

GERÇEĞİN İÇİNDE İNCELEMELER

Bilinçli Yaşam ve Ruhsal Uygulama Yapmaya Yönelik Dersler

Eylül-2015

**Kararlarımız, Eylemlerimiz ve Çevresel Koşullar,
Kaderimiz Olan Ruhsal Uyanışı ve Aydınlanmayı
Geciktirebilir veya Hızlandırabilir mi?**

Tercüme: M. Göktuğ Uslubaş

goktug17@hotmail.com

Sorulara Cevaplar - 8

Dersin Göz Geçirilmesi - 12

CSA Haberleri - 14

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

www.csa-davis.org

DERS

ruhsal uyanış: Farkındalığın berraklaşması, içimizdeki ruhsal niteliklerin açığa çıkması ve düşünsel, zihinsel ve işlevsel kabiliyetlerimizin genişlemesi.

aydınlanma: saf özümüz (gerçek doğamız), nihai Gerçeklik ve yaşamın süreçleri hakkında geçerli bilgiye sahip olmak.

Bu dünyada bulunmamızın gerçek sebebi,
birçok insanın bunun böyle olduğunu zannettikleri şey değildir.
Onu bilmek için, kısa-vadeli hedeflerimizin ötesine bakmalı,
ve gelişime (nihai olana doğru veya deneyimlenmesi
veya ifade edilmesi mümkün olan en yüksek düzeye doğru büyümeye)
yönelik, yaşamın en yüksek potansiyelini keşfetmeliyiz.

- *Paramahansa Yogananda (1893 - 1952)*

Eğer, içerisinde her yaşta insan bulunan bir insan grubunun içinden, insan yaşamının en önemli amacını tanımlamaları istenseydi, cevapların çoğu, bu kişilerin bedensel sağlığı ve toplumsal ve çevresel koşullarının sürdürülmesi, onların görevleri veya diğer faaliyetleri ile ilgili olurdu. Bu ifadelerin bir çoğu, belirsiz veya gerçekçi olmayan türden olurdu. İçlerinden pek azı, bu soruya "ruhsal aydınlanma" cevabını verirdi.

Tamamen bilinçli olmanın veya kurtuluşun (çeşitli türden acılardan, rahatsızlık, veya zorluklardan sürekli olarak kurtulmanın veya özgürleşmenin) bir türünü yaşamının önemli olduğunu düşünenlerin arasından, sadece belirli sayıda insan tatmin edici ruhsal büyümeyi nasıl geliştireceklerini bilmektedirler.

Bundan yaklaşık üç-bin yıl önce, Hindistan'da, Bhagavad Gita'nın yazarlarından biri, her bin kişiden sadece bir tanesinin Öz-gerçekleşmiş olmayı arzuladığını, ve bu kişilerin içinden de, sadece binde birinin bunu gerçekten başarabildiğini söylemiştir. Bu ifade, insan davranışlarının ve deneyimlerinin, o dönemde ve o coğrafyada gözlemlenmesine dayanıyor olabilir. Diğer bir olasılık da, bunun okuyucuları, tamamen uyanık olmaya yönelik doğru çabalarında, gayretli ve sebatkar olmaya teşvik etmek için söylenmiş olmasıdır.

Etkili bir biçimde yaşayabilmek, yaşam-geliştirici arzularımızın ve gerçek ihtiyaçlarımızın karşılanabilmesi ve yeterince zengin ve rahat olabilmemiz için, kendimize kısa ve uzun vadeli hedefler koymalıyız. Bir yandan etkili bir biçimde yaşarken, saf bilinçten oluştuğu için, daimi ve değişmeyen nitelikte olan özümüzün farkında olmalıyız.

Ruhsal uyanış bakış açılarımızı ve algılarımızı, küçük, sınırlı bir öz-kimlik duygusuna sahip olmaktan, gerçek doğamızı tamamen deneyimlemeye ve ayırt etmeye doğru değiştirir.

Siz ve Diğer Herkes,

Eninde-Sonunda Öz- ve Tanrı-Gerçekleşmeye Uyanacaksınız

Bundan üç-bin yıl önce, Buda olarak, yani gerçeği bilen kişi olarak tanınan Hintli bir yogiye büyük bir aziz olup olmadığı sorulduğunda, öyle olmadığı cevabını vermiştir. Ona *ne* olduğu sorulduğunda ise, Buda "Ben uyanığım." cevabını vermiştir.

