



GERÇEĞİN SESİ

Roy Eugene DAVIS

Center For Spiritual Awareness

info@csa-davis.org

Truth Journal Ağustos-Eylül 2015 sayısı

ROY EUGENE DAVIS

Ruhsal Gelişimin Doğallıkla Açığa Çıkışına Nasıl İzin Verilir

ruhsal En Yüksek Gerçekliğe, O' nun birimlerine (ruhlara), nesnelere gerçek olan kalıcı Öz'üne (gerçek doğalarına) ait veya onunla/onlarla ilişkili olan. Latince *spiritus*, nefes/*spirare*, nefes almak: canlandıran öz ya da güç. *Ruhsal gelişim*; içsel kalitelerimizin, işlevsel kapasitelerimizin, gerçek doğamıza ve En Yüksek Gerçekliğe ait farkındalığımızın ve bilgimizin kendiliğinden (çabasızca) açığa çıkışıdır.

Her gün, her an, dünyamızda bir yerlerde adanmış gruplar ve inzivaya çekilmiş kişiler dua ediyorlar, dini yazıtları takip ediyorlar, kutsal etkileri çağırmak için dini törenler yapıyorlar, ilahiler söylüyorlar, ruhsal varlıkları, Tanrı' nın gerçekliği ve iyiliği ile ilgili onaylamalar yapıyorlar, Kendini-gerçekleştirmeyi çok arzuluyorlar, aşkın gerçeklikler üzerine içe dönük yoğun odaklanma meditasyonları yapıyorlar. Gösterdikleri çabalar kendileri için bir anlam ifade ediyor mu ya da sahip olmayı arzuladıkları dönüştürücü sonuçlara daha ulaşmalarını izin verecek daha yapacakları şeyler var mı?

Çok az insan samimiyetle gerçek doğalarını ve En Yüksek Gerçekliği bilmekle ilgilenir. Bunların arasından sadece bir kaçı hızlı ruhsal gelişim göstermelerini sağlayacak akıl kapasitesine, duygusal olgunluğa, disipline ve ruhsal olarak aydınlanmaya duyulan sıkı kararlılığa sahiptir.

Ruhsal Öğrenci Olmanın Gerekliliği

Öğrenci; ehil bir "öğrencidir".

Hızlı ruhsal gelişimi deneyimlemeyi sağlayan kapasiteye ve yetiye sahip kişiler, bu deneyimin en kolay ve çabuk şekilde gerçekleşmesini sağlamak için yapılması gerekeni bilip, özenle bunu yapmalıdır. Buna ek olarak En Yüksek Gerçeklik, gerçek doğaları ve nasıl etkili yaşanacağına dair doğru bilgiye sahip olmalıdırlar. Her ne kadar bu bilgi içten açığa çıkabilsede (ki genellikle böyle olur), kişi ruhsal yolun

başındaysa, bu bilgilere sahip ehil biri yoluyla doğru bilgiye ulaşması çok yararlı olacaktır. Eğer doğrudan kişisel öğrenme veya rehberlik kolay ulaşılabilir değilse, güvenilir yazılı ya da kayıt hâlinde ki bilgiler elde edilmeli, incelenmeli ve bunların yararını doğrulamak amacıyla akıllıca uygulamalar yapılmalıdır.

Öğrencilik sürecini kolaylaştıran bazı yararlı özellikler ve durumlar:

- *Algılama ve aklın iyi güçleri*; gözlemlenen ve deyimlenendeki gerçeği bilmemizi, gerçek doğamız ve ego ya da hatalı kişilik algısı, zihinsel ve duygusal durumlar ve değişime uğramış bilinç düzeyleri arasında ki ayrımı yapmamızı sağlar.

Kendini-bilmenin önündeki birincil engel hatalı, yanılgılı kişilik algısıyla olan güçlü özdeşleşmedir. Algıda ki bu hata düzeltildiğinde ruhsal aydınlanma gerçekleşir (deneyimlenir).

