

Ruhsal Aydınlanmanın Basitliği

Tanrı ile ilişkili olan gerçek doğanızın
gerçekliğinin bilinçli farkındalığına
hızlı bir biçimde uyanmak için,
bilinmesi ve yapılması gerekenler

ROY EUGENE DAVIS



copyright©2004 by Roy Eugene Davis
ISBN 978-605-344-262-2

Çeviri : M. Göktuğ USLUBAŞ
Tel: 0312 4909665 · GSM: 0536 7895043
E-Posta: goktug17@hotmail.com
Edit : Arzu DOLANAY

Baskı Yılı : Temmuz 2015
Kapak Tasarımı : Nurullah Arda TURAN
Düzenleme : Selma KURUCAN
Baskı : İlksan Matbaası Ltd. Şti.
Tel: (0312) 394 39 55



Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti.
Döğol Caddesi No: 49/B Beşevler, ANKARA
Tel: (0 312) 223 77 73 – 213 32 82 • Faks: (0 312) 215 14 50
info@gazikitabevi.com.tr • www.gazikitabevi.com.tr

© Bu kitabın Türkiye'de telif hakkı "**Sabiha Betül Ruhsal Farkındalık Merkezi**"ne aittir. Kitabın orijinal baskısı CSA (Ruhsal Farkındalık Merkezi) Yayıncılık Bölümü tarafından, Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılmıştır. İzin alınması ve kaynak gösterilmesi suretiyle kitap içeriğinden alıntı yapılabilir.



Sabiha Betül Ruhsal Farkındalık Merkezi
www.sabihabetul.com
Zühtü Tiğrel cd.28 / 1 Oran-Ankara

Zihninizi ve kalbinizi (Varlığınızın Gerçek
Öz'ünü) Sonsuz Olan'a açın.

Saygıyla, O sizin için, çevrenizde ve içinizde
nasıl bir gerçeklik ise, Tanrı'yı kabul edin.

Saygıyla, bütün aydınlanma geleneklerinin
azizlerini ve bilgelerini kabul edin.

Saygıyla, varlığınızın en içsel düzeyindeki
gerçeği kabul edin.

Sonsuz Bilinç'in sınırsız alanının bütün
bilgisinin sizin içinizde olduğunu bilin ki
Sonsuzlukla olan ilişkinizin bilinçli
farkındalığında sürekli olarak
sabitlenebilirsiniz.

O size görünür hâle geldikçe, anlamlı ruhsal
yolunuzda kararlı olasınız.

Herkes ruhsal olarak aydınlanmış olsun.

Roy Eugene Davis'in Türkçeye Çevrilmiş Eserleri

Tanıdığım Kadarıyla
PARAMAHANSA YOGANANDA
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

MUTLAK BİLGİ
*Bilincimizi Özgürleştiren Daha Yüksek Gerçeklerin
Açıklaması*
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

KENDİNİ BİLMEK
*Adi Shankaracharya'nın İkiliksizlik Felsefesi Üzerine
68 Dizelik İlmî Eseri: Nihai Gerçekliğin Mutlak Birliği*
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

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

MEDİTASYON
Ve İleri Düzey Ruhsal Gelişim Rehberi
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

RUHSAL AYDINLANMANIN BASİTLİĞİ
*Tanrı ile ilişkili olan gerçek doğanızın gerçekliğinin
bilinçli farkındalığına hızlı bir biçimde uyanmak için,
Nelerin bilinmesi gerekiyor?*
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

KOLAY MEDİTASYON REHBERİ
Kişisel ve Ruhsal Büyüme İçin
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

**YARATICI İMGELEME GÜCÜNÜZÜ NASIL
KULLANIRSINIZ?**

*Yaşamı Geliştiren Arzularınızı Gerçekleştirmek,
Gerçek Değere Sahip Amaçlarınıza Ulaşmak,
Hızlı ve Tatmin Eden Ruhsal Büyüme İçin Etkili
Uygulamalar*

(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

SONSUZ YAŞAM

Tam Esenlik ve Ruhsal Bütünlük Rehberi

Sabiha Betül Ruhsal Farkındalık Merkezi – Ankara 2013

www.sabihabetul.com/yayinlar-

<http://turkish.csa-davis.org>

BİLİNÇ AÇILIMI VE AMAÇLI YAŞAM İÇİN

31 GÜNLÜK ONAYLAMALAR

Nasıl Tanrı'da Bilinçli Yaşanır?

Sabiha Betül Ruhsal Farkındalık Merkezi – Ankara 2013

www.sabihabetul.com/yayinlar-

<http://turkish.csa-davis.org>

YEDİ DERSTE BİLİNÇLİ YAŞAM

Kriya Yoga Geleneği İçinde

Yüksek Bilgi ve Aşamalı Ruhsal Uygulama Programı

Sabiha Betül Ruhsal Farkındalık Merkezi – Ankara 2013

www.sabihabetul.com/yayinlar-

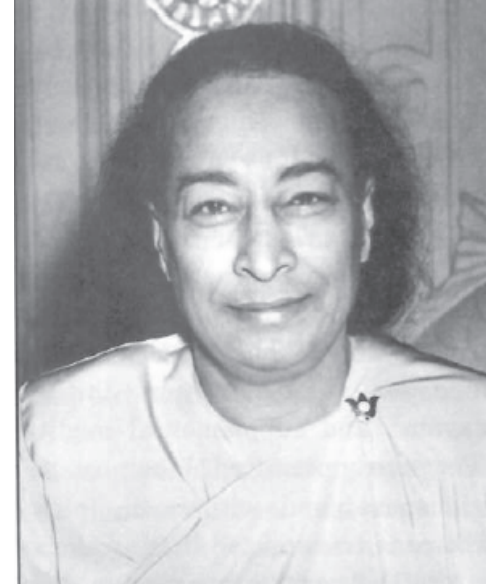
<http://turkish.csa-davis.org>

KRIYA YOGA UYGULAMA REHBERİ

İnisiyeler İçin Ruhsal Öğrencilik İlkeleri

Ve Meditasyon Rutinleri

Sabiha Betül Ruhsal Farkındalık Merkezi – Ankara 2012



Paramahansa Yogananda (1893-1952)

Giriş

Ruhsal Büyümenin aşamaları sayesinde gelişimimiz bizim arzumıza ve doğru çabalarımıza göre, yavaş, orta hızlı, hızlı veya çok hızlı olabilir.

Ruhsal Büyümemizi nasıl hızlandırılabilceği sıradaki sayfalarda açıklanmıştır. En iyi sonuçları elde etmek için, metni birkaç kez okuyun ve öğrendiklerinizi uygulayın.

Ruhsal olarak aydınlanmak sizin kaderinizdir. Varlığınızın en içsel düzeyinde, siz şimdi bütün, huzurlu ve bilgilisiniz. Bunun doğru olduğunu varsayın ve gerçekleşmesine izin verin.

Roy Eugene Davis

Mayıs 2004

Lakemont, Georgia, A.B.D.



Roy Eugene Davis

Paramahansa Yogananda'nın doğrudan öğrencisi

İçindekiler

Giriş	7
Bilinmesi Gereken Kelimelerin Anlamları	10
<i>Birinci Bölüm</i>	
Ruhsal Aydınlanma'nın Basitliği	11
<i>İkinci Bölüm</i>	
Ruhsal Yola Tamamen Adanmış Olmanın Önemi	21
<i>Üçüncü Bölüm</i>	
Yaşamınızı Anlamlı Kılın	29
<i>Dördüncü Bölüm</i>	
Sorulara Cevaplar	41
<i>Ekler</i>	
Kozmik Gerçekleşmenin Bölümleri	17
Yüksek Bilinç Meditasyonu Uygulaması Nasıl Yapılır	18

Bilinmesi Gereken Kelimelerin Anlamları

- Açıklamak:** Açık veya görünebilir hâle getirmek
- İzlemek:** (İng: contemplation) Bir nesnenin veya kavramın dikkatli keşifle incelenmesi.
- Tanrı:** Tek olan Gerçeklik, mutlak Saf Varlık. Kendini ifade eden özelliği, evrenleri oluşturan ve destekleyen yönleri vardır.
- Lütuf:** (İng: Grace) Ona açık olduğumuzda bize özgürce, çabasızca sunulan Tanrısal yardım.
- Ego:** Sanrısal öz-kimlik algısı.
- Aydınlatmak:** (İng: enlighten) Ruhsal kavrayış, bilgi sunmak.
- Meditasyon:** Zihni sakinleştirmek ve farkındalığı aydınlatmak için yapılan içe dönük gözlem.
- Metafizik:** Nihai gerçeğin, varoluşun doğasının ve kozmolojinin sistemli, düzenli incelenmesi.
- Dua:** Tanrısal etkilerin hürmetkâr bir şekilde çağırılması
- Özümüz:** (İng: self) Saf Bilinç'in bir birimi olarak Özümüz. Ruhlar sanrısal bir benlik duygusuna sahip birimlerdir.
- Basit:** Kolay, karmaşık ya da zor olmayan.
- Bilinç dışı/ Bilinç altı:** (İng: subliminal) Bilinçli algımızın sınırının altında, dışında.
- Gerçekleşme:** (İng: realization) Neyin algılandığının bilgiyle beraber kusursuz algılama. Sanrısal benlik duygumuzdan uyandığımızda, Kendini-gerçekleştirmiş oluruz. Tanrı'nın gerçekliğini kavradığımızda, Tanrı'yı gerçekleştirmiş oluruz.

Ruhsal Aydınlanmanın Basitliği

Evreni, yaşam veren bir enerji beslemektedir ve bizler onunla işbirliği içinde olmayı öğrenmeliyiz.

Bir şey hakkında aydınlanmış olmak, onun bilgisine sahip olmak demektir. *Ruhsal Olarak Aydınlanmış* olmak, gerçek doğamızın, Tanrı'nın gerçekliğinin ve yaşamın sürecinin kusursuz bilgisine sahip olmak demektir.

Ruhsal büyümenin zor olması gerekmemektedir. Genellikle Öz'ümüz ve Tanrı'yla ilişkimiz hakkında bilgi sahibi olmanın, yıllar süren zor çabalarla, çeşitli zorluklarla sorunların üstesinden gelinmesi gerektiğine inanılır.

