

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Sri Sri Paramahansa Yogananda



RUHU EĞİTMEK

Derleyen ve Çeviren: Bülent Uluçer

RÜHÜ EĞİTMEK

*Sri Sri Paramahansa Yogananda'nın
Yazılarından Seçmeler*

Derleyen ve Çeviren
Bülent Uluçer

Düzeltilme ve Düzenleme
A.Cengiz Büker

OKYANUS

© Sri Sri Paramahansa Yogananda /Yogada Satsang
© Okyanus Yayıncılık ve Yapımcılık Ltd. Şti., 2007

“Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının
yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.”

Editör: Lütfü Bozkurt

Türkçesi: Bülent Uluçer

Düzeltili: A. Cengiz Büker

ISBN - 975 - 6529 - 26 - 1

Ofset Hazırlık Baskı ve Cilt:
Çizge Tanıtım ve Matbaacılık Ltd. Şti.
Tel: (0212) 482 56 28

OKYANUS YAYINCILIK VE YAPIMCILIK LTD. ŞTİ.
Ankara Cad. Konak Han. 34410 Cağaloğlu - İstanbul
Tel+Fax: (0212) 513 42 59

www.okyanusyayin.com
e-mail:info@okyanusyayin.com

ÖNSÖZ

“Ne olduğunu düşünüyorsan yüreğinde, sen osun” (Atasözleri 23:7) Bu bilgelik kuralına, “kendini geliştirme” ve yaşamın en yüksek ereği olan “Tanrı’ya ulaşma” için çabalayan herkesin uyması gerekir. Hiç durmadan düşündüklerimiz, ne olacağımızı derinden etkiler. Yaşamdaki durumlarımız, ruh hallerimiz ve alışkanlıklarımız, başarılarımız ve başarısızlıklarımız geniş ölçüde düşüncelerimizin meyvesidir. Gerçekten de, zihin gücü tüm yaradılışın ardındaki üretici ve yönetici güçtür.

Olumlu, esin verici düşünceler üzerinde duracak biçimde zihni eğitmek, insanın belli ve kalıcı bir amacı gerçekleştirmek için enerjilerini odaklamasına yardım eder. Bu ruhsal bilimi uygulamayı yıllar önce ben, büyük “Guru”¹ Sri Sri Paramahansa Yogananda’nın kılavuzluğunda öğrendim. Her gün Gerçeğin yalnızca tek bir yüzünü bile kavramanın ve onun üzerinde yoğunlaşmanın ve onunla birlikte yaşamak için çabalamanın insanın iç

1 guru=üstad, usta, mürşit, yol gösterici

ve dış hayatı üzerinde mucizevi bir dönüştürücü etkisi vardır. Zihni, önce Gerçeğin bazı yönlendirici ilkelerine demirlemeden güne başlamamalıdır.

Maddi görevlerin içine kolaylıkla tutsak oluyor ve ruhsal sorumluluklarımızı unutabiliyoruz. Bedenimiz için köleler gibi çalışıyoruz; peki ya ruhumuza karşı görevlerimiz nelerdir? Tanrı'nın içimizdeki imgesi ağlayıp sızlar durmadan, kendinde bulunan sonsuz yaşam, sınırsız tanrısal sevgi ve bilgelik, tükenmez sevinç gibi ruhsal-niteliklerini dışa vurmak özlemiyle. Tanrı'da olan her şey ve Tanrı'nın olan her şey bizim doğuştan gelen kutsal haklarımızdır. İşte, bunu bilmek, "kendini tanımak"tır.

Bu günlük içinde yılın günlerine serpiştirilmiş olarak sunulan esinlendirici düşünceler, her zaman sana kılavuzluk etsin. Bu düşünceleri maddi ya da manevi olarak gösterdiğin her çabaya uygularsan, eylemlerin tanrısal bir artı güçle yüklenecektir. Gerçeği düşün, iyiyi düşün, Tanrı'yı düşün. Zihnin Tanrı'nın ışığıyla dopdoluysa, senin için karanlık yoktur.

Sri Sri Daya Mata

(Hindistan Yogoda Satsanga Topluluğu
Kendini-Tanırma Derneği Sanghatama'sı ve Başkanı)

YAYINCININ NOTU

Bu esin verici düşünceler derlemesi, özellikle Sri Sri Paramahansa Yogananda'nın yazılarından alınmıştır. Sri Sri Paramahansa Yogananda 1917 yılında Hindistan'da Yogoda Satsanga Topluluğu'nu, 1920'de ise Amerika Birleşik Devletleri'nde Uluslararası Kendini-Tanıma Derneği'ni kurmuştur.

Bütün yaşamını *Kriya Yoga* bilimini yaymakla geçirmiştir. *Kriya Yoga* insanın Tanrıyla doğrudan kişisel ilişki kurabileceği bir meditasyon tekniğidir. Paramahansa Yogananda-ji, Bhavan Krishna ile Mesih İsa'nın esasta bir olan öğretilerini yorumlamakta ve açıklamaktadır. İnsanlığın, onlarda görünen, ve bütün Tanrı'yı-Bilen "avatar"larda görünen, "Kutastha Chaitanya" ile bilinçli ilinti içinde olmak yoluyla, Tanrı'nın Babalığında, gerçek Kardeşliğin bilincine varabileceğini öğretir. Paramahansa Yogananda-ji, binlerce, ruhsallığa istekli, erkeğe ve kadına *Kriya Yoga* yoluyla o her yerde olan Kutastha

Chaitanya'yı, ya da "dünyanın ışığını"² nasıl bulup birliğe varabileceklerini göstermiştir.

Paramahansa Yogananda, yazılarında Hindistan Yogoda Satsanga Topluluğu'nun parlak çizgisini oluşturan "dost gurular" ile ilgili pek çok öykü anlatmıştır: Mahavatar Baba-ji, Lahiri Mahasaya, ve kendi gurusu, Swami Sri Yukteswar-ji... Elimizdeki kitap bu büyük gurulardan alınma pekçok sözü içerir. Yine Paramahansa Yogananda'nın, Sri Sri Rajarsi Janakananda ve Sri Gyanamata gibi epeyce ilerlemiş Batılı izdeşçilerinin söz ve mektuplarından da pasajlar alınmıştır.

Her düşünce özdeyişinin altında okuyucularımız sözün alındığı Usta'nın adını, ve hangi yapıtından alındığını gösteren açıklamalar bulacaklardır. Kitabın sonunda bir kaynaklar listesi verilmiştir. *Yogoda Satsanga Dersleri ve Para-gram'lar*'dan da alıntılar vardır; bunlardan birincisi Yıllık'lar, ikincisi ise Paramahansa Yogananda'nın tek tek yayınlanmış kısa sözleridir. Bu konuda daha geniş bilgi edinmek isteyenler Hindistan Yogoda Satsanga Topluluğu'na başvurabilirler.

yayıncı:

Hindistan Yogoda Satsanga Topluluğu

² İsa, "ben dünyanın ışığıyım" demiştir...

Hindistan Yogoda Satsanga Topluluğu'nun AMAÇLARI VE İDEALLERİ

doğrudan doğruya iletişim kurarak kişisel deneyim elde edebilmek için belli başlı bilimsel tekniklerin uluslar arasında yaygınlaştırılması.

Yaşamın amacının evrim³ olduğunu öğretmek; insanın sınırlı ve ölümlü bilincini Tanrı'nın sınırsız ve ölümsüz bilincine katmak için kişisel çaba yollarını tanıtmak; bunu başarmak için de Yogoda Satsanga merkezleri kurmak; kişileri kendi evlerinde ve kendi gönüllerinde özel merkezler kurmaya özendirmek.

Daha eski büyük "usta"larca öğretilen özgün Yoga'nın bütünsel uyum ve temel tikellik ilkelerini açığa çıkarmak ve bu Gerçeklik ilkelerinin bütün dinlerde ortak olan bilimsel dayanağı oluşturduğunu kanıtlamak.

3 İslam - Türk tasavvufundaki "Tekâmül Felsefesi" görüşünü hatırlayınız

Bütün dinlerin ve Gerçek yollarının sonunda ulaştığı tek kutsal yolu, günlük bilimsel özverili meditasyon yolunu göstermek.

İnsanı üç kat olan acılarından kurtarmak: fiziksel acıları, zihinsel acıları, ruhsal acıları.

“yalın yaşama - yüksek düşünme” ilkesini yaymak; bütün insanlar arasında Tanrı ile akrabalık Gerçeğini öğreterek birlik ve kardeşlik ilkesini tanıtmak.

Zihnin bedene, ruhun zihne olan üstünlüğünü sergilemek.

Kötülüğü iyilikle yenme, üzüntüyü sevinçle yenme, zalimliği şefkatle yenme, cehaleti bilgelikle yenme anlayışını bildirmek.

Altta yatan ilkelerin benzerliğini tanıtarak bilim ile dini birleştirmek.

Doğu ile Batı arasında karşılıklı kültürel ve spiritüel⁴ anlayışı savunarak, her ikisinin de inceliklerini karşılıklı paylaştırmak.

Tüm insanlığa kişisel insanın, kişiden daha büyük Öz'ü olarak hizmet etmek.

Hindistan Yogoda Satsanga Topluluğu

4 spiritüel=dünyaya ait olmayan, ruhsal, ruhanî, kutsî, manevî, tinsel, bätinî

İç Görü

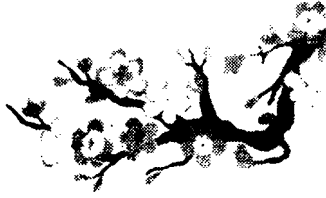
Herkesin, ve bütün insanların, tutkularından arınarak kendini çözümlemesi gerekir. Düzenli uygulama tekniğini işletmek için, düşüncelerini ve dileklerini günlük olarak yazıp kimliğini bul. Düşlediğin kimliği değil, gerçek kimliğini bul! Çünkü sen kendini “olman gereken kişi” yapmak istersin... İnsanların çoğu, kendi yanlışlarını görmediği için kendini değiştiremez.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “İnsanın Değişmez Sorgusu”

İç Görü

Kendini olman gereken ve olmak istediğin kişi yapmaya çaba göster. Tanrı’yı zihninden koparmayıp, O’nun isteklerine kendini uydurursan, kendine seçtiğin yolda, gün günden daha güvenli ilerleme gösterirsin.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Başarının Yasası”



İç Görü

Çoğu kendi yanlışlarını hoş görürken, başkalarını insafsızca yargılar. Başkalarının noksanlarını bağışlayıp, kendimizinkini kıyasıya gözden geçirmek yoluyla tersine çevirmeliyiz bu davranışı

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Başarının Yasası”

İç Görü

Günden güne alingan, müşkülpesent ya da dedikoducu olduğunu görüyorsan, geriye doğru gittiğini bil. En iyi deneme, kendini çözümlemek ve düne göre bugün daha mutlu olup olmadığını anlamaya çalışmaktır. Bugün, düne göre, daha mutlu olduğuna hissediyorsan, ilerliyorsun demektir. Bu mutluluk duygusunun hep sürüyor olması gerekir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Yogoda Satsanga Dersleri”



İç Görü

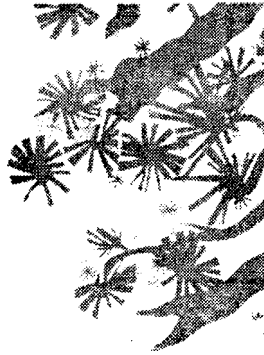
Kendi içine bak. Unutma ki Sonsuzluk her yerdedir. Bilinç ötesinin derinlerine dalarak, ebediliğin yardımıyla hızlandırabilirsin zihnini; zihin gücüyle en uzak yıldızdan daha uzağa gidebilirsin. Zihnin ışıldağ,ı bilinçüstü ışınlarını Gerçeğin en içteki yüreğine göndermek için donanımlıdır. Elindeki bu lambayı kullan.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *“İnsanın Değişmez Sorgusu”*

İç Görü

Bana çok zor gelen bir şeyden zihinsel olarak kaçmak için yol bulmaya çalışırken, hep şu gerçeği anımsarım, şöyle düşünürüm: “Ben savaşıyorum, kaçıyorum.”

- Sri Gyanamata, *“Yalnızca Tanrı: Bir Ermişin Yaşamı ve Mektupları”*



İçsel Özveri

Özveri, daha büyüğü için daha küçüğünden isteyerek vazgeçen izdeşçinin yürüdüğü bilgelik yoludur. İzdeşçi, sonsuz sevinçler uğruna geçici duyusal zevkleri bırakır. Özveri, kendi içinde bir erek değildir, ama Ruhun niteliklerini görünür kılmak için ortalığı temizler.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Tanrı’nın Arjuna’yla Konuşmaları - Bhagavad Gita”

İçsel Özveri

Tembel kişi asla Tanrı’yı bulamaz. Başiboş bir zihin kötülüğün oyun alanıdır. Eylemin meyvelerini toplama isteği gütmekten yaşamayı seçen, yalnızca Tanrı’yı isteyen kişiler gerçek özvericilerdir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Paramahansa Yogananda’nın Sözleri”



İçsel Özveri

Yaşamdan zevk almak kötü ya da günah değildir; mutluluğun gizi, hiçbir şeye bağlanmamaktır. Çiçeğin kokusunu duy, ama içindeki Tanrı'yı da gör. Duyulardan tat almayı hep doğru bulmuşumdur, şu koşulla ki onları kullanırken sürekli olarak Tanrı'yı algılar, Tanrıyı düşünürüm. "Gözlerim Senin her yerdeki güzelliğini görmek, kulaklarımsa Senin her yerde duyulan sesini duymak için yaratıldı." İşte bu Yoga'dır; Tanrı'yla bütünleşmektir. O'nu bulmak için ormanlara gitmeye gerek yok. Nerede olursak olalım, kendimizi dünyasal alışkanlıklardan kurtarmadıkça, o alışkanlıklar bizi tutsak alacaktır. Yogi, yüreğinin mağarasında Tanrı'nın ışığını bulmayı öğrenir. Nereye giderse gitsin, Tanrı'nın varlığının mutluluk veren duygusunu birlikte götürür.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *"İnsanın Değişmez Sorgusu"*



Tanrısal Sevgi

En büyük aşk Sonsuzlukla yaşanan aşktır. Yaşamın ne kadar güzel olabileceğine ilişkin fikrin var mı? Tanrı'yı apansız her yerde buluverince, O sana gelip konuşunca, sana kılavuzluk yapınca tanrısal aşkın öyküsü başlar.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *"İnsanın Değişmez Sorgusu"*

Tanrısal Sevgi

"O" yakınların en yakını, sevgililerin en sevgilisidir. O'nu bir cimrinin parayı sevdiği gibi sev, ateşli bir âşığın yârini sevdiği gibi sev, boğulan bir insanın havayı sevdiği gibi sev. Tanrı'yı yoğun bir güçle dilersen, Tanrı sana gelir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *"Paramahansa Yogananda'nın Sözleri"*



İstenç Gücü

Tanrı'nın görünümü olan insan, her şeyi yapabilen "tanrısal istenç" gücünü içinde taşır. Tanrısal istençle nasıl uyum içinde olunacağını doğru meditasyonla⁶ keşfetmek, insanın en büyük görevidir.

