

GERÇEĞİN SESİ

Haziran-Temmuz 2017

İçindekiler:

Ruhsal Uyanış Evrelerinden Geçerken Lütufla Gelişmek

Ruhsal Yol Hakkındaki Sorulara Yanıtlar

İlham Veren Yaşam Rehberi

Bilinçli Yemek Tarifi: Doldurulmuş Fırın Patates

Günlük Yaşamda Kutsalı Keşfetmek

Mistik Yansımalar

Neye İnanacağınızı Bilmek



Resim: CSA Meditasyon Salonu

Gerçeğin İçinde İncelemeler

Bilinçli Yaşam&Ruhsal Uygulamalar

Ruhsal Uyanış Evrelerinden Geçerken Lütüfla Gelişmek

Bilgisiz, işlevsiz bencil farkındalıktan,
yüksek amaca yönelik yaşama,
yüksek bilince,
Kendini gerçekleştirmeye ve
bilinci özgürleştiren tam ruhsal aydınlanmaya.

ROY EUGENE DAVIS

Yüce Gerçekliğin saf özünün bir birimi olan gerçek, kalıcı Öz kimliğimiz, bilinçli, mutlu bir varlıktır. Ruhun akli, zihni ve farkındalığı, onu sınırlayan, kısıtlayan koşullarla değiştiği zaman, gerçek olanı akılla algılama yeteneği zayıflar; düşünme karışır ve mantıksızlaşır ve farkındalık bulanıklaşır.

Değişen koşulların etkileri, zayıf, orta ve güçlü olabilir ve çeşitli derecelerde olmak üzere kişinin saf özünün, yüce Gerçekliğin ve ruhsal farkındalığın bilgisizliğiyle sonuçlanabilir.

Aklı ve farkındalığı bulandıran ilk (önem, zaman ve etkisine göre ilk) koşul, ruhun gerçek doğasını geçici olarak unutmamasına, sınırlandırmasına ve kısıtlandırmasına neden olan doğa niteliği eylemsizliktir (atalet). Özünün farkında olmamak ve sınırlı yönlerle hareket etmek, bu tip insanlarla ilişkide olmak, bunu daha da güçlenebilir.

Ruhlar (yüce Gerçekliğin saf özünün bireysel birimleri), yüce Gerçekliğin ifade eden yönünden Om titreşimiyle sürekli olarak Doğa alanına akarlar. Bazıları eylemsizlikten (atalet) güçlü olarak etkilenirler, nesnel koşullara karışırlar; eylemsizlikten etkilenmeyen diğerlerinin Öz farkındalığı daha fazladır ve zihin ve farkındalığı değiştiren etkiler tarafından daha az sınırlanırlar. Diğerlerinin ise yüksek bir Öz farkındalığı vardır ve kendilerini daha özgürce ifade ederler. Yeni yaratılan ruhların Öz farkındalıklarının neden değişken olduğunumerak etmek gereksizdir, çünkü yüce Gerçekliğin ifade eden yönü, onları birimlerolarak meydana getiren o Gerçekliğin saf özü kişisel değildir.

Kozmik Dışavurum Süreçleri

Yüce Gerçeklik (Tanrı)
aşkın Saf Özü ve İfade Eden Yönü ile

|

(OM) Titreşimi, Yüce Gerçekliğin
İfade Eden Yönünden yayılan
*Ezeli Doğa Alanı'nı

zaman, uzay, kozmik güçler ve
arındıran, dönüştüren ve atalete(değişime direnç) neden olan
üç enerjik yönünün özellikleri ile meydana getirir

|

Her yerde, her zaman varolan Kozmik Bireysellik,
Zeka ve Zihin Alanı (tüm birimlerin zihnini de kapsar).

|

Algı Yeteneklerinin Özleri
(koklama, duyma,görme, dokunma, tatma);
eylem

(hareket, el becerisi, konuşma,üreme, boşaltım);
ve fiziksel dışavurum
(ince zerreler, hava, ateş, su, kaba madde).

|

Birimler (ruhlar) Yüce Gerçekliğin Saf Özünün
farkındadır, benlik duygusu (ego) ile ayırt edici bir akıl yeteneği,
algıların anılarıve düşünmeyi sağlayan bir zihin ile birliktedir.

*Ezeli Doğa Alanı için Sanskritçe kelime“maya”dır:
Herşeyi oluşturur ve farkındalığı bulandırır.
Üç enerjik yön (gunalar), titreşen
“iplikler” veya“dizeler”dir,
Doğa ve canlılara tesir eden etkileşimlerdir.

Daha fazla bilgi için bkz. Sayfa 11-12

Aklı ve farkındalığı bulandırabilen diğer koşullar:

