

İŞİNİM (Radiance) 2016 Yaz sayısı
Roy Eygene Davis
www.csa-davis.org
rd@csa-davis.org

İçinize bakın; orada (gerçekleştirilecek) herşeyi bulacaksınız. Fazla konuşmayın. Yoga (samadhi) uygulayın. -*Lahiri Mahasaya (1828-1895)*
-Paramahanasa Yogananda'nın Patanjali Yoga Sutraları üzerine yaptığı bir konuşmadan alıntıdır, 11 Ağustos 1946

Adanmış Öğrenciliğin Bilinci Özgürleştiren Sonuçları

Gerçekleştirme, bir şeyin bilgisiyle birlikte doğrudan deneyimdir. İçsel olarak gerçekleştirmemiz gereken bizim Saf Özümüz'dür. Fazla ve gereksiz konuşmalardan kaçınmak zihni huzurda tutar. Bilincin derin seviyelerinden gelen huzursuz dürtü dalgalarının zihinde yarattığı hareketlilik sakinleştirildiğinde "Kendini-bilme" daha kolay açığa çıkar. Sık uygulanan yüksek bilinç meditasyonları, en yüksek yoga uygulaması olan aşkın samadhi (dikkatin kararlı bir şekilde Saf Özümüz'de tutulması) ile doruğa ulaşarak, zihnimizi ve farkındalığımızı artırır, yanlış fikirler, karışık bilinçaltı koşullar, çevresel durumlar ve doğa süreçlerini düzenleyen ince enerji etkilerinden (gunalar) artık etkilenmememizi sağlar.

Ruhsal Öğrencilik Neden Gereklidir

Bir ruhsal öğrenci (Latince dicipulus, discere, fiil kökü öğrenmek) samimi ve etkin yaşam ve meditasyon uygulaması ile ilgili felesemi konu ve yönergeleri anlayacak yeterlikte zekiyse, kendini gerçekleştirmeye hızlıca uyanabilir. Ruhsal öğrenciliğe hazır olmayan kişilerde aşağıdaki sorunlar olabilir:

- Öğrenememe veya öğrenmek istememe.

- Yazılı sözcükleri anlama zorluğu ve/veya dikkat süresinin kısalığı.

Bu gibi yetersizliklerin üstesinden gelmek için bilgiyi okumaktansa dinlemek ve konsantrasyon ve algı güçlerini geliştirmek gerekir. Öğrenmeye karşı direnç, çok meraklı, esinlenmiş ve motive olarak aşılabilir. Duygusal olgunluğa erişme isteği ve düşündüğümüz, yaptığımız ve deneyimlediğimiz şeyden sorumlu olmak önemlidir.

- Bilgiyi anlamamak; bu nedenle bu kişiler umutsuz, dengesiz, şüpheli olur; ve bu nedenle doğru yolda devamlı(israrcı,kararlı) olamazlar.

-İstenilen sonuçları veren gerçekçi uygulamalar yerine yanlış dini konulara, veya fikirlere ve uygulamalara bağlanmak.

-Ruhsal olarak aydınlanamayacaklarına inanmak. Anlaşılmalıdır ki her insanda Saf Öz var olduğu için ruhsal aydınlanmaları kaderlerinde vardır.Bu durum geciktirilebilir ama ondan kaçınılmaz.

Ruhsal öğrenciliğin yararlarını engelleyen diğer özellikler:

- Yüksek gerçeklikler hakkında kısmi bilgi ya da meditasyon uygulamasının yararlarıyla sonuçlanan yüzeysel bilgi, zihinsel huzur ve duygusal sükunetten tatmin olmak.
- Gerekli olan şey, derin çalışma ve yüksek gerçekliklerin idraki ve Saf Bilinç halini ortaya çıkaran ve doğuştan gelen Öz bilginin açığa çıkmasını sağlayan düzenli yüksek bilinç meditasyonudur.
- Disiplinli yaşam tarzı, metafizik çalışmalar ve adanmışlık ritüellerinin(dışsal-biçimsel-törenselle uygulamalar) ruhsal gelişim belirtisi olduğunu düşünmek-aslında içinde bulunduğumuz anda ne yaptığımız (olduğumuz hal) başarılacak olandan daha önemlidir.
- Gerçek gerçekleştirme yerine hayatın anlamını ve yüksek gerçeklikleri zihinsel olarak anlamaya çalışma eğiliminde olmak.
- Zihinsel sapma: kişinin istek ve merakını tatmin etmek için öğrenileni saptırma eğilimi.
- Ruhsal öğretmenlere ya da geleneğin öğretilerine karşı saygı eksikliği.
- Bağımlı eğilimler, tembellik, erteleme, bilinçaltı etkiler ve diğer zararlı alışkanlık ve koşulların, düşünce, ruhalleri ve davranışlara yön vermesine izin vermek.

1949 ilkbaharında Paramahansa Yogaganda'nın Bir Yoginin Otobiyografisini okuduğum zaman onun gurum olduğunu ve Kriya Yoga'nın da benim ruhsal yolum olduğunu hemen farkettim. SRF Merkezinde 23 Aralık akşamı onunla karşılaştığım zaman aramızdaki zihinsel ve ruhsal bağ hemen apaçık belli oldu. Kozmik Düzendeki nerede olmam gerektiğini düşünmedim bile; onunla birlikte olmak tanıdık ve doğal bir durumdu. Ruhsal yuvamı bulmuştum.

1950'de gurum şöyle dedi "Sen ve diğerleri, benim işime yardım etmek için geldiniz." 1951 sonlarına doğru beni Kriya Yoga öğretmek üzere yetkilendirdiğinde ellerini başıma koydu ve vurgulayarak dedi ki "Benim öğrettiğim gibi öğret ve Tanrı'ya adanmışları Kriya Yoga'ya inisiye et" -65 yıldır yaptığım gibi. Yetkilendirilmeme şahit olan bir öğrenci guruma "gerçekten başkalarını inisiye edebilecek mi" diye sordu, gurum dedi ki "Sen de yapabilirsin; benim içimdeki Tanrı ile senin içindeki aynı. Yaptığımı sen de yapmalısın!" İnisiye ettiğim on beş binden fazla kişi içinden bazıları öldü çünkü onları tanıdığımda benden yaşlıydılar; pek çoğu uygulamayı bıraktı ya da ilgisiz kaldılar; birkaç yüzü uzun yıllar ruhsal yollarında kaldılar ve adanmış çabalarının yararını gördüler.

Bir yoga gurusunun (ruhsal öğretmen) işlevi, öğrenmeye açık alıcı öğrencileri (ruhsal öğrenci) etkin yaşamak ve ruhsal esenliklerini beslemek için cesaretlendirmektir. Gurum, her ne kadar ruhsal öğrencilere "herşeyini verdiyse" de öğrencilerin, onun öğrettiklerine ve yaydığı ruhsal enerji ve iyi niyete karşı alıcı konumda olmayı öğrenmek zorunda olduklarını söylemişti.

Temel felsefi konular, yaşam tarzı düzenleri hakkında entellektüel bir anlayış sahibi olmak ve ruhsal uygulamalar yararlıdır; öğrenileni yapmak, beceriyle yaşamak ve odaklı meditasyon ise dönüştürücü yöntemlerdir (kriyalar).

Bütüncül Kriya Yoga uygulamasının zihni sakinleştirme ve daha iyi konsantre olmak için meditasyon tekniklerini kullanmaktan daha fazlası olduğunu hatırlayın. Bütüncül uygulama zihinsel, duygusal ve davranış disiplinlerini; Öz odaklı çalışmaları (ayrıt edici ve derin düşünme meditasyonu ile Özümüz'ü ve "Gerçek" doğamızı sorgulama); ben kimliği (ego) yanılığını aşmayı kapsar; Patanjali'nin yoga Sutralarında (2:1) anlatıldığı gibi.Patanjali, ben merkezli zihinsel tutum ve bilinç hallerinin, kozmik süreçlerin tanrısı ve hakimi-düzenleyicisi olarak tanımladığı nihai Gerçekliğe (Sanskritçe Ishwara) teslim edilmesini önermiştir.Nihai Gerçekliğin Saf Özünü, ruhlar olarak bireyselleşmiştir ve gerçek guru ya da öğretmen odur, çünkü nihai Gerçekliğin tüm bilgisi, biz ruhsal olarak daha

farkında oldukça O,özden açığa çıkar.

