DeepL
Subscribe to DeepL Pro to trans
Visit www.DeepL.com/pro for

KİMİ MI ?

ÖĞRETİLER
BHAGAVAN
SRI RAMANA
MAHARSHI
'nin

SRI RAMANASRAMAM
Tiruvannamalai
2010

© Sri Ramanasramam
Tiruvannamalai

Yedinci Baskı - 1948
Sekizinci Baskı - 2010 - 10000 kopya

CC No.: 1143

ISBN: 978-81-8288-113-6

Fiyat: Rs.

Tarafından yayınlandı
V.S. Ramanan
Başkan
Sri Ramanasramam
Tiruvannamalai 606 603
Tamil Nadu, HİNDİSTAN

Tel: 91-9244937292 & 91-4175-237200
e-posta: ashram@sriramanamaharshi.org web sitesi: www.sriramanamaharshi.org

Tarafından basılmıştır
Sudarsan Graphics Pvt. Ltd,
Chennai 600 017

Giriş

Ben Kimim? Kendini Sorgulama ile ilgili bir dizi soru ve cevaba verilen addır. Bu sorular Bhagavan Sri Ramana Maharshi'ye Sri M. Sivaprakasam Pillai tarafından 1902 yılı civarında sorulmuştur. Felsefe mezunu olan Sri Pillai o sırada Güney Arcot Kollektörlüğü'nün Gelir Departmanı'nda çalışıyordu. Resmi bir iş için 1902 yılında Tiruvannamalai'ye yaptığı ziyaret sırasında Arunachala Tepesi'ndeki Virupaksha

Mağarası'na gitti ve Maharshi ile tanıştı

Orada. Ondan ruhani rehberlik istedi ve Kendini Sorgulama ile ilgili sorulara yanıtlar talep etti. Bhagavan o sırada konuşmadığı için, ettiği herhangi bir yemin nedeniyle değil ama konuşmaya eğilimi olmadığı için, kendisine yöneltilen soruları yazarak yanıtladı. Sri Sivaprakasam Pillai tarafından hatırlandığı ve kaydedildiği gibi, on üç soru ve Bhagavan tarafından bunlara verilen yanıtlar vardı. Bu kayıt ilk kez 1923 yılında Sri Pillai tarafından (orijinal Tamilce olarak), Bhagavan'ın lütfunun onun durumunda şüphelerini gidererek ve onu yaşamındaki bir krizden kurtararak nasıl işlediğini anlatan kendi yazdığı birkaç şiirle birlikte yayımlandı.

Ben Kimim? daha sonra birkaç kez

yayımlanmıştır. On üç tane bulduk

Bazı baskılarda soru ve cevaplar, bazılarında ise yirmi sekiz soru ve cevap bulunmaktadır. Ayrıca soruların verilmediği ve öğretilerin bir deneme şeklinde yeniden düzenlendiği bir başka basılı versiyon daha vardır. Mevcut İngilizce çeviri bu denemenin çevirisidir. Elinizdeki çeviri metnin yirmi sekiz soru ve cevap şeklindedir. *Vicharasangraham* (Kendini Sorgulama) ile birlikte *Nan Yar (*Ben Kimim?) Üstadın kendi sözleriyle ilk talimatlar dizisini oluşturur. Bu ikisi Bhagavan'ın eserleri arasındaki tek düzyazı parçalardır. Kurtuluşa giden doğrudan yolun Öz-sorgulama olduğuna dair temel öğretiyi açıkça ortaya koyarlar. Sorgulamanın hangi özel tarzda yapılması gerektiği *Nan*

Yar. Zihin düşüncelerden oluşur. "Ben" düşüncesi zihinde ilk ortaya çıkan düşüncedir. "Ben kimim?" sorusu ısrarla sürdürüldüğünde, diğer tüm düşünceler yok olur ve nihayetinde "Ben" düşüncesinin kendisi ortadan kalkarak yalnızca yüce ikili olmayan Benliği bırakır. Benliğin beden ve zihin gibi benlik dışı fenomenlerle yanlış bir şekilde özdeşleştirilmesi böylece sona erer ve aydınlanma, *sakshatkara* gerçekleşir. Sorgulama süreci elbette kolay bir süreç değildir. Kişi "Ben kimim?" diye sordukça, başka düşünceler de ortaya çıkacaktır; ancak bunlar ortaya çıktıkça, kişi bunları takip ederek onlara boyun eğmemelidir; aksine, kişi "Bunlar kime karşı ortaya

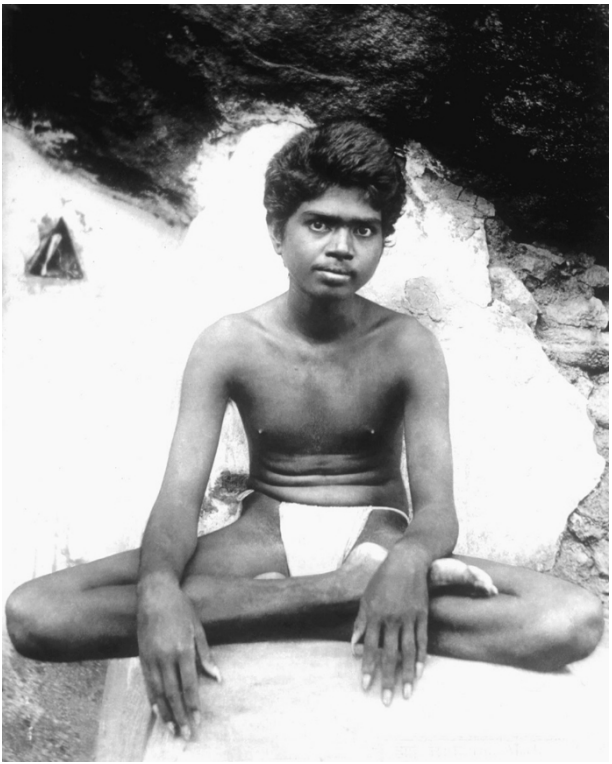
çıkıyor?" diye sormalıdır. Bunu yapmak için kişi son derece dikkatli olmalıdır.

uyanık olmak. Kişi sürekli sorgulama yoluyla zihnin kendi kaynağında kalmasını sağlamalı, uzaklaşmasına ve kendi yarattığı düşünce labirentlerinde kaybolmasına izin vermemelidir. Nefes kontrolü ve Tanrı'nın suretleri üzerine meditasyon gibi diğer tüm disiplinler yardımcı uygulamalar olarak görülmelidir. Bunlar zihnin sakinleşmesine ve tek bir noktaya odaklanmasına yardımcı oldukları ölçüde faydalıdırlar. Konsantrasyon becerisi kazanmış bir zihin için Öz-sorgulama nispeten kolay hale gelir. Düşüncelerin yok edilmesi ve Öz'ün - içinde "Ben" düşüncesinin bile bulunmadığı, "Sessizlik" olarak adlandırılan deneyimin olduğu bütünsel Gerçekliğin - farkına varılması

durmaksızın yapılan sorgulamayla gerçekleşir.

Bhagavan Sri Ramana Maharshi'nin *Nan Yar*'daki (Ben Kimim?) öğretilerinin özü budur.

T.M.P. Mahadevan
Madras Üniversitesi 30
Haziran 1982



Bhagavan Sri Ramana Maharshi
(21 yaşında)

Ben kimim?

Nan Yar

Tüm canlı varlıklar hiçbir mutsuzluk olmadan her zaman mutlu olmayı arzular. Herkesin içinde kendine karşı yüce bir sevgi gözlemlenir. Ve mutluluk tek başına sevginin nedenidir. Bu nedenle, kişinin doğası olan ve zihnin olmadığı derin uyku durumunda deneyimlenen mutluluğu elde etmek için, kişi kendini bilmelidir. Bunu başarmak için Bilgi Yolu, "Ben kimim?" *şeklindeki sorgulama, başlıca araçtır.*

1. *Ben kimim?*

Yedi humustan (*dhatus*) oluşan kaba beden, Ben değilim; beş bilişsel duyu organı, yani kendi nesnelerini, yani ses, dokunma, renk, tat ve kokuyu algılayan işitme, dokunma, görme, tat ve koku duyuları, Ben değilim; beş bilişsel duyu organı, yani, konuşma, hareket etme, kavrama, boşaltım ve üreme organları, ki bunlar kendi işlevleri olarak konuşma, hareket etme, kavrama, boşaltım ve zevk alma işlevlerine sahiptir, Ben değilim; beş yaşamsal hava, *prana,* vs., ki bunlar sırasıyla beş nefes alma vs. işlevini yerine getirir, Ben değilim; düşünen zihin bile, Ben değilim; nescience da,

Sadece nesnelerin artık izlenimleriyle donatılmış olan ve içinde hiçbir nesnenin ve hiçbir işlevin bulunmadığı, ben değilim.

2. *Eğer bunlardan hiçbiri değilsem, o zaman ben kimim?*

Yukarıda bahsedilenlerin tümünü 'bu değil', 'bu değil' şeklinde olumsuzladıktan sonra, geriye sadece o Farkındalık kalır - o benim.

3. *Farkındalığın doğası nedir?*

Farkındalığın doğası Varoluş-Bilinç-

Mutluluktur.

4. *Benliğin idraki ne zaman kazanılacak?*

Görülen şey olan dünya ortadan kaldırıldığında, gören olan Öz'ün idraki olacaktır.

5. *Dünya oradayken (gerçek olarak kabul edilirken) bile Benliğin farkına varılmayacak mı?*

Olmayacak.

6. *Neden?*

Gören ve görülen nesne ip ve yılan gibidir. Nasıl ki yanıltıcı yılanın yanlış bilgisi ortadan kalkmadıkça alt tabaka olan ipin bilgisi ortaya çıkmayacaksa, dünyanın gerçek olduğu inancı ortadan kalkmadıkça da alt tabaka olan Öz'ün idraki kazanılamayacaktır.

7. *Görülen nesne olan dünya ne zaman ortadan kalkacak?*

Tüm bilişlerin ve tüm eylemlerin nedeni olan zihin sakinleştiğinde, dünya yok olacaktır.

8. *Zihnin doğası nedir?*

'Zihin' denilen şey Benlik'te ikamet eden harikulade bir güçtür. Tüm düşüncelerin ortaya çıkmasına neden olur. Düşüncelerin dışında zihin diye bir şey yoktur. Dolayısıyla, düşünce zihnin doğasıdır. Düşüncelerin dışında dünya denen bağımsız bir varlık yoktur. Derin uykuda düşünceler yoktur ve dünya da yoktur. Uyanıklık ve rüya hallerinde düşünceler vardır ve bir dünya da vardır. Tıpkı örümceğin (ağın) ipliğini kendi dışına yayması ve tekrar kendi içine çekmesi gibi, aynı şekilde zihin de dünyayı kendi dışına yansıtır ve tekrar kendi içinde çözer. Zihin Öz'den çıktığında, dünya ortaya çıkar. Bu nedenle, dünya

(gerçek olarak) göründüğünde, Benlik görünmez; ve Benlik göründüğünde (parladığında) dünya görünmez. Kişi zihnin doğasını ısrarla sorguladığında, zihin Benliği (kalıntı olarak) bırakarak sona erecektir. Benlik olarak anılan şey *Atman*'dır. Zihin her zaman yalnızca kaba bir şeye bağlı olarak var olur; tek başına kalamaz. Süptil beden veya ruh (*jiva*) olarak adlandırılan zihindir.

9. *Zihnin doğasını anlamak için sorgulama yolu nedir?*

Bu bedende 'ben' olarak ortaya çıkan şey zihindir. Eğer biri zihnin nerede olduğunu sorarsa

'Ben' düşüncesinin ilk ortaya çıktığı yer kalptir. Burası zihnin kökeninin olduğu yerdir. Kişi sürekli olarak 'Ben-Ben' diye düşünse bile, o yere yönlendirilecektir. Zihinde ortaya çıkan tüm düşünceler arasında 'Ben' düşüncesi ilktir. Diğer düşünceler ancak bunun ortaya çıkmasından sonra ortaya çıkar. Birinci şahıs zamirinin ortaya çıkmasından sonra ikinci ve üçüncü şahıs zamirleri ortaya çıkar; birinci şahıs zamiri olmadan ikinci ve üçüncü şahıs zamirleri de olmaz.

10. *Zihin nasıl sakinleşecek?*

"Ben kimim?" sorusuyla. "Ben kimim?" düşüncesi diğer tüm düşünceleri yok edecektir,

ve yanan ateşi karıştırmak için kullanılan sopa gibi, sonunda kendisi de yok olacaktır. O zaman, Kendini-gerçekleştirme ortaya çıkacaktır.