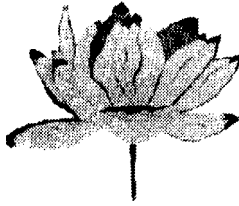
- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Başarının Yasası"

İstenç Gücü

"Devimsel dinamik" istenç gücünü yaratmak için, yaşamda yapamam sandığın bazı şeyleri yapmaya kesin kararlılıkla yönel. Önce basit şeyleri dene. Özgülünün artıp, istencin güçlenince daha zor eylemlere odaklanabilirsin. İyi bir seçim yaptığından emin olunca, başarısızlığa boyun eğmeye diren. Tüm istenç gücünü bir seferde tek bir şey üzerinde odaklaşmaya ver. Ne enerjini tüket, ne de yeni bir iş için elindeki işi yarım bırak.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Başarının Yasası"

6 meditasyon=dalım, ruh ve tinin tümüyle dalıp gitmesi, zihnen bütünleşme, düşünce dışı yoğunlaşma, zikir



İstenç Gücü

Zihin tüm nenlerin⁷ yaratıcısıdır. Bu nedenle, zihnini yalnızca iyiyi yaratmaya yönlendir. Devimsel bir istenç gücüyle bir düşünceye takılıp kalırsan, sonunda düşünce elle tutulur bir dış biçim kazanır. İstencini hep yapıcı amaçlar için kullanabilir olunca, kendi yazgının denetleyicisi kendin olursun.

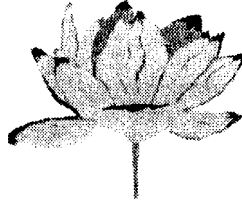
- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Başarının Yasası”

İstenç Gücü

Ne yapmaya karar verirsen onu yapabilirsin. Tanrı her şeyin toplamıdır ve O’nun görüntüsü senin içindedir. O herşeyi yapabilir, öyleyse sen de herşeyi yapabilirsin, O’nun bitmez tükenmez doğasıyla eşitleşmeyi öğrenirsen...

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “İnsanın Değişmez Sorgusu”

7 nen = şey, nesne;



İstenç Gücü

İstencini güçlendir ki, olaylar seni yönetmesin, sen onları yönet.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Para-gram"

İstenç Gücü

Sana düşen, içinde değerli amaçlara erişme isteği uyandırmaktır. Sonra da, istencini kamçıyla döv, istencin sana gösterilen bilgelik yolunu izleyene dek.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"

İstenç Gücü

Unutma, senin istencinde Tanrı'nın her şeye kaadir olan gücü var. Yığın yığın güçlüklerle yüz yüze bile gelir de, tüm engellere karşın vazgeçmez, direnirsen; zihnini "kurduğunda", Tanrı'yı sana yanıt verir bulacaksın.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Tanrı'yla Nasıl Konuşabilirsin?"



Alışkanlıklar

Her günkü zihinsel alışkanlıklarınızın yaşamınızı denetlemede etkisi, geçici esinlerinizin ya da parlak fikirlerinizin üstündedir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Başarının Yasası”

Alışkanlıklar

İyi alışkanlıklar en iyi yardımcınızdır; onların gücünü iyi eylemlerle canlı tutarak koruyunuz. Kötü alışkanlıklar en kötü düşmanınızdır; sizi en çok incitecek şeyleri, sizin istencinize karşın, yine size yaptıracaktır. Sizin fiziksel, toplumsal, zihinsel, ahlaksal ve ruhsal mutluluğuna yıkıcı etkisi vardır. “Kötü eylem gıdaları”yla beslemeyi reddederek,  lıktan öldürünüz.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Bilimsel şıfa Beyanları”



Alışkanlıklar

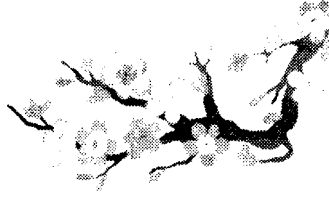
İyi alışkanlıkların da, kötü alışkanlıkların da, güçlenmesi zaman alır. Güçlü kötü alışkanlıklar da, sabırla geliştirilecek karşıt iyi alışkanlıklarla yer değiştirebilir.

- *Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Bilimsel Şifa Beyanları"*

Alışkanlıklar

Kötü bir alışkanlık çabucak değişebilir. Alışkanlık, zihin yoğunlaşmasının sonucudur. Şimdiye dek hep belli bir biçimde düşünmekte oldunuz. Yeni ve iyi bir alışkanlık elde etmek için, karşıt yönde yoğunlaşmanız yeterlidir.

- *Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Sri Sri Paramahansa Yogananda'nın Sözleri"*



Alışkanlıklar

Hergünkü derslerde gösterdiğin çabalar sırasında, kötü alışkanlıkların bitmez tükenmez maddi hırslar ağacını beslediğini apaçık görürsün kimileyin; oysa iyi alışkanlıklar ruhsal özlemler ağacını besler. Çabalarını ruhsal ağacı başarılı biçimde büyütmek üzerine arttırarak, odaklarsan; sonunda belki bir gün “kendini tanıma”nın olgun meyvasını toplayabilirsin.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Başarının Yasası”

Alışkanlıklar

Bilinçli olarak yapacağın şeyleri seçerken dikkatli ol; çünkü bu şeyleri, istencin çok güçlü değilse, bilinçaltındaki alışkanlık-yükleme gücüyle “yeniden yeniden” zorlayarak yapabilirsin.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Yogoda Satsanga Dersleri”



Alışkanlıklar

Düşünce alışkanlıkları, seni belirli şeylere, insanlara ve koşullara sürükleyen zihinsel çekim alanlarıdır. Kötü bir alışkanlığı doğurmuş veya onu geliştirmiş olan her şeyden sakınarak, o alışkanlığı zayıf düşür; ama ondan sakınacağım diye, onun üzerinde yoğunlaşmadan... Sonra da zihnini iyi alışkanlıklara çevir ve senin güvenilir bir parçan olana dek onu sürekli biçimde işleyip geliştir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Başarının Yasası”

Alışkanlıklar

Gerçek özgürlük, yeme - okuma - çalışma... vb. gibi tüm eylemlerin, alışkanlıkların zorlamasıyla değil de, doğru yargılamayla ve istençli seçimle, uyum içinde, yerine getirilmesinde yatar. İlle de alıştığın şeyleri değil, yemen gereken şeyleri ye. (Kötü) alışkanlıklarının sana dayattığı şeyleri değil, ama yapman gereken şeyleri yap.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Bilimsel Şifa Beyanları”



Alışkanlıklar

Kötü alışkanlıklarını kaldırıp attığın zaman, sen gerçekten özgür bir insansın. Gerçek bir “usta” olana dek; yapmayı istemediğin, ama yapman gereken şeyleri yapmakta kendine hükmedebilene dek; sen özgür bir ruh olamazsın. İşte bu “öz-denetim gücü”nde yatar sonsuz özgürlüğün tohumları.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Başarının Yasası”

Alışkanlıklar

Hep aynı alıştığın biçimde yaşamayı sürdürme! Yaşamını daha da iyileştirecek bir şey yapmaya karar ver ve onu yap. Bilincini değiştir... Gerekli olan budur.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Yogoda Dergisi”



Aliřkanlıklar

Kendini her türlü kötü alışkanlıktan kurtarabiliyorsan; iyi olanı, kötölük sana üzüntü verdiği için değil de, iyi olanı yapmak istediğın için yapabiliyorsan; işte o zaman sen, “öz”ünde ilerliyorsun demektir.

- *Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Başarının Yasası”*

Acımak

Tüm varlıklara karşı duyulan acıma merhamet “Tanrı’yı tanımak” için gereklidir, çünkü “Tanrı’nın kendisi” bu nitelikle dopdoludur. Sevecen yürekli insanlar, kendilerini başkalarının yerine koyabilir, onların acılarını hissedebilir ve bu acıları azaltmaya çalışabilir.

- *Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Yogoda Dergisi”*



Acımak

Diğer insanlardaki hoyratlığın çirkinliği, aşk dolu bir sevecenlikle kendimi güzelleştirmeye itsin beni!⁸

Dostlarımdan duyacağım tatsız konuşmalar, bana hep tatlı sözler kullanmayı hatırlatsın. Bana kötü zihinlerden taş atılırsa, yalnızca iyi niyet silahlarıyla karşılık vereyim ben onlara.

Bir “sarmal yasemin”in, kendi köklerine balta indiren kıyıcı ellerin üstüne çiçeklerini saçması gibi, ben de bana düşmanca davrananların üzerine bağışlamanın çiçeklerini serpeyim.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda , “Sonsuzdan Gelen Fısıltılar”

8 kötülüğe iyilikle karşılık vermek, başkalarının kötülüğünden kendine iyilik dersi çıkarmak...



Dua

Tanrı tüm dualarımızı duyar ama, her zaman yanıtla-maz. Bir çocuk düşünün ki annesini çağırır durur, ama annesi gerek görmediği için gelmez yanına. İşte bizim durumumuz, bu çocuğun durumuna benzer. Annesi onu oyalamak için oyuncak gönderir. Ta ki çocuk annesinin gelmesinden başka bir şeyle avunmaz olur, işte o zaman gelir annesi... Tanrı'yı tanımak istiyorsan, annesi gelene dek ağlayan o yaramaz çocuk gibi olmalısın.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *"Tanrı'yla Nasıl Konuşabilirsin"*



Dua

Orada öylece oturup da, başarının kucağına düşmesini bekleyemezsin; eylem biçimin bir kez belli olduktan ve istencin güçlendikten sonra, uygulamada (eylemde) çaba göstermen gerekir. İşte o zaman göreceksin ki, başarın için her ne istiyorsan sana gelmeye başlıyor. Herşey seni doğru yola itiyor... Dualarının yanıtı tanrısallıkla yüklenen istenç gücündedir. Bu istenci kullandığın zaman, dualarına gelen yanıtlara yolu açmış olursun.

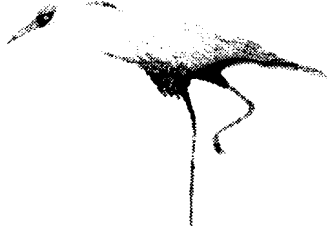
- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *"İnsanın Değişmez Sorgusu"*



Dua

Yaradan'dan yanıt için isteğin güçlü olmalı. Yarım inançlı bir dua yetersizdir. "O benimle konuşacak." diye kararlı olursan, güvensizliği içinden atarsan; "O" sana yıllarca yanıt vermese bile, sen O'na güvenmeyi sürdürürsen, bir gün beklediğin yanıt gelecektir.

- *Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Tanrı'yla Nasıl Konuşabilirsin"*



Dua

Tanrı'yla bir kez "ekmek kırdın mıydı"⁹, "O" da sessizliği kırarak, seninle sıkı fıkı olacaktır. Ama başlangıçta bu zordur; Tanrı'ya ilişkin bilgi kazanmak kolay değildir. Çünkü "O", O'nu tanımayı gerçekten dilediğinden emin olmak ister. O'nun yolundan gidenlerin O'nu mu, yoksa başka bir şeyi mi istediğini anlamak için sınav yapar. Yüreğinde başka bir hırsın yatmadığına O'nu inandırana dek, seninle konuşmaz. Yüreğin, O'na değil de, O'nun armağanlarına duyduğu özlemle doluysa, neden Kendini gösterebilirsin ki sana!

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Tanrı'yla Nasıl Konuşabilirsin?"

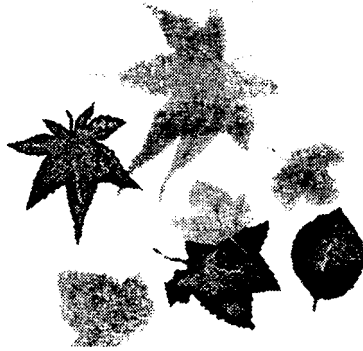
9 ekmek kırmak=karşılıklı anlaşmayı gösteren bir Hint geleneği...



Dua

En geçerli yol dua etmektir: “Tanrım, seni ayırt etmemi sağlayarak mutlu et beni. Beni tüm dünyasal isteklerden arındır da, hepsinden öte, yaşamın sevinçli / hüznü tüm deneyimleri gibi geçici olmayan, Senin olan sevinçten ver bana”...

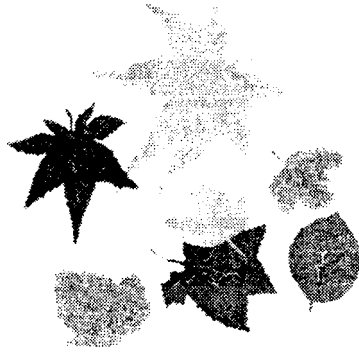
- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “İnsanın Değişmez Sorgusu”



Dua

Tek bir yanıt tüm soruları kapsar: "Tanrı'ya dön ve bilincini O'nun kusursuzluğunu anlamayla doldur". Zayıflığın, O'nun gücüne tapınmanın düşüncesinde erisin. Sen söylemeden önce neye gereksinmen olduğunu bildiği için, durumları Tanrı'ya açıklamak gereksizdir. O sen istemeden vermeye senden daha hazırdır. Meditasyon yaparken, O'nun "her şeyi gölgede bırakan bir Varlık olduğu" gibi kapsayıcı bir düşünce dışında, herşeyden kop. Böylelikle algın güçlenecek; tüm bedeninin, zihninin ve ruhunun şifa bulacaktır.