Zihni, huzursuzluk, düşünce akışları, yanlış fikirler, kusurlu algılar ve bilinçaltı etkiler tarafından dönüştürülmüş olanortalama insan, rüya-benzeri bir farkındalık düzeyi deneyimlemektedir. Birçok insan bu durumu o kadar normal kabul etmektedir ki, bilinçli veya özgürce işlevsel olmak onlar açısından kolay hayal edilemeyen bir durumdur.

Ruhsal olarak tamamen aydınlanmış olmak sizin kaderinizdir çünkü siz, bilinciniz o ilk, saf bütünlüğüne döndükçe, saf özünüzün ve içsel niteliklerinizin gittikçe daha çok farkına varıyorsunuz. Gerçek doğanızla ve Sonsuz Olanla ilgili, henüz farkında olmadığınız, tam bilgi her zaman sizin içinizde mevcut olmuş olduğu için, o keşfedilecek ve tanınacaktır. Eğer ruhsal bir varlık olduğunuzu ve daha bilinçli ve kavrayışlı olabileceğinizi bilmiyorsanız, farkındalığınız genişlediğinde ve daha berrak bir hale geldiğinde, size neler olduğunu merak edebilirsiniz. Kafa karışıklığından, güvenilir kaynaklardan, daha yüksek gerçekliklerle ve ruhsal uyanışın belirtileri ile ilgili bilgi edinerek kaçınabilirsiniz. Bilgi edinirken, doğru olanı ayırt etmek için, zekanızı, sezginizi ve sağduyunuzu kullanın. Eğer sahip olmak istediğiniz bilgiyi nereden elde edebileceğinizi bilmiyorsanız, samimi bir biçimde dua edin ve onu kendinize çekmek için yaratıcı imgeleme gücünüzü kullanın. Ayrıca, onun kendi içinizden doğru açığa çıkması beklentisi içinde olun. Kısmi anlayışla veya fantezi ile tatmin olmaktan kaçınmak için, "Kendiliğinden-ortaya çıkıyor" gibi görünen bilgiyi dikkatlice inceleyin.

Rehberliğin ve güvenilir kavrayışların kendi içinizden ortaya çıkması için dua ederken veya böyle bir beklenti içindeyken, onun "doğruluğuna" veya özgünlüğüne dair gerçeği, aynı zamanda zekanızla ve sezgi gücünüzle ayırt etmeyi de öğrenin. Gezegenimizin başka bir yerinde veya başka alemlerde yaşayan, ruhsal olarak aydınlanmış varlıklar tarafından telepatik olarak yönlendirildiğiniz ve bu varlıkların size öğretmenlik yaptıkları gibi fantezilerden ve aptalca, sorumsuzca davranışlardan kaçının.

Bundan birkaç sene önce, evleri tamir eden ve ev inşa eden, bahçelerin çevresine tahta çitler yapan ve bunları tasarlayıp tabelalar hazırlayan, yetenekli bir marangoz olan genç bir adamla konuşmuştum. Sessiz ve samimi bir biçimde, bana bir önceki reenkarnasyonunda Hz. İsa olmuş olduğunu, fakat şimdiki reenkarnasyonunda öncelikli amacını bilmediğini söylemişti.

Bundan birkaç ay önce, bana bir önceki reenkarnasyonunda Mukunda Lal Ghosh (Paramahansa Yogananda) olmuş olduğunu söyleyen bir kadından bir E-posta Aldım. O şimdi, dünyadaki bütün insanların, kendi aralarında daha çok barışa ve anlayışa sahip olmaları için onlara fikirler vermek için, bilim kurgu romanları yazıyormuş.

Arzu Edilen Sonuçları

Neyin Meydana Getirdiğini Bilmek ve Bunu Yapmak

Öz-gerçekleşmeye niyet eden kişiler açısından,

ister hafif, ister orta yoğunlukta veya son derecede odaklanmış olsunlar,

ilerleme onların (uygun) çabaları ile doğru orantılıdır.

Öz-gerçekleşme, (küçük, ben-merkezci farkındalığı) nihai Gerçekliğe teslim ederek,

hızlı bir biçimde gerçekleştirilebilir.

- *Patanjali'nin Yoga Sutraları 1:22,23*

Paramahansa Yogananda sıklıkla ruhsal uyanışın dönüştürücü deneyimlerin, yoğun (odaklanmış) çabalarla birleştirilmesi sayesinde hızlandırılabileceğini (bu sürenin azaltılabileceğini veya kısaltılabileceğini) söylerdi. Onun busözlerini işittiğimde, daha odaklanmış olmaya, hayati olmayan şeylerle ilgilenmekten kaçınmaya, kararlı bir biçimde yaşamaya ve derin bir biçimde meditasyon yapmaya daha çok motive olmuşum.