- *Düşünce ve imgelemenin iyi güçleri*. Kozmik ya da evrensel zihnin bir birimi olarak, bizim zihnimiz algıların izlenimlerini (anılar) depolar, düşünmeyi ve imgelemeyi sağlar. Yaratıcı imgeleme akıllıca seçilir ve kontrol edilir; kontrol edilemeyen imgeleme fantezidir. İçimizden açığa çıkan istek ve niyetler, zihnimiz yoluyla ifade bulurlar. Bilinçaltından (sıradan farkındalık eşiğinin altı) gelen dürtüler, zihinde ve farkındalıkta konsantrasyonu engelleyen dalgalanma benzeri hareketler üretirler. Meditasyon sırasında bu dalgalanmalar dindiğinde (ya da aşıldığında), Kendini- gerçekleştirme hâkim olur. Kendini-gerçekleştirmemiş bireyde dikkat ve farkındalık zihinsel değişikliklerle ve nesnel durumlarla özdeşleşmeye eğilimlidir.
- *Duygusal denge ve olgunluk*. Duygusal olgunluk Öz-doyumu sürekli besleyerek geliştirilebilir. Varlığınızın özünde siz huzur içinde Kendini-bilensiniz; değişimler farkındalığın sadece yüzeyinde oluşur. Duygusal çatışmalar çözümlenebilir ve bilinçaltı etkiler nötralize edilebilir. Duygusal olgunluğun bir özelliği de kendine güvendir: düşüncelerimizden, ruh hâlimizden, davranışlarımızdan ve eylemlerimizin sonuçlarından sorumlu olma isteğidir.
- *Tevazu*. Aşırı derecede kendini önemseme durumunun, *egoizmin*, olmayışıdır. Latince *ego*, Sanskritçe *ahamkar*, ben bilinci ya da hatalı kişilik algısıdır. Egoizm bazen gurur, kibir ve zihinsel inatçılık (ben-merkezli ya da ego-merkezli amaçlara hizmet için bilgileri ve eylemleri çarpıtma eğilimi) nitelikleriyle tanımlanabilir.
- *Şefkat*. İnsanların ya da diğer yaşam formlarının durumları hakkında, onlara yardımcı olma veya rahatsızlıklarını giderme ile ilgili endişe duyarken, yaşamın birliği veya tekliğine dair bilgimiz ya da sezgisel

farkındalığımız dolayısıyla içsel olarak yardımcı olma eğilimi açığa çıkar.

- Ruhsal aydınlamaya duyulan sarsılmaz, coşkulu deri arzu. Bu tarz bir derin arzu doğru (bizim için etkin olan) ruhsal bir yola sıkıca bağlı kalmamız için bize güç ve motivasyon verir. Tamamen uyanmayı coşkuyla isteriz çünkü içsel olarak gerçek doğamız ve sonsuzla olan ilişkimizin farkındayızdır. Sarsılmaz, coşkulu deri arzu eksiksiz (tam) Kendini-gerçekleştirme kalıcı hâle gelen kadar ısrarla desteklenmelidir. Farkındalığımız varlığımızın Öz'ü ya da gerçek doğamız kadar saf olduğunda, Kendini-gerçekleştirme tamdır.
- *Yüksek gerçekliklerin akılsal kavranışı*. Her insan değişmez, saf bir Öz ve evrenleri oluşturan ve onlara hükmeden niteliklerle ifade bulan tek bir Temel Gerçekliğin olduğunu bilmelidir. Bu Tek Gerçeklik için niteliklerini ve etkilerini tanımlama gayretiyle God, Allah, Lord ve diğer isimler kullanılır.

Ruhlar En Yüksek Gerçekliğin Saf Öz'ünün bireyselleşmiş birimleridir ve akılsal ayırt etme, sezgi, imgeleme, mantık ve istek (niyet) güçlerini bilgece kullanarak bunu yaratıcı olarak ifade edebilirler. Bizim nihayi (en ileri ölçüde) uyanışımız tamamen ruhsal olarak aydınlanmaktır. Bir evren, En Yüksek Gerçekliğin Kendini ifade eden yönünün niteliklerinden yansıyan, Ezeli Doğa Alanından (uzay, zaman ve ince kozmik güçlerle birlikte bir titreşim) yayılır. Ruhsal ve maddi gerçeklikler birbirinden ayrı değildir. Tek Gerçeklik ifade bulur ve bir evreni kapsar.

En Yüksek Gerçekliğin insani düşüncelere, duygulara ve eğilimlere sahip kozmik bir kişi olmadığını bildiğimizde, En Yüksek Gerçekliğin neden “kötülüklerin” ve acının var olmasına sebep olduğunu veya izin verdiğini merak etmeyeceğiz. Bir kaç yüz yıl önce Almanca bir kelimedenden türeyen “God (Tanrı)” kelimesi, “en yüksek ya da daha yüksek iyilik” anlamına gelmektedir. En Yüksek Gerçekliğin kozmik bir egosunun veya bireysel “benlik” algısının ve kişilik özelliklerinin olduğunu düşünürsek, iyilik ile ilgili fikirlerimizin çevremizdeki dünyada neden daha net bir şekilde görünür olmadığını anlamak güçleşir. Tanrı' yı insan benzeri bir doğayla hayal etmek En Yüksek Gerçeklik ve O'nun nasıl ifade bulduğuyla ilgili idrakimizi sınırlandıracaktır. Biz O' nun neden ve sonuç süreçleriyle uyum içinde olduğumuzda, O' nun desteği ve cevabı sağlanacaktır.

- *Nasıl etkili yaşanacağıının bilgisi*. (Etkili yaşam bilgisi). Gerçekleştirilmesi gereken dört kişisel amaç 1) en büyük hedefimizi keşfetmek ve doğa yasalarıyla uyum içinde bunları yerine getirmek

2) kolaylıkla doyuma ulaşan arzu ve isteklere sahip olmak 3) rahat yaşayacak ve bizim ve diğerleri için anlamlı amaçları yerine getirecek yeterli maddi kaynaklara sahip olmak 4) Ruhsal olarak aydınlanmak.

