



Radiance 2012-2013 Kış Sayısı

Roy Eugene Davis

*Zihnin isteklerini uzaklaştıran ve Kendini tanımaktan
memnun olan kişinin bilgeliğe yerleştiği söylenebilir.
– Bhagavad Gita 2:55*

Ruhsal Olarak Aydınlanmış bir Guru (Öğretmen) Öğrenciler için Ne Yapabilir? (ve Öğrenciler Kendileri İçin Ne Yapmalıdır?)

1950 yılının yazında, gurumla karşılaşmamdan birkaç ay sonra, otobüsle Phoenix Arizona'dan Kaliforniya'daki Twentynine Palms'a özel inziva yerinde Öğretmeni ziyaret etmek için gittim. Orada, bir akşam üzeri geç bir saatte, evin yanındaki araba yolu girişinde Onun yanına toplanmış birkaç öğrenciye katılmak üzere çağrıldım. Birkaç dakika sohbet ettikten sonra, Öğretmen bir el feneri ışığını yüzüme çevirdi ve sessizce şöyle dedi: "Roy ilk geldiğinde, diğerlerine 'Onu burada tutalım mı?' diye sordum, 'Ne dediklerini biliyor musun?'"

"Hayır Efendim" diye cevap verdim.

Gurum devam etti, "Şöyle dediler, 'Önceden hastaydı, tekrar hasta olabilir.'" "Ben kalbinin içine baktım ve onlara 'burada kalıyor' dedim." Kısa bir duraksamadan sonra, el fenerini kapatırken, "İyi geceler Roy" dedi ve sonra dağıldık.

*1949'da Şubat ayından Haziran başına kadar, ateşli romatizma olmam nedeniyle iyileşene kadar yatağa bağlandım. Bu beş aylık inziva sırasında, bir dergide 'Bir Yoginin Otobiyografisi'nin reklamını okudum ve hemen posta ile bir kopya istedim. Kitabı okurken, Kriya Yoga yolunun, benim yolum ve Paramahansa Yogananda'nın gurum olduğunu anladım. O yılın Aralık ayında Kaliforniya'ya gittim ve Kendini Gerçekleştirme Derneği'nin(SRF) Los Angeles'taki idare merkezinde, Öğretmen beni Phoenix SRF Merkezine gönderene kadar kaldım.

Guruma öğrenmek ve yoğun meditasyon uygulaması yapmak için istekli ve gönüllü olarak gittim. İlk özel konuşma anından, bedenini bırakmasından birkaç hafta önceki son ziyaretime kadar, bana ruhsal olarak aydınlanmak için ne yapılması gerektiğini anlattı ve beni tek enkarnasyonda "tüm yolu gidebileceğim" konusunda yüreklendirdi. Herkese açık toplantılarda ve özel görüşmelerde sıkça "yolun yarısını gitmeyin, dörtte üçünü veya sona oldukça yakın kısmını gidip, sonra bırakmayın. Gerçekleştirmeye fırsatınız varken *tüm yolu* gidin!" derdi. Bu sözleri her söylediğinde, ilham alırdım* ve daha fazla motive olurum.

* **ilham almak** (Latince inspirare) rehberlik etmek, etkilemek veya ilahi etki tarafından harekete geçirilmek. Huşu duygusu ile ruhsal gelişme. Yaratıcı ve yapıcı eylemler için harekete geçmek, motive olmak.

Dünyadaki yaşamının son iki yılında gurum (özel konuşmalarımızda söylediği gibi) "daha mutlak" tı. Daha içe dönük ve daha az sıradan konularla ilgili olma eğilimindeydi, öğrencilere en kısa sürede Kendilerini – bilmeyi gayretle arzu etmelerini hatırlatırdı. Bedeninden yakın bir zamanda



ayrılacağını bilmesi nedeniyle, organizasyonla ilgili konularla rahatsız edilmeden, önemli projelere konsantre olabilmek için çöldeki inziva yerine gitti.

