

Gerçeğin İçinde İncelemeler- Mayıs 2017

Tanrı'nın "Evrensel Ruh" olarak Felsefi İncelemesi: Mutlak Gerçekliğin Kozmik Bireysel Birimi

Tanrı Kelimesinin Kökeni

Bazı kaynaklara göre Tanrı (God) kelimesi Gotik dilinde *gudis*, modern İskandinav dillerinde *gud* ve Almanca *Gott* kelimelerinden ve daha eski Germanik bir kelime olup kökeni Sanskritçe'ye giden *huta* "çağırarak, yakarmak, yalvarmak" kelimesinden türemiştir. Germanik kaynaklarda Tanrı (God) kelimesinin ilk kullanımı dördüncü yüzyılda Doğu Germanik kavimlerin Hristiyanlığı kabul ettiklerinde Piskopos Ulfilas'ın Gotik dilinden çevirdiği İncil'de yer alır. Bu metnin en eski versiyonunda Tanrı (God) yerine *Guda* kelimesi kullanılmıştır.

Bazı uzmanlar God kelimesinin Godan'ın (Norveç mitolojisinde Tanrı Odin; Eski İngilizce'de Woden; Eski Almanca'da Wodan ya da Wotan) kısaltılmış bir versiyonu olduğunu söylemektedir. Zaman içinde Godan kelimesi God olarak kısaltılmış ve İngiltere adalarına yerleşen Germanik ırklar daha yüksek bir gerçekliği ve gücü ifade etmek için Latince'deki Deus kelimesi yerine bu kelimeyi benimsemişlerdir.

En Yüce Varlığı veya Gerçeği ifade eden kelimeler özel isim olarak kullanılır ve onları tanrılardan, ruhlardan ya da doğaüstü etkilerden ayırmak için başharfleri büyük yazılır. (Günümüzde hala pek çok insan iyicil ya da kötücül hayali güçlere inanmaktadır)

Mesih kelimesi İbranice bir kelime olan *messiah*'ın Yunanca çevirisinden uyarlanmıştır. Yahudilerin onları yabancıların hakimiyetinden kurtarıp özgür kılma misyonu olduğuna inandıkları ilahi kişiye verdikleri isimdir.

Bazı Sanskritçe kelime anlamları ise şöyledir: *Krishna*: biçimi olmayan Sonsuzluğun koyu maviliği ya da siyahlığı. *Isvara*: Süreçlerden etkilenmeden tüm evrene yayılan. *Brahman*: tüm ruhların onun bir birimi olduğu mutlak Gerçekliğin saf özü.

Yaklaşık yirmibin yıldır gezegenimizdeki insanlar mutlak bir Gerçekliğin varlığını ispat etmeye, bu varlığın gücünden ve etkilerinden nasıl yararlanabileceklerini anlamaya ve onu deneyimlemeye çalışmaktadırlar. Hayal edilen bir mutlak Gerçeğe dua edilmekte, o övülmekte, ondan iyilikler istenmekte, ona adaklar adanmakta ve o ışık, sevgi, mutluluk, aşkın ancak ulaşılabilen, şefkatli ve bağışlayıcı olarak tanımlanmaktadır. Ona atfen kullanılan bazı isimler Tanrı, Göklerdeki Babamız ve Lord'dur. Pek çok kişi bu Gerçekliğin ona yardımcı olan melekleri ya da insanlarla arasındaki iletişimi sağlayan temsilcileri olduğunu düşünür. Doğa güçleri ve enerjileri de bazen İlahi Anne olarak anılır.

Pek çok dindar kişi önceden belirlenmiş inanç ve tutumlara sadık kaldıkları takdirde, öldükleri zaman cennete gideceklerine ya da sonsuz bir mutluluk ve neşe boyutuna geçeceklerine inanırlar. Bu inanç ve tutumlara sadık kalmazlarsa hatalarından arınıp temizlenme şansı bulacakları astral bir boyuta geçeceklerine ya da sonsuz ızdırap deneyimleyecekleri bir boyutta kalacaklarına inanabilirler. Kendini bilmeye uyanmak için hevesli olan ancak dini öğretilere inanmayan bazı gerçeği arayanlar ise yanılgılı bir şekilde, tam olarak ruhsal kurtuluşa erene dek pek çok kez yeniden bedenleneceklerini düşünebilirler.