- *Ruhsal gelişimin doğallıkla (kendiliğinden) açığa çıkışına nasıl izin verileceğinin bilgisi.* Doğru düşünmek, yaşamak ve ruhsal uygulamalar; olumlu düşünmeyi, ahlâki tutumları ve davranışları, akıllıca disipline edilmiş düşünce ve eylemleri, gerçek doğamız üzerine derin çalışmayı ve nasıl dua edileceğini, onaylama ve yüksek bilinç meditasyonları yapılacağıının bilgisini kapsar. Bu yararlı bilgiye ulaşmak kolaydır ve akıllıca kullanılmalıdır.

Sık karşılaşılan, ruhsal gelişmeye engel olan bir durum da dar görüşlü zihinsel tutum ve kısıtlayıcı koşullara sahip toplumun düşük eğitim düzeyli ya da orta kesimine ait fikir ya da davranışların sergilenmesidir. Yararsız ve kısıtlayıcı zihinsel durumlar, davranışlar, alışkanlıklar, ilişkiler ve istenmeyen koşullar; olumlu zihinsel tutum, yarıcı düşünce, yapıcı eylemler ve ideal sonuçları üreten ve çeken amaçlı yaşamla yer değiştirilebilir.

Gezeganimizde yedi milyardan fazla insan çok çeşitli bilinç düzeyleri, zihinsel tutumlar, psikolojik özellikler ve davranışlar sergilemektedir: bazıları yapıcı, bazıları sıkıntı verici, bazıları da önemsizdir. Yapıcı etkilerden faydalanabilir ve esinlenebiliriz; negatif düşüncelerinden veya davranışlarından kaçınabilir ya da diğerlerinden bu yönde etkilenmeyebiliriz. Bizler her zaman Öz'den ilham almayı, Öz-motive ve akıllıca Öz-kararlı olmayı seçebiliriz.

Ayrıca doğanın süreçleri, bilimsel ve teknolojik keşifler, psikoloji, felsefi, dinî, kültürel fikirler ve uygulamalar hakkında bilgilenmek; uygulanabilir/gerçekçi amaçlar, dinlenme ve eğlenme için yeni beceriler geliştirmekte yararlı olabilir.

Bir insan enkarnasyonu bir kaç yirmi yıl olmakla beraber, sağlam niyetle gerçeği arayan birinin Kendini ve Tanrı'yı gerçekleştirilmesi için yeterli, ancak yararsız uğraşlar ve ilişkilerle vakit harcamak için yetersiz bir süredir. Yaşamlarımızı ve farkındalığımızı geliştiren, büyüten eylemler ve koşullar destekleyicidir. Yaşamlarımızı karmaşık hale getiren ve kısıtlayan; farkındalığımızı sınırlandıran ve parçalayan eylemlerden ve koşullardan kaçınmak gerekir.

Erken yaşlarımda, kuzeybatı Ohio'nun kırsal bölgelerinde ve dünyanın başka yerlerinde ki bağınaz dinî inanışların ve uygulamaların olduğunun farkındaydım. Lise çağındayken Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau ve Walt Whitman'ın eserlerini okudum, bu yazarların 1800'lerde İngiltere'de çevirisi yapılan ve yayımlanan

Bhagavad Gita ve Upanishadları okuduklarını o dönemde bilmiyordum. Yüz yıllar önce Asya' da, yaşamın birliği kendilerine ifşa edilene kadar meditasyonda oturan sofular (astetic) hakkında ve çeşitli derecelerde kozmik bilinçliliği deneyimlemiş oldukları düşünlen bazı Amerikalı ve Avrupalılar ile ilgili yazılar okudum. Yoga uygulamalarıyla ilgili bir kaç kitap okudum ve meditasyon denemeleri yaptım, daha sonra 18 yaşına geldiğimde Paramahansa Yogananda' nın *Bir Yoginin Otobiyografisi'* ni okurken, benim için en uygun ruhsal yolu keşfettim.

Gurumun (Paramahansa Yogananda) öğrettiği, ruhsal gelişimi besleyen yolun adı Kriya Yoga idi. Gurum 1920 yılında Amerika' ya gelmeye hazırlanırken, kendisinin gurusu Sri Yukteswar ona “Patajali Kriya Yoga” öğretmesini söylemiştir. *Kriyalar*, uygulanabilen ya da kendiliğinden açığa çıkan dönüştürücü “eylemler” veya “süreçler”dir. *Yoga* “dikkat ve farkındalığımızın” varlığımızın Öz'ü ile birleşmesidir. Bu meditatif derin yoğunlaşma sırasında ya da her hangi bir anda kendiliğinden oluşabilir.