Gurumun sözlerini dikkatlice dinliyor ve onun davranışlarını gözlemliyordum. O çok dikkatli ve uygun bir biçimde davranırdı, her zaman rahat bir biçimde dengeli ve ruh-odaklı idi. Onunla birlikte olduğum zamanlar, onun her zaman ve her yerde mevcut olan gerçekliğin farkındalığının hep farkındaydım ve "dünyanın parçası olmadan onun içinde olmanın" (ona bağlı olmamak veya onun tarafından sınırlandırılmamak) ne demek olduğunu anlardım.

Gerçek doğaları ve daha yüksek gerçeklikler hakkında onlara bilgi verilen bir çok insan, söylenilen şeyleri "işitmemektedirler". Onlar bu bilgilere gerçekten inanmazlar ve bunları kendi kendilerine gerçekleştirmelerini sağlayacak olan yararlı şeyleri yapacak kadar önemsemezler. Sınırlı fikirlere, alışılmış davranışlara ve ilişkilere bağlı kalarak, bunların ötesini görmeyi ve bunların ötesinde gelişmeyi başaramazlar - veya bunu istemezler -.

Bilinçaltı etkilerin, zihnin bilinçli düzeylerini, fiziksel bedeni, davranışları ve koşulları yapıcı veya zararlı bir biçimde etkileyebilecekleri doğrudur.

Bir insanın, sonuçlara sebep olmayacak olan fakat yararlı oldukları söylenmiş olan ilaçların iyileştirici etkilerine inanması, sıklıkla yapıcı sonuçlara yol açmaktadır. Böyle bir maddeye veya yonteme *placebo* adı verilir (Latince: "hoşuna gideceğim"). İstenmeyen etkilere sebep olan yararsız veya etkisiz bir maddeye veya yonteme *nocebo* adı verilir (Latince: "Zarar vereceğim").

Yeni bir ilacın denenmesi için gönüllü olan bazı insanlar, özellikle bunlar güven telkin eden kişiler tarafından verildiklerinde, onlara verilen ilacın veya yontemin onlara yararlı olacağını söylendiğinde, bu ilaçlara karşı olumlu bir tepki geliştireceklerdir.

Onlara ilacın etkisiz olduğu söylenmiş olan kişilerin alınan ilaçtan faydalandıklarını söylemeleri, onların bir şeye inanmak konusunda istekli olduklarını göstermektedir.

İntihar etmeye karar vermiş olan ve uyku ilacı olduğunu düşündüğü haplardan yarım şişe içmiş olan bir adam hakkında bir makale okumuştum. Birkaç dakika sonra onu zayıf ve baygın bir biçimde odasında bulan bir arkadaşı onu hemen hastanenin acil servisine götürmüş. oradaki bir doktor adamın pantolon cebindeki ilaç şişesini bulmuş ve bunun zehirli olmayan haplar içerdiği olmuş olduğunu görmüş. "Hasta" durumdan haberdar edilince, hemen bir önceki zehirlenme belirtisi göstermeyen haline geri dönmüş.

Bir üniversite profesörü, bir öğrencisini bir deneye gönüllü olarak katılmaya davet etmiş. Neler olduğunu göremeyeceği şekilde, öğrencinin yüzüne bir maske yerleştirilmiş. Profesör öğrenciye bir kibriti yakacağını, alevini üfleyeceğini, ve kibritin halen sıcak olan tarafı ile, öğrencinin elinin arkasına kısaca dokunacağını söylemiş. Öğrencinin sıcak olan kibrit başının onda yarattığı hissi tarif etmesi gerekiyormuş. Profesör bir kibriti yakmış, onu üfleyerek söndürmüş, sonra masasının üzerindeki küçük bir kutuda saklamış olduğu buz küpünü almış. Öğrencinin elinin arkasına buz küpünün kenarı ile dokunduğunda, öğrenci sanki eli yanmış gibi elini hızla geri çekmiş. Birkaç saniye sonra, buzun köşesinin değmiş olduğu yerde küçük bir kabarıklık oluşmuş. Öğrenci yakıldığını zannetmiş ve bedeni de bu inanca karşılık vermiş.

Onlara yakında iyi olacağını söylenen bazı hasta insanlar sıklıkla hızlı bir biçimde iyileşmektedirler ve onlara iyileşmelerinin zaman alacağı söylenen birçok insan da daha yavaş bir biçimde iyileşmektedirler. Büyük olasılıkla ölecekleri söylenen insanlar, aynı hastalığa sahip olan fakat yaşamaya yönelik büyük bir isteği olan insanlara göre daha hızlı biçimde ölmektedirler.

