

# **GERÇEĞİN SESİ**

**Aralık 2015 - Ocak 2016**

**(Bu Dergi 48 senedir aralıksız olarak yayınlanmaktadır)**

**Bütün Olan bir Yaşamın Bilgeligi  
ve Süre-gelen Ruhsal Değeri**

**Tercüme: M. Göktuğ Uslubaş**

[goktug17@hotmail.com](mailto:goktug17@hotmail.com)

**Bu dergi bir Ruhsal Farkındalık Merkezi (Center for Spiritual Awareness) Yayınıdır**

[www.csa-davis.org](http://www.csa-davis.org)

## İçindekiler

- Bütün Olan Bir Yaşamın Bilgeliliğine Devam-Eden Ruhsal Değeri
- Ruhsal Yol İle İlgili Sorulara Cevaplar
- Esinlenmiş Bir Biçimde Yaşamaya Yönelik Öneriler
- Bilinçli Bir Biçimde Yemek Hazırlamak: Tatlı Mısırlı Mısır Ekmeği [çeviride yok]
- Günlük Yaşamda Kutsal Olanı Görmek: Yaşamınızı İyilik İle Doldurun
  - Gözlemler, Kavrayışlar ve Keşifler
    - Mistik Düşünceler
    - Haberler ve Önemli Başlıklar [çeviride yok]
    - Meditasyon İnziva Grupları Tarihleri [çeviride yok]

ROY EUGENE DAVIS

## **Bütün Olan bir Yaşamın Bilgeliği ve Devam-Eden Ruhsal Değeri**

Anlayışımızı geliştirmek ve etkili bir biçimde yaşamaya yönelik kabiliyetimizi arttırmak amacıyla bilgi edinirken, gördüğümüz, duyduğumuz veya kullandığımız kelimelerin belirli anlamlarını bilmek önemlidir.

**bilgelik:** (İng: wisdom) Bilginin uygulanabilir, uygun ve zamanında kullanımı.

**devam-eden:** (İng: enduring) Var olmaya devam eden, kalıcı, süre-gelen.

**ruhsal:** (İng: spritual) Sürekli özümüze (gerçek doğamıza) ve nihai Gerçeğe ait veya onunla ilişkili.

**değer:** (İng: value) Değere, yararlılığa veya faydaya sahip olan.

**bütün:** (İng: whole) Tam, tamamlanmış, dönüştürülmemiş.

**yaşam:** (İng: life) Biyolojik varlıkların özelliği. Yaşayan şeylere hayat veren unsur. Metafiziksel (daha yüksek gerçekliğe ait) felsefi bakış açısına göre, yaşam kendini fiziksel surette ve fiziksel suretten doğru ifade etmektedir.

**yaşayan:** (İng: living) Canlı, canlandırılmış, işlevsel, kendini ifade eden.

*Bütün* bir yaşama sahip olmak için, onun ruhsal, duygusal, fiziksel, kişiler-arası, mesleksen, ve çevresel yönlerini ahenkli bir biçimde bir araya getirmek (kaynaştırmak) gerekmektedir. Onun birkaç kısmına odaklanmak ve diğerlerinin önemini görmezden gelmek veya en aza indirmek fiziksel sorunlara, psikolojik çatışmalara veya kişilik bozukluklarına ve mutsuzluğa yol açabilir.

Tanıdığınızı, onlar hakkında okuma yaptığımız, veya televizyonda gördüğünüz insanların koşullarını, her yaştan ruhsal olarak bilinçli olmayan, tamamen sağlıklı veya gerçekten mutlu olmayan insanların farkında olmak için gözlemleyin.

Bütün bir yaşama sahip olmak için ne yapmanız gerektiğine karar vermek için kendi koşullarınızı dikkatlice izleyin. *Keşfettiğiniz şeylerive hemen-şimdi ne yapacağınızı yazın.*

Bütün bir yaşama sahip olmak ve aşamalı ruhsal büyüme deneyimlemek için, yapılması sizin açınızdan en iyisi olacak kararlarınızla ilgili, kimseden izin almanız ya da kimsenin görüşüne başvurmanız gerekmez. Ne yapmanız gerektiğini bildiğinizde, buna güven-dolu bir biçimde başlayın. Yaptığınız şeyi, bir öğrenme deneyimi ve duygusal ve ruhsal olgunluğa ulaşma fırsatı olarak görün.

### **Ruhsal iyi-halinizi destekleyin**

Onlarla [ruhsal konular hakkında] konuştuğunuzda,

Size uyanık bir dikkatle karşılık veren insanlar vardır.

Ruhsal olarak adanmış olan kişinin gerçek tutumu böyledir.

Onlar asla önceki yanılsamalarla dolu uyku hallerine doğru dönüp bakmazlar,

Bunun yerine, Tanrı'nın içinde daha fazla uyanmış olmaya niyet ederler.

*- Paramahansa Yogananda (1893 - 1952)*

Bütün olan bir yaşamın temeli ruhsal farkındalıktır. O olmadan, koşullarınız ne kadar ideal görünürlerse görünsünler, tam bir mutluluk ve tatmin olma eksiktir. Yanılsamalar, zihni ve bilinci bulanıklaştıran ve Öz-farkındalığa ve daha yüksek gerçekliklerin algılanmasına engel olan yanlış fikirlere sahiptir. Doğru biçimde düşünmek, yaşamak, ve ruhsal uygulama yapmak, zihni berraklaştırır ve gerçek doğanıza ve nihai Gerçekliğe dair bilginiz ortaya çıktığı sırada, bilincinizin aydınlanmasına izin verir.

Ruhsal büyüme elde etmek için, bunun olmasına nasıl izin verileceğini bilmek önemlidir. Yanlış fikirler, düşünsel durgunluk, zihinsel çatışmalar, duygusal huzursuzluk ve tedirginlik mevcut olmadığında, tamamen uyanık olmaya yönelik içsel dürtümüz güçlü bir biçimde etkili olmaktadır. Süper-bilinç durumlarına uyumlanmak için, fiziksel olarak canlı olmak ve gelişmiş bir sinir sistemine sahip olmak da önemlidir.