Ruhsal aydınlanma, en kolay şekilde lütfun itkisiyle desteklenen doğru gayretlerimiz sayesinde gerçekleşir. Doğru gayretler; disiplinli düşünce ve yaşam, gerçek doğamız ve yüksek gerçeklikler üzerine derin inceleme ve yetkin yüksek bilinç meditasyonlarını kapsar. Lütfun etikeleri, içimizden açığa çıkan itkiler yoluyla kendiliğinden sunulan ,kazanılmamış olan ve planlanamayan yaşamı geliştiren olaylar ve koruyucu süreçlerdir ve bu etkiler etrafımızda ifade bulurlar. Lütuf ihtiyaçlarımıza yönelik ya da amaçlarımıza ulaşmamıza yardım edecek; zihinsel ve duygusal durumların ve kendiliğinden açığa çıkan bilinç durumlarının çabasız, yararlı yönde değişimlerini sağlayacak olaylar ve koşullar üretebilir.

Doğru yaşam tarzı düzenli bütüncül öğünler, yeterli uyku, uygun egzersiz, iş ya da görevler, ailevi veya sosyal sorumluluklar, gerçek doğamız ve daha yüksek gerçeklikler ile ilgili kavrayışımızı geliştirmek için yapılan okumalar ve çalışmalar ve meditasyon uygulamalarını içerir. Destekleyici temiz bir ortamda ve sıklıkla yapılan yüksek bilinç meditasyonları, zihni saflaştıran berrak bilinç durumlarına uyum sağlayabilmesi için sinir sisteminin ve beyinin kapasitesini artırır. Ruhsal aydınlanma, açığa çıkması için zorlanamaz. Doğru, iyimser, becerikli bir yaşam ve yoğunlaşmış, etkili ruhsal uygulamalar sınırlamaları zayıflatır ve ortadan kaldırır ve onun açığa çıkışına *izin verir*.

İkna Olarak Onaylayın

Şu anki enkarnasyonumda tamamen Kendini-gerçekleştirmeye kesin kararlıyım; mantıklı düşünürüm, akıllıca hareket ederim, gerçeği keşfetmek üzere uyanık bir bekleyişle iyimser bir halde varlığımın Öz'ü ve En Yüksek Gerçeklik üzerine derin yoğunlaşıyorum.

Ruhsal Yolla İlgili Sorulara Cevaplar

Bir kaç yıldır düzenli olarak meditasyon yapmaktayım ve hâlen daha nasıl yüksek bilince ulaşıldığını bildiğimden emin değilim

Yüksek kelimesi, sıradan bilincin “üzerinde veya ötesindeki kaliteyi” ifade etmektedir. Sıradan zihinsel ve duygusal durumlar ve bilinç düzeyleri, farkındalığımızda oluşan huzursuzluk, rastgele düşünceler, modlar, bilinçaltı etkileri ve değişimlere bağlı olarak çarpıtılabilir ya da değişikliğe uğrayabilir. Bu koşullar olmadığında ya da dikkat bunlardan geri çekildiğinde, biz yüksek bilinç hâlinde olabiliriz. Bir çok insan fiziksel ve psikolojik sağlıkla ilişkili olarak, bedensel rahatlama ve stresi azaltmak amacıyla meditasyon yapar, ancak bu her zaman özlerinin (gerçek doğalarının) ya da ruhsal doğalarının farkındalığı ve bilgisiyle sonuçlanmaz. Meditasyon uygulamasında, sıradan farkındalık düzeylerinin ötesine geçemeye niyet edin. Beden rahatladığında ve soluk alıp veriş yavaşladığında, dikkatinizi ve farkındalığınızı beynin ön ve üst kısımlarında tutun. Saf bilinç üzerine derin bir dikkatle yoğunlaşın ve onunla özdeşleşin ya da en azından bu durumu en ideal deneyim olarak kabul edin. Hafta da bir ya da daha sıklıkla, zihinsel ve duygusal koşullardan dikkati geri çekmek için adanmışlıkla diğer zamanlardan daha uzun süre oturun ve Saf Öz-farkındalık içinde konumlanın.

Her ne kadar daha varlıklı olmam gereksede, genellikle yapmam gereken şeye direniyor ya da ondan kaçınıyorum. Parayı, diğer maddi kaynakları ve eylemlerimi akıllıca yönetemiyorum, neredeyse hiç bir zaman ihtiyacım olan ya da arzu ettiğim şeylere ait bir birikimim yok.

Varlıklı olma konusunda ki düşüncenizi ve hissinizi değiştirin ve yaptığınız ve deneyimlediğiniz şeylere karşı daha çok sorumluluk alın. Kesintisiz bir şekilde destekleyici olayların ve koşulların akışı içinde olduğunuza ikna olun. Zenginliğin ruhsal yarar sağladığını ya da materyalist olma korkusu duymayın. Maddi nesnelere, En Yüksek Gerçekliğin ifade bulan niteliklerinden yayılan kozmik güçler tarafında meydana getirilen enerji formlarıdır. Varlık içindeyken daha mutlu olacaksınız, diğerleri ve çevreniz için daha iyi şeyler yapabileceksiniz. Zihninizde daha az sayıda yanlış inanç olacak ve bu sayede farkındalığınız daha berrak olacak, Kendini ve Tanrı'yı gerçekleştirilmeye daha hızlı uyanacaksınız.

