



GERÇEĞİN SESİ

Roy Eugen DAVIS
Center For Spiritual Awareness
info@csa-davis.org
Truth Journal Nisan-Mayıs 2013 sayıs1 çevirisi



Şimdi, O Sonsuz Gerçekliğin Işıyan Öz'ü ve
Varlığımızın Saf Ölümsüz Özü Üzerine
Sınırlar veya Engeller Olmadan Derin
Meditasyon Yapalım



“Spiritüel” Algıların ve Deneyimlerin Gerçek Olduğunu Nasıl Biliriz?

Spiritüel: Mutlak Gerçek’e (Tanrı’ya), ruha ve/veya birimlerdeki gerçek, kalıcı öze ilişkin.

Algılar: Duyular ve entelektüel ayrımla, akıl yürütmeye ya da sezgiyle ulaşılan idrak.

Deneyimler: 1.Şeyler, düşünceler, duygular ve olgularla ilgili algılayışlar.

2. Öğrenme ya da katılımı edinilen bilgi veya beceriler

Gerçek (otantik): Doğru, asıl, hakikatlere uygun, dolayısıyla güvenilmeyi veya inanılmayı hak eden.

Sürekli mutlu ve iyimser olduğumuzda, yaşamımız amaçlı ve keyifli olduğunda ve bu dünyadan eninde sonunda ayrılacağımız fikri zihnimizi ve duygularımızı rahatsız etmediğinde, en azından *bazı* spiritüel algı ve deneyimlerimizin gerçek olduğunu *varsayabiliriz*.

Bu yazıda, neyin gerçek olduğunu varsaymak, tahmin etmek, ummak ya da bununla ilgili hayal kurmaya eğilimli olmak yerine, bunun ne olduğunu *bilmeyi* öğrenme konusunda sizi yöreklendireceğim. Gerçeği arayanlar, bulanık zihinler ve doğru olmayan fikirlerle kısmen bilinçlenmek yerine tam bir ruhsal aydınlanma peşinde koşmalıdırlar.

Yaşamın Gerçeklerine İlişkin Doğru Bilgilenmenin Önemi

Daha yüksek gerçeklikleri daha yeni araştırma noktasındaysanız ya da; bunu birkaç yıldır yapıyorsanız şu anda sahip olduğunuz bilgileri, inançları ve fikirleri inceleyin. Gerçek olanın ne olduğuna ve gerçek olmadığı için neyin göz ardı edilebileceğine karar verin. Böylelikle, zihniniz yanlış bilgiyle bulanmayacak ve siz daha bilinçli ve özgürce işlevsel olacaksınız. Bilgilendirilmek yararlı olabilir. Ancak, akıl yoluyla ayrıştırılmış ve sezgi yoluyla gerçek olduğu bilinen doğru bilgi daha yararlıdır. İçinizdeki Kendi ve Tanrı



bilginizin doğuşuna daha açık olduğunuzda, bu sizin içinizden yükselerek tüm varlığınıza, zihninize ve bedeninize yayılarak deneyimlenecektir.

Zaman içinde birçok metafiziksel bilgiyi edinen kişiler, bunlar hakkında becerikli bir şekilde konuşup kendilerini dinleyenleri etkileyebilirler. Ancak, bu kişilere ve yaşam koşullarına ilişkin yakından bir inceleme, edindikleri bilgilerin çok az bir bölümünün yaşamlarını geliştirdiğini, onlara kalıcı bir zihin huzuru sağladığını ve bilinçlerini aydınlattığını gösterecektir.

Bilmemiz gereken bazı gerçekler şunlardır:

- İsimsiz, biçimsiz bir Mutlak Gerçek vardır (ki bu çoğunlukla Tanrı olarak anılmaktadır) ve bunun görünmez olan saf özü ile evrene yayılan ve onu besleyen nitelikleri olan, görünür doğası vardır.
- Ruhlar bu Mutlak Gerçek'in birimleridir. Bu ruhların bulanık, bozuk algıları ve zihin karışıklıkları ancak bilinçlerinin yüzeyinde olur. Tüm ruhların bilinçlerinin orijinal bütünlüklerine ulaşması eninde sonunda gerçekleşecektir. Nihai uyanış yavaş yavaş da olabilir; kişinin bilinç kapasitesine, ruhsal aydınlanmaya yönelik arzusunun hafif ya da güçlü oluşuna ve de ruhsal uygulamalarının yoğunluğuna göre, hızlı da gerçekleşebilir.
- Ruhsal uyanış ve ruhsal büyüme konusundaki ilerleyiş, Kendini açığa çıkarmanın bir sonucudur. Yani kendi içsel öz kapasitemizin, gerçek doğamızın ve Mutlak Gerçek'e ilişkin kusursuz bilginin ortaya çıkması.

Ruhsal, zihinsel, duygusal, sosyal ve çevresel koşullarımızı birbirine uyumlandırarak daha *bütüncül* yaşadığımızda, ruhsal büyümenin daha tatmin edici ve hızlı olması muhtemeldir. Bu, seçtiğimiz yolda, kendimizi özelimizde adayarak bütüne yönelik, üretken eylemlerimizle, bizden farklı fikirleri ve



amaçları olan kişilerin dikkatini çekmeden veya bazıları tarafından tuhaf ya da alışılmışın dışında olarak algılanmadan da gerçekleştirilebilir. Eğer dış görünüşümüz, davranışlarımız, giyinme şeklimiz ve konuşma biçimimiz bazıları tarafından “new age” bir yaşam tarzımız olduğu kanaatini yaratıyorsa veya spiritüel bir yolda olduğumuz izlenimini veriyorsa, o zaman ruhsallık anlayışımız yüzeyseldir ve eylemlerimiz doğru yönlendirilmemiştir.

