

Radiance

(Aydınlık- Parlaklık)

İlkbahar 2012

Roy Eugene Davis tarafından hazırlanan ve senede üç kez yayınlanan “Radiance” dergisinin
İlkbahar 2012 sayısının tercümesidir.

“Her gün bir önceki günden daha derin meditasyon yapın.”

Paramahansa Yogananda (1893-1952)

Sonuç Veren Meditasyon Uygulaması

Sonuç veren: yararlı, ya da istenilen sonuçları sağlayan.

Meditasyon: bozulmayan, odaklı yoğunlaşma.

Uygulama: Yetkinlik kazanmak ve istenilen sonuçları elde etmek amacıyla bir şeyi tekrar ederek alışkanlık haline getirme.

Meditasyon uygulamanızdan dönüştürücü ve ruhunuzu tatmin edici sonuçlar almak için şunları yapın:

- 1) Bu süreç hakkındaki anlayışınızı geliştirin.
- 2) Kişisel deneyim ve içgörü kazanmak için düzenli uygulama yapın.

Eğer meditasyonda yeniyseniz, öncelikle bedeninizi rahatlatmak ve zihninizi sakinleştirmek amacıyla meditasyon yapmayı öğrenin. Bunu kolaylıkla yapar hale geldiğinizde, dikkatinizi sıradan işlerden ve kişiye göre değişkenlik gösteren durumlardan (duygu, düşünce ve farkındalıktaki dalgalanmalar) çekerek içe dönün ve derinleşin.

Aşağıdakileri uygulamak yararlı olur:

- Meditasyon uygulamanız için özel yeriniz (kutsal bir yeriniz) olsun. Burayı sadece meditasyon yapmak, dua etmek ya da yüksek gerçeklikler üzerine düşünmek için kullanın.
- Meditasyon sürecinizi başlatan özel bir yönteminiz olsun, böylece oyalanmadan devam edebilirsiniz. Dikkatinizi içe çevirdiğinizde yüksek sesle belirli bir niyet ya da olumlama söyleyin.
- Hemen kolayca meditasyona geçmişseniz bu şekilde devam edin. Geçemediğiniz takdirde, dua edin, onaylama yapın ya da nefese odaklanma, mantra veya kriya pranayama (nefes) tekniklerini kullanın. Tekniğe ihtiyaç kalmadığında kullanmayı bırakın.
- Oturup odaklanmış bir şekilde gözlemler ve beklerken dikkatinizi ve farkındalığınızı ruhsal gözünüze ve beynin üst kısımlarına yönlendirmek faydalı olur. Kendinizi sıkıştırmayın, çabalamayın, sadece “orada olun”.
- Kulaklarınızdaki ya da başınızın etrafındaki ince ses titreşimlerini dinleyin. Bu titreşimlerin her an her yerde var olan Om titreşiminin veçheleri olduğunu düşünün. Bu sesle birleşin ve sonra ötesine geçin. Varlığınızın özünün saf bilinç olduğu gerçeği üzerine yoğunlaşarak düşünün.

Aydınlık-Parlaklık Dergisinin Bu Sayısını Meditasyon Yaptığınız Yerde Tutun

Bhagavad Gita ve Patanjali'nin Yoga Sutraları'ndan seçilmiş aşağıdaki bölümleri sık sık okuyun.

“Gerçeğe adanmış kişi bedenini, boynunu ve başını dik tutmalı, kımıldamadan oturup bakışlarını ruhsal gözüne odaklamalı, sakin ve korkusuz bir tutumla zihnini sakinleştirerek En Yüce Gerçeğe adanmış bir biçimde bu Gerçek üzerine yoğunlaşmalıdır.”

