



GERÇEĞİN SESİ

Roy Eugene DAVIS

Center For Spiritual Awareness

info@csa-davis.org

Truth Journal Nisan-Mayıs 2015 sayısı

ROY EUGENE DAVIS

Zihnimizi ve Bilincimizi Aydınlatan Öz-Açılım

Gerçek doğamızın içsel farkındalığı ve bilgisi kendiliğinden açığa çıktığında; zihinsel berraklık, bilincimizin orjinal hâline geri dönüşü ve saf birlik hâli kolaylıkla gerçekleşir.

Öz-açılım, Öz'e ait kalitelerin, kapasitelerin ve bilginin açığa çıkmasıdır, gerçek doğamızdır: En Yüksek Gerçekliktir.

Aydınlanma berraklaştırır ve aydınlatır. *Zihnimiz* algılara dair izlenimleri (hatıralar) alır ve depolar, geçmişimizi saklar, düşünmeyi ve mantıksal yaklaşımı sağlar. Zihin hatalı fikirlerle, huzursuzlukla değişime uğratıldığında ve bilinçaltı etkilerle ikilem hâlindeyken; algılar yanılgılı ya da yanlış olma eğilimindedir, mantık yürütemez. Aydınlanmış bir zihin, gerçek olanla olmayanı ayırt edebilmemizi sağlayan sıra dışı akılsal yeteneklere sahip olmamıza izin verir. Daha önceden algılanmayan gerçeklerin bilgisini ve En Yüksek Gerçeklik ve O' nun Kozmik Dışa Vurum süreçlerinin geniş kapsamlı (derin) algısını sağlayan içsel Öz-bilgimizi açığa çıkarır.

Sıradan *bilinç* durumlarımız ego merkezli ben bilincini ve zihinsel, duygusal, fiziksel ve çevresel durumların farkındalığını içerir. Bizim değişmeyen Öz'ümüz, değişimsel etkilerden uzak Saf Bilinçtir. Tam bir ruhsal aydınlanma bilincimizi her alanda saflaştırır.

En Yüksek Gerçekliğin birimleri olarak kaderimiz, Sonsuzla ilişki içinde gerçek doğamızı doğrudan (duyular, zihin, akıl ve sezgiler kullanılmadan) gerçekleştirmektir (deneyim ve tam idrak).

Ruhsal aydınlanmamızın *ne zaman* gerçekleşeceği tamamen bilinçli olma arzumuz ve kararlılığımız; bilinçli olma kapasitemiz ve içsel kalitelerimizin ve bilgimizin açığa çıkışına izin veriş için ne yapığımıza göre belirlenir.

Derin arzu; sıkıntı verici veya sınırlayıcı koşulların üzerine çıkmak için duyulan içsel arzudur. Niyet; bir amacı gerçekleştirmedeki kararlılıktır. Kapasite; kavrama ya da bir şeyi içirme veya yapabilme yetisidir. Ruhsal olarak aydınlanmaya duyulan coşkulu derin arzu, ruhsal aydınlanma kapasitemizi arttıracak şeyleri yapma niyetimizi destekler.

Ruhsal Aydınlanma Yoksunluğunun Temel Sebebi

Bu sorular sürekli sorulur: Eğer biz ruhsal varlıklarsak, bunu neden bilmiyoruz? Neden gerçek doğamızı bilgilendirildiğimiz anda veya istediğimizde doğrudan bilemiyoruz? Gerçek doğamızı neden unuttuk: bu bizim hatamız veya suçumuz mu ya da yaptığımız veya meydana gelen bir şey mi unutmışluğumuza neden oldu? Tanrı neden hayatın gerçekleri ile ilgili bu kadar yaygın bir cehaletin, acının ve anlaşmazlığın var olmasına veya devam etmesine izin veriyor?

Gerçek doğamızı ve Sonsuzla olan ilişkimizi bilmememizin nedeni; farkındalığımızın küçük bir kişilik algısıyla sınırlanmış olması, zihinimizin huzursuz, yanlış fikirler ve yanılığın algılarla değişime uğramış olması, ayırt edici akıl güçlerimizin henüz gelişmemiş ya da etkili olarak kullanılmıyor oluşudur. Küçük bir kişilik algısı, bilincimizi sınırlar. Gerçek doğamızı bilme ve deneyimleme kapasitemiz Kendini-gerçekleştirme arzusuyla, zihni ve duyguları sakinleştirmeyi öğrenerek ve etkili meditasyon yaparak büyütülebilir.

