

GERÇEĞİN İÇİNDE İNCELEMELER

Bilinçli Yaşam & Ruhsal Uygulama Dersleri

Temmuz 2015

**Bildiklerimizi, Nasıl Düşündüğümüzü Ve Nasıl Yaşadığımızı
Dürüstçe İnceleyerek, Ruhsal Farkındalığımızın
Düzeyini ve Niteliğini Bilebiliriz – 2**

Tercüme: M. Göktuğ Uslubaş

goktug17@hotmail.com

Sorulara Cevaplar – 9

Bu bir Ruhsal Farkındalık Merkezi (Center for Spiritual Awareness) Yayınıdır

www.csa-davis.org

DERS

Ruhsal olarak ne kadar bilinçli ve işlevsel olduğumuz konusunda başka birinin görüşüne başvurmak zorunda değiliz. Gerçek doğamızın ve Nihai Geçekliğin farkında, duygusal olarak istikrarlı, etkili bir biçimde yaşayan ve güçlü algısal ve ayırt etme yeteneklerine sahip olduğumuzda bunu biliriz. Eğer şimdi olmak istediğimiz kadar ruhsal olarak bilinçli değilseniz, bizi sınırlayan koşulları ortadan kaldırmak veya bunların üzerine çıkmak için ne yapmamız gerektiğini de bilebiliriz.

Her şeyin bir mevsimi vardır,

Ve göklerin altında meydana gelen her olayın bir zamanı vardır.

- İncil'deki Vaizler Bölümü 3:1

Özümüz Nihai Gerçekliğin Saf Özünün bir birimi olduğu için, ruhsal olarak aydınlanmış olmak bizim kaderimizdir (Kaçınılmaz olarak deneyimleyeceğimiz bir şeydir). Bu ister yakın zamanda veya daha sonra meydana gelsin, yoğunlukla tamamen uyanık olmaya yönelik samimi bir arzunun yoğunluğundan ve onun ortaya çıkmasının önündeki engelleri kaldırmaya yönelik doğru çabalardan kaynaklanmaktadır. Ruhsal aydınlanma, içsel meziyetlerimizin, kabiliyetlerimizin, Öz-bilginin ve daha yüksek gerçekliklere dair bilginin ortaya çıkmalarına izin veren, Gerçek doğamızın açığa çıkmasıdır. Bu, o kadar berrak bir biçimde meydana gelebilir ki ondan şüphe etmek mümkün olmaz.

Ruhsal uyanışlar zihnin ve bilincin buna açık olma yeteneğine göre, ya biraz daha kavrayışa dayalı, daha açığa çıkartıcı ve aşamalı olur, ya da daha bütün ve kalıcı olur. Ruhsal olarak uyanık olmak için dua etmiş, meditasyon yapmış ve buna niyet etmiş kişiler deneyimleri ile daha kolay etkileşim kurup onları iyi anlama, gelecekte meydana gelebilecek açığa çıkma/ifşa durumlarına açık olma, ve nihayetinde tamamen ve kalıcı olarak aydınlanmış olma yeteneğine sahip olabilirler.

Ruhsal uyanış, aynı zamanda, o kadar aşamalı ve kolay olabilir ki, bildiklerimizi ve nasıl düşündüğümüzü ve davrandığımızı daha önce bildiklerimizle ve birkaç ay önce nasıl düşünüp davrandığımızla kıyaslayınca kadar onu fark edemeyiz. Ruhsal uyanış her zaman sıra dışı algılar, aşkın deneyimlerle (sıradan benlik duygumuzun dışında veya bundan daha geniş bir neşe

ve mutluluk deneyimleri ile) veya bazı görüntülerle (sanrılarla) bir arada meydana gelmemektedir. Zihinsel veya duygusal çatışmalar, depresyon, kafa karışıklığı, endişe, güvende olmama duygusu, aşırı ruh hali değişiklikleri ve kuruntulu eğilimler farkındalığı bulanıklaştırabilir, düşünsel güçleri zayıflatabilir ve mantıksız düşünce ve davranışa yol açabilir. Sağlıklı-zihinli olmak ve iyi-düzenlenmiş bir yaşam, ruhsal uyanış için sağlam bir zemin teşkil etmektedir. Bütün ruhsal aydınlanma gelenekleri ahlaklı, disiplinli, amaçlı ve sorumlu bir biçimde yaşamının öneminin ve uygulamadaki yararlılığının altını çizmektedirler.