Doğru Ruhsal Yolun Seçilmesi ve Bu Yola Tamamen Adanmışlığın Önemi

Bizim için “doğru” olan ruhsal yol, psikolojik durumumuzla uyumlu, etkili ve tatmin edici uygulamaları olan ve felsefi kavramları dikkatli bir inceleme ve kişisel deneyimle doğrulanabilen yoldur. Eğer onları kullanma konusundaki kararlılığımız tam değilse, ruhsal gelişimimizi destekleyen araçların çok az değeri vardır ya da hiç yoktur.

Eğer ruhsal yolunuzu keşfetmişseniz, ona karşı dürüst olun. Eğer hala keşfetmemişseniz, akıllıca düşünmek için elinizden geleni yapın, doğru yaşayın ve bu konuda rehberlik için dua edin. İhtiyacınız olan bilgi size olağan yollarla sağlanacak ya da bu bilgi içinize doğacaktır. Sürekli olarak bir öğretmenden diğerine gitmeyin, “hızlı aydınlanma” seminerlerine katılmayın, çeşitli fikirlerin promosyonunun yapıldığı yüzlerce kitap okumayın, uygulanabilirliği olmayan metafiziksel fikirlerle ilgili konuşmaları saatlerce dinlemeyin, ya da yüksek gerçeklikler ve ruhsal uygulamalarla ilgili, bu konulardaki anlayışı sınırlı ve bozuk olan kişilerle uzun sohbetlerde bulunmayın.

Eğer samimi olarak ruhsal aydınlanma istiyorsanız; güvenilir felsefi sistemleri inceleme ve ruhsal uygulamaları deneme konusunda istekliyseniz ve varlığımızın en derinlerinde bu enkarnasyonunuzda tam olarak aydınlanacağımız konusunda



güçlü bir inancınız varsa, o zaman tamamen Kendinizi bilme noktasına gelebilirsiniz.

Gerçek doğamıza ve Mutlak Gerçek'e ilişkin kısa idrakler, zihnimizi hemen temizlemez veya olağanüstü algı gücü ve işlevsel beceriler edinmek için kapasitemizi büyütmez. Ancak, yararlı sezgiler sağlayabilir ve ruhsal yolumuzda daha motive olmamız için ilham verebilir.

Fiziksel olarak sağlıklı, psikolojik olarak dengeli ve yapıcı eylemler içinde olmamızı sağlayan doğru yaşam tarzı, ruhsal gelişim için güçlü bir zemin hazırlar. Dua, onaylamalar, meditasyon, kendini inceleme ve kullandığımız diğer yardımcı uygulamalar, alışkanlıklar veya teknikler, Kendimizi kendiliğinden (çabasız) açığa çıkarma konusunda daha açık olmamıza yardımcı olur ve böylelikle zihnimiz aydınlanır ve sorunlu bilinçaltı etkileri nötralize edilmiş olur.

Spirituel Alguların ve Deneyimlerin Kalıcı Değerde Olduğunu Nasıl Biliriz?

Saf bilinç hali dışında tüm meditatif algılar ve deneyimler geçicidir. Uyanık ve dikkatli kalmamız konusunda ilham verici olduklarında yararlı oldukları düşünülebilir, ancak zihnimizin aydınlanması ve bilincimizin özgürleşmesini sağlayamazlar.

Sık görülen meditatif algılar ve deneyimler şunlardır:

- *Görsel algılar.* Dikkatimiz içimize yönlendirildiğinde ve dışsal koşullar zihnimizi ve beynimizi etkileyemeyecek duruma geldiğinde, duyuşsal verilerin eksikliğini telafi etmek üzere, zihnimiz ve beynimiz geometrik şekillerin, uzayın, bulutların, doğanın, insanların, mekanların "resimlerini" üretebilir. Benzer görsel algılar, uykuya geçiş aşamasında kısmen bilinçli olduğumuzda da ortaya çıkabilir. Işığın meditatif algısı da beynin görsel bölgesi tarafından üretilir ve bu doğadışı oluşumlar ya da ruhsal



büyümenin işareti değildir. Değişen görsel algılar göz ardı edilmelidir; çünkü bunlar meditasyon uygulamasının asıl amacı olan Kendini bilmekten bizi uzaklaştırır. Eğer net bir ışık görülmüşse – mavi, altın rengi ya da parlak beyaz – ona bir süre bakmak dikkatimizi yoğunlaştırabilir ve zihnimizi sakinleştirebilir.