- *Sıklıkla Kendini ve Tanrı'yı unutmak*, kişisel ilgilerle fazlaca meşgul olmak ve sıradan bir insan alışkanlığıyla düşünmek ve hareket etmek.
- *Duygusal olgunluktan yoksunluk*: kişinin düşünceleri, ruh halleri, kişisel davranışları, hareketleri ve sonuçlarından sorumlu olmayı istememek ve bunda yetersiz olmak. Duygusal olgunluğa sahip olmayan kişiler Kendini gerçekleştirilmeyi istediklerini söylerler, ancak yüce Gerçekliğin bilgisine uyanmaktansa, Tanrı ile bebeksi ve çocuksu bir ilişki kurmayı tercih ederler.
- *Zihinsel huzursuzluk* yani stres, kaygı, hayalkırıklığı, sabırsızlık, fazlaca dışa yönelmek, bilinçaltı eğilimlerin etkili olmasına izin vermek ya da meditasyon ve derin düşünmeye düzenli zaman ayırmamak.
- *Anlama veya idrak etme yeteneğinden yoksunluk*. İncelenen şeyi anlayamamak, idrak edememek. Faydalı bilgi edinilmeli ve anlaşılmalıdır.
- *Egoizm*: abartılmış kibir (kendini yüksek görme) duygusu.
- *Yanılgılar*: Tanrı, kişinin Özü, yaşam amacı ve mevcut ya da düşünülen sıradan koşullar hakkında yanlış düşünceler. Açıkça farkedilen yanılgılar acilen bırakılmalıdır. Akıl, sezgi yetenekleri geliştirilerek, mantıklı düşünmeyle yeni yanılgılar oluşması önlenmelidir.
- *Yanılsamalar*: doğru olduğu sanılan, gözlemlenen ve düşünülen şeylerin yanlış algılanmasıdır. Gözlemlenen mevcut şeye karşı dikkatli ve uyanık olarak bu durumdan kaçınılabılır.
- *Fantezi (kurgu)*: kontrolsüz hayal kurma. Yakın ve uzak gelecek koşullarla ilgili ideal yaratıcı imgeleme yapmak ve hedefe odaklı yapıcılıkla bu durumun üstesinden gelinebilir.
- *Mantıksız düşünme*. Doğru bilgi elde ederek, akıl ve sağduyu kullanarak bu durumdan kaçınılabılır.
- *Negatif (olumsuz) zihinsel tutumlar*. Neşeli bir iyimserlik, mutluluk, başkalarına karşı nazik olmak, sahip olduğu ve olacağı iyi şans için şükretmek, başkalarının yaşadığı zorlu olayları duyduğunda veya gördüğünde zihinsel ve duygusal sakinliği korumak gibi duygu ve düşüncelerle yer değiştirilebilir.
- *Zevk verici güçlü duyguları uyandıran anılar*, esas konulardan dikkati dağıtır ya da zihinsel, duygusal ve fiziksel rahatsızlık veren travmatik duygular yaratırlar. Onları tarafsızlıkla (duygulara kapılmadan) görmeyi öğrenin, çünkü algıların zihinsel izlenimleri düşünmeyi sağlar ve diğerleriyle ve Doğa ile uygun etkileşimi sağlar.
- *Ruhsal çatışmalar*. Derin sezgisel anlayış ve akıllı seçimler yaparak ortadan kaldırılabılır.
- *Psikoz (akıl hastalığı)*: gerçeğin çarpık algısı, halüsinasyonlar veya şizofreni ya da bipolar bozukluk nedeniyle oluşan değişken ruh halleri ile tanımlanır. Profesyonel yardım alınmalıdır. Durum düzeline kadar derin, içsel meditasyondan kaçınılmalıdır. Gözler açık şekilde sessizce birkaç dakika oturarak nefesi izlemek ve anda olmanın farkındalığı uygulanabilir.

- *İmpulsiflik (dürtüsellik) ve/veya kompulsiflik (zorlanımlılık).* Disiplinli, yapıcı düşünme ve davranışlarla;dikkatin ve farkındalığın beynin ön bölgesine yönlendirildiği düzenli meditasyon uygulamalarıyla, beynin dürtü kontrolü, konsantrasyon, yaratıcılık ve karar verme merkezi olan bu bölgesi tamamen geliştirilebilir. Dikkatin ve eylemlerin, değerli amaçları yerine getirmeye odaklandığı uyanık bir Öz farkındalık halinde olmak yardımcı olabilir.
- *Çeşitli türdeki bağımlılıklar.* İrade gücü kullanarak ve yapıcı eylemlere odaklanarak bunların üstesinden gelinebilir. Belli davranışlara bağımlı olduğunuzu, alkolik olduğunuzu (eğer o anda alkol kullanmıyorsanız) ya da zayıf, yetersiz, aciz veya umutsuz olduğunuzu düşünmek ve bunu dile getirmek ruhsal açıdan yardımcı olmaz.
- *Duyuların aşırı uyarımı, uykusuzluk ve yaşamsal enerji kaybı.* Bütüncül yaşam tarzı düzenine uyum, besleyici bir perhiz, egzersiz yapın ve ideal beden ağırlığınızı koruyun.

Bilgisiz, İşlevsiz Ben Merkezli Farkındalıktan Ruhsal Farkındalığın Yüksek Evrelerine Nasıl Uyanılır?

Sınırlayıcı kişisel koşullardan (şartlanmışlık) kurtulmanın kalıcı çözümü, Kendini ve Tanrı'yı bilmekalıcı olana kadar ve yaşam basit, keyifli ve ruhu tatmin edici olana kadar ruhsal uyanışı büyütme. Bu gerçekleştirme hakim olana dek, Tanrı (yüce Gerçeklik) ve kişinin gerçek doğası ile ilgili doğru anlayışa sahip olmak ve etkin yaşamayı öğrenmek yararlı olabilir. Yüksek ruhsal farkındalık daha iyi yaşamamızı sağlar ve daha iyi yaşamak tamamen ruhsal olarak bilinçli olmadan önce, içsel kalitelerimizi (sezgi, şefkat, bilginin akıllıca kullanılması, yaratıcılık, yüksek algı güçleri) ve yüksek gerçekliklerin bilgisini açığa çıkarmamızı sağlar.

Şunları yaparak farkındalığın yüksek (berrak, net) evrelerine uyanın:

- Her zaman ruhsal bir varlık olduğunuzu, Yüce Gerçekliğin saf özünün kusursuz bir birimi olduğunuzu hatırlayın (veya sessizce onaylayın).
- Yüce Gerçeklik, gerçek doğanız, zihinsel ve ruhsal neden-sonuç ilkeleri veya yasaları, etkin yaşama konusunda bilgi edinin ve inceleyin (sorgulayın).
- Daima tamamen, ruhsal olarak bilinçli olmayı isteyin.
- Zihinsel tutumları, duyguları, davranışları, alışkanlıkları ve farkındalığınızı sınırlayan, özgürce, yaratıcılıkla işlevlerinizi yerine getirme yeteneğinizi kısıtlayan koşulları bırakmak isteyin.
- Duygusal ve ruhsal olgunluğunuzu geliştirmek isteyin.
- Meditasyon yapmayı öğrenin ve yüksek (süper) bilinçte kalmada ustalaşınca kadar günlük olarak uygulayın ve her zaman dikkatli, canlı, neşeli iyimser olun ve sizin için, diğerleri için, çevreniz için değerli amaçları yerine getirmek için Kendinizi motive edin.

En önemli özellik, bilinmesi gereken herşeyi bilmek ve yapılması gereken herşeyi kolayca yapabilmek konusunda kararlı ve samimi istektir. Böyle bir istek, yapıcı eylemleri güçlendirir ve öğrenme-gelişme imkanlarını kendine çeker.

Kötümserlik, mantıksız düşünme, anlamsız ve fazla konuşma, amaçsızlık, ruhsallığa karşı duyarsız bir kayıtsızlık ve ben merkezli ilgi alanları ve konularla meşguliyet, farkındalığı kısıtlar ve sınırlar.