Bir mezuniyet törenine, evliliğe, Şükran Gününe, Noel'e, ya da ailenin veya arkadaşların başka bir araya gelişine kadar yaşamaya devam etmek isteyen yaşlı veya hasta insanlar, çoğu zaman bu güne kadar hayatta kalmayı başarırlar.

Bazı kültürlerde, birçok insan, bunu yapma gücüne sahip olan bir kişi tarafından, "lanetlenebileceklerine" veya "nazar değebileceğine" inanmaktadırlar. Bu şekilde kötü bir etkiye maruz kaldığı söylenen kişi de, bunun için bedensel bir sebep bulunamasa da, yakın zaman içerisinde zayıf düşüp ölebilir.

Eğer bir insanın zihninin bilinçaltı düzeyi korku, beceriksizlik, başarısızlık, değersizlik, çaresizlik veya umutsuzluk, başkalarına yönelik güvensizlik, fakirlik veya başka elden ayaktan düşüren duygu ve düşüncelerle doldurulmuşsa ve bunlarla işlenmişse, bu kişi açısından ilham almış, yüksek ve yapıcı biçimde öz-motivasyonlu olmak kolay olmayacaktır. Sorunlu bilinçaltı koşullar, yapıcı bir biçimde düşünerek ve hissederek ve süper-bilinç meditasyonu yaparak aşılabılırler.

(Etkisiz hale getirilinceye ve/veya bunların ötesine geçilinceye kadar etkiye sahip olabilecekleri için *karmik* olarak adlandırılan) olumsuz bilinçaltı koşulların kurbanı olduğunuzu düşünmeyin.

Herkesin, şimdiki reenkarnasyonlarının bir düzeyinde, onların bilinçaltı zihinlerinde iz bırakmış olan, keşfedilmesi ve aşılması veya oradan kovulması gereken, hoş olmayan veya istenmeyen deneyimleri olmuştur. Ben 1931 yılında, birkaç yıl boyunca ülke genelinde fakirliğe ve zor koşullara sebep olan Büyük Buhrandan¹ iki sene sonra dünyaya geldim. babam Ohio'daki Waren şehri yakınlarında bir çelik fabrikasında çalışıyordu ve bir amcasından kendisine miras kalmış olan 5,000 \$ ile 180 dönümlük (180,000 metre²) bir arazi satın almıştı. (Arazinin fiyatı çok düşüktü çünkü çiftlik devlet tarafından, çiftliğin bir önceki sahibinin ödenmeyen vergilerini telafi etmek için satılıyordu.) Babam, bundan sonra, kullanılmış bir damperli kamyon aldı ve bir kömür taşımacılığı işletmesi kurdu. O zamanlar evler, okullar, iş yerleri ve fabrikalar sobalarda veya ocaklarda yakılan kömür ile ısıtılırdı. 1940'ların başlarında, İkinci Dünya Savaşı bir çok insanın yaşamını daha da zorlaştırdı. Diğer insanların zihinsel tutumlarının ve deneyimlerinin farkında olmuş olsam da, zihinsel ve işlevsel kabiliyetleri geliştirebilen ve ruhsal büyümeyi destekleyen doğru yaşama ilkelerini ve kararlı uygulamaları keşfettiğimde, bunları uygulayışım, yaşamımda olumlu bir değişime yol açtı. Çiftlik hayatı keyifliydi, fakat kaderimi gerçekleştirmek için, başka bir yere gidip başka şeyler yapmam gerekiyordu.

Bunu ne kadar sıklıkla yapmak gerekirse gereksin, zihninizin bilinçaltı düzeyini sadece yapıcı etkiler üretecek şekilde eğitin. Asla bir şeyi "yapamayacağınızı" veya istenmeyen alışkanlıkların ve dürtülerin sizden daha güçlü olduğunu söylemeyin. Nasıl düşünmek, hissetmek ve yaşamak istediğinize ve neleri yapmak ve deneyimlemek istediğinize karar verin ve enerjik ve güven dolu bir biçimde hedefinize doğru ilerleyin.

Bütüncül yaşam tarzı kurallarına, yetenekli bir biçimde yaşamanızı sağlayan alışkanlıklara ve yöntemlere, yararlı bilgiler sunan ve insanı motive eden araştırmalara ve günlük meditasyon programınıza sadakatle uyun. Basit, uygulamaya yönelik şeyleri yapmak size mutlu, sağlıklı, başarılı ve ruhsal olarak bilinçli olmak konusunda yardımcı olacaktır.