- *Sesler.* Dikkat içe çekildiğinde, hafif sesler ayırt edilebilir. Bunların bazıları çevreden gelen bazı seslerin çoğu zaman duyulmayan yankılanmaları olabilir. Bu hafif sesleri dinleyerek, bir süre sonra tek, sabit ve değişmeyen bir ses duymak mümkündür ve bu ses dikkatimizi yoğunlaştırmak için bir mantra olarak kullanılabilir. Bu sesin, her yerde var olan Om titreşimini temsil ettiği de hayal edilebilir. Böyle bir durumda dikkatlice dinleyin. Dikkatinizi ve bilincinizi bununla birleştirin. Daha sonra, saf varoluşu deneyimlemek için bunun “ötesine gitmeye” niyetlenin. Sübjektif algıları, düşünceleri ya da duyguları aşmak için mücadele etmek kendi kendini yenilgiye uğratmaktır. Bir şeyi gerçekleştirmeye çalışmaktansa, zihin destekli, kişiliğinize odaklı kendi kimliğinize yönelik algınızı bırakın, teslim olun. Gerçek Kendinizi algılamak için küçük kendinizi bırakın.
- *Duygular ve farkındalık.* Bazı meditatörler, derin bir huzur, enerji ve/veya kendinden geçiren duygusal bir coşku; iyi niyetli bir varoluşun farkındalığı, saflığın farkındalığı içinde neşe, büyüme ya da çok büyük olma hissi, ya da Tanrı’yla, daha büyük bir gerçeklikle birleşme hissi, ya da bütünlük veya “her şeyin” teklifi gibi deneyimler yaşadıklarını söylerler. Bu gibi algılar incelenebilir, deneyimlenebilir ve nedenleri anlaşılmasına çalışılabilir; ancak, bunların kafamızı çok fazla meşgul edecek düzeye gelecek kadar ilgi çekmemesi ya da bunların meditasyonun nihai aşamalarını temsil ettiğinin



düşünülmemesi gerekir. Gurum Paramahansa Yogananda, bana ruhsal olarak aydınlanmak için bunların ötesine geçmem gerektiğini ve bunun da mümkün bir şey olduğunu söylemişti.

Görsel algılar ve ses algıları, çeşitli duygular ve belirgin veya değişken farkındalık durumları meditasyon sırasında farklı zamanlarda meydana gelebilir ya da hepsi birlikte aynı anda ortaya çıkabilir. Konsantrasyon geliştikçe ve zihni aktive eden ve duyguları tetikleyen bilinçaltı etkileri bastırıldıkça, bu algılar çoğu zaman deneyimlenmez olur. Kendini bilme hali kusursuz bir aşamaya gelene kadar, meditasyon sırasında tam olarak bastırılmamış bilinçaltı etkilerinin geçici olarak düşünceleri aktive ettiği* ve duyguları tetiklediği durumlar olabilir. Ondan sonra meydana gelen her ne varsa göz ardı edilmeli ve dikkat saf bilince odaklanmalıdır.

* Kendinle ilgili yanlış algı, değişken farkındalık durumları ile kişinin saf özü arasındaki fark ayırt edildiğinde kaybolur. Bundan sonrasında farkındalık, mutlak özgürlüğe doğru huzur içinde akma eğilimindedir. Zihin ve farkındalık, bilinçaltı etkileri tarafından rahatsız edildiğinde, konsantrasyon bölünebilir. Bu bilinçaltı etkileri uyku haline döndürülmelidir. – *Patanjali'nin Yoga Sutraları 4:25 – 28*

Kendinizi stresli koşullardan geçici olarak kurtarmak için ya da desteklendiğinizi hissetmeye yönelik duygusal bir ihtiyaç yüzünden meditatif algılar ya da duygularla özdeşleşmeye eğiliminiz varsa, Kendini ve Tanrı'yı bilmeyi arzularak neleri anlamanın mümkün olduğunu merak edin.

Daha etkili yaşamamızı sağlayan, genel durumumuzu iyileştiren ve gerçek doğamıza ilişkin farkındalık ve bilgimizi destekleyen sezgiler; farkındalık durumlarıyla ilgili değişiklikler ve zihinsel tutumlar gerçek bir ruhsal büyümeyi gösterir.



Gerçek ruhsal büyüme yi gösteren diğ er bazı şeyler ş unlardır:

- *Ayırt edici akıl gücü gelişir.* Aklın bulanıklaşması, saf bilinç birimlerinin gerçek doğalarını “unutmalarına”, kendi kimliklerine ilişkin bozuk bir algıya sahip olmalarına ve yanılığ ılı algılanan geçici koşulların sonuçlarını deneyimlemelerine sebep olur. Ne gözlemlediğiniz ile bir gözlemci olarak kendiniz arasındaki farkı, özellikle de gerçek Kendinizle, kendi küçük benliğiniz arasındaki farkı ayırt etmek için ayırt edici aklınızı kullanın. İncelediğiniz her şeydeki gerçeğ i ayırt etmek için ayırt etme gücünüzü kullanarak, yanlış inanç ve fikirlere ya da illüzyonlara (doğ ru olmayan algılara) kapılmazsınız.
- *Zihinsel yetenekler gelişir.* Düşünmek rasyonel ve yapıcı hale dönüşür; anılar kolaylıkla gözden geçirilir; konsantrasyon kolaylaşır; hayal gücü yaratıcı şekilde kullanılır.
- *Ahlaki düşüncelerimiz ve davranışlarımız* bütüncül bir yaşam ve ruhsal uygulamalar için sağlam bir zemin oluşturur, diğ erleriyle, her tür yaşam formuyla ve çevreyle uyumlu ilişkiler geliştirmemizi destekler.
- *Düşüncelerin, duyguların, ani hislerin, olaylar ve çeşitli durumlar karşısında verilen tepkilerin kontrolü kolaylaşır.*
- *Merhametimiz artar.* İhtiyacı olanlara yardım etme isteğ imiz artar ve onların iyiliğ i için günlük olarak dua ederiz. Ruhsal aydınlanmamızın sadece kendimiz için olmadığını, herkes ve tüm yaşam için yarar sağlayacağını biliriz.
- *Ruhsal aydınlanma arzumuz tam , saftır ve sürekli dir.* İnançlı bir şekilde etkili ruhsal uygulamalarımızı devam ettirme motivasyonumuz vardır. Benmerkezci bilinç düzeylerinden süper bilinç, kozmik bilinç, Kendini ve Tanrı’yı bilme, ruhsal aydınlanma ve bilincin tamamen özgürleşmesi düzeylerine yükseldiğ imiz süreçte, doğru yaşayarak, inançlı ve doğru ruhsal uygulamalarla, doğ anın tüm desteğ ini ve lütfunu arkamıza alırız.



