



GERÇEĞİN SESİ

Roy Eugene DAVIS

Center For Spiritual Awareness

info@csa-davis.org

Truth Journal Ekim-Kasım 2015 sayısı

ROY EUGENE DAVIS

Dâima Gerçek Doğanızın Farkındalığının ve Bilgisinin; Yapıcı Düşüncelerinize ve Etkin Eylemlerinize İlham Kaynağı Olmasına İzin Verin

Her ne kadar bir çok insan için dünyevi bilgi ve becerileriyle; en az düzeyde huzursuzlukla, sağlıklı, uzun bir yaşamdan keyif almaları mümkün olsa da; tamamen, kalıcı olarak, doyurucu ruhsal uyanış gereklidir.

Metafiziksel çalışmalarda büyük Ö harfi ile yazılan Öz kelimesi; Saf Öz'ümüzü veya Gerçek doğamızı tanımlamak için kullanır. Küçük ö harfi ile yazılan öz kelimesi ise hatalı, yanılılı bir ben-merkezli kişilik duygusunu ifade eder. Öz'ü bilmek; doğrudan (zekâmız, zihnimiz, duygularımız veya duyularımızdan bağımsız) Gerçek doğamızı deneyimlemektir. Kendini-bilmek, tüm hatalı inanç ve fikirlerden, yanılılılardan, ikilik yaratan veya her türlü sıkıntı veren bilinçaltı etkilerden özgür bırakır.

Ruhsal yol, farkındalığınızı berraklaştırır akıl ve zihin güçlerini oldukça geliştirir, Öz'ün ve sıklıkla Tanrı olarak ifade edilen En Yüksek Gerçekliğin içsel bilgisini açığa çıkarır. Ruhsal uyanış arzumuz samimi olduğunda, ruhsal bir yol seçmek için hazırız demektir. Ruhsal büyümenin gelişimine duyulan yüzeysel ilgi, doyurucu sonuçlar üretmeyecektir.

Ruhsal yol öz-disiplini, yapıcı düşünme ve davranışları; Öz'ümüz ve En Yüksek Gerçekliğin derinlemesine incelenmesini; bulanıklaşmış ve parçalanmış zihin ve farkındalık düzeyleri ile Gerçek doğamız arasındaki farkları açığa çıkarabilecek gelişmiş ayırt edici akıl ve algı güçleri içerir. Psikolojik yapımızla uyumlu ve doyurucu sonuçlar almamızı sağlayan bir ruhsal yola adanmak bir dine ya da inanç grubuna mensup olmayı gerektirmez. Eğer anlamlı bir amaca hizmet ediyorsa bir dine ve/veya aynı amaçları paylaşan bir gruba dâhil olunabilir. Eğer destekleyiciyse ve zorlama olmaksızın ruhsal gelişimin açığa çıkışına izin veriyor ise ruhsal olanlar haricindeki uygulamaların bir değeri vardır. Gerçek bir anlam taşımayan ritüeller, uygulamalar ve felsefi kavramlar göz ardı edilebilir. Kendini-gerçekleştirmek için duygusal olgunluğa ulaşmak ve düşüncelerimizin ve eylemlerimizin sorumluluğunu almak gereklidir.

Öz'ümüz Yaratıcı Düşünce ve Etkin Eylemlere İlham Verebilir

ilham vermek Nüfuz etmek, etki, etkilemek, uyandırmak, uyarmak, canlandırmak ya da harekete geçirmek. Latincesi *inspirare*: in-içine ve *spirare* nefes almak köklerinden türetilmiştir.

En Yüksek Gerçekliğin mutlak ya da Saf bir Öz'ü ve evrenleri üreten ve devamını sağlayan, "Kendini" ifade eden yönünün nitelikleri vardır. En Yüksek Gerçekliğin bireyselleşmiş biçimleri olarak bizler de Saf bir Öz' e ve kendini ifade eden niteliklere sahibiz. Meditasyonda veya diğer bir şekilde merkezlendiğimiz zaman, Saf Varlığımızın Öz'ün de dururuz. Kendimizi ifade etmeye eğilimli olduğumuzda, amaçlarımızın kolaylıkla gerçekleşmesini sağlayacak yapıcı düşünce ve diğer etkili eylemleri ortaya koyabilecek şekilde ilham alabiliriz. Gerçek doğamız ve En Yüksek Gerçekliğin farkında olmak için her an meditasyon yapmak zorunda değiliz; sıradan şeylerle uğraşırken de Öz ve Tanrı-bilincinde olabiliriz.

İyimser olmak, mantıklı düşünmek, akıllıca plan yapmak ve istediğimiz veya ihtiyacımız olan şeye sahip olduğumuzu imgelemek fiziksel eylemler kadar yararlı zihinsel "eylemler" dir, çünkü eylemlerimize güç verilir ve kozmik veya evrensel zihinden en ideal sonuçları çekerler.