Ruhsal Aydınlanmanın anlamı şudur:

- Azimle tamamen, ruhsal olarak uyanık olmayı istemek.
- Gerçek doğanız ve Tanrı hakkında geçerli bilgi edinmek.
- İçsel potansiyelinizin gerçekleşmesi için ne yapmanız gerektiğinin bilgisini edinmek ve bunu uygulamak.

Çoğu "Gerçeği arayan" gereksiz zorluklarla ara sıra veya sıkça gerçekleşen hayal kırıklıkları ve umutsuzluklarla karşılaşılır, çünkü henüz asıl

doğaları, Tanrı gerçekliği ve ne yapmayı ümit ettikleri ve bunu nasıl yapacakları hakkında entelektüel bir anlayışları yoktur. Niyetleri iyi olsa bile, kafaları karışıktır. Düşünceleri ve davranışları ego-merkezli tavırlar, bilinçaltı dürtüler, edinilmiş kültürel inançlar, mantık dışı seçimler tarafından belirlenir ya da özdeşleşip, hayranı oldukları ve ilişkide oldukları ruhsal olarak farkında olmayan insanların onayına ihtiyaç duyarlar.

Ancak Tanrı-bilgili kişilerden öğrenerek, Tanrı hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. Entelektüel ve sezgisel güçlerinizi geliştirip ve içsel bilgi ortaya çıkıp bilgeliğe dönüşüncüye kadar zihninizi ve farkındalığınızı berraklaştırdığınızda Tanrı'yı *bilebilirsiniz*.

Genelde Tanrı olarak söz edilen (İng: God); Eski Almandada "En büyük iyilik" anlamına gelen kelimedenden türetilmiştir. Buna göre Tanrı'nın bilinebilen gerçeğin ötesinde (transcendent) bir var oluşu bir de göreceli, gözlenebilir olgularda görülebilen, değişkenlik gösterebilen özelliklere sahip olduğu bir gerçekliği vardır. Bilinebilir olanın ötesinde olan Tanrı'nın varlığı zihin veya zeka tarafından tamamen anlaşılabilir; sadece onun birimleri olduğumuz için, bizzat deneyimlenmesi mümkündür. Onun değişkenlik gösteren yönleri ise, onun özelliklerinin ve eylemlerinin anlaşılması sayesinde anlaşılabilir.

Ruhsal aydınlanma ulaşılması gereken bir amaç değildir ve aynı zamanda, herhangi bir se-

bebin sonucu da değildir. O sadece, ne olduğumuz ve Tanrı'yla ilişkimizin ne olduğunun gerçeğine uyduğumuzda, gerçekleştirilebilir (olgu olarak gerçek bir hâle getirilebilir). Ruhsal uyanış genellikle kısmi kavrayışların, anlayış dolu keşiflerinden önce gelmesiyle, aşamalı olarak gerçekleşir. Ayrıca aniden de meydana gelebilir. Bu yüzden yolda olanlara, bir yandan olabilecek ani uyanışa karşı tetikte olmaya devam etmeleri, diğer yandan da yararlı araştırma ve ruhsal uygulama yapma süreçlerine, sabırla ve beceriyle dahil olmaları veya uymaları önerilir.

Sabırlı olmak, bir yandan görevlerinizi yerine getirip, değerli olan amaçları gerçekleştirirken, zihinsel ve duygusal olarak sakin olmak demektir. *Yetenekli* olmak, düşünce ve amaçlarda etkin olmak demektir. Bir uygulama sürecine *Dahil Olmak / Uygulamak* demek, bir şeyi tereddüt-devamsızlık olmadan yapmaya devam etmek demektir. *Yararlı Araştırma Yapmak*, yardımcı olacak bilgilerin edinilmesini sağlar. *Yararlı Ruhsal Uygulama*, bizi Öz ve Tanrı-bilgisine hazırlamaktadır.

Satori, doğru veya ani ya da bütün olana dair kısa bakışlar gibi, kısmi olabilecek manalı kavrayışlar için Japoncada kullanılan kelimedir. Zihinsel sakinlik, düzenli yaşama, metafizik araştırmalar ve farkındalığı berraklaştırmak için uygulanan meditasyon, bizi manalı kavrayışlara açık hâle getirebilir.

Yogi'ler arasında, Sanskritçe *Samadhi* kelimesi, zihni ve farkındalığı saflaştırmak için geliştirilebilecek olan yüksek bilinç durumlarını tarif etmek için kullanılır. Öncül samadhi durumları düşünceler ve ruh hâlleriyle karışık hâlde olabilir. Saf samadhi durumları ise, düşünce ve duygulardan mahrumdur. Her ikisi de nihai "Gerçekliğin" artık dolaysız biçimde algılandığı sıradan gerçekliğin aşıldığı (Transcendence) durumun öncüsüdür.

Saf Yüksek Bilinç, meditasyoncunun duyguları yerleşmiş, zihni sakin, düşünceleri durmuş ve bilinçaltı etkiler uykuda olduğu zaman ortaya çıkmaktadır. Zihin bir şekilde huzursuz olmaya devam ettiği ve bilinçaltı etkiler henüz uykuda olmadıkları sürece, saf samadhi, kısa süreli, saf Yüksek Bilinç hâlleri bazen ortaya çıkıyor olsa bile, gerçekleşemez.

Meditasyon sırasında ortaya çıkan Yüksek Bilinç, dikkatin ve yaşamsal güçlerin çevresel koşullardan, algılardan ve zihinden geri çekildiği, meditasyoncunun deneyimlenenin ve gözlemlenenin farkında olduğu, ona dikkat ettiği, tamamen içselleştirilmiş bir durumdur. Nihai "Gerçekleşme", kişinin farkındalığını bulanıklaştıran veya değiştirme ihtimali olan herhangi bir etkiye sahip özdeşleşmeden özgürleşmektir.

Kusursuz "Gerçekleşme" sarsılmaz hâle geldiğinde, kişi var olan varlık olarak, Saf Bilinç du-

rumunu ve bütün göreceli olayların, bağımsız veya kalıcı bir temeli olmadığı gerçekliğini fark eder. Farkındalığını kaynağa geri yönelttiğinde, ruhsal olarak aydınlanan kişi, sözde ruhani veya maddi gerçekliklerin hepsinin, “Gerçeğin” ifadesi olduğunu fark eder. Kişi o zaman bu gerçekliğin içinde, özgürce var olma yeteneği geliştirir, kendini gerçeğe uygun olarak ifade eder, tekrar sıradan farkındalık düzeylerine geri düşmez.

Böylece sürekli ruhsal yönden aydınlanan insan anlayışla ve özgürce yaşar ve farkındalığı bulanıklaşmış insanların sıkça yaşadığı sorunlardan özgürleşir. Geçmişteki bilgece olmayan kimi davranışların sonuçları arada ortaya çıksa da, aydınlanmış kişi acı çekmez ve Kendini ve Tanrı’yı-gerçekleştirmiş olma durumunu azaltacak herhangi bir etki de yaratmaz. Zaman içerisinde, geçmişte sorun çıkartan, bilinçaltı şartlanmaların etkileri ve yerleşmiş bilgece olmayan arzuların kalıntıları zayıflar ve süregelen Yüksek Bilinç durumunun daha yüksek etkileri tarafından nötralize edilirler. Bilincin özgürleşmesi o zaman meydana gelir.

Ani Kendini-gerçekleştirme, sanrısız benlik duygusunun ötesine geçildiğinde meydana gelir.

Ruhsal aydınlanma bedenden geçiş veya geçişten sonra gerçekleştirilecek bir hedef olarak düşünülmemelidir. Ruhsal aydınlanma, şuan reenkarnasyonumuzdaki mevcut bir şimdiki zaman olasılığıdır. Aynı şekilde bu, iyi davranışın ödülü

olarak da düşünülmemelidir. Dünyada, farkındalıkları sıradan olan ve ruhsallığın kendileri için henüz belirleyici olmadığı, milyonlarca "iyi" insan vardır. Bütün ruhlar nihai olarak ruhsal büyümeyi arzu edeceklerdir. Bu deneyim bilincin kuruluşu sırasında zirveye ulaşacaktır ve bütün bu ruhların farkındalıkları ilk zamanlarındaki safliklarına geri dönecektir.

Bizler, Onun ilksel doğa alanının etkileşimiyle (Zaman, uzay ve evrenin meydana geldiği gelişmiş güçlerin içinde kendini gösteren, onun gücünün titreşimi), tek Saf Bilinç alanının bireysel birimleriyiz.

Birimler bireyselleştiklerinde, ilksel doğa alanına çekilirler ya da onun kaynağı tarafından ona doğru itilirler böylece farkındalıkları bulanıklaşır. İnce fiziksel örtü, birim tarafından kendine çekilir bu da onun belirli bir düzeydeki entelektüel ayırt etme gücünü sağlar. Algı ve kavramları içeren daha ileri düzeydeki zihinsel örtü maddesine de (zihin) aynı şekilde çekilir. Bu örtüler bir yandan sınırlayıcıyken diğer taraftan ruhun içsel farkındalığı, sanrısız benlik duygusu ve maddi dünyayla etkileşimde olup, onunla özdeşleşmesini sağlamaktadır.

Ruh kaba maddi dünyaya çekildiğinde, ona fiziksel beden sağlanır. Çoğunlukla zihin, beden ve çevresel koşullarla özdeşleştiğinde, gerçek doğasını algılama biçimi kusurlu hâle gelir.

Kozmik Gerçekleşmenin Bölümleri ve Aşamalı Süreçleri

Mutlak (Saf) Bilinç Alanı

Her Biri Kendi Özelliklerine Sahip Olan ve
Kozmosun Meydana Gelmesini Sağlayan
Tanrı'nın Kendini İfade Eden Yönleri

İlksel Doğa

Bilincin gücünün titreşimi, uzay, zaman ve
gelişmiş kozmik güçler. Ruhlar en yüksek
Bilincin, ilksel doğa ile etkileşimi nedeniyle
bireyselleşirler.