Etkili bir ruhsal yola (kurtarıcı eylemler serisine), manevi bir biçimde yaşamak; akıllıca ve düzenli bir biçimde düşünmek; daha yüksek gerçekliklerin derinlemesine araştırılması; gözlemlenmenin ve süper-bilincin ve Öz-bilginin deneyimlenmesine yönelik meditasyon; ve yanılsamalı öz-kimliğin (ego veya küçük, yanlış Ben-lik bilincinin) üzerine çıkmak da dahil olmalıdır. Bu kılavuz-bilgiler, birçok aydınlanma geleneğinde ve dini inanışta sıklıkla vurgulanmaktadır çünkü bunlar, ruhsal yola samimi bir biçimde adanmış olan kişinin sıradan insan-bilinçli durumun üzerine çıkmasına ve onun Öz- ve Tanrı-gerçekleşmiş hale gelmesine yardımcı olmaktadır.

Nasıl bütün bir yaşama sahip olunacağına, ruhsal uyanışın ve büyümenin nasıl geliştirileceğine dair yeterince anlayış elde ederek, tek bir reenkarnasyonda kurtarılmak (sınırlamalardan kurtulmak) mümkündür. Doğru kararlılık, doğru yaşama ve doğru ruhsal uygulama tarafından desteklenen doğru anlayış, Öz-gerçekleşmenin kısa zamanda gerçekleştirilmesini sağlar.

**Düşünel Güçlerinizi Geliştirin,  
Zihinsel Kabiliyetlerinizi Akıllıca Kullanın,  
ve Ruhsal Olgunluğa Doğru Gelişin**

Erdemli insanların, zihnin aynasına yansıyan,  
Evrenin anlayışını, onun lütufu sayesinde gerçekleştirdikleri,  
Öğrenmenin tanrıçasına selam olsun.

Zekanız doğru olan ile doğru olmayan arasındaki farkı ayırt etmenizi sağlamaktadır. Düşünel güçlerinizi, kendinizi nihai Gerçeğin saf özünün ölümsüz bir birimi olarak bilmek için kullanın; düşüncelerinizi, ruh hallerinizi, ve kişilik özelliklerinizi sakın bir biçimde gözlemleyin; incelediğiniz şeye dair doğru bilgiye sahip olun; ve sorunları çözün.

Zihninizin bilinç-altı düzeyine işlenmiş olan, algılara ve deneyimlere dair hatıralar, geçmişinize ilişkin veriler sunar ve düşünmenize izin verir. Herkesin zihni, zihinsel durumlarımıza, arzularımıza, ihtiyaçlarımızın farkındalığına, niyetlerimize ve beklentilerimize cevap verme eğiliminde olan, ve bunlara uygun düşen koşulları üretmeye veya bunları çekmeye meyilli olan, kozmik veya evrensel zihnin bir parçasıdır. Zihinsel durumlarımızı, arzularımızı, niyetlerimizi ve beklentilerimizi seçerek, bizim açımızdan yararlı olacaklarını düşündüğümüz, yakın ve uzak gelecekteki deneyimlerimizin ve koşullarımızın çoğunu elde edebiliriz. Neşeli bir ruh hali ve iyimser bir zihinsel tutum, kolayca mantıklı düşünmenize, yaratıcı bir biçimde imgeleme yapmanıza, ve bütün olan bir yaşamın *en yüksek iyiliğini* - yani ruhsal farkındalık, mutluluk, sağlık, ahenkli kişisel ilişkiler, destekleyici çevresel koşullar, ve zenginlik - elde etmenizi sağlayacaktır.

*Ordanumest ut sit mens sana in corpore sano.*

Sağlıklı bir bedendeki sağlıklı bir zihin için dua etmelisiniz.

- Juvenal (MS: bir ve ikinci yüzyıl arası yaşamış Romalı şair)

(Yunanca "sabit durmak" anlamına gelen) *Homeostasis*, değişkenlik gösteren sonuçların, koşulların durgun ve göreceli olarak sabit kalacakları şekilde, ayarlandığı bir durumdur. Onu geliştirmek için, zihinsel tutumların, duyguların, bilinç durumlarının, yaşam tarzı alışkanlıklarının, yiyeceğın, ve yaşama ve çalışma çevrelerinin akıllıca seçilmeleri gerekmektedir.

Ayurveda (Sanskritçe "yaşam-bilgisi") metinleri, üç kozmik enerji etkilerini ve, temel zihin-beden yapılanmamıza uygun olduklarında, bizim iyi-halimize katkıda bulunan, zihinsel, duygusal, biyolojik, ve çevresel etkileri tarif etmektedir. Bir ayurveda uygulamacısı,hastasının sorunu bu şekilde tedavi edilebileceğı şekilde, onun ne tür bir sorunu olduğunu saptamaya çalışır. Rahatsızlık veren belirtiler, hastanın temel zihin-beden yapılaşmasının ideal düzeyde geri getirilmesine uygun biçimde tedavi edilmektedir.

Ayurvedik tedavilerin içerisinde, yaşam tarzı değişiklikleri, yapıcı zihinsel ve duygusal durumların geliştirilmesi, egzersiz, stres yönetimi, çeşitli masaj türleri, bazı yiyeceklerin ve bitkilerin önerilmesi, ve meditasyon uygulamaları olabilir. Kişinin zihin-beden (psikolojik ve fiziksel) özelliklerine uygun bir egzersiz programı önerilir. Yürümek her insan için uygun olan bir egzersiz türüdür. Bazı insanlar, enerjileri (yaşamsal güçleri) harekete geçiren ve dikkati ve fiziksel dengeyi geliştiren, düzenli Hatha Yoga uygulamasından ve Tai-Chi veya Qui-Gong (Çi-kong) çalışmalarından yararlanmaktadırlar. Kazara düşme risklerini azaltan, dikkat ve fiziksel denge egzersizleri, özellikle yaşlı insanlar açısından faydalıdır.

Zihinsel ve duygusal koşullar ve fiziksel durumlar arasında bir bağlantı vardır. Neşeli olmak, iyimserlik, müteşekkir olmak,ve diğer olumlu zihin durumları bağışıklık sistemini güçlendirmektedir. Endişe, tedirginlik, hayal kırıklığı, korku, öfke, kıskançlık, imrenme ve diğer olumsuz ruh halleri bağışıklık sistemini zayıflatmaktadır.