Diğerlerinin hayırı için dua etmekten daha fazlasını yapmak istiyorum. Diğerlerinin daha sağlıklı ve mutlu olmaları ve daha iyi eğitim almalarına yardım etmek için daha aktif bir katılım göstermek istiyorum, ancak artık genç ya da fiziksel olarak güçlü değilim. Ne yapabilirim?

Yapmayı arzuladığınız şeyleri gerektiği gibi yaptığınıza inandığınız, iyi organize olmuş gayretli bir yer bulun ve bunu elinizden gelenin en iyisiyle finansal olarak destekleyin.

Daha cömert ve içten bir şekilde şefkatli olmaya ihtiyacım var. Diğerlerinin hayırı için dua ederken, bazen aklım karışıyor ve duygusal dengesizlik yaşıyorum, çünkü bazı kötü insanların benim iyi dileklerime veya Tanrı'nın lütfuna layık olmadığını hissediyorum. Ayrıca arasına da, dualarımın diğerleri için olumlu sonuçlar üretmeyeceğini düşünerek hayal kırıklığına uğruyorum.

Evrenimizde, var olabilecek diğer evrenlerde ve tüm alemlerde ve boyutlardaki her birey, En Yüksek Gerçekliğin Saf Öz'ünün kusursuz bir birimidir. Değişime uğrayabilen ve sınırlanan sadece bireysel farkındalığın yüzeyidir. Diğerleri için dua ettiğinizde, bildiğinizi düşündüğünüz ya da hayal ettiğiniz yüzeysel koşulları değil, onların Saf Öz'lerini kabul edin. Özel bir etki yaratmaya çalışmadan, en yüksek iyilikleri için dua edin. Herkesin en yüksek iyiliği; sağlıklı, mutlu, özgürce işlevsel olmak ve ruhsal aydınlanmadır. Diğerleri için dua ederken de, yaşamınızın her alanında en yüksek iyiliğinizi onaylayın ve kabul edin. Kendiniz için göremediğiniz ve bilemediğinizi diğerleri içinde göremez ve bilemezsiniz. Farkındalığınızı sınırsızca genişletin. Her zaman her yerde var olan, her şeye gücü yeten ve her şeyi bilen En Yüksek Gerçekliğin

ifade bulan niteliklerinin bütünlüğünün içine karışmış olarak kendinizi imgeleyin. Diğerleri için dua ettikten sonra herkes ve tüm yaşam formları için iyi dilekler yaymaya devam edin. Diğerlerini iyi dilekelerinizle kutsadığınızda, bilinciniz saflaşır.

Metafiziksel bir çok bilgiye sahip ve etkili meditasyon yapabilen bir kaç kişi tanıdım, ama bu kişiler her zaman ahlâki davranışlar göstermiyorlar ve güvenilmez olduklarını düşünmeme sebep olan kişilik özellikleri ve davranışları var. Neden edindikleri metafiziksel bilgiler ve meditasyon becerileri daha dönüştürücü olmuyor?

Bazen ruhsal farkındalıkları olan kişilerin henüz çözümleyemedikleri ve kökleri derinlere uzanan psikolojik durumları, doğru olduğuna inandıkları yanlış bilgileri ve/veya farkındalıklarını sınırlayan ben-merkezli zihinsel tutumları olabilir. Eğer tamamen uyanmaya dair arzuları samimiyse, bu kişilerin içsel Öz ve Tanrı-bilgisi sonuçta açığa çıkacaktır. Diğerlerinin ne yaptığını sorun etmeyin. Doyurucu ruhsal büyüme için gerekenleri yapın.

İdeal olayları ve koşulları kendime çekmek ve üretmek için sıklıkla yaratıcı imgelemeyi kullanıyorum. Ruhsal uyanışımı beslemek için de yaratıcı imgelemeyi kullanmam uygun mudur?

Zihinsel ve ruhsal olarak gerçekte deneyimlemek istediğiniz bilinç durumunun mümkün olduğunu “görün” ve buna inanın. Eğer imgeleme yapamıyorsanız, en azından farkındalığınız berraklaştığında ve varlığınızın Öz’ü (gerçek doğa) ile ilgili daha bilinçli olduğunuzda gerçekleşecek *iyi hâl ve minnet duygularını ortaya çıkarın*. Varlığınızın Öz’üne dair akıllıca bir kavrayış, zihne huzur verir. Bunun sezgisel farkındalığı daha fazla doyum verir. Bunun doğrudan deneyimi ise en üst düzeyde doyum sağlar.