- Sri Gyanamata, *"Yalnızca Tanrı: Bir Ermişin Yaşamı ve Mektupları"*



Mutluluk

Talihsiz bir ânımda sesini duydum, dedin ki: “Benim koruyucu güneşim senin en parlak ve en kara saatlerinde aynı ışıldar (eşit olarak ışıldar). Buna inan ve gülümse! Üzüntü, Ruhun sevinç dolu doğasına karşı işlenen bir suçtur. Bırak benim o yaşamları aydınlatan ışığım görünsün, gülümseyişlerin saydamlığı içinden,... Sen sevinçli ol da, çocuğum, sevindir Beni!”.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Sonsuzluktan Gelen Fısıltılar”

Mutluluk

Unutma ki, genelde mutsuz olmanın nedeni, yaşamda kesinlikle başarmak istediğin büyük şeyleri, gözünde yeterince güçlü canlandırmamandır. İstenç gücünü, yaratıcı yeteneğini ve sabrını, düşlerin gerçeğe dönüşene dek, yeterince sürekli kullanmamandır.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Yogoda Satsanga Dersleri”



Mutluluk

Mutluluk bir ölçüde dış koşullara da bağlıdır, ama başat koşul zihinsel tutumlardır. Mutlu olabilmek için bir insanın iyi bir sağlığı, dengeli bir zihni, başarılı bir yaşamı, doğru bir işi, şükreden bir yüreği ve hepsinde öte bilgeliği, ya da Tanrı dalgisi olmalıdır.

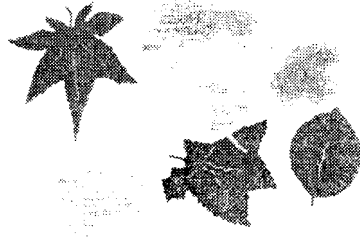
- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Başarının Yasası”

Mutluluk

Kendine zarar verme veya yararlı olma gücü yine sendedir... Sen mutlu olmayı seçmezsən, seni kimse mutlu edemez. Bunun için Tanrı’yı suçlama! Mutlu olmayı seçersen, seni kimse mutsuz edemez... Yaşamlarımız yapar.¹⁰ biziz.

- Sri Sri Paramahansa Yoga nda, “Yogoda Satsanga Dersleri”

¹⁰ yaşamımızı yapar. biziz = yazgımızı yazan biziz



Mutluluk

Güçlü bir mutlu olma kararlılığı yardım eder sana. Zorlukları koşullarda sanıp da, koşulların değişmesini bekleme.

Mutsuzluğu yerleşik bir alışkanlık haline getirme, böyle yapınca kendine ve birlikte olduklarını da etkilersin. Mutlu olman, kendin için de, başkaları için de kutluluktur.

Mutluluğa eriştiysen, her şeye erişmişsindir. Mutlu olmak demek, Tanrı'yla uyum içinde olmak demektir. Mutlu olmanın bu gücü meditasyonla gelir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Başarının Yasası"



Mutluluk

Durmadan kişisel mutluluk için çaba göstermek yerine, başkalarını mutlu etmeye çalış... Başkalarına ruhsal, zihinsel ve maddi hizmetlerde bulunmakla, kendini tüm gereksinimlerini gidermiş olarak bulursun. Başkalarına hizmet ederken, “benliğini” unutursan, mutluluk kadehinin, senin istemene gerek kalmadan, kendi kendine dolduğunu görürsün.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Yogoda Satsanga Dersleri”

Bağlılık

Yalnızca Tanrı’ya ve Büyük Guru’lara bağlı olanlarla düşüp kalk. Böylece yaşamının en yüksek düzeye ulaştığını görürsün. Yogoda Satsanga / Kendini Tanıma öğretilerinin gerçeğine bağlılık gösterirsen, Ruh’un görkemli ve “Herşeye Gücü Yeten”in pırıltısıyla yaşamının dolduğunu görürsün.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, - “Söylev”



Bağlılık

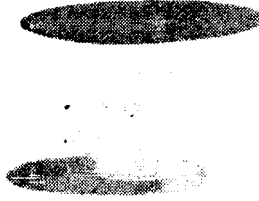
Kutsal bir yemin ediyorum: Sevgimin güneşli bakışı, Sana ilişkin düşüncemin ufkunda asla batmayacak. Yükselen gözlerimin bakışını Senden başka hiçbir şeyin üstüne indirmeyeceğim. Bana Seni hatırlatmayan hiçbir şeyi yapmayacağım.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda , “Sonsuzdan Gelen Fısıltılar”

Bağlılık

Tanrı’ya olan bağlılığına ihanet edersen, her şeyin de sana ihanet ettiğini görürsün. Bu yüzden, her gün meditasyon yapıp da, dünyadaki ödevlerini dikkatlice yerine getirirken, tek bir yağ damlası yere damlamamalı, iç dinginliğinin tapınağındaki dikkat kandilinden.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “İnsanın Değişmez Sorgusu”



Bağlılık

Guru'yla olan birlikte olmak, onun yanında olmak değildir yalnız, -çoğu kez bu olanaksızdır zaten-; birliktelik onu yüreğimizde taşıyıp ilkesel olarak onunla bütünleşmek ve kendimizi ona uydurmaktır.

- Sri Sri Swami Sri Yukteswar Giri, "Tanrı Bilimi"

Farkında¹¹ Olmak

Unutma ki, Tanrı'yı bulmak, tüm üzüntüleri toprağa gömmek demektir.

- Sri Sri Swami Sri Yukteswar Giri, "Bir Yogi'nin Öz-yaşamöyküsü"

¹¹ 11 ayırım=farkındalık, ayırım gözetmek=farkında olmak



Farkında Olmak Ermişlik dilsizlik demek değildir. Tanrısal algılar güçten düşürmez. Erdemin etkin dışavurumu, zekâyı son derece keskin yapar.

- Sri Sri Swami Sri Yukteswar Giri, “Bir Yogi’nin Öz-yaşamöyküsü”

Farkında Olmak

Bana böyle bağımlı olan ve Bana aşkla tapınan insanlara, o ayırt edici bilgeliği (“buddhi yoga”yı¹²) vereceğim; Bana tüm erişsinler, diye.

- Bhagavan Krishna, “Bhagavad Gita”

12 Buddhi Yoga=“Zihin”, “tin”, “zekâ” adları verilen ruhsal yetilere yönelik Yoga uygulamaları



Farkında Olmak

İyi alışkanlıkların, sana sıradan ve bildik durumlarda yardımcı olur, ama yeni bir sorunla karşılaştığında sana yol göstermede yeterli gelmeyebilir; o zaman ayırt edicilik gerekir.

İnsan makine değildir; belli kuralları ve katı ahlaksal reçeteleri izlemekle bilgece yaşamaya ulaşamaz. Günlük sorunların ve olayların geniş yelpazesinde, doğru yargıyı geliştirme fırsatı buluruz.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Paramahansa Yogananda'nın Sözleri"



Farkında Olmak

Dürüst olmak adına arzularındaki tüm sırları açığa vurma. İlkesiz kişilere zayıflıklarından söz edersen, ileride yeri gelip de seni incitmek isteyince seni yaralamaktan zevk alacaklardır. Neden onlara “cephane” sağlayasın ki? Öyle konuş, öyle davran ki, bu sana da herkese de sürekli sevinç getirsin.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Yogoda Satsanga Dersleri”

Farkında Olmak

Ruhsal bir geleneğe, istenç ve inanç olmadan bağlılık göstermek ikiyüzlülüktür; bir biçime takılmadan, geleceğin ruhuna bağlanmak bilgeliktir; ruhsal geleneğe, ilkeye ve öğreticiye vefasızlık ise ruhsal yozlaşmadır... Tanrı'nın ve hizmetkârının yanında durursan, O'nun elinin nasıl da her şeyi kavrayıp çalıştığını görürsün.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Yogoda Dergisi”



Farkında Olmak

Hiçbir sorunu zihninde biteviye irdeleyip durma, bırak bir süre dinlenip, kendi kendini çözümlesin; ama o kadar çok da uzun sürdürme ki, ayırdında olma gücün yitip gitmesin. En iyisi, bu dinlenme sürecini, içsel Benliğin dingin bölgelerine dalmak için kullan.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Başarının Yasası”

Farkında Olmak

Ayırdında olma gücünü hep canlı tut. Sana yararı olmayacak şeylerden sakın. Zamanını aylaklıkla harcam.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Söyleşi”



Farkında Olmak

İnsan biraz aydınlanınca, maddi dünyayla ilgili uyanırken edindiği deneyimlerle, düşteyken edindiği deneyimleri karşılaştırır. Sonuncusunun salt düşünceler olduğunu anlayınca, ilk sözü edilenin maddesel varlığından da şüphelenmeye başlar. Sonra da yüreği evrenin gerçek doğasını anlamak için öne atılır; gerçeğin ne olduğunu belirlemek için kaygılarını temizleme çabasıyla, kanıt arar durur. Böyle olana, asker sınıflarından biri anlamına, *Kshatriya* denir. Daha önce sözü edilen biçimde mücadele etmek, onun doğal görevi olur. Kullandığı bu edim aracılığıyla evrenin doğasına göz atıp, onun gerçek bilgisine erişme şansını yakalayabilir.

- Sri Sri Swami Sri Yukteswar Giri, "Tanrı Bilimi"



Bilgelik

Bilgeliği kazandıran, dışarıdan yapılan dayatmalar değildir. Gerçek bilgiye ne ölçüde ve ne hızda erişebileceğini belirleyen, içsel kavrayışının gücü ve ölçüsüdür.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Para-gram”

Bilgelik

En yüksek bilgeliğe erişmek için, her türlü insan deneyimini tatmak gerekli değildir. Başkalarının yaşamını inceleyerek de bunu öğrenebilirsiniz. Bu dünyadaki hiçbir şeyin sizi sürekli mutlu edemeyeceğini anlamak için, neden sonu gelmez olaylar zincirine çaresizce kapılasın ki?

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “İnsanın Değişmez Sorgusu”



Bilgelik

Bu yaşam, Tanrı'nın yazdığı bir başyapıt romandır. İnsan bunu yalnızca "nedensellik ilkesi"¹³ yardımıyla anlamaya çalışsaydı, çıldırırdı. O yüzden size daha fazla meditasyon yapmanızı söylüyorum. Daha geniş bir sezgi kadehi edinin de, bitimsiz bilgelik okyanusunu ona doldurun.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "*Paramahansa Yogananda'nın Sözleri*"

13 nedensellik ilkesi, sebep-sonuç ilişkisi, causality; determinizm



Bilgelik

Gerçek bilgeliği geliştirmek için yapacağın en büyük iş, dünyanın bir düş olduğu bilincini uygulamaktır. Başarısızlık gelirse, de ki: “Bu bir düş”. Sonra da başarısızlık düşüncesini zihninden kov. Olumsuz koşullar ortasında, olumlu ve yapıcı bir yöntemle düşünüp, davranarak “karşıtlığı”¹⁴ uygula.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “İnsanın Değişmez Sorgusu”

Bilgelik

Sen bu yalın (sâf) beden olmadığını, ama o bedenin içindeki Yaşamın ve Bilincin sonsuz akışının ta kendisi olduğunu derin sezgiyle kavrayabildiğin zaman, gerçek kişiliğin gelişmeye başlar.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “İnsanın Değişmez Sorgusu”

¹⁴ karşıtlık, zıtlık, tezat; contrariety



Bilgelik

“Rishi¹⁵ler”, yorumcu bilginleri kuşaklarca meşgul eden derinlikleri bir cümleye sığdırıp yazmışlar. Sonu gelmeyen yazınsal tartışmalar, miskin zihinler içindir. “Tanrı vardır”dan daha hızlı özgürleştiren düşünce nedir? “Tanrı” değil mi?

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *“İnsanın Değişmez Sorgusu”*

15 Rishi=Kendisine “Veda”ların sırlarının açıklandığı “gerçeği gören (kişi)”, aziz; Saint, ascetic



Dirlik

İçinden zihnini kaşlarının arasında sabitle; -meditasyondaki gibi-, kıyıları olmayan dirlik¹⁶ gölünde sabitle. Çevrene yayılan içsel dirlik halkalarını görerek izle. Ne denli çok istekle izlersen, o denli çok duyumsarsın kaşlarından alnına, alnından yüreğine, oradan da bedeninin tüm hücrelerine dağılan dirlik dalgacıklarını. Artık dirliğin suları, bedeninin kıyılarından taşmakta, zihninin uçsuz bucaksız topraklarını sel kaplamakta. Dirliğin bu taşan seli, zihninin sınırlarını aşıp, sonu gelmeyen yönlere doğru ilerler.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Metafizik Meditasyonlar"

16 dirlik = huzur. Çingilik; peace



Dirlik

Dirlik, iyi olana derinden bağlanarak, ona teslim olmakla bulunur. Seven, suskunluğu yaşayan, meditasyondan ve iyi eylemlerden zevk alan insanlar gerçekten Barış dolu insanlardır. Dirlik Tanrı'nın sunağıdır, içinde mutluluğun varolduğu durumdur.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"

Dirlik

İçinde bulunduğun her ânı tam yaşa, gelecek nasıl olsa gözetir kendini. Her ânın mucizesini ve güzelliğini eksiksizce tat. Dirliğin varlığını uygula. Bunu ne denli çok yaparsan, bu gücün varlığını yaşamında o denli çok duyarsın.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"



Dirlik

Dirlikli insan işe koyulana dek durgundur, sonra eyleme geçer. İş bitince yeniden o dinginliğin merkezine döner.

Hep dingin olmalısın, tıpkı hareketsiz duran, ama gerekince sallanmaya hazır olan bir sarkaç gibi...

