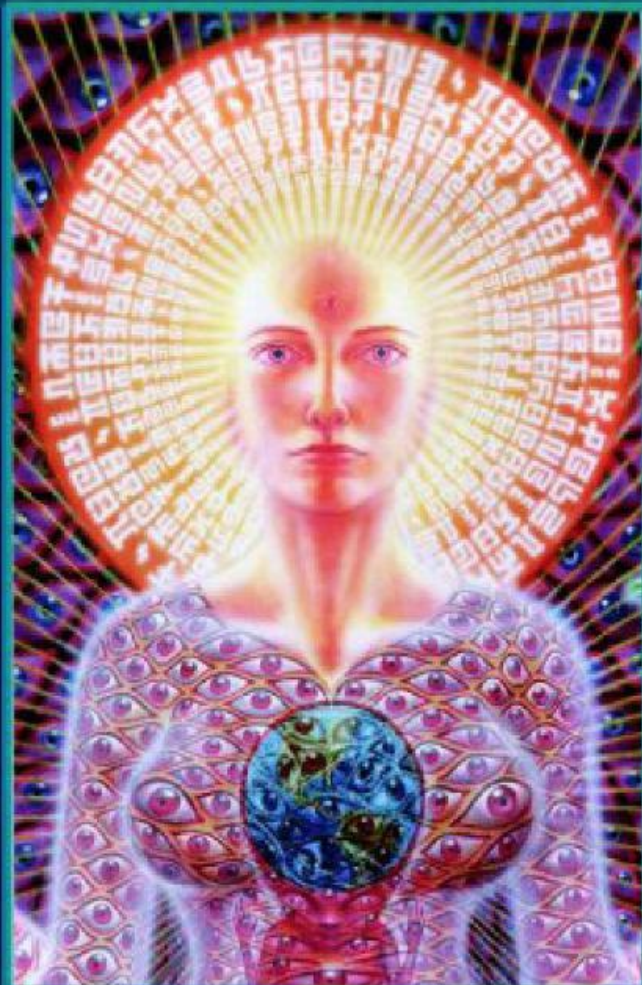


Adım Adım Mutlak Zihinsel ve Ruhsal Hakimiyet

# KONSANTRASYON



Adım Adım Mutlak Zihinsel ve Ruhsal Hakimiyet

# KONSANTRASYON



MOUNİ SADHU



# **KONSANTRASYON**

## **Adım Adım Zihinsel veRuhssal Hakimiyet**

**Mouni Sadhu**

# **HERMES YAYINLARI 9**

ISBN 975-6130-08-3

Kitabın orijinal adı: “Concentration”

Birinci Basım Haziran 2006

## **HERMES YAYINLARI**

Tanıtım amaçlı kısa alıntılar dıþında  
yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla  
oaltılamaz

Okuyucu irtibat adresi: [www.hermetics.org](http://www.hermetics.org)

[http://groups.yahoo.com/group/Hermes\\_Kitap/](http://groups.yahoo.com/group/Hermes_Kitap/)

<http://groups.yahoo.com/group/Hermetiks/>

©Hermes Yayınları

M.N. Kemal Menemencioğlu

Ticarethane Sok No. 11/2

Sultanhahmet / Istanbul

Tel: (212) 519 4514

Faks: (212) 519 9379

Çeviri: Murat Sağlam

Kapak Tasarımı: Faik Cansız

Matbaa: Pefik Matbaası

Marmara Sanayi Sitesi M Blok No. 291

İkittelli

Tel: (212) 472 1500

# **KONSANTRASYON**

## **Adım Adım Zihinsel veRuhssal Hakimiyet**

**Mouni Sadhu**

**Bu kitap unutulmaz Guruma  
ve hakiki müritlerine adanmıştır  
Çeviri Murat Sağlam**

## Önsöz

Hayat şartlarını ve statüsünü yükseltmek için zihinsel güçlerini geliştirmek isteyen ve inanç konusunda pek emin olmayan kişiler (örneğin agnostikler). Bu kişiler için bu kitabın yalnızca III. Kısım'daki uygulamalı alıştırmalar, I. ve II. Kısım'daki açıklamalar ilgi çekici olacaktır. Yedi çift alıştırmanın ilerisine gitmek zorunda değildir. Bu kitap zihinsel konsantrasyon ve meditasyonla ilgili mevcut birçok teorik çalışma ile zihinsel güçlerin gündelik hayata genel uygulanması arasındaki boşluğu kapatmak için yazılmıştır.

Bu konularla ilgili geniş literatür zihin kontrolü geliştirirken nelerin yapıp nelerin yapılmaması gerektiği konusunda sayısız 'emir' verir. Fakat "Nasıl?" ve "Niçin?" gibi kaçınılmaz sorulara pratik yanıtlarla ilgili en önemli ve gerekli öğütleri kolayca bulamazsanız.

\* Bakınız Kybalion önsöz, Atkinson kitabın üç yazarlarından biri olduğu farz edilmektedir. K.M.

Yarım asırdan önce doğuştan yeteneklere ve

birçok deneyime sahip bir Amerikalı, Yogi Ramaçaraka takma adıyla yazan William Walker Atkinson\* Doğu Felsefesi ve Yoga hakkında, bilinçli ve bilgece bir tavırla kendi “Eklektik Yöntem”ine dayandırdığı bir dizi çok yararlı kitaplar yayınlamıştır.

Belli başlı eserlerinin isimleri şunlardır: *Hatha Yoga, Raja Yoga, Jnani Yoga, Fourteen Lessons in Yogi Philosophy and Oriental Occultism* (On Dört Derste Yoga Felsefesi ve Doğu Okültizm) ve nihayet son mesajını içeren *Philosophies and Religions of India* (Hindistan’ın Felsefe ve Dinleri). Pratik öğütlerle dolu bu kitaplar kendi türünün herhalde en iyi örneklerini oluştururlar.

Çağının okültistlerinde rastlanmayan bir çabayla kendi çağının bilinen çeşitli metinlerinden bulabildiği en iyi malzemeleri seçmiştir.

Asrımızın ikinci yarısında genel olarak psikolojide ve okült psikolojide büyük ilerlemeler kaydedilmiştir ve günü müz de ar tık in san bi lin ci ve o nun ça lış ma bi çim le ri hakkında atalarımızdan çok daha fazla bilgiye sahibiz.

Bugün insanın ana itici gücü, onun akli ve zihni

ile çalışma yöntemlerinin ayrıntıları farklı olsa da, elinizdeki çalışmanın dayandığı nokta aynıdır.

Yazar tarafsız olarak kitabına en iyi ve en çok sınanmış yöntemleri ve alıştırmaları, ayrıca öğrenciye daha sonra kendi başına düşünmesine yardımcı olacak ve onun önünde daha önce algılayamadığı yeni ufaklar açacak zorunlu açıklamaları eklemiştir. Özellikle bu kitabın III. Kısım'ındaki alıştırmaların bu amaca hizmet etmesi umulmaktadır.

Bu kitap şu iki okuyucu türü için faydalı olabilir: 1.2. Kendi geçici fiziksel tezahüründen daha derin şeylerin peşinde olanlar, I. Kısım ve II. Kısım'daki ve IV. Kısım'daki süper zihinsel başarılar ve nihai düşüncelerle ilgili yararlı açıklamalara özel bir dikkat sarf ederek kitabı sonuna kadar etüt etme ihtiyacını hissedeceklerdir. Etüdün tamamı konsantrasyonun nihai amacı olan yönlendirilmiş sezgisel bilgi veya diğer adıyla Benliğin Bilgeliğidir.

Başlangıçta her iki öğrenci tipi için de herhangi bir inanç sistemi zorunlu değildir. Başarı için en önemli şart sağlam bir mantıktır. Sağlam bir şekilde akıl yürütme yeteneği, bilenmiş bir araç

gibi, eksiksiz bir biçimde egemen zihni bir temel olarak kullanarak, daha yüksek bir algılama gücü ne dö nü ş tü re cek ve in sa nın ni hai ö zünü, ö lüm süz ve sınırlandırılmaz ruhu yansıtacaktır.

Bu kitap herhangi bir felsefe sistemi ve onun teknikleriyle sınırlı değildir. Malzemeler Batı ve Doğu mirasından kendi değerlerine göre serbestçe seçilmiştirler.

Yazar ömür süren arayışları sırasında gelişmiş Doğulu ustaların bilip de Batılı ustaların bilmediği çok az şey olduğu nu, bu nun ter si nin de ge çer li ol du ğu nu, tüm ge re ke nin insanların gerekli becerilere ve niteliklere sahip olması ve ciddiyet olduğunu öğrenmiştir. Batı ve Doğu sistemleri dışarıdan farklı görünebilse de, en içteki inisiyatik içerik değişmez.

# Kısım I - Giriş

## I - Başlangıç ve Tanımlar

“Konsantrasyon” kelimesinin Latince kökeni net ve kesin bir anlama sahiptir. Bu kelime ortak bir merkezi veya bir merkeze doğru har eket etmeye iş ar et eder ve en iyi şekilde “tek-amaçlılık” kelimesiyle tercüme edilebilir. Bu anlam Latince kelimenin birincil anlamına çok yakındır.

Bu çalışmada tümüyle pratik bir yolla, insan zihninin tek-amaçlılık yeteneğini kazanması için

nasıl konsantre edileceğini göstermeye çalışacağım. Öğrencinin alıştırmalarına neyi niçin yaptığına dair yeterli netliğe sahip bir kavrayışla başlamasını sağlamak için gerekli psikolojik ve teknik açıklamalar asgaride tutulacaktır. Sorumuz şudur: *Konsantrasyon çalışması Niçin, Ne zaman ve Nasıl yapılmalıdır? Eğer çalışma başarılı bir şekilde yürütülürse ne kazanacağız?*

Diyelim ki elinizde ucu kör bir kalem veya çubuk var. Eğer e li niz de ki ba sit a le tin u cu nu kes kin leş tir mez se niz, bir kar ton par ça sı nı o nun la del me nin çok zor ol du ğu nugörürsünüz. Ucu kör kaleme güç uygulamak bile düzgün bir delik açmaya yardımcı olmayacaktır. Neden? Çok basit bir fizik yasası yüzünden. Gücünüz kör aletin kıyasen geniş yüzeyine, bütüne dağılmıştır ve bu yüzden kartonun partiküllerini birbirinden ayırıp temiz bir delik açmaya yeter li de ğil dir.

Aynı şekilde kör bir bıçak veya testerede iyi kesmez ve güç çok geniş bir alana, çok fazla noktaya yayıldığından kuvvet boşa harcanır ve iyi bir sonuç elde edilmez. Yani uç konsantre değildir.

Aletinizi keskinleştirirseniz bir delik açmak veya

düz bir çizgide kesmek zor olmayacaktır. Eğer burada bir sır varsa, o nerededir? Tek bir noktaya uygulanan kuvvetin daha etkili işlemesi ve çok noktaya aynı anda uygulanan eşit kuvvetten daha büyük görünmesi gerçeğindedir. Bu kitabın III. Bölümündeki alıştırmaların dayandığı temel, bu basit yasadır.

Burada kusursuz bir fiziksel alet peşinde değiliz. Birincil amacımız zihnimizi düzgün bir biçimde kullanmak, ancak iyice keskinleşmiş, tek hedefi bir aletin kullanılmasıyla elde edilebilecek gizemli güce ve başarıya sahip olmaktır. İnsan zihniyle ilgili olarak buna “düşünme ilkesi” diyebiliriz.

Bu konuyla ilgili olarak son zamanların büyük Hint Rişilerinden (Bilgelerinden), okült psikoloji ve insan aklıyla ilgili tüm sorular konusunda bir otorite olan Sri Ramana Maharşi'den bir alıntı yapmak isterim:

“Ortalama bir insanın zihni sayısız düşüncelerle doludur, dolayısıyla bu bireyler son derece zayıftırlar. Sayısız fayda sız düşünce nin ye ri ne tek bir düşünce gel di ğin de ken di başına bir güce dönüşür bu ve çok kapsamlı etkilere sahiptir.”

Fikirleri bugün insanlığa hizmet eden birçok büyük bilim adamının ve kaşifin, kendilerine özgü keşiflerini genellikle bu dikkatli ve yoğun düşünme yeteneklerine borçlu olduklarını biliyoruz. Isaac Newton, Thomas Alva Edison, Louis Pasteur ve birçokları, kendi olağanüstü konsantrasyon güçlerinin, bütün diğer her şeyi dışarıda bırakarak yalnızca tek bir nesneyi düşünebilme yeteneklerinin farkında olup bu gücü kullanabilen insanlardı.

Latin Amerika'da kendi zihinlerine hâkim olamayan ve bir fikirden ötekine savrulup duran insanlara, şaka yollu, fakat çok yerinde olarak “*quinhendos pensamentos*” diyorlar, bir anda “beş yüz düşünce.”

Zihinlerimizi keskinleştirmek ve odaklamak fikri ne yeni, ne de mantıksızdır. Tam tersine, tümüyle sorgulanabilen, uygulanıp başarılı olunabilen kesin araçlara ve amaçlara sahip olduğu için bilimseldir.

## II - Yöntem

Çabalarından gerçekten olumlu sonuçlar almak isteyen öğrenciler için konunun ikinci elden işlenmesi hiçbir fayda sağlamayacaktır. Bu yüzden bu kitapta, sistematik olarak bir dizi uygulamalı alıştırmayı bir araya getirdim. Bu alıştırmaların her biri de her ön ce kul lanıl mış ve et ki li lik le ri denenmiş alıştırmalardır.

Konsantrasyon konusunu uzun zamandır etüt eden gizem ci ler bu alış tır ma lar dan ba zı la rı nı bi le bi lir ler. Bu alıştırmalardan bir kısmı yazar tarafından geliştirilmişken, diğerleri yazarları öldüğü veya kitaplar bulunamadığı için artık ulaşılabilir olmayan kaynaklardan alınmıştır. Başka kaynaklardan gelen bu alıştırmalar en yüksek otoritelerden ve uzmanlardan alınmıştır; buna rağmen hepsi incelenmiş, güvenli ve yararlı olup olmadıkları test edilmiştir.

Burada verilen bütün talimatları yerine

getirecek iradeye sahip olmayan öğrencilerin başına gelebilecek en kötü şey, başarısız olmak ve sonuç elde edememektir.

Konsantrasyonun meyvelerinden tümüyle kendi bencil ve maddi amaçları için faydalanmak isteyen bir sürü öğrencinin başına da aynı şey gelecektir; çünkü konsantrasyon nihai amaç değildir. Yalnızca insanın daha yüksek ve daha iyi bir hayat bilinci düzeyine çıkmasına yardımcı olacak gerekli bir yetenek ve araçtır. Okült eğitimin bu alt bölümünde başka amaçlar peşinde koşanlara başarı yoktur.

Burada benimsenen yöntem öğrencinin attığı adımları milim milim derecelendirme üzerine kuruludur. Alistirmaların sayısı mutlak ölçülerde asgariye indirgenmiştir ve tek bir gereksiz ayrıntı bile yoktur. En ufak bir şey zihnin gidip gelmesine neden olduğu için bu nokta çok önemlidir. Alistirmaların en küçük bir ayrıntısı bile ihmal edilmemelidir; çünkü ça ba nı zın ba şa rı sı tümüyle alıştırma ların eksiksiz uygulanmasına bağlıdır.

Yeni başlayanlar karşı karşıya oldukları yöntem

hakkında hiçbir şey bilmeyebilirler. Bu yüzden okuyuculara kesin bir tavsiyem var: *okuyucu daha önceki çalışmalarda tümüyle us talaşma dıkça çalıştığı bölüm dışın daki hiçbir bölümü, özellikle ileri bölüm leri (XVIII ve XIX Bölüm -ler), kesinlikle okumamalıdır.* Bu sizin isyancı ve bencil zihninizle ilk küçük mücadeleniz olacaktır. Sadece zararlı ve yıkıcı olacak gereksiz bir merakla insanların kendi çalışmalarına bozup heyecanlarının ateşini söndürmeleri çok sık rastlanılan bir şeydir.

Ne den şim di zih ni ni ze he men sor mu yor su nuz, “*Patron kim, sen mi ben mi?*”

İ le ri bö lüm le ri o ku mak, zih ni kon sant re et mek yeri ne gerçekten olumlu sonuçlar elde etmek isteyen öğrencinin dikkatini dağıtacak artı yükler yaratacaktır. Bu çok komik bir du rum o lur ve hiç bir şe kil de is te di ğim bir şey de ğil dir. Bu çalışmada uğruna mücadele ettiğimiz şey içsel özgürlük ve denge, kaçınılmaz - ama neşeyle gelen-gizemli, içsel, en gerçek bilgidir. O tüm iç dünyanın dayanacağı eksendir. Bir insanın tezahür ileride tezahür edebileceği dünyalar ve formlar neler olursa olsun onun kendisiyle birlikte

sonsuzluğa taşıyabileceği tek şeydir. Ölümlü ve geçici şeyler yerine kalıcı şeyler için uğraşırken, en azından kısa bir süreliğine zihninizin aşırı merakını dizginlemek çok önemlidir. En azından alıştırmalar için ayırdığınız yarım saatlerde, şu andaki hâkimiyet dışı olan isyankâr zihninizin köleliğinden kurtulmak gerektiğine katılmıyor musunuz? Bu fetih bir kez kazandığınızda hayatınızın bütün diğer derin sorunlarını sona erdirecek bir fetihtir.

### III - Konsantrasyonun Kullanımı

Gündelik hayata uygulanan konsantre düşüncenin gücü herkesçe bilinir ve kabul edilir. Herhangi bir kanıtı veya özel açıklamaya ihtiyacı yoktur. Fakat ortalama insan bu gücün küçük bir parçasını bile düzgün bir şekilde kullanmaz. Eğer okuyucu aynı görüşte değilse, bana veya daha iyisi kendine, neden başka türlü düşünmeyip belli bir biçimde düşündüğünü açıklamasını isterim. Davet etmediği halde bazı düşüncelerin neden ona geldiğini açıklasın. Okuyucu acaba birkaç dakika sonra ne düşüneceğini biliyor mu? Gerçekten iradesini kullanarak zihnini can sıkıcı veya takıntılı bir düşünceye kapatabilir mi? Düşünceleri ona nereden geliyor?

Bu sorular cevaplanmadan kalıyorsa, zihnimizin efendisi olmadığımızı kabul etmek zorundayız. Elinizdeki konsantrasyon incelemesinin ilk ve en önemli adımı, bu istenmeyen duruma bir son vermektir.

Bir makineye hâkim olmak, onu kontrol etmek, onu harekete geçirmenin, hızını belirlemenin ve nihayet gerek duyduğumuzda durdurmanın mümkün olması anlamına gelir. Disipline olmuş

bir zihnın gerek duyduğu şey de budur.

Gerçek konsantrasyon dikkatimizin bütününü, var gücümüzle birkaç dakikalığına mesela bir iğne ucuna yönlendirme yeteneğinden ibaret değildir, daha ziyade düşünme makinesini durdurma ve durur halde ona bakabilme yeteneğidir. Bir zanaatkâr ellerinin ona itaat edeceğine, ihtiyaç duyduğu hareketleri eksiksiz yapacağına tam bir güven besler. Gerçekten de ellerinin herhangi bir anda istediğı şeyleri yapıp yapmayacağından endişe etmeden, düşün me den ça lı şır. Böy le si şart lar da el ler ve di ğer or gan lar, bir sakatlıkları yoksa kendilerine özgü eylem alanlarında uyum lu bi rim ler o la rak iş ler ler.

Şimdi bedeninizin belli bir kesiminin beyninizin kontrol merkezinden gelen uyarılara itaat etmeyi reddettiğini düşünün. Örneğin, elleriniz susadığınızda bir bardak su doldurmak yerine bir sigara yaksın veya hareket etmeyi tümüyle reddetsin. Kuşkusuz böyle bir elin faydasız olduğunu dü şü ne cek si niz.

Şimdi zihin-beyin işlevine biraz yakından bakalım. Mutlak bir kesinlikle her zaman yalnızca

istediğiniz zaman ve istediğiniz Şey zerine düŐündüđünüzü, dolayısıyla duygularınızın ve düŐüncelerinizin bilincinizin ışığına nereden geldiklerini bildiğinizi söyleyebilir misiniz? DŐncelerinizin zihninize girmesini engelleyip zihniniz-deki düşünceleri orada istediğiniz süre boyunca tutabilir misiniz? Düşünce sürecinizi analiz edebiliyorsanız, samimi yanıtınız, hayır olacaktır.

Demek ki ortalama insan iyi bir zanaatkâr değildir, çünkü en önemli aletini, zihnini ve düşüncelerini kontrol edemez. Hayatı ulaşabileceği ve kavrayabileceğinin ötesinden gelen bir Şeyi kabul etmek ve kullanmakla geçmiŐtir.

Konsantrasyonu uygulamalı olarak ett etmek bizi sadece sonuçların değil, sebeplerin de dünyasına götürerek kontrolsüz düşüncelerin ve duyguların köleliğinin ötesine yk sel tir.

Yoğun insan iradesinin madde üstündeki doğrudan etkisine Şaşırtıcı bir örnek, bir bardak su içinde dönen iğne örneğidir. Madam H.P. Blavatsky bunu müridi Mrs. Annie Besant'ı eğitmek için ve bu konsantrasyon eğitiminin

sonuçlarını ölçmek için kullanmıştır.

Bir bardak suya küçük bir ine koyun. Bundan önce inenin batmasını engellemek için parmaklarınızı biraz yağa veya margarine batırarak ineyi yağla kaplayın. İne suyun yüzeyine dikkatle ve yavaşça bırakılmalıdır ki bardağın kenarlarına dokunmadan suyun yüzeyinde yzebilsin.

Çenenizi avularınıza dayayın ve bardağa dönük oturun. Dirsekleriniz masadan destek alsın. İne suyun üzerinde yatarken sadece irade gücü kullanarak onu döndürmek için bütün gücünüzle ineye bakın, gözlerinizden hayali ışınların çıkıp ineye değdiğini imgeleyin. Gözlerinizi kırpmayın. Konsantrasyonun bütün kurallarına göre zihninize başka hiçbir düşünce girmemelidir ve bütün dikkatiniz ineyi 45 ile 90 derece kadar döndürmeye odaklanmış olmalıdır. Sonucu etkileyebileceği için ağır ağır ve ritmik olarak nefes alın. Eğer konsantrasyonunuz yeterince gclyse, ine yavaş yavaş istediğiniz yöne dönmeye başlayacaktır. Daha sonra, tecrübeniz ve iradeniz gclendike bunu daha hızlı gerçekleştireceksiniz.

Bazı okült okullarda, özellikle Tibet'tekilerde bu alıştırma çok önemlidir. Bu kursta bu konularda gereksiz kısıtlamalara başvurmadan konuşacağım. Bu alıştırma faydalıdır, çünkü anlaması ve uygulaması kıyasen kolaydır ve yeteneğinizi açık bir biçimde test etmenizi sağlar. İnsan iradesinin doğrudan konsantrasyonu ile maddeyi etkilemenin mümkün olduğuna dair tartışılmaz bir kanıt sunmakla birlikte, düzgün bir şekilde yapıldığında öğrenciye özgüven ve güçleri verir.

Bu alıştırma III. Kısımda tarif edilen diğer alıştırmaları biraz daha yakından tanıdıktan sonra denemek belki daha iyi olur. Örneğin bu alıştırma XIX. Bölümdeki 4A Alıştırmasıyla birlikte kullanılabilir. O zaman başarılı olma ihtimaliniz artacaktır.

Öğrenci alıştırmaları üzerine asla konuşmamalıdır. Bu kural kitapta verilen bütün teknikler için geçerlidir. Projenizi hiç kimseyle tartışmayın, belki sizinle aynı çalışmayı yapan insanları hariç tutabilirsiniz. Fakat en iyisi mutlak sessizliktir.

Konuşmak irade gücünüzü harcar ve alıştırmaların başarısını büyük ölçüde engeller. Dahası sizin çabalarınızı bilenlerin tuhaf düşünceleri sizi yargılayacak ve yok etmeye çalıştığınız istenmeyen düşünceler yükünüzü artıracaktır. Bunu biliyor olmanız, sessizliğe uymanız ve böylece hayal kırıklığından kaçınmanız yeterlidir.

#### IV - Spiritüel Arayışta Konsantrasyonun Rolü

Batıda bu tür bir arayışta olanlara genelde

mistikler, azizler ve ruhani arayış içinde olanlar diye adlandırılırken Doğuda onlara yogiler, sadhular ve sannyasinler denir. Bu insanların hayatlarını ve aydınlanma yöntemlerini dikkatle incelediğimiz vakit, onları diğer insanlardan ayıran tek şeyin, her şeyden daha önemli gördükleri bir fikre tümüyle adanmış, keskin bir biçimde yoğun, tek-hedefli, bilinçli bir hayata sahip olmaları olduğunu görürüz.

Azizler ve yogiler kendilerine hâkimiyetlerini sürekli uygulamayla kazanırlar. Aziz dualarına ve ilahi tefekkürlerine gömüldüğünde, bu hale zihni ve duyguları üzerinde belli bir hâkimiyete sahip olduğu için girer. Henüz mükemmel olmasa da elindeki tek araç konsantrasyon gücüdür. Böyle bir insan, konsantrasyon dediğimiz bu yeteneğinin farkında bile olmayabilir. Bir yogi için durum farklıdır; yogi genellikle araçları konusunda hayli bilinçlidir ve belli bir yolu takip ederken ayrıntılarıyla işlenmiş teorilere sahiptir. Okuyucunun görebileceği gibi böyle bir adam konsantrasyonun yoga uygulamaları için vazgeçilmez olduğu gerçeğinin yaşayan kanıtıdır.

Bununla birlikte bir yoginin konsantrasyon gücünü hangi özel biçimlerde kullandığı, elimizdeki çalışmanın konusu değildir.

Aziz gece gündüz dualarını tekrarlarlarken yogi aynı şeyi mantra, nefes ve zihinsel imgelerle yapacaktır. İsmi değişse de araç hep aynıdır. Bu kitapta herhangi bir taraf veya mezhep tutmayan bir bakış açısından konuşacağız, dolayısıyla öğrenci herhangi bir inancı kabul etmek veya reddetmek durumuyla karşılaşmayacaktır.

Yukarıda bahsedilen “hakikat arayıcıları” tiplerinden biriyle karşılaşacak kadar talihli olanlar, bu insanlara dair ilk iz le ni min, i çin den, de rin bir bi çim de kon sant re ol muş bir insan olduğunu kabul edeceklerdir; yabani zihnin ve onun çocukları olan düşüncelerin yarattığı dalgalarla bir o yana bir bu yana savrulan dümensiz bir gemiye benzemezler.

Şimdi dikkatimizi ruhani arayışın, yine zihnin tek amaçlılığına dayanan, çok önemli başka bir unsuruna çevirelim: Dua. Dua dediğimiz şeyde genellikle kullanılan şey konsantrasyon gücüdür. Dua nedir? Bugünlerde bu kelime genellikle yanlış

kullanılmakta ve yanlış anlaşılmaktadır. Bazı okült ve mistik örgütlerin ‘seçkin’ denilen kesimi, duayı çok sevdikleri modern terimle “meditasyon”un farklı biçimleriyle karşılaştırıp bunlar aynıdır demektedirler fazla aceleci davranırlar.

Duaya karşı pek olumlu bakmayan bazı insanlar kendi tutumlarını haklı göstermek için halka şuna benzer bir şey söylüyorlar: Ciddi bir düşünür için dua komik bir kavramdır; çünkü bir insan bir şey için dua ettiğinde, bu, Kadiri Mutlak Tanrı’ya nasıl davranması gerektiği, kuluna ne bahşetmesi gerektiği konusunda ipucu, hatta nasihat vermek anlamına gelmektedir. Böyle bir anlayış Tanrı’yı en yüce sıfatlarından -alimimutlaklık, mutlak iyilik, merhamet-münezzeh tutmaktır.

Ne yazık ki zekâları o kadar küt olmayan çok fazla insan böylesi mantıksız ve haince bir yargıyı hemen kabul ediyor.

Kendine “bilimsel” süsü veren bu bakış açısının ardındaki derin cehaleti ortaya çıkarmaya çalışalım.

Böyle bir görüş Hakikat’in aydınlanmış aşıklarının çok uzun zaman önce reddettiği

çocukça bir kavrama dayanır. Bu görüşün düştüğü büyük hataya göre, Tanrı bir Zat'tır ve yarattığı hayattan farklıdır; Tanrı ile insan zıt kutuplar gibi veya bir madalyonun iki yüzü gibi, sonsuza kadar farklı kalacak iki ayrı şeydir.

Tanrı ve O'nun mahlûklarının böylesi bir özelliğe sahip olduğı doğruysa, bu sözde filozoflar haklı olabilirler; fakat meseleyi dikkatle incelediğimizde bu yargıdaki büyük hata kolayca görünür.

Biz Tanrı dediğimiz Bütün'den ayrı bir şey değiliz. Bilincimiz, ilk bakışta bize sonsuz görünen O'nun bilincinin bir parçasıdır. Yaşayan bilinçten başka bir şey olmayan hayatımız, O'nun Bütün Olan Hayat'ının bir yansımasıdır.

Bütün gerçek felsefeler ve büyük dinler bize O'nun her yerde mevcut olduğunu öğretir; çünkü evrende O'nun olmadığı bir yer yoktur. O'ndan gayri hiçbir şey var olmadığı için, biz ancak O'nda yaşarız.

Bu gerçekler her şeyi baştan sona değıştirir.

Bu anlamda bakıldığında dua dünyanın çok uzakta yaşayan efendisinin bizden ayrı ve yabancı

varlığına tapınma anlamına gelmez. Hayır! Dua eden zalim bir tanrıdan bir şey isteyen biri değil, bizzat aynı Mutlak'tan çıkmış bir ışık ışınının kaynağına başvurması ve sonsuz merkezi Işık'a saygı göstermesidir. O yalnızca görünürde (sadece görünürde) ve geçici olarak cüzi bir varlıktır.

Merkezi bilinçten doğrudan çıkan böyle bir varlık (insan), bilinçsiz de olsa yaratıma ve tezahür etmemiş Mutlak'ın tezahür olasılıklarına katılır.

Böyle bir varlığın dualarının işitilip kabul edileceğini ümit ederek tapınması onun en tabi hakkıdır.

Du a sü re ci ni in ce le di ği miz de fark lı du a tür le ri ve de re -celeri olduğunu görürüz; bu dualar tamlik ve saflık, dolayısıyla etkililik açısından birbirinden ayrılırlar.

İn san bi lin ci Bü tün'ün, Bir'in, Tan rı'nın bi lin ciy le bir -leşip bir olma kapasitesine sahiptir.

Kimi maddi kazançlar için, kimileri de yakın akrabalarının refahı, hastalıklardan kurtulması vs. için dua eder. Bu düzeyde dua, bazı okült okul ve örgütlenmelerin ilkel “meditasyon” türüne benzeyen en yaygın dua türüdür. Söz konusu

meditasyonlar hepsi insanda bildiğimiz en yüksek bilinç tezahürü olan zihin dünyasının belli melekelerinin geliştirilmesini, imgelemeyi, yüce ve yüksek fikirleri amaçlar.

Bu duaların ve meditasyonların ortak temeli duygulara bağlı düşünce sürecidir ve etrafımızda gördüğümüz dua ve meditasyonlar genelde bu türdendir.

Dua kendine denk düşen meditasyon türüne göre bazı avantajlara sahiptir. Çünkü duada okültistlerin çok sevdiği “meditasyonlar”da genellikle olmayan önemli bir şey içerir: En Yüksek Varlık’a belli bir adanma.

Bulduğumuz planda adanmadan daha arındırıcı bir güç yoktur. Hisleri gelişkin birinin kalbi, zihinsel olarak çok gelişmiş, fakat hisleri kuvvetli olmayan birinin kalbine göre çok daha soyludur.

İs tis nai öl çü de ge liş miş in san la rın gün lük le rin de ve biyografilerinde, genellikle, Doğunun ve Batının bu yüce azizlerinin bambaşka bir dua biçimi kullandıklarına tanık oluruz. Bu dualarda dünyevi istekler, bildiğimiz anlamda duygular

yoktur; sadece İlk Hıristiyanların ve azizlerin, örneğin Assisi’li Aziz Francis, Aziz Vincent, Aziz Jean de Vianney (bir asır önce yaşadı) ve halk tarafından o kadar bilinmeyen mesela Doğu Rusya’dan Sarov’lu Aziz Seraphim gibi yüce kişilerin çok iyi bildiği sessiz, mistik, spiritüel bir duadır bu.

Böyle yüce bir dua biçimine yaklaşmayı başardığımızda en yüksek meditasyon türünün neden kitaplarda görünenlerden çok farklı olduğunu ve bu yüce duanın Rişi Ramana Maharşi’nin bahsettiği dua-meditasyona nasıl çok yakın olduğunu anlayabiliriz:

“Kusursuz erme tapınmadır ve tapınma ermedir... Bütün benliğinizi ona vererek ve her düşünce ve eyleminizin Tek Hayat’ın (Tanrı’nın) bir işi olduğunu göstererek En Yüce Olan’a tapınmalısınız.” - F.H. Humphreys’e dersler  
Ne olağanüstü bir konsantrasyon!

Bu en yüksek dua-meditasyon biçimi düşüncelerin, zihinsel imgelerin, kelimelerin ve duyguların ötesindedir. Onda bir vakitler bildiğimiz hayatı yaratan ilk ışığa erişilir ve

ulaşılacak başka bir şey kalmaz.

Gü nü mü zün bü yük mis ti ği ve ger çek bir us ta nın öğrencisi olup 1926'da ölen Paul Sedir'in eserlerinde yücelmiş dua formunun birçok bilimsel tarifini bulabiliriz. Çünkü o böyle bir tapınmayı uygulayacak kadar talihliydi. İnsanın değişmez alın yazısı ile ilgili olarak ustası bir zaman lar o na şöy le söy le miş ti:

“Yakın gelecek aydınlanmış insanların dualarıyla, bilinçli çabalarıyla değiştirilebilir. Tanrı'nın “kişisel kararı” diye bir şey olamayacağı için geri alınamaz “karar” diye bir şey olamaz; bu kararları kim verecek?

“Evrensel hayatın tezahürü sürekli akan bir nehir gibidir. Dalgalar sürekli biçim değiştirir, hatta nehir bile yatağını değiştirir.”

O halde kaçınılmaz kader veya değişmez, sabit alın yazısı diye bir şey yokt ur. Yaşayan bil inç - Tanrı- bu tür sınırlardan azadedir, bu sınırları ona kim koyacak?

Eğer Tanrı tek mümkün, dolayısıyla her şeyi, her bir şeyi içeren, tezahürün bütününe tıpkı kadim felsefecilerin eteri gibi nüfuz eden varoluş ise,

düşünceleri ve ışınları da yine O'nda, O'nun içinde olmalıdır. Dolayısıyla ona tapınan la rın du a sından ge len güç ken di sı nır sız güç le ri nin bir parçasıdır.

“Tanrı” kelimesi yerine “Benlik” terimini kullanan Maharşi bize “Bu benliğin ötesinde ve ondan ayrı hiçbir şey yoktur,” der. Sankaraçarya ise şunu söyler: “Hakikatte bütün evren sadece Ruh’tur.”

İ sa “Söy le dim, Tan rı’lar siz si niz,” de di ğin de bu nu çok daha kesin bir şekilde ifade etmiştir. Yüce Öğretmen bize Tanrı’nın babalığı fikrini vererek En Yüce Olan’la ilişkimizi, zalim bir tanrının geçici hevesiyle yarattığı “şeyler” değil, çocuklarla ebeveyn ilişkisi olarak tanımlar.

Bir çocuğun dua etmesi, bazı düşünürlerin tanımladığı gibi hayır ve şerrin bize çok uzak belirleyicisine bir yaratığın yalvarışından farklı bir şeydir.

Artık duanın, sadece azizlerin değil, sıradan insanında bildiği devasa gücünün nereden geldiğini daha iyi anlayabiliriz. İnsani görüş ve olanaklar açısından bize tümüyle umutsuz

görünen yerlerde duanın mantık dışı, olağanüstü bir biçimde yardım ettiği halleri hepimiz okuyoruz, duyu-yo ruz.

En yüksek meditasyon biçimleri Samadhi'nin süper bilincine açılır. Duayı kullanan Batılı azizlerin vecd halleri bu süper bilinç hallerine akrabadır. Thomas a Kempis'in *Imitation of Christ* kitabı etüt edilirse, samadhi halinin yalnızca yogilere mahsus olmadığı anlaşılır. Başka ülkelerden ve kültürlerden edinilmiş bilgiler genellikle merakımızı daha çok celbeder, bununla birlikte sık sık görülür ki aynı şey çok uzun zaman önce kendi ülkemizde başka biçim ve isimler altında zaten mevcuttur.

Bilge Ben-Akiba çok yerinde bir ifadeyle şunları söylemiş tir: “Bü tün bun lar ön ce den, çok ön ce den var dı; bu dünyada yeni hiçbir şey yoktur.”

Gerçek duada popüler meditasyonda olmayan başka bir unsur daha vardır. Kısa bir süreliğine de olsa, En Yüce'ye tes lim ol mak.

Tan rı'ya ek sik ve ku sur lu ol sa da tes lim ol may la kast edilen şey gerçekte nedir? İnsanın kendi sandığı şeyi, ölümlü ve cüzi bedenini, duygularını

ve düşüncelerini, genel kabul gören teoriye göre “ruhu” dediği şeye teslimi.

Bu yanlış bir şey mi? Kesinlikle hayır! İnsan kendinin gerçek olmayan bir yanını geçici bir süre için teslim ettiğinde bile, içinde daha yüksek bir ilkenin var olduğunu -bilinçaltıyla bile olsa- kabul ediyor demektir. Ve bu kuşkusuz insan da bir ilerleme dir.

Birçok insan için dua meditasyondan daha kolaydır. Onlar için dua hem daha yakın, hem daha anlaşılır, hem de içgüdüsel olarak daha doğal bir şeydir. Maharşi şöyle der: “Doğal olmayan kalıcı değildir, kalıcı olmayanın peşine düşmeye değmez.”

Daha yüksek meditasyon türlerini bilenler, her zaman meditasyonun karlı doruklarını, bu doruklardan görülen sonsuzluğun eşsiz manzarasını tercih ederler. Fakat Sonsuz Efendi’ye, egolarını ve açgözlülüklerini bırakarak yaklaşanlar da aradıklarını bulacaklardır. Erdikleri mistik ülkede aşkla Hikmet’e varan yüce azizler, hikmetle Aşk’a varan yüce alimlerle karşılaşabilirler.

Yağmur damlası nasıl sonunda okyanusla

vuslat ederse, bütün insanlar kendi bağımsız varlıklarını yitirecek ve Mükemmellik denizinin sükûnetine kavuşacaklardır.

## V - Kimler Konsantrasyon Çalışması Yapabilir?

Aslına bakarsanız akla gelen ilk cevap, “Ne istediğini bilenler”dir. Bir başka deyişle öğrenci kesin bir amaca sahip olmalı, bu amaca sahip olmanın en önemli şartının konsantrasyon olması gerektiği bilmelidir. Geçici ilgiler ve meraklar,

gelgeç hevesler hiçbir zaman başarıya ulaştıran bir unsur olmamışlardır.

Kişi gerçek bir ruhani arayış içinde değilse, amaçlar kişiden kişiye farklılık gösterir. Ancak bütün amaçlar sağlam bir temele dayanmalı ve gerçekçi olmalıdır. Birçok amaçtan birkaçını burada zikretmek isterim.

Kişinin hayatına makul ve mantıklı bir biçim kazandırması, kişinin yeteneklerinden en fazlasını alabilmesi, zihin huzuruna kavuşmak, kişinin düşünce biçimi ile ilgili olarak dışsal telkinlerden kaçınma sanatını geliştirme, hayatı istenilen kanala yönlendirebilmek için gerekli güçlü bir irade geliştirmek. Fakat öğrenci başkalarını etkilemek veya şaşırtmak adına bir takım okült hokkabazlıklar yapabilmek için bazı psişik yetenekleri geliştirmek, bu güçleri kullanarak maddi kazançlar elde etmek, başkalarını iradeleri ve inançları dışında bir yöne yönlendirebilmek gibi gelgeç hevesler peşindeyse onun için en iyisi hiç bu işe kalkışmamasıdır; çünkü elde edeceği sonuçlar umduğu gibi olmayacaktır. Böyle bir durum da nihai sonuç güçlerini geliştirmek değil,

zayıflatmak olacaktır.

Soğukkanlı ve tarafsız bir bakış açısından makul olmayan ve gereksiz olduğunu bildiğiniz bir işe kalkıştığınızda gerçek benliğinize yabancı faktörlerin işin içinde olduğunu bilmelisiniz. Böyle bir durumda hayatınızı siz değil, sizin bilmediğiniz başka güçler yönlendiriyor demektir. Dini terminolojide bunlara ayartmalar, tutkular ve çoğunlukla günahlar denir. Bütün bunlara teslim olmak insanda aşırı derecede zayıf bir iradenin olduğuna işaret eder. Oysa konsantrasyon kendi başına çok daha gelişmiş bir iradeyi gösterir. Bu ikisi birbirine karşıt iki kutuptur: zayıflık ve kuvvet.

İnsana dair psikolojik bir yasaya göre en büyük içsel güç sadece saf, sağlam esin, tutkulara, aşağı türden arzulara, korkulara, belirsizliklere ve ikiyüzlülüğe karşı kuşanmış, herhangi bir zorunluluktan azade bağımsız ve özgür bir iradeyle geliştirilebilir.

Böyle bir irade olmadan ne konsantrasyonu etüt etmek ne de hedefe başarılı bir şekilde ulaşmak mümkündür. Burada birbirine karşılıklı olarak bağlı olan şeylerin oluşturduğu bir çember

görebilirsiniz.

Bilge insan bu bilgiyi kendine rehber edinir, aptal ise hiçbir kaçışın olmadığı bu çemberden özgürleşmeye çalışır.

Bu ki ta bın ko nu suy la il gi li cid di bir ça lış ma yap mak istiyorsanız, bütün yukarıda bahsedilen şeyleri iyice gözden geçirip tam anlamıyla kavramalısınız. Konsantrasyon zayıf insanlar için bir sığınak olamaz, iyice hak edilmiş bir karmanın da çaresi değildir; fiziksel, astral ve zihinsel aşağı alemleri etkileyen karmanın varlığına rağmen bir şeyler kazanmanın aracı da değildir.

Başka bir açıklama çok daha iyi olabilir: konsantrasyonla ilgili verilen teknikler ve bu tekniklere eşlik eden pratik felsefenin testinden geçmek bir üniversiteyi bitirmekten çok daha zor olabilir. Birçok normal kadın ve erkek memnuniyet verici sonuçlarla üniversite mezunu olabilirken, çok az insan içlerinde daha önce var olmayan bir şey yaratabilmekte, yani bir sürü zihinsel yükler yüklenmek yerine konsantre olma yeteneğini kazanabilmektedir.

Kuşkusuz elinizdeki konsantrasyon kursunu her

derde deva bir şey gibi göstermeye çalışmıyorum. Böyle bir şey saçma değilse bile mantıksız olur; tarih boyunca var olmuş sayısız ressamın hepsi bir Rafael ya da bir Rembrant olamamıştır.

İçsel kontrol fikri ve bunun uygulanması hakikidir ve verimli sonuçlara sahiptir; ama ancak bunu görebilenler için.

Konsantrasyon çalışmasına içsel bir çekim duyulmalıdır, ondan sadece itici çalışmalar beklenmemelidir.

Şimdi bu bölümün başlığında ifade edilen “Kimler Konsantrasyon Çalışması Yapabilir?” sorusunun cevabı artık si zin i çin ba sit ol ma lı dır. Bu bö lü mü o ku muş bi ri olarak yeterince olgun olup olmadığınıza kendi başınıza yanıt verebilirsiniz. Fakat madalyonun öteki yüzünü unutmayın: eğer yüreğiniz evet diyorsa, uyun sesine onun.

## VI. - Başarının Şartları

Bu kitabı etüt etme çabalarınızın başarısını veya başarısızlığını belli bir dereceye kadar etkileyebilecek bazı fiziksel şart lar söz ko nu su dur. Kuş ku suz her ko nu da is tis na lar mevcuttur; fakat genel bir kural olarak bu şartlar belirleyici olacaktır. Bu şartlardan yalnızca birkaçından bahsedeceğim:

İrade gücünüzü etkileyen herhangi bir hastalık veya sakatlıktan doğmuş aşırı fiziksel zayıflık başlangıç aşamasın da ki ki ş i nin iç sel ça ba sı nın ö nün de ke sin bir en gel o luş -turur. Örneğin bir kişi şöyle diyebilir: “Düşünme aygıtımın ve irademin kusursuzlaştırılmasının gereğini görüyorum, ancak fiziksel engellerim çok faydalı olduğunu idrak ettiğim şeylere başlamamı engelliyor.” Bu konumda olan bir insanın yolumuzu takip etmede çok umudu yoktur.

Sistematik ve sürekli uygulama için fazla zaman

bırakmayan ağır sorumluluklar. Bu insan hafta sonunda bütün uygulamaları yapsa bile neredeyse hiç sonuç alamaz.

3. Bu tür bir çalışmanın bireyin önünde yeni ve daha iyi bir hayatın kapılarını açacağına inanmama, ikna olmama veya bu sezgiye sahip olmama. Çünkü böyl e bir şey asl a zorlamayla olmaz. Bu tür şartlar altında kişi henüz vakti gel me di ği i çin gi ri şim den vaz geç me li dir.

Öte yandan eğer III. Bölüm'de (Konsantrasyonun kullanımı) okuduklarınızla hemfikirseniz ve III. Bölüm'de verilen hazırlık şartlarını yerine getirmeyi başarabilirsiniz, tam başarı elde edeceğinize dair makul bir umut besleyebilir si niz.

Doğru psikolojik anlayış zihninizle sizin aynı şey olmadığını bil menizdir; zi hin e fen di niz de ğil, kö le niz ol ma lı dır. H.P. Blavatsky bunu şu sözlerle çok güzel ifade eder: "Zihin iyi bir hizmetkar, ama acımasız bir efendidir."

Ayrıca konsantrasyon yolunun insanı zihnini tek-amaçlılık kapasitesinden daha ileriye götürdüğünü bilmelisiniz. Gerçekten başarılı olma

zihnini doğasını ve kaynağını bilmek, aynı anda her ikisinin de ötesine geçmekten daha az bir şey değildir. Başarı biraz önce bahsedilen iki aşamalı farkındalığa ulaşmadan bilmenizin veya tahmin etmenizin mümkün olmadığı yeni bir bilinç haline girmektir.

Bir kural olarak verimli bir etüdün şartları amaç için uygun olanları aşkına ken d i li ğin den o lu şur.

Unutmayın ki bilincin bu şekilde geliştirilmesi yolu mümkün olmasa zaten kişide bu fikir ortaya çıkmayacaktır.

Doğrudur insanın kulakları ve gözleri var; fakat insan bu organlarıyla görebilmeli ve işitebilmelidir ki bu herkes için mümkün değildir. İsa açık bir şekilde gözleri ve kulaklar olup görmeyen, işitmeyen insanların olduğundan bahsetmiştir.

Ayrıca bu konularla ilgili kesin bir karar verilmiş olmalıdır; çünkü öğrenci hüsrana uğrarsa kolay kolay aynı çalışmaya geri dönmez. İçinde kuşkuyla yükselir ve hala zayıf olduğu için (tereddüt bu zayıflığın işaretinden başka bir şey değildir) ona bu fikri tümüyle unutmasını söyleyen kendi zihninin

fısıltılarına direnemez.

Bizim bir gerçek olarak bildiğimiz Şeyi, *zihnin insanın her bas tırma m  daha lesine diren diğini* teoride bile kabul etmek sizin için iyi olacaktır. Çünkü zihnin ait olduğu s btil enerji biçiminin her zaman insanınki ile aynı olmayan kendine ait aptallaŖmıŖ bir bilinci vardır. Çoğu zaman zihnin ve insanın çıkarı birbirine karŖıttır.

AŖađıdaki  rneği bizzat kendiniz de görebilirsiniz: Genellikle ne zaman beyin-zihni kullanma ihtiyaı duysanız, sizinle iŖbirliđi yapmayı reddedip vakitsizlik, yorgunluk, endiŖeler gibi birçok mazeret bulur. Her Şey bir yana, yazar, insan ve zihninin ayrı Şeyler oldukları fikrini geliŖtirmekten büyük fayda g rm Ŗtir. Ayrıca onun ruhani ustası böyle bir ayrımın faydalı olduğunu ve fiili hakikate daha yakın olduğunu bizzat dođrulamıŖtır.

## VII - Öğrenciye Öğütler

Bazı insanlar bir konsantrasyon etüdünün yöntemleri ve sonuçları hakkında yanlış bir fikre sahipler. Hatta sık sık karşılaştığımız üzere bu insanlardan bazıları farklı bir okült veya inisiyatik örgüte üye olmalarının onları hiçbir zahmete girmeden başarının olgun meyvelerini tatmak için daha iyi bir konuma soktuğu hayalini görüyorlar. Hiç kuşkusuz bir sis perdesinin ardındaki amaçlarına yola ilk çıktıkları gün kadar uzaklar.

Bizzat kendim tümüyle teorik yapıya sahip kitaplardan farklı alıştırmalar yapan, rahat koltuklarına gömülüp sigaralarından havaya dumanlar savuran adamlar gördüm. Kadınlar ise torunlarına yelek örerken yapıyordu bu alıştırmaları. Böyle insanların ne kadar ilerleyeceğini doğrusu bilemem.

Pratik açıdan bakıldığında insandaki bütün yüksek becerilerin temel olan konsantrasyon

ye te ne ği nin çok ciddi ve zahmetli bir çalışma olduğunu, dikkatin tümünün verilmesinin gerektirdiğini, sonuçları kolayca unutulabilecek veya yoğun gündelik trafik içinde kaybolup gidecek günde birkaç dakikalık çalışmayla başarılamayacak bir şey olduğunu net bir biçimde anlamamız gerekir. Daha önce bahsettiğim gibi böyle bir çalışma bir üniversiteyi bitirmekten daha zordur ve çok önceden cevapları verilmiş sorular, çözülmüş problemleri tekrar çözmeye çalışmak veya kafayı kitaplardan alınma düşüncelerle doldurmakla alakası yoktur.

Konsantrasyon bu bilgilenme türünden çok farklıdır. Ortalama insan bu yeteneğin ismini zikretmeye değmeyecek kadar küçük bir kısmıyla doğmuştur. Dolayısıyla, o farkında olmadan hayatın içinden geçip gider. Oysa bu çalışmada eski tabiatınızı değiştirmek ve daha önce sizde olmayan bir şeyi yaratmak zorundasınız. Bu çalışma kitaplardan veya derslerden felsefe kavramları öğrenmeye benzemez.

