

GERÇEĞİN İÇİNDE İNCELEMELER

Bilinçli Yaşam ve Ruhsal Uygulama Yapmaya Yönelik Dersler

Ocak-2015

**BİR YANDAN,
GÖREVLERİNİZİ YETENEKLİ BİR BİÇİMDE YERİNE GETİRİRKEN
VE DEĞERLİ AMAÇLARINIZI GERÇEKLEŞTİRİRKEN,
SÜREKLİ GELİŞEN BİR RUHSAL İLERLEME
ELDE ETMENİN YOLLARI**

Tercüme: M. Göktuğ Uslubaş

goktug17@hotmail.com

Sorulara Cevaplar– 10

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

www.csa-davis.org

DERS:

**Bir Yandan, Görevlerinizi Yetenekli Bir Biçimde Yerine Getirirken
ve Değerli Amaçlarınızı Gerçekleştirirken,
Sürekli Gelişen Bir Ruhsal İlerlemeElde Etmenin Yolları**

sürekli gelişen / ilerleyen: (İng: progressive) Düzenli bir biçimde ilerleyen veya gelişen.

ruhsal büyüme: (İng: spritualgrowth) saf özümüzün ve nihai gerçekliğe dair içsel bilgimizin üzerindeki örtünün çekilmesi veya bunun açığa çıkması.

görevler: (İng: duties) Gerekli olan veya seçilmiş olan eylemler veya izlenen yollar.

amaçlar: (İng: purposes) gerçekleştirilecek hedefler; düşüncelerimiz, planlarımız ve kasıtlı eylemlerimizle kendimize çekmek istediğimiz unsurlar.

Bu gezegende sadece birkaç on yıllık süre boyunca bulunacağımızı bilerek, neden burada olduğumuzu düşünmeliyiz ve şimdiki reenkarnasyonumuz sona erdiğinde deneyimlenecek olan şey için kendimizi hazırlamalıyız. Halen burada iken, bir yandan ruhsal doğamız ve yaygın bir biçimde Tanrı olarak söz edilen nihai Gerçekliğe dair anlayışımızı sürekli geliştirirken, diğer yandan onlardan sorumlu olduğumuz görevleri yerine getirmeliyiz ve etkin bir biçimde anlamlı amaçları gerçekleştirmeliyiz.

Samimi Bir Biçimde Onaylayın

Şimdiki reenkarnasyonumda,

Öz- ve Tanrı gerçekleşmiş olmaya kendimi tamamen adıyorum.

En Önemli Olanı Yapmak

Dikkatin önemli konulardan uzaklaşmasına izin vererek ve metafizik araştırmaları ve meditasyon uygulamalarını önemsemeyerek, ruhsal büyümeyi geliştirmeyi ertelemek veya bundan kaçınmak bir hatadır. Daha yüksek gerçekliklere dair doğru bilgi, mantıklı bir biçimde düşünmemizi ve etkin bir biçimde yaşamamızı sağlar. Öz-bilgi bütün sınırlamaların üstesinden gelmemizi ve bunların ötesine geçmemizi sağlar.

Ruhların, nihai Gerçekliğin birer birimi olarak bireyselleştikten sonra, gerçek doğalarını unuttukları andan itibaren, en önemli amaçları, bilinçlerini ilk baştaki bütünlüğüne geri getirmektir. Kendini-unutma, çoğunlukla, doğadaki durgunlukla fazlasıyla özdeşleşmekten, farkındalığı bulanıklaştıran zihinsel ve duygusal durumlardan, ve nesnel olaylardan ve koşullardan kaynaklanmaktadır. Öz-bilgi, dikkati geçici olarak farkındalığı bulanıklaştıran koşullardan geri çekerek geri getirilebilir.

Ruhsal yol ile, bütüncül dünyevi faaliyetler ve ilişkiler arasında bir seçim yapılmasına gerek yoktur. Daha yüksek gerçekliklere dair bilgi edinme ve ruhsal büyümeyi geliştirme faaliyetleri, bir yandan görevlerimizi yerine getirme ve değerli amaçlarımızı gerçekleştirme faaliyeti ile bir arada yürütülebilir.

Hevesli Bir Biçimde Onaylayın

Daha yüksek bilgi edinmekten
ve ruhsal büyümemi desteklemekten hoşlanıyorum.

