

**Gerçeğin İçinde İncelemeler- Bilinçli Yaşam ve Ruhsal Uygulama  
Dersleri  
Mayıs 2012**

**Duygusal ve Ruhsal Olgunluğa Doğru Gelişmek**

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Duygusal</b> | Bilincin duygular ve duyarlılıkla ilgili yönü (farkındalık ve algıyı da kapsar)                         |
| <b>Gelişmek</b> | Miktar ya da derece bakımından çoğalmak, genişlemek   |
| <b>Olgunluk</b> | Tam ve doğal gelişkinlik durumu   |
| <b>Ruhsal</b>   | Öz (gerçek doğa ya da ruh), Öz'ün algı güçleri ve yüksek gerçekliklerle ilgili olan, Öz'den kaynaklanan |

Duygusal olgunluğun bazı özellikleri şunlardır:

\* **Zihinsel ve duygusal denge ve mantıklı (rasyonel) düşünce.** Ruhsal olarak aydınlanmadan önce, beden almanın amacını ve ruhsal ve zihinsel sebep-sonuç yasalarını anlamak, kişinin her durumda dengeli ve iç görü sahibi olmasına yardımcı olur. Fiziksel alemde bulunmamızın gerçek amacı ruhsal olarak bilinçlenmek ve hayatın tüm alanlarında mükemmel şekilde işlev görmek üzere tam kapasitemizi kullanabilmektir. Duygu durumlarımız, zihinsel hallerimiz, davranışlarımız ve içinde bulunduğumuz koşullar bilinç durumumuzla paraleldir. Zihinsel hallerimiz, arzularımız, niyetlerimiz ve beklentilerimiz onlara cevap veren kozmik bir zihin ile etkileşim halindedir. Yüksek gerçeklikler üzerine düşünüp içsel, ruhsal kalitelerimizi beslerken, aynı zamanda da bütüncül bir yaşam sürmeye, uyumlu ilişkiler kurmaya, iyi sağlığa ve genel bir iyilik haline sahip olmaya özen göstermeliyiz.

\* **Geçmişteki ve şu anki olay ve durumları doğru gözlemlemek ve onlarla uygun şekilde iletişimde olmak.** Geçmiş ve şimdiki olay ve durumların tarafsızca gözlemlenebilmesi şu anda ve gelecekte yaşadığımız/yaşayacağımız deneyimleri yaratan süreçleri anlamamıza yardım eder. Anılar, daha önce deneyimlenen algıların zihinsel etkileridir ve duygusal olgunluğa sahip bir kişi bunlara nötr bir şekilde, onlardan etkilenmeden bakabilir. Hüzün, korku, üzüntü, pişmanlık, suçluluk ve buna benzer güçten düşürücü duygu ve düşünce uyandıran anıların etkileri nötralize edilmelidir.

\* **Zihinsel, fiziksel ve ahlaki disiplin.** Zihinsel disiplinler: dikkat, iyimser ve yaratıcı düşünme, amaca yönelik yaratıcı düşünce. Fiziksel disiplinler: uygun davranışlar ve bütüncül sağlık ve iyiliği destekleyen her türlü şeyin

beceriyle yapılması. Ahlaki disiplinler: doğru ve uygun zihinsel tutum, doğru amaç, niyet ve davranışlar.

\* **Zorlayıcı ve tepkisel olmamak.** Düşünce, duygu, davranış, deneyim, koşul ve kişisel ilişkiler dürtülerin zorlamasıyla değil, akıl kullanılarak seçilebilir. Akıllıca olmayan bir şekilde düşünme ve davranma dürtülerine direnildiği ve bunların etkileri olumluya yönlendirildiği zaman, ortaya çıkan irade gücü beynin karar verme, dürtü kontrolü, yaratıcılık ve konsantrasyon yetileriyle ilgili ön kısımlarını geliştirmeye yardım eder. Düşünce, duygu ve davranışları kontrol etmekte ne kadar başarılı olursak, o kadar öz-güvenli ve kendi kendini motive eder duruma geliriz.

\* **Zihin ve bilinç durumlarımızın, davranışlarımızın ve bunların hayatımıza çektiği olay ve koşulların sorumluluğunu almaya istekli olmak.** Duygusal olarak olgun olmayan kişiler geçmiş deneyimleri, mevcut durumları, karmayı, başkalarının davranışlarını, astrolojik etkileri ve hatta "Tanrı'nın iradesini" suçlamaya meyillidirler. Yapıcı olan yol, akıllıca plan yapmak, yapıcı düşünmek, farkındalığı genişletmek, hayatınızı geliştirecek şeyleri hayal etmek, kısa ve uzun vadeli hedefler belirlemek, her zaman ideal (en uygun) olay ve durumları çekecek sebep-sonuç yasalarıyla uyumlanmak ve etkin bir şekilde davranmayı seçmektir.