İnsanlar olumsuz zihinsel ve duygusal durumlarından vazgeçip, aktif bir biçimde olumlu zihinsel ve duygusal durumlarını geliştirdiklerinde, çeşitli fiziksel iyileşme vakaları gözlemlenmiştir. Bundan elli yıl önce, Amerika Birleşik Devletlerindeki siyasi bir gazeteci olan Norman Cousins, bedenindeki bağ dokuları ile ilgili, ender bir hastalığa yakalanmıştı ve ona yakında öleceğı söylenmişti. Norman, onunla çalışmayı kabul eden, ve ona bol miktarda C vitamini almasını ve komik filmler izlemesini öneren bir doktor'un yardımı ile bedenini iyileştirmeyi denemeye karar verdi. İyileştikten sonra, yaklaşık yirmi-beş yıl boyunca, iyi sağlık durumunun tadını çıkarttı. Günümüzde, neşeli ve iyimser olmanın bağışıklık sistemini güçlendirdiğı bilinen bir gerçektir.

Ben, 1964 senesinde, Dr. MasaharuTaniguchi'nin, iki milyondan fazla üyesi olan, Seicho-No-İe (Sonsuz Yaşamın Evi) kuruluşu için, sekiz şehirde konuşmalar yaptım. Bana birçok insanın, onlara kötü davranmış olan kişileri bağışladıklarında, geçmişteki hataları için kendilerini bağışladıklarında, iyi-talihleri için müteşekkir olmayı öğrendiklerinde, veya başka türlü ifade etmek gerekirse, sınırlı zihinsel ve duygusal durumların üzerine çıkmayı başardıklarında, birçok insanın ciddi hastalıktan iyileştikleri söylenmişti. Bu kişiler, kendilerini, yaşamın her yönünde, mükemmelliğı deneyimlemek ve bunu ifade etmek konusunda sınırsız potansiyele sahip olan ruhsal varlık olarak görmeleri konusunda teşvik edilmişlerdi.

Duygusal olgunluğa erişmek, ruhsal iyi-halin bir göstergesidir. Ruhsal açıdan olgun olan kişiler kendilerine-güvenen ve seçimleri, eylemleri ve seçimlerinin ve eylemlerinin sonuçları konusunda sorumlu olmaya istekli kişilerdir. Kendilerine-güvenen kişiler oldukları için, bir cevap gerekli hale geldiğinde, duygusal olarak tepkisel olmak yerine, buna akıllı bir biçimde yanıt verme eğilimindedirler. Bu kişiler, eski hoş olmayan deneyimlerin hatıralarının, onların düşüncelerini, duygularını veya davranışlarını güçlü bir biçimde etkilemelerine izin vermezler. Onlar, bir yandan, aşamalı olarak Öz-gerçekleşmeye uyanırlarken, başkaları ile ve yaşamın süreçleri ile anlamlı ilişkilerin tadını çıkartabilirler. Onlar, çocuksu veya duygusal olarak bağımlı olma eğiliminde olmadan, nihai-Gerçeği bilmek için çabalarlar.

Öz-farkında ve özgürce işlevsel olmak isteyen bazı insanlar, düzeltilmesi gereken kişilik bozukluklarına, nörolojik ve beyin kimyası ile ilgili sorunlara sahip olabilirler. Kendini beğenmişlik, benlikçilik, nevrotik eğilimler, yetersizlik duyguları, ve özel ve biricik olma ihtiyacı veya arzusu, bırakabilecek veya ötesine geçilebilecek olan duygusal olgunlaşmamışlığın belirtileridir. Nörolojik ve beyin kimyası bozukluklarının çoğu zaman profesyonel anlamda tanı konulup tedavi edilmeleri gerekmektedir.

Birçok duygusal olarak olgunlaşmamış "gerçeği arayan kişiler", daha yüksek gerçekliklerin anlaşılmasını ve özgün ruhsal büyümeyi desteklemeyen, psişik olgularla ve çeşitli yüzeysel "yeni çağ" uygulamalarına ve faaliyetlerine aşırı ilgili bir hale gelirler. Geçmişte medyumluk (ölmüş olan insanlarla iletişim olduğu var sayılan şey) olarak tanımlanan faaliyet, günümüzde kanal olma (İng: channeling) olarak adlandırılmaktadır. Bilginin aktarıcısı olarak davranan kişiden "doğru gelen şey" o insanın zihninden ve bilincinden kaynaklanmaktadır. Dünyadaki insanların iyiliği konusunda nazik bir biçimde ilgili gibi görünen "daha yüksek zekalar" mevcut değildirler. Bazı kanal olan insanlar, zihinlerinde ortaya çıkan düşüncelerin dışsal bir kaynaktan geldiğine samimi bir biçimde inanmaktadırlar. Bazı kanal olan kişiler sahtekardırlar.

Paramahansa Yogananda bedenini terk etmeden birkaç hafta önce, bana ve diğer bazı müritlerine, o gittikten sonra, bazı insanların ondan mesaj aldıklarını iddia edeceklerini söylemişti. O bize dedi ki, "Onlara inanmayın, ne ben, ne de guruların herhangi biri, bunu yapmayacağız." Öğretmenimizin geçişinden birkaç ay sonra, birkaç ispiritizmacı medyum, trans durumunda olduklarında, Yogananda'nın onlardan doğru konuştuğunu iddiası ile ortaya çıktılar. Şimdiki zamanımızda, belirli sayıda insan, Paramahansa Yogananda'nın ve dünyadaki insanların iyiliği için konuşan ve/veya çalışan diğer aydınlanmış varlıkların kendilerini onlardan doğru ifade ettikleri kanallar olduklarını iddia etmektedirler.

Gerçeği arayan kişiler, düşünsel güçlerini arttırarak, zihinsel kabiliyetlerini akıllıca kullanarak, yapıcı kişisel-bakım alışkanlıklarına uyarak, temiz hava alarak, doğal ışığa çıkarak, temiz bir çevrede bulunarak, ve düzenli bir zaman çizelgesine göre süper-bilinç meditasyonu yaparak sinir sistemlerinin gelişmesini sağlayabilirler.

