

Sizi Sonsuzla Uyum İçinde Tutacak Günde Bir Saat

Ben merkezli istemeyi ve düşünmeyi bıraktığınızda,... ebedi duyuş, görme ve konuşma sizin içinizde açığa çıkar ve Tanrı sizin aracılığınızla görür ve konuşur. Ben merkezci duyma, isteme ve görme, Tanrı'yı görme ve işitmekten alıkoyar.

- Jacob Boehme (1575 - 1624)

Uyum içinde olmak; uyum halinde olmak, uyuşma veya bağlantı.

Sonsuz; her şeye gücü yeten, her şeyi bilen, her yerde ve her zaman hazır olan, sınırları ve limitleri olmayan, en yüksek Gerçeklik.

Varoluşumuzun özünün yanlış bir öz kimlik anlayışı olduğuna inanmak, yanıltıcı diğer algılara neden olur ve yüksek gerçeklikleri fark etme ve anlamaya yönelik çabalarla çatışır.

Özümüz, genellikle Tanrı olarak adlandırılan, yüksek Gerçekliğin saf görünüşünün bir birimidir. Ne olduğumuz gerçeğini ve yüksek gerçeklikleri deneyimlemek ve bilmek için doğru yol, farkındalığı yanlış öz kimlik anlayışından ayırmaktır. Bu sürekli olarak, ne gözlemlediğimiz ile ne olduğumuz arasındaki farkı ayırt ederek ve dikkatli biçimde süper bilinç meditasyon deneyimi ile yapılabilir.

Genellikle düşünceler, anılar, duygular ve bilinçaltı etkilerle karışmış sıradan bilinç hallerinin aksine, süper bilinç durumu berraktır. Süper bilinç meditasyonunun dönüştürücü yararlarını yaşamak için her gün en az bir saati efektif bir ruhsal uygulama rutinine ayırınız.

Günde en az bir saati meditasyon ve sessiz derin düşünmeye ayıramayacağımızı düşünmekten kaçınınız. Ruhsal olarak huzurlu olmak en yüksek değerdir çünkü aktiviteler ve ilişkilerle ilgilenirken sizin dingin olmanızı ve gerekeni yapmanızı sağlar.

Düzenli olarak etkin bir şekilde her gün meditasyon yaptığınızda:

- Önemli konulara ve ilişkilere konsantre olmak daha kolay olur ve önemsiz olanlar dikkate alınmaz.
- Entellektüel güçler gelişir.
- İncelenen ve deneyimlenen şeyin algılanması daha doğru olacaktır. İdrak, hatalı algılardan kaynaklanan yanılsamaların ve yanlış fikir ve düşüncelerin yarattığı hayali oyunun yerini alacaktır.
- Düşünüş daha düzgün ve akılcı olacaktır.
- Ruhsal olarak daha huzurlu ve duygusal olarak daha dingin olacaksınız.
- Farkındalığınız berrak olacaktır.
- Kendisine değerli görünecek daha yüksek bir amaç bulmaya çalışan kafası karışmış bir gerçek arayıcısı olmak yerine ruhsal bir varlık gibi akıllıca yaşayarak kendi kendinizi motive edeceksiniz.
- Yaratılıştan gelen kendini tanıma ve daha yüksek gerçeklere ilişkin bilgi, meditasyon uygulaması sırasında ve sonrasında kolayca ortaya çıkar.

Ben, günde en az bir saat meditasyon uygulaması ve ruhsal derin düşünme içeren düzenli bir programı öneriyorum. Bir tam saat meditasyon için kullanılmazsa, bir miktar okuyun, bir olumlama veya amaçlarınızın bir kısmını yazın ve bunları kazanmak için ne yapacağınızı belirleyin.