-Bhagavad Gita 6:13,14

Patanjali Yoga Sutraları, Üçüncü Bölüm

Olağanüstü Algı Güçleri ve Yetenekler

- 1- Dikkatin dağılmadan kesintisiz akışı konsantrasyondur. (yoğunlaşmadır)
- 2- Odaklanılan nesne üzerinde kesintisiz konsantrasyon (yoğunlaşma); meditasyondur.
- 3- Üzerinde meditasyon yapılan nesnenin ışığında erimek (kişisel benliğin ya da ayrımın kaybolması hali) Samadhi'dir.
- 4- Konsantrasyon, meditasyon ve Samadhi'nin birlikte uygulanması, dikkate hakimiyet ve üzerinde odaklanılan nesneye birleşme ile sonuçlanır.
- 5- Meditasyonda ustalaşmak deneyimlenen şey hakkında içgörü kazandırır ve yüksek gerçekliklerin açığa çıkarak (doğrudan bilgiyle) keşfedilmesini sağlar.
- 6- Meditasyon aşama aşama uygulanmalıdır.
- 7- Bu üç uygulama (konsantrasyon, meditasyon ve samadhi) onlardan önce gelen beş uygulamaya kıyasla içseldir (yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara: dikkatin tüm dışsal ve öznel durumlardan içe çekilmesi)
- 8- Desteksiz Samadhi gerçekleştiğinde dışsal hale gelirler (açıklama: hiç bir nesneye bağlı olmayan zihnin tamamen etkisiz konumda kaldığı Samadhi).
- 9- Üst düzey Samadhi'nin en yüksek yapıcı etkileri, sınırlayıcı bilinçaltı eğilimlerini ve içgüdüsel yönlendirici güçleri yok eder.

Aralık 1949'da Paramahansa Yogananda ile tanıştıktan sonra her sabah ve akşam 30 dakika meditasyon yaptım. Bazı hafta sonları bir saat ya da daha uzun süreler meditasyonda kaldım. Daha sonraları meditasyon sürem sabah ve akşam birer saat ya da daha fazla oldu.

Düzenli ve dikkatli uygulama sonucu meditasyon sırasında meydana gelen zihinsel süreçler ve farkındalık hallerindeki süptil (lâtif-ince) dalgalanmalara ve yüksek gerçeklikler hakkında bilgi veren beklenmedik algılamalara karşı farkındalık geliştirdim. Zaman içinde bir, iki ya da üç saat oturmak ve (genellikle) uyanık kalmak daha kolay hale geldi.

Fark ettim ki, meditasyon sırasındaki astral algılama ya da vizyonlar ya beynin ürettiği olgular ya da rüya durumundakilere benzeyen ancak onlardan daha canlı görünen zihin üretimleriydi. Aynı zamanda, dikkatin ve farkındalığın derin bir şekilde dahil olduğunu sandığım durumların değişim ve dönüşüm sağlamadıklarının ve meditasyon bittikten sonra bariz bir bilinç aydınlanması ile sonuçlanmadıklarının farkına vardım.

Öncül Samadhi durumları, farkındalık öznel bir ışık, ince bir ses titreşimi, içsel neşe ya da zihinsel bir kavramla özdeşleştiğinde deneyimlenir. Uyku haline benzer olarak, bu durum zihni ya da bilinci aydınlatmaz.

Sıradan ve ben merkezli bilinç durumundaki bir değişiklik geçici bir süre için farklı bir bakış açısı sağlayabilir ya da kişinin bir takım sıra dışı yetenekler sergilemesine yardım eder, ancak ruhsal kaliteleri nitelikleri ya da Öz'ün bilgisini açığa çıkarmaz.

Bazı kişiler, psikolojik durumlarında, ahlaki tutumlarında ya da ruhsal gelişimlerinde hiçbir iyileşme kaydetmeksizin, sadece ben merkezli bilinç durumlarında değişiklikler meydana getirerek sıra dışı hafıza güçleri ya da diğer zihinsel beceriler sergileyebilirler. Kendi kendine telkin yöntemiyle tansiyonlarını düzene sokup fiziksel hastalıklarını iyileştirebilirler (özellikle deri hastalıkları bu durumlara olumlu cevap verir). Bazı Katolik rahipler ellerine ve bedenlerine İsa'nın bedeninde olduğunu düşündükleri yaralar (stigma) açarlar ve İsa'nın çarmıha gerildiği zaman çektiği acıları çekebilmek için hararetle dua ederler.

Bir “Aziz” özelliklerine sahip ruhsal eğilimli kişiler meditasyonda usta olsalar bile, Kendini-Bilme ya da yüksek gerçeklikler hakkında sandıkları ya da gördükleri kadar bilgili olmayabilirler. Düzenli olarak dua edip meditasyon yapan ve genellikle nazik davranışlar sergileyen ancak dar görüşlü, nörotik, tahakküm edici ve kibirli yoga uygulayıcıları tanıdığım vardır.