Bir örnekle açıklayalım: Üniversiteden mezun olduğunuz zaman önünüzde birçok iş olanağı

doğar. Doktor, profesör, avukat, rahip, ne isterseniz o olabilirsiniz. Belli bir üniversiteyi seçmenizin sebebi belli bir mesleğin ve bu mesleğe ait çalışmaların size diğerlerinden daha uygun olduğunu düşünmenizdir. Nitekim bazı insanlar kendi iş alanlarını çok sevdiklerini dile getirirler. Konsantrasyon çalışmasına karar verdiğinizde sizin için tam aynı şey geçerli olmalıdır. Herhangi bir başlangıç yapmadan önce bu çok iyi anlaşılmalıdır.

Konsantrasyonda ustalaşmak uzun erimli bir yolculuktur. Başlangıç aşamasında size elle tutulur bir avantaj, kazanım veya herhangi bir diploma sunmaz. Dolayısıyla içinizde bir yerlerde böyle soyut bir çalışma için size ilham verecek bir şeyler olmalıdır.

Kuşkusuz bazıları, çalışmada başarıya ulaştığınızda yukarıda bahsedilen avantajlara kolaylıkla ulaşabileceğinizi söyleyebilir. Evet, doğrudur. Ama acaba o zaman fiziki avantajlar, unvanlar sizin için bir anlam ifade edecek mi?

Konsantrasyonun fiziksel hastalıklarla ilgiliyleştirmek karmanızı değiştireceği söylenemez.

Tam tersine çalışma sonuna, nihai amacına, zihnin eksiksiz hakimiyetine kadar götürüldüğünde, size hayatınızı gerçekte olduğu gibi görebileceğiniz gizemli bir kapıyı açan yeni bir bilinç verecektir. O zaman değişmeyen karmanın bile gerçekte sizden ayrı bir şey olan önemsiz kişiliğinize ait olduğunu anlayacaksınız.

Bi raz ön ce o ku du ğu nuz şey ü ze ri ne de rin bir bi çim de dü şü nür se niz, o nun ger çek an la mı nı bu la bi lir si niz. “Hazır” hakikatler kimseye faydalı değildir. Nasıl hiç kimse yaşamınız için gerekli gücü sağlamak adına yemeğinizi sizin için yiyip sizin için sindiremezse, her şey kişi tarafından şah sen keş fe dil me li, şah sen de nen me li dir.

Biz zat si zin de gö re bi le ce ği niz ü ze re bu ki ta bın ilk i ki kısmı, gerçek alıştırmaları ve teknikleri veren III. Kısım’a bir giriş, açıklama ve hazırlıktan başka bir şey değildir. Öğrencinin çalışmasına sağlam bir temel oluşturması, konsantrasyon etüdünü niçin, nasıl ve hangi koşullarda üstlenip ondan ne beklemesi gerektiğini anlaması için kasıtlı olarak yapılmıştır bu. Bilginin

daha önceki belirsizlik ve endişelerinizin yerini almasını istiyorsanız, yukarıda bahsedilen şeyler konusunda kendi bireysel net fikrinizi yaratmanız şarttır.

Psikolojik açıdan yeterince hızlı ilerleyip ilerlemediğinize dair sürekli kendini inceleme (ki bu zihnin kaygısının ve hu zur su z lu ğu nun bir i fa de si dir) kon sant ras yo nun önünde büyük bir engeldir. Bu alışkanlık sizi başarı için gerekli sessiz özgüvenden yoksun bırakır.

Yeni kazandığınız tek-amaçlılık yeteneğiyle zihin hakimiyetinde ilerlediğiniz zaman en iyi ilerlemelerin yapılan hatalar, ne kadar ilerlendiği, ileride hangi adımlar kaldığı hakkında kaygılanmadan sessizce yerine getirilen alıştırmalarla kat edildiğini göreceksiniz.

Konsantrasyonda en önemli şeyin zihnin boş akıl yürütmeleri değil, seçilen yolda bizzat çalışma olduğunu fark e din.

Daha sonra en büyük aydınlanmanın, huzurun ve neşenin size ateşli düşünmeniz asgariye indirildiği zaman geldiğini göreceksiniz.

Başarı gelmeden önce önünüzden kaldırılması

gereken bir engeli oraya şimdi dikmeye öyleyse neden devam edesiniz? Bir din adamı bu ruh halinin bell i bir “iman” gerektirdiğini söyleyebilir. Bu doğru olabilir, ama bir etiket en fazla iyi bir şişe şarabı gösterir, peki ya üzerinde etiket olmayan dolu bir şişe?

## **Kısım II - Psikolojik Hazırlıklar ve Anahtarlar**

## VIII - Doğu Yöntemleri, Yoga (Kalpten Önce Akıl)

Günümüzde konsantrasyon ve diğer okült uygulamalardan bahsettiğimizde, ister istemez akla Doğu tradisyonu, yani Yoga geliyor. Fakat içsel ilerleme ve sübtıl güçler elde etme (ve bütün bunların tacı insanın kendi hakiki varlığının, benliğinin farkına varması) yöntemlerinin Hindistan ve diğer Ezoterik doğu ülkelerinin dışında da takipçileri vardır.

Batının sonunda o değişmeyen, aynı hedefe varan kendine özgü yöntemleri vardır.

Yoga'nın var olan birçok mevcut dalından yalnızca konsantrasyonu itici güç olarak kullananları inceleyeceğiz. Konsantrasyonla ilgili çalışmalarımızla Raja Yoga (Kral Yogası, Soylu Yoga) denilen zihinsel Yoga arasında birçok paralellikler bulabiliriz. Raja Yoga'nın amacı eksiksiz zihin hakimiyetidir. Bu yöntemle zihin

sıradan insana bazen mucizevi güçler ve nitelikler gibi görünen şeyleri edinir.

Hint fakirleri gibi avam türden Hint okültistlerinin sihirleri genellikle buna dayanır; bu insanların çoğu okültist bile olmayıp az çok becerikli gösteri ustalarıdır.

Raja Yogada zihin ve işlevleri, çoğu zaman kalp diye adlandırılan insandaki başka bir güçten daha önceliklidir. Duygular ve heyecanlar hakkında başlangıçta çok az konuşulur. Bir tek bunlara hakim olunup Yogi'nin bilinç alanının dışına atılması gerektiği hakkında ihtarlar işitiriz. Böyle olmasının sebebi Raja Yoga'nın dayandığı bir varsayımdır. İnsandaki duygusal yapıya üstün olan zihne boyun eğdiril-diğinde, aşağı olana - "astral beden" de denilen şeye -kendiliğinden hakim olunacaktır. Bazen böyle olabilir, ama bu her zaman doğru değildir. Bir yogi, gel işmiş bir okültist veya bir aziz haline gelmeden önce pratik açıdan astral beden (duygular) ve zihinsel beden (düşünceler) gündelik bilinçte iç içedir. İkinci sınıf Yoga hocaları olayın bu yönünü gözden kaçırmazlar. Kanıt! Evet, kanıtımız var. Örneğin, beraberlerinde

bir dizi düşünceyi getiren kimi duyguların içinizde neden uyandığını biliyor musunuz? Ya belli düşüncelerin hep belli duygular yaratıp belli hatıraları getirir mi siz de ni ni?

Henüz eğitim almamış, yeni başlamış biri için bilincindeki akıntıların kökenlerine nüfuz etmek çok zordur. Bununla birlikte Raja Yoga'nın ısrar ettiği gibi önce zihinle başlamalıyız. Raja Yogada çok doğru bir kavram ileri sürülür. Zihniniz ve siz aynı şey değilsiniz. Bu hayli mantıklı bir ifadedir. Zihniniz ve siz aynı şeyseniz, Yoga öğretmeni size zihninize hakim olmayı öğretebilir mi?

Raja Yoga'da önemli bir yargı daha duyarsınız ki, tümüyle aynı fikirde olduğumu söyleyemem. Etkili bir konsantrasyon sırasında bilinç normal düşünce düzeyinin üzerine yükselip onları belli bir süre dışarıda tuttuğunda, nefesin giderek yavaşlayıp ritmik bir hal aldığı gözlenmiştir. İtiraz gerektirmeyen bir gerçektir bu. Fakat süreç aslında çok daha derine inebilir; yeterli süre verildiğinde nefes, öğrencinin vücuduna hiçbir zarar vermeden tümüyle durur. Fakat size bunun tersi söylenir. Eğer Samadhi (en derin konsantrasyon) ne fe sin

dü zen len me si ve hat ta durdurulması ise, ritmik nefes (a), tek hedefi zihni (b) yaratabilir.

Bana göre (a) *doğrudur* ve kolayca kanıtlanabilir, ama (b) *o kadar doğru değildir ve çok kesin bir şekilde inanılırsa öğrenciyi hüsrana uğratabilir.*

Nefesi, dolayısıyla bedenin hayat enerjisi, yani prana üzerinde eksiksiz bir hakimiyeti başarmış Hatha yogiler tanıdım, fakat bu kişiler dikkate değer bir konsantrasyondan ve düşüncelerini iradeyle yönetmekten çok uzaktılar.

Bedenin doğru duruşunun daha dengeli bir düşünce biçimine yol açtığı ve konsantrasyona büyük ölçüde yardım ettiği doğrudur. Bununla birlikte bunun tersi, yani bazı özel asanaların (yani duruşların) ve belli nefes alma biçimlerinin zihinde tek hedefliliği yarattığı, hatta birçok Hintlinin inandığı üzere sizi samadhiye taşıdığı çok kuşku götürür ve tecrübe bu teorinin doğru olmadığını ispatlamaktadır.

Birçok insan asanaları gerçekleştirmede, yapay ritmik nefes alıp verme ve nefes tutma yöntemlerini incelemiş ve bunlarda büyük bir ustalık kazanmıştır. Buna rağmen bırakın

Samadhiyi, dikkate değer bir zihin hâkimiyetine ulaşmadan ölmüştür. Bu kursta öğrenciye fiziksel hayatla baş etmesinde yardımcı olacak hantal ve yapay olmayan bazı nefes alıştırmaları da verilecektir. Bununla birlikte unutmamalıdır ki bunların hiçbirisi belirleyici bir etken oluşturmaz, başka bir şeyle kıyaslanamayacak ölçüde belirleyici etken onun irade gücüdür. Eğer öğrenci daha geniş ve yüksek bir araştırmaya girerse, gelişiminin daha ileri aşamalarına gerçek bir ruhani ustanın lütfü yardımcı olmalıdır.

Konsantrasyonda *alışkanlığın gücünün* farkındayız. Belli bir şekilde oturmanın veya nefes almanın bir alıştırmının (bakınız Kısım III) iyi bir şekilde yapılmasına katkıda bulunduğuna inanıyorsanız, muhtemelen bu ikisi arasında bir bağlantı olduğuna, sonra da duruş ve nefes alma yöntemini benimsediğinizde bütün zihinsel alıştırmının hayli iyi gideceğine inanabilirsiniz.

Bu tür hayallerin size bir zararı olmaz. İleride amacınıza ulaşmak için saf irade gücünü kullanmayı öğrendiğiniz zaman bunlar kendiliğinden kaybolacaklardır. Yıllar önce

zihnimin egemenliğini kazanmaya çalışırken, beden ani ve beklenmedik bir şok yaşadığında, örneğin çok soğuk bir duşla, obsesif düşüncelerin kolayca bastırılabilceğini keşfetmişim.

Bu keşfin bir sonucu olarak yakınlarda bulunan, etrafı karlarla kaplı yarı donmuş bir nehirde birkaç dakika yüzme alışkanlığını geliştirdim. Bu basit uygulamayla başarılan başka şeylerde olmuştur, ancak irade gücünün uyarılması en önemlilerinden biriydi. Bedeninizi alışık olmadığı ve biraz tehlikeli bir durumun içine soktuğunuzda (bu tür deneylerde küçük olsa bir tehlike her zaman vardır), bedenden sübtıl bir ayrılma duygusu ortaya çıkabilir. Kimin patron olduğunu gösterdiğiniz bu durum, daha ileri ve iyi şey le re bir baş lan gıç ni te li ğin de dir.

Şu anda yaşadığım yerde buzlu nehirler yok, fakat kış ayları evimin yakınlardaki körfezin sularını yeterince soğu ta cak güç te.

Bu fiziksel dayanıklılık alıştırmaları bana herhangi bir yetenek kazandırdı mı, yoksa onlar dış şartların geçici uyarıları ve koşullarından mı ibaretti? En iyisi öğrencinin buna kendi başına

karar vermesidir, bu bölümü dikkatle okuyorsa karar vermek onun için çok zor olmamalıdır.

Size sayısız yoga tekniklerini açıklama gibi bir niyetim yok. Her okültist mevcut olanları değiştirme ve yenilerini icat etme hakkına sahiptir. Bu kursta sonuç almada en az diğer bölümler kadar belirleyici olacak açıklama bölümlerinin dışında bir dizi uygulama örneği vereceğim; bunlardan bazıları yogilerin uygulamalarından alınmıştır. Bu alıştırmalar en basitinden en ileri ve zor olanına doğru bir sıraya so kul müş tur. Bu zor a lış tır ma lar dan ba zı la rı Yo ga yo lu nu takip eden bazı Doğulu kardeşlerimize çok uygun olabilir.

Bazı alıştırmalar, özellikle birinci ve ikinci seriler, yıllar önce öğrendiğim alıştırmaların aynısıdır veya çok benzerler. Kendi tecrübelerimle bu alıştırmaların ortalama konsantrasyon öğrencisi için çok yararlı olduğunu gördüm.

Bütün alıştırmalar dikkati tek bir düşünce nesnesine sabitleyip imgeleme gücünü kullanarak terbiye edilmesi üzerine kuruludur. Kimi alıştırmalar görüntüden ziyade sesle ilgilidir.

Burada mantraları, yani kutsal isimleri kullanıyoruz. Bu kelimelerin dinle alakası yoktur. Bu isimlerden bazıları herkesçe bilinir, yalın ama zengin içeriği dolayısıyla Batılı çevrelerde çok kullanılmıştır. Mesela “Aum”, yani “Om”, “Hari” vb. Kelimelerin telaffuzuna dikkat edilmeli ve günde binlerce kez tekrarlanmalıdırlar. Zihin zikir ve zikrin sayısıyla uğraşmaktan başka bir şey yapamaz. Bu türden yararlı alıştırmalar III. Bölüm’de bulunmaktadır.

Yine konsantrasyonla ilgili bir Yoga biçimi daha var. Bilgelik Yogası, yani Jnana Yoga. Bu yogada Raja Yoga’nın kılı kırk yaran alıştırmaları ve fiziksel bedeni kontrol altın alma çabaları, esasa dair görülmediği için yasaklanmıştır. Öğrencinin uğruna çabalamaya değer tek amaç - öz bilgisi, kendini tanımak- uğruna konsantrasyon güçlerini kullanabilmesi için hayli ilerlemiş olması beklenir. Böyle bir yüksek amaç için gerekli olan konsantrasyon derecesi Raja ve Mantra Yoga için gerekenden sonsuz derecede daha fazladır.

Bazı insanlar Hatha Yoga ile Raja Yoga da belli bir ilerleme kat etmedikçe Jnana Yoga

uygulamanın imkânsız olduğuna inanırlar. Jnana Yoga'nın temel fikri şudur: Bir insan dinamik ilgisini giderek daha fazla bir sorun üzerine odaklamakla sonunda doğru çözüme ulaşır.

Dolayısıyla, *varlığın çıplak özü* (kişide tezahür eden ışınlar) dışındaki her şeyi gerçek kabul etmeyip bilinçten uzak tutarak insan spritüel çabalarını sonuca ulaştırabilir. En yüksek türden Jnana Yoga'nın modern versiyonunun bir ustası müritlerine, genelde hayatımızı harcadığımız kalın cehalet perdesini yırtmamıza yardım edecek güçlü bir silah vermiştir. İlk üç bölümde ustalaştıktan sonra IV. Bölüm'de bu yöntem, *Vichara* hakkında daha çok şey öğreneceksiniz.

Konumuza dönersek, Doğu konsantrasyon yöntemleri ilk olarak *zihin hakimiyeti*, ikinci olarak da *kalbin arınması* üze ri ne ku ru lu dur. Bu ra da Hint Yo ga'sı nın meş hur klasik tem sil ci le ri nin gö rüş le rin den bah se de ce ğim. Me se la Patanjali, Sankaracharya ve hepsinin ötesinde olduğu için artık Yoga sayılmayan Doğrudan Yol'un Ustası Ramana Maharşi. Hala Yoga okulunda bulunan ve dolayısıyla bu konuda

otorite olmayan birçok sekte yogi ve swaminin görüşleri kitaba alınmamıştır.

Birkaç yıl önce ölen yüce Rişi Ramana Maharşi'ninkavramları en açık olanıdır. Maharşi - belli ki kendisinin desteklediği- iki aydınlanma yolu olduğunu söyler:

İlk olarak Vichara (öz soruşturma) yoluyla *hakikati kendi için de keşfetmeye* çalış; ancak gerçek benliğini tanıdıktan sora yüce Benlik, yani Tanrı'nın yanılısamalı evrenle ilişkisini anlayabilirsin.

İkinci olarak, eğer başarılı bir şekilde öz soruşturma yapamıyorsan, kendini bütün sorunlarıyla birlikte Yüce Varlığa *teslim et* Azmedersen çözüm ilk fırsatta kendiliğinden belirecektir ve *aydınlanma her zaman aynıdır*.

Sri Maharşi hayli mantıklı bir biçimde bütün şer ve mutsuzluğu, her sorunun kökeni olan *ilksel cehalet* (düalite görüşü) ile açıklamaktadır. İnsan kendini mutlu edeceğini inanıp birçok şeyin ardından koşar. Bu kaçınılmaz olarak hüsrana ve onunla birlikte gelen ıstıraba neden olur. Kendinin kim olduğunu ve gerçekten neye ihtiyaç

duyduğunu bilen bilge insan, geçici şeyleri değil, hakiki olanı aradı ğı için be la dan u zak du rur.

Bu bakış açısına göre gerçek bilgelik hataya ve acıya karşı ilk ve temel çaredir.

Bu kısa özette klasik Doğu aydınlanma fikrini ve ona giden yolu kavrayabiliriz.

## IX - Batı Geleneği (Akıldan Önce Kalp)

Doğulu okült okulları, konsantrasyonu en yüksek amaca ulaşmanın bir aracı olarak gördüğü için, akıl kalpten önce gelir. Fakat Batı ruhani

tradisyonunda tersi bir sıra takip edilir. Farklı düşünen birkaç kişiyi hariç tutarsak, Batı ruhani geleneğinin en iyi temsilcileri dikkatlerini her şeyden önce insanın *ahlaki arınmasına* ve dini duygularına verirler. Kısa ömürlü sayısız okült cemaati ve grubu buna dahil etmiyorum; çünkü birçoğunun amacının yüce dönüşüm çalışmasıyla ve insan aklının saflaştırılmasıyla hiçbir alakası yoktur.

Daha ziyade insanın içsel çalışmasının büyük sonuçlar ürettiği yerlere bakıyorum. Mısır çöllerinin, Anadolu mağaralarının, Roma dehlizlerinin ve Batı Avrupa ile Kiev manastırlarının ilk ve daha sonraki Hristiyan azizlerine baktığımda, *Batılı ustaların ruhani aydınlanmada zihnin tek-hedefliliğinin önemi konusun da Doğulu kardeşlerin den daha çok şey değilse bile, en az onlar kadar bilgilili oldu ğu nu gördüm.*

İçsel çalışmanın yalnızca belli bir yönüne adanmış böyle bir kitapta bu gerçeği kanıtlamak için birçok örnek vermek imkânsız olsa da, aralarında en ilginç ve çarpıcı olanlardan

bahsetmek isterim.

İçinde bulunduğumuz çağın 3. asrında Nil'in batısındaki Mısır çölünün sıcak kumları ve kayaları arasında ve yine bu büyük nehrin bereketli deltasının çevresinde ilk Hristiyan Kilisesinden birçok insan yaşamıştır. Bunlar azizler olarak bili nen ilk çi le ci ler dir.

Bunlar rahatsız edilmeden kendi yollarını izleyebilmek i çin ah lak sız lık lar la do lu yoz laş mış pa gan şe hir ler den kaçmışlardı. Bu kişilerin uygulamaları ortalama Hristiyan mümininkinden çok farklıydı. Şehirlerden kilometrelerce uzakta yaşayan bu insanlar ayinlere katılmak, vaazları dinlemek için kiliselere pek gidemezlerdi; özellikle oruçla zayıf düşmüş bedenlerle o iklimde çok uzun mesafeleri yürüyerek gitmek gücü.

Mağaraları, yoksul hücreleri ve barakaları onların yaşayıp gömüldükleri, ruhani dirilme yerleriydi. Hindistan'dayken bir yogi veya yüce azizin gömülü olduğu söylenen, ama üzerinde hiçbir ismin yazmadığı böylesi birçok mağara gördüm. Karmaşık ritüellere sahip kutsal kitapları olmayan bu dönemin Hristiyan azizleri yıllarını

sürekli dua ederek geçirir ve vücutlarıyla ne iş yapıyor olurlarsa olsunlar, uyanık saatlerinde sürekli tekrarlayarak geçirdikleri mantraları kullanırlardı.

Birçoğu her zaman o kadar hoş olmayan görüler görüp “*Bu Tanrıdan gelmedi*” demiştir. Bu görüler çoğu zaman şiddet dolu, korkunç biçimlere bürünmüş ayartılar şeklin dedir ve azizin ahlakını ve karakter gücünü test etmiştir.

Bugün hala mevcut olan eski vakayinamelerde meşhur Aziz Büyük Anthony’nin hayatı hakkında birçok bilgi verilmiştir; Aziz Anthony kötülüğün en vahşi ve korkunç ataklarına göğüs germek zorunda kalmıştır. Genç bir insanken çileci bir hayat sürmeye başlamış ve yüz yılı aşkın bir ömrü olmuş ve muhtemelen 106 yaşı civarında ölmüştür. Kendi çağında yaşayan hiç kimse azizin önünde olup biten saldırgan kötülüğün yükünü kaldıramamıştır. Bu yüzden aziz çölündeki mağarasında yalnız kalmıştır.

Gündüz gözüyle görülen şeyler kadar gerçek olan görüler birbirini takip ederek devam etmiştir. Bazen aslan sürüleri savunmasız adamı

korkutmaya çalışmış ve bir defasında başı bulutlara değen bir dev onu ezmekle tehdit ederek gök gürültüsünü andıran sesiyle haykırmıştır: “Anthony denilen günahkar nerede? Ayağımla canını çıkaracağım ve ruhunu cehennemin dibine atacağım!” Korkunç zehirli yılanlar dualarına gömülmüş azizin çıplak boynuna sarılmış, saçlarında akrepler yuva yapmıştır. Meleklerle benzeyen göz kamaştırıcı güzellikte kadınlar kendilerine bakması ve günaha girmesi için onu kandırmaya çalışmıştır. Fakat aziz bütün bunların görü olduğunu biliyordu. Ziyaretler kendi aklından yükselen yanılsamalardan ibaretti. Aziz bunlara tahammül etti ve birçok diğer aziz ve yogi gibi kendinden sonraki kuşaklara insan ruhunun gücünün ve kudretinin bir örneğini bıraktı.

Saldırgan şer güçlerle mücadelede kullanılan özel dualar ve cin çıkarma yöntemleri arasında bir tanesi istisnai kuvveti ve derinliğiyle dikkatimi çekmiştir. Gördüğüm kadarıyla da konsantrasyona bildiğim bütün yöntemlerden daha fazla yardımcı olmaktadır. Kilise tarafından ona katılan dogmatik ifadenin ardında saklı derin

bir anlam ve etkililik saklıdır. En önemlisi bu yöntem *tarafsız* bir yöntemdir ki bu onun ahlaki değerini arttırmaktadır. Çünkü bu yöntem saldırganları ve tecavüzcüleri Yüce Benlik'e havale etmekte dir.

Yavaşça söylendiğinde, bütün şer görüntülerin ve hatta *gü nahkâr dü şün ce ler, ruh hal le ri ve iç sel so run la rın hemen dağılmasına yardım ettiğine inanılmaktadır.*

Bununla birlikte bu yöntemi vermeden önce bazı açıklamalar yapmak zorundayım. Hristiyan mistizminde Tanrı her yerde ve her zaman hazır bulunur, en karanlık güçlerin en kötü tezahürlerinde bile vardır. Fakat *O tümüyle iyilik halinde var olduğundan, bizim şer dediğimiz hallerde 'uykuda'dır.* Dolayısıyla aşağıdaki duadaki “dirilsin” kelimesinin derin bir anlamı vardır. Belki “uyansın” demek daha doğrudur, bununla birlikte neredeyse 2000 yıllık gele ne ği de ğiş ti re cek ki şi biz de ği liz.

“Tan rı di ril sin ve düş man la rı yok ol sun.

“Mum ateşte nasıl erir, duman rüzgârda nasıl dağılırsa, “Tanrı’dan nefret edenler O’nun

huzurundan kaçsın, “Ve geriye sevinç kalsın!”

Bu çeviriyi doğrudan eski Yunancadan yaptım; çünkü bu tür metinlerde kesinlik kelimelerin akıcılığından daha önemlidir. Yunan Ortodoks Kilisesi’nde hala kullanılmaktadır ve *şer iradeye, içsel sorunlara, ayartmalara ve zihinsel rahatsızlıklara iyi geldiği için bu ayete çok önem atfedilmektedir.*

Kuşkusuz bu kelimeleri etkili bir şekilde kullanılmaları güçlü bir konsantrasyon gerektirir, zaten duanın etkili olmasının arkasındaki kuvvet de budur. Fakat benzeri dışsal araçlar irademizi güçlendirip bizi daha önce bilmediğimiz bir konsantrasyon düzeyine yükseltebilir.

Şer güçleri uzaklaştırmak için kullanılan yukarıdaki dua, özellikle “astral zırh” yaratmakta güçlük çeken (bakınız XVIII. Bölüm) öğrencilere faydalı olacaktır. Hem Batı hem de Doğu kiliselerinde kullanılan başka bir mantra örneği daha vermek isterim:

“Yüce Tanrı, Yüce ve Kudretli, İlahi ve  
Ölümsüz, lütfü nü ben den e sir ge me!”

Bu dua bazı manastırlarda eskiden beri

kullanılmaktadır ve genellikle Hz. İsa'nın ismi eklenerek günde binlerce kez tekrarlanır.

Aziz İgnatius Loyola'nın kendi tarikatının üyeleri için yazmış olduğu meditasyonları ve talimatları okursanız, aklınıza hemen Raja ve Bhakti Yogalar gelir. Belli bilinç kanallarına yönlendirilen duygu akımlarının yaratılması ile konsantrasyon gücü ile olağanüstü gerçeklikte zihinsel resimler inşa etme pratikleri size Doğu Yoga tekniklerinin fikirler, yöntemler ve sonuçlar konusunda herhangi bir tekele sahip olup olmadığını gösterecektir.

Bazı okült elkitaplarında tek hedefi zihni yaratma aracı olarak kullanılan “zihinsel yolculuk” yöntemleri, Loyola'nı meşhur alıştırma­larında daha fazla vurgulanmıştır.

Doğu Rusyalı Sarov'lu Seraphim hayatı ve bilgeliğiyle en dikkate değer azizlerden biridir. Seraphim öğrencisi olan rahiplere Raja ile Mantra Yoga'nın neredeyse doğrudan bir bileşimini öğretti. Öğrencilerine yukarıda alıntılanan ikinci duayı önce günde bin kez, sonra iki bin kez ve daha sonraysa üç bin, hatta yedi bin kez okumalarını

öneriyordu. Aynı zamanda sabah ve akşam alıştırılmalarında duaların içten tekrarlanmasına uzun süre soluk tutma çalışmasını ekliyordu. Bu tekniği anlatırken öğrencilerine şunları söylemişti: “Kalbinize muhteşem bir sıcaklık yayılacak ve zikir bir süre sonra kolaylaşacak ve otomatik hale gelecektir.” Birçok Hintli Swami ritmik nefesi tutma alıştırılmalarını yaparak Samadhiye ulaşacaklarına dair kesin bir inanca sahip tir. De mek ki bu yön tem ler kim se nin ma lı de ğil dir.

Hindistan'dayken kendilerini kutsal dağların yamaçların da ki ma ğa ra la ra ka pat mış, ma ğa ra nın ağ zı nı ör ten duvardaki bir delikten çok az yiyecek almakla yetinen kadın ve erkek yogacılar duydum.

1918 yılında kısa bir süreliğine gittiğim Ukrayna'nın eski başkenti Kiev'de meşhur Petchersk manastırını ziyaret ederdim; yedi asır önce inşa edilen bu manastırın yeraltı galerileri Dnieper Nehri'nin altına kadar uzanırdı. Bu yeraltı pasajlarının her iki tarafında kapıda küçük bir dörtgen deliği olan hücreler vardı. Bir zamanlar bu hücrelerde yüce çileci rahiplerin yaşadığı, bu

rahiplerin yıllarını burada gece ve gündüz dua ederek geçirdiği söylenir. Rahiplerden biri böyle bir durumda münzevinin hala hayatta olup olmadığını anlamanın tek yolunun pencereye benzeyen küçük deliğe bırakılmış olan yiyeceğe dokunulup dokunulmadığına bakmak oldu ğu nu söyle di.

Bu rahiplerden bazılarının ölümlelerinden yıllar sonra hücrelerinden çıkarılan cesetlerini gösterdiler. Bu vücutlar in ce par şö men kâğıdı nı an dı ran yüz le ri, gö ğüs le rin de birleşmiş balmumu sarısı elleriyle normal siyah rahip kıyafetleri içinde açık tabutlara yatırılmıştı. Vücutlar bozulmamıştı ve *hiçbir çürüme kokusu yoktu*. Yanımdaki rahibe bu münzevilerin hayatlarını nasıl geçirdiklerini sordum. “Sadece Mesih’in ismini zikrederek,” dedi. Bu durum, Mantra ve Bhakti Yoga’nın kusursuz bir bileşimine eşsiz bir örnektir.

Azizlerin hayatlarıyla ilgili eski ve yeni vakayinamelerde bizim mucize dediğimiz birçok gizemli olayın kaydı bulunur. Paul Sedir’in

sözleriyle sayısı çok az bu “Tanrı dostlar ının verdikleri şifalardan, fizik ötesi faaliyetlerden bahsediyorum. Bu sayısız mucizelerin hepsini burada aktarmanın ge re ği ol ma dı ğı i çin, ya lın lı ğı, ken di ne öz gü lü ğü ve mütevazılığıyla en yüksek Hristiyan azizlere özgü tek bir örnekten bahsedeceğim. Bu örnekte yüce Rişi Ramana’nın öğrettiği insandaki ölümlü ego kişiliğinin bilimsel olarak bertaraf edilmesini de görebiliriz.

Sarov’lu Seraphim orta yaşlı bir insanken şifacılığının ve insanlara dengelerini yeniden kazandıran mucizevi işlerinin ünü azizin kulübesinin çok ötelerine kadar yayılmıştı.

O vakitler bölgenin derebeyi felçli ayakları yüzünden yatalak olmuştu, doktorlar birkaç hafta sonra öleceğini söylüyordu. Karısı son umut olarak kocasını aziz Seraphim’e getirdi. Bu tuhaf olayla ilgili aşağıdaki anlatı hala korunan resmi kayıtlardan alınmıştır:

Ölüm döşegindeki soyluyu taşıyan birkaç saatlik at sürüşü mesafesindeyken Aziz Seraphim müritlerine döndü ve “General K. Tanrı’nın lütfünü bulmak için buraya geliyor. Kulübenin

etrafını süpürün (kulübe ormanın ortasına kurulmuştu) ve Majestelerinin oturacağı bir yer hazırlayın.” Müritler azizin mütevazı kulübesinin dışındaki tek sandalyeyi oturmak için hazırladılar. Araba geldiğinde uşaklar çaresiz adamı Aziz Seraphim’in önüne getirip onu sandalyeye oturttilar.

Gülümseyen aziz, “Nasılsınız Majesteleri?” diye sordu. Büyük bir zahmetle konuşabilen hasta mırıldanır gibi yanıt verdi. “Ölüyorum Peder. Artık hareket edemiyorum. Bana merhamet et.” “Kim söyledi bunları sana,” dedi Seraphim gülererek. “Ormanımızın havası size çok iyi gelecektir, birlikte yürüyüşe çıkalım.”

“Benimle alay mı ediyorsunuz Peder? Bırakın yürümeyi adım atacak halim yok,” diye yanıtladı yönetici üzgün bir sesle. “Peki peki, ama biz Tanrı’nın adıyla bir deneyelim.” Böyle söyleyerek aziz hasta adamın elini kendi zayıf ellerinin içine aldı ve yorgun bedeni yavaş yavaş koltuğundan kaldırdı. “Şimdi benle yürü. Korkma, ben seni tutarım,” de di Se rap him.

Doksan küsur kilo gelen yaşlı adam ormanın

açıklığında azizle birlikte yürümeye ve her adımını biraz daha güçlü atmaya başladı. Mucizeye inanamıyormuş gibi, “Yürüebiliyorum! Yürüebiliyorum!” diye çığlıklar atıyordu. “Evet, hem de çok iyi yürüyorsunuz Majesteleri! Devam edin, devam edin! Biraz daha alıştırma yapmak size iyi gelecektir.” “İstersem koşabilirim bile, koşamaz mıyım?” “Evet, Tanrı’nın iradesi size bu gücü verdi,” diyerek gülümsedi Seraphim.

Aziz iyileşmiş olan adamı biraz sohbet etmek ister gibi kulübesine götürdü. Dışarı çıktıklarında daha önce yüzü acıların izini taşıyan soylunun yüzünün aydınlık içinde olduğunu gördü herkes ve her şey sessizliğe büründü.

Soylu, sessizce orada dikilen Seraphim’in önünde yerlere kapandı. Fakat aziz hiçbir şekilde bu hareketten hoşnut olmamıştı, Soylu’yu hemen yerden kaldırdı ve ona, “Ne yapıyorsunuz, Majesteleri?” Ben de sizin gibi Tanrı’nın bir kuluyum. Övgünüzü ve tapınmalarınızı Tanrı’ya saklayın, onun kullarına değil.”

Soyluyla neredeyse aynı yaşta olan Seraphim ondan sadece bir iki yıl daha uzun yaşadı.

Öğrencisinin ölümü ona bildirildiğinde, “Seraphim’in de vakti geliyor. Umarım, hastalığın ve üzüntünün olmadığı yerde tekrar karşılaşırız.”

Ertesi asırlarda azizin mezarında birçok mucizeye tanık olundu.

Doğulu azizlerin ve yogilerin hayatlarında bu türden hizmet ve başkalarına yardım örneklerine pek rastlanmaz. Bunun nedeni onların fiziksel dünyaya dair kayıtsızlıkları olabilir.

Yukarıdaki örneklerle bakarsak insanın içsel gücünü yöneten yasaların Doğuda olduğu kadar Batıda da bilindiğini görürüz. Tek fark Batı ülkelerinde kalp egemenken, Doğu ülkelerinde aklın egemen olmasıdır. Kalbin önceliğinin kabul edilmesi, ruhani yola girenin önünde genellikle çok büyük engeller çıkaran beşeri duygular tahtının arındırılmasının ve güçlendirilmesinin daha öncelikli olduğu anlamına gelir. Önce ahlak yasasının oturduğu zemin dengelenmelidir. Bundan sonra saf kalbe düzen gelir ve yerleşir. O zaman zihinsel/akılsal güçlerin geliştirilen için ne kendisine, ne de çevresindekilere tehlikeli olur.

Batı, konsantrasyon gücünün ahlaksız insanlar

(kara büyücüler) tarafından yanlış kullanılmasını henüz unutmamıştır. Oysa Doğu'da Patanjali ve Sankaracharya gibi en meşhur bilgeler bile bu sorunu pek dert etmiyor görünüyorlar. Adından bahsedilmeye değer herhangi bir psişik gücün herhangi bir ahlaki düzeye varılmadan elde edilmesinin zaten çok zor olduğunu ileri sürüyorlar. Bu fikre ister katılın ister katılmayın, geçmişte ve bugün halen konsantrasyon gücünün yasa dışı amaçlar için kullanılmasının örnekleri vardır.

Diğer yerlerde olduğu gibi bu dünyada da, Hintlilerin Siddhi'ler dedikleri psişik güçler elde etme hevesinde olanların sayılarını ve faaliyetlerini kontrol eden bir emniyet supabı vardır. Dayanma.

İn san do ğa sı öy le bir şe kil de dü zen len miş tir ki iç sel terbiyede bayağı ve kuşku götürür niyetlere sahip olanlar gerekli çabayı gösterecek dayanıklılık gücünden yoksundurlar. Dolayısıyla okültizmdeki şer, kara büyü heveslisinin zayıflığı ve amaçlarının katışıklığı dolayısıyla ancak belli bir ölçüye kadar mümkündür.

Bütün aşağı amaçların temelinde beden

bulunduğu için böyle bir kişi kaçınılmaz olarak bir maddecidir. Hastalık veya bedenın ölümüyle günahkar kariyer sona erdiğinde kişi yanlış amellerinin çetin sorumluluğuyla baş başa kalır. Böyle bir borcu ödemenin tek yolu vardır. İster bu dünyada ister başka bir dünyada bu yol, acı çekmektir.

Genç li ğim de kor kunç bir ki tap o ku muş tum. Bu ki tap bir zamanların meşhur okültisti Stanislas de Guaita'nın yazdığı yeryüzünde ancak birkaç kopyanın mevcut olduğu emsalsiz bir kitaptı. Bu hacimli kitapta çeşitli okült uygulamaların nasıl gerçekleştirileceğı bütün teknikleriyle birlikte anlatılıyordu. Bu uygulamalar arasında nekroman-siden tutun, operatörün kendi amaçları doğrultusunda başkalarını etkileme amacıyla yaşayan birinin astral bedeninin dışsallaştırılması ve projeksiyonuna kadar birçok şey vardı. Yasalar hala birçok okült fenomen ve faaliyeti resmi olarak tanımıyor, yasaya göre bunlar batıl inançtan başka bir şey değildir. Bununla birlikte bu tür tehlikeler gerçektir.

Kitapta nadir bulunabilen bazı ilaçları içeren

reçetelerverilmiştir. Bu ilaçlar -yazarın da bahsettiği üzere- yanlış kullanıldığında veya hatalı uygulandığında ölüm de dahil olmak üzere çok kötü sonuçlara yol açabilmektedir. Neyse ki reçetelerin kötü niyetli kullanımları için bile her zaman belli bir konsantrasyon derecesi gereklidir. Ayrıca herkes tehlikeli bir yetenek geliştirmek istemediği gibi, çoğu insan bunu istese de yapamaz. Dolayısıyla alınan sonuç gerçek majiden ziyade eline yüzüne bulaştırmaktan ibarettir.

Batı'nın kara büyücülerini kendilerini (Tanrı'nın tezahürü olan) iyinin ve dinin karşına koysalar da, Doğuda iyi ve kötü dediğimiz iki kutup arasındaki ayırım çizgisi o kadar kesin ve net değildir. Doğunun yüce ruhları için bu tür şeyler geçerli değildir; onlar ayıplanacak şeylerin ötesindedir.

Okült cemiyetlerde haklarında çok konuşulan siddhiler hakkında kesin bir şeyler bilmek sizin için yararlı olabilir.

Okült güçler veya psişik kuvvetler diye de adlandırılan siddhiler tanımı gereği, bilinen veya henüz bilinmeyip keşfedilmekte olan fiziksel yasalarla ne teorik ne de pratik olarak

açıklanabilen *her şeyi* içerir.

Ortak bir özellikleri olarak fiziksel yasaları aşarlar ve bu güçlerin uygulanma sonuçları bu yasalarla açıklanamazlar. Telepati, hipnotizma, düşünce okuma, mucizevi tedaviler, herhangi bir fiziksel araç kullanmadan cisimlerin bir yerden bir yere taşınması, cisimlerin yoktan ortaya çıkışı (en azından beş duyumuza görüldüğü haliyle), daha önce hiç işitilmeyen dillerin kullanımı, geçmiş ve gelecek olayları önceden görme yeteneği ve diğer birçok yeteneğe psişik güçler denilebilir.

İnsanoğlunun başka hiçbir bilgi dalında okült sorunlar kadar sistem eksikliği ve düzensizlik hüküm sürmez. Dolayısıyla öğrenci siddhilerle karşılaştığında kendini çoğu zaman karmaşık ve açıklanmamış olgularla dolu geçit vermez bir ormanda bulur.

Başlangıç olarak siddhileri ikiye ayırabiliriz: istemli ve is tem siz. İstemli siddhiler en çok bilendir. Bir çoğu -muz çok sonra gerçekleşecek bir olayı önceden hissetmiş, başka bir insanın düşüncesini 'sezgisel olarak' bilmiş, içsel hayatımızla çok yakından ilgili olan bir konuda

tuhaf rüyalar görmüşüzdür. Bazı insanların varlığının başkalarının sağlığını veya kendini iyi hissetmesini ciddi bir şekilde etkilediği kesin vakalar bilinmektedir. Bütün bu örneklerde söz konusu doğaüstü olay iradi olarak gerçekleştirilemez. Bunlar sadece kendiliğinden olan, tesadüfi olaylardır. Hayatımızda böyle birkaç örnek yaşayabiliriz, *fakat onların kontrolü bizde değildir*. Kuşkusuz insanlar kendi mizaçlarına uygun olarak bazı açıklamalara başvuruyorlar. Fakat böylesi doğaüstü olaylarda kesin bulgularla varamazlar ve sadece tahminle yetinirler. Uzaktaki bir dostlarının veya yakın akrabalarının hayaletlerini gören, sonra da onların ölüm veya kaza haberlerini alan insanlar vardır; bu insanlar böyle bir şeyi önceden *bilmek isteselerdi bile*, söz konusu kişiyle mektup veya diğer iletişim araçları dışında herhangi bir temasa geçemezlerdi.

Yukarıdaki örneklerle birçok psişik olayın istemsiz bir yapıya sahip olduğunu vurgulamak istiyorum. Bazı hastalıkları dokunarak veya dua ederek iyileştirme istemsiz yeteneğine sahip insanlar tanıdım. Bu insanlar kendilerine karşı

dürüstseler, bu türden doğaüstü olayları yaratan sebepler ve süreçler hakkındaki cehaletlerini itiraf edeceklerdir. Bazıları tahminlerini destekleyecek teoriler üretse de, yeteneklerini her zaman iradi olarak kullanamazlar. Bu yüzden bazı şartların “uygun” olup olmadığından bahsederler. Ellerinde işe yarar kesin bir şey olmadığı için, okült güçleri geliştirecek uygulamalı alıştırma yoluyla onlara sahip olmaya çalışmazlar.

Herhangi bir mantıksal veya bilimsel açıklamadan yoksun oldukları için bu tür siddhileri bir kenara bırakabilir ve diğer tür siddhilere, *Doğu ve Batı okült okullarında uygulanan ve doğru dan ve kesin ça balarla elde edilen siddhilere geçebiliriz.* Aşağı türden Hint Yoga türleri aynı amaçla meşguldür. İnsanların okült güçler istemesinin sebebi genellikle başkalarını ve hatta kendilerini etkilemektir. Sri Maharshi usta bu tür insanlar için şunları söylemektedir:

“Bütün siddhilerin iki koşulun yerine gelmesine ihtiyacı vardır: onları yapan kişi ile onları görecekt kişiler; dolayısıyla birlik değil ikilik vardır. Bütün

ikilikler yalnızca bir yanılsamadır; dolayısıyla bütün bu siddhiler yanılsama âlemine aittirler. Gerçekten de onlar geçicidirler, sonsuza kadar var olamazlar. Bir şey kalıcılık özelliğine sahip değilse yanılsama-lıdır; dolayısıyla elde etmek için çabaya değmez bir şeydir.”

Rişi şu sözleriyle hayatın gerçek amacını işaret etmiştir: “Kendini gerçekleştirmenin ruhani gücü bütün siddhilerin toplamından sonsuz kere daha güçlüdür.”

“... Doğaüstü olaylar gibi şeyler üzerine fazla kafa yormayın. Bunlar sayısızdır: durugörü, duruişiti gibi şeylere sahip olmaya değmez; çünkü onlarsız elde edilen aydınlanma ve zihin huzuru, onlarla elde edilenden çok daha büyüktür. Usta bu güçleri kendini feda etme olarak kullanır. Usta Tanrı’nın bir aracı haline dönüşür ve ağzını açtığında herhangi bir çaba ve ön düşünce olmadan Tanrı’nın kelimelerini söyler; elini kaldırdığında Tanrı bu elin içinden akar ve mucizeler yaratır.

“Bir ustayı uzun uygulamalar, dualar veya benzeri şeylerle çeşitli okült duyular üzerinde bazı

güçler elde etmiş bi ri o la rak gör mek çok yan lış tır. Hiç bir ger çek us ta okült güçleri zerre kadar umursamaz, çünkü onun gündelik hayatta bu güçlere ihtiyacı yoktur.

“Dikkatinizi hayat, ölüm ve doğaüstü fenomenler gibi geçici şeylere yöneltmeyin. Onları bizzat görme ve algılamayı bile düşünmeyin, yalnızca bütün bunları göreni, *hepsi için sorumlu olanı* [özgün benliği] düşünün.”

Bununla birlikte konsantrasyon elde edecek kadar güçlü ve azimli olanlar kendilerinde bu siddhilerin ortaya çıktığına tanık olacaktır.

Sri Maharshi'nin söylediği gibi: “Konsantrasyonun (Vichara) sonucu her türden bilinçdışı duru görüde, zihin huzurunda, sorunlarla ilgilenme kuvvetinde, insanı çevreleyen güçte görülecektir, bununla birlikte o her zaman bilinçdışı bir kuvvettir.”

Bu bi linç dı şı güç le ri el de e den in san lar “sidd hi le ri kullananların kendileri olduklarını” asla düşünmezler. Peki neden? Çünkü eski ego kişilik mitine artık inanmamaktadırlar. Dolayısıyla bilinçlerinde falanca isimdeki kişinin siddhilere

sahip olduğu düşünceyi gelişemez. Eğer gerçek bu değilse, bu insanlar için kendini gerçekteştirme hala çok uzaktadır; çünkü ayırık, fani varlık yanılması henüz aşamamışlardır.

Özetle şunları söyleyebiliriz:

Belli bir ruhani arayışın içinde olmayan bazı insanların gerçekteştirdikleri kontrol dışı ve tesadüfi fenomenler ilgilenmeye değmezler.

Bu okült güçleri kendine amaç edinmek hatadır ve bizi benliğimizin ruhani gerçekteşmesine yaklaştırmazlar. Güçlü bir ego yaratmak her zaman tehlikeli bir şeydir; çünkü söz konusu kişi için bu ego, kendini kalıcı bir şekilde gerçekteştirme, ölümsüz Hakikat amacının yerine geçebilir.

Aydınlanma yoluna giren insanda bazı okült duyular ve güçlerin ortaya çıkması ihtimali vardır; ancak bunlar kişi herhangi bir çaba harcamadan ortaya çıkarlar. Bu tür güçleri asla başkalarının önünde sergilemez, çünkü onların bahsedil-meye layık olmayacak kadar değersiz olduklarını düşünür. Madam H.P. Blavatsky'nin "Sessizliğin Sesi"\* *The Voice of Silence* eserinde nihai

özgürleşmeye yaklaşan müride şunlar söylenir: “Daha önceki yolunda siddhiler kazanmış olarak, onları tekrar reddedecektir.”

Ancak kusursuz bir ustanın sahip olabileceği gizemli bir ruhani siddhi veya güç vardır. Bu siddhi, herhangi bir kelimenin veya eylemin yardımına başvurmadan müridinin bilincini geliştirebilme yeteneğidir. Aslında açıklanamaz bir güç tür bu; o nun gö rün mez bir ı şın gi bi mü ri din ru hu -nun en derinlerine inebilen bir şey olduğuna inanıyorum. Eğer insan kendi bilincini ustanın ruhunun titreşimleriyle uyumlu hale getirebilirse, başkaları için gizli olan birçok şeyi bilir. Fakat ışığın ona nasıl ulaştığını bilmediği gibi, bunun sebebini de merak etmez. Bu olgunun var olması ye ter li dir o nun i çin, baş ka bir şey le il gi len mez.

Her ne kadar sayısız reklamlarla sürekli karşımıza çıkıp dursa da, mantıklı, doğruyu yanlıştan ayırt edebilen bir insan için ne Yoga, ne tıp bil imi, ne de ruhani iyil eşme denilen yöntemler vs. hastalıkları tümüyle iyileştirebilir. Batı okültizmi tıpkı Doğu yogası gibi yöntemlerinin

insanı tümden şifa verdiğini veya hastalıkları engellediğini ileri sürüyor. Fakat iddia sahipleri, herkes gibi eninde sonunda, hasta düştüğünde, ilaçlar, iğneler, aşılar kullanarak resmi tıp biliminin araçlarına başvurmakta bir an bile gecikmezler. Böylesi çok örnek biliyorum.

Bu insanlar ayrıca, (kitaplarında) yöntemlerini takip edenlerin eksiksiz bir sağlığa kavuşup inanılmaz yaşlara kadar yaşayacaklarını iddia etseler de diğer insanlarla aşağı yukarı aynı yaşta ölmektedir. Çünkü fiziksel dünyada her şey sınırlıdır. Doktorlar bu gerçeği değiştirmese de, *en azın dan olguyu ka bul edecek ka dar dürüst türler.*

Ruhani şifacılar doktorlara kıyasla daha az hastalık iyileştiriyor olsa da, başarılı vakalarının reklamını çok fazla yapıyorlar. İsa Mesih bile Filistin'de aramızda yürürken bütün hasta ve sakatları iyileştirmemişti.

O zaman are nerede? şunu açık ve kesin bir şekilde kavramakta: *Karmasında hastalıklarından iyileşmek olan kişi hastalığı ne olursa olsun kesinlikle doğru doktoru, ihtiyaç duyduğu ruhani*

*şifacıyı veya takip edebileceği bir yoga kitabını bulacaktır; fakat karmasında iyileşmek yoksa hiçbir kaynaktan yardım gelmeyecektir.*

Birçok şifa mucizesi gösteren Lourdes, hastalıklardan kurtulmak için ona gelen binlerce kişiyi değil, ancak mucizevi mağarada dua eden çok az sayıda insanı iyileştirmiştir. Eğer bunu anlarsanız, fiziksel kabuğunuzun ihtiyaçları konusunda makul bir anlayışa varır ve asla çılgınca bir okült şi fa yön tem ve sis te min den di ğe ri ne koş maz sı nız.