11. *Sürekli olarak "Ben kimim?" düşüncesine tutunmanın anlamı nedir?*

Başka düşünceler ortaya çıktığında, kişi bunların peşinden gitmemeli ama sorgulamalıdır: "Kimin için ortaya çıkıyorlar? Ne kadar çok düşüncenin ortaya çıktığı önemli değildir. Her bir düşünce ortaya çıktığında, kişi gayretle "Bu düşünce kimin için ortaya çıktı?" diye sormalıdır. Ortaya çıkacak olan yanıt 'bana' olacaktır. Bunun üzerine kişi "Ben kimim?" diye

sorarsa, zihin kaynağına geri dönecektir; ve o düşünce

ortaya çıkan şey sakinleşecektir. Bu şekilde tekrarlanan uygulamalarla, zihin kendi kaynağında kalma becerisini geliştirecektir. Süptil olan zihin beyin ve duyu organları aracılığıyla dışarı çıktığında, kaba isimler ve formlar ortaya çıkar; kalpte kaldığında, isimler ve formlar kaybolur. Zihnin dışarı çıkmasına izin vermemek ama onu Kalpte tutmak 'içsellik' (*antarmukha*) olarak adlandırılan şeydir. Zihnin Kalpten dışarı çıkmasına izin vermek 'dışsallaştırma' (*bahirmukha*) olarak bilinir. Böylece, zihin Kalpte kaldığında, tüm düşüncelerin kaynağı olan 'Ben' gidecek ve her zaman var olan Öz parlayacaktır. Kişi ne yaparsa yapsın, 'Ben' egoistliği olmadan yapmalıdır. Kişi bu şekilde hareket ederse, her şey Siva'nın (Tanrı'nın) doğası olarak

görünecektir.

12. *Zihni sakinleştirmek için başka bir yol yok mu?*

Sorgulama dışında yeterli araç yoktur. Başka yollarla zihin kontrol edilmeye çalışılırsa, zihin kontrol edilmiş gibi görünecek ama yine ileri gidecektir. Nefesin kontrolü yoluyla da zihin sakinleşecektir; ancak sadece nefes kontrol altında tutulduğu sürece sakin kalacaktır ve nefes yeniden başladığında zihin de yeniden hareket etmeye başlayacak ve artık izlenimlerin itkisiyle dolaşacaktır. Kaynak hem zihin hem de nefes için aynıdır. Düşünce aslında zihnin doğasıdır. 'Ben' düşüncesi zihnin ilk düşüncesidir; ve bu da benliktir. Bu düşüncenin kaynağı

Egoite nereden kaynaklanırsa nefes de oradan kaynaklanır. Bu nedenle, zihin sakinleştiğinde nefes kontrol edilir ve nefes kontrol edildiğinde zihin sakinleşir. Ancak derin uykuda zihin durgunlaşsa da nefes durmaz. Bunun nedeni Tanrı'nın iradesidir, böylece beden korunabilir ve diğer insanlar bedenin öldüğü izlenimine kapılmayabilir. Uyanıklık halinde ve *samadhi'de,* zihin sakinleştiğinde nefes kontrol edilir. Nefes zihnin kaba biçimidir. Ölüm zamanına kadar zihin nefesi bedende tutar; beden öldüğünde ise zihin nefesi de beraberinde götürür. Bu nedenle, nefes kontrolü uygulaması

yalnızca zihni sakinleştirmek için bir yardımcıdır (*manonigraha*); zihni yok etmeyecektir (*manonasa*).

Nefes kontrolü uygulaması gibi, Tanrı'nın suretleri üzerine meditasyon, *mantraların* tekrarı, yiyecek kısıtlaması vs. de zihni sakinleştirmeye yarayan yardımcılardan başka bir şey değildir.

Tanrı'nın formları üzerine meditasyon ve *mantraların* tekrarlanması yoluyla zihin tek bir noktaya odaklanır. Zihin her zaman başıboş dolaşacaktır. Bir file hortumunda tutması için bir zincir verildiğinde nasıl zinciri kavrayarak ilerleyecek ve başka hiçbir şey yapmayacaksa, zihin bir isim veya formla meşgul olduğunda da yalnızca onu kavrayacaktır. Zihin sayısız düşünce

şeklinde genişlediğinde, her bir düşünce

zayıflar; ama düşünceler çözüldükçe zihin tek odaklı ve güçlü hale gelir; böyle bir zihin için Öz-sorgulama kolay hale gelecektir. Tüm kısıtlayıcı kurallar arasında, *sattvic* yiyeceklerin ılımlı miktarlarda alınmasıyla ilgili olan en iyisidir; bu kurala uyulduğunda zihnin *sattvic* niteliği artacak ve bu da Öz-sorgulamaya yardımcı olacaktır.

13. *Nesnelerden arta kalan izlenimler (düşünceler) bir okyanusun dalgaları gibi sonsuz görünür. Bunların hepsi ne zaman yok olacak?*

Benlik üzerine meditasyon gittikçe yükseldikçe, düşünceler yok olacaktır.

14. *Başlangıçsız zamandan gelen nesnelerin artık izlenimlerinin çözülmesi ve kişinin saf Benlik olarak kalması mümkün müdür?*

"Mümkün mü, değil mi?" şüphesine kapılmadan, kişi ısrarla Benlik üzerine meditasyona devam etmelidir. Kişi büyük bir günahkar olsa bile, endişelenmemeli ve 'Ah! Ben bir günahkarım, nasıl kurtulabilirim?" diye endişelenmemeli ve ağlamamalıdır. Kişi 'Ben bir günahkarım' düşüncesinden tamamen vazgeçmeli ve Benlik üzerine meditasyona yoğun bir şekilde odaklanmalıdır; o zaman kişi kesinlikle başarılı olacaktır. Biri iyi, diğeri kötü olmak üzere iki zihin yoktur; zihin yalnızca bir tanedir. İki türden olan artık

izlenimlerdir

- uğurlu ve uğursuz. Zihin uğurlu izlenimlerin etkisi altında olduğunda iyi olarak adlandırılır; uğursuz izlenimlerin etkisi altında olduğunda ise kötü olarak kabul edilir.

Zihnin dünyevi nesnelere ve diğer insanları ilgilendiren şeylere yönelmesine izin verilmemelidir. Diğer insanlar ne kadar kötü olursa olsun, kişi onlara karşı nefret beslememelidir. Hem arzudan hem de nefretten kaçınılmalıdır. Kişi başkalarına verdiği her şeyi kendine de vermelidir. Bu gerçek anlaşılırsa kim başkalarına vermez ki? Kişinin benliği ortaya çıktığında her şey ortaya çıkar; kişinin benliği durgunlaştığında her şey durgunlaşır. Ne ölçüde alçakgönüllülükle davranırsak, o ölçüde iyilikle sonuçlanacaktır. Zihin dingin hale

getirilirse, kişi her yerde yaşayabilir.

15. *Soruşturma ne kadar süreyle uygulanmalıdır?*

Zihinde nesnelerin izlenimleri olduğu sürece, "Ben kimim?" sorusu da gereklidir. Düşünceler ortaya çıktıkça, bunlar tam d a ortaya çıktıkları yerde, sorgulama yoluyla yok edilmelidir. Kişi Benlik kazanılana kadar aralıksız olarak Benlik üzerine tefekküre başvururs a, bu tek başına yeterli olacaktır. Kalenin içinde düşmanlar olduğu sürece, dışarı çıkmaya devam edeceklerdir; ortaya çıktıkları anda yok edilirlerse, kale elimize geçecektir.

16. *Benliğin doğası nedir?*

Gerçekte var olan yalnızca Öz'dür. Dünya, bireysel ruh ve Tanrı onun içindeki görünüşlerdir, sedefin içindeki gümüş gibi; bu üçü aynı anda görünür ve aynı anda kaybolur.

Benlik, kesinlikle 'Ben' düşüncesinin olmadığı yerdir. Buna 'Sessizlik' denir. Öz'ün kendisi dünyanın kendisidir; Öz'ün kendisi 'Ben'dir; Öz'ün kendisi Tanrı'dır; her şey Siva'dır, Öz'dür.

17. *Her şey Tanrı'nın eseri değil mi?*

Arzu, azim ya da çaba olmadan güneş doğar; ve sadece onun varlığında güneş taşı ateş saçar, lotus çiçek açar, su buharlaşır, insanlar çeşitli

işlevlerini yerine getirir ve sonra dinlenirler. Tıpkı mıknatısın varlığında iğnenin hareket etmesi gibi, üç (kozmik) işlev veya beş katlı ilahi faaliyet tarafından yönetilen ruhların kendi *karmalarına* uygun olarak eylemlerini gerçekleştirmeleri ve sonra dinlenmeleri yalnızca Tanrı'nın varlığı sayesindedir. Tanrı'nın kararlılığı yoktur; hiçbir *karma* O'na bağlanmaz. Bu, dünyevi eylemlerin güneşi etkilememesi ya da diğer dört unsurun erdem ve kusurlarının her yeri kaplayan uzayı etkilememesi gibidir.

18. *Adanmışlar arasında en büyük kimdir?*

Kendini Tanrı olan Öz'e teslim eden kişi en mükemmel adanmış kişidir.

Kişinin benliğini Tanrı'ya teslim etmesi, Benlik'ten başka hiçbir düşüncenin yükselmesine yer vermeden sürekli olarak Benlik'te kalması anlamına gelir.

Tanrı'ya yüklenen yükler ne olursa olsun, O bunları taşır. Tanrı'nın yüce gücü her şeyi hareket ettirdiğine göre, neden kendimizi ona teslim etmeden, neyin nasıl yapılması gerektiği ve neyin nasıl yapılmaması gerektiği gibi düşüncelerle kendimizi sürekli endişelendirelim? Trenin tüm yükleri taşıdığını biliyoruz, öyleyse trene bindikten sonra neden küçük valizlerimizi trenin içine bırakıp rahatlamak yerine, başımızın üzerinde taşıyıp rahatsız olalım?

19. *Bağlanmamak nedir?*

Düşünceler ortaya çıktıkça, onları ortaya çıktıkları yerde hiçbir kalıntı bırakmadan tamamen yok etmek bağlılıksızlıktır. Nasıl ki inci dalgıcı beline bir taş bağlar, denizin dibine batar ve orada incileri alırsa, her birimiz de bağlılıksızlıkla donanmalı, kendi içine dalmalı ve Öz-İnci'yi elde etmeliyiz.

20. *Tanrı ve Guru'nun bir ruhun kurtuluşunu gerçekleştirmesi mümkün değil midir?*

Tanrı ve Guru yalnızca kurtuluşa giden yolu göstereceklerdir; ruhu kendi başlarına kurtuluş durumuna

götürmeyeceklerdir.

Gerçekte, Tanrı ve Guru farklı değildir. Tıpkı bir kaplanın çenesine düşen bir avın kaçamayacağı gibi, Guru'nun lütufkâr bakışının etki alanına girenler de Guru tarafından kurtarılacak ve kaybolmayacaklardır; yine de her biri kendi çabasıyla Tanrı veya Guru tarafından gösterilen yolu takip etmeli ve kurtuluşa erişmelidir. Kişi kendini ancak kendi bilgi gözüyle tanıyabilir, başkasınınkiyle değil. Rama olan kişi Rama olduğunu bilmek için bir aynanın yardımına ihtiyaç duyar mı?

21. *Özgürleşmeyi arzulayan birinin kategorilerin* (tattvaların) *doğasını araştırması gerekli midir?*

Çöpü atmak isteyen birinin onu analiz edip ne olduğunu görmesine gerek olmadığı gibi, Öz'ü bilmek isteyen birinin de kategorilerin sayısını saymasına veya özelliklerini araştırmasına gerek yoktur; yapması gereken Öz'ü gizleyen kategorileri tümüyle reddetmektir. Dünya bir rüya gibi düşünülmelidir.

22. *Uyanıklık ile rüya arasında bir fark yok mu?*

Uyanıklık uzun, rüya kısadır; bunun dışında bir fark yoktur. Uyanıkken uyanıklıktaki olaylar nasıl gerçek görünüyorsa, rüya görürken de rüyadakiler öyle görünür. İçinde

Rüyada zihin başka bir bedene bürünür. Hem uyanıklık hem de rüya hallerinde düşünceler, isimler ve biçimler eşzamanlı olarak ortaya çıkar.

23. *Özgürleşmeyi arzulayanlar için kitap okumanın bir faydası var mı?*

Tüm metinler özgürlüğe kavuşmak için kişinin zihnini dingin hale getirmesi gerektiğini söyler; dolayısıyla nihai öğretileri zihnin dingin hale getirilmesi gerektiğidir; bu bir kez anlaşıldığında sonsuz okumaya gerek kalmaz. Zihni sakinleştirmek için kişinin yalnızca kendi içinde Benliğinin ne olduğunu araştırması gerekir; bu araştırma kitaplarda nasıl

yapılabilir? Kişi şunları yapmalıdır

Kişinin Kendi Benliğini kendi bilgelik gözüyle bilmesi. Benlik beş kılıfın içindedir; fakat kitaplar bunların dışındadır. Öz'ün beş kılıfın atılmasıyla araştırılması gerektiğinden, onu kitaplarda aramak boşunadır. Kişinin öğrendiği her şeyi unutmak zorunda kalacağı bir zaman gelecektir.

