

# DHYANA VAHİNİ

Sathya Sai Baba

Sadece iki tür eylem (karma) vardır:

- 1- Duyusal veya bağlayıcı karma.
- 2- Özgürleştirici eylem (karma).

Duyusal karmayla hiç bir mutluluk veya zihin huzuru elde edilemez. Özgürleştirici karma ise her bir eylemle birlikte yavaş yavaş artan bir mutluluk ve hayırla sonuçlanır. Bu tür karma, ruha neşeyi veya Atma'nın mutluluğunu katar. Duyusal karma, dış nesnelere ilgili tüm eylemleri kapsar. Bu tür karma, genellikle bir sonuç alma arzusu varsa üretilir (faydacıdır). Eğer haddini aşan şiddetli bir arzuya bürünürse, kişiyi "ben" ve "benim" bataklığına sürükler (Sonuç şiddet (öfke) ve şehvettir.).

Özgürleştirici karma, saf, kusursuz, bencillikten uzaktır. Bu tür karmanın karakteristiği Bhagavat Gita'da anlatıldığı gibi, sonuçta ortaya çıkacak meyveleri düşünmeksizin bir eylemde bulunmaktır. Bu disiplinin uygulanması hakikat (*sathya*), doğru davranış (salih amel) (*dharma*), huzur (*shanti*) ve sevginin (*prema*) geliştirilmesini amaçlar. Bu yolda yürürken kişi, bir de Rabbin ismini anma (zikretme) disiplinini de oturtursa, bundan neşe ve mutluluk elde edecektir. Bu en yüksek doyumdur. Bunu yapmanın en iyi yolu meditasyondur (*dhyana*) (ibadet; dua).

Zihin hiç durmadan konudan konuya atlar. Meditasyon yoluyla zihni yoğunlaştırmalıdır (Dağınık zihinde kudret yoktur. Kudret yoğunlaşmış zihinde açığa çıkar.).

Meditasyon (*dhyana*), şevkle, iman ve özenle ortaya konmuş disiplinlere tam anlamıyla sadık kalarak uygulanmalıdır. Doğanın talipleri, yaşamın nesnelere dalmışlardır; Vedantha'nın talipleri ise, yaşamın temel hakikatine dalmışlardır. Doğa, duyusal nesnelere, dünya arzularıyla ilişkilidir. Vedantha hakikatle ilişkilidir.

## **Meditasyon yöntemi:**

Gözler ya yarı açık (kısıklı), ya da tam kapalı olmalı. Sonra zihinsel mesaj yoluyla, ense, omuzlar, eller, göğüs, dişler, karın, parmaklar, sırt, uyluklar, dizler, baldırlar ve ayaklar gevşetilmelidir. Tanrı'nın kendine en uygun (yakın) hissettiği ismini zikretmelidir. Kişi kararlı ve sessiz olmalı. Meditasyon için en uygun zaman, şafaktan önceki saatlerdir.

Zikir–meditasyonun amacı: "Dışa–bakan"ın "içe–bakan"a dönüştürülmesidir. İnsan Rabbin lütfunun inmesini beklemelidir. Bu sabırlı bekleyiş meditasyon disiplininin bir parçasıdır. Verdiği söze sadık kalmak disiplindir.

Zikir–meditasyonun son gayesi: Zihni (*manas*) ve akli (*buddhi*) saflaştırmaktır. Zihin ve akıl saf hale geldiğinde Atma'nın anlayışının ışığıyla parlayacaktır. İçinde bu anlayışın tam olarak parladığı bir insana, bilge (*Rişi*) denir.



Atma'yı bilen bizzat Atma olur. Yaşamın amacı, yaşamı değerli kılan, Atma'nın veya diğer bir deyişle "Şuurun Özü" nün anlaşılmasıdır.

Bedensel ve zihinsel eğitim, Hakikat'e ve Ebedi Atma'ya ulaşmak için, daha sonra bir kenara bırakılacak bir araç olarak izlenmelidir. Hakikat idrâk edilinceye kadar ise ruhsal disiplin sürekli (kesintisiz) uygulanmalıdır.

Amaca varıldıktan sonra yani zihin ve akıl denetim altına alındıktan sonra kişi nerede olursa olsun meditasyona dalabilir.

Ruhsal disiplin uygulayan kişiler, meditasyon yoluyla cehaletin kabuklarından tabaka tabaka kurtulurlar. Bunun için insanın, iyi alışkanlıklar, disiplinler ve yüksek ideallerle donatılmış olması gerekir.

Yaşam, iniş ve çıkışlarla doludur (dalgalıdır). Başımıza ne gelirse onu memnuniyetle karşılamalı, çünkü bu deneyimimizi derinleştirir.