Gerçeği arayanlar şöyle sorar: "İnsani özellikleri olmayan aşkın bir Gerçeğe etkili bir şekilde nasıl dua edebilir ve onunla nasıl iletişim kurabilirim? Onu nasıl anlayabilir ve bana ve diğerlerine yardım etmesi için ikna edebilirim?"

Bazı felsefeci ve mistiklere göre, nasıl ruhlar (mutlak Gerçekliğin saf özünün birimleri) biyolojik hayatın pek çok formu olarak ifade buluyorsa, mutlak Gerçeklik de evrensel varoluş alanı içinde yayılan kozmik bir ruh meydana getirmiştir. Bu kozmik ruhun evrendeki süreçleri ve evrimsel akımları yönettiği söylenir.

Yaklaşık ikibin yıl önce, Hindistan'da, Patanjali *Yoga Sutraları*'nda şöyle yazmıştır: (1:23-29)

Samadhi, adanmışlıkla Tanrı'ya teslim olunduğu zaman çabuk gerçekleşir. Tanrı, sıradan koşullardan, eylemlerden, etkilerden ve bilinçaltı eğilimlerden bağımsızdır. O'nun her şeyi bilişi (sonsuz farkındalık ve bilgisi) eşsizdir. Zamanın ötesinde, en eski öğretmenlerin öğretmenidir. Tanrı'nın kanıtı OM'dur. OM üzerine meditasyon uygulanmalıdır. Bunu yapmak Kendini bilmeye ve ruhsal aydınlanmanın önündeki tüm engellerden özgürleşmeyle sonuçlanır.

Sutralar, anlamları kavranana dek dikkatlice incelenmesi ve üzerinde düşünülmesi gereken temel ve özlü kavramlardır. Patanjali'nin Yoga (dikkat ve farkındalığın bireyin saf özü üzerinde sabitlenmesi) üzerine yazdığı ilk bölümde Kendini-gerçekleştirmenin yolları anlatılır:

1. Diğerlerine karşı dostluk, kardeşlik duyguları beslemek, acı çekenlere şefkatle davranmak, diğerlerinin mutluluğundan sevinç duymak ve gözlemlenen ve deneyimlenen şeylere karşı tarafsız kalmak (1:33)
2. Gerçek doğamız ve zihinsel durumlar, bulanık farkındalık durumları ve yanılgılı ben-bilinci arasındaki farkı anlamak için ayırd edici zekayı kullanmak
3. Zihni sakinleştirmek ve farkındalığı berraklaştırmak için meditasyon uygulaması yapmak
4. Öz doğamızı ve sonsuz, kalıcı Gerçekliği deneyimlemek amacıyla sınırlı ve küçük ben-merkezli kişilik kavramını bırakmak, teslimiyet.

Evrensel Ruh olarak tanımlanan şey mutlak Gerçekliğin ifade bulan yönünün bireyselleşmiş kozmik bir birimidir. Bu yüzden de sıradan durum ve koşullardan özgürdür. O, "en eski öğretmenlerin de öğretmenidir" çünkü bir kişiye herhangi bir zamanda gelen bir bilgi onun saf özünden açığa çıkar, ki bu da mutlak Gerçekliğin saf özüyle aynıdır.

Ruhsal uyanışın önündeki engeller zihinsel huzursuzluk, duygusal dengesizlik ve toyluk, psikolojik çatışmalar ve sıkıntı yaratan bilinçaltı etkilerdir. Bu durumların yokluğu ruhsal uyanışın daha kolayca gerçekleşmesini sağlar. Meditasyon sırasında ya da diğer zamanlarda yüksek gerçeklikler veya öz doğamızla ilgili açığa çıkan kavrayışlar bu sınırlayıcı durumları zayıflatıp ortadan kaldırabilir. Ayrıca, bizim yapıcı düşüncelerimiz ve eylemlerimiz de bu engellerin aşılmasında yardımcıdır.