Birkaç ayda bir, yaşamınızın aşağıdaki boyutlarını gözden geçirin ve gerektiği durumlarda, bunlara ilişkin yapıcı değişiklikler gerçekleştirin:

- *Yaşam biçimi.* Bütüncül mü, düzenli mi, tatmin edici mi ve amaçlarınız için ideal mi?
- *Alışkanlık haline gelmiş zihinsel tutumlar.* Neşeli, iyimser, kendine güvenli, şu anda sahip olduğunuz iyi talihe karşı şükür dolu, ve hayatınızın her boyutunda mükemmelliği deneyimlemek için yakın zamanlı ve gelecekteki olanaklar için hevesli misiniz?
- *Alışkanlık haline gelmiş duygusal durumlar.* Duygusal olarak istediğiniz düzeyde sakin, dengeli ve olgun musunuz?
- *Ruhsal çalışmalar.* Doğru bilgiye ulaşmayı hedefliyor musunuz? Gerçek doğanız ve daha yüksek gerçekliklere ilişkin anlayışınız düzenli olarak gelişiyor mu?
- *Meditasyon uygulamaları ve deneyimler.* Meditasyon uygulamalarınızı hevesle bekliyor musunuz? Meditasyon sırasında uyanık ve dikkatli misiniz? Şu anki enkarnasyonunuzda tam olarak kendinizi bilmeyi hedefliyor musunuz?
- *İş ve/veya diğer aktiviteler.* Diğer aktivitelerinizi ve işinizi yapabileceğiniz kadar beceriyle gerçekleştiriyor musunuz? Yaptığımız işten zevk alıyor musunuz? Diğer aktivitelerinizin çoğu gerekli mi ya da size, başkalarına veya çevreye bir yararı var mı?
- *İlişkiler.* Bütüncül mü; siz ve başkaları için anlamlı mı (gerçekten değerli mi)? Olabileceği kadar uyumlu ve karşılıklı olarak tatmin edici mi?
- Dikkatinizin çoğunu vereceğiniz çok önemli amaçlarınızın, hedeflerinizin ve eylemlerinizin bir listesini çıkartın. Gerçekten önemli olana odaklanın; önemli olmayanla ilginizi kesin ya da azaltın.
- Gerçekten bilmeye değer olanı bilebilirsiniz ve Kendinizi bilmeye uyanabilirsiniz. Amacınıza doğru güvenle ve inançla yürüyün.



Kararlı bir şekilde onaylayın:

Zihnimi aydınlatacak ve bilincimi tamamen özgürleştirecek gerçek ruhsal büyümeye niyet ediyorum.

Ruhsal Yol ile İlgili Sorulara Yanıtlar:

Bize rehberlik edecek bir gurumuz olduğunda gerçek ruhsal büyümeyi deneyimlemek daha kolay olmaz mı?

Bilge bir guru (ruhsal öğretmen) varsa, onun rehberliği yararlı olabilir. Eğer guru yeterli düzeyde aydınlanmış değilse, bu ilişkiye bel bağlamamak daha iyidir. Böylelikle, içimizdeki guruya - içimizde doğuştan var olan bilgiye güveniriz. Bilge bir guruyla ilişkisi olan bir gerçek arayıcısı öğrenme ve öğrendiklerini yoğun bir şekilde uygulama konusunda istekli ve kapasiteli olmalıdır.

Ruhsal büyümenin daha yüksek aşamaları vasıtasıyla nasıl daha kolaylıkla uyanırız?

Ruhsal büyümenin daha yüksek aşamaları diye nitelenen durum, süper bilincin daha saf durumlarıdır. Varlığımızın özünün en derinlerinde, her zaman süper bilinç halindeyizdir. Objektif (dışsal) ve sübjektif (zihinsel-duygusal) koşullarla çok fazla iç içe olduğumuz zaman, farkındalığımız gözlemlediğimiz ve deneyimlediğimiz şeyler, düşünceler, anılar ve farklı ruh halleriyle genellikle değişir ve bulanıklaşır.