- Meditasyonun yüksekliğine erişildiğinde, kişinin düşük seviyeli doğası yok olur; var olan tek şey "bir"dir, Hakikat'tir (*sathyam*), Rab'dir, varoluş-bilgi-mutluluk'tur (*satchid-ananda*), Ben O'yumdur.
- Hakikat (*sathya*), sübtıl ve yatıştırıcıdır. Bir kez ona erişildi mi, artık ne meditasyon (*dhyana*), ne de meditatör (*dhyata*) vardır. Bu aydınlanmadır; Atma'yı (özü) deneyimler.
- Atma'nın her şeyi kuşatmasından dolayı "ben-lik" duygusu kaybolur ve kişi tanrısal olana dalar. Böyle bir insan yücedir, bütündür, tanrısal yaşam, bu içe-dönük-yaşama yönteminden (deneyiminden) başka bir şey değildir.
- İçimizdeki Akıl (*Buddhi*) bu nesnel dünyadaki her şeyin şahididir.
- Maya: Her şeyin (çokluğun) etkisiyle çarpıklaşmış ve bükülmüş olan akıldır. (Maya, evrensel yanılgıdır. Dualite; şeytan olarak anlatılan prensip, insana Tanrı'yla bir olduğunu unutturan şeydir.)
- Arzu, şüphe ve ümitsizlik dalgalarıyla çalkalanan bu yaşam okyanusunda sığınılacak tek yer meditasyondur.
- Meditasyondan hemen sonra gelen adım *samadhi*'dir. Meditasyon tüm ruhsal disiplinlerin temelidir.
- Atma, herkesin annesidir ve Atma'ya kulak vermek, bir çocuğun annesine kulak vermesi gibidir.
- Atma (öz) aynı zamanda Tanrı (*Brahma*) olarak bilinir.
- Meditasyon, *samadhi*'ye ana yoldur.
- İstek bir şeyi elde etme arzusudur; irade ise onu elde etme kararlılığıdır.
- Manevi disiplin şevk, iman, eylem ve sevinci geliştirir.
- Dünyada saf olmayan hiç bir şey yoktur. Rab her yerde ve her şeyde hazır ve nâzırken, herhangi bir şey nasıl kirli olabilir?
- Başta ibadet tanrısal enerjiyle (*Shakti*) ilişkilidir; sonra Tanrı'yla (*Shiva*) bağlantılıdır.
- İnsan kibir, haylazlık, inatçılık, meraklılık, şehvet, açgözlülük, korku, utanç, kin vb. gibi huylardan sakınmalıdır; yoksa kendini Tanrı'ya (*Shiva*) teslim edemez.

- Dış güzellik hayvanı çeker; karakterden kaynaklanan iç güzellik, Rabbi memnun eder. İnsan güzelliği iyi karakterde yatar.
- Her şey tek–Rabbin rahminden doğmuştur; çok sayıdaki insan da Rab adı verilen denizde hareket eder.
- Toplumsal durumu ne olursa olsun, herkese saygı gösterin. O zaman evrensel sevgi niteliği sizde gelişecektir.
- Karakter bedenden daha dayanıklıdır; insanın kuvveti ve ihtişamı, onun erdemleridir.
- Karakterinizi eğitin ve onu, Rabbi içinizde görmeye ulaşmak için kullanın. Amaca sıkıca sarılın.
- Memnun bir zihin için, hayat sonsuz bir festivaldir.
- Bedeni iradenize uydurun; asla ona boyun eğmeyin ve onun saçma arzularını izlemeyin.
- Bedeni yaşam nehrini geçmek için bir kayık olarak kullanın.
- Yüce ruhlarla birlikte olun, bilge insanlara saygı gösterin.
- Zihin bir dürtüler yığınının başka bir şey değildir.
- Dürtülerin en safı olan kurtuluş (*mokşa*) arzusu bile, zaman içinde kaybolmalıdır. Bir zincir, demir de olsa, altın da olsa zincirdir. Yani kişi, iyinin de kötünün de kendisini çekmeyeceği veya itmeyeceği bir aşamaya erişmelidir.
- Atma (tanrısal öz) her zaman saftır.
- Dünyadaki tüm atölyeler arasında en mükemmeli, beden atölyesidir, çünkü beden Rabbin mabedidir.
- İşin özü öğrenilmedikçe ve uygulanmadıkça kitap bilgisini çalışma, amaçsız bir alıştırmadır.
- Sadece öğrenmenin verdiği gururun bizzat kendisi, saf olmayan bir dürtü, aç gözlülük dürtüsüdür.
- Çok yönlü kutsal kitapları okuyarak ya da diyalektik tartışmalar peşinde koşarak Atma'nın hakikatini bilmek imkansızdır; zihni Atma'ya daldırmak için meditasyon elzemdir.
- İçsel yolda ilerleyen biri (*sadhaka*), içsel yol (*sadhana*), konsantrasyon (*dharana*), meditasyondur (*dhayana*).
- Akıl (*buddhi*) zihinde yansır; zihin Atma'nın tersine kendiliğinden parlamaz; Atma kendiliğinden parlayandır.
- Zihin kontrol altına alınırsa, duyular da kontrol edilmiş olacaktır.
- Zihni temizlemeden, konsantrasyon (*dharana*) için sarf edilen çabaların tümü de, sadece zaman kaybıdır.
- Disiplin yavaşça ve muntazaman geliştirmelidir.
- Yoga Şastra'ya göre konsantrasyon zihnin hiç bir dalgalanış olmadan tek bir cisim üzerinde odaklanmasıdır. Meditasyonu başarılı kılan tek şey, konsantrasyondur; onun doğası tek noktaya odaklanıştır. Meditasyon için isim elzemdir.
- Egoyla (*aham*) dolu olan bir birey, başkalarının üzerinde otorite uygulamayı sever.
- Aslında meditasyon (*dhyanam*), disiplin demektir; disiplin düzen, kararlılık; bunlar meditasyonun esaslarıdır.
- Bulduğunuz yerde kalın ve Rabbe dua edin!
- Her yerde rahat olmayı öğrenin; bu daha iyidir.
- Nerede olursanız olun, neşe içinde yaşayın; yol budur.