En iyisi isteğimiz ya da niyetimize göre seçici olmaktır. Ne yaptığımız ve nasıl yaptığımız bizim için ve seçimlerimizden ve eylemlerimizden etkilenecek olan diğerleri için doğru (ahlâki ya da uygun, yapıcı ve yararlı) olmalıdır. Bir amacı gerçekleştirmeye yönelik istek gücü ya da güçlü niyet kullanımı; egoizm ve ben-merkezlilik ile motive edilmemelidir. Eğer bir eylemin doğruluğu kesin olarak bilinmiyorsa, rehberlik için dua edebiliriz. Kavrayışımız geliştirebilir, yardımcı fikirler içimizden doğru kendiliğinden açığa çıkabilir ve dikkate alınacak ya da kabul edilecek uygun fırsatlar sağlanabilir.

Evren kozmik güçlerin Kaynak' tan kesintisiz olarak tek, bütün dışı vurumudur ve bizler onun süreçlerine dâhiliz.

- Bedenimizi oluşturan atomlar milyonlarca yıl önce kozmik süreçler tarafından yaratılmıştır.
- Havada soluduğumuz bazı atomlar milyonlarca insan ve yaratık tarafından da solunmuştur ve bir çok yaşam formunun oluşumuna katılmıştır.
- Gezegenimizde ki su çağlar öncesine aittir ve sürekli olarak geri dönüştürülür.
- Evrende ki enerji ya da madde miktarı azalmaz veya artmaz.
- Zihinsel ya da fiziksel bir eylem gerçekleştirdiğimizde, sebep sonuç yasasına dâhil oluruz. Bazı geçici hevesler, unuttuğumuz zayıf veya önemsiz arzular yakın ya da uzak gelecekte ilişkili durumları üretebilir ya da çekebilirler.
- Öz-farkında olduğumuzda, evrenleri ve bizleri üreten ve devamını sağlayan Güç ile işbirliği içindeyken, doğanın süreçlerinin ve kesintisiz olarak evreni besleyen canlandırıcı etkilerin (lütuf olarak adlandırılır çünkü karşılıksız olarak sağlanır) tam desteğini alırız.

Yaşamı geliştirici arzuların ve ihtiyaçların doyurulması için etkili bir yol; yaşamın bütünlüğü ile birliğin farkındalığı içine yerleşene kadar sessizce oturmaktır. Daha sonra istenilen ya da ihtiyaç duyulan ne ise, onu canlı olarak hayal edin (ve hissedin veya farkındalığına sahip olun). Bu Birlik bilincini ve "sahip oluşu" sürdürün. Düşünceleriniz, eylemleriniz, doğanın süreçleri ve lütfun etkileri doyurucu sonuçları ortaya çıkaracaktır. Tekrarlayan uygulamalarla, sizde her zaman ideal olayların ve koşulların akışı içinde olabilirsiniz.

Deneyimlerimizi etkileyen tüm koşulları üretmeyiz veya çekmeyiz. Bizler ayrıca diğerlerinin yaptıklarından, söylediklerinden ya da doğa güçlerinin sebep olduğu olaylardan da etkileniriz. Beklenmedik rahatsız edici olaylar ve koşullar karşısında verdiğimiz cevap bizim kişisel sorumluluğumuzdur. Öz-farkındalığı içindeyken, hoş olmayan veya zarar verici durumlardan kaçınırız. Deneyimlediğimizden, gördüğümüzden veya duyduğumuzdan özgür olarak, her zaman gereksiz şekilde etkilenmemeyi veya zihinsel ya da duygusal olarak zarar görmemeyi seçeriz.

Kesintisiz Kendini-Gerçekleştirme (Bilgi ile Doğrudan Deneyim) Hâline Tamamen Geri Dönebilirsiniz

Kendini-gerçekleştirme elde edilecek, sağlanacak ya da yaratılacak benzersiz bir bilinç düzeyi değildir. Dikkatimiz ve farkındalığımız sıkıca Öz'ümüz veya Gerçek doğamız içine yerleştiğinde çabasızca deneyimlenebilir. Ruhsal bir yola yeni başladığımızda çokça okumuşuzdur, eğitimlere ya da seminerlere katılmışızdır, değişmiş veya farklı bilinç düzeylerine sahip olma çabasıyla yeni meditasyon teknikleri veya ritüeller uygulamışızdır, belki de huzurlu bir ortamın veya ruhsal etkilerin yararlı olduğu söylenen aşramlara ya da benzeri yerlere gitmişizdir. Yaptıklarımızdan bazıları yararlı olmuştur; zihinsel tutumumuzda ve bilinç düzeylerimizde meydana gelen yapıcı değişimler, gelişmiş akıl ve sezgi güçleri ve içimizden kendiliğinden açığa çıkan iç görüler sonucunda büyük dönüşümsel deneyimler açığa çıkmıştır.

Zihinsel ve duygusal düzeyde huzurlu olarak, içsel bilgimizin açığa çıkmasına niyet ederek, düzenli olarak yüksek bilinç meditasyonları yaparak ve kapasitemizin berrak bilinç düzeyleriyle uyum sağlayacak şekilde genişlemesini imgeleyerek; bilincimizin aydınlanmasına hazırlanabiliriz. Yüksek bilinç meditasyonu ile stres azalabilir ve temiz bir çevrede bütüncül yaşam ile sinir sistemimiz arınabilir ve berrak bilinç durumlarına uyum sağlayacak şekilde beyin kapasitemiz gelişebilir.