Patanjali'nin Yoga Sutrasında (bkz. Sayfa 2) yetkin meditasyon uygulamasının ileri aşamaları anlatılmaktadır. Dikkatinizi çekmek isterim ki, öncül uygulamalarla (yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara) karşılaştırıldıklarında içsel uygulamalar olarak tanımlanan konsantrasyon, meditasyon ve samadhi, destekleyici bir nesne olmaksızın gerçekleşen samadhi ile karşılaştırıldıklarında dışsal hale gelirler. Bu son anlatılan samadhi durumu özgürleştiricidir, çünkü kişinin öz varlığı ve yüksek gerçeklikler hakkında gerçek bilgi verir. Bu bilgi yanlış fikirleri ortadan kaldırır.

Ben merkezli bir bilinç durumundan Kendini ve Tanrı'yı Bilmeye bir anda uyanmak nadirdir. Bir nesneyle desteklenen ya da desteksiz samadhi durumlarına ulaşmaya çalışmadan önce süper bilinç boyutunda kolayca meditasyon yapabilme yeteneğini edinin. O zaman uzun süreli meditasyon yapabilmek için sağlam bir temeliniz olacaktır, ki bu tür meditasyonlar da giderek ruhsal gelişim aşamalarına uyanmanıza yardım eder.

Gurumun "ruhsal olarak çok ileri düzeyde" olduğunu söylediği ruhsal kardeşim James Lynn 1930'ların başlarında inisiye edilmesinden çok kısa bir süre sonra meditatif bir vecd hali deneyimlemişti. Birkaç yıl ve oldukça fazla meditasyon uygulamasından sonra, Paramahansa Yogananda'nın rehberliğinde aşkın samadhi halleri deneyimleyebiliyordu. Bu durumda dahi uzun yıllar boyunca bilincinin tam olarak saflaşmasını sağlamak üzere derin meditasyon uygulamalarına devam etti ve 1955 de bedenini bıraktığında özgürdü.

1950'li yılların başlarında Kendini Bilme Merkezi'ndeki Noel kutlamaları, kriya inisiyasyonları ve Paramahansa Yogananda'nın doğum günleri vesilesiyle yapılan çeşitli toplantılara katıldığım zamanlarda Bay Lynn orada olurdu ve her zaman sakin ve ışıl ışıldı. Bir kez beni Merkezin Encinitas'taki Pasifik Okyanusuna bakan binasının çimlerinde kendisiyle birlikte meditasyon yapmaya davet etti.

Bhagavad Gita'da (Bölüm 18, Ayet 65) aydınlanmış bilinci temsil eden Krişna, gerçeği arayan Arjuna'ya kişinin bilincin özgün bütünlüğüne nasıl kavuşabileceğini şöyle anlatır:

"Beni düşünerek meditasyon yap, bana adanıp teslimiyetle her şeyi bana sun.

Böylelikle bana dönüşün kesindir.

Sana söz veriyorum çünkü sen benim için çok değerlisin."

Ezoterik / Batınî (İçsel) Anlamı

"Saf-bilinç olan öz varlığın üzerine onu bilmek amacıyla meditasyon hali ile düşün, tüm düşünce ve eğilimleri onun içinde erit, yanlış kimlik algından vazgeç. Böylelikle öz varlığını gerçekleştirmen bilmen (deneyimlemen ve doğru bilgiye sahip olman) kesindir."

Meditasyon sırasında zihniniz sakinleştiğinde nihai Gerçekliğin saf-bilinç olan yönü üzerine derin düşünün. Dikkatiniz tamamen buna yoğunlaşsın. Tüm duygu, düşünce ve eğilimlerinizden vazgeçerek bilmeye niyet ettiğiniz şeyi doğrudan bilmeye kararlı olun. O zaman tüm kalbinizle (varlığınızın özüyle) meditasyon yapıyor olacaksınız. Farkındalığınız olmadığı şeylerden; yani bedeniniz, duygularınız, zihniniz, kişilik özellikleriniz ve sınırlı benlik algınızdan uzaklaşınca, bilinçli Kendini-Bilme halinde ikamet edeceksiniz.

Kendini-Bilmek için duygusal olgunluğa ulaşmak, zihinsel tutum ve davranışların, fikirlerin, psikolojik özelliklerin, ve berrak bilinç durumlarıyla çatışan ilişkilerin ötesine geçmek gereklidir. Hayatın içinde çocukça tutumlara, ruh hâllerine ve davranışlara saplanıp kalırken olgun ve yetişkin insanlar gibi işlev göremeyiz. Aynı anda hem ruhsal olarak aydınlanmış (bilgi ve idrak sahibi) hem de aydınlanmamış (hayatın gerçeklerinden habersiz) olmamız mümkün değildir.

