bir insan, düşüncelere, duygulara, ilişkilere ve koşullara körü körüne bağlı değildir. Hayat, ancak bundan sonra erdemli, yaratıcı ve doğallıkla (kendiliğinden) yaşanabilir.

Düşünceler ve eylemler, durum ya da amaç için uygun veya ideal oldukları zaman erdemlidirler. Yaratıcılık yeni, yenilikçi, faydalı bilgileri ve eylemleri besler. İşlevsel (işe yarar) özgürlük mümkündür çünkü aydınlanmış bir insanın farkındalığı ne yanlış fikirlerle karışmış ne de yanılısamlar ile parçalanmıştır. Doğallık -ki bu düşüncesizlik, tutarsızlık veya mantıksız davranışlar ile karıştırılmamalıdır- sınırlayıcı psikolojik koşullar ortadan kalkınca ya da bunların üstesinden gelinince, ruha özgüdür.

Adanmış kişi sıradan, bencil bir hayatın yararsızlığını anladığında ancak henüz bencilliğin aldatici hissini temizlediği ve anlamlı bir amacın berrak bir şekilde bilindiği düzeye ulaşmadığında; en büyük problem yapılması gerekeni bilmek olabilir. Daha önceden ilginç gelen, artık çekiciliğini kaybetmiştir. Arzular, büyük oranda azalmıştır. Kişisel ihtiyaçlar az sayıdadır. Öğrencinin ruhsal olarak tamamıyla uyanma isteği dalgalanabilir. Kişi amaçsız yaşamaya, kayıtsız ve tembel olmaya eğilim gösterebilir, biraz konfor ve keyif için eski davranışlarına ve koşullarına geri dönme ihtimali üzerinde düşünebilir ya da ruhsal büyüme için yeni veya farklı bir yaklaşım arayışı içinde olabilir. Kişi, aydınlandığını zannederek hayal dünyasına sığınmaya çalışabilir ya da daha yüksek bir anlayış için umutsuz bir arayış halinde telaşa kapılmış olabilir.

Böyle zamanlarda en çok ihtiyaç duyulan, istek, inanç ve sabır dengesi, düzenli bir hayat, ruhsal çalışmalarda dengeli bir ısrar ve yetenek ve kaynaklara göre yapılan bencil olmayan hizmetlerdir. Hedeflere ulaşmak için veya ruhsal gelişimi sağlamaya yönelik çalışmalarda, aşırı çaba harcamaktan kaçının. Anlamlı amaçları kaynakların, destekleyici olayların ve ilişkilerin akışı içinde gerçekleştirmeyi öğrenin. Ruhsal gelişimi önleyen zihinsel ve fiziksel engelleri ortadan kaldırarak, ruhsal gelişimde aşama kaydetmeyi kolaylaştırın.

Bencil olmayan nitelikte hizmetler yaparken ve meditasyon veya diğer ruhsal uygulamalara devam ederken, yararlı olacağını bildiğiniz şeyi yapın ve sonuçlarına bağlı kalmayın. Böylece, yaptığınız şeyin sonuçları hakkında endişe duymayacaksınız. Sonuçlar harika

olduğunda sevinmeyeceksiniz ya da tersi durumda üzölmeyeceksiniz. Başkalarına yardım etmeye gayret ederken, tüm çabalarınız yetersiz kaldığında ya da sizi takdir etmediklerinde, başarısızlık veya reddedilme düşünce ve duygularından kaçının. Yapmaya çalıştığınız iyiliğin gerçekte sizden değil, sizin kanalinizla aktığı anlayışını besleyin. Başkalarının ve çevrenin faydalanacağı bir kanal olarak, güdüleriniz ve eylemleriniz özveriliyse, onlarla beraber siz de fayda görürsünüz.

Diğerleri için dua ederken veya başkalarına yardım ederken, iyi karma biriktirdiğinizi ya da yaptığınız iyi işler için Tanrı'nın sizi kutsayacağını düşünmekten kaçının. İkilik fikrinden ve Tanrı'nın sizden ayrı olduğu kanısından kurtulun. Tanrı, siz olarak bireyselleşmiştir. Her zaman ve her yerde var olan Tanrı, tek gerçeklik olduğundan, sizden akan ve çevrenizi kuşatan Tanrı'nın varlığında ikamet etmekteyiz.

Doğru şekilde meditasyon yaptığınızda, Tanrı ile bir ilişki kurmaya çalışmıyorsunuz; zihninizden ve farkındalığınızdan, kendinizin ve Tanrı'nın ne olduğunu idrak etmenizi engelleyen koşulları uzaklaştırıyorsunuz. Başkalarına uygun yollarla hizmet ettiğinizde ve çevrenizi desteklediğinizde, hayatın tüm yönlerini besleyen ve destekleyen evrim süreçlerine özveriyle katılıyorsunuz demektir.

“Hazinen nerede ise, kalbin de orada olacaktır.”

Yeni Ahit/ Matthew 6:21

DERS YEDİ / BÖLÜM ÜÇ ADANMIŞ HAYAT

İNİSİYASYON VE RUHSAL ÖĞRENCİLİĞE SADAKAT

“İçsel bilgisi ve sıradışı yetenekleri tamamen uyanmış olan kişi Tanrı'nın bütünlüğünü idrak eder ve tüm ruhları Tanrı bilinçliliğinin birimleri olarak bilir. Bu anlayışla, kişi Tanrı'dan ayrı olma illüzyonunu tamamen bırakır. Tanrı ile bir olma hali her aydınlanmamış ruh için esas amaçtır.”

-Sri Yukteswar

Ruhsal öğrenciliğe bağlılık (sürekli öğrenme, yapıcı yaşama ve doğru ruhsal pratik), Tanrı'da tamamen uyanık olma arzusunda olan her insan için esastır.

Paramahansa Yogananda bir keresinde: *“Yeni algılara ve deneyimlere sahip olma olasılıkları sonsuzdur.”* demişti.

Bir öğrenci sordu: *“Bu olasılıkların sonu gelmez mi?”*

Paramahansaji yanıtladı: *“Evet, sonsuzluğu deneyimlediğinizde gelir.”* (farkındalığı isimlerden ve formlardan sonsuza dek uzaklaştıran mutlak kavrayıştan bahsediliyor)

Kendini gerçekleştirdiğinde bunu nasıl bileceğini soran bir öğrenciyeye, **Paramahansaji**: *“O zaman geldiğinde bileceksin”* demişti.

Aydınlanma (aydınlanmış farkındalıkla birlikte Bilincin gerçeği, kategorileri ve süreçleri ile ilgi bilgi) daimi olana kadar, öğrencilik gereklidir.

Öğrenmeye ve ruhsal gelişime engel olan ve vazgeçilmesi gereken iki engel, belirgin bir bencil yapı ve inatçı bir zihinsel tavidir ki bunların her ikisi de kişiyi yeni, yararlı fikirlere direnmeye ve ideal düşünüş ve davranış biçimlerine uymayı reddetmeye yöneltir. Eğer bencilliğe ya da inatçı zihinsel tutumlara eğilimliyseniz, karakterinizin güçlenmesi ve alçakgönüllülüğünüzün gelişmesi için dua edin. Eğer etkin yaşam ve daha yüksek gerçekliklerin bilgisinden yoksunsanız, bunu kabullenin ve bilgi edinin. Eğer nasıl yaşamanız gerektiğini bildiğiniz halde hala bu şekilde yaşamıyorsanız (ve bunu gerçekten istiyorsanız), nasıl yapacağınızı öğrenin ve yapın.

Bu yol nörotik yapıdakiler ya da tembeller için değil; samimi, sağlıklı bir zihinsel yapıya sahip, tamamen uyanık olmayı şevkle arzu edip buna adanmışlıkla niyet eden ve doğruyu yaşamaya ve ruhsal gelişime yüzde yüz adanmış kişiler içindir. Bundan sonra doğru karar vermek ve güçten düşüren zihinsel tavırları, halleri, inançları, alışkanlıkları, davranışları ve ilişkileri terk etmek daha kolay olur. Karışıklık, şüphe, duygusal dengesizlik, bağımlı davranışlar, ahlaksızlık, sahtekarlık, sapkınlık, egoizm, gurur, her türlü önyargı, görgüsüzlük, küstahlık, duygusal toyluk, bencillik, onursuz cahillik, vurdumduymazlık ve geçerli bilgi yerine fantezilerle oyalanmak ruhsal gelişim yolunda başarılı olmayı zorlaştırır ve bazen imkansız kılar.

İNİSİYASYON VE İLERİ MEDİTASYON UYGULAMALARI

Kriya yoga geleneğinde, adanmış kişi yeterince hazır olduğunda inisiye olmak için bir fırsat doğar. İnisiyasyondan önce, kişi en azından Tanrı'nın ne olduğu; ruhun gerçek doğası; etki ve tepki sürecinin kişisel olmayan yasaları; ruhların ruhsal gelişim safhalarında nasıl uyandığı ve ruhsal gelişimin nasıl kolaylaştırılacağı hakkında kısmen de olsa bilgi sahibi olmalıdır. Aday bütüncül bir hayat yaşamalı, düzenli meditasyon yapmalı ve içten olmalıdır. Ayrıca, inisiye olacak kişi geleneğe ve bu geleneğin öğretmenine saygılı, öğrenmeye ve öğrendiğini uygulamaya hevesli olmalıdır. Öğrenmek için entellektüel kapasite ve öğrendiğini uygulamak için de pratik kapasite gereklidir.

Ruhsal gücün iletilmesi inisiyasyonun esası olduğu için, yeni bir ruhsal öğrenciyi inisiye etmeden önce öğretmen, kendi farkındalığını Mutlak'la ve kriya yoga geleneği öğretmenleri silsilesi ile uyumlamak için meditasyon yapar. Daha sonra öğrencinin yaşam tarzı gözden geçirilir ve ona özel meditasyon teknikleri öğretilir. Eğer öğrenci hazırlayıcı teknikleri ve birinci dersten altıncı derse kadar olan bölümlerdeki usulleri ustalıkla sürekli uyguladıysa bunları öğrenmek kolaydır.

İlk inisiyasyonda üç teknik öğretilir: aşağı çakralarda uyuyan enerjileri uyandırmak için kullanılan bir yöntem; yaşam enerjisinin omurga ve beyinden akışını yönlendirmek için kullanılan bir pranayama yöntemi ve içsel ışık ve ses üzerine meditasyon yapmak için kullanılan bir teknik.

Yeni inisiyeye birkaç ay süresince günde bir veya iki kez olmak üzere on dört kez pranayama rutini uygulaması öğretilir. Daha sonra bu sayının artırımı için izin verilebilir. Doğru yapıldığında bu teknik meditatörün yaşam enerjisi akımlarını omurgada hissetmesini sağlar. Kriya yoga gurularının öğretisine göre, bu süreç büyük ölçüde artan meditatif konsantrasyona ve hızla ortaya çıkabilen psikolojik ve fiziksel dönüşümlere yol açarak öğrencinin ruhsal evrimini hızlandırır. Omurgayı düzgülendirir, zihni sakinleştirir, zararlı bilinçaltı eğilimleri zayıflatır, meditatörün farkındalığını açar, sinir sisteminin gerginliğini alarak onu artırır ve beyinde yeni sinir yolları yaratır.

Bir veya iki yıl düzenli kriya pranayama nefesi ve destekleyici tekniklerini uyguladıktan sonra, daha çok meditasyon teknikleri öğrenilebilir. İleri tekniklerin çabuk öğrenilmesi gerektiğini düşünmek doğru değildir. İlk inisiyasyon sırasında öğretilen temel metotlar, kişinin süper bilinçliliğinin saflaşmış safhalarını ortaya çıkarmada yetkin duruma gelmesi için yeterlidir.

Yeni inisiyenin öğrendiği pranayama tekniğinden sık sık kriya yoga uygulaması olarak bahsedilmesine rağmen, ki öyledir; bu sadece doğru yaşam tarzı, psikolojik dönüşümü sağlayan uygulamalar, yüksek gerçekliklerin çalışılması ve kişilik hakkında varolan illüzyonik algıyı Kendini bilme adına terk etmeyi kapsayan bütün bir sistemin sadece bir yönüdür. Bu meditasyon metodlarını uygulayan pek çok adanmış kişi ruhsal gelişimi deneyimlemekte başarısız olur çünkü doğru yaşamının, doğru düşünmenin ve doğru davranmanın meditasyon pratiği kadar önemli olmadığını düşünme hatasına düşerler.

