



## Giri

nsanlık tarihinin u anda içinden geçmekte oldu u dönem, bir yandan, toplumsal düzende meydana gelen hızlı de i imlerle, entelektüel büyüme ve ruhsal uyanı belirtilerinin artan e kilde gözlemlendi i bir dönemdir. Güçlü evrimsel sebeplerin etkileriyle kar ıla tı ımız eyler, delilleri inceleyecek kadar duyarlı herkes için yeterince açıktır. Ben dünya sahnesine, de i mez bir hayretle bakıyorum. Yakın ve uzak olasılıklar hakkında gayet huzurlu ve iyimserim. Sizin de, ya amin geli imine ükürtle ve onun hakkında olumlu dü ünerek katıldı ınız umuyorum.

*Kolay Meditasyon Rehberi* kitapç ının geli en bilinç durumlarının kolayla tırılmasına ve i levsel yeteneklerin geli tirilmesine yönelik konulara geni ilgi nedeniyle birçok okuyucu için yararlı olaca ını dü ünüyorum. Aynı ba lı a sahip kitap ilk 1978 yılında basıldı tı ve birçok ülkede farklı yıllarda yayımlandı tı.

Kitabı okuduktan ve önerilen bazı rutinleri uygulamaya ba ladıktan sonra, lütfen bu kitabı ya amlarını geli tirme konusuyla ilgilenen di er ki ilerle de payla ınız. Do al dünyayı yaratan, ona hayat veren ve nihai olarak, buna layık olan bütün çabalara doyurucu sonuçları belirleyen Varlıkla iyi bir ili kiye sahip olmak, kesinlikle her birimiz için oldukça elveri li olacaktır.

Henüz ergenlik döneminde iken, ya amin

anlamı konusunda dü ünüp, onu kesin olarak bilmek istedim. On sekiz ya ımı doldurmadan önce, Kaliforniya/Los-Angeles'te, Paramahansa Yogananda'yla kar ıla p, tarafından ruhsal ö renci olarak kabul edilme ansına eri tim. imdi, ben bu yazıyı kaleme alırken, bunun üzerinden kırk be sene geçti. Kırk be yılın her anı, ruhsal büyüme yi devam ettirip hizmette bulunmak için bana çe itli fırsatlar sundu. Bilgiyi payla mak için Dünya'nın çe itli bölgelerine seyahat ettim. Fark ettim ki; toplumsal yapılarının ve kültürel özelliklerinin ötesinde, bütün insanlar ö zlerinde aynıdırlar. Bu tek "Tanrısal Öz"ümüz, hepimizin ortak noktasıdır.

Kitapta önerdi im her eyi ya yapm ımdır ya da hâlen yapıyorumdur. Bu temel prensipler, uygulamalar ve rehberlikler evrenseldir. Bunları ben icat etmedim ve ne bana ne de bir ba kasına aittirler. Kitapta payla tı ım bazı kavrayı larım/içgörülerim ve Sonsuz Olan'la ili kimiz hakkındaki görüşlerim, bana aittir çünkü bende, di er herkes gibi, dünyayı kendi ki isel bakı aç ıma göre yorumlamaktayım. Size anlamlı gelen her neyse ona kulak verin. Dü ün sel yeteneklerinizi, hemen anlayamadı ınız eyin anlamını ortaya çıkartmak için kullanın. Sezgisel yeteneklerinizi de kelimele rin ve kavramların ötesine bakmak, gerçek ve olgusal olanı görmek için kullanın. Ya amin süreçlerini, yüre iniz / ruhsal do anızın kabul edebilece i e kilde anlamamanın tek yolu budur.

E er meditasyona yeni ba ladıysanız, ilk bölümlerdeki kılavuzlar size yarar sa layacak e-

kilde uygulama yapmanızda yeterlidir. E er daha deneyimli meditasyoncu iseniz, do ru olarak yapıp yapmadı mı ö renmek için, uygulamalarınızı gözden geçirin, sonra çe itli teknik ve yöntemleri, meditasyon yeteneklerinizi arttırmak için kullanın. İlk kez meditasyona oturdunuzda, pek bir ilham alamamı olsanız bile, kımıldamadan oturmaya devam edin ve sessizli in içinde bekleyin. Zamanla, içinizdeki varlı in farkındalı mın kusursuz berraklı na ula ma dürtüsü meditasyon sürecini sa layacak ve onun eylemlerini bariya ula tıracaktır.

Dünya gezegeni u anki ya ama yerimizdir ancak, sürekli ikametgâhımız de ildir. Biz nereden geldik? Neden buradayız? Buradayken ne yapmamız gerekiyor? Dünya'dan ayrıldı ımızda bize ne olacak? Daha yüksek bir anlayı a nasıl uyanırız ve ya amı nasıl daha anlamlı ya ayabiliriz? Bunlar, gerçek cevapları itinceye kadar sormamız gereken sorulardır. Ya amin bütünlü- ünün sizin tarafınızdan anla ılır hâle gelmesi ve bütün ihtiyaçlarınızın kar ılıp kaderinizin ger- çekle ebilmesi için dua ediyorum.

Roy Eugene Davis

*Lakemont, Georgia / A.B.D*



*Roy Eugene Davis'in Türkçeye Çevrilmeli Eserleri*

Tanıdı İm Kadarıyla  
PARAMAHANSA YOGANANDA  
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

MUTLAK B LG  
*Bilincimizi Özgürle tiren Daha Yüksek Gerçeklerin  
Açıklaması*

(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

KEND N B LMEK  
*Adi Shankaracharya'nın kiliksizlik Felsefesi Üzerine  
68 Dizelik İmî Eseri: Nihai Gerçekli in Mutlak Birli i*  
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

SONSUZLUK YOLU  
Bhagavad Gita'nın Derin Anlamı  
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

MED TASYON  
*Ve leri Düzey Ruhsal Geli im Rehberi*  
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

RUHSAL AYDINLANMANIN BAS TL  
*Tanrı ile ili kili olan gerçek do anızın gerçekli inin  
bilinçli farkındalı na hızlı bir biçimde uyanmak için,  
nelerin bilinmesi gerekiyor?*  
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

KOLAY MED TASYON REHBER  
*Ki isel ve Ruhsal Büyüme için*  
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

YARATICI MGELEME GÜCÜNÜZÜ NASIL  
KULLANIRSINIZ?

*Ya amı Geli tiren Arzularınızı Gerçekle tirmek,  
Gerçek De ere Sahip Amaçlarınıza Ula mak,  
Hızlı ve Tatmin Eden Ruhsal Büyüme için Etkili  
Uygulamalar*

(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

SONSUZ YA AM  
*Tam Esenlik ve Ruhsal Bütünlük Rehberi*

Sabiha Betül Ruhsal Farkındalık Merkezi – Ankara 2013  
www.sabihabetul.com/yayinlar-  
http://turkish.csa-davis.org

B L NÇ AÇILIMI VE AMAÇLI YA AM Ç N  
31 GÜNLÜK ONAYLAMALAR  
*Nasıl Tanrı'da Bilinçli Ya anur?*

Sabiha Betül Ruhsal Farkındalık Merkezi – Ankara 2013  
www.sabihabetul.com/yayinlar-  
http://turkish.csa-davis.org

YED DERSTE B L NÇL YA AM  
*Kriya Yoga Gelene i çinde*  
*Yüksek Bilgi ve A amalı Ruhsal Uygulama Programı*  
Sabiha Betül Ruhsal Farkındalık Merkezi – Ankara 2013  
www.sabihabetul.com/yayinlar-  
http://turkish.csa-davis.org

KR YA YOGA UYGULAMA REHBER  
*nisiyeler için Ruhsal Ö rencilik İkeleri*  
*Ve Meditasyon Rutinleri*

Sabiha Betül Ruhsal Farkındalık Merkezi – Ankara 2012

## *çindekiler*

Giri .....	3
Kişisel Kazanımların ve Özgün Ruhsal Büyümenin Temeli Olarak Meditasyon .....	11
Doğal Süreci Deneyimlemek: Nasıl Etkin Meditasyon Yapılır? .....	19
Tatmin Edici Sonuçlar için Kullanılması Gerekten Meditasyon Teknikleri ve Usulleri .....	31
Ruhsal Büyüme Aşamaları Sayesinde Uyanmak .....	45
Öncelikli Amaçlarımızı ve Hedeflerimizi Destekleyen Yaşam Tarzı Rehberlikleri .....	55

## B R N C BÖLÜM

### Ki isel Kazanımların ve Özgün Ruhsal Büyümenin Temeli Olarak Meditasyon

Meditasyon, do ru yapıldı ında, dikkatimizi, içsel-  
le tirmi oldu umuz ve onlarla çok fazla öзде le -  
ti imiz, algımızı parçalayıp bulamıkla tıran, du-  
rum ve ko ullardan basit bir ekilde uzakla tırma  
sürecidir. Dikkatli ve sürekli gözlemci kalarak  
meditasyon yapmak, saf (temiz) farkındalık düzey-  
lerini ve bilinç a amalarını deneyimlememizi sa -  
lar. Düzenli uygulandı ında, dikkatimizin daha  
artılımlı bilinç hâllerinde gezinmesine olanak  
verir. Çabasızca, içimizdeki ruhsal niteliklerimizin  
meydana geli ini izleyerek ve ona izin vererek,  
bize düzenli bedensel ve zihinsel dinlenme sa lar.

Kitabı okurken ve meditasyon uygulamasına  
ba larken, lütfen unu hatırlayın: Ba arılı medi-  
tasyon deneyiminin anahtarı, zihin ve bilinç du-  
rumlarının yapıcı sonuçlarının do alıklık meyda-  
na gelmesine izin vermektir. Bu nedenle, medi-  
tasyon sırasında, bir iyi gerçekle tirmeye yöne-  
lik her türlü endi eden ya da benzeri duygudan  
kaçınılması önerilir. Çabanın sonucuyla ilgili  
endi e, bir ihtiyaç tutumunu yansıtır ve bizi ken-  
dimize odaklı durumda tutar. Amaca ula maya  
ya da bir eyin olmasını sa lamaya yönelik ki isel

çaba veya a ırı irade kullanımı, ki isel bilinçlilik-  
ten kaynaklanmaktadır. Daha geli mi bilinç  
düzeylerinin algılanması ve bunların  
deneyimlenebilmesi için ki isel bilinçlilik duru-  
mundan sıyrılmamız gerekmektedir.

