

Mutlak Gerçekliğin Bütünlüğü  
Fizik Evrenin Her Köşesine Yayılmakta  
ve Onu Kapsamaktadır.

- *Mahavata Babji, Lahiri Mahasaya'nın gurusu*

### **Bizler Ruhsal bir Dünyadaki Ruhsal Varlıklarız**

Fiziksel bir evrende beden almış ya da daha ince boyutlarda var olmuş olsak da bizler ruhsal bir dünyadaki ruhsal varlıklarız. Bu durum, gerçek doğamızın mutlak Gerçekliğin ve O'nun her şeyi kendisinden oluşturan, her şeyin içine yayılan ve onları koruyan, tüm yaşam formlarına can veren dışavurumunun bir birimi olan Öz doğamızın farkında olarak bilinebilir. Bu gerçeklere yalnızca inanmak değil, onları net bir şekilde kavramak bizleri pek çok insanın karşılaştığı sorunlardan kurtarır.

Bu bilgi neden daha geniş çaplı olarak bilinmiyor? Neden pek çok insanın kafası karışık? Pek çok insan neden günlük yaşamında bu kadar çok sorun yaşıyor? Neden sadece çok az insan ruhsallıkla samimiyetle ilgileniyor? Neden bu kadar az insan ruhsal gelişiminde doyum ve güven deneyimliyor?

Bu bilgi daha geniş kitlelerce bilinmiyor çünkü sıradan bir insanın bu bilgilerin gerçekliğini kabul etmesi ya da bunlara inansa bile kavrayabilmesi kolay değil.

Çoğu insanın kafası karışık çünkü neye inanacaklarını bilmiyorlar, ayırt edici olmakla ilgilenmiyorlar ya da çözmeleri gereken zihinsel ve/veya duygusal sorunları var.

Sıklıkla sorun yaşayan insanlar sorunlarını nasıl bertaraf edeceklerini ya da olay ve koşullara yaratıcı bir biçimde nasıl yaklaşacaklarını bilemiyor olabilirler. Kendileri için değer taşıyan amaçları gerçekleştirmek için yapıcı bir şekilde düşünmeyi ya da davranmayı bilemiyor olabilirler. Bazıları da kontrolleri dışındaki şartların kurbanı olduklarını düşünüyor olabilir.

İçinde yaşadığımız çağda çoğu insan ruhsallıkla samimi bir şekilde ilgilenmiyor, entelektüel güçleri zayıf ya da yanlış yönlendirilmiş durumda, öncelikleri fiziksel refahları ve arzularının tatmini için gereken ilişki ve eylemlerle meşgul olmak. Ya da tam bir bilinçlilik halini deneyimleyebilmeleri için sahip oldukları Öz potansiyellerinden haberdar değiller.

Ruhsallıkla ilgilenen pek az insan doyurucu bir ruhsal gelişim yaşıyor çünkü yanılgılı benlik algısı ve değişime uğramış zihin ve bilinç durumlarıyla olan güçlü özdeşleşmeyi nasıl bırakacaklarını bilmiyorlar ya da bunu yapamıyorlar. Kimileri de duygusal olgunluktan yoksun ya da üstesinden gelmeleri gereken psikolojik problemleri var. Ruhsal uyanışa olan ilgi içtense (dürüst), yüksek gerçekliklerin derinlemesine çalışılıp incelenmesi, yoğun bir Öz-inceleme, doğru yaşam ve etkin ruhsal uygulamalar içsel kaliteleri ve bilgiyi ortaya çıkaracaktır. Ruhsal aydınlanmaya yardımcı olabilecek sahip olunması gereken niteliklerin başında sürekli beslenen düzenli kararlılık ve sadece kısmi bir uyanışla yetinmemek gelir.

## Kozmik Tezahürün Kategori ve Süreçlerini İnceleyin

Bazı kişiler kozmik tezahürün kategori ve süreçlerini numaralandıran ve açıklayan felsefi sistemin ikili bir sistem olduğunu, mutlak Gerçekliğin dışavurum yönü ile fiziksel alemler arasında bir ayrılığa işaret ettiğini söylerler.