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"

Dirlik

Barış ve uyum içinde yaşamak istiyorsan, tanrısal dinginliği ve dirliği kabul et. yalnızca sevgi ve iyi niyet düşünceleri saç çevrene. Kendin bir Tanrı gibi yaşa; öyle ki yolundan geçen herkes, sadece seninle birlikte olmaktan bile yarar görsün.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"



Dirlik

İnsanın ruhsal durumları tarafından denetlenmesi, konunun bir parçasıdır. Dirliği hiç kaybetmemek için zihniyi kararlılığa odaklarsan, tanrılığa erişirsin. İçinde gizli bir sessizlik odası sakla; türlü ruhsal durumların, dertlerin, çekişmelerin uyumsuzluğun, giremeyeceği bir sessizlik odası... Tüm kin duygusunun, öcalma duygusunun ve hırslı isteklerin dışında kal. Bu dinginlik odasında Tanrı sana konuk gelecektir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"

Dirlik

Kendi kendine dürüst ol...! Dünya sana dürüst değildir. Dünya ikiyüzlülüğü sever. Sen kendine dürüst olmakla, içsel dirliğe giden yolu bulursun.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Söyleşi"



Yayılım

Yaşadığımız her an sonsuzluğun ta kendisidir, çünkü, sonsuzluğun tadına, içinde bulunulan anda varılabilir. Her gün - her dakika - her saat, sonsuzluğu görebileceğin bir penceredir. Yaşam kısadır, ama bitimsizdir... Ruh bitimsizdir (ebedîdir), bu kısa yaşam mevsiminden çıkarabileceğin bütün ölümsüzlük hasadını çıkarmalısın.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"



Yayılım

Her şey Tanrı'dır... Bu oda ve tüm evren, bilincimin ekranında film şeridi gibi akıp gitmekte. Bu odaya bakınca, yalın Ruh, yalın Işık ve yalın Sevinçten başka bir şey görmüyorum. Benim bedenimin, senin bedeninin ve bu dünyadaki her şeyin kusursuz örneği, o tek kutsal Işıktan yayılan ışınlardır. Ben o Işığa bakarken, hiçbir yerde yalın Ruhtan başka bir şey görmüyorum.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "SRF İnziiva Yeri'ndeki izdeşçilere konuşmalar - Encinitas, Kaliforniya."



Yayılım

Sonsuzluk, aşağıda, yukarıda, solda, sağda, önde, arkada, içeride, dışarıda uçurum gibi derin görünür bana.

Gözümü açıp bakınca küçük bir cisim olarak görürüm kendimi. Gözümü kapayınca ise, Sonsuzluk küresi olarak, Mutluluk küresi olarak, Herşeyi Bilen küresi olarak, ve yaşayan uzayın çevresinde döndüğü kozmik merkez olarak algılarım kendimi.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Metafizik Meditasyonlar”

Yayılım

Cisim bilincine dalıp gittiğimiz sürece, yabancı bir ülkede bulunan gezginler gibiyizdir. Ana vatanımız “Her yerde Varoluş”un kendisidir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Paramahansa Yogananda’nın Sözleri”



Yayılım

Büyük kavramlarla düşünmek için eğitmeliyiz kendimizi: “Ebediyet”, “Sonsuzluk!”, “Bitimsizlik!”

- *Sri Sri Paramahansa Yogananda, “ Paramahansa Yogananda’nın Sözleri”*

İyileşme

Tanrı’ya salt ve soru sormadan inanç, ânında iyileşmenin en güzel yöntemidir. Bu inancı uyandırmak için durmadan çabalamak, insanın en yüce ve en ödüllendirici görevidir.

- *Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Bilimsel Şifa Beyanları”*



İyileşme

O Sonsuz Kaynak, ruhlara durmadan kuvvet, mutluluk, güç akıtan tükenmez bir dinamodur. O Tükenmez Kaynağa elinden geldiğince güvenmen, bu yüzden önemlidir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Yogoda Satsanga Dersleri”

İyileşme

Zihin, bedeni yöneten ana etmendir. Zihnimize hastalık, ihtiyaçlık ve ölüm gibi insansal kısıtlamaları telkin etmekten hep kaçınmalıyız. Daha iyisi, zihnimize sürekli şu gerçeği söylemeliyiz: “Ben, bedene dönüşen Sonsuzluk’um¹⁷... Öz Ruh’un nesnel görünümü olan beden, o Hiç Yaşlanmayan Ruhtur.”

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Yogoda Satsanga Dersleri”

17 Yunus Emre’nin şu deyişini hatırlamadan edemiyoruz: “Ete kemiğe büründüm / Yunus diye göründüm”



İyileşme

Tanrı'nın arınma yasalarına uy. Düşünceleri temiz tutmanın zihinsel arılığı, fiziksel arınmadan üstündür¹⁸. Ancak, bedensel arınma da önemlidir ve ihmal etmek gerekir. Bununla birlikte, takıntı haline gelmiş alışkanlıklarından en küçük bir sapmanın seni altüst edip düzenini bozabileceği, böylesi katı kurallarla da yaşamamalısn.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Bilimsel Şifa Beyanları"

18 İsa'nın "Ruhun temiz olmazsa, bedenini temizlesen ne çıkar" deyişini anımsatıyor



İyileşme

Beden güvenilirmez bir arkadaştır. Ona hakkını ver, ama daha fazlasını verme. Acılar ve zevkler geçicidir. Tüm çelişkilere, aynı anda kendini onlardaki gücün ötesine taşımaya çalışarak göğüs ger. İmgelem, hastalığın da iyileşmenin de girdiği bir kapıdır. Hastayken bile, hastalığın gerçekliğine inanma; benimsenmeyen konuk kaçıp gidecektir.

- Sri Sri Swami Sri Yukteswar Giri, "Bir Yogi'nin Öz-yaşamöyküsü"



İyileşme

Zihinsel olsun, bedensel olsun; direngen inatçı hastalıkların her zaman bilinç altında derin kökleri vardır. Hastalık, gizli köklerinden koparılarak iyileştirilebilir. İşte bu yüzden bilinçli bir zihnin tüm onayları, bilinçaltına işleyecek kadar iz bırakıcı olmalıdır. Bilinçaltı da sonra kendiliğinden dönüp bilinci etkiler. Böylece güçlü bilincin onayları, zihin ve beden üzerinde bilinçaltının aracılığıyla “geriye etki” yapar. Daha güçlü onaylarsa, yalnızca bilinçaltına ulaşmakla kalmaz, aynı zamanda, mucizevi güçlerin büyüleyici deposu olan üstbilince de ulaşırlar.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Bilimsel Şifa Beyanları”



İyileşme

Ben bütün hastalıkları sağlık kurallarına karşı gelmenin sonucu olarak göreceğim; doğru yiyerek, az yiyerek, perhiz yaparak (=oruç tutarak), daha çok egzersiz yaparak ve doğru düşünerek kötülükleri yenmeye çalışacağım.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Metafizik Meditasyonlar"

Özgürlük

Özgürlük, hırsların ve alışkanlıkların zorlamasıyla değil de ruhun kılavuzluğunda hareket etmek demektir. Benliğe (=Ego'ya) boyun eğmek köleliğe götürür; ruha boyun eğmekse kurtuluşu getirir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Paramahansa Yogananda'nın Sözleri"



Özgürlük

Eyleme geçmeden önce özgürlüğün vardır, eyleme geçtikten sonraysa, sen istesen de istemesen de, o eylemin etkisi / sonucu senin arkandan gelecektir. Bu, “karma” yasasıdır. Sen özgür bir kişisin, ne var ki belli bir eylemde bulunduğunda, o eylemin sonuçlarına katlanacaksın.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Yogoda Satsanga Dersleri”

Özgürlük

İnsan isterse, özgürlüğü kesindir ve yanibaşındadır; bu ise dış utkulara değil içte elde ettiği zaferlere bağlıdır.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Bir Yogi’nin Öz-yaşamöyküsü”



Özgürlük

Sri Gyanamata'nın Doğumgünü

Özgürlüğe giden yol, başkalarına hizmet etmekten geçer; mutluluğa giden yolsa meditasyondan ve Tanrı'yla uyum içinde olmaktan geçer... Benliğin (Egonun) engellerini yık; bencilliği kaldır at; beden bilincinden arın; kendini unut; bu bedenlenme (enkarnasyon) hapis-hanesinden kaç; yüreğin "herşey"in içinde erisin, tüm yaradılışla bir bütün ol.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"



Özgürlük

Ruh bedene hırslardan, isteklerden, sıkıntılardan ve kaygılardan oluşan bir zincirle bağlıdır, ve bu zincirden kurtulmaya çalışır. Seni de ölümlü bilince bağlayan bu zinciri sürüklemeyi sürdürürsen, bir gün, görünmez bir Tanrı Eli araya girecek, o zinciri koparıp seni özgür yapacaktır.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "İnsanın Değişmez Sorgusu"



Özgürlük

İnsanın canının istediğini yapabilmesi, özgürlük demek değildir... Ne derece özgür olduğunu ve kötü alışkanlıklardan ne derece etkilendiğini anlamak gerek. Bir şeyin iyi olması, ama yalnızca iyi olmaya alışmış olduğu için iyi olması da özgürlük değildir. Ayartılıp baştan çıkmak günahkârlık değil, ama ayartmalara karşı koymak ve onları yenmek, büyüklüktür; yalnızca özgür istencinle ve özgür seçiminle eylemde bulunduğun zaman, bu özgürlüktür işte.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"



Özgürlük

İnsan, ayırt edebilme gücü ve doğru eylem yardımıyla zihinde birikmiş kötü eğilimlerin kökünü “kuruttuğu” zaman, her bir mikroskopik beyin hücresi parlak bir bilgelik, esin ve sağlık kıralının tahtına dönüşür. Bu kiral zekâsı olan beden hücrelerine Tanrı görkeminin ilahisini tek tek söyleyerek vaazını verir. Bu duruma erişenler gerçekten özgürdür. Böyle özgürleşen varlıklara, bir sonraki bedenlenmede¹⁹ “karma” tarafından dokunulmaz. Bunlar yalnızca karma’ya bağlı olanların gözyaşlarını silmek için bedenlenirler. Bu özgürleşmiş ustalar, görünmez bir şifa ışığıyla başlarına hâle takınırlar. Her gittikleri yerde, çevreye zenginlik ve sağlık ışığı saçarlar.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Yogoda Satsanga Dersleri”

19 bedenlenme = ete kemiğe bürünme, ruh sıçraması; incarnation, reincarnation



Özgürlük

Seni sorunlardan etkilenmemeye; mızımız olmamaya, alışkanlıkların ve ruhsal durumların kurbanı olmamaya, kuş gibi özgür olmaya çağırıyorum; karar ver artık!

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Dergisi"

Özgürlük

Geride kalmış olan eylemlerin tohumunu bilgelik ve meditasyon ateşinde yakmadıkça, özgür olamazsın.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Dergisi"



Doğru Davranış

[“Kendini-Anlama-Derneği (Yogoda Satsanga Derneği)” tapınağına gelmeden önce] biliyordum ne istediğimi. Buraya ün olsun, zevk olsun ya da iyilik olsun diye gelmedim. Yalnızca Tanrı için geldim. Kimi gördüğüm şeyler beni şaşırttı, düş kırıklığına uğrattı. Ama ben milim milim yoluma devam ettim; tâ ki “guru-izdeş (usta-çırak) ilişkisi”ni iyice görene dek. Şunu anladım ki, Ustam beni özdenetimi altına almayıp da, onun yerine bana “nezaket” denen davranışla davranmış olsaydı, bugün ne kendimi ne de ruhsal gereksinimlerimi bilmiyor olacaktım.

- Sri Gyanamata, “Yalnızca Tanrı: Bir Ermişin Yaşamı ve Mektupları”



Doğru Davranış

Yaşama olumsuz yaklaşımdan sakın. Çevremizi güzellikler sarmışken neden başımızı eğip de lağımdaki pisliklere bakalım? İnsan en büyük sanat, müzik ve edebiyat başyapıtlarında bile, arasa, hatâ bulabilir. Ama onlarda kusur aramaktansa, onların tılsım ve görkeminin tadına varmamız daha iyi olmaz mı?

Görecelilik dünyası ışık ve gölgelerden oluştuğu için, yaşamın da bir karanlık yüzüyle bir aydınlık yüzü var. Düşüncelerinin kötülükte yerleşmesine izin verirsen, sen kendin çirkinleşirsin. Her şeyde iyiliği ara ki, güzelliğin özünü içine çekebilesin.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Paramahansa Yogananda'nın Sözleri"



Doğru Davranış

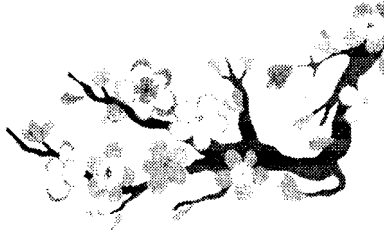
Başkalarından hiç bir şey beklemiyorum, öyleyse onların eylemleri hiçbir zaman benim isteklerimle karşıt olamaz.

- Sri Sri Swami Sri Yukteswar Giri, “Bir Yogi’nin Özyaşamöyküsü”

Doğru Davranış

Başkalarının hatâlarına karışma. Zihninin odalarını parlak ve lekesiz tutmak için, bilgeliğin temizlik tozunu kullan. Öyle ki, başka insanlar da seni örnek alıp, kendi evlerini temizlemeye heveslensin.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Paramahansa Yogananda’nın Sözleri”



Doğru Davranış

Yalnız bugünü yaşa, gelecekte yaşama. Bugün elinden geleni yap; yarını da arama.

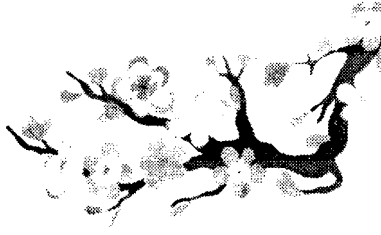
- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Dergisi"

Doğru Davranış

Size armağan sunmam gerekse, vereceğim en iyi hediye, Tanrı'ya, Guru'ya, Yaşam'a, işinize, ve topluluğunuzdaki başka kişilere karşı takınacağınız güzel tavır olurdu.

Ne var ki, en iyi hediyeler ne satın alınabilir ne de verilebilir. Ruhsal armağanlar ve iyilikler sabırla yürütülen, günlük uygulamalarla elde edilir. Her şey zamanla sizin olacaktır, Tanrı'nın sizi çağırdığı durumda, onları almazsanız, nerede bulabilirsiniz bir daha?