Hastalığın darbesini yiyen büyük azizler genellikle şifa aramamışlardır; çünkü ıstıraplarının, dermansızlıklarının kaynağı ve anlamı hakkında bir bilgiye sahiptirler.

Her şey ancak görece faydalı olduğu için herhangi bir tıbbi veya okült tedavinin her zaman işe yaradığı fikrine kapılmak hatalıdır. Bunun tersini iddia eden kişi kendini veya -daha sık rastlandığı üzere- başkalarını kandırıyordur.

Bizim bakış açımızdan fiziksel ve fiziksel olmayan rahatsızlıklar yalnızca gerekli, hepsi öğrenilene kadar kaçınılmaz olan derslerdir.

Bununla birlikte çaresi olmayan hastalıklardan bile kurtulmanın mümkün olduğu okült (daha doğrusu ruhani) bilgelik seviyeleri mevcuttur. Bu da kişinin mutsuzluğa sebep olacak dersi önceden almasıdır. Liseden mezun olmuş bir kişiyi tekrar ilkokula göndermek ne kadar gereksizse, ileride yaşanacak rahatsızlık da gereksiz hale gelmiştir.

Bu gizemli ve genellikle yanlış anlaşılan yöntem, belli eylemler ve içsel çalışmayla “eski karmaların yakılma-sı”ndan başka bir şey değildir. Böyle bir şey mümkündür. Ancak istisnai ölçüde nadirdir. Çünkü çoğumuzun bilmediği yasalara dair istisnai bir kavrayış gücü ve bilgi gerektirir.

Tıbbi açıdan çaresiz bir hastalığa yakalanmış olan ve dışarıdan herhangi bir yardım almadan, hatta böyle bir yardıma başvurmadan iyileşen bir adam tanıyorum. Bu inanılmaz olayı açıklamasını istediğim zaman bana şu basit yanıtı vermişti: “Gelmekte olan sınavı bütün sonuçlarıyla anladım ve kabul ettim, olacak hiçbir şeyden kaçınmadım. Belki bundan sona hastalık için bir var olma nedeni kalmadı.”

O zaman neredeyse iki bin yıl önce söylenen söz

geldi aklıma:

“Babamın iradesi olmadan bir tek saç kılı bile dökölmeye cesaret edemez...”

Bunu hayata sokmak, iç huzura kavuşmaktır.

## X - Engeller ve Destekler

Kon sant ras yo nun ö nün de ki en ö nem li en gel, e ği tim siz ortalama insanın hakimiyet dışı duygusal doğasıdır. Doğı tradisyonunda bu hakimiyet dışı unsurlar, yani doğıştan ge ti ri len zi hin sel ve ast ral e ği lim ler i çin bir ke li me var dır:

Vasanalar. Vasanalar iyi de olabilir kötü de. Fakat yüksek konsantrasyon dereceleri için hepsi de engeldir. Dolayısıyla, bu çalışma açısından her iki türde istenilmez; bunlar en azından kontrol altında olmalıdırlar.

Daha doğrusu bu titreşimlerden yalnızca gündelik hayat için ihtiyaç duyduklarımızı seçebilecek ve yapacak daha iyi bir işimiz olduğunda onlarla meşgul olmayı kesin bir şekilde reddedecek durumda olmalıyız. Eğer istediğim anda kızgınlığımı veya bana yakın birine karşı hissettiğim içlerlemeyi durduramıyor ve sürekli olarak onun hakkında düşünüyorsam veyahut şehvani düşüncelerle meşgul olup bu kirli zinciri kıramıyorsam, alıştırmalardan ne fayda bekleyebilirim ki?

Aileme mantık dışı bir bağlılığım olabilir; örneğin kendi benmerkezci bakış açım, sürekli olarak onların refahıyla ilgilenmem gerektiğini düşünebilir, her insanın kendi kaderi ve karması olduğunu ve hiçbir insanın kendi eylemlerinin sınırlı faaliyetinin haricinde başka bir insanı etkile-yemeyeceğini unutabilirim. Sonuç: on beş

dakikalık alıştırımlarıma başlamak için gereksiz ve ısrarcı düşüncelerimi durduramamam. Yarın oğlum için alacağım kıyafetin ayrıntıları veya karımın doğum günü hediyesi vs. oysa bu birkaç dakika dışındaki her vakti kullanabilirim.

O hal de, kon sant ras yon ça lış ma sıy la iç sel sta tü mü zü yükseltmek istiyorsak, önümüzde ciddi bir engel oluşturan vasaneler acımasızca yok edilmelidirler.

Fiziksel sağlıkta bir zayıflık da yeni başlayanların önünde ciddi bir engel olabilir. Bütün insanların genel denkdenleri ni bedenleriyle özdeşleştirme eğilimi ne sahittir. Fiziksel değişimlere karşı duyarlı olmaları, düşünceler ve duyguları - astral ve mental dünyalarda - konusunda da aynı şeyi hissederler. Belli bir güç olmadan hiçbir çalışma yapılamaz. Dolayısıyla bu insanlar bu yolla güçlenmeye dair düşüncelerinden vazgeçmelidir, çünkü bu yol onlara uygun bir yol değildir. En Yüce Olan'a teslim olan bir hayat tarzı en az Doğrudan Yol kadar etkilidir ve onlara çok daha uygundur.

Aday öğrencilerin başka bir engeli de "içgüdüsel

maddeciliktir”. Şu anda birçok birey dokunup göremedikleri bir şeye inanamaz veya bu şeyi hissedemez. Bu çalışmalar onlara da uygun değildir; çünkü sübtıl, ince şeyleri hissedemiyorsanız, sonuç alamazsınız.

Batıl inançların etkisinde olmak büyük engeldir ve başarıyı yok eder. Bu kusur bir tür zihin köleliğinden başka bir şey değildir; akıl yanlış yönde düşünmeye mahkûm olmuştur. Batıl inançlı insanların desteğine sık sık koşan başka bir şey de fanatizmdir.

Tahammülsüzlük de nahoş sakatlıklar ailesinin üyelerinden biridir. Tahammülsüz, fanatik bir mezhepçi veya dindar bağınazın bu bölümleri okuduğunu düşünün. İçinde ayıplanacak ne kadar çok şey bulacaktır! Bu insanlar böyle yaparak tartışılan konuya dair içlerindeki her güveni yok eder, ayrıca yazara karşı mantıksız bir hınç duygusu geliştirirler. O halde bu kitaptaki alıştırmaları nasıl yapacaklar?

Birçok insan için başarıya giden sayısız kapıyı kapatan bir şey de, belli bir seçim yapma yeteneksizliklerinden dolayı çok fazla kitap okuma

tutkusu veya manyaklığıdır. Kendilerini ilgilendiren bir konu bulup bu konuyu okur okumaz hemen “yeni” bir şey aramaya, sonsuz arayışlarına yeniden başlarlar. Bu insanların hayatları makul ve akıllıca kullanılmadan geçer gider.

Bu insanlar kitapların sayısının önlerindeki hayatın haftalarından ve günlerinden daha fazla olduğunu unutuyor. İnsanın sadece aklıyla bildiği birçok şeyden hiçbirinden faydalanmadan, o kitapların diyelim ki yarısını okumuş olsanız neye yarar?

İşin sonunda kitaplar başka insanlardan ödünç alınmış olan düşüncelerin kristalize olduğu depolardan başka bir şey değil. Zaten çoğu, bir an önce bir şeye dokunmak isteyen sabırsız arayıcıya faydalı olamayacak bir biçimde uydurma veya yarı uydurmadırlar.

Zihin, Samadhiye girildiğinde bilinen daha yüksek bilgelik bilinciyle karşılaştırıldığında ancak ikincil bir güç olsa da, bu zihnin yapısındaki hatalar, bütün çalışmalarda ve özellikle bu çalışmada insanın önünde neredeyse mutlak bir

engel oluşturmaktadır. Yetersiz kavrayış, bir dilde okuyacak kişinin o dilin alfabesini yanlış öğrenmesi gibidir.

İnsanı bir yazardan ötekine sürükleyen şey dinmeyen bir okuma susuzluğu değil de, insanın henüz aradığını bulamamasıyla ilgili olabilir. Bu durumda söyleyebileceğimiz tek şey var: “Ara, bulacaksın!”

Sarhoşluğa veya diğer alışkanlık yapan kusurlara bağımlı olanlar, çok basit bir nedenle, konsantrasyon öğrencisi olamazlar: çünkü onların iradeleri sıfıra vurmuştur. Eğer kendileri için zararlı olduğunu kesin bir şekilde bildikleri alışkanlıklarını terk edemiyorlarsa, zihinsel açlıkları ve tembelliklerinin üstesinden nasıl gelecekler?

Aşırı asabiyet bir insanın iradesini kolayca etkileyebilecek bir hastalıktır. Etkili bir çalışmaya başlamadan önce bununla dikkatle ilgilenmelidir. Tek başına konsantrasyon çalışması bütün yanlışların çaresi olamaz. Öte yandan yukarıda bahsedilen karakter veya beden zayıflıklarından birine sahip olmayan ortalama insanlar,

konsantrasyon konusunun etüt edilmesinde çabalarına denk bir ödöl alacaklardır.

Şimdi, acaba öğrenciye en çok nelerin yardımı dokuna-  
bi lir?

Günümüzün okült ve psikoloji yazınında her konuda “yardımcı araçlar” açısından bir bolluk var. Herkes yalnızca kendisine çok faydası dokunan şeylerden bahsediyor, öte yandan yardım, daha fazla yardım arayanların sayısı artıyor. Kuşkusuz bu yanlıştır. Eğer insanlar sadece baston veya koltuk değnekleriyle yürümeye karar verseler bacak kasları çok geçmeden takatten düşer ve kullanılmaz hale ge lir. Gü nü mü zün bu yan lış tu tu mu, tıp kı bir ke di nin yavrusunu boynundan yakalayıp kavraması gibi bizim dışımızda bir şeyin bize yardıma gelebileceğine dair bilinçaltı inançtan kaynaklanmaktadır. Kişinin kendi içsel gücüne ve değerine duyduğu inancın eksikliğinden başka bir şey değildir bu. Dikkatli olun, bu illete yakalanmayın.

Her neyse, pratik açıdan bakarsak, bütün bu kusurlardan ve eksiklerden uzak olmak bir insanın

alabileceği en büyük yardımdır ve sahip olunan erdemler en iyi şartları yaratırlar. Fakat bir şey var ki öğrenci için son derece önemlidir: hayatla ilgili olarak sakin, soğuk, net düşünme ve karar verme kapasitesi. Önem olarak ikinci sıradaki şey ise, konsantrasyonun verdiği yeteneklere sahip olmaya dair samimi bir ilgidir.

Bazen öğrenci adayı böyle bir kursa neden katılmak istediğini bilir. Ama bilmiyor ve sadece bu yönde güçlü bir istek duyuyor olabilir. Bu da çok iyi bir şeydir, çünkü büyük bir olasılıkla en yüksek ilke, kendini zihinde göstermeden kişiyi itiyordur. Başka bir gerçek yardım, hayatlarında birçok zorluğu aşmış ve sonunda Hakikati tecrübe etmiş ve kutlu ismi aydınlanma olan kıyıya emniyetle demir atmış insanların yazdıkları ilham verici kitapları okumaktır.

Bu hayatta gerçek bir ruhani ustanın ağzından çıkan sözlerle bizzat öğretisiyle karşılaşmak istisnai bir imtiyazdır. Eğer yeterince iyi anlaşılırsa, böylesi sözler içsel varlığımızın halini bilmez ve keşfedilme miş olan karanlık köşeleri kolayca aydınlatabilir.

Bir ustayla fiziksel olarak karşılaşma yüce fırsatının büyük faydalarını anlatmayacağım. Böyle bir karşılaşmanın yanında bütün çalışmalar, hatta bu çalışma bile sönük ve beyhude kalır. Bu meseleye XXII. Bölüm’de yeniden döneceğim. Fakat şu anda bu dünyada gerçek bir ustayla karşılaşma olasılığı çok düşüktür, çünkü bir tanesi birkaç yıl önce vefat etti ve böyle insanlar dünyaya pek sık gelmiyorlar. Onların çıkışını beklemek sayısız hayat, binlerce yıl anlamına gelebilir.

## XI - Tutum - Aydınlanmanın Anahtarı

Bu bölüm olumlu bir başlığa sahiptir. Düşüncelerimiz ile duygularımızın işler halde olduğu görünmez dünyada ve içsel değişmeyen özün ruhunda, tutum ikilidir ve genel de bu üç etkenin birleşiminden oluşur. Tutumu bizim gerçekte olduğumuz şeye çok yakındır. Konsantrasyon eğitimi görmek istediğimize göre, kendimizi tanımadığımız kesin. Fakat hayatta karşılaşılan içsel ve dışsal şeylere karşı tutumumuzu algılamamız, hatta değiştirmemiz mümkündür.

Ve burada başarının büyük anahtarı saklıdır.

Her başarının gerçek anahtarı şeylere, onların sıralanış düzenine ve bizimle ilişkisine derinden bakabilme yeteneğinden yatar. Bu günün insanının da her önceki ruhani kardeşleri doğru tutumu sık sık vurgulamışlardır. Hz. İsa ona Kusursuz Hakikat diyor ve bütün güçleri ona atfediyordu. “Bir hardal tohumu kadar imanınız olsa, şu dağa yürü deseniz, o kalkar ve yürür.”

Başlangıç aşamasında olanlardan böylesine bir iman beklemiyor ve talep etmiyoruz; fakat en azından sadece kendi çıkarlarına yönelik olan bu

çalışmaya karşı olumlu bir tutum ta kın ma lı dır lar. Yaz dı ğım şey le re kö rü körü ne inanılmalıdır demiyorum, yalnızca dürüst bir sorgulama, değerlendirme ve hüküm bekliyorum.

Çabaladığınız halde bile olumlu bir tutuma sahip ola-mıyorsanız, bu yol sizin yolunuz değildir. Bu kitapta verilen yolun tek yol, hatta amaca en çabuk ulaşacak en kolay yol olduğuna dair herhangi bir dogmatik iddiada bulunmuyoruz. Kesinlikle hayır! Eğitiminiz bittiğinde, XXXI. Bölüm'ün sonunda bu konuyu da açıklayacağım.

Bununla birlikte bu yol en emniyetli yollardan biridir; tehlikeli olamaz ve ileri alıştırımları yapamasanız bile her zaman içsel ilerlemenize belli bir katkıda bulunur.

Otuz yıl kadar önce ilk uygulamalı kursuma aynı isme sahip bir kitapla başlamıştım; bütün alıştırımları başarıyla uygulayacağıma ve böylece harika sonuçlar alacağıma çok kesin bir biçimde güveniyordum. Sonradan öğrendiğim bu şeylerin neler olacağı konusunda hiçbir fikrim yoktu, çünkü kitap çalışmanın nihai hedefi konusunda

hiçbir şey söylemiyordu.

Çalışmaları yaptığım sürece her şey yolda gider gibiydi; fakat konsantrasyonla ilgili bölümleri meditasyonu açıklayan bölümler izlediğinde kafam karıştı. Önümde çıkmaz bir yol vardı. Bunun nedeni basitti. Bana o vakitler herhangi bir özel yetenek bahsetmeyen başlangıç alıştırma-larıyla, bana çok yabancı gelen felsefelerden alınmış soyut ve hazır fikirler arasında bir uçuşum vardı.

Artık o kitap beni heyecanlandırmıyor; çünkü onda gerçek bir amaç göremiyorum. Daha sonra daha ciddi bir kitap buldum, daha ileri. Alıştırmalar çok zordu; fakat sabırsız öğrenciye yeni yetenekler verebiliyorlardı ve nihai amaca ulaşmanın araçları çok net bir biçimde açıklanıyordu.

Doğru, konsantrasyon etüdü yıllarca süren zahmetli çalışmalar gerektirdi, sonuç olarak bu cilde Dr. Brandler-Pracht'ın el kitabından alınıp bazı değişiklikler yapılmış ileri alıştırmaları ekledim.

Doğru tutum nasıl öğrencinin başarısı için çok

önemliyse, yazarın görevi de okura, kişisel deneyim eksikliğiyle bozulmayan iyi bir yaklaşım sunmaktır. Bunun için en önemli ve uygun bir önlem, alıştırmalara geçmeden önce iyice açıklama yapmaktır. Kitabın üçte birinin sadece teknik noktalara yoğunlaşmasının sebebi budur.

## XI I - Zihin/Akıl Nedir?

Düz gün bir şe kil de ce vap lan dı rıl ma sı çok zor bir sorudur bu. Fakat aklın gücünü kullanırsak (onun bir güç olduğu konusunda şüphe

etmemelisiniz), işlerine bakarak onu tanımlayabilmemiz gerekir.

Çok geniş tanımlar yazmak gereksiz olacaktır; çünkü gündelik kullanım için özlü bir şeyleri ihtiyacınız var. Biraz dan ve re ce ğim a lın tı ko nuy la il gi li gü nü mü zün o to ri -tesi Rişi Ramanadan alınmıştır. Bu bilgenin ifadesinden daha iyisini bulamadım.

“Akıl yalnızca bir düşünceler yumağıdır: düşünmeyi bırakın ve yapabiliyorsanız, bana akıllı gösterin.”

Bu mükemmel bir felsefi denklemdir. İçinde eksiksiz pratik çözümü barındırır. Aklın/zihnin gücünün kendini yalnızca düşünme sürecinde gösterdiğine dair olan birinci kısmı ele alalım. Bu denklem sayesinde bilinmeyen X'i kısmi olarak değerlendirebiliriz; düşünebiliyorum, o halde düşün ce ey le mi ni, X'in ö zel li ği ni tec rü be e de bi li rim.

İkinci kısım daha nettir. Zihin bir toplamdan/ *düşüncelerin toplamından başka bir şey değildir*. Kuşkusuz bu yargı zamanın üç bölümlenmesiyle ilgili çözümü de içerir. Öyley se zi hin ön ce den dü

şü nül müş, şu an da dü şü nü len ve gelecekte bilincimize gelecek veya ölümümüzden sonra yaşamaya devam edecek düşüncelerdir.

Bilgenin söylediği gibi ebedi “düşünceler yumağı” olduğu gibi kalır. Bilge bizdeki tüm kuşkuları silmek istiyor. Bu durum, denklemin son kısmını her türlü uzlaşmadan uzaklaştırıyor: İnanmıyorsan, düşünmeyi durdur ve zihni bulmaya çalış.

Deneyim gösteriyor ki, geriye kalan şey bu “zihne” benzemiyor. Burada başka bir şey daha gün ışığına çıkıyor: zihin düşünme yeteneğine sahip varlıkların tutumundan etkilenmeyen bağımsız bir varlığa sahip değildir. İşte büyük bir sır! Eğer bütün bunlar doğruysa, *insanın zihnine egemen olması* ve onu kendi iradesiyle yönlendirmesi *mümkün dür*. Zihin cüzi, dolayısıyla sınırlı bir niceliğe sahip tir; de mek ki kont rol e di le bi lir.

Sonraki bölümlerde bu hakimiyeti kazanmaya çalışacağız. Kısaca anlatmak gerekirse zihin ne iyi ne kötü olup tarafsız bir enerji türüdür. Zihin enerji yollamak, titreşmek ister; bu titreşimlerin bize benzer varlıklar tarafından iyi veya kötü

dönmesinin onun için bir önemi yoktur.

Burada işin içine vasanalar girmektedir. Mizaç veya fitrat dediğimiz şey, belli vasanalara sahip titreşimlerin beyin bilincine girmesine izin verip, diğer düşünce ve duyguları bilincin kapısından uzak tutan bir filtredir.

Dolayısıyla, bir otel barının veya pavyonun pis astral veya zihinsel atmosferi bir azizi etkilemezken, vasanalarının tutsağı olan bir adam bu atmosferce tümüyle etkilenebilir ve onları kendi imgelemenin ve duygularının yardımıyla daha da güçlendirebilir. Olgun bir ruh bir azizin büyüklüğünü, bir bilgenin ustalığını hemen ve sezgisel olarak anlarken, ham bir insan, tıpkı bir rüyayı unutması gibi onları hiç fark etmeyebilir.

Burada *Viveka-Chudamani*'nin şu ünlü beyiti akla geliyor: “O halde zihin bu kişinin hem köle el işinin hem de özgürlüğünün nedenidir. Arzuyla kirlenmiş zihin köleliğin nedeniyken, tutku, cehaletten arınmış saf zihin özgürlüğün ne de nidir.”

Maharshi'nin zihin “denklemini” ile “*insanın kendini zihninden ayıracak konumda olduğu*”

sonucuna varabiliriz. Sadece bu gerçek kişinin neyi düşüneceğine karar verebileceğini gösterir. Bu bulguyu Sankaracharya'nın afo-rizmasına uygularsanız, hem köleliğin hem özgürlüğün başka bir yerde değil, insanın içinde olduğunu görebilirsiniz.

Neyi kabul edip çağırıyor, neyi reddedip kendinizden uzaklaştırıyorsunuz? Bunu sizden başka hiç kimse bilemez ve sizin adınıza yapamaz; tıpkı başka birinin ilaç almasının sizin iyileşmenizi sağlayamaması gibi.

Kıyasen yakın dönemlere kadar Doğu ve özellikle eski Hint felsefeleri zihnin doğasına dair en derin bilgileri re sahipti. Rişi Ramana'nın konuyla ilgili ifadesini analiz ederek bizzat kendi gözlerinizle görebileceğiniz üzere, gerçek Hint ustalarının bu güce karşı tutumları net ve kesindir.

Batı, en azından resmen kabul edilmiş bilgiler açısından hala teori ve tahminlerle uğraştığı için geri kalmıştır. Zihnin özü yerine insan zihni tarafından üretilen özel işlevler ve (genellikle hastalıklı olan) fenomenlerle ilgilen-mekt edir.

Elbett e bu çok doğal bir şeydir. Çünkü zihin zih ni keş fe de mez!

Arayış içinde olan kişinin aydınlanabilmesi için zihinden daha sübtıl bir şeyin onun yerine geçmesi gerekir. O sayısız kavramlarına rağmen Batı psikoloji bilimi insan zihninin yapısı hakkında çok az deneysel ve deneyimsel bilgiye sahiptir. Bugünlerde Batı psikolojisine eski Hint Advaita Vedanta felsefesinden yeni düşünce akımları girmektedir. Avrupalı bilim çevreleri bunları heyecanla tartışıp tahlil etmektedirler. Fakat elimizdeki kurs açısından buraya kadar anlatılanlardan daha fazlasına gerek yok. III. Bölümdeki çalıştırmaları düzgün bir biçimde yerine getirdiğinizde gerçek deneysel bilgi sizin olacaktır.

Zihinden “daha yüksek” denilen şey bizim düşünmeden *bilmemizi* ve zihnin aktif katılımı olmadan doğru bir şekilde davranmamızı sağlayan güçtür.

şimdi zihnin işlevlerinin başka bir yönünü inceleyelim. İnsanlar genellikle onları doğrudan etkileyen gücün (aklın, zih nin) te za hür le riy le

kar şı la şır ve bun lar la il gi li dir. Bu çok anlaşılabilir bir şeydir. Çünkü hareket halinde olan zihinle temas kurabildiğimiz yer, tıpkı duygularımızın ve astral faaliyetlerin taşıyıcısı sinir sisteminde olduğu gibi, zihne aracılık yapan beyindir.

Bilim adamları zihinsel özürlü insanlarda çeşitli anormalliklerin kendini beynin yapısında gösterdiğini keşfetmiştir. Bu hastalıklı organların eksikliklerini gidermek için ara sıra cerrahi operasyonlar kullanılmıştır. Tıpkı beyindeki bazı önemli noktaların hasar görmesinde olduğu gibi, kötücül tümörler kişinin zihinsel yeteneklerini etkilemektedir. Bir zamanlar muazzam zihinsel yeteneklere sahip insanların, talihsiz operasyonlar veya kazalara bağlı olarak beyin denilen gri maddenin belli bir kısmını yitirdikleri veya bu kısım hastalık kapıldığı için zihinsel güçlerini yitirme örnekleri söz konusudur.

Bu tür vakalar da söz konusu kişiler eski zekâ ve kültürlülüklerinden hiçbir ize sahip olmayan çaresiz olmayan bir zekâ geriliğine teslim olabiliyorlar. Bunlar olgulardır: burada son

kertede zihinsel ve astral planların (daha sübtıl olmalarına rağmen) yine de maddi olup tezahürleri için fiziksel maddeye bağılı oldukları iddiasına bir destek görürüz.

Demek ki bir insanın bilinci (ortalama bir bilince sahipse) bu hayatta herhangi bir zihinötesi (spritüel) farkındalığa sahip değildir, zihin-beyin faaliyetiyle sınırlıdır.

Pratik açıdan bakarsak beynin yalnızca bir kısmı değil de ölümdede olduğu gibi tümü yitirildiğinde ne olacaktır? Bu sorunun yanıtını siz verebilirsiniz!

Anestezi nedeniyle astral bedenleri ve fiziksel bedenleriyle bağlantılarını tümüyle yitiren insanlar bilinçli varoluş la rı nın düş gör mey le sınırlı ol du ğu nu ve ba zen bü tün farkındalıklarını yitirdiklerini bildirmişlerdir. Bu bağlantı ölümdede kalıcı bir biçimde kesintiye uğrar.

Kişisel olarak test edilemez sayısız okült teorilere inanmak yerine bu olgular hakkında düşünmek yararlı olabilir.

Hala yaşarken iki unsuru (astral ve zihinsel) hakimiyet altına almak mantıksal olarak, şu anda kullandığımız fani kabuklardan bağımsız yeni bir

hayatın kapılarını açar önümüz de.

Fakat bu bilgelik *hemen burada ve şimdi* kazanılmalıdır, çünkü yukarıdaki örneklerden açıkça anlaşılır ki ikinci defa tecrübesi olmayan ölüm bize herhangi bir bilgi getirmez.

İş te ken di le ri ne a ziz ler, us ta lar, bil ge ler de di ği miz bütün gelişmiş kardeşlerimizin bu *bilgeliği* *hemen şimdi kazanmaya* ve bize de *aynısını yapmayı* öğretmeye çok hevesli olmalarının sebebi budur. Çünkü bu, ölümün karanlığından korunmanın tek gerçek yoludur.

## XI II - Bilincin Çeşitli Yönleri

Bu sayfaları yazarken Hindu terminolojide Jagrat denilen “uyanık bilinç” halindeyim. Bu bilinç halinin içinde beş duyu vasıtasıyla dış dünyayla temas halindeyim. Görüyorum, duyuyorum, tadıyorum, kokluyorum ve dokunuyorum. Bu duyulardan biri başarısız olduğunda, bu duyunun eksilmesiyle dünyadaki hareketlerim ve olayları algılamam zayıflar.

Beş duyusunu birden yitiren bir insanın dış dünyayı hissedemediğini söyleyebiliriz.

Demek ki fiziksel duyular ile dış dünya birbirine bağlıdır. Dış dünya bilincimize bir izlenim bırakamadığı vakit, bilincimiz artık onu tecrübe edemez. Beyinde var olmaya devam eden *önceki izlenimlerin hatırası* bu yargıyı etkilemez; çünkü geçmişe, geleceğe veya şimdiki zamana dair *imgelem tecrübe değildir*. O daha ziyade konumuzun dışında kalan düş dünyasına yakındır. Uyanık halimiz hakkın da bil di ği mi z her şey gö re ce bi lin ci mi ze yan sır, dünyanın biçimi ve onun tezahürleri hakkındaki kararlarımız sadece bu etkene dayanır.

Bilincin yalnızca bu yönüyle sınırlı olsaydık

dünyevi teza hür le rin bir li ğin den bah se de bi lir ve bu nun bir so nu cu olarak dışsal şeylerin gerçekliğini onların birliği temelinde tek bilinen ve algılanabilen bilinç haliyle kanıtlamaya çalışır dık.

Jagrat halinde tıpkı diğer insanların yaptığı gibi hareket eder, hisseder, eylemde bulunur, düşünürüz. Bu çok basit ve mantıklı görünür, eğer aynı şekilde yaşıyıp eylemde bulanabileceğimiz başka herhangi bir bilinç hali olmasaydı, gerçekten de öyle olurdu. Bu hallerden biri sanırım bizim çok iyi bildiğimiz bir haldir. Bu hal “ben” ve “ben-olma-yan” veya “ben” ve dünyayı oluşturan diğer şeyler fikrinin olduğu uykudaki düş halidir. Fakat Jagrat dünyasının yok olduğu ve bulunamadığı düşlerde tecrübe ettiğimiz şey uyanık halimizde tecrübe ettiklerimizden çok farklıdır. Uyanık olduğumuzda mümkün olmayan şeyler düşte mümkün hale gelir ve uyanık halin faaliyetlerinin düş hali üzerinde çok az etkisi vardır (bununla birlikte bu iki hal arasında bir tür karşılıklı etkileşim söz konusudur). Hindu terminolojisinde düş haline Swapna denir.

Soğuk bir gecede düşümde kendimi bir yamacın

altında büyük bir toprak kütlesinin göğsüme yaptığı baskıyla boğulurken gördüm. Kabus öyle gerçekti ki uyandım ve hemen ona sebep olan şeyi gördüm: kedim battaniyenin altından girip, göğsüme kıvrılıp, patilerini boynuma koyarsa daha çok ısınacağını düşünmüş.

Daha sonraki geceler soğuğa karşı bu ortaklığı kabul etmek zorunda kaldım. Herhalde düş halinde çalışan bilin çaltım uyanık kardeşi tarafından kedimin alışkanlıklarında hiçbir tehlike olmadığına dair uyarıldığı için olsa gerek, bir daha kâbus görmedim.

Bazen odamızın içindeki alışık olmadığımız kokular benzeri bir düşe neden olabilir. Zaman zaman odamda bir Hint tütsüsü yakıp uyuduğumda kendimi sık sık tapınakta bir puja (bir Hindu dini toplantısı) veya Doğudaki hayatımdan başka olayların içinde görmüşümdür.

Soğuk havalarda ayağımızı açıkta bırakmak sık sık rüyada suyun içinde veya buzun üstünde çıplak ayakla durma düşle ri yaratır. Psi ko log la rın bil di ği bu na ben zer bir sürü hile vardır, fakat burası onları alıntılایacağımız yer değil. Fiziksel

durumumuzdan kaynaklanan düşlerin de olduğunu bilmek yeterlidir. Fakat bu söylediğimiz bütün düşlerin düş sırasında vücudun içinde bulunduğu fiziksel halin bir sonucu olduğu anlamına gelmez. Gerçekten de düşlerin çoğu bu sınıfın dışındadır. Sadece şunun farkında olmamız yeter: uyku halinde beş fiziksel duyumuzu kullanmıyoruz, fakat duyularımız “kapalı” olduğu halde bilincimize bir sürü izlenim girmektedir.

Bilincin veya farkındalığın bir başka aşaması - tabi ona farkındalık demek mümkünse- gizemli düşsüz uyku halidir. Bildiğimiz uyanıklık ve düş görme haline hiçbir şekilde benzemeyen bu hale Hindu terminolojisinde Sushupti denir.

Genellikle Sushuptideki deneyimlerimizle ilgili hiçbir şey hatırlamayız. Bu hal bizim için çözülmez bir muammadır.

Hafızamızdaki bu boşluğa rağmen bu süre içinde var olmaktan çıkmayız. Daha doğrusu var olmaktan çıktığımızı hiçbir şekilde kabul edemeyiz.

Sadece *konsantrasyon uygulaması* yoluyla kazanılabilen *geliştirilmiş yetenekler* sayesinde bilincimizin karanlık köşelerini aydınlatmak

mümkündür, bu bize sonunda duyum ve düşüncenin olmadığı bir hayata götürür. Bizim için karanlık kalan şeyleri ancak o zaman aydınlatabiliriz.

Konsantrasyon eğitimi almamış sıradan bir insan kendini düşüncelerin ve duyguların (zihinsel ve astral planların) ötesine yükseltemez; dolayısıyla gerekli çalışmaları yapmadıkça Sushupti'nin seyrelmiş, saflaşmış atmosferine giremez. III. Bölüm bu meseleyle ilgili gerekli talimatları vermektedir. XIX. ve XX. Bölümleri etüt ederken burada bahsettiğimiz şeyleri tekrar bilincinize taşıyacak ve bu bölümde verilen alıştırmalarla bunları genişleteceğiz.

Şimdi, yu karı da ki ba kış a çı sın dan kon sant ras yo nun amacı ne olabilir? Konsantrasyon sizin üç aşağı halden (uyanık, düşlü ve düşsüz uyku halinden), bunların üstünde ve ötesinde olan bir dördüncüye *bilinçli* olarak girmenizi mümkün kılacaktır. Bu *dördüncü* hal (Turiya) nihai olan, doruk ve amaçtır. Yüksek bilinç hallerinin sayısını arttırmaktan hoşlanan kimi okült cemiyetlerin farklı teorileri sizde kaygı yaratmasın. Kimileri 49

farklı plandan bile bahsetmektedir ki *bunlar yalnızca yazarların hayal gücünde var olan planlardır.*

Bunlar her düşünce türüne bir “yeni varoluş planı” atfetmektedir, oysa kendileri bırakın Turiyayı, Sushuptinin bile bilinçli tecrübesini yaşamamışlardır. Bilginiz gerçekten arttıkça, hikmet gözüyle bakıldığında farklılıklar ve çoğullukların olduğu yerde dünyanın *inanılmaz basitliğine* hayranlık duyacaksınız.

Kişi Turiyadayken, üç aşağı bilinç halini bir dağın tepesinden bakar gibi aynı anda ve onlardan bağımsız olarak görür. Zihni ve duyuları durdurmadan bu hale girilemez, öğrenci bunun tam anlamıyla farkına varmalıdır. Eğer bunu doğru bir biçimde kavramaz ve bir yan yolla bu hale girebileceğine inanırsa *yalnızca kendini aldatır* ve bunun bedelini öder. Hatalarımızı ancak tek bir şekilde ödeyebiliriz: Acı çekerek!

Bu bö lüm de bah se di len her şey bü tün “normal” durumlar için geçerlidir; yani şu anda sahip olmadığımız ve gerekli olduğunu düşündüğümüz yetenekleri kazanmak için çalışmalıyız. Yani bu

kurs tıpkı bir okul müfredatı gibi planlanmış, yazılmış ve açıklanmıştır.

Son bölümlerde kişinin normal öğrenme aşamalarından geçmeden gerekli yetenekleri hemen kazanabileceği şartlar hakkında bazı şeyler öğreneceğiz. Bununla birlikte, bu durumlar çok nadirdir ve ne zaman ortaya çıkacakları önceden tahmin edilemezler. Dolayısıyla bunlara sahip olmayı ummak, herhangi bir şans oyununda veya piyangoda büyük ikramiyeyi kazanmayı ummak gibidir.

Dördüncü bilinç hali olan Turiya, ortalama insanın bakış açısından bakıldığında süper bilinçtir. Fakat Turiyaya ermiş ve onun içinde yaşamayı başarmış olanlar için Turiya - başka bir deyişle Sahaja Nirvikalpa Samadhi (kalıcı süperbilinç ya da vecd) gündelik, normal bir tecrübedir; diğer tüm aşağı haller onlar için tümüyle gerçek dışı, dar ve sınırlıdır. Bu tür insanlar Jagrat veya Sushupti'yi kendi tecrübele rinin temel olarak almazlar.

Şimdi, öğrenci insandaki farklı bilinç halleri hakkında bir şeyler öğrenerek konsantrasyonun

hedefleri ve yöntemleri hakkında yeni bir kavrayış kazanır. Bu iyi bir şeydir, çünkü etüt nesnesini ne kadar iyi kavrarsak III. Bölüm'de başarısız olma ihtimalimiz o kadar azalır.

Nadir örneklerde öğrenci, her ne kadar çok kolay olmasalar da, ilk alıştırmalarda bile başarısızlığa uğrar. Genellikle ikinci ve üçüncü seri alıştırmalar en zorlarıdır. Bu iki seri alıştırmalar eğer başarıyla yapılırsa dördüncü seride pek zorluk çekilmez. Bazı örneklerde başlangıç alıştırmalarından ileri alıştırmalara geçmek için dördüncü aşamadan nihai aşamaya geçişten daha fazla vakit gerekebilmektedir.

Daha önceki alıştırmaları iyi yapmış olmanız veya ileri alıştırmaları dikkatle yerine getirmiş olmanız beşinci ve son seri alıştırmalarda başarıyı garantilememektedir. Çünkü bu aşamada işin içine baştan tahmin edilmesi çok zor olan başka etkenler girmektedir.

Ölümlü kabağınızı atmadan önce, hala capcanlı ve tam bilinç halinde sezgisel aleme girebilmeniz gerekir. Aksi takdirde 9 ve 9A numaralı alıştırmalar boş sembollerden ibaret

kalacaktır. Bütün zihinsel kavrayışları aşan bir huzura ermeniz gerekiyor. Düşünün bunu!

Bunun için kitabın sonunda verilen Upanişad dizelerini okumak ve onlardan taşan derin huzur nehrine girmek öğrenciye tavsiye edilir.

## XIV - Başarının Psikolojisi

Herkesin bildiği üzere meditasyon ve konsantrasyon üzerine sayısız kitap olmasına rağmen, öğrencilerin ancak çok küçük bir kısmı çalışmalarından gerçek bir fayda görmektedir.

Bunun birçok sebebi var. İlk olarak bu kitapların açıklamaları fazla kuramsaldır ve çoğu kişisel deneyime dayanmak yerine başka kitaplardan ödünç alınmış malzemelerin toplamıdır. Bu durum onların canlı bir değere sahip olmalarını engelliyor.

İkinci olarak, kitaba gereksiz ayrıntılarla yüklü alıştırmaları doldurmak, öğrencinin kendini geçit vermez bir ormanda hissetmesine neden oluyor. Zihnimizi yönetmemizi zorlaştıran şey *karmaşık düşünmedir*. Bu tür düşünme bütün tek amaçlılığı, tek noktaya odaklanmayı öldürür. Basit nesnelerin de yoğun ve güçlü bir şekilde düşünmeye alışkın olmayan bir zihnin ilk ihtiyacı olan şey eski kötü alışkanlıkları silmektir. Eğer bir konsantrasyon el kitabında bile öğrenci doğru talimatı bulamıyorsa, onu nerede arasın?

Üçüncü olarak bazı kitaplar, konuyu az çok bilen öğrencilere uygun bir biçimde yazılı dersler şeklinde sunulmaktadır ve istenilen sonuçları elde etmenin tek yolu olan *pratik etüde uygun değildir*. Matematikle ilgili bir kitap manzu melerle yazılır mı?

Gerçekten ihtiyaç duyulan alıştırmalar ve yararlı talimatlar dışında uyumlu bir bütün oluşturmayan, öğrencinin gelişimini kontrol altında tutup onu en basit alıştırmalardan en karmaşığına adım adım götürmeyen ve kuramsal malzemesi metnini bütününe yayılmamış olan kitaplardan bir öğrenci faydalanamaz.

Böyle bir düzenleme öğrenciden beklenen yoğun ve hedefi çaba fikrine bile terstir.

Kişi nelerden geçtiğini ve ileride ne tür güçlüklerle karşılaşacağını bilmelidir.

Öğrenciler neyin gerekli, neyin herhangi bir zarar görmeden bir kenara atılabileceğini pek iyi bilemezler. O verilen her şeyi kabul eder, dolayısıyla sonuç çoğunlukla hüs ran dır.

Başarısızlığın diğer bir nedeni de okuyucuyu *yeni şartları ve yeni düşünme teknikleri* olan deneyim alanına taşıyacak gerekli açıklamaların yokluğudur. Ayrıca düşüncenin doğası kısaca açıklanmalıdır. Etütte başarıyı getirecek doğru bir tutum takınılmalıdır; bu tutum olmadan alıştırmalar ölü formüllere dönüşür.

Öğrencinin bu kurstan en iyi şekilde

faydalanacağı umulmaktadır; bu kurs geleceğini tahmin ettiğimiz sorulardan çok azını yanıtlamadan bırakmıştır. Dolayısıyla bu bölümde giriş bilgileri ve açıklamaları bulacaksınız, bunlar III. Kısım'a, Teknikler bölümüne giriş mahiyetindedir. Alıştırmalara başlamadan önce bu bölüm *çok iyi anlaşılmalıdır*.

1. Eğer şu anda veya ileride bu kitabın yardımıyla düşünme sürecinizi iradenizle yönetebileceğinize inanıyor veya bunu kabul ediyorsanız, iki gerçeği daha kabul ediyorsunuz demektir:

*a. Siz zihninizi oluş turan düşün celeriniz değilsiniz.*

Yöneten ve yönetilen asla aynı nesne olamaz. At ve sürücüsü

bir değil, ikidir. Bu ifadenin kesin bir şekilde doğru oldu-

ğuna tam bir kanaat getirene kadar bunun üzerine tefekkür

edin. Eğer konsantrasyonun uygulamalı güçlerini elde

etmeye çalışırken hüsrana uğramak

istemiyorsanız, bu  
doğruya kesin bir şekilde ikna olmadan *hiçbir*  
*alıştırmaya*  
*başlamayın.*

b. Yukarıdaki benzetmeye devam edersek, at ve sürücüsü  
arasında sizin için *önemli* olan sürücüdür, çünkü  
*siz ve*  
*sürü cü bir si niz.*

Kendimize karşı dürüst olalım. Atınızı tümüyle kendi kontrolünüz altına almadıkça sürücünün siz olduğunu kesin bir şekilde göremeyeceğinizi kabul etmek zorundasınız.

Bu bilgi ancak yaptığınız çalışmanın en son ürünü olarak gelecektir size, *hiçbir şekilde daha önce değil.* Bununla birlikte konsantrasyonda başarılı olmanız için bu sonucu ümit etmeye veya bu sonucu elde etmek için kendinizi zorlamaya asla gerek yoktur, zaten zihniniz için böyle bir şey imkânsızdır. Şu anda tüm ihtiyacınız olan şey kendinizi ve zihninizi ayrı varlıklar olarak görmektir.

Yukarıdaki ikinci yargı (b) üzerinde de

tefekkürde bulunmalı ve hiçbir kuşku duymadan ikna olmalısınız. Yukarıdaki (b) şartı yerine getirilmeden hiçbir alıştırmaya başlanmamalıdır.

Gördüğünüz üzere hiçbir uygulamalı etüde münasip bir psikolojik ve akli zemin olmadan başlanamaz. Bunun kesin bir şekilde bilincine varılmalıdır.

Tefekkürler günde iki defa yapılmalıdır; en iyi zamanlar (iki huzur vakti) sabahları ve akşamlarıdır. Alıştırmalar hoşunuza giderse rutin 15 dakikanın üzerine çıkabilirsiniz. Eskiler gündeğümü ve günbatımının meditasyon için en iyi vakitler olduğunu söylerler, bu gerçek hazırlık aşamalarındaki tefekkürler için de dikkate alınmalıdır. Eğer bu iki vakit sizin için uygun değilse kaygılanmayın, sizin için münasip zamanlarda eşit ölçüde başarılı olabilirsiniz.

Tek şart, çalışma yaptığınız dakikalarda sizi rahatsız edecek bütün müdahalelerden uzak durmaktır. Çünkü şu aşamada çevrenizdeki şartlardan çok etkileniyor ve onlara bağılısınız. Sessiz bir oda, bir bahçenin köşesi, kilise, cami, تنها bir tepelik, deniz kıyısı, nehir kenarı vs.

bütün bunlar uygun yerlerdir.

2. Artık alıştırmalar için neredeyse tümüyle hazır sayılırsınız. Fakat yukarıdaki 1. maddenin (a) ve (b) şıkları kadar önemli bir şey daha kaldı. Başarılı bir konsantrasyonun en dikkatli hazırlıkları bile yok edecek güçte olan ölümcül bir düşmanı vardır: *duygusal-zihinsel beklenti alışkanlığı*. Bu alışkanlık hiç acınmadan öldürülmeli ve silinip atılmalıdır. Eğer onun büyümesine izin vererseniz bütün umutlarınızı yok edecektir.

Başarısız çabalarda kaybedilen yıllar ve bütün hüsrانlar, bu tuhaf ve ölümcül arzudan “beklenti vasanaları”ndan, *sürekli düşünmenin gerekliliğine olan inançtan, ateşli düşünmelerinizden yararlı bir şeyler çıka bileceğine dair aptalca umuttan gelir*. Bu düşman asla durmak bilmez. O bütün uyanık vakitlerinizin egemenidir; fakat bu da yetmez ona! Onun açgözlü iktidarından kurtarmaya çalıştığınız on beş dakikayı bile size çok görür!

Bir alıştırmaya başlar başlamaz, aşağıdaki bölümlerde verilen konulardan biri üzerine birkaç saniye düşündükten sonra, *düşüncelerin bir oğul arı*

*gibi size saldırdığına* ve geçici olarak bu on beş dakikada ne yapmanız gerektiğini unut tu ğu nu za ta nık o la cak sı nız. Bütün bu düşün ce le rin hiçbir önemi yoktur, fakat düşman kulağınıza onların sizi çok ilgilendirdiğini fısıldayacaktır.

Eğer bu yalanı kabul ederseniz çabalarınız boşa çıkar. On beş dakika siz dikkate değer bir sonuç alamadan geçer gider. Tek sonuç vakit kaybıdır. Kuşku ve hüsr an zehr i konuyu etüt etme kararınızın altını oyacaktır. Dikkatli bir şekilde analiz ettiğinizde bütün engellerin ardında “*beklen ti li ruh ha li*”nin ol du ğu nu gö rür sü nüz.

Bu deneysel çalışmayı öğrencilere bırakıyorum, böylece yukarıdaki yargıyı bizzat test edebilirler.

Şimdi, böyle bir engeli alt etmek için nasıl ilerlememiz gerekir? Ancak beynin, zihnin etrafında arılardan bir duvar oluşturan her düşünceyi tez canlılıkla kabul etme tavrının ne kadar *yan lı*şol du ğu ü ze ri ne net bir şe kil de düşün me ve tefekkür ile (buna meditasyon da diyebilirsiniz).

Kendinize şunları söylemeyi deneyin:

“Şu on beş dakika veya yarım saat dışında

günümün geri kalanını olduğu gibi düşünmeye verebilirim. İsyankâr zihnimin ürettiği ve burada demir atan başıboş düşüncelere itaat etmem için hiçbir neden yok. Zihnin dalgalarıyla sürüklenen dümensiz bir tekne gibi olmamak için, *bütün dışsal şeylerden bağımsız olarak kenar olmak istediğim bu kısa vaktin düşüncelerle işgal edilmesine izin verirsem dikkate değer hiçbir şey olmayacaktır.*

*“Alıştırmalarla aralarınızda düşünmeden bari hiçbir fayda gelmez. Burada ve şimdi kesin bir şekilde karar veriyorum: İsyankar zihnimi konsantre etmeye çalıştığım süre için de hiçbir düşünce ve duyguyla ilgilenmiyorum. Ne olursa olsun beni ilgilendirmez. Zihnime giren bütün düşünceler benim düşmanımdır ve onlarla hiçbir şekilde İLGİLENMİYORUM. Burada, bu çalışmayı yaparken zihnime girmeye veya orada ortaya çıkmaya çalışan her şeyi gözümü kapatabilecek güce sahibim.”*

Kuşkusuz alıştırmalardan önce yapılacak olan bu tefekkürün kelimeleri biraz değiştirilebilir; fakat fikir aynı kalmalıdır.

*“Şu anda hiçbir şeyle ilgili değilim. Her şeyi*

zihnimin kapısının dışında bırakıyorum. Her zamanki titreşimlerin hepsinin dışındayım.” Hazırlık bu cümlelerle son bulmalıdır. İşaret edilen düşünce akımlarını yaratabilmek ve onların gerçekten işe yaramalarını sağlamak için haftalarca çalışmanız gerekebilir. Tek ödülünüz geri getirilmeyecek vaktin kaybedilmesi ve acı hüsrana olan başarısız alıştırmalara harcanmış yıllar yerine, amacınızı (konsantrasyon) gerçekleştirme uğruna haftalar ve belki aylar ayırmak kuşkusuz daha iyidir.

Eğer yukarıdaki 1. ve 2. maddede ısrar edebilirsiniz gündelik bilincinize harika bir özgürlük duygusunun girdiğine tanık olacaksınız; bu zihnin gerçek sükuneti olan ha zi nesin den gelen tad dır.

Bu etütte başarının anahtarı *kontROLSÜZ düşünceye ilgiyi yitirmektir*. Bu anahtarla çok şey umduğunuz altın kapıyı açabilirsiniz. Bu anahtar yoksa alıştırmalara başlamaya bile niyetiniz yok demektir.

Bir insanın *zihnini kontrol* etmesinin başka bir sonucu etrafınızdaki astro-mental dünyadaki

düşünceleri ve duyguları ne kadar uzak veya yakın olurlarsa olsunlar hissetmek ve görmektir. Burada bahsettiğimiz şey durugö-rüdür; fakat onun gibi kendiliğinden, kontrolsüz ve belirsiz bir yetenek değildir. Eğer sistematik bir çalışmanın ardından geliştirilmişse tıpkı normal fiziksel görme ve duyma yetenekleri gibi gelişir. Fakat bunlara göre kat be kat sübtildir ve uzağa uzanır. Başlangıçta sohbet ettiğiniz bir insanın kelimelerini daha onun ağzından çıkmadan önce tahmin ettiğinizi göreceksiniz. İleride başınıza gelecek şeylerin tuhaf bir tadıdır bu. Psişik olarak uyanık olduğunuz bu vakitlerde geçmişe ait olan şeyleri şimdide görürsünüz ve bü tün bun lar si zin ken di li ğin den ge li şen du ru gö rü ye te -ne ği niz le il gi li dir. Da ha son ra bu ast ro-men tal iz le nim ler akışından yorulacak ve şu anda size bu sayfalarda önceden anlatamayacağım çok daha güzel şeyler uğruna konsantrasyonun çok iyi bilinen araçlarını kullanarak onları durduracaksınız. İleride neleri yaşayacağınıza dair şimdiden yapılacak bir açıklama bizi ayrılmamamız gereken hattan uzaklaştıracak, istemediğimiz bir zihinsel faaliyete

sebepe olacaktır. Bu meseleleri anlamak, bunlar hakkında sadece konuşanların değil, yeteneğe sahip olanların işidir. Tuhaf bir şeydir bu. Yıllar önce duru-görü kazanmak için ne kadar uğraşırsam uğraşayım o kadar uzaklaşmıştı benden. Fakat daha sonra biraz bilgelik kazanıldığında aynı durugörü can sıkıcı olmaya başladı, hiçbir zaman kullanılmadı ve başkalarının gıpta ile baktığı bu yetenekten hiç bahsedilmedi. Ruhani olarak gerçekten yol kat etmeye başladığınız da bu yetenek so lar gi der.