Mutlak Gerçekliğin dışavurum yönünün gücü olan OM tüm evrenlere yayıldığı ve aynı zamanda da onların içine işlediği için birbirinden ayrı hiçbir güç yoktur, aynen mutlak Gerçekliğin saf Özü ile onun bireyselleşmiş birimlerinin (ruhlar) birbirinden ayrı olmadığı gibi.

Kategori, benzer nitelikleri olan şeylerin bir araya toplanmış halidir. Kozmik dışavurumun bölümleri en inceden en katı boyutlara kadar üç enerjinin (gunalar) gerçekliğin temel ilkeleri (tattvalar) üzerindeki etkileri ile şekillenir. OM titreşiminden (zaman, mekan ve kozmik güçler) açığa çıkan sıralı dışavurumlar kozmik bireysellik, kozmik zihin, nedensel alan (elektrik ve manyetik alanlar), astral alan (enerji ve yaşam gücü) ve fiziksel evrenlerdir. Mutlak gerçekliğin saf özü olan birimler kendi bilinç, zeka ve işlevsel kapasite durumlarına uygun olan alanlarda var olurlar.

Not: Kozmik dışavurumun safhaları ve süreçleriyle ilgili bilgi için *Bilinci Aydınlatan Mutlak Bilgi* kitabımı okuyun ya da bu kitabın CD versiyonunu(ingilizce) dinleyin.

## Ruhsal bir Dünyada Ruhsal bir Varlık Olduğunuzu Yaşamak (Deneyimle Bilmek) İsteyin

Sınırlı zihin ve farkındalık durumlarıyla sonsuz olan (sınırsız, kısıtlanmamış) arasındaki sözde fark (aralık ya da mesafe) bir yanılgı, hatalı bir algılamadır. Küçük ve sınırlandırılmış varlıklar olduğumuzu düşünüp hissettiğimizde davranışlarımız da bu düşünce ve duyguları yansıtır.

Ne olduğumuza ve yaşamın bütünlüğüyle olan ilişkimize dair içsel bilginin açığa çıkması ve özgürce ifade bulması için sınırlandırılmış olmakla ilgili düşünce ve duygularımızın üzerine çıkmalı, bilgece ve etkili bir şekilde yaşamayı öğrenmeliyiz.

- Ruhsal doğanız ve yüksek gerçekliklerle ilgili doğru bilgi edinin ve bu bilgiye inanın. Yanlış ve yüzeysel fikirlerden vazgeçin.
- *Tam* bir Kriya Yoga uygulamasının yapıcı düşünce, duygu ve davranış bütünlüğünü gerçekleştirmek olduğunu; gerçek olanın farkına varılması için ayırt etme güçlerinin geliştirilip kullanılması gerektiğini; Öz doğanın yoğun bir teslimiyet içinde uyanık, tarafsız bir dikkatle (ben-bilinci iptal edilmiş olarak) incelenmesinin önemini, meditasyonda doğrudan deneyim kazanılmasını ve egosal(kişisel) fikir, duygu ve eğilimlerin tamamen aşılmasını içerdiğini hatırlayın.
- Ani ve dönüştürücü ruhsal uyanış gerçekleşmezse (bu nadiren olur), sabırla (sakince, endişe etmeden) uyanık ve dikkatli olmayı sürdürün. Zihinsel durumlarınız, duygu

durumlarınız, farkındalığınız ve anlayışınızda zaman zaman ortaya çıkan olumlu değişimleri gözlemleyin.

- Ruhsal bir dünyada varolan ruhsal bir varlık olduğunuzun farkındalığı sürekli oluncaya kadar kendinize bunu hatırlatın. Ruhsal uyanışı zorlamaya çalışmayın, bu mümkün değildir. Kutsal niteliklerinizin açığa çıkması ve farkındalığınızın özgün bütünlüğüne geri dönebilmesi için yardımcı olacak ne biliyorsanız yaparken huzur içinde imanınızı (teslimiyetinizi) büyütün.

Şöyle sorun: **“Gerçek doğamı ve mutlak Gerçeklikle ilişkimi unutmadan önce farkındalığım ne berraklıktaydı ve yüksek gerçeklikler hakkında neler biliyordum?”**

**Varlığınızın en derininde, bunu biliyorsunuz!**

### Kriya Yoga Felsefesi, Geleneği ve Uygulamaları

Gelecek sayılarda kullanılabilecek olan sorularınızı ya da konuları Post Office Box 7, Lakemont, Georgia 30552-0001 ya da [rd@csa-davis.org](mailto:rd@csa-davis.org) adresine yöneltebilirsiniz.