- Sri Gyanamata, "Yalnızca Tanrı: Bir Ermişin Yaşamı ve Mektupları"



Tanrı Huzurunda

Bir gün meditasyon yaparken, O'nun sesini duydum. Fısıldayarak bana diyordu ki: "Benim senden uzak olduğumu söylüyorsun, oysa ben çağırdım, sen içeri girmedin. O yüzden sen beni uzakta görüyorsun. Ben hep içerdeyim, oysa. Gir de gör Beni. Ben hep buradayım, sana hoş geldin demeye hazır."

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *"İnsanın Değişmez Sorgusu"*



Tanrı Huzurunda

Zihnimiz sayısız dünyasal düşüncelerin dolambacında gezindiği zamanlarda, içerde oturan Efendi'yi yeniden ansın diye, sabırla kılavuzluk et ona. Gün geçtikçe O'nu sürekli yanında bulur olacaksın. Seninle senin dilinde konuşan bir Tanrı'yı, yüzü her çiçekten, her çalıdan ve her çimen yaprağından sana gülerek bakan bir Tanrı'yı hep yanında bulur olacaksın. İşte o zaman diyeceksin ki: "Ben özgürüm! Ruh'tan gelen bürümcük kumaşıyla üzerim örtülü. Işığın kanatlarıyla yeryüzünden cennete uçuyorum." Bir sevinç kaplayacak, kuşatıp saracak tüm varlığını!

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Paramahansa Yogananda'nın Sözleri"



Tanrı Huzurunda

Günü aptallıklarla tüketmek ne kolay! Değerli eylemlerle, düşüncelerle doldurmaksa ne zor! Yine de Tanrı, ne yaptığımızla ilgilenmez, zihnimizin nerede bulunduğuyla ilgilendiği kadar... Herkesin çektiği güçlük başka başka, ama Tanrı mazeret dinlemez. O, ister ki, bütün güç durumlara karşın O'nu seven sadık isteklisinin zihni yalnız O'nda olsun.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *"İnsanın Değişmez Sorgusu"*



Tanrı Huzurunda

Tanrı'yı düşünmemenin her hangi bir özürü olamaz. Gece ve gündüz, zihninizin arka planında dönüp durmalı, Tanrı! Tanrı! Tanrı!... Bulaşık yıkarken, çukur kazarken, büroda, ya da bahçede çalışırken, yaptığınız iş ne olursa olsun, şunu söyleyin içinizden: "Tanrım, görün bana! Sen tam buradasın işte. Güneştesin; çimendesin; sudasın. Sen bu odadasın. Sen yüreğimdesin."

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Dergisi"



Tanrı Huzurunda

Güzel bir gün batımına bakarken kendi kendine şöyle düşün: “Tanrı’nın yaptığı bir tablodur gök”. Karşılaştığın her kişinin yüzüne bakarken, içinden şunu geçir: “Karşıma bu surette (bu görünümde) çıkan Tanrı’nın kendisidir”²⁰. Bu düşünme yolunu yaşadığın her deneyimde uygula: “Bedenimdeki kan Tanrı’dır; zihnimdeki akıl Tanrı’dır; yüreğimdeki Aşk Tanrı’dır; varolan her şey Tanrı’dır” de.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Yogoda Satsanga Dersleri”

20 Ülkemiz halk mistisizminde yaşayan “Her geceyi Kadir bil, her gördüğünü Hızır bil” anlayışına benziyor.



JANMASHTAMI'YLE İLGİLİ ÖZEL DÜŞÜNCELER

O ki Beni her yerde görür, Bendeki herşeyi görür, Beni hiç gözden kaçırmaz, Ben de onu hiç gözden kaçırmam.

Tanrısal bütünlüğe demir atmış olan yogi sonsuza dek Benim içimdedir, varoluş biçemi ne olursa olsun, o yogi Beni tüm varlıkların içini dolduran olarak bilir.

Ey Arjuna, yogilerin en iyisi odur ki, sevinçte olsun kederde olsun, kendisi için ne duyuyorsa başkası için de onu duyar.

- *Bhagavan Krishna, "Bhagavat Gita".*



Arınma

Bedensel hırslara olan tutsaklığı terk et. Sen kendi bedeninin üzerinde ruhsal egemenliğini kurana dek, o beden senin düşmanıdır; bunu hiç unutma! O'nun adını yaymaktan, O'nu düşünmekten ve her zaman O'nun ilâhisini söylemekten başka bir arzun olmasın. Ah, ne sevinçtir bu!... Bu sevinç para bize verebilir mi? Hayır! Bu sevinç yalnızca Tanrı'dan gelir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Tanrısal Aşk"

Arınma

Zihnimin ülkesi cehaletle kirlenmiş durumda. Çalışkanlığın durmaksızın yağan özdenetim yağmurlarıyla yıkayıp, ruhsal özentisizliği temizleyebilirim kentlerimden, yanılığın köhne enkazını.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Sonsuzdan Gelen Fısıltılar (dua kitabı)"



Arınma

...Demiri ateş içinde akkor haline getirmeden çelik yapamazsın. Ateşin niyeti zarar vermek değildir. Tüm sıkıntılar ve hastalıklar bizim için birer ders... Acılı deneyimlerimiz bizi yok etmek için değil, bizdeki süprüntüleri temizleyip, “yuvaya” dönüşümüzü hızlandırmak içindir. Kimse Tanrı’nın istediği kadar çok isteyemez bizim kurtuluşumuzu.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “İnsanın Değişmez Sorgusu”



Arınma

Yoga'da ilerlemek isteyen Batılı yogi de, Doğulu bir yogi gibi kendini özdenetime²¹ sokmalıdır... Bedenle ilgili fazla kuruntu yapmaktan sakınmalıdır. Başka herşey için vakit bulduğunu, ama Tanrı'ya gelince hep meşgul olduğunu görürse, kendine karşı özdenetim kamçısını ele almalıdır... Korkacak ne var? Kazanılacaksa sonunda herşey... İnsan kendi kurtuluşu için kendi ağlayıp uğraşmazsa, bir başkası onun için ağlayıp uğraşır mı?

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *"İnsanın Değişmez Sorgusu"*

21 özdenetim = disiplin,(öz)disiplin; autodiscipline



Arınma

İyi olanı yaparken bazen acı çekmemiz gerekir. O Efendi'yi bulmak için acı çekmeye razı olmalıyız. Ruhun sonsuz avuntusunu kazanmak için, bedenın sıkıntısına ve zihnın özdenetimine göğüs germek nedir ki? İsa'nın Tanrı'daki sevinci öylesine büyüktü ki, O'nun uğruna bedeninden vazgeçmeye bile razı oldu. Yaşamın amacı, o görkemli mutluluğu elde etmektir: Tanrı'yı bulmak.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "İnsanın Değişmez Sorgusu"



Arınma

Yoga kesin ve bilimseldir. Yoga, özgöl ve sonucu belli olan aşamalı yöntemler yardımıyla ruhla Tanrı'nın bütünleşmesi demektir. Dinsel uygulamayı, biçim ve inak²² farklarının üstüne yükseltir. Benim gurum, Sri Yukteswar, Yogayı övüp göklere çıkarırdı; ama Yoganın çabucak Tanrı'yı bulma sonucunu vereceğini söylemezdi. "Tanrı'yı bulmak için çok çalışmalısın" derdi bana. Ben de çok çalıştım; sonunda vaadedilen sonuçlara erişince de gördüm ki Yoga harika bir şeydir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *"İnsanın Değişmez Sorgusu"*

22 inak = dogma, tartışmaksızın gerçek olduğu kabul edilen kesin hüküm



Meditasyon

Meditasyon yoluyla yüreğimizin küçük sevinciyle, Ruh'un engin sevincini birbirine bağlarız. Meditasyon, bildiğimiz yoğunlaşmayla²³ karıştırılmamalıdır. Yoğunlaşma, dikkatin değişik yönlerle çekilmekten kurtulup insanın ilgilendiği bir düşünceye odaklanmasıdır. Meditasyon, dikkatin huzursuzluktan kurtularak, Tanrı'ya odaklandığı özel bir yoğunlaşma biçimidir. Bu yüzden meditasyon, "Tanrı'yı bilmeye yarayan yoğunlaşmadır", diyebiliriz.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"

23 yoğunlaşma = zihinsel gücün bir noktada toplanması, concentration



Meditasyon

Unutmayın ki ne kadar süre yoğun meditasyon yaparsanız, o sessiz Tanrı'yla olan sevinçli buluşmaya o kadar yakınlaşırsınız. Yoğunluk, bugünün meditasyonunu dünün meditasyonundan daha derin, yarının meditasyonunu da bugünkünden daha derin yapmaktır.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"

Meditasyon

Hiçbir zaman, "Yarın daha uzun süre meditasyon yapacağım" deme! Yoksa sonra bir gün birden görürsün ki, koca bir yıl geçmiş ama sen sözünü tutamamışsın. Bunun yerine şöyle söyle:

"Bu iş ya da şu iş bekleyebilir, ama benim Tanrı'yı arayışım bekleyemez".

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Paramahansa Yogananda'nın Sözleri"



Meditasyon

Maya²⁵ aldanışının bizi yürekten vuran en öldürücü oku meditasyon isteksizliğidir, çünkü bu isteksiz tutum nedeniyle insan kendini Tanrı'yla ve Guru'yla uyum içinde olmaktan alıkoyuyor.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *"Rajarsi Janakananda: Büyük Batılı Yogi"*

25 maya= yanılgı, hayal, hezeyan



Meditasyon

Önceliđi olan şeyler önce yapılmalıdır. Sabah uyanınca meditasyon yap. Yapmazsan, tüm dünya işleri üstüne yğılır, sen de Tanrı'yı unuttur gidersin. Geceleyin uykuya üstüne çökmeden meditasyon yap... Bu meditasyon alışkanlığı bende öylesine güçlü yerleşti ki, gece uymak için yattıktan sonra bile kendimi meditasyon yapar buluyorum. Başka türlü sıradan yollarla uykum gelmiyor. Tanrı'yla birlikte olma alışkanlığı önce gelir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "İnsanın Değişmez Sorgusu"



Meditasyon

Ne denli çok meditasyon yaparsan, başka insanlara o denli yardımcı olabilir ve Tanrı'yla o denli derin uyum içinde olursun. Bencil insanlar ruhsal açıdan dar görüşlü olarak kalırlar, bencil olmayanlarsa bilinçlerini genişletir. Her yerde olan varlığını meditasyonla bulduğunda, Tanrı'yı da bulursun. O sende hoşnutsa, tüm doğa seninle uyum içinde yürür. O'na Tüm ruhunla seslenmeyi öğren.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"

Meditasyon

Meditasyon yaparken ışık ya da imge göremezsen karalar bağlama. Mutluluğu algılamanın derinliklerine dal; Tanrı'nın gerçek varlığını işte orada bulursun. Yalnızca "bir parçayı" arama, "bütünü" ara.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Paramahansa Yogananda'nın Sözleri"



Meditasyon

Suya ne kadar tatlandırıcı koyarsan, su o kadar tatlı olur. Bunun gibi, ne denli uzun süre yoğun meditasyon yaparsan, ruhsal ilerlemen de o denli büyük olur.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"

Meditasyon

Zihin kapılarımızın arkasındaki sessizlikte, nice sevinçlerin keşfedilmeyi beklediğini hiçbir insan dili anlatamaz. Kendini kandırmalı ve ikna etmelisin; meditasyon yaparak o ortamı yaratmalısın.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"



Çaba

Ruhsal olarak bugün çaba harcarsan, yarın her şey düzelir.

- Sri Sri Swami Sri Yukteswar Giri, "Bir Yogi'nin Öz-yaşamöyküsü"



Çaba

Yoga yapmak savaşın yarısıdır. Başlangıçta heyecansız bile olsan, uygulamayı sürdürdükçe, Tanrı'yı bulmak için gerekli olan, o korkunç "Tanrı özlemi"ni içinde duymaya başlarsın.

Neden çaba göstermeyesin? Nereden doğuyor sürekli olarak evrendeki tüm güzellikler; nereden geliyor Yüce ruhların zekâsı, o Tükenmeyen Öz'ün zengin ambarından başka? Çevrenizde gördüğünüz bu mucizeler, sizi, O'nu aramaya yönlendirmek için yetmiyorsa, 'O' size Kendini neden göstersin ki? Tanrı size, geniş bir sevme sığınağı vermiş, O'nu her şeyin üstünde özleyesiniz diye... Sevginizi ve usunuzu boşa harcamayın. Yoğun dikkatinizi ve zekânınızı da yanlış hedefler üzerinde ziyan etmeyin.

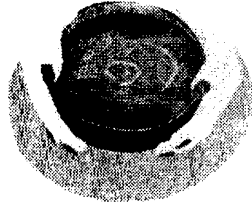
- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "İnsanın Değişmez Sorgusu"



Çaba

Değişmek için bir çaba harcamadan acı çekmeyi sürdürürüz çoğu zaman; işte bu yüzden de sürekli dirlik ve hoşnutluk bulamayız. Sebat gösterirsek, tüm güçlükleri kesinlikle yenebiliriz. Sefaletten mutluluğa, umutsuzluktan cesarete gidebilmek için çaba harcamamız gerekiyor.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *"İnsanın Değişmez Sorgusu"*



Çaba

Tanrı'nın Kendisini bize sunması için O'nun gönlünü yapmak, düzenli ve kesintisiz bir ihtirasla olur. Bu ihtirası bize kimse öğretmez. Bunu kendimiz geliştirmeliyiz... "Atı suya götürebilirsin, ama ona su içiremezsin" derler. Ancak at susamışsa, işte o zaman kendisi suyu istekle arar. Bu demektir ki, Tanrısallık için ölçülemez bir susuzluk duyduğunuz, ve bunun dışında başka şeylere, dünyanın ya da bedenın sınavıcı arzuları gibi şeylere aşırı önem vermediğiniz zaman, Tanrısallık size kendiliğinden gelecektir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Tanrı'yla Nasıl Konuşabiliriz"



Çaba

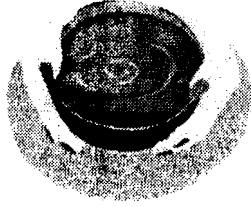
Hep şuna inanmışımdır ki, birazcık daha çaba göstersem, bana bugün erişilmez görünen koşullara yaklaşılabilirim. Unutma ki, hiç kimse, hatta bir Usta bile, sana “herşeyi” veremez. İşin çoğunu kendin yapmak durumundasın!..