## Kısım III - Teknikler

### XV - Alıştırmalar İçin Doğrudan Hazırlanma

İlk alıştırmalarınız için nihayet uygun bir vakit ve yer seçip hiç kimsenin sizi rahatsız etmemesini sağlama aldıktan sonra seçtiğiniz yere geçiniz.

Bir sandalye veya *döşemesiz* bir koltuğa oturun. Arkalığa yaslanmayın. Bu nokta hem Hindu terminolojide “prana” denilen sübtıl yaşam enerjisi akımlarının düzgün bir biçimde akması hem de sağlığınız açısından önemlidir.

Meditasyon vakti geldiğinde beden gerekli olduğunda saatler boyunca oturma bilmek bir pozisyonun içinde olma -lıdır. Bununla birlikte bedenin tembel bir pozisyona girmemesi gerekir; çünkü o zaman alıştırmalar sırasında uyuma ve böylece onların bütün faydasını götürme gibi kötü bir alışkanlık kazanabilir. *Bunu asla unutmayın!*

Ehliyet sahibi olmayan insanlar tarafından yazılan eski ve yeni yoga kitaplarında bahsedilen sayısız hantal asanalar (duruşlar) üzerine düşünmeyin bile. Aşağıda tarif ettiğimiz türden iyi bir asana biliyor ve uyguluyorsanız, bahsedilen diğer asanalar tümüyle gereksizdir. Yetersiz takipçileri tarafından bu asanaların uygulanmaya çalışılması ve bunların tavsiye edilmesinin nedeni büyük ölçüde sadece meraktan ve beklenti ruhundan kaynaklanmaktadır.

Sırtınız, omurganız ve boynunuzu dik tutarak koltuğa veya sandalyeye (sandalye daha iyidir) oturun. Eğer batılıy-sanız sandalyede oturmak sizin için daha rahat olacaktır. Doğuluysanız, aynı asana yerde bağdaş kurup oturarak yapılabilir. Kuşkusuz lotus pozisyonu en iyisidir. Fakat hangi

duruşu seçerseniz seçin, bedeninizin doğru bir çizgiyle dik olması gerekmektedir.

Sandalyede oturuyorsanız, dizleriniz bitişik, elleriniz bacaklarınızda olmalı ve ayaklarınız yere basmalıdır. Bedenin bütün ağırlığı kaburgalardan aşağı bırakılmıştır ve bedenin her tarafı tümüyle gevşemiş olmalıdır. Kulağa basit gelse de pozisyon burada bahsedildiği haliyle uygulanmalıdır, zamanla doğru duruş alıp almadığınızı hissedebilecek duruma geleceksiniz. İster yerde ister sandalyede oturun bacaklar rahat olmalıdır. Duruşu düzgün bir şekilde uygularsanız herhangi bir ağrı veya gerginlik hissetmeden aynı duruşta saatlerce kalabilir ve böylece bedeninizi unutabilirsiniz. Pratik etüdümüz için tüm ihtiyaç duyduğumuz duruş budur, hiçbir doğal olmayan veya hantal duruşa ihtiyacımız yoktur. Yapay duruşlardan bir takım mucizeler veya özel faydalar beklemek faydasızdır; bu tür şeyler ancak kör müritlerin aklında vardır. Yüce Rishi Ramana asla bu türden şeyler tavsiye etmemiştir ve kendisi her zamanki dik oturuşunun yanında sandalyede oturmayı seçmiştir. Bunların yoga asanalarıyla

hiçbir alakası yoktur ve Rishi Ramana Hindistan'ın en iyi yogilerinden biri olarak göze çarpar.

Maharşi'den sonra en büyük felsefeci diyebileceğimiz başka bir öncü Hintli düşünür merhum Sri Aurobindo Ghose (yaklaşık altı yıl önce vefat etmiştir) sayısız zor duruşlar, nefes tutuşları, belli sinir merkezleri ve organlar vs. üzerinde dikkat yoğunlaştırmalarla dolu kadim 'klasik' yoga uygulamalarına asla önem vermemiştir. Aurobindo muhteşem yazılarında, insanın maddede varoluş dramasının tek çözü mü ol du ğu nu bi le rek, mü rit le ri nin ve ta kip - çilerinin içsel bilinç düzeylerini yükseltmeye çalışmıştır. Onun öğretileri Sri Maharshi ile diğer azizler ve ariflerin öğretilerinden farklı olsa da, tümüyle net ve bağımsız düşünebilme yetisine sahip biriydi ve bu modern çağda modası geçen veya artık bir anlam ifade etmeyen hiçbir şeyi destek le mez di.

Tıpkı Fransalı Aziz Jeand de Vianney veya Sarovlu Aziz Seraphim gibi saf bir örnek, diğer bir ruhani otorite olan Sri Ramakrishna da asla

beyhude beden duruşları veya okült alıştırmalarla vakit kaybetmemiştir. O sadece en yüksek, egoist olmayan form olup, nihai aşamasında insanı azize, hikmet yolunu (Doğrudan Yol) takip eden yüce ve ku sur suz in san lar gi bi, bir a zi ze dö nü ş tü ren sev gi ü ze ri ne odaklanmıştır. Bütün bu insanlar *biricik amaçlarına*, yani bütün insanların aydınlanmasına ulaştıklarında aynı yüce aşkla dolmuşlardır.

Bütün gelişmiş insanlar için de aynıdır. Mesela askeri o lay lar la il gi li bil gi al mak is te di ği niz de bir al bay ye ri ne bir generalle konuşmayı tercih edersiniz. Sanırım ne demek istediğimi anladınız!

Tam anlamıyla gerekli olmayan ve doğal şeylerin tavsiye e dil me si nin se be bi hi zip çi bir ce ha let tir; ta kip çi le rin beyhude şeylere merakı bunu destekler. Çözümü, mucizevi sonuçlar yerine kesin ve pratik bir sonuca doğru makul bir hız la ve ses siz ce i ler le me is te ği dir.

Kuşkusuz bazı duruşlar ve nefes teknikleri belli doğaüstü sonuçlar elde etmekten başka bir yararı olmayan, bol ürünli bir etütle çok az bağlantısı olan bazı okült alıştırmalarda çok yararlı

olabilirler. Fakat eğer bu kursun nihai amacına ulaşabiliyorsanız, kazanacağınız güçler herhangi bir okült hilenin size vereceğinden çok daha yüksek olacaktır. Batıl inançlı fakirlere ve okültistlere göre çok daha bilge ve güçlü olacaksınız.

Nefes alma doğal ve kolay olmalıdır. Alıştırmalara başlarken en iyisi nefesi düşünmemektir. Nefesinizin düzensizleştiğini, güç soluk alıp verdiğinizi ve bunun sizin zihinsel çabalarınızı etkilediğini görürseniz, temel prana-yama alıştırması sizin için çok yararlı olabilir. Bu alıştırma sayesinde doğal nefes ritminizi keşfedebilirsiniz. O zaman nefes birçok şartlarda sizin sadık hizmetkarınız haline gelir.

Şimdi sandalyenize oturun (rahat buluyorsanız bağdaş kurarak yere oturun) ve ellerinizi dizlerinizin üzerine bırakın. Omuzlarınız aşağı düşsün. Birkaç alıştırmadan sonra doğru pozisyonu kendiliğinden yakalayacaksınız. Şimdi sağ elinizin parmaklarıyla sol nabzınızı tutun. Nabzınızı sayın: bir, iki, üç, dört. Nabzınızı sayarken burun deliklerinizden nefes alın. Dörde geldiğinizde nefes almayı kesin. Ciğerleriniz iyice

dolmuş olsun. Nefes alırken ilk iki nabız vuruşunda ciğerlerinizin alt kısmı dolup diyaframı şişirmiş olmalı. Ondan sonraki iki sayıda ise bir yandan hava çekmeye devam ederken, bir yandan da ciğerlerinizin alt kısmındaki havayı üst kısmına gönderin. Her zaman burun deliklerinden nefes alın.

Sonraki dört nabız atışında ne nefes al ın ne de verin;sadece havayı ciğerlerinizin üst kısmında tutun. Bir daha saymaya başladığınızda bir ve iki de havayı tekrar ciğerlerinizin alt kısmına gönderip üç ve dörtte burun deliklerinizden dışarı verin. Ciğerleriniz boşken tekrar dörde kadar sayın ve sonra yine nefes alarak yeni nefese başlayın.

Pranayama veya ritmik doğal nefes denilen bu nefes tekniğini biraz uyguladığınız zaman ne kadar yararlı olduğunu hemen fark edeceksiniz.

Dilerseniz tekniği daha da basitleştirebilirsiniz. Dörde kadar sayarak nefes alın, dörde kadar tutun, dörde kadar sayarak verin ve nihayet ciğerlerinizde dörde kadar tutun. Ne kadar ihtiyaç duyuyorsanız o kadar devam edebilirsiniz. Bu nefes alma alışkanlığı öyle bir şey ki de geliştirebilirsiniz.

me li dir ki nabzınızı tutmuyorken bile nefesiniz kalp atışlarınıza göre olsun. Kalple aynı zamanda hissedilen nabız atışları duyusu sandığınızdan çok daha kolay hissedilebilecek bir şeydir. Fakat bu duyguyu yükseltmeye çalışmayın. Siz alıştırmanızı yapın gerisini rutine bırakın.

Sayma hiçbir şekilde burada yazıldığı gibi dörtle sınırlı değildir. Eğer soluk süreniz için daha uygunsa 3,5,6, hatta 8'e kadar da sayabilirsiniz. Doğulu arkadaşlar 1,2,3,4 diye saymak yerine kutsal hece "Om"u söylerler. İsterseniz siz de aynısını yapabilirsiniz. Bu durumda 1, 2, 3, 4 yerine zihninizden "Om, Om, Om, Om," diyeceksiniz. Bu kolay klasik pranayama biçimi alıştırmalardan önce sinirleri yatıştırmak için de çok yararlıdır.

Daha karmaşık bir alıştırmaya gerek yoktur. Tabii başarılı bir konsantrasyon etüdünün meyvelerini almaya kesin kararlı olmayıp sadece meraklı biri iseniz durum başka. Böyle insanlar da bir yerlere ulaşırlar, fakat biz bu yeri kafa karışıklığı ve hüsrana diye adlandırıyoruz.

Öğrenci ihtiyaç duyuyorsa pranayamayı renkler kullanarak güçlendirebilir. Bunların teorisini ve

önemini burada anlatmaya kalkmayıp yalnızca uygulamasından bahsetmekle yetineceğim. Bunlar çok bilinen çalışmalardır ve birçok okült kitapta enine boyuna anlatılır.

Renkler zihinsel olarak resmedildiklerinde astro-mental algılarınızda küçük etkiler yaratırlar:

*Açık-kırmızı:* enerjiyi artırır, uyandırır, uykulu ve uyuşukluğu atar. 1. alıştırmadan 7. alıştırmaya kadarki alıştırmaların *aktif* kısımlarında kullanılabilirler. Kırmızının koyu tonları asla kullanılmamalıdır.

*Turuncu:* Uyarıcı ve arındırıcı. Açık kırmızı ile aynı etkilerde bulunur.

*Yeşil:* gevşemeye yardımcı olur, gerilim azaltır, zihni ritmik kılar, hem duygularda hem düşüncelerdeki kaygıyı ve ateşli merakı yok eder. 8 ve 9 numaralı alıştırmalar dışındaki bütün alıştırmaların *pasif* kısımlarında kullanılabilir.

*Mavi:* Yeşil gibidir. Ancak pranayamada pek tercih edilmez. Bununla birlikte eğer deneyimleriniz onun etkili olduğunu gösteriyorsa, yeşildeki gibi 8 ve 9 numaralı alıştırmalar dışındaki bütün alıştırmaların *pasif* kısımlarında kullanılabilir.

bi lir.

*Sarı:* turuncudan daha hafif bir uyarıcıdır. Etkin alıştırmalarda her iki renk birbirinin yerine kullanılabilir.

*Mor:* saflaştırıcı, moral vericidir: maddi ilgilerden bağımsızlık verir. Yalnızca 8 ve 8A alıştırmaları için tavsiye edilir.

*Beyaz:* bütün renklerin sentezidir. Sadece 9 ve 9A gibi son alıştırmalarda kullanılmalıdır. Zamanla sizin de fark edeceğiniz üzere biniciniz de ki tüm fiziksel ve zihinsel özellikleri, Samadhi'nin şafağından önce atmakla ilgili etkilere sahiptir.

Renkleri pranayamada nasıl kullanılmalıdır? Her zamanki gibi oturun ve tüm çevrenizin kullanmak istediğiniz renkten parlak (asla koyu olmamalı) bir okyanusa dönüştüğünü hayal edin. Maddesiz, kristal netlikte renkli bir sıvı gibi. Bu sıvıyı nefes alırken burun deliklerinizden içeri çektiğinizi hayal edin, nefes verirken sıvıyı tekrar iade ettiğinizi düşünün. Şu andaki amaçlarınız açısından tüm ihtiyaç duyduğunuz bilgi budur. Başka bir şey düşünmeyin ve pranaya-manın ritmini koruyun.

Her alıştırma için, alıştırma öncesinde yapılacak pranayama çalışmasında kullanılacak rengi vereceğim. Renkleri yanlış bir şekilde kullanmaktan göreceğiniz tek zarar alıştırmaya uyumlu olmayan bir ruh haline geçmeniz ve dolayısıyla alıştırmanın sizin için güçleşmesidir. Canlı renkleri güçlü bir şekilde hayal etmede *sorunlarınız varsa* lambanın önüne gerekli renkte bir filtre yapın, böylece rengi net bir biçimde ezberleyebilirsiniz.

Vaktinizi, duruşunuzu ayarlayıp nefes çalışmanızı yaptıktan sonra önünüzdeki bir masaya bir kol veya masa saati koyun, saniyeyi gösteren bir saat olsun. Eski bir saatse yelkovan kırmızı, siyah veya altın rengi olabilir. Oturduğunuz yerden yelkovanı kolayca görebiliyorsanız, rengi önemli de ğil dir.

Alıştırma sırasında gözü alacak herhangi bir ışık kaynağı olmamalıdır. Ayrıca büyük bir öğünün ardından *dolu mideyle* çalışma yapmaya kalkışmayın. Yemeğin üzerinden en az bir saat geçmiş olsun. Aynı şekilde eğer fiziksel olarak çok yorgun veya uykuluysanız alıştırmayı kendinizi daha iyi hissettiğiniz bir vakte erteleyin.

Bununla birlikte önceden kararlaştırılan saate *uymak*, özellikle yeni başlayanlar için çok büyük bir öneme sahiptir. Çünkü insan zihni aynı faaliyetleri aynı vakitlerde yapmaktan hoşlanan bir yapıya sahiptir. Yani eğer alıştırmaları daha önce sabah veya akşam 7’de yapmışsanız, aynı saatlerde yapmak sizin daha kolayınıza gelecektir.

Bir veya iki hafta boyunca aynı vakitte uygulama yapabiliyorsanız, *zamanın tuhaf*’ *“manyetizmi”* sizin için harekete geçecek ve her seferinde alıştırmalarınız daha kolay ve zevkli hale gelecektir. Başlangıçta zihninizi kontrol etmekte hala zayıfken, size yardımcı olabilecek her şeyi kullanın. Kuşkusuz uzun bir süre boyunca düzgün bir şekilde yerine getirilen alıştırmalardan sonra öğrenci herhangi bir saate bağlı kalmadan istediği konsantrasyonu yakalayabilecek hale gelecektir. Böyle bir insan kendi odasında olmasa bile çalışma yapabilir. Başarılı öğrenciler genellikle çalışma yapmak için her fırsattan faydalanırlar. Otobüs veya tren beklerken veya tek başınıza seyahat ederken, irade alıştırmalarına devam edebilirler. Fakat araba kullanırken böyle bir şey yapmaya

çalışmak, çalışmanın enkarnasyonun sona ermesi yüzünden kesilmesine neden olabilir!

Şimdi, her alıştırmadan önce yapılması gereken hazırlık çalışmasını zihniniz merakınız çalışmanızı bölmeyecek şekilde sakinleşene kadar yapın.

Bu hazırlık çalışmaları XIV. Bölümde başka bir biçim altında tekrarlanmıştır. Tecrübelerim gösteriyor ki öğrencilerin kafasında teknik konularda bir sürü soru doğuyor. İleri öğrenciler bu tekniklere aşina olabilirler, ancak başlangıç aşamasında olanlar genellikle birçok sorunun cevaplanmasına ihtiyaç duyarlar. Dolayısıyla öğrencinin kafasında mümkün olduğunca az sayıda kuşku olmalıdır. Bazı kişiler öğrenci için özel bir yaşama biçimi gerekli olup olmadığını soruyor, fakat kişisel olarak insanın alışkanlıklarında büyük değişiklikler yapmanın gerekli ve yararlı olmadığını gördüm. Hayat biçimi mümkün olduğunca yavaş bir şekilde değiştirilmelidir. Ne çok az ne az uyunmalıdır, aynı kararlılık yiyecekler için de geçerlidir.

*Alkollü içkiler* kesinlikle kullanılmamalıdır; konsantrasyon alıştırmaları sırasında hafif

sarhoşluk bile *ciddi ve kalıcı* beyin hasarına neden olabilir. *Fazla sigara içme* de aynı şeye sebep olabilir. Bu tür alışkanlıklar söz konusu insanın irade gücünü zayıflatırlar ve istenilen tutumla alışkanlıklara teslim olmak arasında çatışma yaşanır.

Unutmayın ki bütün konsantrasyon türlerinde en fazla kullanılan ve bundan en fazla etkilenen organ beyindir. Dolayısıyla çok önemli bir organı çok dezavantajlı bir konuma sokmak tavsiye edilmez, çünkü performans ve sonuç ciddi bir biçimde engelle karşılaşacaktır. Fiziksel sağlığınız da önemlidir, eğer zayıf bir bedeniniz varsa etüt daha zor olacaktır.

Çok iyi bilinen bir yasaya göre istenmeyen ruh hallerinden, duygulardan veya düşüncelerden daha iyileri için pratik bir yolla kurtulma (en azından yeni başlayanlar için) bunları kovma yoluyla yapılamazlar. Bu sadece bir boşluk bırakır. Düşüncelerden kurtulma bir araç değil, bir sonuçtur! Düşüncesizlik uzun, azimli ve başarılı bir çabadan doğmuş yüksek derecede gelişmiş bir zihnin özelliğidir. Yolun başına değil sonuna

yakındır. Dolayısıyla ilk adımlarımız için bize daha uygun hedefler belirlemeliyiz. Bu yüz den bi lin ci mi zin ast ral şart lan dı rıl ma sı nı çok güç lü olup hem fiziksel hem de astral düzeylerde çok iyi işleyen

güçlü bir faktörle sınırlayacağım. Sesle.

Melodiler, şarkılar ve senfoniler biçiminde ortaya çıkan bazı ses kombinasyonlarının insan psişesi üzerinde güçlü etkileri olduğunu hepimiz biliyoruz. Bazı melodiler uyarıcıyken, bazı melodiler yumuşak, tefekküre yatkın ruh halleri yaratırlar; bizi melankolik veya heyecanlı yapabilirler. Bazılarıysa içimizde duysal heyecanların yükselmesini sağlar. Bu gerçeklik size ihtiyaç duyduğunuz silaha uygun bir cephane sağlar.

Herkesin geçmişiyle ilişkili veya mutlu, hoş tecrübe ve duygularla sıkı sıkıya bağlı gözde melodileri vardır. Bu çalışma için gerçekten hoşlandığınız ve kolayca hatırladığınız bir veya iki melodi seçin. Onları zihninizden mırıldanmayı öğrenin. Sonra onları hafif bir sesle mırıldanın. Sonra duysal bir gerilim veya buhran

yaşadığınızda, özellikle alıştırılmalardan önce kendinizi sakinleştirmeye ve moralinizi tekrar düzetmeye yetecek kadar uzun bir süre bu melodiyi mırıldanın. Çok geçmeden, birkaç alıştırımayla, bu yöntemden elde edilecek faydalı sonuçları deneyimle-yeceksiniz. Bu yöntemin tek şartı vardır: yalnızca birkaç melodiyle sınırlayın kendinizi. Bir, iki, hatta üç şarkı veya melodi olabilir; fakat asla bir düzine değil.

Zamanla marazi, istenmeyen astral şartları daha istenilen ruh haliyle değiştirmenin bu basit yöntemini çok takdir edeceksiniz. Astral auramıza düşüncesiz bir biçimde çöp doldurduğumuzda bunun için bize ödül vermiyorlar, o halde bunlar 1 daha iyi ve daha az zarar veren bir şeye neden değiştirmeyelim?

Aynı yer değiştirme yöntemiyle zihnimizi ve ruh halimizi arıtabiliriz; fakat bilincin işlediği düzey farklı olduğunda kullanılan silah da farklı olacaktır. Ses grupları yerine size ilham veren kimi cümleler seçip onları içinizden tekrarlayın veya onlar üzerine düşünün. Sevdiğiniz, beğendiğiniz ve takdir ettiğiniz cümleler mutlaka vardır. Kutsal

kitaplarda, İncil’de, Buda’nın, Sankaracharya’nın ve Maharshi’nin öğretilerinde size ilham verecek bir sürü cümle bulabilirsiniz. Duygularınızı değiştirmek isterseniz zihninizin cephaneliğinden uygun bir silah seçin. Zararlı ve faydasız şeyleri daha iyi bir şeyle değiştirin. Zihninizde sizi buhrana sokan düşünceleri acımasızca tekrarlayıp durmak yerine, bilgeliğin aydınlatıcı bir ışığını içeri girmesine izin verin. Fakat tekrar ediyorum; sevdiğiniz veya çok beğendiğiniz bir düşünce veya cümle olmalıdır o. Çünkü yöntem ancak o zaman işe yarayabilir. Eğer Doğu felsefesini seviyorsanız, temel bir konuyla ilgili diğer bir kitabın ekinde (*In Days of Great Peace*) Sankaracharya’nın böyle bir şey için başarıyla kullanılabilecek birçok ilham verici öner me si var dır.

Dışarıdan bakıldığında çok benzemelerine rağmen bu yöntem, aslında çok farklı bir ilkeyle iş gören mantra kullanımıyla karıştırılmamalıdır.

## XXVI - İlk Seri (Başlangıç Alıştırmaları)

Her şeyi daha önceki bölümlerde tavsiye edildiği gibi ayarladıktan, kendinizle yapmanız gereken konuşmaları bitirdikten sonra, kol veya masa saatinizin saniyesine bakın. Bakışlarınızı dikkatle ve tümüyle yelkovana yöneltin.

Başka bir şey düşünmeden, ara vermeden ve kesintiye uğratmadan, fakat kendinizi çok zorlamadan yelkovanı izleyin. Bunu yaparken saate bakmayın; ne saati ne de yelkovanın geride bıraktığı rakamları düşünün. Şu anda sizi ne saatin ne de saat parçalarının rengi, türü, biçimi veya markası ilgilendiriyor; sadece sessizce izlediğiniz yelkovan ilgilendiriyor.

Başka hiçbir şey bakışlarınızı kendine çekemez. Dünyada sizin için şu anda *hareket halindeki yelkovan* dışında hiçbir şey yok. Bu alıştırma sırasında özellikle sözel ifadeler, kelimelerin zihinde tekrarı tümüyle kaybolmalıdır.

İlk olarak yelkovanın hareketini izlemeye başladığınız anı not edin. Sonra isyankâr zihninizin dikkatinizi ilk dağıttığı, sizi saati unutmaya zorlayıp yerine başka bir düşünce, resim vs. koyduğu *anı not edin*.

### Alıştırma 1 Kırmızı

#### Pranayama

İlk iki üç hafta nesne üzerine odaklanmada elde ettiğiniz en yüksek zamanı 3 ile çarpın. Örneğin dikkatinizi 40 saniye sürdürebildiyseniz çarpımın sonucu 120 saniye, yani iki dakikadır. *Bu sizin ilk hedefiniz olacaktır.*

Yani saniye üzerinde iki dakikalık kesintisiz odaklanmaya ulaşmanız gerekiyor. Kuşku suz laf dinlemez zihni sizlerle kıyasıya savaşıacaktır. Yavaş yavaş 45, 50 saniyeye ulaşabilirsiniz. Zihninize giren bir düşünce dikkatinizi kesintiye uğrattığı anda *yeniden başlayın*. Alıştırma süreniz boyunca bu şekilde devam edin. Bu kural bütün diğer alıştırmalar için geçerlidir.

Konsantrasyon etüdünüzün bu ilk aşamasında iki dakika - veya daha uzun süreli- yelkovanı

kesintisiz bir biçimde izleme hedefinize ulaşmak için on, on beş veya daha önce belirlediğiniz süre boyunca aynı alıştırmayı tekrar edin.

Bu ilk alıştırmayı bitirmediğiniz sürece kesinlikle başka hiç bir alış tır ma de nen me me li dir. Bunun tek is tis na sı birazdan açıklayacağımız paralel alıştırmadır.

Anlaşılacağı üzere Alıştırma 1, *görme duyusu üzerine o dak lan ma yo luy la e ği tim siz zih ni ni ze bir tür hü cum dur.*

### Alıştırma 1A

*Sesle ilgili bir kon santrasyon çalışma sı dır bu.* Alıştırma 1'den hemen sonra yapılmalıdır, eğer günde sadece iki alıştırma yapmaya karar verdiyseniz ikinci gün yapılmalıdır. Herhangi bir fiziksel formla ilişkili olmayan basit bir ses kullanın. Genellikle en iyi sonuçlar XV. Bölümde bahsettiğimiz “Om” hecesiyle alınmaktadır.

Saatinize bakarak başlama anını not edin ve “Om” kelimesini içinizden veya dilerseniz fısıltı halinde tekrarlayın. *Tüm dikkatiniz içinizden işittiğiniz sese verilmelidir.* Şu anda bunun dışında hiçbir şey sizi rahatsız etmeye cesaret edemez.

İçinizde sadece tek bir şey var: “Om, om, om,”...

Yine saate bakarak *zihninizin size boyun eğmeyi reddedip* başka bir düşünceyle meşgul olduğu ana kadarki “om” zikrinizin süresini yazın. Süreyi 3 ile çarpın. Aynı Alıştırma 1’deki gibi elde ettiğiniz sonuç sizin ilk hedefiniz olacaktır.

Ses ve görüşle ilgili bu başlangıç çabalarınızın sürelerini takip ederek zihni ve iradi güçlerinizdeki gerçek gelişimi takip edebilirsiniz.

İlk gün kesintisiz performansınız 1 dakikaya yaklaşıyorsa, bu zihninizle iyi geçindiğiniz ve bu etütten çok iyi sonuçlar alma ihtimaliniz olduğu anlamına gelir. İlk çabalarınızda elde ettiğiniz süre ne kadar azsa, zihniniz üzerindeki kontrolünüz de o kadar az demektir. Fakat böyle bile olsa cesaretiniz kırılmasın. Tanıdığım bazı öğrenciler başlangıçta 20 saniye gibi çok önemsiz sonuçlar elde ettiler. Sonra birdenbire ilerlemeler kat ederek ilk testleri iki kat daha iyi olan öğrencileri geçip gittiler. Fakat bu öğrencilere bu bölümde okuduklarınız önceden anlatılmıştı.

Başlangıç alıştırmalarında duyulardan birini hala çok zayıf olan iradeniz çabalarınızı

engellemesin diye dışarıda bırakmak olası dikkat dağınıklıklarını engellemeyi kolaylaştırabilir. Dolayısıyla en azından alıştırmaların ilk haftalarında 1. alıştırmayı yaparken kulaklarınızı balmumuyla veya plastik bir tıkaçla tıkayabilir, Alıştırma 1.A'da dilerseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz.

Bu kursla meşgulken unutmamanız gereken bir şart var: okültizme dair daha önceden var olan alakalarınızın hep si ni u nut ma lı sı nız. Kon sant ras yon her han gi bir i ki li ği kaldıramaz. En önemli kural tek-amaçlılık, *tek-hedeflilik* tir. Ayrıca daha önce de belirtildiği üzere alıştırmaları aynı vakitte yapmak önemlidir.

Alıştırma 1 ve Alıştırma 1A'ya hatasız bir biçimde 5 dakika boyunca yapabilecek duruma gelene kadar devam edilmelidir. Bundan sonra daha ileri olan diğer alıştırmalara ge çe bi lir si niz.

Bu aşamada size en çok neyin yardımı dokunur? İradenizi güçlendiren her şey. Başarınızı ne geciktirebilir? İradenizi zayıflatan her şey. Bunu tam anlamıyla idrak ederek, hayatınızı bu etüt için en uygun şekilde planlayın.

Gereksiz ve zararlı alışkanlıklar irade gücünüzün gelişmesinin önünde engel olacak şeylerdir. Dolayısıyla, mantıklı bir şekilde düşünebilen, aklı başında öğrenciler bu düşmanlara savaş ilan edecek ve onlara teslim olmayacaktır.

Sigara içiyor musunuz? O zaman bu zararlı alışkanlığa *kimin patron olduğunu* sorarak içsel kuvvetinizi geliştirmeniz için harika bir fırsata sahipsiniz. Eğer böyle bir alışkanlığınız yoksa, sizi acımasızca ele geçiren başka bir kötü alışkanlığı aynı acımasızlıkla yok edin.

Burada, bu kitaba göre yaptığınız uygulamalarda başarılı olabilmeniz için sigara, içki içmek, kumar oynamak, ahlaki düşkünlük gibi zaaflardan tümüyle arınmış olmanız gerektiğini söylemiyorum. Tam tersine uygulamalarınızdan her durumda bazı sonuçlar alabilirsiniz. Fakat şampiyon bir yüzücü veya koşucu bile en iyi performansı ancak elverişli koşullar altında yakalayabilir. Örneğin ağır kıyafetler olmadan, sadece şort veya mayo giyerek. Normal sokak kıyafetleriyle aynı şekilde başarılı olamayacaktır.

Eğer menfi alışkanlıklarınızın çoğuna egemen

olamazsanız, *bir sülük gibi içsel kuvvetinizi emeceklerdir.*

*Bunu düşünün* ve kendi kararınızı verin; çünkü başka biri bunu sizin için yapamaz.

Şimdi size bir başka pratik ipucu vermek isterim. Alıştırmalar fiziksel planda yapılmadıkları için, fiziksel varlığımızdan mümkün olduğunca bağımsız olmaya çalışmalıyız. Aşağıda yararlı bir “hile” verilmiştir:

Günlük alıştırmalara başlarken önce XV. Bölüm’de tarif edilen asana duruşuna geçin; yani boyunda veya omurgada herhangi bir zorlamada bulunmadan bir sandalyede dik oturun. Ayrıca renk kullanımını unutmayın.

Bedeninizle hareketsiz bir biçimde çalışmak yerine *başınızı ritmik bir biçim de öne arkaya, sağa ve sola sallayın*. Daha sonra başınızı ağır ağır saat yönünde çevirin. Aynı zamanda herhangi bir değişiklik yapmadan, tıpkı bedeniniz hareketsizken yaptığınız gibi konsantrasyon alıştırmanıza devam edin.

Eğer Alıştırma 1 ve Alıştırma 1A egzersizlerini bu ana kadar başarılı bir şekilde yaptıysanız,

sadece küçük bir rahatsızlık yaşayarak aynı egzersizleri yapabileceksiniz. Şu halde görülür ki alıştırmalar fiziksel plana ait değildir, beynin ötesine geçerler. Bununla birlikte alışkın olmadığınız bu yeni egzersizden rahatsız olursanız engele saldırın. Bütün alıştırmaları yukarıda tarif edilen hareketlerle birlikte yapın. Öyle ki sonunda hareket etseniz de etmeseniz de hiçbir fark hissetmemelisiniz. Şu halde, *bundan sonra bütün alış tırma lar* - 9 ve 9A hariç - (a) ve (b) seçenekleri doğrul tu sun da yapıl ma lı dır.

İlk seri konsantrasyon alıştırmalarının nihai hedefi *on dakikalık kesintisiz konsantrasyondur*. Bu hedefe erişildi-ğinde tek bir seansta ancak bir alıştırma yapılmalıdır. Dolayısıyla yelkovanı *on dakika* boyunca takip edebiliyorsanız, seansınızı on dakikayla sınırlandırıp başka bir şey yapmayın. Bu alıştırmanın beyninizde yarattığı gerilim hala fazla olabilir ve beyin hücrelerine fazla yük yüklemek akıllıca olmaz.

Başlangıç aşamasındaki konsantrasyonda on dakika bile hayli büyük bir başarıdır, farkı bizzat göreceksiniz.

Fakat bu sadece bir başlangıç. *İyi bir başlangıç iyi bir sonun alametidir.* Tatmin edici bir ilerlemenin en kesin işaretlerinden biri kişinin alıştırmaları yapmaktan zevk alması, kendini nahoş bir görevi yerine getirmek zorunda olan biriymiş gibi hissetmemesidir.

Sevgi ve iyi niyetle başarılamayacak hiçbir şey yoktur.

## XXVII - İkinci SeriAAlıştırmalar

Daha önceki bölümlerde açıklanan şeyler tam

olarak idrak edilip talimatlara uygun bir şekilde uygulandıktan, Alıştırma 1 ve Alıştırma 1A hatasız bir şekilde gerçekleştirildikten sonra yeni alıştırmalara geçebilirsiniz.

İlk dizideki alıştırmaların sizin için hiçbir güçlük içermediğini samimiyetle söyleyebiliyorsanız, bir sonraki aşamanın daha zor alıştırmaları denenebilir.

## Alıştırma 2. Sarı Pranayama

Za man, du ruş, ne fes ve ken di niz le ko nuş ma gi bi bi zim hazırlık dediğimiz şeyler bütün alıştırmalar için geçerlidir. Fakat şimdi saat yerine elinize bir toplu iğne alın. Toplu iğnenin başına bütün dikkatinizi vererek mümkün olan her açıdan uzun uzun inceleyin. Bu küçük metalik topu ayrıntılarıyla incelemek için elinize bir büyüteç bile alabilirsiniz, bu şekilde onun hakkındaki her şeyi belleğinize yerleştire-bi lir si niz.

Bu incelemeyi iki dakika boyunca bütün dikkatinizi görüş gücünüze verip geri kalan her şeyi unutarak yapın. Bazı insanlar kendilerini dünyadaki diğer hiçbir şeyin onları zerre kadar

ilgilendirmediğine ikna ederek, bu alıştırmayı neredeyse bir trans halinde yapma başarısını gösterebilirler. Bu tür bir insan bir defasında geri kalan her şeye karşı tam bir kayıtsızlık haline girdiğini, kulağının dibinde bomba patlatsalar bundan etkilenmeyeceğini, dikkatinin ve huzurunun bozulmayacağını söylemişti. Böyle bir şey duymak size tuhaf gelebilir; ancak her şeyle ilgilenme eski alışkanlığınızı ezmek için iyi bir yoldur bu.

İki dakika sonunda iğne başını incelemeyi bırakın ve yine iki dakika boyunca Alıştırma 1'A'yı yapın. Sonra tekrar Alıştırma 2'ye dönün. On /on beş dakika veya belirlediğiniz süre boyunca bu iki alıştırmayı iki dakikalık sürelerle birbiri ardına yapın.

Alıştırma 2'yi, iğne başının zihinsel imgesi aklınıza iyice yerleşene, bu imge hiçbir düşünce veya dışsal şey tarafından kesintiye uğratılmayana kadar yapın. Yani iğne başını yalnızca ona bakarken değil, *gözleriniz kapalıyken* de görebilecek konuma gelmelisiniz. Gözlem süresini yavaş yavaş 10 dakikaya çıkarın, bunu yine 10

dakika boyunca aynı nesneyi zihinsel olarak imgeleyerek devam edin.

Sakın çabalarınızın sonucunun basit bir iğne başını gözlemlemek veya imgelemekle kalacağını sanmayın. Tecrübeleriniz aksini gösterecektir. Şu aşamaya kadar eğitilmiş dikkatiniz ve konsantrasyon güçleriniz *her şeye yönlendi ri le bi lir*. Bir kibr it çöpü, bir met al par a, hatt a *yete rince güçlendiğinizde* daha karmaşık bir şeyle bunu yapabilirsiniz.

Bir kez daha tekrar etmek isterim ki ilerlemenin işareti her zaman aynıdır: alıştırmayı sevmek. Çünkü bu alıştırmalar dostlarınız gibi kendinizi çok yakın hissedeceğiniz şeyler haline gelecek, size yeni bakış açıları ve yetenekler kazandıracaktır.

İğne başının zihinsel imgelenmesi sırasında siyah bir arka zemin kullanmak tavsiye edilir. Bu arka zeminde, ortasındaki iğne başı dışında başka hiçbir şey bulunmamalıdır. Başlangıçta *simsiyah* bir arkaplan oluşturmakta güçlük çekerseniz, etrafınızdaki her şeyin simsiyah bir boya veya mürekkeple boyunmuş olduğunu hayal etmeye çalışın. Ayrıca konsantrasyon hedefinizle ilgili

olarak hiçbir söz veya bazı kelimelerin zikri kullanılmamalıdır. Mürekkebin niteliklerini görmek yerine onları zihinde sözel olarak tekrar etmeye kesinlikle *izin yoktur*. Böyle bir şey olursa bu konsantrasyonunuzun bozulduğu anlamına gelir ki alıştırmaya tekrar sıfırdan başlamalısınız.

İsyankar zihninizin imgelenen nesnenin -örneğimizde toplu iğnenin - gerçek formunu unutarak alıştırmayı sabote etmeye çalışması mümkündür. İğneyi net bir şekilde görmenizin önüne geçici bir engel çıkabilir. Çıplak irade gücünüzün dışında elinizdeki en iyi silah sizin sarsılmaz dayanma gücünüz olacaktır. Dolayısıyla eğer toplu iğnenin başı zihninizden silinmeye başlarsa, bizzat iğneye bakarken onun nasıl görüldüğünü hatırlayarak imgelem gücünüzle resmi tekrar gözünüzün önüne getirin. Normal şartlar altında bu yeterli olacaktır. Yine de işe yaramazsa, son çare olarak gözlerinizi açın ve iğneyi on dakika kadar inceleyin. İlk hedef nesneyi tümüyle zihin gözünüzde iki dakika boyunca görebilmektir. Bunu başardığınızda vakti beş dakikaya çıkarın ve belli bir süre boyunca bu vakti

aşmayın.

Alıştırmaların kaç hafta veya kaç ay yapılması gerektiği konusunda bir süre vermekten bilerek kaçınıyorum. Kişisel gözlemlerime göre aynı nesneyi inceleyen farklı insanlar farklı sürelerle ihtiyaç duymaktadırlar. Önceden belli bir zaman cetveli verirsem, elde edilecek sonuçlar açısından zararlı bir şey yapmış olurum.

Başlangıç alıştırmalarını önceden verilmiş bir zaman cetveline uygun bir şekilde gerçekleştirebilecek insanlarda vardır. Ancak bu durumda kendine ve yeteneklerine fazla güvenmek gibi bir tehlike ortaya çıkmaktadır. Sıra bir sonraki daha zor alıştırma dizisine geldiğinde bu insanlar aşırı gururlarının diğer ucuna büyük bir umutsuzluğa düşüp hüsrana uğrayabilir.

İlk dizi alıştırmalarda gösterilen başarılar daha sonraki başarıları garanti etmez. Aynı şekilde şimdi çok fazla çaba sarf etmek zorunda kalmak da ileride daha büyük güçlüklerin beklediği anlamına da gelmez. Dolayısıyla giriştiğimiz bu işte en iyisi soğukkanlı, akli başında bir tutumu korumaktır. O zaman her şey sizin için iyi olur ve çok geçmeden

bu kursta kullanılan yöntemin pratik değerini gündelik hayatınızda yaşamaya başlarsınız.

Size otuz yıldan fazla bir zaman önceki ilk tecrübelerimi örnek göstermek isterim. O vakitler bugün hak etmediği hal de u nu tul muş o lan ün lü Al man o kül tist Dr. Brand ler-Pracht'ın ilginç kitabını etüt ediyordum. Ki bu kitaptaki bazı alıştırmalar gerekli değişikliklerle Brandler'in kitabından alınmıştır. Kitapta alıştırmaların ne kadar süreyle yapılacağı, yapılması gerektiği yazılıydı. Bu zaman cetvellerine göre çok ileri ve dolayısıyla çok zor olan alıştırmaların tümü altı ay içinde bitirilmeliydi. Bu süre içinde öğrencinin bütün kusurlardan arınması ve gerçek meditasyon ve ileri uygulamalar sayesinde daha yüksek bir bilinç durumunun eşiğine kadar gelmesi bekleniyordu. Fakat bu kitabın XVI ve XVII bölümlerinin seviyesine denk gelen alıştırmaları doğru bir biçimde yapabilmek benim için altı aydan fazla bir süre tuttu. Bu durumun emsâlsiz âliminin hatasını anlayana kadar birçok gereksiz acı ve hüsrân yaşamak zorun da kal dım.

Bu durumda tek uygulanabilir kural şu gibi

görünmekte dir:

*Daha ön ceki alış tirmalarda tam an lamıyla ve eksiksiz bir biçim de us talaşmadıkça asla bir sonraki alış tirmaya geçmeyin.*

Başarısız etütlerin büyük bir çoğunluğu sonuna kadar götürülmemiş bir *alıştırmadan ötekine atlamak* gibi saçma alışkanlıktan kaynaklanmaktadır.

Alıştırma 2.A Turuncu

Pranayama

Alıştırma 2'nin yanında uygulanacak olan bu alıştırma, tıpkı Alıştırma 1A gibi Om hecesinin tekrarıyla ilgilidir. Bu zikir sessiz, fısıltı veya *hiç kimsenin duymayacağı* ve böylece merakını celp etmeyeceği bir biçimde yüksek sesle yapılabilir. Fakat bu sefer her “om”dan sonra onu saymalısınız, örneğin:

“Om (bir), om (iki), om (üç),” vs.

Om zikirlerinin yapılması için kişinin mesleki veya başka bir konuda düşünmek zorunda olmadığı bir zamanı tavsiye ederim. Eğer zorunlu bir kesinti oluşursa, ulaşılan sayı hafızaya veya bir kâğıda yazılmalıdır.

Uyumadan önce ulaşılan “Om” sayısı kayıt edilmeli ve böylece gün içinde erişilebilen sayı öğrenilmelidir.

Düzgün bir şekilde yapılırsa sayı ve sayıyla birlikte irade gücü her gün artacaktır. Sayı günde beş bine ulaştığında Alıştırma 2.A’yı akşam ve sabah seanslarınızdan çıkarabilir, bu vakti Alıştırma 2’yi beş dakikadan on dakikaya uzatmada kullanabilirsiniz.

“Om” zikri *gün delik haya tınızın* bir parçası haline getirilmelidir. Yani sabah ve akşamki *gündelik seanslarınız dışın da*, uygun olduğunu düşündüğünüz her fırsatta bu zikre başlamalısınız. Bu alıştırma size içsel çalışmada çok büyük bir önemi olan büyük bir güç ve özgüven verecektir.

Daha önce bahsettiğimiz üzere 2A alıştırması için en iyi vakitler bir şeylere kafa yormak zorunda olmadığınız vakitlerdir. Mesela *bir şey beklerken veya bir yere giderken*. Toplu taşıma araçlarında giderken geçirilen süreler muhtemelen en iyi sürelerdir. Ben ve öğrencilerim bu yöntemi bu şekilde uygulayarak harika sonuçlar elde ettik.

Bundan sonraki en iyi vakitler *gündelik*

işlerinize ara verdiğiniz vakitlerdir. Bu vakitleri yavaş yavaş 2A alıştır-masıyla doldurabilir, böylece zararlı ve yıkıcı bir alışkanlık olan zihinsel tembellik ve amaçsız düşünme önce kısmen, sonra tümüyle silinebilir. Kuşkusuz tümüyle silme becerisi çabucak ilerleme isteyen hayli gelişmiş insanlar için mümkündür. Fakat bütün bunlar başka insanlar tarafından daha önce başarılmış şeylerdir, öyleyse neden siz de başarılı olamayasınız?

Bu bölüme özel ve vaktinde bir ekleme olarak size fazladan bir grup alıştırma vermek istiyorum; ihtiyaç duyarsanız bu alıştır-maları da yapabilirsiniz. Fakat bu alıştır-malarla 1 ile 7 arasındaki alıştır-malar arasında doğrudan bir bağlantı yoktur.

İlave A

Mavi Pranayama

Fiziksel bedeninizi güçlendirmek, bedendeki astro-mental faaliyetleri uyumlu hale getirmek, onun etüdünüzle işbirliği yapmasını sağlamak ve belki gündelik alıştır-malardan daha az yorulmak isterseniz, aşağıdaki talimatların faydalı

olduklarını göreceksiniz. Güneşli bir sabah ince giyinin ve hiç kimsenin yaptıklarınızı göremeyeceğinden emin olduğunuz تنها bir noktaya çekilin. Başkaları sizi gözlemlediği vakit istenmeyen düşünceler size saldıracak ve iç huzurunuzu bozacaktır. En iyi vakit sabah 8 ile 10 arası, en iyi yer bir bahçenin köşesi veya terastır. Uygun bir nokta bulduğunuzda üzerinizdeki dar bir kıyafetin sizi rahatsız etmeyeceğinden emin olun.

Yüzünüzü güneşe dönün. Güneş ışınları bütün vücudunuza değsin. Sonra sanki güneşe bakıyormuş gibi başınızı kaldırın. Fakat kuvvetli ışıkların sizi kör etmesini istemiyorsanız doğrudan bakmaktan kaçının. Parmaklarınız düz, avuç içleriniz güneşe doğru bakacak şekilde kollarınızı iki yana açın. Güneş ışınlarının avuç içlerini ısıttığını hissettiğiniz zaman, güneşin, bitmeyen, yaşam verici enerjilerinin tıpkı şarj edilen bir pil gibi avuç içlerinizde toplandığını imgelemeye çalışın. Bir iki dakika, dilerseniz daha uzun bir süre boyunca bu şekilde kalın. Aşırı derecede şarj olma tehlikesi yoktur. Daha sonra parmaklarınız hala

aynı hizadayken ellerinizi hafifçe bükerek alnınızın biraz ötesinde birbirine yaklaştırın. Ellerinizi birbirinden uzaklığı iki santimetre kadar olsun.

Şimdi, avuçlarınızda birikmiş olan enerjinin parmak uçlarınızdan onların tam karşısındaki beden kısıminıza aktığını hissedin. Işıklı akım içinize giriyor, fiziksel, astral ve mental araçlarınızı manyetize ediyor ve elleriniz aşağı doğru hareket ederken yollunda olan her şeyi canlandırıyor.

Ellerinizi yavaş yavaş alnınızdan güneş sinir ağınıza kadar indirin. Bu önemli noktanın altındaki herhangi bir yeri manyetize etmeye gerek yoktur. Alından diyaframa kadar olan mesafe yaklaşık yarım dakikada kat edilmelidir, fakat istenirse biraz daha uzun veya daha kısa süre de ola-bi lir.

Son olarak ellerinizi geniş bir süpürme hareketiyle tekrar iki yanınıza getirip mümkün olduğunca eğilerek selam verin. Ardından tekrar avuç içleriniz güneşe bakacak şekilde ilk pozisyonunuzu alın. Bu hareketleri her seans için yedi defa tekrarlayın.

Avuç içlerinizi güneş enerjisiyle şarj etmek bir

veya iki dakikanızı alabilir.

Alıştırma boyunca yalnızca alıştırmayla ilgili şeyler düşünün, düşüncelerin kendi isteklerine göre hareket etmesine izin vermeyin. Bu alıştırmaya “*güneşsel eter yükleme*” adını vereceğiz. Psişik olarak duyarlı insanlar bütün süreci görebilirler; özellikle toplanmış enerji parmak uçlarından altın renkte titreşimler olarak akarken. Alınan sonuç zayıf da olabilir mucizevi de. Her şey alıştırmanın yapılması sırasındaki doğru performans ve konsantrasyona bağlıdır. *İnanç* da en önemli faktörlerden biridir. Konsantrasyon gücüyle birlikte inanç, çok ciddi ihtiyaç hissettiğimiz sübtıl enerji akımlarını harekete geçirip yönlendiren görün mez mo tor la ra ben zer ler. Bu ke sin bir şe kil de an la -şıl ma lı dır.

*Konsantrasyon, irade gücü ve inanç*, farkındalık denilen tek bir gizemli şeyin üç farklı yönünden başka bir şey değildir. Belli bir aşamada bu üçü birleşir ve sadık bir bi çimde bize hizmet eder. Fakat konsantrasyonla ilgili alıştırmalarda daha ileri seviyelere geçip iradenizi ve yeni bulduğunuz sezginizi güçlendirdiğinizde ruhaniliğin bu tacı

hakkında daha fazla şey işitecek, amacın ve bu amaçla ereceğiniz şeyin ne olduğunu daha iyi kavrayacaksınız.

Her neyse, Alistırma A fiziksel bedeninizi kesin bir şekilde canlandıracak ve uyaracaktır; bedeninize bir tazelik ve enerji gelecek, fiziksel bedeninizin eşı olan duygusal-astral bedeninize kötü duygular yerine olumlu duygular çekilecek, böylece korkularınızdan kurtulup iyimserleşecek ve nihayet zihninizin düzensiz düşünmeye duyduğu susuzluk dinecek ve bu sizde özgüven, daha derin bir görüş gücü ve huzur yaratacaktır.

Bu ve sıradaki alıştırma (B), *In Days of Great Peace* kitabında çok şey yazılmış olan “Ben-Akımı” diye bilinen özellikle yararlı bir konsantrasyon formuyla öğrenciyi temasa sokmakla ilgili açık bir çabadan ibarettir. Aslına bakarsanız bu kitaptan önce bahsi geçen kitabı incelemek çok faydalı olacak, olup bitenleri daha iyi kavradığınız için işinizi kolaylaştıracaktır.

İlave B

Yeşil Pranayama

Konsantrasyon alıştırmaları ve İlave A

alıştırmasına paralel olan içsel gelişimin başka bir yönü Alıştırma B dediğim bir alıştırmayla ilişkilidir. Bu alıştırmada insan bilinci de haşır-şekizsel güçlerini canlandırma ve geliştirmeyle ilgilidir. Tümüyle teknik açıdan bakıldığında bu alıştırma Alıştırma A'ya çok benzer.

Fakat Alıştırma B, güneşli bir günde değil, dolunayda veya ayın dolunaya yakın olduğu bir evrede akşam sekiz ile on arasında yapılacaktır. Dolunaydan önceki herhangi bir aşamada veya ay doruk noktasındayken yapılabilirse de asla küçülme evresinde yapılmamalıdır. Bu asla unutulmamalı ve bunun için bir ay takvimine başvurulmalıdır.