Meditasyonda, yüksek bilinç için gayret edin. Yüksek bilincin başlangıç aşamaları düşünceler ya da duygusal etkilerle karışmış halde olabilir. En son aşamada, saf yüksek bilinç deneyimlenecektir. Saf yüksek bilinç durumu, zihni temizler ve fiziksel bedene yararlı etkiler sağlar. Henüz yüksek bilincin içine yerleşemediyseniz; her an her yerde olma hâlini imgelemek, evrende ki süreçlerin farkında olmak, fiziksel alanların ötesine geçip ince alanlar ve En Yüksek Gerçeklik üzerine keşfetme beklentisi ile tetikte bir dikkatle derin inceleme yapmak; size yardımcı olabilir.

“Kara delikler” ve galaksimiz ile evrenimizin diğer özelliklerini incelemek için sayfa 14’deki bilgilerden yararlanabilirsiniz.

Meditasyon Uygulaması

Eğer meditasyonunuz doğrudan, çabasızcı akıyorsa, bu oluşa izin verin. Eğer zihninizi sakinleştirmek ve dikkatinizi yoğunlaştırmak için bir şeyler yapmaya ihtiyacınız varsa (ya da istiyorsanız), aşağıda belirtilenleri uygulayın:

- Dik oturun, bedeninizi rahatlatın, dengeli ve uyanık olun. Dikkatinizi ve farkındalığınızı dışsal koşullardan geri çekin. Omurganızı hissedin ve orada olun, daha sonra ön ve yukarı beyin bölgelerine ilerleyin. Zihinsel ve duygusal durumları göz ardı edin. Zihniniz sakinleşip, dikkatiniz odaklanana kadar nefesinizi izleyin.
- Her an her yerde olduğunuzu ve evreni içinizde imgeleyin. Güneş ve gezegenlerle birlikte güneş sistemimizi imgeleyin ve daha sonra milyarlarca güneşle birlikte galaksimizi kapsayın.
- Biraz bekledikten sonra, galaksimizin ötesine, sonsuz uzay içinde milyarlarca galaksiye bakın. Sonra ince boyutların ötesine ve yayıldığı Kaynağın varlığının kanıtı olan Om titreşimine odaklanın. Her an her yerde olan Om ile farkındalığınızın birliğini imgeleyin ve hissedin.
- Om' un ötesine, En Yüksek Gerçekliğin Kendini ifade eden niteliklerine ilerleyin. O' nun her şeye gücü yeten ve her şeyi bilen yönü ile özdeşleşin.
- En Yüksek Gerçekliğin Kendini ifade eden niteliklerinin ötesinde, bir birim olarak ait olduğunuz Saf, değişmeyen Öz' e geçin, orada bir süre durun.
- Uygulama sonrasında da Saf Öz-farkındalığınızı koruyun.

Tam, ruhsal aydınlanma durumundan önce de, yapıcı düşünüp etkin eylemlerde bulunabilirsiniz. Artık bunu nasıl yapacağınızı bilerek, bunu yapmaya karar verin. Düşüncelerinize hükmedecek kapasitenizin olmadığını veya kazanılmış alışkanlık ve davranışlarınıza bağımlı olduğunuzu varsaymaktan kaçınin.

İkna Olarak Onaylayın

Ölümsüz, ruhsal bir varlık olarak, her an Öz doğamın farkındayım.

Yapıcı düşünmeyi, etkin davranmayı, devamlı ilerleyerek ruhsal aydınlanmanın nihai aşamasına uyanmayı seçtim.

Kendimi ve Tanrı' yı Gerçekleştirdiğimde Bunu Nasıl Bileceğim?

Kalıcı olarak Öz doğanızın farkında olduğunuzda ve En Yüksek Gerçekliğin tamamen farkındalığına ulaştığınızda bunun ne olduğunu bileceksiniz. Düşündüğünüz veya deneyimlediğiniz hakkında ne şüphenez, yanılığınız (hatalı algı) ne de yanlış inançlarınız olacak. Her zaman saf mutluluk içinde huzurlu ve derin idrak hâlinde olacaksınız.

İçten bir gayretle yıllar süren akılcı bir yaşam ve günlük meditasyon uygulamalarına rağmen, ruhsal farkındalığımda kayda değer bir gelişim olmadı. Zihinsel tutumum, duygusal durumlarım, davranışlarım, yaşam şeklim ve koşullarım neredeyse yıllar öncesiyle aynı. Daha belirgin yararlı değişimler deneyimleyememiş olmamın sebebi nedir?

Zihinsel tutumlarınızı, içinde bulunduğunuz ruh hallerini, davranışlarınızı ve yaşam tarzınızı gözden geçirin. Bunları seçiyor musunuz ya da tehlikenin farkında olmadan alışkanlıklarınızın ne yapacağınızı belirlemesine izin mi veriyorsunuz? Eğer şu an ki koşullarınızı istemiyorsanız, istediğiniz ideal koşullara sahip olmanıza izin verecek şekilde düşünün, hissedin ve davranın. Meraklı olun ve yararlı sonuçları üretenin ne olduğunu keşfedinceye kadar deneyin. Kendini ruhsal olarak bilinçli olmaya çalışan basit bir insan gibi görmek yerine, tamamen uyanmak ve özgürce ifade bulmak için sınırsız yeteneklere sahip ruhsal bir varlık olduğunuzu bilin. Tam ruhsal uyanış hızlıca açığa çıkmasa da, koşullarınız ve Öz doğanız ve Sonsuzluk ile olan ilişkinize dâir idrakiniz büyük oranda gelişecektir.