Ruhsal aydınlanma için doğrudan yol şudur: 1) kendi küçük benliğimiz ile gözlemci olan, gerçek, değişmez özümüz arasındaki farkı ayırt etmek 2) saf varlığımızı deneyimlemek için dikkatimiz ve farkındalığımızı objektif ve sübjektif koşullardan çekmek. Gerçeği ayırt etmek ve dış koşullardan dikkati ve farkındalığı çekmek, sessizce meditasyon yaparken veya gerçek doğamıza ilişkin tam olarak bilinçli olmaya eğilimli olduğumuz zaman mümkün olabilir. İçe dönük



tefekkür halinde değil iken, birtakım şeyleri açığa çıkaran sezgiler ve idrakler bir anda ortaya çıkabilir. Sıradan (değişken, parçalı) farkındalık hiç beklenmedik bir şekilde berraklaşabilir ve bu birkaç dakika önce bilemediğimiz şeyleri bilmemizi sağlar.

Yanlış inanç ve fikirleri (bunların farkındaysak) gerçek bilgi ile değiştirerek; ne deneyimlediğimizi doğru bir şekilde algılayarak, ve ruhsal yolumuza odaklı kalarak ruhsal büyümemizin daha kolay olmasını sağlayabiliriz. Yanlış fikirlere ve geleneksel inançlara bağlı kalmak veya fanteziler üretmeye eğilimli olmak, ruhsal büyümeyi engeller. Zihin ve farkındalığımızdaki tüm sübjektif koşulları ve dalgalanmaları aşmayı arzularken ne olduğunu gözlemleyerek meditasyon uygulamamızı geliştirebiliriz.

Meditatif algılara ve deneyimlere ilişkin olarak: Gerçek ve değeri olan ile zihnin ve/veya beynin ürettiği şeyleri nasıl bileceğiz?

Zihnin ve/veya beynin ürettiği halüsinasyonlar, kişi aşırı derecede yorgun, stresli olduğunda; ya da yeterli uyku, gıda veya duyuşsal veri alamadığında ortaya çıkabilir. Değişken bilinç durumları yaratan nörolojik problemler, bedendeki kimyasalların ya da hormonların dengesizliği, alkol zehirlenmesi ya da uyuşturucu kullanımı da halüsinasyonların oluşmasına katkı sağlayabilir.

Deneyimlendiklerinde kendi gerçeklikleri var gibi görünen halüsinasyonlar deneyimleyen kişinin zihni ve beyninden ortaya çıkar. Meditasyon sırasında, dikkat içe çekildiğinde, bir *varoluşun* “hissi” ya da “farkındalığı” na ilişkin hafif görsel halüsinasyonlar ortaya çıkabilir. Bunlar, zihnin ve beynin duyuşsal etkenler olmadığı bir ortamda bunların eksikliğini telafi etmeye yönelik çabaları ve belki de beynin bazı bölümlerini aktive eden veya sessizleştiren hafif bir duyuşsal uyarılma olarak anlaşılmalıdır. Bu gibi durumları



gözlemlerken, bunları anlamlı ruhsal deneyimler olarak yorumlamak kişiye bir yarar sağlamaz. Bunlar zihinsel ya da duygusal bir hastalığın belirtileri de değildir. Bunları oluşturacak şeyler yapmak ya da bunlar ortaya çıktığında bunlara hayran kalmak, zihni yanıltacak ve akli bulanıklaştıracaktır.

Bizim için değerli olan meditatif algılar ve deneyimler, ayırt edici aklımızı geliştirir, zihnimizin her seviyesini aydınlatır, sinir sistemimizi düzeltir, farkındalığımızı berraklaştırır, beynimizin saf bilinç düzeylerini taşıyabilmesi için kapasitesini arttırır, olağanüstü algı gücüne sahip olmamızı destekler, ve işlevsel becerilerimizi güçlendirir.

Tam olarak aydınlandığımızı emin olarak bildiğimiz zamana kadar, düşüncelerimizi, davranışlarımızı ve bilincimizi incelemeli ve olabileceğimiz kadar bilinçli ve özgür olduğumuzdan emin olmalıyız.

Birkaç aydır spiritüel konularda okuyup düşünüyorum ve meditasyon yapmaya başladım. Önümüzdeki birkaç ayda en yararlı sonuçları elde etmek için ne yapmalıyım?

Metafiziksel konularda sadece güvenilir kitapları okuyun. Size kısa sürede aydınlanmayı vadeden kişilerin yazılarını ya da yüzeysel felsefi fikirleri okumaktan kaçının. Düzenli bir hayat yaşayın. Stres veya zihinsel ve duygusal huzursuzluk yaratan durumlardan kaçının. Neşeli ve iyimser bir bakış açısına sahip olun. Zihniniz sakinleşip farkındalığımız berraklaşınca kadar her gün meditasyon yapın ve sonrasında varlığınızın özünün farkında olmayı arzulayın. Bütüncül yaşamaya ve ruhsal uygulama disiplininize sadık kalın ve önünüzdeki seneler içinde duygusal ve ruhsal açıdan büyümenizin doğal bir şekilde oluşmasına izin verin. Kimseden öğrenilecek bir sır yoktur. Sadece öğrenilmesi kolay, pratik ve etkili yöntemleri kullanın ve sabırla devam edin.



Daha yüksek (berrak) bilinç durumlarını deneyimlemek için kapasitenizi genişletin. Nasıl ki çok susadığınızda ve çok büyük miktarda su içmek istediğinizde midenizin alabileceği miktarla kısıtlıysanız, çok çabuk bir şekilde Kendinizi bilmeyi isteyebilirsiniz ama Kendinizi bilme kapasiteniz oluşana kadar beklemek zorundasınız. Sabırlı ve doğru çabayla, ruhsal olgunluğa zaman içinde erişirsiniz.