Misyonunun devam etmesi için kararlar aldı ve SRF yönetim kuruluna ve bazı yakın öğrencilerine, O gittikten sonra öğretilerin nasıl yayılacağını anlattı ve onlar da Öğretmenin anlattığı şekilde yaptılar. 1950'lerin başında ana hatlarını belirlediği birçok proje tamamlandı ve diğerleri de yakın ve uzak gelecekte görünür olacaktır. Şöyle derdi, “planlarımın tohumlarını havaya ektim.” Er ya da geç onların filizleneceğinden ve istenen sonuçları üreteceğinden emindi. Öğrencilerine ideal durumları hayal etmelerini ve onları yaratma ve kendilerine çekmeyi öğrenmelerini de tavsiye ederdi. Sıkça öğrencileri kendisinin yaptığını, onların da yapabileceğini anlatarak teşvik ederdi.

Paramahansa Yogananda hakkında okuduğumda veya diğer bazı öğrencileri tarafından anlatılan hikâyeleri duyduğumda, onların hatırladıklarıyla benim Ondan duyduklarım ve Ondan gördüklerim arasında ayırım olduğunu bazen fark ediyorum. Kişilerin algıları ve deneyimleri değişir. Ayrıca gurum diğerlerine, onlara en fazla yardımcı olacak şekilde anlatmak ve konuşmak için çaba gösterirdi.

Ondan yayılan en belirgin etki Onun Kendini gerçekleştiren varlığının ve şefkatinin aurasıdır. Herkesin tümüyle mutluluğuyla içten bir şekilde ilgilendiği, konuştuğu ve onu diğerleriyle etkileşim halinde gören hemen herkes için açıktı.

Bireylere ve öğrencilerle resmi olmayan toplantılarda gurum şöyle derdi, “Her gün ruhlarınızı gözden geçiriyorum. Bizim hakkımızda düşünürken, ruhsal ve duygusal durumlarımızı ve bilinç durumumuzu bilebilirdi. Sessizce ruhsal yükseliş sağlayabilirdi. Özel nasihat gerektiğinde, öğrenciyle konuşabilirdi, bir not yazabilirdi veya bir telefon konuşması yapabilirdi.

Bize, herkes için her gün zihinsel ve ruhsal olarak iyi niyet “yaymamızı” söylerdi. Kollarımızı kaldırmamızı ve diğerlerinin iyiliği ve sağlığı için iştirilebilecek şekilde Om söylememizi ve üçüncü gözümüzden ve ellerimizden ruhsal güçlerin evrene aktığını hayal etmemizi ve hissetmemizi isterdi.

Öğrencilere yardım etmek için ayırdığı zaman, enerji ve rehberliğini talep eden farklı sosyal kesimlerden gerçek arayıcılarına rağmen, sadece birkaçı Onun onlara gerçekten ne anlattığını anladı, öğrettiği yaşam şekline ve meditasyon uygulamalarına sadık kaldı. Birçok insan için yükselen çağda ruhsal uyanmanın yavaş olduğunu bildiğinden, diğerlerinin özde olan ilahi kalitelerini ve gerçek doğalarının bilgisini ortaya çıkarmak için özenle çaba gösterdi ve onları sabırla teşvik etmeye devam etti. Önerdiklerini yapan birkaç öğrenci oldukça başarılı oldu. Diğer bir kısmı halen uygulamaya çalışıyor. Birçoğu da amaçsız olarak halen dolaşıyor.

Kriya Yoga Uygulamasının Nihai Amacını Hatırlamanın Kalıcı Ruhsal Değeri

*Kriya Yoga samadhinin (gerçekleşmesinin) önündeki
tüm engelleri ortadan kaldırmak için uygulanır.
- Patanjali'nin Yoga Sutraları 2:2*

Temel Kriya Yoga uygulamaları: yapıcı, düzenlenmiş düşünce ve davranışlar; derin bir şekilde kendi kendini inceleme; öz kimlikle ilgili aldatici ve hatalı fikir ve duyguların geçmesine izin



vermek veya bunların üzerine yükselmektir. İçten bir şekilde (derinlemesine) kendi kendini inceleme; diğerlerinden öğrenmeyi, özümüzü keşfetmek için derin düşünceyle kendini araştırmayı ve gerçek doğamız hakkında sahici deneyimlere ve yüksek gerçekliklere ilişkin doğru algılara sahip olmak için meditasyon deneyimini içerir.