İnanarak Onaylayın

Her gün yüksek bilinç hâlleri deneyimlemek,
zihnimi arındırmak, farkındalığımı berraklaştırmak
ve Kendini-Bilmeye tamamen uyanmak için meditasyon yapıyorum.

DİYALOG

Kriya Yoga Felsefesi, Geleneği ve Uygulamaları

Genellikle günde bir kez 30 dakika kadar meditasyon yapıyorum. Bu yeterli midir ve bu süre dönüşüm sağlayan bilinç durumlarını deneyimlememi sağlar mı?

Kısa meditasyon stresle başa çıkmak ve farkındalığı berrak tutmak için iyidir. Derinleşmek ve içe dönerek yoğunlaşmak içinse daha uzun (45 dakikadan 1 saate kadar) meditasyon önerilir. 15 dakika ile yarım saat arası bir zaman genellikle sabit bir şekilde oturmak, rahatlamak ve biraz odaklanmak için gereklidir. Yarım saatlik düzenli oturumlar zihninizi ve sinir sisteminizi tazeleyebilir.

Kendimi Bilme niyetimde dalgalanmalar olabiliyor. Bazen anlamlı bir amaçla yaşama ve ruhsal uygulamalarım konusunda çok hevesli ve odaklıyım. Ancak bazen de anlamsızca oradan oraya sürüklenebiliyor ve zihnimin sıradan şeylerle meşgul olmasına izin verebiliyorum. Nasıl daha yapıcı bir şekilde kendimi heveslendirebilirim?

Yaptığınız şeyler ve bunları neden yaptığınız üzerinde ciddi bir şekilde düşünün. Sonra bu beden alışınızda önünüzde daha kaç yıl olduğunuzu hesap etmeye çalışın. Bu yaptıklarınızı yapmaya devam ederseniz, bu bedenlenişinizde Kendinizi Bilmenizin mümkün olabileceğini düşünüyor musunuz? Hayatınızı daha anlamlı kılmak için neler yapmanız gerektiğini düşünüyorsunuz? Bunları yapma özgürlüğünüz var mı? Hemen uygulamaya sokulabilecek şekilde kendiniz için en yararlı olduğunuzu düşündüğünüz bir eylem planı yapın ve uygulamaya başlayın. Başkalarının sizi motive etmesini beklemeyin. İstenmeyen koşulların sizi doğru seçimler yapmaya zorlamasını beklemeyin.

Deneyimlemenizin mümkün olduğu şeyleri size hatırlatmaları için çevrenizde ilham verici kitaplar, CDler ya da ruhsal olarak aydınlanmış kişilerin fotoğraflarını bulundurabilirsiniz.

Yapılacak en yararlı şey, her gün farkındalığınız berraklaşmaya ve varlığınızın özünün ve hayatın bütünlüğünün canlı bir şekilde farkına varıncaya kadar meditasyon yapmanızdır. Gerçek doğanızın farkındalığı ile Sonsuz'la ve onun süreçleriyle olan ilişkinizin farkındalığı sürekli hale geldiğinde her zaman Özünüzden motive gelen şevkle hevesli olacaksınız.

Meditasyon hali içinde tefekkür ederken, hangisi üzerine yoğunlaşmalıyım: nihai Gerçekliğin saf-bilinç yönü üzerine mi, yoksa kendisi saf-bilinç olan kendi özüm üzerine mi?

Her ikisi de aynı farkındalıkla sonuçlanacaktır. Nihai Gerçekliğin saf-bilinç yönü üzerine meditasyon yapmak ben-merkezli bakış açısından ya da kişilik özelliklerinizden daha kolaylıkla uzaklaşmanızı sağlayabilir. Kendisi saf-bilinç olan kendi özünüzün nihai Gerçekliğin saf-bilinç yönünün bir birimi olduğu bilgisi eksiksiz olduğunda, bu ikisi arasında bir fark olmadığını bileceksiniz. Hindistan kökenli bazı felsefe sistemlerinde kendi gerçek Benliğimizi tam olarak idrak edene kadar ona ibadet etmemiz (onu saygıyla anmamız) gerektiği söylenir. Kendi özlerini (gerçek doğalarını) bilmeyen kişiler, ruhsal bir varlık olmadıklarını ve nihai Gerçekliğin kendilerinden ayrı bir Tanrı olduğunu düşünürler. Ruhsal aydınlanmayla birlikte gerçek açıkça bilinir.