Kriya meditasyon teknikleri beceriyle uygulanabilse dahi, kişinin yaşam tarzı bütüncül ve yapıcı değilse, zihinsel işlev bozukluğundan

kaynaklanan tavır ve davranışlardan vazgeçilmediyse, sadece küçük bir ilerleme kaydedilebilir ya da hiç ilerlememe söz konusudur.

Bu geleneğin öğretmenleri yaşam enerjisinin omurga ve baştaki hayati merkezlerde dolaşımının beyinde doğal evrimle pek çok yıllar gerektirecek yararlı değişiklikler yaptığını bildirirler. Güneş ışığı, temiz hava, saf su, besleyici yiyecekler, iyimserlik ve neşe, zihinsel sakinlik, duygusal huzur, iyi sağlık ve çevresel uyum aşama aşama beyin arınmasına izin verir. Bu ideal şartlar sağlandığında, kriya meditasyon tekniklerinin düzenli ve doğru olarak uygulanması süreci büyük ölçüde hızlandırır.

Aday tamamen hazırlandığında, ruhsal öğrenciliğe bağlılık tam olduğunda ve bilgi ve ruhsal enerjiler kriya geleneğini temsile hak kazanmış bir temsilci tarafından aktarıldığında inisiyasyon dönüştürücü ve gerçek değerdedir. İnisiye etmeye hak kazanmak için, kişi Kendini gerçekleştirmiş bir inisiye-kriya yoga uygulayıcısı ya da bu geleneğin Kendini gerçekleştirmiş bir gurusunun yetkili bir temsilcisi olmalıdır. Eğer bu şartlar sağlanmazsa öğreti sadece bilgi paylaşımından ibaret kalır ve değeri azdır.

Tam olarak hazırlanmayan, öğrenciliğe adanmaya istekli olmayan bir kişi inisiye olmayı istememelidir. İnisiyasyon sadece meraktan ya da tekniklerin yardımcı olabileceğine dair belli belirsiz bir umuttan dolayı da istenmemelidir. İnisiyasyon “yeni bir başlangıçtır”, adanmış kişinin sıradan fikir ve alışkanlıklarını bıraktığı, yüksek bilgiler edindiği, bilinçli bir niyetle yaşamaya kesin karar verdiği ve bunu yapmak için güç sahibi olduğu bir geçiş anını simgeler.

KRİYA YOGA YOLUNDA IŞIK

Bir kriya yoga inisiyesi için öğretmenine ve öğretmenler silsilesine saygı duyması esastır, fakat onlara tapılması önerilmez. **Paramahansaji**, “Ben guru değilim. Guru Tanrı’dır, ben Tanrı’nın hizmetkarıyım.” demiştir. **Paramahansaji** Tanrı ile olan ilişkisinin içsel farkındalığıyla ve dışsal olarak diğerlerine faydalı bir rehber rolü oynama isteğiyle, her zaman öğrencinin dikkatini ve adanmışlığını Kaynak’a yönlendirmiştir.

Ara sıra **Paramahansa Yogananda**’nın organizasyonunu temsil eden biri ya da organizasyonun daha önceki vekili tarafından inisiye edilen bir kişi; bana **Paramahansaji**’nin onların gurusu olduğunu söyler. Pek çok saf insanın düşüncesini etkileyen bir yanılğı, onların, hiç tanışmadıkları, bilmedikleri ve onları tanımayan bir ruhsal öğretmenle anlamlı bir ilişkiye sahip olabilecekleridir. Ne yazık ki binlerce insan bu tip bir fanteziye sahiptir.

Paramahansaji bu konuya ilişkin şunları söylemişti: “Ben gittikten sonra, bazı insanlar, benden ya da diğer gurulardan mesajlar aldıklarını iddia edecekler. Onlara inanma. Aydınlanmış ruhlar, asla medyumlar aracılığıyla konuşmazlar.”

Bedensiz ruhlar, dünyevi gerçeklikteki ben bilincindeki insanlarla rasgele konuşmazlar. Sübtıl gerçeklikte ikamet eden ruhların onlarla ya da onlar vasıtasıyla konuştuğunu söyleyen insanlar hayalci ya da sahtekardırlar ve onlardan uzak durulmalıdır.

Eğer bedensiz azizler kolayca ulaşılabilir değillerse, onlara yöneltilen duaların pozitif yanıt buldukları durumlar için ne düşünmeliyiz? Duanın

yanıtlanması kişinin inancı paralelindedir ya da Tanrı'dan gelir. Bireyin bir azizi (ya da Tanrı'yı) anlayışı, Tanrı'yla bir temas noktası olabilir. Eğer Tanrı gerçekliği kavranamıyorsa, Tanrı'nın bir yüzü olarak hayal edilen bir isme ya da şekle yöneltilen dua, dua eden kişinin farkındalığının Bilinç'in mutlak varoluş alanı ile birleşmesine ve onun destekleyici çekimine açık olmasını sağlar.

Gurum yaşamı boyunca bazı ruhsal öğrencilerini özel olarak atadı, onları öğrencileri eğitmek ve inisiye etmek için yetkilendirdi ve bazılarının da kendi ruhsal öğrencilerine sahip olacaklarını söyledi. 1951'de **James J. Lynn**'in (keşiş ismi olarak Rajasi Jakananda adını alan, ruhsallıkta ilerlemiş bir öğrenci) onun ruhsal temsilcisi olarak organizasyonun başkanı olacağını herkese duyurdu.

Paramahansaji'nin geçişinden sonra, **Bay Lynn** bazı ruhsal kardeşlerine: *"Paramahansa Yogananda daima bizim gurumuz olacaktır. Bu organizasyonun başında asla başka bir guru olmayacaktır."* dedi. Bu alçakgönüllü ve kibar kelimeler konuştuğu kişilerin endişelerini giderdiyse de, şu gerçeği aktarmaktan yoksundular: kriya yoga geleneğinin öğretilerinin ve ruhsal gücünün canlılığını ve dönüştürücülüğünü sürdürmesi için bu öğretilerin yetkilendirilmiş gurular silsilesi vasıtasıyla aktarılması gerekir.

Paramahansa Yogananda 1951'de beni yetkilendirdiğinde ellerini başımın üstüne koydu ve şöyle dedi: *"Benim öğrettiğim gibi öğret. Benim şifalandırdığım gibi şifalandır. Tanrı'ya adanmışları, kriya yogaya inisiye et."*

Benim yetkilendirilmeme şahit olan genç bir erkek öğrenci sordu: *"Efendim, Roy inisiyasyon verecek mi?"* Gurumuzun yanıtı çok çabuk ve açıktı: *"Sen de inisiyasyon vermelisin. Benim içimdeki aynı Tanrı, sizin de içinizdedir. Ben ne yaptysam, siz de yapmalısınız."*

O zamandan bu yana, **Paramahansaji**'nin hemen hemen tüm ruhsal öğrencileri bu dünyadan ayrıldılar. Sayıca az kalanlardan, sadece ben onun guru-halefiyim. Onun öğrencilerinden birkaçı, kriya yoganın felsefi prensiplerini ve uygulamalarını öğretiyorlar; ben gelenek adına konuşuyor, geleneğe hizmet ediyor ve onu temsil ediyorum. Bu, benim gurumun onayladığı misyonum.

Aydınlanmış öğretmenler asla özgürleştirici bilginin ya da ruhları özgür kılan etkileyici gücün kaynağının tek ve özel koruyucuları olduklarını iddia etmezler. Bu bilgi, ona açık olan herkes içindir. Tanrı gerçek gurudur (yanılsamaları kaldıran). Sıradan (bulanık ve parçalanmış) farkındalığa sahip insanların Tanrı bilgisine sahip olmaları kolay olmadığı için ruhsal olarak uyanmış bir öğretmenle bağlantıda olmak faydalı olabilir. Bu durumda bile öğretmen sadece yol gösterir; gereken çalışmayı öğrenci yapmalı, duygusal ve ruhsal olgunluğa yükselmeli ve lütuf eylemlerine açık olmalıdır.

Sekiz ay gurumun rehberliğinde hazırlandıktan sonra 1950 yılının Ağustos ayında gurum tarafından inisiye edildim. Onunla ilk karşılaşmamızdan birkaç hafta sonra ondan enerji aktarımı almıştım ve düzenli bir şekilde meditasyon yapmaktaydım. İnisiyasyonumu takiben, ellerini alnıma koydu ve ruhsal göz merkezinde parlak bir ışık görmemi sağladı.

İnisiye olmadan önce, her gün iki saat ya da daha fazla *hong-sau* mantrasıyla ve *Om* titreşimini dinleyerek meditasyon yaptım. İnisiye edildikten sonra, sabah erken saatte 3'ten 7'ye kadar dört saat ve akşam iki saat ya da daha uzun süre meditasyon yaptım. Benim meditatif algılarım nadiren olağan dışı idi. Deneyimlerim çoğunlukla derin huzur ve yaşamın bütünselliğiyle ilişkide olmanın özünün canlı farkındalığı idi. Nadiren, bir meditasyon tekniği uyguladıktan sonraki "bekleme ve izleme" aralığı sırasında, zihinsel olgular olduklarını anladığım vizyonlar ve genişlemiş farkındalığın aniden beliren olayları kendiliğinden ortaya çıkardı.

Meditasyon yapmadığım zaman, süregelen psikolojik ve fiziksel değişikliklerin farkında olurdum. Yoga uygulamalarının temelinde yatan felsefi prensipleri kavrayışım ve entellektüel ve sezgisel ayırt etme güçlerim gelişti.

Zaman zaman gurumu Twenty Nine Palms adresindeki inziva evinde ya da Los Angeles'ta ziyaret ettiğimde, benim meditasyon tekniklerini uygulamamı kontrol eder ve kişisel önerilerde bulunurdu. Bana meditasyon programım ya da içsel deneyimlerimle ilgili asla soru sormadı. Ara sıra "*İyi gidiyorsun, her ne yapıyorsan, yapmaya devam et*" derdi.

Özel olarak konuştuğumuz zamanlarda, **Paramahansaji** daima Tanrı'dan ve gurularla uyumlanmanın öneminden hürmetle bahsederdi. Bana sık sık: "*Benimle uyum içinde kal. Benimle uyum içinde olduğunda sana daha kolay yardım edebilirim. Uyumlanma eksikliği, zihinsel radyoda parazite neden olur*" derdi. Guruyla zihinsel ve ruhsal uyumlanma, ruhsal öğrencinin, gurudan yayılan telepatik ve ruhsal ışınımlara açık olmasını sağlar. **Paramahansaji**'nin zihnine ve bilinçliliğine uyumlandığım zamanlarda içsel bir gücün farkına varırdım, meditasyon pratiğim daha etkili hale gelir ve daha yüksek gerçeklikleri sezgisel algılayışlarım daha net olurdu.

Bir gurunun işlevi, Patanjali yoga sutralarında anlatıldığı gibi (4:30-32), öğrencinin tam bir bilinç özgürlüğüne kavuşmasına yardımcı olmaktır:

"Öz ve Tanrı farkındalığına eşlik eden bilginin idrak edilmesiyle tüm engeller ve kısıtlamalar son bulur. Bunların çözünmesiyle birlikte, Öz, her yerde her zaman bulunanı geri çağırır. Bu bilginin idrakiyle, kozmik güçler de amaçlarına hizmet etmiş olarak son bulurlar."

Daha önce ruhun farkındalığını bulanıklaştıran kişisel engeller; yani vesveseler, illüzyonlar, bilinçaltı eğilimleri, içgüdüsel dürtüler ve psikolojik karmaşalar ortadan kaldırılır. Bunlar artık etkili olmadığında, özgürleşmiş ruh farkındalığı; evreni, başka zihinleri ve fiziksel bedenleri yaratmak ve korumak amacına hizmet eden üç doğal özelliğin (gunalar) düzenlediği kozmik güçlerin etkilerinden kurtulur. Aydınlanmış bir kişi hala dünyevi gerçeklikle alakalı olabilir ancak zihin ve bedenden aşırı etkilenmeksizin onları ifade araçları olarak kullanır.