Eğer ruhsal uyanışın erken evreleri, sizde hemen başkalarına nasıl daha iyi yaşayabileceklerini ve kendi ruhsal büyümelerini nasıl destekleyeceklerini öğretme isteği uyandırıyor gibi görünüyorsa, sakinleşin, gerçekçi olun, hayal kurmaktan kaçının ve bir yandan kişisel görevlerinizi düşünceli ve yetenekli bir biçimde yerine getirmeye devam ederken, diğer yandan ruhsal uyanışınızı tamamlayın. Öğrenmeye samimi bir biçimde istekli olan kişilerle, yardımsever bir biçimde bilginizi paylaşabilirsiniz. Başka insanların sorunları, fikirleri ve davranışları ile kendi görevlerinizden ve ruhsal uygulamanızdan uzaklaşacağınız bir düzeyde ilgilenmekten kaçının.

Özgün ruhsal büyümenin ruhsal-doyum getiren sonuçları ruhsal huzur, duygusal istikrar ve olgunluk, önemli ölçüde gelişmiş ayırt edici zekâ ve sezgi güçleri ve gerçek doğamızın ve Nihai Gerçekliğe dair gerçek bilginin yanı sıra, sürekli bir farkındalıktır.

Ruhsal Büyümenin Evrelerinden Geçerek

Aşamalı bir Biçimde Uyanın

Ruhsal uyanış kurtarıcıdır çünkü bilincimizi tamamen ilk halindeki saf bütünlük durumuna geri getirir. Eğer ruhsal olarak uyanık değilsek, bunun sebebi Saf Özümüzü geçici olarak unutmuş olmamızdır.

Ruhsal uyanışımızın erken evrelerinde, deneyimlediklerimiz ve öğrendiklerimiz tamamen yeni şeylermiş gibi hissedebiliriz. Bu yolda ilerledikçe, gerçekte sadece her zaman bildiğimiz şeyleri yeniden keşfettiğimizi ve daha yüksek gerçekliklerin tıpkı sıradan veya dünyevi gerçeklikler kadar kolay anlaşılır olduklarını fark ederiz.

Ruhsal uyanışımızın derecesini ve niteliğini (saflığını ve dönüştürücü etkisini) aşağıda tarif edilen, Kendini-bilmenin yedi aşamasının özelliklerini inceleyerek bilebiliriz. Bütün aydınlanma düzeylerinin bazı etkileri aydınlanma bütün ve kalıcı oluncaya kadar etkili olmaya devam edebilirler. Birinci düzeydeki bir insan da daha yüksek gerçekliklere dair arada sırada meydana gelen sezgisel görüşlere veya kavrayışlara sahip olabilir. Altıncı düzeye ulaşıncaya kadar, zihinde ve farkındalıkta iniş-çıkışlar, yanlış fikirler ve yanılsamalar (yanlış algılar) farkındalığı

bir şekilde bulanıklaştırıp parçalara ayırabilir ve odaklanma ve ayırt etme güçlerine engel olabilirler.

1. **Az veya mevcut olmayan ruhsal farkındalık.** Farkındalık, dikkat ve ilgi bilincin ben-merkezci durumları ve fiziksel ve kişilik-odaklı eğilimler tarafından sınırlanmış durumdadır. Dini inançlar ve uygulamalar, eğer varsa, çoğunlukla naif inançlara ve batıl-inanca dayalıdır.

2. **Kısmi ruhsal uyanış.** Kişi daha bilinçli olmaya yönelik içsel dürtülerin farkında olabilir ve daha yüksek gerçekliklere dair arada sırada meydana gelen kavrayışlara sahip olabilir, fakat daha yüksek bir anlayışı veya ruhsal farkındalığı nasıl destekleyeceğini bilmez. Dini inançlar veya uygulamalar psişik olgulara ve yeteneklere yönelik belirgin bir ilgiye ve kişisel güç ve etki elde etme arzusuna işaret edebilir.