Mutlak Gerçekliğin ifade bulan yönünden sürekli olarak yayılan titreşim gücü kendi içinde zaman, mekan ve bir evreni oluşturacak ince güçler üretir. Bu titreşim OM ya da AUM olarak tanımlanır. OM'u dinlemek (ya da dinlediğimizi imgelemek) dikkatimizi onun kaynağına yönlendirebilir. Bu yüzden bunu yapmak yararlıdır.

OM'un kaynağı gibi görünen şeyi deneyimlediğimizde aslında mutlak Gerçekliğin özüyle bir olan kendi saf özümüzü deneyimleriz.

Meditatif olarak OM'u dinlemenin en iyi yolu OM'un içinde meditasyon yaptığımızı hayal etmek, dikkat ve farkındalığımızı onunla birleştirecek bir niyetle onu dinlemek, kaynağını bilmek istemek ve saf neşe-bilinç-varoluş farkındalığına uyanmak için onu aşmak istemektir. Önce sesli, sonra içimizden OM söylemek de sessizliğe dalmamızı kolaylaştırır, ki bu sessizliğin içinde dikkat OM'la birleşir ve OM'un ötesine geçer.

Meditasyon uygulamanız ne şekilde olursa olsun, seansınızın erken aşamalarında dua, onaylama, imgeleme, mantra ya da diğer herhangi bir tekniğe artık ihtiyaç duymadığınız safhada mutlak Gerçekliğin ifade bulan yönünü seyretmek ve sonra burayı da aşarak niteliksiz, saf farkındalığa ulaşmak için OM meditasyonunu kullanabilirsiniz.

Gerçek Doğanızı ve Mutlak Gerçekliği Sezgisel Olarak Bilmeyi Öğrenin

Metafizik (fizik ötesi) gerçekliklerin tamamını zihinsel olarak anlayıp kavramak mümkün olmasa da, bunlar zihne ya da duylara bağlı olmayan sezgi gücüyle bilinip kavranabilir. Sezgi güçlerinizi, onlara sahip olduğunuza inanarak ve sıradan yollarla bilinemeyecek olan şeyleri bilmeniz gerektiği zamanlarda farkındalığınızda beliren iç görümlere açık olarak geliştirin. Fantezi ve hüsnükuruntu ile sezgisel algılama arasındaki farkı bilmek için ayırt etme gücünüzü ve sağduyunuzu kullanarak sabırla denemeler yapın.

Küçük çocukların öz doğaları ve daha geniş bir Gerçeklikle ilgili sezgisel farkındalıkları açıktır. Büyüyüp kişisel iş ve ilişkilerle haşır neşir oldukça bu kapanır. İleriki yıllarda bu sezgi güçlerini belli belirsiz hatırlarlar fakat onu tam olarak berrak hale getirmek için ne yapacaklarını bilmezler.

İnsanlar tarafından binlerce yıl önce deneyimlenen daha geniş bir Gerçekliğin farkındalığı onların pek çok değişik felsefi ve dini sistemler yaratmalarına ve "ilahi" etkileri kişisel işlerine ve kültürel koşullarına davet etmeleri için dua ve törensel uygulamalar geliştirip kullanmalarına sebep olmuştur.

Ben de çok küçükken ve ergenlik çağlarımda sık sık "bilinçli müşfik bir Varlığın" farkındaydım. O'nun beni yönlendirdiğini ve ihtiyaçlarımı giderdiğini hissedirdim. O zamandan bu yana, bu Varlığın farkında oluşum kanıtlarla gelişmeye devam etti ve etmektedir.

Mutlak Gerçekliğin ifade bulan yönünün süreçleri yaşayan varlıkları ve evrimsel süreçleri destekledikleri için “müşfik/iyilikçi” olarak hissedilir. Bizler bilinçli ya da bilinçsiz olarak bu süreçlerle uyum içinde olduğumuzda planlanmamış şanslı olaylar, koşullar ve ilişkiler meydana gelebilir. Evrensel neden-sonuç ilkelerini bildiğimiz ve akıllıca onlarla uyumlanmayı seçtiğimizde destekleyen eğilimler daha da etkili olurlar.