24. *Mutluluk nedir?*

Mutluluk Öz'ün doğasıdır; mutluluk ve Öz farklı değildir. Dünyanın hiçbir nesnesinde mutluluk yoktur. Cehaletimiz sayesinde nesnelerden mutluluk elde ettiğimizi hayal ederiz. Zihin dışarı çıktığında mutsuzluk yaşar. İçinde

Gerçekte, arzuları yerine getirildiğinde, kendi yerine döner ve Öz olan mutluluğun tadını çıkarır. Benzer şekilde, uyku, *samadhi* ve bayılma hallerinde ve arzu edilen nesne elde edildiğinde veya hoşlanılmayan nesne ortadan kaldırıldığında, zihin içe döner ve saf Öz-Mutluluğun tadını çıkarır. Böylece zihin durup dinlenmeden hareket eder, dönüşümlü olarak Öz'den çıkar ve ona geri döner. Ağacın altında gölge hoştur; açık havada ise sıcak kavurucudur. Güneşte dolaşan bir kişi gölgeye ulaştığında kendini serin hisseder. Gölgeden güneşe gidip sonra tekrar gölgeye dönen biri aptaldır. Bilge bir adam sürekli olarak gölgede kalır. Benzer şekilde, bilen kişinin zihni

gerçek *Brahman*'ı terk etmez. Cahilin zihni ise tam tersine dünyada döner, kendini mutsuz hisseder ve kısa bir süre için mutluluğu deneyimlemek üzere *Brahman*'a geri döner. Aslında dünya denilen şey yalnızca düşüncedir. Dünya ortadan kalktığında, yani düşünce olmadığında, zihin mutluluğu deneyimler; dünya ortaya çıktığında ise mutsuzluk yaşar.

25. *Bilgelik-içgörü* (jnana drishti) *nedir*?

Sessiz kalmak bilgelik-içgörü olarak adlandırılan şeydir. Sessiz kalmak zihni Öz'de çözümlemektir. Telepati, geçmiş, şimdiki ve gelecekteki olayları bilmek ve

durugörü bilgelik-içgörü oluşturmaz.

26. *Arzusuzluk ile bilgelik arasındaki ilişki nedir?*

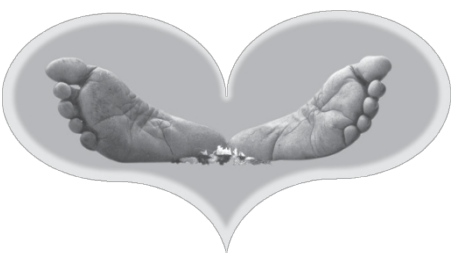
Arzusuzluk bilgeliktir. Bu ikisi farklı değildir; aynıdırlar. Arzusuzluk zihni herhangi bir nesneye yöneltmekten kaçınmaktır. Bilgelik hiçbir nesnenin görünmemesi anlamına gelir. Başka bir deyişle, Öz'den başka bir şey aramamak ayrılma veya arzusuzluktur; Öz'den ayrılmamak ise bilgeliktir.

27. *Sorgulama ve meditasyon arasındaki fark nedir?*

Sorgulama zihni Öz'de tutmaktan ibarettir. Meditasyon kişinin kendi benliğinin *Brahman*, Varoluş-Bilinç-Mutluluk olduğunu düşünmesinden oluşur.

28. *Özgürleşme nedir?*

Kişinin esaret altında olan benliğinin doğasını sorgulaması ve gerçek doğasının farkına varması özgürleşmedir.



ÖZ - SORGU

(*VICHARASANGRAHAM*)

OF

BHAGAVAN SRI RAMANA MAHARSHI

Tarafından yeni bir çeviri
DR T. M. P. MAHADEVAN, M.A., Ph.D.
orijinal Tamilce'den

TARAFINDAN YAYIMLANDI
V. S. RAMANAN
Başkan, Mütevelli Heyeti SRI
RAMANASRAMAM
TIRUVANNAMALAI
GÜNEY HİNDİSTAN.

Sri Ramanasramam
Sekizinci baskı 1971
Dokuzuncu baskı 1981
Onuncu baskı 1990
Yeniden basım 1994

GİRİŞ

Elinizdeki düzyazı eser, *kurtuluşa* (*mokşa*) erişmek için gereken tüm ruhani disiplinleri kapsayan kırk soru ve yanıtlarından oluşmaktadır. Soru soran kişi Bhagavan Sri Ramana Maharshi'nin ilk adananlarından biri olan Gambhiram Seshayya'dır. Kendisi 1900 yılı civarında Tiruvannamalai'de Belediye Gözetmeniydi. Ateşli bir Ramabhakta (Rama'ya tapan) olmasının yanı sıra *Yoga* çalışması ve uygulamasıyla ilgileniyordu. Swami Vivekananda'nın farklı yogalar hakkındaki derslerini ve ayrıca *Rama-gita*'nın İngilizce çevirisini okurdu. Bu kitapları okurken ve ruhani uygulamalarında karşılaştığı güçlükleri çözmek için zaman zaman Bhagavan Sri Ramana'ya başvururdu. Henüz yirmi bir yaşında olan Bhagavan o zamanlar Arunachala Tepesi'ndeki Virupaksha mağarasında yaşıyordu. O zamanlar herhangi bir yemin ettiği için değil ama konuşmaya meyilli olmadığı için sessizliğini koruyordu - Seshayya'nın sorularına verdiği yanıtları kağıt parçalarına yazıyordu. 1900-1902 yılları arasında yazılan bu yazılar daha sonra Seshayya tarafından bir not defterine kopyalandı. Bu şekilde bir araya getirilen materyal Sri Ramanasramam tarafından küçük *Vichara-sangraham* adı altında yayımlandı ki bu kelime anlamıyla 'Kendini Sorgulama Özeti' anlamına gelmektedir. Bu eserde yer alan öğretinin bir özeti daha sonra 'Kendini Sorgulama' başlığıyla İngilizce olarak basıldı. Bu İngilizce versiyonda sorular çıkarılmış ve Bhagavan'ın öğretisinin özü verilmiş, uygun başlıklarla on iki kısa bölüm halinde sınıflandırılmıştır. Elinizdeki İngilizce çeviri *Vichara-sangraham'ı*n Tamilce orijinal metninin tamamının çevirisidir. *Vichara-sangraham* Bhagavan tarafından kendi el yazısıyla verilen ilk talimatlar dizisini oluşturması bakımından eşsiz bir değere sahiptir.

Bhagavan'ın burada verdiği talimatlar dikkatle incelendiğinde, bunların ilk adananlar tarafından dikkatine sunulan ve adananların zihinlerinde ortaya çıkan şüpheleri gidermek amacıyla incelediği kutsal metinler tarafından doğrulanan kendi engin deneyimlerine dayandığı görülecektir. Bhagavan talimatları sırasında 'kutsal metinler bildirir', 'bilgeler böyle der' gibi ifadeler kullanır; ayrıca *Bhagavad Gita* ve *Vivekachudamani* gibi metinlerden pasajlar aktarır ve bir keresinde ismen *Ribhu Gita*'dan söz eder. Ama bu alıntıların yalnızca Bhagavan'ın kendi deneyimlerinde keşfettiği gerçeğin teyidi olarak sunulduğu oldukça açıktır.

Temel öğreti Advaita-Vedanta'dır. İkili olmayan Benliğin tam deneyimi amaçtır; benliğin doğasına ilişkin sorgulama ise araçtır. Zihin benliği ben-olmayanla (beden vs.) özdeşleştirdiğinde esaret söz konusudur; bu yanlış özdeşleşme "Ben kimim?" sorusuyla ortadan kaldırıldığında ise salıverilme söz konusudur. Dolayısıyla, Kendini sorgulama Bhagavan Ramana tarafından öğretilen doğrudan yoldur. 'Ben-deneyimi' herkes için ortaktır. Tüm düşünceler arasında, 'Ben-düşüncesi' ilk ortaya çıkandır. Kişinin yapması gereken şey 'Ben-düşüncesinin' kaynağını araştırmaktır. Bu, zihnin yaşamında normalde olanın tersi bir süreçtir. Zihin diğer her şeyin yapısını ve kaynağını araştırır ve incelendiğinde bunun kendi yansıması olduğu görülecektir; kendi üzerine düşünmez ve kaynağına kadar izini sürmez. Kendini keşfetme, zihni içe döndürerek başarılabilir. Bu, psikologların sözünü ettiği iç gözlem ile karıştırılmamalıdır. Kendini sorgulama zihnin kendi içeriğini incelemesi değildir; zihnin ilk modu olan 'Ben-düşüncesinin' izini sürerek kaynağına, yani Benliğe ulaşmasıdır. Doğru ve ısrarlı bir sorgulama yapıldığında, 'Ben-düşüncesi' de sona erer ve saf bilinç olan 'Ben-Ben'

formunun sözsüz aydınlanması gerçekleşir. Bu özgürleşmedir, esaretten kurtuluştur. Bunun gerçekleştirildiği yöntem,

gösterildiği gibi, Vedanta'da *jnana, yani* bilgi olarak adlandırılan sorgulamadır. Gerçek adanmışlık (*bhakti),* meditasyon (*dhyana)* ve konsantrasyon (*yoga)* bununla özdeştir. Bhagavan'ın mükemmel bir açıklıkla ortaya koyduğu gibi, gerçek adanmışlık, zihin kontrolü, bilgi ve diğer tüm austeriteler Kendini-deneyimlemeyi unutmamaktır. Adanmışlığın dilinde, nihai hedef zihnin kendi kaynağı olan Tanrı'da, Öz'de çözülmesi olarak tanımlanabilir, teknik yoganın dilinde ise zihnin Kalp-lotusunda çözülmesi olarak tanımlanabilir. Bunlar sadece aynı gerçeği ifade etmenin farklı yollarıdır.

Kendini araştırma yolu, bunun için gerekli yetkinliğe sahip olmayanlar tarafından zor bulunur. Zihin önce saf ve tek odaklı hale getirilmelidir. Bu meditasyon vs. yoluyla yapılır. Dolayısıyla, çeşitli yollar, ikincil anlamlarıyla, doğrudan yol olan Öz-sorgulamaya yardımcıdırlar. Bu bağlamda, Bhagavan üç talip sınıfından söz eder: en yüksek, orta ve en düşük. En yüksek tipteki talipler için öngörülen yol Vedanta araştırmasıdır; bu yol vasıtasıyla zihin Öz'de dinginleşir ve sonunda saf Öz deneyimini lekesiz ve görkemli bırakarak yok olur. Orta seviyedekiler için yol Benlik üzerine meditasyondur; meditasyon zihnin sürekli akışını aynı nesneye yönlendirmekten ibarettir; meditasyonun çeşitli modları vardır; en iyi mod 'Ben Ben'im' şeklinde olandır; bu mod sonunda Kendini gerçekleştirme ile sonuçlanır. En düşük seviyedeki talipler için faydalı olan disiplin nefes kontrolüdür ve bu da zihin kontrolü ile sonuçlanır.

Bhagavan *jnana-yoga (*bilgi yolu) ile *dhyana-yoga* (meditasyon yolu) arasındaki farkı şöyle açıklar: *jnana kendi* iradesine sahip bir boğayı bir demet yeşil ot yardımıyla ikna ederek zaptetmek gibidir, *dhyana* ise onu güç kullanarak kontrol etmek gibidir. *Dhyana-yoga* için sekiz uzuv olduğu gibi, *jnana-yoga* için de sekiz uzuv vardır. İkincisinin uzuvları son aşamaya ilkininkilerden daha yakındır. Örneğin, teknik yoganın *pranayaması* nefesi düzenlemek ve dizginlemekten ibaretken, *jnana*'nın bir uzvu olan *pranayama* gerçek olmayan isim-ve-form dünyasını reddetmek ve Varlık-Bilinç-Bilinç olan Gerçeği idrak etmekle ilgilidir.

Benliğin idraki bu yaşamda kazanılabilir. Aslında, Kendini-gerçekleştirme yeniden kazanılacak bir şey değildir. Biz zaten Öz'üz; sadece Öz vardır. Öz'ü idrak etmediğimizi düşünmemize neden olan şey cehalettir. Bu cehalet Öz-bilgi yoluyla ortadan kaldırıldığında, ebedi Öz-doğamızı idrak ederiz. Bu idraki kazanmış olan kişiye *jivan-mukta* (yaşarken özgürleşmiş) denir. Başkalarına göre, bir bedende kiracı olarak kalmaya devam ediyor gibi görünebilir. Diğerlerinin yararına olmak üzere, *prarabdha-karma'nın* (şimdiki beden şeklinde meyvelerini vermeye başlamış olan geçmişin karması) kalıntısı sürdüğü sürece bedenin devam edeceği ve momentum tükendiğinde bedenin düşeceği ve *jivan-mukta'*nın bir *videha-mukta* haline geleceği belirtilir. Fakat mutlak hakikat açısından *mukti* arasında hiçbir fark yoktur. Anlaşılması gereken şey *mukti* veya salıverilmenin Benliğin devredilemez doğası olduğudur.

Bhagavan Sri Ramana'nın *Vichara-sangraham'*daki öğretisi özünde budur. Madras

Üniversitesi.
15 Kasım 1965.