Egonun aydınlanmış bilince ya da Saf Özümüz'e teslimiyeti, Bhagavad Gita'da da vurgulanmıştır.Özümüz nihai Gerçekliğin -genellikle Tanrı olarak düşünülür- Saf Özü'nün bir birimidir. Aydınlanmış ruhsal öğretmenlerin öğrencilerine "Tanrı'ya teslimiyet" olarak anlattıkları, aslında dikkatin ve farkındalığın küçük benlik duyusundan çekilmesi ve nihai Gerçekliğin Saf Özü'nün bir birimi olarak, kendi "Gerçek" doğalarıyla özdeşleşmesidir.

Kendimizi farkındalığın küçük, sınırlı bir birimi olarak görmek zihinsel bir hatadır: farkındalığı sıradan (değişmiş, koşullu ve bulanık) olan insanların deneyimlediği zihinsel tutum ve bilinç durumlarının temelidir. Bu durumdan uyanmak bilincimizi kendi özgün, saf bütünlüğüne geri getirir.

Özümüzün her zaman saf ve değişmez olduğunu bilerek, ruhsal aydınlanmanın, olağanüstü güçlü çabalarla yaratılan ya da elde edilen bir bilinç hali değil, ne olduğumuzun bilinçli bir deneyimi olduğunu bilebiliriz. Bu gerçeğin farkında olmak bizi Kendini gerçekleştirmeye uyanmak için doğru yolları sürdürürken motive eder ve farkındalığımızı açan pratikleri yapmamız için bizi güçlendirir.

Etkili ruhsal öğrencilik dört temel yaşam amacını yerine getirmemizi sağlayan dikkatli eylemler gerektirir.

Bunlar:

-Diğerleriyle, olaylarla ve koşullarla uyum içinde yaşamak, neden ve sonucun ruhsal, zihinsel ve fiziksel yasalarıyla işbirliği içinde olmak; doğuştan gelen kalite ve yetenekleri öne çıkarmak ve ifade etmek; evrendeki "doğru yerimizi"keşfetmek.

-ihtiyaçların, yaşamı zenginleştiren arzuların ve gerçek değeri olan amaçların kolayca karşılanması.

-Yapmak istediğimiz veya ihtiyacımız olanı yapmak için yeterli maddi varlığa sahip olmak.

-Bilincin özgürlüğüne kadar ruhsal olarak aydınlanmak. Kendimizi gerçekleştirdiğimizde hala can sıkıcı bilinçaltı koşullar ve yanlış fikir ve düşünceler olabilir. Zamanla, yüksek bilinç etkileri ve sezgimiz, zihnimizi ve farkındalığımızı berraklaştıracaktır.

Ruhsal öğrencilik bir keşif ortamı veya görünürde açıkça bizi diğerlerinden ayıran bir yaşam tarzı gerektirmez. İstikrarlı ruhsal uyanış için en gerekli olan, huzurla içe dönüş ve duyguları harekete geçiren, huzursuzluk ve zihinsel karışıklık yaratan duygusal dışa dönük ilişkilerin daha az olmasıdır.

Benliğin yanlış duygusu (ego), değişen farkındalık halleri ile satva guna (aydınlık) ve kişinin Saf Özü arasındaki fark görüldüğü (algılandığı veya bilindiği) zaman yok olur.- Patanjali Yoga Sutraları 4:25

Tüm duygusal ve zihinsel değişimler susturulduğunda veya aşıldığında, Doğa'nın enerji etkileri (gunalar) farkındalığımızı etkilemeye devam edebilir.Raja guna (huzursuz hareketler) ve tama guna (atalet) enerji etkileri aşıldığı zaman satva guna enerji etkileri hala mevcut olabilir. Her ne kadar satvik etkiler yapıcı olsa da bizim Özümüz'ün ve bizim dışımızdadır ve bu durum zamanla anlaşılabilir.