çinde bulundu umuz ko ullar ne olursa olsun,  
ister meditasyon yapıyor olalım, ister günlük du-  
rumların veya ili kilerin içerisinde olalım, insani  
ko ulların içerisinde geçici olarak bulunan ölü-  
m-  
süz, ruhsal bir varlık oldu unuzun içsellikle far-  
kında olmak her zaman faydalı olacaktır. Siz, bu  
dünyadayken ruhsal, zihinsel, bedensel bir varlık  
formundasınız ve ruhsal varlı ınız daima zihinsel  
ve bedensel varlı ınızdan üstün olmaya devam  
etmektedir.

çşel özelliklerinin aç ı a çıkıp kendilerini ifade  
etmeleri için, ruhsal varlık oldu unuzu bilmeniz  
gerekir. Bilinçli olarak, ki isel özellikleriyle veya  
bedenleriyle öзде le enler, bazen ruhsal varlık  
olarak asıl do alarını unutmaktadırlar. O zaman,  
e er ruhsal büyümeyi kolayla tırmaya çalı ıyor-  
larsa, ko ullarını insani do alarını ruhsal varlı-  
a dönü türme çabasında olabilirler. Gerçek u  
ki, insani durum, ruhsal bir duruma dönü mez.  
stenilir ko ullar ortaya çıktı ında, ruhsal do a-  
mız uyanır ve çiçek açar. Bu oldu unda biz, kendi  
Gerçekli imiz olan ruhsal do amız her zamanki  
hâliyle kalırken, zihnin ve bedenın sadece onun  
araçları oldu unu berraklıkla fark ederiz. Varlı-  
ımızın en derin merkezinde, bizler Tanrı'nın her  
yerde var olan daimi bilincinin bireysel (fakat

ba imsız olmayan) birimleriyiz. Bu temel Gerçekli i sadece zihinsel olarak anlamak bile, kendimize ve dünyaya dair daha berrak, daha olgun bir anlayı geli tirmemize yardımcı olabilir ve bize mantıklı seçimler yapma ve yararlı i lere giri me özgürlü ü sa layabilir.

Meditasyonun birincil amacı uyanımı ruhsal bilinci kolayla tırmakken, onun iyi hâlimize ve geli mi i levselli imize olan yan katkıları birden fazladır:

- Meditasyon sükunetinin ve geli mi bilinç hâllerinin bir sonucu olarak zihinsel dönü ümler ve dü ünce süreçleri daha düzenli hâle gelir.
- Bedenin ba ı ıklık sistemi güçlenir ve psikolojik i levler daha dengeli ve etkin olur.
- Biyolojik ya lanma süreci yava lar. Daha ya -lı, uzun süreli meditasyoncular gerçek ya larından fiziksel ve zihinsel olarak daha genç olurlar.
- Stres belirtileri azalır. Sinir sistemi, farkındalı m daha kolay akı ma izin verecek ekinde, ferahlar ve canlanır.
- Yenileyici enerjiler uyanır. çsel zekâ tarafından yönetilen bu enerjiler, bedeni canlandırır, zihni güçlendirir ve bunların yenileyici, iyile -tirici etkileri olur.
- Zihinsel yetenekler geli ir, bu da sanrıların ve yanlışların kaybolmalarını sa lar. Sezgi, bilme istedi imiz eyi dolaysız biçimde bilmemizi sa layacak ve yanılmayan bir içsel reh-

berlik duygusunun ortaya çıkmasına izin verecek ekinde uyanır.

- Ya amdan doyum sa lama duygusu artar.
- Yaratıcılık köküklenir.
- çsel ruhsal özelliklerimiz, daha iç-görülü ve i levsel olarak daha yetenekli olmamıza izin verecek ekinde uyanırlar.
- Beden, zihin ve farkındalık, geli mi Yüksek Bilinç durumlarından olumlu etkilendiklerinden hızlı, daha doyurucu, özgün ruhsal büyüme ihtimali artar.

Açık ve yararlı etkiler tarafından do rulanabildi inde ve daha yüksek anlayı görölüp, sınırlandırılmama i levsel yetenekler kanıtlanabildi inde, ruhsal büyümenin *özgün* oldu unu söyleyebiliriz. Bir bitkinin belirleyici özellikleri ve canlılı ının üretti i meyveden anla ılabilece i gibi, bizlerin de bilinçlilik düzeyimiz ve daha yüksek anlayı seviyelerimiz, ya amlarımızı ya ama biçimimizden ve süre gelen ki isel durumlarımızdan anla ılabilir. Yaptı ımız eylemin ve deneyimledi imiz durumların alı kın oldu umuz zihin durumlarıyla ve bilinç seviyelerimizle yakından ili kisi vardır. Ruhsal olarak ne kadar farkında isek, ya amlarımız da o kadar ahenkli ve doyurucudur.

Ben ruhsal büyüme maddi düzeylerle ölçmemizi önermiyorum; sadece ruhsal olarak farkında oldu umuzda, hemen o dönemde, ruhsal olarak güçlendirilimi canlılık ve geli mi ki isel yetenekler

sergilememiz gerekti ini söylüyorum. Bu oldu un-  
da, daha az sanrımız (sabit, hatalı inam lar) ve  
yanılsamamız (yanlı algılamalar) olması gerek-  
mektedir ve hayatın içinde, daha yetenekli bir e-  
kilde var olabilmeliyiz. E er bulanık farkındalık  
düzeylelerine özgü davranı biçimleri, bili sel yete-  
neklere eksiklik, ba ımlı ki ilik bozuklukları, ne-  
redeyse sürekli hâle gelmi arzuların yerine gel-  
memesi ve di er türden sınırlılıklar sergilemeye  
devam ediyorsak, gerçekten ruhsal olarak uyanık  
oldu umuzu söyleyemeyiz. "Tanrı'yı sevebiliriz" ve  
kendimizi ruhsal büyüme adadı ımızı dü ünebi-  
liriz, hatta kendimizi oldukça "kutsal" biri olarak  
görebiliriz, fakat bunun sonuçları, günlük hayatta,  
yapıcı eylemler olarak kendini göstermiyorsa, çö-  
zülmeyi bekleyen sorunlarımız oldu unu ve bunlar  
çözömlenmeden kendimizi tamamlanmı hissetme-  
yece imizi kabul etmekle iyi bir ey yapmı oluruz.

E er öncelikle meditasyonun ya am geli tirici  
özellikleriyle ilgileniyorsanız, samimi bir niyet et-  
meyle i e ba layınız; ruhsal büyüme bunu takip  
edecektir. E er daha çok ruhsal büyümeyle ilgileni-  
yorsanız, ortaya çıktıklarında bunun yan faydaları-  
nı kabul ediniz. Bunu böyle yapmak ya amı sadece  
daha iyi ve daha keyifli bir hâle getirecektir.

Düzenli meditasyon, onu anlama kapasitesine  
sahip ve önerilen uygulama yöntemlerine uyabi-  
len herkese önerilebilir. Engelleyici zihinsel veya  
duygusal sorunları olan bireyler i levsel düzeyde  
sa lık durumlarını yeniden olu turuncaya kadar

meditasyon yapmaya çalı mamalıdır. Uygula-  
manın etkili olabilmesi için meditasyoncu, bir  
yandan dikkat da itıcılardan uzak dururken,  
di er yandan sürecin farkında olarak ona dikkat  
etmelidir.

E er herhangi bir dine ba lı de ilseniz ve sizin  
için doyurucuysa, meditasyon uygulaması yapmak  
için bunu de i tirmeniz gerekmez. Meditasyon  
size daha Öz-merkezli, Tanrı odaklı olmak konu-  
sunda yardımcı olacaktır. A amalı ruhsal büyüme  
sayesinde, Sonsuz Olan'la ili kiniz de geli ecektir.  
Anlayı ınız artacaktır: bili sel ve sezgisel olarak,  
do ru ve yanlı arasında ayırım yapma yetenekle-  
riniz geli ecektir.

Günlük ruhsal uygulama alı kanlıklarımız, bi-  
zim için çok yararlı da olsalar, ya amlarımızı iyi  
ya amamız gereken sürenin sadece bir kısmını  
te kil ederler. Uyanık oldu umuz her anımızı  
nasıl ya adı ımıza, özel izleme (meditasyon)  
çalı malarımıza verdi imiz önem kadar önem  
vermeliyiz. Neleri bildi imizi, kendimize anlayı-  
mızın derinli ini ve berraklı ını kanıtlama ola-  
na imiz, günlük ili kilerin ve durumların içeri-  
sindedir. E er iyi ya amıyorsak -yani özgür ve  
üretken ya amıyorsak- ruhsal olarak büyüümü-  
ruzdur. Ya amı nasıl deneyimledi imiz, içsel du-  
rumumuzla, psikolojik sa lı ımız ve olgunlu u-  
muzla, ya amın amacına dair anlayı ımızın ol-  
gunlu uyla ve ya amımızı ba arılı ya amak için  
ne yapmak istedi imizle, do rudan ba lantılıdır.



Öyleyse, ruhsal uygulama alı kanlıklarımıza ba ımlı hâle gelmeliyiz veya kendimizden anlamlı faaliyetlere ve ilı kılere katılma ayrıcalı ını (ve hatta görevini) esirgedi imiz kadar, kendimizi içsel çalı malarla ımartma e ilimde olmalıyız. Özne gözleme (meditasyon) için zaman çizelgemiz yararlı faaliyetlerle dengelenmelidir. Bu eklede kendimizi ve ya amın gerçek amaçlarını gerçekle tirebiliriz.

## K NC BÖLÜM

### Do al Süreci Deneyimlemek: Nasıl Etkinlikle Meditasyon Yapılır?

Meditasyon uygulamasında çok yararlı olabilecek yaklaşımlar, onu her günün en önemli faaliyeti olarak kabul etmektir. Meditasyon uygulamasını, sanki o çok önemli, kesinlikle kaçırılmayacağına inanarak, sonsuzlukla randevunuzu belirlermiş gibi belirleyin.

Hayatlarımız etkin ve başarılı şekilde yaşamak içindir. Bunun için, dikkatli ve i levsel olmayı öğrenin. Meditasyonun düzenli ve do ru uygulaması, genel iyi hâlimize katkıda bulunabilir, bilinçli ve yetenekli olarak i levsel olmamızı sa layabilir. Do ru meditasyonun en yararlı sonucu, bize ruhsal olarak farkındalık tanınması ve her zaman sonsuz hayatın içinde demir atmı durumunda olabileceği umuz gerçe ini hatırlatmasıdır.