Felsefi bir kavrama göre ruhlar (En Yüksek Gerçekliğin Saf Öz'ünün birimleri) bireyselleştiğinde, bazıları Ezeli Doğa Alanı'nın maddi çekiminden o kadar güçlü etkilenir ki farkındalıkları bulanır ve ayırt etme yetileri ortadan kalkar. Diğerleri ise merak ya da huzursuzluktan madde ile özdeşleşebilir.

Tanrı olarak ifade edilen En Yüksek Gerçeklik (incelikli varoluşun en ilerideki uzantısı) niteliklerden yoksun, değişmeyen bir Saf Öz ve enerji nitelikleriyle evrenleri yaratan ifade yönüdür. Kozmik bir birey olmadığı için ince ve maddi alanlarda gelişen olaylar; doğal sebep ve sonucun yasalarına tabidir.

Bu felsefi kavramlar ve yasalar bize diğerleri tarafından öğretilenlerden farklı olduğu için ya da kolaylıkla anlaşılmadığından ancak bizim kendi gayretimiz ve derin çalışmamız gerçek olanı açığa çıkarabilir. Kişisel olarak keşfedilmemiş bilgi tatmin edici olamaz.

Ruhsal Gelişimin Nasıl Besleneceği Bilgisi Artık Çok Daha Yaygın, Anlaşılabilir, Değeri Taktir Edilmiş ve Etkin Kullanılmaktadır

Her ne kadar ruhsal olarak nasıl uyanılacağı binlerce yıldır bilinse de, günümüze kadar sadece az sayıda insan bunu deneyimlemek için gereken samimi istek veya kapasiteyi sergilemiştir. İçinde bulunduğumuz çağda ruhsallığa karşı olan ilgi hızla artmaktadır ve daha çok insan akıl, hayal ve istek güçlerini hayatlarını iyileştirmek için

kullanılmaktadır. İnsanlar birkaç milyon yıldır dünyamızda bulunmakla birlikte yerleşik topluluklar sadece 10-15 bin yıl önce oluşmuştur. Tarım başlamış, bazı hayvanlar evcilleştirilmiş, birbirleriyle uyumlu insan grupları bir araya gelmiş, mal ve hizmet alış verişini kolaylaştırmak için para icat edilmiş, rakam ve harflerin kullanıldığı iletişim şekli yaygınlaşmıştır.

Dini düşünceler ve uygulamalar hakkındaki önemli bilgiler şu anda Güney Rusya olan bölgeden bir çok Avrupa bölgesine, İran' a ve Hindistan' a göç eden bir grup insan tarafından yaklaşık 3 bin yıl önce yayıldı. Bunlar kendilerine *aryanlar* (asil insanlar) ismini verdi. Şu anda Hindu-Avrupalılar olarak tanımlanan bu insanların kullandığı dilin etkileri Sanskritçe ve İngilizce' nin de gelişimini etkileyen Eski Almanca da dahil bir çok Avrupa dilinde görülmektedir. Bunların tapınma törenleri dualar ve ilahiler ile tanrılara (rüzgarı, yağmuru ve diğer doğa olaylarını kontrol eden güçler) hayvan kurban etme şeklindeydi.

İyi tanımlanmış felsefi fikirler Hindistan ve Asya'nın diğer bölgelerinde öğretili, Orta Doğu' da açığa çıktı ve daha sonra Avrupa' ya, Afrika ve Amerika' ya yayıldı. Bu gün gezegenimizdeki milyonlarca insan arasında, en aşırı uç fikirden bilinci özgür bırakan Kendini-gerçekleştirme idealine kadar çok çeşitli dini fikirler ve uygulamalar vardır.

1880' lerin sonuna doğru Hıristiyan Bilimi, Birlik, Zihin Bilimi gibi Yeni Düşünce akımları ortaya çıktı. Bunlar arasında Bhagavad Gita ve diğer Hindu yazıtlarını okuyan New England "Transandantalistleri (*Aşkınılık*)" Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Louisa May Alcott ve Walt Whitman' nın felsefi görüşleri güçlü bir etki oluşturmuştur. 1800' lerin sonlarından önce Vedanta (Vedik öğretilerin özü) ve Yoga'nın bazı temsilcileri Hindistan' dan, Amerika' ya yolculuk etmiştir. Ruhsal öğretmenim Paramahansa Yogananda da 1920 yılında Amerika' ya gelmiş ve 30 yıldan biraz fazla bir süre bu bilgileri aktarmıştır.

Kendiliğinden Gerçekleşen Ruhsal Uyanış ve Aydınlanmayı Engelleyen Durumlar Nasıl Zayıflatılır, Uzaklaştırılır ve Aşılır

Ruhsal farkındalığın olmayışının ilk sebebi, kusurlu bir öz-kimlik algısıdır. Bu ayırt etme becerisindeki hata düzeltildiğinde, Öz bilgi açığa çıkacaktır. Derin Öz bilgi hiçbir zaman yok olmaz; o sadece zihnimizi ve farkındalığımızı değiştiren etkilerce gizlenmiş ya da varlığını bildiğimiz halde kavramakla ilgilenmediğimiz için gözardı edilmiştir.