Stresi azaltan ve kavrayışların ortaya çıkmasını sağlayan meditasyon uygulaması yararlıdır. Zihni ve bilinci saflaştıran süper-bilinç meditasyonu dönüştürücüdür ve bizim gerçek doğamızı açığa çıkartır.

Yoga [birlik, mutlak veya saf Öz-gerçekleşme]  
zihindeki ve farkındalıktaki hareketler ve değişimler

sessizleştirildiğinde kalıcı olur.

- *Patanjali'nin Yoga Sutra'sı 1:2*

Ruhsal olarak aydınlanmış olmaya yönelik yoğun biçimde niyet etmek, ruhsal büyümeyi hızlandırır ve omurilikteki ve beyindeki, yaşamsal merkezleri canlandıran, yaşam güçlerini harekete geçirir.

Ruhsal uyanışın son aşaması, tamamen uyanık olmaya yönelik içsel dürtümüz daha etkili bir hale geldiğinde, çabasız bir biçimde gerçekleşmektedir. O zamana kadar, doğru çabalar bedenimizi, zihnimizi ve bilincimizi, lütuf'a duyarlı bir hale gelecek şekilde geliştirir.

### **Ruhsal Büyümeye engel olan Beş Sınırlayıcı Durum ve Bunların Üstesinden Nasıl Gelineceği**

İlksel durumlardan bir tanesi, onunla ilişkili olan sonuçlar meydana getirebilen temel bir *durumdur*. Ruhsal büyümeye engel olan beş ilksel neden şunlardır:

1. Daha yüksek gerçeklikler ve kozmik ortaya çıkışın sınıfları konusunda *cehalet* (bilgi eksikliği). -Anlaşılması gereken ve sadece düşünülmesi veya inanılması yeterli olmayan - bu bilgi olmadan, sıradan veya koşullanmış zihinsel tutumlar ve bilinç durumları çoğunlukla kalıcı olacaktır.

2. *Benlikçilik*. Bu hatalı inancı ve duyguyu besleyen çabalarla beraber, yanılsamalı veya hatalı öz-kimlik algısının bizim gerçek doğamız olduğuna inanmak ve bunu böyle hissetmek. Bu durum, buna, bu noktadan itibaren nesnel olgularla etkileşime geçeceğimiz ve gerçek doğamızla özdeşleşebileceğimiz bir bakış açısı olarak sahip çıkarak, zayıflatılabilir.



3. *Güçlü bağılıklar.* Onlarla uygun bir biçimde etkileşime geçmek yerine, hatıralara, insanlara, nesnelere ve koşullara tutunmak. Güçlü bir biçimde bağlı olmaya yönelik eğilimler, dışsal koşullara, her zaman kontrol sahibi olmaya bağımlılıktan ve güvensizlikten kaynaklanmaktadır.

4. *Yoğun tiksinti.* Onlardan sakın bir biçimde kaçınmak yerine, istenmeyen, hoş olmayan, veya zararlı olan şeylerden, olaylardan, durumlardan, veya koşullardan zihinsel olarak rahatsız olmak ve duygusal olarak harekete geçirilip bunlar tarafından itilmek. İstenmeyen veya hoş olmayan veya zararlı olan bir şeyden kaçınmak doğal bir şeydir. Kontrol edilmeyen duygusal olarak harekete geçirilmeler ve tiksinti duyguları, Öz-farkındalığın, ayırt etmenin, ve zihinsel ve duygusal istikrarın eksikliğine işaret etmektedir.

5. *Yaşama ve ölüme dair kafa karışıklığı.* Bizler, benzersiz uzay-zaman evrenimizde geçici olarak bulunan, ölümsüz, ruhsal varlıklarız. İçsel bir alemden geldik ve deneyimlerimize devam etmek ve/veya insan bilincinin sınırlarını aşan uyanışlarımıza devam etmek için, bu aleme geri döneceğiz. Kafa karışıklığı anlayış ile değiştirilebilir.

### **Bunu Yapmaya En Çok Kabiliyetli Olduğunuz Biçimde Hizmet Edin**

Yaptığımız şeyde mutlu, huzurlu ve başarılı olmak doğal bir çaba olsa da, Ben-merkezli ihtiyaçlar tarafından harekete geçirilmek zihinsel huzur ve ruhsal tatmin olma ile sonuçlanmayacaktır. İçsel olarak Kendini-bilmeye ve nihai Gerçekliğin sürekli farkındalığına yerleşmiş durumdayken, dışsal olarak mutlu, huzurlu ve başarılı olabiliriz. Bu şekilde yerleşmiş olduğumuzda, ben-merkezci eğilimler etkilerini kaybederler çünkü biz tamamen, yapıcı bir biçimde hizmet-odaklıyızdır - başkalarına ve yaşamın bütün türlerine yararlı olacak biçimde düşünüp davranırken, Doğa'nın süreçleri ile, her zaman, ahenkli bir uyum içinde yaşamaya eğilimliyizdir. İhtiyaç duyduğumuz her şeye sahip olduğumuzu *bilerek*, hizmet etmek için çaba gösteririz.

Şimdi sahip olduğunuz bilgiyi ve yetenekleri, mümkün olan en etkili biçimde yaşamak için kullanın. Eğer bir yerde çalışıyorsanız, hünerli bir biçimde aldığınız ücretten daha fazlasını üretin. Eğer kendi işiniz varsa veya ne isterseniz onu yapabiliyorsanız, sadece para kazanmaktan çok, başkalarının gerçek ihtiyaçlarını karşılamak konusunda plan yapın. Paranızın bir kısmını ihtiyaç sahibi olan insanlara yardım eden, ruhsal destek sağlayan, ve/veya yararlı toplumsal ve kültürel projelere destek sağlayan, iyi-örgütlenmiş kuruluşlara verin. Eğer bir yoga öğretmeni, vaiz, meditasyon öğretmeni, yaşam koçu danışmanı iseniz, insanlara gelişmiş bir insan-bilinçli varoluşa sahip olmak konusunda yardım etmekten çok, Öz-gerçekleşmiş olmak konusunda ilham vermeye ve güçlendirmeye, onları bu konuda eğitmeye çalışın.