Uygulama seansınızı sürece bütün dikkatinizi verebileceğiniz bir saate ayarlayın. Günlük faaliyetlerinizi ba lamadan önceki sabahın erken saatleri, bunun için en elverişli zamandır. Eğer mümkün de ilse, buna en iyi şekilde uyabileceğiniz ba ka zamanı seçin. Bazı meditasyoncular; ilki dinlendirici bir uykudan sonra sabahın erken saatlerinde di eri de ak amüzeri olarak günde iki kez uygulama yaparlar. En az bir kere

samimi şekilde gün içinde uygulama yapmak tavsiye edilir.

Mutlaka gerekli olmasa da, sadece bu amaç için kullanılacak ki sel meditasyon mekanızın olması yardımcı olacaktır. Oraya her gidi inizde, dünyevi konularla ilgili eylemler dü ünmeden kaçınacaksınız ve dikkatinizi tamamen meditasyon uygulamasına ve Tanrı'yla birlikteliğe vereceksiniz.

Ola an rutin oldukça kolaydır. Ona süreci daha karmaşıkla tırmadan uyum ve sonuçlarının kendiliğinden ortaya çıkmasına izin verin. Uygulamanızın kademesi a amaları açık bir biçimde anlaşılmalıdır. Bunlar:

- *Oturma* - deal meditasyon duru u rahat ve keyiflidir. Dikkatiniz iki ka inızın arasında (Ruhsal gözün merkezi) ve beynin üst kesimi arasında nazikçe yukarı do ru akacak şekilde, dik bir pozisyonda oturun. Bu içsel dönü üm sürecini ba latacaktır. Memnun olun. Uygulama devam ettikçe, u anda yaptığınız i ten daha önemli bir eylem olmadıkça i gerçe ini kabul edin.
- *Ba lamak* - Uygulamaya nasıl ba layaca nız psikolojik durumunuz meditasyon sürecine dair bilginiz tarafından belirlenecek. Tanrı'yla uyumlanma duygunuzu uyandırmak için, bir duayla ba layabilirsiniz. Tanrı sizin için nasıl bir Gerçeklik ise, ister her yerde mevcut olan Daimi Varlık, Evrensel Zekâ, ister yi Niyetli Varlık, ona dua edin. çimizden gelen bütün

samimi dualar bizim Tanrı'yla ilgili kavramlarımız ve dü üncelerimiz ne olursa olsun dorudan Kayna a giderler. Uyanımı ruhsal farkındalıkla, Tanrı'yı anlayınız ve Tanrı'yla gerçek ili kiniz, siz Tanrı'yı, Tanrı'nın gerçekten oldu u gibi bilip bunu deneyimleyinceye kadar, geli meye devam edecektir. Veya bunun yerine tercih etti iniz meditasyon tekniyle ba layabilirsiniz. çinizden nasıl geliyorsa, fiziksel gev eme ve zihinsel sakinlik hissedinceye kadar, o ekilde ba layın. Bu a amada, bedenini ya amsal güçleri daha uyumlu hâle getirir, zihinsel ve duygusal dikkat da iticiler en dü ük düzeydedir.

- *Dikkati çselle tirme* - Uygulama devam ettikçe, dikkat (çevresel ko ullar, fiziksel, zihinsel ve duygusal durumlar gibi) dı unsurlardan çekilir. Dikkat, da itici etkilerden uzakla tında, kolaylıkla meditasyon uygulaması amacına yöneltilir.
- *Odaklanma* - Mükemmel odaklanma, odak noktasına bozulmamı bir dikkat akı ıdır.
- *Saf meditasyon* - Gözlem nesnesine sürekli, kesintisiz bir dikkat akı ı saf meditasyondur.
- *En Yüksek Deneyim* - Farkındalık zihinsel süreçlerden ve dönü ümlerden kısmen veya tamamen ayrıldı ından, Yüksek Bilinç deneyimi ya amır. Yüksek Bilinç seviyeleri zihinsel ve duygusal etkilerin Yüksek Bilinç farkındalı ıyla karı ma miktarına göre veya dikkat da iticilerin yokluuna göre belirlenir.

Yüksek Bilinç ruh açısından do al bir durumdur. En içsel varolu düzeyinde, Yüksek Bilinç daima oradadır. Bu yüzden, ruhsal düzeyde, herkesin zaten özgür oldu u kabul edilebilir. Birçok ruhun özgür olduklarını bilmemelerinin sebebi, onların dikkatlerinin, Kendi gerçek, içsel do alarını geçici olarak unuttu oldukları için, zihinsel süreçler ve görülebilir ko ullarla özde le mi olmasındandır. Meditasyon bize yardımcı olur çünkü farkındalı ımızı tekrar bütünlü e getirmemizi sağlar. Saf Bilinç'in farkında olma durumuna tamamen yerle memi oldu umuzda, bir ili ki ya da bir çe it destek aramak için dı arıya bakma e iliminde oluruz. Saf Bilinç'e, bilinçle yerle mi oldu umuzda ise, ruhsal olarak yetkin ve her zaman huzurluyuzdur. Bundan sonra duygularımız, dü üncelerimizle ve insanlarla veya durumlarla daha nitelikli ba lantı kurabiliriz.

Herkes rüyasız uyku sırasında, belirli düzeyde ruhsal olarak doyum ya amaktadır. Bu bilinçaltının kendini ruhun yenileyici etkisine açma yönütemidir. Meditasyon uygulaması, canlandırıcı ruhsal etkilere açık olmanın bilinçli yoludur. Tekrarlanan Yüksek Bilinç deneyimleri er ya da geç zihin alanını temizler, bu da zihinsel aydınlanma ve bütün sanrıların, yanılsamaların ortadan kalkmasıyla sonuçlanır.

Bazı yeni ba layan meditasyoncular planlanmış yöntem ya da belirli meditasyon tekni i olmadan meditasyon yapabildiklerini fark etmektedirler. Onlar sadece otururlar, içlerine dönerler, kendile-

rini ani bilinç durumları uyumlanmalarına açık hâle getirirler ve süreçle birlikte akıp giderler. Buna karşın, yeni ba layan birçok meditasyoncunun bu tür ani uyanı ları olmaz. Alı kanlık nedeniyle, farkındalıkları fiziksel hisler, duygusal durumlar ve dü ünce süreçleriyle alakalı olma e ilindedir. Onlar için, bir meditasyon tekni i tarafından desteklenen yönelsel yakla m daha faydalıdır. –Dua, mantra, içsel ı ı in ve/veya sesin izlenmesi gibi– zamanın sinavına tabi tutulmu bir meditasyon tekni inin ba arılı kullanımını, onların dikkatlerini, dikkat da iticilerden uzakla tırmalarını sa layacak ve aniden ortaya çıkan meditasyonun meydana gelebilece i hâle getirecektir.

Dua, meditasyona do rudan bir yakla ımdır. Tanrıyla uyumlanmak ve ruhsal aydınlanma için tek yapılması gereken yürekte (ruhtan) dua etmektir. Dua artık gerekli olmayıncaya kadar devam edebilir. O zaman meditasyon birdenbire, ruhun farkındalı ının tekrar bütüne odaklanması dürtüsü nedeniyle, kendili inden ortaya çıkacaktır.

E er ba ka meditasyon tekni i arıyorsanız, mantra uygulaması en kolay ve en yararlı olanlardan biridir. Sanskritçe kelime olan *mantra*, *manas* (zihin veya dü ünce ilkeleri) ve *tra* (koruyan ve bir eyin ötesine ta iyan) kelimelerinden türetilmi tir. Mantrayı, seçilmi kelimeyi veya kelime-cümleyi, incelikli bir sesi içsel olarak dinlemek, dikkatin odaklanmasını sa lar ve böylece, onun duygular, ruh hâlleri ve dü ünceler tarafından etkilenmesini engelleyerek "korur" ve aynı

ekilde onu karı ık zihin durumlarının "ötesine ta ıyıp", Yüksek Bilinç düzeylerine gelmesini sa lar. Sonraki bölümde, mantra kullanımıyla ilgili açıklamalarla beraber, çe itli mantralar tarif edilmektedir.

E er meditasyona yeni ba ladysanız, derin gev emenin meydana gelmesine, duyguların ve dü üncelerin sakinleşmesine, huzurlu sessizlikte dinlenmenize yetecek kadar zaman ayırarak, en az yirmi dakikal ına oturmayı planlayın. E er meditasyonda daha deneyimliyseniz, bir süre sessizlikte oturduktan sonra, daha yönelsel izlemeye ba layın. 20-30 dakikalık kısa meditasyonlar içsel tazelenme ve merkeze dönme için idealdir. Daha uzun meditasyonlar, geli mi zihin durumlarının daha derince ke fedilmesine, ruhsal özelliklerin ve iç-görülü algılamaların meydana gelmesine uygun fırsatlar sunmaktadırlar. Daha iyi sonuçlar için a ıdaki rutini düzenli bir zaman çizelgesiyle uygulayınız:

- *Meditasyon Yapmak için Oturun* - Dengeli, rahat ve dikkatli bir tutumla dik oturun. Farkındalı ınızın omurluk yolu üzerinde olmasına izin verin. Yukarı do ru, ruhsal gözünüz ve beyninizin üst kısmına do ru yönelerek, dikkatinizi önce di etkenlerden, sonra fiziksel algılarınızdan çekin.
- *Sonsuz Olana Açık Olun* - Zihninizi ve kalbinizi (en içsel varlı ınızı, ruhunuzu) Her yerde ve Her Zaman Var Olan'a – siz nasıl algılıyorsanız



lıdır (Bütün suretleri birbiriyle ili kilidir) ve kendi içinde tamamlanmış olan bir bütünlüktür. Onun süreçleriyle uyumlandığı anda size sunulur. Do ru dü ünce ve do ru davranı için ilham alırsınız ve ya amınızdaki bütün olaylar, ili kiler, ko ullar tamamen destekleyici ekilde meydana gelmeye ba lar.

- Her insanın içsel Tanrısalını kabul edin ve tıpkı ya amınızın her alanında kendi yüksek iyili inizi kabul etti iniz gibi, onların da en yüksek iyili ini arzu edin.