Geleneksel bir dinle anlamlı bir ilişkisi olan bir kriya inisiyesi bu dini terk etmek zorunda değildir. Mesleki, medeni, sosyal, kültürel ve diğer dünyevi durumlar kişisel seçim meselesidir. Eylemler ve ilişkiler bütüncül ve yapıcı olmalıdır.

Kriya yoga öğretmenleri kimsenin inancını değiştirmeye ya da onları ikna etmeye çalışmazlar. Kişisel ruhsal öğütler ya da inisiyasyon için para kabul etmeleri de söz konusu değildir. Yardım amaçlı bağışlar kabul edilebilir.

İnisiyeler, talimat ve cesaret almayı sürdürebilmeleri için öğretmenleri ya da öğretmenlerinin temsilcileriyle açık iletişimi korumalıdır.

Geçişinden kısa süre önce, **Paramahansa Yogananda** gerçeği arayanlara ilerde nasıl hizmet edeceklerini anlatmak için birkaç öğrencisiyle buluştu. Dedi ki; *“Bizimle iki-üç sene çalışan ve inisiye ettiğimiz pek çok insan, sunmak durumunda olduğumuz her şeyi aldıklarını düşünüyorlar. Başka bir şey çalışmak için buradan ayrılıyor ya da uygulamalarına olan ilgilerini kaybediyorlar. Bu durumda ihtiyaçları olduğunda bizim desteğimizden faydalanamıyorlar ve biz de onların beraberliğinden ve desteklerinden yararlanamıyoruz. Geçen otuz yıl boyunca ben bu öğretilerin herkese açık olması konusunda çok cömert davrandım. Bundan sonra, inisiyasyonun eşsiz değerini ve düzenli çalışma ve katılımın önemini vurgulamalıyız.”*

Kırk yıldan uzun bir zamandır bu prensipleri öğretirken ve kriya yoga inisiyasyonunu dünyanın pek çok ülkesinde sunarken, benim de fark ettiğim şey, yol gösterip inisiye ettiğim binlerce kişiden sadece birkaçının uygulamayı sürdürdüğü olmuştur. Başlangıçta iyi niyet sahibi olan pek çok kişi, inisiye olduklarında ya ruhsal öğrenciliğe bağlanmadılar ya da ilgilerinin başka yönlere dağılmasına izin verdiler.

Koşullu zihin ve farkındalık halleriyle özdeşleşmek ve kişinin yaşamında sıradan ben merkezci ilgilerin hüküm sürmesine izin vermesine olan eğilimi güçlü bir ruhsal uyanış arzusu ortaya çıkana kadar sürer. İnsanlık durumunun bu özelliği yüzyıllar önce *Bhagavad Gita* (7:3) yazarı tarafından da belirtilmiştir:

“Bin kişiden ancak biri mükemmellik için mücadele eder. O mücadele edenlerin ve (bir ölçüye kadar) başarılarının içinde de nadiren bir kişi gerçeği bilir.”

Çoğu insan ruhsal bakımdan fakir düşmüş durumdadır, çünkü ruhsal gelişimlerini diğer amaçları kadar önemli saymazlar. Huzursuz ve karışık bir durumda, bilinçaltı şartlanmalarından ve diğer insanların fikir ve davranışlarından etkilenerek, enerjilerini ve becerilerini öncelikle arzularını doyurmak, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını tatmin etmek ya da sosyal statü edinmek için kullanırlar. Çok nadir olarak sessizliğin keyfine varır ya da gerçek doğalarını ve Sonsuz Olan'la ilişkilerini keşfetmek için entellektüel becerilerinin az bir bölümünü kullanırlar.

Ruhsal gelişime bağlanmış bir öğrenci, uykusundan Tanrı düşüncesiyle uyanır ve her güne meditasyon pratiği ile başlar. Hayat, bu şekilde, Tanrı-farkındalığına demir atmış olarak bilinçli bir niyetle yaşanır. Düşünceler akılcıdır. Seçimler bilgecedir. Algılamalar doğrudur. Duygular kontrol altındadır. Zaman ve enerji verimli olarak kullanılır. Eylemler makul ve üreticidir.

Her yıl, ruhsal yola olan bağlılığınızı yenilemek yardımcı olabilir. Bir takvime ya da özel bir günlüğe, inisiye edildiğiniz gün ve saati işaretleyin. Her yıl, bu olayı hatırlayın. Size sunulan bu fırsat için şükredin. Kendinizi doğru yaşama ve ruhsal pratiğe yeniden adayın.

Zihinsel tavırlarınızı, yaşam tarzınızı, ilişkilerinizi ve başlıca hedef ve amaçlarınızı inceleyin. Onları doğru ve etkili şekilde uyguladığınıza emin olmak için meditasyon tekniklerinizi gözden geçirin. Meditasyon rutininizi gözden geçirin; gerekiyorsa geliştirin. Daha uzun meditasyon yapın. Hayır işleri yapın.

İNİSİYASYONA NASIL HAZIRLANILIR

Bu öğretiyi ve uygulamalara aşına olduğunuzda ve kendinizi rahat hissettiğinizde, inisiyasyon deneyiminiz ve bu aydınlanma geleneğine bağlılığınız daha faydalı ve anlamlı olacaktır.

- Bu dersleri sık sık çalışın.
- Önerilen yaşam tarzı prensiplerini benimseyin.
- Önerilen meditasyon metodlarını ve rutinlerini düzenli bir programla altı aydan bir yıla kadar uygulayın.
- Mümkün olduğunda, kurs ve programlarımıza katılın.
- Ruhsal öğrenciliğin sorumluluklarını, dualarınızla destekleyin. Doğru kararı verdiğinizde emin olun.

YEDİNCİ DERSİN TEKRARI

1. Ruhsal aydınlanmanın sonuçları nelerdir?

2. Aydınlanmak için yapabileceğiniz şeyler nelerdir?

3. Öğrenmenin ve ruhsal gelişimin önündeki iki önemli engel nelerdir?

1. _____ 2. _____

4. Hayallere / hatalı düşüncelere sıkıca yapışıyor musunuz? Böyle bir durum varsa, bunlardan vazgeçin.

5. Aldanmalara (fikirleri ve durumları algılamakta hata yapmaya) eğilimli misiniz? Eğer öyleyse, entelektüel ve sezgisel ayırım yapma güçlerinizi geliştirin. Sağduyunuzu kullanın.

6. Kriya inisiyasyonunun gereklilikleri nelerdir?

7. Eğer bir kriya inisiyasyonunuz varsa, kendinizi tekrar ruhsal öğrenciliğe adayın.

8. Eğer henüz bir kriya inisiyasyonu değilseniz ve inisiyasyon olmak istiyorsanız, bunun için hazırlanın. Bunun gerçekten atmayı istediğiniz bir adım olduğuna emin olun. Buna emin olduğunuzda, hayatınızı doğru yaşamaya ve bilinçli ruhsal pratiğe adamaya hazır olun- ruhsal bir öğrenci olun.

KİŞİSEL BAŞVURU

Işığınızın Parlamasına İzin Vermek

Birkaç dakika sessizce oturun. Bir “olasılık düşüneni” olun. Diğerleri ve gezegen için yapabileceğiniz yararlı şeyleri hayal edin. Işığınızın parlaması için tamamen aydınlanmış olmayı beklemeyin. Eğer bir işte çalışıyorsanız ya da kendi işinizin sahibi iseniz, ışığınızın parlaması için emekli olana kadar beklemeyin.

1. Diğerlerine ve gezegene yararlı olmak için kullanılabilir ne gibi bilgileriniz var?

2. Bu bilgilerinizi en etkin biçimde nasıl uygularsınız?

3. Diğerlerine ve gezegene yararlı olmak için kullanılabilir beceri ve yetenekleriniz nelerdir?

4. Beceri ve yeteneklerinizi bu amaçlar için nasıl kullanacaksınız?

5. Diğerlerine ve gezegene yararlı olmak için kullanılabilir başka kaynaklarınız nelerdir?

6. Kaynaklarınızı bu amaçlar için nasıl kullanacaksınız?

Eğer şu anda diğerlerine yardımcı olabilecek eylemlerde bulunamıyorsanız, tüm insanların yaradılıştan gelen, ilahi doğalarını kabul edin ve onların refahı ve ruhsal gelişimi için dua edin. Belki iyi çalışan organize bir hareket için gönüllü hizmet edebilirsiniz ya da gerçeği arayanları ruhsal olarak eğiten ve cesaretlendiren bir kuruluşu destekleyebilirsiniz. Unutmayın, katılımınız bencillikten uzak olmalıdır. Bu işe kendinizi çok yoracak ya da karıştıracak kadar bağlanmaktan sakının. Zihninizi ve bedeninizi yenilemek ve farkındalığınızı berrak tutmak için günlük bir meditasyon uygulama programı yapın ve bunu sürdürün. Düşünce, dürtü ve hareketlerinizin ruh tarafından yönlendirilmesine izin verin.

KRIYA YOGA İNİSİYASYONU BAŞVURUSU

Türkiye’de ilk kez “Doğal Yollarla İyileşme Yöntemleri ve Bilinçli Yaşam Derneği” bünyesinde düzenlenen Kriya Yoga 1 ve 2 derslerini sunan **Fatma Sabiha Uslubaş** 2000 yılında **CSA** üyesi olmuş, 2008 yılında **Roy Eugene Davis** tarafından Kriya Yoga öğretmek üzere yetkilendirilmiştir.

Derneğimizde ayda bir tam gün ücretsiz sunulan Kriya Yoga 1 derslerine düzenli olarak katılarak içeriğindeki felsefi prensipleri anladığından emin olan, yapıcı ve bütüncül yaşam tarzını kalıcı olarak benimseyen, meditasyon tekniklerini düzenli bir program dahilinde uygulayan istekliler; bütün dersler tamamlandıktan sonra belirlenen bir tarihte gerçekleşecek olan beş günlük tamamlayıcı bir seminere katılarak, seminer sonrasında inisiye olabilirler.

Kriya Yoga inisiyeleri; bilgi ve uygulamalarını pekiştirmek, ruhsal öğrenciliğe olan bağlılıklarını desteklemek amacıyla ihtiyaç hissettiklerinde bu seminer ve inisiyasyon programlarına tekrar tekrar katılabilirler.

İnisiyeler arasında daha ileri bilgi alma isteğinde olanlar, Kriya Yoga 2 derslerine devam edebilirler. Teşekkür ederiz.

Doğal Yollarla İyileşme Yöntemleri ve
Bilinçli Yaşam Derneği
www.bilincliyasam.org.tr

Terimler Sözlüğü

Bazı sözcükler tanımlanırken ya da özel vurgu için italik yazılmıştır. Milattan önce (M.Ö.) ve sonra (M.S.) Bu Çağdan Önce (B.Ç.Ö) ve Bu Çağ (B.Ç.) olarak belirtilmiştir.

advaita: İkilik olmaması, birlik. Zihin saflaştığında ve sezginin önündeki perde kalktığında, Bilinç'in tüm kategorileri ve süreçleri açıkça idrak edilir.

agni: Ateş. Doğada etkili olan başlıca beş elementten biri. Psikolojik ve biyokimyasal dönüşümlere neden olur. Agninin bir yönü zihne enerji verir, vücuttaki sağlığı ışıyan bir şekilde görünür kılar ve gözün görüşünü etkiler. Agni aynı zamanda ruhun büyüme ve kendini ifade etme potansiyelini tezahür ettiren kutsal güç ve aydınlanmış irade olarak ortaya çıkar.

agnostisizm: Tanrı'nın varlığını inkâr etmeyen, ancak Tanrı'nın bilinemeyeceğini öne süren teoridir. Bir agnostik sadece algılanan olguların doğru bilginin nesnelere olduğuna inanır. Bkz. ateizm ve deizm.

ahamkara: İllüzyonel *Benlik* (ben-kimliği) algısıdır. Ruh kendisinin saf farkındalığı ve kendisinin illüzyonel algısı arasındaki farkı ayırt etmezse, hatalı bir bireysel varoluş algısı meydana gelir.

aldanış: Yanlış ya da geçersiz bir inanç ya da fikir. Diğer bütün aldanışların ve bunların sonuçlarının kaynaklandığı ilk entellektüel yanlış, gerçek Benliğin zihin ve madde olduğunu varsaymaktır. Bkz. ego, illüzyon ve tapasya.

astral alem: Yaşam enerjilerinden oluşan alemdir. Ruhlar, fiziksel enkarnasyona bu alemden gelip enkarnasyonlar arasında tekrar buraya dönerler. Ruhsallıkta gelişmiş ruhlar burayı geçip daha ince nedensel alemlerde uyanışlarını sürdürebilir ya da Ezeli Doğa Alanı'nın tüm yönlerinin üstüne çıkabilirler. Bkz. nedensel alem.