Ruhsal Bir Evrende Yaşadığımızı Bilin

Ruhsal ve maddi gerçekliklerin birbirlerinden ayrı olduklarını düşünmekten kaçınmın. Fiziksel alem, nihai Gerçekliğin kendini ifade eden yönünden, sürekli olarak yayılmakta olan, tabiatın ilksel (orijinal halindeki) alanda üretilen kozmik güçlerden oluşmaktadır. Fiziksel alem incelikli enerji ve manyetik alemler ve nihai Gerçekliğin kendini ifade eden yönü kadar "ruhsaldır"; sadece aralarındaki titreşim frekansları farklıdır.

Gerçek doğanıza, nihai Gerçekliğe ve kozmik meydana gelişin süreçlerine dair anlayışınızı geliştirin. Böylece, yaşamın bu doğruları (olguları) hakkında sürekli bilgi sahibi olabileceksiniz.

İnsanların karşılaştıkları zorlukların sebeplerinden bir tanesi, Öz- ve nihai Gerçekliğe dair bilginin eksikliği veya bunun kusurlu olmasıdır. Bunun için ihtiyaç duyduğumuz bilgiye sahip değilsek veya sahip olduğumuz bilgi hatalı ise, mantıklı düşünüp, etkin bir biçimde yaşayıp, başarılı bir biçimde dua edemeyiz veya meditasyon yapamayız.

Gerçek doğanız ve nihai Gerçeklik hakkındaki düşüncenizin doğru olduğundan emin olun. Akıl yürütme kabiliyetinizin doğru olanı yanlış olandan ayırt etmenizi sağladığını anlayın; kişilik temelli öz-kimlik anlayışınızın dışsal koşullarla iletişim kurmaya yönelik bir araç olduğunu anlayın; farkındalığınız gözlem yapmanızı ve algılamanızı sağlar.

Oradayken her zaman huzurlu ve Kendinizin-farkında olduğunuz saf özünüzün içerisinde yaşamayı öğrenin. Düşünceleriniz, duygularınız, kendinize has davranışlarınız ve eylemleriniz Öz-farkındalığınızla uyum içinde olduğunda, bunlar her zaman yaşamı-destekleyen türden olacaktır.

Tanrı hakkında size söylenilmiş olanlar ve çeşitli dini bakış açıları doğru olmadığı için aklınız karışıyorsa, bunları ret edin (gitmelerine izin verin) ve doğru olanı öğrenin. Çocukları yanlış dini öğretilere maruz bırakmak, onlarda zihinsel ve duygusal çatışmalara neden olabilir, onların ruhsal büyümelerine engel olabilir ve sonunda bu çocukların bu inançları bırakmaları ve bunların ötesine geçmeleri gerekecektir.

Geleneksel dini öğretilerin ötesine geçmiş olan birçok insan, nihai Gerçekliğe dair veya bilinç ötesi etkiler sayesinde zihinlerini aydınlatacak olan ve içsel Öz-bilgilerini açığa çıkartarak bilinçlerini aydınlatacak olan, özgün ruhsal büyümeyi nasıl geliştireceklerini bilmemektedirler.

Nihai gerçekliğe ve dair anlayışınızı geliştirmek ve ruhsal gelişiminizi desteklemek için, benim *Bilinci Özgürleştiren Mutlak Bilgi* (İng: Absolute Knowledge that Liberates Consciousness) ve *Bilinçli Yaşamaya Yönelik Yedi Ders* (İng: Seven Lessons in Conscious Living) adlı kitaplarımı okuyun. *Mutlak Bilgi* kitabı aynı zamanda ses CD'si formatında da mevcuttur. Bunun için *TruthJournal*'ın (Doğruluk Dergisi) 30'uncu sayfasına veya www.csa-davis.org web sitesine bakabilirsiniz.

Tatmin edici ruhsal büyüme elde etmek için, yaşama dair olguları bilmeliyiz, duygusal erişkinliğe ulaşmalıyız, mantıklı bir biçimde düşünebilecek şekilde disiplinli olmalıyız, yetenekli bir biçimde yaşamalıyız ve süper-bilinç meditasyonunda başarılı olmalıyız.