- E er ya amınızda yönlendirilmeye ihtiyacınız varsa, olasılık dü ünmesi yapın. "Neyin olabilece ini" ve "ne yapabilece inizi" hayal edin, böylece yapıcı arzularınız kolayca kar ılanabilir ve bütün amaçlarınız gerçeğe ip kendini ifade edebilir.

lanın. Çözümü olmayan sorun yoktur. yile me- si mümkün olmayan bir hastalık yoktur. Sürekli olan dünyevi durum ya da ili ki yoktur. Ve ruhsal varlık olarak sizin, bilebilece iniz ve ba- arabilece iniz eylerin sınırı yoktur.

- E er iyile meye ihtiyacınız varsa, sınırlayıcı ko ulların ötesine bakın ve arzu edilen ko ulları görün, sonra bunları zihninizde ve bilincinizde gerçek olarak kabul edin. E er gerekirse, bu destekleyici eylem ve davranı larınızı sürdürün. İlk önce, bütünlük ve özgürlük inancınızı sa lamla tırın.

- E er ihtiyaç sahibi kimse için dua etme e ilimindeyseniz, içsel olarak Tanrı'nın Mevcudiyetinin farkında lı durumunda olun ve Tanrı'nın lütfü nasıl sizin her ihtiyacınızı kar ılayabiliyorsa, onun sizin bu aracılıklı dua evresini paylaşın ve kar ılayabilece ini ve kar ılayacağını bilin. Sessiz, içsel çalı manızı, kendinizi ruhsal olarak yetkin ve ükran dolu oluncaya kadar sürdürün.

çsel çalı ma yaptı ınız sırada, her zaman, ilk önce Tanrı'nın mevcudiyetinin farkında lı içinde olun. Bir varlık olarak, Tanrı'nın *Mevcudiyetini* bilin. Tanrı'nın *Gücü*, bu gücün ifadelerini ve etkilerini mümkün kılmak için *çalı ır*. Tanrı'nın Mevcudiyetinin farkında lı anda tamamen yerle mi oldu unuzda, O sizin zihninizden do ru dü ünür, O'nun e ilimleri sizin iradeniz olur,



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### Yetkinle Tiren Sonuçlar için Kullanılması Gereken Meditasyon Teknikleri ve Usulleri

Meditasyon teknikleri belirli amaçlara ula mak için kullandı ımız araçlar gibidir. Araçlarımıza artık ihtiyaç duymadı ımızda onları kenara koyabiliriz. Meditasyon tekniklerini rahatlatma ce vabını elde etmek ve bilinç durumlarının uyumlanmalarını sa lamak için kullanın, sonra bunları bir kenara bırakıp meditasyonun akmasına izin verin.

Bir meditasyon tekni i kullanmanın amacı konsantrasyonu arttırmak ve bilinç durumlarının uyumlanmalarını kolayla tırmaktır. Bunlar sihirli süreçler de ildir; dikkatimizi gerektirirler ve farkındalı ımızın dikkat da itıcı unsurlardan uzakla tırılmasına ve berrakla masına yardımcı olacak ekilde, zihinsel ve fiziksel durumlarımızı düzenlerler. Bir meditasyon tekni inin etkin olarak kullanımının anahtarı, onu sonuç için zorlamaktan kaçınarak, ona dikkatimizi vermektir. Ba arılı ekilde, berrak bilinç durumları yaratamayız. Sadece uyanmayan ve meydana gelmenin önündeki engellerin kaldırılması sürecine yardımcı olabiliriz.

Deneyimlemek istedi imiz berrak zihin durumları bizim çabalarımızın birer sonucu de ildirler. Ko ullar onların bunu yapması için uygun hâle geldi inde, do al olarak ortaya çıkarlar. Bize kendimizi iyi hissettiren ve böylece bizi bir kayıtsızlık durumunda uyu turan ruh hâllerini meydana getirmeye ya da kendi kendine telkin ya da görselle tirme süreçleri kullanarak hayali zihin durumları yaratmaya çalı mamalıyız. Meditasyonumuzun amacı, sıradan geli mi , ko ullanımı zihin durumundan fazlası olmalıdır. Farkındalı ımızı sıradan zihinsel süreçlerden uzakla tırıp, onları a an, Yüksek Bilinç durumlarına uyanık hâle getirmeliyiz.

Bir yandan meditasyon yöntemleriyle ilgili, bu konuda bilgi sahibi birisi tarafından e itilmek yardımcı olurken, di er yandan, burada tarif edilen teknik, yöntem ve açıklamaları da dikkatle okuyarak ve onlarla deneyler yaparak ö renilebilir, fayda elde edecek ekilde kullanılabilir. Bunu yapmaya ba lamanın önerilen ekli, dramatik bir sonuç beklemeden bunları düzenli olarak uygulamaktır. Sabırla a amalı meditasyon uygulaması seanslarının, size ö renmek için zaman ve imkân sa lamasını beklemelisiniz. Bundan sonraki meditasyon teknikleri yüzyıllarca kullanılmış tır çünkü deneyim onların faydalarını kanıtlamı tır.

**1. Rahatlama Yöntemi:** Zihinsel sakinlik ve fizyolojik dinlenmenin, yenileyici ve canlandırıcı etkilerini deneyimlemek için, rahatlatma sa lar.



Herkes tarafından uygulanabilir. En az yirmi dakika boyunca, seçti iniz kelime veya kelime-cümleyi dinleyerek oturun. Bari , ı ik, sevgi, ne e gibi ho unuza giden –kendinizi rahat hissetli iniz ve size ilham veren– herhangi bir kelime seçin. Veya "Ben barı ım", "Ben ı ı ım", "Ben ne eyim" ya da ho unuza giden herhangi kelime-cümle seçin. Daha sonraki a amada, bu kelime-cümleyi zihni ko ullandırmak ya da duygusal bir durum yaratmak için de il dikkatinizi odaklamak için kullanın.

Dik ve sabit ekilde, gözleriniz kapalı ve dikkatiniz beyninizin üst kısmına do ru akacak ekilde otururken, bu kelimeyi birkaç kere, yava ça ve nazikçe tekrarlayın. Sonra, zihinsel olarak söylenilen kelimenin "sesini" hatırlayarak, sesin farkındalı in alanında kendini tekrar edi ini "dinleyin". Bunun anlamı, kelimeyi zihinsel olarak söylemeye devam etmek yerine, sesin farkındalı ınızın alanında yankılanmasına izin vermenizdir. Sadece kendinizi dinleme sürecine verin. Bunu dikkatiniz içselle tirilince ve sabitle-ninceye kadar yapın. Sonra, kelimeyi görmezden gelin ve uygulamaya seansını sonlandırma e iliminde oluncaya kadar bu sabitli in içinde kalın.

Kelime-cümle de aynı ekilde kullanılır. Bunu öncül bir uygulama a aması olarak kabul edince, kelimelerin nefesinizle e güdümlerini dinlemle i e ba layabilirsiniz. Rahat ve dikkatli bir biçimde otururken, nefesinizin do al akı ına izin verin. Nefes alırken "Ben" kelimesini dinleyebilir-

siniz, nefes verirken kelime-cümlelerin ikinci kısmını zihinsel olarak dinleyebilirsiniz. Rahatlayın-caya ve dikkatiniz içselle tirilinceye kadar devam edin, sonra bedenin nefes alma sürecini bırakın ve dikkatinizi sadece farkındalı ınızın alanında kendini tekrar eden kelime-cümleye verin. Uygulama ilerledikçe, kelime-cümleyi de bırakın ve bu uygulamaya seansını sonlandırma e iliminde oluncaya kadar derin sessizlikte durun.

**2. badete Özgü Meditasyon Tekni i:** Yurardaki gibi kullanılır, fakat daha ibadete özgü niyetle uygulanır. "Tanrı" veya "Om Tanrı" cümlesini mantra olarak kullanınız. (Om hakkında daha fazla bilgi edinmek için a a ıdaki dört numaralı ba lı a bakınız.) Ego bilincinizi (ö renilmi ya da edinilmi ba ımsız benlik duygusu) daha açık olarak bırakırken, temel rahatlatma tekni iyle ba layınız. Tanrı'nın Mevcudiyetini ve Gerçekli ini kavramaya ve deneyimlemeye açık olun ve sürecin içinde kaybolun. Mantra kayboldu unda, Tanrı'yla birlikteli inizi hissedin.

Geni çaplı ara tırmalar, rahatlatma meditasyonu tekniklerini öncelikli olarak psikolojik ve fizyolojik rahatlatma için uygulayan bireylerin, biraz geli me kaydedildikten sonra veya ilgi kaybindan dolayı meditasyon uygulamalarını bıraktıklarını ortaya koymaktadır. Meditasyonu ibadete ait dinî veya ruhsal uygulamalarına dâhil edenlerse, düzenli bir meditasyon çizelgesine uymaya devam etmektedirler.

3. **Sanskritçe Mantralar:** Bu mantralar zihni ve sinir sistemini olumlu etkileyebilecek gibi fazladan, kendilerine has bir özelliğe sahiptirler. Yukarıda tarif edilen kelimelerin veya kelimelerin kullanıldığı ekilde kullanılırlar. Sanskritçe mantraları –mantraların söyleni ini ve onların tonlamasını do ru ekilde ö rendi in niden emin olmak için– bir ki isel talimatlar aracı ıyla ö renmek daha çok yardımcı olsa da, amacınıza yardım edip etmediklerini görmek için onlarla deneyler yapabilirsiniz.

Önce *hongsau* (hong-sau) mantrasıyla ba layın. Nefes aldı nız sırada, ilk hecenin bilincinizde sü zülmesine izin verin. Nefes verirken ikinci hecenin bilincinizde sü zülmesine izin verin. Seslerin sınırsız Saf Bilinç Alanı'ndan sizin farkındalık alanınıza do ru ortaya çıkmasını hissedin. Uygulamamız ilerledikçe, onun farkındalı ı sona erdi i sırada, mantrayı dinleyerek ya da siz onun ö tesi-ne, derin sessizli in içine gitti iniz sırada, nefes alma sürecini takip etmeyi bırakın.

Ya da bunun yerine *so-ham* (so-hum) mantrasını tıpkı *hongsau*'nun kullanıldı ı gibi kullanın. *So-ham* ile, e er isterseniz, akıp gitti i sırada mantranın anlamını da izleyebilirsiniz: "Saf Bilinç benim." Mantra dü üp gitti inde, asıl do anız olan saf, var olan varlı ı izlemeye devam edin.