Sekizinci Baskıya İlişkin Not

Bu eserin Soru-Cevap formunda rastladığım en eski baskısı 1930 tarihli olup A. Shivalinga Mudaliyar ve V. Subrahmanya Achari tarafından Saravana Bava Press, Madras'ta basılmıştır. Muruganar'ın 16 Haziran 1930 tarihli bir önsözünü taşımaktadır. Önsözde, eseri Soru-Cevap şeklinde düzenleyenin Natanananda olduğu belirtilmektedir. Natanananda önsözünde eserin Bhagavan Ramana tarafından 1901-1902 yıllarında Gambhiram Seshayya'ya yazılı olarak verilen öğretileri içerdiğini gözlemler. Bu çalışma Soru-Cevap formunda, Asramam tarafından yayınlanan ilk baskılarında Tamilce 'Toplu Eserler' içinde yer almaktadır. 1940'ta yayınlanan üçüncü baskıda ve sonraki baskılarda, *Öz Sorgulama* bir özet şeklinde yer almaktadır. Yayıncının Notu'nun sonunda yer alan dipnotta Gambhiram Seshayya'nın kardeşi tarafından verilen el yazması nüshanın Shivaprakasam Pillai tarafından düzenlendiği ve Natanananda tarafından Soru-Cevap formuna sokulduğu belirtilmektedir.

Madras
18 Ocak 1971.

ÖZ - SORGU

(VICHARASANGRAHAM)

OF

BHAGAVAN SRI RAMANA MAHARSHI

DAVET

Her şey olan Yüce Olan'a tapınmanın bir yolu var mıdır, bu şekilde sıkı sıkıya bağlı kalmaktan başka!

1

Mürit: Efendim! Acıdan yoksun ebedi mutluluk halini elde etmenin yolu nedir?

Üstat: *Veda*'da bedenin olduğu her yerde ıstırap vardır ifadesinin yanı sıra, bu aynı zamanda tüm insanların doğrudan deneyimidir; bu nedenle, kişi her zaman bedensiz olan gerçek doğasını araştırmalı ve öyle kalmalıdır. Bu, o duruma ulaşmanın yoludur.

2

D: Kişinin kendi gerçek doğasını araştırması ve onu anlaması gerektiğini söylemekle ne kastedilmektedir?

M: "Gittim; geldim; oldum; yaptım" gibi deneyimler herkese doğal olarak gelir. Bu deneyimlerden, "Ben" bilincinin bu çeşitli eylemlerin öznesi olduğu ortaya çıkmıyor mu?

Bu bilincin gerçek doğasını araştırmak ve kendi olarak kalmak, araştırma yoluyla kişinin gerçek

doğasını anlamanın yoludur.

3

D: Biri nasıl sorgulanır: "Ben kimim?"

M: 'Gitmek' ve 'gelmek' gibi eylemler yalnızca bedene aittir. Bu nedenle, bir kimse "gittim, geldim" dediği zaman, bu, bedenin "ben" olduğunu söylemek anlamına gelir. Ancak, beden doğmadan önce olmadığına, beş elementten oluştuğuna, derin uyku durumunda var olmadığına ve öldüğünde bir ceset haline geldiğine göre, bedenin "Ben" bilinci olduğu söylenebilir mi? Bir odun kütüğü gibi hareketsiz olan bu bedenin "Ben" "Ben" olarak parladığı söylenebilir mi? Bu nedenle, ilk başta bedenle ilgili olarak ortaya çıkan "Ben" bilinci çeşitli şekillerde kendini beğenmişlik (*tarbodham),* egoite (*ahankara*), nescience (*avidya), maya*, safsızlık (*mala)* ve bireysel ruh (*jiva*) olarak adlandırılır. Bunları sorgulamadan kalabilir miyiz? Sorgulama yoluyla kurtuluşumuz için değil midir ki tüm kutsal metinler "kendini beğenmişliğin" yok edilmesinin kurtuluş (*mukti*) olduğunu beyan eder? Bu nedenle, ceset-bedenin ceset olarak kalmasını sağlayarak ve "ben" kelimesini bile telaffuz etmeyerek, kişi keskin bir şekilde sorgulamalıdır: "Şimdi, 'Ben' olarak yükselen şey nedir?". O zaman, Kalpte 'Ben' 'Ben' formunun bir tür sözsüz aydınlatması parlayacaktır. Yani, sınırsız ve tek olan saf bilinç kendiliğinden parlayacak, sınırlı ve çok sayıda düşünce ortadan kalkacaktır. Kişi bunu (deneyimi) terk etmeden sakin kalırsa, 'Ben bedenim' formunun egoitesi, bireysel duyusu tamamen yok olacak ve sonunda son düşünce, *yani* 'Ben' formu da kafur yakan ateş gibi sönecektir.[1] Büyük bilgeler ve kutsal yazılar yalnızca bunun kurtuluş olduğunu beyan eder.

4

D: Kişi 'Ben' biçimindeki 'kendini beğenmişliğin' kökünü araştırdığında, sayısı olmayan her türden farklı düşünce ortaya çıkıyor gibi görünür; ama herhangi bir ayrı 'Ben' düşüncesi değil.

M: İlk durum olan yalın hal görünsün ya da görünmesin, diğer durumların göründüğü cümlelerin temelinde ilk durum vardır; benzer şekilde, kalpte beliren tüm düşüncelerin temelinde ilk zihinsel mod olan 'Ben' egoitesi, 'Ben bedenim' formunun idraki vardır; Dolayısıyla, diğer tüm düşüncelerin yükselişinin nedeni ve kaynağı egoitenin yükselişidir; bu nedenle, yanıltıcı *samsara* ağacının (göçten oluşan esaret) kökü olan egoite formunun kendini beğenmişliği yok edilirse, diğer tüm düşünceler kökünden sökülmüş bir ağaç gibi tamamen yok olacaktır. Kişinin *sadhana'*sına (ruhani disiplin) engel olarak ortaya çıkan düşünceler ne olursa olsun - zihnin onların yönüne gitmesine izin verilmemeli, kişinin *Atman* olan benliğinde dinlenmesi sağlanmalıdır; kişi her ne olursa olsun tanık olarak kalmalı, "Bırakın ne tuhaf şey olursa olsun, olsun; görelim!" tutumunu benimsemelidir. Kişinin uygulaması bu olmalıdır. Başka bir deyişle, kişi kendini görünüşlerle özdeşleştirmemelidir; kişi asla benliğinden vazgeçmemelidir. Bu, bedeni benlik olarak görme doğasına sahip olan ve yukarıda bahsedilen tüm engellerin nedeni olan zihnin (*manonasa*) yok edilmesi için uygun araçtır. Benliği kolayca yok eden bu yöntem adanmışlık (*bhakti*), meditasyon (*dhyana)*, konsantrasyon (*yoga*) ve bilgi (*jnana*) olarak adlandırılmayı hak eder. Tanrı, kalpte 'Ben' olarak parlayan Öz'ün doğasında kaldığından, kutsal yazılar düşüncenin kendisinin esaret olduğunu beyan ettiğinden, en iyi disiplin

1. *Yani*, herhangi bir tortu bırakmadan.

O'nu (Tanrı'yı, Öz'ü) hiç unutmadan, ne şekilde olursa olsun 'Ben' düşüncesi biçimindeki zihni O'nda çözdükten sonra sakinleşin. Bu Kutsal Yazıların kesin öğretisidir.

5

D: Sorgulama yalnızca kaba bedendeki yanlış benlik inancının ortadan kaldırılması için bir araç mıdır, yoksa aynı zamanda sübtil ve nedensel bedenlerdeki yanlış benlik inancının da ortadan kaldırılması için bir araç mıdır?

M: Diğer bedenler kaba beden üzerinde var olurlar. "Ben bedenim" biçimindeki yanlış inançta, beş kılıftan oluşan üç bedenin tümü yer alır. Ve kaba bedendeki yanlış benlik inancının yok edilmesi, diğer bedenlerdeki yanlış benlik inancının da yok edilmesidir. Dolayısıyla sorgulama, üç bedenin tümündeki yanlış benlik inancını ortadan kaldırmanın yoludur.

6

D: *Manas* (yansıma), *buddhi (*akıl), *chitta (*hafıza) ve *ahankara (*benlik) gibi iç organın farklı modifikasyonları varken, yalnızca zihnin yok edilmesinin kurtuluş olduğu nasıl söylenebilir?

M: Zihnin doğasını açıklayan kitaplarda şöyle denmektedir: "Zihin, yediğimiz gıdanın süptil kısmının somutlaşmasıyla oluşur; bağlanma ve nefret, arzu ve öfke gibi tutkularla birlikte büyür; zihin, akıl, hafıza ve benliğin toplamı olarak kolektif tekil 'zihin' adını alır, taşıdığı özellikler düşünme, belirleme vb.dir.Bilincin (benliğin) bir nesnesi olduğu için, görülen şeydir, hareketsizdir; hareketsiz olsa da, bilinçle ilişkisi nedeniyle bilinçliymiş gibi görünür (kızgın demir bilye gibi); sınırlıdır, ebedi değildir, parçalıdır ve balmumu, altın, mum vb. gibi değişkendir; tüm unsurların (fenomenal varoluşun) doğasındadır; görme duyusunun vb. lokusları gözler vb. olduğu gibi onun lokusu da kalp-lotusudur, bir nesneyi düşünen bireysel ruhun eklentisidir, kendini bir moda dönüştürür ve beyindeki bilgiyle birlikte beş duyu kanalından akar, (bilgiyle ilişkili olan) beyin tarafından nesnelerle birleştirilir ve böylece nesneleri bilir ve deneyimler ve tatmin kazanır. Bu madde zihindir". Bir ve aynı kişi yerine getirdiği farklı işlevlere göre farklı isimlerle anıldığı gibi, bir ve aynı zihin de kiplerdeki farklılıktan dolayı farklı isimlerle anılır: zihin, akıl, hafıza ve benlik - gerçek bir farklılıktan dolayı değil. Zihnin kendisi her şeyin, yani ruhun, Tanrı'nın ve dünyanın formundadır; bilgi yoluyla Öz'ün formuna dönüştüğünde, *Brahman*'ın doğasına sahip olan salıverme gerçekleşir: öğreti budur.

7

D: Eğer bu dördü - zihin, akıl, hafıza ve benlik - bir ve aynıysa, neden onlar için ayrı konumlardan bahsediliyor?

M: Boğazın zihnin yeri, yüzün ya da aklın kalbi, hafızanın göbeği ve benliğin kalbi ya da *sarvangası* olarak belirtildiği doğrudur; farklı şekilde ifade edilmiş olsa da

Yine de bunların toplamı, yani zihin ya da iç organın yeri yalnızca yürektir. Bu Kutsal Yazılar'da kesin olarak beyan edilmiştir.

8

D: Neden sadece iç organ olan zihnin her şeyin, yani ruhun, Tanrı'nın ve dünyanın formu olarak parladığı söyleniyor?

M: Nesneleri bilmeye yarayan araçlar olarak duyu organları dışarıdadır ve bu yüzden onlara dış duyular denir; zihin ise içeride olduğu için ona iç duyu denir. Fakat iç ve dış arasındaki ayrım sadece bedenle ilgilidir; gerçekte ne iç ne de dış vardır. Zihnin doğası eter gibi saf kalmaktır. Kalp ya da zihin olarak adlandırılan şey, iç ve dış olarak görünen (fenomenal varoluşun) unsurlarının bir araya gelmesidir. Dolayısıyla isimlerden ve formlardan oluşan tüm fenomenlerin yalnızca zihnin doğasına ait olduğuna şüphe yoktur. Dışarıda görünen her şey gerçekte içeridedir ve dışarıda değildir; bunu öğretmek içindir ki Vedalar'da da her şey kalbin doğası olarak tanımlanmıştır. Kalp denilen şey *Brahman*'dan başka bir şey değildir.

9

D: Kalbin *Brahman*'dan başka bir şey olmadığı nasıl söylenebilir?

M: Benlik, sırasıyla gözlerde, boğazda ve kalpte ikamet ederek uyanıklık, rüya ve derin uyku hallerinde deneyimlerini yaşasa da, gerçekte, asıl yeri olan kalbi asla terk etmez. Her şeyin doğası olan kalp-lotusunda, başka bir deyişle zihin-eterinde, 'Ben' formundaki bu benliğin ışığı parlar. Herkeste bu şekilde parladığı için, bu benlikten tanık (*sakshi*) ve aşkın (*turiya,* kelimenin tam anlamıyla dördüncü) olarak bahsedilir. Tüm bedenlerde 'Ben' formundaki ışığın içi olarak parlayan 'Ben'siz yüce *Brahman* Öz-eter'dir (ya da bilgi-eter): mutlak Gerçeklik yalnızca budur. Bu süper-aşkın olandır (*turiyatita*). Bu nedenle, kalp denilen şeyin *Brahman'dan* başka bir şey olmadığı belirtilir. Dahası, *Brahman* tüm ruhların kalplerinde Öz olarak parladığı için, *Brahman'*a 'Kalp' adı verilmiştir.[2] *Hridayam* kelimesinin anlamı, '*hrit-ayam'* şeklinde bölündüğünde, aslında *Brahman'dır*. Benlik olarak parlayan *Brahman*'ın herkesin kalbinde ikamet ettiği gerçeğinin yeterli kanıtı, tüm insanların 'Ben' derken göğüslerini işaret ederek kendilerini göstermeleridir.