Aşkın Alan: Saf Bilinç, Mutlak.

aşram: Çalışma ve ruhsal uygulama yapılan sessiz inziva yeri. Bir aşram ruhsal çalışma yapan kişilere rahatsız edilmeyecekleri, destekleyici bir ortam sağlar.

ateizm: Tanrı'nın varlığına inanmamak ya da Tanrı'yı reddetmek. Bkz. agnostisizm ve deizm.

atman: Aynı zamanda *atma*. Her insanın ve yaratılmışın gerçek özü. Farkındalığın bireyselleşmiş alanıdır ki, zihin ve maddeyle özdeşleştiğinde ondan ruh olarak bahsedilir. Büyük harf "A" ile yazıldığında En Yüce Varlık'ı tanımlar. *Paramatman* (*para*, ötesinde) saf Bilinçlilik alanıdır.

avatar: İlahi kalite ve güçlerin insan formunda tezahür etmeleridir. Gezegenel bilinçliliği ilahi etkilerle kaynaştırmak amacıyla enkarne olmuş aydınlanmış bir ruhtur. *Evensel avatar* kavramı, bireysel ve toplu bilinç aydınlandıkça kutsal kalitelerin ortaya çıkmasıdır.

avidya: Bilgi olmayan, *vidya* (*Tanrı gerçekliğinin, yönlerinin ve tezahürlerinin bilgisi*)'nin ziddi.

Ayurveda: *Ayus*, yaşam; *veda*, bilgi. Hindistan'da binlerce yıl önce geliştirilmiş bütünsel iyiliği destekleyen doğal bir beslenme yoludur. Geleneğe göre, tanrılar tarafından bilgelere öğretilmiştir. Ayurvedik teşhis yöntemlerinden bazıları hastanın nabzını, ateşini, cilt durumunu, gözlerini, psikolojik özelliklerini, davranışlarını ve diğer faktörleri incelemeyi kapsar. Tedavi, özel amaçlar için çeşitli yiyecekler ve şifalı bitkilerin önerilmesini, tutum ve davranışlarda düzenlemeyi, detoks rejimlerini, meditasyon uygulamasını ve hastanın zihin-beden yapısının dengesini yeniden düzenleyen diğer yöntemlerin kullanılmasını kapsar.

Yaşam tarzı diyetleri; fizyolojik işlevleri belirleyen ve psikolojik durumları etkileyen başlıca süptil prensipler (*vata*, boşluk-hava; *pitta*, ateş; *kapha*, su-toprak) olan üç doshayı dengelemek için tavsiye edilir. Yiyecekler, tatlarının (tatlı, ekşi, tuzlu, keskin, acı, buruk) başlıca prensipleri nasıl etkilediğine göre tavsiye edilir. Yemek dönüşümünün yedi aşamada geliştiği söylenir: plazma, kan, kas, yağ, kemik, kemik iliği ve üretici özler.

İlk Ayurvedik metin olan *Charaka Samhita*'da, tedavide kullanımları da açıklanarak beş yüzden fazla şifalı bitki listelenmiştir. Ayurveda bilgisi Hindistan'dan Tibet'e, Çin'e, Akdeniz ülkelerine ve yakın tarihte Batı'ya gelmiştir. Hindistan'ın İngiliz yönetimi altında olduğu yıllarda devlet himayesi, şehir merkezlerinde Ayurvedik pratiğin azalmasına neden olurken, kırsal nüfus arasında Ayurveda en yaygın tedavi seçeneği olmayı sürdürmüştür. Günümüzde, Hindistan ve diğer ülkelerde pek çok Ayurvedik okullar vardır ve bu sağaltım metodlarının geçerliliğinin sürmesi için bilimsel inceleme ve çabalar sürmektedir.

Benzer bir sağlık sistemi olan *Siddha* Tıbbı Hindistan'ın güney bölgesinde ortaya çıkmıştır. Bu yöntemin pek çok metninin aydınlanmış azizler tarafından yazıldığına inanılır ve bu azizler arasında da *Agastya* özellikle saygıyla anılır. *Siddha* Tıp yöntemi uygulayıcıları şifa ve yenilenme amacıyla değerli taşların ve saflaştırılmış metallerin küllerinin kullanımını öngörürler. Binlerce yıl önce yogiler ruhu özgürlüğe kavuşturmak için bir araç olarak sağlıklı ve uzun bir hayatın sırlarını araştırıp, keşfetmiş ve çeşitli yöntemler kullanmışlardır. Bu yogilerin bazı bilgileri toplumun sağlığı ve refahı için de kullanışlı hale getirilmiştir.

Babaji: Lahiri Mahasaya'nın gurusu. *Baba*; baba, *ji*; saygı bildirmek için ismin sonunda kullanılır. Asya'da birçok yüce erkek aziz; Baba ya da Babaji adıyla anılır. Mahavatar (*maha*; büyük, *avatar*; ilahi kalitelerin yeniden bedenlenişi ya da tezahürü) Babaji, kadim kriya yoga öğretilerini ve uygulamalarını yeniden gözden geçirerek, on dokuzuncu yüzyılda Hindistan'da yaygın bir şekilde uygulanır hale getirmiş olan aydınlanmış azize verilen isimdir.

Bagavan: Tanrı, yöneten. Sonsuz ruhsal gücün altı özelliği; doğruluk, ihtişam, görkem, bilgi ve feragat etme ile donatılmış olan.

bhakti: Tanrı-farkındalığı ile ve her insanın ve yaratılmış varlığın içindeki kutsallığı algılama ile sonuçlanabilen, Tanrı'ya karşı duyulan yoğun aşk.

Benlik: Ruhun varlığının gerçek özü. Bkz. atman ve ruh.

Bhagavad Gita: Kutsal ya da İlahi Şarkı. Bhaj; saygı duymak ya da sevmek, gai; şarkı. Milyonlarca insan için hazine değerinde olan bu kutsal kitapta; Krishna (aydınlanmış bilinç), ruhsal öğrencisi olan Arjuna'ya erdemli yaşamın sonsuz yolunu ve bilginin, benliksiz hizmetin, adanmanın ve meditasyonun yollarını öğreten ilahi bir enkarnasyon olarak tasvir edilir. Bhagavad Gita'nın sık sık okunması zihni artırır ve içsel ruhsal kaliteleri uyandırır.

bilge: Hikmet sahibi kişi.

bilinçlilik: Günlük kullanımda, farkında olma hali. Metafizik anlamı ise, Tanrı'nın, ruhların ve doğanın bütün yönlerinin ve formlarının farkında olmaktır.

Brahma: En Yüce Ruh'un evreni kapsayan, genişleyen, yayılan yanı. *Vishnu*, Tanrı'nın evreni koruyan ve düzenini sağlayan yanına verilen isimdir. *Shiva*, yeni ifadelere izin vermek için eski formları ve koşulları çözüdüren Tanrı'nın dönüştürücü yanına verilen isimdir. *Shiva* aynı zamanda En Yüksek Bilinç olarak da bilinir. En Yüksek Bilinç'in kozmik yaratıcı enerjisi olan *Shakti* ise dünyaları tezahür ettiren ve onlara hayat veren dişil ifade olarak bilinir.

brahmaçarya: Tanrı-merkezli davranış ve tutum. Enerjilerin korunması, akıllıca kullanımı ve dönüşümü için yaşam güçlerinin, zihinsel, duyuşsal ve duygusal eğilim ve davranışların düzenlenerek, bu enerjilerin niyetlerle uygun bir yaşama ve adanmış ruhsal uygulamalara yöneltilmesi. Bu dönüştürülen enerjiler genel sağlık ve canlılığa katkıda bulunan incelik rafine edilmiş enerji stoklarını çoğaltırlar.

Brahman: En Yüce Gerçeklik, Mutlak.

Buddha: Bu Çağdan Önce 500 civarında Kuzey Hindistan'da yaşamış bir aziz. Kraliyet soyundan gelmiş, fakat toplumdaki sıradan insanların çektiği acıları görünce kaygıya kapılmıştır. Evlenip bir erkek çocuk sahibi olduktan sonra daha yüksek bilginin peşine düşerek evden ayrıldı. Sıkı yogik bir uygulamadan sonra, makul ılımlılığın orta yolunu benimsedi ve bilinç aydınlanmasına ulaştı. Daha sonra yarım yüzyıl boyunca Ganj Nehri kıyısında dolaşarak adanmış kişilere dersler verdi ve onlardan bir topluluk oluşturdu. Öğretilerinde sevgiyi, nefretten kaçınmayı, gerçeğe adanmayı, hayalci yaklaşımlardan uzak durmayı, ve dışsal şeylere bağlanmamayı öğretti. Budizm'de ruhsal aydınlanma, herkeste aynı olan Gerçek Benliğin farkındalığına ulaşmaktır.

Buddhi: Kelime kökeni olarak, *budh*-bilmek'ten gelir. Tüm ruhlar tek bir Bilinç'in ifadeleri olduklarından, hepsi "buda doğası"na sahiptirler. Bu doğa birebir deneyimlendiğinde, *nirvana*, yani illüzyonel benlik algısının yok olması deneyimlenir.

cennet: Özünde evrenin bir bölümünden bahsetmek için kullanılan kozmolojik bir terim olup, daha sonra dini idealler için bir araç olagelmıştır. Kadim Orta Doğu düşüncesinde, cennet, gözlemlenebilen kozmosun bir bölgesi olarak düşünülmüştür ki bu bölge de kendinden daha öte aşkın boyutlara işaret eder. Eski Yunan mitolojisinde Zeus, Olimpos dağında yaşar. Eski Ahit'in yazarlarına göre cennet Tanrı'nın mekanıdır, burada yüce bir güç egemendir ve inançlı ve erdemli kişiler sonunda buraya davet edilirler. Yeni Ahit'te değiştirilmiş bir versiyon olarak, cennetten Tanrı'nın bir yaratısı olarak bahsedilir. Tanrı burada ikamet eder; cennet, aynı zamanda ruhsal olarak hazırlanmış kişilerin deneyimledikleri bir huzur ve mutluluk hali olarak tanımlanır. Pek çok mezhebin kendi cennet ve ona ters düşen yer ya da durum kavramları mevcuttur. Aldaniştan bağımsız bir anlayış, kişinin Kendini bilme ve Tanrı'yı gerçekleştirme derecesinin kişisel koşulları belirleyeceğini anlamasını mümkün kılar.

chitta: Bireysel benliğin zihinle ve zihnin içerikleri ve dönüşümleriyle özdeşleşmiş farkındalık durumu. Benliğin doğal durumu *samadhi*'dir. (bütünlük)

chitti: Saf Bilinç.