Aşağıdaki soruları dürüst bir biçimde yanıtlayın:

- *Daha yüksek gerçekliklere (Tanrı, ruhlar, kozmik gerçekleşme ve sebep ve sonucun ruhsal ve mantıksal ilkelerine) dair anlayışınız sizin için anlaşılabilir özellikte mi? Daha yüksek gerçeklikler, gerçekleşme meydana gelinceye kadar, entelektüel ve sezgisel olarak anlaşılmalıdır.*

- *Zihinsel ve duygusal durumları, davranışları, meydana gelen olaylara verilen cevapları ve bilinçli eylemleri denetleyebiliyor musunuz?* Öz-kararlı olma yeteneği, ruhsal uyanışı hızlandırabilecek olan odaklanma ve kararlı olma güçlerini geliştirir.

- *Her zaman mantıklı düşünüyor musunuz?* Mantıklı düşünmek için, geçerli bilgi elde edin ve ayırt etme güçlerinizi geliştirin ve bunları kullanın.

- *Düzenli olarak, süper-bilinç meditasyonu yapıyor musunuz?* Bunu yapmıyorsanız, bunu şimdi yapmaya karar verin ve bunu doğru eylemlerle destekleyin. Doğru seçimleriniz ve yapıcı eylemleriniz size etkili bir biçimde yaşamak için yapmanız gereken diğer her şeyi yapma gücü verecektir. Bilgelikle seçilmiş olan ve uygulanan öz-disiplin bize sorunlu bilinç-altı etkilere direnmek ve bunların üstesinden gelmek için ve dikkatimizi, kuvvetlerimizi ve eylemlerimizi yapıcı yönle yönlendirmemiz için güç verir.

Eğer yaşamınızın herhangi bir yönünün geliştirilmesi gerekiyorsa, sorumlu ve tamamen işlevsel olmak için kararlı bir biçimde eyleme geçin.

Birçok aydınlanma geleneğinde, ruhsal uyanışın gelişmiş algı yeteneklerine ve sıra dışı işlevsel kabiliyetlere yol açabileceği söylenmektedir. Algılarımız, farkındalığımız berrak ve dikkatimiz odaklanmış olduğunda geliştirilebilirler.

İşlevsel kabiliyetlerimiz, onların yetenekli bir biçimde kullanılmaları sayesinde gelişebilirler. Sorumsuz, işlevsel olmayan kişiler yetenekli bir biçimde meditasyon yapmazlar ya da dönüştürücü ruhsal büyüme deneyimlemezler. Özenli, dikkatli yaşama sayesinde geliştirilen işlevsel yetenekler ruhsal büyümemizi desteklemek için kullanılabilir. Günlük amaçlarımızı kolayca gerçekleştirebildiğimiz zaman, başarı-odaklı zihinsel tavırlarımız yapmak istediğimiz diğer her şeyi yapmamızı sağlaması mümkün olur.

Görevleriniz arasında, gerekli olanların ve gerekli olmayanların bir listesini çıkartın.

Dikkatinizi gerekli olanı yapmaya adayın. Gerekli olmayandan kaçının. Böylece, etkinliğiniz artacak, daha çok zihinsel huzurunuz ve enerjiniz olacak ve daha mutlu olacaksınız.

Kişisel hedeflerinizin ve amaçlarınızın (Yapmak istediğiniz, deneyimlemek istediğiniz veya gerçekleştirmek istediğiniz şeylerin) listesini yazın.

Görevlerinizi etkin bir biçimde yerine getirmek ve hedeflerinizi ve amaçlarınızı gerçekleştirmek için yapmanız gereken, yapabileceğiniz, ve yapacağınız şeylerin listesini yazın.

Etkin ve başarılı bir biçimde yaşamak için yeteneklerinizi, yaratıcı imgelemeyi, duaları ve onaylamaları kullanın. Ruhsal olarak aydınlanmış olmak istediklerini söyleyen birçok insanın, kurtuluşu (ruhsal özgürlüğü), tıpkı dini doktrinlere inanan insanlarda olduğu gibi, gelecekteki bir olasılık gibi görmeleri, onlara hafif bir duygusal güvenlik verse de, bu kişilerin günlük hayat koşulları her zaman tatmin edici olmamaktadır bu kişiler gerçek manada mutlu değildirler.

Bazen, olmamız gerektiği kadar dikkatli ve iradeli olmadığımızda veya olumsuz koşullar bize meydan okuduğunda, istenilen veya ihtiyaç duyulan şeyi yaratıcı bir biçimde imgelemeyi, onun için dua etmeyi, ya da ona zaten sahip olduğumuzu süper-bilinçli bir biçimde onaylamayı unutabiliriz.