Kozmik Zihin

Bizim zihinlerimizin onun birimleri olduğu tek
zihin. Bizim zihinsel durumlarımıza ve
düşüncelerimize cevap verir ve bunlara karşılık
gelen olaylar ve durumlar meydana getirir.

Koku, tat alma, dokunma, görme ve duyma gibi
Beş Algının ince özleri.

Özümseme, eleme, üreme, hareketlilik ve
beceriklilik gibi Beş Davranış Biçiminin ince
özleri.

Eter (kozmik güçlerle dolu uzay), hava, ateş, su,
toprak veya madde gibi Beş Elementin İnce
Özleri

Beş Elementin Özlerinin Fiziksel Dünyada ve
Fiziksel Dünya Olarak Kabaca Dışa Vurumu

Yüksek Bilinç Meditasyonu Uygulaması Nasıl Yapılır

Sabahın erken saatlerinde ya da bunu yapmayı
ne zaman tercih ediyorsanız, sessiz bir ortamda
meditasyon yapın

1. Dik oturun. İki veya üç kere derin nefes alın.
Gevşeyin. Dikkatinizi beyninizin ön ve üst
bölgesine odaklayın. Eğer Tanrı'nın mevcudi-
yetinin bir farkındalığını davet etmek için
dua ediyorsanız, bunu şimdi yapın.
2. Zihniniz sakinleşinceye kadar bekleyerek ve
izleyerek sessizce oturun.
3. Eğer dikkatiniz geziniyorsa veya düşünceler
devam ediyorsa, dikkatinizi odaklamak için
bir meditasyon tekniği kullanın. Düşüncele-
riniz sabitleninceye kadar, zihinsel olarak,
"Tanrı" veya "huzur" gibi bir kelimeyi tekrar-
layabilirsiniz, sonra mantrayı bırakın ve ses-
sizliğin içinde oturmaya devam edin.
4. Farkındalığınız berraklaştığında, bu Yüksek
Bilinç durumunda bir süre kalın.
5. Meditasyon sonrasında da sükunetinizi, açık
farkındalık durumunuzu sürdürmeye çalışın.

Kolay meditasyon yapacak hâle gelinceye kadar,
günde bir veya iki kere, 20-30 dakika meditasyon
yapın. Eğer isterseniz daha uzun süre oturun.

Gerçek doğamızın farkına varmak için kullanabileceğimiz iki doğrudan yöntem şunlardır:

- Mantık ve sezgiyi, gözlemci olarak kendiniz ve sıradan farkındalık durumlarınız arasındaki farkı görmek için kullanmak.
- Yüksek Bilinç aşamalarından geçmeye yönelik düzenli meditasyon uygulaması.

Keyifli ruh hâlleri veya belirli düzeyde zihinsel, duygusal barışa yönelik meditasyon, stresle baş etmekte etkili olsa da, her zaman ruhsal büyüme veya bilincin aydınlanmasıyla sonuçlanmaz.

İnanarak Onaylayın

Ben, ebediyen Tanrı'nın bütünlüğü içerisinde
ölümsüz ruhsal varlık olduğumu biliyorum.

Ruhsal Yola Tamamen Adanmış Olmanın Önemi

Sadece Yolun yarısına, yolun dörtte üçüne kadar ya da neredeyse sonuna kadar gidip sonra vazgeçmeyin. Bu reenkarnasyonunuzda yolun sonuna kadar gidin.

Paramahansa Yogananda (1893 - 1952)

Gerçeği arayan çoğu insan, bana ruhsal yoldaki ilerlemelerinden memnun olmadıklarını ve içsel potansiyellerini daha görünür biçimde gerçekleştirmek için daha fazla ne yapabileceklerini soruyorlar.

Ruhsal büyüme, daha önce bunun olmasını engelleyen koşullar artık var olmadığına meydana gelen tanrısal özelliklerin ani ortaya çıkışı demektir.

Ruhsal büyümeye engel teşkil eden bazı unsurlar huzursuzluk, kafa karışıklığı, duygusal çalkantılar, şüphe, yanlış inançlara bağlanma, gözlemlenen şeyin çarpık bir algısı, nörotik davranışlar, bağımlılıklar, tembellik ve geliştirilmemiş bir sinir sistemi veya az gelişmiş bir beyindir. Zihinsel sakinlik, duygusal huzur, mantıklı düşünce, ayırt etme güçleri, öz disiplin, isteklilik ve amaca yönelik olma durumu, olumlu sağlık alış-

kanlıkları ve yetenekli meditasyon uygulamaları geliştirerek bütün engelleri kaldırın.

Aşılması gereken en önemli engel, farkındalığı sınırlandıran ve bizim kendimizi ölümlü varlıklar olarak algılamamıza neden olan, yanlış benlik algısıdır. Yüksek Bilinç meditasyonu ile meydana gelebilecek mantıklı düşünce ve kavrayışlar, değişmeyen Öz'ümüzü gerçekleştirmemizi ve özde Tanrı'yla olan birliğin farkındalığını sağlayabilir.

Kaçınılması gereken birtakım sıkça yapılan hatalar

Kendini ve Tanrı'yı-gerçekleştirme kalıcı hâle gelinceye kadar, hatalı benlik duygusu, bizde alışkanlıklar veya zihinde ortaya çıkan mantıksız düşünceler tarafından kontrol ediliyormuşuz gibi düşünmemize veya eyleme geçmememize neden olabilir.

Aşağıdaki yanlışlardan kaçınılmalıdır:

- *Ruhsal yola girmeye yönelik tam bir kararlılık konusunda tereddüt etmek.*

Eğer gerçekten Kendini ve Tanrı'yı-gerçekleştirmiş olmak istiyorsanız, bunu mümkün olan en kısa zaman içerisinde yapmaya karar verin. İçinizdeki Tanrısal özelliklerin ortaya çıkmasına izin vermek için yapılabilecek olanları hemen yapmaya başlayın. Kesin kararlılık, amaçlarınıza ulaşmak için yapmanız gerekenleri yapmanızı daha kolay hâle getirecektir.

- *Erteleme.*

Önceliklerinizi belirleyin ve neşeyle önemli ve-ya gerekli olan şeyleri ertelemeden yapın.

- *Başka insanların ruh hâllerinin, kaprislerinin veya görüşlerinin, sizin düşüncelerinizi ve eylemlerinizi etkilemesine izin vermek.*

Değerli amaçlarınızı gerçekleştirmek için ihtiyaç duyduğunuz bilgiyi edinin ve ne yapacağınız konusunda mantıklı kararlar alın. Nasıl yaşadığınızdan, yaptığınız seçimlerden ve bunların sonuçlarından siz sorumlusunuz. Kendi kararlarınızı alın. Ruh hâlleri, gelişigüzel düşünceler ve dış koşullar tarafından kolayca etkileneceğiniz farkındalık düzeyinde yaşamak yerine, Varlığınızın Özü'nün çekirdeğinde yaşayın.

- *Mevcut olan zamanı, enerjiyi ve kabiliyetleri bilgece kullanmak konusunda başarısızlık.*

En önemli şeyleri ilk yapacak şekilde, mevcut zamanınızın kullanımı konusunda öncelikleri belirleyin. Yaşam enerjilerinizi aşırı konuşma, endişe, bütüncül olmayan alışkanlıklar veya bedeninizi ve zihninizi gerekli dinlenmeden mahrum bırakarak tüketmeyin. Sizin için değerli amaç ve hedeflere odaklanarak, işlevsel kabiliyetlerinizi bilgece kullanın.

- *Ruhsallığa yüzeysel ilgi.*

Öz'ünüzü ve Tanrı'yı, dünyevi, metafizik (fiziksel dünyanın ötesinde) sebep ve sonuç etkileri-

ni bilmeye samimiyetle niyet edin. Ruhsal büyümenin aşamalarından geçerek uyandığınızda, yaşamınızın gerçek anlamını ve etkin olarak yaşamınızı sağlayacak anlayışı da nasıl edineceğinizi keşfetme konusunda meraklı olun.

- *Bilginin yüzeysel biçimde uygulanması.*

Şu anda kontrol etmeniz gereken bilgiyi yetenekli kullanın. Yapıcı düşünün. Bir olasılık düşünücü olun. Hayal gücünüzü yaratıcı kullanın. Farkındalık düzeylerinin ve zihinsel durumların Evrensel Zekâ'dan buna nasıl karşılık gelen cevapları çektiğini öğrenin. O zaman, açık bir farkındalık durumunu sürdürme sorumluluğunun ve düşüncelerinizi, ruh hâllerinizi ve eylemlerinizi dikkatlice seçmenin, sizin için ne denli önemli olduğunu anlayacaksınız. Eğer şimdiki koşullarınız istenildiği gibi değilse, onların sizin farkındalık durumlarınıza, zihinsel ve duygusal durumlarınıza, seçimlerinize, kararlarınıza ve eylemlerinize karşılık geldiğini kabul edin. Var olan koşulları değiştirmek için, farkındalık durumunuzu, zihinsel ve duygusal hâlinizi ve eylemlerinizi değiştirin. Kaderinizin (sebep olduğunuz veya olmasına ya da devam etmesine izin verdiğiniz koşulların) efendisi olmayı seçebilirsiniz.

- *Kişisel ihtiyaçlarınız için yararlı veya uygun olmayan ruhsal uygulamalar hakkında okumak, konuşmak veya bunları uygulamak.*

Bunları yapmak zaman kayıbdır ve sadece ka-

fanızı daha çok karıştırıp, duygularınızı bulanıklaştırıp, yaşamınızı karmaşıklaştırıp, ruhsal büyümenizi önleyecek veya geciktirecektir. Sizin gerçek ihtiyaçlarınızı tatmin edecek zihinsel ve fiziksel özelliklerinize uygun düşen ruhsal uygulamaları keşfedin ve uygulayın.