çakra: Ruhun yaşam güçlerinin bedende dağıtıldığı yaşamsal merkez. Çakralar beyinde ve omurilik boyunca konumlanmışlardır. Çakraların açıklamaları için beşinci derse bakınız.

deizm: Tanrı'nın evreni yarattığı, ancak ondan ayrı olduğu inancıdır. Tanrı'nın olaylar üzerinde hiçbir etkisi olmadığına ve doğaüstü tecellilerde bulunmadığına inanılır. Bkz. *agnostisizm* ve *ateizm*.

deva: Işıyan şey, Tanrı. Bazı felsefe sistemlerinde Tanrı (*deva*) ve Tanrıça (*devi*) ların latif ve semavi alemlerde ikamet eden ve ruhsal olarak ışılan varlıklar oldukları düşünülür. Tanrılar evrensel süreçleri düzenleyen ve insani işleri de etkileyen kozmik güçler olarak tanımlanırlar.

dharma: Evreni ve yaşayan varlıkları ayakta tutup destekleyen ve evrimsel süreçlere güç veren etki. Erdemli, düzgün ve doğru yaşamak bu etkinin eylemleri ile uyum içinde yaşamaktır. Evrenin düzenli süreçleriyle uyumlu amacı olan bir hayat-yolunda yürümek kişisel dharma'yı gerçekleştirmektir.

dua: Dua sözel, zihinsel ya da kalbin (varlığın özünün) sessiz bir yakarışı olabilir. Teslimiyet içinde edilen dua egoyu arıtarak ruhun kalitelerinin idrak edilmesini ve aşkın gerçekliklerin algılanmasını sağlar. Tüm inançlardan insanlar teslimiyetle edilen duanın dönüştürücü etkilerini deneyimlemişlerdir. Bazı insanlar Tanrı-farkındalığına sadece dua ile diğer başka bilgileri, teknikleri ya da süreçleri uygulamadan erişirler. Niyaz duaları Tanrı'dan yardım ya da herhangi başka bir yarar istemek için yapılır ki bunlar da kişinin inancı ya da diniyle uyumlu olarak bilinçte tatmin edilmişlik duygusu ya da istenen koşulların tezahürü şeklinde ortaya çıkabilirler.

ego: Yanlış kimlik bilgisi. Bu yanlışlık, Tanrı'dan bağımsız varlıklar olduğumuz yanılgısına düşmemize sebep olan bir entelektüel hatadan ve farkındalığımızın perdelenmiş ya da örtülmüş olmasından doğar. Kendini algılamaktaki bu yanlışlık egoizmin temelidir. Bu şekilde kendisini özünden ayrı zanneden ruh, kendisini parçalanmış farkındalık durumlarıyla özdeşleştirir. Egoizm ben merkezci olma durumudur. Bencillik ise genellikle kibir ve kendine merkezlenmiş bir istekle tanımlanan abartılmış bir kendini önemli görme durumudur. Bu bağımsız benlik kimliği yanılgısı düzeltildiğinde ruh bireysel olduğunun farkında olmakla birlikte, bu görüş açısı tarafından hapsolmez ya da kısıtlanmaz. Bkz. *aldanı* ve *illüzyon*.

eter: Çok ince kozmik güçlerle dolu olan boşluk. Bu kozmik güçler henüz madde değildir fakat madde olarak tezahür etme potansiyelleri vardır. Diğer dört latif element etkisi ise hava, ateş, su ve topraktır ki bunlar kendileriyle uyumlu maddi tezahürlerini ifade etmek için iletişime geçerler. Beş latif element etkisi tezahür etmiş olan evrenin gerçek özleridir (*tattwalar*). Bir latif element etkisinin yarısı diğer dört latif element etkisinin sekizde biri kadar kısmı ile karıştığında elementlerin fiziksel tezahürlerinin oluştuğu söylenir.

Ezeli Doğa: Temel, özgün doğa, *Om* ve onun kendisinden doğan yönleri, uzay, zaman ve nesnel doğa olarak ifade bulma potansiyeli taşıyan kozmik güçler. Bkz. *praktiri*.

feragat etmek: İlişkiler, eylemler ve ruhsal uygulamalarla nötr bir ilişki içindeyken maddi şeylere, durumlara, duygusal hallere, anılara, eylemlere ve bu eylemlerin sonuçlarına olan zihinsel ve duygusal bağılıkları bırakmak, bu bağılıklardan vazgeçmek.

gerçekleştirmek: Gerçek hale getirmek ya da tezahür ettirmek. Yetenekler ifade edildiklerinde ya da açığa çıkarıldıklarında gerçekleştirilmiş olurlar. Hedefler, onlara ulaşıldığında gerçekleştirilmiş olurlar. Amaçlar yerine getirildiklerinde gerçekleştirilmiş olurlar.

guna: Bilinç'in doğa güçlerini düzenleyen bir niteliği ya da sıfatı. Üç guna tüm doğanın bileşenleridir ve doğanın eylemlerini belirlerler. *Satva* guna düzene, saflığa ve aydınlığa katkıda bulunur. *Raja* guna hareket ve dönüşüme katkıda bulunur. *Tama* guna'nın ise

ağırlığa ve hareketsizliğe katkısı vardır, *Tama* etkisi zihni perdelendirir ve maddi alemde hüküm sürer. Bkz. *maya*.

guru: Öğretmen. Karanlığı ve gerçeğe karşı olan cehaleti ortadan kaldıran. En Yüce Olan'ın ışığı ve gerçekliği gerçek gurudur. Zihinden ve ruhun farkındalığından bilinmezliği kaldıran güç Tanrı'nın ışığı ve gerçekliğidir.

illüzyon: Yanlış algılama: Öznel ya da nesnel olarak gözlemlenen şeyi doğru olarak kavramaktaki başarısızlık ya da kavramaktan aciz olmak. Doğru olduğu sanılan illüzyonlar; farkındalığı çarpıtan, zihinsel ve duygusal karışıklığa sebep olan aldanış durumlarıdır. İllüzyonlar ortadan kaldırıldığında, ruh farkındalığı tekrar bütün hale gelir. Bkz. *ego*, *aldanış* ve *tapasya*.

imgeleme: Duyularla algılanamayan şeylerin zihinsel olarak yaratılması ya da hayal edilmesi. Yaratıcı imgeleme, hayal kurmaktan ya da fanteziden sadece bir derece farklıdır. Disiplinli bir şekilde yapılan imgeleme, kişinin zihinsel kavramları açıkça tanımlamasına ve arzu edilen sonuçları gerçekleştirme olasılıklarını tasarlamasına yardımcı olur.

inisiyasyon: Latince başlangıç demek olan *initium*'dan, içeri girmek olan *inire*'den gelir. Kişiyi bir bilgiye ve bu bilgiye adanmış insanların grubuna dahil eden bir geçiş töreni. Kişi kriya yoga uygulamalarına inisiye edilirken, guru ya da gurunun temsilcisi olan kişi yeni inisiyeye gelişmiş meditasyon metodları ve önerilen yaşam tarzı biçimleri ile ilgili bilgi aktarır. İnisiyasyon anında ruh güçleri hızlanan ruhsal öğrenciye, düzenli bir uygulama programı geliştirmesi ve geleneğin guruları ile zihinsel ve ruhsal uyum içinde olması öğütlenir.

İsa-Mesih: Latince *christus*, Yunanca *khristos*'tan, mesh edilmiş, *krein*, mesh etmek (vaftiz töreninde kutsal yağ ile yağlamak anlamında). Batıdaki bazı felsefe sistemlerinde Tanrı'nın tüm evreni kapsayan yanına İsa-Mesih Bilinci adı verilir, çünkü tezahür etmiş tüm alemlerin Tanrı'nın varlığıyla mesh edilmiş olduklarına inanılır. Tanrı'nın her şeyi kapsayan gerçekliğine uyanmış kişinin İsa-Mesih bilincinde olduğu söylenir.

İshvara: Tanrı'nın kozmozu yöneten ve düzenleyen yanı.

japa (zikir): Adanmışlığı geliştirmek ve meditatif konsantrasyonu arttırmak amacıyla bir mantranın ya da Tanrı'nın isimlerinin tekrarlanması. *Japmala*, bu tekrarları saymak ve duayla birlikte yapılan bu tefekkür sırasında meditatörün dikkatini daha da yoğunlaştırmak için kullanılan tespihe verilen addır. Adanmış Katoliklerin kullandıkları tespihler de bu amaç içindir.

jivanmukta: Bedenliyen ruhu (*jiva*) kurtuluşa ermiş (*mukta*) olan kişi. Bu durumda karmanın (bilinçaltı tesirler) izleri kalmış olsa bile ruh özgürdür, çünkü Kendini gerçekleştirmiştir. Bu özgürleşmiş ruhun ileriye dönük eylemleri karmik koşullanmadan ziyade kendi içsel zekası, seçimleri ve lütfâ olan açıklığı tarafından belirlenir. Bir *paramukta* (*para*, ötesinde), aldanışlardan, illüzyonlardan ya da karmik dürtülerden arınmış, tam olarak özgürleşmiş ruhtur.

jnana: (GYA-na) Bilgi, özellikle Tanrı bilgisi.

iyotish: Astronomi ve astroloji bilgisinin eğitimi ve uygulanması. Kadim bir bilimsel eser olan *Kaushitaki Brahmana*'da, B.Ç.Ö. 3100 yılında Vedik alimlerin dini törenler için en uygun zamanları belirlemek amacıyla astronomi bilgisine sahip oldukları belirtilmiştir. Vedik astrologlar gezegen pozisyonlarını sabit burçlara göre hesaplarlar. Bu sistemde, bazı değerli taşların önemli gezegenlerinkine benzer güçler yaydıklarına inanılır; bu yüzden de gezegen etkilerini azaltmak ya da çoğaltmak için bazen bu taşların

kullanılması önerilir. Güneşin etkisi için yakut, Ay için inci ya da aytaşı, Mars için kırmızı mercan, Merkür için zümrüt, Jüpiter için sarı safir, Venüs için pırlanta, Satürn için mavi safir, Kuzey ve Güney Ay Düğümleri için de hesonit garnet ve krizoberil kedi gözü önerilir. Bu değerli taşların şifa için ya da diğer yararlı amaçlar için kullanımı ruhsal olarak aydınlanmış bir astrolog tarafından yapılmalıdır.

kahin: Gören ya da algılayan. Bakılan şeyin gerçeğini idrak eden.

kalp: Fiziksel kalp, göğüs boşluğunda bulunan ve damarlara kan pompalayarak dolaşım sistemini işleten kastan oluşmuş organdır. Felsefi anlamı ise, “kişinin varlığının, duygularının ve önsezilerinin yaşamsal kısmı; gerçek Benlik ya da ruh” tur. Peygamberler “Gerçeği kalbinizde arayın” diye öğütlediklerinde demek istedikleri, kişinin varlığının gerçekliğinin meditatif olarak düşünülüp, keşfedilip deneyimlenebileceğidir.

kalpa: Bir çağ ya da zaman dilimi. Bkz. *yuga*.

kapasite: Alma ya da içirme yeteneği. Becerileri kullanma ve amaçlara ulaşma yeteneği. Doğru yaşamak ve ruhsal uygulamalar kişinin amaçlarını gerçekleştirme ve Tanrı gerçekliğini daha kolayca kavrama ve deneyimleme kapasitesini artırır.

karma: *Kri* kökünden gelir, yapmak, olmak demektir. Sonuç yaratan şeydir. Bilinçaltı etkiler ve eğilimler, alışkanlık haline gelmiş düşünceler, zihinsel durumlar, bilinç durumları ve eylemler kişisel deneyimleri belirler. Zihinsel ve duygusal hatıraların zihinde ve fiziksel bedende bıraktıkları izler (*samskaralar*) karmik durumu oluşturur. *Parabdha karma* gelecekte sonuçlar yaratmakta etkili olabilecek bilinçaltı izlerinin kalıntılarıdır. Eğer bunların potansiyel etkilerinin zararsız oldukları bilinirse, ifade edilmelerine ve böylece zayıflayarak güçlerini kaybetmelerine izin verilebilir. Yapıcı yaşayarak, teslimiyetle dua ederek, meditasyon yaparak, tekrarlanan süper bilinçlilik (*samadhi*) halleri ve Tanrı-gerçekliğinin en yüksek gücüyle nötralize edilebilir ve çözünebilirler. Bkz. *samskara*.

kaya-kalpa: Ayurvedik ve Siddha Tıp literatüründe bahsedilen, fiziksel ve zihinsel yenilenme için bir perhiz. Bedenin içsel temizlenmesini, temel zihin-beden yapısını belirleyen prensiplerin dengelenmesini, uzun istirahati, özel bir diyet programını ve uzun süreli meditasyonları içerir. İnziva durumunda olabilmek için bu düzendeki kişi genellikle sosyal aktivitelerden uzakta, doğal ve sessiz bir ortamda kalır. Canlandırıcı maddeler ve otlar kullanılabilir. Doğanın iyileştirici güçlerinin ve ruhun yenileyici kapasitelerinin etkili olmaları için gereken koşulların sağlanmasına özen gösterilir. Bu süreç sayesinde bazı azizlerin fiziksel bedenlerini yüzyıllar boyunca koruyabildikleri bildirilmiştir. En besleyici etkiler uzun, meditatif süper bilinçlilik halleri ile sağlanır. Bkz. *Ayurveda* ve *rasayana*.