İstenilen veya ihtiyaç duyulan şeyin zaten sizin olduğunu *imgeleyin* ve *hissedin*. İsteddiğiniz veya ihtiyaç duyduğunuz şeye sahip olduğunuzda nasıl düşünecek, eylem de bulunacak ve eyleme geçeceksiniz? Şunu hatırlayın:

Eğer ideal koşullara veya deneyimlere sahip olmak tatmin ve minnet duygularına sebep olabiliyorsa, tatmin ve şükran duyguları da, bunlarla ilişkili olan koşullara ve deneyimlere sebep olabilirler.

Birkaç gün boyunca, sıradan zihinsel ve duygusal durumlarınıza, düşüncelerinize, konuşma ve davranış biçimlerinize, meydana gelen olaylara ve sahip olduğunuz koşullara dikkat edin. Zihinsel ve duygusal durumlarınız, davranışlarınız ve deneyimleriniz arasındaki ilişkiyi keşfedin. O zaman, denetleyemediğiniz dışsal koşulların rastgele kurbanı olmak yerine Öz-kararlı (Öz-motivasyonlu) olma gücünü elde edeceksiniz.

Ona sahip olduğunuzu bilinceye kadar, istenilen veya ihtiyaç duyulan şeye sahip olmak için *Dua edin*. Çağlar boyunca, bilge insanlar, etkili biçimde dua etme yönteminin "dua etmek ve inanmak" olduğunu söylemişlerdir.

Ona sahip olmanızın mümkün olmadığına inanarak veya buna layık olmadığınızı hissederek bir şey için dilekte bulunarak düşünmek ya da dua etmek ideal sonuçları meydana getirmeyecektir ya da bunları size çekmeyecektir.

Bu nesne henüz beş duyunuz tarafından algılanmadığı zamanlarda bile, istenilen veya ihtiyaç duyulan şeye sahip olduğunuzu *onaylayın* (beyan edin). Bir şeye sahip olmayı istemekten, ona sahip olmaya doğru, *Süper-bilinçli* olarak, bir bakış açısı veya bilinç durumu değişimi yaşadığınızı onaylayın.

Sonrasında "Umarım işe yarar" diye düşünerek imgelemek, dua etmek veya onaylama yapmak yeterli değildir. Bunun yerine, istenilen veya ihtiyaç duyulan şeye sahip olduğunuzu bilmeye uyanın ve bu gerçekleşmeyi ve buna bağlı minnet ve tatmin duygusunu sürdürün. Bir yandan istenilen sonuçları meydana getirecek olan fırsatlara, olaylara ve koşullara karşı duyarlı olarak, uygulama açısından yapılabilecek olan şeyleri yapın.

Etkin bir biçimde imgeleyecek, dua edecek ve etkin bir biçimde onaylama yapabilecek hale gelinceye kadar, ona sahip olduğunuzu hayal ettiğinizde, dua edip ona zaten sahip olduğunuza inandığınızda, veya ona sahip olduğunuzu onayladığınızda ve bunu beyan ettiğinizde ve bunlara bağlı sonuçlar ortaya çıktıklarında, bunları yazmak yararlı olacaktır.

İmgeleme, dua etme veya onaylama çalışmalarının zorlayıcı olmaları gerekmemektedir. Bunun yerine nazik ve doğal bir biçimde yapılabilirler. Uygulama yaptıkça, bir şeye sahip olmaya yönelik sana hafif bir arzuya veya niyete sahip olmanın bile ona kolayca sahip olmanız ya da hiç çaba gerekmeden onu meydana getirmeniz ya da kendinize çekmeniz için yeterli olduğunu fark edeceksiniz.

Rahat bir biçimde yaşamak için bir şeyi istemenin ve ona sahip olmanın yanlış bir tarafı yoktur. Yararlı olmayan şey, ihtiyaç duyulmayan ya da süregelen bir değere sahip olmayan bir şeyi sıklıkla arzulamaktır. Bütün yapıcı eylemlerinizi, yetenekli bir biçimde, ego-merkezli bir motivasyon ya da yaptığınız şeye ve bunun sonuçlarına yönelik bir bağlılık olmadan yerine getirin. Yaşam o zaman keyifli ve üretken bir sürece dönüşebilir ve ruhsal uyanış aniden meydana gelebilir.