Bu ilkeler sıklıkla “yasalar” olarak adlandırılır çünkü ifade bulmalarına izin veren koşullar meydana geldiğinde etki meydana getirirler. Evrenseldirler çünkü her yerde aynıdırlar.

- Fiziksel eylemler apaçık etkilere sebep olur. İdeal sonuçlar için etkin fiziksel eylemleri beceriyle gerçekleştirin.
- Zihinsel tutum, düşünce, istek ve beklentiler kozmik zihinden onlara karşılık gelen durum ve koşulları çekerler.
- Berrak farkındalık durumları hayatın sağlayabileceği iyi talihe açık ve alıcı olmamızı sağlar. Bulanık farkındalık konsantrasyonu, algıyı ve ayırd etmeyi zorlaştırır. Farkındalığınızı netleştirmeyi ve yüksek bilinçli bir durumda uyanık ve dikkatli olmayı öğrenin.

Sezgi geliştirilebilir. Bir sorunu ya da olayı gözlemlemek ve incelemek ya da onun hakkında düşünmek size istediğiniz bilgiyi vermiyorsa, çözümü sezgiyle bilmeyi ümit edin. Uygulama yaparak, bilmek ve hüsnükuruntu yapmak/ tahmin etmek arasındaki farkı ayırt edebileceksiniz. Sezgisel biliş olduğu zaman olayın ya da bilginin kesinliğinden de emin olabilirsiniz.

Sezgi ruhsal bir beceri olduğu için biz onu kullanmaya çabalamadığımız zaman en kolay ve doğru şekilde çalışır (bu aynen biz sonuçları irademiz ve zihinsel “taleplerimiz”le zorlamaya çalışmadığımızda kozmik zihnin bize karşılık verişinin daha hayrımıza olması gibidir).

Biz psikolojik çatışmaları ortadan kaldırdığımız, fiziksel sağlığınıza dikkat ettiğimiz, doğal yasalarla uyumlu yaşayıp süperbilinçlilik hallerini beslediğimizde ruhsal uyanış kendiliğinden ortaya çıkabilir. Yapıcı, doğru bir yaşam ve ruhsal aydınlanmayı beslemek için yaptığımız diğer şeyler onun ortaya çıkmasına sebep olamaz; fakat bizler ruhsal uyanışımızın daha hızlı, dönüştürücü ve tatmin edici olmasına “izin verecek” şekilde düşünüp yaşayabiliriz.

Bazı yogiler ve ruhsal becerilerini kullanmayı ve yüksek gerçeklikleri bilmeyi amaç edinen mistikler farkındalığı iki kaşın ortasında tutmanın ve böylece dikkati beynin ön kısmında odaklamanın kişinin sezgilerini güçlendireceğini söylerler. Bu uygulamanın faydalı olmasının bir sebebi dikkati çevresel etkilerden ve sıradan zihinsel süreçlerden uzaklaştırmasıdır.

Paramahansa Yogananda öğrencilerine “ruhsal gözlerinin” kendisinininkiyle bağlantıda olduğunu hayal etmelerini öğütledi. Böylece zihinsel ve ruhsal iletişim içinde olabileceklerini söylerdi.

Diğer insanları anlamak için, onlarla beraberken ya da onları düşünürken bilinç durumlarının, zihinsel ve duygusal durumlarının, ihtiyaç, istek ve niyetlerinin farkında olmayı öğrenin.

Sorunları çözmek için, çözümleri bilmeyi isteyin. Sağduyunuzu kullanırken ve farkında olduğunuz durumları incelerken, birdenbire açığa çıkabilecek sezgi parıltılarına açık olun.

Başlıca hayat amaçlarınızı bilmek için, zihninizi bunları bilmeye açın. Gelebilecek fikir ve içgörülerini not edin.

İstediğiniz her şeyi yapabilecek özgürlüğünüz olsaydı- hiçbir kısıtlamanız olmasaydı- ne yapardınız?