\* **Tevazu: egoizmin yokluğu.** Ego, Öz varlığımızın doğrudan bilgisinin farkındalığından ayrı olan bir benlik algısıdır. Egonun, değişken durum ve koşullarla iletişime geçmek için gerekli olan bir bakış açısı olduğu bilindiğinde, saflaşmış bir ego kişinin ruhsal farkındalığına zarar vermez. Kişinin ben-merkezli bir varlık olduğu yanılgısı ise, zihni donuklaştırır ve farkındalığı bulandırır. Şişirilmiş bir kendini önemseme durumu ve kibir, daha henüz ruhsal Öz'lerinin farkında olmayan, duygusal olgunluğa erişmemiş kişilerin ortak özelliğidir.

Ruhsal olgunluğun bazı özellikleri ise şunlardır:

\* **Öz'ün ve Nihai Gerçekliğin kesintisiz farkındalığı.** Öz, bir şeyin gerçek doğasıdır. Her insanın *gerçek doğası*, Nihai Gerçekliğin Saf-Bilinç yönünün bireyselleşmiş birimidir. Bu, deneyimle bilindiğinde bizler ruhsal olarak aydınlanıyoruz.

\* **Zihinsel uyanıklık ve yetkinlik, yüksek ayırt etme, zeka ve sezgi güçleri.** Ruhsal olarak aydınlandığımızda tüm bunlara zaten sahip oluruz, ancak aydınlanmadan önce de bu özellikleri beslemek ruhsal gelişimimize destek olur. Zihinsel ve sezgisel güçlerimizi ve ayırt etme becerimizi etkin

bir biçimde yaşamak ve yüksek gerçeklikleri anlamak için kullanmalıyız. Sorulacak sorular şunlardır: “Hayatımı nasıl yaşamalıyım?” “Gerçek doğam ve Nihai Gerçeklik ile ilgili tüm gerçeği nasıl bilebilirim?”

\* **Olağanüstü ve keskin algı güçleri.** Gözlemlenen şey doğru olarak anlaşılmadığında yanlış algılamalar ortaya çıkar. Evren bir yanılsama değildir. Evren; “Nihai Gerçekliğin” niteliklere sahip olan yönünden kaynaklanarak Ezeli Doğa Alanı’na yayılan kozmik güçlerin gerçek bir dışa vurumudur. Evrenin ya da gözlemlenen herhangi bir şeyin (düşünce, duygu ya da nesnel olayların) yanlış algılanışı ya da yanlış anlaşılması bizim yanılmamızdır. Algıladığımız maddi şeyler var olsa da, kalıcı olan sadece onların özüdür (ki bu da Bilinç’tir). Başlayan her şey eninde sonunda bitecektir. Kalıcı olanla geçici olan, olduğumuz şeyle olmadığımız şey arasındaki farkı bilebilmek için ayırt edici zeka kullanılmalıdır. “Ben Saf Bilincin ölümsüz bir birimiyim”- bu biliş Kendini-Gerçekleştirme ile sonuçlanabilir. Aynı zamanda, kişi ne olmadığını bilmeli ve olmadığı şeyi bırakmalıdır: “Ben fiziksel bir beden, ego ya da zihin olmadığımı göre, değişmeyen gözlemci ve bilen olmalıyım”.

\* **Sıradışı işlevsel beceriler.** Zihinsel yetilerimizi geliştirmek nasıl içsel bilgimizi açığa çıkarmakta yardımcı oluyorsa, aynı şekilde işlevsel becerilerimizi geliştirmek de içsel becerilerimizin daha etkin olmalarını sağlar. Çaresiz ya da yetersiz olduğunuzu düşünmenize izin vermeyin, ya da böyle davranmayın. İhtiyacınız olan bilgiyi edinin ve beceriyle kullanın. Ruhsal gelişiminizi destekleyecek bilgiyi edinin ve bu bilgiyi beceriyle uygulayın. Tembellikten ve görevlerinizi ertelemekten kaçının. Hayattan sıkıldığınızı, öğrenmeye ilgi duymadığınızı ya da yapacak kayda değer bir şey bulamadığınızı düşünmeyin ve böyle söylemeyin.

\* **Yanılgıların yokluğu.** Farkındalığı daraltan ve rasyonel düşünceyi engelleyen yanlış düşünce ve inançların yokluğu. Fikir ve inançlarınızı dikkatli bir şekilde inceleyin. Neyin gerçek olduğuna karar verin ve gerçek olmayanlardan kurtulun. Dindar olan ya da ruhsal bir yolda olduğunu söyleyen insanlar Kendini Bilme üzerine bilgi edinmek ve etkili ruhsal uygulama yapmak yerine çoğunlukla Tanrı hakkında bir takım yanlış inançlara ve kurtuluş teorilerine tutunurlar. Daha yüksek bir anlayışa sahip olmak elde edilen bilgiyi inceleyerek, kişisel deneyimle ya da bilmek istediklerimizi bilen kişilerle uyumlanarak gerçekleştirilebilir. Gerçek doğamız ve Nihai Gerçeklik hakkındaki eksiksiz bilgi içimizdedir ve bu bilginin açığa çıkışı tedrici ya da hızlı bir şekilde gerçekleştirilebilir. Bu bilgi açığa çıktığında bize çok tanıdık gelir çünkü her zaman içimizde olduğunun farkındalığı vardır.