Evrene yayılan üç ana niteliğin etkilerine karşı dikkatli olun. Akı ve zihni donuklaştıran eylemsizliği (atalet) aşın ve ondan boş yere etkilenmekten kaçının. Yararlı eylemleri istekle yerine getirerek bunu yapın; huzursuzlukla, duygularla, geçici hevesle yapmayın; tam bir ruhsal uyanışta olmayı kararlılıkla isteyin; bütüncül iyiliğinizi besleyin; sıklıkla derin meditasyon uygulaması yapın.

Nasıl Her Zaman Yüksek AmacaYönelik Olunur?

Yüksek amaçlar, onları yerine getirirken ve yerine getirdikten sonra da yaşamımızı geliştiren ve başkalarına ve çevremize faydası olan amaçlardır. Yüksek amaca yönelik olmamızı sağlayan bir yol, görevlerimizi ve diğer eylemleri dikkatle yerine getirirken, becerikli, uygun eylemlere dikkatle dahil olmaktır, yüzyıllar boyunca tavsiye edildiği gibi:

Olağandışı şeyler yapmak her zaman gerekli değildir;
Sıradan şeyleri olağanüstü iyi yapmak için içtenlikle
çaba sarf edin.

Bu şekilde yaşamak, her düşüncemizin ve her hareketimizin bir ruhsal uygulama olmasını sağlar. Artık görevler, eylemler ve ilişkiler maddi ya da ruhsal olarak düşünülmez; Kendini gerçekleştirmeye uyanma devam ederken, yararlı ya da gerekli olan neyse sadece o yapılır.

İyimser bir zihinsel tutum, mantıklı düşünme, dikkatli konuşma, her insanın ve her yaşam formunun içindeki kutsal özü kabul etme, değerli amaçları yerine getirme, uygun davranış, ruhsal gerçeklikleri araştırma, ve düzenli meditasyon yüksek amaca yönelik eylemlerdir.

Güven Dolu Bir Niyetle Onaylayın

Yüksek amaçlarımı kolayca, ustalıkla ve etkin
olarak yerine getiririm.

Dönüştürücü Yüksek Bilinç Nasıl Geliştirilir?

Varlığınızın saf özü her zaman yüksek bilinçtedir. Sadece zihninizin ve farkındalığınızın yüzeyi, sıradan düşünceler, yanlış fikirler, yanlış algılamalar ve karışık duygulardan dolayı değişir. Zihninizi ve duygularınızı sakinleştirerek ve küçük benlik (ben kimliği) duygunuzu görür ve onu aşarsanız yüksek bilinç farkındalığını geliştirebilirsiniz.

Yüksek bilinçte olmayı ulaşılabilecek veya yaratılacak bir hedef olarak görmek yerine, onun aslında kabul edilecek ve deneyimlenecek doğal haliniz olduğunu bilin. Yüksek bilinçli olmayı isteyin ve bu isteğinizi, gerçek doğanızı sezgisel ve akıllı bir şekilde inceleyerek ve düşünceyi farkedilmesinin hemen öncesinde de düşünce ve duygularla karışık yüksek bilinci deneyimleyebilirsiniz. Düşünce ve duyguları gözardı ederek onlardan kaçınabilirsiniz.

Meditasyon yaparken zihninizi sakinleştirecek ve dikkatinizi odaklayacak bir uygulama türü veya yardımcı yöntemler kullanın. Çok uyanık olun. Zihinsel hallerdeki ve farkındalığınızdaki en ince değişiklikleri bile gözlemleyin. Sabırlı, doğru uygulama ile zihniniz zamanla sakinleşecek ve bilincin derinliklerinde düşünce ve duyguları harekete geçiren dürtüler dindirilecektir.

Yüksek bilinç farkındalığı açar, zihni arıtır, bedenin bağışıklık sistemini güçlendirir, bilincin saf hallerini işleyen beyin bölgesini geliştirir ve doğuştan gelen Öz-bilginin çabasıyla açığa çıkmasını sağlar.

Dönüştürücü yüksek bilinci, duygusal olgunluğu büyüterek ve sıradan ya da değişmiş bilinç hallerinin ötesine geçerek geliştirin. Yüksek bilinç ve sıradan bilinç aynı anda uzun bir süre birarada olamazlar. Yüksek bilinç daha etkili olduğunda, sıradan bilinç arınır ve yüksek (ruhsal) gerçeklikler daha erişilebilir hale gelir.

Kendini gerçekleştirebileceğinize inanmak, ruhsal uygulamalarınıza sağlamca odaklanmanız için sizi güçlendirir.

Kendini Gerçekleştirme Neden Kaderinizdir ve Bunun Gerçekleşmesi Nasıl Sağlanır?

kaderinde olmak: olması kesin olan

Sonunda Kendini gerçekleştirmiş olacaksınız (bunu istemeseniz bile), çünkü sonsuza dek maddi koşullarla özdeşleşemezsiniz ve zihinsel, duygusal hallerle acı çekemezsiniz. Eninde sonunda yavaş ya da hızlı bir şekilde uyanmanız, öğrenme kapasitenize ve yoğun (odaklı) doğru eylemlerinize göre belirlenebilir.

Doğru yaşama, doğru olanı doğru bir şekilde inceleme, doğru anlayışla sonuçlanan doğru öz sorgulama ve doğru ruhsal uygulamalar zihni ve farkındalığı arındırır ve gerçek doğamızın açığa çıkmasını sağlar.

Ölümsüz, ruhsal bir varlık olduğunuzu sürekli hatırlayın ve bu bilgiye göre yaşayın.

Ruhsal Aydınlanma Sizi Yanılgı ve Dış Etkenlerden Kalıcı Olarak Özgürleştirir

Gurum Paramahansa Yogananda'nın (1951'de), bu enkarnasyonumda tam olarak aydınlanmayı istememi tavsiye ettiği gibi ben de size bu enkarnasyonunuzda tamamen aydınlanmayı coşkuyla istemenizi tavsiye ediyorum.