Yapmak istediğiniz şeye hazırlanmak için neler yapmanız gerekiyor?

Becerikli çabalarınız ve Tanrı'nın lütfuyla gerçekleşecek amaçlarınız doğrultusunda şu an ne yapıyorsunuz?

Sizi yolunuzda ileri götürecek ve gerçekleştiği zaman size ve eylemlerinizden etkilenecek olan diğerlerine fayda sağlayacak niyetinizi dile getiren bir onaylama yazın.

Gerçek Doğanızı ve Mutlak Gerçekliği İzleyin ve Tam Olarak Yaşayın

Gerçek doğanızı ve mutlak Gerçekliğin enerjisel nitelikleriyle tezahür eden saf Özü'nü deneyimle kazanılan bilgi ve idrakiniz tam olana kadar uyanık bir keşfetme niyetiyle inceleyin.

Sizin için biçimsiz, isimsiz mutlak Gerçeklik üzerine derin düşünmek kolay değilse, bu Gerçekliği kavrayabilmek için başlangıç olarak size daha kolay geleni hayal ederek onu düşünebilirsiniz. İlgörüler açığa çıktıkça, farkındalığınız hayal edilen kavramların ötesine geçecek ve zihinle kavranıp kelimelere dökülmeyen şeyin giderek daha çok farkında olacaksınız.

Mutlak Gerçekliğin kozmik ruh yönü üzerine derin düşünmek size daha rahat geliyorsa böyle yapın. Titreşimini OM olarak düşünün, onunla özdeşleşin, onun içinde genişleyin ve onu da aşarak saflık-neşe-varoluş halini deneyimlemeye niyet edin.

Her Yerde Varolan, Her Şeyi Bilen ve Her Şeye Gücü Yeten Gerçeğin evren ve tüm yaşam formları olarak ifade bulduğuna uyandığınızda farkındalığınız küçük ve yanılı benlik algısı ile sınırlandırılmayacaktır.

Mutlak Gerçekliğin varlığına inanmak ve onu bilmeye talip olmak yararlı olsa da, bu Gerçekliğin hiçbir zaman anlaşılamayacak bir "gizem" olduğuna inanmak, katı fikirlere ve geleneksel inançlara tutunmak ya da Tanrı'yı memnun etmek ve olumlu sonuçlar elde etmek için bir takım anlamsız törenlerle meşguliyet ruhsal

olarak yararlı olmaz. Zihni sakinleştirerek farkındalığı saflaştırın ve böylece etkili meditasyon uygulamasına yardım eden dua, onaylama ya da diğer uygulamalar yararlıdır.

İnanarak Sakince Onaylayın

Sesli olarak birkaç kez söyleyin, sonra içinizden tekrar edin ve sonra söylediğiniz şeyin gerçekliğini içsel olarak hissedin ve kabul edin.

Şu anki yaşamımda tam olarak Kendimi-Gerçekleştirmeye kararlıyım.
Yapıcı düşünür, bilgece eylemde bulunur, içsel kalitelerimin ve yüksek bilginin açığa çıkmasına hizmet ederim.

SORU-CEVAP

Eğer mutlak Gerçeklik bilinebiliyorsa, onu neden daha kolaylıkla bilemiyoruz?

Buradaki temel sorun çoğu insanın kişisel ve yanılgılı benlik algılarıyla fazlaca özdeşleşmiş olmalarından kaynaklanır. Bu durumun farkına varılsa bile, farkındalığı bundan uzaklaştırmak kolay değildir. Başlangıç olarak, sorunu entelektüel olarak anlamak, bu durumun üzerine çıkmak için çaba göstermek ve meditasyon yaparak saf bilinç olan özümüzü deneyimleyerek kişiliğe bağımlı benlik olgusundan başka bir şey olduğumuzu fark etmek yararlı olabilir.