Kendini bilme: Kişinin varlığının özünün bilinçli bilgisi ve deneyimi. Her insanın ve yaratılmışın Benliği bireyselleşmiş saf bilinçtir. Benlik, zihinsel süreçler, beden, duyular ve duyu nesnelere ile özdeşleştikçe dışsal şeylere dahil olur ve öz doğasını kısmen unuttur. Kendini hatırlama, düzenli bir yaşam, ruhsal uygulama ve kişinin varlığının özünü entellektüel ve sezgisel olarak incelemesi kendini bilme sürecine yardım eder. Bu süreç farkındalığın kendi özgün, saf haline dönmesidir.

kozmik bilinçlilik: Kısmi ya da tam olabilen Bilinç Farkındalığı ve bu farkındalığın aşamaları. Kozmik bilinçlilik genellikle aşamalı bir biçimde açılır. Ben merkezci tutum ve davranışlardan vazgeçerek ve ruhsal gelişmeye, dua ve meditasyona adanarak desteklenebilir. Süper bilinçlilik sıradan günlük uyanıklık hallerini etkilediğinde kozmik bilinçlilik gitgide açılır. Birdenbire de ortaya çıkabilir.

Kozmik Zihin: Bireysel zihinlerin onun parçaları ya da yönleri oldukları tek Zihin. Zihinsel durumlar, bilinçaltı eğilimleri, düşünce, arzu ve niyetler Kozmik Zihin’le iletişime

girerler. Kozmik Zihin bu düşünce, arzu ve niyetlere uyumlu koşul ve durumları tezahür ettirmeye eğilimlidir.

kriya: Eylem, aktivite, süreç, işlem. İyilik, başarı, doyum ve ruh farkındalığının açıklığını sağlamak için yapılan eylemler. Aynı zamanda, kundalini (*shakti*) enerjileri harekete geçtiğinde ortaya çıkabilen kendiliğinden, dönüştürücü eylemler.

kriya yoga: *Kriya*; eylem, *yoga*; birleşmek ya da birleştirmek. Ruh farkındalığını bütünlüğe kavuşturmak için yapılan özel yaşam düzenlemeleri ve meditasyon uygulamaları.

kundalini: Doğada ve bedende uyur halde bulunan yaratıcı enerji potansiyeli. Bu potansiyel doğada uyandığı zaman, yaşam formları ortaya çıkar ve canlanırlar. İnsan varlığında ortaya çıktığı zaman, ruhun kaliteleri açığa çıkar, psikolojik dönüşüm oluşur, entellektüel kapasiteler ve sezgisel güçler artar, olağanüstü yetenekler edinilebilir ve süper bilinçlilik ve aşkınlık halleri kendiliğinden deneyimlenebilir.

kurtuluş: Acı ve huzursuzluktan özgürleşmiş olma durumu. Kişinin kendini bilmesi ve kişisel çaba ve Tanrı'nın lütfuyla karmik durumların, aldanışların ve illüzyonların üstesinden gelinmesi, bunların aşılması. Kısıtlı kurtuluş sınırlayıcı bir durumdur: Kendini-bilme tam değildir ya da farkındalık hala bilinçaltı eğilimlerin etkisinde olabilir. Farkındalık, daha önce onu kısıtlayan tüm etkilerden arındığında, mutlak özgürlük gelir. *Bkz. mokşa.*

Lahiri Mahasaya: (30 Eylül 1828- 26 Eylül 1895) Mahavatar Babaji'nin öğrencisi ve Sri Yukteswar'ın gurusu.

Logos: Bilincin gücü (Om) için Yunanca'da kullanılan kelime. Tanrı'nın iradesini (niyetini) ifade eder ve dünya düzeninin ve dünyanın anlaşılabilir olmasının kaynağıdır.

mantra: *Manas*; zihin, düşününen şey, *tra*; korumak demektir. Bir meditasyon mantrası, saf bilinçlilik halinin deneyimlenmesi için dikkati odaklayan ve farkındalığı zihinsel süreçlerden uzaklaştıran güçlü bir kelime, kelime grubu ya da sestir.

maya: Ölçen, tanımlayan, kısıtlayan ve biçimleri yaratan. Doğanın ana maddesi. Mayanın bileşenleri, titreşen yaratıcı güç (Om), uzay, zaman ve doğanın üç bileşen özelliğinin (gunalar) eylemleri etkin hale geldiği zaman madde olarak tezahür edebilecek olan ama henüz madde olarak tezahür etmemiş kozmik güçlerdir. Biçim verici özelliğinden dolayı mayaya bazen Doğa Anne de denir. Mayanın diğer bir özelliği ruhun algı yetilerini perdelemesi ya da engellemesidir. Ruh, Ezeli Doğa Alanı ile özdeşleştiği zaman sezgisel ve entellektüel kapasiteleri bulanıklaşır ve belirsizleşir. Aldatıcı ve yanıltıcı olmasına rağmen, maya kendisi bir illüzyon değildir. Nesnel tezahür alanındaki her şeyin maddesidir. *Bkz. guna.*

meditasyon: Bir konsantrasyon nesnesine yöneltilmiş kesintisiz dikkat akışı. Aralıksız meditasyon yoğunlaşma halidir. Meditatif yoğunlaşma, farkındalığın üzerine meditasyon yapılan nesneyle özdeşleşmesi ve saf bilinçlilik halinin gerçekleşmesiyle sonuçlanabilir.

metafizik: Yunanca'da *meta*; ötesi, *physika*; fiziksel doğa anlamındadır. Nihai gerçekliğin temel prensiplerini, evreni ortaya çıkaran sebepleri, evrenin değişik yönlerini ve eylemlerini araştıran felsefe dalı.

moksha: Aynı zamanda *mukti*. Ruh bilincinin özgürlüğe kavuşması. Bu durum, farkındalık, aldanış ve yanılgılardan arındığı zaman gerçekleşir. *Bkz. jivanmukta ve kurtuluş.*

mudra: *Mühür*; sembolik bir el hareketi. Aynı zamanda bedenin yaşam güçlerini canlandırmak ve istemsiz süreçler üzerinde hakimiyet kazanmak için yogilerce kullanılan bir uygulama.

Mutlak: Fizikötesi saf Bilinçlilik alanı.

mutluluk: Zihinsel mutluluk ya da duygusal bir halden farklı olarak, saf varoluşun farkındalığının bozulmamış neşesi.

nadi: Bedende prananın içinde dolaştığı kanal. *İda*, omuriliğin sol tarafındaki kanala verilen isimdir; ay etkisidir. *Pingala*, sağ taraftaki kanaldır, Güneş etkisidir. Ortadaki kanal *sushumna* kanaldır, meditatör, kriya yoga meditasyon tekniklerini ya da benzer çalışmaları uygularken yaşam güçlerini buradan yukarıya yönlendirir. *Sushumna* iki ince astral kanal olan *vajra* ve *chittra*'nın en dış kılıfıdır. Bu iki kanalın içinde *brahmanadi* (*Tanrı'nın yolu*), bir bilinç akımı bulunur. Farkındalık *vajra* ve *chittra* nadilerle özdeşleştiğinde kişi astral algılara sahip olabilir. Farkındalık *brahmanadi* ile özdeşleştiğinde aşkın *samadhi* durumları deneyimlenebilir.

nadi suddhi: Pranayama uygulaması ile nadilerin artırılması ya da kundalini uyanışından sonra yaşam güçlerinin kendiliğinden akmaları. Bkz. *nadi*, *prana*, *pranayama*.

nedensel alem: Astral ve fiziksel alemlerden önce gelen elektrik ve manyetik özellikler alemi. Burada ikamet eden ruhlar astral bir enkarnasyona dönebilir ya da daha aşkın gerçekliklere uyanmaya devam edebilirler. Bkz. *astral alem*.

Nirguna-Brahma: Nitelik ve sıfatlardan yoksun olan En Yüce Bilinç. *Saguna-Brahma* nitelik ve sıfatları ifade eden En Yüce Bilinç'tir.

ojas: Bedeni güçlendiren, canlandıran ve farkındalığı arttıran incelmış enerji. Besin dönüşümünün nihai ürünü. Ojas; stres yönetimi, fiziksel ve zihinsel enerjilerin korunup dönüştürülmesi, zihinsel sükunet, bütüncül yaşam rutinleri, ruhsal uygulamalar ve süper bilinçlilik hallerinin geliştirilmesi ile güçlendirilip arttırılır. Bkz. *Ayurveda* ve *brahmaçarya*.

Om (AUM): Doğanın tüm tezahürlerini yaratan, En Yüce Ruh'tan yayılan Bilinç gücü. Om titreşimi, diğer tüm mantraların güçlerini ondan aldıkları en temel meditasyon mantrasıdır.

paramahansa: *Para*; ötesinde, aşkın, *hansa*; kuğu. Ruhsallıkta usta mertebesinde olan kişi. Karma ya da illüzyonlar tarafından sınırlanmayan ve bilgelikten doğan eylemleri her zaman uygun ve yerinde olan özgür bir ruh. Nasıl bir kuğu dünyada bir mekanı olduğu halde gökyüzünde özgürce uçabiliyorsa, bir paramahansa da aynı şekilde dünyada ikamet eder ama dünyayla sınırlı değildir. Mitolojiye göre, kuğular süt ve su karışımından sütü ayırıştırabilirler. Bir paramahansa da dünyada kısıtlanmamış halde yaşarken ilahi öze katılır.

Paramahansa Yogananda: (5 Ocak 1893 - 7 Mart 1952) *Sri Yukteswar*'ın öğrencisi ve Roy Eugene Davis'in gurusu. En ünlü kitabı *Bir Yoginin Otobiyografisi*'dir.

praktiri: İnce element etkilerinden ve bunların tezahürleri ve özelliklerinden oluşan Ezeli Doğa Alanı. Praktiri En Yüce Varlık tarafından yaratılır ve canlı halde tutulur. Bkz. *maya*

prana: *Pra*; ileri, an; nefes almak demektir. Yaşam gücü. Prananın değişik yönleri belirli yaşam işlevlerini etkilerler. Ruhun yaşam gücü bedene beynin alt kısmındaki omurilik soğanından akar. Prana özgürce aktığında, sağlık hüküm sürer. Prana akışı zayıf, dengesiz olduğunda, ya da bu akış bloke edildiğinde, fiziksel ya da psikolojik

rahatsızlıklar ve işlev bozuklukları görülebilir. Pranayama uygulaması bedendeki prana akışını uyumlar ve prananın yayılmasını sağlar. Prananın bedendeki beş yönü şöyledir: *udana* (yukarı akış) boğazda konumlanmıştır ve konuşmaya katkı sağlar, *prana* göğüste konumlanmıştır ve solunumu düzenler, *samana* midede ve bağırsaklarda konumlanmıştır ve sindirimi, besinlerin özümsemesini ve biyokimyasal süreçleri düzenler, *apana* göbeğin altındadır ve atık maddelerin elimine edilmesini düzenler, *vyana* tüm bedeni kaplar ve prananın diğer yönlerinin hareketlerini düzenler.

pranayama: Özgürce akan yaşam gücü. Zihin sakin olduğunda pranayama doğal olarak ortaya çıkar ya da pranayama uygulaması ile desteklenebilir.

rasayana: Tat, öz su, iksir ya da kendi doğal yerini bulana kadar dönüşüm halinde olan öz. *Ayurveda*'da, rasayana uygulaması bağışıklık sistemini eski haline getirmek, beden sıvılarını ve yaşam güçlerini beden içinde döndürmek ve doğal yerlerine yönlendirmek amacıyla yapılır. *Rasayana* terapisi için önerilen bitkisel karışımlar çok çeşitlidir. Bu karışımlardan biri olan *chyavanprash*, Chyavan adlı bir bilgenin yemeğidir. Anlatılan efsanevi hikayeye göre, bu bilge kendisine aşık olan genç bir kadınla evlenmesi istendikten sonra bedenini gençleştirmek için bu yemeği kullanmıştır. *Chyavanprash*, rafine edilmemiş şeker, sızdırılmış tereyağ, Hint mazı fındığı, beктаşi üzümü, kurutulmuş söğüt ağacı çiçeği, bal, beyaz sandal ağacı, embrella, sarı sabır çiçeği, meyankökü, kakule, tarçın ve zerdeçaldan oluşan bir karışımdır. İçine konulanlar değişebilir. Bkz. *Ayurveda* ve *kaya-kalpa*.

