

GERÇEĞİN İÇİNDE İNCELEMELER

Bilinçli Yaşam ve Ruhsal Uygulama Yapmaya Yönelik Dersler

Mart-2015

KARMA,

**Onu Anlamak, Zayıflatmak, Etkisiz Hale Getirmek
ve Ondan Tamamen Özgürleşmek**

Tercüme: M.Göktuğ Uslubaş

goktug17@hotmail.com

Dersin Gözden Geçirilmesi - 14

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

www.csa-davis.org

DERS:

KARMA

Onu anlamak, Zayıflatmak, Etkisiz Hale Getirmek ve Ondan Tamamen Özgürleşmek

karma: Kelimenin kökeni: Sanskritçedeki "yapmak" anlamına gelen fiil kökeninden gelmektedir. sonuçlara sebep olabilecek olan eylemler ve/veya etkiler.

Bazı insanlar karmayı anlayamayacak kadar incelikli bir gizem veya birçok reenkarnasyon boyunca birikmiş olan etki sahibi koşullar olarak düşünmektedirler.

Kişisel karma arzulara dair bilinçaltı izlenimlerden (hatıralardan), niyetlerden, travmalardan, zararlı veya yapıcı zihinsel durumlardan, doğru olmayan fikirlerden ve zayıf, orta dereceli veya güçlü etkilere sahip olabilecek olan, uykuda, kısmen etkili veya çok etkili yanılsamalardan oluşabilir.

Kişisel karmaya, arzular; ihtiyaçlar; niyetler; beklentiler; alışıldık düşünme, hissetme, davranış ve eylemleri yerine getirme biçimleri ve meydana gelen olaylara veya başkalarının eylemlerine tepki gösterme biçimleri gibi unsurlar da dahil edilebilir.

Eğer her zamanki bilinç düzeyimiz "sıradan" ise (yanlış fikirler, yanılsamalar ve/veya huzursuzluk mevcut ise) ve zihinsel tutumlarımız karamsar veya bayağı (küçük veya sınırlı) ise, koşullarımız ve deneyimlerimiz çoğu zaman kendimizi özdeşleştirdiğimiz kişilerle uyumlu olacaktır. Benzer bilinç durumları ve zihinsel tutumları olan insanlar, benzer görüşlere, tercihlere ve deneyimlere sahip olma eğilimindedirler. Reklamcılığın ürünlerin, hizmetlerin veya fikirlerin belirli gruptan insanlara kabul ettirilmesini sağlamasının sebebi budur.

Karma ile ilgili basit fikirlere sahip olmaktan ve bunları ifade etmektan kaçınm. Metafizik fikirleri tartışan insanlarla bir arada olduğumuzda, birinin şöyle dediğini duyabiliriz: "Eğer başka bir insana zarar verecek bir şey yaparsanız, yakın veya uzak gelecekte birisinden benzer bir biçimde zarar göreceksiniz." "Şu anda içinde bulunduğunuz koşullar daha önceki bir reenkarnasyonunuzda düşündüğünüz veya yaptığınız bir şeyden kaynaklanıyor." "Ruhsal olarak aydınlanmadan veya özgürleşmeden önce, karmamızın bütün etkilerini çözümlmeli veya bunları deneyimlememiz gerekmektedir." "Ruhsal aydınlanmamız ne yaptığımızdan çok karmamız tarafından belirlenmektedir."

**Sorunlu Karmik Durumlara Nasıl Direnilir,
Bunlar Nasıl Zayıflatılıp Ortadan Kaldırılır
ve Bunların Ötesine Nasıl Geçilir.**

Hatıraları, olumsuz algıların veya deneyimlerin hatıralarına duygusal olarak tepki verme eğiliminde olmadan, kişisel geçmişinizi bilmek amacı ile, nesnellikle ele alın.

Ruh hallerinizi nesnellikle ele alın. Duygusal olarak istikrarlı ruh-ile-tatmin-olan birisi olmayı seçin. Ruh hallerinizin zihninizi ve farkındalığınızı etkilemesine izin vermeyin. Belirgin ruh hali değişimleri kontrol edilebilir ve bunların sebepleri keşfedilebilir düzeltilebilir.

Karmik koşulların kökenini keşfetmek için geçmiş reenkarnasyonları hatırlamaya çalışmaya gerek yoktur. Zihninizin bilinçaltı düzeyi, sorunlu olma potansiyeline sahip hatıraları ne zaman kaydetmiş olursa olsun, karmik etkiler şimdiki zamanda zayıflatılıp etkisiz hale getirilebilirler.