3. **Ruhsal olarak bilinçli olma potansiyeli ile birlikte gelenişlevsel ben-bilinci:**Yüksek düzeyde gelişmiş ayırt edici zekâ, mantıksal düşünce ve yetenekli ve etkili bir biçimde yaşama güçleri. Bu düzeydeki birçok insan rahat koşullara ve ahenkli ilişkilere sahip olmaktan mutludur. Belirli bir düzeye kadar kendine-güvenen ve duygusal olarak olgunlaşmış olan bu kişiler, eğer bunu yapmayı seçerlerse, ruhsal farkındalıklarını etkili bir biçimde destekleyebilirler. Dini inançlar veya uygulamalar halen geleneksel ve özenle incelenmemiş olabilir veya bağımsız düşüncüyü ve kişisel bir Öz- ve Tanrı-bilgisi deneyimine sahip olma isteğini yansıtıyor olabilirler. Bu düzeydeki bir insan yetenekli bir biçimde meditasyon yapmayı ve daha yüksek gerçeklikleri izlemeyi öğrenebilir.

4. **İşlevsel ben-bilinci ve üst-bilinç.** Bu düzeyde, özgün ruhsal büyüme belirgin olabilir. Zihinsel ve duygusal sakinlik sürdürülebilir ve düşünceler ve duygular ile karışık yüksek-bilinç durumlarına yol açan meditasyon kolayca uygulanabilir. Kişi geleneksel dini inançlar ve törenlerle gereğinden fazla ilgilenmektense Nihai Gerçekliği gerçekleştirmek isteme eğiliminde olabilir. Başkalarının inançları ve görüşleri samimi bir biçimde gerçeği arayan kişileri hiç ilgilendirmemektedir.

5. **Gelişmiş üst-bilinçlilik.** Zihnin bütün alanı saflaşmıştır. Yanlış inançlar çözülürler veya bunların ötesine geçilir. Algılar doğrudur. Meditatif deneyimler derin ve dönüştürücüdür. İnsanın Özüne ve daha yüksek gerçekliklere dair doğrular düşünsel ve sezgisel düzeylerde anlaşılmaktadır.

6. **Aşkın meditatif yüksek-bilinç ve kısmi Öz- ve Tanrı-gerçekleşme.** Meditasyon sırasında, dikkat ve farkındalık dışsal koşullardan ve öznel (zihinsel ve duygusal) durumlardan tamamen

ayrılmaktadır. Bilinçaltı koşullanmanın sadece küçük bir kalıntısı veya doğanın *zayıf bir enerji etkisi* (bakınız: alttaki not)tam ruhsal aydınlanmanın yoluna çıkabilir veya bunu geciktirebilir.

Not: Nihai Gerçekliğin kendini ifade eden yönünden kaynaklanan üç enerji etkisi, bir evrenin onun içerisinde ortaya çıktığı Om titreşiminin içini kaplamaktadır. Bu enerji etkilerini tanımlamak için kullanılan Sanskritçe kelime *guna*'dır (iplik, sicim veya ip) çünkü bunların kozmik süreçleri düzenlediklerine ve onların bedensel ve psikolojik durumları dâhil, yaşayan varlıkları etkilediklerine inanılır. Satva guna aydınlıktır, saftır zekâyı ve farkındalığı aydınlatır. Tamas guna durgun veya ağırdır ve zekâyı ve farkındalığı köreltir. Rajas guna hareketi etkiler, duyguları ve bilinçaltı koşulları harekete geçirir ve zihni güdüler. İyimser düşünce, yapıcı yaşama, düzenli yüksek-bilinç meditasyonu ve Öz-gerçekleşmiş olmaya niyet etme sayesinde, Satva guna'nın etkileri artırılır ve Rajas ve Tamas guna'nın etkileri azaltılır. Zihnimiz sakin olduğunda bile, odaklanmanın veya Öz-bilginin kesintiye uğradığı durumlar, rajas veya tamas guna etkili olduğunda meydana gelebilir. Bu etkiler artık sorun çıkarmadığında, satva guna'nın yapıcı etkileri, onlar da aşılınca kadar etkili olabilirler. Doğanın âlemleri ile ilişkide olduğumuz süre boyunca, bu âlemlerin içine işlemiş olan enerji etkileri ile etkileşimde olmamız gerekmektedir. Ruhsal olarak aydınlandığımızda, bu etkilerle olan ilişkimiz ahenkli olacaktır ve bu bizim için kısıtlayıcı veya sınırlayıcı olmayacaktır.

7. Tam, Kalıcı ruhsal aydınlanma ve bilincin özgürleşmesi. Kişinin bilinci, ilk halindeki saf bütünlüğüne tamamen geri getirilir. Yanlış inançlar ve yanılsamalar artık deneyimlenen şeyi ve kişinin kendi Özüne ve onun sonsuz olanla ilişkisine dair bilgisini karartmamaktadır.