Kendinizi sıkışmış ve sınırlandırılmış hissettiğinizde sorun “Beni tutan nedir?”, “Sahip olmak istediğim deneyimlere ve koşullara ulaşmak için ne yapabilirim?” diye sorun, cevapları yazın ve bu yönde ilerleyin.

İkna Olarak Onaylayın

Yapıcı düşündüğüm, duygusal olarak olgun olduğum ve etkin eylemlerde bulunduğum için, deneyimlediğim tüm olaylar ve koşullar ideal, uyumlu ve ruhsal olarak doyurucudur.

Din, felsefe, dua, meditasyon ve hayatın amacı hakkında çok okudum ve bir çok insanla görüştüm. Bu çok çeşitli fikir ve görüşlerin arasından hangisinin gerçek ve anlamlı olduğuna nasıl karar verebilirim?

Felsefeciler ve dinî geleneklere bağlı olan kişiler gibi aydınlanmış olduğu söylenen bazı kişilerde buna karşı çıksa da; bir çok felsefi sistem, dinî doktrinler ve ruhsal aydınlanma gelenekleri gerçeğin, mitlerin ve çeşitli kültürel etkilerin bir karışımıdır.

Bu konular hakkında diğerleri ile tartışmayın, mantıksız fikirlere veya kavramlara bağlanmayın, karizmatik kişilerden ya da iyi yazılmış makalelerden etkilenmeyin, duygusal ikilemler yaşamayın. Gerçek olanı ayırt etmek için aklı, sezgiyi, mantığı ve ortak duyguları kullanın. Öz ve En Yüksek Gerçekliğin bilgisini açığa çıkaracak ve karışıklığı kalıcı olarak ortadan kaldıracak olan Saf Öz'ünüzün içinde konumlanarak derin meditasyon yapın.

Gurulara (öğretmenler), azizlere, erenlere ve diğer ruhsal modellere duygusal olarak hayran olmayın. Onlara saygı duyun ve onlar gibi olmayı arzu edin. Kendi yüksek kavrayışınızı çabasızca sergileyene kadar, onların zihinsel tutumlarını, bilinç düzeylerini ve yararlı davranışlarını benimseyin. Ruhsal olarak aydınlanmış olanlara karşı, minnetinizi göstermenin en iyi yolu kalıcı olarak sıradan zihin ve bilinç durumlarının üzerine çıkmak ve kutsal bir varlık olduğunuz bilgisiyile akıllıca yaşamaktır.

Olumlu zihinsel tutumlara ve yapıcı bir yaşam şekline sahip olmaya çalışıyorum. Benim fikirlerimi ve yaşam şekli tercihlerimi paylaşmayan aile üyelerim ve yakın arkadaşlarım var. Uyumlu ilişkilere sahip olurken, ruhsal uygulamalarıma nasıl bağlı kalabilirim?

Sizin için önemli olan işleri yapmakla çok meşgul olurken, gereksiz kişisel etkileşimler için vaktiniz kalmaz. Diğerleri ile birlikteyken, onların söyleyebileceği ya da yapabileceklerinden zihninizin ve duygularınızın etkilenmesine izin vermeden, dikkatli ve nazik olun. Sizin sakin, iyi düzenlenmiş yaşamınızın diğerlerine de yararı dokunacaktır ve belki de yaptıklarınıza saygı duyma yönünde onları esinlendirecek ya da bazı fikir ve davranışlarınızı benimseyebileceklerdir.

Görevlerinin ya da asıl amaçlarının diğer birçoklarını aydınlatmak ya da dünyaya huzur getirmek olduğunu söyleyen aydınlanmış olduğu varsayılan insanlar hakkında duyular aldım. Kitlese bir uyanışın gerçekleştiğini veya yakın zamanda dünyada barışın hakim olacağına dâir bir kanıt göremiyorum. Bu kişiler yapmak istediklerinde yeterli değiller mi ya da insanların çoğu buna cevap vermiyor mu?

1) Reklamını yaptıkları ölçüde aydınlanmış olmayabilirler; 2) ruhsal uyanış zorlanamaz; 3) birçok insan ruhsal uyanış ve barış ihtimaline karşı açık değildir. Daha çok insanın ruhsal uyanışa niyetlenmesi, herkesin ve tüm canlıların hayır için Dünya' da barış fikrinin desteklenmesi; sorumlu olan bireyleri yararlı ilerlemeler ortaya koyma konusunda esinlendirebilir ve motive edebilir.

Yakınlarda dünyamızın seneler önce ay yüzeyinden çekilmiş bir fotoğrafını gördüm ve böyle bir çevre ile bize sağlanan doğa süreçlerine olan bağımlılığımızdan çok etkilendim.

Evet, gezegenimizi uzayda yüzerken ve sahip olduğumuz yaşam için fizik yasalarına ve ideal çevre koşullarına ne kadar bağımlı olduğumuzu görünce, çok minnet duymalıyız ve bunu beslemek için elimizden gelenin en iyisini yapmalıyız.