Eğer bazen akıllıca olmayan veya aşırı bir biçimde yemek yeme eğiliminde olursanız veya duyularınızın ve zihninizin aşırı bir biçimde uyarılacağı faaliyetlere katılıyorsanız veya böyle yerlere gidiyorsanız, duygularınızı bir süreliğine duyularınızdan ve huzursuz düşüncelerden veya istikrarsız duygulardan geçici olarak ayırın. Varlığınızın özü düzeyinde Öz-tatminli olmayı öğrenin.

İstenmeyen karmik durumları etkisiz hale getirecek olan "iyi karma" üretmek için, gereksiz düşünceleri, duyguları ve davranışları yapıcı zihinsel durumlar, duygular ve davranışlarla değiştirin. Ruhsal olarak farkında olduğunuzda, geride kalmış olan herhangi bir sorunlu bilinçaltı etki hızla etkisiz hale getirilebilir. Ayırt etme ve doğru eylemler daha fazla istenmeyen karmik durum biriktirmekten kaçınmanızı sağlar.

Eğer hoş olmayan hatıralar, düşünceler ve başarısızlık, değersizlik, beceriksizlik, yalnızlık veya güvensizlik duyguları sizi bazen rahatsız ediyorsa veya kişisel meydan okumalar ve zorluklar veya sağlık sorunları sizi mutsuz ediyorsa, ruhsal bir varlık olarak, umutsuzluğa ait ruh hallerine, düşüncelere ve duygulara boyun eğmek zorunda olmadığınızı bilmek için iradenizi ve ayırt etme gücünüzü kullanın. İyimser bir zihinsel tutumu ve sakin, özgüvenli bir duygu durumunu sürdürün. Eğer bunu yapmak sizin açınızdan yeni bir deneyimse, zihinsel tutumunuzu ve duygularınızı kontrol edecek hale gelinceye kadar bunu yapmayı sürdürün.

Çabalarınız ne kadar yapıcı olursa, zihne işlemiş olan karmik durumlara o kadar kolay direnilebilecek ve bunlar o kadar kolay biçimde zayıflatılıp etkisiz hale getirilebileceklerdir.

Bunların tamamen ortadan kaldırılmasından önce, etkilerinden kurtulmak istediğinizde ve özellikle meditasyona oturduğunuzda, dikkatinizi ve farkındalığınızı onlardan ayırın.

Eğer bazen, karşılaştığınız olaylardan veya durumlardan kaynaklanan hatıralar, düşünceler veya duygular yüzünden zihinsel veya duygusal olarak rahatsız oluyorsanız veya bunlara tepki gösteriyorsanız ve zihinsel ve duygusal durumunuzu kontrol altında tutmak zorlaşıyorsa, zihninizi ve duygularınızı sakinleştirmek ve stresi azaltmak için birkaç dakika boyunca biraz daha derin ve yavaş bir biçimde nefes alın.

Ne kadar Öz-farkında ve Öz-yönelimli olursanız, zihinsel ve duygusal durumlarınızı ve davranışlarınızı seçmeniz o kadar kolay olacaktır.

Kişisel Geçmişinizin Bir Kısmını Size Yarar Sağlayacak Şekilde "Gözden Geçirmek/Düzeltilmek" için Yaratıcı İmgelemeyi Kullanın

Zihninizin bilinçaltı düzeyinde hatıralar olarak kaydedilmiş olan kişisel geçmişiniz, sizin, nihai Gerçekliğin bireyselleşmiş bir birimi haline geldiğiniz andan itibaren çalışan, uzay ve zaman içerisindeki serüveninizin kayıdır.

Bir şeyi *gözden geçirmek/düzeltilmek* onu değiştirmek veya amaçlarımıza daha uygun bir hale getirmektir. Edinmiş olduğumuz algıları ve deneyimleri değiştiremesek de, sorunlu bilinçaltı etkilere, yaratıcı imgelemenin maksatlı kullanımı sayesinde, direnebiliriz ve onları zayıflatıp etkisiz hale getirebiliriz.

Yaratıcı imgeleme *kontrollüdür*. Kontrolsüz hayal gücü *fantezidir*. Kişisel geçmişinizi "gözden geçirdiğiniz" sırada, hayal gücünüzü denetim altında tutun.