Tam, kalıcı ruhsal aydınlanma insana çok uzak bir gelecekteki bir durummuş gibi gelebilir, yine de o, zihnimize ve fiziksel bedenimize yaşam veren Saf Özümüz veya Gerçek doğamız kadar yakınımızdadır.

Aşağıdaki bilgi Patanjali'nin Yoga-Sutra'larından alınmıştır ve benim "Kendini-Gerçekleştirme Bilimi" (İng: *The Science of Self-Realization*) kitabımın 4'üncü bölümünde de yer almaktadır.

30. Kendini-gerçekleştirme ile bir arada gelen bilginin ortaya çıkışı ile bütün engeller etkili olma özellikleri kaybederler.

31. Onların eriyip gitmesi ile Öz her zaman ve her yerde mevcut olan durumunu yeniden talep eder.

32. Guna'lar (enerji etkileri) etkili olma özelliklerini kaybederler.

33. Arada sırada meydana gelen değişikliklerin farkında olmadığında, kişi zamanın ötesinde Öz-bilginin içerisinde yerleşmiş durumdadır.

34. Bedendeki ve zihindeki enerji etkileri, artık bir işlevleri kalmadığı için, bir denge durumuna geri döndüklerinde, mutlak (saf) Kendini-gerçekleştirmenin özgürlüğü gerçek hale gelir.

35. Tamamen aydınlanmış olduğu için, Öz bütünüyle özgürdür.

Nihai Gerçekliğin Saf Özünün bireyselleşmiş bir birimi olduğunuzu hatırlayın. Siz içinizde keşfedilmeyi bekleyen saf bir özü olan bir zihin-beden yaratığı değilsiniz. Meditasyon yaptığımızda, aşağıdaki onaylamaların birini veya birkaçını birer mantra olarak kullanın. Başka zamanlarda, bu mantraların beyan ettikleri şeyi gözlemleyin. Bir onaylamayı mantra olarak kullanırken, (eğer yalnızsanız) onu birkaç defa duyulur bir biçimde söyleyin. İfade edilen şeye tamamen dâhil oluncaya kadar onu birkaç kez zihinsel olarak tekrar edin. Sonra onaylamış olduğunuz şeyin farkındalığının içinde durun. Sınırlı kişisel-kimlik duygusunun kaybolmasına izin verin.

Ben Nihai Gerçekliğin Saf Özünün bir birimiyim.

Ben Saf Bilincim.

Ben Kutsalım(Nihai Gerçeğim);

Saf, her zaman ve her yerde mevcut olan,

Her şeye gücü yetenVe her şeyi görenim.

Bazı insanlar bu son onaylamanın dine sövme davranışı, yani Tanrı veya kutsal konularda saygısız bir biçimde düşünmek veya konuşmak olduğunu düşünebilirler. Yine de bu onaylamanın anlamı, bundan yaklaşık 2,500 sene önce Hindistan'da ortaya çıkan felsefi fikirlerin bir derlemesi olan Upanishad'lardaki öğretilerle aynıdır:

“Nihai Gerçekliğin mutlak (saf) özü

(Brahman) her şeyin içine işlemektedir. Sen O'sun.”

İngilizce 'deki *God* (TR: Tanrı) kelimesi, en yüksek iyilik olarak düşünölen veya hayal edilen şeyi tanımlamak için kullanılan Almanca bir kelimedenden gelmektedir. Kelimelerle tarif edilmesi mümkün olmayan ve sadece doğrudan gerçekleştirilebilecek (deneyimlenebilecek) olan, Nihai Gerçekliğin özelliklerinden ve ifadelerinden söz etmek için çeşitli isimler kullanılmıştır.

Son derecede güçlü, bilge, yetkin veya etki sahibi olduğuna dair *hezeyanlı fantezileri* olan bir insanın megalomani hastalığına yakalandığı söylenilir: bu başka insanları ve olayları kontrol etmeye yönelik güçlü dürtüler ve çabalarla beraber, büyük oranda artırılmış veya harekete geçirilmiş duygusal bir durumdur.

Megalomani, eğer kişi etkili bir biçimde düşünmek ve işlevsel olmak istiyorsa, iyileştirilmesi gereken patolojik (bedensel-zihinsel hastalıklı, anormal, zorlayıcı, kalıcı) bir durumdur. Bu durum, umudu destekleyen ve bizi, etkili eylemlerle yaratılabilecek olan ve/veya istençli düşünce ve değişmez bir kararlılıkla kendimize çekebileceğimiz, yakın ve uzak gelecekteki ideal koşulları yaratıcı bir biçimde imgelemeye teşvik eden iyimser bir zihinsel tutum ile kıyaslanamaz.