Değiştirici, sınırlandırıcı etkilerden kaçınılması gerekir çünkü bunlar zihni ve farkındalığı zayıflatır ve parçalar. Sıklıkla deneyimlenen zihni ve farkındalığı değiştiren, sınırlandıran etkiler; zihinsel huzursuzluk ve duygusal dengesizlik, hatalı fikirler, yanılgılar (hatalı algılar), anılar ve uykudur.

Zihinsel sakinlik ve duygusal denge beslenebilir; hatalı fikirlerle doğru anlayış yer değiştirebilir; algı güçleri iyileştirilebilir; anılar duygusal olmayan objektif bir şekilde gözlemlenebilir; uyku dinlendirici bir tazelikte olabilir.

Zihni ve farkındalığı değiştiren, sınırlandıran diğer etkiler konsantrasyon yetersizliği veya isteksizliğinden kaynaklı akıl karışıklığı; Öz-farkındalığını bulandıracak ya da engelleyecek ve zihni, duyguları, duyuları uyaracak düzeyde dikkatin dışarıya akışı; nesnel ve öznel (zihinsel ve duygusal) durumlarla sıkı bir şekilde özdeşleşmedir.

Konsantre olma yetisi çok istekli, farkında ve uyanık olarak geliştirebilir; daha yüksek Öz-farkındalık duygusal olgunluk ve sadece yüzeysel meraklar ve ilişkiler yerine yüksek amaçlara yönelmekle; dikkatin çoğunlukla dışarıya akışına izin verme alışkanlığı, nesnel ve öznel (zihinsel ve duygusal) durumlarla sıkı bir şekilde özdeşleşme durumlarının üstesinden gelinerek ortadan kaldırılabilir.

Zihni ve farkındalığı daha da değiştiren, sınırlandıran diğer etkiler zihinsel karışıklık; duygusal çatışma; öfke; endişe; değersizlik duygusu ve düşüncesi; suçluluk ya da utanç; bağımlılıklar; düşüncesizlik; takıntı; zararlı alışkanlıklar; düşüncelerimizi, modumuzu, kişisel davranışlarımızı veya deneyimlediğimiz durumlara ya da meydana gelen olaylara nasıl tepki veya cevap vereceğimizi etkileyen bilinçaltı şartlanmalara izin vermektir.

Tüm bu etkilerden özgür olmanın en kesin yolu Öz-odaklı olmak, akılsal ve sezgisel kapasiteleri geliştirmek ve Kendini-gerçekleştirme niyetiyle yüksek bilinç meditasyonu yapmaktır.

Ne kadar Öz-farkında ve akıllı olursak; etkilenmekten kaçınmak ve zihinsel durumlarımızı, bilinç durumlarımızı ve eylemlerimizle ilgili seçimlerimizi yapmak o kadar kolay olur.

Tüm dini gelenekler ve aydınlanma öğretileri ahlaklı olmayı, disiplinli düşünmeyi ve davranmayı, ruhsal kaliteleri açığa çıkaran uygulamaların değerini vurgular.

Sekiz aşamalı yol olarak isimlendirilen bir Budist yazıtta Öz-biliyi uyandırmanın yollarını doğru anlayış, doğru arzular, doğru söz, doğru eylem, doğru kazanç, doğru çaba ve bilinçli ya da farkında olma, derin düşünme olarak tanımlanmıştır.

Yoga öğretilerinde adanmışlık akılsal ayırt etmeyi; ben merkezli düşüncelerden, duygulardan veya davranışlardan kaçınmayı; yanılıklı kişilik algısını aşmayı; güvenilir kaynaklardan doğru bilgi edinerek ve sınırlayıcı durumları ortadan kaldıran etkili eylemlerle kişinin Öz'ü ve En Yüksek Gerçeklik üzerine derin araştırmalar yapmayı; içe dönük derin yoğunlaşmayı; aşkın idraklerle ile sonuçlanan yüksek bilinç meditasyonlarını içerir. Sıradan eylemler ve ilişkilerle bağlantı devam ederken, tüm alanlarda uyanış kalıcı ve kendiliğinden olur. Bilincimizin özgürlüğü -önceden değişme sebep olan etkilerden, aldanış ve yanılığlardan tamamen özgürleşmek- bundan sonra mutlaklıdır (nihai, tam, mükemmel).