¹ Ç.N.: Büyük Buhran: Eylül 1929'dan itibaren kendini hissettiren, sonra Kara Salı olarak adlandırılan 29 Ekim 1929'da Wall Street Borsasının çökmesi ile başlayan, önce ABD ve sanayileşmiş ülkelerde, sonra dünya genelinde birkaç yıl süren ekonomik durgunluğa neden olan, 20'inci yüzyılın en büyük ekonomik bunalımı.

Sizin açınızdan yapılacak en akıllıca şey olduğunu bildiğiniz şeyleri yapmaya, bunları yapmak için en iyi zaman olduğunu "hissedinceye" kadar beklemeyin. Bilgece ve yapıcı bir biçimde disiplinli olun. Düşünceleri, duyguları ve davranışları kontrol etmek, etkili bir biçimde yaşamak ve ruhsal büyümenizi geliştirmek için gereklidir.

Düzenli bir zaman çizelgesine göre uyuyun. Düzenli egzersiz yapın. Besleyici bir beslenme biçimi seçin. Etkili bir biçimde çalışın. Yenilenmek için oyun oynayın. Faturalarınızı zamanında ödeyin. İçinde bulunduğunuz toplulukta ve dünyada başkalarına destek olacak ve onlara yardımcı olacak şeyler yapın. Süper-bilinç meditasyonunda kabiliyetli hale gelin ve farkındalığın insan bilincinin anlayışını aşan düzeylerini araştırın.

Kararlarımız, eylemlerimiz ve çevresel koşullar, bizim kaderimiz olan ruhsal uyanışı ve aydınlanmayı *geciktirebilir veya hızlandırabilirler*. Akıllıca kararlar aldığımızda, doğru veya etkili eylemleri yerine getirdiğimizde ve destekleyici çevresel koşullara ve ilişkilere sahip olduğumuzda, tam bir aydınlanmaya doğru ruhsal uyanış daha kolay ve daha hızlı bir biçimde gerçekleşebilir.

Yıllar Boyunca Birikmiş Olan Sorunlu Bilinçaltı Etkiler

Zayıflatılıp Etkisiz Hale Getirilebilirler mi?

Veya Bunların Ötesine Geçilebilir mi?

Evet! Yapıcı düşünceler, duygular ve eylemler, farkındalığı bulanıklaştıran, duygusal huzursuzluğa sebep olan, zihni karıştıran, odaklanmayı zorlaştıran veya başka sorunlara yol açan etkileri zayıflatabilirler ve etkisiz hale getirebilirler. Daha üstün bir düzey olan süper-bilincin etkileri, zihnin ve bilincin bütün düzeylerini saflaştırabilir ve aydınlatabilir. Gerçek doğanızın farkındalığına uyanmak, sizin için daha önceleri sorunlu veya sınırlayıcı olan bütün etkenleri ortadan kaldırabilir.

Zararlı veya sorunlu bilinçaltı koşulların (hoş olmayan deneyimlere dair hatıraların; gücenme, korku, değersizlik, umutsuzluk veya diğer engelleyici duyguların; veya zararlı veya faydasız dürtülerin, ani isteklerin, eğilimlerin veya alışkanlıkların) farkına vardığınızda, onların gitmelerine izin verin. Yapıcı duygulara ve alışkanlıklara sahip olmayı seçin. Olmak istediğiniz gibi olduğunuzu yaratıcı bir biçimde imgeleyin. Öncelikli amacınızın ruhsal olarak aydınlanmış olmak olduğunu hatırlayın. Bu amacı gerçekleştirmek konusunda kendinize izin verin ve diğer insanların da kendi ruhsal büyüme deneyimlerine sahip olmaları konusunda izin verin.

Ben bazen mutlu, başarılı insanlar gördüğümde veya onlar hakkında konuşulduğunu duyduğumda, onlara imreniyorum veya bu durumun adil olmadığını düşünüyorum. Ben ayrıca diğer insanların seçtikleri yaşam tarzları veya yaptıkları şeyler konusunda onları yargılamaya eğilimliyim. Zihinsel huzur elde etmek için ne yapabilirim?

Mutlu ve başarılı insanlar için mutlu olun, böylece sizin de zihniniz ve bilinciniz talihli olaylara ve koşullara açık bir hale gelecek. Diğer insanların, sizin hayatınıza etkisi olmayan düşüncelerini ve eylemlerini görmezden gelin. Herkesin saf özünü onaylayın ve onların en yüksek iyiliklerini dileyin. Mutlu, sağlıklı, başarılı, bolluk içinde ve ruhsal olarak bilinçli olmak için, yapmanız gerekeni yapın. O zaman zihniniz her zaman dengeli olabilir ve siz de huzurlu olabilirsiniz.

