

MEDİTASYON REHBERİ

Roy Eugene Davis

Yaşam yasaları bize kendimizle ve Dünya ile nasıl uyum içinde yaşayacağımızı öğretir. Biz bu yasaları öğrendiğimizde ve kendimizi bu yasalara göre yönlendirdiğimizde sonsuz mutluluk , sağlık, yaşamın tümüyle mükemmel bir uyum içinde yaşarız. Paramahansa Yogananda

Size tek bir cümle ile bütün kutsal kitapların özünü bildiriyorum:Sadece Allah Gerçek'tir; diğer her şey gerçek dışı ve geçicidir.Öz (gerçek benlik,ruh) Tanrı'dan başka bir şey değildir. Shankara (8 th. yüzyıl)

Sonsuzluğu ancak sonlu benliğinizin artık mevcut olmadığı süper bilinç boyutunda - ki orada Kutsal Öz sizinle iletişindedir- idrak edersiniz.Bu zihninizin sınırlı sonlu bilinç durumundan kurtuluşudur.Sonlu olma algısını bıraktığınızda sonsuzla bir olursunuz.Ruhunuzu onun en basit,sade haline,onun kutsal özüne indirdiğiniz zaman gerçek kimliğinizle birliği gerçekleştirmiş olursunuz.Plotinius 3.y.y

1

RUHSAL GELİŞME SÜRECİNİ ANLAMAK

İnsanlığın bütün problemlerinin nihai çözümü – ve gerçek doyumun tek kaynağı içimizdedir.Bireysel özgürlük ve ruhsal tatmin ihtiyacımızı sadece yüzeysel çabalarla karşılamaya çalışarak başarıya ulaşamayız.

Varlığımızın en derin seviyesinde tam ve mükemmel saflığı içinde Gerçek Ben'liğimiz vardır.Burada Dünyevi durumlar ve geçici olayların ulaşamadığı sürekli saf huzur,saf mutluluk,kesintisiz bilgi,sınırsız farkındalık ve mutlak özgürlük hakimdir.Basit,eşzamanlı farkındalık halleri ve kabul edişlerle bu sonsuz ve sınırsız gerçekliğimizi bilinçli olarak deneyimleyebiliriz.Biz bunu yaptığımızda Kendimizi gerçekleştiriyoruz:gerçek doğamızın -sınırsız Saf Bilinç alanı içine yerleşmiş ruhsal varlıklar olduğumuzun- açıkça farkında oluruz ki bu alan Biz den başka bir şey değildir. Dikkatimizi kendi özümüze çevirmeyi seçerek etkili derin düşünme meditasyonları (tefekkür) yapabilir ve aşkın gerçekliklere uyanabiliriz.

Etkili meditasyon deneyimlerinin ne olduğu iyi anlaşılmalı ve bu anlayışla uygulanmalıdır. Yöntem öğrenilmesi kolay hoş giden uygulamalardan oluşur.Kolaydır çünkü doğaldır;hoşa gider çünkü giderek gelişen içsel ruhsal kalite ve kapasitemiz doyurucu bir tatmin duygusu , ölçülemez bir huzur açığa çıkar.

Bu meditasyon yöntemleri daha ince ve derin farkındalık boyutlarına ve bu boyutların bilgi alanlarına doğrudan geçişi sağlar.Meditasyon sürecine katılım bizim bu sürece verdiğimiz dikkat ölçüsünde yararlı kazançlar sağlar.Sonucu belirleyen faktörler olan doğru ve düzenli pratikler uyanık hassas alıcı açıklıkla yapıldığında sürekli gelişme kaydedilir.Fiziksel rahatlama ve zihnin sakinleşmesi gibi yararlar yeni başlayan meditatörler tarafından bile hemen deneyimlenir

.Daha yararlı yaklaşım ise bütün dikkatimizi ruhsal gelişme sürecine vermemizdir.Böylece meditasyonun en yüksek yararları gözlenebilir ve yaşama geçirilebilir.

Genellikle sıradan ben bilinci ile yaşanan günlük yaşam içinde olduğu gibi anlık çözümlere hemen ulaşmak ve yapılan uygulamaların birkaç hafta veya ay içinde tam bir gelişme ve ruhsal aydınlanma ile sonuçlanacağını ummak abartılı bir beklentidir. Tatminkar yararlar ve gelişen durumlar günlük rutinlerin düzene konmasıyla birlikte uygulamaların yararlarını kanıtlayan armağanlar olarak kişisel olarak deneyimlenir.Zamanla sınırlandırılmış olmamıza rağmen bilgili bir şekilde nasıl başarılı bir yaşam yaşarız .Eğer gerçekten özgün ruhsal büyüme görünür kılınacaksa zihinsel dönüşüm ve bilincin uyanık durumlarıyla uyumlanmak için genellikle Dünya ile ilişkilerimizde yeni yollar bulmamız ve belli bir zaman alanı içinde deneyimlememiz gerekir. Eğer durum böyle olmasaydı Dünya gezegeni bugün milyonlarca aydınlanmış ,sağlıklı zihin yapısına sahip,özgürce işlev gören insan nüfusuyla dolu olurdu.Gerçek aydınlanma çağından önce birkaç bin yıl daha tekamül (gelişim) sürecine ihtiyacımız var.