4. **Om Mantrası Tekni i:** Bütün mantralar güçlerini *Om*'dan alırlar çünkü, var olan her ey bu en eski "enerji gücü"nden meydana gelmi tir.

"Ba langıçta Söz vardı, Söz Tanrı'yla beraberdi ve söz Tanrı idi (Tanrı'dır). Var olan her ey onun tarafından yaratıldı. O olmadan, yaratılan ey, yaratılmamı bir ey olurdu." Yeni Ahit, *Aziz John* incili: 1:1 & 3). Aynı ekilde, Patanjali'nin *Yoga Sutralari'nda*, (1:27-29): "Tanrı'nın ortaya çıkan sembolü (kendini gösteren sureti) *Om*'dur. Onu izleyerek ve ona teslim olarak bu kelimenin üzerinde meditasyon yapılmalıdır. *Om* üzerinde meditasyon yapmak kozmik bilinç ve ruhsal yolda ba arılı olmaya yönelik bütün zihinsel ve fiziksel engellerin kaldırılması ile sonuçlanır."

Bu teknik, ba langıç teknikleri kullanıldıktan sonra veya tek ba ina da kullanılabilir. Uygulama yolu, meditasyon duru unuza bürünmeniz ve her zamanki ba langıç uygulamalarınızla (yerle mek, Tanrı'ya dua etmek veya Tanrı'yı ça ırma mak) ba lamaktır. Sonra be kademeli a amayla ba layın. 1) *Om* mantrasını yüksek sesle söyleyin (*O-o-o-o-m-mn*). Onun sonunda sesin belirli düzeyde burnunuzdan gelecek ve sonunda *m* ve *n* seslerinin birle ece i ekilde akıp gitmesine izin verin. Onu bir kaç kere sessizce, orta-yava ve istikrarlı biçimde söyleyin. 2) Söylemeye devam edin, ama daha yumu ak ekilde. 3) Daha içeri girerek, fısıltı hâlinde söyleyin. 4) Daha derine gitmeye devam ederek ve algılanabilecek belli belirsiz sesleri i itebilmek için, sesi iç kula nızla dinleyerek, zihinsel olarak söyleyin. Farkındalık alanınızda yankılanan zihinsel sesi "dinlemeye"

devam ederken, zihinsel olarak söylemeyi durdurun. E er o sırada kulaqlarınızda belli belirsiz, sürekli bir ses duymaya devam ediyorsanız veya bu ses farkındalık alanınızı istila ediyor gibi oluyorsa, dikkatinizi buna yöneltin. *Om*'un her eyi ku atan, Tanrı'nın her yerde ve her zaman mevcut olan bilincinden, yaratılmış her eyin alt katmanından, onun destekleyici Özünden kaynaklandı mı bilin. *Om*'un içinde eridi inizi hissedin. Farkındalı ınızı *Om*'un içinde geni letin. *Om* olarak varolu unuzun farkında oldu unuz sırada, benlik bilincinizden ba ımsız olun. *Om*'un kayna ının Tanrı'nın alanı oldu unu bilin. Tanrı'nın Gerçekli ini gözlemleyin. Tanrı hakkında bütün fikirlerinizin ve kavramlarınızın ötesine gidip Tanrı'nın insan bilincinin sınırlarını a an Gerçekli ine; onun mutlak, saf, var olan varlık do asına gidin. Orada kalın.

**5. çsel I ık Tekni i:** Farkındalı ınız ruhsal gözünüzde ve beyninizin üst kısımlarında odaklanmı durumda, içinize bakın. Ruhsal gözün ötesine, iç evrenin mesafesine kararlı olarak bakın. Farkındalı ınızın kafatasınızla sınırlı olmadı mı, sınırsız uzayda var oldu unuzu görün. Bunu çok sakın oldu unuz zaman, nefesiniz yava ladı ında ve dü ünceleriniz en alt düzeyde oldu unda yapın. Bir gözlemci olarak, çaba harcamadan, farkında olun ve bekleyin. E er ruhsal gözünüzde veya beyninizin üst kısmında ı ık fark ederseniz bunu

deneyimleyin. Onun kökenini ve arkasında olanı izlemek için, onunla birle in. Sadece içsel ı ı izleyebilirsiniz veya onu *Om* tekni ini kullanarak izleyebilirsiniz. ı ık algılanması optik sinirlerin uyarılmasından kaynaklanıyor olabilir, bu yüzden bunun do üstü bir deneyim oldu unu dü ünmeyin. Tekni i sadece dikkatinizi odaklamak, daha çok içselle tirmek için kullanın. Sonunda, saf varolu u deneyimlemek için, ı ık algısının ötesine geçin.

Meditasyon tekniklerinin hazırlık uygulamaları olduklarını hatırlayın: Bunlar geli mi bilinç durumları aniden ortaya çıkıncaya kadar kullanılması gereken öncül uygulamalardır. Bu farkındalıklar onların akı ını engelleyen içsel unsurlar ortadan kaldırılınca veya zayıflatılınca ortaya çıkarlar. çsel varlı ınızın, ruhunuzun dürtüsü farkındalı ınızı tekrar bütünlü e getirmek oldu undan, ko ulla bunun etkili olabilmesini sa ladı ında, bu dürtü meditasyonumuzu yönetecektir. Ba arılı meditasyonu engelleyen unsurlar sabırlı uygulamayla belirlenip ortadan kaldırılabilir. Bir meditasyon tekni ini uyguladıktan sonra, uzun süre sessizlikte oturun. Bazen, sadece dikkatli gözleyici tavırla meditasyona oturmak, belirli bir meditasyon tekni ini kullanmaktan daha etkilidir. Teknikleri fiziksel ve zihinsel süreçleri sakinle tirmek ve dikkatinizi içselle tirmekte kullanın, sonra sizin tarafınızdan bilinçli çaba olmadan, meditasyonun olu u-

na izin verin. Bunu engelleyebileceğiniz bazı etkenler unlardır:

- *Çevresel Dikkat Dağıtımları* - Gürültü, ısı, sıcak veya soğuk ve meditasyon uygulamasına engel olabilecek diğer koşullardan kaçınılmalıdır.
- *Süreç hakkında Bilgi Eksikliği* - Bağırlı uygulamaya yönelik bu engel, bilgi edinerek ve doğru uygulamayla kolayca aşılabılır. Doğru bilgi, eğer yanlış şekilde uygulanırsa, yararlı değildir. Meditasyon teknikleri de ikenlik gösterir, fakat ruhun uyanmasına yönelik içsel yol herkes için aynıdır. Sizi kendi mantralarının ya da özel tekniklerinin burada öğrendiklerinizden daha iyi oldu una inandırmaya çalışın ki iler tarafından yanlış yönlendirilmeyin. Bütün geçerli teknikler aynı amaca hizmet etmektedir: konsantrasyon yeteneklerini artırmak ve uygun ruhsal bilinci beslemek.
- *Fiziksel Rahatsızlık* - Dik, rahat pozisyonda oturmak ve rahat bir sandalye kullanın. Eğer ayaklarınızı da da tırpıtırdıysanız, oturmayı tercih ediyorsanız, bu böyle rahat oldu unuz sürece uygundur. Daha uzun meditasyonlarda size destek olması için, belinizin alt kısmıyla sandalyenin arasına, yastık veya kıvrımlı battaniye koyabilirsiniz. Eğer fiziksel olarak rahatsızsanız ve dik oturamıyorsanız, o zaman dua edin ve sessizliğinizi yaşlanarak deneyimleyin. Fakat engeliniz olmadıkça sürece, dikkatli tutumunu sağlamak için, dik oturarak meditasyon yapın.

- *Duygusal Sıkıntı* - Uygulamayla dikkatinizi duygusal sıkıntı yaratabilecek durumlardan uzaklaştırmayı öğrenebilirsiniz. Meditasyon odanıza giderken böyle konuları zihninizden çıkartmayı öğrenebilirsiniz. Meditasyon süresini, kendinizi analize etmek için kullanmayın. Çözülmesi gereken sorunlarınız varsa, derin meditasyondan sonra dikkatinizi buna odaklayın. Eğer meditasyon yapamayacak ölçüde duygusal yorulmuyorsanız, berrak bir niyetle bunu yapabileceğiniz hâle gelinceye kadar meditasyon yapmayın. Güç için dua edin ve sorunlarınızı çözmek için pratik yöntemler öğrenin.
- *Değişim Bilinçaltisi* - Bağırlı meditasyon uygulamasına en önemli engellerden biri, insanın derin olumlu amaçlarından alınıp, sebeple aynıdır. Bu derin olarak yerle mi, herhangi bir de iğime karşı olan dirençtir. İmdi oldukları hâl ve koşullara, bunları dövrü olmasalar bile, "daha alınıp" olmak veya herhangi bir de iğime karşı korkmak, de iğime gerekli oldu u gerçeğin kabul etmememize veya imdiki durumumuzu savunmamıza sebep olabilir. O zaman, bir yandan kendimize yardım etmeye çalışarak, uygulamaları gönüllüce/bağırlı tanrıya yaparken, de iğme yandan daha derinlerde, duygusal ve ruhsal büyüme deneyimlemek konusunda isteksiz olabiliriz. İğme eksikliği, tembellikten, öğrenmeyi ret etmeden, ertelemeden, yanlış düğüncelerden ve insanın kendi kendini yenilgiye ulaştırma

tüm davranımlarından, ego-bilinçliliğine özgü diğ er durumlardan vazgeçilmelidir. Ya amı sınırlayıcı tavır ve davranımları dönüştürmek için; aktif merak, heves, ö renmekten ve büyümeğe haz alma, görev ve yönelimle ilgili dikkat, yararlı fikirlerle karlı açıklık, farkındalığı geniş leten, iyi hâli ve ruhsal kabiliyetlerin ortaya çıkmasını destekleyen tutum ve davranımlar sergileme durumu geli tirilmelidir. Değ erime karlı direncin çözümü bütüncül felsefi anlayış edinmektir.