İstemek, düşünce ve eylemleri, arzu edilen hedefe odaklamak demektir. İstek, çatışan fikir veya davranışlarla karıştırılmadan sürekli (aralıksız) olmalıdır. Bazen dikkatiniz dağılırsa veya temel amaçlarınızı unutursanız, bu durumu fark ettiğinizde, yaşamın doğru yoluna geri dönmek için irade gücünüzü ve niyetinizi kullanın. Tamamen, ruhsal olarak uyanmış olmayı seçin ve ruhsal olarak uyanmış olmak için bildiğiniz her şeyi yapın.

Güven Dolu Bir İmanla Onaylayın

Bilincimi özgün, saf bütünlüğüne getirmeye tamamen karar veriyorum,
ruhsal uyanış aşamaları boyunca lütufla geliyorum.



Ruhsal Uyanış Ani Olursa, Buna Hazırlanmak için Ne Yapılabilir?

Sağlıklı yaşam tarzı kurallarına uyun; başkalarına ve her yaşam türüne karşı nazik olun; gerçek doğanız hakkındaki anlayışınızı geliştirin; zihinsel ve duygusal anlamda sakin olun; hatalı fikir ve düşünceleri atın; entellektüel ve sezgisel yeteneklerinizi geliştirin. Varlığınızın özünün, kendini tamamen ifade etmeye yönelik doğuştan gelen dürtüsü, böylece ruhsal kaliteleri ve yüksek bilgiyi çabasızca ortaya çıkaracaktır.

Yararlı sezgiler sağlayan, zihni aydınlatan ve farkındalığı netleştiren ruhsal uyanışlar, sıradan işlerle meşgul olduğumuzda da kendiliğinden gerçekleşebilir. Bu nedenle, ruhsal olarak aydınlanmayı istemek, bunu yapacağımıza iyimserlikle inanmak, her zaman uyanık, alıcı bir konumda olmak ve aynı zamanda sabırlı olmak yardımcı olur. Her koşulda barışçıl bir şekilde Kendinizin farkındayken sabırlı olmayı öğrenin. Düşüncelerinizin, ruh hallerinizin ve kişiliğinizin gerisindeki varlığınızın en derin seviyesi sizin gerçek Öz kimliğinizdir.

Bazı ruhsal öğretmenler, meditasyon esnasında bedenimizi "unutmamızı" ya da dikkati oradan çekmemizi önerir. Bu nasıl yapılabilir?

Meditasyona ilk başladığımızda, bedenimizi hemen gözardı edemeyiz. Önerilen şey, bilincin saf hallerinin farkında olmak için dikkati içe yöneltirken fiziksel, duygusal ve zihinsel koşullarla ilgilenmemektir. Beden ve zihin farkındalığındayken de dikkat nefese veya herhangi bir uygulama türü üzerine odaklanabilir, bunlar: zihinsel olarak bir onaylama veya mantra söylemek; OM dinlemek, onu imgelemek, ona karışmak ve onu aşmak; ya da saf farkındalığı deneyimlemeyi istemektir. Onaylamalar (doğru olanı ifade etmek) "Ben ruhsal bir varlığım", "Varlığımın Işık saçan saflığı, zihnimi ve bilincimi daima aydınlatır" gibi veya kullanmayı seçtiğiniz başka anlamlı kelimeler şeklinde olabilir. Bedeninizden ve düşüncelerinizden habersiz olmaya çalışmaktan ziyade, meditatif olarak keşfetmekle ve deneyimlemek istediğiniz şeyle daha fazla ilgilenin.

Ruhsal olarak aydınlanınca bütün arzulardan vazgeçilmesi gerektiği doğru mu? Arzular olmadan nasıl yaşayabiliriz?

Arzuların olması doğaldır. Normal ihtiyaçlarımız olduğunda onları karşılamak isteriz. Etkili yaşamak için ne yapacağımıza ve nasıl yapacağımıza karar vermeliyiz. Kendimiz ve başkaları için problem yaratmamak için yaşamımızı geliştirmeyen şeyleri veya deneyimleri istemekten, dürtüsel veya zorlayıcı davranışlardan, ego odaklı düşünce ve eylemlerden ve tatmin edilmesi imkansız tutkulardan (yoğun, ısrarlı veya anormal arzular) kaçınmamız gerekir. Bazen keyifli kişisel deneyimler kazanmak ya da başkalarına sunmak için "zararsız" önemsiz arzuların tatmin edilmesine izin vermek doğaldır.

Mevcut enkarnasyonumuzda ruhsal olarak uyanık olmaya tam olarak adanmışsak, daha yüksek hedef ve amaçlarımızla uyumlu olmayan arzu, faaliyet, durum ve ilişkilerden kaçınmak daha kolay olur.

Ruhsal uyanışı deneyimlemek için ya da sorunlarımızın çözümü için bedende olmayan ruhsal olarak aydınlanmış insanlara dua ederek bu nasıl mümkün olur, ya bizim ve dualarımızın farkında değiller ise?

Birçok dini gelenekte, azizlere ya da dünyamızda veya başka alanlarda ruhen aydınlanmış olduğu düşünülen diğer insanlara sıklıkla dua edilir. Olumlu sonuçlar, ilahi ya da kutsal etkilerden ziyade dua eden kişinin zihinsel tutum ve bilinç durumundan kaynaklanmaktadır. Aydınlanmış ruhlar bizim farkımızda olmasalar bile, göreceli koşulları aşsalar bile, hatta varolmasalar bile, o ruhların bilincine zihinsel ve ruhsal olarak uyumlanmayı istemek bilincimizi netleştirebilir, imanımızı ve güvenimizi güçlendirebilir.

Aydınlanmış insanlar her nerede olurlarsa olsunlar, dualarımızı, gerçek veya hayali kişisel ihtiyaçlarımızı sürekli olarak farkedip bunlara cevap vermekten çok daha yararlı işler yaparlar.

Her ne kadar aydınlanmış insanların hayatlarından esinlenebiliyor ve mümkün olduğunca onların kişisel varlığı ve bilge sözleriyle birarada olabiliyorsak da, *ruhsal uyanış aşamaları boyunca lütufla gelişmek için kendimize yardımcı olmalıyız.*

Benim için ruhsal aydınlanma isteğinde bulunmak, ruhsal konularda okumak veya meditasyon yapmak için zaman ayırmak zor. Sorunlar ve büyük zorluklar benim zamanımın ve dikkatimin tamamını alıyor. Bu durum hakkında ne yapabilirim?