Siz sonsuza kadar yaşayacak olsanız da, dünyadaki serüveniniz bir noktada sona erecek. Dikkatli ve işlevsel olmaya devam ederken, farkındalığınızın berraklaşması ve genişlemesi ve içsel bilginizin açığa çıkması için elinizden gelenin en iyisini yapın.

Ruhsal aydınlanma - gerçek doğamızın ve nihai Gerçeğin tamamen bilincinde olmak - tamamen aydınlanmış olmaya niyet eden ve bu ideale tamamen adanmış olan her insanın ulaşabileceği bir şeydir.

### *İnanarak Onaylayın*

Ben, düşünsel ve zihinsel kabiliyetlerimi geliştirdikçe,  
duygusal ve ruhsal olgunluğa doğru büyüdükçe,  
ve özverili bir biçimde başkalarına ve yaşamın bütününe,  
iyi ve hünerli eylemlerle hizmet ettikçe,  
bütün bir biçimde yaşamamın kalıcı faydalarını deneyimliyorum.

## **Ruhsal uyanışın ne kadarı kendi kişisel çabalarımızın, karmamızın, ve Tanrı'nın Lütuf'unun bir sonucudur?**

Doğru çabalarımız, yapıcı karmamız veya destekleyici bilinç-altı etkiler, ve lütuf (tamamen uyanık olmaya yönelik ruhsal dürtüler ve kozmik enerjisel etkiler, sattva guna'nın saflaştırıcı etkisi); bunların üçü de yararlı olabilir. Kendi doğru çabalarımızı, yapıcı karmanın ve lütuf'un etkilerine daha açık bir hale getirebilirsiniz. Ruhsal olarak bilinçli olmaya yönelik içsel dürtümüz ve kozmik enerjisel etkiler farkındalığımızı berraklaştırabilir ve ruhsal büyümeyi hızlandırabilir.

Bir yandan sahip olduğumuz yapıcı karma ve lütuf'un desteği için minnettar olmayı sürdürürken, diğer yandan kendimize ruhsal olarak farkında olmak konusunda destek olmak için elimizden gelenin en iyisini yapmalıyız. Sorunlu bilinçaltı koşullar yapıcı düşünme, hissetme ve eylem sayesinde zayıflatılabilir.

*Not:* Sanskritçedeki *guna* ("iplik" veya "dizgi") kelimesi, Om titreşiminin ve evrenin içine işlemiş olan üç enerji etkisini tarif etmektedir. Sattva (*sat*, saf öz) guna saflaştırır. Tamas guna durgunluk ve hareketsizlik meydana getirir. Rajas guna eylemlerle ve dönüşümlerle alakalıdır. Neşeli olmak, iyimserlik, ve süper-bilincin geliştirilmesi bizi sattva guna'nın etkilerine açık hale getirir. Huzursuzluk ve ego-merkezli iddiacılık rajas guna etkisini artırır. Tembellik, dikkatsizlik, ve duyuları ve farkındalığı donuklaştıran düşünceler, ruh halleri ve faaliyetler, tamasik etkileri artırır.

Ruhsal büyümeyi teşvik etmek için, satvik zihinsel durumlar, duygu durumları, ve davranışlar geliştirilmelidir. Eylemler yapıcı ve iyi-düzenlenmiş olmalıdır. Tamasik düşünceler, ruh halleri ve davranışlardan kaçınılmalıdır. Öz farkındalığımızı geliştiren eylemlerinizi, deneyimlerinizi, ve çevresel koşullarınız yapıcı olanlardır. Sizi sınırlayan eylemler, deneyimler ve çevresel koşullardan kaçınılmalıdır. Tam iyi-haliniz ve ruhsal büyümeniz için sorumlu olmayı seçin.

*Benim iyi bir yaşamım oldu ve birkaç yıldır, neredeyse her gün meditasyon yapıyorum. Zihinsel olarak huzurluyum ve gerçek doğama ve daha yüksek gerçekliklere dair anlayışım gelişti - fakat henüz Öz-gerçekleşmiş değilim. Ben nasıl ruhsal olarak aydınlanmış bir insan olabilirim?*

Aydınlanmak, bilgiye sahip olmaktır. Ruhsal aydınlanma, bizim içimizden doğru ortaya çıkan, özümüze ve nihai Gerçeğe dair bilgi sunar. Saf özünüzü inceleyin ve meditasyon yaparken ve diğer bütün zamanlarda onu deneyimlemeye çalışın. Meditasyon sırasında, düşüncelerin ve duyguların sakinleşmiş oldukları, ve sizin farkında olmanın farkında olduğunuz o zaman aralıklarını fark edin. Aydınlanmış olmadığınızda bile, ölümsüz, ruhsal bir varlık olduğunuzu hatırlayın ve doğru olanı, doğrudan deneyim sayesinde bilmeye niyet edin.

*Ruhsal olarak farkında olduğumuzda ve süper-bilinçli olabildiğimizde, dönüştürülmüş bir bilinç durumuna dönmek mümkün müdür?*

Metafiziksel araştırmaya, düzenli meditasyon uygulamasına, ve doğru biçimde yaşamaya tamamen adanmış hale gelinceye kadar, dikkatimizin dağılması veya düşüncesiz davranıp, yararlı olmayan zihinsel tutumların, duyguların ve davranışların etkili olmalarına izin verme olasılığımız bulunmaktadır. Ruhsal aydınlanmayı sürekli en yüksek önceliğimiz olarak sabitleyerek; etkili bir ruhsal yola uyararak; ve ruhsal olarak aydınlanmış olan kişileri kendimize rol-model olarak seçerek bundan kaçınabiliriz.

Şimdiki ruhsal farkındalık ve kişisel durumlarınızı mercek altına alın.

Şimdiki reenkarnasyonunuzda geriye kalan yıllarınızı tahmin edin.

Bedensel vefatınızdan önce yapmanız gerektiğini düşündüğünüz şeyleri yazın.

Bu yazdıklarınıza kararlı, etkili eylemlerle uyun.

Onun sizin psikolojik mizacınıza uygun olduğundan emin olarak ve elde etmek istediğiniz sonuçları meydana getireceğin emin olmak için ruhsal yolunuzu inceleyin. Zamanınızı ve enerjinizi yüzeysel felsefi fikirler hakkında konuşarak veya bunları okuyarak, veya üretken olmayan yaşam tarzı kuralları veya meditasyon yöntemleri ile denemeler yaparak boşa harcamayın.