Bir gün öncesinin, önceki haftanın (veya haftaların), veya yıllar önce meydana gelmiş olan seçilmiş olaylara ait hatıraları gözden geçirebilirsiniz. Hoş olmayan düşünce ve duyguları harekete geçiren hatıraları seçin ve/veya mantıklı düşünme veya özgürce ve neşeli bir biçimde işlevsel olma kabiliyetinize engel olan hatıraları seçin. Hatıraları fiilen değiştirmeyeceksiniz, sadece onlarla ve onların etkileri ile ilişkili istenmeyen duyguları değiştireceksiniz.

- Dik ve gevşemiş bir biçimde oturun. Zihinsel ve duygusal olarak sakin oluncaya kadar birkaç dakika oturun. Gözden geçirmek/düzeltilmek istediğiniz olayları ve deneyimleri hatırlayın. Onlara dahil olmaktan veya onlara tepki göstermekten kaçınarak, olabildiğiniz kadar nesnel olun.

- Yaratıcı imgeleme sayesinde, bu olayı veya deneyimi daha olumlu bir biçimde -onu meydana gelmiş olmasını dilediğiniz şekilde- "yeniden yaşayın". Bunu yaparken ortaya çıkan hoş duyguları, mutluluğu, zihinsel huzuru ve iyi-olma duygusunu hissedin.

- Birkaç dakika boyunca, hoş ve keyif verici duyguların ve zihinsel huzur ve iyi olma hislerinin tadını çıkartın.
- Uygulama seansını sona erdirdiğinizde bu olumlu duygu ve hisleri devam ettirin.

Yakında hatıraları, onlara karşı duygusal veya davranışsal tepkilere sahip olmadan, sadece birer bilgi olarak görmeye başlayacaksınız. Bu olurken, hatıralar değiştirilmemektedir; sadece onlarla bağlantılı sorunlu duygusal etkiler nötralize edilmektedir.

Zihnin bilinçaltı düzeyi gerçek deneyimler ile hayal edilmiş deneyimler arasındaki farkı algılamamaktadır. O, ona sunulan her türlü bilgiyi "kabul etmektedir". Olumsuz veya sorunlu eğilimlerin ve alışkanlıkların yapıcı eğilimler ve alışkanlıklar ile değiştirilebilmelerinin sebebi budur.

Yaratıcı imgelemeyi hedeflere ulaşmak; arzuları gerçekleştirmek; gerçek ihtiyaçları karşılamak; sorunları çözmek; bedendeki iyileştirici etkileri harekete geçirmek; çeşitli türden kaynakları ve destekleyici olayları, koşulları ve ilişkileri meydana getirmek ve/veya onları kendinize çekmek için kullanın; istenmeyen alışkanlıkları ve davranışları yapıcı alışkanlık ve davranışlarla değiştirin; ve ruhsal uyanışınızı hızlandırın. Meditasyona oturduğunuzda - ve daha iyi odaklanmaya ihtiyaç duyduğunuz meditasyon aşamaları sırasında - kendinizi kolayca ve etkin bir biçimde meditasyon yaparken "görün". Dikkatinizi ve farkındalığınızı Om titreşimi ile birleştirin, sonra bunun üzerine çıkın. Ruhsal uyanış zorla meydana getirilemez, fakat zihninizi sakinleştirerek ve farkındalığınızı berraklaştırarak kendinizi ona açık hale getirebilirsiniz.

- Dik ve gevşemiş bir biçimde oturun. Zihinsel ve duygusal olarak sakin oluncaya kadar birkaç dakika meditasyon yapın.
- İsteddiğiniz veya ihtiyaç duyduğunuz şeye sahip olduğunuzu imgeleyin. Bunun yerine gelmesinin sizde sebep olduğu mutluluğu, zevki ve tatmini *hissedin* ve *deneyimleyin*.
- Bu gerçekleşmeyi (deneyimlemeyi ve bilmeyi), bir yandan hayal ettiğiniz deneyimin gerçekleşmesi için yapılabilecek olanı yaparken, zihninizde ve varlığınızda tutun. Eğer gerçekleşme sürecine katkıda bulunmak için bir şey yapamıyorsanız, kalbinizin (özünüzün, gerçek doğanızın) arzusunun mutlaka meydana geleceğine inanmaya, bunu hissetmeye ve bilmeye devam edin.