Not: Sanskrit kelimelerin çoğunu bilmek istemezseniz , birkaç tanesinin anlamı aşağıdaki gibidir:

-**Samadhi:** dikkatin ve farkındalığın meditatif yoğunlaşma nesnesiyle birarada tutulması; aşkınlık.

-**Yoga:** dikkatin ve farkındalığın kişinin Saf Özü'yle bir olması, özdeşleşmesi, samadhiyle aynı anlamdadır. "Yoga uygulamak" sadece önhazırlık süreçleri olan asanalar (duruşlar); pranayama; ritüeller ve çeşitli meditasyon teknikleriyle meşgul olmaktan ziyade kendini gerçekleştirmek ve saf bilinci deneyimlemektir.Tüm yararlı önhazırlık süreçleri zamanla aşılmalıdır. Örneğin: bir meditasyon tekniğinin etkin kullanımıyla zihnimiz sakinleştirildikten sonra, tekniği gözardı edip doğru çabanın yararlı "sonuç veren etkileri"

olan dingin sessizlikte kalabiliriz.

-**Sutra:** iplik, özlü kavram, büyük bir yazının veya öğretinin bir bölümü.

-**Çakra:** tekerlek, daire. Fiil kökü "hareket etmek".Omurga boyunca beş, iki kaşın arasında bir ve beynin tepesinde (ve üstünde) bir adet yaşamsal astral (enerji) merkezi bulunur. Prananın bedende aktığı ve dikaat içe döndüğünde meditasyondayukarı doğru aktığı yerlerdir.

-**Kundalini:** helezon, sarmal, spiral. Fiil kökü "yakmak".Çoğunlukla uykuda (ruhsal olarak bilinçli olmayan insanlarda) olan ve ruhsal istekle alt çakralardan uyanışa geçen ruhsal veya yaşamsal güç. Daha bilinçli olmak için içsel itki, ruhsal olarak bilinçli bir kişiyle temas veya kutsal bir mekanın (adanmışlık ya da ruhsal amaç için kullanılan) etkileriyle ruhsal uyanış desteklenebilir.

-**Karma:** öznel zihinsel veya duygusal etkilerin ya da belli zihinsel özelliklerin, arzuların, beklentilerin, davranış ve/veya kasıtlı eylemlerin etkilerinin nedenleridir.

-**Guna:** nitelik, özellik; birşeyi bağlayan veya birarada tutan etki; nihai Gerçekliğin ifade eden yönü olan Om titreşimi ve Doğanın özellikleridir.

-**Guru:** öğretmen. Sat-guru gerçeğin öğretmeni veya açığa çıkarandır. Sat veya "O olmak" Gerçek demektir; Saf Varoluş; Gerçeklik; oluş; Öz. Bir yoga gurusu ruhsal öğrencilere bilgi veren, onlara ruhsal enerji aktaran ve onların ayfınlanması ve özgürleşmesi için yardımcı olan bir öğretmen olabilir. Paramahansa Yogananda tüm bu yeteneklere sahipti.

Guruma gelen çoğu insana yüksek gerçekliklerin nasıl yaşanacağı ve ruhsal gelişimlerini nasıl besleyecekleri hakkında bilgiverilmesi gerekiyordu. Bazıları onun shakti (ruhsal enerji vebilinç aktarımı) gücünü alabilmişti. Pek azı onun nazik rehberliği ve kutsamalarıyla ve kendi doğru çabalarıyla ruhsal farkındalığın yüksek (berrak) seviyelerineuyandılar.

İnançla Onaylayın

Ruhsal öğrenciliğe olan tüm sorumluluğumu, doğru yaşam,uustaca eylemler, yüksek gerçekliklerin derin çalışması ve etkili ruhsal uygulamalarla desteklerim.