Yapılması gerekeni yapmak için her gün yirmi dört saatiniz var. Dikkatli meditasyon uygulamak için günde en az 30 dakika ayırın. Bu süre boyunca kişisel durumlarınızı tamamen göz ardı edin.

Yapmanız gerekenleri ve bunları etkili bir şekilde nasıl yapacağınızı bir liste halinde yazın. Yararlı veya gerekli olmayan faaliyetlerden kaçının. Sorunları, durumun gerçeklerini inceleyerek ve çözümün ne olabileceğini sakince düşünerek çözün. Sezgisel içgörünüsize ışık tutmasına karşı alıcı olun. Zihninizin bir parçası olduğu kozmik zihnin desteğini ve yönlendirmesini bekleyin. İyimser olmanın, yapıcı düşünmenin, ideal koşulları ve deneyimleri hayal etmenin ve her şeyi güvenli bir imanla yapmanın faydasını unutmayın.

Sizin sebep olmadığınız nedenlerden dolayı koşullarınız değişebilir. Yapıcı düşünmek, güvenli olmak ve ustaca yaşamak için elinizden geleni yaparken size sağlanan önceden planlanmamış iyi şansları kabul edin. Ruhsal yaşamınızın ve dünyevi sıradan koşullarınızın ayrı olduğunu düşünmektense, yaptığınız her şeyi yararlı ruhsal uygulamalar olarak görün.

Her gün öğleden sonra veya akşam, ertesi gün ne yapacağınızı yazın. Böylece, her zaman size değer katacağınızı işleriniz olur ve bunları verimli bir şekilde yaparsınız.

Zorluklar hakkında şikayet etmeyin veya başkalarıyla konuşmayın. Kendi kendinizi motive etmeyi öğrenin. Hüzünlü ruh halleri, beceriksizlik hissi veya zihinsel güçlerinizi

ve yaşamsal güçlerinizi boşa harcatan nesne veya faaliyetlerden kaçının. Olmak istediğiniz insanı güçlendiren şeyleri yapın-bunu yapabilirsiniz!

Gelecekte özgür, ruhsal bir varlık olarak yaşamayı ummak yerine, şimdi böyle yaşamak için samimiyetle çaba sarfedin, böylece etkin olarak işlev görme kapasiteniz yükselecektir.

Hayatınızı yaşamanız gerekir. Neden onu en üst düzeyde yaşamayasınız?

- Paramahansa Yogananda (1893 - 1952)

Yüce Gerçekliğin mutlak (saf) özü ile ifade eden yönü arasındaki ilişki nedir? Onlarla nasıl ilişki kurabilir, onları kavrayabilir ya da yaşayabiliriz?

Değişmeyen ve asla yok olmayacak olan saf özün nitelikleri yoktur, uzay ve zamanın dışındadır. Akıl, zeka veya sezgi kullanmadan gerçekleştirilebilir (deneyimlenir ve bilinir). Düşünme, entelektüel araştırma ve sezgisel analiz, yardımcı olabilecek ön prosedürlerdir.

İfade eden yön, evrenleri üreten ve doğa süreçlerini düzenlemek için yayılabilir niteliklere (enerjik etkiler) sahiptir. İfade eden yönde ve tüm evrendeki üç ana enerji etkisine ilişkin Sanskritçe sözcük guna'dır. Aydınlığın, huzursuzluğun veya ataletin enerjik etkileri zihninizde, farkındalığınızda, bedeninizde ve davranışlarımızda ifade edildiğinde, bizim saguna (etkileyici niteliklere "sahip") olduğumuz söylenir. Tam olarak Kendimizi bildiğimiz zaman nirguna (etkili niteliklerden "yoksun") olduğumuz söylenir.

Gerçek doğamız, yani olduğumuz şey, Yüce Gerçekliğin asıl özünün bir birimidir. Bilincimizin saflığı, özümüz kadar saf olduğunda, tam ruhsal aydınlanma hakim olur.

Kişinin özünün gerçek deneyimi, Yüce Gerçekliğin saf özünü bilmeye sonuçlanıncaya kadar, ifade edici yönünü akılla anlamaya çalışmak ve onunla bir ilişki hissetmek, meditatif yüksek bilinç becerisi geliştirmek ve her zaman çok dikkatli ve uyanık davranmaya gayret etmek yararlı olabilir.

Dua etmek, ritüelleri kullanmak, adanmışlık duygusunu ifade etmek, meditasyon yapmak, akılla kendi kendini incelemek veya mantıklı düşünmekle uğraşırken, daima gerçek doğanızın ve yüce Gerçekliğin tam bilincinde olmayı isteyin.

Duygusal olgunluğa erişmek istemek (ve buna istekli olmak) gerçek doğanızın ve yüce Gerçeklikle olan ilişkimizin içsel bilgisini ortaya çıkarabilir. Onunla bir ilişki kurmak, tarafından desteklenmek ve düşünülme arzusu, saf özün gerçekleştirilmesi ile varlığımızın en içteki seviyesinde, onun bir birimi olduğu bilgisini sağlayana kadar normaldir. Böylece artık kendimizi ondan ayrı olarak görmeye devam edemeyiz.

Bazı ruhsal istekliler, yanlışlıkla saf doğalarının gerçekleşmesinin zor olacağını veya aydınlanmak için uzun yıllar (veya mevcut enkarnasyonları) boyunca çabalamaları gerektiğini düşünmektedir. Daha sonra kendilerini motive ederekmükemmelliği deneyimlemeye ve ifade etmeye çalışmak yerine sıradan yollarla düşünmeye ve davranmaya devam etme eğiliminde olabilirler.

Bazı insanlar ruhsal yola başlarken, entelektüel olarak daha yetkin ve öz disiplinli olabilirler ancak, hızlıca uyanmak ve bilincin aydınlanması için herkes aynı potansiyele sahiptir.

Hızlı bir şekilde uyanmak için, her ne kadar bu gerçek tam olarak anlaşılammış veya gerçekliği hissedilememiş olsa da, şunu kabul edebilir ve onaylayabiliriz: "Ben Yüce Gerçekliğin saf özünün bir birimiyim". Gerçek hakkında konuşmaktansa bunu içsel olarak kabul etmek daha iyi olur. Her kişi bunu kendisi için deneyimlemek zorundadır.