*Meditasyon uygulamasından iyi sonuçlar almak için, bu uygulamayı ne sıklıkla ve ne uzunlukta yapmalıyım?*

Meditasyon günde bir kere, çoğunlukla sabahları, yapılabilir. Eğer sabahın erken saatlerinde uygulama yapmak mümkün değilse, bunu gün içinde daha geç bir saate yapın. Keyifli bir biçimde öngörülebilmesi ve deneyimlenebilmesi açısından, düzenlilik önerilmektedir. Bazı insanlar günde iki kez meditasyon yaparlar: bir sabah ve bir kere de akşam saatlerinin başlarında. Tatmin edici sonuçları elde etmenize yetecek kadar uzun süre meditasyon yapın. Bazı seanslar daha tatmin edici olacaktır. Hepsi yardımcı olacaktır. Birkaç günlük ruhsal inzivalar sırasında, veya arada sırada evinizde geçirdiğiniz sessiz bir hafta sonu boyunca, bir sabah, bir öğlen, bir de akşam meditasyonu yapın.

*Ben yaşlandıkça, eskisi kadar güçlü ve enerji dolu olmadığımı fark ediyorum. Yararlı ve üretken olmak için ne yapabilirim?*

Faaliyetlerinizi planlayın ve gerçekleştirmek istediğiniz şeyi gerçekleştirmeye çalışın. Günlük bir meditasyon uygulaması programına uyun ve özünüzün içerisine daha derin bir biçimde inin.

*Ben yakın zamanda bir meditasyon merkezine gittim ve orada "ruhsal" bir mevcudiyetin varlığını hissettim. Fiziksel bir çevre, orada olan bir şey tarafından gerçekten etkilenebilir mi?*

Bir çevredeki enerjiler orada bulunan (veya orada bulunmuş olan) insanların zihinsel ve duygusal durumları, ve onların bilinç durumları tarafından değiştirilebilir. İçlerinde çok fazla dua ve meditasyon yapılmış olan ve ruhsal olarak bilinçli insanların yaşadıkları, yaşamış oldukları veya ziyaret ettikleri yerleri ziyaret etmek yararlı olabilir.

Eviniz ve/veya meditasyon yeriniz, sizin zihinsel durumlarınız, bilinç durumlarınız, dualarınız, ilahi söylemeleriniz, onaylamalarınız, ve meditasyonlarınızı sayesinde, ruhsal etkilerle "şarj edilebilir".

Dışsal ortamlar, onların tecrit edilmiş veya kendilerine özgü yerleri ve ağaçların, çalılırların, çiçeklerin, derelerin veya gölcüklerin ve diğer özelliklerin konumu nedeniyle, ahenkli ve ruhsal açıdan canlandırıcı olabilirler.

Binalar ve binaların içindeki odalar, içlerindeki alanın enerjilerini etkileyen tasarımları ve şekilleri nedeniyle ve bir binanın Dünya'nın manyetik alanına ve Güneşin görünürdeki hareketine ( Güneş gezegenimizin çevresinde dönüyor gibi görünmektedir çünkü gezegenimiz gece-yarisından hemen sonraki zamandan, öğlene kadar, kendi çevresinde, ona doğru dönmektedir) göre konumu zihinsel olarak sakinleştirici ve ruhsal olarak canlandırıcı olabilirler.

*Onaylamalarım nasıl daha etkili olabilirler?*

Zihinsel huzura, berrak bir farkındalığa, sahip olmak istediğiniz fiziksel durumlara ve/veya koşullara sahip olduğunuzu hissedinceye (bunun tamamen farkında oluncaya kadar) inanarak onaylama yapın.

Zihinsel ve duygusal durumlar ve bazı fiziksel durumlar anında değiştirilebilirler. İyileşmek için zamana ihtiyacı olan fiziksel koşullar daha hızlı bir biçimde geliştirilebilirler. Kişisel ilişkiler ve çalışma ve yaşam koşulları çoğu zaman hızla geliştirilebilirler. Ruhsal uyanış kararlı bir biçimde gelişen biçimde veya çok hızlı olabilir.

Bir onaylamayı önce duyulabilir şekilde, sonra zihinsel olarak söyleyin, sonra onaylama tarafından belirlenmiş olan niyetin ve gerçekleşmenin zihninizde ve farkındalığınızda kalmasına izin verin. O daha gerçekleşmeden (kararlı eylemlerinizi tarafından gerçek hale getirilmeden) istediğiniz veya ihtiyaç duyduğunuz şeye sahip olduğunuzu bilin ve hissedin. Aşağıdaki onaylamaların herhangi birini veya hepsini kullanın:

Varlığımın saf özünün parlaklığı

zihnimi ve bilincimi sürekli aydınlatıyor

ve herkesi ve her yerdeki, bütün yaşam türlerini

olumlu bir biçimde etkiliyor.

Ben ruhsal olarak farkında, mutlu, iyimser,  
bedensel ve zihinsel olarak sağlıklı, duygusal olarak olgun,  
bolluk ve zenginlik içinde, ve bütün yapıcı çabalarımda,  
kolayca başarılı olan bir insanım.

Evrenin içinde huzurlu ve rahat bir biçimde,  
bir yandan yetenekli ve uygun bir biçimde yaşadıkça,  
bütün yapıcı çabalarımda,  
doğanın süreçlerinin ve Tanrı'nın lütuf'unun,  
tam desteğine her zaman sahibim.

Her zaman sahip olduğum iyi talihin bolluğu için,  
huzurlu ve neşeli bir biçimde müteşekkirim.

Eğer onaylama yerine özverili bir biçimde dua etmeyi tercih ediyorsanız, bunu istediğiniz ve ihtiyaç duyduğunuz şeye sahip olduğunuza dair bir inanca veya duyguya sahip oluncaya kadar kararlı bir biçimde yapmaya devam edin. "Özverili" bir biçimde dua etmek, ben-merkezci eğilimlerinizin veya geçici arzularınızın tatmin edilmesine çalışmaktan çok, kendi iyi-haliniz ve başkalarının iyi-hali için yararlı olacak şeyi istemektir.