10

D: Eğer tüm evren zihin biçimindeyse, o zaman evrenin bir yanılsama olduğu sonucu çıkmaz mı? Eğer durum böyleyse, neden Veda'da evrenin yaratılışından bahsedilmektedir?

M: Evrenin en büyük yanılsama olduğuna dair hiçbir şüphe yoktur. Veda'nın temel amacı, görünen evrenin sahte olduğunu gösterdikten sonra gerçek *Brahman*'ı tanıtmaktır. Vedalar dünyanın yaratılışını bu amaçla kabul ederler, başka bir nedenle değil.

---

2. "Tüm bireysel ruhların kalplerinde parlayan şey *Brahman*'dır ve bu nedenle Kalp olarak adlandırılır" - *Brahma Gita*.

Dahası, daha az vasıflı kişiler için yaratılış, yani *Brahman*'dan *prakriti* (ilkel doğa), *mahat-tattva (*büyük akıl), *tanmatralar* (ince özler), *bhutalar (*kaba unsurlar), dünya, beden vs.nin aşamalı evrimi öğretilirken, daha vasıflı kişiler için eşzamanlı yaratılış, yani bu dünyanın kişinin kendini Öz olarak bilmeme kusurundan kaynaklanan kendi düşünceleri nedeniyle bir rüya gibi ortaya çıktığı öğretilir. Dolayısıyla, dünyanın yaratılışının farklı şekillerde tarif edildiği gerçeğinden, Vedaların amacının yalnızca evrenin yanıltıcı doğasını bir şekilde gösterdikten sonra *Brahman'*ın gerçek doğasını öğretmeye dayandığı açıktır. Dünyanın yanıltıcı olduğunu herkes kendi mutluluk-doğasının deneyimi şeklinde olan idrak durumunda doğrudan bilebilir.

11

D: Doğası sürekli değişim olan zihin için Öz-deneyim mümkün müdür?

M: *Sattva-guna* (*prakriti'*nin saflığı, zekâyı, vb. oluşturan bileşeni) zihnin doğası olduğundan ve zihin eter gibi saf ve lekesiz olduğundan, zihin denilen şey gerçekte bilginin doğasıdır. Bu doğal (yani saf) durumda kaldığında, 'zihin' adını bile taşımaz. Zihin olarak adlandırılan şey yalnızca birini diğeriyle karıştıran hatalı bilgidir. (Başlangıçta) saf *sattva zihni* olan, saf bilgi doğasına sahip olan şey, nescience nedeniyle bilgi doğasını unutur, *tamo-guna*'nın etkisi altında dünyaya dönüşür *(*yani *prakriti'*nin donukluk, hareketsizlik vb.), *rajo-guna'*nın (yani *prakriti'*nin faaliyeti, tutkuları vs. oluşturan bileşeni) etkisi altında kalarak, "Ben bedenim vs.; dünya gerçektir" diye hayal eder, bağlanma, nefret vs. yoluyla sonuçta ortaya çıkan erdem ve erdemsizliği edinir, ve bunların kalıntı izlenimleri (*vasanalar*) aracılığıyla doğum ve ölüme ulaşır. Fakat geçmiş yaşamlarında gerçekleştirdiği bağlılıktan uzak eylemlerle kirinden (günahından) kurtulmuş olan zihin, gerçek bir gurunun kutsal kitap öğretisini dinler, anlamı üzerinde düşünür ve Benliğin formunun zihinsel modunun, yani *Brahman'*ın sürekli tefekkürünün sonucu olan 'Ben *Brahman*'ım' formunun doğal halini elde etmek için meditasyon yapar. Böylece zihnin *tamo-guna yönüyle* dünyaya dönüşmesi ve *rajo-guna yönüyle* de orada gezinmesi ortadan kalkacaktır. Bu ortadan kaldırma gerçekleştiğinde zihin süptil ve hareketsiz hale gelir. Sadece saf olmayan ve *rajas* ve *tamas*'ın etkisi altında *olan zihin* tarafından çok ince ve değişmez olan Gerçeklik (yani Benlik) deneyimlenemez; tıpkı ince ipek bir kumaş parçasının ağır bir levye ile dikilememesi veya rüzgarda titreyen bir lamba alevinin ışığıyla ince nesnelerin ayrıntılarının ayırt edilememesi gibi. Fakat yukarıda tarif edilen meditasyonla süptil ve hareketsiz hale getirilen saf zihinde, Öz Mutluluk (yani *Brahman*) tezahür edecektir. Zihin olmadan deneyim olamayacağından, son derece süptil modla (*vritti*) donanmış saf zihnin bu formda (yani *Brahman* formunda) kalarak Kendinden Mutluluğu deneyimlemesi mümkündür. O zaman, kişinin benliğinin *Brahman'*ın doğasında olduğu açıkça deneyimlenecektir.

12

D: *Prarabdha'*sına (meyvelerini vermeye başlamış olan geçmiş karma) uygun olarak işlevlerini yerine getirmek zorunda olan zihin için, ampirik varoluş durumunda bile, yukarıda sözü edilen Kendini-deneyimleme mümkün müdür?

M: Bir Brahman bir dramda çeşitli roller oynayabilir; yine de onun bir Brahman olduğu düşüncesi zihnini terk etmez. Benzer şekilde, kişi çeşitli deneysel eylemlerle meşgul olduğunda, "Ben bedenim, vs." yanlış düşüncesinin ortaya çıkmasına izin vermeksizin, "Ben Ben'im" kesin inancına sahip olmalıdır. Eğer zihin bu durumdan uzaklaşırsa, o zaman kişi derhal "Ah! Ah! Biz beden vs. değiliz! Biz kimiz?" diye sormalı ve böylece zihni o (saf) duruma geri getirmelidir. "Ben kimim?" sorusu tüm sefaletin ortadan kaldırılmasının ve yüce mutluluğa erişmenin başlıca yoludur. Bu şekilde zihin kendi halinde sakinleştiğinde, Kendini deneyimleme herhangi bir engel olmaksızın kendiliğinden ortaya çıkar. Bundan sonra duyusal zevkler ve acılar zihni etkilemeyecektir. O zaman tüm (fenomenler) bağlılık olmaksızın bir rüya gibi görünecektir. Kişinin tam Öz deneyimini asla unutmaması gerçek *bhakti (*adanmışlık), *yoga (*zihin kontrolü), *jnana (*bilgi) ve diğer tüm austeritelerdir. Bilgeler böyle der.

13

D: İşlerle ilgili bir faaliyet söz konusu olduğunda, biz ne o işlerin failiyiz ne de onlardan zevk alıyoruz. Faaliyet üç enstrümanın (yani zihin, konuşma ve bedenin) faaliyetidir. Bu şekilde düşünerek (bağımsız) kalabilir miyiz?

M: Zihin kendi Tanrısı olan Öz'de kalmaya zorlandıktan ve Öz'den uzaklaşmadığı için ampirik konulara kayıtsız hale getirildikten sonra, zihin yukarıda bahsedildiği gibi nasıl düşünebilir? Bu tür düşünceler esaret oluşturmaz mı? Kalıntı izlenimler (*vasanalar*) nedeniyle bu tür düşünceler ortaya çıktığında, kişi zihnin bu şekilde akmasını engellemeli, onu Öz-durumunda tutmaya çalışmalı ve ampirik meselelere kayıtsız kalmasını sağlamalıdır. Kişi zihninde şu gibi düşüncelere yer vermemelidir: "Bu iyi mi? Ya da bu iyi mi? Bu yapılabilir mi? Ya da bu yapılabilir mi?" Kişi bu tür düşünceler ortaya çıkmadan önce bile uyanık olmalı ve zihnin kendi doğal durumunda kalmasını sağlamalıdır. Birazcık yer verilirse, böyle (rahatsız) bir zihin dostumuz gibi görünürken bize zarar verir; dost gibi görünen bir düşman gibi bizi alaşağı eder. Bu tür düşüncelerin ortaya çıkması ve giderek daha fazla kötülüğe yol açması kişinin Öz'ünü unutmasından kaynaklanmıyor mu? Ayırt etme yoluyla "Ben hiçbir şey yapmıyorum; tüm eylemler araçlar tarafından gerçekleştirilir" diye düşünmenin zihnin düşünce *vasanaları* boyunca akmasını engellemek için bir araç olduğu doğru olsa da, zihin ancak düşünce *vasanaları* boyunca akarsa daha önce belirtildiği gibi ayırt etme yoluyla dizginlenmesi gerektiği sonucu da çıkmaz mı? Öz-durumunda kalan zihin 'Ben' olarak ve 'deneysel olarak şöyle ve böyle davranıyorum' olarak düşünebilir mi? Kişi mümkün olan her şekilde, Tanrı olan (gerçek) Benliğini unutmamak için yavaş yavaş çaba göstermelidir. Bu başarılırsa, her şey başarılmış olacaktır. Zihin başka hiçbir konuya yönlendirilmemelidir. Kişi deli bir insan gibi *prarabdha-karma'nın* sonucu olan eylemleri gerçekleştirse bile, 'Ben yaparım' düşüncesinin ortaya çıkmasına izin vermeden zihnini Öz-durumunda tutmalıdır. Sayısız *bhaktas* (adanmış) sayısız ampirik işlevlerini kayıtsızlık tutumuyla yerine getirmemiş midir?

14

D: *Sannyasa*'nın (feragat) gerçek amacı nedir?

M: Sannyasa yalnızca 'Ben' düşüncesinden vazgeçmektir, dışsal nesnelerin reddi değildir.

Böylece ("Ben" düşüncesinden) vazgeçmiş olan kişi ister tek başına olsun ister geniş *samsaranın* (ampirik dünya) ortasında olsun aynı kalır. Nasıl ki zihin bir nesne üzerinde yoğunlaştığında, yakınlarda olsalar bile başka şeyleri gözlemlemezse, bilge de çok sayıda ampirik eylem gerçekleştirse de, gerçekte hiçbir şey gerçekleştirmez çünkü zihni 'Ben' düşüncesinin ortaya çıkmasına izin vermeden Öz'de dinlendirir. Rüyada baş aşağı düşer gibi görünürken gerçekte kıpırdamayan kişi gibi, cahil kişi de, yani sürekli meditasyonda yalnız kalmasına rağmen 'Ben' düşüncesinin sona ermediği kişi de, aslında tüm ampirik eylemleri gerçekleştiren kişidir.[3] [Bu] nedenle bilgeler şöyle demiştir.

15

D: Zihin, duyu organları vs. algılama yeteneğine sahiptir; buna rağmen neden algılanan nesneler olarak kabul edilirler?

M:

	Drik *(Bilen)*		*Drisya* *(Bilinen nesne)*
1	Kahin		Pot (*yani* görülen nesne)
		Daha ileri,	
2	Göz organı		Vücut, Pot, vb.
3	Görme duyusu		Göz organı
4	Zihin		Görme duyusu
5	Bireysel ruh		Zihin
6	Bilinç (Benlik		) Bireysel ruh

Yukarıdaki şemada gösterildiği gibi, biz bilinç olarak tüm nesneleri bildiğimiz için *drik* (bilen) olduğumuz söylenir. Pot ile biten kategoriler görülen nesnelerdir, çünkü bunlar bilinen şeylerdir. Yukarıda verilen 'bilgi: cehalet (yani bilen-bilinen)' tablosunda, bilenler ve bilgi nesneleri arasında, birinin diğerine göre bilen olduğu görülmektedir; ancak, biri diğerine göre nesne olduğu için, bu kategorilerden hiçbiri gerçekte bilen değildir. Her şeyi bildiğimiz için 'bilen' olduğumuz ve başka hiçbir şey tarafından bilinmediğimiz için 'bilinen' olmadığımız söylense de, yalnızca bilinen nesnelerle ilişkili olarak 'bilen' olduğumuz söylenir. Ancak gerçekte, 'bilinen' olarak adlandırılan şey bizden ayrı değildir. Dolayısıyla biz bu ikisini (bilen ve bilinen) aşan Gerçekliğiz. Tüm diğerleri bilen-bilinen kategorileri içinde yer alır.

16

D: Benlik, ruh, öz ve *Brahman* nasıl özdeşleştirilir?

---

3. Dikkatleri başka bir yerde sabitlenmiş halde bir hikayeyi dinleyenler gibi, artık izlenimleri aşınmış olan zihin de öyle görünse bile gerçekten işlev görmez. Kalıntı izlenimlerden arınmamış zihin, öyle görünmese bile gerçekten işlev görür; bu, hareketsiz kalırken rüyalarında bir tepeye tırmandıklarını ve oradan düştüklerini hayal edenlere benzer.

M:

Örnek	*Örneklendirilen*
(1) Demir top	Egoite
(2) Isıtılmış demir top	Benlik üzerinde bir bindirme olarak görünen ruh
(3) Isıtılmış demir topun içindeki ateş	Bilincin ışığı, *yani* değişmez olan Herkesin ruhunda parlayan *Brahman* Bir olarak
(4) Bir olarak kalan ateş alevi	kalan her şeyi kaplayan *Brahman*

Yukarıda verilen örneklerden, benlik, ruh, tanık ve Her Şeye Tanıklık'ın nasıl özdeşleştirildiği açıkça görülecektir.