Nihai Gerçekliğe nasıl teslim olabileceğimizi anlatır mısınız? Bunu yapmak için becerilerimizi nasıl geliştirebiliriz?

Teslim olmak demek direnmeyi bırakmak ve tam olarak bilinçli olma ve Kendini-bilme halini engelleyen her ne varsa bunlardan vazgeçmek demektir. Bunu gerçekleştirmeyi çok isteyenler için bile her zaman kolay değildir. Kendi kendilerini çok uzun yıllar boyunca hatalı bir benlik algısı, kişilik özellikleri, zihinsel ve duygusal durumlar, alışkanlıklar, başkalarının fikir ve davranışları ve çevre koşullarıyla özdeşleşmiş olan ruhlar bazan oldukları gibi kalmayı tercih edebilirler. Ya da, bilinçlerinin ve hayâl güçlerinin dışında kalan şeyleri keşfetmeye hevesli olmayabilirler.

Nihai Gerçeklik ve kendi gerçek doğanız, zekâ, zihin, ego (yanılgılı benlik algısı), beden ve çevre hakkındaki idrakinizi geliştirin. Entelektüel / Düşünsel, zihinsel ve sezgisel becerilerinizi geliştirin ve sorumluluk alarak etkin bir şekilde yaşamayı seçin. Özgürce ve keyifle yaşamak için, yüksek gerçeklikler hakkında geniş bilgi sahibi olmak ve Kendini-bilmek için, ruhsal olarak tümüyle aydınlanmış olmayı ve özgürleşmeyi beklemeniz gerekmez.

Eritilip nötralize edilecek az bir karmaya (birikmiş bilinçaltı zihinsel etkiler) ve bırakılması gereken birkaç yanılgılı düşünceye halâ sahip olmak kısıtlayıcı koşullardan hemen hemen tamamıyla özgürleşmiş olmak demektir. Eğer ruhsal aydınlanmanın bu aşamasında iseniz, tamamen aydınlanmış olduğunuzu düşünmeyin. Zihninizin tüm boyutları arınana ve bilinciniz varlığınızın saf özünün ışığıyla tamamen aydınlanana kadar doğru yolda devam edin.

Tamamlanmış bir Kriya Yoga uygulamasının zihinsel, duygusal, fiziksel ve davranışsal disiplinleri içerdiğini hatırlayın: Ayırt/Tefrik etme gücü ve düzenli süper-bilinç meditasyonları yardımıyla Öz benliği derinlemesine sorgulayarak ve ben-merkezli/sıradan benlik algısından vazgeçerek Kendini-bilme açığa çıkar.

Bir guru ya da yetkin bir ruhsal öğretmen kişinin ruhsal gelişimine ne derece yardım edebilir?

Ruhsal olarak aydınlanmış bir öğretmen öğrenciye sadece onun öğrenme kapasitesi, isteği ve öğrendiklerini uygulama becerisi ölçüsünde yardım edebilir. Gerçeği arayan kişi açık ve alıcı durumda bulunmalı ve kendi davranış ve koşullarının sorumluluğunu alacak ölçüde olgun olmalıdır. Bir gurudan (ruhsal öğretmen) rehberlik almak istediklerini söyleyen pek çok kişi bu tür bir ilişki için henüz entelektüel, zihinsel ya da duygusal olarak hazır değildir. Paramahansa Yogananda tarafından inisiye edilmiş olan çoğu kişi bu ilişkiyi sadece birkaç ay ya da yıl sürdürmüş, daha sonra ya başka öğretmenlere gitmiş, geleneksel dinî uygulamalara dönmüş ya da ruhsal konularla ilişkilerini tamamen kesmişlerdir. Onunla ilişkiyi sürdüren ve bu yakınlıktan ve ruhsal uygulamalarından yarar gören pek çok kişi de onun söylediklerini ya da eylemleriyle öğrettiklerini her zaman tam olarak anlamamışlardır. Bazıları meditasyon yaptıkları zaman aşkın süper bilinç hâlleri deneyimleme becerisinden yoksunlardı. Uzun yıllar boyu sessizce bütüncül yaşam ilkelerine ve ruhsal uygulamalarına sadık kalan birkaç öğrenci ise Kendini-bilmenin yüksek boyutlarına ulaşmışlardı.