Özgün ruhsal büyümenin desteklenebileceği güvenilir yöntemler zaten bilinmektedir:

1. Bir yandan görev ve eylemlerinizi sonuçlarına çok fazla bağlanmadan yerine getirirken diğer yandan sevgi, doğruluk, dürüstlük, korunma ve yaşamsal güçlerin akıllıca kullanımını geliştirin.
 2. Olumlu sağlık alışkanlıklarını sürdürün. Bütün durumlarda ruhsal memnuniyet geliştirin. Psikolojik iyi hâlinizi sürdürün. Neyin doğru olduğunu ayırt edebilinceye kadar, Saf Bilinç ve Tanrı'nın gerçekliği olan gerçek doğanızı izleyin. Hayali benlik duygusunun ötesine bakın ve onun üzerine çıkın.
 3. Kendini ve Tanrı'yı-gerçekleştirme durumunda tamamen yerleşinceye ve farkındalığınız bütün yanlış inanışlardan ve sanrılardan özgürleşinceye kadar Yüksek Bilinç meditasyonu uygulaması yapın.
- *Felsefî teorilerle, yeni ya da "ileri" meditasyon teknikleriyle oyalanmak.*
- Kuramsal spekülasyonlarla uğraşmak yerine

aydınlanmış insanların söylemiş olduklarıyla ilgilenin. Yeni bir bilgi edindiğinizde, onu tamamen anlayıncaya kadar inceleyin.

Meditasyon teknikleri öğrenildikten sonra, özenle ve sebat ederek kullanılmalıdır. Meditasyon teknikleri, zihni sakinleştirmek ve farkındalığı berraklaştırmak için birer "araçtır". Dua, mantra (dikkati odaklamak için kullanılan bir kelime veya kelime-cümle) kullanımı, bedenün yaşamsal güçlerinin akışını daha ahenkli hâle getirmek için uygulanan pranayama* ve diğer uygulamalar da yararlı olabilir.

- *Çok fazla veya gereksiz toplumsal etkileşim*

Uygun, bütüncül toplumsal etkileşim keyifli ve karşılıklı olarak faydalı olabilir. Aşırı toplumsal etkileşim sizi asıl amaçlarınızdan alıkoyabilir ve enerjilerinizi tüketebilir. Mümkün olduğunda, olumsuz görüşlü veya duygusal olarak bağımlı kişilerle bir arada olmak yerine, yüksek zihinli kişilerle bir arada olmayı seçin. Ben-merkezli veya maddiyatçı kişilerle etkileşim hâlindeyken, ruh merkezli ve huzurlu olmayı sürdürerek, duruma uygun davranın.

- *Yeterli düzeyde yararlı, doğru fiziksel ve metafiziksel bilgi edinmekte başarısız olmak.*

Yararlı bilgi edinmek, daha etkin yaşamınızı

* Pranayama: Sanskritçe, Yaşam enerjisi olan Prana'nın (nefes) açılımı/kontrol edilmesi anlamına gelmektedir. Nefes tekniği olarak Yoga'da uygulanmaktadır.

sağlar ve öğrenme süreci, zihninizi çalıştırır ve beyninizin bilgi işleme kabiliyetini geliştirir. Öğrenmeye devam eden insanlar, yaşlandıkları zaman da zihinsel olarak dikkatli olmaya devam ederler.

- *Hayallere izin vermek.*

Olabilecek durumları hayal etmek yararlıdır. Hayal gücünün kontrolsüz olmasına izin vermek yararlı değildir. Dikkatlerinin gezinmesine ve zihinlerinin gerçek dışı fikirlerle dolu olmasına izin verenler bunu genellikle mutlu veya yeterli hissetmedikleri için yaparlar ve yaşamın gerçekleriyle de yüzleşmek istemezler. Gerçeği arayan her zaman gerçekçi ve mantıklı olmalıdır. Eğer hayal kurma eğilimindeyseniz, içsel potansiyelinizi gerçekleştirmeye ve onu yaşamaya yönelik güçlü bir irade geliştirin. Yapıcı amaçlar, projeler planlayın ve hemen hayata geçirin.

Kendi yüksek iyiliğiniz için ve diğerlerinin iyiliği için önemli olanı yapmaya odaklanın.

Ruhsal yola bağlılığınızın olumlu sonuçları şunlar olacaktır:

- Gelişmiş zihinsel ve sevgisel güçler.
- Psikolojik dönüşüm.
- Önemli ölçüde gelişmiş işlevsel kabiliyetler.
- İçsel bilginin sistemli olarak ortaya çıkması.
- Mantıklı düşünme ve gelişmiş yaratıcı hayal etme güçleri.

- Farkındalığın aşamalı olarak berraklaşması.
- Kozmik bilinç.
- Kendini-gerçekleştirme.
- Tanrı'yı-gerçekleştirme.
- Bilincin özgürleşmesi.

Sahip olmayı arzuladığınız tamamlanma, sizin için şu anda mevcuttur ve bu kabul ederek gerçekleştirilebilir. Varlığınızın Özü'ne derinlemesine gidin. Orada, kendiniz ve Tanrı'nın gerçekliği hakkındaki gerçeği keşfedeceksiniz.

İnanarak Söyleyin

Ben ruhsal yola tamamen adanmış durumdayım,
ve tamamen Kendini ve Tanrı'yı-
gerçekleştirinceye kadar, doğru ve gayretli
çabalarımı sürdüreceğim.

Üzüntü ve kötü şans ortadan kaldırmanın yolu budur: doğru görüşler, doğru arzular, doğru konuşma, doğru davranış, doğru yaşam biçimi, doğru amaçlar, doğru bilinçlilik ve doğru gözlem/izleme.

Budist Öğreti

Yaşamınızı Anlamalı Kılın

Bana sıklıkla sorulan soru şudur: "Yaşamdaki gerçek yerimi nasıl keşfedip, esas amaçlarımı hiçbir şüphe duygusu olmadan bilebilirim?"

Aydınlanmamış insanın hayattaki nihai amacı aydınlanmak olsa da, bu soruyu soran insanlar aslında günü gününe kendileri için neyin değerli olacağını sormaktadırlar. Eğer henüz yaşamınızın anlamlı olduğunu düşünmüyorsanız:

- Bu konuda dua edin, sonra sessiz olun, düşünce ve duygularınızı izleyin. Ortaya çıkan düşünce ve duygularınızı yazın. Eğer emin oluşla bir kavrayış ortaya çıkmazsa, sabırlı olun.
- Şöyle sorun: "Eğer yapmak istediğim şeyi yapmak için özgürlüğüm, yeteneklerim ve kaynaklarım olsaydı ne yapardım?", cevabı yazın.
- Eğer amacınız oldukça belirgin ise devam edin. Eğer bilgi ve yeteneğe ihtiyacınız varsa edinin.
- Eğer amaçlarınızı henüz bilmiyorsanız, içsel zekânızın yönlendirmelerine ve lütuflara karşı açık olun.
- Her zaman neşeli olun ve olumlu düşünün.

Esinlenmiş düşünce ve planları yazmak önemlidir çünkü, iç-görülü/kavrayışla edinilen fikirler

veya bunları gerçekleştirmek için yararlı olabileceğini düşündüğünüz planlarınızı da yazmak önemlidir.

Birkaç yıl önce, büyük işletmelerin yöneticilerinin hedef belirleme uygulamaları hakkında bir araştırma yapıldı. Bu kişilerin, %23'ünün belirli bir amacı olmadığı, %67'sinin küçük hedefleri olduğu fakat bunları yazmadıkları ve sadece %10'unun uzun vadeli hedefleri olduğu ortaya çıktı. Uzun vadeli hedefleri olanların içinde sadece üç kişiden biri açıkça belirgin olan planlarını yazıyorlardı. Belirli amaçları olan yöneticilerin %44'ü sonradan bu hedeflerini gerçekleştirebiliyorlardı. Bu amaçlarını yazan yöneticilerin ise %89'u belirledikleri amaca ulaşabiliyorlardı. Amaçlı, hedef odaklı insanlar, başarılı olma beklentisi içinde olurlar, etkin davranırlar, onların ümitleri ve çabaları da genellikle istenilen sonuçları getirir.

Açıkça belirlenmiş hedeflerin başarılmasında yardımcı olan birkaç sebep vardır:

- Canlı olarak hayal edilen, gerçekleştirilmesinin mümkün olduğuna inanılan hedefler, kararlı ve üretken düşünceleri planlar ve eylemlere sebep olurlar.
- Bizler hayati önem taşıdığını düşündüğümüz meselelere odaklanmaya eğilimliyiz ve öyle olmadığını düşündüğümüz meseleleri de kolayca görmezden geliriz.
- İleriye bakan ve hevesli biri olduğumuzda;

beslenme, hareket, dinlenme, sürekli eğitim, ruhsal uygulamalar ve ilişkiler, uzun vadeli hedeflerimizi daha çok desteklediğinde, iyi düzenlenmiş bir yaşama sahip olma kapasitemiz artar.

- Alışıldık farkındalık ve zihinsel durumlar Evrensel Zihinle etkileşime geçerler ve ondan bunlara karşılık gelen yanıtları çekerler.

Farkındalık, zihinsel ve duygusal durumlarınızın sorumluluğunu üstlenmeyi seçerek yaşamınızı gerçekten anlamlı bir hâle getirir.

Eğer istenmeyen ya da zorlayıcı olaylar meydana gelirse, bunların içsel huzurunuzu bozmalarına izin vermeyin. Durumlar ve ilişkiler sorunlu veya dikkat dağıtıcı olduğunda sakın kalın ve daha iyi seçimler yapın. Çevrenizde ne olursa olsun, her zaman ruh odaklı bir farkındalık geliştirin.

İstediğiniz şeyi talep edin

İhtiyacınız olan, sahip olmayı hak ettiğiniz şey ve sizin anlamlı istekleriniz tatmin edilmelidir. Sonsuz Olan'la ilişkinizi bildiğinizde, bunun doğru olduğunu bilirsiniz. Sıradan bir insanmış gibi düşünüp hissettiğinizde kafanız karışabilir. Tanrı'nın ihtiyacınız olan güvenliği veya tamamlanmış olma durumunu, geçmişteki yanlış davranışlarınızın bir cezası olarak veya size bir ders vermek için sizden esirgediğini düşünebilirsiniz.

Tanrı ne ödüllendirir ne de cezalandırır; deneyimleriniz sizin kendi farkındalık düzeyleriniz ve eylemlerimize karşılık gelmektedir.