Eğer amaçlarınızı gerçekleştirmek konusunda sorunlar yaşarsanız, sorunlarınızın çözümlerini keşfetmeye çalışın. Kötü niyetli etkilerin sizi başarılı, mutlu, sağlıklı, refah içinde ve ruhsal açıdan bilinçli olmaktan alıkoyduklarını düşünmeyin.

Eğer arada sırada kendini-yenilgiye-uğratan zihinsel tutumlarınız ve davranışlarınız oluyorsa, onlardan vazgeçin. Yapıcı zihinsel tutumlar, ruh halleri ve davranışlar geliştirin. Zihninizden, duygularınızdan ve davranışlarınızdan üstün, ölümsüz bir ruhsal varlık olarak, ruhsal olarak aydınlanmış ve kendini özgürce ifade eden bir varlık olmaya yönelik niyetlerinizi tamamen destekleyecek şekilde düşünebilir, hissedebilir ve hareket edebilirsiniz.

Yüksek Sesle ve İnanarak,

Sessizce Niyet Ederek,

Sonra Zihinsel Olarak ve Gerçekleşme ile Onaylayın:

Ben ruhsal bir evrende

özgürce ve etkin bir biçimde yaşayan,

ölümsüz, ruhsal bir varlığım

**Maddi koşullara çok fazla dahil olmadan,
veya ruhsal uygulamalarımızı ihmal etmeden,
değerli amaçlarımızı nasıl dahil olabiliriz
ve onları nasıl gerçekleştirebiliriz?**

Öncelikle önemli görevlere ve amaçlara odaklanın. En önemli göreviniz ruhsal büyümenizi desteklemek olduğu için, zihninizi yapıcı fikirlerle besleyin ve her gün süper-bilinçli meditasyon yapın. O zaman maddi koşullara çok fazla dahil olma olasılığınız azalacak ve eylemlerinizde daha etkili olacaksınız.

Görevlerinizi neşeli bir biçimde, birer hizmet olarak, yapmacık hareketler olmadan yerine getirin. Değerli amaçlarınızı mümkün olan en düşük çaba ve enerji ile yerine getirin, böylece asla çok fazla yorgun veya stresli olmayacaksınız. Kibir veya aşırı abartılmış kişisel-önem düşüncelerinin, duygularının veya davranışlarının zihninizi ve farkındalığınızı "zehirlemelerine" izin vermeden yaratıcı ve üretken olmaktan keyif alın. Bütün alışma ve başarıları evrene sunun.

Kendinizi, dünyadaki belirli bir zaman dilimi boyunca, sıkı bağlılıklar olmadan, süregelen yaşam sahnesine bilgece ve istekli bir biçimde katılan, Sonsuz Olanın bir hizmetkarı olarak görün. Evreni görünmez kaynaktan sürekli olarak ortaya çıkmakta olan kozmik güçlerin görülebilir bir tezahürü olarak görün.

Bu dünyaya içsel alandan gelmiş olduğunuzu ve sonunda bu içsel alana geri döneceğinizi hatırlayın. Bir uzay-zaman evreninde bulunmak, yaşamın süreçleri, daha yüksek gerçeklikler ve dönüştürülmüş zihin ve bilinç durumlarından Öz-gerçekleşmeye uyanmak için fırsatlar sunmaktadır.

Dışsal koşullar ve sınırlı kimlik duygumuzla çok fazla özdeşleşmenin, saf özümüzü unutmaya eğilimli olmamıza yol açan temel entelektüel hata olduğu söylenilir. Bu hata düzeltildiğinde, Öz-bilgi farkındalığınızın bilinç düzeyine yeniden taşınır. Bu yüzden, ayırt edici zeka güçlerimizi geliştirmek, süper-bilinç meditasyonu yapmak kadar önemlidir. Gelişmiş entelektüel güçler başarılı bir biçimde meditasyon yapmamızı sağlarlar çünkü bu şekilde, süper-bilinçlilik daha gelişmiş bir hale geldikçe ve Öz-bilgimiz ortaya çıktıkça açığa çıkan süreçleri daha iyi anlayabiliriz.