Yaşam geliştirici olmayan zihinsel tutumlardan, davranışlardan ve durumlardan kaçınarak ve tamamen uyanık olmaya yönelik niyetlerimizi destekleyen zihinsel tutumları, davranışları ve durumları benimseyerek, ruhsal büyümenin aşamalarından geçerek, daha kolay ve hızlı bir biçimde uyanabiliriz. Ruhsal uyanışımızı nasıl destekleyeceğimiz konusunda bize bilgi verildiğinde, bunun meydana gelebilmesi için üzerimize düşeni yapmakla sorumluyuzdur. O zaman, Gerçek doğamız, nihai Gerçeklik, bu dünyada bulunma amacımızın ne olduğu ve nasıl etkili bir biçimde yaşanacağı hakkında bilgi sahibi olmadığımızı söyleyemeyiz. Yaşamın olgularına dair bilgi sahibi olmadığımızı ya da yeteneksiz olduğumuzu söyleyemeyiz. Şu anda hangi evrede olursak olalım, eğer bu bizi kısıtlayıp sınırlandırıyorrsa, biz onun ötesine geçmeyi ve kararlı bir biçimde nihai, bilinçli özgürlüğe uyanmaya devam etmeyi seçebiliriz.

Gerçek Öz-Kimliğinizi Bilin ve Onu Sürdürün

Bu ne sıklıkla gerekli olursa olsun, ölümsüz ruhsal bir varlık olduğunuzu hatırlayın ve bunun, sınırlı, ben-merkezci zihin ve bilinç durumundan daha gerçek bir şey olduğunu hatırlayın.

Samimi bir biçimde, dikkatli, öz-sorumluluk duygusuna sahip, ruhsal bir varlık olarak düşünün, eyleme geçin ve meydana gelen olaylara bu şekilde yanıt verin. Bunu yapmak, gerçek doğanıza ve daha yüksek gerçekliklere dair bilgiyi açığa çıkartacak olan, yaratıcı kabiliyetlerinizi yetenekli bir biçimde kullanmanızı sağlayacak olan, zekânınızı saflaştıracak olan ve bilincinizi genişletecek olan bilgiyi açığa çıkartacaktır.

Ruhsal açıdan bilinçli kişileri düşündüğünüzde, onların bilinçleri ile özdeşleşin.

Görevlerinizi yerine getirirken veya bazı amaçları gerçekleştirmek için eyleme geçerken, evrenin sizi desteklediğini bilin.

Kutsal metinleri veya diğer bilgilendirici yazıları okuduğunuz sırada, bu metinleri kaleme alan kişilerin bilinç durumlarını anlamaya çalışın. Kelimelerin ötesine, bunların temsil ettikleri şeye bakın.

Meditasyon yaptığınızda, tamamen Kendinizi-gerçekleştirmiş olmaya niyet edin.

Kafa karışıklığından çaresizlik veya yeteneksizlik düşüncelerinden kaçının. Öyle olmanın sizin kaderiniz olduğu şekilde olmaya ve bilinebilecek olanı bilmeye yönelik kabiliyetiniz sınırsızdır.

İnanarak Onaylayın

Bilincimi özgürleřtiren, Öz-gerçekleşmeye tamamen uyanmaya

Kesin bir biçimde karar verdiđimde,

Düşünme ve yaşama biçimim içsel Öz-bilgimi açığa çıkartır

Ve zihnimin ve bilincimin tamamen aydınlanmış olmasını sağlar.

Tek Bir Yaşamda Ruhsal Farkındalığım Ne Kadar Uyandırılabilir?

Bunu yapmaya niyet ederseniz ve bunun olmasına izin vermek için yapmanız gerekeni yaparsanız, öz-gerçekleşmeye ve bilincin özgürleşmesine tamamen uyanabilirsiniz. Ruhsal amaçları olan birçok insan yeterince umutlu olup geniş düşünmemektedirler. Kendilerini küçük, sınırlı, kişilik-ile-özdeşleşmiş bilinç birimleri olarak görmektedirler ve bu sınırlı bakış açısına göre düşünüp davranmaktadırlar. Nihai Gerçekliği düşündüklerinde veya bununla ilişkide olmaya çabaladıklarında, onu insan-benzeri özellikleri olan ve kendilerinden, deneyimlenmesi ve bilinmesi imkânsız olacak kadar uzak bir varlık olarak düşünmektedirler.