Ayrıca, bu kadar uzak bir mesafeden baktığımızda, ülkeler arasında sınırlar ya da politik, kültürel veya dinî farklılıklar görmüyoruz. Biz sadece, uzayda %70'i su olan ve bu sudan yansıyan güneş ışınlarının spektrumuna bağlı olarak mavi renk alan; yuvarlak, dönen bir kütle görüyoruz. Gezegenimiz güzel ve destekleyici olmakla beraber, burada ki misafirliğimizin geçici olduğu hatırlanmalıdır.

Her ne kadar gezegenimizin var oluş süresi (4 milyar yıldan fazla olduğu tahmin ediliyor) ile karşılaştırıldığında bizim enkarnasyon süremiz kısa olsa da, etkili yaşamayı öğrenmek ve tamamen aydınlanma ve kalıcı özgürlük düzeyine kadar ruhsal uyanışımızı beslemek için tüm fırsatlarımızı kullanmalıyız. Bu sayede kaderimizi gerçekleştirebilir ve diğerlerinin de Kendini ve Tanrı' yı gerçekleştirme yönündeki uyanışlarına yardımcı olabiliriz.

Bizler ölümsüz ruhlar mıyız ya da En Yüksek Gerçekliğin Saf Öz'ü geçici olarak Kendini bizler olarak mı ifade ediyor?

Bu soruya verilecek yanıtlar yüz yıllardır tartışılmakta. Gerçek yanıtı, tam bir (full extent) ruhsal uyanışı deneyimleyinceye kadar bilemeyiz.

Her ne kadar En Yüksek Gerçekliğin Saf Öz'ü Kendini bizler olarak ifade etsede, bu ifade edişin geçiciliği ya da sonsuzluğu bireysel olarak keşfedilmelidir.

Bazı filozoflar bireyselleşme hissini kalıcı olarak eridiğini söylerler. Diğerleri ise farkındalığımızın Saf Bilinç ile birleştiğini ancak bir eğilim ya da itkiye bağlı olarak doğanın çeşitli düzeyleri ilişkiye girecek kadar bireyselliği koruduğunu söylemektedir. Eğilimli olmak bilinçli niyeti, arzuyu ya da isteği ifade etmektedir. İtki ise bir bilinçaltı (karmik) etkiyi ifade etmektedir.

Aydınlandığı kabul edilen bazı kimseler kalıcı olanın Öz olduğunu; kişilik özellikleri, zihinsel ve duygusal durumların ise geçici olduğunu onaylamaktadır.

Bazı ruhsal öğrenciler fiziksel, astral, nedensel ve göklerdeki alemlerde neredeyse sonsuz enkarnasyon döngülerinin olduğuna inanmaktadırlar.

Dini geleneklere bağlı çoğu kişi eğer doğru yaşarlarsa, bir çeşit cennette sonsuza kadar Tanrı, azizler ve aynı cennete girecek kadar iyi olan “sevdikleri” ile beraber neşe veren kutsanmış bir ilişki içinde olacaklarını söylemektedir. Diğerleri asırlar önce ölmüş “iyi insanların” diriltileceği ve sabırlı sadakatleri için ödüllendirileceği tam anlamıyla “dünya üzerinde bir cennet” i hevesle beklediklerini söylemektedir. “Kötü insanlar” ise sonsuza kadar “cehennem gibi” bir yerde acı içinde yaşayacaklardır.

Gerçeğin ne olduğunu bilmek için, varlığınızın derinlerini keşfetmek niyetiyle, yüksek bilinç meditasyonları yapın. Dikkatinizi; dışsal, subjektif (zihinsel ve duygusal) koşullardan, düşünceler ve farkındalıktaki dalgalanmalar ve değişimlerden, düşünceleri ve hissleri aktive eden bilinçaltı eğilimlerden geri çekin. Son olarak, içtenlikle Saf olanı, Bilinci, Varoluşu deneyimlemeyi ve bilmeyi arzu ederken, arda kalan tüm bağımsız öz-kimlik algısını eritin.

Tanrı' nın isteğini gerçekleştirmek istiyorum. Bunu ne olduğunu nasıl bileceğim?

Tanrı olarak isimlendirdiğimiz, En Yüksek Gerçekliktir ve insan benzeri kozmik bir varlık değildir, bu yüzden şu şekilde sormak yardımcı olabilir:

1. Yaşayan şeylere güç veren ve onları destekleyen nedir?
2. Doğanın süreçleri ile işbirliği içinde yaşamamanın ve içsel kalitelerimizin, kapasitelerimizin ve yüksek bilgilerin açığa çıkışına izin vermenin doğru yolu nedir?

Yaşayan şeylere güç veren ve onları destekleyen; En Yüksek Gerçekliğin ifade bulan niteliklerinin akılla yönetilen, can veren güçleridir.

Doğanın süreçleri ile işbirliği içinde yaşadığımızda; zihinsel ve duygusal sakinlik içinde oluruz, farkındalığımız berraktır, evreni kapsayan can veren gücün tam desteğini alırız, bütüncül arzularımız kolaylıkla karşılanır ve ruhsal gelişim daha kolay açığa çıkar.

Doğanın süreçleri ile işbirliği içinde yaşamak için dengeli bir çalışma ve dinlenme programına bağlı kalın, besleyici iyi bir diyet, düzenli egzersiz, içsel doyum ve duygusal olgunluk, sizin ve başkaları için anlamlı net bir yaşam amacına sahip olun ve nazik, dürüst ve şefkatli olun.