- Sri Gyanamata, “Yalnızca Tanrı: Bir Ermişin Yaşamı ve Mektupları”

Çaba

Unutma, Tanrı’yı bulamıyorsan, meditasyon yaparken yeterli çabayı göstermiyorsun demektir. Bir iki dalışta inci bulamazsan, suçu okyanusa atma. Kendi dalışını suçla; demek ki yeterince derine inmiyorsun... İyice derine dalarsan bulursun, Tanrı’nın Varlık incisini.

- Sri Gyanamata, “Yalnızca Tanrı: Bir Ermişin Yaşamı ve Mektupları”



Çaba

Önce bedeninin, sonra da zihninin gücünü arttır. Zihnin gücünü arttırmanın en iyi yolu, her gün değerli bir iş yapmaktır. Sana “yapamazsın” dedikleri değerli bir işi ya da uğraşı seçip, onu başarmaya çalış. Her gün, bugüne dek hep yapamayacağını sandığın birşeyi yapmaya çabala.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Yogoda Satsanga Dersleri”



Çaba

Daha büyük çaba göstermelisin. Geçmiş unut; Tanrı'ya daha çok güven. Geçmiş düşüncelerimizin ve geçmiş eylemlerimizin yaşamlarımız üzerinde etkisi varsa da, yazgımız Tanrısallıkça önceden yazılmamıştır; yaşamımızı belirleyen tek etmen de "karma"²⁷ değildir. Yaşamının gidişinden hoşnut değilsen, yaşam modelini değiştir. İnsanların, içlerini çekerek, şimdiki başarısızlıklarının suçunu geçmiş yaşamlarındaki yanlışlara yüklediğini duymaktan hoşlanmıyorum; bu, bence, ruhsal tembelliktir. Kollarını siva da, yaşam bahçenden kötü otları temizle.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Paramahansa Yogananda'nın Sözleri"

²⁷ karma = Genellikle görev ve eylem (amel; action) anlamındadır; Veda'larda bu sözcük başlıca âyinsel tapınmayı ve insancıl eylemleri göstermekte kullanılır



Çaba

Size sözünü etmiş olduğum tüm deneyimler bilimsel olarak elde edilebilir. Ruhsalığın kurallarına uyduğunuz sürece sonuç kesindir. Sonuç elde edemezseniz, yanlış kendi çabanızda arayın. Tüm dinsel uygulamalarda yeğin olmak tek yoldur. Düzenli olarak ve derinlemesine meditasyon yapmayanlar, bir süre meditasyon yapıp da, kısa bir çabadan sonra vazgeçince huzursuz olurlar. Ancak günden güne artan bir çabayla, derinleşme yeteneğiniz ortaya çıkar... Örneğin, benim artık hiç çaba göstermem bile gerekmiyor; gözlerimi kapayıp da bakışlarımı Kutastha Merkezi'ne (alında, kaşlar arasındaki ruhsal göze / üçüncü göze) diktiğim anda tüm dünya ânında kayıp gidiveriyor.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *"İnsanın Değişmez Sorgusu"*



Doğru Eylem

Zihniniz bütünüyle yaptığınız eylemlere dönükse, Yaradan'ın bilincine eremezsiniz; oysa ancak dışınız eylem yaparken içiniz dinginse ve siz O'nu kavramaya hazırsanız, işte o zaman bu doğru bir eylem olur.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Para-gram"

Doğru Eylem

Tek kaygınız artık bu yeni uğraş olmalı. Eskilere takılıp kalmayın. Değişiklikleri aynı tepkisizlikle kabul edin, karşınıza hangi görev çıkarsa çıksın, hepsini tanrısal bir özgürlük ruhuyla yerine getirin.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Paramahansa Yogananda'nın Sözleri"



Kusursuzluk

Ruhunu acı ve ölüm karabasanlarıyla korkutarak, gidip gelip yeniden yaşama döner durumda, mezara gömülü tutmakla cezalandırıyorsun. Ruh sensin, anla bunu. Unutma ki, senin duygunun arkasındaki Duygu, senin istencinin arkasındaki İstenç, senin gücünün arkasındaki Güç, senin bilgeliğinin arkasındaki Bilgelik, işte o “Sonsuz Efendi”nin ta kendisidir. Yürekteki duygularla, zihindeki akıllı yetkin bir dengede birleştirebilir. Dinginliğin kalesinde, dünyevi sanlarla özdeşleşmeyi bir daha, bir daha kaldır at; orda tanrısal krallığını kurmak üzere derin meditasyonlara dal.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “İnsanın Değişmez Sorgusu”



Kusursuzluk

Başkaları zamanlarını çar çur ederken, sen Tanrı'nın içinde kaybol. Gide gide ilerlersin. Senin örnek olman başkalarının yaşamlarını değiştirsin. Kendine düzen verirken, binlerce başka kişiye de düzen vermiş olursun.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Rajarsi Janakananda: Büyük Batılı Yogi"

Kusursuzluk

Dikkatini başarısızlıktan başarıya, kaygıdan dinginliğe, dağınıklıktan yoğunlaşmaya, huzursuzluktan dirliğe, barıştan tanrısal gönül ferahlığına yönlendirmelisin. "Kendini-tanıma"nın bu durumuna erişince, yaşam amacın en görkemli biçimde gerçekleşmiş olur.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Başarının Yasası"



Kusursuzluk

Hiç durmadan meditasyon yap, böylece kendini, her türlü zavallılıktan arınmış olan Sonsuz Öz olarak göreceksin. Bedenine tutsak olmayı bırak; “Kriya’nın” gizli anahtarını kullanıp, Ruh’un alanına kaçmayı öğren.

- Sri Sri Lahiri Mahasaya, “Bir Yoginin Özyaşamöyküsü”

Kusursuzluk

Mahavatar Babaji, Lahiri Mahasaya’ya demiş ki: “Aile bağları ve ağır dünyasal ödevleri yüklenmiş olan milyonlar, onlar gibi ev-bark sahibi olan senden yeni bir cesaret alacaklardır... Tanrısallığın tatlı soluğu olan yeni bir umut, dünya insanların kuraklaşmış yüreğinin içine işleyecektir. Senin dengeli yaşamından anlayacaklar ki, gerçek özgürleşme, dışsal özverilere değil, ama daha çok içsel özverilere bağlıdır.”

- Sri Sri Mahavatar Baba-ji, “Bir Yoginin Özyaşamöyküsü”



Denge

Dağınık bir yaşamla değil de, düzenli ve dengeli bir yaşamla Üstaların rahmetine erersiniz. Ondan sonraysa kötülük bir daha hiçbir zaman sizi araç olarak kullanamaz artık.

- *"Sri Sri Paramahansa Yogananda'nın izdeşleriyle bir konuşması"*

Denge

Ne önemsiz şeyleri önemli hale getirin, ne de ufak tefek şeyler üzerine yaşamsal konular pahasına odaklanın!.. Yoksa ilerleyişinizi engellersiniz. Gerçek ödevlerinize uygun yürümeyen düşüncesizce eylemler istenir değildir.

- *Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Para-gram"*



Denge

İster acı çekiyor ol bu yaşamda, ister bollukla ve güçle gülümsüyor ol, zihnin değişmeden kalmalı. Düzgün-zihne erişebilirsen, seni artık hiçbirşey incitemez. Bütün büyük ustaların yaşamı, onların bu kutlu duruma erişmiş olduklarını gösteriyor.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “İnsanın Değişmez Sorgusu”

Denge

Dingin biçimde etkin, etkin biçimde dingin olacağım. Tembel olmayacağım ve zihinsel olarak kemikleşmeyeceğim. Para kazanabilecek denli etkin olacak, ama yaşamdan zevk alamayacak denli aşırı etkin de olmayacağım. Gerçek dengeyi korumak için düzenli meditasyon yapacağım.

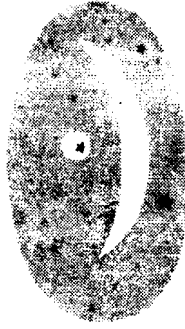
- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Metafizik Meditasyonlar”



Denge

Maddesellik ve ruhsallık tek bir evrenin ve tek bir gerçeğin iki parçasıdır. Birine ya da öbürüne daha fazla ağırlık vermekle, uyumlu gelişim için gerekli olan dengeyi yakalamada başarısızlığa uğrarız... Zihninizdeki içsel dirliği yitirmeden “bu dünyada yaşama sanatını” uygulayınız. Kendini-anlamanın harika içsel bahçesine girmek için de denge yolunu izleyiniz.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Para-gram”



Denge

Anlayışı, kelime dağarcığının zenginliğiyle karıştırmayın. Kutsal yazılar, bir seferde bir tümce okuyup iyice sindirilirse, içsel kavrayış isteğini canlandırmada yararlı olurlar. Yoksa, uzun uzun okuyup yazmalar²⁸, kibirliliğe, yapmacık doyuma, sindirilmemiş bilgi yığınınına götürür.

- Sri Sri Swami Sri Yukteswar Giri, "Bir Yogi'nin Özyaşamöyküsü"

Denge

Ayakların dünyaya bassın ama, dünyaya verme kendini. Gerçek yogiler insanlarla konuşur, insanların arasına karışır, ama tüm bu sürede zihinleri, sürekli Tanrı düşüncesine dalmış olarak bulunur.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"

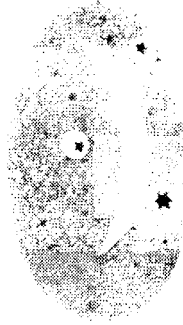
28 uzun uzun okuyup yazmalar = entellektüel incelemeler, bilimsel araştırmalar



Denge

Milyonlarca insan tek yanlı bir hayat yaşar ve eksiklik içinde ölür. Tanrı her birimize, birbirine eşit olarak geliştirmemiz gereken bir ruh, bir zihin, bir de beden vermiştir. Bugüne dek dünyasal etkilerin egemen olduğu bir yaşam sürdürseniz bile, o dünyanın kendi yanılgılarını size daha fazla dayatmasına artık izin vermeyin. Bundan böyle kendi yaşamınızı kendiniz denetim altına almalı; kendi zihinsel krallığınızın egemeni de yine siz olmalısınız. Korkular, kaygılar, hoşnutsuzluk ve mutsuzluk... Bunların tümü bilgeliğin denetlemediği bir yaşamın sonuçlarıdır.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"

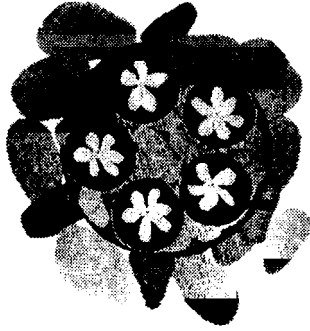


Cesaret

Kozmik güçte bir aslan olduğumu biliyorum artık. Koyun gibi melemeyi bıraktım; ‘Senin’ yeri göğü inleyen sesinle titretiyorum hatalar ormanını. Önce dünyasal yarılgılar ormanında sıçrayıp koşarken, can sıkıcı kaygıları, çekingenliklerin küçük yaratıklarını ve inançsızlığın sırtlanlarını Tanrısal özgürlük içinde yiyip tüketmedeyim şimdi.

Ey Özgürlüğün Aslanı, hep benimle bu ormana ‘Senin’ o “herşeyi yenen” yüreklilik kükreyişini yolla.

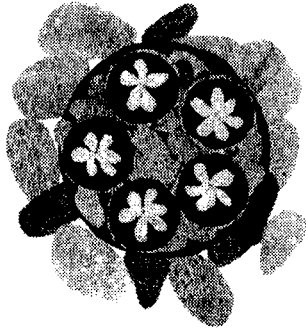
- Sri Sri Paramahansa Yogananda , “Sonsuzdan Gelen Fısıltılar”



Cesaret

Kişilikteki cesaret gereksinimi eğitimde pek vurgulanmıyor. “Acıya dayanmayı” öğrenmeliyiz. Bunu öğrenmenin tek yoluysa yine “acıya dayanmaktır”. İnsan cesaretle, ruhun beden üzerindeki parlak utkusunu görür.

- Sri Gyanamata, “Yalnızca Tanrı: Bir Ermişin Yaşamı ve Mektupları”



Cesaret

Yaşam deneyimlerini çok ciddiye almamalısınız. Her şeyden önce, sizi incitmelerine izin vermeyin, çünkü gerçekte bunlar düşsel deneyimlerden başka bir şey değildir... Koşullar kötüyse ve bunlara dayanmak zorundaysanız, onları kendinizin bir parçası haline getirmeyin. Yaşamda kendi rolünüzü oynayın, ama unutmayın ki bu yalnızca bir roldür. Dünyada yitirdikleriniz, ruhunuz için bir kayıp değildir.

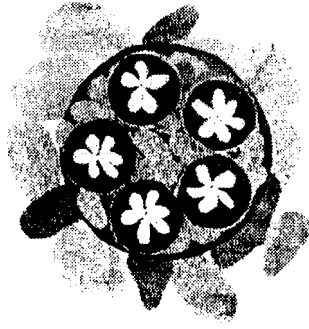
Tanrı'ya güvenerek korkuyu yok edin; çünkü korku başarıya ulaşma çabalarınızı felce uğratar ve tam da korktuğunuz şeyi üstünüze çeker.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Para-gram"

Cesaret

Bilge izdeşçi korkmamalı, ama tedbirli olmalıdır. Vesveseler uyandıracak koşullara aceleyle kendini bırakmayan, cesur bir ruh geliştirmelidir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Dergisi"



Cesaret

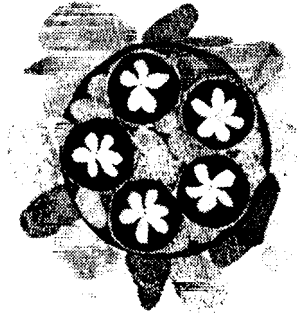
Hiçbir şeyden korkma, ancak korkudan kork!... Unutma ki, deneyler ve ölçüler ne olursa olsun, dövüşemeyecek kadar zayıf değilsin. Tanrı hiç kimseye, dayanabileceğinden fazla acı çekirtmez.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Dergisi"

Sapkınlığı Yenmek

Sapkınlıkların en kötüsü dağınık ve yerinde duramaz olmaktır. Yerinde duramamak şerli bir şeydir, çünkü tüm dikkatinizi dünyaya yönelik tutar, bu da sizin Tanrı'dan habersiz kalmanıza neden olur. Düzenli meditasyon yaparsanız, sürekli Tanrı'yla olursunuz.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"



Sapkınlığı Yenmek

Kötülüğün çekim gücü vardır. Onunla aynı safta durursan, seni tutar. Yanlış bir adım atınca, hemen doğruluk yoluna geri dön.