Varlığınızın Özünü, onun farkına varıncaya kadar inceleyin ve Nihai Gerçekliği, ona dair düşünsel ve sezgisel bir anlayışla tatmin oluncaya kadar gözlemleyin. Sonra farkındalığınızı, içsel Öz-bilginizin ve Nihai Gerçekliğe dair bilginizin Kendini-açığa-çıkartan bir hale gelmesine izin verecek şekilde berraklaştırın.

Bir Guru'ya (Ruhsal öğretmene) ihtiyacım var mı? Eğer varsa, benim için en iyisi olanı nasıl bulabilirim?

Bilge bir ruhsal öğretmen yardımcı olabilse de, kolayca erişilebilir olan çok fazla öğretmen bulunmamaktadır. Bu konudaki geleneksel öneri, etkili bir biçimde yaşamayı ve yetenekli bir biçimde meditasyon yapmayı öğrenerek kendinizi bu tarz bir ilişkiye hazırlamanızdır. Daha sonra, ruhsal uyanışınızın devam etmesi için gerekli olan ya size evren tarafından sunulacaktır ya da siz kendi içinizden doğru ilham alıp ne yapmanız gerektiğini bileceksiniz. Eğer böyle bir öğretmenin varsa (veya bunu istiyorsanız), yaşamın olgularını anlayabiliyor musunuz ve ruhsal yolunuzda yüzde yüz adanmış durumda mısınız?

Aydınlanmış bir öğretmenin görevi öğrencilerinin sıradan deneyimler ve koşullarla tatmin olmalarını sağlamak veya onların düşük düzeyde ruhsal uyanışlar elde etmelerini sağlamak değildir. Öğretmenin görevi öğrencilerin ben-merkezci kişisel-kimlik duygularının ötesini görmelerini veya bunun üzerine çıkmalarını sağlamaktır.

Evrenin içine işleyen üç enerji etkisini (guna'ları) daha çok açıklayınız.

Bu üç etki Nihai Gerçekliğin kendini ifade eden yönünün kalıcı özellikleridir. Tamas ve rajas guna'ları (durgunlukla beraber hareketler) etkili hale geldiklerinde, Nihai Gerçekliğin gücü, içinde zamanın, uzayın ve incelikli kozmik güçlerin üretildiği ve bir evren olarak nesnelleşen Om titreşimi olarak ortaya çıkar. Evrenimizin bundan 14 milyar yıl önce çok kısa bir anın içinde tezahür ettiği düşünülmektedir. Gezegenimiz yaklaşık 4 milyar yıl önce oluşmuştur ve insan-benzeri yaratıklar bir milyon yıldan daha az bir zaman dilimi öncesinde ortaya çıkmışlardır.

Aydınlık (satva), durgunluk (tamas) ve hareket (rajas) etkileri sayesinde ayırt edilen bu üç enerji etkisi, Om titreşiminin ve ondan kaynaklanan evrenin içine işlemektedirler ve bunların, olayların meydana gelebildikleri uzay; hava (gazlı madde); ateş (ısınan, dönüşen nitelikte); su (sıvı, nem); ve toprak (daha sabit madde formunda enerji) olarak nesnelleşen element-etkilerini üreterek, bir evrenin ortaya çıkışında etkili oldukları söylenilir. Modern zamanlarda, bazı fizikçiler "sicim" olarak adlandırılan bazı titreşim frekanslarının maddi nesnelere bir araya gelen küçük parçacıkları meydana getirdiğine inanmaktadırlar. Bu açıdan, Sanskritçedeki *guna* kelimesinin, iplik, kordon veya ip: yani kozmik güçleri düzenleyen sicimler anlamına geldiğini fark etmek önemlidir.