Yetkin bir guru öğrencileriyle öğrenme ve öğrendiklerini uygulama kapasitelerine göre sabırla çalışır. Bazı öğrenciler yüksek gerçeklikleri çabucak kavrar, adanmışlıklarını besler, koşulsuz hizmetlerde bulunur ya da pek çok yapıcı uygulamayı aynı anda yürütebilirken, diğerleri kolayca meditasyon yapabilme yeteneğine sahiptir. Anlamlı bir guru-öğrenci ilişkisi öğrenci ruhsal olarak tamamıyla aydınlanana kadar sürmelidir.

Tam bir bilinç özgürlüğünü kendilerine en yüksek hedef olarak koymuş öğrenciler bu hedefe en kolay ve çabuk bir biçimde varmak üzere hareket ederler.

Siz ve diğer ruhsal öğretmenler bir enkarnasyonda (bedenlenmede/hayatta) ruhsal olarak aydınlanma idealini vurguluyorsunuz. Gerçekten de buna heves etmek gerekli midir? Evrimimiz doğal olarak ruhsal aydınlanmamızla son bulmayacak mı?

İçsel kalitelerimiz niteliklerimiz ve bilgimiz Kendiliğinden açığa çıktığında başımıza gelebilecek pek çok sıkıntıyı da bertaraf etmiş oluruz; daha sağlıklı, mutlu, akıllı ve diğerlerine yardım etmekte daha becerikli oluruz. İçinde bulunduğumuz çağda, çoğu kimsenin, entelektüel zekâ ve düşünme güçlerini geliştirme yoluyla şartlanmış bilinç hâllerinden çıkarak süper bilince uyanmaları gerekiyor ki, sonra ilerleyerek Kendini-bilmeye, kozmik bilince ve bilinç özgürlüğüne uyanabilsinler.

Evrim süreçleri destekleyici ve etkili olsa da, kendimize yardım etmek zorundayız. Paramahansa Yogananda Kriya Yoga uygulamasının zihni arıtarak, farkındalığı netleştirerek, sinir sistemini incelterek ve beynin bilinci işleve sokan bölgelerini geliştirerek insan evrimini hızlandırdığını söyledi.

Bazı felsefe sistemleri ve yoga öğretmenleri etkili ruhsal uygulamanın sonucunun kişinin gerçek doğasını nihai Gerçekliğin bir birimi olarak idrak etmesi olduğunu söylüyorlar. Diğerleri ise uyanışın en son aşamasının Tanrı'yla birleşmek olduğunu ileri sürüyorlar. Bunlardan hangisi doğrudur?

Yoga dikkati ve farkındalığı Tanrı'yla değil, kişinin özüyle birlemektir. Ruhsal uygulamanın amacının Tanrı olarak bahsedilen Gerçeklik'le birleşmek olduğunu söylemek O'nunla birleşene dek O'ndan ayrı olduğumuzu ima etmek olur. Nihai Gerçekliğin saf-bilinç yönünün birimleri olarak, tüm varlıklar - kendileri yanlışlıkla farklı düşünseler bile - hiçbir zaman olduklarından farklı bir şey değillerdir.

Gerçeği arayan bazı kişilerin şöyle söylediklerini duyabiliriz: "Samimiyetle Tanrı'nın iradesine göre hareket ediyorum ve O'nu bilmek için her gün dua ediyorum ama Tanrı bana gelmiyor ya da dualarıma cevap vermiyor". Bu kişilerin kendi yarattıkları zorluk, Gerçek'le olduğu hâliyle değil, kendi hatalı algılarına göre bir ilişki kurmaya çalışmalarından kaynaklanır.

Bir kişinin felsefi kavramlar ve ruhsal uygulamalarla ilgili hatalı fikirlere sahip olsa bile, ara sıra yüksek gerçekliklere dair özgün iç görüşleri olabilir. Bu durumlarda bu iç görüşler üzerine düşünmeli, bunları idrak etmeli ve hatalı fikir ve kavramlarını bunlarla değiştirmelidir. Olgunlaşmamış ya da geleneksel bakış açılarına ve davranışlara takılıp kalmak ruhsal olarak fayda sağlamaz. Daha hızlı bir ruhsal gelişim için tüm yanılsamaları (yanlış fikir, inanç ve fanteziler) göz ardı edin.