Meditasyon uygulaması sırasında imgeleme, özdeşleşilecek bir nesne olarak zihinsel bir kavramı üretmek için kullanılmamalıdır. Bunu, tüm sınırlandırıcı koşulları aşmayı sağlayacak olasılıkları görmek için kullanın.

Yakın ya da uzak gelecekte yapmak veya deneyimlemek istediklerimi bazen canlı olarak hayal edebiliyor ve net olarak yazıyorum. Diğer zamanlar da ise sadece ideal olayların oluşmasını ümit ediyorum. Bu şekilde yapmak uygun mu? Biri diğerinden daha mı iyi bir yol?

Her ikisininde uygulamak yararlı olabilir. Kararlı ve spesifik olmanın daha yararlı olduğu durumlar olabilirken; yaşamın sağlayabileceği ve sağlayacağı talihsel olaylara karşı alıcı konumda olmanın daha iyi olacağı durumlar da vardır. Uygulama yaparak, zekâ ve sezgi sayesinde ilerleyeceğiniz en iyi yolu bulabilirsiniz. Planlarınız belirli, net olduğunda, doğru seşimleri yaptığınızdan emin olun, etkin eylemler geręekleřtirin ve evrenin size sunacağı desteğe güvenin.

Bazı arkadaşlarım diğer alemlerde yaşayan kişilerden rehberlik aldıklarını söylüyorlar. Bunun rüyalarda, meditasyonda vizyonlar ya da psişik izlenimler olarak, esin veren fikirler ve talihli olaylar şeklinde meydana geldiğini söylüyorlar. Geręekten güvenilir bilgiler mi alıyorlar yoksa bu fantezi/düşlem mi?

Güvenilir rehberlik ya da bilgiler kendi zihinlerinden ya da Saf Öz'lerinden açığa çıkıyor ve yanılığlı bir şekilde ayrı bir kaynaktan veya etkiden açığa çıktığı var sayılıyor. Geręeđi bilmek istemedikleri sürece, arkadaşlarınızla bu konular hakkında konuşmayın. Daha ileri ruhsal uyanışlar, deneyimlerini anlamalarını sağlayacaktır.

Bazılarının meditasyonda vecd hâli ve sıra dışı algı deneyimlediklerini, bazılarının ise zihinsel, duygusal huzur ve farkındalıkta berraklaşma durumlarının olduğunu, bazılarının da Saf Bilinç'i deneyimlediklerini okudum. Meditatif deneyimimizi belirleyen nedir ve bunlardan hangisi ruhsal olarak en yararlısıdır?

Meditatif deneyimler bazen bizim temel zihin-beden özelliklerimizle ilişkilidir. Çok enerjik ve meraklı kişiler bilincin vecd düzeyini deneyimleyebilirler ve içsel ışık algılanabilir, farkındalığın genişlemesi ve diğer duygusal durumlar olabilir. Duygusal olarak dengeli ve ayırt edici akıl güçlerini kullanmaya eğilimli kişiler huzur ve berrak farkındalık durumlarını deneyimler. Tamamen bilinçli olma eğilimindeki kişiler ise Saf Bilinç'i daha kolaylıkla deneyimlerler.

Meditasyon sırasında, çok dikkatli ve gözlemci olun. Algılanana veya deyimlenene sıkıca bağlanmaktan kaçının. Eğer vecd hâli oluşursa, kısa bir süre için bundan keyif alın. Kendini-bilme deneyimi geręekleřtiđinde huzur içinde olun. Uyanık bir dikkatle mümkün olan en tam uyanıklık hâlinde bekleyin.

*İnsanların, evrenin titreşimlerden oluşturulduğunu söylediğini duydum.
Bu nasıl mümkün oluyor?*

Onlarca yıldır, bazı fizikçiler büyük bir gayretle evrenin süreçlerini anlama ihtimalleri üzerine araştırmalar yapmaktadırlar. Güçlü ve zayıf kuvvetler, elektromanyetizma ve yerçekimi gibi doğanın bazı temel özellikleri hakkında bilgi sahibiyiz. Kozmik varoluşta bunları bir arada tutan nedir? Mümkün olabilecek açıklamalardan biri “Sicim Teorisi” dir. Genel olarak bu teoriye göre; titreşim frekanslarının, uzayda bulunan noktacı benzeri parçaların tek boyuttaki titreşimin birimleri (sicim) hâline gelmesine sebep olduğu açıklanmaktadır. Bu cins birimlerin arasındaki etkileşimler ve açığa çıkan etkiler; bir evreni üretir ve devamını sağlar. Bunların kaynağı, evrenin dışı vurumunu içeren ve etkileyen, üç enerji niteliği (gunalar) ile En Yüksek Gerçekliğin kendini ifade eden yönüdür. Sanskritçe *guna* kelimesi “ipliksi” veya “tel/sicim” olarak çevrilir.