Anlamalı bir ruhsal yola sadık kalmak için, başkalarının onayını ya da teşvikini istemeden ya da buna ihtiyaç duymadan, düşüncelerimizle ve uygulamalarımızla baş başa kalma konusunda rahat olmamız gerekmektedir. Bütüncül kişisel ilişkilerimizi sürdürüp uygun olduğunu düşündüğümüz keyifli faaliyetler içine girebiliriz. Kimse ruhsal yolumuza kendimizi ne kadar adanmış olduğumuzun sınırını; zihnimizde ve farkındalığımızda meydana gelen yararlı değişiklikleri ya da Sonsuzla bir olan ölümsüz varlığımızdan gelen sezgisel idrakleri bilemez.

'Acıya, kedere son verecek yolun asil gerçekliği budur: doğru anlayış; samimi arzu; söz; davranışlar; yaşam biçimi; gayret ; farkındalık; ve tefekkür'. –Buda'ya (aydınlanmış olan kişi) atfedilmiştir.

Geçenlerde “farkındalık (mindful)” meditasyonu ile ilgili okudum. Bu, diğer meditasyon biçimlerine benziyor mu ya da çok farklı mı?

Farkındalık; bir şeyden etkilenmeden onun farkında olmayı ifade eder. *Umursamaz farkındalık* kavramı bu meditasyon uygulama biçimini daha doğru ifade edebilir; çünkü bunda amaç zihin durumlarına angaje olmak yerine bunlardan kendini ayırmaktır. Çevredeki seslere, düşüncelere, anılara, ve/veya duygulara angaje olmadan bunların farkında olmak huzurlu olmanın bir yoludur. Rahat ve uyanık bir şekilde, bir şeyin olmasını beklemeden sadece oturmak, zaman içinde farkındalığın berraklaşmasını ve özümüze ve gerçek doğamıza ilişkin çabasız sezgiler edinmemizi sağlayabilir.



Meditasyonun çeşitli biçimleri (dualı, onaylamalı, mantralı, pranayamalı, hafif iç sesi dinleyerek, canlandırmalı, odaklı tefekkürlü) psikolojik özelliklerimizle ve/veya onları kullanma kapasitemize uyumlu oldukları zaman yararlıdır. Kullandığımız meditasyon biçiminin ne olduğundan bağımsız olarak, objektif ve sübjektif koşullarla ilgilenmeden uyanık ve gözlemci olarak oturmak her zaman yararlıdır. Zihindeki ve farkındalıktaki dalgalanmalar durduğunda, bilincimiz berraklaşabilir ve Kendini bilme çabasız bir şekilde deneyimlenebilir.

Nasıl meditasyon yapacağımızı bildiğimizde, meditasyon uygulamalarının çeşitleriyle hiç durmaksızın ilgilenmenin ve bunlar hakkında başkalarıyla aşırıya kaçacak şekilde konuşmanın bir faydası yoktur. Yararlı olduğunu bildiğimiz bir yöntemi becerili bir şekilde uygulamak daha önemlidir. Fiziksel olarak daha genç olsak da, bir çok on yıldır bu enkarnasyon içinde olmuş olsak da, ana amacımız en kısa zamanda Kendini bilmeye uyanmak olmalıdır. Yaptığımız seçimler, eylemlerimiz ve nasıl yaşadığımız bu ana amacı destekleyici şekilde olmalıdır.

'Sonsuz Gerçekliğin özünü her şeyde eşit olarak görerek ve her şeyi bunun içinde görerek, onun ışık saçan doğası bilinir olur' - eski bir Sanskrit metin



İlham Veren Yaşam Klavuzu

Onaylamaları inanarak tekrarlayın

Mart 31-Nisan 6

Kutsal Doğanızı Geri Çağırın

Öz ve Tanrı odaklı olmadığınızı fark ettiğiniz zaman, derhal gerçek doğanızı kabul edin.

‘Ben ölümsüz bir ruhsal varlığım.’

Nisan 7-13

Her An Her Yerde Var olan Sonsuz Gerçekliği KabulEdin

Ne zaman, nerede, ne yapıyor olursanız olun sonsuz Gerçeği bütünlüğü her zaman tamamen oradadır.

‘Sonsuz Gerçekliğin bütünlüğü içinde yaşıyorum.’

Nisan 14-20

Farkındalığınızı Genişletin

Varlığınızın küçük, yanlış ben kimliğine (zihin ve beden) hapsedilmesine ve sınırlandırılmasına izin vermeyin.

‘Yanlış düşünceler ile sınırlanmam ve kozmik bilinçliliğim arttıkça kendimi özgürce ifade ederim.’

Nisan 21-27

Yapıcı Düşünün ve Kararlı Davranın

Yapıcı düşünceler pozitif etkiler doğurabilir ve hayatı geliştiren olayları ile koşulları çeker.

‘Her zaman yapıcı düşünür ve kararlı davranırım.’



Nisan 28-Mayıs 4

İyimser Olmayı Seçin

Tüm yeni durumlar, projeler ve yaratıcı uğraşlar için olabilecek en iyi sonuçları bekle.

‘Ben her zaman şanslı ve başarılıyım.’