Samadhi (*sam*, kesin olarak bir araya getirmek, bir arada tutmak) dikkatimiz ve farkındalığımız meditatif olarak dikkatle düşünülenle veya varlığımızın saf özüyle bir olduğumuzda gerçekleşir. İlk birlik (teklik) algılananla (algılanan şeyle) desteklenmektedir; ikinci tür, doğrudan (arada hiçbir şey olmadan) bir deneyimdir. İlk birlik dikkati yoğunlaştırmak ve zihni dinginleştirmek için kullanılabilir. İkinci tür; zihni arındırır, farkındalığı berraklaştırır ve bilincimizi aydınlatır. Uyanık, saf varoluş ve biliş samadhisi meditasyon yapmazken de meydana gelebilir. Bu tür samadhi, hiçbir kişisel çabayla gerçekleştirilmez; bu her zaman saf olan özümüzün çabasız farkındalığıdır.

*Adanmış kişinin farkındalığı, duygusal dürtüler dinginleştirilmiş,
arzular olmadan saf olduğunda, O kişi yoga yapıyordur (samadhi).
– Bhagavad Gita 6:18*

*Bilincimizin tüm ikilik fikirleri ve sınırlamalarından özgürleşmesiyle
içimizdeki tek Gerçeklik ortaya çıkar. – Lahiri Masaya (1828-1895)*

Kriya Yoga Felsefesi, Gelenekler & Uygulamalar

Nihai ruhsal hedefimiz, samadhi, nasıl en hızlı şekilde gerçekleşir?

1. Gözlemediğimiz (şey) ile gözlemci olarak kendimiz arasındaki farkı bilmek (anlamak) için ayırt edici aklı kullanmak. 2. Saf Kendini- idrak aşamasına kadar sık, uyanık süper bilinç meditasyonu yapmak.

Kendini bilme mükemmel oluncaya kadar, geçici öznel algılar ve yanlış fikirler, düşünceler bırakılmalıdır. Bazı mistisizmle ilgilenenler ve yogiler zihin tarafından yaratılmış bazı fenomenlere (ışık vizyonları, insanlar, yerler, şeyler), hoş meditatif algılara (sevinç hali, kendinden geçme hali, sükûnet, genişlemiş bilinç durumları) ve yanlış inançlara çok uzun yıllar bağlanırlar. Kötü güçlere inanan ve diğer saçma fikirleri olan, çok samimi ve derin meditasyon hallerini deneyimleyen bazı kişiler tanıdım.

Paramahansa Yogananda'nın tavsiye ettiği gibi tek erkarnasyonda "tüm yolu giden" neden çok az ruhsal istekli oluyor?

Bunu gerçekleştirmeyi gayretli bir şekilde istemediklerinden. Eğer samimi olarak yapmak isteselerdi, yaparlardı. Onlar koşullu psikolojik durumlar, ruh halleri, davranışlar ve kendileri gibi düşünen ve davranan kişilerle özdeşleşmişlerdir.

Ruhsal olarak uyanık olmaya kesin olarak karar verdiğimizde, ne yapılması gerektiğini, nasıl yapılacağını öğrenmeliyiz ve bunu yapmalıyız. Ruhsal aydınlanmanın hızlı bir şekilde gerçekleşmesi ihtimali varsa da; öğrenmek, uygulamak ve kendine uyanmak için birkaç yılı kapsayan bir dönemde, (ki bu süre sonunda sahip olacağımız daimi özgürleştirici sonuçlarla



karşılaştırıldığında önemsiz bir zaman dilimidir) ruhsal aydınlanmanın ortaya çıkması daha olağandır.

Paramahansa Yogananda uğraşırken ve başarırken zorluklarla karşılaştı mı? Bunlarla ilgili ne yaptı?