Yüce Gerçekliğin saf özünün birimleri olarak, deneyimlemek istediğimiz şeyin bizim dışımızda veya bizden uzak olduğunu düşünmemeliyiz. Dikkatimiz, zihinsel ve duygusal hallerden, kişilik özelliklerinden ve küçük ben kimliği duygusundan çekildiğinde, gerçek doğamız deneyimlenebilir.

Meditasyon yaparken zihni sessizleştirme, dikkati odaklama, etkinlik ve ilişkilerle meşgulken Öz farkındalıktaolmagibi yöntemleri kullanarak kendini ayrı görme halinin üstesinden gelinebilir.

Saf Öz farkındalığın sürdürülmesi kolaylaştığında, Yüce Gerçekliği anlamayı sağlayan anlayışçabasızca ortaya çıkabilir ve ruhsal aydınlanmayla yani onun kusursuz bilgisiyle sonuçlanır. Ruhsal aydınlanma kalıcı olduğunda yanlış inançlar ve düşünceler artık yoktur, algılamalar doğrudur ve bizi Kendini bilmekten alıkoyan koşullardan arınmış durumda oluruz.

İlham Veren Yaşam Rehberi

Onaylamaları Sesli Şekilde, Güvenle Söyleyin

4 - 10 Haziran

Ruhsal Öğrenciliğe Olan Kararlılığınızı Onaylayın

Bir *ruhsal öğrenci*, etkin bir şekilde nasıl yaşayacağını öğrenmek ve Kendinive Tanrı'yı gerçekleştirmek için kararlı olur.

Ben ruhsal yolumda tamamen kararlıyım.

11 - 17 Haziran

Ruhsal Yola Olan Kararlılığınızı Gösterin

Yapıcı düşünün ve davranın, saf özünüzü kabul edin ve yüksek bilinçle meditasyon yapın.

Düşüncelerimin ve hareketlerimin tamamı, ruhsal yoluma olan kararlılığımı onaylıyor.

18 - 24 Haziran

Ruhsal Aydınlanmayı İçtenlikle İsteyin

Ruhsal yolunuza daha fazla odaklanacaksınız ve tamamen bilinçli ve yaratıcı bir şekilde ifade etme isteğinize yanıt vereceksiniz.

Ruhsal aydınlanmayı içtenlikle istiyorum.

25 Haziran - 1 Temmuz

Başarıyla Yerine Getirilecek Asıl Amacınızın Farkında Olun

Sadece hayatta kalmak ve yüzeysel faaliyetler ve ilişkilerle uğraşmak için bu dünyada değilsiniz. Etkin bir şekilde yaşamak, ruhsal olarak uyanmak ve aydınlanmış bilincinizi başkalarıyla paylaşmak için buraya geldiniz.

Asıl amaçlarımı tamamen farkındayım ve bunları başarılı bir şekilde başaracağım.

2 - 8 Temmuz

**Ne Olduğunuzu ve Neyi
Deneyimlemek İstedığınızı Onaylayın**

Onaylamalar gerçek olanın veya deneyimlemek istediğimiz şeyin özlü ifadeleridir.

Ölümsüz bir ruhsal varlık olarak, özgür, neşeli ve etkin yaşıyorum. Hayatımın her alanında mükemmelliği kolayca deneyimleyebilir ve ifade edebilirim.

9 - 15 Temmuz

Başkalarının Yararı için Yardımseverlikle Onaylayın

"Görmeyi" onaylayın ve bildiğiniz insanlar için, her yerde, herkes için en iyisine inanın.

Başkaları için en iyi olanı kabul ediyorum, görüyorum ve inanıyorum.

16 - 22 Temmuz

İçinizdeki ve Çevrenizdeki Tek Gerçekliği Kabul Edin

Yüce bir Gerçekliğin saf özünün bir birimisiniz. Fiziksel boyut, onun güçlerinin ve enerjik etkilerinin bir dışa vurumudur.

Tek Gerçekliğin, kendim ve çevremdeki dünya olarak kendini ifade ettiğini kabul ediyorum.

23-29 Temmuz

Sağlık, Mutluluk ve Yaratıcılığı İfade Edin

Tam esenlik için, içinizden sizi canlandıracak, pratik şeyler yapın.

Ben sağlıklıyım, mutluyum ve kendimi yaratıcılıkla ifade ediyorum.

30 Temmuz - 5 Ağustos

Her zaman Gönenci Olmanın Keyfini Çıkarın

Pratik şeyler yapın, yaşamın getirdiği ve getireceği iyi şansın tümüne karşı alıcı olun.

Ben her zaman gönenci olmaktan hoşlanırım.

BİLİNÇLİ YEMEK TARİFİ

Doldurulmuş Fırın Patates

Gerektiği miktarda hazırlayın
Fırın Sıcaklığı 450F (230C)

1 orta boy veya büyük fırın patates
1 çay kaşığı (5ml) zeytinyağı 4 çorba kaşığı (60ml) yumuşak tereyağı
Her birinden 1/4 fincan (60ml):
rendelenmiş kaşar peyniri, ekşi krema,
Doğranmış yeşil (veya kuru) soğan.
(Not: soğan isteğe bağlıdır)

1. Patatesleri yıkayıp kurutun. Üzerlerini ince bir tabaka zeytinyağıyla kaplayın. Orta fırın rafında 110 dakika veya termometre, patateslerin iç kısmını 105°C gösterene kadar fırınlayın.
2. Patatesleri kesme tahtasına koyun ve ikiye bölün. 5 dakika soğumasını bekleyin. Bir kaşıkla, kabuğun içinde yaklaşık 0.635cm bırakarak patatesin içlerini hafifçe çıkarın, bir kaseye alın. Yumuşak tereyağı ile kabukların içini fırçalayın. İsterseniz tuz ve biber ekleyin.
3. Patatesleri ezin, ekşi krema, tereyağın geri kalan kısmı ve kıyılmış doğranmış soğanı ekleyin. Patates kabuklarını kabuktan daha yüksek olacak şekilde püre karışımıyla doldurun. Üzerine rendelenmiş peynir serpin.
4. Patates yarılarını alçak bir tencereye koyun veya bir fırın tepsisine koyarak 65°C fırında yaklaşık 20 dakika veya peynir eriyene kadar fırınlayın. İsteğe göre çeşitli sebzeler veya yeşil salata ile birlikte servis edin.