Olayları ve koşulları meydana getiren veya bunları size çeken, doğanın yasaları veya ilkeleri "adildirler" çünkü bunların etkileri, bunların sebeplerine karşılık gelmektedir. Başkalarının deneyimledikleri (ve bizim deneyimlediğimiz) şeyler, ya isteyerek, ya da bilinçsiz bir biçimde, zihin durumları, bilinç durumları ve eylemler tarafından meydana getirilmekte veya size bu şekilde çekilmektedirler. Koşullar ve deneyimler, onları meydana getiren veya onları kendimize çeken zihinsel tutumlar, bilinç durumları ve davranışlar sayesinde değiştirilebilir veya geliştirilebilirler.

Hayata doğru yol üzerinde olduğumuzdan, yapmamız gerekeni yapıyor olduğumuzdan nasıl emin olabiliriz?

Farkındalığımız berrak ve düşüncelerimiz düzenli olduğunda, öz-güven dolu, enerjik ve hevesli oluruz ve böylece, meydana gelen olaylar ve koşullar en çok istenilen düzeye gelirler.

Eğer farkındalığımız her zaman berrak değilse ve düşüncelerimiz karışıkça, kararsız ve biraz da duyarsız hale geliriz, ve meydana gelen olaylar ve koşullar istenilen düzeyde olmazlar. O zaman, zihinsel durumlarımızı, bilinç durumlarımızı ve eylemlerimizi değiştirmemiz gerekiyor demektir. Bu da, bunu samimi bir biçimde istediğimizde, yapabileceğimiz bir şeydir.

Gerekli değişiklikleri yaparken, içinde aldığınız kararlarınızın, planlarınızın, hangi faaliyetlere ne kadar zaman ayırdığınızı gösteren bir zaman çizelgesinin ve elde edilen ilerlemenin yazılı olduğu bir deftere sahip olmak yararlı olabilir. Neleri yapmaya niyet ettiğimizi yazmak, düşüncelerimizi daha düzenli hale getirebilir, gerçekleştirilecek olan şeyleri zihnimizin gözüyle görmemizi sağlayabilir ve yapmaya karar verdiğimiz şeyleri düzenli bir biçimde yapmamız konusunda bizi motive edebilir.

Her zaman ruh- veya Öz-farkında olmaya ve düşünme biçiminizin, bilinç durumlarınızın ve eylemlerinizin, ego-merkezli bir bakış açısından kaynaklanmak yerine, farkındalığın bu düzeyinden kaynaklanmasına çalışın. ruh- ve Öz-farkında olduğunuzda, akıllı, yetenekli ve yenilmez olursunuz. Eğer farkındalığınız sıradan bir düzeydeyse (yani dönüştürülmüş ve parçalara ayrılmış), bazen akıllıca olmayan, yetenekli olmayan ve sınırlı bir biçimde davranırsınız.

Arada sırada, günün sonlarına doğru, o gün neleri deneyimlediğinizi ve neler yaptığınızı gözden geçirin. Eğer daha iyi veya daha farklı deneyimlere sahip olmak istiyorsanız veya olaylara daha önce yapmış olduğunuzdan daha iyi yanıtlar verip, daha iyi davranışlara ve eylemlere sahip olmak istiyorsanız, doğru seçimleri yapın ve onları, olmalarını istediğiniz gibi "görün" ve "hissedin".

Aynı yöntemi, yaşamınızı çocukluğunuzdan başlayarak, şimdiki halinize gelinceye kadar gözden geçirmek için kullanın. Eğer geçmişte, herhangi biri tarafından, kötü muameleye veya tacize maruz kaldıysanız, bu kişileri bağışların ve acıyı serbest bırakın. Eğer bazı hatalar yaptıysanız, suçluluk ve utanç duygularını salıverin. Eğer sınırlılık veya yoksulluk duyguları düşüncelerinizi ve duygularınızı etkiliyorlarsa, bunları zenginlik düşünceleri ve duyguları ile değiştirin. Bir yandan bilge, yetenekli, başarılı ve zenginken, diğer yandan ruhsal olarak bilinçli olduğunuzu hayal edin. Geleceğe iyimserlikle bakın: ortaya çıkan bütün koşulların en iyi sonuçları getirmeleri beklentisi içinde olun.

Eğer hala yapmanız gerekeni yaptığınızdan emin değilseniz, eylemlerinize ve bunların sonuçlarına güçlü bir bağlılık olmadan yapmanız gerekeni yapın.