- *Zihinsel Dönüşümün Konusunda Tasarlanmak* - Sürekli akmakta olan zihinsel dönüşümlerle özdeşleştiğimiz süreçte, meditasyon uygulamasını sınırlı hâle gelecektir. Zihin alanında meydana gelen dalgamsı eylemler, bizim yeni bilgilerimizi leme çabalarımızdan veya bilinçaltımızın derinliklerinden kaynaklanıyor olabilirler. İkinde zihinsel faaliyetler mantıklı düşünme veya anlamları analiz etme e ilimimizden kaynaklanmaktadır. kincisinde zihinsel huzuru deneyimlemek tercih edilse bile, fiziksel veya duygusal memnuniyetsizlik, değ er dönük olmaları kanlı veya huzursuzluk zihinsel alanda kalıcı harekete sebep olan ince e ilimlerin de hareketlenmesine sebep olmaktadır.

Mantıklı düşünmeyle meğ er oldu umuzda, yararlı kavrayımlar bazen entelektüel olarak belirlenebilir de, dikkat genellikle dünyevi konulara odaklanmayı olarak kalmaktadır.

Sanrılarla (geçersiz inanç veya görüşlerle) meğ er oldu umuzda, düşünce ben-merkezli konulara odaklanmaktadır ve böylece kişinin mantıklı düşünme kapasitesini sınırlandırıp, dönüşümü kavrayımların ortaya çıkmasını engellemektedir.

Yanılsamalarla (gözlemlenen veya analiz edilen şeyin yanlış algılanması) meğ er oldu umuzda, düşünce mantıklı ve varılan sonuçlar yanlış veya çarpıtılmı olacaktır. Bu yüzden, ara sıra ortaya çıkan sezgisel kavrayımlar ve deneyimler bile yanlış algılanıp fantezilerle ve hatta halüsinasyonlarla sonuçlanacaktır. Hayali düşüncelere dalan meditasyoncular gözlemlenebilir algıları arzulayabilirler; "meleklerle" veya "ruhsal rehberlerle" ileti im kurmak veya yaamlarına anlam kazandıracak, kendilerini özel ya da tek hissettirecek "vahiyler" veya "rehberlikler" almak isteyebilirler. En alt düzeyde egosal ihtiyaçları olan ruhsal yolları samimi inanç sahibi kişiler bile, yanlışlarımlar onlara özgün gerçeklemler sunduğundan, sanrıların içinde sabitlenmiş durumda kalmayı seçebilirler.

Anılarla meğ er oldu umuzda, geli mi Yüksek Bilinç durumlarını deneyimlemek veya Yüksek Gerçekliklerin değ erini idrak etmek için, meditasyona özgü odaklanma sarmak veya bunu sürdürmek mümkün değ ildir.

Zihinsel dönüşümlerin normal döngüsüyle meğ er olmak, meditasyoncuyla alacakaranlık

uykusuna –uyanıklık, bilinçaltı algılarla kalırsın mı hâli- veya meditasyon sırasında tamamen uykuya yöneltebilir. Bunun olmaması için, dinlenmi ve uyanık dik otururken, dikkatin içeri ve yukarı doğru hareketini izleyerek, insan bilincinin sınırını anımsayıp ve Gerçekle medleyeni arzu ederken ve kullanılan meditasyon tekniğine dikkat ederek, meditasyon yapılımalıdır. Ruhsal büyüme olanaklarına samimi ilgi, Tanrı'ya (veya idrak edilen veya deneyimlenen ilkeye) adanmışlık ve uyanık, adanmış uygulamada, dikkatin Yüksek Bilinç düzeylerine, bilinçaltı ve bilinçsiz düzeylerden kaçınılacak ekilde akmaya devam etmesini sağlayacaktır.

- *Diğer Ego-Merkezli Etkilemeler - Ego-merkezli (Ben-merkezli) oldu umuzda, sınırlı Önemlilik duygumuzu destekleyecek herhangi bir eylemde bulunmayız. Bu eylemin meditasyon uygulaması sırasında etkin olmasına izin verirken, yanıltıcı zihin durumlarının yaratılması neden olan veya yüzeysel haz sunan keyifli ruh halleri veya duygusal durumlar yaratma gibi çabalara girme eyleminde bulunmayız. Geçici algılardan gereksiz yere heyecanlanabiliriz. Enerji akımları veya bilinç durumu de i iklikleri meydana geldiğinde ortaya çıkan hazlara bağlı hâle gelerek kendimizi imar edebiliriz. Meditasyon uygulaması keyifli olabilirken, bunlara tutunmak yanlıştır. Her ne algılıyorsak veya deneyimliyorsak, bunun sebebi onun do aşında olan, geçici ya-*

psıdır. Gerçek do amızın kalıcı ve özgün, deneyimlenebilmesi için bu geçici algıların geçici izin verilmelidir.

- Etkin meditasyon yapmak için, sürecin ve onun amacının berrak bir anlayışına sahip olun, sonra samimiyetle uygulama programına uyun. Meditasyon için oturdu umuzda, planlanmış bir rutin uygulamamız olsun, böylece niyetinizi gerçekle tirmeye hemen başlayabilirsiniz. Ayrıca, uygulamalarınızı sonlandırmak için de, eylemlerinizi aniden uygun hâle geldiğinde, bu vesileler için kendinize izin vererek, planlanmış uygulamaya alımlı olursunuz. Yararlı uygulama alımlılıklarını, günler ve aylar boyunca, artık etkin meditasyon uygulamasını do allıkla deneyimleyene ve onları dü ünmenize gerek kalmayacak hâle gelinceye kadar, inancı bir biçimde uymaya ve yapmaya devam edin. Temel prensipleri arada sırada gözden geçirin. Uygulamanızı (ve ya amminizi) esas konulara sürekli dikkat ettiğinden emin olmak için, gözden geçirin. Ya amaçla ya yönelik bilinçli yaklaşımları belirleyen amaçlı niyetinizle birlikte meditasyon yapın. Bu ekilde, en yüksek yararı elde edeceksiniz.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### Ruhsal Büyüme A amaları Sayesinde Uyanmak

Ruhsal büyüme yolundayken, içsel yolculu umuz imdiki anlayı düzeyimizden, tam aydınlanmaya -tam bilgi ve kendimizi Evrensel Bilinç'in birey- selle mi birimleri olarak deneyimleme durumu- na do rudur. Ruhsal büyüme gerçeikle tikçe, ki i- sel ko ullarımızda yapıcı, ya am geli tirici geli - meler kendili inden ortaya çıkmaktadır, çünkü içsel bilinç ko ulları her zaman dı ko ullarda kendilerini ifade ederler. Daha berrak algularız, i levsel kabiliyetlerimiz sonuç üreticidir ve daha sa lıklı hâle gelip, ya ama kar ı daha açık olu- ruz. Ruhsal büyümenin gerçek ve özgün oldu unu buradan anlarız.

Uyanı süreci, ona verdi imiz bilinçli dikkate göre, yava , istikrarlı ilerleyen, ya da hızlı olabi- lir. Arada sırada uygulama yapmak minimum sonucu sa lar. yi niyetli fakat odaklanmamı çabalar, bunların miktarı kadar sonuç verir. Do - ru uygulamalara tam bir adanm ılık daha üstün sonuçlar üretir.

Ruhsal algılama ve deneyimlerin kabaca yedi a aması vardır. Ula ılabilecek daha yüksek dü- zeylere kıyasla, imdiki gerçeikle me düzeyimizi ve üst bilince kendimizi nasıl hazırlayaca imızı

bilerek, ruhsal büyümeyi kolayla tırabiliriz. E er istenilen de i imleri beslemek için ne yapmamız gerekti ini bilirsek ve bunu yaparsak imdiki dünya deneyimimizde, uzay-zamanda özgürlükle sonuçlanan ruhsal evrimimizin hızlanmasına tamk olabiliriz. Sanrılar ve yanlışlar tamamen farkındalık alanımızın dı nda oldukları zaman, biz özgür veya özgürle mi oluruz.

Ruhsal gerçeiklemenin kabaca yedi kategorisi a a ıdaki gibidir:

- *Göreceli Olarak Bilinçsiz* - Bu durumda, ki i, berrak olmayan bir farkındalıkla, kendinin farkındadır. Ki i'nin ruhsal Özüne ve daha Yüksek Gerçekliklere dair geçerli bilgi nere- deyse hiç bulunmamaktadır. Ki i, fiziksel duy- gusal ihtiyaçlarını kar ılamaya yönelik içgü- düyle güçlü biçimde bedeni ve zihniyle öзде - le ir. nançlara ve i leri geleneksel ekilde yapmaya yönelik ba lılıklar çok belirgindir. Ki i iyi veya düzgün insan olabilir fakat zihin- sel tutumu genellikle kaba ve dar kafalıdır. E er ruhsal konularla ilgileniyorsa, ki i gele- neksel dinî mensubiyetlerle ve yerle mi inanç sistemleriyle tatmin olabilir. E er bu tür in- sanlar, açık görü lü tavırla do ru meditasyon yaparlarsa, ruhsal büyüme a amalı olarak gerçeikle ecektir.

- *Alt Bilinçsel* - Tutum ve davranı ları, öncelikli olarak ruh hâlleri, geçici hevesler, alı kanlık- lar ve arzular tarafından etkilenen ve dü ün-

cesi sanrlar tarafından bulunukla tırılan kendinin bilincindeki farkındalık. Entelektüel ayırım yapma hatalıdır. Hayaller çekicidir. Kendisi hakkında sanrılara sahip olmak yaygındır ve duygusal olgunla mamılık görülür. Ba imvanı lara ve ilikilere e ilim mevcuttur. Ki i hayatımı zorla tiran, kendi kendimi yenilgiye u ratan davranımlar sergiler. E er ruhsal konulara ilgi duyuyorsa, ki i yeni, farklı, egzotik ya da farklı kültürlerle ait fakat yararsız felsefi doktrinler ve dinî uygulamalar tarafından büyülenebilir. Huzursuzluk ve zihinsel karışıklık (Geçerli bilgileri bile kendini-koruma amaçları için kullanma e ilimi) açıkla görülebilir. Bu düzeydeki meditasyoncular ego merkezli ihtiyaçlarla, zihinsel fenomenlerle ve ortaya çıkan geçici durumlarla ilgilenmekten kaçınılmadırlar. Onlara, Yüksek Bilinç düzeyine uyanmak olan, meditasyon uygulamasının amacına uymaları önerilir. Uygulamaya yönelik, maksatlı ya am yolunda tutacak davranımlar ve ilikilerle kurdukları yaşam biçimini geli tirmelidirler.