***Bir guru öğrencisine sınırlamalarını aşmak ve ruhsal farkındalığını geliştirmek için ne derece yardımcı olabilir? Öğrencinin sınırlamalardan özgür olması ve kendini bilmesi için neler yapması gerekir?***

*Guru* kelimesi genellikle samimi öğrencilere üç şekilde yardım edebilecek bir öğretmen olarak tanımlanır.

1. Yararlı bilgi aktarımı yapar.
2. Öğrencinin ruhsal enerjilerini uyandırmak amacıyla enerji (şakti) aktarımı yapar.
3. Öğrencinin ben-merkezli sıradan farkındalıktan yüksek bilince ve oradan da zihni ve farkındalığı sanrı, yanılgı ve sorun yaratan bilinçaltı etkilerden özgürleştiren Kendini-bilmeye uyanması için rehberlik eder.

Paramahansa Yogananda tüm bu özelliklere sahipti. Bir guru öğrencilerine ancak onlar gurunun sözlerine ve davranışlarına açık ve alıcı olduklarında yardım edebilir. Öğrenciler şunları yapmalıdır:

- Olgusal gerçekler ve fikirler ya da benlikle ilgili hatalı düşünce ve duygular ile bir izleyici olan kendi Öz doğaları arasındaki farkı bilmek için entelektüel güçlerini kuvvetlendirmek.
- Rasyonel düşünmek.
- Duygusal olgunluğu beslemek.

- Uyanık ve dikkatli olmak.
- İyi alışkanlıkları ve uygun davranışları benimserken zararlı alışkanlıkları terketmek.
- Ruhsal uyanışı engelleyen psikolojik durumları çözümlenmek ya da bunları bertaraf etmek için ruhsal uygulama yapmak, duygusal olarak sakin olmak ve farkındalıklarını netleştirmek.
- Öğretmenle, öğretmenler zinciriyle ve mutlak Gerçeklikle zihinsel ve ruhsal olarak uyumlanmak.

Aydınlanmış bir guru rolünün öğrencilerine ruhsal aydınlanma yolunda yardım etmek olduğunu bilir. 1951’de bir iki öğrencisiyle konuşurken Paramahansa Yogananda’nın şöyle söylediğini duydum: “Ben guru değilim. Guru Tanrı’dır. Ben O’nun hizmetkarıyım”.

Yaşamının son zamanlarında toplum içine pek çıkmadığı ve 29 Palms Kaliforniya’daki inziva evine çekilmeye karar vermişti. Orada zamanının çoğunu Bagavad Gita ve diğer kitaplara açıklamalar yazmakla geçirdi. Hayatının bu bölümüyle ilgili olarak birkaçımıza şöyle söylemiştir: “Bundan sonra size sizinleymiş gibi görünsem ve o şekilde konuşsam da içsel olarak artık bağlantısızım.”

Felsefi bir kavramla ilgili bir soru soran bir öğrenciye de, “Şimdi bunun hakkında konuşmayalım. Bugünlerde daha soyut bir haldeyim”. Demek istediği aşkın gerçekliklerin daha çok farkında olduğu idi.

Pek çok kişi için bedenli aydınlanmış bir guruyla ilişkide olmak ve ondan öğrenmek kendi içsel gurularıyla -varlıklarının özündeki öğreten, rehberlik eden ve uyandıran Öz ve Tanrı bilgisiyle-iletişim kurmaktan daha kolaydır.

Bir kişi bir guru ya da bir gurunun temsilcisi tarafından inisiye edildiğinde guruyla ve gurular zinciriyle arasında ruhsal bir bağ kurulur. Ben bir kişiyi inisiye ettiğimde, eğer kişi ruhsal gelişimine samimi olarak adanırsa gurular zinciriyle olan uyumunun ve bu zincirden kendisine akan ruhsal gücün farkına varmayı öğrenebilir.