Ruhsal gelişimi beslemek için hatalı, uygun olmayan, akılsızca fikirleri ve görüşleri bırakın. Sıkıntı oluşturan bilinçaltı durumlara ve etkilere direnin ve bunların üstesinden gelin ya da üzerine çıkın. Konsantrasyon, algı, akılsal ayırt etme ve mantıklı düşünme güçlerinizi geliştirin. Güvenilir kaynaklardan, yüksek gerçeklikler hakkında doğru bilgi edinin. Bilincin ince düzeylerini keşfetmek için yüksek bilinç meditasyonları yapın ve Öz doğanızı ve En Yüksek Gerçekliği gerçekleştirin (deneyimleyin).

Bunları istekli ve beceriyle yapmak, sizin sıradan (değiştirilmiş ve parçalanmış) zihinsel, duygusal ve bilinç durumlarının hızlıca ötesine çıkmanızı sağlayacaktır. Mutlu, enerjik, farkında, ruhsal olarak uyanık olacaksınız. Her zaman olmanız gereken yerde olduğunuzu bileceksiniz, keyifle yapmanız gerekeni yapacaksınız.

Öz Doğanızı Bilin
Ellen Grace O' Brian

İnsanlar, doğallıkla kendi gerçekliklerini deneyimleme ihtiyacı hisseder: varoluş, sınırlanmamış farkındalık ve Kendini-bilmenin saf mutluluğu.
Swami Sri Yukteswar

Öz doğamız; gerçekte olduğumuz, değişmez olandır. Ayırt etme ve doğrudan deneyimle; fiziksel ve zihinsel özelliklerimizle ruhsal doğamız arasındaki farkı bilebiliriz.

Bedenimizi, kişiliğimizi, düşüncelerimizi ve duygularımızı gözlemleriz ve hepsinin değiştiğini fark ederiz. Ne ya da kim gözlemliyor? Gözlemleyen ve bilen değişmeyen Öz doğamızdır.

Ruhsal olarak farkında bir yaşam, doğru öncelikleri belirlemek için bize yardımcı olur ve içsel bir ışımının bedeni ve zihni aydınlatmasına izin verir. Var oluşun birliğini deneyimlemeye yönelik içten gelen bir özlem duyarız. Kısa bir süre için değil, ancak sonsuza kadar yaşamak isteriz. Sınırsız bilgi isteriz. Koşulsuzca mutlu olmayı ve kalıcı doyumunu isteriz. Bu en derindeki arzuları doyurmanın anahtarı Kendini-gerçekleştirmektir.

Gözlemler, Öngörüler ve Keşifler

Sürekli Öğrenme ve Bilinçli Yaşam Duygusal ve Ruhsal Gelişimi Besler

Serendipity (hayırlı bir tesadüf, hoş bir sürpriz anlamındadır) kelimesi İngiliz sanat tarihçisi ve politikacı Horace Walpole tarafından, 1754'te tesadüfen yararlı keşiflerde bulunan insanlar hakkındaki "Serendip' in Üç Prensi" (*Serendip, Sri Lanka'nın eski çağlardaki ismi*) kitabını okuduktan sonra, arkadaşına yazdığı bir mektupta yarattığı bir kelimedir. Bir çok keşif beklenmedik olayların gözlemcilerin doğru ve keskin bir bakışla bunların gerçek değerini idrak etmesiyle ortaya çıkmıştır. Örnek olarak; sıtma hastalığı için kullanılan kinin, pil, elektromanyetizma, anestezipler, pastörizasyon, aşular, X-ışınları, güvenli camlar, bazı plastikler, velkro (cirt cirt), penisilin ve diğer antibiyotikler, DNA. Bize sıklıkla sıra dışı olanaklar sağlanır. Bunları farkedecek kadar dikkatli ve uyanık olmalı ve bunlardan yararlanacak kadar da açık olmalıyız.

Antartika'daki buzların kenarları 20 yıldır %18' lik bir oranda aşağıdan ve yukarıdan erimekte, kırılıp okyanusa karışmaktadır. Bu yüz yıl içerisinde bunların pek çoğu erimiş olacaktır. Bunun gerçekleşmesiyle beraber, karadaki buz tabakları daha hızlı okyanusa karışacak ve global olarak su seviyesinin yükselmesine sebep olacaktır.

-New Scientist, Nisan 4-10 sayısı, 2015

Bir Deney. 3 kap su alın. Biri soğuk, biri sıcak ve bir de ılık olsun. Aynı anda bir elinizi sıcak suya, diğer elinizi soğuk suya daldırın. 90 saniye sonunda her iki elinizi de ılık suya sokun. Soğuk sudaki eliniz daha sıcak hissederken, sıcak sudaki eliniz daha soğuk hissedecektir. Bir süre sonra bu hisler kaybolur. Duyularda meydana gelen bu değişim, bedenin çevreye uyum yeteneğinden kaynaklanmaktadır.