Bir Yoginin Otobiyografisi'nde, çocukluğunda fevrliliğini kontrol etme ihtiyacı olduğunu ve Gurusu Sri Yukteswar'ın öz disiplinli düşünce ve eylemlerle adanmışlık heyecanının nasıl dengeleneceğini öğrenmesine yardım ettiğini anlatmıştı.

Amerika'ya geldiğinde bizim kültürümüzde etkin bir şekilde iletişim kurmayı öğrenmesi, bir organizasyon kurması ve sürdürmesi, öğrencileri çekmesi ve eğitmesi ve misyonunu yaymada ona yardım edecek öğretmenleri eğitmesi ve teşvik etmesi gerekiyordu. 1930'lar, 1940'lar boyunca, Büyük Buhran ve İkinci Dünya Savaşı sırasında ve takip eden yıllarda, birçok adanmış öğrenci inisiye edildi ve Los Angeles ve diğer bazı şehirlerde dersler ve konferanslar verildi. Öğretim merkezlerini kalıcı hale getirmek ve destek programları için kaynaklar sınırlıydı. Üyelerden ve birkaç adanmış öğrenciden gelen bağışlar çok yararlı oldu. O yıllar boyunca ve sonrasında, James Lynn devamlı bir finansal destekçiydi, Öğretmen gittikten sonra, SRF'ye yaklaşık üç milyon dolar bağış yaptı. O günden bu yana üyeler çok arttı ve fon akışı büyük ölçüde gelişti.

Öğretmen, en temel görevlerinden birinin; etkili, sadık temsilci ve öğretmenler olabilecek yetenekli erkek ve kadın öğrencileri (öğretiye) çekmek olduğunu bana anlatmıştı. Onun tarafından eğitilen birçok kişi bir süre sonra ruhsal konulara ilgisiz hale gelmişti, egoist yapıya bağlı kalmıştı veya (kısa sürede dağılan) kendi hareketlerini başlatmıştı. Hindistan'daki bazı kardeşleri onun dünya misyonunu ve az sayıda gerçek arayıcısını çekerek memnun olmak yerine, yüz binlerce adanmışa ulaşmak ve hizmet için, güçlü çabasını anlamamıştı. Organizasyonunun Hindistan kolunun hizmetlerini genişletmek ve geniş çapta duyurmak için onları teşvik ettiğinde, bazen önerisine direnç gösterilmişti.

Gurum bazı öğrencilerinden Amerika Birleşik Devletleri'nin değişik bölgelerinde ve diğer ülkelerde, daimi şube merkezleri kurmalarını, bu şubelerin yönetiminden ve gelişiminden sorumlu olmalarını istemiştir, bu isteği onun dünya yaşamı sırasında gerçekleşmemiştir.

Öğretmenin görevlendirdiği ve inisiyasyon yapmak üzere yetkilendirdiği Öğrencileri arasında sadece ben Onun Guru zincirindeyim. Benim gibi sekizinci on yılında olan, birkaç bay ve bayan öğrencisi öğretmenlik görevi olmadan inisiyasyon yapmakta ve gurumuzun temsilcisi olarak görüş bildirmektedir.

Yapması gerektiğini bildiği şeyi yapmaya devam etti ve aklını zehirlemeye ve azmini zayıflatmaya çalışan başarısızlık fikirlerine ve hayal kırıklıklarına izin vermedi. Ona yardım etmek için ortaya çıkan imkânlar, yerinde olan olaylar, durumlar ve ilişkiler için Kaynağa güvendi ve düzenli olarak uzun seanslar halinde süper bilinç meditasyonunu ve samadhi'yi sürdürdü.

15 Ekim 2012 tarihli Newsweek dergisinde bir beyin cerrahı tarafından yazılan "Benim Cennet Kanıtım" adlı bir makale yayınlandı. Eğer hikayeyi okuduysanız, oradaki bazı olayları açıklayabilir misiniz?

2008 sonbaharında, doktor az görülen bakteriyel bir menenjitte yakalanınca, E. Coli bakterisi omurilik sıvısına nüfuz etmiş ve bunun sonucunda, düşünce ve duyguları kontrol ettiği söylenen



neokorteks bölümü doktorun beyninde devreden çıkmış ve doktor yedi gün boyunca komada kalmıştı.