Bir şeyi - nesnelere, para, ilgi veya tanınma - elde etmeniz gerektiğini düşünmek yerine, meydana getirmek veya kendinize çekmek istediğiniz şeye zaten *sahip olduğunuza* dair bir zihinsel tutum, hissetme biçimi ve farkındalık geliştirin. Sonra, diğer insanlar sizin bir sürü şey elde edip başarılı bir insan haline geldiğinizi düşündükleri sırada, siz her zaman içsel huzura sahip olan, zihinsel ve duygusal açıdan barış içinde ve ruhsal tatmine sahip olan bir insan olursunuz. Siz, o zaman, bedensel, zihinsel ve duygusal etkileşimlerinin birden bire etkin ve çabasızsız hale geldiği sonderecede eğitimli bir atlet gibi olursunuz.

Ben meditasyona oturduğumda, belli bir düzeyde gevşemiş, sakin ve odaklanmış olabilmem için, bunun için 20 dakika veya daha uzun süre "çabalamam" gerekiyor. Meditatif bir duruma nasıl daha kolay ve daha hızlı bir biçimde geçebilirim?

Her gün aynı saate meditasyon yapın, böylece meditasyona başlamadan önce, meditasyona hazırlık yapmış olacaksınız. Meditasyon seansı sırasında dünyevi kaygıları görmezden gelebilmek için, meditasyon uygulamanızın amacının farkında olun. Eğer meditasyonun akışı kolay oluyorsa, buna izin verin ve devam edin. Eğer meditasyonun akışı kolay olmuyorsa, dikkatinizi buna daha fazla dahil etmek ve bunu içselleştirmek için (dua, mantra, pranayama, nefes farkındalığı gibi) bir yöntem veya tekniğe başvurun. Uyanık, dikkatli ve meraklı olun. Düşünceler ve duygularla karışık süper-bilinç, saf süper-bilinç ve özünüzün veya gerçek doğanızın berrak farkındalığını keşfetmek konusunda hevesli olun. Belli bir bakış açısı ayarlanması yaşayınca kadar: saf özünüzü gözlemlemekten onunla bir olmaya geçinceye kadar, meditasyon yapmaya devam edin. Bu aşamadan sonra, uygulamanız son derecede keyifli bir hal alacaktır ve siz de, bir sonraki meditasyon seanslarınızda, mevcut olasılıkları daha derin bir biçimde araştırmak isteyeceksiniz.

Ben yetmişli yaşlarıma girdim. Sağlıklı ve aktif bir insanım. Birçok arkadaşım ve oldukça rahat bir yaşantım var. Halen öğrenmeye ve günlük olarak meditasyon yapmaya devam ediyorum. Gereksiz faaliyetlere ve ilişkilere dahil olmaktansa, içe yönelik olmaya daha fazla eğilimli olduğumu fark ettim. Bu şekilde davranmak sizce de uygun mudur?

Eğer zihinsel huzura sahipseniz ve gerçek doğanıza Sonsuz Olanla ilişkinize dair tatmin edici bir anlayışa sahipseniz, içsel rehberliğinizi takip edin ve sizin için en iyi olanı yapın. Daha içeriye-yönelik olmanız ve dünyevi konularla daha az ilgileniyor olmanız yakın zamanda bedeninizden ayrılmaya hazırlanıyor olmanız anlamına gelmiyor. Siz Kendinizi-bilmenin bir gelişimini ve bilincinizin genişlemesini deneyimliyorsunuz.

Genç oldukları dönemlerde hevesli bir biçimde gerçeği aramakta olan birçok insan, daha ileri yaşlara geldiklerinde bedensel rahatlıklarına ve hoş giden toplumsal ilişkilere sahip olmaya önem verip, ruhsal iyi-hallerini önemsememe hatasına düşerler. Hoşa giden ve destekleyici koşullara sahip olmak değerli bir şey olsa da, ruhsal farkındalığı desteklemeye devam etmek de çok önemlidir.

Günün daha erken saatlerinde yaşamış olduğum deneyimleri veya son birkaç sene boyunca yaşadıklarımı gözden geçirdiğim zaman, nesnel olmak yerine, hoş olan veya hoş olmayan bazı hatıralara takılma eğiliminde oluyorum. Kendimi bu hatıralardan nasıl daha iyi ayırabilirim?