Bedenli bir guru Kaynak’la bir iletişim noktasıdır. Sizi etkin yaşamaya ve ruhsal olarak uyanmaya teşvik edecek tüm pratik ve işe yarar yardımları kabul edin. Dışsal koşulların ve ilişkilerin ötesindeki Kaynağınıza ve ölümsüz ruhsal bir varlık olduğunuz gerçeğine odaklanın.

Ruhsal bir yolun (yararlı amaçları gerçekleştirmek ve tam olarak bilinçlenmek için uygulanan eylem ve süreçler) karmaşık olması gerekmez. Ne yapmamız gerektiğini ve bunu nasıl yapacağımızı bildiğimizde dikkatimizi ve eylemlerimizi en gerekli olan şeye odaklayabiliriz.

***Tam olarak aydınlanmış insanların hiçbir sınırlamaları yoksa ve diğerlerini iyileştirip onları ruhsal olarak uyandırabiliyorlarsa, buna ihtiyacı olan ya da bunu talep eden insanlara neden bu şekilde yardım etmiyorlar? Bu insanların varlığı ya da öğretileri neden toplumların sosyal, çevresel ve ekonomik durumlarını iyileştirmekte ya da savaşları engellemekte yarar sağlamıyor?***

Aydınlanmış olduğu söylenen hiç kimsenin iyileşmek isteyen ya da ruhsal uyanışı dileyen kişileri iyileştirip ruhsal olarak uyandırdığını duymadım. Aydınlanmış kimseler bunu yapabilselerdi, yaparlardı. Gelişmiş sosyal, çevresel ve ekonomik koşullara sahip olmak, savaşların bitmesi ve gezegende ideal koşulların hüküm sürmesi yavaş bir süreçtir çünkü insanların çoğunun bilinci hala parçalanmış ve farkındalıkları karışık zihinsel süreçler, ben-merkezli düşünce, duygu ve davranışlarla bulanmış ve sınırlanmış durumdadır.

Yüzyıllar boyunca peygamberler, “avatarlar” ve ruhsal öğretmenler Dünya üzerindeki varoluşlarının ve/veya öğretilerinin insanlık bilincini dönüştüreceğini ve Dünya’ya düzen ve barış getireceğini duyurmuşlardır. Birkaç on yıl yaşamış ve sonra düşündükleri (ya da umdukları) kadar etkili olamayarak gezegenden ayrılmışlardır.

Pek çok aydınlanmış insan diğerlerine olumlu katkı sağlamış ve Dünya üzerindeki yaşam koşullarının iyileşmesine yardım etmiş olsa da, değişik toplumsal sınıflara ait herkesin doğru tutum ve davranışları bütüncül gelişim için yararlıdır. Sosyal ve çevresel koşulların iyileşmesini isteyen herkesin kendi özgün doğaları ve yüksek gerçekliklerle ilgili bilgi edinmesinde, akıllıca yaşamasında ve doğuştan gelen kutsal niteliklerinin farkına vararak bunları ifade etmesinde büyük fayda vardır. Diğer insanlar bizim eylemlerimizden, ruhsal farkındalığımızdan ve iyimserliğimizden etkilenirler. Pek çoğu bizim zihinsel tutum ve davranışlarımızdan esinlenebilir. Kolektif zihin alanı ve tüm insanlığın ve yaşam formlarının toplu bilinci arınır.

Semavi alemlerden bir kurtarıcının dünyamıza gelip bizim yapmamız gereken işleri bizim için yapmasını beklemek sorumsuz bir tutumdur.

***Üç yıldır meditasyon yapıyorum. Kaç kriya pranayama tekrarı yapmalıyım? Daha yüksek meditasyon teknikleri öğrenip uygulamam faydalı olur mu?***

Pranayama uygulamasında derinleşmek sayıyı arttırmaktan daha yararlıdır. Yirmi ya da otuz yoğun tekrar yeterli olacaktır. Sonuncu nefesten sonra dikkatinizi ve farkındalığınızı beynin üst bölgesinde tutun ve saf farkındalığı, yani mutluluk dolu bilinçli varoluşu deneyimlemeye niyet edin. Bu deneyim kazanılana kadar OM’u dinlemek (ya da OM’u duyduğunu hayal etmek) yararlı olabilir.