Patanjali Yoga Sutraları'nın ilk bölümünde, *samadhiye* (birliğin gerçekleşmesi) ulaşmak amacıyla yapılan bir çok meditasyon şekli arasından, En Yüksek Gerçeklikten kaynaklanan, O'nun göstergesi veya kanıtı olan Om titreşimi üzerine derin yoğunlaşma tekniği tavsiye edilmektedir.

Om içindeki meditasyon uygulamaların ilk aşamalarında onun her şeyi kapsadığının farkında olabiliriz, içinde eriyebiliriz ve her an her yerde olan varlığı üzerine yoğunlaşarak, onun içinde genişlediğimizi imgeleyebiliriz, onun kaynağını bilmeyi çok arzulayabiliriz, Om' u aşım saflığı, neşeyi, varoluşu gerçekleştirebiliriz.

Hangi meditasyon şekli (dualı, onaylamalı, mantra ya da pranayama kullanılan) uygulanırsa uygulansın, nihai uygulama Om üzerine derin yoğunlaşmadır, çünkü En Yüksek Gerçeklikten yayılan ilk unsur Om' dur.

Her şey ondan açığa çıkar ve her şey ona geri döner.

Ruhun sınırlamaları ve ruhsal özgürlük ile birlikte, ne zaman harekete geçeceğini ve ne zaman duracağını, neyi yapacağını ve neden sakınacağını, neden korkulacağını ve neden korkulmayacağını bilen zekâ saflaştır.

-Bhagavad Gita 18:30

Veriş Bilinci Geliştirin
Ellen Grace O' Brian

Ruhsal olarak bilinçli bir yaşam için, yapabileceğimiz en yararlı şeylerden biri veriş bilinci geliştirmektir. Bu amacın kalbi; ihtiyaç olan ya da istenilenle ilgili olarak “ben kaynağım ya da veren benim” diye düşünmek yerine “akışın içinde” olmayı öğrenmektir. Kendinizi sadece Kaynak’ in sunum yaptığı bir enstrüman olarak düşünün. Bu sayede, doğru veriş idraki her zaman zihninizde ve bilincinizde olacaktır.

Veriş bilinci geliştirmenin anahtarı karma yoga ilkelerini uygulamaktır:

1. Her şeyin tek bir Kaynak’ ı olduğunu hatırlayın. Kendinizi cömert olarak kabul edin.
2. Bir ödül ya da taktir görme isteği veya ihtiyacı olmadan verin.
3. İçsel, Kutsal doğanızı ifade etmek sizin bir göreviniz olduğu için verin.
4. Cömertçe para, maddi nesnelere, destek, iş ya da fiziksel yardım sunuşunu ruhsal bir uygulama olarak gözlemleyin. Kaynak’ tan Kaynak’ a verin.

Veriş bilinci kapasitenizin nasıl akıllıca, özgürce verdiğinizini belirlemesine izin verin.

Refah her zaman, istediğimiz anda istediğimiz şeye sahip olmak değildir.

Refah, ihtiyacımız olduğunda ihtiyacımıza sahip olmaktır.

-Paramahansa Yogananda (1893-1952)

Gözlemler, Öngörüler ve Keşifler

Sürekli Öğrenme ve Bilinçli Yaşam Duygusal ve Ruhsal Gelişimi Besler

Yüz milyon ton plastik, yıllık üretilenin yaklaşık üçte biri, kullanıldıktan sonra atılmaktadır. Bir kısmı gömülmekte, daha fazlası okyanuslara bırakılmaktadır. Okyanus fotoğrafçısı Charles Moore 1997 yılında Hawaii ve Kaliforniya arasında yüzen devasa bir plastik çöpünü keşfetmiştir. Bu keşiften sonra diğer okyanuslarda da benzer plastik çöpleri de bulunmuştur.

Bu plastik çöp kütleleri ekvatorun her iki kıyısı arasında kuzey yarım kürede saat yönünde, güney yarım kürede ise saatin ters yönünde hareket eden yüzey akıntıları tarafından oluşturulur. Tencerede çorbayı karıştırdığımız zaman malzemelerin ortada toplanması gibi, okyanus akıntısındaki her hangi bir şey de merkeze doğru çekilir. En yüksek konsantrasyondaki atığın %70' i plastiktir ve Hint Okyanusunda, Kuzey ve Güney Pasifikte ve Kuzey ve Güney Atlantikte bulunurlar. Bir yerde o kadar çok yoğunlaşmıştır ki, üzerinde yürünebilecek haldedir. Zamanla güneş ışığı ve okyanus dalgalarının etkisiyle bu çöplerin bir kısmının yıkımlanacağı düşünülmektedir. Bazı küçük plastik parçaları buzların içine hapsolabilir, bazıları deniz dibine batabilir, bazıları deniz canlıları tarafından emilebilir ve bazıları da balık ve diğer deniz ürünlerini tüketen insanlarda birikebilir.