\* **Şefkatli düşünce ve davranış.** Herkesin ve her şeyin tek bir Nihai Gerçekliğin bir birimi olduğunun, ayrı olan hiçbir varlığın olmadığını farkındalığına vardığımızda, doğal olarak tüm yaşam için şefkat açığa çıkar. Her şey bizim destekleyici iyi niyetimizi eşit ölçüde hak eder. Her gün meditasyon yapın ve daha sonra herkesin ve tüm yaşam formlarının en yüksek iyiliği için dua edin. Gezegenin ve evrenin toplu bilincine yapıcı düşünceler yayın. Dualarınızda henüz beden almamış ya da aramızdan ayrılmış ve şu anda tek Nihai Gerçekliğin bütünlüğünde ikamet etmekte olan ruhlara da yer verin. Uygun ve mümkün olduğunda diğerleri için anlamlı ve şefkatli davranışlarda bulunun. Zihinsel ortamı yapıcı düşüncelerinizle ve fiziksel ortamı da yapıcı davranışlarınızla besleyin.

\* **Kolay ve etkin meditasyon yapma becerisi.** Meditasyon uygulamasının en etkili ve faydalı hali, dikkatin varlığımızın Özü'ne aktığı ve Kendini-bilme durumunda sabitlendiğimiz haldir. Öncül deneyim ve algılar, meditatif süreçlerle ilgili bilgi sağladıkları sürece değerli olabilir, ancak bunlara bağlanılmamalıdır. Saf-Bilinç deneyiminden başka herhangi bir deneyim ya da algı bilincimizin kendi özgün, saf bütünlüğüne döndürülmesi için yeterli değildir. Düzenli meditasyon uygulamasının amacı ruhsal bir ortam yaratmak ya da ruhsal aydınlanma durumuna erişmek değildir. Yalnızca ruhsal varlık olduğumuzun farkına varmamız (bunu deneyimleyerek yaşamamız) gereklidir.

\* **Bilinç durumları üzerinde hakimiyet.** Bilinç durumlarımıza tam bir şekilde hakim olduğumuz zaman ruhsal olarak olgun (en yüksek aydınlanma aşamasını deneyimlemekte) oluruz. Bu durum zihinsel durumlarımızı, duygu, duyu ve davranışlarımızı kolayca düzenleyebilmemizi sağlar. Bilincimizi tam olarak özgürleştiren ruhsal aydınlanma derecesi budur. Özgürleşmiş bilinçte artık yanılgı yoktur ve nesnel ya da öznel koşullar onu değiştirip sınırlayamaz.

Tam bir duygusal ve ruhsal olgunluk durumunda artık yapılacak ya da gerçekleştirilecek başka bir şey yoktur. Kişi, Nihai Gerçekliğin ve bu gerçekliğin süreçlerinin bilgisiyle bilgece yaşamaya devam eder.

Eğer bu nihai aydınlanma boyutu size kapasitenizin çok ötesinde gibi gözüküyorsa, Öz'ünüz ve Sonsuz'la olan ilişkiniz hakkında farklı bir bakış açısı edinin. Kendinizi gerçekte olduğunuz gibi *kaderi tamamen uyanmak olan ölümsüz, ruhsal bir varlık* olarak görün.

Her insan bir gün mutlaka kendi gerçek doğasını ve Nihai Gerçekliği bilecektir. Bu bilişin erken ya da daha geç olması kişilerin uyanışa duyduğu arzu ve niyetin gücü, onların duygusal ve ruhsal olgunluk derecesi ve farkındalıklarının berraklığı ile orantılıdır. Zihinsel sükunet, bütüncül yaşam ve yüksek bilinç meditasyonları psikolojik dönüşümlere ve ruhsal gelişime açık olmayı kolaylaştırır.

Ruhsal gelişim, Kendini ve Tanrı'yı bilme yolunda kararlı bir istek, yapıcı düşünce, bütüncül yaşam, yüksek gerçeklikler üzerine derin düşünme, düzenli yüksek bilinç meditasyonları ve küçük, sınırlı zihin ve bilinç durumlarının üzerine yükselme ile hızlanır.

### **Kararlı Bir Niyetle Onaylayın**

Öz doğam ve Sonsuz'la olan ilişkim  
hakkındaki gerçeği bilerek  
şimdiki yaşamımda  
duygusal ve ruhsal olgunluğa  
tam olarak ulaşmaya  
kesin kararlıyım.  
Kendim için mümkün olanın,  
herkes için de mümkün olduğunu biliyorum.

\*

Dikkati duyulardan çekip içeriye, varlığın özüne yönlendirerek,  
yaşam güçleri beynin üst kısmında olacak şekilde,  
Om titreşimi içinde meditasyon yapan  
ve sonra Om'un ötesine geçen adanmış  
en yüksek gerçekliğe uyanır.

Bagavad Gita 8:12,13