Kriya Yoga Gelenekleri ve Uygulamaları

Sorular, araştırma veya içeriklerinizi-gelecek sayılarda kullanılmak üzere- normal posta veya rd@csa-davis.org adresine gönderin.

Bana göre görünen o ki, her ne kadar gezegenimizde şu anda ruhsallıkla ilgilenen daha çok insan olsa da onlara yardım edecek fazla aydınlanmış gurular yok.

Çoğu insan ruhsal konularla sadece yüzeysel olarak ilgilenmekte, yüksek gerçeklikleri anlayacak zeka kapasitesinden yoksunlar ya da doğru yaşamayı veya ruhsal farkındalıklarını geliştirmeyi öğrenmeye adanmış değiller. Gezegenimizde aydınlanmış (ya da öyle görünen) birkaç gurunun, Kendini gerçekleştirmeye hızla uyanan sadece birkaç ruhsal öğrencisi var. Bizler şu anda insanların zeka yeteneklerinin yükselmeye başladığı 2400 yıllık döngünün erken dönemdeyiz. Birkaç yüzyıl sonra koşullar daha da gelişecek.Eğer şimdikinden daha çok ruhsal öğretmen olsaydı, öğrettiklerinin ve yaptıklarının çoğu ya yanlış anlaşılacak ya da göz ardı edilecekti.

Uzun yıllar önce Hindistan'da bir kişi bir azize sormuş, "Mükemmel bir Üstadı nerede bulabilirim?" Aziz cevaplamış, "Sen mükemmel bir ruhsal öğrenci misin?" Belki samimi gerçeği arayanlar daha fazla olursa, onlarla çalışabilecek daha çok öğretmen de olur.

Bazen meditasyon seminerlerimizde ve inziva programlarımızda sorarım, "Hergün meditasyon yapıyor musunuz?" Uzun yıllardır "yolda olanlar" arasından sadece pek azı günlük meditasyon programına sadık kalıyor.İnziva programlarında yemek saatlerinde sessiz olunmasını ve sadece gerekli hallerde konuşulmasını istediğimiz halde, çoğu

insan çok fazla konuşuyor ve gereksiz sosyal iletişime geçiyorlar. Fiziksel olarak dinlenmek, zihinsel olarak yenilenmek ve ruhsal olarak canlanmak için birkaç günlüğüne sıradan koşullardan ve onlar hakkında konuşmaktan "uzaklaşmak (inzivaya çekilmek)" yerine onları düşünüyor ve konuşuyorlar. Ruhsal yolda "ilerleme olmayışı"ndan şikayet eden çoğu insan henüz doğru yaşama ve düzenli yüksek bilinç meditasyon uygulamasına adanmış değiller.

Sinir sistemimi ve beynimi arıtmak için günlük kriya pranayama tekrarını yapmalı mıyım?

Eğer iki veya üç düzine tekrar yaparken rahatsanız iyi olur. Yüzlerce yapmaya gerek yoktur. En iyisi zihniniz sakinleşene kadar yapıp bırakmak, sessizlikte durmak, Om ve Saf Bilinci derin düşündürmektir. Daha sonra, eğer dikkatiniz dağılırsa, sakince odaklanana kadar birkaç tekrar daha yapabilir veya başka bir uygulama (dua, onaylama, mantra veya mantralı mantrasız nefes farkındalığı) şekli de kullanabilirsiniz. Meditasyon sırasında uyanık bir dikkatle kalın. Algılananın ve deneyimlenenin bütünüyle farkında olun.

Gurular zincirimiz, ruhsal öğrencilere uygulamanın sonuçlarına bağlanmadan meditasyon yapmalarını tavsiye etmişlerdir-beceriyile meditasyon yapmak ve sonuçlarının olduğu gibi olmasına izin vermek. Böylece ilerlememiz hakkında fazlaca ilgilenmekten ya da ilerleyişimiz yavaş olur veya hiç olmazsa umutsuzluğa kapılmaktan kaçınmış oluruz.

Zihinsel ve bilinç hallerindeki beklenmedik, yararlı değişimler, genellikle biz çok sakin olduğumuz zaman çabasızca meydana gelir.