Nasıl ki demircinin yanındaki balmumu topağında çok sayıda ve çeşitli metal parçacıkları bulunur ve hepsi tek bir balmumu topağı gibi görünürse, derin uykuda da tüm bireysel ruhların kaba ve süptil bedenleri saf karanlık niteliğindeki nescience olan kozmik *maya'*ya dahil olur ve ruhlar Benlik'te çözülüp onunla bir olduklarından, her yerde yalnızca karanlığı görürler. Uykunun karanlığından sırasıyla ince beden, yani egoite ve ondan (egoite) kaba beden ortaya çıkar. Egoite ortaya çıkarken bile, ısıtılmış demir top gibi Benliğin doğası üzerine bindirilmiş olarak görünür. Dolayısıyla, Bilinç-ışığı ile birleşmiş olan zihin ya da benlik olan ruh (*jiva*) olmaksızın, ruhun, yani Benliğin tanığı yoktur ve Benlik olmaksızın da Her Şeye Tanık olan *Brahman yoktur. Nasıl* ki demir bilye demirci tarafından çeşitli şekillerde dövüldüğünde, içindeki ateş hiçbir şekilde değişmezse, ruh da pek çok deneyime dahil olabilir ve zevkler ve acılar yaşayabilir ama yine de içindeki Öz-ışık hiçbir şekilde değişmez ve eter gibi o da bir olan her şeyi kapsayan saf bilgidir ve *Brahman* olarak kalpte parlar.

17

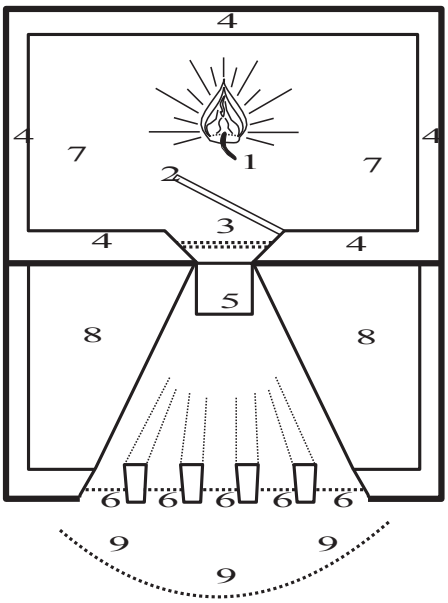
D: Kişi kalpte Öz'ün kendisinin *Brahman* olarak parladığını nasıl bilebilir?

M: Tıpkı bir lambanın alevi içindeki elemental eterin hiçbir fark olmaksızın ve hiçbir sınır olmaksızın alevin hem içini hem de dışını doldurduğu bilindiği gibi, kalpteki Öz-ışığın içindeki bilgi-eter de hiçbir fark olmaksızın ve hiçbir sınır olmaksızın bu Öz-ışığın hem içini hem de dışını doldurur. *Brahman* olarak adlandırılan şey budur.

18

D: Hayal ürünü olan üç deneyim durumu, üç beden vs. tek, verili ve kendinden ışıklı olan Öz-ışık'ta nasıl görünür? Görünseler bile, tek başına Öz'ün hiç kımıldamadan kaldığını nasıl bilebiliriz?

M:



Örnek	*Örneklenenler*
(1) Lamba	Öz Uyku
(2) Kapı	Mahat-tattva
(3) Kapı eşiği	Nesnebilim ya da nedensel
(4) İç duvar	beden Benlik
(5) Ayna	Beş bilişsel duyu organı.
(6) Pencereler	Nedensel bedenin tezahür ettiği derin uyku Sübtil
(7) İç oda	bedenin tezahür ettiği rüya Kaba bedenin tezahür
(8) Orta oda	ettiği uyanıklık hali
(9) Dış avlu	

Lamba olan Benlik (1) iç odada, yani nedensel bedende kendi rızasıyla parlar
(7) iç duvar olarak nescience (4) ve kapı olarak uyku (2) ile donatılmıştır; zaman, karma vb. tarafından koşullandırılan yaşamsal ilke tarafından uyku-kapısı açıldığında uyku kapısı açıldığında, kapı basamağının - *Mahat-tattva'*nın - yanına yerleştirilmiş olan benlik-aynasında (5) Benliğin bir yansıması meydana gelir; benlik-aynası böylece orta odayı, yani rüya halini (8) ve beş bilişsel duyu-organı (6) olan pencerelerden dış avluyu, yani uyanıklık halini aydınlatır. Yine, zaman, karma, vs. tarafından koşullandırılan yaşamsal ilke tarafından uyku kapısı kapatıldığında, uyanıklık ve rüya ile birlikte benlik de sona erer ve Benlik tek başına daima parlar. Az önce verilen örnek Öz'ün nasıl hareketsiz olduğunu, Öz ile benlik arasında nasıl bir fark olduğunu ve üç deneyim halinin, üç bedenin vs. nasıl ortaya çıktığını açıklar.

19

D: Sorgulamanın özelliklerinin açıklamasını bu kadar ayrıntılı bir şekilde dinlememe rağmen, zihnim biraz bile huzur kazanmadı. Bunun sebebi nedir?

M: Bunun nedeni zihnin gücünün ya da tek bir noktaya odaklanmışlığının olmamasıdır.

20

D: Zihinsel gücün olmamasının nedeni nedir?

M: Kişiyi sorgulama için yeterli kılan araçlar meditasyon, *yoga* vb.dir. Kişi kademeli uygulama yoluyla bunlarda yetkinlik kazanmalı ve böylece doğal ve yararlı olan zihinsel modların akışını güvence altına almalıdır. Bu şekilde olgunlaşmış olan zihin mevcut sorgulamayı dinlediğinde, hemen gerçek doğası olan Öz'ün farkına varacak ve bu durumdan sapmadan mükemmel bir huzur içinde kalacaktır. Olgunlaşmamış bir zihin için, sorgulamayı dinleyerek derhal idrak ve huzur elde etmek zordur. Yine de, kişi zihin kontrolü araçlarını bir süre uygularsa, sonunda zihin huzuru elde edilebilir.

21

D: Zihin kontrolü için kullanılan araçlardan en önemlisi hangisidir?

M: Nefes-kontrolü zihin-kontrolü için bir araçtır.

22

D: Nefes nasıl kontrol edilecek?

M: Nefes ya nefesin mutlak olarak tutulmasıyla (*kevala-kumbhaka*) ya da nefesin düzenlenmesiyle (*pranayama*) kontrol edilebilir.

23

D: Mutlak nefes tutulması nedir?

M: Yaşamsal havanın soluk alıp vermeden bile kalpte sıkıca kalmasını sağlamaktır. Bu, yaşamsal ilke üzerinde meditasyon vb. yoluyla elde edilir.

24

D: Nefes düzenlemesi nedir?

M: Yoga metinlerinde verilen talimatlara göre, nefes verme, nefes alma ve tutma yoluyla yaşamsal havanın kalpte sıkıca kalmasını sağlamaktır.

25

D: Nefes kontrolü zihin kontrolü için nasıl bir araçtır?

M: Nefes kontrolünün zihin kontrolü için bir araç olduğuna hiç şüphe yoktur, çünkü zihin de nefes gibi havanın bir parçasıdır, çünkü hareketliliğin doğası her ikisi için de ortaktır, çünkü her ikisinin de çıkış yeri aynıdır ve çünkü biri kontrol edildiğinde diğeri de kontrol altına alınır.

26

D: Nefes kontrolü zihnin yok edilmesine (*manonasa)* değil, yalnızca sakinleşmesine (*manolaya*) yol açtığına göre, nefes kontrolünün zihnin yok edilmesini amaçlayan sorgulama için bir araç olduğu nasıl söylenebilir?

M: Kutsal yazılar Kendini-gerçekleştirmenin yollarını iki şekilde öğretir - sekiz uzuvlu *yoga* (*ashtanga-yoga*) ve sekiz uzuvlu bilgi (*ashtanga-jnana*) olarak. *Yoganın* uzuvlarından biri olan nefesin düzenlenmesi (*pranayama*) veya mutlak olarak tutulmasıyla (*kevala-kumbhaka*) zihin kontrol altına alınır. Zihni bu şekilde bırakmadan, zihnin dış nesnelerden çekilmesi (*pratyahara*) gibi daha ileri bir disiplin uygulanırsa, sonunda, sorgulamanın meyvesi olan Kendini gerçekleştirme kesinlikle kazanılacaktır.

27

D: Yoganın uzuvları nelerdir?

M: Yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana ve samadhi. Bunlardan -

(1) *Yama*: Şiddetsizlik (*ahimsa),* doğruluk (*satya),* hırsızlık yapmama (*asteya),* bekarlık (*brahmacharya)* ve mülk edinmeme (*apari-graha*) gibi iyi davranış ilkelerinin geliştirilmesini ifade eder.

(2) *Niyama*:- saflık (*saucha),* kanaatkârlık (*santosha*), kemer sıkma (*tapas)*, kutsal metinlerin incelenmesi (*svadhyaya)* ve Tanrı'ya bağlılık (*Isvara-pranidhana*) gibi iyi davranış kurallarına uyulması anlamına gelir.[4]

(3) *Asana*:- Farklı duruşlar arasında seksen dört tanesi ana duruşlardır. Bunlardan yine dördünün, yani *simha, bhadra*, *padma* ve *siddha'*nın[5] mükemmel olduğu söylenir. Bunlar arasında da en mükemmel olan sadece *siddha*'dır. Böylece yoga metinleri beyan eder.

(4) *Pranayama*: - Kutsal metinlerde öngörülen ölçülere göre, yaşamsal havanın dışarı verilmesi *rechaka,* içeri alınması *puraka* ve kalpte tutulması *kumbhaka*'dır. 'Ölçü' ile ilgili olarak, bazı metinler *rechaka* ve *puraka'nın* eşit ölçülerde, *kumbhaka'nın ise bu* ölçünün iki katı olması gerektiğini söylerken, diğer metinler *rechaka* bir ölçü ise, *puraka'*nın iki ölçü, *kumbhaka'nın* ise dört ölçü olması gerektiğini söyler. 'Ölçü' ile kastedilen, sözün söylenmesi

için geçecek süredir.

Gayatrimantra'nın bir kez. Böylece *rechaka*, *puraka* ve *kumbhaka'*dan oluşan *pranayama* yeteneğe göre her gün yavaş ve kademeli olarak uygulanmalıdır. O zaman zihinde hareket etmeden mutluluk içinde dinlenme arzusu doğacaktır. Bundan sonra kişi *pratyahara* uygulamalıdır.

(5) *Pratyahara*:- Bu, zihnin dış isimlere ve formlara doğru akmasını engelleyerek zihni düzenlemektir. O zamana kadar dikkati dağılmış olan zihin artık kontrollü hale gelir. Bu konudaki yardımcılar (1) *pranava* üzerine meditasyon, (2) dikkati kaşların arasına sabitlemektir, (3) burnun ucuna bakmak ve (4) *nada* üzerinde düşünmek. Böylece tek bir noktaya odaklanan zihin tek bir yerde kalmaya uygun hale gelecektir. Bundan sonra *dharana* uygulanmalıdır.

(6) *Dharana*: - Bu, zihni meditasyon için uygun olan bir konuma sabitlemektir. Meditasyon için son derece uygun olan yerler kalp ve *Brahma-randhra'dır* (başın tepesindeki açıklık). Kişi bu yerde bulunan sekiz yapraklı lotusun[6] ortasında bir alev gibi Benlik olan Tanrının, yani *Brahman*'ın parladığını düşünmeli ve zihnini buraya sabitlemelidir. Bundan sonra kişi meditasyon yapmalıdır.

(7) *Dhyana*:- Bu, 'Ben O'yum' düşüncesi aracılığıyla, kişinin yukarıda bahsedilen alevin doğasından farklı olmadığına dair meditasyondur. Hatta bu nedenle, kişi "Ben kimim?" sorusunu sorarsa, Kutsal Yazı'nın beyan ettiği gibi, "Her yerde olan *Brahman,* aklın tanığı olan Benlik olarak kalpte parlar", kişi kalpte 'Ben-Ben' olarak parlayan İlahi Benlik olduğunu anlayacaktır. Bu düşünme şekli en iyi meditasyondur.

(8) *Samadhi*: - Yukarıda bahsedilen meditasyonun meyvesi olarak, zihin 'Ben şöyleyim, böyleyim; şunu yapıyorum, bunu yapıyorum' fikirlerini barındırmadan meditasyon nesnesinde çözülür. 'Ben-im' düşüncesinin bile kaybolduğu bu ince durum *samadhi'*dir. Kişi bunu her gün uygular ve uykunun eşlik etmediğini görürse, Tanrı çok geçmeden kişiye yüce zihin sükûneti halini bahşedecektir.

28

D: Pratyahara'da kişinin *pranava* üzerinde meditasyon yapması gerektiği öğretisinin amacı nedir?