Ruhsal Olarak Aydınlanma Fırsatlarımıza Kararlılıkla “Evet” Demenin Önemi

Bir ruhsal öğrencinin, ruhsal öğretmeniyle yaptığı özel bir konuşmada, öğrenci “Efendim, Kendini-gerçekleştirme arzusunun yerine gelmesi için Tanrı'nın ve sizin lütfu için dua ediyorum” diyerek yalvarmış.

Öğretmen “Tanrı'nın özgürce akan lütfu ve benim iyi dileklerime her zaman sahipsin. İhtiyacın olan ise, senin doğru eylemlerinle desteklenen kendi iyi dileklerindir” diye cevap vermiş.

Ruhsal olarak aydınlamaya duyduğumuz derin arzu tamamen Kendini ve Tanrı'yı-gerçekleştirme kapasitemizin kanıtıdır. Yapılması gereken bu derin arzuyu doğru düşünceyle, doğru yaşamla, doğru eğitimle ve akıl güçlerimizi geliştiren doğru ruhsal uygulamalar yoluyla zihnimizi sakinleştirerek ve farkındalığımızı berraklaştırarak desteklemektir. Zayıf düşüren durumlar ortadan kalkacak ve varlığımızın Saf Öz'ünün sağlam kaliteleri doğallıkla açığa çıkacaktır.

Eğer sıradan düşünce ve davranışlarda ısrar edersek, alışkanlıklara bağımlı kalırsak, geniş ve idrakli olmak yerine sınırlı zihni tercih edersek ruhsal olarak aydınlanmayı ümit edemeyiz. İstedığımız sonuçlara sahip olmak için, bunların deneyimlenmesine izin veren gereklilikleri yerine getirmeliyiz. Her mantıklı insan anda kendi zihinsel yaklaşım ve davranışlarını, yakın ve uzak gelecek deneyimlerini seçme özgürlüğüne sahiptir.

İkna olarak onaylayın

Tamamen, ruhsal olarak aydınlanma fırsatlarının hepsine derhal “Evet” diyorum.

Bir kişi zihinsel arzularını (huzursuzluklarını) bir kenara bırakmışsa ve Öz-bilgisi içinde doyuma ulaşmışsa, böyle bir kişi erdemlidir.
-Bhagavad Gita 2:55

Ruhsal Yolla İlgili Sorulara Cevaplar

Her ne kadar nasıl düşünmem ve yaşamam gerektiğini bilsemde, buna direnç gösteriyorum ve bazen tam tersini yapıyorum. Düşünce ve davranışlarımı nasıl yapıcı bir şekile dönüştürebilirim?

Aşağıdaki pasajlar 1928 basımı *İngiliz Ortak Dua* kitabından türeyen *Amerikan Ortak Dua Kitabındandır*. Geçmişteki ve gelecekteki bir çok insanın özellikleri tanımlanmıştır: “Yapmamız gereken tüm bu şeyleri, yapmadık. Anacak yapmamamız gereken şeyleri yaptık.”

Bu tür davranışlar alışkanlıkların etkisini; istek gücümüzün yokluğunu (veya onu kullanmadaki isteksizliğimizi); zihinsel sapkınlığı; ben merkezli bencil istekler yüzünden yanlış davranışlarda ısrarı veya kişinin başarısızlığı ve mutsuzluğu ile sonuçlanacak şeyleri yapmaya bir eğilimi olduğunu gösterir. Bir çok insan için sorun, yüksek çözümlene gücü, öz-motivasyon ve öz-disiplin özelliklerinin olmayışıdır. Davranışlarının genellikle alışkanlıklar ve geçici hevesler tarafından belirlenmesine izin verirler.

Zihinsel yaklaşım ve davranışlarda ki yapıcı dönüşümler kesin kararlılıkla derhal deneyimlenebilir. Yapılması gerekenleri yaparak, elde edeceğiniz sonuçlar konusunda meraklı olun. Günlük sabah meditasyonlarıyla başlangıç yapın.

Yapıcı düşünmek ve eylemlerinizi seçmek için kesin olarak ne yapacağınızı ve yapmayacağınızı yazın. En uygun ve yararlı olanı yapmaya odaklanmak; uygunsuz ve yararsız olanı yapmaktan kaçınmanızı sağlayacaktır. Öz-motivasyonu ve yapıcı yönde kararlılığı olmayan kişilerle yakın ilişkiden kaçının. Şu anda olmak istediğiniz gibi bir insan olduğunuzu, en yüksek iyiliğinize hizmet eden şeyleri yapmakta olduğunuzu hayal (zihinsel olarak görün ve hissedin) edin.