Bulutsuz geceler veya yağmursuz, az bulutlu geceler en iyi gecelerdir. Seçilen noktaya gidilirken sessiz olunmalıdır. Yolda karşılaşılan hiç kimseyle *konusulmamalıdır*. Aslında en iyisi hiç kimseyle karşılaşmamaktır. Dikkatli bir şekilde planlarsanız bunu başarabilirsiniz.

Seçtiğiniz yere gitmek için yola çıktığınız andan geri dönüp uykuya çekildiğiniz ana kadar -

kesinlikle gelir gelmez yatağa çekilmeniz tavsiye edilir - *sessizlik* korunmalıdır. Ertesi sabaha kadar hiç kimseyle konuşulmayacaktır. Alıştırmadan hemen önce veya alıştırma sonrasında *hiçbir yiyecek alınmamalıdır*. Ertesi sabah yaptığınız kahvaltı sizin ilk ö ğ ü nü z ol ma lı dır.

Alıştırmaya başlamadan önce kısa bir pranayama çalışması tavsiye edilir. Seçtiğiniz yere geldiğinizde Adaki gibi dik durun, fakat bu sefer yüzünüzü Ay'a doğru dönerek yavaşça ve derin derin nefes alın. Bir iki dakika boyunca gümüş küreyi seyredin, onu gözlerinize serin sicimler halinde nazik titreşimler gönderen bir kaynak olarak imgeleyin.

Sonra kollarınızı uzatın. Daha önce güneşin karşısında yaptığınız gibi parmaklarınızı düz tutarak avuç içlerinizi Ay'a çevirin. Kollarınız başınızın ortada olduğu bir yarım daire oluşturmalıdır. Şimdi iradenizi kullanarak avuç içlerinizin, Ay'ın parlak diskinden çıkan sessiz enerjilerin sübtıl titreşimlerini topladığını imgeleyin. Bu ışınlar avuç içlerinizde yoğunlaşmaktadırlar.

Hiçbir şey düşünmeyin, sadece açılmış avuçlarınızın ay ışığıyla döllenmesine izin verin. Zihninizden herhangi bir kelime geçmesin. Bir veya iki dakika sonra, tıpkı Alıştırma A'da olduğu gibi avuç içlerinizi alnınıza yaklaştırarak ilk alıştırmadaki yolları takip edin. Fakat bu sefer elleriniz alnınızdan güneş sinir ağınıza inerken sezgi gücünün, yani “düşüncesiz bilginin” parmak uçlarınızdan bedeninize aktığını imgeleyin.

Bu alıştırmayla harekete geçirmeye çalıştığınız süreç, zihinsel faaliyetin dışında olup dolayısıyla kelimelerle tarifi aştığı için hakkında çok az söylenebilecek olan sezgisel gücün gelişme sürecidir. Sezginin anlamını ancak bahsedilen yöntemi takip etme çabalarınızın bir sonucu olarak kavrayabilirsiniz.

Bu alıştırma en azından kısa bir süre için düşüncelerden uzak olmayı gerektirmektedir. Ay diskine tüm dikkatinizle bakıp onun sübtıl enerjisinin size aktığını kuvvetle imgelerseniz, zihniniz büyük ihtimalle direnıp araya girmeyecektir.

Bununla birlikte olur da baş edemeyeceğiniz

güçlüklerle karşılaşırsanız, çalışmayı (daha ileri alıştırmaları takip ederek) zihninizi dilediğiniz kadar boş tutabileceğiniz ana kadar erteleyin.

Alıştırma B'de *yedi kez* yapılmalıdır. Süre her sefer için iki dakikadır. İlk dakika boyunca ışınları avuç içlerinizde toplayıp ikinci dakikayı tıpkı Alıştırma A'da olduğu gibi bedeninizi şarj etmek için kullanın. Bedenin şu kısımlarında parmaklarınızı daha uzun süre tutmanız tavsiye edilir:

Kaşların üstünde ve arasında.

Kalp bölge sinde.

Güneş sinir ağında (en önemlisi).

Buralarda toplanan ve dağıtılan enerji tümüyle farklı türden olduğu için, bu noktalar arasındaki bölgeler çabuk geçilebilir. Alıştırma sırasında, düşüncelerden tümüyle bağımsız olmanın yanında, düşüncesiz sezginin kanatlarıyla uçabilecek ölçüde sübtıl veya eterik olma yönünde güçlü bir arzu yaratmak tavsiye edilir. Bu arzu her seferin ikinci aşamasıyla, bedeninizi güç dolu ellerinizle şarj ettiğiniz aşamaya aittir. Konsantrasyona yönelik çalışmalarınızın bu ilk

aşamasında ilave olarak verilen A ve B alıştırma­larına karşı herhan gi bir he ves bes le mi yor sa nız, on la rı ke sin lik le yapmayın. Bu alıştırma­lar ancak XIX. Bölüm dikkatle etüt edilip tekniklerinde ustalaştıktan sonra zorunlu hale gelecektirler. O zaman bu alıştırma­ların uygulanmasında hiçbir güçlük­le karşılaşmayacaksınız ve bu bölümün bilincinizin gelişmesine katkısını daha etraflı olarak kavrayabileceksiniz.

XV. Bölümle başlayan çalışmalarınız boyunca, her alıştırma için harcanan zamanı ve alıştırmanın performansını yazacağınız küçük bir not defteri tutmanız tavsiye edilir. Bu defteri alıştırma­ları verilen talimatlara en uygun biçimde yapacağınız ana kadar tutabilirsiniz. Örneğin: “Alıştırma 1. Başlandı: 1 Mayıs, saat. 19... Performans. Mayıs’ın 15’ine kadar yarım dakika, 16 Mayıs’tan 25 Haziran’a kadar 1 dakika. 10 Ağustos’tan 1 Ekim’e kadar üç dakika.” Bu notlar size gelişiminizin tam bir resmini sunacaklardır. Böyle bir gün lük pe şi niz den ge le cek di ğer a ce mi le rin yön len di - rilmesinde çok faydalı olacaktır.

Gereken vakti siz karar vereceksiniz. Diyelim ki belli bir süre sonra Alıştırma 1 ile 1A'yı iki dakika boyunca yapabilecek hale geldiniz. Bu zaferi 1 hafta boyunca kaybetmemeye çalışın, alıştırmalarda ustalaştığınıza, özel bir çabaya artık gerek kalmadığına ve iki dakikalık konsantrasyon anında herhangi bir şeyin sizi kesintiye uğratmayacağına ikna olana kadar devam edin.

Bu hazırlık haftasının ardından iki buçuk ve üç dakikalık süreleri hedefleyebilirsiniz. Fakat bunu başardıktan sonra da yeni edinilmiş gücünüze tekrar istikrar kazandırmanız gerekir. Bunu da başardıktan sonra kurstaki talimatlara tekrar dönebilirsiniz.

Bizzat görebileceğiniz üzere her şey çok basit. Gerekli sonuçları ancak basitleştirilmiş, dolayısıyla etkile hale getirilmiş ve açıklanmış, anlaşılmış alıştırmalarla elde edebilirsiniz. Alıştırmalar ne kadar çoksa, bu alıştırmalar ne ölçüde yazarların kişisel tecrübelerinden ziyade ezbere bilgiden yazılmışsa o kadar karmaşık ve faydasız olacaktır. En küçük ayrıntılarına kadar tecrübe edilmemiş, saf kuramsal açıklamalar hevesli öğrenciye pek

fayda getirmeyecektir.

Sonsöz olması gereken gizemli “aydınlanma” yerine bulacağınız tek şey soğuk ve cansız hüsrانlar olacaktır.

Okült terbiyenin ve psikolojinin yasası budur.

Hindistan'dan döndükten kısa bir süre sonra meşhur bir yazar ve gezginin, birkaç yıl kaldığım ve dolayısıyla biraz bildiğim bir Güney Amerika ülkesi hakkında bir konuşmasına davet edildim. Konuşma çok ilginçti. Brezilya hakkında birçok olgu, rakam ve renkli slaytlar veriliyordu. Konuşmacı çok iyi bildiğim iki şehir olan Sao Paulo ile Curitiba hakkında uzun uzun konuştu.

Kaygısız, her şeyi hafife alan insanlarla dolu devasa tropik bir ülkenin büyüsunü ve canlı güzelliğini gören birinin tarifinden ziyade bir ders kitabından yapılmış çok iyi alıntılarını dinliyor gibiydim.

Konferansın sonunda konuşmacıya gittim ve Brezilya'ya en son ne zaman gittiğini sordum. Bana Brezilya'ya hiç git me di ği ni, an cak kom şu bir ül ke de bu lun du ğu nu ve konuşmasının malzemelerini konuyla ilgili bilinen en iyi

kitaplardan ve broşürlerden aldığını itiraf etti.

Bu durumda hakikat nerede? Orada bulunan bir insan o ülkeyi görmemiş olup ancak ikinci el verilere dayanan bir in sa nı he men fark e der.

Tüm okült terbiye için de aynı şey geçerlidir.

Eğer ilk elden tanıklığa ihtiyaç duyuyorsak azimle onu aramalıyız. Çünkü zamanla tecrübemiz haline gelip bütün süreç içinde başarılı olmamızı garantileyecek olan tek şey birebir tecrübe etmektir.

## XVIII - Üçüncü Aşama (İleri Aıştırmalar)

Şu anda Alıştırma 1, 1A, 2 ve 2A için on dakikalık herhangi bir kesintiye uğramayan konsantrasyon yakalanmış olmalıdır.

Şimdi, günlüğünüze bundan önceki bütün alışırmaların iki hafta boyunca sabahları ve akşamları onar dakika yapılacağını yazabilirsiniz.

Eğer iki hafta boyunca sürekli olarak aynı aşamaya ulaşmayı başarabilirseniz, sonraki daha ileri alışırmaları okuyup e tüt e de bi lir si niz.

### Alıştırma 3. Sarı

#### Pranayama

Her zaman ki ha zır lı ğın ar dın dan, zih ni ni zin ha la devam eden huysuzluğu dolayısıyla ihtiyaç duyuluyorsa, sessizce oturun ve XV. Bölüm'de gösterildiği gibi üç veya dört dakikalık küçük bir pranayama, yani ritmik nefes alıştırması yapın. Sonra artık çok iyi tanıdığınız iğneyi elinize alın ve bir i ki da ki ka, zih ni niz de o nun net bir res mi ni o luş -turana kadar bakın.

Gözlerinizi kapatın (balmumu veya plastik bir tıkaçla kulaklarınızı da tıkayabilirsiniz) ve irade gücüyle yarattığınız karanlığın içinde iğneyi, sanki görüş alanınız genişlemiş, artık gözlerinizin görüş

alanıyla sınırlı değilmiş gibi, aynı anda *her yönden birden görün. Nesneyi oklu görüşle sarma layın.*

Bu  dev ba zı la rı na çok zor ge le bi lir, fa kat tah min e de -ceğinizden çok daha kolay olacaktır. Her şey zihinsel plana, düşünce âlemine aittir. XX. Blmn son alıştırmasını tamamladığınız zaman bu plan üzerinde eksiksiz ve teknik bir hâkimiyete sahip olacaksınız.

O vakit geldiğinizde birçok şeyi kendi başınıza bileceksiniz. Neler olduğunu *tahmin etmeye çalışmak ğrenci açısından iyi olmadığından* bunların neler olduğundan bahsetmiyorum. Vakti geldiğinde bizzat ğrenci tarafından bu lun ma lı dır lar. Bi zim yn te mi miz bu. Bun dan n ce ki alıştırmaları eksiksiz bir biçimde yaptıysanız, genişletilmiş bir içsel görüş yaratabilir ve bu görüşün içinde iğneyi aynı anda tüm açılardan görebilirsiniz. İddia edildiği üzere bazıları imgelemdeki iğneyi tam başlarının ortasına yerleştirerek her tarafı içeren görüyü daha kolay sağlamaktadırlar. Bu yaklaşımda herhangi heyecan verici bir şey göremiyorum. Bu yalnızca bana kişinin beyin bilincinden kopmakta güçlük

çektğini gösteriyor o kadar. Benim tercihim iğneyi otuz kırk santimetre kadar önüme, koyu karanlığın içine koyup istenilen görsel konsantrasyona ulaşmaya çalışmaktır. Bu kursun öğrencilerine de aynı şeyi tavsiye ederim. Önceki alıştırma ile aynı yöntemi takip ederek iğneyi herhangi bir engelle karşılaşmadan veya başka şeyler imgelemeye başlamadan görebildiğiniz azami süreyi yazın. Elde ettiğiniz süreyi üçle çarpın ve bu süre boyunca konsantrasyonu yakalamak için çalışmaya başlayın.

Bir sonraki adımlar bu sürenin beş, daha sonra da on dakikaya uzatılmasıyla ilgili olacaktır. Bunu başardığınızda alıştırmaı başarıyla tamamlamış olacaksınız. Bundan sonra on dakikayı koruma çalışmaları yaptığınız iki hafta gelecektir. Bu son iki haftada *kulak tıkaçları kesinlikle kaldırılmalıdır.*

Alıştırma 3A Turuncu

Pranayama

Teknik açıdan bu alıştırma 3. alıştırmaı benzer.

Hazırlanıp oturun ve iğneyi her zamanki gibi her açıdan görmeye çalışın, fakat bu sefer *açık gözlerle!*

Önünüzdeki boşluğa bakın, görünür dünyada gözlerinizin karşılaştığı hiçbir şeyle ilgilenmeyin. Bu alıştırmanın önündeki olası güçlükler çok abartılmaktadır. Tüm yapmanız gereken şey bu alıştırma sırasında bakışlarınızın karşılaşılabileceği şeylere zihninizin duyduğu çirkin ve faydasız ilgiden kurtulmaktır.

Her neyse, bu alıştırma yapılmazsa, ilerleme sağlanamaz. İyi bir şekilde gerçekleştirilecek olan alıştırmanın ödülü olarak inanılmaz bir şey keşfedeceksiniz: dikkatiniz tümüyle “zihinsel” iğneye yönelikken, gözleriniz açık olduğu, nesnelerden size ışık ışınları yansıdığı halde iğne dışında hiçbir şey göremeyeceksiniz. Zihnin aynasında hiçbir imge olmayacak! Bu gerçeğin anlamı nedir? Çok derin, ama aynı zamanda çok basit bir gerçek. Dünya ancak duyularımız onlara dönük oldukları müddetçe vardırılar. Bunun dışında dünyanın bir varlığı yoktur.

Bu, Advaita Vedanda, yani ikilik yokluğu anlamına gelen öncü Hindu ruhani felsefe sisteminin geniş açıklamalarından alınmış az bilinen ve nadir bir gerçekten ibaret tir.

Ne var ki gerçekleştirilmesi ister kolay, ister zor olsun, ne kadar sürerse sürsün, Alıştırma 3'üde ustalaşmak şarttır. Fakat kötümser olmayınız. Ustalık kazandığınız her alıştırma bir adım ileriye, daha güçlü ve daha bilge bir insan haline geliyorsunuz. Kasıtlı olarak daha “bilge” diyorum çünkü bir insanın yeteneklerini geliştirmesi bilme yollarının kuşursuzlaşmasıdır.

Ne istediğini bilene ve bütün hakiki ve yok edilemez bilgelik kaynağına dalan insana bilge insan dememiz yanlış olmaz. Fakat bütün bilginin ve hikmetin zihnin ve düşüncelerin belirsiz, kusurlu ve sakar araçlarıyla elde edilemeyen bir kaynak olduğunun ve bu kaynağa ulaşmanın tek yolunun kişinin farkındalığına bu ölümsüz kaynağa yükselebilme mantıklı ve normal süreciyle olacağının bilincinde olan insan o yolun sadık bir takipçisi olur.

Bu yola günümüzde Doğrudan Yol demektedir. O bütün Yogaların ve dinlerin ötesindedir. İsim bütün hayatı boyunca bu soylu yolu öğreten çağımızın bilgesi Sri Ramana Maharşi tarafından verilmiştir (Bakınız *In Days of Great Peace*).

Alıştırma 3A için sınır şimdilik beş dakikadır. Yine, daha öncekilerde olduğu gibi, bu beş dakika, toplu iğne başının herhangi bir düşünceyle kesintiye uğratılmadan veya dikkat dış veya iç dünyalardaki herhangi başka bir nesneye yönelmeden aynı anda her yönden görülmesini kapsamaktadır.

İğne başının yapıldığı malzeme, onun rengi, ebadı ve benzeriyle ilgili herhangi bir tali düşünce olmamalıdır. Tek amaç zihnin başka herhangi bir hareketi olmadan görmek, temaşa etmektir. Yeterince iyi bir şekilde yapılan alıştırmanın ödülü çok büyüktür. Bu aşamada dikkatinizi istediğiniz herhangi bir şeye yöneltebildiğinizi, onu inceleme bilincinizde sarmalayabildiğinizi göreceksiniz. Bu satırları yazarken size burada açıkladığım şeyleri aynı zamanda tecrübe ediyorum. Kol saatime bakıyor ve onun mümkün her görüş açısından görmeyi istiyorum. Ve hiçbir zorluk çekmiyorum. Fakat kuşkusuz hep yazıp hem aynı anda bu alıştırma yapamam. Çünkü bu alıştırma için zihnin susturulması gerekir. Üstelik zihnin özel bir bölümü elin hareketine eşlik etmezse el yazamaz.

Size bahsettiğim şeyleri şu an yapabilmekle birlikte bir zamanlar Alıştırma 3 ve Alıştırma 3A'nın gerektirdiği konsantrasyon düzeyini hayal etmeye bile cesaret edemediğim vakitler olmuştur.

Dolayısıyla öğrenci buradan bu şeyleri kendinin de yapabileceği sonucunu çıkarmalıdır; çünkü bunlar başkaları tarafından yapılabilmektedir.

Bu bölümde belli tipte ısrarlı ve saldırgan düşüncelerin hücumlarına karşı korunma yollarını ve yöntemlerini açıklamak istiyorum. Bu düşünceler bazen görüldüğü üzere uzayda başıboş gezen düşünceler de olabilir, pek iyi niyetli olmayan bir zekâ tarafından kasıtlı olarak gönderilmiş düşünce ler de.

Buna karşı hem doğal, hem suni savunma yolları vardır. İlk önce doğal olanı açıklayayım. Bu meseleyi tam anlamıyla kavrayabilmek için önce düşüncelerimizin zihnimize giriş koşullarını analiz etmeliyiz.

İnsan zihni için tam aynı anda iki veya daha fazladüşünce ile meşgul olmak imkânsızdır. Bazen da ha az tecrübeye sahip konsantrasyon öğrencileri aynı anda iki şey bir den düşün ebil

dik le ri ni i le ri sü rer ler. Ha ta ş u dur ki bu ki ş i gerçe kte bir birinden farklı iki dü ş ün cenin çok hızlı bir ş e kil de zih ni ne gir me si ne iz in ver mek te dir. İ ki dü ş ün ce ara sı nda ki sü re o ka dar az dır ki bu ki ş i aynı anda iki dü ş ün ce ye sa hip ol du ğ u na in an mak ta dır. Oysa bu dü ş ün ce ler al ter na tif elek trik akı mı gi bi dir. Dev re nin de ğ i ş i mi, akı mın yön ü o ka dar hızlı de ğ i ş mek te dir ki in san göz ü on la rı kay de de me mek te ve bö yle bir akı m ta ra fın dan ya ra tı lan ı ş ı ğ ı ho mo jen ve sü rek li bir ı ş ık ol a rak gör mek te dir. Yu ka rı da ba hse di len iki dü ş ün ce ör ne ğ in de ki psi ko lo jik iz len im tı p k ı bö yle dir.

İn san zih ni nin öz sel ve te mel tek dü ş ün ce li lik ya sa sı i le do ğ ru kon san trasyon ama cı, dü ş ün ce akı ş ı nı kon trol et me ye te ne ğ i ara sı nda bü yü k bir me sa fe var dır. Fa kat Al ı ş tır ma 1 ve Al ı ş tır ma 3'ten son ra bu ko nu yu za ten çok iyi bi li yor-su nuz.

O hal de bu ra dan man tık yü rü tü rsek zih ni ni ze gir me ye çalı ş an dü ş ün ce le re kar ş ı büt ün do ğ al ara ç lar her za man bir dü ş ün ce yi seç mek, o dü ş ün ce yi tut mak ve bö yle ce ister zih in sel u za m da

serbestçe dolaşsın, ister kötü niyetli biri tarafından size yöneltmiş olsun başka hiçbir düşüncenin zihninize gireceği boşluk bırakmamakla ilgilidir.

Kuşkusuz, bu yöntem, sizin hali hazırda dikkate değer bir beceriye, bu kursun amacı olan konsantrasyona dair iyi bir teknik bilgiye hali hazırda sahip olduğunuzu varsayar. Bu yöntem şimdiye kadar çeşitli insanlar tarafından pek sık kullanılmıştır.

a. Batılı azizler zihinlerini hem onlara moral veren hem faydalı olan kısa dualar, kutsal isimler, hatta dini cümleler kullanmışlar, bugün de kullanmaya devam etmektedirler. Aziz bu şekilde çok iyi korunan farkındalığına hiçbir davetsiz düşünce giremez. İlk alıştırma 1A ve A) nasıl yaptığınızı, hem dışarıdan hem zihninizin içinden gelen düşünceleri nasıl uzak tuttuğunuzu hatırlayın.

b. Dindar olmayan bir okültist veya bir yogi okült felsefe ile ilgili Doğulu veya Batılı kitaplardan bir mantra kullanabilir. Patanjali, Sankaraçarya tarafından ve hatta Hint ruhani tradisyonunun Gita'larında verilen birçok mantra

vardır. Fakat her iki uygu 1 amanın - (a) ve (b) - özü aynıdır. Bu yöntemler astro-zihinsel plandan gelen saldırılara karşı çok etkilidirler. Bu saldırılar aklınızdaki henüz yok edilmemiş vasanalar sayesinde sizinle temas kurabilirler. Bu vasanalar doyurulmamış istek ve arzularınız yüzünden kapıldığınız ca zi be ler le il gi li dir ve dü şün ce si zin le te mas ku ra bil mek için benzeri bir akrabalığa, tona veya ‘kokuya’ sahip olmalıdır. Fakat bu vasanalar hala çok canlı ve güçlü olduğunda her zaman çok iyi niyetli olmayan bazı güçlü zihinler tarafından size yöneltilen saldırılara karşı savunmada istisnai güçlükler yaratırlar. Gönderilen enerji sizin savunma yeteneğinden daha güçlüyse düşman kuvvet sizin zayıf dua veya mantranızı alt edecek, zihninizde kendine karşılık gelen vasanaya tutunacak ve size zarar ve kayıp verdirtecek bir biçimde zihninize yapışacaktır.

Bu kitabın ilk bölümünde düşünme merakının bastırılması hakkında konuştuk. Bu düşünme isteği yerine iyi ve öz bir terim olan “vasanalar”ı kullanabiliriz. İşte burada insanın zayıflığını görebilirsiniz.

“Zihinsel füzeler” diyebileceğimiz şeylerden bahsederken, başka bir zihne düşünce gönderebilen (projeksiyon yapabilen) insanlardan bahsediyorum. Neyse ki bu insanların sayısı azdır. Kuşkusuz bütün bunlar sahip oldukları kuvvetleri kötüye kullananlar içindir. Fakat bu tür insanlar kesin bir neden olmadan sıradan bir insanla uğraşmazlar.

Fakat böylesine güçlü zihinlere sahip olan insanlara karşı bil e (a) ve (b) tipi kesin ve alt edil emez savunmal ar vardır. Hele bu savunmalar “güçlü inançla” yapılıyorsa. Dindar bir insan dini dualarını Tanrı’ya adıyorsa kendi gücüne güç ekler; kuşkusuz bunun hemen hiç farkında olmayabilir.

Bu kuvvet insan tarafından yaratılan bütün hücum füzelerinden daha güçlüdür. Tanrı’nın kendi müridini savun mak i çin biz zat yar dı ma koş tu ğu söy len se çok yan lış olmaz. Mantraları kullanırken kişi onların yüce kaynaklarına ve kesin başarılarına inanıyorsa yine aynı sonuç yaşanır.

İkinci doğal savunma aracı en ileri insanların güçlerini bile fazlasıyla aşan istisnai bir araçtır. Bu

aracı ancak gerçek bir ruhani usta veya guru kullanabilir; çünkü emsalsiz ölçüde basit ve güçlü araçları ancak böyle zatlar kullanabilir. Ak lı mı zın bi ze sun du ğu ku sur lu dil le bu yön tem i çin ancak o nun bü tün zi hin sel bi lin cin tüm iz le ri ni tam an la -mıyla bırakmak ve çağımızın ruhani öğretmeninin -Maharşi - sık sık bahsettiği o gizemli dördüncü aşamaya geçmek olduğunu söyleyebilirim.

Başlangıç alıştırımlarında düşüncesiz var oluş halinin ba zı veç he le ri ne ha li ha zır da do kun du nuz. Ge le cek bölümdeki ileri alıştırımlar aynı amaca ulaşmanın kimi doğrudan yollarını, yani bilinçli ve iradi çabayla düşüncenin dışarıda bırakılma sürecini öğretecektir. Şimdi bir insanın bu uzak amaca ulaşmış olduğunu ve düşünceler olmadan yaşayıp zihin-üstü (süpermental) bilincin cennetinde sonsuza kadar kalabildiğini varsayalım.

Zihinsel bir saldırı veya rahatsızlık onun için ne demek olabilir ki? Zihinsel silah ne kadar güçlü olursa olsun; duygu lar, dü şün ce ler ve ya va sa na lar ca le ke len me miş kusursuz farkındalığın karlı,

bakir doruklarına ulaşamaz.

Bu yetenek yalnızca ruhani devlerin imtiyazındadır ve ruhen daha az gelişmiş olan hiç kimse tarafından kullanılamaz. Dolayısıyla onun hakkında konuşmayacak, yalnızca onun ne ölüm ne de yaşamın bozabildiği içsel daimi huzurun kusursuz aracı olarak varlığına işaret etmekle yetineceğiz.

Yazar böyle bir ruhani liderle temasa geçme ve ondan bu ki tap ta su nu lan ke li me le re ter cü me e di le bi le cek her şeyi alma paha biçilmez ayrıcalığına kavuşmuştur.

Yukarıda bahsedilenlere göre zihnimize giren düşüncelere karşı yalnızca iki doğal savunma aracı mevcuttur bizim için: (a) ve (b) seçeneklerinde verilenler. Daha sonraki bölümlerde bunlar genişletilecek ve çeşitli tiplere ayrılacaktır. Bunlar size daha güçlü ve etkili gelebilirler. Fakat aslında alıştırmamanın biçiminde bazı değişiklikler haricinde özel bir fark olmayacaktır.

Şimdi isyankâr zihnin faaliyetine karşı yapay denilen araçlara geçebiliriz.

c. Bu ilk olarak astral veya odik denilen zırh veya

kalkanla ilgilidir. Etkililiği sınırlı olmakla beraber, yararları hakkında çok heyecanlı yorumlar da duydum. Otuz yıl kadar önce, okült eğitimimin başlarında bu yöntemi bizzat kullanmıştım. Duygulara bağlı aşağı türden düşüncelere karşı, yani astral arkaplan hatları içeren zihinsel dalgalara karşı makul ölçüde iyi çalıştığını bulgulamıştım. Öğrenci burada Hintlilerin klasik terimi vasanasal etkilerin de kullanılabileceğini görmelidir.

Ağırbaşlı öğrenciye bütün olası yararlı açıklamaları vermeye ve böylece onun aklındaki hüsrana, hatta başarısızlığa yol açacak boşlukları azaltmaya karar verdim. Böylece alıştırma (c) nin ayrıntılı bir tarifinden önce bunu kimlerin kullanabileceğini ğreneceğiz. Bunun için mutlak şart olarak sahip olmanız gereken şey:

Duyguların (astral) ve düşüncelerin (mental, zihinsel) sbtil fizikötesi lemlerinin (planlarının) mevcut olduğuna ve bunların akımlarını etkilemenin ve değiştirmenin tek aracının irade ve imgelem gücünüz olduğuna inanç duymak, kesin sezgi veya en azından aklen ikna olmak gerekir.

Fiziksel dünyada, saf irade gücü herhangi bir aracı plan olmadan doğrudan kaba maddeye uygulandığında sonuca ulaşmanın son derece zor bir yoludur.

Meşhur okültist C. W. Leadbeater'dan *Okült Talks* (Okült Konuşmalar) kitabında şunu söyler:

“İnsan iradesini yönlendiren okült yasalarda yeterli eğitimi görmüş güçlü bir kişinin bir bardak suyu Sydney’den, me se la Lond ra’ya taşı ma sı müm kün dür. Fakat elde edilen bu önemsiz sonuca kıyasla harcanacak kuvvet öyle büyüktür ki akli başında hiçbir okültist böyle bir operasyona kalkışmayı aklına bile getirmez.”

Fakat yukarıda bahsedilen iki sübtıl âlemde irade gücü kendine çok daha uygun bir eylem alanı bulur. Aslına bakarsanız bu bize başarıyı getirebilecek tek şeydir. Astral zırh astro-zihinsel âleme aittir ve şu anda bile etrafınızda böyle bir zırh yaratmak için ne tür bir araca ihtiyaç duyduğu nu zu ken di ba şı nı za gö re bi lir si niz. Astro-zihinsel planda içsel gücümüzü inanç ve iradegücü yaratır. Bu, fiziksel plandaki insan bedeninin kas gücünün görünmez dünyalardaki

karşılığıdır. Öğrenci kendi iç gücüne tüm kalbiyle inanıp elinden geleni yapmadıkça bu kitaptaki hiçbir şeyde başarıya ulaşamayacaktır. “Çok zayıfım” demeyi haklı çıkaracak hiçbir şey yoktur. Bilge Maharşi’nin ilk Avrupalı müridine söylediği şu sözleri okuyun.

Bir insanın düşünceleri, duyguları ve eylemleri şer ola-bi lir, fa kat ken di si şer o la maz, çün kü in san do ğa sı ken di başına iyi ve güçlüdür.

Kendi gerçek benliklerini bilen insanların böyle bir yargıyı duymaya ihtiyaçları yoktur, çünkü sonsuz Hakikat’i kendi başlarına bizzat tecrübe etmişlerdir.

Fakat başlangıç aşamasında olanlar ihtiyaç duyuyorlar! Bu alıntı da onlara faydalı olsun diye yapılmıştır. Şimdi zırh yaratma alıştırmasının tekniğini vermeye geçebiliriz.

İlk olarak her zamanki konsantrasyon duruşuna geçiniz. Beden ve zihin-beyni uyumlu hale getirip sessizleştirmek için bir düzine kadar pranayama alıştırması yapınız. Sonra kendinizi şeffaf bir yumurtanın içinde otururken hayal ediniz. Bu şeffaf yumurta bedeninizi bir metre ötesine kadar

sarmalıyor. İradenizi ve dikkatinizi aşağıdaki sürece odaklayın. Onun bizzat varlığa geldiğini hissetmeniz gerekir. Buna kesin bir şekilde inanmalısınız. Ritmik bir şekilde nefes alın, her nefes vermeyle birlikte istenmeyen astro-zihinsel içeriklerin güçlü bir şekilde yumurta şeklindek zırhınızın dışına fıskırtıldığını hayal edin. Bu eylem zırhınızın içindeki saf olmayan şeyleri dışarı atacaktır, çünkü ambere benzeyen şeffaf kabuğunuzu hiçbir düşünce veya duygu delemmez.

Cam bir kutunun içindeki tozu üfleyerek uzaklaştırır gibi, her nefes verişle birlikte şu anda etrafınızı çevreleyen hücrenin içini saflaştırın.

Koruyucu hücrenin selofan benzeri ince, şeffaf, fakat geçirgen olmayan dış kabuğunun imgelem sürecine (astro-zihinsel dünyanın yapıcı kuvvetidir imgelem) özel bir dikkat sarf edilmelidir. Bu teknik birçok okültist tarafından çok iyi bilinir ve birçok kitapta açıklanmıştır. Ancak başlangıç aşamasında olanlar için yeterince net olmayan bir sürü özel noktayı anlatmadıkları için açıklamaları yetersizdir.

Çevrenizde            ilk            astral            kalkanınızı

oluşturduğunuz vakit, onu imgelerken izniniz olmadan içeri hiçbir şeyin giremeyeceğine emin ve dolayısıyla onun içinde emniyette ve rahat olun.

Alıştırmalarınıza tüm dış etkilere korunmuş olarak oturun. İyi bir kabuk oluşturmak için biraz pratik yapmak gereklidir. Bununla birlikte bazı öğrenciler etraflarında böyle bir kalkanı iki saniyede hatta bir saniyeden daha kısa bir sürede kolayca oluşturabilmektedirler. Amaçlarımız açısından korunma yeteneklerimizi bu aşamaya kadar geliştirmemize gerek yoktur. Konsantrasyon alışması sırasında asla acele etmemek gerekir. Çünkü acele etmek alıştırmalara büyük zarar verecektir.

Eğer kalkanın sızdırdığını, bazı kişilerin içeri girmeyi başardığını hissederseniz bir tane daha sağlam bir kalkan daha yaratın. Fakat astral kalkanı artık ihtiyaç duymadığınızda süreci tersinden gerçekleştirerek kaldırmayı unutmayın. Nefes vererek onu genişletmek yerine, nefes alarak içinize ekin. Kalkanın kendi kendine dağılmasına asla müsaade etmeyin. Unutmamak gerekir ki bir kalkan onu yaratanın irade gücüne ve yeteneğine

bağlı olarak ancak bir süre var olabilmektedir. Tecrübeli okültistler yeni başlayanlara rın ki ne göre on kat daha uzun sürecek kalkanları yaratabilirler. Yeni başlayanların yarattığı kalkanlar ancak bir saat veya bir saatten biraz daha uzun bir süre bozulmadan kalabilir.

Astral kalkanın kendi başına solup gitmesine izin verirsiniz, irade gücünüz emrindeki şeyler üzerindeki hâkimiyetini yitirebilir ve bunlar bir kabuk haline dönüştürüldükten hemen sonra dağılma alışkanlığını kazanabilirler. Bunu aklınızdan çıkarmayın. Ayrıca kalkanın sizi bağışık kılacağını düşünürken bazı kişiler yıkılmakta olan kalkanı geçmeyi öğrenebilir. Koruyucu kalkan, astral koruyucu kuvvetler (veya dilerseniz varlıklar) gibi okült araçlarla çalıştığınız vakit, bu varlıklar dikkatlerini astral plandaki faaliyetlerinize yöneltirler ve her zaman dost değildirler. Zayıf bir şekilde inşa edilmiş bir kalkan onlara sizin zayıf olduğunuzu gösterecektir. Bu durum sizin için üstesinden gelinecek bir engel daha oluşturur.

Şahsen bu tür korunma araçları kullanmaya hiç

heves-lenmeyip çalışmalarım ve pratik alıştırmalarım dışındaki her şeye karşı bir “ilgisizlik” geliştirmeyi tercih etmişimdir. Bunun en iyi yöntem olduğuna inanıyorum. Bununla birlikte başkaları kalkanı tercih etmektedir.

Her ne kadar bazen bize yl e görünmese de her şeyin kendine özgü bir bilinci vardır. Mutlak bakış açısından hepsi yanılısama olsa da, yeryüzünde tezahür halinde olan her şeyin içinde hayat barındığını unutmayın. Birok nl okltistin ve ustanın bitkiler, kayalar, yer gibi şeylerin bilincinden bahsetmesinin nedeni budur.

Dışsal form ne kadar tekamül etmişse, onun içinde işleyen bilinç ıřėı o ölçüde parlaktır.

Paul Sedir’in ustasının bilmecemsi sözü geliyor aklıma: “Dünyadaki her şeyin başka bir var oluş planında ona tekabül eden bir karşılığı vardır.” Ayrıca gizemli Monsieur Andreas şöyle söylemişti: “Yeryüzünde değerli bir elmas doğanın başka bir krallığında bir başmelek olabilir.”

Bütün bunlardan burada bahsedilmesinin sebebi size etrafınızdaki görünür ve görünmez dünyaların tezahürlerine dair verimli sonuçlar

almanıza yarayacak doğru bir tutumu geliştirmenizde yardımcı olmaktır.

Örneğın astral kalkanınızı yaratıp ihmal yüzünden dağılmasına izin vererseniz, bu korumayı bir daha yaratamadığınızı görebilirsiniz. Bunun nedeni astro-zihinsel kalkanınızın zihnınızı kötü niyetli tecavüzcülere karşı koruyan bileşenlerinin, hala iradenizle şarj edilmiş olsalar da size ancak iradenizi ortaya koyduğunuz zaman itaat etme alışkanlığı nı geliştir me le ri dir. Böyle bir durum da kalkanınızı yaratıp kendi alıştırmalarınıza başladığınızda, disiplinsiz unsurlar dağılmaya başlar ve koruyucu kalkanınız pratik değerini yitirir. Bundan sonra düşünceler astral kal ka nı nı zın çat lak la rın dan sı zıp konsant ras yo nu nu zu bozar. Fakat en kötüsü bu tür olaylar sizin alıştırmaların etkisine olan inancınızı zedeler. Bu da sonuç olarak sizin gelecekteki çalışmalarınızın başarısını azaltıp bizi bir kez daha aşağı çekerek bir hüsrana duygusu yaratır.

Bu yüzden öğrenci bu kitaptaki her ders ve talimatın verildiği gibi, eksiksiz bir biçimde yerine getirilmesi gerektiği ko nu sun da net ol ma lı dır.

Kabuk içindeki alıştırmalarınızı tamamlar tamamlamaz -içi temizlemekle ilgili daha önce bahsedilen ilkelere dayanarak- şu kısa ve kesin düşünceyi kullanın:

“Kalkanımın bileşenleri, sizi şimdi serbest bırakıyorum!”

Bu tür bir süreci benimsediğiniz vakit yerin koruyucu kalkanların oluşturulmasında yeni parçacıkları biriktirme gücünüzü genişletirsiniz. Bileşenler size itaat etme ve sizin hâkimiyetiniz altında kalma alışkanlığını geliştirir.

Başka yazarlar astral kalkana çok daha fazla önem ve fayda atfetmekte ve onların sizi fiziksel tehlikelere karşı bile koruduğunu söylemektedirler. Fakat elimizdeki çalışmayla doğrudan ilgili olmayan konularla kendimizi meşgul edecek vaktimiz yok. Her çabanızda tek hedefliliği amaçlamak, elimizdeki konuyu değerlendirirken de geçerlidir. Çünkü başarıyı garantileyen tek şey budur.

d. İkinci ve daha az yapay olan astro-zihinsel korunma yön te me sö zel bir yön tem dir.

Bu alıştırmaya bazen “mantra kullanma”

alıştırması denir. Bu alıştırmmanın teorik temeli şudur:

Bir insanın dikkatini aynı anda iki şeye birden yönel-temeyeceğine dair bildiğimiz gerçek.

Aynı ses dizisinin ritmik bir şekilde tekrarlanması etrafınızda koruyucu bir tabaka oluşturur.

Bu alıştırmayı yapmak için astral kalkan oluşturulması alıştırmasındaki gibi başlayın, uygun duruşa geçin ve ritmik olarak nefes alıp verin. Fakat kalkanı ve onun astro-zihinsel alanını imgelemek yerine kendinizi iyi hissetmenize neden olan kısa bir cümleyi tekrarlayın. Bilgece ve kutsal saydığınız herhangi bir şey olabilir. İsterseniz büyük bir ruhani ustanın bir aforizması, isterseniz dindar, soylu bir düşünce olabilir bu. En iyi sonuçlar kalbinizde ve aklınızda derin etkiler bırakan sözlerden elde edilir. İsa'nın, Budâ'nın birçok sözü dışında Hindu Gayatri'nin sözleri de çok yardımcı olabilmektedir.

Öğrenci In Days of Great Peace kitabının son baskısında bu türden bir sürü söz bulabilir. Sözü seçmek konusunda tam bir öz gür lü ğe sa hip si

niz.

Söz konusunda kararınızı verdikten sonra sözün zihninize iyice yerleştiğine emin olana kadar, üç beş dakika yüksek sesle veya fısıltı halinde tekrar yapın. Fakat hiçbir şart altında uygun bir cümle ararken yaptığınız gibi asla bir cümleden ötekine geçmeyiniz. Şu andaki amaçlarınız açısından bütün cümlelerin tam olarak aynı değerde olduğunu bilme l i s i niz.

Ve son olarak özellikle konsantrasyonla ruhani gelişim açısıyla ilgilenmeyip bazı faydalar sağlamak için zihinlerini kontrol etmek isteyen öğrenciler için çok etkili kanıtlanmış bir alıştırma vereceğim. Başarıyı garantileyen temel daha öncekilerle aynıdır. Zihin hâkimiyetini ve seçiciliği es geçen düşünce saldırılarına hiçbir koşulda asla izin verilmemesine dair kesin bir kararlılık. Bilincimizi etkilemeye çalışan sonsuz çeşitlilikteki zihinsel akımlara karşı hiçbir ilgi duymamalıyız.

Bü tün a lış tır ma lar dan ön ce yap tı ğı nız gi bi ses siz ce o tu -run ve zihninize herhangi bir düşüncenin girmesine izin vermeyin. Kısa bir süre sonra onları dışarıda bırakmak istemenize rağmen

bazı düşüncelerin içeri girip zihninizi meşgul etmeyi başardığına tanık olacaksınız. Zihninize giren ilk cümleyi yakalayın ve içinizden kesin bir “Hayır”la onu ezin. Bütün farkındalığınızı bu tek düşüncenin ötesine taşıyın, bu sırada istenmeyen düşünceleri kabul etmenin ve zihninizin limanına sığınmış bu düşünceleri kendi enerjinizle beslemenin boşunalığını görün. Yolunuzun üzerindeki bir taşı veya çakılı nasıl ayağınızla öteye iterseniz giren her düşünceyi kesin bir “Hayır” ile durdurun. Bunu başardığınızda davetsiz zihinsel ve astral “misafirler” geçici olarak dışarı atılacak ve bir süre onlardan özgür olacaksınız. Fakat çok geçmeden yeni biri gelecektir. “Hayır” kılıcınız bu yeni giren kuşun kanatlarını kesecek ve onun zihninizde yuva yapmasını engelleyecektir. Savaş devam ederken “Hayır” kılıcınızı kullandığınız vakitler arasındaki saf far-kındalık sürenizin arttığına tanık olacaksınız. Bu sizin kuvvetinizin arttığını, davetsiz misafirlerin çok iyi korunan kalenize kabul edilmeye edilmeye eski iştahlarını yitirdikleri ni gös te rir.

Fakat bu anda bile güçlü kılıcınız her zaman

keskin tutulmalıdır. Öyle ki bir boksörün yumruğu gibi savurduğunuz “Hayır”lara başka düşünceler de karşı çıkmaya cesaret edemesinler. Bazı öğrenciler bu araçları, uzaklaştırılmak istenen zihinsel maddenin titreşimlerine karşı kesin bir veto olarak görürler. Her neyse, “Hayır”ınızı ne kadar çok kullanırsanız, etkililiği ve sizin hâkimiyet gücünüz o kadar artar.

Bize başka bir şeyi anlatmaya çalışan rahatsız ve hain zihnimizden başka bir şey değildir. Cümleleri tekrarlarken hem onun müziğine hem kelimelerin telaffuzuna hem de anlamlarına verin dikkatinizi. Zihinsel savunmanın bu yöntemini ancak bu şekilde doğru kullanabilirsiniz.

Kendinizi cümlelerin zikrine verdiğinizde başka hiçbir şey düşünemezsiniz ve düşünceler zihninizin kapısının onlara karşı sıkı sıkıya kapalı olduğunu görecektir. Bizim de amacımız budur. Bahsettiğimiz her iki yapay yöntem de kolaydır ve öğrenciden ortalama bir zekâyâ sahip olmak dışında hiçbir şey beklemez. Belki gerekli tek şey bir çalışmayı başarılı bir sona taşıyacak kararlılıktır.

Bu yöntemler den her han gi bi ri si zin i çin ba

şarılı sonuçlar üretmesi halinde bu savunmalardan ikisini birden (astral kalkan ve mantra) kullanmanıza gerek yoktur.

Tekrar tekrar kendini doğrulayan eski bir kural şöyle der: “Çok sayıda alıştırma değil, etkili oldukları kanıtlanmış az sayıda alıştırma.”

## XIX - Dördüncü Seri

Artık I, II ve III. Seri alıştırmalarda ustalık kazandığınız için bu bölümde sizi daha ileri alıştırmalar bekliyor. Bundan önceki alıştırma

serilerinin amacı öğrenciye hiçbir şekilde kesintiye uğratılmamış on dakikalık konsantrasyon hedefiyle temel zihin kontrolünü öğretmektir. Fakat bu amaç kendi başına yeterli olmaktan çok uzaktır.

Bu noktada konsantrasyonun iki ana biçimini birbirinden ayıracağız: (a) etkin ve (b) edilgin. Bu ikisi yalnızca aynı madalyonun iki yüzüdür, fakat eşit ölçüde vazgeçilmezdir. Etkin konsantrasyon konusunda - basit bir zihinsel imge üzerinde herhangi bir kelime veya başka türden sözel bir ifade olmadan kesintisiz düşünme yeteneğinde-yeterli bir beceriye sahip olmayan kişi, çok daha zor olan edilgin konsantrasyonu başaramaz. Edilgin konsantrasyon zihni bütün düşünce ve duygulardan tümüyle temizlemedir.

Alıştırma No:4

Kırmızı Pranayama

Her zamanki gibi oturun. Bu ve bundan sonraki alıştırmalar için daha önceki bölümlerde verilen (a), (b) veya (c) savunma tekniklerini kullanmamanız sizin için daha iyidir. Bu noktada daha önceki ilk üç seriyi 1, 1A, 2, 2A, 3, 3A alıştırma serilerinin başa rı lı bir şekilde tamamlan

dı ğı varsayılmaktadır.

İsterseniz biraz pranayama yapın ve bunun size iyi geldiğini hissedin. Gözlerinizi kapayın. Eğer dış dünyanın seslerinin çalışmanızı bozduğunu düşünüyorsanız, kulaklarınıza mum veya plastik bir tıkaç tıkayabilirsiniz. Bu geçici bir önlemdir; çünkü alıştırmalarda eksiksiz bir biçimde ustalaşmış olmanız, herhangi bir suni savunma aracını gereksiz kılmaktadır.

Şimdi kapalı gözlerinizin önünde sizi tümüyle saran simsiyah bir perde düşünün. Bu siyah arkaplan üzerinde yüzünüzün altmış santimetre kadar ötesinde yirmi dört santimetre büyüklüğünde düz, beyaz bir disk imgeleyin. Bu disk çok ince bir kartondan kesilmiş gibi görünmelidir, disk biçimde oluşu dışında bir tabakla hiçbir ortaklığa sahip de ğil dir.

Bir sonraki aşamada bu diskin önünüzde hızla döndüğünü imgeleyin. Disk çok hızlı dönmemektedir, öyle ki tüm dikkatinizi verdiğiniz zaman onun dönüşünü görmektesiniz. Kusursuz bir dengeye sahip bir disk olduğu için herhangi bir yalpalama veya ses yapmamaktadır.

Tüm görmeniz gereken şey, önünüzdeki sabit ve hareketsiz siyah arkaplan önünde hızla dönen yirmi yirmi dört santimetre çapında *kar beyazı bir disk* tir.

Diski döndüren kuvvetin kaynağı gözlerinizden gelmektedir (bundan sonraki bütün alıştırmalarda aynı şeyi imgeleyin). Özetle, disk siz ona baktığınız sürece hiçbir kesintiye uğramadan kendi etrafında dönmektedir ve siyah arkaplandan net bir şekilde ayrıık görölmektedir (*alıştırmanın tek amacı budur*). Diskin başla rı nız la dön dü ğü nü düşünmeniz bütün dikkatinizi dönen diske vermenizi kolay laş tır ır.

Şu anda sizin için dünyada, kapalı gözlerinizin önünde, siyah bir zemin üzerinde sessizce, ama büyük bir hızla dönen disk dışında başka bir şey yok.

Baş lan gıç o la rak va kit es ki yön tem le ri miz de ki gi bi ölçölmelidir. İlk olarak oturun ve disk yukarıda tarif edildiğı şekilde ve mümkün olduğunca uzun bir süre görmeye çalışın. Zihniniz kontrolden çıktığı anda veya kendinizi başka şeyler düşünürken ve disk seyretmeyi unutmuş halde

yakaladığınızda saatinize bakın ve konsantrasyon nesnesine ne kadar süre boyunca odaklanmış olduğunuzu ölçün.

Bu vakti üçle çarpın. Bu sizin günlük hedefiniz olacaktır. Nihai amaç *on dakikalık* kesintisiz uygulamadır. *Bu şarttır* ve asla değiştirilemez. Bu hedefe ulaşamazsanız asla nihai amaca eremez ve aradığınız yeteneğe ulaşamazsınız: bilin-cinizdeki bütün duygusal ve zihinsel süreçlere tam, eksiksiz ve kesin bir biçimde hâkim olmak ve istendiğinde bunları tümüyle zihninizden atabilmek. Bu kesinlikle mümkündür. Sizden önce o kadar çok insan tarafından başarılmıştır ki sizin de başarılı olmamanız için hiçbir sebep yoktur.

Alıştırma 4A Kırmızı

Pranayama

Alıştırma 4A tamamlandığında -muhtemelen bu iki haftanızı alacaktır- daha ileri aşamalara geçebilirsiniz. Her günlük seansınızda yirmi dört santim çapındaki disk iki santimetre küçültün. Yani Alıştırma 4A'ya başladığınız ilk gün disk iki santimetre, ikinci gün dört santimetre, üçüncü gün altı santimetre vs. küçültecek ve sonunda iki

santimetre çapında bir diske ulaşacaksınız. Bundan sonraki gün ise diski siyah bir zemin üzerinde bir bezelye tanesi büyüklüğüne, daha sonrada kendi etrafında dönen küçücük beyaz bir *noktaya* indireceksiniz.

Dis ki zih ni niz de her gün i ki san ti met re kü çült me de sorunlarla karşılaşabilirsiniz. Böyle bir şey olursa beyaz bir kartondan yirmi dört santimlik bir daire kesin.

Bir pergel kullanarak ilk dairenin içinde yarıçapı iki santimetre daha küçük olan başka bir daire çizin. Bu size yeni diskinizi verecektir.

Bu işlemi on kez tekrarlayın, sonunda geriye yalnızca iki santimlik bir daire kalsın. Böylece karton diskinizde her biri diğ erinden iki santimetre küçük olan on bir eş merkezli daireniz olacaktır.