M: Pranava üzerinde meditasyon yapılmasını emretmenin amacı şudur. *Pranava* üç buçuk *matradan* oluşan *Omkara'*dır, yani, a*, u, m* ve *ardha-matra*. bunlardan *a* uyanıklık halini, *Visva-jiva*'yı ve kaba bedeni; *u* rüya halini, *Taijasa-jiva*'yı ve süptil bedeni; *m* uyku halini, *Prajnajiva'yı* ve nedensel bedeni; *ardha-matra* benlik ya da 'Ben'-doğası olan *Turiya'yı* temsil eder; ve bunun ötesinde olan şey *Turiyatita* ya da saf Mutluluk halidir. 'Ben'-doğası hali olan dördüncü hale meditasyon (*dhyana*) bölümünde değinilmişti: bu çeşitli şekillerde tanımlanmıştır - üç *matrayı*, *a, u* ve *m'yi* içeren *amatra* doğası olarak; *maunakshara* (sessizlik hecesi) olarak; *ajapa (*mırıldanmadan mırıldanma) olarak ve *Advaita* olarak.

---

4. *Yama* ve *niyama'nın* amacı *mokşa* için uygun olanlara açık olan tüm iyi yollara erişmektir. Daha fazla ayrıntı için *Yoga-sutra*, *Hathayoga-dipika* gibi eserlere bakınız.

5. *Siddhasana*: Sol topuk cinsel organın üzerine ve onun üzerine de sağ topuk yerleştirilmelidir. Bakışlar kaşların

arasında sabitlenirken beden bir sopa gibi hareketsiz ve dik olmalıdır.
6. Başın tepesindeki lotusun bin yaprağı olduğu söylense de, sekiz yaprağı olduğu da söylenebilir çünkü bu sekiz yaprağın her biri 125 alt yapraktan oluşur.

panchakshara gibi tüm mantraların özü olan mant*ra*. Bu gerçek anlama ulaşmak için kişi *pranava* üzerinde meditasyon yapmalıdır. Bu, Öz'ün hakikati üzerine düşünmeyi içeren adanmışlık niteliğindeki meditasyondur. Bu sürecin meyvesi, eşsiz bir mutluluk hali olan salıverilmeyi sağlayan *samadhi*'dir. Saygıdeğer Gurular da kurtuluşun yalnızca Benliğin hakikati üzerine düşünme niteliğindeki adanmışlıkla elde edilebileceğini söylemişlerdir.

29

D : Kişinin 'Ben O'yum' düşüncesi aracılığıyla, bir alev gibi parlayan öz-aydınlık Gerçeklik'ten farklı olmadığı gerçeği üzerinde meditasyon yapması gerektiği öğretisinin amacı nedir?

M: (A) Kişinin kendi aydınlık Gerçekliğinden farklı olmadığı fikrini geliştirmesi gerektiği öğretisinin amacı şudur: Kutsal Yazılar meditasyonu şu sözlerle tanımlar: "Her şeyin doğasına sahip olan ve *Kailasa*, *Vaikundha* ve *Parama-pada* olarak anılan sekiz yapraklı *kalp-lotusunun* ortasında, başparmak büyüklüğünde olan, şimşek gibi göz kamaştıran ve alev gibi parlayan Gerçeklik vardır. Kişi onun üzerinde meditasyon yaparak ölümsüzlük kazanır". Buradan, böyle bir meditasyonla kişinin (1) farklılık düşüncesinin, 'Ben farklıyım ve bu da farklı' biçiminin, (2) sınırlı olan üzerine meditasyonun, (3) gerçek olanın sınırlı olduğu fikrinin ve (4) tek bir yerle sınırlı olduğu fikrinin kusurlarından kaçındığını bilmeliyiz.

(B) Kişinin 'Ben O'yum' düşüncesiyle meditasyon yapması gerektiği öğretisinin amacı şudur: *sahaham*: *soham*; *sah* yüce Benlik, *aham* 'Ben' olarak tezahür eden Benlik. *Shiva- linga* olan *jiva, Brahman*'ın şehri olan bedende bulunan yeri olan kalp-lotusunda ikamet eder; egoite doğasına sahip olan zihin, kendisini bedenle özdeşleştirerek dışarıya doğru gider, vs. Şimdi zihin kalpte çözülmelidir, yani bedene yerleştirilmiş olan Ben-duygusu vs. ortadan kaldırılmalıdır; kişi bu şekilde rahatsız edilmeden "Ben kimim?" diye sorduğunda, bu durumda Öz-doğa ince bir şekilde "Ben-Ben" olarak tezahür eder; bu öz-doğa her şeydir ve yine de hiçbir şey değildir ve iç ve dış ayrımı olmaksızın her yerde yüce Benlik olarak tezahür eder; yukarıda belirtildiği gibi bir alev gibi parlar ve "Ben Brahman'ım" gerçeğine işaret eder. Eğer kişi kendisiyle özdeş olan bu şey üzerinde meditasyon yapmadan onun farklı olduğunu hayal ederse, cehalet ortadan kalkmayacaktır. Bu nedenle, özdeşlik meditasyonu öngörülmüştür.

Eğer kişi Öz üzerine düşünme tekniği olan 'Ben O'yum' düşüncesiyle, rahatsız olmadan, durmaksızın Öz üzerine uzun süre meditasyon yaparsa, kalpte bulunan cehalet karanlığı ve cehaletin etkilerinden başka bir şey olmayan tüm engeller ortadan kalkacak ve tam bilgelik kazanılacaktır.[7]

Dolayısıyla, (*Brahman*'ın) şehrinde, yani bedende bulunan kalp mağarasındaki Hakikati idrak etmek, her şeyi mükemmelleştiren Tanrı'yı idrak etmekle aynı şeydir.

Dokuz kapılı şehirde, yani bedende, bilge kişi huzur içinde yaşar.[8]

---

7. 'Ben Şiva'yım' (*Shivoham bhavana)* şeklinde, düşüncenin dışarıya çıkmasını engelleyen meditasyon her zaman uygulanırsa, *samadhi ortaya* çıkacaktır.- *Vallalar.*

8. Dokuz sahte kapısı olan şehirde, O mutluluk formunda ikamet eder. *Bhagavad gita*.

Beden bir tapınaktır; *jiva* ise Tanrı'dır (*Şiva*). Eğer kişi 'Ben O'yum' düşüncesiyle ona taparsa, özgürlüğe kavuşacaktır.

Beş kılıftan oluşan beden mağaradır, orada ikamet eden yüce olan ise mağaranın efendisidir. Böylece kutsal yazılar beyan eder.

Benlik tüm tanrıların gerçekliği olduğu için, kişinin kendisi olan Benlik üzerine meditasyon tüm meditasyonların en büyüğüdür. Diğer tüm meditasyonlar buna dahildir. Diğer meditasyonlar bunu elde etmek için öngörülmüştür. Dolayısıyla, eğer bu kazanılırsa, diğerlerine gerek kalmaz. Kişinin Kendini bilmesi Tanrı'yı bilmesidir. Kendini bilmeden meditasyon yapan, farklı bir ilah olduğunu hayal eden ve bunun üzerine meditasyon yapan kişi, büyükler tarafından kendi gölgesini ayağıyla ölçme eylemine ve zaten sahip olunan paha biçilmez bir mücevheri attıktan sonra önemsiz bir deniz kabuğu aramaya benzetilir.[9]

30

D: Yalnızca kalp ve *Brahmarandhra* meditasyon için uygun yerler olsa da, kişi gerekirse altı mistik merkez (*adharalar*) üzerinde de meditasyon yapabilir mi?

M: Meditasyon yeri olduğu söylenen altı mistik merkez vs. sadece hayal gücünün ürünüdür. Bütün bunlar *yogaya* yeni başlayanlar içindir. *Shiva-yoginler* altı merkez üzerinde meditasyonla ilgili olarak şöyle derler: "İkili olmayan, çoklu, bilinçli benlik doğasına sahip olan Tanrı hepimizi tezahür ettirir, sürdürür ve çözer. Bu Gerçekliğe Ganapati, Brahma, Vişnu, Rudra, Mahesvara ve Sadaşiva gibi çeşitli isimler ve formlar yükleyerek onu bozmak büyük bir günahtır" ve Vedantinler de "Tüm bunlar zihnin hayallerinden başka bir şey değildir" derler. Dolayısıyla, kişi her şeyi bilen bilinç niteliğindeki Öz'ünü bilirse, her şeyi bilir. Büyükler de şöyle demiştir: "O Bir, Kendinde olduğu gibi bilindiğinde, bilinmemiş olan her şey bilinir hale gelir". Çeşitli düşüncelere sahip olan bizler, Öz olan Tanrı üzerinde meditasyon yaparsak, o tek düşünce sayesinde düşüncelerin çokluğundan kurtuluruz; ve o zaman o tek düşünce bile yok olur. Kişinin Kendini bilmesinin Tanrı'yı bilmek olduğunu söylerken kastedilen budur. Bu bilgi özgürleşmedir.

31

D: Kişi Benlik hakkında nasıl düşünmelidir?

M: Benlik karanlık ve aydınlık olmaksızın kendi kendini aydınlatır ve kendi kendini tezahür ettiren gerçekliktir. Bu nedenle, kişi onu şu ya da bu olarak düşünmemelidir. Düşünme düşüncesi esaretle sonuçlanacaktır. Benlik üzerine meditasyonun amacı zihnin Benlik biçimini almasını sağlamaktır. Kalp mağarasının ortasında saf *Brahman* 'Ben-Ben' formunda doğrudan Öz olarak tezahür eder. Orada olabilir mi

---

9. Benlik formunda var olan, *atma-tattva* olan, feyizli olan ve tüm canlılarda ikamet eden, her zaman "Ben", "Ben" diyen şey üzerinde meditasyon yapmalıyız. Kalbin mağarasında ikamet eden Tanrı'yı bırakıp dışarıda bir Tanrı aramak, paha biçilmez bir mücevheri bir kenara atıp önemsiz bir boncuk aramaya benzer.

Yukarıda bahsedildiği gibi bilmeden onu çeşitli şekillerde düşünmekten daha büyük bir cehalet olabilir mi?

32

D: Brahman'ın kalpte 'Ben-Ben' formunda Benlik olarak tezahür ettiği belirtilmişti. Bu ifadenin anlaşılmasını kolaylaştırmak için, daha fazla açıklanabilir mi?

M: Derin uyku, baygınlık, vs. sırasında hiçbir bilginin, yani ne kendi-bilgisinin ne de öteki-bilgisinin olmadığı herkesin deneyimi içinde değil midir? Daha sonra, "uykudan uyandım" veya "baygınlıktan kurtuldum" şeklinde bir deneyim olduğunda - bu, yukarıda bahsedilen ayrımsız durumdan ortaya çıkan belirli bir bilgi modu değil midir? Bu özel bilgiye *vijnana* denir. Bu *vijnana* kendi başına değil, yalnızca Öz'e ya da Öz-olmayana ilişkin olarak tezahür eder. Benlik'e ilişkin olduğunda, buna gerçek bilgi, nesnesi Benlik olan zihinsel mod biçimindeki bilgi ya da içeriği için impartite (Benlik) olan bilgi denir; ve benlik-olmayana ilişkin olduğunda, buna cehalet denir. Bu *vijnana*'nın durumu, Öz'e ilişkin olduğunda ve Öz'ün formu olarak tezahür ettiğinde, 'Ben'in tezahürü olduğu söylenir. Bu tezahür Gerçek'ten (yani Benlik'ten) ayrı olarak gerçekleşemez. Gerçek'in doğrudan deneyimi için işaret olarak hizmet eden bu tezahürdür. Yine de bu tek başına Gerçek olma durumunu oluşturamaz. Bu tezahürün kendisine bağlı olarak gerçekleştiği şey *prajnana olarak* da adlandırılan temel gerçekliktir. Vedantik metin "*prajnanam brahma*" da aynı gerçeği öğretir.

Bunu kutsal kitabın amacı olarak da bilin. Kendinden aydınlık olan ve her şeyin tanığı olan Benlik kendini *vijnanakosa*'da *(*aklın kılıfı) ikamet ediyor olarak gösterir. Verili olan zihinsel modla, bu Benliği hedefiniz olarak yakalayın ve Benlik olarak tadını çıkarın.

33

D: İçsel tapınma ya da niteliksiz olana tapınma olarak adlandırılan şey nedir?

M: Ribhu-gita gibi metinlerde, sıfatsız olana tapınma (ayrı bir disiplin olarak) özenle açıklanmıştır. Yine de, kurban, sadaka, kemer sıkma, yeminlere riayet, *japa*, *yoga* ve *puja* gibi tüm disiplinler aslında 'Ben Brahman'ım' formunun meditasyon şekilleridir. Dolayısıyla, tüm disiplin türlerinde, kişi 'Ben Brahman'ım' düşüncesinden uzaklaşmadığından emin olmalıdır. Niteliksiz olana tapınmanın amacı budur.

34

D: Bilginin sekiz uzvu (*jnana-ashtanga*) nedir?

M: Sekiz uzuv daha önce sözü edilmiş olanlardır, yani *yama, niyama*, vs. ama farklı şekilde tanımlanmışlardır.

Bunlardan -

(1) *Yama*:-Bu, duyu organlarının toplamını kontrol etmek, bedenden vs. oluşan dünyada mevcut olan kusurların farkına varmaktır.