Ne zaman eyleme geçeceğini ve ne zaman duracağını,
Nelerin yapılacağını ve nelerden kaçınılacağını,
Ve ruh-sınırlamasının ve ruh-özgürleşmesinin ne demek olduğunu
Bilen zihin saflaşmış bir zihindir.

Doğru olan ve yanlış olan arasında ,
Neyin yapılması ve neyin yapılmaması gerektiği arasında,
Açık bir şekilde ayırım yapamayan zihin bulanıklaşmış ve karışık bir zihindir.

Bulanık ve karanlık olan,
Hatalı bir biçimde doğru olanı yanlış olarak değerlendiren,
Ve her şeyi çarpık bir biçimde algılayan zihin,
Güçlü bir biçimde durağanlığın etkisi altındadır.

- *Bhagavad Gita 18:30,31,32*

Zihinsel tutumlarımızın, eğilimlerimizin, yatkınlıklarımızın ve alışkanlıklarımızın bazıları daha önceki bir reenkarnasyonumuzdan mı kaynaklanmaktadır? Bunu bilebilir miyiz? Onların tamamen üstesinden gelebilir veya onları değiştirebilir miyiz? Karma (nedensel etkiler) yüzünden, daha önceki bir reenkarnasyonda edinilmiş olan, belirli türden koşullara sahip olmaya ve belirli deneyimler yaşamaya önceden koşullanmış durumda mıyız?

Bazı kişilik ve davranış özelliklerimiz bu şekilde bizimle getirilmiş olabilirler çünkü (reenkarnasyon sırasında) hatıraları depolamış olan bir zihin bizimle kalmaktadır. Çoğu insan geçmiş yaşamlarını hatırlamaz. Şimdiki zihinsel ve duygusal durumlarımız ve eğilimlerimiz ne zaman koşullanmış olurlarsa olsunlar, yararlı olmayan zihinsel tutumlar ve eğilimler değiştirilebilirler. Yakın veya uzak geçmişte yaptığımız veya düşündüğümüz şeyler yüzünden belirli deneyimlere sahip olmak veya belirli şeyleri yapmak bizim "kaderimiz" değildir. Yapıcı düşünceler ve eylemler, istenmeyen veya sorunlu bilinçaltı etkilerin yerine geçebilecek olan "yeni başlangıçlardır".

Kime veya neye dua edebilirim?

Onu imgelediğiniz hali ile nihai gerçekliğe dua edin. Eğer kişiselleşmiş bir Tanrı fikri size daha uygun geliyorsa, ona da dua edebilirsiniz. İhtiyaç duyduğunuz şeye sahip olmayı isteyin ve buna sahip olduğunuza inanın. Eğer buna inanmıyorsanız, buna inanıncaya kadar dua etmeye devam edin, ya da sessizce oturun ve sizin de dahil olduğunuz yaşamın tekliğini ve bütünlüğünü seyredin.

Ben onaylama yapmayı seviyorum, fakat bundan nadiren olumlu sonuçlar alıyorum. Benim onaylamaları kullanma biçimim nasıl geliştirilebilir?

Onların gerçekçi olduklarından emin olun: gerçekleştirmeleri mümkün olmalı. Mutlu ve özgüvenli olun. Önce duyulabilir bir sesle, sonra sessizce, sonra zihinsel olarak söyleyin. Sonra imgeleyin, hissedin, ve onaylamış olduğunuz şeye sahip olmanın farkında olun.

Zihinsel tutumlarınızda, ruh hallerinizde ve farkındalığınızdaki yapıcı değişimler hızlı bir biçimde gerçekleşebilirler. Bedensel iyileşme pratik eylemler gerektirebilir, tıpkı kişisel veya çevresel koşulların değişmelerinde olduğu gibi. Bazı koşullar, zihinsel görünüşümüzde ve beklentilerimizde yapıcı değişimler meydana getiren onaylamalarımıza hemen karşılık verebilirler. Birçok insan şu onaylamayı tekrarladıklarında (ve bunu zihinlerinde ve bilinçlerinde tuttuklarında) olumlu sonuçlar elde etmişlerdir:

Yaşamımdaki her şey, Şimdi ve daima,
ilahi bir düzen içindedir.

Bunun anlamı, bizim her zaman sağlıklı, mutlu, başarılı, refah içinde olduğumuz ve ahenkli kişisel ilişkilere ve koşullara ve ruhsal farkındalığa sahip olduğumuzdur.