Zihnimizi, bilincimizi ve davranışlarımızı etkileyen enerji etkilerinin türünün ve derecesinin farkında olabiliriz. Aydınlık etkiler ilham verici, yapıcı ve zihin- ve bilinç-saflaştırıcıdır. Durgunluk etkileri zekâmızı, zihnimizi ve farkındalığımızı köreltir ve bizi bağımlı zihinsel tutumlara ve kısıtlayıcı düşünce ve davranış biçimlerine itebilir. Düşünceleri çok fazla harekete geçiren, duyguları çok fazla hareketlendiren ve duyuları çok fazla uyaran enerji dolu etkiler huzursuzluğa ve gereksiz faaliyetlere ve deneyimlere saplantılı bir ilgiye ve dâhil olmaya yol açar. Durgunluğun aşırı etkileri doğru seçimler ve yapıcı eylemleri yerine getirmek sayesinde zayıflatılabilir ve bu şekilde bunların üstesinden gelinebilir. Zihni ve duyuları aşırı derecede uyaran zararlı etkiler disiplinli, istençli bir biçimde düşünmek ve yaşamak sayesinde zayıflatılabilir ve üretken birer etki haline getirilebilir. Aydınlık etkiler ilhamlı düşünce, bütüncül yaşama, metafiziksel araştırma ve ruhsal olarak aydınlanmış olmaya yönelik yoğun bir istek sayesinde geliştirilebilir. Meditasyon sırasında, onun desteğine ihtiyacımız kalmayınca kadar, onun bize yardım etmesine izin verilebilir.

Üç görünmez enerji etkisinin varlıkları etkileyişleri, görünmeyen Nihai Gerçekliğin kendini ifade eden yönünün Om titreşimi ile kendini göstermesi gibi, onlarda etkileri sayesinde kendilerini belli etmektedirler. Meditasyon sırasında farkındalığı Om'un içinde eritmek/birleştirmek, onun doğasını yeniden açığa çıkartacaktır ve bilincinizi genişletip sizin içsel Öz- ve Tanrıyı-bilme durumunuzu açığa çıkartacaktır.

Sayfa 13’de bulunan çizim “Kolay Ayurveda rehberi” (İng: An Easy Guide to Ayurveda) kitabının 16’ncı sayfasından alınmıştır. Burada üç enerji etkisinin, nesnel evren olarak ortaya çıkan element-etkilerini nasıl meydana getirdikleri gösterilmektedir..

Ben birkaç yıl boyunca günde en az bir saat meditasyon yaptım. Çoğunlukla sakin, mantıksal ve zihinsel olarak berrak bir duruma geliyorum ve çoğunlukla burada kalıyorum. Bu düzeyin ötesine nasıl geçebilirim? Başka zamanlarda, çok iyi odaklanamıyorum; dikkatim geziniyor ve düşünceler zihnimde ortaya çıkmaya devam ediyor.

Daha berrak bir farkındalık düzeyi deneyimlemek için, bir bakış açısı değişimi beklentisi içinde olarak ve bunu isteyerek çok dikkatli olun. Arada sırada, düşüncelerinizin ve duygularımızın daha sabitlenmiş bir hale gelmeleri için normalde yaptığımızdan daha uzun süre meditasyon yapın. Nihai gerçekliğin saf özünün bir birimi olduğunuzu hatırlamaya devam ederek, saf özünüzü seyredin ve onu deneyimlemeye niyet edin.

Odaklanmakta zorlandığımız zaman, dikkatinizi düşüncelerden ve duygulardan ayırmaya çalışın. Düşünceleri ve duyguları harekete geçiren eşik-altı dürtüler daha az zorlayıcı bir hale geldiklerinde, farkındalığınız daha berrak bir hale gelecektir. Eğer düşünceleri ve duyguları görmezden gelmek kolay olmuyorsa, dikkatinizi, bir onaylama veya doğal nefes alma ritminiz gibi, başka bir şeye yöneltin.

Faaliyetlere ve ilişkilere dâhil olurken uyanık, dikkatli ve ileriye-dönük olun. Gelişmiş dikkatli olma güçleri ve bilginin ve yeteneklerin akıllıca kullanımı daha yetenekli bir biçimde meditasyon yapmanızı sağlayacaktır.

Onaylayın ve Fark Edin (Deneyim Sayesinde Bilin)

Varlığımın özünün ışıldayan saflığı

Zihnimi ve bilincimi sürekli olarak aydınlatıyor.

Ben en sonunda bu dünyadan ayrılacağımı biliyorum ve bu deneyime hazır olmak istiyorum. Ben ayrıca, dünyamızda bulunduğum süre içerisinde, benim için ve başkaları için değerli olan amaçların berrak bir farkındalığı ile yaşamak istiyorum.

Gelecekteki olaylara yönelik en iyi hazırlık şimdiki zamanda akıllıca yaşamaktır. Yoğun bir biçimde ego-yönelimli olmanın, sadece hayatta kalmanın veya başka yönlerden fakirleşmiş veya sınırlanmış olmayı kabul etmenin kişisel açıdan veya ruhsal açıdan bir değeri yoktur. Ruhsal bir yolda olduklarını söyleyen kimileri dâhil, bazı insanlar zihinsel güçlerini, yaşamsal enerjilerini ve maddi kaynaklarını gereksiz faaliyetler ve ilişkiler için boşa harcamaktadırlar.