Şimdi çalışmaya başladığınız ilk daireyi dikkatle inceleyin. Sonra onu kapalı gözlerle imgeleyerek zihinsel resmin eksik olup olmadığını kontrol edin. Eğer başarılı bir şekilde imgeleyebiliyorsanız, ilk daireyi kesin ki geriye yalnızca yirmi iki santimlik bir daire kalsın. Bu diske de tekrar bakın,

gözlerinizi kapatarak imgeleyin ve sonuçları yine kıyaslayın. Kimi zaman bazı öğrenciler daireyi gündelik olarak azaltamazlar, resim karışır. Öğrenci böyle bir şeyle karşılaştığında çalışmalarını günlük yapmamalı, bunun yerine is te ni len so nu cu ke sin bir şe kil de el de e de ce ği gün sa -yısı kadar alıştırmaya devam etmeli ve böylece bütün çalışmayı eksiksiz bir biçimde tamamlamalıdır.

Daha önceki alıştırmalarda olduğu gibi dönen disk alıştırmasında nihai hedef on dakikadır. Bu alıştırma bu kurs içerisindeki belki de en önemli alıştırma değildir, çünkü öğrenci bu alıştırma ile kendi gelişimine ve gelecekteki başarılarına dair iyi bir ölçüt edinir.

Bu alıştırmanın hatasız bir şekilde yapılması için aylar gerekebilir. Fakat böyle bir çalışmada zaman ancak ikincil önemdedir: önemli olan başarılı sonuçtur.

## Alıştırma 5. Yeşil

### Pranayama

Artık bu serinin en son aşamasına geldik. Siyah arkaplan üzerinde hızla dönen beyaz noktaya hiçbir şey düşünmeden on dakika boyunca

bakmayı başardığınız vakit, bundan sonraki aşamaya geçebilirsiniz. Kendinizi iyi hissettiğiniz bir gün her zamanki hazırlık çalışmalarını yaptıktan sonra siyah zemini imgeleyin, fakat bu sefer *üzerinde beyaz bir disk veya nokta olmasın*. Onu zihninizin eksiksiz sessizliği içinde imgeleyin. Tıpkı 4. alıştırmada olduğu gibi on dakika boyunca.

Eğer bu hedefe ilk günde ulaşamazsanız, onu eksiksiz bir biçimde yapana kadar alıştırmayı tekrarlayın. Yok başarılı olursanız bu alıştırma içindeyken zihin halinizi seyredin.

Etrafınızdaki fiziksel dünyayla ilgili herhangi bir fikre veya temasa sahip misiniz? Alıştırma niyet edildiği gibi yapılırsa konsantrasyon nesneniz dışındaki her şeyi unutmuş olmanız gerekir, gözünüzün önünde isimsiz, sessiz siyahlık dışında hiçbir şey yoktur. Ve henüz farkında olmasanız da - kuş ku suz kı sa bir sü re li ği ne- bi lin ci ni zi tüm dış sal et ki -lerden bağımsızlaştırdınız. Üstelik bu nihai amacımız!

Bu alıştırma sırasında ne uykudasınız ne de bilincinizi yitirdiniz. Uyanıksınız, fakat bilinç ve

iradi olarak ortalama in san dan tü müy le fark lı bir bi çimde. İ çi niz de yeni bir yete -nek doğdu ve önünüzdeki gerçekten ulaşmanız gereken yerin sadece ilk ışıkları. Acele etmeyin! Hiç kimse kendi kendinden daha iyi olamaz. Gelişim her zaman yavaştır ve meyve vermesi için her zaman belli bir sürenin geçmesi gerekir. Bell i bir şeyi her seferinde aynı şekilde yapamamak bunun bir işaretinden başka bir şey değildir. Kendinize tüm kalbinizle inanın, çünkü bu, bütün kapıları açan anahtardır.

Alıştırma 5A Yeşil

Pranayama

Şimdi 5. alıştırmaı tekrarlayacaksınız, fakat bu sefer *gözleriniz açık* olacak. Önce bakışlarınızı dosdoğru önünüzdeki boşluğa, herhangi bir şey görmeye çalışmadan amaçsızca dakin. Sonra önceki alıştırmada olduğu gibi önünüzde siyah bir arkaplan, altmış santim kadar önünüzdeki bu planın üstünde, daha önceki alıştırmadaki yirmi dört santim çapındaki diskı imgeleyin.

Şu anda koca evrende sizden, gözlemciden, görünüzün nesnesi beyaz dönen diskı en başka hiçbir şey yok. Daha önce olduğu gibi hedef, beyaz

disk ve onun siyah arkapla-nından *başka hiçbir şey görmediğiniz* on dakikalık sessiz seyretmedir.

Bir müdahale veya kesinti nedeniyle diskin görüşü netliğini yitirdiği vakit, kesintisiz *on dakikayı her halükarda başara bildiğiniz ana ka dar, alış tırmaya baş tan başlayın.*

Alıştırmanın iyi bir şekilde yerine getirilmesi için ne kadar zaman harcadığınızın hiçbir önemi yoktur. Gereken tüm vakit verilmelidir. Elinizdeki bu alıştırmada başarılı sonucu elde etmediğiniz sürece daha sonraki aşamalara geçemezsiniz. Aynı kural geçmişteki ve gelecekteki bütün alıştırmalar için geçerlidir. Bu kurs sadece gerekli alıştırmalarla sınırlandırılmıştır ve daha fazla ihmal veya azaltma müm kün de ğil dir.

## Alıştırma 6. Yeşil

### Pranayama

Bu alıştırma 5A'nın tekrarıdır, fakat bu sefer gözler açık olacak şekilde. O alıştırmayla ilgili bütün kurallar Alıştırma 6 için de geçerlidir. Gözlerinizi kapatmadan farklı boylarda disk imgelemekte bazı güçlükler çekebilirsiniz. Fakat ister zor ister kolay olsun, bu alıştırmayı yapmak

dışında bir seçeneğiniz yok. Bir insanın bilincinin, özel olarak bunun için tasarlanmış araçlar yoluyla bile olsa, insanın hayatında devasa bir rol oynayan *görme ve işitme* duyularından ayrılmasının kolay olduğunu söylemiyorum. Fakat başardığınızda birçok yoginin bile kıskanacağı bir başarı olacaktır bu.

Tüm söyleyebileceğim bunun *mümkün* ve sabır gösterip ne için uğraştığımızı gerçekten bilirse bir çoğumuzun ulaşabileceği bir hedef olduğudur.

Alıştırma 6A Yeşil

Pranayama

Bu son alıştırma, size biçimler ve kelimelere eski bağlılığınızı alt etmeyi öğretmiş olan 6. alıştırma dayanmaktadır. Bir kez daha çok iyi bildiğiniz dönen beyaz noktayı iki veya üç dakika boyunca imgeleyin. Bu alıştırma sizin için kolay olmalıdır, çünkü bundan öncekiler çok daha zordu.

Daha sonra, alıştırma kesintiye uğratmadan dönen diskin çapını yavaş yavaş iki santimetreye çıkarın. Bütün duyularınız açıkken yaklaşık iki üç dakika boyunca onu seyredin. Yaklaşık diyorum, çünkü artık süreyi öğrenmek için alıştırma kesip

saatinize bakamayacağınızı biliyorsunuz. Fakat bu kurs sırasında zaman ölçümüne dair kesin bir duyu geliştirdiniz. Vakti tam hissetmek şu anda ikincil bir konudur; alıştırmamanın bu kısmını iki veya üç dakika yerine iki veya üç buçuk dakika yapmanız herhangi bir fark yaratmayacaktır.

Yavaş yavaş diski tekrar büyütün, öyle ki bir iki dakika sonra onun iki santimetre daha büyüdüğünü açıkça göre-bilesiniz. Bunu yirmi dört santimetreye kadar devam ettirin.

Bu alıştırmayı bitirmek için kaç güne, kaç hafta veya kaç aya ihtiyaç duyacağınızı önceden söyleyemem. Artık hangi gelişmeleri kat etmeniz gerektiği ve neyin yüzde yüz başarılı bir alıştırma olarak kabul edileceğini çok iyi biliyorsunuz.

Bu süre içinde kendinizi biraz sınavın. O eski formlar, sesler, kelimeler ve içgüdüsel tepkilerle düşünmeye içsel bir arzu veya saplantı duyan sizden geriye ne kaldı?

Alıştırmaları hemen on dakika boyunca kesintisiz yapabilmekten sizi alıkoyan şeyler nelerdir? Yarın başınıza gelebilecek şeylerle ilgili düşüncele riniz mi var? Bu zamansız

düşünmenizden hala bir şeyler mi umuyorsunuz? Kendinizi analiz edin ve sebebi bulun. Hala tümüyle alt edemediğiniz zayıflığınızdan veya tembelliğinizden kaynaklanmış olabilecek, gelişiminizde yetersiz kaldığına inandığınız noktalara iyi geleceğini düşündüğünüz eski alıştırmaları kullanın.

Altı başlangıç alıştırması (1, 1A, 2, 2A, 3, 3A) ile altı ileri alıştırmada (4, 4A, 5, 5A, 6, 6A) tümüyle ustalaştıktan sonraki kazançlarınızı ölçebilirsiniz. Şu ana kadar görme ve işitme duyularınız her zamanki gibi açıkken (böylece gerçek “siz”den ayrıyken) ışık veya ses dalgaları biçimindeki belli titreşimlerin (bu terimi gerçek anlamlarında değil, basit oldukları için kullanıyoruz) onlara tekabül eden sinirlerinizin telgrafsal sistemi yoluyla beyninizi hala etkilediğini anlamışsınızdır. Fakat buna karşın başka bir bilinç haline diğer her şeyi eleyebilen irade gücüyle girdiğiniz için ne bir şey işittiniz ne de gördünüz. Bu basit gerçekten çok önemli sonuçlar çıkar:

Duyular yoluyla algılamanın irade yeterince eğitilir ve güçlendirilirse kontrol edilebileceği

kanıtlanmıştır.

Bu kontrolün en önemli unsuru bizim “dikkat” dediğimiz şeydir. Normal hayatta bile bir kitap veya gazete okurken birkaç adım ötenizde çalan radyodan gelen müziği duymayabilirsiniz.

Bu dikkat sizin insanların çoğunun bilincinde olduğu fiziksel, astral ve zihinsel çevrenizde neyin farkında olup neyin farkında olmadığınızı kontrol eder.

Bu kitapta verilen çalışmalarla yavaş yavaş ortaya çıkan bu kontrol edici etken beynin işlevinin ötesinde ve üstündedir. Tümüyle geliştiğinde sizi uyku ve ölümün öte si ne ta sır.

5. Hal böyleyse, bu ışıkla *şimdi, bir beyne sahipken* temas kurup en eski zamanlardan beri birçok gelişmiş insanın aradığı büyük gizi keşfedenlerde beynin yıkımı farkın-dalığın ışığını söndüremez. Bu keşif bizi beyindeki fiziksel bilinci istediğimiz gibi açıp kapamamızı ve ondan sonra yeni bir bilincin içimizde doğmasını mümkün kılar.

Tanımlarımızın kelimeleri çok basit, fakat “gizem” de öyle. Basit olmasına rağmen ona

ulaşmak kesinlikle kolay değildir, bununla birlikte özünde nihai hakikat kadar basittir. Çünkü ezeli olarak var olan tek gerçek “şey” özündeki bilinçtir. Bundan başka herhangi bir gerçek yoktur ve olamaz.

Bizi mevcut etüdün doğal ve kendine özgü amacına ulaş tı ran ni hai a lış tır ma la rın e şi ğin de söy le nen bu söz le rin amacı, bu alış tırmalarda azmedip nihai hedeflerine kadar dayanırsak ne tür *sonuçlar ve deneyimlerin* mümkün olduğunu göstermektir; çünkü bu yargılar aynı yolu daha önce yürüyenlerin yaşadıklarını mümkün kılan yargılardır.

Yoksa başka hangi fikirler veya değerler onların yolunu aydınlatmış olabilir? Bu bilgi bizim uygulamalı etüdün ağır işi ve güçlüklerini aşmamıza yardımcı olup izin veren bilgidir. Son alış tırma başarılı bir şekilde sona erdiğinde bu konularda daha fazla şey işiteceğiz. Ama elbette önce başarılı olmak şartıyla. Tıpkı yüksek matematikte araştırma yapmak i çin ba sit ce bir denk lem le ri nin ve te o ri le ri nin şart ol ma sı gibi. *Psikolojik ve metafizik* araştırmalarda da

hazırlık bilgisi en az o kadar gereklidir.

Bütün bunlara rağmen birçok kısa görüşlü insan bu konularla ilgili bir kitabın kafalarının içine bütün gerekli bilgileri sokmasını bekliyor, sadece hazretleri bu kitabı okuma büyüklüğünü gösterdi diye! Bunun nedeni bugün birçok konudaki bilginin insana para kazandırmasıdır ve bugünlerde her konuda bir yarış söz konusudur; fakat eliniz de ki ko nu i çin bu du rum ge çer li de ğil dir.

XX - Beşinci Seri (Son Alıştırmalar)

## 7. Alıştırma

### *Sarı veya Açık Yeşil Pranayama*

Bir süre 6. Alıştırmayı yapın. Bir kez daha kapalı gözlerle önünüzde siyah bir zemin imgeleyin. Bu gözleme bir dakika kadar devam edin, hiçbir şey düşünmeyin ve hissetmeyin. Sonra iradenizi kullanarak siyahın koyu karanlığını yavaş yavaş aydınlatın. Zihinsel görünüzdeki siyah perde önce koyu gri, ardından gri ve sonra açık griye dönüşüp sonunda su gibi berrak hale gelsin. Artık gözlerinizin önünde kesin bir renk yok.

Bu önemli alıştırmamanın ilk aşamalarında size yardımcı olacağını düşünüyorsanız, yaratacağınız görüyü tümüyle saf ve şeffaf bir buzdan duvara benzetebilirsiniz.

Alıştırmamanın bu kısmı hatasız bir performans yakalanana kadar bir iki hafta boyunca on dakikalık seanslar halinde uygulanmalıdır. Bu süre içinde eksiksiz olarak yapamazsanız, ödülü almak için daha uzun çalışmalısınız.

Bu aşamadan sonra süreci daha da basitleştirin. Gözlerinizi kapattığınız zaman hiçbir şey görmemeye, hiçliği görmeye çal ışı n. Ne bir

buzdan duvar ne de su, sadece önü nüz de, çevre  
niz de uza nan dip siz bir son suz luk. Başlangıç  
aşamasında içsel bilincinizi alıştırmanın bu  
kısımına uyumlamak için zihinsel olarak kendinize  
şunları fısıldayabilirsiniz:

Sonsuzluk önümde: sonsuzluk, boşluk, uzayın  
renksiz sınırsızlığı *her zaman gözlerimin önünde  
uzanıyor.*

Bu tür meditasyonun çok faydalı olduğu bir  
sürü insan tanıyorum.

Bir hafta kadar sonra bu kısım da ortadan  
kalkmal ı ve geriye herhangi bir biçim veya sözlü  
düşüncenin olmadığı bir *uzay* kalmalıdır. Bu  
alıştırma bazı konsantrasyon öğrencileri için zor  
olmuştur, ancak alıştırmaya ayrılan ve konulan  
emeğe bağlı olarak genellikle haftalar, bazen de  
birkaç ay içinde ustalaşma gelmiştir. Alıştırmalara  
ayrılan *vakit* ve gösterdiğiniz *çaba* başarıya karar  
verecek en önemli iki unsurdur.

Benim nasihatim şudur: Bu konsantrasyon  
biçimini günde yalnızca bir veya iki kez değil,  
mümkün olan her fırsatta yapın. Çünkü sonuçlar  
çok şaşırtıcı olacaktır. O zaman derin bir

konsantrasyon etüdünün sizi nereye götüreceğini hissedeceksiniz. *Gerçek meditasyon* âleminin kapıları azimli öğrencinin önünde açılacaktır. Fakat bundan önce 7. Alistırmanın daha ileri diğer kısımlarının yapılması gerekir.

### Alistırma 7A

#### Sarı veya Açık Yeşil Pranayama

Yedinci alıştırma kusursuz bir biçimde yaptığınız zaman, 7A diye adlandıracağımız diğer alıştırma hazırsınız demektir. Bu ikisi arasındaki fark, şimdi *gözleriniz açıkken*, çevrenizden etkilenmeden, *odanızın veya bahçenizin sakinliğine çekilmeden* yapacak şekilde kendinizi eğitmeniz üzerine kuruludur. Konsantrasyon çalışmanızın bu aşamasında çok önemli olan bu son alıştırmanın nihai hedefine vurgu yapabilirim.

Alıştırmalarda ustalaşmışsanız onları her koşul altında yapabilmeniz gerekir. Bu kural sadece ilk alıştırma için değil, hepsi için geçerlidir. Bu alıştırma kalabalık bir caddeyi geçerken veya yoğun bir trafikte araba kullanırken yapmanızı tavsiye etmiyorum. Bu çok tehlikeli olur! Evde yaptığınız düzenli alıştırma haricinde

alıştırmalara ayrılacak vakit illa da beş veya on dakika olmak zorunda değildir. Dünyaya yaklaşırken makul olmalıyız, sizin için makul olma ihtiyacı şu aşamada çok daha fazladır. Hayatınızda kullanabileceğiniz her anı kullanın. Şu anda mutlaka elinizdeki etüde derin bir ilgi, hatta sevgiyle bağlı olmanız gerekir. Şu anda bildiğiniz çeşitli konsantrasyon biçimlerine karşı bu tutumla yaklaşmazsanız, bu çalışmadan büyük bir fayda sağlayacağınızı söylemek zor olur.

Fakat daha şimdiden bütün şartlar altında devam eden istikrarlı uygulamanın kesin bir biçimde sizde gizemli bir yeteneği veya deyim yerindeyse “duyuyu” yarattığını görmüş olmanız lazım.

Burada yürümek, yemek yemek, çalışmak, ticaret yapmak, hatta başkalarıyla konuşmak gibi *dışsal bedensel işlevleriniz üzerin de eksiksiz bir hâkimiye* te sahip olma yeteneğinizden bahsediyorum. Bu sırada hem her şeyin bir parçası hem onlardan ayrı olan hiç kesilmeyen sessiz bir bilinç içiniz de hep canlıdır.

Artık sadece boş teoriler ve inanışlarla değil,

tecrübeyle kendiniz ile egonuzun, zaman ve mekânla sınırlı şu ölümlü küçük şeyle aynı şey olmadığını bildiğiniz için kişiliğinizi hayal kırıklığı içinde hor görebilirsiniz.

Alıştırmalarınızı anlar ve onları ağır bir görev, bir yük, bu yüzden kötü bir şey olarak yapmazsanız bütün bunlar sizin için mümkün hale gelir.

Bu durum açık ve hatadan uzak bir biçimde kavranmalıdır. Başka faaliyetleri alıştırmalara tercih ederseniz hiçbir ileri gelişim mümkün değildir. Bir zamanlar bir ustanın dediği gibi:

“Yolun kendisi olmadıkça yolda yürüyemezsin.”

*Ses siz li ğin Se si*

H.P. Blavatsky

Bu kitabı okurken alıştırmaların bir bütünün parçası olduğunu görebilirsiniz. Gerisi en az çalışmanın uygulama kısmı kadar önemli girişe ait ve bilgilendirici malzemedir oluşmaktadır ve çalışmanın temelini vermektedir. Böyle bir kursta maddenin astro-zihinsel kısmıyla çok az işimiz vardır. Astro-zihinsel plan duygularımıza ve düşüncelerimize karşı çok hassastır, dolayısıyla

kendi duygu ve düşünce mekânizmalarımızı bu sübtıl çevresel etkilerin sınırsız okyanusunu yöneten yasalarla *uyumlu hale getirmek* bizim i için yal nız ca do ğal ve ge rek li dir.

Bundan daha aşığı kurtarmaz. Vicdan sahibi hiçbiriyazar size böyle bir etüdüñ kolay olduğunu söyleyemez. Tam aksine! Dahası yüzeysel zihinlere ve ilkel duygulara sahip bireyler henüz çalışmaya *hazır değildir ve* bu kişilerden çok fazla azim beklenemeyeceği için başarılı olmaları da müm küñ de ğil dir.

Bütün alıştırmaları gerektiği gibi yerine getirdikten sonra kendiniz hakkında daha önce aklınızın bile köşesinden geçmeyen şeyler öğreneceksiniz. Ayrıca bu bilgi sayesinde insanın “dünya” dediği şeyi belli bir şekilde tanıyacaksınız, ancak şimdi çevrenizde gördüğünüz şey etrafınız-dakilerin gördüğünden çok farklı olacaktır.

Kişinin önceden bilemeyeceği şeyleri burada açıklamaya kalkmak akıllıca olmaz, bunlar herkesin eninde sonunda kendi başına keşfedeceği şeylerdir; hiç kimse sizin için yemek yeyip yiyecekleri sizin için sindiremeyeceği gibi, bunu da

kimse sizin adınıza yapamaz. Son bölümde sadece daha yüksek şeylere dair her samimi arayışın nihai ve gerçek amacıyla ilgili olan birkaç bazı özel meseleler açıklanacaktır.

Şimdi size faydalı bir uygulama daha önereceğim. Bu kursun neredeyse sonuna gelmiş olarak kısa bir süreliğine en basit alıştırmalardan Alıştırma 7A'ya kadar *bütün* alıştırmalara tekrar bakmalısınız. Onları yapın ve buna birkaç haftanızı ayırın, emeğinizin karşılığını fazlasıyla alacaksınız.

Örneğin Alıştırma 1'i alın ve azami süre on dakika boyunca uygulayın. Şu anda bu alıştırmayla ilgili herhangi bir güçlük yaşıyıp yaşamadığınıza bakın, eski yaşadığınız güçlüklerle hiç karşılaşmama ihtimaliniz yüksek. Eğer bazı eksikler varsa hemen alıştırmayı uygulamaya dönün. Bu ana kadar yapmış olduğunuz alıştırmaların yerine getirilme sebebi onlara ihtiyaç duymanız değil, bunların sizde daha önce olmayan bir yeteneği yaratmalarıdır. Bir kitabın içeriğini veya tarihsel verileri ezberlemekten farklı olarak *yetenekler unutulamazlar*; fakat yeterli özen

gösterilmezse *sola bilirler*. Eksik veya zayıf yetenekler sizin kendi iradeniz ve sorumluluğunuz altındadır, beyninizin zihinsel depo-suyla herhangi bir alakaları yoktur. Dolayısıyla kendinizi sı na ma lı s ı n ı z.

Bir sonraki ve nihai zihin kontrolü adımı daha önceki çalışmalarınıza yardımcı olan koşullardan uzakta yapılacaktır. Şimdi sessizlik vs. gibi bütün o koşulları unutun. “İğne”yi kendinizle birlikte götürebileceğiniz her yere otobüse, tramvaya, trene, yürüyüşlerinize götürün. Yolculuk süreniz beş dakikayla sınırlı olsa, konsantrasyon çalışması için üç dakikadan fazla zaman ayıramazsanız dahi yapın bunu. Çalışma için her şeyi önceden hesaplayın.

Odanızın özel alanı dışındayken belli bir duruşta oturmanız veya nefes kontrolü uygulamanız tavsiye edilmez. İnsanların çalışmalarınızla ilgili yaptıklarınız dolayısıyla meraklarını uyandırmamaya dikkat etmeli, bu çalışmaları gizlilikle yapmalısınız. Aksi takdirde bir sürü sorun ve duygusal karmaşa yaşarsınız. En iyisi çalışmanızı kimseye anlatmamaktır. Kuşkusuz bu

kural konuyla ilgili olarak en az sizin kadar ilgili ve bilgili arkadaşlarınız için geçerli değildir. Fakat burada bile o sizin durumunuzu ve amaçlarınızı anladığı ölçüde danışılabilir biridir.

Öz disipline sahip bir insan (sizin olmaya çalıştığınız gibi) için elinde bir gazete tutarak trende oturmak ve bir yandan sessizce alıştırmalarını yapmak mümkündür.

*İleri öğrenciler içsel çalışma için özel bir vakit ayırmakla bile uğraşmazlar, çünkü hiç vakit yitirmeden ellerindeki bütün zamanı çalışmalarına ayırmaya çalışır ve bunu başarırlar. Ne var ki bu ekmeğinizi kazanmak için yapmak zorunda olduğunuz gündelik faaliyetlerden vazgeçmenizi gerektirmez. Kesinlikle hayır! Özel ve mecburi meselelere gerekli bütün dikkat sarf edilmelidir, çünkü onlar sizin kaderinizin, karmanızın bir parçasıdır.*

Değiştirilemeyen şeylere karşı savaşmak mantık dışıdır. Başkalarından farklı olarak belli şartlar içinde yaşıyor olmanızın nedeni, onlara ihtiyaç duymanızdır. Kuşkusuz bu sert felsefeyi, hele hayatlarına dokunuyorsa kolay kolay kimse kabul

etmek istemez. Bununla birlikte kişi eninde sonunda bu sonuca varacaktır.

Bir insanın kendi şartlarını kendi ihtiyaçlarına mümkün olduğunca uydurmaya çalışması yanlış değildir. Fakat ulaşılmaz veya gereksiz bir şeye erişmeye çalışmak tümüyle başka bir şeydir. Bu seçim kişinin içsel gelişiminin sınıandığı yer olacaktır.

Sürekliliğe sahip ve alışkanlık haline getirilmiş uygulamalarla kişi astro-zihinsel düzeyde, hatta daha yüksek bir planda sürekli akan bir akım yakalar, bu akımlar gündelik hayattaki kaçınılmaz kesintiler anlarında kişileri destekler. Bilincin uygulamalı genişletilmesine iyi gelecek bir başka alıştırma daha var. Alıştırma 7 ile 7A'da tümüyle ustalaşanlar için bu alıştırmayı yapmak mümkündür.

### Alıştırma 8 Mor

#### Pranayama

Bu alıştırmanın temeli bizim çok iyi bildiğimizi düşündüğümüz ve şu anda bizim için halen bir bilin mez o lan en yüksek deneyime geişimize hizmet eden bir şeydir. Elimiz deki örnekte bu şey,

görü alanımızın içinde olan ve bütün evreni kucaklayan, sayısız galaksi ve güneş sisteminden oluşan u zam dır.

İlk olarak bir önceki Alıştırma 7A'yı yapın. Gözleriniz ve kulaklarınız kapalı oturun ve hislerinize kapılmadan sanki onların iç yüzeyini görmek ister gibi *gözkapakları-nızın ardına bakın*. Kaşlarınızı incelemek ister gibi yukarı doğru bakmanız işinizi kolaylaştırabilir. Bazı Doğu Yoga ustaları bu göz pozisyonunun dış dünyadan ve diğer şeylerden bağımsızlığı daha kolay geliştirdiğini ileri sürüyorlar. Bununla birlikte bu iddianın doğru olup olmadığını ancak alıştırmayı düzgün bir şekilde yaptığınız zaman anlayabilirsiniz. Daha sonra dikkatiniz *görme eyleminden çekildiği* ve onun menzilinin dışına çıkabileceğiniz için gözlerinizi ne tarafa yönelttiğinizin bir önemi kalmayacaktır.

Bu halde on dakika kalmayı hedefleyin. Bu alıştırmayı ve bu alıştırmanın bir çeşitlemesi olan bir sonrakini eksiksiz bir bi çim de yap mak i çin muh te me len bel li bir sü re ça lış -manız gerekecektir.

## Alıştırma 8A Mor

### Pranayama

Teknik açıdan bu alıştırmayla önceki arasında çok küçük bir fark vardır; bu alıştırma bir öncekinin tekrarıdır, tek fark burada gözlerin ve kulakların açık olmasıdır. Hedef her zamanki gibi on dakikadır. Alıştırmaya dair ekleyecek başka bir şey olmadığı için bazı açıklamalar verip uyarılarda bulunacağız. Bu uyarılar ve açıklamalar gereklidir. Çünkü duyularınızı onların doğal bilinçli eylem alanından çekerek, bazı doğal düzenlemeler tarafından korunduğunuz uyku halinden farklı bir hale geçer, fiziksel dünyadan tümüyle uyanık olduğunuz başka bir hale çekilirsiniz. Eşlik eden sonuçlar ve fenomenler açıksındır bu hal kendisi başına ele alınmalıdır.

Bu alıştırmaları (8 ve 8A) yapan bazı insanlar onları “içe döndürülmüş görüş”ü göz kapaklarına yönleltmeyi kullanan bir yöntem olarak tarif ediyorlar. Deneyim bu tarife aykırı bir şey göstermese de, en önemli şey alıştırmaların başarılı bir şekilde yerine getirilmesi, başka bir şey değil.

Konsantrasyonunuz yeterince güçlü ve derinse gözleriniz ve kulaklarınız açık olsa da hiçbir şey göremez ve duyamazsınız. Bu noktada size bir uyarıda bulunmak isterim. Bilinciniz *yeryüzüne ait görümlere ve seslere* kapalı olduğu halde ortaya çıkabilecek görsel veya sessel *izlenimlere* dikkatinizi vermemelisiniz.

Islıklar, fısıltılar, tuhaf sesler, ışıklar ve aydınlık auralar görebilirsiniz. Bunlara konsantrasyonunuza engel olan diğer şeyler, mesela davetsiz düşünceler *gibi davranın*. Yani onları görmezlikten gelin. Bu şeylerin hiçbir önemi yoktur ve bunlar kesinlikle bir *vahiy değildirler*. Dikkatinizi alıştırmalardan çalmak ve dolayısıyla gelişmenizi yavaşlatmak dışında size hiçbir şey vermezler. Bu gerçek kesin bir şekilde anlaşılmalıdır. Aksi taktirde merak vasanası yoluyla çalışan Maya, yani yanılsama düşmanının hain dalgalarında kaybolur su nuz.

Bu şeyler gerçek değildir ve herhangi bir anlamdan yoksundurlar. Bunlar kısmen bilinçaltınızın yaratımı, kısmen de astro-zihinsel dünyanın duyularınız kapalıyken sizle temasa

geçen yansımalarından oluşurlar. Bu fenomenlerin “doğa-üstü” bir özelliğe sahip olduğunu düşünmeyin, net bir düşünceye sahip insanlar bu tür şeylere inanmazlar.

Herhangi akıllı bir insan tarafından kullanılmaya değmeyecek bir kelime budur.

İnsanlığın en ileri oğullarının en iyi temsilcilerinin görüşleri budur. Başka dünyaların kapılarını - geçici olarak - açan ve dolayısıyla bunun sonuçlarından mustarip olan çeşitli Batılı azizlerin hayatlarına baktığımızda insanların bu tür şeylere verdiği tepkileri görebiliriz.

Bütün hayatı boyunca başka insanlara görünmeyen kötücül kuvvetlerin saldırı hedefi haline gelen Yüce Aziz Anthony müritlerine, Mısır'daki yoksul barakasının içinde ve etrafında meydana gelen ve gerçek gibi görünen bütün fenomenlerin korkunçluklarına ve saldırganlıklarını rağmen kesinlikle bir seraptan başka bir şey olmadığını anlatmıştır. Bu bilgi ona bütün ayartmalara ve dehşete direnecek gücü vermiştir. On sekizinci asrın başka bir azizi, Sarow'lu Seraphim de şunları söylemiştir:

“Bazen meleklerin bazen vahŖi Ŗeytanların biçimini alan bütün bu hayaletlerin kendi başına ne yararı ne zararı olan bir duman gibi olduğunu bil. Bu ruhlar tümüyle güçsüzdür ve saçınızın bir telini bile oynatamaz. Bu varlıklar ancak kişinin içinde yükselmesine izin verdiği korkunun yardımıyla hareket edebilirler. İşte tehlike buradadır! Fakat güçlü bir dua bütün bu hayaletleri uzaklaştırır. Bazen dua eden rahipler etraflarını bir ışığın sardığını görürler. Bunlar da Ŗeytanın *bir ayartısından ibarettir*; o bu fenomenleri kullanarak düşüncesiz bir insanda gurur ve üstünlük duygusu yaratmaya çalışır. Bilge bir insan, yalnızca kendi ruhani gelişimine bağılı olduğu için bu tür Ŗeytlere dikkat sarf etmez.”

Yogada ilk dersimi alırken Vivekananda’nın başarılı pranayama ve meditasyonların ardından öğrencinin parlak ışıklar görebileceğine dair Ŗu anlama gelen bir sözüne rast geldim: “Bunun sizin hızlı ilerleyişinizin bir işareti olduğu nu bi lin.”

Sizin de görebileceğiniz gibi mistisizmin Doğı ve Batı dallarının yukarıda bahsedilen temsilcileri arasında kesin bir yol ayrımı vardır.

Ken di a dı ma A ziz Se rap him'in tu tu mu nun  
Do ğu lu benzerinin tutumundan çok daha bilgece  
olduğuna dair hiç kuşku yok.

Hıristiyan azizler neofitleri her türden tuhaf ışık  
ve görümlere karşı uyarma konusunda Seraphim'le  
aynı fikirde dir.

Geçmişte bazı okült gruplarla çalışırken bu tür  
fenomenlerle çok karşılaştım. Derin bir biçimde  
meditasyona dalmış bazı parlak hocaların veya  
kişilerin etrafındaki altın haleler az rastlanan şeyler  
değildi, fakat bunun yüksek bir gelişmişlik  
derecesini gösteren istisnai öneme sahip bir şey  
olduğu fikrine asla kapılmadık. Zaman bu  
tutumun doğru olduğunu kanıtlamış, *gerçek  
gelişme gösterilen yerde ışık ol gu la rı yok ol muş  
tur.*

Kuşkulu bir kökene sahip bütün görümlere karşı  
çalışan iki alt edilmez silahın olduğunu bilmek  
faydalı olabilir: Mesih'in adı ve haç işareti. Bunlar  
her insanın kullanabileceği basit araçlardır.  
Bununla birlikte okült çalışmaların yüksek  
dereceleri insana istenmeyen fenomenlere karşı  
güçlü yapay silahlar da sunabilir. Fakat Eliphas

Levy, Dr. Papus ve Sedir gibi maji alanındaki birçok otorite, benzeri diğer otoriteler gibi başka türlü kontrol edilemeyen tehlikelere karşı nihai savunma aracı olarak basit bir dua ile hacı önermişlerdir.

Bundan doksan yıl kadar önce vefat etmiş olan modern bir azizin, Fransa'nın kırsal alanında küçük bir köyde görev yapmış olan Aziz Jean de Veanne'ın, hayatından aktarabileceğimiz bazı gerçekler, bütün bu okült görünümünün ne kadar öznel ve yanıltıcı olduğuna iyi bir örnek teşkil edecektir.

Ars'lı bu çileci rahip (ona genellikle Aziz Cure d'Ars denirdi) istisnai derecede yalın, dindar ve zor bir hayat sürmüştür. Yıllar boyunca bir veya iki soğuk patates ile bir dilim siyah bayat ekmek dışında hiçbir şey yememiştir. O vakit bile bu yemeğin onun zavallı bedeni için fazla iyi olduğunu ifade etmiştir. Neredeyse sakat bir insan kadar zayıf olmasına rağmen yoksul kilisesi için kendi elleriyle itiraf hücreleri ve sıralar yapmıştır. Fakat bu zayıf bedenin altında çok güçlü bir irade vardır. Uzun hayatının ikinci yarısı boyunca ona

saldıran şeytani güçler dediği düşmanın sayısız korkunç ziyaretine rağmen muzafferane bir biçimde so nu na ka dar di ren miş tir.

Zayıf bedeni Ars kilisesinin sunağının sağ tarafında camdan bir tabut içinde elleri ve yüzü açıkta yatmaktadır. Aziz Jeand de Vianney'in bu son dinlenme yerini birçok hacı ziyaret etmektedir. Kiliseyi ziyaret ettiğimde istisnai bir irade ve karakter gücünü gösteren keskin çenesiyle azizin kaya gibi yüz hatları bende hayranlık uyandırmıştı.

Azizin en çok bilinen özelliği itirafları dinleyerek en iflah olmaz günahkârları birkaç saat içinde bambaşka bir insana dönüştürebilme gücüydü. Bu zaferler ona pahalıya mal olurdu; çünkü bu yanlıs içindeki ruhların ziyaretinden bir gece önce mütevazı ahşap evi genellikle azize karşı vahşi saldırılara tanık olurdu. Bu gecelerden birinde zangocunu hayaletler katlanılmaz güçte oldukları ve yakınında olmak tehlikeli olacağı için başka yere göndermişti.

Gece yarısından sabah ilk horoz ötüşü duyulana dek bütün ev bir zelzeleyle sarsılır, evin içinden

tüyler ürpertici çığlıklar gelirdi. Bazen bu yalnız eski evin içinden birdenbire ateşler fışkırırdı. Hatırasına adanmış olan bu eski evde azizin yatağının yırtılmış tüllerini ve şeytani kuvvetlerin zeminde açtıkları delikleri hala görebilirsiniz. Komşular cehennemi olaylardan korktukları için kaymakam hayaletlerle dolu evi korumak için devriyeler koymayı teklif etmiş, ancak aziz tüfeklerin ve kılıçların bu tür şeylere karşı faydasız olduğunu işaret ederek teklifi reddetmişti. Bir defasında özellikle korkutucu seslerin yükseldiği bir anda eve gönderilen bir devriye evin içinde görünmez, meşum kuvvetler cehennemi fırtınalar estirirken, korkusuz rahibi zemin kattaki yatak odasında dua masasının önünde diz çökmüş halde bulmuşlardı.

Çağımızın ruhani ustası yüce Rişi Ramana tüm fizikö-tesi (doğauştü değil) görünümünün tezahürlerine karşı kesin bir tutum takınmıştır. *Bütün bunların kaynağının kişinin aklı olduğunu* ifade etmiştir. Bu tür illetlere tutulmuş olan insanlar kendi katkılarının hiçbir şekilde bilincin de ol ma sa da ki ş i nin dü ş ün ce le ri nin eş lik et

me di ği hiçbir fe no men mm kn de ğil dir.

“Bu tür sorunların en iyi çaresi kişinin ruhani tutumu üzerinde odaklanmasıdır,” demektedir Aziz Ramana şunları ekleyerek: “Bütün bu görüler gerçek deĝildir ve dünyanın fani şeylerinden daha kalıcı deĝildirler.”

“Ruhlar”, “varlıklar” gibi şeylerle operasyonlar sırasında veya serbest bıraktıkları fizik ötesi kuvvetlere karşı kendilerini korumak için okültistlerin kullandığını herkesin bildiĝi majikal çemberler, onların bildiĝi bazı özel sembollere dayanan, *koruyucu konsantrasyonun* görünür işaretlerinden başka bir şey deĝildir. Bu çemberler genellikle üç katlıdır ve kömür tozu gibi özel maddelerle yere yapılırlar, okltistler bunların içinde kendilerini emniyette görürler. Fakat buradaki en önemli faktör inançtır ve onları ölümcül korku şoklarından korur.

Eski seremoniyal majinin bütün ritüel ve aletlerinin elimizdeki konuyla pek ilgisi olmayan birçok başka yanı da var dır.

Verdiĝimiz bu birkaç örnek ĝrenciye nihai alıştırmaları yaparken yeni yeteneklerin ve

duyumların gelişiminin getirdiği bazı psişik fenomenlerle karşılaştığında neler umması gerektiği konusunda kimi ipuçları vermektedir. Bazı acınası sonuçlara yol açan hatalara ve yanlış anlaşılmalara karşı en iyi tutum korkuya veya batıl inanca yer vermeyen akli başında ve aydınlanmış bir tutumdur.

Şimdi IX. Bölüm’de bahsedilen asırlar kadar eski defetme tekniklerine gelebiliriz. Dirilmiş Tanrı kavramını daha önce açıkladık, ancak “Tanrı’nın düşmanları” terimi de derin bir anlama sahiptir. Tezahür etmiş evrenin resmi tek bir renkle boyanamaz, öyle olsaydı bizim kavrayışımız açısından ortada resim falan olmazdı. Bu yüzden “düşmanlar” fikrini iletme için “koyu” renkler kullanılmıştır; bunlar iyiliği temsil eden açık tonların antitezidirler. Bu defetme tekniği, kendilerini bazen nihai alıştırılmalarda ortaya çıkan astro -zihinsel akımlardan ayırmakta güçlük çeken öğrenciler için verilmiştir. Bu teknik dikkatle ve akıllıca tasarlanmış dışsal formundan dolayı kişisel olmama özelliğine sahiptir, egoyu kapsamaz ve hiçbir tehlike içermez.

Artık bu kursun büyük kısmını başarılı bir şekilde bitirdiniz - umarım - . Her şeyi okumakla kalmayıp bütün talimatları yerine getirdiniz. Eğer durum buysa, varoluş savaşı denilen dışsal hayatınızda kullanabileceğiniz birçok yetenek geliştirdiniz, eskiye göre daha donanımlısiniz. Eğer dediğim gibi hissediyorsanız en iyisi alıştırmaları burada bırakmanızdır; çünkü kitabın geri kalanı sizinle ilgili değil. Daha ileri gelişimler derin bir biçimde mistik çalışmayla alakalıdır ve bu herkesin kaderi değildir. Bundan sonraki bölümler böyle eğilimlere sahip olanlar içindir. Bu kitabın ilk bölümlerinden hatırlarsanız bu yönde bazı işaretler vardı; ama ilk alıştırmalara bunlar dahil edilmemişlerdi.

Kon sant ras yon ça lış ma sı nın mut lak he de fi, o nun gün -delik hayata ve dünyevi olaylara uygulanmasının çok ötesine taşar. Eğer aynı fikirdeyseniz, *kendi gerçek varlığınız*, onun kuvvetleri, kaderi ve hedefine dair sorularınız yeni gelişmiş melekelerinizce yanıtlanacaktır. Aşağıda sizi daha da yüksek bir ge li şim a şa ma sı na yön len di ren bir a lış tır ma ve ril miş tir.

## Alıştırma 9

### Kristal-beyaz Pranayama

Şimdi yeni bir alıştırmaya başlayalım. Bundan önceki alıştırmalarda ustalık kazandıysanız bu alıştırmayı da yapabilirsiniz. İğne, disk ve benzeri şeyler kullanmayacağınız bu alıştırma diğerlerinden çok farklıdır.

Sri Sankaraçarya *Viveka-Çudamani (Bilgelğin Taç Mücevheri)* eserinde bir deney yaptırarak zihnin sınırlılığından dolayı beşeri dille ifade edilemeyen şeyleri karşılaştırır. Çok soyut fikirler olan gerçek Benlik veya Ruh gibi kavramları ifade etmekte dilin nihai sınırını mümkün oldu ğun ca zor lar.

Gerçek Benlik'imizi, bilge insan için duyuların bir oyunundan başka bir şey olmayan bütün olası evrenleri içeren, her şeye nüfuz eden sonsuz uzamla karşılaştırır. Fakat en merkezde bulunan nihai Hakikat'e en çok yaklaşan derin sözler bile onları bizzat deneyimlemediğimiz, "hayat suyu"nu bizzat içmediğimiz, saf, sınırsız ve dolayısıyla biçimsiz ve ölümsüz olan bilinci yaşamadığımız sürece boş sözlerden ibarettir.

Burada Sankara'nın yukarıdaki ifadesine dayanarak nihai alıştırmanızı veriyorum; belli bir konuya ayrılmış bu çalışmada ötesi bizim için bir bilinmezdir. Burada -buraya kadar ilerleyecek kadar talihliyse- her şeyi bulabiliriz.

Bu alıştırma tıpkı Alıştırma 8 gibi başlıyor. Görme ve işitme duyularınızı dış dünyadan çekerek hiçbir şeyin görülüp işitilmediği o hale karışın. Birçok Hindu yogi bu alıştırmayı gerçekleştirebilse çok mutlu olurdu. Gelin kendimizle dürüst olalım. Çünkü başlangıçta duyularınızın - özellikle görme ve işitmenin- çok güçlü engeller oluşturacağı varsayılmıştır. Dolayısıyla Alıştırma 9'u söz konusu duyuları hariç tutarak yapabiliriz.

Bu yardımcı araçla amacınıza ulaşabiliyorsanız, hiç kuşku yok ki çok geçmeden bütün duyularınız açıkken de uygulayabilirsiniz. Bu alıştırmanın her başarılı uygulamasının ardından gelen güç ve mutluluk öyle yüce ve aydınlıktır ki onu ne unutulabilir ne de daha aşağı bir şeyle değiştirmek ister si niz.

Basit asananızda otururken yarım dakikalığına bütün düşünceleri zihninizden atınız. Sonra

Alıştırma 7 ve 7A'daki sonsuz, dipsiz, renksiz, şeffaf zemini imgeleyin; fakat *bu sefer zihin gözünüzün önünde değil, her tarafınızdan sizi kuşa ta cak şekilde.*

Önünüzde ve arkanızda, üstünüzde ve altınızda, sağınızda ve solunuzda sizi çevreleyen bu sonsuz arkaplan dışında görülecek *hiçbir şey yok.* Bununla ilgili daha uygun bir açıklama veremiyorum.

Şimdi kendinizi, “Ben”inizi, yani bütün yönleri aynı anda görebilen o tuhaf görüyü *genişletin.* Ona ne itim verirsiniz verin, fakat “siz” olan bu şeyi “kaşlarınızın ortasındaki noktadan” başlayarak bütün boyutlarda ve yönlerde genişletin. Kaşların ortasından başlamak birçok kişi için iyi bir genişleme yöntemidir, bununla birlikte bazıları kafataslarının ortasından başlamayı tercih etmektedir. Yavaş yavaş, tıpkı merkezden çıkan hayali bir parlama gibi *uzaya doğru açılın.* Önce bedeninizin, sonra odanızın, evinizin, kentinizin, ülkenizin ve gezegenin ötesine genişleyin. Bir an bile durmayın, durursanız merkeze, doğrudan etten kafesinize geri düşersiniz. O zaman bütün alıştırmaya yeniden başlamak sorunda kalırsınız,

bu sırada özgüveniniz, inancınız yaşadığınız olumsuz deneyimle sarsılır. Bu yüzden dikkatli olun!

Öyleyse hiçbir boşluk olmadığını veya boşluğun üstesinden geldiğinizi düşünün. İlerlemeye devam edin, galaksilerin ve evrenlerin ötesine ilerleyin. Her zaman merkezden sürekli büyüyen çevreye doğru genişleyin. Eğer gözleriniz açıksa -ki bu alıştırmamanın bir sonraki versiyonunda açık olacaklardır- daha sonra hatırlayacaksınız ki ne sizi çevreleyen fiziksel dünyalarda ne de diğer âlemlerde hiçbir şey görmediniz. Her şey kaybolmuştur. Advaita'nın Doğulu hocaları ve Aziz John'un "Vahiyler"de anlattığı gibi görüler yoktur.

*Gidebildiğiniz ka dar uzağa gidin.* Hiç kim t e sizin şu andaki veya gelecekteki uçuşlarınıza sınır koyamaz. Deneyim bizzat yaşanmalıdır. Olmaması gerekse de olur da bir şey fark ederseniz, içinden geçtiğiniz hiçbir "ortama" dikkat etmeyin. Zihinde hiçbir düşünce veya kelimenin biçim almasına izin verilmemelidir. Yalnızca daha hızlı, daha hızlı olan *genişleme* var.

Ne kadar uzağa gideceksiniz? Deneyim gösteriyor ki eğer zihninizin talimatıyla başlayan genişleme belli bir noktanın ötesine itildiğinde (ne yazık ki beşeri dilde bunun daha iyi bir ifadesi yok) “hareket” sona ermektedir. İnsan bundan sonra lekesiz bir bilince, saf bir ışığa gömülür ve dünyayla veya dışsal şeylerle ilgili bütün hatıralar silinir. *O zaman bilirsiniz.* Doğu deyimlerini sevenler için bu hale Samadhi bilinci diyeceğim. Samadhi, hala bir uzak bir yerlerde, aşağılarda, hızla geçen düşlerin âleminde var olan bütün şartlardan, maddi muhafazalardan azade bir süper bilincinliktir.

“Geçici biçimsiz süper bilinçlilik” veya *Kevala Nirvi-kalpa Samadhi* denilen Samadhinin yüksek yönlerine giden yol budur. “Geçici” kelimesi sizi şaşırtabilir, ama doğrudur. Tam bir kusursuzluğa erişmemiş, maddenin tüm bağlarından kurtulmamış hiçbir insan “sürekli biçimsiz süper bilinç”te, yani *Sahaja Nirvikalpa Samadhi*’de yaşayamaz.

Bu bölümde tavsiye edilen bütün teknikleri düzgün bir biçimde uyguladıktan sonra, bu

ifadenin doğruluğuna bizzat tanık olacaksınız, o zaman başka bir insanın kanıtlarına ihtiyacınız olmayacak. Kişinin kendi tecrübesinden daha ikna edici bir şey yoktur.

### Alıştırma 9A Kristal- Beyaz Pranayama

Bu alıştırma 9 numaralı alıştırmanın devamıdır, yalnızca başlangıç noktaları farklıdır. Gözlerinizi kapayıp kulaklarınızı plastik bir tıkaç veya balmumu ile kapatmak yerine, genişlemeye bütün duyularınız açıkken başlıyorsunuz. Alıştırmanın bu daha zor şeklinde, eğer bilincinizin birçok yoginin çok sevdiği üzere kaşlarınızın arasında değil de kafatasınızın ortasında olduğunu hayal etmek biraz yardımcı olabilir. Bilinci kaşların arasında hayal etmek bu alıştırma için uygun değildir, çünkü böyle bir konsantrasyon sizin görme duyunuzu dahil etmek zorundadır ki bu da dikkatinizi dağıtacaktır. Bu noktada yüce Rişi Ramana'nın bilinci bu şekilde belli bir yere yerleştirmeye çalışan öğrencilerine ikna etmek için söylenmiş sözlerine yer verebiliriz:

*“Gözlerin kaşların ortasındaki yere sabitlendiği*

*medi tas yon kor ku i le son bu la bi lir. Do ğ ru su zih ni yalnızca Benlik üzerinde sabitlemektir. Bu korkusuz medi tasyon dur.”*

Bu nihai alıştırmalar bir alışkanlık haline geldiğinde onları her yerde uygulayın, başka bir amaç için kullanamayacağınız çok kısa süreleri bile kullanın. Bununla birlikte bunları kalabalık sokaklarda, trafi ği yoğun bir yolu geçerken vs. uygulamaya kalkmayın. Bunun için bir yandan içsel alıştırmalara devam ederken bir yandan fiziksel bedeninizi kontrol edebilece ğiniz noktaya kadar gelmeyi bekleyin.

Daha sonra bu aşamaya da geleceksiniz ve bilincine varma nın mut lu lu ğu na gö mül müş ha re ket siz Ben lik herhangi bir bedensel işlev veya hareketten etkilenmeyecektir.