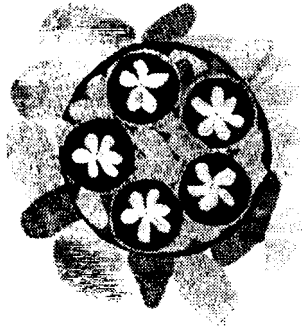
- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Paramahansa Yogananda'nın Sözleri"

Sapkınlığı Yenmek

Sapkınlığın²⁹ sizi yenmesine izin verirseniz, bilgeliğiniz tutsak olur. Sapkınlığı kovmanın en çabuk yolu, ilk önce "Hayır!" demek ve içinde bulunulan ortamdan çıkmak; sonra, dinginlik ve bilgelik geri dönünce durumun üzerinde iyice düşünüp taşınmaktır.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"

29 sapkınlık = tahrik, kışkırtma, kandırma, ayartma; iğvâ; seduction



Sapkınlığı Yenmek

İstekler³⁰ insanın en acımasız düşmanıdır; insan içindeki istekleri bir türlü bastıramaz. Tek bir isteğin olsun: Tanrı'yı bilmek... Duyusal istekleri doyumak seni doyurmaz, çünkü duyular sen değilsin. Onlar, senin Benliğinin hizmetçisi değildirler, yalnızca senin hizmetçileridir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Paramahansa Yogananda'nın Sözleri"

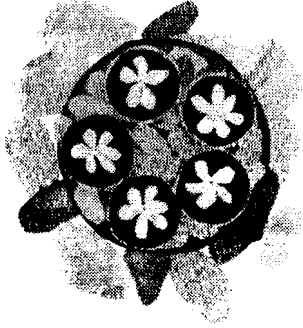
Sapkınlığı Yenmek

Sapkınlığı biz kendimiz yaratmayız; onlar "maya"³¹ dünyasına aittirler; tüm insanlar ona bağımlıdırlar. Ancak kendimizi kurtarmamız için, Tanrı bize akıl, bilinç, ve istenç gücü vermiştir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "İnsanın Değişmez Sorgusu"

30 İstekler = arzu, ihtiras, tutku; passion

31 maya = yanılgı, hayal, hezeyan; hallucination



Sapkınlığı Yenmek

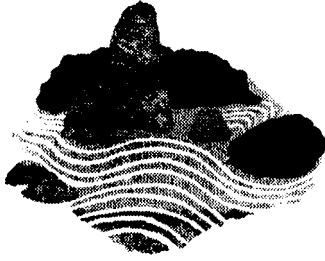
Sapkınlığa kapılmanın tek anlamı, maddi veya manevi açıdan yanlış bir şey yapmak demek değildir. Bedenle ve bedensel rahatlıklarla çok fazla meşgul olarak ruhu unutmak da bir sapkınlıktır.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Yogoda Satsanga Dersleri”

Sapkınlığı Yenmek

Sapkınlık, üzeri şeker kaplı zehirdir; nefis tadı vardır; ancak ölüm kesindir... İnsanların bu dünyada aradığı mutluluk uzun sürmez; Tanrısal Sevinçse sonsuzdur. İşte bu kalıcı olanı iste. Bu yaşamın geçici zevklerini geri çevirme konusundaysa katı yürekli ol. Böyle ol, çünkü yapman gereken budur. Bu dünya seni yönetmesin. Tanrının tek gerçek olduğunu hiç unutma... Senin gerçek mutluluğun, senin O’nu yaşamandadır.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “İnsanın Değişmez Sorgusu”



Sapkınlığı Yenmek

Unutma ki, Tanrı'nın çocuğu olarak, Onun sana kolaylayabileceği tüm sıkıntıların üstesinden gelmek için, gereken gücün fazlası doğuştan verilmiştir sana.

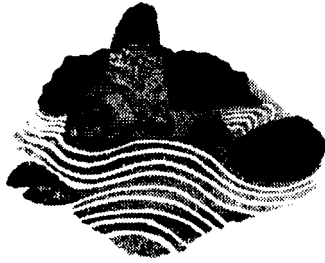
- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *"İnsanın Değişmez Sorgusu"*



Sapkınlığı Yenmek

Eski bir “doğru yol” öğretisi de sapkınlığı yok saymak, hiç tanımamak, onu bastırmaktır. Ama, bizce, daha iyisi, sapkınlığı “denetlemeyi” öğrenmektir... Yanlışla götürebilecek duyguları duyumsamak günah değildir. Yanlış istekler, senin içinde cayır cayır yanıp kaynamakta bile olsa, günahkâr sayılmazsın; ne var ki bu sapkınlığa boyun eğersen, kötülüğün gücü, seni, geçici bir süre için de olsa, yakalamış demektir. Kendin için çevrende koruyucu bilgelik duvarları örmelisin. Sapkınlığa karşı kullanmak için, bilgelikten daha etkili güç yoktur. Her şeyi bütünüyle anlamak, hiçbir şeyin seni, sana zevk sunar gözüken, ama sonunda incitecek olan eylemlere itemeyeceği bir noktaya getirir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Yogoda Satsanga Dersleri”



Yalınlık

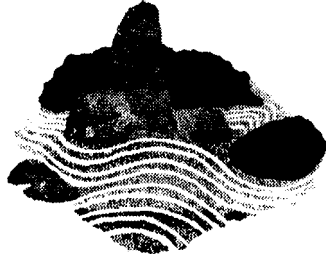
Ruhsal yaşamda insan küçük bir çocuk gibi olur, gücenmeyen, bağlanmayan... Yaşamla ve sevinçle dolu.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Paramahansa Yogananda'nın Sözleri"

Yalınlık

Daha önce hiçbir ağzın dillendirmediği bir ilahidir okuduğum Sana... Sana, Ey Yüce Ruh, zekâ ürünü, önceden tasarlanmış, düzenli bir arya değildir söylediğim; yalnızca yüreğimin eğitilmemiş saf ezgileridir onlar. Özenli bir titizlikle sulanmış sera çiçekleri yok Senin için; yalnızca, ruhumun en yüksek yerlerinde kendiliğinden yetişen nadir yaban çiçekleri var.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda , "Sonsuzdan Gelen Fısıltılar"



Yalınlık

Ufak tefek şeyleri neden bu kadar önemsiyorsun? Çoğu insanlar kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği, iş, güç, sosyal etkinlikler... gibi küçük işler üzerinde yoğunlaşır durur. Sen daha basitleştir yaşamını da, tüm aklın Yaradan'a odaklansın...

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Tanrı'yla Nasıl Konuşabilirsin"



Yalınlık

Şuna buna sahip olmakla mutlu olabileceğini sanıyorsun. Nice dileklerin doyurulursa doyurulsun, mutlu olamazsın. Doyum mutluluk getirmez. Ne denli çok şeyin olursa, o denli çok şey istersin. Yalın yaşamayı öğren. Ulu Krishna dedi: “İstekleri hep içine akan kişinin zihni mutlulukla dolar. O kişi, sürekli gelen sularla dolup taşan değişmez bir okyanus gibidir. Dirlik haznesinde istek delikleri açıp da içindeki suyu dışa sızdıran, muni³² değildir.”

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “İnsanın Değişmez Sorgusu”

32 muni= testi, küp, su kabı



Yalınlık

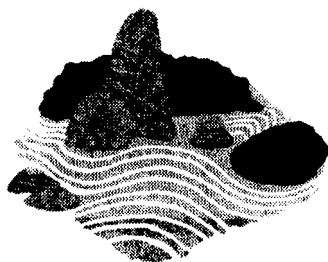
Gurum Sri Yukteswarji, fizik ötesi alanlar üzerinde tartışmaktan kaçınırdı. Onun tek “hârikâ” yönü yetkin yalınlığıydı. Konuşmalarında şaşırtıcı göndermelerden kaçınır, eylemlerindeyse son derece canlı ve etkileyici davranırdı.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Bir Yogi’nin Öz-yaşamöyküsü”

Yalınlık

Tanrı bana şunu kanıtladı ki, O benimleyken “yaşamın tüm gereksinimleri” benim için önemini yitirmekte, gereksinim olmaktan çıkmaktadır... Bu bilinçle yaşarsanız, sıradan bir kişiden daha sağlıklı, daha sevinçli ve her alanda daha bolluk içinde olursunuz. Küçük şeyleri arama, onlar seni Tanrı’dan saptırır. Hemen şimdi başla deneyine: yaşamı yalınlaştırmak yoluyla “kıral ol”!

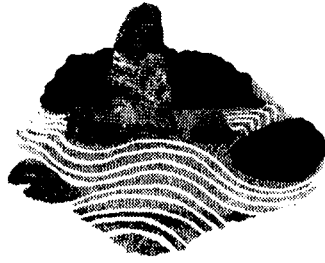
- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “İnsanın Değişmez Sorgusu”



Yalınlık

Ne güzeldir Tanrı'yla uyum içinde olmak, O'na tüm yüreğinle güvenmek, herşeyi alçakgönüllülükle ve özveriyle benimsemek, seni nereye koysa - seni nasıl yapsa memnun olmak!..

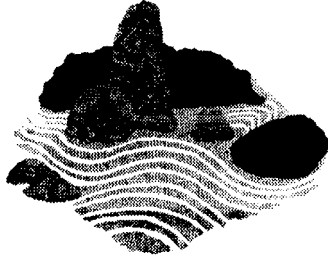
- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Dergisi"



Bağlılık

Onu aşkla sev, onunla konuş yaşamının her saniyesinde, ister etkinlik içinde ol ister sessizlik içinde, yoğun bir tapınışla ve yüreğinin tükenmez arzusuyla... İşte o zaman yanılgılar perdesinin gözünden kalktığını göreceksin. Çiçeklerin güzelliği içinde, ruhlar içinde, soylu tutkular içinde ve düşler içinde saklambaç oynayan O Tanrı çıkagelir ve der ki: “Sen ve Ben uzun zamandır ayırdık çünkü senden sevgini Bana içinden gelerek vermeni istedim. Sen Benim suretimde yaratıldın, ben de senin Bana sevgini kendiliğinden verme özgürlüğünü kullanıp kullanmayacağını görmek istedim.”

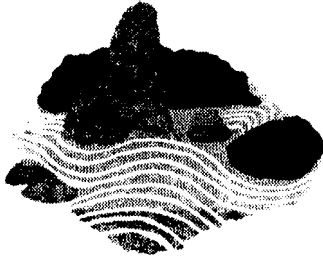
- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “İnsanın Değişmez Sorgusu”



Bağlılık

Kendinde “kendini adama / bağlılık” (yetisi) olmadığı düşüncesi üzerinde yoğunlaşmamalı, ama o yetiyi kendinde geliştirmeye çalışmalısın. Tanrı sana Kendini göstermedi diye üzölmeye hakkın var mı? Senin O’nu önemsemeden geçirdiğin o uzun yılları düşün!.. Daha çok meditasyon yapmalı, daha derinlere dalmalısın... Alışkanlıklarını değiştirerek, yüreğinde, O’nun harika Varlığının anısını uyandırabilirsin. Şüphe yok ki, tanıyınca seveceksin O’nu.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Paramahansa Yogananda’nın Sözleri”



Şükran

İyi talihin yaz mevsimi benim yaşam ağacımı ısıtınca, kolayca filizleniverir hoş kokulu şükran çiçekleri. Kötü talihin kışındaysa, ey Efendim, çırılçıplak soyulan dallarım gizli bir minnettarlık rayihası iletirdursun hiç değişmeden Sana doğru.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda , “Sonsuzdan Gelen Fısıltılar”

Şükran

Tanrıya şükran ve O’na övgü, ruhsal olarak büyümenin yolunu açar senin bilincinde, ve bu büyüklüğün sana gelmesini sağlar. Ruh, içinden akabileceği bir kanal açılır açılmaz, apaçık bir görüntü olarak kendini çıkarır ortaya. Her şey için her zaman şükran dolu olmalısın. Şunu bil ki, düşünme, konuşma, ve eylemde bulunma gücü Tanrı’dandır; Tanrı şimdi seninle birlikte; sana yol göstermekte, esin vermektedir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda , “Şükran İletisi”



Şükran

Tanrı'nın bize bağışladığı armağanlar olan yaşamı, güneşi, yiyecekleri, ve bize sunduğu bütün başka şeyleri almak için ellerimizi uzatırız. Ama bunları alırken bile, onu Vereni düşünmeyiz. Birine sevgiyle armağanlar sunar da, sonra onun seni hiç umursamadığını görürsen, bu duygu nasıl da incitir seni! İşte Tanrı'nın da hissettiği bu.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "İnsanın Değişmez Sorgusu"



Şükran

Ey Baba, ben körken beni Sana götürecek bir kapı bulamadım. Sen gözlerimi açtın da, ben şimdi her yerde kapılar keşfediyorum: çiçeklerin yüreği, dostluğun sesi, güzel deneyimlerin anısı, örneğin... Dualarımdan çıkan her bir hava esintisi, yeni bir giriş açıyor önümde Senin varlığının o geniş tapınağına.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda , “Sonsuzdan Gelen Fısıltılar”

Yalnızlık

Ruhsallık yolu, bıçağın keskin ağzı gibidir. Hiç basit değildir... İnzivaya çekilmek, büyüklüğün ve “Tanrı’yı anlama”nın ödencesidir. Ben yalnızken Tanrı’yla birlikteyim. Sizin de böyle olmanız gerekir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, izdeşçileriyle yaptığı bir konuşmada.