-New Scientist Dergisi 31 Ocak-6 Şubat 2015

Neden daha çok insan daha zekileşiyor? Bazı insanlar galaksimizin merkezinden yayılan etkilerin, insanların zekâ kapasitelerini saflaştırdığını ve geliştirdiğini söylemektedir. Hayatta kalabilmek ve etkin yaşamak için yeni oluşan koşullara adapte olabilme ihtiyacı bireyleri zekâ yetilerini daha etkili kullanmak yönünde motive edebilmektedir. Kültürlü ve varlıklı ailelerden gelen çocuklar daha akıllı ve işlevsel olmaya eğilimlidirler. Öğrenmeye karşı duyulan yoğun ilgi ve zekâ kapasitesinin gayretli kullanımı mantıklı düşünme yetisini geliştirebilmektedir. Milyonlarca insan tarafından uygulanan meditasyon konsantrasyon ve algı güçlerini arttırmaktadır.

İyimser, cömert insanlar daha mutlu ve sağlıklıdır. Açığa çıkan olaylar karşısında en ideal sonuçları bekleyen ve yardım sever bir

şekilde diğeri ile paylaşımında bulunan insanlar; kötümser, huysuz ve bencil insanlardan daha sağlıklı ve mutlu olmaya meyillidir. Yapıcı zihinsel tutumlar ve davranışlar ile bu kişiler stresle daha iyi baş edebilir, rahat uyurlar, duygusal olarak dengeli olurlar ve uyumlu ilişkilerden keyif alırlar. Mutlu insanlar büyük olasılıkla daha güçlü bir bağışıklık sistemine sahiptir ve bütüncül yaşam düzenine sadakatle uyarlar.

Kendini-bilmeye uyanıldığı zaman, hiçbir başarı kazanmış olma gururu veya önceki koşullara bağlılık duygusu olmamalıdır; bu bilincin daha önceki durumlarına geri dönüşüyle sonuçlanır. Öz, zihin, zekâ ve farkındalık aynı saflıkta olduklarında, mutlak Kendini-bilme hâkim olur.

-Patanjali' nin Yoga Sutraları 3:52-56*

* Gazi Kitap Evi tarafından 2016 yılında yayınlanmış olan Roy Eugene DAVIS' in "Kendini-Gerçekleştirme Bilimi" kitabından alınmıştır.

NEYE İNANACAĞIMIZI BİLMEK

En Yüksek Gerçekliğin Saf Özünü Kabul Etmek ve Bilmek

Bir şeyin *özü*, onun nesnel nitelikleri ya da özellikleri değil, esas niteliği veya gerçek doğasıdır.

En Yüksek Gerçekliğin saf, kalıcı, değişmeyen, kendinden var olan Öz'ü, zihin ya da akıl ile tam olarak anlaşılabilir. Sezgisel olarak kavranır ve doğrudan (arada hiç bir şey olmadan) deneyimle veya gerçekleşmeyle olduğu gibi bilinebilir.

Çağlar ötesinden günümüze, En Yüksek Gerçekliğin üzerine derin olarak yoğunlaşıldı, konuşuldu ve yazıldı. O' nu anladığını idda eden bazı kişiler, O'nun enerji şeklinde ki kendini ifade edişini görüp, yanılgıyla olması gerekenin bu olduğunu varsayarlar. En Yüksek Gerçekliğin enerji şeklinde ki kendini ifade edişi; aydınlatan, durağan ve değişim veya dönüşüm için gerekli hareket nitelikleri ile gözlemlenen üç "*ipliksi veya ögesel*" etkiyi kapsayan, yayılan titreşimdir.

En Yüksek Gerçekliğin bazı nesnel özellikleri; her an her yerde olan, her şeyi bilen ve her şeye gücü yetendir. Deneyimlenmiş ve açıklanmış bazı nitelikleri; huzur, dinginlik ve neşedir ve genellikle sevgi olarak tanımlanan şeydir.

En Yüksek Gerçeklik (sıklıkla Tanrı olarak isimlendirilir) ile ilgili tanımlamalar tüm insanlarca anlaşılabilen ya da bilinmeyen O' nun Saf Öz'üne değil de, genellikle kendini ifade ettiği özellikler veya kalitelere aittir.

Zihnimize ve farkındalığımızdaki dalgalanma benzeri hareketler durduğunda ya da dikkatimiz bunlardan geri çekildiğinde, En Yüksek Gerçekliğin Saf Öz'ü bilinebilir. Öz'ümüzü ya da gerçek doğamızı deneyimleyerek, En Yüksek Gerçekliğin Saf Öz'ünün bireyselleşmiş birimleri olduğumuzu bilebiliriz. Gerçek deneyimle bunu bildiğimizde, ruhsal olarak aydınlanmış oluruz. Bu en üst biliş, daha önceden kısıtlayıcı olan kafa karışıklığı ve sınırlamalardan özgürleşmemizi sağlar.

Sabiha Betûl
Ruhsal Farkındalık Merkezi
tarafından ücretsiz olarak dağıtılmak üzere
hazırlanmıştır.



www.sabihabetul.com
Zühtü Tiğrel cad.28/1
Oran-Ankara