İstenilen deneyimleri hayal ederken, onlara sahip olduğunuzu *hissetmek* önemlidir. Hissetme (ki bu, bir emin olma duygusu ile beraber, hayal edilen deneyime dair hafif bir duygu veya incelikli bir farkındalık olabilir) olmadan, hayal edilen şey sonuç meydana getirmeyen bir fikir veya kavram olarak var olabilir.

Eğer elde etmek istediğiniz, belirli bir amacı, deneyimi, durumu veya nesneyi kolayca imgeleyemiyorsanız - çok mutlu, huzurlu, ve kendinizi özgürce ifade eden biri olduğunuzu ve yaşamınızdaki her şeyin, sizin en yüksek iyiliğiniz ve bir arada yaşadığınız veya etkileşim içinde olduğunuz herkesin en yüksek iyiliği için, "Tanrısal bir düzen" içinde olduğunu hayal edin. Yaratıcı fikirler ortaya çıkmaya başlayacak, fırsatlar sunulacak ve doğanın ve ortaya çıkan olayların süreçleri sahip olunacak veya deneyimlenecek olanın en iyisini sunacaklardır.

Eğer endişelenmeye, bunalıma girmeye, yanlış bir biçimde beslenmeye, egzersiz yapmaktan kaçınmaya eğilimliyseniz veya bunların dışında herhangi bir yararlı olmayan ve ortadan kaldırmak istediğiniz alışkanlığın veya davranışın farkındaysanız, yaratıcı bir biçimde, sizin için en iyisi olduğunu bildiğiniz şeyi yaparken yaratıcı bir biçimde imgeleyin ve hemen ardından, yararlı olan davranış biçimi ile devam edin. İstenmeyen zihinsel tutumların, alışkanlıkların ve davranışların yapıcı zihinsel tutumlar, alışkanlıklar ve davranışlarla değiştirilmesi için izlenen yol budur.

"Ben bunu yapamam," veya "Bu benim için işe yaramaz," şeklinde hissetmekten, düşünmekten veya böyle söylemekten kaçınmın. Kendi kendinize, iyi talihe ve ruhsal büyümeye layık olmadığınızı veya içsel niteliklerinizi ve işlevsel kabiliyetlerinizi açığa çıkartamayacağınızı ve bunları özgürce ifade edemeyeceğinizi düşünmek ve böyle hissetmek konusunda izin vermeyin. Mümkün olan en kısa zamanda mutlaka gerçekleştirmek istediğiniz önemli amaçlar listenizin başına "özgün ruhsal büyüme" maddesini ekleyin. Bu olmadan, diğer bütün gerçekleştirmeler asla tamamen tatmin edici olmayacaklardır. Bu olunca, tamamen iyi halli olmanız için ihtiyaç duyulan her şey daha çok mevcut olacak veya daha çok sunulacak.

Kendinizi, sınırlamalardan memnun olan veya bu sınırlamaları kaldırmak için hiçbir şey yapılamayacağına inan bireylerle veya kişi grupları ile özdeşleştirmekten kaçınmın. Enerji düzeylerinizi yüksek tutmak için, yeterince uyuyun, stres duygusunu yönetin, her zaman iyi beslenin ve uygun bir biçimde egzersiz yapın. Eğer çok fazla stresli iseniz iyimser, öz-güvenli ve kararlı olmak zor olabilir. Gerçek, ruhsal doğanızın ve nihai Gerçekliğin her yerde mevcudiyetinin farkında olun. Bilinçaltı karmik koşullar tarafından etkilenmemeyi seçebileceğinizi hatırlayın. İyimser bir zihinsel tutumu sürdürün. Zarif bir biçimde duygusal olgunluğa doğru büyüyün ve kararlı bir biçimde, ruhsal aydınlanmanın nihai düzeyine uyanın.

Acı Çekmenin Kalıcı Olarak Sonlandırılması

Henüz deneyimlenmemiş olan acılardan kaçınılmalıdır.

- Patanjali'nin Yoga Sutra'sı 2:16

Acı Çekme bedensel, zihinsel veya duygusal; şiddetli veya çok sert; orta derecede sorun yaratan; veya hafif düzeyde rahatsız edici veya istenmeyen türden olabilir.

Bedensel acı kazalardan, hastalıktan, genetik etkiler yüzünden hastalığa yatkın olmaktan veya yetersiz veya uygun olmayan beslenmeden, bütüncül kendine-bakım alışkanlıklarının eksikliğinden, dengesiz bir zihin-beden yapısından, fakirlikten, siyasi veya toplumsal huzursuzluktan, kötü davranıştan veya zararlı çevresel koşullardan kaynaklanabilir.