Geçmişteki düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınızdan kaynaklanan bilinçaltı koşullanmanızın sizin deneyimlerinizi belirlemesi gerektiğini veya yaşamınızı geliştirmek için hiçbir şeyin yapılamayacağını düşünmeyin. Bilinçaltı etkiler zorlayıcı olabilirler, ama siz onlar tarafından kontrol edilmemeyi seçebilirsiniz. Ruhmerkezli olduğunuzda, bilinçaltı şartlanmalar zayıflatılır ve elenirler.

İhtiyaçlarınız nelerdir? Neyi deneyimlemek ya da neye sahip olmak istiyorsunuz? Belki de siz ihtiyaç duyduğunuz veya arzuladığınız şeyi talep etmediğiniz ya da doğru biçimde istemediğiniz için ihtiyaçlarınız karşılanmadı veya arzularınız tatmin edilmedi.

İstediğiniz size sunulabilir. Gerçekleştiğinde yaşamınızı geliştirebilecek arzularınızla, gerçekleştiğinde böyle bir faydası olmayacak olan arzularınız arasında ayırım yapın.

Güven dolu bir biçimde isteyin. Yalvarmayın ya da "sadece sizin hayatta kalmanıza yetecek kadar" veya "mütevazi bir tatmin olma durumunun mümkün kılınmasını" istemeyin. Siz ölümsüz bir ruhsal varlıksınız. Gerçekte olduğunuz gibi –ego-merkezli, kişilik odaklı bir kişiden çok, Varlığınızın Özü'nden doğru– düşünün, hissedin ve öyle davranın. Sizin için mümkün olduğuna

inandığınız sahip olmak ve deneyimlemek istediğiniz şeyi onaylayın ve kabul edin.

Tanrı'yı nasıl bir varlık olarak algılıyorsanız, Tanrı'yla öyle ilişkide olun.

- Eğer Tanrı'yı her zaman ve her yerde var olan, ilişkide olabileceğiniz ve sizin dualarınıza cevap verebilecek bir varlık olarak hayal ediyorsanız, Tanrı'nın bu kavrayışına dua edin.
- Eğer Tanrı'yı her yerde ve her zaman var olan bir mevcudiyet olarak görüyorsanız, O'na dua edip, O'nunla ilişki hâlinde olun.
- Eğer Tanrı'nın bütünlüğü içerisinde yerleşmiş durumda iseniz, O'nun, sizin içinizde ve çevrenizde kendini ifade ettiğini kabul edin. Evrende her zaman "doğru yerde" olduğunuz duygu, düşünce ve inancını geliştirin. Sizin en yüksek iyiliğiniz için verimli kaynak ve destekleyici olay, koşul ve ilişkilerin size anında sunulduğunu kabul edin.

Talep edişiniz sessiz ve zihinsel olabilir ya da Tanrı ile –Tanrı'yı nasıl hayal ediyorsanız, onu nasıl biliyorsanız– duyulur bir biçimde konuşma şeklinde olabilir. Belirgin ve açık olun. Ona sahip olma inancınız güçlü ve değişmez hâle gelinceye kadar ihtiyaç duyduğunuz ya da istediğiniz şeyi talep edin.

Eğer Tanrı ile konuşmak sizin için yeni bir deneyim ise, deney yapın. Tanrı ile konuşmanın düşüncelerinizi düzenlediğini ve sizin mutlulu-

ğunuz için neyin önemli olduğunu belirlemenize yardımcı olduğunu keşfedeceksiniz. Tanrı'nın gerçekliğini bulduğunuz yerde hayal edin (veya kabul edin). Yüksek sesle söyleyin: "Tanrım, benim durumum bu" ve buradan başlayın. Durumunuzu ve gerçek ihtiyaçlarınızı ona tarif edin. Arzularınızı belirleyin ve neden onların tatmin olmalarını istediğinizi açıklayın. Eğer korkularınız veya çatışmalarınız ya da suçluluk, güvensizlik, beceriksizlik duygularınız varsa, bunları beyan edin. Eğer bırakmak istediğiniz kötü alışkanlıklarınız ya da kanıtlamak istediğiniz iyi alışkanlıklarınız varsa, bunları söyleyin. Her şeyi ortaya çıkartın. Söyleyecek başka bir şeyiniz olmayıncaya kadar konuşmaya devam edin, sonra susun.

Tanrı yüreğinizdeki ihtiyaçlarınızı ve arzularınızı bilmesine rağmen, Tanrı ile konuşmak sizin daha Tanrı farkındalıklı ve iç-görülü/kavrayışlı olmanızı sağlayacaktır.

Tanrı'yla özel olarak, yalnız olduğunuz zaman konuşun. Eğer başlarda bunu yaparken kendinizi rahatsız (hatta biraz aptal gibi) hissediyorsanız, bunu yine de yapın. Kısa zamanda Tanrı ile konuşmanın hoş ve tatmin edici, yararlı bir deneyim olduğunu fark edeceksiniz.

Okumaya devam etmeden önce, Tanrı ile konuşmak için biraz ara verin.

İstedığınız şeyi ve ihtiyacınız olanı ümitle arayın

Gözlemci olun. İdealleriniz ve arzularınızla uyumlu olmayan koşulların ötesine bakın. Sizin için neyin mümkün olabileceğini hayal edin. Onu zihinsel olarak "görün". Onu Varlığınızın Özü'nde onaylayın ve kabul edin. İhtiyaçlarınızın tatmin olması ve yaşam geliştirici arzularınızın karşılanması için fırsat gibi görünen şeyleri, bunların yararlı olup olamayacaklarını anlamak için araştırın.

Yararlı fikirler bazen diğer insanların söylediklerinden veya okuduğunuz şeylerden edinilebilir. Yararlı fikirler ayrıca ani biçimde farkındalığınızın yüzeyine çıkacaktır. Açık ve dikkatli olmaya devam ettiğiniz sırada, sezgisel olarak doğru seçimler yaptığınızı ve doğru eylemlere giriştiğinizi fark edeceksiniz. Evrenin sizin ona açıklığınız ve ona cevap verme kapasiteniz kadar sizi desteklemekte olduğu daha açık hâle gelecek. Daha Kozmik Bilinçli olacaksınız. Sezgisel olarak dünyanızı kozmik güçlerin bir ifadesi olarak algılayacaksınız. Tanrı, kendiniz ve evren hakkındaki eski kavramlarınız eriyip gidecektir. Tanrı ile, sizin içinde bulunduğunuz madde- sel alem arasında bir ayırım olmadığını fark edeceksiniz.

Sarsılmaz bir inançla devam edin. Mutsuz olmayı ve ruh hâllerine boyun eğmeyi ret edin. Neşeli ve kararlı olun. Topluluğunuzda ya da dünyanın başka bir yerindeki olaylar hakkındaki "kötü" haberlerin, kendinizi korku dolu, endişeli ve bunalımlı hissettirmelerine izin vermeyin. Dış

koşullar geçicidir. Değişmeyen *unsura* demir atın.

Bir dua ve meditasyon arasından sonra diğer bütün zamanlarda, yaşamın tekrarlanan ritimleriyle ahenk içinde olduğunuzu bilin. İhtiyaç duyduğunuz şeyin sizin için şimdi mevcut olduğunu ve yapıcı arzularınızın karşılanmakta olduğunu bilin. İhtiyaçlarınızın karşılandığına ve arzularınızın tatmin edildiğine, güvenli bir inanışınız (mutlak, saf bir inancınız) olsun. Bu eylemler gerekli olduğunda, arzu edilen sonuçları üretecek eylemleri kararlı olarak yerine getirin.

Düzenli Yaşamın Faydaları

Yaşamınızı düzenleyin. Ruhsal olarak farkında, zihinsel olarak başarılı, duygusal olarak dengeli ve olgunlaşmış, sağlıklı, anlamlı amaçların gerçekleştirilmesinde etkin biçimde işlevsel ve ilişkide olduğunuz diğer insanlarla ahenkli bir uyum içinde olun. Doğa'nın kurallarına uygun basit (karmaşık olmayan) bir yaşam tarzı, sizin iyi hâlinize ve hedeflerinize başarıyla ulaşmanızda katkıda bulunacaktır. Sağlıklı, uzun bir hayatın öğrenmeniz gereken şeyi öğrenmenize ve ihtiyacınız olan şeyi elde edip, yapmanız gereken şeyi yapmanıza, nihai olan amacınıza –bu bedenlenişinizde Kendini ve Tanrı'yı-gerçekleştirme hedefine– ulaşmanıza yardımcı olacağını hatırlayın.

- Gerekli oldukça, düzenli bir zaman çizelgesi dahilinde yiyecek, uyuyun, kişisel işlerinizi yeri-

ne getirin ve başkalarının ihtiyaçlarına da yardımcı olun. Bu faaliyetlere ne kadar zaman, enerji ya da maddi kaynak ayıracağınıza karar verin.

- Mümkün olduğunda dikkat dağıtıcılardan kaçının.
- Paranın zorlayıcı ve gereksiz biçimde harcanmasından kaçının. Bir bolluk bilinci: İhtiyacınız olana ihtiyaç duyduğunuz zaman sahip olma ve istediğiniz veya yapmanız gereken şeyi yapabilme bilinci geliştirin. Sürekli bolluk durumu, yaşamınızın ruhsal, zihinsel, duygusal, fiziksel ve çevresel yönleri birbirleriyle ahenkle bütünleştğinde meydana gelecektir.
- Gereksiz, yüzeysel konuşmalardan, amaçsız davranışlardan, endişe ve stresten kaçınarak yaşamsal güçlerinizi koruyun. O zaman, daha sağlıklı, daha kolay mantıklı düşünebilen ve doğru seçimler yapabilen, daha gelişmiş konsantrasyon kabiliyetleri olan ve ruhsal olarak daha farkında birisi olacaksınız.

Rutininizi arada sırada gözden geçirin ve gerektiği takdirde onda değişiklik yapın. En iyi sonuçları üreten uygulama alışkanlığını keşfedinceye kadar deney yapmayı sürdürün. Onu değiştirmeniz gerekinceye kadar bu rutine bağlı kalın. Düzenli uygulama faydalı deneyimler getirecektir.