Günlük Yaşamda
Kutsalı Keşfetmek

Daha Yüksek Amaçla Yaşamak *Ellen Grace O'Brian*

Daha *yüksek* amaçla yaşamak, farkındalıkla yaşama hedefimizi destekleyen tutkumuz ile uyumlu olarak yaşamaktır, öz doğamızın ve yaşamın tümüyle olan ilişkimizin farkındalığıyla yaşamaktır. Tek Gerçekliğin her yerde ve her zaman var olduğunun bilgisi ile başlayabiliriz.

Babam pratik bir adamdı. Sıkı çalışmaya odaklanması, çocukluk deneyimine ve kendi kuşağının değerlerine göre şekillendi. Biz zengin değildik, ama rahattık. Çocukken hayatın nasıl daha iyi olabileceğini hayal ederdim. Adaleti ve eşitliği düşünür ve sıklıkla düşüncelerimi dile getirirdim. Babam "Gerçek dünya hakkında bilgi edinene kadar bekle!" derdi. Ona göre dünya, babamın hayatta kalması için tüm enerjisinalırdı. Ruhsal olarak farkında olan bir hayatın sonsuz olasılıkları onun dünya görüşüne girmezdi. Fakat benimkileri şekillendirdiler.

Kalbimi tatmin edecek şeyleri keşfetmek için duyduğum özlem, beni ruhsal yola yönlendirdi. "Gerçek dünyadan" öğrendiğim şey oradaydı. Babamın bana söylediği gibi değildi. Tüm görüşlerin ötesinde, değişmeyen, sonsuz olan bir Gerçeklik olduğunu keşfettim. Onun dışındaki her şey değişebilir.

Koşullara bağlı olarak çok sıkıştırsam ve sadece dış görünümlere odaklanırsam, daha yüksek amaçlarımı kaybederim. Ruhsal vizyon ile yaşamak, gün boyunca pek çok kez farkındalığımı kutsal Gerçekliğe çevirmemi gerektirir.

Ellen Grace O'Brian kıdemli başkan ve CSE(Ruhsal Aydınlanma Merkezi)'nin ruhsal direktörüdür

1146 University Avenue, San Jose, California 95126
Tel: 408-283-0221 info@csecenter.org

Mistik Yansımalar

mistik: bilinen akıl ve duyuların ötesinde ruhsal veya yüce Gerçeklik ile ilgili olan; sezgi, deneyim veya içgörü ile doğrudan bilinebilen.

Dua, kalbin [kişinin özünün] tüm dünyevi düşüncelerden çekilerek Tanrı'ya olan arzusunun artmasıdır.

- Walter Hilton (1340 - 1396)

Kozmik şeylerin genişliği ve derinliklerinde, onu oluşturan şaşırtıcı sayıdaki element ve olaylarda, ve geniş alana yayılan, ona hakim olan ve tek bir büyük nehir olarak taşıyan tüm akımlardaki dünya, Tanrı ile doludur, aydınlanmış gözlerimize evrensel birliğin erişimi ve o birliğin somut bir ifadesi olarak görülür.

- Pierre Teilhard De Chardin (1881 - 1955)

En iyi vaiz kalptir [kişinin özü];
en iyi öğretmen zaman; en iyi kitap dünyadır;
en iyi arkadaş Tanrı'dır.

- Talmud

En derin bilgelik en yakın olandır. Sadece yılların arasında değil, her ruhta.

- Bronson Alcott (1799 - 1888)

İnanç, ruhun onaylamalarını kabul etmekten oluşur:
yani onları inkar etmeye inanmamak.

- Ralph Waldo Emerson (1803 - 1882)

Yüce Gerçeklik üzerine dikkatli bir meditasyonla, o gerçekleştirilir [deneyim ve idrak] ve [aydınlanmaya karşı] tüm engeller ortadan kaldırılır.

- Patanjali YogaSutraları 1:29

Avatarlar Hakkında Felsefi Görüşler

görüŖ:Kesinliğine dair yeterli derecede kanıt bulunmayan,doğru olduğuna inanılan bakıŖ açısı ya da kanı.

avatar:Kutsal iniŖ veya enkarnasyon, Sanskritçe *ava* (geçmek veya aşmak) ve *tri* (aŖađı).

Birçok kültürel ve dini gelenekte, tanrıların, tanrıçaların, kahraman ruhların, kurtarıcıların, çok bilge ve güçlü azizlerin, peygamberlerin, Ŗıfacıların ve mucize iŖçilerinin hikayeleri anlatılır; bunlar, yüce Gerçeklikten ya da kutsal boyutlardan,insanları ruhsal olarak uyandırmak ve dünyamızın kolektif bilincini aydınlatmak için beden alırlar.

Bir başka görüŖe göre, tam ruhsal aydınlanmaya uyanmıŖ bir kiŖinin, birçok insanın hayatın gerçeklerini, kiŖisel görevlerini ve ruhsal farkındalıklarını yükseltmenin değerini hatırlaması için gerektiğinde bir veya daha fazla kez ruhsal bir öğretmen olarak beden alabileceği yönündedir.

Yine bir başka görüŖe göre, "evrensel avatar"-kutsal kalitelerin ve güçlerin, bilinci onları gerçekleŖtirebilecek kadar saf olan insanlar aracılığıyla ifade bulmasıdır.

Bhagavad Gita'da (4:6-8), hikayenin yazarı,aydınlanmış bir bilincin kiŖi hali olan Krishna aracılığıyla ruhsal öğrencisi Arjuna'ya, evrenin ve içinde yaŖayanların refahının nasıl "daha yüksek bir güç" tarafından beslendiğini anlatır.

DođmamıŖ ve yok edilemez olmama rağmen ve tüm yaratılmıŖların efendisi (hepsini yöneten etki) olsam da; yine de kendi doğamda, yaratıcı gücümle açığa çıkarım. Ne zaman evrimsel süreçleri destekleyen etkiler yokolur ve karıŖıklık ve karmaŖa artar; o zaman kurtarıcı güçlerimi gösteririm. Doğruluğu korumak, karmaŖanın yerini düzenle deđiŖtirmek için çağlar boyunca gelip görünürüm.

Bu dizelerin içsel anlamı, "Ben" yerine "yüce Gerçeklik" konulduğunda anlaşılabilir.