Hatıraları, size belli bir kişisel geçmiş duygusu sağlayan, zihninizde kaydedilmiş olan veriler olarak görün. Dikkatli olmayı sürdürmek için, bu çalışmayı dik bir biçimde otururken yapmak faydalı olabilir. Eğer bir yerde uzanıyorsanız, gözlemlenen şeyden kendinizi ayırmanın zor olduğu bir yarım-uyku durumuna geçebilirsiniz. Seansı tamamen dikkatli, huzurlu, mutlu ve iyimser olduğunuz bir ruh hali içinde bitirin.

Meditasyon yaptıktan sonra, zihinsel ve duygusal huzurumu ve farkındalığımın berraklığını nasıl sürdürebilirim?

Uygulama seansınızı tamamladığınızda, Öz-farkında olmaya niyet edin. Faaliyetlere ve ilişkilere dahil olurken, gözlemediğiniz veya deneyimlediğiniz şeylerle tamamen özdeşleşmeden, her durumda çok dikkatli ve uygun veya duruma uygun olmaya gayret edin.

DERSİN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ

Bu dersi, sonraki dört hafta boyunca, birkaç defa okuyun. Derinlemesine incelemek istediğiniz konu başlıklarını işaretleyin.

1. Mümkün olan en kısa sürede, duygusal ve ruhsal erişkinliğe ulaşmak konusunda istekli misiniz?
2. Sahip olduğunuz bilgiyi, etkin bir biçimde yaşamak ve ruhsal büyümenizi hızlandırmak için becerikli bir biçimde kullanıyor musunuz?
3. Her zaman yapıcı bir biçimde düşünüp, duygularınızı denetim altında tutup uygun ve etkili bir biçimde davranıyor musunuz?
4. Ne sıklıkla meditasyon yapıyorsunuz?
5. Ne kadar derin bir biçimde meditasyon yapıyorsunuz?
6. Her gün, samimi bir biçimde, bu dünyadaki herkesin ve bütün yaşam formlarının iyi-hali için dua ediyor musunuz?
7. Amaçlarınızın bazıları nelerdir?

Sağlıklı, mutlu, başarılı, bolluk içinde ve ruhsal açıdan uyanık olmak için ne yaptığınızı açık bir biçimde beyan eden bir onaylama yazın.

Zeki Bir Biçimde Yönlendirilen Bir Güç Evrene Hayat Vermektedir

Ve Biz Onunla İşbirliği Yapmayı Öğrenebiliriz

Bu Şekilde Meditasyon Yapın

Bu Önerileri Sıklıkla Yeniden Gözden Geçirin

Dengeli ve gevşemiş olun. Dikkatinizi ve farkındalığınızı dünyevi endişelerden ayırın.

Omurilik bölgenizde farkında olun. Dikkatinizi ve farkındalığınızı

beyninizin ön ve üst kısımlarına getirin.

Zihninizi ve farkındalığınızı Sonsuz Olana açın.

Eğer meditasyon kolay bir biçimde meydana geliyorsa, bunun olmasına izin verin.

Eğer bir meditasyon tekniği kullanıyorsanız

(sessizce dua etme, onaylama, mantra, nefes farkındalığı veya saf özünüzün gözlemlenmesi),

zihninizi sakin ve dikkatiniz odaklanmış hale geldiğinde,

meditasyon tarzını veya tekniğini görmezden gelin ve derin sessizliğin içerisinde oturun.

Uyanık ve dikkatli olmayı sürdürün.

Saf özünüzün gözlemlenmesinden, onun bizzat deneyimlenmesine doğru,

bir bakış açısı ayarlanması beklentisi içinde olun.

Eğer dikkatiniz odaklanmamış ise veya pasif kaldığınızı fark ediyorsanız,

tekrar odaklanmış olmak için iradenizi kullanın

veya sakin bir biçimde odaklanmış hale gelinceye kadar doğal nefes alışınızı izleyin.

Seansı Sonlandırmadan Önce,

Her yerde ve her zaman mevcut olmayı
ve Dünyadaki yedi milyar insandan fazla insanı düşünün.

Herkese iyi-niyet yansıtın. Onlarla zihinsel olarak konuşun. Onlara:
"Sizin en yüksek iyiliğinizi -ruhsal farkındalığınızı, tamamen sağlıklı olmanızı,
mutluluğunuzu, destekleyici ilişkilerinizi, ve refahınızı- diliyorum
ve onu berrak bir biçimde *görüyorum.*" deyin.

İnanarak Onaylayın

Evrenin içinde rahat ve huzurluyum. Yetenekli ve uygun bir biçimde yaşadıkça,
bütün yapıcı çabalarımda, doğanın süreçlerinin ve Tanrının lütfunun tam desteğine sahibim.

Ben şükran dolu ve mutluyum.