reenkarnasyon: Astral alemde bir süre dinlendikten sonra tekrar bir fiziksel bedene doğmak, geri dönüş doktrini. Bilinç durumları maddi alemle uyumlu olduğu için ya da bilinçli ya da bilinçsiz zihinsel ve duygusal bağlılıkları bulunduğu için ruhun fiziksel alemlere çekildiği inancı. Ruhlar aynı zamanda nedensel alemden de astral aleme geçebilirler. Bkz. *astral* ve *nedensel alemler*.

ruh: Tanrı'nın can veren özüyü Ezeli Doğa Alanı'nın etkileşimi sonucu bireyselleşmiş olan bir Bilinç (Tanrı) birimi. Farkındalığı bulduğunda, yanığı içinde kendisini Tanrı'dan ayrı zanneder. Bu yanılığın farkındalık durumu açıklığa kavuşturulmalı ve farkındalık bütünlüğe geri döndürülmelidir. Bkz. *kurtuluş*, *moksha* ve *jivanmukta*.

ruhsal göz: Beynin kökündeki omurilik soğanından yansıyan ve kaşların ortasında ya da arkasında algılanabilen ışık. Meditator daha yüksek bilinç halleri deneyimlemek için dikkatini ruhsal göze odaklar.

ruhsal öğrenci: Latince *discipulus*, öğrenci, talebe; *discere*'den, öğrenmek. Ruhsal öğrenci bir felsefi sistemin ya da ruhsal geleneğin adanmış bir öğrencisidir.

sadhana: *Sadh* kökünden gelir, doğruca hedefe gitmek demektir. Ruhsal olarak kendini eğitme ve bu eğitimin uygulaması.

samadhi: Kelime kökü *sam*, bir araya getirmek demektir. Zihinsel dönüşümler ve dalgalanmalar farkındalığı artık parçalayıp, bulanıklaştırıp rahatsız etmediğinde *samadhi* (birlik ya da bütünlük) deneyimlenir. *Samadhi* berraklaşmış bir farkındalık halidir. Öncü *samadhi* halleri düşünceler, anılar, duygular ya da fantezilerle karışık olabilir. Zihinsel dönüşümler daha az rahatsız edici hale geldiklerinde ve sakinleştiklerinde daha ince ve rafine *samadhi* durumları ortaya çıkar. Farkındalığın her hangi bir meditatif konsantrasyon nesnesi ile (ışık, Om, ya da herhangi başka bir dikkat nesnesi) özdeşleştiği ve desteklendiği *samadhi* durumu geçicidir. Kişinin farkındalığını nesnelere uzaklaştıran *samadhi* aşkıdır.

samkalpa: Bir şeyi, olayı ya da koşulu tezahür ettiren odaklanmış irade gücü.

samkhya: Saf Bilinç alanından fiziksel aleme doğru olan kozmik tezahürün kategorilerinin, aşamalarının ve düzenli süreçlerinin tanımlandığı, numaralanıp sınıflandırıldığı ve anlatıldığı felsefe sistemi. Bkz. *İkinci ve üçüncü derslerin felsefe bölümleri*.

samsara: *Sam*; birlikte, kelime kökü *sri*'den gelir, akmak demektir. Zaman-mekan alanında olan etkileşim ve dönüşümler. Samsaranın akımlarına tabi olan aydınlanmamış insanlar onun eylemlerinden etkilenirler. Kendini bilmiş, aydınlanmış ruhlar ise geçici olaylar ve koşullardan etkilenmezler.

samskara: Zihinsel izlenim, anı. Deneyimlerin, koşulların ve düşünce, duygu ya da sezgi gibi tüm öznel olayların algılamaları zihinde iz bırakır ve anı olarak kaydedilirler. Eğer etkili olurlarsa, kişinin zihninde ve farkındalığında dalgalanmalar ve dönüşümler meydana getirerek zihinsel ve duygusal huzuru bozarlar. Acı ya da haz yaratma potansiyelleri vardır; nötr ya da yapıcı olabilirler. Süper bilinçlilik durumları tarafından yaratılan zihinsel izler ise tamamen yapıcıdır. Ruhsal uygulamalar ve süper bilinçlilik halleri samskaralara direnir, onları zayıflatır ve çözümdürürler. Bkz. *karma*

samyama: Mükemmelliğe ulaşmış meditatif yoğunlaşma hali; konsantrasyon ve meditasyon sırasında üzerine odaklanılan nesneyle bir olunur.

sanatana dharma: *Sanatana*; sonsuz, *dharma*; destekleyen ya da düzgün olarak tutan. "Sonsuz doğruluk yolu"nu öneren felsefi sistem. Düzeni, tüm varlıkların dirliğini, amaçların gerçekleştirilmesini ve hızlı ruhsal büyümeyi destekleyen, evrimsel ve doğal yasalarla uyum içinde yaşamının zaman ötesi yolu.

Sanskritçe: Yaklaşık olarak yüz Hint-Avrupa dilinin kendisinden türediği rafine, ince dil. Vedik çağ boyunca Hindistan'da yaygındı, bugün de bazı akademisyenler ve gerçeği arayanlar tarafından kullanılmaktadır. Sanskrit alfabesi bir mantra, yaradılışın tohumsal titreşimlerini içeren, ruhsal önemi ve gücü olan bir ses dizisi olarak kabul edilir. Her sesin (*shabda*) bir gücü (*shakti*) vardır ve bu güç ayrılmaz bir biçimde sesteki anlamı ifade eder. Duyulabilen sesin arkasındaki ses elementi temel olan sestir (*sphota*). Daha ince olan ses elementi ya da tohum (*bija*) üzerine yoğunlaşmak o sesin gerçek özünü açığa çıkarır. Sanskrit mantraların ruhsal uyanışa yardım eden çok özel mantralar olduklarına inanılır. Bu mantraların gücü En Yüce Ruh'tan yayılan ve evrende etkin olan en temel ses akışı Om'dan gelir. Bkz. *Om ve mantra*.

sat: Varlık, gerçeklik, doğruluk, saflık, aydınlık. Sıfatlara sahip olan Bilinç kendi özellikleriyle anılır: *Sat-Chit-Ananda* (Gerçeklik-Bilinç-Varoluşun Mutluluğu). Bkz. *guna*.

sevgi: Zihnin algı yetilerinin önündeki perdeyi kaldıran ve ruhu zihne ve maddeye tutsak olmaktan kurtaran Bilinç'in çekim gücü. Yaygın olarak vatan sevgisinden, insan sevgisinden, diğerlerine duyulan sevgiden ve duygusal yakınlık ve hislerden kaynaklanan çekimden bahsedilir. Saf sevgi iyileştirici, kurtarıcıdır, ruhun öz kalitelerini açığa çıkarır ve ilişkilerin en güzeline teslim olmaya ve onunla bir olmaya davet eder.

siddha: Ruhsal olarak mükemmelliğe ulaşmış kişi.

siddhi: Ruhsal büyüme ile birlikte ortaya çıkabilen olağanüstü bir algılama gücü ya da yetenek. Siddhiler değişik yapıcı amaçlar için kullanılabilirler de esas olarak özgürlüğe kavuşmak için kullanılmalıdır.

Sri Yukteswar: (10 Mayıs 1855 - 9 Mart 1936) Lahiri Mahasaya'nın öğrencisi ve Paramahansa Yogananda'nın guru.

sutra: Kelime kökü *siv*, dikmek demektir. Sutralar bilgi aktarmak amaçlı, sözlü ya da yazılı, özlü fikir ya da kavram “iplikleridir”.

Süper bilinçlilik: Bilinçli, bilinçaltı ve bilinçsiz durumlardan üstün olan berraklaşmış bir farkındalık durumu. Bkz. *turiya*.

swami: Yedinci yüzyılda felsefeci ve kahin Adi (ilk) Şankara tarafından tekrar düzenlenen kadim keşişlik düzeninin bir üyesi. Bir swami tüm dünyevi bağlılıklardan vazgeçer, başkalarının en yüksek hayrı için özgeci bir şekilde çalışır ve genellikle ruhsal uygulama içinde bulunur.

shakti: Doğaya can veren yaratıcı kozmik güç. Aynı zamanda bedene can veren, psikolojik dönüşümü ve ruhsal büyümeyi hızlandıran uyanmış kundalini enerjisi.

shaktipat: Bilinç gücü enerjisinin bir kişiden diğerine aktarılması; bu genellikle gurudan ruhsal öğrenciye enerji aktarımıdır. Aynı zamanda, aydınlanmaya olan arzu, adanmışlık, ruhsal uygulamalar ve lütuflar sayesinde bu gücün kendiliğinden uyanışı.

şeytan: Pek çok kadim ve modern din, insan hayatını ve çevresel koşulları etkileyen bir dizi görünmez varlık hayal etmiş ve bunları tanımlamaya çalışmıştır: Tanrılar, yarı tanrılar, melekler, şeytanlar, zebaniler, periler ve hayaletler gibi. Bunlardan bazılarının iyiliksever, diğerlerinin de zararlı oldukları düşünülmüştür. *Satan*, eski İbranice’de engelleyen ya da suçlayan anlamındadır. B.Ç.Ö. üçüncü yüzyılda Eski Ahit Yunanca’ya çevrildiğinde *satan*, *diabolus* (Fransızca *diable*, Almanca *Teufel*, İngilizce *devil*) olarak çevrilmiştir. Tüm kötülüğü tek bir kişisel formda odaklamak B.Ç.Ö. altıncı yüzyılda İran’da gerçekleşmiştir: bu forma *Ahiriman* adı verilmiş ve dünyayı ele geçirmek için Işık Prensibi ile sonu gelmez bir savaş içinde olan Karanlık Prensibi olarak anlatılmıştır. Bu kişiselleşmiş kötü etki kavramının Yahudi din düşünürleri ve daha sonra da ilk Hıristiyanlar tarafından İran’dan uyarlanmış olması olasıdır. Tanrı’nın kozmik tezahürlerinin kategorilerini idrak etmiş olan gerçeğin öğrencileri, şüphesiz gerçeği kurgudan ayırabilirler. Sadece Tanrı vardır, kötülük, bilgi eksikliğinden, akılsızca davranışlardan ya da doğanın dönüştürücü etkileri sonucu ortaya çıkan olaylardan dolayı deneyimlenen talihsiz durumların yanlış algılanmasıdır (illüzyon).

Tanrı: En Yüce Varlık, En Yüce Ruh. Bilinç’in Evrensel tezahür doğrultusunda kendini ifade eden sıfat ve niteliklere sahip dışsal tezahürü.

tantra: *Tan*, yayılmak, genişlemek. Tantrik felsefe, kozmosun yaradılış ve çözülme süreçlerini, evrensel güçlerle iletişim kurma ve hayatın amaçlarını gerçekleştirme yöntemlerini, içsel becerileri uyandırmayı ve bunları ifade etmeyi ve nihai Gerçek-farkındalığına uyanmayı kolaylaştırmak için zihni saflaştırıcı meditasyon yöntemlerini anlatır.

tapasya: Kelime kökü *tap*, yanmak demektir. Ruhsal gelişim ve Kendini gerçekleştirme yolundaki engellerin aşılması ve psikolojik dönüşümle sonuçlanan disiplinli uygulamalar.

tattva: Bir şeyin gerçek özü; ki buna *samyama*-meditatif yoğunlaşma hali içinde ulaşılabilir.

tevazu: Bencillik yok olduğunda ruh farkındalığının durumu.

turiya: Üç sıradan bilinç durumu olan derin uyku, rüya ve günlük uyanıklık durumlarının üstünde olan dördüncü bilinç durumu. Bkz. *Süper bilinçlilik*.

Upanishadlar: *Upa*; yakın, *ni*; aşağı, *sad*; oturmak. Başlangıçları sözlü gelenek olan, kutsal addedilen metinler. Yüzyıllar önce Hindistan'da ruhsal öğrenci gurusunun aşramında yaşar ve öğrenmek için ona "yakın otururdu". Pek çok Upanishad içinde, daha yaygın olarak basılmış olanlar temel Upanishadlar olarak bilinirler çünkü daha çok okunmuşlardır. Daha az bilinen pek çok Upanishadlarda özel yogik uygulamalar anlatılır. Böylesi bir metin olan *Shandilya Upanishad*, Lahiri Mahayasa'nın bir atası tarafından yazılmıştır.

vasana: Potansiyel eğilim; zihinde düşünce dalgaları üreten, zihinsel dönüşümlere ve farkındalıkta dalgalanmalara sebep olan bilinçaltı eğilim. Bunlar yapıcı yaşam, ruhsal uygulamalar ve süper bilinçlilikle (samadhi) nötralize edilebilirler. Bkz. *vritti*.

veda: Açıklanan ya da doğrudan algılanan bilgi. Vedic metinler kadim kahinlerin iç görülerinin kayıtlarıdır, Upanishadlar Vedaları daha detaylı bir şekilde anlatırlar.