Gelecek bölüm kesintisiz meditasyon diye de adlandırılabilir olan gerçek ruhani âlemde sürdürülecek bir hayata hazırlanmaya adanmıştır. *In Days of Great Peace* kitabımızdaki seçmeler yeni başlayanlar, hatta meditasyon sanatının gelişmiş müritleri için bile faydalı olabilir. Bu kitaptaki seçmeler sayesinde gündelik bilincinizi her

zamanki düzeyinin üstüne çıkarıp, Samadhinin vecdine yaklaşırsınız.

Sri Sankaraçarya'nın bilgelik dizeleri insanı madde içindeki uykusundan çekip alacak, aklını genişletip onu ruhani uçuşlara daha yatkın hale getirecek güce sahiptir.

XXI. Bölüm'ün konusuna en iyi hazırlık biçimi mutlak Hakikate çok yakın olan bu ruhani dorukları okumak ve onlar hakkında düşünmektir.

Sankara'nın dizeleri yerine istenirse İsa'nın dağdaki vaazı eşit bir başarı elde edilecek şekilde kullanılabilir.

Teknik çalışmayı geride bıraktınız ve beş serilik alıştırmaları bitirdikten sonra bu ağır çalışmanın meyvelerini artık toplayabilirsiniz.

Bir zamanlar size düz bir ovadan bakan eğitimsiz tırmanıcı için Himalayalar'ın doruklarını andıran birçok şey biliyorsunuz artık. Bir zamanlar kontrol edemediğiniz düşünceler ve duyguların katliamına uğrayan dikkatinizi hiçbir şeyden rahatsız olmadan istediğiniz şeye yöneltebilirsiniz. Artık dışınızdaki bir şey tarafından değil de kendi iradeniz tarafından yaratılan imgelem ve dikkatinizin büyüğü çemberi dışındaki *hiçbir şeyle ilgili değilsiniz*.

Ruhani çabanın ve nihai aydınlanmanın zihinsel kasvete işaret ettiğini düşünmek büyük bir hata olur. Tam tersidir! Bilge insan ortalama insanınkiyle karşılaştırılmaz bir zekâyâ sahiptir; ama onu ancak ihtiyaç duyduğu vakit kullanır. Oysa sıradan insan hiç durmadan düşünür ve bütün bunlar onu hayatının sonunda ne üne ne de servete taşır. Ruhani olarak gelişmiş bir insan için düşünce insanın yemek yeme, yürüme vs. gibi sıradan işlevlerinden biridir. Akli başında hiçbir

insan diğ er şeylerden mahrum olma pahasına hayatını düşünceyle doldurmaz.

E ğ i tim al mış bir in san zih ni nin sah ne sin den bü tün fikir le ri, dü şün ce le ri, ke li me le ri ve im ge le ri a ta bi lir, duygularını seçip geride bırakabilir. Bütün bu görünür başarılarına rağmen konsantrasyonun gerçek amacından uzaktırlar. Bunlar kusursuzlaştırılmış araçlar ve becerilerden ibarettir.

Şimdi saflaştırılmış, güçlendirilmiş, zalim efendiniz değil, iyi bir hizmetkâra dönüştürülmüş zihninizde o son soru yük se lir.

Zihinde bu sorunun belirmemesi sadece kısmi bir hatanın, halledilmemiş bazı ayrıntıların, geride kalmış bir kusurun işaretidir bu. Bu durumda kişi geriye dönmeli ve kayıp inci yi aramalıdır.

Fakat diyelim ki her şey yolunda. Ötesinde başka hiçbir sorunun olmadığı, bu son soru nedir o zaman? Bu soru yanıt lan dı ğın da ni ha i, yok e dil mez hu zu ru ve rir; İ sa o na “Göklerin Krallığı” “Sonsuz Hayat Suyu” dedi, Buda “Paranirvana” ve modern öğretmen Ramana Maharşı “İnsanın Benlik Bilincine Varması” dedi.

Şimdi içiniz de olgunlaşmış bir lincesorudur: *“Bütün bu konusant ras yonalışmalarıda gerçekte ki mi etkiliyor?”* Ölümlü kişiliğinizi, duygularınızı, düşüncelerinizi ve fiziksel özelliklerden oluşmuş egonuzu? Elbette egoyla ilgili olmadığını biliyorsunuz. Çünkü ileri dördüncü ve beşinci seri alıştırılmalarda geçici oldukları için gerçek olmayan bu unsurların çok ötesine geçtiniz. 9 ve 9A alıştırılmalarıyla tümüyle özgürleştiğinizde, artık üçlü kişiliğinizi hatırlamıyordunuz bile ve bu size “bütün insani kavrayışı aşan” mutluluğun ilk tadını vermişti. Öyle ki bütün özelliklerin yöneldiğı şu gizemli “Ben” hala bulunmayı bekliyor. Bu ancak gerçek meditasyonla mümkündür.

Eğer bölümün başından buraya kadar dikkatle, yavaş yavaş ve fikirlerin mantıksal bağlantısını anlamaya dair bir arzuyla okuduysanız, zaten bir tür zihinsel meditasyon içindesiniz demektir.

Büyük sorunun yanıtını bulmanın tek yolu çok özel hazırlıklar gerektiren bir sanat olan meditasyondur. Bu sürecin başarısı değişebilir; ebedi arayışa nihai cevabı verecek olan tek şey olan

mutlak olana yaklaşmak hazırlığınızla doğru orantılı olacaktır.

Dolayısıyla kendi tecrübelerinize dayanarak zararlı ve komik olan “herkes meditasyon yapabilir” inancını bırakmanız gerekiyor. Bir kişinin kendi zihnine hâkim olmasının ne kadar uğraş gerektirdiğini ve kişinin amaca ulaşması için kadar çok mantıksal ve bilimsel deneyler yapması gerektiğini biliyorsunuz. Artık konsantrasyonun olmazsa olmaz şartı olan temel konsantrasyon bilgisini etüt etmemiş bir kişinin doruğa ulaşamayacağını farkındasınız. Tıpkı Arapça çalışmadan Arap edebiyatını okumanın imkânsız olma sı gib i.

Şu anda gerçek meditasyonun eşiğinde bulunmaktasınız; meditasyonun ilk şartı zihin durgunluğundur. Burası daha yüce şeylerle karşılaşacağınız yolun ilk adımıdır.

Birçok sözde okült çevrede “meditasyon” adına verilen kut sal im ge le rin gör sel leş ti ril me si, düşün ce ler ve ke li me -lerle oynamak hâkim olunmamış zihnin vasat bir faaliyetinden ibarettir ve insanı hiçbir yere götürmez. Zihin kendinden

başka bir şeye dönüşemez. Zihni temel olarak kullanan yazma ve konuşma teknikleri - yüksek konsantrasyonda eğitim almamış insanların kullandığı teknikler -ne tür bir balık yakalayacağınızı bilemeyeceğiniz çamurlu bir suda balık avlamaya benzer. Oltanız yeterince büyük ve yeminiz uygunsa büyük bir balık yakalama ihtimaliniz olduğunu bilirsiniz, fakat her ikisi de uygun değilse bir köpekbalığı veya büyük bir balık yakalamayı umamazsınız.

Zihne hâkim olduğunda ve yeni doğmuş bilincinizin radarı suyun dibini görmenizi mümkün kıldığında her şey farklı bir biçime bürünür.

O zaman ağlarını gelişigüzel değil, radar kullanarak atan Kuzey denizi balıkçıları gibi büyük sürüleri yakalayabileceksiniz. Eğitimsiz insanın gözünden gerçek meditasyon süperbilinç halidir; oysa etütlerinin amacına ulaşmış olanlar için meditasyon bilincin tek normal halidir.

“Sadece Samadhi Hakikat’i verebilir,” dedi Bilge Maharşi. Ve doğru meditasyonda gerçekten de samadhide-yizdir. Londra’da veya Melbourne’da

bir dairede şöminenin ke na rın da ya da a cı ma sız  
Hint gü ne ş i nin al tın da o tu rup  
oturmadığınızın, Avrupa veya Amerika iklimine  
uygun bir elbise mi yoksa şort, tişört, peştamal mı  
giydiğinizin hiçbir önemi yoktur.

Tek kelime Sanskritçe bilmeyebilir; fakat ömrü  
boyunca kutsal metinleri inceleyip en önemli, en  
eşsiz şeyi, kendi hayatını kutsallaştırması  
gerektiğini unutan bir Doğulu kardeşinize göre  
daha gelişmiş olabilirsiniz.

Kadim Tarot'un (Hermesçilerin kayıp kadim  
Mısır bilge li ğ i nin a nah ta rı ye ri ne kul lan dı ğı)  
yir mi i ki kut sal bilgisine gönül vermiş bilgili bir  
okültist, herhangi bir gösteri, şov peşinde olmayıp  
kendi iç anlamını arayan samimi bir aziz veya ileri  
bir yogi ile kıyaslanamaz bile.

Eksiksiz bir konsantrasyon her konuyla ilgili  
size bağımsız, geniş ve özgür bir bakış açısı  
kazandırır. Neden böyl edir bu? Çünkü o zaman  
kendini bir tek olgun, iyi yönlendirilmiş bir zihne  
açan tek bir bilgelik olduğunu bilir ve vardığımız  
sonuçların yanlış olabileceğinden korkmayız.

Size en baştan belli dogmaları kabul etmenizi

veya sayısız hizipler yaratan insanlara inanmanız gerektiğini emreden birçok insanın yaptığından farklı olabilir. “Tanrı varsa, onu görmemiz gerekir,” demiştir Vivekananda. Kuşkusuz En Yüce kişinin kendisinden ayrılamayacağı için bu sözler ilk anlamlarıyla alınmamalıdır. O olmadan Tanrı’nın bilincine varamazsınız: O Mutlak Bilinçtir.

Konsantrasyonun, yani gerçek meditasyonun ödülünü düşünmeden önce, sizin için yararlı olabilecek birkaç öğüt daha var.

Şu anda zihninizi durdurabiliyor musunuz? Evet, bu kitabın III. Kısımını başarılı bir şekilde tamamladıysanız, elbette. O zaman barışla oturun, biraz pranayama alıştırmaları yapın, ardından daha önceki alıştırmalarda yaptığınız gibi, 9A’yı kullanarak durağanlığa, hareketsizliğe girin. Bunu hazırlıksız yapabiliyor olabilirsiniz; belki de önce biraz hazırlık yapmanız gerekiyor. Fark etmez! Siz sadece elinizden gelenin en iyisini yapabilirsiniz!

Bu hareketsizliğin, bu huzurun, bu içsel sorunsuz denge noktasının her şey olduğunu fark edin! Eğer hala bilgiye ihtiyacınız varsa burası

bütün gerçek bilgilerin kaynağıdır. Burası sizi ölümsüz yapan Samadhinin başlangıcıdır. Bunun görülerin karışıp daha yüksek bir seviyeye çıkmış halinden başka bir şey olmayan astro-zihinsel âlemle ilişkili vecd halleriyle hiçbir alakası yoktur. Bahsettiğim samadhi bütün görülerden azade, bütün insanların en meşru hakkı nihai mutluluk ve huzur olan ruhani bilinçtir. Samadhiyi milyonlarca daha az gelişmiş kadından ve erkekten önce kazanabilirsiniz, ama bir gün onlar da ulaşacaktır.

Samadhi gerçek anlamda “Tanrı’yı görme” halidir. Çünkü O her şeyden, zamandan ve mekândan bağımsız, işte bu nihai durgunluk, mutluluk, mutlak kusursuzluktur: “Değişikliğe gerek duymayan mükemmelliktir.” (bak. *In Days of Great Peace*)

Bütün bunları derin derin düşünün; çünkü onu ayağınızı sıkıca basıp gerçek meditasyona geçmek için basamak olarak kullanacaksınız. Bu vazifede aceleye yer yoktur. Sabırsızlık ve kaygı içimizde hâkim olunmamış duygusal doğadan başka bir şeyi göstermez. Bunlar, kaçak bir yolla samadhiye

gireceklerine inanacak kadar mantıksız olanlar ile ruhani arayışta yasaların başarının şartları olduğunu ve yerine getirilmiş şartların başarıyı yöneten yasalar olduğunu unutanların önünde engeldirler.

Bu yasaları çok iyi biliyorsunuz; çünkü açıklamaları inceleyip alıştırmaları tarif edildiği şekilde yaptığınız için onların pratik uygulanmasında deneyimlisiniz.

Son seri alıştırmalardan, özellikle 8, 8A, 9, 9A'dan sonra öğrencinin “eşikte” karşılaştığı güçlüklerle ilgili soru sorma zahmetine girme olasılığı çok düşüktür. Fakat olur da sorarsa, konsantrasyon alıştırmalarını baştan sona yapan bir kimse dışında hiç kimse yardımcı olamaz. Ve bu tür insanlar nadir bulunur. Teorik nasihatler tümüyle beyhudedir. Bununla birlikte bu soruyu gereksiz kılacak başka bir yol daha vardır. Sadece - bu en iyi yoldur - başarılarınızı analiz etmek. Bütün alıştırmaları tekrar deneyin, onları yaparkenki *kusurlarınıza ve eksiklerinize bakın*. Tecrübeli bir insanın vereceği nasihat zaten kontrol etmeyle ilgili olacaktır.

İkinci önemli şey, bitirilmiş alıştırımların *sonuçlarını*, tıpkı bunların hatasız yapma *becerisi* gibi hiçbir biçimde kalıcı olmadığını bilmektir. Unutulurlarsa, her ikisi de kaybolur. Kendinizi Nirvikalpa Samadhiyi kesin bir şekilde bağlamadıkça böyle olacaktır. Hal böyleyse sizin için en zor olan alıştırımları zaman zaman tekrar etmeyi unutmayın.

Zaferlerinizin sürekliliğini sağlayacak her zaman işe yarayan araçlar vardır. Bu, onları *her koşul altında* uygulamadır. Bütün bunları bizzat tecrübe etmiş biri olarak yazar bu nun son rö tuş dar be si ol du ğu na ve da ha i le ri a dım la ra izin verdiği ne inanmaktadır. Ulaşılmış içsel güç ile fiziksel zindelik arasında hiçbir fark yoktur. *Amaca ulaşana kadar* sistematik bir biçimde uygulanmazsa ikisi de zayıflar. Nihai amaca ulaştıktan sonra artık bir alıştırmaya ihtiyaç yoktur, bunlarla ilgili bütün kaygılar sona erer, çünkü böyle bir insan artık kalıcı bir hale karışmıştır.

Daha önce bahsettiğimiz üzere sözde inisiyatik okullar ile cemiyetlerin “meditasyon” dediği yapay

“zihinsel” faaliyetin bize hiçbir faydası olmaz. Bu kitabın ilk bölümlerinde kontrollü düşünme okuluyla ilgilenmiştik; şimdi, gerçek meditasyonun eşiğindeyken onun hakkında daha fazla şey öğrenmemiz gerekiyor.

Şimdi hali hazırda tavsiye ettiğim Sankaraçarya'nın dizelerine ilaveten, meditasyon için eksiksiz bir veri koleksiyonu vereceğim. Bu veriler ruhani arayış içinde olup neyi niçin aradıklarını bilen bazı çevrelerde şu anda kullanılmaktadır. Bunlar on yedi kısa, bağımsız dizeden veya cümleden oluşuyorlar ve bir arada belli bir sıra ve anlam takip eden bir birliğin sahipleri.

Bütün bu cümleler sadece kafada tekrarlanmamak, bizzat yaşanmalıdır. Kafada tekrarlama yararsız olduğunu hemen kanıtlayacak bir yöntemdir. Eğer bu cümlelerin yargılarıyla aynı fikirde değilseniz, onları kullanmayı ümit edemezsiniz. Fakat öz-analiz yapma yeteneğinden yoksun olmayanların anlayacağı sağlam bir mantık ve anlama sahiptirler; bunların incelenmesi ve anlaşılması zor olmamalı.

Dizelerin hepsi derin kişisel anlamlara sahip olan ifadelerdir. Tam anlamıyla zihne yerleştirilmeli, bilincin ışığına eklenmelidir.

Bu meditasyonları kullanmanın iki yöntemi vardır: Bunlardan biri uzun zaman uygulama yapmış gelişmiş insanlar içindir. Önce dize yavaşça okunur (meditasyon grup içinde yapılıyorsa okunan dize dinlenir), ardından anlamı üzerine tefekkür edilir, ardından içindeki hakikat benimsenir. Bir ile üç dakika arası bir süre dikkatinizi tek bir dizeye verin, bundan sonra diğerine geçin.

Çok gelişmemiş olanlar aynı şekilde dizeyi okumalıdır: fakat ilk dize üzerine bütün meditasyon seansı boyunca düşünmelidirler. Bütün gün yapılırsa çok yararlı olabilir. İkinci gün aynı şeyi ikinci dizeye yapın. Bu durumda tüm dizeler on yedi günde bitecektir.

Her ne kadar birçok insan, bu meditasyon onlara moral verdiği için çalışmayı sevdiğini söylese de, on yedi dizenin amacı çok daha büyüktür. Eğer doğru bir şekilde anlaşılır ve gerçekleştirilirse, yani yalnızca üzerine düşünmekle

kalmayıp yaşanırlarsa kişiyi doğrudan süperbilince taşıyacak, onu doğru bir biçimde kullanan insana olası en yüksek tecrübeyi yaşatacaklardır. On yedi dize, tam anlamıyla kavranırsa sizi Samadhiye yükseltir. Düşünün: Siz gerçekten de “Her şeye nüfuz eden Sonsuz Hayat” olursanız, aynı zamanda kendi dünyevi bilincinde olamazsınız. Onun öte sinde sizinizdir.

Kesintisiz konsantrasyon kapasitesiniz ne kadar yüksekse, sonuçlar o kadar hızlı olacaktır. Dolayısıyla bu meditas-yon lar e ği tim siz in san lar i çin de ğil dir; *kon sant ras yon kur su tamamlanmadan önce bu meditasyonları yapmaya kalkışmayın.*

## 1. İleri Meditasyon

1. Ben bu dünyanın çağırdığı “ben”, isim, beden, duygular ve düşünceler değilim; çünkü bunların hepsi çok geçmeden var olmaktan çıkacak.

(Şimdi iki üç dakika ara verin. Bu arada tefekkürde bulunun, dilerseniz ilk dizeyi bütün seans boyunca tefekkür edip yenisine ertesi gün geçin. Aynı şeyi bütün diğer dizeler için yapın.)

Fakat ben *Ezeliyim*.

Bütün o kapları kontrol eden beni. Onların üstünde ve ötesindeyim.

Gerçek *Ben-Kendi* varlığım, beyin-zihninin tüm faaliyetleri sona erdiğinde başlar.

*Kimim ben?*

Şimdi zihnimde bir kıpırtısızlık yaratıyorum. Artık düşünmek istemiyorum.

Artık bilincimin göğü saf. Onda hiçbir düşünce bul tu yok.

Artık özgürüm. Artık her şeyin ötesindeyim.

Bedenlerin ötesindeyim, bütün gezegenin ötesindeyim.

Artık yoklar, çünkü onlar zihnimin gördüğü bir rüyadan başka bir şey değiller.

Artık bu düşt en uyandım.

Etrafımda hiçbir şey yok, sadece sonsuz uzam.

Ben o uzam gibiyim, bir sonum yok.

Burada beni etkileyecek bir şey yok.

Bü tün i sim ler den ve bi çim ler den öz gü rüm.

Dünyanın rüyasını unuttum.

Ben Her şeye nüfuz eden *Sonsuz Hayatım*. Ben *Benim*, Ben Her Şeyim.

Si zin de gö re bi le ce ği niz ü ze re bu di ze ler ü ze ri ne şö y le bir dü şü ne ce ği niz söz ler den i ba ret de ğil dir. Bel li bir bi linç dü zeyine girmeyi ima etmektedirler. Bu şekilde meditasyon yapan bir insan her dizayle birlikte daha derine girip giderek daha eterik hale gelir ve sonunda Bütün ile Bir olur.

Bugünlerde çok popüler olan “Kozmik Bilinç” veya “Süper Bilinç” terimlerine aşına olan okuyucular bu meditasyonun görünür amacının bu olduğunu söyleyebilirler.

Bu fi kir yan lış de ğil dir, an cak he nüz tec rü be e dil me miş şeyleri etiketlemek ve onlar hakkında konuşmak yerine dişe dokunur bir şeyleri gerçekleştirmeyi tercih etmekteyiz. Ailenin öğrettiği kelimeler, zihin, yüksek hallere girildiğinde ret edilecektir.

Dolayısıyla bunu hemen şimdi yapmak, böylece medi-tasyonu daha en baştan nihai hedefine yaklaştırmak daha iyi değil mi?

Başarı her zaman aynı şeye bağlıdır, zihni durdurmak ve zihni durdurarak hayat bilincinin yeni bir veçhesinde yeniden doğmak. Bu nihai

süreç kitabın sonuç bölümünü oluşturmaktadır.

Sessizliğin eşiğinde kullanılabilecek başka bu yüksek derece meditasyon da büyük faydalar verebilir.

Bu amaç için merhum Ramacharaka'nın kuğu-şarkısın-dan birbirini takip eden on iki dize alıntıladım. Ruhani bir yapıya veya yeteneğe sahip insanlar bunları emsalsiz aşkın güzelliğe bir kaynak olarak görecektir.

Meditasyonla ilgili bütün alıştırmalarda tavsiye edildiği gibi uygun yer ve zamanı seçerek rahatça oturun. Aşağıdaki dizelerden birini yavaş yavaş okuyun, tıpkı bir mantra gibi içinizden tekrarlayın, içeriği idrak edene ve dizeyi kesin bir şekilde ezberleyene kadar tekrara devam edin.

Dizeyi okumayı veya tekrarlamayı bırakın; içeriğini *sözsüz bir fikir* olarak kavramaya çalışın. *Onu bilin, idrak edin*; fakat artık arınmış olan zihninizi başka bir kelimeyle bulandırmayın: Hiçbir kelime kullanmayın!

Bu yeni teknikle belli bir süre pratik yaptıktan sonra seçtiğiniz dizenin beşeri dilini biçimsiz, ruhani bir fikre de mı ta bi le cek si niz. Bu çok ö

nem li ha ki ki me di tas yon tekni ği ne ke li me ler  
le ye ni şey ek le mek çok zor dur. Bel ki bir  
gülümseme her şeyi açıklayabilir.

Yukarıdaki tekniği şu farklı, ama sizin için daha  
tanıdık olan teknikle karşılaştırın: Çok güzel bir  
çiçeğe baktığınızı, o nun bi çi mi ni, ren gi ni ve ko  
ku su nu ez ber le di ği ni zi im ge le -yin. Son ra çi  
çe ğin bi çi mi ü ze ri ne dü şün me den göz le ri ni zi  
kapatarak onun kokusunu içinize çekin. O zaman  
çiçeğin görünür hali olmadan onun bilincinde  
olursunuz. Aşağıdaki dizeler üzerine meditasyon  
yaptığınız zaman size buna ben zer bir şey ol ma lı  
dır.

Meditasyonun vaktini önceden belirleyin.  
Örneğin bir çalar saati on beş dakika sonra  
çalmaya ayarlayın. Meditasyon sırasında zamanı  
düşünmek iyi bir şey olmayacağı için bunu yapmak  
önemlidir. (a) ve (b) seçenekleri her şık için en az 15  
dakika uygulandıktan sonra son aşama gelecektir.

c. (b) a şa ma sı nı bi ti rir bi tir mez bü tün dü  
şün ce yi durdurun ve geri kalan beş on dakika  
boyunca öyle kalın. Bu aşamada size ne olacaktır?  
Meditasyon konunuzla manyetize olup yükselen

bilinciniz, dizenin içindeki saklı itkiyle bir yüksek hale girer. Artık onun hakikatini düşünmüyor, onu yaşıyorsunuz.

Sizden istenen de bundan başka bir şey değil zaten. Bu ruhani çiçek buketi üzerine hemen meditasyona başlamanız sizin faydanızdır. Amaç kapsanan konuların sayısında değil, onların kimilerinin (a), (b) ve (c) şıklarında öğütlendiği gibi hatasız kullanımıdır. Bu yüzden acele etmeyin. İsterseniz sayısal sırayı bir kenara bırakıp en sevdiğiniz dizeden başlayabilirsiniz; bununla birlikte sayısal sıranın da öğrenci için özel bir faydası olacaktır.

Bu tür bir meditasyon insanı alt, yani geçici Samadhiye götürür, yukarıda verilen öğütleri tüm kalbiyle yerine getiren istekli öğrenci, içinde eksiksiz sessizlik tesis edildiğinde gelen Kevala Nirvikalpa Samadhi yüce halinin tarif edilmez mutluluğuna ulaşmak için her şansa sahiptir.

Umarım onu tecrübe edersiniz!

## *II. Meditasyon Dizeleri -Nirvana Dizeleri*

Ha ki kat bir dir- in san o na farklı i sim ler ve

rir.

Olanlar hakikattir -gerisi yalandır.

3. Hakikat tüm-tözdür; tüm-erktir; tüm-varlıktır;

Hakikatin dışında ne töz, ne erk, ne varlık olabilir.

Hakikat tüm yaratıcı enerji; tüm-hikmet; tüm-iyiliktir; Hakikat dışında ne yaratıcı enerji, ne akıl, ne iyi olabilir.

Hakikat tüm-Sevgidir; Hakikat tüm-Hayattır. Hakikat dışında ne Sevgi, ne Hayat olabilir. Tüm-Sevgi, Tüm Hayat Hakikatten gelir ve onun tümlüğünün yüzleri ve sem bol le ri dir ler.

Hakikat olandır; Ruh Hakikat olandır; Hakikat Ruh'tur, Ruh Hakikattir; Her şey Ruh-Hakikattir, gerisi ya lan dır.

Hakikat her yerde aranır, çünkü her yerde ikamet eder o.

Hakikat her zaman içte ikamet eder. Bu Hakikat'i idrak eden/yaşayan hayatının efendisi olur.

Sevin ve mutlu ol, içinde dünyanın ışığı senin içinde.

Tek özgürlük, hikmet ve mutluluk her zaman

ışıldayanın algısındadır.

Bilge bir kez bilindiğinde hiç unutulmayanı arar.

Tek bir hakikat vardır; insan ona farklı isimler verir. Zamanın ve mekânın ötesinde, nedensellikten bağımsız, her zaman ikamet eden *Bir Her Şey'dir.*

## Kısım VI - Sonuç

## XXII - Yeni Bir Bilince Dirilme

Hiç kuşkusuz bu kursun tecrübelerini yaşamadan önce “siz”i oluşturan şeyle şu andaki haliniz arasında büyük bir fark hissediyorsunuz. Zihnime tümüyle hakim olmak hedefiyle ciddi bir biçimde işe koyulduğumda nasıl umutsuzluk anları yaşadığımı bugün bile hatırlıyorum.

Bu nun ne de ni, bel li bir dü şün ce, nes ne ü ze ri ne kon -santre olmaktan yorulduğumda, diğer düşünceler, nesnelerin vs. tüm kapıları ve pencereleri sonuna kadar açık bir evde olduğu gibi zihnime davetsiz gelmeleri idi. Bunların gel me si ni en gel le me nin imkânsız gi bi gö rün me si nin ardından küçük düşürücü bir duygu yaşıyordum. *İçsel güç içsel mücadelenin ateşinde pişene dek*, dış şartlar ne kadar elverişli olursa olsun yardımcı olmamıştı. Bir ormanın insanlardan uzak kilometrelerce derinlerine gitmek bile işe yaramıyordu.

O zamanlar Vichara, yani öz-soruşturma kullanmaya da ir ilk de ne me le rim de bu lu nu yor dum. Bu gi ri şim de azimle mücadele etsem de teslim olmak istemeyen hastalıklı zihnim çok güçlüydü. Fakat yavaşla değişim gerçekleşti ve sonra kıpırtısızlık, kapılarını ve anlamını bana açtığında, zihin hâkimiyetinin zorluğu bir daha geri gelmemek üzere kayboldu. Birkaç yıl sonra engeller alt edilmişti; fakat engelleri alt eden saatlerce bağdaş kurup oturan, günlerce denemelerde bulunan kişiyle aynı kişi değildi.

İçsel aydınlanmamızdan önceki bizim, bilincimizin, “ben” dediğimiz şeyin *hareket etmeyen, değişmeyen bir şey olduğunu* kesinlikle kabul etmemeliyiz. Bu türden yanlış bir inanç, bütün sonuçları ve zor çalışmada ihtiyaç duyacağınız çabaları baştan engeller. Sessizliğe ulaşılan kadar sürekli olarak iç dünyamızı değiştiririz. Henüz kendini en yükseğe teslim etmeye karar vermemiş ortalama bir insanın değişim olasılığını görememe durumu, tıpkı çürüyen maddelerle dolu, taze suyun gelmediği durgun bir havuzdaki gibi kokuşmadan başka bir

şey değildir. Önümüzdeki acil görev, içsel değişimi yaşamak ve bu şekilde ilerlemektir. Burada “ilerlemeyi” ya da bazılarının sevdiği terimle “tekâmülü” açıklamak istiyorum.

Ruhani bakış açısından bu kitapta tarif edilen yöntemlerle kendimize hiçbir şey ekleyemeyiz. Eğer bir şeyin başlangıcı varsa, bir sonu da vardır. Öyleyse böylesi belirsiz bir yo lu ta kip et me nin bi ze ne fay da sı do ku na bi lir? Gerçekten de yalnızca geçici başarılar veren hiçbir yöntem mazur görülemez. Dahası kısa bir süre sonra kaybedeceğimiz bir şey için gereken heyecanı, çabayı ve fedakârlığı gösteremeyiz.

Bu hal, insan hayatını yönlendiren Yasa ile uyumludur. Ruhani Usta Sri Maharshi bize farklı bir çözüm önerir. Dış şartlardan bağımsız olup etkilenmeyen çekirdeğimiz, bi linç li ben li ği miz, Ruh-Ben lik’in do ğa sın da bu lu nan tam bilgelik ve mutluluğu saklayan peçelere sahip olabilir. O zaman (Sanskritçede söylendiği gibi) *Atman*, farklı renklerde ve saydamlıklarda peçelerle örtülmüş bir ışık kaynağı gibi sınırlı görünür. Peçelerden dolayı ışık kaynağı kararır ve peçeler yüzünden gerçekte

olduğu parlaklıkta görünmez.

Fakat daha az tezahür ediyor olsa da merkezdeki ışık her zaman aynıdır. Kararmış ışıklarını tezahür ettiren birbirinden ayrı ışık kaynaklarında, yani bireysel ruhlarda peçelerin rengi, kalınlığı arasında farklar vardır. Gerçek gibi görünen etrafımızdaki dünyaya Hindular Maya, yanılısama derler. Bu benzetmeyle hareket ettiğimizde ilerleme veya tekâmül çok daha mantıklı bir anlam kazanır. Yani ekleyeceğimiz çok şey yok, ama ret edeceğimiz çok şey vardır. Gerçek Hint yogilerinden Batılı azizlere kadar hepsi aynı şeyi yaparlar. Mayanın perdelerini reddederek ilksel hayat ışığının yansımalarını sağlarlar.

Çalışmanızda bu noktaya geldiğiniz zaman tecrübi olarak Hakikat'ın nerede yattığını bileceksiniz. Daha bilge ve iyi bir insan oldukça, o kadar az cazibe, zorunluluk ve sınır olacaktır. “*Ve Hakikati bileceksiniz ve hakikat sizi özgür bırakacak,*” demişti büyük öğretmen kutsal kitapta. Şimdi bize ne kadar çocukça görünürse görünsün görünür eşyaya bağlılık, Atman-Benlik'i sarmalayan peçeler arasında ışığı en az geçirenidir.

İnsan ne kadar çok şeye bağlıysa o kadar problemlidir demektir. Tek arabanız varsa kaygılarınız onun motoru, kaportası, tekerleri vs.ye bağlıdır. Ama iki ve ya daha çok arabaya bağlıysanız ve ölü şeylere köleliğiniz, sayıya göre artacaktır. Hayattaki her şey için geçerlidir bu.

Bir zamanlar yaşamış en mutlu insanın, mutluluğuna rağmen giyecek bir gömleği olmadığına dair eski hikâyenin bir anlamı vardır. Kuşkusuz yanlış olup sorun getiren şey mal değil, mallarımıza karşı tavrımızdır.

Sankaracharya sadece şunu söylemiştir: “Bedene ve diğer bütün nesneler bağıllık bireyi bir hayvanın kazığa bağlanması gibi bağlar” (*Viveka-Chudamani, The Crest Jewel of Wisdom*).

Yeni bir bilince uyanmak, öncelikle bağlardan özgürleşmek anlamına gelir. Daha yüksek mutluluk ve özgürlüğün tadını almamış insan için imkânsız bir şeydir bu. Bu kurs içinde bütün düşünceleriniz ile duygularınızdan onları 8 ve 8A alıştırılmaları yardımıyla eriterek geçici olarak kurtulmayı, 9 ve 9A alıştırılmalarıyla kendinizi etkin bir şekilde Sonsuza yansıtmayı başardığınız bir

hale ulaşabildiniz. Dolayısıyla gündelik hayatınızın ötesinde ne yattığına dair hali hazırda bir şeyler biliyorsunuz.

Ayrıca bu gündelik hayatın eninde sonunda eriyip gideceğini de biliyorsunuz. Bu şekilde kendi anayurdunuzu bulmuş olma ihtimaliniz yüksek. Bu durumda burada size söyleyeceğim çok az şey vardır.

İnsanın nefsinin (üçlü ego-kişilik; duygusal, mental, fiziksel âlem) yenmesiyle ulaşılan sezgisel bilgi tıpkı bir yeniden doğuma veya bir ölüm uykusundan uyanmaya benzer. Bu bilgi doğası bakımından dışsal olsa da çok güçlü ve nahoş bağlardan oluşan bazı peçelerin *reddiyle* yakından ilişkilidir. Sıcak bir havada insan nasıl ağır kıyafetlerini atar ve ince şeyler giyerse, varoluş Hakikat'ini görmüş bir insan dış dünyayı gerçek dışı olduğu için reddeder. Gerçek meditasyon her zaman yukarıya ulaşmanın bir aracıdır. Meditasyonda daha yüksek ve gerçek olan, içinde *varoluştan*, yani *hayattan* başka bir şey olmayan bir âlemde yaşamak için aşağı âlemi terk eder. Bu kavramsallaştırmaya göre hayat saf bilinç, kesin

sözsüz onaydır: “*Ben benim*.”Bü tün zamanın ve mekânın ötesinde yalnızca bu, eterik varoluşa sahiptir.

Kuşkusuz daha bu bölümü okumadan önce aklınıza bu tür şeylere dair sorular gelmiştir. Artık her şeyi gerçek ışık al tın da gö re bi lir si niz. Kuş ku suz bü tün dü şün ce le rin ve duyuşsal algıların ötesinde bir şeyi burada kağıt üzerine koymak gibi bir hırsım yok. Dolayısıyla eterik âlemde bütün hakikatin kesintisiz bir “*Ben benim*”inde olduğunu söylersem, sözel olarak anlaşılmalıdır. Kesinlikle hayır! Bu yol, di ri li şin yo lu dur.

Fakat “*Ben benim*” ifadesinin sakarca ifade ettiği fikrin içinde eridiğiniz içsel süreç *Hakikatin bireysel deneyimine* götürür. Ayrıntılar kolaylıkla yanlış anlaşılacağı ve yanlış yöne sevk edeceği için bu konu hakkında fazla bir şey söyle ne mez.

Yeni bilinç “burada ve orada” ile “geçmiş ve gelecek” fikirlerinin erimesine yol açar. Bütün bunlar siz on dakika boyunca kesintisiz bir biçimde siyah bir arkazeminde dönen beyaz diskinizin *yokluğunu* görebilmeye başlamadan önce vardılar ancak. Bu alıştırma sırasında

renklerde kaybolunca bütün duyularınız açıkken hiçliğe bakıyordunuz; o vakit artık “burada veya orada” değildiniz.

Demek ki bütün bu şeyleri yapmak mümkün, yoks a bütün gerekli şeylerin yöntemleri hakkında nasıl bilgi sahibi olabiliriz?

Burada gerçek ve görece değerler sorunu ortaya çıkar. Atman-Kendi, bağılıklar ve yeni bilinç üzerine söylenen onca şeyden sonra geriye söyleyecek pek bir şey kalmadı. Bir tek şu sonuç cümlesini söyleyebiliriz: varoluşun dışsal biçimlerinin çeşitliliğini ve şartlarını belirleyen şey *göreceliliktir*.

Yalnızca *Gerçek* bunlarla bağılı değildir, çünkü o kendinden ayrılamaz veya parçalara bölünemez. Görece ve gerçek, geçici ve ezeli hakkında derinden kök salmış bir kanaat bizde ancak süperbilinç, yani Samadhi ile ortaya çıkar. Bir adam bu yeni hale varmadan önce bir yazar, iş adamı veya mühendis vs. ise, bundan sonra dışsal olarak hiçbir şekilde değişmez, görevlerini ihmal edip tutarsızlıklar sergilemez. Böyle bir şey olursa ulaşılan şeyde bir yanlışlık var demektir. Eğer bir

ins an bu yeni hal hakkında “çok konuşuyorsa”, bunun nedeni büyük olasılıkla basit bir zihinsel takıntı veya hayaldir. İnsandaki zihinsel yeteneğin hayl i büyük bir kısmı olan zekâ ve iyil ik dediğimiz şeyler her zaman içsel aydınlanmayla ilgilidir. Yoksa kişinin kendi ego niteliklerini konuşma arzusuyla değil. Başka türlü olamaz, çünkü böyle bir arzu elde edilen şeyin yanlılığından başka bir şeyi göstermez. Aynı şekilde bugün kendini Batıda “usta”, Doğuda “peygamber veya yogilerin kralı” olarak tanımlayanların adından bahsetmeye bile değmez. Onların “müritleri” olması da hiçbir anlam ifade etmez. Çünkü ortalama bir aptal bile kendinden daha aptal birini bulabilir.

Eski Romalıların atasözü her zaman geçerli bir gerçeği ifade eder: “*Mundus vult decipi*” (Dünya aldanmak ister).

Samadhıde süperbilinç deneyimi ruhani merhalesine ulaşma durumu ve genellikle kozmik bilinç denilen (bakınız Alistırma 9 ve 9A) bir sonraki adım, ona erişen fiziksel insanı öldürmez. Konu hakkında konuşan Maharşi Usta bize öz-farkındalığın, insanı öldürmese de ondaki görece

her şeyi yok ettiğini söyler.

Büyük bir öğretmen olan İsa başka sözcüklerle şunları söyler: “*Dün ya da ol, dün ya dan ol ma.*”

Sonsuz hayat bilincini, yani ruhani dirilişin büyük beşeri arayışının sonuna gelenler için şartlar budur.

Gerçek meditasyon hayatınıza ne kadar nüfuz ederse hayatınız o kadar uyumlu hale gelir. İçsel huzur ve sağlamlık yavaş yavaş dışarı akar. “İnsanın cismi zikridir” diye gider eski bir atasözü. Fakat burada daha da önemli bir anlam daha saklıdır. İçsel dünyamızın içerikleri - veya okültistlerin söylemeyi sevdiği ifadelerle- bilincimizin titreşimleri çevremiz üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Fakat bunlar sadece aşağı astro-zihinsel bir kökene sahipse, kişi saf olmadığı zaman korkunç sonuçlara da yol açabilir.

Okültizm hakkında hiçbir şey bilmesek bile bazı insanların yanında bulunmak bile üzerimizde çok olumsuz etkiler bırakır, öte yandan başka insanların yakınlığı bizde belli bir mutluluk yaratır. İsa’nın dediği gibi: “Hazinesinde iyi şeyler olan iyi adamdan iyi çıkar; hazinesinde kötü şeyler

olan kötü adamdan kötü çıkar.”

Demek ki mutluluk ve huzur hayatınıza ne kadar nüfuz ederse, çevrenize de o ölçüde mutluluk ve huzur yayarsınız. Bunu hiç kimse bilemez, hatta kendi parlak halesinden iyi ü re ten ki şi nin ken di bi le.

Ö nem li de ğil! Ö nem li o lan böyle bir şeyin var olması dır. Bir ustanın, kusursuz bir insanın ruhani etkisi emsalsizdir ve tüm be ğe ni le ri a şar.

Yazar bunu bizzat yaşamıştır. Bununla birlikte ustasıyla ilk karşılaşmasında hem kişisel olarak duydukları hem de kitaplarda okuduğu bazı betimlemeler dolayısıyla biraz kuşkucu bir tutum takınmıştır.

Gerçek bütün kuşkuların yersiz olduğunu kanıtlamıştır. Ve artık bunun nedenini biliyorum! Ruhani gerçekler kelimelerle tam olarak ifade edilemezler. Bir yüce varlık, yalnızca mevcudiyetiyle etrafında ince bir sessizlik atmosferi yaratır; bu sessizlik azimle, bazen umutsuzca aranan eksiksiz, kalıcı içsel huzurun sessizliğidir.

Gerçek bir ustanın kaynak olduğu ruhani bir

güneşin ışıkları altında insandaki bütün iyi tohumlar filiz verir ve hızla olgun bitkilere dönüşür.

Yazar bu kitapta verilenlere benzer konsantrasyon ve meditasyon alıştırmalarını yıllarca etüt etmiştir. Alıştırmalar gereken programa kesin bir riayetle uygulanmış ve tekrar edilmiştir. Eksiksiz huzur çok geçmeden gelmiştir. İleride atılacak adımlar çok açıktır; fakat *çaba*, her zaman olduğu gibi, en ileri alıştırmaların kusursuzlaştırılmasında *halen gereken bir şeydir*. Her neyse, sonunda yazar ustasıyla karşılaşmış ve usta olmadan nihai amaca Doğrudan Yol'un olamayacağını anlamıştır.

Gurunun ayakları dibinde geçirilen ilk gün *bütün alıştırma ların sonuncusuydu*; fakat bunun nedeni o alıştırmaların gereksiz hale gelmesi değildi. Tam tersinin doğru olduğuna inanıyorum. Bir ustanın inisiyasyonunu sessizlik içinde almada belirleyici olan unsur gurunun önünde zihne hâkim ol ma be ce ri si dir.

Bu türden bir etüt hiçbir zaman bir engel olmaz, tam tersine her tür içsel gelişim fırsatında çok

yardımcı olur. Çok iyi bilinen bir gerçektir ki gelişmemiş insanlar gerçek bir ustayı gördükleri zaman tanıyamaz; onun ruhani güzelliğine kör kalır, hatta düşman olurlar (tıpkı İsa'nın öyküsünde olduğu gibi).

Bir usta doğru müritte hala uykuda olan bazı yetenekleri öyle güçlü bir şekilde uyandırabilir ki bir zamanlar çok zor görünün şeyler çocuk oyuncağı gibi görünür.

Böylece Hakikat'e bizzat tanık olabiliriz. *Fakat gerçek bir ruhani us tayla* bu dünyadaki hayatı sırasında karşılaşma, pratik açıdan aklı başında hiçbir insanın güvenemeyeceği kadar küçük bir olasılıktır. Nedeni çok basittir bunun; büyük bilgiler dünyaya çok nadir gelirler ve sadece aradan çok uzun bir zaman geçtikten sonra. Fakat hiçbir öğretmenin ruhani mirası kaybolmaz, aradan geçen binlerce yıl bile örneğin Buda ve İsa tarafından öğretilen Hakikat'in güzelliğini ve gücünü azaltamamıştır. Burada da yine, *ne kadar iyi hazırlanırsak* ustaların öğretilerinden o kadar farkındalık ve fayda kazanırız. Demek ki hazırlık mutlak bir öneme sahiptir. Bu ki tap ta za ten bu

yüz den ya zıl dı. Çün kü, “mü rit ha zır olduğunda, usta görünür”; fiziksel biçimiyle olmasa bile.

Teknik etütlere ek olarak ahlaki yanın (kalp) önemi hafife alınamaz. Hala kıskançlık, kırgınlık, açgözlülük, imrenme, küçük zevklere karşı duyulan arzular, gurur vs. tarafından sürükleniyorsak bu alıştırmalardan herhangi bir fayda bekleyemeyiz. Neden? Bu yargıyı destekleyecek birçok iyi neden var, fakat biz sadece en önemlilerinden bah se de ce ğiz.

*İlk olarak* Kötü niyetlerimiz ve arzularımız varsa, ruhani açıdan zayıfız demektir. O zaman bir insana en zor alıştırmalarda ve etütlerde yardımcı olan içsel güdüden yoksunuzdur. Sonuç olarak-en ilkel tutkularına hâkim olamadığı için fiziksel ve astral duyularının kölesi olan - zayıf bir insanın bütün bu kurs boyunca *dayanmasını* nasıl umabiliriz?

*İkinci olarak:* İnsanın daha gelişmesini ve böylece aşağı türden bazı varlıkların yönetici olmasını engelleyen güçler vardır, bunlar her zaman gözle görülemezler. İnsanda yeterince güçlü bir ahlaki güç yoksa, bu kuvvetler onun yoluna

engeller diler, *önüne ayartı üstüne ayartı çıkarır*, alıştırmalarını geciktirir ve onlar üzerine harcanan vakti azaltırlar. Sonuç sıfır olacaktır (Anatole France'ın ünlü *Thais'ini* okuyun).

*Üçüncü olarak:* Bu tür bir çabaya girişen insan hem içeriden hem dışarıdan yardım almadıkça pek fazla ilerleyemez. Burada çok ayrıntıya giremem, çünkü başarısız öğrenciler için bu zamansız ve gereksiz olurken, bu yardımı alacak kadar olgunlaşmış olup diriliş vazifesini mutlulukla tamamlayacak olanlar için yüzeysel bir şey olacaktır. Çok az veya pek kesin olmayan saf amaçlara sahip olup elde edil di ğin de er ki yan lış yön de kul la na cak o lan la ra bu yardım ve ril mez.

Bazıları şunu söyleyebilir: “Evet, ama kara majisyenler denilen ve okült güçlerini kendi bencil (yani şer) amaçları için kullanan insanlar da azımsanmayacak ölçüde bir konsantrasyon yeteneğine sahip olmalı.” Evet! Bunlara da yardım edilmiştir; fakat *bu yardım Işık'ın güçlerinden gelmemiş tir*. IX. Bölümde bahsedildiği üzere her resim açık ve koyu renklerin bir bütünüdür. Tek

bir renkle resim yapamayız. Yani, insan gelişimine karşı çıkan, onu geniş tek yönlü yollara götüren güçler vardır. Biz bunlara şer diyoruz. Şer gerçek değildir; tıpkı sürekli olmadığı gibi. O sadece bir olumsuzlama, iyinin, Hakikat'ın yokluğudur. Şu andaki dünyaya bakın ve kendiniz karar verin: dünya kesin bir şekilde iyi bir akılla mı yaşıyor? Yanılsama gerçeklik sanılabilir. Dolayısıyla şer vardır ve eylemde bulunur. Hangi tarafta olduğumuza ve olmak istediğimize karar vermek bize kalmıştır: Işık mı, yoksa gölge mi?

Bir şey kesindir: gelişim, ruhanileşme ve nihai huzur ve mutluluğa erme umudu vardır; ama ancak doğru tarafta. Sol, yani kara kısımda ne tür bir umut veya “ödül” olduğunu şahsen tahmin etmek bile istemem.

Yükseklere ulaşmak isteyen insan için başka bir olasılık daha vardır. Öğrenci bu kursun açıklamaları ve başarıları açısından mantıksal bir aşamalandırma sistemine sahip olduğunu muhtemelen görmektedir. Kişi en kolay ve temel çalışmalardan en zor alıştırmalara adım adım götürülmüştür. Buna göre gücü artmış ve

etüdünün sonunda önceki halinden çok daha güçlü ve bilge hale gelmiştir.

Bazıları soracaktır: “*Tek yol* bu mu?” Dürüst cevap şudur: “Hayır, tek yol bu değil.” *Neler var o zaman?* Burada çok büyük önemlerinden ve faydalarından dolayı yalnızca iki yoldan bahsetmek istiyorum. Bütün diğerleri önemsizdirler veya çok az kullanılırlar; fakat sonunda hepsi, her ne kadar bazıları daha geç olsa da, aynı nihai noktaya, - Bilge-li ğe gel mek zo run da dır.

*İlk* yol gerçek dini adanma yoludur. Burada da insan konsantrasyon güçlerini kullanır: çünkü bu güçler olmadan *hiçbir yol* takip edilemez. Bu durumda konsantrasyon daha ziyade tek yönlüdür, yalnızca tek bir yönde işler, yani dini mertebeler yönünde. IX. Bölümde bundan bahsetmiştik. Bu tür bir arayış içinde olan insanın amacı, onun Mutlak Varlık kavrayışı ne olursa olsun, Bizatihi Tanrı’dır. Yüce Rîşi Ramana Doğrudan Yol’u takip edemeyenler için uygun bir yol olarak bu yolu göstermiştir.

“Bütün duyguları, düşünceleri ve eylemleri

Tanrı'ya adarlar ve en sonunda adandıkları nesneyle bir olurlar. Her şeyi O'na teslim ederek, O'ndan her şeyi alırlar.”

Bu yolun birçok alt bölümü vardır. Bhakti Yoga (adanma), Mantra Yoga (Tanrı isimlerinin zikri) ve kısmen de Laya Yoga (ritüel) gibi kimi Hint yogaları bu yola aittir. Gelişme insanın teslimiyet derecesi ve niyetinin saflığıyla o ran tı lı dır.

*İkincisi*, doğru bir biçimde dile getirilirse Yoga falan değildir; ancak bazen ona Maha Yoga, yani Yüce Yoga denebilmektedir. Başlangıç aşaması Jnani Yoga (Bilgelik Yogası) ile birçok benzerlik içerir, dolayısıyla bu yoga sık sık gerçek Maha Yoga ile karıştırılır. Fakat Jnani Yoga, Maha Yoga'nın yalnızca bi parçasıdır.

Bu Doğrudan Yol un yalnız tek bir amacı vardır - öz-bilgi ya da günümüz ustası Maharşi'nin ifadesiyle, *insandaki benliğin farkındalığı*. Bu herhangi bir teorik açıklama veya inanç değil, insanın kendi gerçek varlığının ve anlamı nın de ney sel bil ge li ği an la mı na ge lir.

Aslına bakılırsa bu tek koşul, öz-gerçekleşme/öz-farkın-dalık yerine getirilmeden hiçbir gerçek

başarı mümkün değildir. Bu konsantrasyon kursunda aynı sonsuz irdelemenin gerekli olduğunu gördük. Bu irdeleme etüt sayesinde kazanılan yeni güçlerle çözülmeli ve insandaki ego fethe-dilmelidir. Daha fazla başarı şansı anlamına gelir bu.