Her gün Ne Zaman ve Nerede Meditasyon Yapacağınızı Belirleyin

Tanrı'yla günlük bir randevu saptayın ve düzenli bir meditasyon programıyla ona sadakatle saygı gösterin. – *Paramahansa Yogananda (1893-1952)*

Sessiz herhangi bir yerde, herhangi bir zamanda meditasyon yapabilirsiniz ancak belirli bir yer ve zaman seçerek, düzenli bir programa bağlı kalmak, dünyasal konularla ilgilenmemek ve uygulama sırasında uyanık ve dikkatli olmak daha kolay olacaktır.

Eğer evinizde meditasyon ve ruhsal derin düşünme için özel bir yeriniz olabilirse, sadece orada olmak ve geçmiş güzel seansların anıları, sizi daha derin meditasyon yapmaya teşvik edebilir.

Rahat bir sandalyeniz olsun. Haftalar, aylar ve yıllar boyunca, yüzlerce ve binlerce saat, derin meditatif süper bilinç sessizliğinde oturacaksınız.

Günlük meditasyon için iyi bir zaman, sıradan aktiviteleri düşünmeye veya onlarla meşgul olmaya başlamadan önce, her sabah erken saatlerdir. Eğer sabah erken saatler kişisel durumunuza uygun değilse yalnız olacağınız ve rahatsız edilmeyeceğiniz başka bir zamanı seçin. Eğer zaman zaman seyahat veya bir başka geçerli nedenle seansınızı kaçırmak zorunda kalırsanız, ne yapmak zorunda olursanız olun, Kendinizin ve Sonsuz ile olan ebedi ilişkinizin farkında olun.

İnançla Onaylayın

Seçtiğim günlük meditasyon programına tamamen bağlı kalmaya söz veriyorum.

Temel bir Meditasyon Rutininiz Olsun ve Bazı Etkili Usul ve Uygulama Tekniklerinin Nasıl Kullanılacağını Bilin

Adanmış, artık meditasyon yaptığının farkında olmadığında ve değişmez biçimde kendini bilmeye temel attığında birlik gerçekleşir.

Lahiri Mahasaya (1828 – 1895)

Meditasyonun içinde hemen akmanızı sağlayan temel bir rutine sahip olun. Örnek:

- Dik oturun, temkinli ve rahat olun.
- Dikkatinizi ve farkındalığınızı, karar verme/akıl yürütme ile bağlantılı olan beyninizin ön ve yüksek bölgelerine yönlendirin. Bunu yapmak, dikkatinizi daha kolay içselleştirmenize ve onu ruh durumlarından, anılardan ve bilinçaltı etkilerden koparmanıza imkân verecektir.
- Eğer Tanrı'nın Varlığına (en yüksek Gerçeklik) ilişkin bir farkındalık istemek için dua ederseniz, Kendinizi ve Tanrı'yı idrak için yakarın.
- Eğer meditasyon kendiliğinden akarsa, onunla ilerleyin. Eğer kendiliğinden akmazsa, bir meditasyon uygulama usulü veya zihninizi sakinleştirmek, duygularınızı yatıştırmak ve farkındalığınız berraklaştırmak için etkili bir teknik (aşağıya bakınız) kullanın.
- Bir süre sakin ve açık süper bilinçlilik durumunda kalın.
- Seansı sonlandırmadan önce, evreni ve Dünya Gezegeni üzerindeki yedi milyardan fazla insanı hayal edin. Herkes için ve tüm yaşam biçimleri için, her yere iyi niyet yayın.
- Gerçek doğanızı ve Sonsuzla olan ebedi ilişkinizi onaylayarak, Doğa'nın tüm süreçlerinin ve yapıcı tüm erdemli çabalarınızın itici gücüyle tam desteğe her zaman sahip olduğunuzu bilerek meditasyonunuzu sonlandırın.
- Zorunlu olan veya seçilen aktivite ve ilişkilerle uğraşırken Kendinizi bilme ve Sonsuzun idrakini sürdürmeye çabalayın.

Pozitif bir ruhsal tutumla her meditasyon seansını dört gözle bekleyin. Sonuçlar konusunda endişeden kaçınmın. Şimdiki bedenlenişinizde (enkarnasyonunuzda) Kendinizi ve Tanrı'yı idrak etmeye bütünüyle uyanmayı çok isteyin. Ruhsal olarak aydınlanana kadar sabırla, doğru yolda ısrar edin.