Zihinsel ve duygusal acıya, kafa karışıklığı, korku, can sıkıntısı, hayal kırıklığı, yalnızlık veya amaçsızlık da dahil edilebilir. Ayrıca suçluluk, değersizlik, kabiliyetsizlik duyguları veya düşünceleri, çözümlenmemiş çatışmalar, hayal kırıklığı veya dikkati ve duyguları acı verici deneyimlere ilişkin hatıralardan ayırmaya yönelik kabiliyetsizlik veya isteksizlik de bunlara eklenebilir.

Acı çekmenin birinci nedeni saf özümüzün farkındalığını bulanıklaştıran, zekaya ait veya zihinsel güçlerimizi zayıflatan ve daha yüksek gerçekliklere dair bilgimizi karartan hatalı bir kişisel-kimlik duygusudur. Bu "düşünsel hata" düzeltilindiğinde, sorunlu karmik koşulları ortadan kaldırmak veya bunları aşmak ve bilinçli yaşayarak gelecekteki sorunlardan kaçınmak daha kolay hale gelir.

Sizin denetim gücünüzün ötesindeki koşulların bir kurbanı olduğunuzu veya karmayı dengelemek veya onu çözmek için, günahlarınızın ve yanlışlarınızın bir cezası olarak veya size daha güçlü ve daha bilinçli olmanız için fırsat sunduğu için, acı çekmenin gerekli olduğunu düşünmekten kaçının.

Kendinizi insani sınırlılıklar bağlamında tanımlamak
gerçekte olduğunuz ruhsal gerçekliğe karşı hürmetsizliktir.

- Paramahansa Yogananda (1893-1952)

Hürmetsizlik (saygısızlık) kutsal - hürmete ve saygıya layık - olarak kabul edilen bir şeyin özelliğine veya niteliğine tecavüz etmek veya bunlara zarar vermeye çalışıp, bunları azaltmaya çalışmak demektir. Kutsal, saf özünüze saygı duyun ve onu bilinçli olarak deneyimlemeye yoğun bir biçimde niyet edin, böylece bu gerçekleşmeyi elde edeceksiniz.

İçinizde derinlere indiğinizde, sonsuz (sınırsız) nihai bir Gerçeklikle, şimdi ve daima bir olan, ölümsüz, ruhsal bir varlık olduğunuzu kesin olarak bilebilirsiniz. Bu algıyı elde ettikten sonra, onun hakkında şüphelenmekten veya bunun gerçekten meydana gelmesinin, sizin buna sahip olmaya daha iyi hazırlanmış olduğunuz, uzak ve ileri gelecekteki bir ihtimal olduğunu düşünmekten kaçının.

İnanarak onaylayın

Sınırsız bir nihai Gerçeklikle, şimdi ve daima bir olan,

Ölümsüz, ruhsal bir varlık olduğumu biliyorum.

Meditasyon sırasında var olmaya devam eden ve meditasyondan sonra da kalıcı olan süper-bilinç etkileri, bilinçaltındaki karmik koşulları zayıflatırlar ve onları etkisiz hale getirirler. Gerçek doğamıza dair daha geniş bir anlayış, bu türden durumların üstesinden gelmemize ve bunların üzerine çıkmamıza, yanlış fikirleri bilgi ile değiştirmemize, algısal hatalardan kaçınmamıza ve daha etkin bir biçimde yaşamamıza yardımcı olur.

Daha yüksek gerçekliklerin (nihai Gerçekliğin ve fiziksel ve zihinsel sebeplerin ve bunların etkilerinin) araştırılması ve dikkatli meditasyon uygulaması, talihsizlikleri/üzüntüleri (acıya veya sıkıntıya sebep olan ve özgürce işlevsel olma kabiliyetimizi sınırlandıran koşulları) ortadan kaldırır. Gerçek anlamda acıya sebep olmayan fakat bizi sınırlandırabilecek olan bazı sınırlayıcı etkiler, güvensizlik, endişe, sinirlilik, huzursuzluk ve odaklanamamaktır. *Patanjali'nin Yoga Sutra'sında*, etkili Yoga uygulamasının talihsizlikleri/üzüntüleri zayıflattığı ve ortadan kaldırdığı ve içsel nitelikleri ve Öz-bilgiyi açığa çıkarttığı söylenilmektedir.