Meditasyon bilginin açığa çıkmasıyla sonuçlanır. Kişinin varlığının gerçekliğinden saf Benliğin algısı ve deneyimi doğar. Kendini-bilme saf bilincimizin aydınlanmasıyla kendi gerçek doğamızın açığa çıkışıdır.

-Lahiri Mahasaya

İnsanlar sezgisel olarak fiziksel dünyanın unsurlarının, onun sadece birer niteliği olan bir Gerçekliğin varlığının farkındadırlar.

-Swami Sri Yukteswar

HABERLER

4. Uluslararası Kriya Yoga Kongresi ile ilgili bilgiyi burada bulabilirsiniz. Bu özel organizasyon üç yılda bir yapılmaktadır, bu yüzden bu seferkine katılmayı planlayın. Rezervasyonlarınızı seyahat planlarınız kesinleştiği zaman yaptırın.

Kongrenin açılış ve kapanış günleri Paramahansa Yogananda ve Swami Sri Yukteswar'ın mahasamadhi (fiziksel bedeni bırakış) günleridir. (Paramahansa Yogananda-1952, Swami Sri Yukteswar-1936) Paramahansa Yogananda'nın bedenini bırakmasından beş gün sonra Faye Wright* bana, Yogananda'nın isteği olarak dört yıl boyunca görev yaptığım Phoenix, Arizona'daki Kendini-Gerçekleştirme Merkezi'nin başkanı olmamı iletmiştir.

*James Lynn'in 1955 yılında dünyadan ayrılmasından sonra Faye Wright Kendini-Gerçekleştirme Merkezi'nin başkanı olmuş ve daha sonraları Daya Mata ismiyle bilinmiştir. 30 Kasım 2010'da, 96 yaşındayken bedenini bırakmıştır. 17 yaşında Utah, Salt Lake City'de gurumuzla karşılaşmasından sonra Güney Kaliforniya'ya yerleşmiş ve kızkardeşi Virginia ile birlikte uzun yıllar Paramahansaji'nin özel sekreterliğini yapmışlardır. Erkek kardeşleri Richard 1935'te Paramahansaji ile Hindistan'a seyahat etmiştir. Richard Wright'ın seyahat günlüğünden bazı kısımlar *Bir Yoginin Otobiyografisi* kitabında yer almaktadır.

DÖRDÜNCÜ ULUSLARARASI KRIYA YOGA KONGRESİ

7, 8 ,9 Mart 2013'te San Jose Kaliforniya'da gerçekleşecektir

**Wyndham Hotel 1350 N. First Street (Havaalanına yaklaşık 1.5 km. uzaklıktadır)
Konferans herkese açık olup bağış karşılığıdır. Rezervasyon yapılması gereklidir.**

**Konferans Lakemont, Georgia'daki Ruhsal Farkındalık Merkezi ve San Jose, Kaliforniya'daki
Ruhsal Aydınlanma Merkezi tarafından desteklenmektedir.**

Roy Eugene Davis: Meditasyon Semineri ve Kriya Yoga İnisyasyonu

Cynthia Ambika Cople: Ayurveda Prensipleri ve Uygulamaları

Mount Madonna Enstitüsü Ayurveda Koleji Dekanı ve
Lotus Holistik Sağlık Enstitüsü Başkanı

Dr. Christopher Key Chapple: Patanjali Yoga Sutraları

Loyola Marymount Üniversitesi, Hindu Dilleri ve Karşılaştırmalı İlahiyat Profesörü,
Yoga ve Aydınlanma: Patanjali'nin Özgürlüğe Giden Ruhsal Yolu kitabının yazarı

Philip Goldberg: Hint Ruhsal Öğretilerinin Batı'ya Etkileri

Ruhsal Sağlık ve Şifa Derneğinin kurucusu,
Amerikalı Veda: Emerson ve Beatles'dan Yoga ve Meditasyona kitabının yazarı

Ellen Grace O'Brian: Kriya Yoga Geleneklerinin Çağlar Boyunca Aktarımı

Gitanjali Kirtan Grubu ve Tek Ses Korosu
Vejetaryan Büfe

Kriya Yoga Konferans Broşürleri aşağıdaki adreslerden temin edilebilir:

Center for Spiritual Enlightenment
info@csecenter.org Tel: 408-283-0221

Broşürü okumak veya İnternet üzerinden rezervasyon yapmak için:

www.csecenter.org www.csa-davis.org adreslerinden
2013 Kriya Yoga Konferans Broşürü bağlantısına tıklayınız.