Burada sunulan meditasyon yöntemleri ,duygusal tatmin umarak, hayallere kapılarak, değişken gerçek dışı zihinsel boyutlar içinde kısıtlı kalınarak veya kendine hizmet edecek yanlış amaçlara yönlendirilmiş olağanüstü güçler kazanmak çabasıyla uygulamak için değildir. Düzenli bir programla doğru uygulandığında meditasyon farkındalığı her çeşit sınırlı durumdan uzaklaştırıp içsel Saf Varlık alanına yönlendirir. Uygulamalar her zaman her durumda yaşamı destekleyen etkiler yaratırlar ve uyanan ruhsal güçlerin etkileri fiziksel ve zihinsel değişimler olarak gözlenir.Bütün bunlar tevazuyla karşılanmalı ve kabul edilmelidir ancak onlara bağlanıp kalınmamalıdır ve ya bu durumların öncelikli kazançlar olduğu sanısına kapılmamalıdır.

Geleneksel Ruhsal Yola Başlamak

Zihin ve bedende ifade bulan ruhsal varlıklar olarak bizler maddi boyutla özdeşleşmiş olmamıza ve zamana bağlı sınırlı zorlayıcı etki ve durumlarla ilişkimizi sürdürmemize rağmen Kendi'mizin bu durumların tamamen dışında olduğumuz farkındalığını sürekli taşımak zorundayız.Bizim içsel bütünlüğümüz ve saflığımız ruhsal istek,yönelim ve eğilimlerimize paralel olarak açığa çıkarak gelişir.Sınırlayan zihinsel ve fiziksel etkiler ortadan kalkar ,değişip dönüşür .

Fiziksel,zihinsel ve duygusal engelleri ortadan kaldırmak,aşkın bilinç boyutlarıyla yer değiştirerek dönüşüme uğratmak böylece ruhsal farkındalığımızın doğal olarak özgürce akışını sağlamak için birkaç yol vardır. Dürüstce kendini inceleme ve kararlı seçimler yararlı olabilir.

Yüksek amaçlı yapıcı çabalarla kendiliğinden dönüşüm oluşabilir.

Meditasyon sırasında etkili olan Süper bilinç güçlerinin doğrudan eylemleri bir başka zaman yapıcı değişikliklerin açığa çıkmasında etkili rol oynayabilir.

Beklenmedik lûtuflar sıklıkla deneyimlenebilir.Lutuflar Ruhun geliştiren besleyen her zaman bizim iyiliğimize ve ruhen gelişmemize yönelik etkilerinin açığa çıkışıdır. Lûtuf eylemleri tesadufi ve keyfi oluşumlar olmayıp kendilerini ifade edebilecekleri uygun zaman aralıklarında (an) ortaya çıkarlar.(zuhurat)

Günlük düzenli meditasyon uygulamaları sağlıklı bir zihin yapısına sahip, gizli yaratıcı güçlerini ve ruhsal değerlerini geliştirmek isteyen herkese önerilir. Kişisel gelişimi için yararlı ve gerekli olan değişimleri gerçekleştirme konusunda kararlı olan bir kişi için düzenli doğru meditasyon uygulamaları yararlı sonuçlar almayı kolaylaştırır. Bilincin yüksek (berrak) boyutları idrak edildiğinde ve güncellendiğinde zihinsel dönüşüm gerçekleşir , kendimizi bilmenin yeni yolları , dünya ile ilişkilerimizde yeni farkındalıklar deneyimlenir.Yararlı değişime karşı direnç gösteren bir kişi meditasyona güvenmeyebilir. Bu durum ortaya çıktığında kişi bilinçli veya bilinçsizce meditasyon uygulamaları için önerilmiş olan rehberliğe uymaktan kaçınır.Yaşam tarzı alışkanlıklarını korumak , değerli zannettiği felsefik inançlarını , kişisel özelliklerini , yerleşmiş ilişkilerini onlara duyduğu sempati ve bağlılık yüzünden değiştirmek istemez.Etkili meditasyon yapmak,ruhsal olarak gelişmek ve başarılı bir hayat sürmek için maceracı bir ruhla bilinmeyene karşı cesaretle kendimizi hazırlamamızın çok büyük yardımı olur.