Mayıs 5-11

Her Zaman Neşeli ve Nazik Olun

Ruhundan gelen zevki/mutluluğu neşe olarak ifade et ve diğerlerine olan saygını nazik, düşünceli ve yardım sever eylemlerle göster.

‘Her zaman neşeli ruhsal olarak bilinçliyim,herkesin içindeki kutsal doğayı saygıyla selamlarım.’

Mayıs 12-18

Refah İçinde Olun

Refah içinde olmak hayatın tüm alanlarında gelişmek ve büyümektir. Maddi kaynaklarınızı akıllıca yönetirken, her şeyin Kaynağının size bolca sunulduğuna güvenin.

Her zaman refah içindeyim, çünkü ben ruhsal olarak bilinçliyim, fiziksel olarak sağlıklıyım, zihinsel olarak tetikteyim, içsel idrakim var, yapıcı olarak ifade ederim ve destekleyici olayların ve koşulların sürekli akışı içindeyim.

Mayıs 19-25

Derin/Yoğun Meditasyon Yapın

Yoğunlaşmış meditasyon derin, odaklanmış, huzurlu, coşkulu, içsel ve anlamlıdır.

‘Dikkatimi tüm dışsal ve maddesel koşullardan geri çekiyorum, varlığımın derinlerine gidiyorum. Orada, mutlak sessizlikte, ruhsal olarak tamamen tatmin olurum.’



Mayıs 26-Haziran 1

Diğerlerindeki En İyi Kaliteleri Açığa Çıkarın

Sizin ruhsal farkındalığınız, pozitif zihinsel yapınız, bütüncül davranışlarınız ve yapıcı eylemleriniz diğerlerinde bulunan en iyi kaliteleri zahmetsizce açığa çıkaracaktır.

‘Öz varlığımdan yayılan ışık, faydalı bir şekilde yakın çevremdekileri ve ötesindekileri etkiler.’

Meditasyon Yapanların Beyinlerine ait Gözlemler

Sakin, odaklanmış dikkatin prefrontal (en ön loplara) ilişkili olduğunu ve kişinin birkaç hafta düzenli meditasyonuyla bu bölgelerin daha gelişkin olduğunu göstermiştir. Herkes meditasyon yapma yeteneğine sahip olabilir. Günlük olarak yapıldığında öğrenme daha hızlıdır ve kişi daha dikkatli, rahatlamış ve beklenmeyen sonuçlar konusunda daha az endişelidir. Sonuçlar elde etmek için uğraşmak kadar meditasyon ve diğer zamanlarda zihnin ve davranışların kişinin modundan etkilenmesine izin vermesi de hayalkırıklığı, başarısızlıktır. Bazı meditatörler zihinlerinin ve duygularının vizyonlar, vecd hali duyguları ve etkileyici vahiler ile uyarılmasını ister. Uygulamanın asıl amacı zihni sakinleştirmek, farkındalığı berraklaştırma ve saf özün deneyimlenmesidir. Etkin bir meditasyon metodu öğrenildiği zaman, bu günlük olarak uygulanmalıdır. Günlük uygulama programını oturtmak için eğlenceli bir alışkanlık haline gelene kadar 2-3 hafta uygulamaya sadık kalınmalıdır –biz bunu rutin olarak yaparız çünkü kişisel değeri vardır, sadece canımız istediği için yada yoğun iş temposu arasına sıkıştırdığımız için değil.

-Bilgiler *Harris' Farmer's Almanac 2013-*



Allah' ın İsminin Rengi

Allah' ın isminin rengi ile boyandım
Hiçbir zaman solmayacak bir renk
Dünyada O'nun rengi ile karşılaştırılabilecek hiçbir renk yoktur
Allah' ın isminin rengi ile boyandım
Hiçbir zaman solmayacak bir renk
Bu ismin renginin güzelliği ile diğer tüm renkler yok olur
Ruh bir kere En Yüce Olan' ın rengi ile boyanınca
Bir daha asla parlaklığını kaybetmez
Allah' ın isminin rengi ile boyandım
Hiçbir zaman solmayacak bir renk
En Yüce Olan renktir
Tüm varlığıma nüfuz etti
Daima var olacak bir parlaklık
Dünyanın tüm renkleri azalacak ve solacak
-Kabir/Kebir (1440-1518)

Kebir (Arapça El-Kabir “En Yüce” Allah' ın 99 isminden biri) Varanasi, Hindistan' da yaşamıştır. Dokumacıdır, kendi dokuduğu kumaşları satmıştır, meditasyon yapmış ve diğerlerinin ruhsal gelişimini beslemek için bir çok şiir yazmıştır. Kebir, bir öğretmenden “En yüce Olanın ismi” olarak kabul edilen Om titreşimi içinde meditasyon yapmayı öğrenmiştir. Dikkati ve farkındalığı Om ile birleştirmek, dışsal koşullardan ve sübjektif (zihinsel ve duygusal) durumlardan ayrılmak için bir yoldur. Ruhsal gelişimin diğer aşamalarında spontan uyanışlar kusursuz bir şekilde kendini bilmeye gider ve bundan sonra bilinç özgürleşmesi gerçekleşir.

Om titreşimleri sonsuz Gerçekliğin ifade alanından (mutlak bilinç) yayılır. Uzay, zaman ve ince kozmik güçlerin özelliklerine sahip olan bu titreşim, evrenlerin yaratıldığı kaynak,kök,temel doğa alanıdır.