“Macera”sı başladığında, doktor koyu mavi ve siyah bir zemindeki “pembe-beyaz bulutlar”ın olduğu bir yerdedi. Gökyüzünde görünüşe göre daha gelişmiş olan varlıklar dolaşıyor, arkalarında uzun akışkan çizgiler bırakıyor ve aynı zamanda neşe içerisinde bir ilahi söylüyorlardı. “Seyahat”i sırasında, genç bir kadın da doktora rehberlik ediyordu. Milyonlarca kelebek onlarla birlikte ve etraflarında uçuyordu. Doktor, sevildiği, değer verildiği, korkacağı ve yanlış yapacağı hiçbir şeyin olmadığı yönünde söze dökülmeyen izlenimler ediniyordu. Tek ve herkes için bir olan bir gerçeğin farkında gibiydi. Sanki telepati gibi, zihninden geçen sorular anında yanıtlanıyordu. “Çok büyük, tamamen karanlık, sonsuz boyutta ama son derece rahatlatıcı bir boşluğa” doğru akıyor ve yakındaki parlak bir gökcisminden geldiğini hissettiği ışıkla dolup taşıyordu. Sanki daha büyük bir dünyaya doğuyormuş gibi hissediyordu. Doktor, bu deneyimi yaşadktan sonra “daha iyi” bir insan oldu, ruhsal konularla daha çok ilgilenmeye başladı ve bilincin doğasını çalışmak için çok yüksek motivasyon kazandı.

Birkaç ayda bir dergi ve kitaplarda yayınlanan benzeri hikâyeler, çok sayıda okuyucunun dikkatini çekmekte. Birçok insan, bilinçli varlıklarının fiziksel alemin ötesinde devam edip etmeyeceğini ve böyle bir durumda algılarının ve deneyimlerinin ne olacağını merak etmekte.

Doktorun anlattıkları, fiziksel olmayan birtakım durumların ve zihnin ürettiği olguların bir karışımının kendisi tarafından büyük olasılıkla karışık olarak deneyimlendiğini gösteriyor. Doktor, önemli derecede özgürlük ve kozmik farkındalık deneyimlese de, aynı zamanda, renkli bulutlar ve koyu mavi gökyüzü; ışık yayan uçan varlıklar; neşeli şarkılar; kelebekler; kişisel rehber; ilham ve güven veren, sözlü olmayan ama anlamlı birtakım iletişimler gibi bazı zihinsel olgular da yaşadı.

Bu tür deneyimler, zihnini sakinleştiren, dikkatini içine yönlendiren, ve farkındalığını objektif ve en sübjektif koşullardan ayırabilen meditasyon yapanlar tarafından bazen tasvir edilmektedir. Bu durumlarda, bilinçaltı dürtüleri zihni hala aktif tutmakta ve böylelikle bazen astral olaylarla karıştırılabilen çeşitli zihinsel görünüşlerin ve gizli duyguların üretilmesi ortaya çıkmaktadır. Dini hikâyelerden etkilenen bazı kişiler bunları cennet olarak düşünebilir. Derin bir sübjektif olayın sık görülen bir etkisi, özellikle de bu insan aklını aşan özelliklere sahipse, kişiyi bencil benliğine odaklanmaktan çıkartıp daha yüksek gerçekliklerle ilgilenmeye yöneltmesidir.

Bu durumda yapılması gereken en iyi şey, doğru ve tam bilgi sağlayabilecek kişiler dışında bu tür deneyimlerle ilgili çok konuşmaktan kaçınmaktır. Farkındalığı berraklaştıran düzenli süper bilinç meditasyonu, kendini bilmeyi ve daha yüksek gerçeklikleri bilmeyi açığa çıkartacaktır.

Birçok insanın çektiği acılar konusunda kafam karışık. Bunlar neden var? Bunlardan nasıl kurtulabiliriz?