Vedanta: Vedaların bilgeliğinin özeti; tüm varoluşun özünde tek bir Gerçeklik vardır.

vritti: *Vasanalar* (samskaraların bilinçaltı eğilimlerinin dürtüleri) tarafından harekete geçirilen zihin ve farkındalıktaki hareket, dalga, dalgalanma ya da değişiklikler. *Vrittiler* olayları seyirci konumundan izleyerek ve süper bilinçlilik durumuna erişene kadar meditasyon yaparak yatıştırılırlar. Bkz. *vasana*.

Vyasa: Pek çok vedic metni toparlayan ve düzene koyan bilge kişiler tarafından kullanılan bir isim.

yama-niyama: *Yama*, kaçınılması gerekenler. Kararlı seçimler ve irade gücü ile yıkıcı dürtü ve alışkanlıklardan kaçınmak ve bunların yerine zıt özellikler geliştirmek: zarar vermemek, doğruluk, dürüstlük; yaşam güçlerinin ve ruhun kapasitelerinin yapıcı kullanımı, düzgün ilişkileri ve doğal kaynakların tutumluca kullanımını mümkün kılan içgörüyeye dayalı bir vazgeçiş. *Niyama*; yapılması gerekenler, yapıcı eylemler: içsel ve dışsal temizlik ve saflık geliştirmek, tüm koşullar altında huzurlu olmak, psikolojik dönüşüme yardımcı olmak için disiplinli uygulamalar yapmak, Kendini-bilmeye ve daha yüksek gerçekliklere uyanmak için meditatif yoğunlaşma halinde olmak ve kendi gerçekliğine ve Tanrı gerçekliğine uyanmak için yanıtıcı benlik algısından vazgeçmek.

yantra: Meditatif hale geçmek için odaklanmaya yardımcı olan sembolik geometrik çizim. Kozmik güçlerin eylem ve etkilerini resmeder. *Sri Yantra*, pek çok yogi tarafından tercih edilen bir yantradır; enerjileri kapsayan bir kare içinde daireler, üçgenler, lotus yaprakları ve mantralarından oluşur. Bu tasarım, sembolik olarak Şiva ve Şakti'nin etkileşimlerini simgeler: En Yüce Bilinç ve O'nun yaratıcı güçleri.

yoga: 1. boyunduruğa koşmak ya da birleştirmek. Bir araya getirmek. Özel uygulamalarla zihinden ve farkındalıktan kısıtlamaları kaldırarak Tek Bilinç'le özdeşleşmek. 2. Bu amaç için kullanılan pek çok sistemin herhangi biri. 3. Patanjali Yoga-Sutra'larındaki anlamıyla, samadhi. Bkz. Beşinci Ders, Yoganın Temel İlkeleri

yuga: Bir çağ ya da belirlenmiş bir zaman dönemi. Yüzyıllar önce, vedic astronomi bilgileri kozmik güçlerin insanlar üzerindeki etkilerini ve Dünya Gezegenini etkileyen evrimsel eğilimleri açıklamak için bir zaman-döngüleri teorisi geliştirmişlerdi. Yükselen döngü 24,000 yıllık bir döngünün yarısıdır: çoğu insanın entellektüel olarak eksik ve ruhsal olarak gaflet içinde olduğu 1200 yıllık bir Karanlık Çağ (*Kali yuga*, karışıklık dönemi); ikinci bir 2400 yıllık dönem, (*Dwapara*) ki bu dönemde entellektüel güçler ve ruhsal farkındalık artar ve doğanın elektrik ve manyetik özellikleri tekrar keşfedilir; entellektüel güçlerin keskin olduğu ve doğa güçlerine ait bilginin yaygınlaştığı üçüncü bir 3600 yıllık dönem (*Treta*) ve gezegen üzerindeki çoğu insanın Tanrı gerçekliğini

idrak edebileceği 4800 yıllık bir aydınlanmış gerçek (*Satya*) algısı dönemi. Biz şu anda ikinci bir yükselen 2400 yıllık çağın başlangıcındayız. Bu çağ 1700 yılında başladı ve 4100 yılına, 3600 yıllık bir yükselen Zihinsel Çağ başlayana kadar devam edecektir. Bu çağların uzunluğu, çıkış sırasıyla, 1000, 2000, 3000 ve 4000 güneş yılıdır. Her geçiş dönemini her çağın süresinin yüzde onu kadar bir süre başlatır ve sonlandırır.

Bu zaman döngülerinin hesaplanması galaksimizin merkezinden gelen güçlerin güneş sistemimizin elektromanyetik alanını ve üstünde yaşayan insanların zihinsel ve entelektüel yetilerini etkilediği teorisine dayanmaktadır. Güneş sistemimiz galaktik merkezden uzaklaştığında insan algıları ve zekası zayıflamakta, ruh farkındalığı bulanıklaşmakta ve hayatın gerçekleriyle ilgili bir cehalet hüküm sürmektedir. Güneşimiz ve onun gezegenleri galaktik merkeze en yakın olduklarında, insan algıları inceliyor hassaslaşmakta, entelektüel güçler güçlenmekte, ruh farkındalığı daha kolayca açığa çıkmakta ve çeşitli derecelerde aydınlanma yaygın olarak gözlenmektedir.

Kişinin içinde yaşadığı çağ hangisi olursa olsun Kendini-keşfetmeye olan arzu güçlü olduğunda bilincin aydınlanması ile sonuçlanabilen ruhsal gelişme mümkündür. Kişi bireysel yanılığ durumundan kaynaklanan özellikleri ile özdeşleşmekten uyanmayı seçebilir ve doğanın dışsal görünümünün arkasındaki ince güçleri kavrayabilecek bir aşamaya gelebilir. Bu aşamada kişi kriya yoga uygulamalarının temelindeki felsefi kavramların değerini bilebilir, doğru yaşamaya ve ruhsal çalışma yapmaya motive olabilir. Daha ileri seviyelerdeki bir uyanış kişinin Kozmik Zihni idrak etmesini ve onunla iletişim kurmasını sağlar. Nihai uyanış ise içsel bilginin kendiliğinden açığa çıkmasının bir sonucudur.

Yüzyıllar önce (bu çağdan yaklaşık 700 yıl önce) yugaların geçişlerinde yapılmış olan bir yanlış hesaplama dolaylı olarak pek çok insan şu anda hala yüz binlerce yıl sürecek bir Karanlık Çağ döngüsünün içinde olduğumuzu sanmaktadır. Bu yanlış en son *Dwapara Yuga* düşüş çağında yapılmıştır. Astrologlar halka iki ard arda gelen Karanlık Çağ (1200 yıllık bir düşüş çağı ve bunu izleyen aynı uzunlukta bir yükseliş çağı) haberi vermek istemediklerinden *Dwapara Yuga*'nın devam edeceğini söylemişlerdir. Çok daha sonraları bu yanlış fark edilmiş, ancak sebebi o zaman bilinmemiştir.

Geçtiğimiz iki yüzyıl boyunca kolektif insan bilincinin, bilimsel keşiflerin ve teknolojik ilerlemelerin durumuna bakılarak, içinde bulunduğumuz çağın hızlı entelektüel ve ruhsal uyanışlara sahne olan ikinci bir *Dwapara Yuga* olduğu söylenebilir.

zihin: İnsanların ve yaratılmışların bilgiyi özümseyen ve işleyen organı. Kozmik Zihin ve bireysel zihinler doğanın üç temel özelliğinin etkileri tarafından yönetilen kozmik güçlerden oluşurlar.

Roy Eugene Davis ruhsal öğrenciliğine 1949 yılında, on sekiz yaşındayken, *Paramahansa Yogananda* ile Los Angeles Kaliforniya'da başladı. 1951'de, gurusu tarafından yetkilendirildikten sonra, Phoenix, Arizona'da Kendini Gerçekleştirme Merkezi'nin sorumlu başkanı olarak çalıştı (1952-1953). Roy Eugene Davis Amerikan Ordusunda Sağlık Birliğinde iki yıl görev yaptıktan sonra ders vermeye ve yazmaya başladı. Kuzey Amerika'nın 100'den fazla şehrinde, Japonya, Brezilya, Avrupa ve Batı Afrika'da konuşmalar yaptı ve meditasyon seminerleri verdi. Kitaplarından bazıları onbir ülkede dokuz dile çevrilmiştir.

Tavsiye Edilen İlave Okumalar

Yazarın Türkçe'ye çevirilmiş kitapları Kitapları:

Ayurveda Doğal Bütünsellik Rehberi (Ruh ve Madde Yayınları)

Herşey Mümkündür (Ruh ve Madde Yayınları)

Kriya Yoga Felsefesi ve Uygulaması (Ruh ve Madde Yayınları)

Kolay Meditasyon Rehberi (Ruh ve Madde Yayınları)

Yaratıcı İmgelemeden Nasıl Yararlanabilirsiniz?
(Ruh ve Madde Yayınları)

•

Yazarın İngilizce Kitapları İçin
www.csa-davis.org adresine bakınız.

Ruhsal Farkındalık Merkezi

Ruhsal Farkındalık Merkezi'nin uluslararası genel merkezi Atlanta'nın 90 mil kuzeydoğusunda, kuzey Georgia dağlarında, yaklaşık 46,5 hektarlık bir arazi üzerine kuruludur. Tesiste idare binaları, yayıncılık dairesi, programlı meditasyon eğitimlerinde kullanılan büyük toplantı salonu, bu salona bitişik konumda vejetaryen yemekler sunulan yemek salonu, Bütün İnançların Kutsal Yeri (Shrine of All Faiths) adlı daha küçük bir meditasyon mabedi, iki kütüphane binası, bir kitap satış yeri ve altı misafirhane bulunmaktadır.

Kriya yoganın felsefi prensiplerinin ve uygulamalarının öğretildiği meditasyon seminerleri ilkbahar başından sonbahar sonuna kadar sürmektedir. Üyeler için bazen özel seminerler de verilir. Her yıl Kuzey Amerika'da ve diğer ülkelerde seminerler verilir. Pek çok toplulukta aktif meditasyon grupları vardır. *Truth Journal* iki ayda bir yayınlanır. *Radiance* dergisi kriya inisiyeleri için yayınlanır.

Ana derneğimiz 1964'te Georgia eyaletinde kurulmuştur. 501©(3) kar amacı gütmeyen vergi numarası 58-0942053 tür. Derneğin geliri üyelerimizden, hizmetlerimizden faydalanan bireylerden, seminerlerde yapılan bağışlardan ve kitap ve diğer eğitim gereçlerinin satışından elde edilir. Seminerlerimiz ücretsiz olup, bağışa dayalıdır.

Amacımız tüm ilgili kişilerin ruhsal eğitimi için pratik ve yararlı bilgi sağlamaktır. Diğer herhangi bir organizasyonla yasal olarak bağımız olmamasına rağmen, felsefi ideallerini paylaştığımız pek çok birey ve grupta işbirliği içindeyiz.

Doğru kişisel çabalar ve Tanrı'nın lütfuyla, tüm gerçeği arayanların Sonsuz'la bilinçli bir ilişki içinde olmaları, hayatın amaçlarını doğal yasalarla uyumlu bir şekilde gerçekleştirmeleri ve içsel potansiyellerini yaratıcı olarak ifade etmeleri mümkündür.

•

Ruhsal Farkındalık Merkezi

Posta Kutusu 7, Lakemont, Georgia 30552-0001 (A.B.D)
Telefon: (706) 782-4723 Ofis saatleri: Hafta içi 8:00-16:00
Fax: (706) 782-4560 e-posta adresi: csainc@csa-davis.org
İnternet Web Sitesi www.csa-davis.org

Ruhsal Farkındalık Merkezi idare binaları ve eğitim merkezi Rabun ilçesindeki Rabun Gölü yakınlarındadır. İstenildiği takdirde ulaşım bilgileri verilecektir.