- *Kendinin Farkında Olan* - Kiinin öz-kimli i ve öz-kararlılık hakkında açık görüşünün olmasıdır. Bu düzeydeki ki i genellikle entelektüel yönden anlayışlı, yetenekli biçimde ilevsel ve ya amin gerekliliklerini karşılayabilir ve amaçlarına çok fazla çaba harcamadan ulaır. E er dikkati çok unluksa da arıya yönelikse, dünyevi hayatta başarılabılır. Ego-

merkezli yönelimler, kiinin yanlış biçimde, onun kendi kaderinin tamamen hakimi oldu u hissine kapılmasına neden olabilir. Güç, kontrol ve maddi nesnelere veya statü sahibi olmayaya yönelik baskın e ilimleri olabilir. E er ki i ruhsal konulara ilgi duyuyorsa, onun önde gelen e ilimi "Ya amin amacı nedir?" diye sormak yerine, "bundan ne yarar sağlayabilirim?" diye sorması olabilir. Ki i nedenselli in, amaçlarına ulaşma ve ko ullarını yaratmayla ilgili, fiziksel, zihinsel ve metafizik ilkeleri oldukça kolay örenebilir fakat ustaca yönelimleri olmayabilir. Bilgi ve bilgelik arasında fark vardır: Bilgi verilerden ibarettir; bilgelik ise bunu nasıl kullanacağını bilmektir. Meditasyon öncelikli olarak (de erli görülen) ya am geli tirici yararlar için uygulanabilir ve daha "Yüksek Gerçekle me" amaçları daha mütevazı olabilir. Bu düzeydeki meditasyoncular aynı zamanda hizmete yönelik amaçlar da edinmelidirler. u soruyu sormalar: yeteneklerimi ve kabiliyetlerimi, kendi en yüksek iyili im ve dünyadaki herkesin yüksek iyili i için nasıl kullanabilirim?

- *Yüksek Bilinçli* - Bu düzeyde "ben"li i ayırt etmemizi sağlayan ruhsal farkındalıklar zihinsel ve fiziksel olanlardan farklıdır. Bu farkındalık düzeyinde, kaba maddi durumlardan fazlası bulunmamaktadır ve ki i daha ileri düzeyde uyanık ve hızlı ruhsal büyüme idealine kendini adanmıştır. Entelektüel yetenekleri daha geli mi tir çünkü,



zihinsel süreçler az sanrı ve yanlışlıktan bulaşarak tırlmaktadır. Sezgisel yetenekler belirginlerdir. Bu düzeyde ki i, gerçek guruyula (aydınlanımı ruhsal lider) ili kisinin olmasına veya daha geli mi bilinç durumlarını deneyimlemeye, gerideki herhangi bir ego-bilincinin ortadan kalkmasına dua edebilir. Böyle bir insan ideal bir ruhsal ö rencidir, hızlı ö renir ve ö renileni etkinlikle kullanır. Meditasyon uygulamaları sırasında, en önemli arzusu, incelikli ve gelişimi Yüksek Bilinç durumlarını deneyimlemek ve daha Yüksek Gerçekliklere uyanmaktır.

- *Kozmik Bilinçli* - Yüksek Bilinç etkileri, sıradan, günlük olaylar sırasında, zihni ve fizyolojiji etkiledi inden zihinsel alan artık temizlenmi tir ve beden de geni letilmi bilinç durumları ki iye normal gelecek ekilde uyulanımı tir. Tek bir Varlı m, Ya amın, Gücün ve “Kendini” ifade eden “Gerçe in” var oldu u algısı, teklık ve bütünlük farkındalı ı sunmaktadır. Ba langıç evrelerinde çift bilinçlilik –göreceli bir olgunun algısı ve insanın anlayı mın ötesinde olan gerçekliklerin bilgisinin algısı– duygusuna kapılabilir. Ki i kozmik bilincin içinde sabit oldu unda, her yerde ve her zaman var olan, her eye gücü yeten ve her e yi görebilen Evrensel Bilinç var olmaya devam etmektedir. Meditasyon uygulaması anlık, dikkatin kolayca insanın bilincini a an düzeylere geçebildi i düzeydedir. Ya am benlik olmadan, do anın etkilerinin tam deste iyle ya-

anır. Arzular çaba harcamadan kar ılanır, ihtiyaçlar kolayca temin edilir. Her türden sınırlayıcı inançlar, ölüm ve var olmama inancı dâhil, artık bulunmamaktadır.

- *Tanrı-Bilinçli*- Tanrı'nın gerçekli i Tanrı'nın oldu u gibi –kendini ifade eden Varlık, Ya am, Güç ve bütünlük dünyaları ve ruhları meydana getiren Mevcudiyet olarak– bilinmesidir. Yüksek Bilinç ve Kozmik Bilinç a amalarında oldu u gibi, bu düzeye uyanı genellikle a amalı olarak gerçekle ir. Kavrayı m ortaya çıkması ve algılar deneyim tarafından do rulan bilgiyi sunar. Gelinen a ama bilinebilecek en yüksek zihinsel yetene in ötesindedir. Genellikle, önce sezgi yoluyla anlaşı lır, sonra do rudan deneyimlenir veya gerçekle tirilir. Bu düzeydeki birisi, dı görünlüde, bir yandan öz-sorumlu faaliyetlere katılırken, di er taraftan bütüncül ya am biçimine, anlayı m her hangi bir bozulması veya bulanıklı ması olmadan bürünebilir. Erken a amalarda, Tanrı bilinci henüz tamamlanmadı ında, ki i geri kalan yanılsamaları ve sanrıları ortadan kaldırılabildi i için, düzenli ruhsal uygulama rutinlerine uymaya devam etmesi gerekmektedir. Tanrı bilinçli i tamamlandı ında, ruh daha önceki sınırlamalardan kurtulmu olur.

- *Aydınlanma*- (Bilgi ile) Bilincin bütünlü ünün kesintisiz gerçekle tirilmesi: saf var olan varlık-tan (mutlak, de i memi veya saf olandan), Tanrı'ya, Kozmik veya Evrensel Zekâ'ya, ortaya

çıkmayan do anın ilksel alanından, nedensel, astral ve madde diyarlarına kadar. Bu düzeye bir kere ula inca, deneyimleyecek ba ka a ama ya da bilinecek ba ka bir ey yoktur. Tamamen aydınlanmı ruhlar bu dünyada sadece evrimsel amaçlarını tamamlamak ve di er ruhların yüksek iyiliklerine yardımcı olmak için ya arlar.

Ruhsal büyümenin kademeli a amalarından geçerek aydınlanmak, meditasyon sırasında deneyimlenebilir. Geçti imiz a amalar, yapıcı psikolojik de i imler gerçekte tirdi imiz ve i levsel yeteneklerimizde geli meler gösterdi imiz zaman tanınır hâle gelebilir. Problem çözmeye yeteneklerimizin arttı mı, kavrayı ların daha önce bilmedi imiz eyleri anlamamızı sa ladı mı ve ya amı görme biçimimizin gittikçe daha evrensel, istikrarlı ve doyurucu hâle geldi ini görebiliriz. Meditasyon algılarının öznelde doyurucu oldu u ortaya çıkarken, deneyimledi imiz ya am geli tiri de i imler görünen ili kiler açısından, ruhsal geli imimizi do rulayan ve ya amımızı daha keyifli hâle getirir.

Meditasyon yaparken, Yüksek Bilinç farkındalılığını kimi görülebilir i aretleri, bir yandan meydana gelene kar ı yo un dikkatle beraber, di er yandan zihinsel huzur, duygusal sakinlik ve iç merkezli olmaktan kaynaklanan güvenlik duygusudur. Hâlen ini li çıkı lı duyguların ve de i en zihinsel süreçlerin farkında olabiliriz fakat artık onların birer tanı ı hâline gelip onlardan

daha önce etkilendi imiz kadar etkilenmeyiz. Meditasyonu için bu a amada deneyim keyifli ve etkileri sonradan yararlı olsa dahi deneyimin geçerlili inden üphe edebilir. Yüksek Bilinç meditasyonunun tekrarlanan uygulamalarıyla geli mi bilinç durumları ortaya çıkarken, üpheler de yok olmaktadır.

Zihinsel uygulamaların her biri geride bir izlenim ya da hatıra bırakır. Çevresel uyarıclardan kaynaklanan zihinsel izlenimler, dü ünceler, ruh hâlleri ve arzuların, her zaman yapıcı de illerdir. Yüksek Bilinç deneyimlerinden kaynaklanan izlenimler ise tamamen yapıcıdır. Yıkıcı zihinsel kalımları temizleme e ilimindedirler. Öz-yok edici alı kanlıkların ve davranı ların, ki i bir kaç hafta veya bir kaç ay meditasyon yaptıktan sonra dü üp gitmesinin sebebi budur. Bu tür alı kanlık ve davranı ların ruhsal geli im programının parçası hâline geldi inde kolayca bırakılabilmesinin sebebi de, ki ini do ru seçimler yapma yönünde ilham almasıdır. Aydınlanmı bir amaca ula mak belirleyici etken hâline geldi inde, enerjilerimizi ve kaynaklarımızı anlamlı amaçlara yöneltmeye do al olarak meyilli hâle geliriz.

Bilinçaltı algıların zihinsel etkileri, zihnin ve bilincin tam aydınlanması deneyimlendi inde sonunda eriyip gitmektedir. O zaman ki i artık zihinsel ko ullanmadan özgürle ir. Bunun yerine içsel zekâdan kaynaklanan sezgisel rehberlik ki ini deneyimlerini yönlendirmeye ba lar.

Ruhsal büyümeye ideal yaklaşımlar, Öz merkezli ve sabırla ve adanmış bir sadakatle onu dilemek- tir. İmdi ruhsal anlayışımız ister bulamıyız ister açık olsun, evrendeki diğer bütün ruhlara özgü yetenekler ve kabiliyetlerle donatılmış ruhsal bir varlık oldu unuz bilgisine, kendi içinizde, sınırsız tutunun.

Tanrı var olan Tek Gerçekliktir. Siz Tanrı'nın bilincinin bireyselleşmiş bir imi ya da birimisiniz. Bu olgu de i tirilemez ve sadece uyandırılmayı bekleyen içsel bilgiyle donatılmış durumdasınız. Asla ölümsüz, ruhsal bir varlıktan daha azı oldu unuzu söylemeyin veya düşünmeyin. Öz bilincinizi belirlemede etkili bütün unsurlar –alı kanlıklarınız, görüşleriniz, duygularınız, arzularınız– geçicidirler ve algınızın üzerine serilmelilerdir ama bunlar gerçek siz de ildir. Onlar ya amınızın nihai, belirleyici ko ulları olmadı gibi sürekli de de ildirler, geçicidirler ve siz onlardan üstünsünüz. De i tirilmesi gereken her şey, siz ruhsal büyümenin kademesi a amalarından geçerken dönü ecektir.