Kriya pranayama tekrarı gerekirse (ya da böyle bir eğiliminiz olursa) bunu yumuşak bir şekilde yapın; yaparken içinizden *so-hum* ya da başka iki heceli bir mantra tekrarı da yapabilirsiniz. Bu yumuşak kriya pranayama aynı zamanda *sushumna* nefesi olarak da adlandırılır; nefesi omurilik içindeki ana prana kanalından aşağı ve yukarı doğru yönlendirmek. Bunu uygularken düşünce silsilesi arasında oluşan boşluklara ya da zihinsel huzursuzluğun durduğu ve ruh durumunuzun değiştiği boşluk anlarına dikkatinizi yöneltin.

Paramahansa Yogananda sözü edilen yüksek teknikleri nadiren öğretirdi. Kişinin Kendini-bilmesi için temel uygulamaların dikkatlice yapılmasının yeterli olacağını söylerdi. Diğer bazı meditasyon tekniklerine “daha yüksek” denmesinin sebebi temel uygulamalardan sonra öğretilmeleridir.

Bazı insanlar diğer uygulamaları bilmekle çok fazla ilgilenerek meditasyonun sonuçlarını zorlama eğilimine girerler ya da temel uygulamaları atlama hatasına düşerler.

Bir sürü değişik uygulama yapan ve hala ruhsal olarak aydınlanmış olmayıp yanlış felsefi fikirleri ve apaçık psikolojik sorunları olan insanlar tanıyorum.

Tam bir Kriya Yoga uygulaması yapıcı düşünce ve davranışları, meditasyonla birlikte entelektüel ve sezgisel güçleri kullanarak derinlemesine kendini analiz etmeyi ve ben-merkezli bilinç durumlarından uyanmayı içerir.

***Beş yıl önce inisiye edildim ve artık diğerlerine öğretmeye istekliyim. Buna nasıl hazırlanmalıyım?***

Felsefi ilkeleri iyice anlayana ve Kendini bilişte sabitlenene kadar çalışıp uygulama yapın. Kendi anlayışınızın ötesinde bir düzeyde öğretmeye çalışmayın. İnsanların asıl ihtiyacı olan şey etkin yaşamayı öğrenmek olabilir, onları çabucak ruhsal aydınlanma için zorlamayın. Ya da siz bu konuda yetkin değilken onlara problemlerini nasıl çözecekleri konusunda öğüt veremeye kalkışmayın.

Diğer insanlara yardımcı olmanın pratik yolu onlara kitaplar önererek bilgiye ulaşmalarını sağlamak ve belki sınıflarda veya birebir bilgi aktarmaktır. Basit meditasyon yöntemleri öğretilbilir ve bunların uygulanması desteklenebilir. İdeal sonuçlar için gerekeni yapmak onların sorumluluğudur.

***Meditasyon yaptığım zamanlarda üçüncü gözde bir ışık görmüyorum ya da beynin üst kısmında böyle bir ışık algısı yok. Bu tür algılar gerekli mi? Daha çok çaba mı göstermeliyim?***

Daha çok çabalamak sonuç vermez. Daha dikkatli olmak yararlı olabilir. Işık görmek gerekli değildir. Dikkatinizi farkındalığınızı netleştirmeye, her zaman saf ve bütün olan Özünüz'ü farketmeye ve mutlak Gerçekliği bilmeye odaklayın. Uyanışın kendiliğinden olmasına izin verirken tamamen aydınlanmaya niyet edin.

***Esenliğimiz için vedik törenlere dahil olmamız yararlı olur mu?***

3500 yıl önce Hindistan'da kendilerini *aryan* (asil) olarak nitelendiren insanlar kozmik güçleri ve Doğa süreçlerini etkilemek amacıyla tören ve dua uygulamaları yapmışlardır. Bu insanların felsefi düşüncelerinin vedik (içten açığa çıkan bilgi) olduğu söylenir. Daha sonraları, yüksek gerçeklikleri, insan yaradılışının amacını ve Kendini-bilmeyi araştıran düşünürlerin fikirleri *upanishadlar* olarak bilinir oldu ( *sad* fiil kökünden= oturmak, *upa* = yanında, *ni*= aşağıda). Saygıyla öğretmenin yanında oturmak yüksek gerçeklikleri, doğa süreçlerini ve sıradan yaşamın gerçeklerini öğrenmek için pratik bir yoldur. Ruhların kökenleri ve kaderleri hakkında yapılan tahminler reenkarnasyonla (tekrar doğuş) ilgili fikirlere yol açtı ve bu görüş toplumun geneli tarafından kabul gördü. Eflatun ve diğer Yunan felsefecileri de daha sonra tekrar doğumdan bahsettiler ancak bu fikir o zaman çok yaygınlaşmadı.