Eğer ne istediğinizi veya neye ihtiyaç duyduğunuzu kesin olarak bilmiyorsanız, ruhsal olarak uyanık olmak, etkili bir biçimde yaşayabilmek, ve her zaman olumlu koşullara ve ilişkilere sahip olmak için dua edin.

Arada sırada, onlarla ve zihinsel tutumlarınız, bilinç durumlarınız ve eylemleriniz arasındaki ilişkiyi görebilmek için, koşullarınızı ve deneyimlerinizi gözden geçirin. Daha önceki zihinsel tutumlarınız, bilinç durumlarınız ve eylemlerinizle ilişkisi yokmuş gibi görünen destekleyici olaylar ve koşullar, yaşayan varlıkları destekleme eğiliminde olan, unutulmuş olan veya doğanın süreçleri tarafından meydana getirilen türden ilişkilere sahip olmuş olabilirler. Uygun zamanda meydana gelen, destekleyici olayların ve açığa çıkan yararlı koşulların birçoğu, lütuf tarafından sunulmaktadır: Tıpkı evrenin düzenini ve ahengini sürdürme eğiliminde olan kozmik güçlerin çabasız bir biçimde sundukları iyi-talih gibi. Lütuf'un yararlı yönlerini tanıyabildiğimiz ve minnettar bir biçimde kabul edebildiğimiz zaman, bunlara karşı artan bir biçimde duyarlı olabiliriz.

Anlayış dolu bir biçimde onaylayın:

Akıllıca yönlendirilen bir Gücün  
evrene hayat verdiğini bilerek,  
ben, her zaman, onun süreçleri ile  
işbirliği içinde olmak için çabalıyorum.

Tevazu (ben merkeziliğin yokluğu) gerçek doğamızı ve nihai Gerçekliği bilmemizi sağlar. Küçük veya kişilik-yönelimli kimlik duygusunun gitmesine izin vermek, bizim içsel, kusursuz Öz-bilgimizin açığa çıkmasına izin verecek şekilde, farkındalığı berraklaştırır ve genişletir. Minnet dolu bir biçimde ve inanarak onaylayın:

Nihai gerçeğin saf özünün bir birimi olduğumu bilerek,  
ben merkezci zihinsel tutumlardan, bilinç durumlarından,  
ve davranışlardan kaçınarak,  
Ben, her zaman, kusursuz Öz- ve Tanrı-farkındalığın  
içerisinde yerleşmiş durumdayım.

[Sayfa 18 - 19: Esinlenmiş bir biçimde yaşamak için öneriler]

[Sayfa 20: Tatlı Mısır ile Hazırlanan Mısır Ekmeği]



## Yaşamınızı İyilikle Doldurun

*Ellen Grace O'Brian*

Başarısızlıklarınızı ışık haline getirmeyin,

Deyiş, "Onlar benim için nedir?"

Bir testi damla-damla dolmaktadır.

Böylece aptal kişi çılgınlıkla dolmaktadır.

Faziletlerinizi küçümsemeyin.

Deyiş: "Onlar hiçbir şeydir"

Bir testi damla-damla dolmaktadır.

Böylece bilge kişi faziletlerle dolmaktadır.

*- Buddha'nın (Dhammapada'nın) deyişleri*

A.B.D.'nin Kaliforniya eyaletinde son zamanlarda meydana gelen kuraklık sırasında, bizler su depolamanın pek çok farklı yolunu geliştirdik. Bu yöntemlerden bir tanesi, duş almadan önce musluktan ilk başta akan soğuk suyun bir kovaya doldurulmasını içeriyor. Bunu yapmak, daha önce yeterince dikkatli olmadığımızı fark etmemi sağladı. Bahçedeki gül fidanlarını sulamak için kullanılacak olan litrelerce su, atık su borusundan akıp gidiyordu.

Kovanın ne kadar çabuk bir biçimde dolduğunu fark etmek, bana Buda'nın, yaşamlarımız, saatlerimizi ve günlerimizi renklendiren eğilimlerle doluncaya kadar, günlük olarak biriken düşüncelerimiz ve eylemlerimiz ile ilgili sözleri konusunda düşünmek konusunda ilham verdi. Bugünkü eylemlerimizin birikerek çoğalan etkisinin farkında olmama eğilimimiz ve buna rağmen farklı bir geleceğe doğru ilerliyor olduğumuzu düşünüyor oluşumuz hakkında düşündüm. Ancak geleceğimiz, her gün alışıldık düşüncelerimiz ve davranışlarımız ile ektiğimiz tohumların çiçek açması ile oluşmaktadır.

Yaşamınızı kontrol eden şey, aklınızdan gelip geçen düşünceler  
veya parlak fikirlerden çok, sizin günlük alışkanlıklarınızdır.

Basit bir şekilde yaşayın.

- *Paramahansa Yogananda.*

Ellen GraceO'Brian, Ruhsal Uyanış Merkezinin (Center forSpiritualEnlightenment) kıdemli konuşmacısı ve ruhsal yöneticisidir.

Adres 1146 UniversityAvenue, San Jose, Kaliforniya 95126

Tel: 408-283-0221

[www.csecenter.org](http://www.csecenter.org)

[Sol Üst Köşede bir fotoğraf bulunmaktadır]

## Gözlemler, Kavrayışlar, ve Keşifler

*Sürekli Öğrenme ve Etkili bir Biçimde Yaşamak*

*Duygusal ve Ruhsal Büyümeyi Desteklemektedir*

**Dünyanın insan nüfusunun 2050 yılına kadar 9 milyara çıkacağı öngörülüyor** - Bu da şimdiki dünya nüfusunun 2 milyar fazlasına karşılık geliyor. Doğal kaynaklar ve insani yetenekler bu kadar çok insana yiyecek, barınak, eğitim, sağlık hizmeti ve diğer ihtiyaçları karşılayabilmek için büyük baskı altında olacak. Nüfus artışının büyük bölümü, dünyanın gelişmemiş, daha fakir bölgelerinde yaşanacak. Çok sayıda insanın şehirlerin içinde veya yakınında yaşamayı tercih edecekleri düşünülüyor.