Yararlı bazı meditasyon yolları ve teknikleri:

- Dua: Sonsuzun Varoluşu konusunda, her zaman ve her yerde olan en yüksek Gerçeğin sizin tüm varlığınızı kapsadığını bilerek, açık bir farkındalığa sahip olmak.
- Onaylama: Ne deneyimlemek istediğinizin ifadesi. Onaylama cümlelerinizi sessizce birkaç kez söyleyin, zihinsel olarak birkaç kez tekrarlayın, sonra onu hissetmeye çabalayın. Farkına varın ve idrak edin
Örneğin:
"Saf varlığımın özü sürekli olarak zihnimi arıtır ve bilincimi aydınlatır."
Benzer şekilde kendi kelimelerinizi kullanın.
- Dikkati odaklamak için bir sözcüğün veya sözcük grubunun (mantra) tekrar edilmesi. Örnekler: Tanrı, Huzur, Om, Om-Allah, veya sizi memnun eden bir kelime veya kelime grubu.
- Dikkatiniz objektif ve sübjektif koşullardan kolayca ayrılana kadar, düşünceler, hisler, fiziksel durumlar ve çevresel şartlar konusunda ön yargısız farkındalık.
- Nefes farkındalığı. Dikkatiniz dalgalanmayana kadar nefes alma ve nefes vermenin doğal akışını izleyin, sonra sessizlik içinde bir süre oturun.
- Pranayama (bedenin yaşam güçlerinin serbestçe akışı ve zihinsel sakinliği ile sonuçlanan düzenli nefes alma). Örnekler:
On - yirmi birbirini izleyen tekrarlar burundan soluma veya Kriya inisiyasyonu olanlar için Kriya Pranayama.
- Gerçek deneyimlere zihninizi ve bilincinizi hazırlamak için neyi bilmek istediğinizi veya neyi deneyimleyeceğinizi hayalinizde canlandırın.
- Analitik düşünme: Bilmek istediğinizin *keşfetme beklentisiyle* uyanık olarak incelenmesi. Örneğin: Kulaklarınızdaki veya kafanız etrafındaki ince/ güç algılanan ses frekanslarını, sabit, devamlı bir ses işitene kadar dinleyin. Sesi Om titreşiminin bir hali olarak düşünün. Dikkatinizi ve farkındalığınızı bir süre onunla birleştirin. Om'un kaynağı üzerinde düşünün ve Om'un arkasındaki kaynağa gidin. En yüksek Gerçeğin saf yüzü hakkında düşünün ve onu deneyimlemeyi çok isteyin. Bireysel öz kimlik anlayışınızın erimesine izin verin.
- Aşkın (transandantal) meditasyon: Sadece varoluşu; düşünceler, kavramlar, duygular veya objektif koşullar olmadan var olmayı deneyimlemek üzere dikkatin objektif ve sübjektif durumlardan ayrılmasını tamamlayın.

Yalnızca gerçek doğanızı ve en yüksek Gerçekliği olduğu gibi bilmek ve deneyimlemeyi isteyerek sessizlik içinde oturduğunuzda meditasyon çaba harcamadan akacaktır. Esin dalgaları içinizden ortaya çıkacaktır. Zihniniz saflaşacaktır. Bilinciniz aydınlanacaktır.

İnanarak Onaylayın

Her gün Kendini bilme ve Tanrı farkındalığına odaklanarak;
uyanık, temkinli ve derin meditatif sessizlik içinde otururum.

Yüksek Gerçeklikleri Derinden İnceleyin

Bedeni dik hareketsiz tutarak, ruhsal gözün içinden bakarak, huzurlu, korkusuz, kendini kontrol ederek, zihinsel etkileri sakinleştirerek, en yüce Gerçekliğe odaklanarak; adanmış en yüksek gerçekliğe sadık kalarak oturmalıdır.