Meditasyon yapamayacağınızı düşünmekten ya da söylemekten kaçının. Bir meditasyon tekniğinin dikkatinizi çekmesi için dua edin ya da uygulama

yapın. Tutkulu bir biçimde Kendini ve Tanrı'yı gerçekleştirmiş olmayı isteyin. Sadece çaresiz hissederek ya da etkin şekilde meditasyon yapıp yapamayacağınız konusunda endişe ederek öylece oturmayın. Dikkatinizi ve farkındalığınızı bu durumdan uzaklaştıran bir bakış açısı ayarlaması deneyimleyinceye kadar oturun. Farkındalığınızın huzurlu ve berrak olduğu, bir Yüksek Bilinç durumunu deneyimleyinceye kadar oturun. Erken aşamalarda, Yüksek Bilinç zayıf düşünceler ve hafif duygular ile karışık olabilir. Oturmaya ve izlemeye devam ederken, zihniniz daha huzurlu hâle gelecek ve duygularınız daha sakin olacak.

Varlığınızın Özü'nü olduğu gibi gözlemleyin: Saf Bilinç olarak. Tanrı'nın gerçekliğini izleyin. Farkındalığınızı onun özgün saflığına döndürmeye yönelik içsel dürtünüze teslim olun. Teslim olduğunuzda, kişisel çaba artık ne gerekli ne de yararlıdır çünkü, Yüksek Bilinç gerçekleştirmeleri ani olarak ortaya çıkmaktadır.

Meditasyondaki konsantrasyon, arada sırada kesintiye uğrayabilir. Uykuda olmayan bilinçaltı dürtüler zihinde dalgamsı hareketlenmelere yol açabilirler. Düşünceler tekrar ortaya çıkabilir. Göz ardı edilmesi gereken görüntüler veya hayaller ortaya çıkabilir. Meditasyon sırasında ortaya çıkabilecek algılara veya hislere hayranlık duymaktan kaçınarak, sadece sürekli olarak gerçek olanı algılamaya niyet edin. Düşünceler ve hisler sadece göreceli olarak gerçektir; onlar nihai "Gerçeklik" değildir.

Neyi Deneyimlediğinize İnanıldığını Konusunda Şüpheleriniz Olduğunda Ne Yapmalısınız?

Ruhsal büyümenin aşamalarından geçerken ve öğrenmeye devam ederken, arada sırada inandığınızı bazı inançlar veya deneyimlemiş olduğunuz bazı deneyimler hakkında emin olmamak normaldir. O zaman şu soruları sorun:

- Bunlar geçerli ya da doğru mu?
- Bunlar güvenilir mi?
- Bunlar değerli mi?
- Benim ruhsal yolum benim için uygun mu?
- Ben gerçekleştirmek istediğim ilerlemeyi gerçekleştirebiliyor muyum?

İnançlarınızı ve deneyimlerinizi mantığın ve sezginin ışığında inceleyin. Artık size hizmet etmeyen inançlara ve davranışlara bağlı kalmak yerine, yeni keşifler yapmaya istekli olun. Temel felsefi gerçekler değişmemektedir, fakat sizin onları anlayışınız gelişecektir. Eğer ruhsal yolunuzun sizin için doğru olduğundan eminseniz fakat gerçekleştirmek istediğiniz ilerlemeyi gerçekleştiremiyorsanız, uygulamanızı yenilenmiş bir ilgi ile yapma hakkınız vardır ve bunu yapmalısınız da. Cesur bir biçimde en yüksek potansiyelinize ulaşmaya kadar buna bağlı kalın.

İnanarak Onaylayın

Bilinçli bir niyetle, yaşamımı anlamlı kılmak için,
bilgece düşünüyorum ve yaşıyorum.

On beş yaşındayken, zihnim öğrenmeye eğilimliydi; Otuz yaşına geldiğimde, sağlam bir biçimde durdum; Kırk yaşına geldiğimde, zihnim yanılısamalardan özgürdü; Elli yaşına geldiğimde, Tanrı'nın iradesini anladım; Altmış yaşına geldiğimde, kulaklarım gerçeğe duyarlı idi; Yetmiş yaşına geldiğimde, doğru olanın sınırlarını aşmadan, kalbimin telkinlerini takip edebiliyordum.

Konfüçyüs (M.Ö. 551-479)

Sorulara Cevaplar

Hislerden üstün olan şey zihindir; zihinden üstün olan şey zekâdır; zekâdan üstün olan şey Öz'dür [varlığın Gerçek Özü].

Bhagavad Gita 3:42

Sıradan farkındalık durumları ile Yüksek Bilinç'in arasındaki fark nedir?

Sıradan zihin durumları yanlış bir benlik algısı tarafından sınırlandırılmış, zihinsel durumlar, duygusal huzursuzluk ve insanın doğru olduğuna inanabileceği yanlış fikirler tarafından değiştirilmiştir.

Yüksek Bilinç (Yüksek, "üstünde" anlamına gelir) sıradan uyanık hâllerin, uykunun ve rüyaların üstündedir. Yüksek Bilinç, dikkatimizi sıradan farkındalığın özelliklerinden uzaklaştırdığımız zaman, geriye kalan doğal var olma durumudur.

İnsan ruhsal büyümenin aşamalarından geçerken meydana gelen deneyimleri anlatınız.

1. Sorunlu bilinçaltı etkilerin, sınırlayıcı zihinsel davranışların, yanlış inançların ve daha ileri düzeyde ruhsal uyanışın meydana gelmesine

engel olan hatalı davranışların farkında oluruz. Kavrayışlar ve hararetli bir arzu, bilgelik dolu, yoğunlaşmış, yapıcı bir çabayı mümkün hâle getirir.

2. Acıya ve kötü şansa katkıda bulunma potansiyeli olan bilinçaltı koşullanmalar zayıflatılır veya nötralize edilir ve artık acıya veya kötü şansa neden olamaz.
3. Gelişmiş bilinç durumlarımız kolayca ayırt edilip incelenebilir.
4. Zihinle, içsel ve dışsal koşullarla olan ilişkimiz anlaşılır hâle gelir.
5. Bilinçaltı etkiler artık farkındalığımızda ve aniden açığa çıkan Kendini-gerçekleştirmede değişikliğe neden olamaz.
6. Tanrı'nın "Gerçekliği" kavranır.
7. Zihin tamamen aydınlanır, bilinç özgürleşir. ve biz sürekli Saf Varlığın gerçekleşmesinde yerleşmiş bir hâle geliriz.

Ben samimiyetle ruhsal olarak aydınlanmış olmak istiyorum. Bana rehberlik etmesi ve bana yardımcı olması için, bir Guru'ya (öğretmene) ihtiyacım var mı?

Ruhsal olarak uyanık ve bilgili bir kişinin bilgece rehberliği yardımcı olabilecek olsa da, bu her zaman mümkün olmayabilir. Eğer böyle bir ilişkiniz varsa, onu besleyin ve iyi bir mürit (öğrenci) olmak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Eğer ruhsal olarak uyanık, bilgili bir öğretmeniniz

yoksa, diğer güvenilir kaynaklardan öğrenin, amaçlarınıza uygun olarak yaşayın. Zihninizi ve kalbinizi (varlığınızı) Sonsuz Olan'a açın. Tamamen uyanık olmaya yönelik içsel dürtünüz ruhsal aydınlanma ile sonuçlanacaktır. Tanrı'nın lütfunun itkileri sizi destekleyecek ve size en yüksek iyiliğiniz için gerekli olan her şeyi sunacaktır. Şunu hatırlayın ki, nerede olursanız olun ve ne yapıyor olursanız olun, siz her zaman Tanrı'nın bütünlüğünün içinde bulunuyorsunuz.

Ben meditasyona başladığım zaman dua etmekten hoşlanıyorum. Bunu yapmanın iyi bir yolu nedir?

Dua bir Tanrı'dan yardım talebidir. Sessizce, Öz-farkındalıkla oturun ve Tanrı'nın içinde ika-met ettiğinizi hissedin. Kendinizi ve Tanrı'yı gerçekleştirmek için sözel veya zihinsel olarak Tanrı'nın yardımını isteyin. Açık bir farkındalık durumuna uyanmayı arzu edin.

Zihin sakinleşip ve nefesin ritmi yavaşladığı ya da soluk alıp verme süresi uzadığında, düşüncelerin de daha az zorlayıcı olduklarını fark edin. Düşüncelerinizi göz ardı edin ve dikkatinizi deneyimlemek istediğiniz şeye odaklayın. Sakin, berrak bir duruma yerleştiğinizin farkında olunca kadar, doğal olarak ortaya çıkan meditasyon sürecine teslim olun. Bir süre orada, derin sessizlikte oturun.

Ruhsal yolumda kararlı olduğum hâlde, diğer insanların iyi hâli konusunda da düşünceliyim. Ruhsal olarak aydınlanmış ve tamamlanmış olma konusunda onlara nasıl yardımcı olabilirim?

Herkesin en yüksek iyiliğini arzulamaya devam ederken, yaşamsal alışkanlıklarınıza, araştırmalarınız ve ruhsal uygulamalarınıza uyun. Sizin Tanrı'nın gerçek doğasına ilişkin farkındalığınız, dünya ve diğer alemlerde, başkalarının toplu bilincine karışacak ve onu yükseltecektir. Ruhlar bir tek en yüksek Bilincin birimleri oldukları için, bir tek ruhun aydınlanmış bilinci, bütün ruhlara yarar sağlamaktadır.

Birisi ruhsallığa yönelik samimi bir istek belirtileri gösterdiğinde, onlara yararlı kitaplar verin ve kendi seçimlerini yapmalarına izin verin. Kendi Öz ve Tanrı farkındalığınızı korurken, diğerlerine de sevecenlik (duygudaşlık) gösterin.

Meditasyon uygulaması seansınızın sonunda, bütünlüğün farkındalığında yerleşmiş bir biçimde, herkesin Tanrısal doğasını onaylayın ve onlarla inançlı bir biçimde şöyle konuşun:

Senin içsel, Tanrısal doğanı kabul ediyorum.

Seni Tanrı'nın içerisinde görüyorum.

Seni Ruhsal olarak aydınlanmış olarak görüyorum. Seni bütün olarak görüyorum.

Seni her bakımdan tamamlanmış olarak görüyorum.

Birkaç dakika boyunca birliğin huzurlu farkındalığı içerisinde durun/dinlenin. Şükran duyun.