Mutlak Gerçeklik üzerine düşünmek Yoga olarak adlandırdığımız felsefi teoriler ve pratik uygulamalar bütünüdür: kişinin dikkat ve farkındalığını mutlak Gerçekliğin saf Özü'nün bir birimi olan kendi öz doğası ile bir araya getirmek, birlemek.

Vedik törenlerde genellikle Sanskritçe mantralar ya da yakarılar kullanılır ve bunların düzgün telaffuz edilmesi ve törensel niyetin güçlü olması önemlidir. Bu niyetlere örnek olarak bir kişinin ya da toplumun refah ve sağlığa kavuşması, girişimlerde başarılı olmak, uyumlu çevresel koşullara sahip olmak ya da olumsuz olduğu düşünülen astrolojik etkileri bertaraf etmek verilebilir.

*Agni* (ateş) sunusu insanlar tarafından sıkça kullanılan basit bir vedik törendir. Kişi küçük bir ateş hazırlayarak bunun içine bir kaşık sade yağ, birkaç pirinç tanesi ve belki diğer birkaç doğal madde atar. Her bir sunu sırasında kişi sesli olarak ya da içinden "Bu sunuyu kabul et, bu benim değil, senindir" der. Aslında burada olan, kişinin ben-merkezli zihinsel tutum ve davranışlarını Tanrı'ya sunarak onlardan vazgeçtiğini sembolik olarak göstermesi ve kozmik güçlerden ve doğa süreçlerinden yardım talep etmesidir. Bu vedik törenlerin ya da diğerleri için edilen duaların bir plasebo etkisi vardır; kişi sadece bunun faydasına inandığı için fayda görür.

Kriya Yoga geleneğinde en yararlı ve dönüştürücü ateş töreni zihni arıtan ve farkındalığı netleştiren temel ilkelerin ve meditasyon uygulamalarının dikkatli ve düzenli bir şekilde izlenmesidir.

Akıllı Kriya Yoga inisiyelerine hayatın gerçeklerini inceleyerek bunların farkında olmaları, onları doğru eylemlerden alıkoyacak durumlardan kaçınmaları ve Öz doğalarını açığa çıkaracak uygulamalara titizlikle adanmaları önerilir.

***Yirmi yıldır ruhsal bir yoldayım ancak gelişim gösterdiğimden pek emin değilim. Daha bilinçli ve işlevsel olabilmek için ne yapmalıyım?***

Daha bilinçli ve özgürce işlevsel olmayı seçin. Olmayı istediğiniz insan olmak için neler yapmanız gerektiğine karar verin ve iyimser bir tutumla ileri yürüyün. Dikkat ve eylemlerinizi sadece hayatınızı zenginleştirecek sonuçlar üreten ve içsel kutsal kalitelerinizin açığa çıkmasına hizmet eden önemli şeylere odaklayın. Geçmiş hatalar üzerinde oylanmadan yakın ve uzak geleceğe güvenle bakın.

***Ruhsal çalışma ve uygulamalarıma, görevlerime ve bütüncül hayat tarzıma özen göstermenin yanı sıra bir kriya yogi olarak bilincimi genişletmek ve diğer insanlara yararlı olmak için ne yapabilirim?***

Bir başlangıcı ya da sonu olmayan mutlak Gerçeklik üzerinde derin düşünerek bilincinizi genişletin. Onun saf Özü'nün kusursuz bir birimi olduğunuzu hatırlayın.

Gerçek doğanın sınırsız ve özgür olduğunu bilerek bedeniniz, egonuz (kısıtlı benlik algısı), zihniniz ve zekanızla kendinizi ifade edin. Her gün yüksek bilinç seviyesine dek meditasyon yapın ve daha sonra bu farkındalığın içinde bir süre dinlenin.