- *Bhagavad Gita 6:13, 14*

derinden, içten, bütün yanlarıyla, geniş kapsamlı, nüfuz eden ve yüzeysel düzeylerin ötesine giden.

Gerçek doğanız, en yüksek Gerçek, kozmik tezahürün kategorileri ve süreçleri ve fiziksel ve zihinsel etki tepki yasaları hakkında güvenilir kaynaklardan doğru bilgileri edinmeye devam edin. Onları tümüyle anlayıncaya dek dikkatle *derinden inceleyin*.

Anlayışınız ilerledikçe daha mantıklı olarak düşünebileceksiniz. Şefkat, nezaket, doğruluk, dürüstlük ve tevazu gibi içsel kaliteleriniz ortaya çıkacaktır. Arınmış bilinç düzeylerine yer vermek üzere beyninizin kapasitesi gelişecektir. Gerçek doğanız, en yüksek Gerçeklik ve onun süreçleriyle ilgili bilgiler kendi içinizden açığa çıkacaktır.

İnanarak Onaylayın

Etkin olarak yaşamak, ruhsal gelişimimi beslemek, diğerlerinin ve tüm yaşam formlarının yararlanması için yüksek gerçekliklere ilişkin bilgilerimi akıllıca kullanırım.

Tam Huzur için Daha Yüksek bir Amaçla Yönlendirilen Yaşamı Başarıyla Yaşayın

'Bu hayatı yaşamak zorundasınız; niçin en yüksek biçimiyle yaşamayasınız?'

P.Yogananda (*1950'de Twentynine Palms, Californiya'da Paramahansa Yogananda'yı özel inziva evinde ziyaret ettiğim*de, kendisinin bana tavsiyesi.)

Yaşamımızın ruhsal, zihinsel, fiziksel, duygusal ve çevresel bileşenlerini uyumlu olarak bir araya getiren hünerli yaşam, gerçek ruhsal gelişimin çabası ortaya çıkmasına izin verir. Bu nedenle zihinsel tavırlarımız, duygularımız, bilinç düzeylerimiz ve davranışlarımızdan sorumlu olmamız önemlidir. Daima yapıcı ve etkin biçimde düşünme ve eylemde bulunmayı seçerek ruhsal evrimimizin daha hızlı olmasına izin veririz.

Bu bedenlenmede yerine getirmemiz gereken ana amacımız kendini ve Tanrı'yı idrak farkındalığıdır. Sıradan görevlerimizi ve ilişkilerimizi sorumlu şekilde sürdürürken bu hatırlanmalıdır.

Sıkça sorun: Düşüncelerim, duygularım ve eylemlerim en yüksek iyiliğimi ve başkalarının en yüksek iyiliğini sağlayacak durumları üretiyor, çekiyor ya da bunlara izin veriyor mu?

Tam Huzurunuz için aşağıdaki şeyleri yapınız.

- Neşeli, iyimser zihinsel tavırlar sergileyin.
- Düşünceleriniz, bilinç durumlarınız ve eylemleriniz ve onların sonuçlarından sorumlu olun.
- Her gün süper bilinç meditasyonu yapın.
- Yeterince dinlenin ve uyuyun.
- Sağlığa yararlı, besleyici bir yeme-içme programına bağlı kalın.
- Para ve diğer maddi şeyleri akıllıca yönetin.
- Tüm işlerinizi ve görevlerinizi beceriyle yerine getirin.

Siz ölümsüz, ruhsal bir varlıksınız, en yüksek Gerçekliğin saf yüzünün (aşkın Sonsuz) mükemmel bir birimsiniz. Bu anlayışla düşünün, hissedin ve eylemde bulunun. Kendinizi bilerek sizin olan farkındalığınızın açıklığını ve özgürlüğün tamlığını geri kazanın.

* Roy Eugene Davis'in CSA yayını olarak hazırlayıp dağıttığı 'Studies in Truth' dergisinin Kasım 2012 sayısında yer alan "One hour a Day That will Keep you Attuned to the Infinite" yazısının tercümesidir.