Nasıl oturduğunuzun, duruşunuzun, konuşmalarınızın ve diğerleriyle ve meydana gelen olaylarla olan ilişkinizin farkında olun. Yapılan çalışmalar dik oturmanın ve dik durmanın, güvenle konuşmanın ve hareket etmenin bizi daha güçlü, kararlı ve yeterli hale getiren kimyasalların ve hormonların üretiminde bir artışa sebep olduğunu göstermiştir.

Tek bir enkarnasyon süresi disiplinsizlikle ve ruhsal gelişimi gözardı ederek zaman, enerji ve kaynakları boşa harcamak için çok kısadır. Tamamen bilinçli ve işlevsel amaçları olan ruhsal bir varlık olarak, Öz'ünüzle özdeşleşin, bilginizi ve yeteneklerinizi ifade etmek için elinizden gelenin en iyisini yapın.

Rehberlik yapacak, bana yüksek gerçeklikler hakkında bilgi aktaracak ve nasıl meditasyon yapılacağını öğretecek kişisel bir ruhsal öğretmenin benim için yararlı olacağını düşünüyorum. Ne yapmalıyım?

Her ne kadar ruhsal bir öğretmenle anlamlı bir ilişkiye sahip olmak değerli olsa da, bu her zaman mümkün değildir. Amaçlı yaşam, yüksek gerçeklikler ve nasıl meditasyon yapılacağına dair bilgiler artık kolaylıkla kitaplardan ve diğer kaynaklardan elde edilebilir. Öğrenilenin akıllıca, etkili kullanımı sahip olamak istediğiniz sonuçları açığa çıkaracaktır.

Sakin bir yaşamla, derin meditasyonla, gerçek doğaları ve Sonsuzla olan ilişkileri üzerine içe dönük derin yoğunlaşmayla doyurucu ruhsal büyüme elde eden az sayıda kişi tanıdım. Ayrıca yetkin bir ruhsal öğretmene ulaşma imkanı varken, duygusal olarak olgun olmayan, disiplinsiz ve yüksek gerçekliklere dair bilgileri hatalı veya yüzeysel olan diğerlerini de biliyorum.

Bütüncül yaşam disiplinlerini öğrenmek ve özümsemek, ruhsal uygulamalara beceriyle katılmak varlığımızın derinlerinde keyif sağlar, bu düzeyde biz yaptığımız uygulamanın değerini fark eder ve deneyimleriz.

Yetkin ruhsal bir öğretmenle, kişisel bir ilişkimiz olsa da, olmasa da, ruhsal uyanış sürecimiz bizim doğru gayretlerimizin yoğunluğu (konsantrasyonu) düzeyinde belirlenir. Ruhsal olarak aydınlanmayı istemek zorundayız ve bu idrakin açığa çıkışına izin vermek için yapmamız gerekenleri istekle yapmalıyız. Gerekli olanı yapabilmek için etkin bir şekilde kullanılacak yararlı uygulamalara ait doğru bilgiye ve derin düşünceyle odaklanılan ve idrak edilen En Yüksek Gerçekliklerin doğru bilgisine sahip olmalıyız.

Anlamlı bir ruhsal yol, sonsuzluk içinde çoşkun yalnızlığın yoludur. Gerçeği arayan akıllı birinin bakış açısı *dünyada bulunmak ama onun olmamaktır*: diğerleri ve çevresel koşullarla uygun bir ilişki sürdürürken, bu dışsal durumlardan aşırı derecede etkilenmemek ve güçlü bir şekilde onlara bağlanmamaktır.

Rahat olmak ve tüm görevlerimi yerine getirmek istiyorum, ama materyalistik biri hâline gelmemek veya dünyada bulunuşumun temeli olan Kendini-gerçekleştirme amacını unutmak istemiyorum. Yapılması gerekli şeyleri yerine getirirken, ruhsal bütünlüğümü koruyabildiğimden nasıl emin olurum?

Ruhsal ve maddi gerçekler ayrı değildir. Fiziksel şeyler En Yüksek Gerçekliğin ifade bulan niteliklerinden sürekli açığa çıkan Ezeli Doğa Alanında yayılan kozmik güçlerden oluşmuştur. Dışsal koşullara gereğinden çok dahil olmaktan, Öz-farkındalığı ve her şeye hâkim olan En Yüksek Gerçekliğin farkında olarak uzaklaşabilirsiniz. Her şeyi Tek bir şeyin değişik şekilleri olarak görün.

Rahatınız ve esenliğiniz için ihtiyaç duyduğunuz şeylere sahip olun ki, anlamı olan ve bütüncül iyiliğinizi ve ruhsal gelişiminizi besleyecek anlamlı amaçları başarabilesiniz.