Birkaç kişi, başkalarına öğretmek üzere, Mahavatar Babaji ve/veya Paramahansa Yogananda'nın zihinsel rehberliğini aldıklarını söylüyor. Bu konu hakkında ne düşünmeliyim ya da bana bunu soranlara ne demeliyim?

Paramahansa Yogananda bedenini bırakmadan birkaç ay önce bana ve orada olan birkaç ruhsal öğrencisine, kendisi gittiği zaman bazı insanların onun ve Babaji'nin kendileri aracılığıyla konuştuklarını söyleceklerini anlatmıştı. Ve şöyle dedi, "Onlara inanmayın; biz asla bunu yapmayız. Hiç bir üstad bunu yapmaz."

Bazı insanlar, hayal ettiklerine inanmak isterler. Bazılarında nörolojik veya kişilik bozuklukları vardır. Bazıları insanları etkilemeye çalışmak ve takipçi kazanmak için yalan söylerler.

Bireysel farkındalık alanındaki dalgalanmalar ve değişiklikler, meditasyon uygulamasıyla ve nesnel bağılıklardan özgür olarak dizginlenir, kısıtlanır ve ortadan kaldırılır. -Patanjali Yoga Sutraları 1:12

Bhagavad Gita (2:20)'da "gerçek Öz" doğmamış, kalıcı ve yaşlanmayandır. "Doğmamış" ne demektir?

Nihai Gerçekliğin Saf Özünün birimleri, yaratılmamış ya da fiziksel olarak doğmamıştır, onlar birleştirilmiştir. Her ne kadar fiziksel bir bedenle kendimizi tanımlıyor ve onunla ifade ediyor olsak da, o gerçekte olduğumuz şey değildir. Kendimizi gerçekleştirene kadar bazen sezgisel olarak biliriz ki düşünceleri, duyguları ve maddi olayları gözleyebiliriz ama biz onlar değiliz. Yıllar geçtikçe değişmediğimizi içsel olarak hissedebiliriz.

Uzun yıllar önce Hindistan'dan İngiltere'ye seyahat eden aydınlanmış bir adama bir

İngiliz filozof "Zamana karşı hiç saygın yok" demiş. Aziz hemen cevap vermiş, "Sen zamanın kölesisin; ben ise sonsuzlukta yaşıyorum."

Görev ve ilişkilerle meşgul olduğumuz zaman, ölümsüz, ruhsal varlıklar olduğumuzu hatırlamak ruhsal anlamda faydalı olabilir ve bu dünyadan ayrıldıktan uzun zaman sonra bile yaşamaya ve yaratıcılıkla ifade etmeye devam edebiliriz.

Fiziksel deneyim olarak orada olacağımızı bildiğimiz birkaç yılı düşünmek yerine yakın ve uzak geleceği bilgece planlamalıyız.

Not: Gerçek doğanızla ilgili anlayışınızı, Öz-araştırma ile entellektüel sezgi, meditasyon uygulaması ve yüksek gerçeklikler hakkında bilgi edinmeyle geliştirin. Şu kitaplarımı okuyun: Yedi Derste Bilinçli Yaşam (Kriya Yoga uygulamaları); Kendini Gerçekleştirme Bilimi (Yoga Sutraları); Bilinci Özgürleştiren Mutlak Bilgi; Sonsuzluk Yolu (Bhagavad Gita'nın Derin Anlamı).

Bhagavad Gita'yı okurken onu bir kinaye hikaye olarak görün, karakterler, sözcükler, nesnelere ve olaylar, ahlaki ve ruhsal ilkelerin sembolleri olan bir hikayedir. Beş Pandava erkek kardeş omurgadaki beş çakranın özelliklerini temsil eder; tek eşi kundalini enerjilerini temsil eder; Krişna, Sonsuz olanın tüm bilgisine sahip olan aydınlanmış bilincimizi temsil eder. Temel temayı anlamak için Sonsuzluk Yolu'nun giriş bölümünü okuyun.