Sanskritçedeki *kriya* ve *karma* kelimeleri "yapmak" anlamına gelen fiil kökeninden gelmektedirler. *Yoga* "dikkatimizin ve farkındalığımızın saf özümüzle tamamen bir arada tutulması" demektir. *Yoga* ve *Samadhi* kelimelerinin anlamları aynıdır. Öz-bilginin açığa çıkmasına izin verecek şekilde, zihnin sakinleştirilmesi ve farkındalığın berraklaştırılması için kullanılacak olan yöntemlere, yapıcı zihinsel, duygusal ve davranışsal öğretiler; yaşamın olgularının derinlemesine incelenmesi; kişinin özünün incelenmesi, keşfedilmesi ve deneyimlenmesi; ve Öz- ve Tanrı-gerçekleşmeye tamamen uyanmaya yönelik sarsılmaz bir kararlılık da dahil edilebilir.

Kriya Yoga talihsizlikleri/üzüntüleri (sınırlayıcı veya engelleyici koşulları)

ortadan kaldırmak ve samadhi'nin geliştirilmesi için uygulanmaktadır.

Patanjali'nin Yoga Sutra'sı 2:2

Kriya Yoga uygulamasına doğru çekilmekte olan birçok insan, yanlış bir biçimde, Özgerçekleşmiş olmak istiyorlarsa gerekli olduklarını düşündükleri bazı zihinsel tutumları ve davranışları benimseyerek yaşam tarzlarını ve ruhsal uygulamalarını abartma (dramatize etme) yanlışına düşmektedirler. Bir yandan, içsel olarak, pek az şey değişmişken, dışarıya bir yogi görüntüsü yansıtmaya çalışmaktadırlar. Bu kişiler yapmaları gerekeni yaptıklarını düşünseler de ve arkadaşları onların görünüşte adanmışlığından etkileniyor olsalar da, çok az psikolojik dönüşüm veya ruhsal uyanış meydana gelmektedir.

Farklı kültürlerin içerisinde evrimleşmiş olan çeşitli felsefe sistemleri ve ruhsal uygulamalar birbirlerine benzemektedirler. Bunlar yapıcı bir biçimde düşünmeyi ve yaşamayı, ahlaklı olmayı (uygun düşen ideallere ve davranışlara sahip olmayı) ve çeşitli meditatif izleme türlerini teşvik ederler.

Yararlı yöntemlerin yararlı sonuçları sizin öğrenmeye yönelik beceri ve istekliliğinize, etkin bir biçimde uygulama yapmanıza ve doğru amaçlara sürekli olarak adanmış olmanıza bağlıdır. Eğer yararlı sonuçlar elde etmek istiyorsak, ne yapılması gerektiği ile ilgili bilgilerin uygulanmaları gerekmektedir.

Ruhsal uygulamalar sadece uyanık olarak geçirdikleri zamanın tamamını içsel gözlem yapmaya adayabilen kendilerini toplumdan soyutlamış kişiler için değildir. Münzevi yaşayan ve Kendilerini-bilmenin içsel yoluna tamamen adanmış kişilerin durumlarında bile, bu kişilerin henüz çözümlenmemiş zihinsel ve duygusal çatışmaları veya onların uzun zaman dilimleri boyunca odaklanamamaları nedeniyle, yüksek motivasyonlu ve odaklanmış olarak kalmak zor bir şey olabilir.

Ruhsal hedefleri olan çoğu insanın yapabilecekleri en iyi şeyler, süper-bilinci meydana getirmek konusunda başarılı olmaya yönelik günlük meditasyonlar ve görevleri ve başka insanlarla sorumlu etkileşim halinde olurken uyanık ve dikkatli olmayı sürdürmektir. Yalnız olduğunuz zamanlarda ve çeşitli faaliyetlerin içerisinde olduğunuzda gerçek doğanızın ve her yerde mevcut olan nihai Gerçekliğin farkında olmayı öğrenin. Bu Hıristiyan gizemcilerin "Tanrının mevcudiyetinin uygulamasını yapmak" adını verdikleri şeydir. Bunu herhangi bir ayrılık veya farklılık duygusu kalmayınca kadar farkındalığın içerisine gömülünceye kadar yapmayı sürdürün.

Çoğu insanın, kendi odaklanma kabiliyetlerini geliştirme ihtiyaçları, düşüncelerinin düzensiz olmalarına izin veriyor olmaları, ve bilinçaltı etkilerin zihinsel tutumları, ruh hallerini, davranışlarını ve planlanmamış bir şekilde ortaya çıkan olaylara veya durumlara karşı gösterdikleri tepkileri belirlemesine izin vermeleri nedeniyle, bir ruhsal yolda sabırlı ve doğru bir biçimde devam etmeleri gerekmektedir.