Fiziksel evrende özgürce yaşamak, ruhsal olarak bilinçli olmakla çelişmez. Maddeye duyulan doyumsuz arzular ve deneyimler ile her türlü şeye karşı güçlü bağlılık; farkındalığı sınırlar, zihinsel ve duygusal karışıklığa sebep olur, bilinci bulandırır ve bütünlüğünü bozar ve değişken davranışlara sebep olur.

Eğer evrenin fiziksel ve ince düzeylerini aşmazsak ve bunlarla ilgi durumlarla bağımızı kesmezsek, zaman ve uzayın içinde bir yerlerde, bir şeyler yapıyor olacağız. Burada olduğumuza göre, verilecek en gerçekçi karar neden ve sonuç ilişkisinin doğal yasaları ile uyum içinde yaşamaktır.

Yıllar geçtikçe fiziksel görünüşümüz değişir, algıların ve deneyimlerin anıları birikir ama Sonsuz Öz'ümüz değişmez. Uzun vadede geçek bir ruhsal gelişimin basamaklarında ilerleyen bir şekilde uyanmayı seçebiliriz.

Büyük bir amacın açık farkındalığına sahip olmak istiyorum, bu sayede hayatımın sadece varoluşun ötesinde bir anlamı olduğunu hissedebilirim. Büyük bir amacı nasıl keşfedebilirim ve hizmet etmek için ona nasıl adanabilirim?

Şu anda yaptığınızdan farklı olarak ne yapmak istiyorsunuz? Eğer belirsiz bir yüksek amaç hissiniz varsa, bu sizin zihninizde net bir hâl alana kadar ve iyi bir his uyandıran kadar düşünün. Ne yapacağınızı bildiğiniz zaman kendinize güvenle ilerleyin. Yapmanız gereken şeyi etkin bir şekilde gerçekleştirmek için gereken bilgiyi ve beceriyi elde

edin. Doğru yolda olduğunuzun göstergesi: harekete geçersiniz ve karalı olursunuz, eylemlerinizi yapıcıdır, destekleyici olaylar ve koşullar size sağlanır.

Kişisel amaca ait net bir hissiniz yoksa, içinde bulunduğunuz toplumda ve ötesinde hangi organize aktivitelerin hali hazırda yapılmakta olduğuna ve/veya çevreye destek verdiğine bakın. Belki sizde bunlara gönüllü olarak arada bir ya da düzenli bir katılım sağlarsınız.

Net, anlamlı kişisel bir amaca sahip olmasanızda, siz hâlâ gezegenimizde yaşayan insanların toplu bilincine dahilsiniz. Ruhsal gelişiminizi beslemek herkesi ve tüm yaşam formlarını olumlu yönde etkileyecektir.

Kendini-gerçekleştirmek neden bu kadar zor?

Apaçık ortada olan bir şeyin daha kolay anlaşılabilmesi ve deneyimlenememesi garip gelebilir.

Var olduğumuzu biliyoruz. Düşünceleri ve duyguları bizden ayrı olarak gözlemliyoruz ve saflık, dinginlik, bilinç ve neşe olan değişmez Öz'ümüze veya gerçek doğamıza ait sezgisel bir farkındalığımız var. Bazı mistikler gerçeği arayan kişiye onu kalbinde bulmasını söylerlerken, Saf Öz'ü ifade etmektedirler.

Kendini-gerçekleştirmede zorluk yaşayan kişiler belki de farkındalığın ben-merkezli durumlarıyla ve kişilik karakterleriyle güçlü bir şekilde özdeşleşmişlerdir ya da ruhsal uyanışın nasıl açığa çıktığına ve farkındalıklarının nasıl berraklaşacağına dair anlayışlarını düzeltmeye ihtiyaçları vardır. Ruhsal aydınlanmaya duyulan şiddetli arzu ile birlikte yüksek gerçekliklerin doğru algısı ve derin meditasyon uygulamaları tüm zorlukları çözecektir.

Kendini-gerçekleştirme konusunda samimiysek, bu bakış açısının sorumluluğunu almak kolay olmalıdır. Ruhsal varlıklar olduğumuzu ve En Yüksek Gerçekliğin Saf Öz'ünün bir birimi olduğumuza dair sezgisel farkındalığımıza güvendiğimizi onaylayabiliriz. Bundan sonra geriye kalan gerçek doğamızın bizden farklı olduğunu düşünmek yerine, ne olduğumuzu deneyimlemek ve kalıcı biçimde bu bakış açısından düşünmek ve hareket etmektir.

Kendini-gerçekleştirme tam olana kadar, yüksek gerçekliklerin algısı hâlâ hatasız olmayabilir ve hâlâ etkisizleştirilmesi gereken bilinçaltı etkiler olabilir.