Şimşekler Yararlıdır. Bu, rüzgarların türbülans yaptığı yağmur bulutlarının içinde statik yükler olarak başlar. Bulutun tabanında bulunan su damlacıkları havanın yukarı yükselişi sırasında yakalanır ve donmalarına sebep olan daha soğuk atmosfere çekilir. Soğuyan hava ile buz parçacıkları aşağı doğru çekilir. Burada su ve buz karşılaşır, elektronlar açığa çıkar. Negatif yüklü bir bulut tabanı ile pozitif yüklü üst parça arasında güçlü elektrik alanlar üretilir. Bir bulutun içindeki negatif yükler yerdeki pozitif yükleri çektiği zaman, bir şimşek çakar, bu da

havadaki nitrojeni serbest bırakır. Nitrojende bitkilerin yaşamı için bir gübre görevi görür.

Galaksimizin merkezindeki bir kara deliğin güneş sistemimizde bulunan güneşten 3 milyon kat daha büyük olduğu saptanmıştır. Kara deliğin, bir yıldız söndüğü zaman oluşan yoğun yerçekimi gücünün, görünebilir ışık da dahil yakınındaki elektromanyetik güçleri çektiği ve soğurduğu zaman oluştuğu düşünülmektedir. Onun varlığı, oluşan yerçekimi gücünün etkilediği çevre sayesinde açığa çıkarılmıştır.

- Güneşimiz, Dünya' dan 149 milyon km uzaktadır. Çapı 1,392,000km, çevresi 4,371,000 km dir.
- Dünya' dan Güneş' e saatte 965 km hızla yapılacak bir yolculukla 17 yılda ulaşılabilir.
- Galaksinin bir uçundan diğer ucuna yapılacak seyahat ışık hızıyla (saniyede 300,000km) 100,000 yıl sürer.
- Biz güneşin çevresinde saniyede 30 km, saatte 1800 km' lik mesafe katediyoruz.
- Güneş ve güneş sisteminin galaktik merkez etrafındaki dönüş hızı saatte 828,000 km, yaklaşık ışık hızının 1/1300' ü kadardır.
- Evrenimizde ki milyarlarca galaksinin her biri milyarlarca güneş içermektedir (Milyar, milyonun bin katıdır).

Meditatif olarak bilincinizde evreni imgelediğiniz zaman bu bilgiler üzerinde dikkatlice düşünün. Evrenleri üreten ve devam ettiren En Yüksek Gerçekliğin; *kaynağın* üzerine yoğunlaşın (keşfetmek niyetiyle keskin bir bakışla bakın).

Sayfa 5' da belirtirilen meditasyon tekniğini uygulayın.

NEYE İNANACAĞIMIZI BİLMEK

Kalıcı Olarak Acı ve Sınırlamalardan Nasıl Kurtulabiliriz?

Fiziksel, zihinsel veya duygusal acı ya da rahatsızlığı ve kişisel sınırlamalar veya bağlayıcı koşulların nedenleri genellikle keşfedilebilir ve uzaklaştırılabilir. Öz doğamızın ve yüksek gerçekliklerin bilgisini açığa çıkaracak düzeyde, bilinci aydınlatacak ruhsal büyüme geliştirerek, ruhsal farkındalık yokluğuna bağlı acı ve sınırlamalar kalıcı olarak ortadan kaldırılabilir.

Bazı dinî geleneklerde, bir doktrine (öğreti) inanmanın kurtuluş (şimdiki ve gelecekteki acılardan korunmak ya da uzaklaştırılmak) için gerekli olduğu söylenir. “İyi” bir yaşam sürmenin kurtarıcı olmak yerine kararlı bir inancın sonucu, göstergesi ya da kanıtı olduğu söylenir. İmanla güçlendirilmiş bir inancın, iyi hizmetlerden daha önemli olduğu söylenir.

Diğer dinî gelenekler hem imanın hem de iyi hizmetlerin ya da davranışların önemini vurgular. Bir Hıristiyan mezhebinin kurucusu, bazı ruhların kaderlerinin önceden belirlendiğini, yaratılış anında “kurtulmuş” olduklarını, geri kalanların ise sonsuza kadar Tanrı’ dan ayrı kalacaklarını fikrini benimsemiştir.

Bir çok Hıristiyan mezhebi, sonsuz bir yaşama sahip olmak için İsa’nın onların günahlarından (yanlışlarından ve hatalarından) kurtarmak için öldüğüne inanmaları gerektiğini söylemektedir. Roma Katolik Kilisesi üyeleri vaftiz töreninin nesilden nesile tüm insanlığa (günahsız oldukları kabul edilen İsa ve annesi hariç) aktarılan Adem ve Havva’nın cennet bahçesinde işlediği “başlangıçtan gelen günahın” lekesini temizlemek için gerekli olduğunu söyler. Adem ve Havva gerçek olmayan, sembolik karakterlerdir.

Ruhların enkarne olduğuna inanan bir çok kişi, fiziksel beden almak için onları zorlayan karmik durumlara (bilinç ve bilinçaltı arzular, alışkanlıklar ve eğilimler) sahip olmayıncaya kadar, beden alacaklarına inanırlar. Diğerleri fiziksel ölüm sonrasında, astral bir alemde karmik durumların zayıflatılacağını ya da bunların üstesinden geleceğini söyler. İnançlar ve görüşler genellikle hatalı akıl yürütmenin veya arzulu düşüncelerin bir sonucudur.