Evren var olduğu sürece, bazı insanlar ve yaratıklar zorluk ve sıkıntı çekecektir. Kişiler, uyuma ve iyi şansa sahip olmayı, iyimser bir bakış açısı edinerek ve ustalık gerektiren bir şekilde yaşayarak öğrenebilirler. İnsanların sahip olduğu sıkıntılar, her zaman kendi düşünceleri ya da eylemleri tarafından oluşturulmayabilir, ancak bilinç düzeyleriyle ilgili olabilir. Ruhsal farkındalıkları ne kadar yüksek olursa, doğanın yasaları ve başkalarıyla o derece uyum içinde yaşarlar ve böylelikle sıkıntı yaşamadan varlıklarını sürdürmeleri daha olası hale gelir.



Koşullar ideal durumda olmadığında, bunların iyileşmesini beklerken ve bu yönde yapıcı eylemlerde bulunurken içinizde huzurlu olun. Milyonlarca insan uç noktalarda acı, açlık, hastalık ve kısıtlamalar deneyimliyor. Onların esenlikleri için dua edin ve kendinizin ruhsal gelişimini, fiziksel ve psikolojik sağlığını ve refahını besleyin. Bu dünyada gördükleriniz yüzünden üzülmeye veya bunalıma girmeye izin vermeyin. Özgürce yaşamak için elinizden gelenin en iyisini yapın ve başkalarının da özgürce yaşamasına ilham kaynağı olun.

Kundalini enerjilerini uyandırmaya çabalamaya gerek var mıdır?

Kundalini enerjileri ve ruhsal güçler; spiritüel istek, bütüncül yaşam, süper bilinç meditasyonu ve ruhsal olarak aydınlanmış kişilerle etkileşim sonucunda doğal olarak uyanır.

Kriya pranayama ve tamamlayıcı meditasyon tekniklerinin düzenli uygulanması, yaşam gücünün doğal bir şekilde omurgadaki astral kanaldan yukarıya, beynin daha yüksek noktalarına doğru akmasını deneyimlemenin en etkin yoludur.

Kriya meditasyon tekniklerinden herhangi birini kullandıktan sonra, dikkatinizi ve farkındalığınızı beynin yüksek noktalarında tutun, bir şekilde Om'un içinde eriyin ve sonra Om'un ötesine geçip saf bilinci deneyimlemeye niyet edin. Bir sonraki aşama *kaivalya* (soyutlanma)'dır; yani, dünyevi koşullardan tamamen ayrılma. Bu özgürlüktür çünkü "meditatif farkındalığın saflığı, kişinin varlığının özünün (gerçek doğasının) saflığıyla eşittir". *Yoga Sutraları 3:56*

Ruhsal uyanışın başlangıç aşamalarında, kişi daha büyük ve daha üstün bir Gerçekliğin varlığını kavrar görünür ve bununla birlik hissi içindedir. Bizim dışımızda daha büyük bir şeyi gözlemlediğimiz ya da deneyimlediğimiz zaman, hala daha yanlış olan bir kendi-kimliğimiz duygusuyla sınırlanmış oluruz. Kendimiz algısı ile ilgili bu hata düzeltildiğinde, sınırlar artık yoktur. Sadece Mutlak'ın varlığı hüküm sürer.

Alt-orta sınıf ortamında büyüdüm. Çok paramız yoktu. Liseden mezun olduktan sonra bir süre küçük bir fabrikada çalıştım. 20'li yaşlarıma sonuna doğru yogayı ve diğer ruhsal uygulamaları öğrendim ve meditasyona başladım. Yaşamımın erken dönemlerinde yaşadığım deneyimler ruhsal gelişimime engel olur mu?

Kişisel geçmişiniz, sadece yetersizlik ya da sınırlanmış olmakla ilgili düşünce ve duygularınızın farkındalığınızı sınırlamasına ve eylemlerinizi engellemesine izin verdiğiniz sürece ruhsal gelişiminize engel olur. İhtiyacınız olabilecek her bilgiyi edinin ve etkili yaşama becerinizi geliştirin. Ölümsüz bir ruhsal varlık olarak, siz de bütün ruhlarla aynı ruhsal aydınlanma potansiyeline sahipsiniz. Eğer bazı kısıtlayıcı zihinsel tutum ve davranışlardan vazgeçmeniz gerekiyorsa, bunu yapabilirsiniz.