Bir günün sonunda, neler yapmış olduğunuz konusunda kısaca düşünün. Gün içinde ifade etmiş olduğunuz zihinsel tutumlarınızdan, ruh hallerinizden, bilinç durumlarınızdan ve davranışlarınızdan memnun musunuz? Eğer öyleyseniz, bunun için müteşekkir olun. Eğer değilseniz, yarın daha iyisini yapmaya karar verin.

Günlük davranış kalıplarınızı gözden geçirin ve neyin geliştirilmesi gerektiğini gördüğünüzde bunları iyileştirin. Düşüncelerinize, ruh hallerinize, bilinç durumunuza, alışıldık davranışlarınıza ve meydana gelen olaylara düşünceli, uygun yanıtlarınıza veya bunlara karşı düşüncesiz, duygusal yanıtlarınıza dikkat edin.

Ben “imkânsız” kelimesinin zihnimde kök salmasına

(orada yerleşik hale gelmesine) asla izin vermem.

Buna siz de izin vermemelisiniz.

- *Paramahansa Yogananda (1893 – 1952)*

Mutlak, Ortaya Çıkmamış, Saf Bilincin Alanı

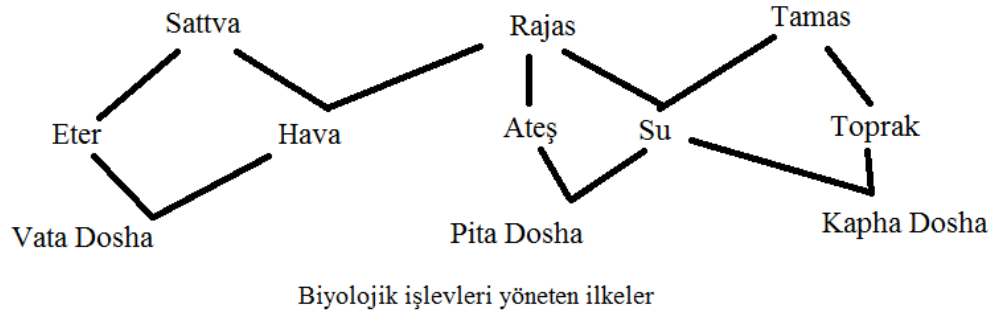
Ortaya Çıkan Bilinç: Tanrı

İlksel Doğa

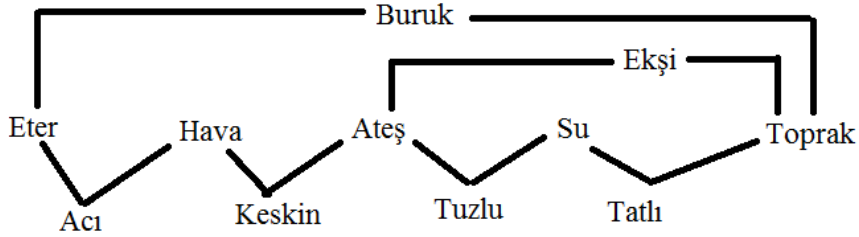
Om, Kozmik Parçacıklar, Uzay, Zaman

Evrensel Zihin-Cismi

Etkili Olan Nitelikler (Guna'lar)



Birincil Element-Etkilerinden Kaynaklanan Altı Tat Duyusu



Element-etkilerinin tatları onlarla ilişkili olan dosha'ları artırırılar. Diğer tatlar bunları azaltır.

DERSİN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ

Sonraki birkaç hafta boyunca bu dersi birkaç defa okuyun.

1. Nasıl düşündüğünüz ve yaşadığınız sizin için değerli mi?

2. Bilginizi ve yeteneklerinizi en iyi şekilde kullanmak için elinizden gelenin en iyisini yapıyor musunuz?

3. Ruhsal uyanışınızın boyutu ve niteliği ne düzeyde?

4. Daha yüksek ruhsal farkındalık düzeylerine uyanmak için neler yapıyorsunuz?

5. Ruhsal açıdan tamamen aydınlanmış olmaya yönelik arzunuzu ve niyetinizi belirgin bir biçimde ifade eden bir onaylama yazın.