Sağlık, mutluluk, zenginlik, ahenkli ilişkiler ve koşullar, ve ruhsal farkındalık hakkında onaylama yaptığınızda, bunları hissedin ve bunlar için müteşekkir olun.

Ayrıca, kendinize ne söylediğinizin, başkalarına ne söylediğinizin, ne hissettiğinizin ve sıradan durumlarda nasıl davrandığınızın farkında olun. Belirli bir niyet ile, yapıcı bir biçimde onaylama yapın. Sonra yapıcı bir biçimde düşünmeye, hissetmeye, konuşmaya ve hareket etmeye devam edin.

Açık bir biçimde belirlenmiş bir onaylama yazmak, sahip olmak veya deneyimlemek istediğiniz şeyi canlı bir biçimde imgelemenize yardımcı olabilir. İsteddiğiniz veya sahip olduğunuz şeye *sahip olduğunuzda* onaylama yapmaya gerek yoktur. Yaşamın bütünlüğüne dair gerçekleştirmeniz kalıcı oluncaya kadar, kendinize sıklıkla nihai Gerçekliğin her zaman ve her yerde mevcut olduğunu hatırlatın.

Ben rahat bir biçimde yaşamak ve birkaç destekleyici kişisel ilişkiye sahip olmak için gerekli olanı yapmaktan memnunum. Ben metafizik okumalar yapıyorum ve aydınlanmış olmak için çabalamaktan çok zihinsel huzurum için meditasyon yapıyorum - çünkü ruhsal aydınlanma bana henüz gerçekçi bir amaç gibi görünmüyor. Bu beni biraz ilgisiz biri yapar mı? Ruhsal uyanışa daha fazla önem vermem gerekir mi?

Koşulların hakkında siz ne düşünüyorsunuz? Siz, sizin için en iyi olan biçimde ruhsal olarak uyandığınızı mı düşünüyorsunuz - yoksa bazen, veya sıklıkla, sınırlanmış ve kısıtlanmış olduğunuzu mu hissediyorsunuz? Metafizik okumalar yapmak ve meditasyon yapmak yararlıdır. Okunan şeyi tamamen anlamaya çalışın ve, hiç olmazsa arada sırada, ruhsal olarak aydınlanmış olmaya niyet ederek, daha uzun ve daha derin bir biçimde meditasyon yapın.

Meditatif algılarımızın özgün veya gerçek değere sahip olup olmadıklarını, veya bunların zihin ve/veya beyin tarafından üretilip üretilmediklerini nasıl bilebiliriz?

Enerji akışlarına ve duygulara dair olanlar haricinde, çoğu meditatif algı beyin tarafından üretilmektedir. Bilinçaltı etkiler rüya benzeri görsel algılara ve duylara sebep olabilirler. Görüşe dair bilgileri işleyen beyin merkezleri ışık parlamalarına, parlak ışıklara veya renkli ışıklara sebep olabilirler. Beynin farkındalık ve uzay-zamana ilişkinizle ilgili bölümlerini sessizleştirmek, uzay ve zamanın ötesinde bir bütünlük deneyimine, ve kişisel benliğin azalması veya geçici olarak ortadan kaybolması deneyimine yol açabilir. Bir yandan bilinçli olarak Öz-farkında olmaya niyet ederek dikkatin bedensel hislerden ayrılması önerilmektedir.

Birçok meditasyoncu keyif verici bedensel hislere öznel olgulara çekildiklerini hissederler çünkü bunlar farklı, ilgi çekici veya sıradan deneyimlerden farklı, başka dünyalara aitmiş ve aşkın deneyimlermiş gibi görünen keyifli algılardır. Bu kişiler keyifli bedensel hislerin ve öznel durumların, zihinsel sakinliğin, veya duygusal tatmin duygusunun Tanrı ile bir arada olma veya Öz-gerçekleşmenin bir düzeyi olduğunu zannedebilirler.

Ben diğer insanlara daha iyi yaşamak ve ruhsal farkındalıklarını geliştirmek konusunda yardımcı olmak istiyorum. Ben bu konuda, diğer insanların bunları çabuk bir biçimde öğrenebileceklerini ve bundan uzun vadeli yararlar sağlayabileceklerini düşünmek istiyorum. Ama diğer yandan ya bazıları öğrenmek istemezlerse ya da uzun süreli faydalar elde etmek konusunda kendilerine yardım etmek istemezlerse diye kaygı duyuyorum. Bu durumda ben zihinsel huzurumu ve nesnelligimi nasıl koruyabilirim?