Meditasyon yaptığımda sıra dışı deneyimlerim ya da kavrayışlarım olmuyor. Uygulamaya yapmaya devam etmeli miyim?

Düzenli uygulama yaptıkça daha yetenekli hâle geleceksiniz. Kavrayışlar, meditasyon yaptığınız sırada, gelişigüzel olarak ortaya çıkacaklardır. Tanrı'yla ilişkinizle bağlantılı olarak öz doğanızın anlayışı geliştikçe ve yaşama kabiliyetiniz arttıkça, ilerleme kaydettiğinizden emin olabilirsiniz.

Derin gevşeme, zihinsel sakinlik ve farkındalığın açıklığı düzeyince düzenli olarak meditasyon yapmanın size sağlayacağı faydalar:

- Bedenin bağışıklık sistemi güçlenir.
- Biyolojik yaşlanma süreci yavaşlar.
- Yenileyici etkiler etkinleşir.
- Sinir sistemi daha rafine bir hâle gelir.
- Beyin daha etkin çalışır.
- Meditasyondan sonra, düşünce daha mantıksal olur.
- Entelektüel ve sezgisel yetenekler artar.
- Odaklanma/konsantrasyon yeteneği artar.
- Yaşamdan tat alma artar.
- Ruhsal büyüme daha kolay meydana gelir.

Derin meditasyon uygulaması anında yapılan be-

yin taramalarında; –beynin yaratıcılık, odaklanma yeteneği, ayırt etme ve bilgece kararlar almayla ilişki bölgesi– ön loblarının harekete geçtiği ve düzenli uygulamaya devam edildiğinde de daha geliştikleri görülmüştür. Meditasyon uygulayıcılarının beyinlerinin iki yarı küresinin de daha ahenkli etkileşime sahip oldukları saptanmıştır.

Meditasyona ilişkin algularla zihin veya beyin tarafından üretilen algular ve özgün Yüksek Bilinç algılamaları arasında nasıl ayırım yapabiliriz?

Işığın, sesin öznel alguları, coşkulu duygular ve zihin ve/veya beyin tarafından yaratılan diğer olgular, insanı yanlış olarak bir yüksek bilinç durumu yaşadığı sonucuna götürebilir. Geriye sadece, herhangi öznel olgunun meydana gelmediği, sakin, berrak bir durum kalıncaya kadar meditasyon yapmaya devam edin.

Ruhsal yolda olan birisi için vejetaryen bir beslenme gerekli midir?

Vejetaryen beslenme sağlık için daha yararlıdır. Düşünce ve eylemde mümkün olduğu kadar zararsız olma isteğinin göstergesidir. Sağlığınıza katkıda bulunacak olan düzenli, bütüncül yaşam biçimi alışkanlıklarına uyun. Sağlıklı, uzun bir hayat, Kendini ve Tanrı'yı-gerçekleştirmeye uyanış dâhil, bütün yararlı amaçlarımıza daha kolay ulaşmamızı sağlayacaktır.

Ailem ve işimle ilişkili sorumlulukların nede niyle, benim için metafizik ilkeleri ara ş tırmak istediğim sıklıkla meditasyon yap mak zor. Ne yapmalıyım?

Bunu yapmak için günde en az bir saatinizi ayırın. Daha mutlu olacaksınız ve görevlerinizi kolay ve yetenekli bir biçimde yapacaksınız. Her zaman, Sonsuz Yaşam okyanusunda yüzmekte olan ruhsal bir varlık olduğunuzu hatırlayın. Görevlerinizin bilinçli ve dikkatle yerine getirilmesi de ruhsal uygulamadır.

Hedeflerimi paylaştığım ve beni cesaretlen diren kişilerle birlikte olursam odaklan mamın ve ilham almamın daha iyi olaca ğını düşünüyorum.

Ruhsal arkadaşlık keyifli olabilse de, sizin ya şamdaki amaçlarınıza ulaşma isteğini geliştire bilmeniz daha önemlidir. Başarılı olma kabiliye tine sahipsiniz. Öz-odaklı olun.

Hayatımdaki olaylardan, başkalarının ko nuşma ve davranışlarından kolayca etki lenme eğilimindeyim. Daha fazla odaklan mak için ne yapabilirim?

Olaylara tarafsız bir nesnellikle bakın. O ka dar Öz-farkında olun ki, diğerleri ne söylerse ya da ne yaparlarsa yapsınlar, sizin içsel barışınızı rahatsız etmesinler ya da sizin yaşamınızdaki

anlamli amaçlarınızdan sapmanıza neden olma sınılar.

Sabahın erken saatlerinde meditasyon ve il ham verici okumalar yapmanın sonuçlarından birisi, bunun yaşamınızı Sonsuz Olan'a sabitle mesi ve size daha bilgece düşünme ve davranma fırsatı sunmasıdır. Eğer günlük faaliyetlerinizde stres ve karmaşa biriktirmişseniz, akşamın erken saatlerinde, sinir sisteminizdeki stresi atmak, zihninizi ve duygularınızı sakinleştirmek için meditasyon yapın.

Kendimi ruhsal yola birkaç kere adadım ve kararlarım konusunda zayıflık gösterdim. Doğru yola bağlı kalmak için ne yapabili rim? Aynı zamanda, ben ölmekten korkuyoru m.

İlham almak ve daha istekli olmak için düzenli olarak doğruluk öğretilerini okuyun veya dinle yin. Bütüncül yaşam tarzı ve etkin ruhsal uygu lama yapma alışkanlıkları geliştirin ve bunlara uyun. Sizin için değerli olan amaçla yaşayın.

Ben bedenlerinden muhtemel geçişlerini neşeli ve özgüvenle bekleyen birini tanımıyorum. Çağlar boyunca insanlar buna hazırlanmak için neler yapılabileceği konusunda konuşmuşlardır veya yazmışlardır. Diğerleri açısından da bize ne yap mamız gerektiğini ve ne düşündüklerini söyleme leri oldukça kolaydır, fakat o zaman geldiğinde

bununla kendi yöntemimizle yüzleşmemiz gerekecektir. Gelecekteki iyi hâliniz için en iyi hazırlanma yolu, şimdiki anda bilinçli bir niyetle yaşamaktır.

Çoğu insan dünyada doğdukları anı ya da bu bedenlenmelerinden önceki koşullarını hatırlamazlar. Biz buraya içsel dünyadan geldik ve muhtemelen tekrar oraya döneceğiz. Ve burada olduğumuz süre boyunca, öğrenebileceğimiz her şeyi öğrenme, yaratıcı kabiliyetlerimizi geliştirme, kullanma ve ruhsal uyanışımızı tamamlama olanağımız vardır.

İlham aldığınız süre boyunca, sahip olduğunuz fırsatları en iyi şekilde değerlendirin. Yaşamın süreçleri şimdiye kadar size nasıl yardımcı oldu larsa, bu süreçler ve Tanrı'nın lütufu, sizi desteklemeye devam edeceklerdir. Yaşamın iyiliğine karşı son derece inançlı olmaya devam ederek, yaptığınız her şeyde, gerçekçi, uygulamaya yönelik ve becerikli olun.

Hayal kurma yapıcı olarak kullanılabilir mi?

Tanımlanmamış/kontrolsüz hayal kurma yararlı değildir, fakat sizin için gerçekleştirilmesi mümkün olan şeyler hakkında düşündüğünüz sırada hayal gücünüzün serbestçe dolaşmasına izin vermek faydalı olabilir. Bu size sınırlı düşüncelerinizin ve duygularınızın üzerine çıkma fırsatı sağlayıp yararlı fikirler edinmenize yardımcı ola-

bilir. Bundan sonra, sizin için değerli olan koşullar hakkında düşünebilirsiniz.

Ben yaşlandıkça, yıllar çok hızlı geçiyormuş gibi görünüyor ve ben dünyadan ayrılmadan önce Kendimi ve Tanrı'yı-gerçekleştirme amacıma ulaşım ulaşamayacağım konusunda sıkça düşünüyorum. Ne yapmalıyım?

Doğru yaşama, metafizik araştırma ve meditasyon uygulamasının anlamlı yolunda kalın. Ruhsal olarak uyanık olma beklentisi içinde olun. Ne olduğumuz ve Tanrı'nın gerçekliğiyle ilgili bir bakış açısı edinmemizin aşamalı veya ani, değişiminin ne zaman meydana geleceğini bilemeyiz.

Sıkça sorulan soru şudur: "Kendimi ve Tanrı'yı-gerçekleştirdiğimde olduğum zaman bunu nasıl bileceğim?" Bu sorunun tek cevabı şöyledir: Kendinizi ve Tanrı'yı-gerçekleştirdiğinizde bunu bileceksiniz. Bu arada, etkin yaşama ve yaşamın olgularını anlama kabiliyetinizin aşamalı olarak geliştiğini ve yaşamınızın tüm yönlerinin daha iyi hâle geldiğini fark edeceksiniz. Yaşamınızı, öğrendiklerinizi ve büyüme fırsatlarınızı büyük bir macera olarak görün.

Birçok insan, sadece bedenlenişlerinin koşulları içerisinde neleri gerçekleştirebileceklerini düşünebiliyorlar ve olasılıkların dar görüşüyle kendilerini sınırlandırıyorlar. Sizin için gerçekleştirebilecekler dair var olan koşulların ötesine bakabilecek oranda farkındalığınızı genişletin.

Bağımlı düşünme ve davranma biçimlerinin üstesinden gelmenin etkin yolu nedir?

Herhangi kendini sınırlayıcı, zorlayıcı veya saplantılı düşünme ya da davranma alışkanlığının üstesinden gelmek seçimle ve yapıcı eylemle mümkündür. Geçici haz duygusu veya mutluluğa neden olan davranışlar, insanın Öz-farkında, kendisiyle ve dünyayla barış içindeyken oluşabilecek mutluluğun yerine geçecek bir unsur yaratma girişiminden kaynaklanmaktadır. Yıkıcı eylemler, kendini sevmemenin belirtileriyle beraber, değersizlik düşüncelerinin ve bilinçli ya da bilinçsiz bir cezalandırılma arzusunun birer yanısıdır.