Yüce Gerçeklik dođmamıŖ ve yok edilemez olmasına rağmen ve tüm yaratılmıŖların efendisi (hepsini yöneten etki) olsa da; yine de kendi doğasında, yaratıcı gücüyle açığa çıkar. Ne zaman evrimsel süreçleri destekleyen etkiler yokolur ve karıŖıklık ve karmaŖa artar; o zaman kurtarıcı güçlerini gösterir. Doğruluğu korumak, karmaŖanın yerini düzenle deđiŖtirmek için çağlar boyunca gelip görünür.

Yüce Gerçekliğin *mutlak (saf) özü* uzay ve zamanın ötesindedir. *İfade eden yönü*, evrenleri üreten ve tüm süreçleri ve yaŖam türlerini yöneten enerjik etkilere sahiptir.

Hindistan'daki bazı kitaplar ve sözlü gelenekler, yüzlerce yıl önce yaŖamıŖ olan erkek ve diŖi "avatarların" yaŖamlarını, öğretilerini ve eylemlerini canlı olarak anlatıyor. Onların arasında, Krishna ve Rama, özellikle asil kiŖilikleri, bilgelikleri ve kahramanlıklarının canlı tasvirleri nedeniyle popülerdir.



Sri Yukteswar ve Paramahansa Yogananda. Hindistan, 1935

Dünyanın çeşitli bölgelerinden birkaç kişi, insanlığa ilham verecek, ruhsal olarak eğitecek ve yükseltecek bir "dünya öğretmeni"nin beden alacağını öngörüyor. Bazı Yahudi, Hıristiyan ve Müslüman mezhepler, kötü güçleri ortadan kaldırıp, dünyada kalıcı barışçıl, ideal koşulları kuracak bir mesih'in gelmesini beklemektedir.

Koşulları zor, kısıtlayıcı veya acı verici olan, kendini çaresiz hisseden insanlar, bir dışsal etkinin kendileri adına dileklerini yerine getirmesini hevesle ümit eder ve çeşitli avatarlara kolayca inanmaya ikna edilebilirler. Yapmaları gereken şey, duygusal ve ruhsal açıdan olgun olmak, gerçeği ayırt etmeyi öğrenmek, mantıklı düşünmek ve Kendini gerçekleştirilmeye uyanmaktır.

Son yıllarda, Yoganın ve diğer aydınlanma geleneğinin bazı destekleyicileri tarafından, beden almış veya bedende olmayan gurularının (ruhsal öğretmen), her yerde var olan, her şeyi bilen, her şeye gücü yeten bir avatar olarak her şeyden haberdar, her şeyi bilen ve sınırsız yaratıcı ve işlevsel güçleri olduğuna söylemek yaygınlaştı. Öğretmenlerine dua edip inançları veya yapıcı eylemleri yüzünden olumlu sonuç almaya başladıklarında, öğretmenlerinin onları kutsadığını düşünürler. Sonuç almadıklarında ise, daha mütevazı veya sabırlı olmaları gerektiğini düşünürler. Öğretmenleri ve duaları hakkındaki bu düşünceler hatalıdır.

Zayıf entelektüel güçler; sınırlı ve yanılgılar (yanlış fikirler), yanılsamalar (yanlış algılamalar) ve ataletin farkındalığı bulanıklaştıran etkileri ile zayıflamış bir zihinle daha yüksek gerçekleri keşfetmeye çalışmak hayal kırıklığı ile sonuçlanır.

Gurum Paramahansa Yogananda'nın 7 Mart 1952'deki ölümünden birkaç yıl sonra, öğrencilerinden bir kısmı, onun 5 Ocak 1893'te Hindistan'daki karnasyonundan daha önce tamamen aydınlandığına dair fikri desteklemeye başladı. Yazıları ve öğrencileri ile yaptığı konuşmalar bunun aksini belirtiyor. 1946'da ilk kez yayınlanan *Bir Yogi'nin Otobiyografisinde*, ilk yıllarında aziz gibi insanlarla konuştuğunu, babası ve Sanskrit öğretmeni tarafından meditasyon yöntemlerinin ona öğretildiğini, meditasyona uzun saatlerini adadığını, Swami Sri Yukteswar'la tanıştığını, kolejde okuduğunu, swami düzenine atandığını ve gurusu ile on yıl geçirdikten sonra 1920'de Amerika'ya geldiğini anlatır.

1951'de Paramahansa Yogananda ile Los Angeles, Kaliforniya'daki Self-Realization Fellowship merkezinde gayri resmi bir toplantıda bir kaç kardeş öğrenciyle birlikteydim. Bir öğrenci, "Sri Yukteswar sizin için ne yaptı?" diye sordu, Gurumuz sessizce dedi ki "Beni ben yaptı. Kişiliğimi dengelemek ve beni buraya gelmeye hazırlamak için eğitimine ve disiplinine ihtiyacım vardı." Başka bir benzer olayda, "Ben guru değilim, yalnızca Tanrı'nın hizmetkarıyım" dedi. O, saf özümüzün (gerçek doğa) açığa çıkmasıyla, doğa kalitelerinin ve yüce Gerçekliğin bilgisinde ortaya çıktığını biliyordu.

Paramahansa Yogananda, çoğunlukla kutsal olarak düşünülen kalitelerin ve özelliklerin somutlaşmış bir haliydi. Zihni, duyguları, bilinci ve eylemleri üzerinde ustalık sahibiydi. Yerine getireceği asıl amaçların farkındaydı ve çabalarıyla bunu başarabilmişti. Tam olarak Kendini gerçekleştirmiş olmasına rağmen, asla olağanüstü veya mükemmel olduğunu iddia etmedi. O çok mütevazı, nazik ve merhametli idi.

Tek bir yüce Gerçeklik vardır; tüm dışavurum ve süreçleri (biz ve durumlarımız da dahil olmak üzere) onun içindedir.



Sessizce Onaylayın

Saf ruhsal özümün veyüce Gerçekliğin
net farkındalığı
zihnimi sürekli aydınlatıyor,
yaratıcı düşüncelerimi uyandırıyor,
bedenimi canlandırıyor,
yapıcı eylemlerimi güçlendiriyor ve
benim için ve
herkes için en iyisini,
ideal ilişkileri ve koşulları uyumla çekiyor.