Yanlış inançlar ve katı dünya görüşleri anlayış ile değiştirildiğinde, yanılısamalar doğru algılarla değiştirilmiş olurlar. Böylece duygusal olgunluk bize düşüncelerimizin ve davranışlarımızın sorumluluğunu üstlenmemiz için güç verir. Çoğu zararlı bilinçaltı etki, zayıflatılmış veya etkisiz hale getirilmiş olur ve ruhsal olarak uyanık olmaya yönelik niyetimiz etkili eylemler tarafından desteklenir. O zaman ruhsal uyanış aniden meydana gelebilir, çünkü Öz- ve Tanrı-gerçekleşmiş olmaya yönelik içsel kabiliyetlerimiz artık ortadan kaldırılıp engellenmemektedir. Doğru düşünce, doğru davranış ve doğru gözlemlene ruhsal büyümenin meydana gelmesine *izin verir*.

Eğer samimi olarak ruhsal açıdan aydınlanmış olmak istiyorsanız, bunun gerçekleşmesine *izin vermek* için gerekli olanı yapın. İstenmeyen durumlar hakkında şikayet etmeyin, yaşamış olduğunuz veya yaşamakta olduğunuz sorunlar yüzünden başkalarını veya geçmiş deneyimleri suçlamayın, veya farkındalığınızı kuşatılmış veya sınırlı tutacak şekilde düşünmeyin ve davranmayın. Zihinsel tutumunuzu, bilinç durumlarınızı, kişisel davranışlarınızı ve üretici eylemlerinizi, yapmak ve deneyimlemek istediğiniz şey olan, en yüksek amacınıza uygun hale getirin.

Olmak istediğiniz kişi gibi düşünün ve kendinizi öyle hissedin;

Olmak istediğiniz kişinin bilincine sahip olun;

Olmak istediğiniz kişinin görünüşüne sahip olun;

Özel hayatınızda, olmak istediğiniz kişi gibi davranın;

Kararlı bir biçimde, olmak istediğiniz kişi gibi davranın;

Olmak istediğiniz kişi olduğunuzu hayal edin;

Yakında, olmak istediğiniz kişi olacaksınız.

Ruhsal aydınlanmamız o kadar aşamalı olarak meydana gelebilir ki onu nadiren; arada sırada veya sıklıkla karşılaşılan kavrayışlar olarak; veya meditasyon yaptığınız sırada hatta bunun olmasını beklemediğiniz herhangi bir zamanda; fark edersiniz (ki en büyük sıklıkla karşılaşılan durum budur).

Nihai Gerçekliğin, gerçek doğamızın ve bireyselleşmiş bilincin dört yönünün (ego merkezli kişisel kimlik, akıl/zeka, zihin ve algıları zihne yansıta farkındalık) düşünsel olarak anlaşılması, meydana gelen değişimleri anlamamız konusunda, ve sıradan bilinç durumlarından, süper-bilinç ve insan anlayışının ötesine geçen durumlara uyandığımızda meydana gelen, deneyimleri anlamamız konusunda bize yardımcı olabilir.

Hatalı kişisel-kimlik duygusu, bilinçaltı koşullanma ve yanlış inanışlar veya görüşler gibi karmik etkilerden özgür olmak, daha etkin bir biçimde meditasyon yapmamızı ve çatışmalı zihinsel veya duygusal durumlarla karışık olmayan süper-bilinç algıları elde etmemizi sağlamaktadır.

Dikkatinizi ve farkındalığınızı dünyevi koşullardan ve zihinsel ve duygusal durumlardan geri çekerek, süper-bilinç durumlarından geçerek, saf bilince uyanmak için meditasyon yapın.

Vizyonlar (yarı-bilinçli rüyalar), son derece hoş duygular gibi öznel deneyimler, veya ruhsal olarak aydınlanmış olmaya yönelik içsel arzunuzu tatmin edemeyecek olan, diğer algılar veya deneyimler ile ilgilenmekten kaçının.

Gerçek doğanızı uyanık bir biçimde gözlemlediğiniz sırada bile, tamamen sessiz durumda olmayan eşik-altı (bilinçli farkındalığın seviyesinin altında) dürtüler, düşünce ve duyguları harekete geçirebilirler. Eğer bu olursa, nihai amacınıza sakinçe odaklanmayı sürdürürken, bunlara karşı ilgisiz olun.