**Din ve Tanrı ile ilgili bağımsız düşünceler** ifade edildikleri ve teşvik edildikleri için, dini çeşitlilik dünyanın birçok yerinde artıyor. Birçok insan, geleneksel dinlerden çok, ruhsallıkla ilgili olduklarını ifade ediyor. Amerikalıların yüzde yirmi-sekizi dindar olmadıklarını ifade ediyor. Yine de, bunlardan bazıları, Tanrı'yı düşündüklerini ve dua ettiklerini ifade ediyorlar. "Dindar olmayanların" ve kökten dinci Hıristiyanların en hızlı şekilde büyüyen gruplar oldukları düşünülüyor. Katolik ve Protestan kilise ayinlerine katılım Birleşik Devletlerde azalmıştır ve Avrupa ülkelerinde uzun yıllardan beri düşük olmuştur. Yoga, meditasyon ve diğer ruhsal uygulama türleri dünya-çapında yeni katılımcıları çekmektedir.

Bundan birkaç yıl önce, araştırmalar, Amerika'da, 20 milyondan fazla insanın bir çeşit Yoga çalışmasını uyguladıklarını veya buna ilgi duyduklarını ortaya çıkarmış. Buna göre, bu kişilerin çoğu, ruhsal büyümeye yönelik meditasyon yapmaktan çok, bir egzersiz türü olarak Hatha Yoga ile ilgileniyorlarmış. Yoga çalışması elbiseleri, matlar, ve Yoga ile ilgili diğer malzemeler satan bir şirket, yıllık satışların, önceki yıl, bir milyar dolara kadar yükseldiğini beyan etmiş.

**Evrenin sonsuzluktan beri var olmadığını nasıl bilebiliriz?** Termodinamiğin ikinci yasası, onun en uç noktada düzensizliğe veya dağınılığa (entropi'ye) doğru hareket etmekte olduğunu göstermektedir. Güneşlerin (yıldızların) yakıtlarını aşamalı olarak tüketmeleri, evrenin sonunda enerji kaynağını tüketeceğini göstermektedir. Ayrıca, sözüm ona Büyük Patlama ile ortaya çıkan ateşin, bir kızarıklık sonrası olarak mevcut olan ısı radyasyonunun da varlığını biliyoruz. Diğer bir gösterge ise, Büyük Patlama'dan sonraki yoğun sıcaklık aşaması sırasındaki nükleer süreçlerin bir ürünü olduğu düşünülen kimyasal elementlerin mevcudiyetidir.

*Hiçbir şey: Sıfırdan Yok Oluşa Kadar, Her Yerdeki Şaşırtıcı Kavrayışlar*

(Nothing: Suprising Insights Everywhere from Zero to Oblivion.)

Kitabından alıntı yapılmıştır.

Bu bir "New Scientist" kitabıdır.

**Düzenli egzersiz yapmak bir insanın fiziksel hayatına yıllar ekleyebilir.** Norveç'teki Oslo Üniversitesi Hastanesinde, 68 ile 77 yaş arası 5700 erkek, egzersiz yapmanın uzun yaşama katkılarını belirleyecek bir araştırma programına katılmışlar. BBC News'ün Sağlık Editörü James Gallagher, her hafta, her biri 30 dakikalık altı egzersiz seansının insan yaşamını en az 5 yıl uzattığını rapor ediyor. Arada sırada yapılan ortalama egzersizlerin aynı sonuca yol açmadığı anlaşılmış.

Düzenli egzersiz yapmaya, yürüme, esneme, tai-chi, giGong, Yoga, yüzme, ve kas elastikliğini, esnekliği, kalbin işlevini ve nefes almayı geliştirebilen diğer çalışmalar da dahil edilebilir.

---

["Kolay Ayurveda Rehberi" Kitabının ikinci baskısıyla ilgili bilgi]

## Mistik Düşünceler

**mistik:** Sezgi, deneyim veya vahiy olarak bilinebilecek olan, zihnin ve duyuların algı alanının ötesindeki ruhsal veya nihai Gerçeğe ait veya onunla ilişkili olan.

Öz-gözleme sayesinde nihai Gerçeği fark ederek,  
varlığın özüne yerleşmiş biçimde,  
bilge insan insani neşe ve üzüntü durumunu aşmaktadır.

- *Katha Upanishad*

(Kriya) pranayama uygulaması, sinir sistemini sakinleştirir ve onu stresten kurtarır. Onun doğasına ve anlamına ilişkin tam bir bilgi ile yapılan, Om üzerinde (içinde) meditasyon, farkındalığı nihai Gerçeğin bilincine yükseltmektedir.

- *Lahiri Mahayasa (1828 - 1895)*

*Swami Sri Yukteswar'ın Gurusu*

Om'u seyrederken, sesin ondan doğru deneyimlendiği  
incelikli ego haricinde, zihinsel dalgaların tümü onun içinde erimektedir.

- *Swami Sri Yukteswar (1855 - 1936)*

*Paramahansa Yogananda'nın Guru'su*

Duyularınızın kapılarını kapattığınızda, asla yalnız olmadığınızı hatırlayın, çünkü yalnız değilsiniz. Tanrı içeridedir ve dehanız (sıra dışı bilgi ve yetenek) içinizedir.

- *Epicetetus (M.S. birinci ve ikinci yüzyıl Yunan araştırmacısı)*

Ruhumun gözleri açıldılar ve ben,  
burada ve denizin ötesinde, boşluğun uçurumunda (derin, geniş veya sonsuz olanda),  
okyanusta, her şeyde, bütün dünyayı onun içinde anladığım,  
Tanrı'nın bütünlüğünü ayırt ettim.  
Ruhum hayret duygusu ile dolup taşı ve şaşkınlıkla...  
"dünya Tanrı ile dolu!" diye haykırdı.

*Fuligno'lu Angela (1248 - 1309)*

*İtalya doğumlu Hıristiyan mistik*

[sayfa 25: "Sonsuz Yaşam" DVD'si ile ilgili bilgi]

[Sayfa 26-27-28: CSA fotoğrafları]

[Sayfa 29: İnziva Grupları ile ilgili bilgi ve başvuru formu]

[sayfa 30: Kitap, DVD ve CD sipariş formu]

[sayfa 31: Ülkelere göre CSA'e bağlı yayın kuruluşları]

[Arka kapak: Meditasyon Semineri Duyurusu]