Öz-bilgi meditasyon sırasında ya da diğer zamanlarda kısmı veya tam bir idrak olarak ortaya çıkabilir. Sanskritçe bir kelime olan samadhi de *sam* öneki; dikkatin ve farkındalığın kişinin Saf Öz'ü ile "sıkıca bir araya getirilmesi" anlamını ifade eder. Herkes derin uykuda benzer bir deneyimi yaşar, ancak bu tür bir samadhi zihni ve bilinci aydınlatmaz.

Birçok meditatör, daha önce üzerinde derin düşündükleri bir konu ile desteklenen bir samadhi durumunu sonunda deneyimlemiştir: bunlar zihni ve bilinci aydınlatmayan öznel bir ışık, ses ya da keyif veren fiziksel hisler veya duygulardır. Her ne kadar kişi bu deneyimlerin farkında olsa da, bunlar daha çok uyku halleri gibidir.

Yüksek bilinç samadhi; saf ya da ince düşünce ve duygularla karışık berrak bilincin idraki ve özdeşliğidir. Yüksek bilinç etkileri dönüştürücüdür. Nihayi yüksek bilinç samadhi düşünce veya duygularla desteklenmeyen saf bilinçlilik hâlidir.

Yüksek bilinç samadhi, gerçek doğamız hakkında bilgi edinmemizi sağlayan ayırt edici akıl güçlerini kullanarak ve yüksek bilinç meditasyonlarında ustalaşarak çok daha kolay deneyimlenebilir.

Meditasyon sırasında açığa çıkan Kendini-gerçekleştirme ya da anlık iç görüler hâlinde samadhi deneyimleyen bir kişi, zihin ve bilincin daha ileri düzeyde ki saflığını da deneyimlemelidir.

Nasıl rüzgarsız bir yerde alev titremezse; zihinsel dürtüleri dizginlenmiş,
meditasyon yapan kişinin konsantrasyonu da böyledir;
bu kişi *samadhi* yogasını uygular.
-*Bhagavad Gita 6:19*

Onaylamanın Dönüştürücü Etkileri

Ellen Grace O' Brian

Zihinsel bakış açımızı ve koşullarımızı değiştirmek için onaylamaları kullanmak etkili bir yoldur çünkü açığa çıkan istekler hızlıca gerçekleşecektir. Fark edeceğimiz ilk değişiklik nasıl daha iyi hissettiğimiz ve yeni fırsatlara nasıl daha açık olduğumuzu fark etmemizdir.

Onaylama kullanmakla ilgili ilk deneyimimi hatırlıyorum. Yoga yolunun ve metafiziksel çalışmaların yeni bir öğrencisi olarak, düşüncelerimin, inançlarımın ve bilinç durumlarımın hayatımı ve koşullarımı nasıl etkilediğinin gerçekten hiç farkında değildim. Bir değişiklik yapmam gerektiğinde, bu değişikliği mümkün kılacak gerekli her türlü dışsal değişikliği yaptım. Onaylamaları kullanmam bana dışsal olarak yaptığım bu çalışmaların ne en etkili, ne de en verimli yol olmadığını gösterdi.

Onaylamaları kullandığım zaman, belirli bir amacım yoktu. Hayatım tüm alanlarda bir iyileştirmeye ihtiyaç duyuyordum, bundan yola çıkarak hepsini kapsayan bir onaylama ile başladım:

Şu anda hayatta bulunmam gereken doğru yerdeyim. Mutluyum,
sağlıklıyım ve bolluk içindeyim. Sürekli Tanrı'nın farkındalığı
içinde yaşarım.

Üç ay içinde işim değişti, taşındım ve yeni ilişkiler kurdum. Hiç bir şeyi değiştirmeye çalışmadım. Değişiklikler kendiliğinden ve çabucak oldu. Sonsuz Gerçekliğin hayatımdaki destekleyici Gücü ve Varlığı ile İnanç içinde yaşamaya başladım. Bütün farkı bu yarattı.