(2) *Niyama*:- Bu, Öz ile ilgili zihinsel modların akışını sürdürmek ve karşıt modları reddetmektir. Başka bir deyişle, yüce Benlik için kesintisiz olarak ortaya çıkan sevgi anlamına gelir.

(3) *Asana*: - *Brahman* üzerinde sürekli meditasyonun kolaylıkla mümkün kılındığı şey *asanadır*.

(4) *Pranayama*: - *Rechaka* (nefes verme) dünyayı, bedeni vb. oluşturan nesnelerden isim ve form gibi gerçek olmayan iki yönü uzaklaştırmak, *puraka (nefes alma)* bu nesnelerde sabit olan üç gerçek yönü, varlığı, bilinci ve mutluluğu kavramak ve *kumbhaka bu* şekilde kavranan yönleri muhafaza etmektir.

(5) *Pratyahara*: - Bu, uzaklaştırılmış olan isim ve formun zihne yeniden girmesini engellemektir.

(6) *Dharana*:- Bu, zihnin dışarıya sapmadan kalpte kalmasını sağlamak ve kişinin varlık-bilinç-mutluluk olan Öz'ün kendisi olduğunu fark etmektir.

(7) *Dhyana*:- Bu, 'Ben yalnızca saf bilincim' şeklindeki meditasyondur. Yani, beş kılıftan oluşan bedeni bir kenara bıraktıktan sonra, kişi "Ben kimim?" diye sorar ve bunun sonucunda kişi Öz olarak parlayan "Ben" olarak kalır.

(8) *Samadhi*: - 'Ben' tezahürü de sona erdiğinde, (süptil) doğrudan deneyim vardır. Bu *samadhi*'dir.

Burada ayrıntıları verilen *pranayama* vs. için *yoga* ile bağlantılı olarak bahsedilen *asana* vs. gibi disiplinler gerekli değildir. Bilginin uzuvları her yerde ve her zaman uygulanabilir. *Yoga* ve bilgi arasında, kişi koşullara göre hangisinin hoşuna gittiğini veya her ikisini birden takip edebilir. Büyük öğretmenler unutkanlığın tüm kötülüklerin kökü olduğunu ve kurtuluş arayanlar için ölüm olduğunu söylerler;[10] bu yüzden kişi zihnini Öz'ünde dinlendirmeli ve Öz'ünü asla unutmamalıdır.
Amaç budur. Zihin kontrol edilirse, diğer her şey kontrol edilebilir. Sekiz uzuvlu *yoga* ile sekiz uzuvlu bilgi arasındaki ayrım kutsal metinlerde ayrıntılı olarak ortaya konmuştur; bu nedenle burada sadece bu öğretinin özü verilmiştir.

35

D: Yogaya ait *pranayama* ile *pranayamayı* aynı anda uygulamak mümkün müdür?
bilgi ile ilgili mi?

M: Zihin kalpte dinlenmediği sürece, ya mutlak saklama (*kevala-kumbhaka*) ya da sorgulama yoluyla, *rechaka, puraka*, vs. gereklidir. Dolayısıyla, yoganın *pranayaması* eğitim sırasında uygulanmalıdır ve diğer *pranayama* her zaman uygulanabilir. Böylece, her ikisi de uygulanabilir. Yogik *pranayamanın* mutlak tutma becerisi kazanılana kadar uygulanması yeterlidir.

---

10. Ölüm ya da *Kala,* asla en ufak bir şekilde bile vazgeçilmemesi gereken Öz'ün tefekküründen bu dünyada

vazgeçilmesidir. - *Vivekachudamani*.

D: Serbest bırakılmaya giden yol neden farklı şekilde öğretilmelidir? Bu durum taliplerin zihninde karışıklık yaratmayacak mı?

M: Vedalar'da nitelikli taliplerin farklı derecelerine uygun çeşitli yollar öğretilmiştir. Yine de, kurtuluş zihnin yok edilmesinden başka bir şey olmadığından, tüm çabaların amacı zihnin kontrol altına alınmasıdır. Meditasyon yöntemleri birbirinden farklı gibi görünse de, sonunda hepsi bir olur. Bundan şüphe etmeye gerek yoktur. Kişi zihninin olgunluğuna uygun olan yolu benimseyebilir.

Yoga olan *prana* kontrolü ve jnana[11] olan zihin kontrolü - bunlar zihnin yok edilmesi için iki temel araçtır. Bazılarına birincisi, diğerlerine ise ikincisi kolay görünebilir. Yine de *jnana* çalkantılı bir boğayı yeşil otlarla ikna ederek zapt etmeye benzer, *yoga* ise güç kullanarak kontrol etmeye benzer. Bu nedenle, bilgeler şöyle der: üç sınıf nitelikli talipten en yüksek olanlar, Vedantik sorgulama yoluyla gerçeğin doğasını belirleyerek ve kişinin kendisine ve her şeye gerçeğin doğası olarak bakarak zihni Öz'de sağlamlaştırarak hedefe ulaşır; vasat olanlar *kevala-kumbhaka* yoluyla zihnin kalpte kalmasını sağlayarak ve gerçek üzerine uzun süre meditasyon yaparak ve en düşük sınıf ise nefes kontrolü vb. yoluyla aşamalı bir şekilde bu durumu kazanarak hedefe ulaşır.

Kalpte ikamet eden cehalet formundaki 'Ben' düşüncesi yok edilene kadar zihnin kalpte dinlenmesi sağlanmalıdır. Bunun kendisi *jnana*'dır; yalnızca bu da *dhyana*'dır. Geri kalanlar sadece sözlerin, metinlerin saptırılmasından ibarettir. Kutsal yazılar böyle bildirir. Bu nedenle, kişi şu ya da bu yolla zihnini kendi Benliğinde tutma becerisini kazanırsa, diğer konular hakkında endişelenmesine gerek kalmaz.

Büyük öğretmenler aynı zamanda adanmışın yoginden daha büyük *olduğunu2* ve özgürleşmenin yolunun kişinin kendi Benliği üzerinde düşünme niteliğinde olan adanmışlık olduğunu öğretmişlerdir.[13]

Dolayısıyla, çeşitli şekillerde *Dahara-vidya, Brahma-vidya, Atma-vidya* vs. olarak adlandırılan *Brahman*'ı idrak etme yoludur. Bundan daha fazla ne söylenebilir? Kişi geri kalanını çıkarım yoluyla anlamalıdır. Kutsal Yazılar farklı modlarda öğretir. Büyükler tüm bu modları analiz ettikten sonra bunun en kısa ve en iyi yol olduğunu beyan ederler.

37

D: Yukarıda öğretilen disiplinleri uygulayarak, kişi zihindeki engellerden, yani cehalet, şüphe, hata, vs. kurtulabilir ve böylece zihin dinginliğine erişebilir. Ancak, son bir şüphe daha vardır. Zihin kalpte çözüldükten sonra, sadece bilinç parıldar.

---

11. Kutsal Yazılara göre her şeyi Gerçek olarak görmek: Ben Brahman'ım - tek ve ikincisi olmayan.
12. Tüm *Yoginler* arasında, yalnızca sarsılmaz zihnini ve sevgisini bana dayayan kişi benim için değerlidir.- *Bhagavad-gita.*
13. Serbest bırakma araçları arasında yalnızca *bhakti'nin* (adanmışlık) en yüksek olduğu söylenebilir. Çünkü

bhakti kişinin kendi Benliği üzerinde sürekli düşünmesidir.- *Vivekachudamani*.

tam gerçeklik. Zihin böylece Öz'ün biçimini aldığında, sorgulayacak kim vardır? Böyle bir sorgulama kendine tapınma ile sonuçlanacaktır. Bu, her zaman omuzlarında olan koyunu arayan çobanın hikayesine benzer!

M: Jiva'nın kendisi Şiva'dır; Şiva'nın Kendisi *jiva*'dır. *Jiva*'nın Şiva'dan başka bir şey olmadığı doğrudur. Tahıl kabuğunun içinde saklı olduğu zaman ona çeltik denir; kabuğu soyulduğu zaman ona pirinç denir. Benzer şekilde, kişi *karmaya* bağlı olduğu sürece bir *jiva* olarak kalır; cehalet bağı kırıldığında, kişi Tanrı olan Şiva olarak parlar. Bir kutsal metin bunu böyle beyan eder. Buna göre, zihin olan *jiva* gerçekte saf Benliktir; ancak bu gerçeği unutarak, kendisini bireysel bir ruh olarak hayal eder ve zihin şeklinde bağlanır. Dolayısıyla, kendisi olan Öz'ü araması, çobanın koyunu araması gibidir. Ama yine de, özünü unutmuş olan *jiva* sadece dolaylı bilgi yoluyla Öz haline gelmeyecektir. Önceki doğumlarda biriken artık izlenimlerin neden olduğu engelle, *jiva* tekrar tekrar Öz ile özdeşliğini unutur ve kendini bedenle özdeşleştirerek aldanır vs. Bir kişi yalnızca ona bakarak yüksek bir memur olur mu? Bu yönde sürekli çaba göstererek yüksek mevkide bir subay olamaz mı? Benzer şekilde, bedenle vs. zihinsel özdeşleşme yoluyla esaret altında olan *jiva,* kademeli ve sürekli bir şekilde Benlik üzerinde düşünme şeklinde çaba göstermelidir; ve böylece zihin yok edildiğinde, *jiva* Benlik haline gelecektir.[14]

Bu şekilde sürekli olarak uygulanan Benlik üzerine düşünme zihni yok edecek ve daha sonra bir cesedi yakan külleri tutuşturmak için kullanılan çubuk gibi kendini yok edecektir. İşte bu duruma salıverilme denir.

38

D: Eğer *jiva* doğası gereği Öz ile özdeş ise, *jivanın* kendi gerçek doğasını idrak etmesini engelleyen şey nedir?

M: Bu *jiva'nın* gerçek doğasının unutkanlığıdır; bu örtünme gücü olarak bilinir.

39

D: Eğer *jiva*'nın kendini unuttuğu doğruysa, 'Ben' deneyimi herkes için nasıl ortaya çıkar?

M: Peçe *jivayı* tamamen gizlemez; [15] sadece 'Ben'in Öz-doğasını gizler ve 'Ben bedenim' kavramını yansıtır; ama 'Ben' olan ve gerçek ve ebedi olan Öz'ün varlığını gizlemez.

40

*D: Jivan-mukta'*nın (yaşamda özgürleşmiş olan) ve *videha-mukta*'nın özellikleri nelerdir? (ölümle özgürleşen)?

---

14. Doğum esaretine neden olan engeller çok sayıda olsa da, tüm bu değişikliklerin temel nedeni *Ahankara*. Bu kök neden sonsuza dek yok edilmelidir.- *Vivekachudamani*.
15. Cehalet temel 'Ben'i gizleyemez ama *jiva'*nın Yüce (Öz) olduğu şeklindeki spesifik gerçeği gizler.

M: 'Ben beden değilim; Ben Benlik olarak tezahür eden *Brahman'*ım. Ben'de ki ben tam Gerçeklik'im,[16] bedenlerden vs. oluşan dünya, gökyüzünün mavisi gibi sadece görünüşten ibarettir'. Gerçeği bu şekilde idrak etmiş olan kişi bir *jivan-mukta*'dır. Yine de zihni çözülmediği sürece, *prarabdha* (meyvelerini vermeye başlayan ve sonucu şimdiki beden olan karma) nedeniyle nesnelerle olan ilişkisi yüzünden onun için bazı ıstıraplar ortaya çıkabilir ve zihnin hareketi sona ermediği için mutluluk deneyimi de olmayacaktır. Benlik deneyimi yalnızca uzun süreli meditasyonun bir sonucu olarak süptil ve hareketsiz hale gelen zihin için mümkündür. Bu şekilde süptil hale gelmiş bir zihne sahip olan ve Benlik deneyimine sahip olan kişiye *jivan-mukta* denir. Niteliksiz *Brahman* ve *Turiya olarak* anılan *jivan-mukti* durumudur. Sübtil zihin bile çözüldüğünde ve benlik deneyimi sona erdiğinde ve kişi mutluluk okyanusuna daldığında ve herhangi bir farklılaşmış varoluş olmaksızın onunla bir olduğunda, kişiye *videha-mukta* denir. Aşkın niteliksiz *Brahman* ve aşkın *Turiya* olarak anılan *videha-mukti* durumudur. Bu nihai hedeftir. Sefalet ve mutluluktaki dereceler nedeniyle, salıverilenlerin, *jivan-muktaların* ve *videha-muktaların* dört kategoriye ait olduğu söylenebilir - *Brahmavid, - vara-variyan ve varishtha.* Ancak bu ayrımlar onlara bakan diğerlerinin bakış açısındandır; gerçekte ise *jnana* aracılığıyla kazanılan salıverilmede hiçbir ayrım yoktur.

OBEISANCE

Büyük Şiva'nın Kendisi olan ve aynı zamanda insan formunda bulunan Üstat Ramana'nın Ayakları sonsuza dek gelişsin!

16. Eğer dünyaların, tam Gerçeklik olan bende bir görünüş olduğuna dair uzun süreli bir meditasyon varsa, cehalet nerede durabilir?