Yalnızlık

Başkalarıyla fazla iç içe olmayın. Dostluklar, Efendi (Mevlâ) için duyulan karşılıklı sevgide kök salmadıkça doyurmaz gönlümüzü... Başkalarından insan olarak beklediğimiz sevgi dolu anlayış, gerçekte, ruhumuzun Tanrı'yla bir olma özlemidir. Bu isteği “dışta” doyurmak için ne denli arayış içinde olursak, Tanrısal Dostluğu o denli az buluruz.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Paramahansa Yogananda'nın Sözleri”



Yalnızlık

Ruhsal yaşamının günlüğünü tut. Ben de bir zamanlar her gün ne kadar süre meditasyon yaptığıma ve ne kadar derine inebildiğime ilişkin kayıt tutardım... Olabildiğince yalnızlığı ara. Boş zamanını, başkalarıyla birlikte, yalnızca toplumsal amaçlı etkinliklerle harcama. Topluluk içindeyken Tanrı'nın sevgisini bulmak zordur.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *"İnsanın Değişmez Sorgusu"*



Yalnızlık

Bir öğrenci Paramahansa Yogananda'ya dedi ki: "Tanrı'yla başbaşa kalabilmek için dağlara çıkıyorum."

"Bu yolla ruhsal olarak gelişemezsin," diye Paramahansa-ji yanıt verdi. "Zihnin Tanrı üzerinde derin bir yoğunlaşmaya henüz hazır değil. İssiz bir mağarada bile kalsan, düşüncelerin çoğunlukla insanlara ve dünyada geçirdiğin uğraşlara takılacaktır. Sevinçle dünyasal görevlerini yerine getirirken, bir yandan da Günlük meditasyonunu yapmak senin için en güzel yoldur."

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Paramahansa Yogananda'nın Sözleri"



Yalnızlık

Sürekli olarak şaka yapmayın birbirinize. Mutluluk ve neşe, “içinizde” olsun. Elde ettiğiniz kazanımları neden yararsız konuşmalarda harcayasınız ki?... Sözcükler mermi gibidir: onların gücünü boş konuşmalarla harcarsanız, içinizdeki cephaneliği boşu boşuna tüketmiş olursunuz... Bilinciniz bir süt kovanı gibidir: onu meditasyon dirliğiyle doldurunca, hep böyle kalmalı. Şaka çoğu kez sahte bir sevinçtir, kovanızın yanlarında delikler açıp dirlik sütünüzün dökülmesine neden olur.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *izdeşleriyle bir konuşmasında*.



Yalnızlık

İçinde yalnızlığı seç. Bir çok insanın yaptığı gibi amaçsız bir yaşam sürme. Meditasyon yap, daha fazla iyi kitaplar oku... Ara sıra sinemaya gitmek ve biraz insan içine karışmak iyidir, ama çoğunlukla ayrı dur, kendi içinde yaşa... Yalnızlığı sev; ama başkalarının arasına karışmak istediğinde, bunu tüm sevgi ve dostluk duygularıyla yap, öyle ki o insanlar seni unutmasınlar, onlara esin kaynağı olmuş - onların ruhlarını yüceliğe yöneltmiş biriyle tanıştıklarını hep hatırlasınlar.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *"İnsanın Değişmez Sorgusu"*



Sessizlik

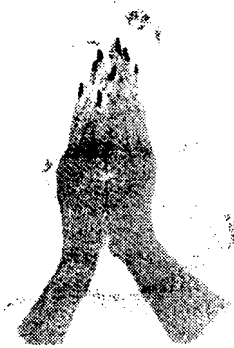
Dinin en doğru uygulaması dinginlikle meditasyonda oturup Tanrı'yla konuşmaktır... Ama siz bu yoğunluk noktasına ulaşamıyorsunuz, yeterince odaklanamıyorsunuz..., işte bu yüzden yanılgılar içindesiniz.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “İnsanın Değişmez Sorgusu”

Sessizlik

Sri Yukteswar'ın alışkın olduğu sessizlik, onun Sonsuzluğu derinlikle kavramasından ileri geliyordu. Ustaların, Kendini-anlama olmaksızın günlerini dolduran sonu gelmez “vahiyleri” için zaman kalmıyordu. Kutsal Hindu yazıtlarında bir söz vardır: “Sığ insanlarda küçük düşünce balıkları çok çalkantı yapar; okyanus gibi olan zihinlerdeyse esin balinaları bile bir dalgacık yaratamaz.”

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Bir Yogi'nin Öz-yaşamöyküsü”



Sessizlik

İnsanlar yanında sessizce dur; boş konuşmalarla değerli zaman ve enerji tüketme. Sessizce yemek ye; sessizce çalış. Tanrı sessizliği sever.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"

Sessizlik

İçsel çevreni kendin yap. Sessizlik kuralını uygula!.. Büyüklerin o harika özdenetimini anımsıyorum. Bizler konuşur, sohbet ederken derlerdi ki: "İçinizdeki şatoya geri dönün"... O zamanlar onları anlamak çok güçtü, bize gösterilmiş olan dirlik yolunu ancak şimdi anlıyorum.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Satsanga Dersleri"



Sessizlik

Sessizliğim, sürekli genişleyen bir evrensellik gibi, her yere yayılıyor.

Sessizliğim, radyoda çalan bir şarkı gibi yukarıya, aşağıya, sağa sola, içeriye dışarıya yayılıyor.

Sessizliğim, bir mutluluk havai fişegi gibi büyüyor; kara üzüntü çalıları ve uzun kibir meşeleri yanıp kül oluyor.

Sessizliğim evreni oluşturan eter gibi, her şeyin içinden sızıp geçiyor; yeryüzünün, atomların ve yıldızların şarkılarını O'nun uçsuz bucaksız konağındaki sofalara taşıyıp götürüyor.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Metafizik Meditasyonlar"



Hizmet

Tıpkı güneşin yaşamsal ışınlarının herşeyi beslediği gibi, siz de yoksulların ve terkedilmişlerin yüreğine umut ışınları saçmalı, umarsızların göğsünde cesareti tutuşturmalı, kendilerini başarısız görenlerin kalbindeyse yeni bir gücün ışığını yakmalısınız. Yaşamın eğlenceli bir görev savaşı, aynı zamanda da geçici bir düş olduğunu kavradığınızda; başkalarına şefkat ve dirlik vererek onları mutlu etme sevinciyle dolduğunuzda, Tanrı'nın gözünde sizin yaşamınız bir başarı olur.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Para-gram"



Sezgi

Ruhsal sezgimiz, Tanrı'nın bir yeteneğidir. Tanrı'nın ağzı yoktur, ama O her şeyi tadar... Ne ayakları ne de elleri vardır, ama tüm evrene dokunur... Nasıl mı? Sezgiyle... ve o heryerdeki Varlığıyla!

İnsan, kendine ilişkin ve içinde yaşadığı dünyaya ilişkin bilgi edinmede, genellikle duyularına güvenir. Zihni, beş duyunun ona söyledikleri dışında hiçbirşey bilmez. Ancak "üstün insan"³³, bilgilenmek için sezgilerine, "altıncı duyusuna" güvenir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Dergisi"

33 üstün insan = insan-ı kâmil; super man



Sezgi

Sezgi içten gelir, düşünceyse dıştan... Sezgi Gerçekliğin yüz yüze görünümünü sunar, düşünceyse dolaylı bir görünümünü verir. Sezgi, garip bir duygu birliği içinde, Gerçeği bütünüyle görür; düşünceyse onu kıyma gibi kıyıp parçalara böler. Her insanda düşünce gücü var olduğu gibi, sezgi gücü de vardır. Düşünce nasıl eğitimle işlenebiliyorsa, sezgi de öyle eğitimle geliştirilebilir. Sezgi’de, Gerçek’le uyum içindeyizdir; mutluluk dünyasıyla, “farklılıkların birliği”yle, ruhsal dünyayı yöneten iç yasalarla, sonra da Tanrı’yla uyum içindeyizdir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Din Bilimi”



Sezgi

“Sonsuz Efendi’yi” akılla kavrayabileceğini düşünme! Akıl, yalnızca görüntüsel dünyalarda var olan neden-sonuç ilkesini kavrayabilir. Akıl, Aşkın gerçeğini ve Nedensiz Salt’ın (Mutlak’ın) doğasını kavramada güçsüzdür.

İnsanın en büyük yeteneği akıl değil, sezgidir: Bu “duyuların veya aklın yanılabilen aracılığından” değil de, doğrudan doğruya ruhtan ve kendiliğinden çıkan bir “bilgi edinme” yoludur.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Paramahansa Yogananda’nın Sözleri”



Sezgi

Sezgi, iki türlü akıl yürütme çizgisinden hangisinin doğru olduğuna karar vermemizi sağlayan ayırt edici bir yetenektir. Kusursuz bir sezgi sizi tüm bilgilerin ustası yapar.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Para-gram”



Sezgi

Zihni uygun biçimde kullanırsak, Tanrı'nın nasıl zihninin de zekânın da ötesinde bulunduğunu; ve O'nun gerçek doğasının, nasıl yalnızca sezgi gücüyle hissedilebileceğini anlayabiliriz. Tanrı'nın bilincini, zihninin ve zekânın çekirdeği olan, "üstbilinçsel zihinle" bulmamız gerekir. O'nun sonsuz doğası insana "sezgisel üstbilinç" yoluyla görünür. Meditasyonda duyulan sevinç, tüm Yaradılış'ın üzerine yayılan "Ebedi Sevincin" varlığını ortaya koyar. Meditasyonda görülen ışık, elle tutulur somut varlığımızın yapıldığı gereç olan astral³⁴ ışıktır. İnsan bu ışığa bakarak, tüm "nen"lerle³⁵ bir bütünlük duyumsayabilir.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Yogoda Dergisi"

34 astral = yıldızlar katında, maddeötesi, özekötesi

35 nen = şey, nesne



Sabır

İnsan, ekin ekmek amacıyla toprağı işlerken, yararsız yabancı otları temizlerken sabırlı olmalı; o an kupkuru görünen toprakta gizlenen iyi tohumlar bitki olarak fışkırana dek beklemesini bilmelidir. Kökünden söküp atması çok zor olan yararsız ayırık otlarıyla kaplı bilinç tarlasını temizlemek çok sabır gerektirir. Ama sonunda, bilinç tarlası temizlenip de iyi tohumlar ekildi miydi, soylu eylem bitkileri hemencecik boy atıverip, gerçek mutluluğun meyvelerini sunar bol bol bize. Hepsinden öte, derin meditasyon yoluyla Tanrısal bütünleşmeyi aramak için, ve çürüyen dünyasal bedeninizin içinde saklı olan yokedilmez ruhunuzu tanımak için sabırlı olmalısınız.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, "Para-gram"



Sabır

Her gün bir tane ruhsal çiçek aramamalısın. Tohumu ek, dualarınla ve doğru emekle onu sula... Tomurcuk veren bitkiye bakım göster; çevresinde baş veren işe yaramaz kuşku, kararsızlık, kayıtsızlık otlarını temizle. Bir sabah kalkınca, karşında görüverirsin o uzun süredir beklediğin ruhsal çiçeği, o güzeller güzeli “kavrayış” çiçeğini.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, “Para-gram”



Sabır

Sen kendi kendinin düşmanısın ama bunu bilmiyorsun. Sessiz oturmayı öğrenmiyorsun. Tanrı'ya zaman ayırmayı öğrenmiyorsun. Sabırsızsın; hemencecik bir anda cennete kavuşmayı umuyorsun. Kitap okumakla³⁶, vaaz dinlemekle ya da hayır işleri yaparak cennete gidilmez. Cennetin tek yolu Tanrı'ya zaman ayırıp, derin meditasyon yapmaktır.

- Sri Sri Paramahansa Yogananda, *"İnsanın Değişmez Sorgusu"*

36 kitap okumakla = kutsal kitapları okumakla, duaları anlamadan okuyup durmakla...



OKYANUS'dan YOGA DİZİSİ

**Yeni Başlayanlar İçin
YOGA VE MEDITASYON**
E. Bilal - L. Bozkurt

YOGA
Gündelik Yaşamda Yoga, Tantra ve Meditasyon
Swami Janakananda Saraswati

SURYA NAMASKAR
(İçsel Enerjiyi Uyandırmak İçin 12 Duruşlu Bir Yoga Dizisi)
S. Satyananda Saraswati

TANTRA - Seks Yogası
Omar Garrison

RAJA YOGA
Wallace Slater

YOGA TERAPİ
Stella Weller

YAYGIN HASTALIKLARIN TEDAVİSİNDE / YOGA
Dr. Lakshminarain Sharma

KONSANTRASYONUN GÜCÜ
Patanajali'nin Yoga Sutraları
Zihinsel Huzur - Ruhsal Huzur
Swami Prabhavananda / Chirstopher Isherwood

" Ne olduğunu düşünüyorsan yüreğinde sen o'sun "

Bu bilgelik kuralı kendini tanımak ve ruhunu eğitmek için çabalayan herkes için yol gösterici bir sözdür. Hiç durmadan düşündüklerimiz, ne olacağımızı derinden etkiler. Yaşamdaki durumlarımız, ruh hallerimiz ve alışkanlıklarımız, başarılarımız ve başarısızlıklarımız geniş ölçüde düşüncelerimizin meyvesidir. Gerçekten de zihin gücü tüm yaradılışın ardındaki üretici ve yönetici güçtür.

Erdemler, olumlu düşünceler, eylemler disiplinin ürünüdür. Yağmur ya da kar gibi kendiliğinden gökten yere düşmez. Olumlu, esin verici düşünceler üzerinde duracak biçimde zihni eğitmek, insanın belli ve kalıcı bir amacı gerçekleştirmesi için enerjisini odaklamasına yardım eder.

Bu kitapta biraraya getirilen esin verici düşünceler Paramahansa Yogananda'nın yazılarından alınmıştır. Yogananda'nın kendi ustalarından aldığı pek çok söz de yine kitapta yer almaktadır.

Bütün yaşamı Kriya Yoga öğretisini yaymakla geçiren Yogananda 1917 yılında Hindistan'da "Yogoda Satsanga Topluluğu" ve 1920'de Amerika Birleşik Devletlerinde "Uluslararası Kendini Tanıma Derneğini" kurmuştur.



ISBN 975 6529 - 26 - 1



9 789756 529263