Eşim ve benim iki küçük çocuğumuz ve işlerimiz var. Ruhsal uygulamalarımızı, yaşam rutinlerimizi, ailevi etkinliklerimizi ve işlerimizi bütünleştirmeye çabalyoruz. Daha yapmamız gereken şeyler var mı?

Son aşamada bilincin aydınlanmasına varan ruhsal uyanış, günlük hayatın tüm unsurlarının sizin de yaptığınız gibi uyum içerisinde harmanlanmasıyla sürekli olarak beslenir. Meditasyon yaptığınızda niyetiniz saf bilinci idrak etmek olsa da, diğer zamanlarda becerikli bir şekilde çalışırken, görevlerinizi yerine getirirken ve destek verici bir şekilde diğerleriyle ilişki kurarken



tamamen uyanık olmaya gayret edin. Doğal ruhsal gelişim çabasız bir şekilde ortaya çıkacaktır. Ne yapıyor olursanız olun, her zaman bilene kadar şu onaylamayı söyleyin:

Varlığımın özünü ışık saçan saflığı sürekli olarak zihnimi ve bilincimi aydınlatır ve herkese ve her türlü yaşam formuna yarar sağlar.

Kendi gerçeğini idrak etmeyi istemek bencil bir niyet değildir. Ruhsal olarak daha bilinçli ve daha sağlıklı bir zihne sahip olduğumuzda, bu dünyadaki bilinç daha fazla aydınlanır ve çevremizdeki koşullar daha uyumlu hale gelir.

Yoğun olarak Kriya Yoga uygulaması yapmak ne demektir?

Yoğun sözcüğü, “vurgu” ya da “konsantrasyon” demektir. Kriya Yoga uygulamasını vurgulamak, onun değerini ya da önemini onaylamaktır. En yararlı ya da gerekli olanı yaparken, yararlı ya da gerekli olmayanı azaltma ya da hiç yapmama durumunda Kriya Yoga uygulamamız yoğunlaştırılmış olur. Ruhsal uygulamalarımızda, dünyevi işlerimizde olduğu gibi, becerikli bir şekilde uygulanan *yoğun* eylemler daha hızlı sonuç almamıza izin verir.

Ruhsal gelişimimiz, etkili eylemlerimizin sonucu mudur, lütuf mudur; yoksa hem etkili eylemlerimizin, hem de lütufun sonucu mudur?

Hem etkili ve doğru eylemler (kriyalar), hem de lütuf (kazanılmamış, bize kendiliğinden sağlanan destekleyici etkiler) gereklidir. Kapasitemiz dahilinde olan şeyleri yaparak lütufa açık oluruz ve çoğu zaman lütuf da bizim yapamadığımızı bizim için yapar.

Lütuf içimizden ve içinde var olduğumuz her zaman ve her yerde var olan nihai Gerçek’in görünen boyutundan doğar. Lütuf, bizim ve tüm yaşayanların evrimini (büyüme ve gelişimini) güçlendirir ve besler.

Kriya Yoga uygulaması ruhsal gelişimimizi şu şekilde hızlandırır:

- Zihni ve zihinsel ve duygusal huzursuzluğa neden olan bilinçaltı etkilerini sakinleştirir
- Psikolojik çatışmaları ortadan kaldırır
- Sinir sistemimizi artırır ve artırılmış bilinç durumlarını yönetmek için beynimizin kapasitesini geliştirir
- Ruhsal güçlerimizin daha rahat akmasına izin verir
- Sıkıntı veren bilinçaltı koşullanmalarına direnç gösterir, bunları zayıflatır ve nötralize eder
- Farkındalığımızı berraklaştırır

Ruhsal olarak aydınlanana kadar *yoğun* Kriya Yoga uygulamaları yapmaya olan niyetinizi gerektiği kadar sık olacak şekilde yenileyin. Kendi bütüncül esenliğiniz için yapmanız gerekenleri yaptığımız her zaman, daha güçlü ve duygusal olarak daha olgun bir hale gelirsiniz.