Sabırla ruhsal olarak tamamen bilinçli olma idealine odaklı kalın ve anlayışınızda zaman zaman ortaya çıkan yararlı değişimleri gözlemleyin. Ruhsal aydınlanma herkesin kaderidir. Hedeflenen amaç uygun zihinsel tutumlar ve davranışlarla desteklendiğinde ruhsal uyanış daha çabuk gerçekleşebilir.

Mutlu olmak, iyi yaşamak ve ruhsal gelişimimi desteklemek için yapmam gerekenleri biliyorum. Dikkatim çabuk dağılıyor ve yararsız eylemler ve ilişkilerle çok zaman harcıyorum. Nasıl daha disiplinli olabilir ve önemli konulara odaklanabilirim?

Sizin için neyin en önemli olduğuna karar verin ve bunu yapın. İlgisizlik, duyarsızlık ve yüzeysel merakların eylemlerimizi kontrol etmesine izin vermek

güçten düşüren bir alışkanlıktır. Çoğu insan gereksiz şeylerle, fazlaca sosyalleşerek ya da Internet iletişimleri ve bilgisayar başında çok vakit geçirir.

Daha odaklı olmanızı ve ilginizi yararlı şeylere yöneltmenizi sağlayacak bir uygulama her sabah meditasyon yapmak ve sonrasında o gün yapacağınız şeyleri not almaktır. Plan ve projelerinizi bir gün önceden yazmak da yararlı olabilir, böylece yapacağınız şeyler belirlenmiş olur ve daha etkili olmak için fikir üretebilirsiniz.

Diğer insanların söyledikleri ya da yaptıklarından, veya televizyon ve Internette görüp duyduklarınızdan etkilenmeyin. Meraklı, öğrenmeye açık ve ayırt edici olun.

Eğer mutlak Gerçeklik bir kişi değilse, dualarıma nasıl cevap verebilir?

Mutlak Gerçeklik övgü, pohpohlama, yalvarma, talep, tören ya da “iyi” davranışlardan etkilenmez. Bağlantıda olduğumuz ya da düşündüğümüz kişilerin olumlu zihinsel tutumlarından ve bilinç durumlarından etkilendiğimiz gibi, O’nunla özdeşleştiğimizde de ruhsal olarak yükselir ve desteklenir. Dualarınıza cevap almak için istenilen ya da ihtiyaç duyulan şeyi dileyin ve *ona zaten sahip olduğunuza inanın*. Böyle yapmak, duygusal olarak olgun şekilde dua etmektir. Şikayet etmek ya da sınırlamaları bahane göstermek istenilen sonuçları yaratmayacaktır. Gelişmiş ruhsal farkındalık isteyin ve buna kavuşmayı bekleyin.

Meditasyona oturduğumda dikkatim dağılıyor ve faydalı bir şey deneyimlemiyorum. Etkili meditasyon yapmayı öğrenebilir miyim- yoksa çabalamayı bırakıp başka bir şeyler mi yapmalıyım?

“Çabalamayı” niyetli dahil oluşla değiştirin. Dik, rahat ve uyanık bir şekilde oturun. Yaptığınız şeye ve olup bitene tam olarak dikkatinizi verin. Meditasyonda yol almanızı sağlayacak bir uygulama kullanın; sessizce dua etmek, onaylama, nefes farkındalığı, mantra veya sizi uyanık ve odaklı tutacak başka bir şey olabilir. Dikkatiniz dağıldığında, onu tekrar olmasını istediğiniz yere geri getirin. Düşünce ya da ruh hallerinin farkındalığınızı gölgelemesine izin vermeyin. Meditasyon uygulamasının amacının zihni sakinleştirmek ve farkındalığı beraklaştırmak olduğunu hatırlayın; böylece her zaman dingin bir biçimde Kendini-bilen saf Özünüzü deneyimleyebilirsiniz.

Bir astrolog tarafından yıldız haritamın değerlendirilmesi yararlı olur mu?