Neden bazı Kriya Yoga öğretmenleri meditasyon tekniklerinin kutsal olduğunu ve hiçkimseye anlatmamızı söylerler?İnternette anlatıldıklarını gördüm ve Yoga merkezlerinde öğretildiğimi duydum.

Teknikler kutsal değildir. Beceriyle kullanılırlarsa bize kutsal (ruhsal olarak anlamlı) deneyimler sağlayabilirler. Onlar hakkında başkalarıyla konuşulmaması gerektiği bazen söylenir, çünkü öğrenilen şey tartışmak yerine uygulanmalıdır-özellikle samimiyetle ilgilenmeyen veya onları kullanmayacak kişilerle. Bazı öğretmenler kriya pranayama yönergelerini sadece onu kullanmaya yeterince hazırlanmış olanlara ve ruhsal öğrenciliğe tamamen adanmaya istekli olanlara sunarlar. Diğerleri ise daha liberaldir; yönergeyi bir ruhsal yolda samimi olan hatta diğer dini geleneklere mensup olanlara bile sunarlar.

Lahiri Mahasaya, Hindu, Hıristiyan ve Müslüman ruhsal öğrencileri inisiye etmiştir. Onlara, isterlerse kendi kutsal kitaplarını okumalarını ve kendi inançlarının ritüellerini kullanmalarını ve farkındalıklarını açmak için kriya meditasyonu uygulamalarını söylemiştir. Paramahansa Yogananda bağımsız birçok ruhsal öğretmene ve gerçeği arayanlara, onlardan kendi ruhsal öğrencisi olmalarını ya da kuruluşuna üye olmalarını istemeksizin meditasyon yöntemlerini öğretmiştir.

Üstad, SRF Yönetim Kuruluna, bedenini bıraktıktan sonra onların "Kriya Yoga inisiyasyonuna daha çok önem vermeleri" gerektiğini, böylece üyelerin de uygulamaya sadık kalmanın ruhsal değerinin farkında olacaklarını söylemiştir. O zamana kadar pek çok insan inisiye edilene kadar SRF ile çalışmış, inisiyasyondan sonra bunun öğrenimde son safha olduğu yanılgısıyla başka arayışlara girmişlerdir.

Üstad'ın "inisiyasyona daha çok önem verin" diyerek kastettiği, onun ne olduğunun iyice anlaşılmasıydı, o öğrenmenin ve uygulamanın son safhası değildir, o "yeni bir başlangıç" olarak kişiyi daha yüksek gerçekleştirmeye götürür.

1951'de Üstad'la bir konuşmamızda bana toplantıları yönetirken Kriya Yoga meditasyonu için uzun bir süre ayırmam gerektiğini söylemişti. Bunu yapmamı söylemesinin nedeni, insanların söylenenleri genellikle unuttuğuydu; canlı olarak deneyimlediklerini ise nadiren unuturlar. Sözler bilgi verici ve destekleyici olabilir; derin meditasyon ise dönüştürücü olabilir.

Kişi, Kriya Yoga geleneğimizde öğretilen meditasyon yöntemlerini öğrendikten sonra,

onlara öğretildiği şekilde uygulamaları ve Patanjali Yoga Sutraları, Bhagavad Gita ve gurularımızın yazılarını okumaları yararlı olabilir. Bunun nedeni, dikkati öğrenmeye ve uygulamaya odaklamak; ruhsal ve zihinsel olarak enerji titreşimlerini ve bilinçlerini gurular zincirimizle uyumlamaktır.

Bu Kriya Yoga geleneğini ve öğretilenleri düşünen ve birçok ilginç ruhsal yol arasından seçen insanlar bir süreliğine denerlerse değerli sonuçlar elde edebilirler. Onu bilincin özgürlüğü safhasına kadar hızlı bir ruhsal gelişim deneyimlemeyi sağlayan derin (geniş kapsamlı) bir ruhsal yol olarak gören-ve ona odaklı kalan- insanlar en büyük faydayı elde ederler.