Bütün bağımlılıkların kalıcı tedavisi, kişinin duygusal olgunluğa doğru büyümeyi arzulamasını sağlayan Öz bilgidir.

Benim fiziksel iyileşmeye ve maddi zenginliğe ihtiyacım var. Acaba sorunlar geçmiş bedenlenişler sırasında yaratılmış olan karmalar yüzünden mi meydana geliyor? Şu anki yaşamımızda bunlara katlanmak gerekir mi?

Sorunlarınızın kökenlerini keşfedin ve onları ortadan kaldırın. Sınırlayıcı durumların önceki bedenlenişlere bağlı olduğunu söylemek onlarla yüzleşme ve onların üstesinden gelme sorumlulu-

ğundan kaçınmanın elverişli bir yoludur. İyileşebileceğiniz gerçeğini kabul edin. İçsel iyileşme güçlerinizi açığa çıkartın. Bütüncül yaşam tarzı edin. Olumlu bakış açısı ve neşeli, zihinsel yaklaşımı geliştirin. Şansızlığa veya sınırlamaya inanmayı ya da bunlara bağlanmayı ret edin. Canlılık dolu sağlığı ve kendinizi ifade etmek için tam özgürlüğü sahiplenin. Özgürce ve işlevsel ruhsal bir varlık olarak düşünün ve eyleme geçin.

Meditasyon yaparken tatmin edici sonuçlar elde edemiyorum. Çeşitli yöntemler deniyorum ve bunun üzerinde "gerçekten çalışıyorum."

Tatmin edici sonuçlar elde edebilirsiniz. Meditasyon uygulamasının "üzerinde çalışmayın"; onun içerisinde gevşeyin. Zihninizi sakinleştirmek için yararlı bir yöntem kullanın, sonra sessizliğin içinde, Varlığınızın Özü'nün Saf Bilinç olduğunun farkında olarak oturun. Farkındalığınız berraklaşmaya ve kendinizi (Varlığınızın Özü'nde) bütün hissedinceye kadar oturmaya devam edin. Uygulamanın sonucuyla ilgili endişelenmekten kaçının. Günlük programınız dahilinde meditasyona oturun ve sonuçlarının olmasına izin verin. Diğer zamanlarda, Öz-farkındalığa ve sezgisel Sonsuz Olan'la bir arada olma duygusuna yerleşmiş olarak bilinçli bir kararlılıkla yaşayın.

Yalnızlık duygumun nasıl üstesinden gelebilirim? Benim birkaç arkadaşım var ama sağlam bir bağ hissettiğim hiç kimsem yok.

Yalnızlığın tek kalıcı ilacı Öz-bilgi ve duygusal olgunluktur. O zaman herhangi bir ihtiyaç düşüncesi veya duygusuna sahip olmadan diğerleriyle keyifle ilişkide olabileceksiniz. Karşılığında bir şey istemeden ya da buna ihtiyaç duymadan, diğerlerine karşı destekleyici olun. Eğer yalnızlık düşünceleri veya duyguları ortaya çıkarsa, onlarla oyalanmaktan kaçının: Olumlu duygu ve düşünceler yaratacak eylemler yapın. Kendinizi üzgün ya da yalnız hissettiğinizde, bedensel hareket size iyi gelebilir çünkü beyin hareket sırasında mutluluk duyguları oluşturan kimyasallar salgılar.

Ruhsal olarak aydınlandıklarına inanılan kişilerin, sorunların ve zorlukların, bizim tarafımızdan "Tanrı'nın iradesi" olarak kabul edilmeleri gerektiğini; çünkü bize değerli dersler sunabileceklerini, söylediklerini duydum.

Tanrı bizim sorunlarımızın ve zorluklarımızın sebebi değildir. Var olan sorunların, keşfedilip çözümlenebilecek olan zihinsel, duygusal, fiziksel veya çevresel sebepleri vardır. Herkes bunu bilmelidir ve Tanrı'nın şansız durumlar yaratma kabiliyetine sahip olduğuna inanılmamalıdır ya da söylenmemelidir.

Şimdiki beden alışımında gerçekten Kendini-gerçekleştirmiş olabilir miyim?

Kendini-gerçekleştirme her an mümkündür. Ona uyanmanın herhangi bir zamana ya da dışsal koşula bağlı olduğu düşünülmemelidir.

En yüksek iyiliğimizin ne olduğunu nasıl bilebiliriz?

Yaşamımızı geliştiren, farkındalığımızı beraklaştıran, gerçek doğamız ve Tanrı hakkındaki gelişmiş farkındalımıza katkıda bulunan şey her ne ise, bizim en yüksek iyiliğimiz için olan odur. Yaşamlarımızı geliştiren koşullar iyi bir sağlık durumu; zihinsel huzur; duygusal sabitlik ve olgunluk; bütüncül, destekleyici kişisel ilişkiler; kişinin ihtiyaç duyduğu kadar maddi kaynaklar; güvenli çevresel koşullar; ve ruhsal uyanma potansiyelimizi özgürce ifade etmek, öğrenmek ve gerçekleştirmek için fırsatlardır.

Bu dünyada bulunduğunuz süre içerisinde, ruhsal büyümenizi geliştirmeye devam ederek, kendini tamamlayabilir ve kendinizi özgürce ifade edebilirsiniz. Sadece ruhsal büyümeye odaklanarak dengeli yaşamın önemini göz ardı etmek ya da en aza indirmek bir hatadır. Algılama güçleriniz ve işlevsel yetenekleriniz arttıkça, bunları kendi yaşamınızı ve başkalarının yaşamını geliştirmek için bilgece kullanın.

Kendinizi mantıklı düşünen ve iyimser, duy-

gusal olarak istikrarlı ve bütün faaliyetleri dikkatli bir niyetle yerine getirebilen hâle getirinceye kadar eğitin. Bunu yapmak en iyi ruhsal eğitimidir. Ruhsal iyi durumunuz başta olmak üzere, tamamen iyi hâlli olmak için bildiğinizin en iyisini yapın.

Başkalarının kaprislerinin geçici ruh hâllerinin, görüşlerinin ya da koşulların sizin düşüncelerinizi, duygularınızı veya eylemlerinizi kontrol etmesine izin vermeyin. Ruhsal yolda adanmış bir ruhsal öğrenci olarak, siz sıradanlığı değil; her zaman ruh ve Tanrı farkındalığını istersiniz.

Kendini-gerçekleştirme potansiyelime ilişkin, karmamla ne kadar ilgilenmeliyim?

Zihin saflaşmaya kadar, üç türden karma (bilinçaltı ve bilinç dışı koşullanma) var olmaya devam edebilir:

- 1) Şu anda belirgin olan etkiler.
- 2) Her an etkin hâle gelebilecek etkiler.
- 3) Gelecekte etkisi olabilecek, şimdi uykuda olan tesirler.

Yapıcı bilinçaltı etkiler yaşamımızı geliştiren türde iseler, varlıklarını sürdürmeleri için izin verilebilir. Sorun yaratan etkilere direnerek onları olumlu düşünce ve eylemlerle aşmak gerekir.

Etkisi kolayca aşılabilecek olan tesirlere direnerek onları yapıcı düşünce ve eylemlerle ve zi-

hinsel ve duygusal sükunetle ve istikrarla geliştirerek zayıflatmak mümkündür.

Uykuda olan bilinçaltı etkilerin güçlerini, hem zihni hem de bedeni saflaştıran, Yüksek Bilinç meditasyonlarıyla zayıflatmak ve nötralize etmek mümkündür.

İlk iki aşamadaki bilinçaltı etkiler nötralize edildiğinde ve Kendini-gerçekleştirmeye sabitlendiğinde, bizler henüz “bedenli iken özgürleşmiş” oluruz. Uykuda olan tesirler nötralize edilince, bilincimiz tamamen özgürleşmiş olur.

Özgür irademiz var mıdır? Yoksa ruhsal büyüme dahil olmak üzere, deneyimlerimiz önceden belirlenmiş midir?

Eğer özgür irademiz olmasaydı, düşüncelerimizi ve eylemlerimizi seçemezdik. Bizim nasıl yaşayacağımızı seçmemizle ilgili olarak özgür irademiz vardır. Bizler, Kendini ve Tanrı'yı gerçekleştirmiş hâle gelinceye kadar, ruhsal büyümenin aşamalarından geçerek, er ya da geç uyanmaya yazgılıyızdır. Kaderimizin gerçekleşmesine bilinçli ya da bilinçaltı olarak direniyor olsak da, bunun nihai sonucundan kaçınamayız. Dünyevi durumlara karışmış olan bütün ruhların farkındalıkları sonunda saf hâllerine geri getirilecektir.

Bazı ruhsal öğretmenler bağlantısızlığın (İng: detachment) önemini vurguluyorlar. Bu dünyada biraz bağıllık olmadan nasıl yaşayabiliriz?

Burada kast edilen, bağımlı olmadan ya da meydana gelen şey yüzünden zihinsel veya duygusal olarak rahatsız olmadan görevlerimizi yerine getirip, başkalarıyla ilişkide olmamızdır. İstenilen, yararlı faaliyetlere ve anlamlı ilişkilere sahip olarak, Kendimizi ve Tanrı'yı-gerçekleştirmemizdir.

Onaylama

Tanrı'nın yaşam veren Ruhu, benim içimde, benden doğru ve benim çevremde, kendini özgürce ifade ediyor. O benim zihnimi aydınlatıyor, farkındalığımı berraklaştırıyor, bana yaratıcı fikirler konusunda ilham veriyor, bütün koşullarımı ahenkle, Tanrısal bir düzen içinde, benim en yüksek iyiliğim için düzenliyor ve benim bilincimi serbest bırakıyor.

Center for Spiritual Awareness (Ruhsal Farkındalık Merkezi)

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

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

İlkbaharın başından sonbaharın sonuna kadar, başış usulüyle meditasyon inziva kampları sunulmaktadır.

Truth Journal dergisi, *Studies in Truth* dersleri ve kriya inisiyeleri için üç aylık bülten, uluslararası olarak dağıtılmaktadır.

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 iletişim:

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

Web sayfamızı ziyaret edin: www.csa-davis.org
Free Literature bölümünü tıklayın.