Bazı dinî geleneklerde, kişilerin buna layık olmak ya da zihni arındırmak için Tanrı’ nın isimlerinden birini adanmışlıkla tekrar etmeleri söylenir. Kullanılan bu tarz uygulamalar ya da diğer dinsel törenler, yangılı ya da kusurlu öz-kimlik algısı aşılırsa yararlı olabilir.

Törenselle uygulamalar Tanrı'nın veya En Yüksek Gerçekliğin hayali bir şeklini mutlu etmek ya da etkilemek amacıyla yapıldığında ruhsal uyanış gerçekleşmez. Bazı törenselle uygulamalar henüz dua ve meditasyonda ustalaşamamış kişilerin zihinsel ve duygusal olarak sakinleşmesi ve metafiziksel çalışmalarına ve doğru gayretlerine sabırla özen göstermeleri için yardım edebilir.

İnsanların acılarına ve çeşitli sınırlamalara kalıcı çözüm; Kendini ve Tanrı'yı gerçekleştirme düzeyine kadar ruhsal uyanıştır. Gerçekleştirmek; varlığımızın Öz'ü (Gerçek doğamız) ve En Yüksek Gerçekliğin kusursuz bilgisi ile birlikte gerçek bilinçli bir deneyimdir.

Kendini-gerçekleştirme, ruhsal varlığımız ile insani doğamız ve zihnin özellikleri arasındaki farkı bilmemizi sağlar. Daha yüksek idraklerle akıllıca seçimler yapabiliriz ve daha önce bizi aşırı düzeyde etkileyen durumlardan artık etkilenmeyiz.

Ruhsal olarak uyandıkça, Yüksek bilincin etkileri zihni arıtır, sorun oluşturan bilinçaltı etkileri zayıflatır ve nötralize eder ve farkındalığımızı berraklaştırır. Zihin arındıkça, mantıklı düşünmek kolaylaşır, iyimser olunur, bütüncül bir yaşam tarzına sahip olmak için ilham kaynağı olur, ben-merkezli eğilimler yerine Ruh ya da Öz-motive olunur. Sorun oluşturan bilinçaltı etkiler duygusal travmayı; suçluluk duygusunu; korkuyu; değersizlik hissini; yalnızlık hissini; yetersizlik hissini; kötü alışkanlıkları; bağımlılıkları ve hatalı inançları içerir. Farkındalık berraklaştıkça yanılgılı öz-kimlik algısı fark edilir ve uzaklaştırılır ya da aşılır. Yanılgılı bir öz-kimlik algısı Kendini ve Tanrı'yı gerçekleştirmenin önündeki temel engeldir, çünkü kişinin ruhsal varlık yerine sınırlı bir varlık oluşunu düşünmesine ve hissetmesine sebep olur.

Yargılayıcı olmadan, bir çok insanın nasıl konuştuğunu ve davrandığını gözlemleyin. Genellikle ben-merkezli, güvenilmez, kendileri ve yaptıkları hakkında şüpheci, disiplinsiz, kişilik-merkezli, önyargılı, olaylar karşısında sakin ve uygun şekilde cevap vermek yerine duygusal tepki içinde olurlar. Ruhsal olarak bilinçli olmak ve yüksek gerçeklikleri bilmek onlar için henüz önemli değildir.

Eğer yanlış fikirleri bırakmak ve doğal ruhsal gelişimi engelleyen diğer sınırlayıcı koşulları aşmak ya da ortadan kaldırmak için güçlü bir motivasyon olursa, tek yaşamda ruhsal aydınlanma ve kalıcı özgürlük deneyimlenebilir. Kendini-gerçekleştirmenin erken dönemlerinde, sorun oluşturan bilinçaltı etkiler ile birlikte yanılgılı fikirler ve sanrılar (hatalı algılar) konsantrasyonu ve etkili yaşamayı engelleyebilir. Tam olarak aydınlandığımız zaman zihnin tüm seviyeleri saflaşmıştır, algılar kesin doğruluktur ve Öz-farkındalığı sürekli dir.

Ruhsal gelişim açığa çıktıkça ve akılsal ve sezgisel ayırt etme güçleri geliştikçe Gerçek doğamızın, En Yüksek Gerçekliğin Saf Öz'ünün birimleri olduğunu biliriz ve bunu gözlemleyen değil bunun Kendisi olduğumuzu deneyimleriz. Ayrıca bireyselleşmiş öz-kimlik algısının saflaşmasının Kendini-bilmeyi ve dışsal koşullarla ilişkide olmayı sağladığını, kozmik Ruh ya da aşkın Ruh olarak isimlendirilen kozmik süreçlere katılan kozmik bir bireysellik algısının da olduğunu biliriz. Bizim bir zihnimiz olduğu için, her an her yerde olan ve zihinsel durumlarımıza, arzularımıza, beklentilerimize ve niyetlerimize cevap veren kozmik bir zihin vardır. Bununla birlikte kozmik zihnin, En Yüksek Gerçeklik olmadığı gibi, bizim de zihin olmadığımızı bilmemiz önemlidir.

Uyanmaya devam ettikçe, Gerçek doğamızın ve yüksek gerçekliklerin bilgisinin içimizden kendiliğinden açığa çıktığını biliriz. Bu anlarda, algılanan hem zihnin alabileceğinden çok daha geniş kapsamlıdır hem de doğrudan bunu görmeyen kişiye tam olarak açıklanamaz.

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



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