İşimiz, görevlerimiz ve diğer faaliyetler, yapılan şey bizim açımızdan, yaptığımız şey tarafından etkilenen diğer insanlar ve çevremiz açısından, gerçek değere sahip olduğunda *anamlıdırlar*. Yaşamın en arzu edilir biçimi, ego-merkezli, düzensiz veya yanlış yönlendirilmiş olmaktan çok, şefkat dolu ve yapıcı bir biçimde maksatlı olmaktır.

Daha-yüksek-amaç-yönelimli bir yaşam, ruhsal büyüme ve gelişmiş odaklanma ve algı güçlerinin gelişmesi için, sağlam bir zemin sunmaktadır ve daha etkili bir biçimde yaşamamızı sağlamaktadır. Özgün ruhsal büyümeye dair bazı işaretler, ruhsal istikrar ve gelişmiş zihinsel yetenek, gelişmiş sağlık durumu ve enerji düzeyinin artması gibi, onun yan-faydalarının görünür hale gelmesidir.

İnanarak Onaylayın

Düşünel ve zihinsel güçlerimi, sağ duyumu,
Hayal gücümü ve seçme özgürlüğümü akıllıca kullanıyorum.
Etkili ruhsal uygulamaları, sorunlu karmik durumları zayıflatmak,
Onları etkisiz hale getirmek ve onların ötesine geçmek için,
Ve içsel niteliklerimin ve Öz-bilgimin,
Açığa çıkması ve görünür hale gelmesi için,
Bilgece kullanıyorum.

Her birimizin içinde, derinlerde bir yerlerde,
ruhun içsel tapınağı bulunmaktadır.
Burası kutsal bir mekan, Tanrısal bir Merkezdır...
Buraya her zaman geri dönebiliriz.
- *Thomas R. Kelly (1893 - 1841)*

Dersin Gözden Geçirilmesi (Ders tekrarı)

Dersi önümüzdeki birkaç hafta boyunca birkaç defa okuyun. Daha yakından incelemek istediğiniz konu başlıklarını işaretleyin.

1. *Karma*'yı tanımlayın.

2. Sizi rahatsız eden bilinçaltı etkiler nelerdir?

Onlara direnmek, onları zayıflatmak ve onları etkisiz hale getirmek için neler yapıyorsunuz?

Sorunlu etki: _____

Yapıcı eylem: _____

Sorunlu etki: _____

Yapıcı eylem: _____

Sorunlu etki: _____

Yapıcı eylem: _____

Sorunlu etki: _____

Yapıcı eylem: _____

Sorunlu etki: _____

Yapıcı eylem: _____

Sorunlu etki: _____

Yapıcı eylem: _____

Sorunlu etki: _____

Yapıcı eylem: _____

3.Yapıcı bir biçimde deęiřtirdiđiniz zihinsel tutumlar, dūřünceler, duygular, kiřisel davranıřlar, eylemler ve kořullar nelerdir?

Zihinsel tutumlar:_____

Duygu veya ruh halleri:_____

Kişisel davranışlar:_____

Eylemler:_____

Koşullar:_____

Ruh vardır/mevcuttur.

Suları mükemmel bir denge içinde alçalıp yükselen,
bu çalkantılı koşullar denizinin altında,
gerçek Varlığın ilksel uğurumu (abis'i) bulunmaktadır.

Öz veya tanrı bir ilişki ya da kısım değildir.

Bütün Varlık, yadsımayı dışlayan, kendi kendine dengede olan,
ve bütün ilişkileri, kısımları ve zamanları kendi içinde yutan,
geniş bir doğrulamadır (evetleyicidir).

- *RalphWaldoEmerson (1803 - 1882)*

(Arka Kapak)

Kaliforniya'daki San Jose Meditasyon Semineri.

Bağış temelli olarak herkes gelebilir. Ücretsiz okumalar verilecektir.

(Resim)

Cumartesi Seminerinin saatleri ve diğer bilgiler,

Bağlantı için E-Posta, Web adresi, telefon numarası

Pazar günü Seminerine dair bilgiler. (adres, telefon ve E-postalar)

***Canlandırıcı Bir Güç Evreni Beslemektedir
Ve Bizler onunla İşbirliği İçinde Olmayı Öğrenebiliriz.***