Bir Kriya Yoga inisiyasyon hizmeti verdiğim zaman hep şunu hatırlarım, ben paylaşılacak bu bilginin ve kutsamanın yaratıcısı değilim. Kendimi, Tanrı'nın Gerçek bilgisinin ve kutsamalarının gurular aracılığıyla aktığı bir oluk gibi düşünürüm. O zaman, zihinsel olarak dingin ve açık bir farkındalık halinde kişilik etkileri olmaksızın kalmaya çaba gösteririm. Herşeyi yapabilirim şeklinde düşünmem ve hayal etmem.Ben oradayım böylece lütuf, orada alıcı olan bilinçlere akar.

Gurunuzun insanlara hergün bir öncekinden daha derin meditasyon yapmalarını sıklıkla söylediğini okudum.Bunu yapmak nasıl mümkün olabilir?

Her zaman mümkün değildir.Bunu, insanlara amaçlı ve uyanık kalarak çaba göstermeye cesaretlendirmek için söylemiştir. Meditasyon uygulaması için düzenli,günlük saatli bir programımız olursa, ona göre davranırız ve uygulamaya karşı daha dikkatli oluruz.Pasif, dikkatsiz meditasyon stresi azaltabilir ancak yüksek bilinçle sonuçlanmaz.

Meditasyonda yüksek bilince -sıradan zihin ve farkındalık halinden bağımsız olmayı ve uzaklaşmayı sağlayan huzurlu zihinsel bir uyanıklık ve berrak farkındalık hali- uyanmak için çabalayın.

Gurunuzun size ve diğerlerine söylediği en anlamlı sözlerden bazıları nelerdi?

Onun söylediği herşey, gündelik sıradan bir yorum yapsa bile anlamlıydı, çünkü o başkalarıyla ilişkilerinde her zaman dikkatli ve yerindeydi.

1950'de SRF Tapınağı, Hollywood, Kaliforniya'da bir konuşmasını dinlemiştim, bu, toplumsal işlerden elini çekip Los Angeles'a 100 mil uzaklıktaki Twentynine Palms'a taşınmasından hemen önceydi. O zamanlar, kozmik süreçleri ve Kriya Yoga uygulamalarına adanmışlığın gerekliliğini anlatırken çok güçlüydü, sonra topluluktaki insanlara adanmışlığı beslemeleri için cesaretlendirirken ve diğerleriyle etkileşim halindeyken sevecen olmalarını söylerken çok sessiz ve sammimiydi.

Onunla geçirdiğim özel zamanlarda, ruhsal olarak aydınlanmayı sürekli olarak istemem ve doğru yolda ısrar etmem için beni cesaretlendirirdi. Bir keresinde bana, dramatik bir uyanış deneyimi olana dek Mısır'da inziva hayatı yaşayan Hıristiyan keşiş Anthony örneğini anlatmıştı.Bana meditasyon tekniklerini nasıl kullandığımı sordu ve sonra uygulamamı nasıl geliştireceğimi anlattı.Bana özel olarak söylediği şeyler her zaman kullanılabilir. Örneğin: "Hayatı yaşamak zorundasın, neden en yüksek şekilde yaşamayasın?"

Bir akşam Üstad'la yalnızken bana James Lynn'e onun en ileri ruhsal öğrencisi- ilk kez aşkın samadhi deneyimi yaşaması için nasıl yardım ettiğini anlatmıştı.Sonra çok varlıklı olan Bay Lynn'in, parayla olan "son küçük bağımlılığının" üstesinden gelmesine nasıl yardım ettiğini de söylemişti.

Paramahansa Yogananda ruhsal farkındalığını büyüttü ve diğerlerine daha bilinçli olmaları için yardım etmeye çalıştı.İnsanlara, bu dünyada olmalarının "gerçek

amacının" Kendini ve Tanrı'yı gerçekleştirmek olduğunu sürekli hatırlatırdı.Sözlerinden daha etkili olan şey, onun daima Tanrı bilincinde oluşu, nasıl yaşadığı ve neler başardığıdır.

Tanrı'ya olan adanmışlığınız, hızlıca alevlenen ve hemen sönen saman alevi gibi değil, uzun ve dengeli yanan odun alevi gibi olsun.-Paramahansa Yogananda