Eğer meditasyona henüz yeni başladıysanız zihinsel ve duygusal durumunuza,kişisel ihtiyaçlarınıza , yararlanma arzunuza ve ruhsal büyümenize en uygun uygulama rutinini seçiniz.Eğer meditasyon uygulayan biriyseniz, uygulamalarınızı gözden geçirmek üzere bu kitabı okuyarak kendinizi nasıl daha geliştirebileceğinizi öğrenebilirsiniz.Bir kez süreç kavranınca sağlam niyetli uygulamalarla kazanılan deneyimler derin meditasyon bilgilerinin açığa çıkması için yeterli olur ve doğal gelişim kendiliğinden gerçekleşir.

Düzenli meditasyon uygulamalarına ek olarak bizim en yüksek idealimizi , kişisel tatminimizi ve ruhsal aydınlanmamızı destekleyen yaşam tarzı ve davranış biçimlerine adapte olmamız yararlıdır.Böylece bütün düşünce,duygu,eylem ve ilişkilerimiz iyilik ışınlarıyla beslenir ve yaşamımızın her alanında ifade bulur. Ruhun en derindeki önceliği farkındalığını yeniden yapılandırarak sınırlandırılmamış özgürlüğünü bulmaktır. Sınırlandıran alışkanlık kalıpları, şartlanma ve ben bilinçli varoluş ruhun bu içsel önceliğine tam karşıt durumlardır. Bunun için yapabileceğinizin en iyisini yaparak kendinize yardım edin.Daha bilinçli,daha yaratıcı,işe yarar ve huzurlu olmak üzere doğanın gelişimsel akışıyla uyum içinde olmayı ve mümkün olduğunca yapıcı yaşamayı seçin.

Sağlıklı yaşamayı seçmek için ruhsal olarak aydınlanmış olmak zorunda değilsiniz.Kişisel kararlılık,söz verme ve katılım nasıl ilerleyeceğimizle ilgili ihtiyacımız olan bilgilerdir.Sağlıksız, düzensiz,amaçsız bir hayat yaşarken ruhsal uygulamalarımızdan mucizeler beklemek kendimizi kandırmaktır.Uyanmış ruhsal bilinci eğitmeden iyi yaşamak maddeci yaklaşımdır ve doyum getirmez.İdeal yaklaşım eylemlerimizi dengeli ve düzenli rutinlerle yerine getirmek, ruhsal gelişimimizi destekleyen ilişkiler ve durumlar hazırlamak ve ruhsal uygulamalarımız konusunda itinalı davranmaktır.

Tatminkar ruhsal gelişimi gerçekleştirmenin altın anahtarı daima sahip olduğumuz en yüksek anlayışla yaşamaktır: Bildiğimizi hemen uygulamaya geçirerek onun gerçekliğini deneyimleyebiliriz.Eğer bilgi ve becerilerimizi kullanmazsak daha fazla bilgi ve yaratıcılığı nasıl geliştirebiliriz? Ruhsal büyümede kilitlenmenin genel nedeni bildiklerimizi yaşama geçirmeyişimizdir.

Herhangi bir şey yaparken bunu neden yaptığınızı bilin.Kendinize sorun:Yaşam amacım nedir ? Böylece kendinizle,dünya ile ve ruhsal amacınızla ilgili bir sürece girme şansınız olur . Seçimlerinize hakim olabildiğiniz zaman doğru seçimler yapabilme,etkili davranışlar geliştirme,düşüncesiz ,yersiz hareketlerden kaçınma konusunda daha iyi olursunuz.Yaşamın öncelikli amacıyla nasıl uyumlu yaşayacağınızı ve tam olarak ifade ederek gelişeceğinizi keşfedersiniz.Hayatın amaçlı sürecine isteyerek dahil olduğunuzda tatminkar ruhsal gelişmeyi daha çabuk deneyimlersiniz.Ruhsal gelişimizi destekleyen ve kolaylaştıran eylemlerinizi gerçektir:Ruhsal gelişim kendini bilme ve Tanrı bilincini gerçekleştirmeye hazırlar ki bu sizin en yüksek anlayışınızı özgürce ifade edebilmenizdir.Yol hedef değildir.O sadece yoldur.Ona bağlanın,yol ile birleşin ve bırakın siz tam olarak ruhsal uyanışa ulaşınca kadar sizi destekleyip yönlendirsın,sonra hizmet yaşamını yaşayın.Bazı gerçek arayıcıları iyi niyetle araştırmaya başlarlar ve sonra yola öyle aşık olurlar ki yolun amacını unuturlar.Biraz zihinsel huzur ve metafizik çalışmalar ve belki biraz da kendi kafalarındaki arkadaş gurupları nedeniyle sosyal tatmin için Tanrı'yı idrak etme arzu ve emellerini ihmal ederek bir noktada kalırlar.Kendi uygulamalarında çok becerikli olabilirler ama gereksinimlerinin esas nedenini unutmuşlardır.Eğer siz ruhsal büyüme sürecini açıklıkla idrak ederek kendinizi samimiyetle sürece verirseniz size böyle olmaz.