Milyarlarca galaksi içeren evrenin sizin farkındalık alanınız içinde olduğunu hayal edin. Ruhsal olarak aydınlanmış olduğunuzu hayal edin. Bunu yapmak zihninizi, beyninizi ve farkındalığınızı genişlemiş bilinç durumlarına alıcı hale getirir.

Tüm insanların ve hayat formlarının kutsal doğalarına saygı duyun.

Çevreyi koruyun.

Yüksek gerçekliklere ait bilgilerinizi öğrenmeye açık insanlarla paylaşın.

Ruhsal aydınlanmanızın gezegendeki ve evrendeki tüm hayatın toplu bilincini yararlı şekilde etkileyeceğini hatırlayın.

Merkez aktivitelerimize ve projelere düzenli maddi destek verin.

Ölümsüz ruhsal bir varlık olduğunuzun bilgisiyle uyumlu olarak akıllıca yaşamayı seçin. Bunu yapmak duygusal ve ruhsal olgunluğa ulaşmanıza ve kutsal kalitelerinizi özgürce ifade etmenize yardım edecektir.

***Meditasyon sırasında olup bitenin her zaman farkında olmuyorum. Seans bittiğinde dinlenmiş hissediyorum ancak daha uyanık ya da daha içgörü sahibi olmuyorum. Bu uykudan uyandığımda hissetiklerime benziyor.***

Kendinizi her zaman uyanık ve dikkatli olmaya uyarlayın, o zaman meditasyonda da daha kolaylıkla uyanık ve dikkatli olabileceksiniz. Meditasyonda tam bilinçli kalmak mümkün olmuyorsa daha kısa meditasyonlar yapın. Dikkatinizi tam olarak sürece dahil edecek uygulamalara ağırlık verin: sesli ya da içinizden onaylama, nefesi izlerken mantra söyleme, 8-10 kez alternatif pranayama uygulaması, kök çakradan itibaren çakralarda OM söyleme uygulanabilir. Birkaç kriya pranayama tekrarı yapın. Her bir teknikten sonra derin sessizlikte dinlenin. Dikkatinizin dağıldığını farkettiğinizde tekrar merkezlenmek için yine bir teknik kullanın. Ruhsal uygulamanın amacı tam olarak bilinçli olmayı öğrenmektir.

***Gurular zincirimizden Babaji ile yakın zamanlarda kişisel bir irtibata geçmiş kimseyi biliyor musunuz? İnternette bazı kişiler Himalayalar'da onunla beraber olduklarını ve ondan eğitim aldıklarını iddia ediyorlar.***

Böyle bir özgün irtibattan haberim yok. Yakın zamanda Babaji tarafından kişisel olarak eğitim aldıklarını iddia edenler doğru söylemiyor ya da yanlış içindeler. Bunların çoğu kendi kendilerine ruhsal konular vermeyi seven ve bu şekilde insanları etkileyeceklerini düşünen kişilerdir. Becerikli öğretmenler olabilirler ancak iddiaları yanlıştır. Hindistan'da geniş çaplı destekçileri olan böyle pek çok kişi var, böyle kişiler Avrupa ve Amerika'da da var. Yakınlarda, Paramahansa Yogananda'nın yeniden bedenlenmiş hali olduklarını söyleyen birkaç insan ortaya çıktı. Bu saçmalıklardan haberdar olmakta sorun yok ancak bunlara fazlaca kafa yormak zaman ve enerji kaybıdır.

Bu zincirdeki gurular öğrencilerine her zaman inzivaya çekilmiş yogiler aramaktansa kendi ruhsal uygulamalarıyla meşgul olmalarını önermişlerdir. Bir kimse tam olarak aydınlanmış bir kadın ya da erkekle tanışsa ve ondan rehberlik istese, bu kişi de ona muhtemelen eve dönmesini, *Patanjali Yoga Sutraları'nı*, *Bagavad Gita'yı* ve diğer temel kitapları okumasını ve



kendisini ciddi bir şekilde ruhsal uygulamalarına ve doğru yaşamaya adanmasını öğütleyecektir.