Onlara hem öğretin hem de öğrettiğiniz şeyin birer örneği haline gelin. Sonuçlar her insanın öğrenme kapasitesine ve öğrendiklerini uygulama kabiliyetlerine göre olacaktır. Sükunetinizi, Öz-farkındalığınızı ve zihinsel huzurunuzu sürdürün. Diğerlerine öğrenmeyi istemek konusunda ilham vermeye çabalayın ve onlara tek başlarına öğrenmeye nasıl devam edeceklerini göstermeye çalışın.

Yapmayı hatırlamam gereken bazı yararlı şeyler nelerdir?

Şunları yapmaya çabalayın:

- Yaşamdaki gerçek amaçlarınızı keşfetmek ve onları gerçekleştirmek.
- Yaşam-geliştirici arzularınızın kolayca gerçekleşmelerini sağlamayı öğrenmek.
- İhtiyaçlarınızı tatmin etmenize ve amaçlarınıza ulaşmanıza yetecek kadar maddi kaynağa sahip olmayı öğrenmek.
- Şimdiki reenkarnasyonunuzda Öz-gerçekleşmiş olmaya niyet etmek.

Bu üç öğretiye dikkat edin:

- Bedensel olarak: sağlıklı ve özgürce işlevsel olun. İyimser olun, uygun bir biçimde egzersiz yapın, yeterince uyuyun, akıllıca beslenin.
- Ahlaki olarak: Nazik, dürüst, doğru, idealist ve cömert olun.
- Ruhsal olarak: Ruhsal büyümeyi destekleyin. Sakin bir biçimde ruh-merkezli olun. Gerçek doğanızı, nihai Gerçekliği ve sebep ve sonuç yasalarını gözlemleyin. Yanılsamalı veya hatalı kişisel-kimlik duygunuzu, saf özünüzü bilmek adına terk edin veya onun ötesine geçin.

Etkili bir biçimde yaşamamanın karmaşık bir şey olması gerekmez. Sadece doğal olarak yararlı olanı yapmamız gerekmektedir. Etkili bir biçimde yaşamak bedensel ve psikolojik sağlığınıza katkıda bulunur. Bu da içsel meziyetlerimizin ve Öz ve Tanrı-bilgimizin çabasız bir biçimde ortaya çıkmalarına olanak sağlar.

Esinlenmiş bir Biçimde Yaşamaya Yönelik Öneriler

esinlenmiş: (İng: inspired) Tanrısal etki tarafından yönlendirilmek, etkilenmek veya harete geçirilmek ve yaratıcı veya yapıcı eylemlere yönlendirilmek. Esin/ilham varlığımızın özünden kaynaklanmaktadır.

- Her güne süper-bilinçli meditasyon yaparak başlayın.
- Görevlerinizi ve faaliyetlerinizi iyimser ve etkili bir biçimde yerine getirin.
- Bilgece ve yetenekli bir biçimde yaşarken, doğal süreçlerin, meydana gelen olayların ve lütuf'un (özgürce sunulan, evrenin içine işleyen canlandırıcı etkilerin) tam desteğine her zaman sahip olabilirsiniz.
- Faaliyetlere ve ilişkilere katılırken, saf özünüzün ve Sonsuz Olan ile ilişkinizin farkında olun.
- Düzenli bir biçimde, maddi kaynaklarınızın bir kısmını gelecekteki ihtiyaçlarınızı karşılamak üzere biriktirin veya yatırım yapın.
- Tam bir sağlığa sahip olmak için, kişisel bakım rejimlerine uyun.
- Bütüncül kişisel ilişkileri geliştirin.
- Her durumda ruhsal tatmini büyütün.
- Sürekli, herkese ve yaşamın bütün formlarına ve süreçlerine sevgi dolu iyi niyet yansıtın.

Gökyüzünde yükseklerle çıkmış ve yorulmuş bir şahin veya kartalın,

dinlenme mekanına doğru kanat çırpması gibi,

ruh da aynı şeyi yapar,

çok olgusal durumu deneyimlemiş bir halde,

bütün arzuların, bütün rüyaların ötesinde olan yere,

dinlenmek üzere geri döner.

- *Upanishad'lar*