Uyanım yolunda yürümeye devam ederken, lütfen yolun sonu olmadığını hatırlayın: O sadece yoldur. Gerekli olmadıkça oyalanmayın. Nihai sonuca uyanımız tamamlandı ında sizin için gerçek olana do ru, ileri bakın. Ve unu hatırlayın, ruhsal büyüme genellikle a amalı gerçekleşer de de, her zaman anı uyanım , beklenmedik a amaları olma olasılığı mevcuttur. Bazen açık algulamalar, bilginin hızla büyümesi, zihnin ve

bilincin geniş bölgelerinin ortaya çıkartıldığı deneyimler ya anabilir. Sizin kararlı uygulamalarımız ve do ru ya ama rutinine tamamen uymanız sadece hazırlık a amasıdır. Zamanlama do ru ve siz hazır ve Tanrı'nın lütfuna açık oldu unuzda, onun kurtarıcı eylemi, zihninizdeki bilgisizlik bulutlarını silip süpürecek ve anlayışınızı parlayacaktır.

Lütuf, Tanrı'nın canlandırıcı ya amı (ruhu) ve onun dönü türücü gücünü yaratmasıdır. Do anın alanında ve her bir ruhun içerisinde kendini ifade etmektedir. Daha az ben-merkezli ve daha çok ruh-merkezli, daha az alıcı ve daha çok verici, daha az içe dönük ve daha çok dışa dönük oldu unuzda, Lütuf açıkça ya amlarımızın ve bulunduğumuz ko ulların içerisinde kendisini göstermektedir.

## BE NC BÖLÜM

### Öncelikli Amaç ve Hedeflerimizi Destekleyen Ya am Tarzı Rehberlikleri

Düzenli ve do ru meditasyon uygulamasının yaamlarımızı olumlu etkiledi i ve yararlı de i iklikler ve yardımcı geli meler sa lamamıza katkıda bulundu u do ru olsa da, iyi hâlimizi ve daha becerikli i levselli imizi, yapıcı ya am tarzı alı kanlıkları edinerek destekleyebiliriz. Bunu yaarkenki rehber ilke, yaptı imiz her eyin bizim bu dünyada bulunma amacımıza hizmet etmesidir. Gerçekle tirmemiz gereken dört öncelikli amacımız vardır. Bunlar hatırlanması kolay ve uygulanması gereken eylemlerdir.

- *Do ru Ya amak* - kendimize kar ı sorumlu oldu umuzda, görev ve sorumluluklarımızı ba arıyla yerine getirdi imizde, yetenek ve kabiliyetlerimizi topluma ve gezegene önemli katkılar sa lamak için kullandı imızda, do ru ya ırıyoruz demektir. Ruhsal yönden yetkin oldu umuzda ve böylece, ya amımızın her yönü dengeli ve ahenkli olacak ekilde, hayattaki bütün ko ullarla uyum içinde oldu umuzda "ya amda do ru yerimizde" oldu umuzu biliriz.

- *Kolayca Kar ılanan Kendimize Ait Ya am Geli tirici Arzulara Sahip Olmak* - Zekâmızı ve yeteneklerimizi ba arılı ya amak için kullanmayı ö renerek ve zihinsel tutumlarımızı ve bilinç durumlarımızı buna göre ayarlamayı ö renerek, ya am geli tirici arzularımızın kolay kar ılanması deneyimini ya ayabiliriz. Bu arzular, gerçekle tirildikleri zaman, e er daha yüksek amaçların gerçekle mesine engel oluyorsa, bir kenara bırakılmalıdır. Amaçlarımızda maharetli olun. Nedenselli in zihinsel ve metafizik ilkeleriyle i birli i yapmayı ö renin. Zorlama/gerginlik olmadan ya ayın. Lütfakar, kültürlü, bilgili, ba arılı bir insan olun. *Akı kan Olun* - E er akı kan olma (ya am ile akı hâlinde) fikrine direnirsek, ya amin onun amaçlarında serpilme, geli mek, ba arılı olmak olan amaçlarına sınır koymu oluruz. Evren kendi içinde yeterli ve bütündür. Onun eylemleriyle uyum içinde oldu umuzda, onun süreçlerine dâhil oluruz ve bütün ihtiyaçlarımıza anında kar ılık verilir. Akı kan oldu umuz zaman, neredeyse bütün amaçlarımıza çaba harcamadan ula abiliriz.
- *Ruhsal Olarak Aydınlanmı Olmak* - E er sosyal varlıklar olarak i lemeyi ö renme konusunda ba arılıysak fakat henüz özgün ruhsal bütüme gerçekle tirememi sek, ya amlarımız tamamlanmı de ildir. Bu yüzden, ruhsal ara tırmaları ve uygulamaları günlük rutininize dâhil edin ve en yüksek anlayı la ya amak için

elinizden geleni yapın. Duygusal olgunluk geli -  
tireceksiniz ve gerçek do anız ve sonsuz varlı-  
mıza dair kusursuz bilgiye uyanacaksınız.

Bir amaç için ya amla ili kide oldu unuz gerçe-  
iyle barı in. Bu amacın ne oldu unu bulun ve  
onu gerçekle tirin. Sonra ruhsal kaderinizi ger-  
çekle tireceksiniz. Sadece ko ulların gerektirdi i  
ekilde hareket etmek yada küçük ki isel arzula-  
rın, heveslerin pe inden gitmek, dünyada ya ıyor  
olma fırsatının sundu u de erli imkânları bo a  
harcamaktır. Derslerimizi ö renmek ve ruhsal  
kabiliyetlerimizi uyandırıp geli tirmek için u  
anda bulundu umuz yerden daha iyi bir yer yok-  
tur. Siz hiç geçmi te amaçsızlık ya da yanlış yön-  
lendirilmi çabalar nedeniyle zaman kaybettiniz  
mi? E er öyleyse, geçmi i serbest bırakın ve bun-  
dan sonra daha iyisini yapmaya karar verin. u  
anda zaman, enerji ve kaynaklarınızı bo a harcı-  
yor musunuz? E er öyleyse, daha yapıcı dü ün-  
meye, hissetmeye ve davranmaya karar verin.

Mevcut ko ullar ne olursa olsun, ister baskıcı  
olsunlar, ister destekleyici ama yetersiz olsunlar,  
kendini daha özgürce ifade eden ya am yolunda  
yararlı de i im için gerekli olan tek ey seçimidir.  
Daha ideal ko ulları seçti imizde seçimler yapı-  
rız. Kararlar aldı mızda, dü ünçe süreçlerimiz  
daha düzenli ve rasyonel bir hâl alırlar. O zaman,  
evreni besleyen Güçle -ve Ona kar ı açık hâle  
geldikçe, kendimizle daha i birlikçi hâle geliriz.  
Bizi u anda ta ıyan ya amla ve uyanı mızın,

ö renmemizin ve büyümemizin her a amasında  
ya amın akı ı tarafından desteklendi imizi fark  
ederiz.

Do ru bilmek, Sonsuzlukla do ru ili kide ol-  
mak ve do ru ya amak, uyanı yolunda kararlılı-  
mızı kanıtlamanın ve ruhsal büyümemizin öz-  
günlü ünü kendimize kanıtlamamızın yegane  
yoludur.

## Amaçlı Uygulama Rehberi

Anlayı ımız seçimlerimizin yararlılı ını belirlemektedir ve belirli bir amaçla ya amak duygusal, entelektüel ve ruhsal büyümeyi desteklemektedir. Bunları bilinçli bir niyetle yerine getirin:

Kendiniz için görebildi iniz en yüksek iyilik nedir?

Bunu gerçekle tirmek veya deneyimlemek için ne yapacaksınız?

Bu kitabı, size anlam ifade eden fikirleri ve konuları i aretleterek bir kaç kere okuyun. Di er bir ka ıdın üzerine ya da ki isel günlü ünüze, anlamlı bir amaçla ya amakla ilgili fikirlerinizi ve projelerinizi yazın. Ruhsal uygulama rutinlerinizi de yazın.

### *Bu Onaylamayı Söyleyin*

Zihnimi ve varlı ımı sonsuz iyili ime açıyorum. Sonsuza dek sonsuzlu a yerle mi olan ruhsal bir varlık oldu um gerçe ini kabul ediyorum. Bilgece ya ayaca im, bilinçli niyet ile eyleme geçece im ve her zaman sonsuz olanla uyumlu ya ayaca im.

*Not: Kolay Meditasyon Rehberi (An Easy Guide to Meditation) kitabımı, ruhsal büyümeye gerçekten ilgilenen tanıd ımız ki ilerle payla maya davetlisiniz.*

*Center for Spiritual Awareness  
(Ruhsal Farkındalık Merkezi)*

1972'de Roy Eugene Davis tarafından kuruldu. Uluslararası genel merkezi Kuzeydoğu Georgia'da, Atlanta'nın 90 mil kuzeyindedir.

Merkezde idari ofisler, Tüm Dinler Tapınağı meditasyon ma-bedi, ana meditasyon salonu ve yemek odası, kütüphane, öğrenim kaynakları merkezi, kitabevi ve altı adet konforlu konuk evi bulunmaktadır.

İlk baharın başından sonbaharın sonuna kadar, başlıca usuliy-le meditasyon inziva kampları sunulmaktadır.

*Truth Journal* dergisi, *Studies in Truth* dersleri ve kriya inisiyelleri için üç aylık bülten, uluslararası olarak da bulunmaktadır.

Ücretsiz yazın paketi ve örnek *Truth Journal* dergisi,

Sayın Davis'in kitapları hakkında bilgi,

CD'ler, DVD'ler ve meditasyon seminer ve

kamp programları için iletici im:

Center for Spiritual Awareness

P.O. Box 7 Lakemont, Georgia 30552-0001

Telefon: 706-782-4723 hafta içi 8:00-15:00 arası

Faks: 706-782-4560

e-mail: [info@csa-davis.org](mailto:info@csa-davis.org)

Web sayfamızı ziyaret edin: [www.csa-davis.org](http://www.csa-davis.org)

*Free Literature* bölümünü tıklayın.