Sadece merakınızı tatmin etmek için yapabilirsiniz. İlginç şeyler öğrenebilir ya da zaten bildiğiniz şeyleri doğrulatabilirsiniz. Bir astrolog dedi diye, “dostça olmayan” gezegen etkilerinin kurbanı olduğunuzu ya da bir takım deneyimlere maruz kalmanın “kaderiniz” olduğuna inanmayın. Kendinize güvenerek, yapıcı uygulamalarla yolunuzda yürüyün. Yapıcı düşünerek, hissederek ve davranarak ve ruhsal olarak daha farkında olmayı seçerek her zaman ideal koşulları kendinize çekebilirsiniz.

Tanrı ve ruhsallık hakkında hatalı fikirlere tutunuyorum çünkü böyle yapmak bana biraz olsun zihinsel huzur ve duygusal konfor sağlıyor. Bunlardan nasıl vazgeçebilirim?

Kendinize karşı çok dürüst olun. Şöyle sorun: “Tam olarak Kendimi ve Tanrı’yı gerçekleştirmek için yapabileceğimi bildiğim her şeyi yapıyor muyum? Onlardan vazgeçebileceğimi bilmeme rağmen neden beni sınırlandıran fikirlere tutunuyorum?”

Gerçek doğanızı ve mutlak Gerçekliği bilmekten kaynaklanan doğru deneyime ve bu deneyimin sağladığı kalıcı huzura sahip olduktan sonra geçici zihinsel huzur arayışına ihtiyacınız kalmaz.

Tanrı ve ruhsallık hakkında hatalı fikirlere sahip arkadaşlarınız varsa, onlarla bu konular hakkında konuşmayın. Kendi arayışınızı kendiniz yapın ve iyice anlayana kadar yüksek gerçeklikleri inceleyin. Sizi yanılgı ve sanrılardan (düşünülen, duyulan, görülen ve deneyimlenen şeyler hakkındaki yanlış algılamalar) özgürleştirecek bilgiyi edinmek için zekanızı, sezginizi ve rasyonel düşüncenizi kullanın.

Ruhsal uyanışımı desteklemek için elimden gelenin en iyisini yapıyorum. Kişisel olarak gerçekleştirmek istediğim daha yüksek amaçlarım yok. Diğerlerine yardım etmek için ne yapabilirim?

Çalışmalarınız ve ruhsal uygulamalarınızdan sapmadan diğer insanlara karşı nazik olun ve çevrenizi destekleyin. Çevrenizdeki ve başka yerlerdeki tanımadığınız insanlara yardım etmek istiyorsanız, iyi yönetilen ve tanınan organizasyonları becerileriniz doğrultusunda gönüllü hizmet vererek ya da maddi katkılarınızla destekleyin.

Şefkatli zihinsel tutum ve eylemler bizim doğru düşünmemize, hissetmemize ve doğru yaşamamıza yardım eder. Karşılık beklemeden doğru olduğunu düşündüğünüz şeyleri yapın. Kendini düşünmeden eylem yapmak benmerkezci eğilimleri azaltır ve Kendimizi ve Tanrı'yı bilmek için alıcı bir konuma gelmemizi sağlar. Meditasyon yaptığınızda ne istediğinizi düşünmeyin, sadece kendinizi sürece bırakın ve sonuçların ortaya çıkmasına izin verin. Sonsuz ve sınırsız olan saf özünüzün ve mutlak Gerçekliğin giderek daha çok farkında oldukça benmerkezli kişilik yanılınıza dair sınırlı fikirlerin eriyip çözünmelerine izin verin.

Ders Tekrarı ve Pratik Uygulama

Önümüzdeki birkaç hafta boyunca dersi birkaç kez daha okuyun. Daha dikkatli incelemek istediğiniz konuları işaretleyin.

1. Evrensel Ruh felsefi bir kavram olarak nedir?

2. 2. sayfadaki Patanjali Yoga Sutra'larından alıntılarını ve benim yorumlarımı okuyun.

3. OM üzerine (içinde) meditasyonu anlatın. Günlük meditasyon seansınıza bu uygulamayı ekleyin.

4. 5. sayfadaki üç soruya verdiğiniz cevapları gözden geçirin.

5. Üç evrensel neden-sonuç yasasını özlü bir şekilde anlatın. Bu yasalarla işbirliği yapmayı öğrenin.