Günlük Yaşamda Kutsalı Keşfetmek :

Erdemli Niyetler ile Anamlı Amaçları Gerçekleştirin

İstek, bir eylem tarzı seçebilmek ve bunu gerçekleştirmek için ne gerekiyorsa yapmaktır. Bazı insanlar eylemlerinin sonuçlarından sorumlu olmamak için seçimlerini ve isteklerini kullanmakta gönülsüzdür. Yada sadece kutsal isteği takip etmek istediklerini ve ben merkezli ve istek dolu olmak istemediklerini söylerler. İsteği, yaratıcı ve bütüncül amaçlar ile bencil duyguları tatmin etmek için kullanmak arasında fark vardır.

Hepimiz En Yüce Olan olarak tanımlanan Gerçekliğin ifadeleri olduğumuz için, amaçlarımızın bizim için doğru ve yararlı olup olmadığını bilmeyi isteyebiliriz. Sorup araştırabiliriz: Bizim için anlamlılar mı? Bu amaçlar doğrultusunda çalışırken ve bu işleri tamamlarken zamanımızı, enerjimizi ve kaynaklarımızı en akılcı şekilde kullanıyor muyuz? Kalbimize neşe, zihnimize huzur getirecekler mi? Ayrıca amaçlarımız hakkında düşünüp, onları En Yüce Olana sunabiliriz, onlara olan bağımlılıklarımızı bırakabiliriz ve içsel bir yanıt bekleyebiliriz. Daha yüksek amaçlar ile uyumlu niyetler kendiliğinden kolayca gerçekleşir, buna kutsal niyet denir.

Bir huzur veya iyi hissetme hali doğru yönde olduğumuzun göstergesidir. Eğer zihnimiz huzursuzsa ve *bir doğruluk hissi* yoksa, tekrar dua etmemiz gerekebilir yada durumla ilgili olarak bazı şeylerin daha hazır olmadığını kabul edebiliriz. Genellikle sezgisel bir biliş daha sonra açığa çıkar, beklide hiç beklemediğimiz bir zamanda bu gerçekleştiğinde, bir sonraki adımımızın ne olduğunu açıkça biliriz.

Ellen Grace O'Brian CSE(Center for Spiritual Enlightenment)
Ruhsal Yöneticisi www.csecenter.org



Zamanın Ötesindeki Bilgelik

Gerçek fedakarlık (altruizm) kendiyile barışık, kalpten, kendiliğinden akar ve kendisi ile barışık olan En Yüce Olan ile de barışıktır.-*Frederick William Robertson (1816-1953)*

Gerçek huzura sahip olmak için, kişi Yüce bir güç tarafından yönetildiğini ve desteklendiğini hissetmelidir- doğru yolda olduğunu hissetmelidir... En Yüce Olan ve Evrenle uyum içinde.-*Henri F. Amiel (1821-1881)*

İşsel idrak ile derin düşünceye dalan kişi her şeyin evrensel varoluşunun anda gelen idrakini yaşar.....sonsuzluğun içinde ve sonsuzluktan.*Frederick Schleiermacher (1768-1834)*

Herkesin içinde varolan Gerçek, saf, aydınlanmış bilinç tapınağına girilerek bilinir.-*Lahiri Mahasaya (1828-1895)*

Adanmışlığınız uzun süre durmadan yanan odun alevi gibi olsun; parlak bir alev oluşturan ve sonra çabucak sönen saman alevi gibi olmasın. -*Paramahansa Yogananda (1893-1952)*

Her şeyi sonsuzluk içinde görürsen, geçip gittikleri zaman acıyı muhtemelen daha az deneyimlersin... onlara yapışıp kalmamayı daha kolay öğrenirsin -*Gerald Vann (1906-1963)*

Onaylama

Benim açığa çıkan ruhsal enerjilerim bende ve benden doğru özgürce ifade edilir. Zihnimi aydınlatırlar, bedenimi yenilerler, yaratıcı fikirlerimi uyandırırılar ve yapıcı eylemlerime izin veririler.



SONSUZ TANRI, Ben düşünürken, isterken ve eylemde bulunurken lütfen düşünceme ,isteğime ve davranışlarıma rehberlik et ki yapmamı istediklerini yapabileyim.'

Paramahansa Yogananda



'Meditasyon sırasında zihniniz sakinleştiginde nihai Gerçekliğin saf bilinç olan yönü üzerine odaklanın. Tüm dikkatiniz buna yoğunlaşsın. Tüm duygu, düşünce ve eğilimlerinizden vaz geçerek bilmeye niyet ettiğiniz şeyi doğrudan bilmeye kararlı olun. O zaman tüm kalbinizle varlığınızın özüyle meditasyon yapıyor olacaksınız.'

Farkındalığınız gerçekte onlar olmadığınız şeylerden yani bedeniniz, duygularınız, zihniniz, kişilik özellikleriniz ve sınırlı benlik algınızdan uzaklaşınca bilinçli 'kendini bilme' halinde kalıcı olarak ikamet edeceksiniz.'

R.E.Davis

Sabiha Betül
Ruhsal Farkındalık Merkezi
tarafından ücretsiz olarak dağıtılmak üzere hazırlanmıştır.



www.sabihabetul.com
Zühtü Tiğrel cad.28/1
Oran-Ankara