Doğrudan Yol temel öz-soruşturma, yani “Vichara”dan (“*Ben kimim?*”) başka bir şey kullanmaz. Herhangi bir özel nefes tekniği, duruşu veya zihinsel alıştırması yoktur; bununla birlikte bizzat soruşturma büyük konsantrasyon gücü gerektirmektedir. Vichara niteliği Doğrudan Yol’u tüm yogasal yönlerden farklı kılar. Burada her aşama veya alıştırma serisi için farklı yöntemler ve araçlarla aşamalı adımlar söz konusudur.

Başlangıçtan sona tek bir şey geçerlidir: öz-soruşturma insanın bilincini olgunlaştırır, onu günahlarından arındırır, onu yükseltir ve - en son aşamada - insanların Tanrı, Nirvana, Cennet, Kurtuluş vs. dedikleri eşsiz, yüce Benlik’in okyanusuna katar.

Bilge çileci meşhur Thomas a Kempis’in bir zamanlar söylediği gibi bir insan için en önem

li bil gi öz-bil gi si ve gü nü müz de sık sık bi rey sel  
li ğin ki şi li ği o la rak ad lan dı rı lan alt e go-ben li  
ĝin e ge men li ği dir.

Bir insan erdemli olabilir; bu o kadar da nadir  
rastlanan bir şey değildir. Fakat kendi  
varoluşunun kaynağını, doğasını ve amacını  
bilmiyorsa, erdemleri sağlam ve kalıcı olabilir mi?  
Herkes kabul ediyor ki insan içgüdüsel olarak,  
zaman zaman algılayabildiği mutlak iyiliği arar.  
İnsanda en yüksek iyi sadece dışsal, yok olabilir  
kabuklar değil, en uzun süre kalıcı olan ve gerçek  
doğasını temsil eden şeydir.

Bu fiziksel, astral veya zihinsel bedenler, nefis,  
isim, uyruk ve ırkın bir kombinasyonu değil, fakat  
bütün bunlardan sonra var olmaya devam eden  
gerçek ben olabilir an cak.

Başlangıç için eğer gözlerinizi kapatarak hiçbir  
şey düşünmeden, dış biçiminizi, cinsiyetinizi,  
mevkiinizi vs. unutarak “*Ben, Benim*” dersiniz, öz-  
soruşturmada ne arandığına dair *bir fikir*  
*edinebilirsiniz.* Zihni tüm saplan-tısal  
faaliyetlerinden temizlemeden ve bazı güçlü  
konsantrasyon yeteneklerine sahip olmadan bu

*derin içgörü* imkânsızdır. Burada bir kez daha *vazgeçilmez konsantrasyon sana tına* geliyoruz. İnsan onsuz hiçbir şey yapamaz!

Ancak çok az insan bu yolu izlemektedir; basitliğine rağmen zor bir yoldur bu. Yogada ve sıradan azizlikte olduğu gibi aşağı dereceden aydınlanmalarla ilgili gereçlerle alakasızdır. Bütün çaba tek bir yöne, doğrudan yukarıya yönlenmiştir; sonuç o la rak baş ta ih mal e di len bütün aracı unsurlar kolay hale gelir ve herhangi bir savaşa girmeden fethedilir.

Fark şu ki bütün diğer yollarda amaca aşağıdan ulaşmaya çalışırsınız, doruğa kadar olan bütün merdivenleri tırmanmak zorundasınızdır. Doğrudan Yol'da yukarıdan, yüksek bir ruhani uçuştan yaklaşırsınız ve hedefin altında olanlar sizi pek ilgilendirmez. Bu söylediklerimiz, tarifi imkânsız olanı tarif etmeye çalıştığımız için kesin olmayı bekleye-meyeceğimiz, görsel bir örnekten ibarettir.

Doğrudur, Vichara ile ilgili derin meditasyon haline girildiği zaman Öz-Ruh'la en derin bir oluş es na sın da insanın nefesi durur. Bunlar

olmakla birlikte söz konusu deneyimler *sürekli* ve kontrollü olmayıp *nadir ve kendiliğinden* dendir. Daha sonra bu semptomlar kaybolurlar ve insan bedensel süreçlerinde hiçbir görünür değişim olmadan eksiksiz ruhani bilinci, yani Samadhinin yüksek biçimini zevk eder. Bu çok önemli bir olgudur. Görebileceğiniz üzere yogilerin uygulamaları burada tersine çevrilmiştir. Her ne kadar nabızı durdurma, yavaşlatma ve hızlatma yöntemlerinin uygulaması bilimsel olarak da, Samadhiye girebilmek için nefeslerini durduran Hindu fakirlerine ve yogilerine pek inanmıyorum. Tıp bilimine göre nefes beden hayatıyla öyle yakından ilişkilidir ki biri diğerinden ayrılamaz.

Fakat deneyim tersini gösteriyor. Meditasyonda “derin dalma” yoluyla, içsel kısıpırtısızlık her şeyi geçirir ve beden yeni varoluş halini yönetir görünüyor ve sanki bu sessizliğin huzurunu hiçbir hareket bozamıyor.

Öz-soruşturma hiçbir düşünme veya konuşma biçiminde kendine bir yanıt bulamaz. Dolayısıyla kişi dene-yimliyor olsa da ne hiç kimse kim

olduğunu tam olarak açıklayabilir ne de böyle bir soruya yanıt verebilir; bununla birlikte kişinin kendini gerçekleştirmesi olan süperbilinç deneyiminden sonra böyle bir insan *gerçekten bilir*.

Samadhiyle ilgili verilebilecek tek yanıt bunun ego-kışı-lığın tüm sınırlamalarından azade - “egosuz hal” dedikleri - bir ruha ni öz gür lük ha li ol du ğu dur. Bu nu XX. Bölüm’de ki zi hin bi lin ci nin sü per zi hin sel de ne yi me ‘genişletilmesi’ olan Alıştırma 9A ile karşılaştıracabilirsiniz.

*Eğer her ruhani yol*, öğrenciyi ilk adımların karanlığından ve belirsizliğinden geçirecek *bir ustaya* veya ideale ihtiyaç duyuyorsa, Doğrudan Yol’da ustanın varlığı kesinlikle zorunludur. Doğrudan Yol’un fiili ustası - Sri Maharşi - rahmetli olduğu için, şu anda herhangi bir fiziksel karşılaşma ihtimal dışıdır. Bununla birlikte ruhani zatlar dağılmadan ka lır lar.

Bu yoldaki tüm arayış içsel, ruhani (ama astro-zihinsel de ğil) âlemde ol du ğu i çin, bu yol la bir us tay la kar şı la ş mak, arayış samimi ise bir gerçeklik, bir kesinliktir. Maharşi’nin söylediğine

göre en büyük engel “dağınık zihniniz ve sapık yaşama biçimleri”dir; yani, geniş anlamda konsantrasyon eksikliği.

Binlerce insan Doğrudan Yol’un ustasının huzurunda bulunmuştur; fakat bunlardan kaçısı böyle bir temastan gerçekten faydalanmıştır acaba? Bunlardan kaçısı “İyi toprağa düşen tohum” olmuştur acaba?

Çoğunluk çok geçmeden bir ustayı gördükleri zaman deneyimledikleri hazzı ve mutluluğu unutmuşlardır. Sonra, ağızına kadar bağlılıklarla dolu bir hayatın egoist ve maddeci yollarına geri dönmüşlerdir. Tohum taşlı zemine düşmüş tür!

Konsantrasyon gücünün başka bir kullanımı daha vardır. III. Kısım’daki alıştırmaları sonuna kadar uygularsanız, duyularınızı bilincinizden uzaklaştırmanın pratik sırrını öğrenirseniz (kendi başına keşfedilmesi gereken şeyler konusunda daha fazla bilgi veremem), genellikle ortalama in sa na ka pa lı o lan şey le ri gö re bi lir ve i ş i te bi lir si niz.

İnsanın dikkati dış dünyaya kapalıysa, onun içinden bir tür sübtıl sessizlik yükselir. O zaman fiziksel plana komşu diğer planlardan, yani astro-

zihinsel âlemlerden gelen tesirler insandaki sübtıl ve genellikle uyku halinde olan duyularla temasa geçebilir.

Böyle bir durumda kişi belli görüler görüp, dünyasal olmayan sesler ve kokular duyabilir. Etüdümüzde bu tür fenomenlerden ilk seri alıştırmalarda (XV - XXI Bölümler) savaştığımız etkilerde olduğu gibi kaçınılmalıdır. Tehlikeli merak duygusuna kapılmış olup herhangi bir sağlam karakter gücünden yoksun olan aşağı türden birçok okül-tistin azimle aradığı şeylerdir bunlar.

Bazen bu insanlar bilinmeyen güçler arayışlarının “insanlığın acısını dindirmeye” yardım etmek olduğunu iddia ederek faaliyetlerini haklı göstermeye çalışırlar. Birçok okuyucumun böyle bir iddiadaki iki yüzlülüğu fark edebilecek akla sahip olduğuna inanıyorum.

İnsanlığın gelecekteki bu kurtarıcıları tarafından aranan ilk ve en önemli şey kendi meraklarını tatmin etmek ve yeni “bilgiyi” kendi amaçları için kullanma fırsatıdır. *Elinde hazır olan araçlar ve yeteneklerle* en yakınındaki çevreye yardımcı

olamayan insanların, olur da kimi psişik kuvvetler veya bazı astral canavarlar üzerinde kontrol elde etmekle herhangi bir şeye ulaşabileceği çok şüphelidir. İşte çıplak hakikat budur.

Üyelerin boş akşamlarını başka insanları iyileştirmek veya onlara yardım etmek için “meditasyonlar” ile geçiren cemiyetler vardır. Bu eylemde ceplerinden beş kuruş para çıkmaz, ancak insanlığın refahı için yaptıkları harika (ama hayali) eylem için övülmek isterler.

Artık meditasyonun ne olduğu, kim tarafından ve ne bedel ödenerek yapılabileceği konusunda bir fikir edinmiş olmalısınız. Astro-zihinsel zincirleri reddettikten sonra ruhani âleme yaklaşmak için ne kadar çaba gerektiğini biliyor sunuz. Yi ne “ru ha ni lik”ten bah set me eh li ye ti nin kimlerde olduğunu da biliyorsunuz. Bunların en azından çok boş vakitleri olduğu için ‘ruhsal’ toplantılarda uyuyan veya örgü örenler olmadıklarını biliyorsunuz.

Eğer Doğrudan Yol’un samimi bir müridinin başına bir durugörü veya duruişiti olayı gelirse, bunları tıpkı dış dünyanın gürültülerini geride

bıraktığı gibi bir kenara bırakacaktır. Çünkü bunlar onu kendi içindeki Gerçeğe dalmaktan ve böylece bütün Gerçeklik'in/ *Tek Benlik'in* bilincine varmaktan alıkoyarlar.

Çünkü onu yolundan alıkoyan her şey onun düşmanıdır. Gelişmiş bir öğrenci için düşmanın çıkardığı engellere karşı en iyi savunma onları *unutmak*, onları kendi enerjisiyle, yani dikkatiyle beslememektir.

Bunu yapabilmek için dışsal şeylere duyulan *ilgi* yok olmalıdır. O zaman hep kazanan tarafta olursunuz.

Doğrudan Yol bir ustaya bütün diğerlerinden daha fazla ihtiyaç duyar. Çünkü yola özgü güçlüklerin üstesinden ancak onun örneği ve lütfü sayesinde gelebiliriz. Usta müritlerini fiziksel biçimiyle görünmek zorunda değildir. Onun sözleri veya onu tanıyanların anlattıkları, hatta belki ustanın resimleri olgun ruha önünde yatan güçlükleri kabul etmede yardımcı olabilir.

Genellikle süreç farklı şekilde işler. Genelde insan öğreti hakkında pek bir şey bilmez, ancak içindeki bir şeyler onu harekete geçirir. Bu şey bütün

zihinsel düşüncelerden veya net açıklamalardan uzak bir şeydir. İnsan bunu sadece bilir, o kadar. “Ve Hakikati bileceksiniz ve Hakikat sizi özgürleştirecek.” Gerçek bir ustanın öğretmenliği altında, bu zahmetli yolun bütün tehlikeleri ortadan kalkar. Örneğin Usta Maharşi’nin ilk lütfü müridinin sezgisini güçlendirme/genişletmedir. Pratik açıdan baktığımızda nedir bu sezgi?

*O düşünmeden bilgidir,* - getirdiği bütün iyi sonuçlarla - önceden düşünmeden eylemde bulunmaktır. Sezgi ayrıca çok iyi uygulanmış zihnin tek amaçlılığı alıştırmalarından sonra ödül olarak da gelebilir ve o kişiyi Samadhinin ruhani vecdine taşıyan samimi meditasyon biçiminde olacaktır.

Sezgisel bilgelik seviyesine ulaştığınız zaman, bütün ruha ni ö dül ler gi bi o nun da i çi niz de doğ al, hu zur lu bir ses siz lik te sis et me ye te ne ği niz den gel di ği ni gö rür sü nüz. Önemli bir karar verme veya eylemde bulunma anında birden bire düşünmeyi durduracaksınız. Bunu kendi tecrübelerinden hareketle hiçbir kuşkuyla yer kalmayacak şekilde bilenler haricinde birkaç kişi

daha bu hali tanıyacaktır.

Burada bir kez daha III. Kısım'ın içeriğinin kesin bir şekilde uygulanmasının önemini ve zorunluluğunu vurgu-lamalıyım. Yoksa on dakika boyunca bilincinizin davetsiz misafirlerinden mutlak bir özgürlüğü nasıl muhafaza edebi lir si niz?

Belki kimi okuyucularım zorunlu eğitimden geçmeden sez giy le il gi li yu ka rı da bah se di len şey le ri kul lan mak is ter. Böyle bir durumda sizi bekleyen şey sadece hüsrandır. Biraz önce okuduklarınızı dinledikten sonra önemli bir karar almak veya adım atmak durumunda olduklarında bütün düşünceleri zihninden atmaya çalışan insanlar tanıyorum. Sonuç genelde sorunu samimi ve bütünsel olarak ele alan bir düşünmeden daha kötü olmaktadır. Aldıkları tek yanıt bir boşluk, vakit kaybı ve yıkılan umutlardır. “*Hiçbir şey vermeden bir şey almak,*” bek len ti si de ğil, özen göstermektir gerekli olan.

Yolda ilerlemenin işaretlerinden biri bugünün bakış açısından gözlemlendiğinde dünkü “ben”nin yok olmasıdır. Bu insandaki derin değişmenin en

iyi kanıtıdır. Ve içimizdeki değişmeyen Gerçeklik'e varmadan önce büyük değişimlerden geçmeye ihtiyacımız vardır.

Fakat geçmişle ilgili bir düşüncenin zihnimize girmesine izin vermemeliyiz; çünkü eninde sonunda duygularla dolu geçmişe bakış yüzünden konsantrasyonumuz dağılacak ve bozulacaktır. İleri alıştırmalar layığıınca uygulanıp sürekli yoldaşlarınız haline getirildikten sonra içinizden doğal, harika bir eğilim yükselecektir. Yani "düşüncesiz olmak", *sessizlik* içinde olmak; dünyanın artık hiçbir anında sizden bir bedel istememe durumu. Bir ustanın huzurunda bu ve benzeri birçok meleke kendiliğinden yükselir ve konsantrasyonun meyveleri başka seçeneklere göre çok daha erken toplanır.

Bilgeliliğin *sessizlik* haline ulaşmamışsak meditasyon için seçilen malzeme çok önemlidir. Ne kadar kısa bir form içinde olursa olsun bize önemli bir hizmette bulana-bilmelidir. Bu nedenle *In Days of Great Peace* adlı kitabın İngilizce başlığına ve bütün çevirilerine özel bir Ek konmuştur. Daha önce de belirtildiği üzere öğrenci ve okuyucuya

Sankaraçarya'nın *Viveka-Chudamani'sinden* özel olarak seçilmiş dizeler verilmiştir. Öğrenci bu ilham verici çalışmalardan onda bir şeyler uyandıran dizeleri seçebilir. Bunları zihnini manyetize etmek, sezgisini güçlendirmek veya Samadhiye hazırlık için kullanabilir. Sri Maharşi'nin müritlerine söylediği aşağıdaki sözleri bu sözlerimi desteklerler: “Ribhu-Gita'yı okumak, Samadhi kadar iyidir.”

İnsanlar geleceğin bilinç hali -Samadhi-hakkında bir şeyler duyduklarında veya okuduklarında birçok soru soruyorlar. Merdivenden yukarı çıkarken üst basamaktaki ayağımızı yere sağlam basmadan alt basamaktakini çeke-meyiz. Uzayda boşlukta asılı kalamayız. Dolayısıyla bilinci daha yüksek bir âleme taşıdığımız zaman, aşağı düzeyi terk etmeden önce yukarı düzeyde sağlam bir zemin bulmalıyız. İşte, “madem daha gerçek bir dünya var, onu neden buradan göremiyorum? Eğer orada ölüm yoksa, neden burada ölmek zorundayım?” gibi sorular sorunlara verilecek cevap budur.

Bu tür insanların bu dünyadaki amaçları ve

abaları yalnızca fiziksel hayatla ilgilidir. Aralarından kaç kişi Doğrudan Yol'un amacı olan Gerçek'i keşfetmek için konsantrasyonda aynı azmi göstermiştir?

Bir şey başarmak istiyorsak önce çaba göstermek zorun-dayızdır. O halde, bütün başarıların en büyüğü olan - *maddenin ölüm cl ryasın dan dirilmek* - kolayca kazanıla-bilir mi? Fakat insanlık içinde her zaman kardeşlerinden çok farklı olan üyeler vardır. Normal yaşama biçimleriyle bir alakaları ve bir amaçları yoktur.

Bu insanlar ortalama insanın aradığından çok farklı bir mutluluk ararlar. Eğer bir Batı dinine yelerse, dışsal öğretilerinin merkezinde az çok varolan doğmalara uygunluk içinde bir Tanrı vardır.

Eğer Doğulu iseler vahiyleri biraz farklı olabilir, daha saf felsefi ve soyut bir karakter taşıyabilir. Fakat bunlara ister aziz, ister yogi diyelim hepsinde ortak bir nokta görülebilir. Bu insanlar farklı bir âlemde yaşarlar; bu insanlar varoluşlarının gerçek amacını ve mutluluğunu bizim için var olmayan, bize görünmeyen bir

âlemde bulurlar.

İnsanın son sınavı -ölümü, daha doğrusu fiziksel formunu terk etmesi- bu emsalsiz insanlar için bir korku kaynağı değildir. Ruhani olarak uyanmış insanlar fiziksel yok oluşu bir insanın başına gelebilecek en büyük kötülük olarak görmezler. Ölüm onlar için daha ziyade özgürlük, daha yüksek ve kusursuz hayata bir geçişten ibarettir. Bu dirilmiş insanlarla diğerleri arasındaki en önemli fark bilinç hallerinde yatar.

Bu insanlar şeyleri başka bir ışık altında görür ve tepkileri sıradan insanların tepkilerine benzemez. Sıradan insanları mutlu veya mutsuz eden şeylerin onların üzerinde ya çok küçük bir etkisi vardır ya da hiçbir etkisi yoktur. Bu insanlardan bazıları bize mutlak bir otoriteye sahip mesajlar vermişlerdir; bu otorite ancak bize bahsettikleri âlemleri bizzat yaşamış olmalarından gelebilir.

Onlara neler olduğunu ve fikirlerini, hayat uğraşlarını neden böyle birdenbire değiştiklerini sorabilsek, bize şu yanıtı vereceklerdir: “Artık her şeyi başka bir açıdan görüyorum. Bir zamanlar benim için çok ama çok önemli olan şeyin artık bir

önemi kalmadı. İnsanı, eylemlerini, niteliklerini, duyguları, düşünceleri ve kaderleri başka bir dünyanın varlıkları gibi görüyorum. Sebepler ve sonuçlar artık iç gözüme daha net görünüyorlar ve içsel ahenksizlik ve korkularım sonsuza kadar kaybolmuş durumdalar.”

Burada yine değişen şeyin bilinç halinden başka bir şey olmadığını görürüz. Bununla birlikte böyle bir insanın “başka bir insana dönüştüğünü” söyleriz.

Ba zı kardeş le ri mi zin di ğer le ri mi zin tahmin bi le e de me -yeceği böylesine farklı, çok daha geniş bir bilinç haline sahip olduğunu söylemek ne demektir?

En basit ve belki en uygun cevap şudur ki, çoğunluk için vakit henüz gelmemiştir; olgunluk bir bireyin, insandaki en ilkel benlik bilincinin, *egonun* yükünü hala taşıyanların hayatında bir zaman meselesidir. Bütün insanların insanlık denilen aynı hayat tezahürüne ait oldukları için kardeş oldukları kuşku götürmez olsa da, onlar arasında eşitlik yoktur ve hiç olmamıştır. Bununla birlikte gelecek bir çağda insanlığın daha yüksek bir

gelişim düzeyine erişeceğini söyleyebiliriz. Amaca şu anda yaklaşmış olan liderler bu gerçeğin kanıtıdır.

Fakat insanın bilinçten başka bir şey *olmadığını* söylemiştik. Dolayısıyla, gelişmiş insanlarda gördüğümüzde büyük hayranlık beslediğimiz bu bilincin en yüce düzeyi insanlığın gelecek çağları için bırakılmış bir mirastır.

Sık sık farklı “inisiyasyonlar”dan bahsedilir; fakat önceki bölümlerden öğrendiklerimiz ışığında *gerçek inisiyasyonun* asla kelimelerle ifade edilemeyeceği sonucuna varabiliriz. O en basit anlamıyla *insanın dönüşümü* anlamına gelir; yoksa bir kişinin kulağına fısıldanan veya yazılı bir kağıtla verilen bazı kelimeler değildir. Aşılama fikrinden bir şeyler çıkarılabilir. Yani sahte inisiyasyon diye bir şey yoktur; sadece gerçek bir inisiyasyonun yokluğundan bahsedilebilir.

Fakat zihnimizin hala sakar diliyle gerçek inisiyasyonun ne olduğunu öğrenmek veya en azından ona dair yaklaşık bir fikir edinmek isteyebiliriz.

Bu ko nu da ke sin bir ta nı ma e riş me nin

imkânsız lı ğı nı bil di ği miz i çin ki ş i nin ken di var lı ğı na ve o nun Büt ün i le iliş kisine dair bilgiyi bir tek gerçek inisiyasyonun verdiğ ini söyleyebiliriz. Bu iliş ki her zaman için Bütün ile birlik olarak algılanır.

Ruhani aydınlanmayı arayan birçok insan için yakıcı soru yola nasıl girileceğ idir. Bu konuda çağdaş bir ustanın yetki dolu düşüncelerine sahibiz. Birçok insan teorik açıdan neler yapmak zorunda olduklarını biliyorlar; birçok eski dini kutsal kitaplar gereken niteliklerden bahsediyor, bu konuda bir sır yok.

Burada ayrıntılar hakkında konuşacak kadar yer olmadığı için sadece kaba hatlardan bahsedeceğ iz. O da ş udur: insan herkese ve her ş eye karşı zararsız hale gelmelidir; eylemlerinde iyi, niyetlerinde (kalbinde) saf olmalıdır.

Maharşı ş unları ekler: “Artık teoride kabul ettiğ inizi pratikte kabul edin.” Yeni bilince uyanmanızın anahtarı buradadır.

Daha önce belirttiğ imiz üzere konsantrasyonla ilgili bir kurs başarılı bir şekilde bitirildikten sonra bile kiş i kendini sınava tabi tutmalıdır. Çünkü

pratik etüt operasyonuna kusurlu ve asi zihnimizle başlayıp onu bilinçli hayatımızda zorunlu bir faktör olmaktan çıkardık, daha doğrusu neredeyse çıkardık (bakınız alıştırma 8, 8A, 9 ve 9A). Zihin asla mutlak bir durgunluk yaşamayan bir okyanus gibidir. Özgürleşmenin tek yolu bu zihni aşmaktır.

Düşünce aygıtından mutlak bir biçimde ayrılarak zihne bu durgunluğu yapay olarak empoze etmeyi öğrendik

Yeni yeteneklerimiz sayesinde önümüzde birçok yeni yol açıldı. Konsantrasyon ilk ve tek gerçek adımdı. O bize üniversite kapılarını açan sınav gibi bir şeydi.

Şimdi sizi kendi sınıfınızdan insanların ilerisine koyan elde ettiklerinizle mutlu olup burada durabilirsiniz. Artık sıradan insanların gözlemleyemeyeceği şeyleri görme yetenekleriniz var. Örneğin söz konusu kişi üzerine kısa bir süre odaklanıp ardından bu kişinin zihninden gelen *ilk izle nim le ri al mak i çin he men e dil gin bir zi hin sel ha le gi re -bi lir si niz*.

İleri alışırtmaları (XVIII - XX. Bölümler) sadece

tenha yerlerde deęil, ama *olası her řartta* sürekli tekrar ederek, etkilemek veya denemek istedięiniz zihne seçilmiř bir dűřűnceyi sokabilir, iradenizi keskinleřtirebilirsiniz.

Eęer nefesinizi normal temposunun çok ötesinde uzatarak pranayama alıştırmaları yaparsanız, pranik akımları kendi iradenizle yönlendirmeye dair başka olasılıklar keşfedebilirsiniz. İlk olarak kendi bedeninizde, daha sonra da diğer insanların bedenlerinde. Hipnotizma gibi fenomenleri gerçekleştirebilir, kişisel manyetizma ile ilgili ilave çalışmaları yapmaya hazırsanız řifa verebilirsiniz. űnkű konsantrasyon yeteneğiyle birlikte çalışma alanınız genişler. Bu kursu başarıyla tamamlamış bir arkadaşınız varsa, karşılıklı olarak *alıcı ve verici* konumuna geçerek telepatik deneyimler yaşayabilirsiniz.

Ama 9 ve 9A alıştırmalarını yaptıktan sonra içinizdeki *Sankaraçarya ruhu* hala canlıysa, hala *sizi cezbediyorsa* her şey size daha ciddi gelir. Sizi herhangi bir alıştırma yapma ihtiyaından kurtaracak ve sizi bu gerçek olmayan değişimler ve

farklılıklar dünyasının ötesine taşıyacak paslanmaz anahtarı arayabilirsiniz.

O zaman yine büyük soruşturmayı - Vichara - hatırla ve bü tün a lış tır ma la rın ye ri ne o nu koy, böy le ce bil gi ye ri ne Hikmet edin. Ruhani öğretmenlerin, eğer kabul etmeye hazırsa, müritlerine öğretecekleri daha yüksek bir şey yoktur.

Öz-farkındalığı başarıyla gerçekleştirmiş bir adeptin heybesinde gözle görünür bir ödül bulunmaz. Dışsal görünüşünde her zaman olduğu gibi görünmeye devam eder, çünkü Doğrudan Yol gizli yoldur.

Amacınıza ulaştığınızı dünyaya anlatma hakkına hiçbir zaman kavuşamayacaksınız. Kısaca dile getirmek gerekirse, içinizde böyle bir şeyi dile getirecek hiçbir şey kalmadığı için. Ego-kişiliğiniz çok önceden ölmüş olacaktır. Her şeyi bilen, her yerde mevcut Benlik düşler dünyasının gölgelerine böyle bir şeyi asla söylemez.

Aydınlanmanızdan çok önce bu yüce yolun şimdiki ustasıyla sürekli bir birleşme haline gireceksiniz. İçinizden sizin adımlarınızı

yönlendirecek, gelişmenizi gözetecektir. Böyle bir ustayla bir olmanın ne olduğuna dair bir fikir edinmek isterseniz, o zaman fiziksel hayatta hiçbir zaman karşılaşmamış olduğunuz, zengin deneyimlerle, umutlarla, iflaslarla, ama her zaman hayatın Hakikat'ini aramaya dair alt edilmez bir istek duyan, nihayet Tanrı'nın onun alnına yazdığı ru su y la bu lu ş an bir a da mın yaz dı ğı ki ta bı okuyun.

Bu kitap Parisli Paul Sedir'in yazdığı *Initiations* kitabıdır. Bu kitap tan imkânsı zın na sıl müm kün ol du ğu nu, insanlık tarihinin gerçek sebeplerini yaratan ve insanların hakkında çok az şey bildiği şeylerin nasıl gerçekleştiğini öğreneceksiniz.

Doğrudan Yol'da erdemler kazanma süreci tersine çevrilmiştir. Kişi onları aramaz, dikenli yolda ne kadar ilerlediğinize bağlı olarak onlar size gelirler. Kendimizi erdemler kazanmaya zorlamak, ayartılardan kaçmaya çalışmak kadar faydasızdır.

Hepimiz hiçbir gerçek zaferin kaçarak kazanılmayacağını biliyoruz; zaferler sadece canla başla, cesaretle savaşarak kazanılabilir. Bir de neye karşı savaştığımızı bilmeliyiz, yoksa kaybeden

tarafıta olabiliriz. Sadece Doğrudan Yol bize daha ilk adımdan nereye niçin gittiğimizi söyler.

Bu gerçek olmayan dünyayı reddimiz, *etrafımızdaki insan ların bilmediği algılayama dığı bir biçim de olsa da, doğal ve makul bir karakter kazanır*; hayal veya bulanık rüyalar gibi değildir. O zaman hala fiziksel kabuklarımız içinde ortasında yaşadığımız duyular dünyasına ait olan şeylerin gerçek değerini biliriz.

Birçok insanın nihai başarıya götüren tek yolu idrak edemediği için hala kuşkulu yollar izlediğini görüyorum. Bu anlamda - belli bir dereceye kadar- kabul edebiliriz ki “bütün yollar aynı amaca giderler”, çünkü “zaman sonsuzluğa doğru uçar.”

Doğrudan Yol Yüce Buda’nın ruhani tanıklığını da kabul eder: “Yanılsamalarınızı yerine başka yanılsamalar yaratarak yıkamazsınız.”

Bu kitabın başlığını ve nihai bölümün başlığını oluşturan harika şartı henüz gerçekleştiremediniz mi? Okurken, yazarken, yürürken, kişiliğinizden ayrı olduğunuz, her şeye nüfuz eden ve içinde çatışma, arzu, soru ve ortalama insan arasında çok yaygın olan alt bilincin diğere nitelikleri olmayan

bir huzura gömüldüğünüz olmadı mı hiç? Sanki-  
radan alınan ilhamla tasarlanan Alıştırma 9A'yı  
bir süre yaptıktan sonra başınıza böyle bir şey  
gelmedi mi? Eğer olmadıysa, bilin ki yazmak,  
konuşmak, iş yapmak gibi birçok dünyevi faaliyeti,  
aynı anda “dünya dışında” olarak yapabilirsiniz.  
Bunun şartı içinizde doğal bir basitliğin olması ve  
bütün gereksiz, karmaşık ve saplantılı düşünce ve  
arzuların yokluğudur. Bu durumun kişinin zihnini  
kontrol etmesinin bir sonucu olarak geldiğini  
kolayca tahmin ediyorsunuzdur. Tekrar ediyorum,  
bu kontrol içsel durgunluk halini yaratma ye te ne  
ği ve mut lu lu ğun dan baş ka bir şey de ğil dir. Bu  
durgunluğun içinden aşağıdaki her şeye cehaletin  
ve bilincin yüzeyselliğinin çocuğu olan rahat  
vermeyen tutkularla dolu bir dünya gözüyle değil,  
bir bilgelik bakışıyla bakarsınız. Bütün bunlar  
dirilişin işaretidir.

Okuyasınız ve fikre zihinsel olarak yaklaşasınız  
diye terime insan dilinde karşılıklar aradığım  
zaman, deneyimin tek tercüme edilebilir özellikleri  
sükunet ve ciddiyettir. Dünyanın madde perdesiyle  
örtülü olmadığı düşüncesiz âlemde, diriliş gerçeği,

kişinin başına geldiğinde o bunu hiç kuşkuyla yer kalmadan anlar. Bu hayatın eski üç planının, hayatın yerine geçen değersiz bir parodi, hayat dışı bir şey du ğu an la mı na ge lir.

Bu durum insanda olumsuz ve hastalıklı akımlar yaratmaz. Yukarıdaki cümlede söyleneni bilmek acı çekme veya içерlemeyle ilgili değildir. Bunlar kalıcı ışık diyarında var olmayan şeylerdir.

Ruhta uyandıktan sonraki dördüncü halin sonuçlarına yakın insan dilindeki bir ifade özgürlük terimi olabilir. O mutlak özgürlüktür ve ancak bela yaratan zihni savaşta mağlup etmeyi başarmış kişi farkındalığın bu yanını takdir e de bi lir.

Bu savaşı kazanana kadar hayatın esiri olarak kalırız, savaşın silahı da konsantrasyondur. Ancak bundan sonra bizi görelilik dünyasına bağlayan her şeyden bağımsız olmanın zevkini yaşayabiliriz.

Öğrenci geriye dönüp bitirmiş olduğu konsantrasyon kursuna baktığında, yaşadığı deneyimlerin birbiri ardına fiziksel bedenin bütün duyularını herhangi bir baygınlık veya uyku hali

yaşamadan dışarıda bıraktığını görecektir.

Gelin özetle bir son analiz yapalım:

*İlk ve İkinci Seri:*

Alıştırma 1, 1A ile 2 ve 2A görme ve işitmenizi dışarıda bırakır. XVII. Bölüm'deki A ve B manyetik güçlerin bazı yararlı tezahürlerini, bunların görünmez güneş ve aydan gelen doğadaki akımlarını anlamanıza yardımcı olmaktadır.

*Üçüncü Seri:*

Alıştırma 3 ve 3A üç fiziksel boyutumuzun ötesine giden özel bir görme geliştirmekle ilgilidir.

XVIII. Bölümün (a) ve (b) şıkları gelen düşüncelere ve duygulara karşı bize etkin bir savunma kullanmayı öğretir.

*Dör dñn cñ Se ri:*

4 ve 4A Alıştırmaları imgelem gücünü kullanarak etkin konsantrasyonu geliştirir.

Alıştırma 5 ve 5A seçilen nesneler üzerinde esnek bir imgelem kullanmayı geliştirir. Burada konsantrasyon bütün önceki alıştırmalar gibi güçlü bir arkaplan olarak iş görür.

6 ve 6A Alıştırmaları görme ve işitmenin ötesinde edilgin konsantrasyonu geliştirir.

*Be şin ci Se ri:*

Alıştırma 7 ile 7A etkin ve edilgin konsantrasyon formlarıyla ilgilidir.

Son iki seri olan Alıştırma 8, 8A ile 9 ve 9A zihni cisim-sel, görünür tezahürle teması yitirme noktasına kadar genişleterek geride bırakmayla ilgili, en yüksek dereceden edilgin konsantrasyon biçiminin geliştirilmesiyle ilgilidir.

Bu kitap boyunca “ruhani usta” kelimesi sık sık kullanılmıştır; öyle görünüyor ki bu bölümü kapatmadan bazı açıklamaların yapılması iyi olur. Bazı insanlar 8 ve 8A’ya kadar olan alıştırma tamamladıktan sonra etüdü bırakıp yeni kazanmış oldukları yetenekleri gündelik hayatlarında kullanmak isteyeceklerdir. Bunu yapmaya hakları var. Fakat diğerleri daha ileri gitmek, konsantrasyon silahıyla donanmış olarak arayışlarını maddi olmayan âleme doğru genişletmek isteyecektir. Bu öğrenciler için ruhani rehberler, gerçek ustalar üzerine daha fazla bilgi faydalı olacaktır.

Eğer bir usta bulmak ruhani aydınlanmanın olmazsa olmaz koşuluysa, o zaman aşağıdaki

sorular ortaya çıkar: Bunu nasıl başarabiliriz? Ve ustayı nasıl tanıyıp hata yapmaktan kaçınabiliriz? Bu sorular tümüyle normal sorulardır ve cevaplanabilir, hatta cevaplanmalıdırlar.

Uygun bir biçimde dile getirmek gerekirse bir gerçek ustayı (Sad-Guru) bulmak ve tanımak yeteneği hepimizin içinde vardır. sıradan dilde böyle bir usta için en iyi tarif, İdeal İnsan'dır. Bundan daha azı mürit adayındaki ilahi unsuru cezbetmez ve onu mutlu zafere kadar tutamaz. Kolayca görüleceği üzere bu tür insanlar çok nadirdir ve zor bulunur. Aslına bakılırsa insanlık bütün tarih boyunca bu insanlardan ancak çok azını tanımıştır. Fakat kendini gerçek usta olarak tanıtmak isteyen birçok küçük aziz, yogi var olmuştur, var olmaya devam etmektedir.

Bu insanların niyetleri ne kadar temiz olursa olsun olmadıkları şey gibi görünme çabasının kendisi başlı başına bir şey anlatır. İçsel ilerleme yoluna girmek üzere olan bütün müritlerin temel erdemi iç görü ve ayırım yapma yete ne ği ol ma lı dır.

İsa bizi bu konuda uyarmıştır: “Çokları size

benim ismimle gelecek, ben Mesih'im diyecek; çoklarını kandıracak.”

Günümüzün ruhani ustası da aynı uyarıyı yapmış ve “sıradan azizler ve yogiler” denen insanların ancak biraz daha ilerlemiş insanlar olduklarını, bunların güçlerinin hala sınırlı olduğunu “ilksel günahtan”, yani cehaletten tümüyle azade olmadıklarını işaret etmiştir. Gündelik hayatta bile öğretmenlik konusunda ancak kısmi eğitim almış bir insan mesleğin gerektirdiği her şeye sahip olmadığı için öğretmen olamaz.

Ruhani âlemde, tüm insan zayıflıklarından ve cehaletten henüz arınmamış olan böylesi bir lider öncelikle karşılaşması gereken yüce ideal için insanın duyduğu arzuya yanıt veremez. Dahası gerekli ayırım yapma gücünden yoksun olup yanlış bir öğretmene bağlanacak olanları yanlış yola götür-re bi lir.

Istırap içinde olan insanlığa gerçek bir mesajı olan, bir gerçek bilgelik ustasının özelliklerini inceleyelim:

a. Usta her zaman dünyaya kamil ve bütün

ruhani mükemmelliğe sahip olarak gelir, bunlar çocukluk biter bitmez kendini gösterir. Gerçek usta hayatının ilk kısmında bildik günahları işleyerek herkes gibi bir hayat süren, ardından hayatının ikinci döneminde “dönerek” bir aziz veya yogi gibi yaşayan bir insan değildir. Böyle yapan, gerçek bir öğretmenin varlığını tanıyarak yanlış yoldan dönen kimse başarılı bir mürit olabilir. Onun önünde daha yapılacak çok iş olacaktır. Bu kişinin karması henüz bitmemiştir ve önünde ödemesi gereken devasa miktarda bir “borç” vardır, oysa gerçek guru veya Jivanmukta sonsuza kadar özgürdür. Hayatın yüce okulundaki bu tür ileri öğrencileri takdir edebiliriz, ancak lekesiz doğan, en küçük bir “ego” izi bile taşımayan geçmiş, şimdisi ve geleceği olmayan mükemmel bir varlıkla onu karşılaştırmaya cüret etmemeliyiz.

Gurunun hiçbir bağılılığı yoktur. Müritlerinin (ona bağlı olanların) sayısı onu etkilemez, bunla ilgilenmez; çünkü yeterince olgun olan herkesin dünyanın öbür köşesinde yaşıyor olsa bile eninde sonunda ustayı bulacağını bilir. Dolayısıyla bir Sad-Guru’nun öğretisini yaymak için gezmeye

ihtiyacı yoktur. Bu tür bir davranış mükemmel insanın bilgeliğiyle ve yüceliğiyle çelişkili ve uyumsuzdur.

Ger çek us ta var o lan bü tün din le rin üs tün de ve ö te -sindedir; bununla birlikte bütün dinlerin daha az gelişmiş insanlar için ilk adımları oluşturduğunu bilerek hiçbirini ayıplamaz. Sonuç olarak belli bir inanç sistemini ötekine üstün tutmadığı için din değiştirme ve “döndürmeyle” hiçbir alakası yoktur.

Guru örnek ve eksiksiz bir biçimde bağısız bir hayat sürer; hayatıyla bize alt edilmez görünen sınırların nasıl aşılabileceğini gösterir. Bir fener gibi aydınlanmasının ve kozmik Ben-Tanrı ile birliğinin ışıklarını her yöne saçar.

Maddi dünyada bir şeye sahip olmayı reddeder. Dolayısıyla hiç kimsenin maddi şeylere bağlanmadan yaşayamayacağını söyleyen eski inancı yalanlar.

Kelimenin bildiğimiz anlamıyla hiçbir kişisel ilişkisi yoktur. Bütün aile ve toplumsal bağların ötesindedir. Herke sin yar dım ve il ham i çin yü zü nü dö ne bi le ce ği böy le bir usta bulanlar onun

nezdinde büyük bir dost bulurlar.

Hiçbir gerçek usta çok yazmaz ve çok konuşmaz; ya İsa ve Buda gibi hiç yazmaz, ya da Maharşi gibi çok az yazar. Neden? Çünkü doğrudan ilham verdiği öğrencilerinden bazılarının mesajını insanlığa iletmek için gerekli olan bütün teknik işleri yapacağını bilir. Bu ona bu dünyada daha yüksek, daha saf ruhani, yapıcı işler için zaman ve serbestlik verir.

h. Hiçbir hediye kabul etmez ve bedeninin ihtiyaç duyduğu şeylerden ancak çok azına tenezzül gösterir. Kendilerini “usta” gibi gösteren diğerlerinin bunun dışındaki davranışları en iyisinden kendini aldatmak, en kötüsünden başkalarını aldatmak içindir. Çünkü zamanımızda onlara ödeyebilecek gücümüz varsa bize ‘yardım etmeye’, bizi ‘inisiye etmeye’ hazır çok tehlikeli ‘ustalar’ vardır. Ancak tümüyle kör insanlar para veya başka bir fiziksel yolla ödeyecekleri böylesi bir ‘rehberliği’ kabul ederler.

i. Gerçek ustalar pek siddhi (okült güçler) sergilemezler; çünkü çok önce ustalığın eşiğindeyken bütün bunları aşmışlardır. Bir gerçek

usta bütün gücün kaynağı olan teza hür et me miş  
Mut lak i le bir ol du ğu i çin bü tün sidd hilere ve  
fazlasına sahiptir.

j. Hiçbir Jivanmukta hayvan isimleri, yüzeysel unvanlar veya beşeri duyguları gösteren semboller kabul etmez. Bu onun onurunun ve bilgeliğinin çok altındadır. Kendi çağımızın büyük rişisi bize şunu söylemişti: “aslında, onun bir ismi bile yoktur.” Çünkü insan tarafından verilen bir isim kişilik, ego veya etiket demektir. Gerçek bir hoca egosunu çok uzak bir geçmişte yitirmişken, günümüzün kerameti kendinden menkul ‘ustaları’ ayırım yapma yeteneğinden yoksun insanların gösterişli ve içi boş isimlerini kabul ederler. Egoları yok olmak bir yana hala çok güçlüdür.

k. Usta fiziksel var oluşuna karşı tam bir kayıtsızlık içindedir; onun için kendi bedeni, hal a öncelikle maddi şeylere bakmaya alışkın bizler, müritleri için belli bir önem taşıyan içi boş bir kabuktan ibarettir. Oysa bir gerçek ustanın sınırsız ruhani bilinci için bedeni hiçbir anlam taşımaz. Ne vakti gelmeden önce ondan kurtulmaya çalışır ne de ölürken onu korumak için çaba sarf eder. Ancak

sıradan insanlar doktorlara ilaç için koşarlar. Yüce Riş Ramana fiziksel formundan ayrılmadan kısa bir süre önce şöyle söylemiştir: “Bedenin kendi bir hastalık!” Bu, cahil insanların büyük bir sevgi besledikleri fiziksel varoluş hakkında bir inisiyasyon, mutlak hakikattir. Bilge her şeyin bir zamanı olduğunu bilir, öyleyse kaçınılmaz olana neden dirensin?

l. Ancak mükemmel insan sessizliği öğretebilir. Çünkü kendi ona ulaşmıştır. Başkalarında sessizlik ancak o uyandırabilir. Herhangi bir dil kullanmak yerine sessizlik yoluyla konuşur. Fakat henüz Jivanmuktas olmayanlar doğal olarak konuşmayı ve kâlemi tercih ederler.

m. Dünya için ruhani bir mesajı olan bir gerçek ustayı tanıtacak diğer bir alamet onun hiçbir dünyevi ustasının olmamasıdır. Bu dünyaya bize yeni yolları açmak için hazır ve olgunlaşmış olarak gelir ve hiçbir insani yardıma ihtiyaç duymaz. İsa, Buda ve Ramana Maharşi'nin durumları buydu; fakat ikinci sıradan liderlerin kendilerine benzeyen yardımcıları vardır. Dolayısıyla en iyisi kendimizi en önde olanlara açmaktır.

Bahsettiklerim yalnızca birkaç noktadan ibarettir, bununla birlikte gerçek bir ustayı takip etmedikleri zaman yaşayacakları kaçınılmaz ve acı hüsranslardan kaçmada öğrencilere yardımcı olabilir. Eğer ayırım yapma güçleri yeterince iyi değilse, bir gerçek guru yerine onun gölge örnekleriyle karşılaşabilirler. Böyle bir hatadan doğacak büyük zararı tahmin edebilirsiniz.

Bu dünyada kesin *bir misyonu* olan gerçek bir ruhani ustanın bütün şartlardan özgür olduğunu ve etraflarındaki ortalama insanlardan etkilenmediklerini bilmeliyiz. Gücü öyle büyüktür ki, biz insanların kusurlarımızdan - tutkularımız, aptallıklarımız dolayısıyla- yaydığımız katışık ve dü zen siz tit re şim le rin o nun Mut lak Bü tün i le bir li ği nin ebedi mutluluğunu bozmasına izin vermez. Böyle bir usta (İsa, Buda, Maharşi) kendini ulaşılmaz yerlerde saklamaz; işlerini biz insanların arasında herhangi bir zahmet ve eziyet çekmeden yapar. Farklı davrananlar gerçek ustalar değillerdir. Eğer ruhani olarak olgunlaşmış insanlara hemen sonuçlar ve ren mü kem mel lik ve öz gür lü ğün di ken li yo lu nu, *Doğrudan Yolu*

yürümek istiyorsak kendi çağı için bir mesajı olan doğru bir ustayı düşünmeliyiz.

Böyle bir yol bizim için büyük bir rişî tarafından açılmıştır. Ve rişinin mesajının özünü kısmen kabul etmiş olan birkaç aziz ve mürit o günden bu yana kendi isimleriyle, 'kendi' öğretilerine dayanan okullar açmışlardır.

Bazıları yukarıda bir guru için verilen yüksek ölçütlerin mevcut olmadığını ve bugüne kadar hiçbir insanın bu ölçütlere ulaşamadığını söyleyerek itiraz edebilir. *Kesinlikle yanlış tır bu.* Çünkü dünyada böyle bir usta gören, onun sözlerini dinleyen, onun ışığıyla önlerinde açılan ruhani ufukları algılayan bir sürü insan yaşamaktadır. Bu karşılaşma onların deneyim kazanma sürelerini kısaltmış, ruhani aydınlanma yolunda onlara çok faydalı olmuştur. Bu insanlar ustanın bahsettiğinden çok daha fazlasına sahip olduğunu bilirler. Ayrıca bu ustanın birkaç yıl önce fiziksel âlemden göçtüğü nü de bilirler.

Gerçek bir gurunun bütün samimi müritlerinin *başka hiçbir rehber kabul etmemesinin* veya birçok insanın kolayca kabul ettiği sayısız kerameti

kendinden menkul ‘ustalara’ biat etmemesinin sebebi budur. Onlar için SadGuru ile bir araya gelme, diyebilecekleri, arzulayabilecekleri tek şeydir. Gerçek olmayan için Hakikat’i terk eden kişinin süreci geriye çevirme şansı, bir nehrin sularını okyanustan geri alma şansı kadardır. Gerçek bir guru ile rabıta ile elde edilmiş ebedi olanın tadı birçoğumuz için her şey demektir.

Artık yazarın bütün ciddi öğrencilere başarı dileklerinden başka söyleyecek bir şeyi kalmamıştır. Eğer bu kitap bazı insanların içsel standardını yükseltmişse bu hem yazarın hem öğrencilerin umabileceği en yüksek ödüldür. Bu hayatta bir gezgin gibi dolaşırken, çoğunlukla bu gezmenin amacını sormayı unuturuz. Öyleyse kadim Upanişadlardan alınmış şu güzel alıntı üzerine meditasyonla kitabı bitirelim:

*Dağ lar da ki kar tal lar na sıl gök ler de yük sek le re  
u çar sa, Uzun uçuşun dan sonra yorgun dinlenme  
yerine kanat çırparsa,*

*Görünüşler, görelilikler ve fanilikler dünyasını  
yaşamış ruh döner kendine*

*Bütün arzuların, bütün düşlerin ötesinde*

*uyuyacağı yere.*

## KAYNAKÇA

*Annie Besant, Study of Consciousness, Adyar, Hindistan.*

*Brandler-Pracht, Dr., Geistige Erziehung (Spritual Educati-on) (Almanya), Leipzig, 1921.*

*Greek-Orthodox Scriptures, Lives of Saints.*

*James, William, Variety of Religio us Experiences, 1899.*

*Leadbetar, Charles W., Occult Talks, Adyar, Hin*

*dis tan.*

*Lodyschensky, P., Mystic Trilogyy, (Rusya),  
Petersburg, 1912.*

*Maharşi, Sri Ramana, Gospel, Tiru vannamalai,  
G. Hin dis tan, 1946.*

*O us pensky, P.D., An ci ent Ta rot Cards (Rus  
ya), Mos ko va,  
1912.*

*Ramacharaka, Yogi, The Inner Teachings of the  
Philosophi-es and Religions of India, L.N. Fowler,  
Londra, 1918. Ramacharaka, Yogi, Rajah Yoga,  
1912.*

*Sadhu Mo uni, 1953 ile 1957 yılları arasın da  
yayınlanmış iki makalesin den derlemeler, Glimpses  
on the Path ve In Search of Myself, Al man ya, Hin  
dis tan.*

*Sadhu Mouni, In Days of Great Peace,  
Bangalore, 1952 ve G. Allen & Unwin, Londra,  
1957.*

*Sankaraçarya, Viveka-Chudamani (The Crest  
Jewel of Wis-dom) (Çeviri: Mohini M. Chatterji),  
Hin dis tan 1888.*

*Sedir, Paul, Initiations (Fransa), Paris, 1922.*

*Sedir, Pa ul, Qu elqu es Amis de Die u (Some Friends of God) (Fran sa), Paris, 1923.*

*Vivekananda, Yogi, Çeşitli yazılar ve dersler.*

*“Wfho” (Sri Lakshmana Sarma), Maha Yoga, Tiruvannamalai, 1948. Wood, Ernest, Concentration, Adyar.*