Gözlemler, Öngörüler ve Keşifler

Sürekli Öğrenme ve Bilinçli Yaşam Duygusal ve Ruhsal Gelişimi Besler

Beyindeki kıvrımların nasıl oluştuğu *New Scientist* dergisinin Ağustos 2014 sayısında açıklanmıştır. Beyin yüzeyi ya da korteks gri madde olarakta adlandırılmaktadır. Daha büyük beyin yapısına sahip memelilerde daha çok kıvrım bulunur, insan beyni ise mümkün olduğunca çok gri maddeyi bu kıvrımlarda kullanmaktadır. Harvard Üniversitesinden Mahadevan ve arkadaşları jel katmanlı beyin modeli oluşturmuşlardır. Bu jel kısım, korteksin altındaki beyaz maddeyi temsil eden katı bir yarı küre üzerine yapıştırılmış, bir çözücü ekleyerek jelin genişlemesi sağlanmış ve bu sayede korteks kısmının gelişen bir beyin yüzeyinde nasıl büyüdüğüne bakılmıştır. Jelin beyin yapısına benzer şekilde yumuşak “tepeler” ve sert “vadiler” oluşturduğu saptanmıştır. Bu kıvrımların nasıl oluştuğuna yönelik teorilerden biri “tepeler” oluşurken sinir hücrelerinin (nöronların) buralara göç ettiği ve bu alanlarda yükseltilere sebep olduğu yönündedir. Kortekste ki genişleme gerekli görülmektedir.

Beynin kullanıldıkça değişime uğradığı, son yıllardan bu yana bilinmektedir. Bir müzik aleti çalma veya beste yapmakla ilgili bölgeler; konsantrasyon ve karar verme bölgelerinde olduğu gibi işlevsel gelişim göstermektedir. Meditasyon yapan kişilerde beynin ön lob bölümleri arasındaki bağlantıların, meditasyon yapmayan kişilere kıyasla daha kalın olduğu saptanmıştır.

Yeni DVD, İçsel Hayat: Bir Müzik ve Anı Hikayesi, filminde Michael Rossato-Bennett dünya çapında 33 milyon olduğu tahmin edilen, bir çoğunda algısal bozuklukların ilerlemesinden dolayı “ulaşılamaz” olarak tanımlanan, bunama ile ilgili bilgiler sunmuştur. Ulaşılabilir düzeyin çok ilerisinde olduğu belirtilen kişilere “kendilerince anlamlı” müzikler dinletildiğinde, bazen duygularını, anılarını ve kimliklerini bir araya getirebildiği gözlenmiştir. Rossato -Bennett, bakımından sorumlu olduğu evlerde iPod ile müzik çalan Dan Cohen isimli sosyal hizmetliyi gözlemledi. İleri derecede bunama olan bir hasta geçmişine ait bir parçayı duyunca bir anda bu halden uyanmış ve favori şarkıcısı olan kişi hakkında detaylı bilgiler vermiştir. Dan Cohen bu kişiselleştirilmiş müziğin binlerce yaşlı bakım evinde standart, yardımcı bir yöntem olarak kabul edilmesini istiyor.

Beyin sağlığı “evresel zenginlikle” gelişmektedir. “*Scientific American*” dergisinin Mart 2014 yılı sayısında bulunan bir makalede gelişmiş öğrenme yetilerini, daha keskin bir hafızayı ve yaşlanma ve nörolojik hastalıklara korunmayı sağlayan sosyal, entellektüel ve fiziksel aktivitelerin faydalarını içeren yakın dönem çalışmaları hakkında bilgiler vermiştir. Bahsi geçen faydaların beyinde myelin (sinir hücrelerinin koruyucu kılıfı) onarımını arttırarak, hücresel düzeyde de dikkat çekici olduğu belirtilmiştir.

Monark (Monarch) kelebekleri Kanada’ dan Kuzey Amerika ve Meksika’ ya kadar 4800km g edebiliyorlar.

Atomik Yapınız: Sizi Evrende ki Her Őeyle Bağlantıya Sokan Görünmez Yapılar isimli yeni kitapta yazar Curt Stager, bedenimizi oluşturan atomlar milyonlarca yıl önce patlayan yıldızlardan (güneşler) geldi, “bizler yıldız tozuyuz” diyor.

Müthiř olan hiç bir Şey ořku olmadan gerçekleřtirilemez.
-Ralph Waldo Emerson (1803-1882)

Mistik Yansımalar

mistik zihin ve duyuların ötesinde; doğrudan sezgisel olarak bilinebilen, deneyimlenebilen ya da kendiliğinden açığa çıkan ruha ya da En Yüksek Gerçeğe ait veya onlarla ilişkili olan

Yaşam, kişinin kendisi için olduğu kadar tüm canlılar için de değerlidir.

Yaşayan her şey için şefkat duyun.

-Upanişadlar

Bir kişi sadece yaşam onun için kutsal olduğunda; insanlar kadar bitkiler ve hayvanlar da kutsal olduğunda ve ihtiyacı olan tüm yaşayan varlıklara yardım sever şekilde kendini adadığında, o kişi etikdir.

-Albert Schweitzer (1875-1965)

Eğer kalbiniz dürüstse, her canlı sizin için hayatın aynası ve kutsal doktrin kitabı olmalıdır.

-Thomas a Kempis (1380-1471)

Yaşayan tüm varlıklar için duyulan sınırsız şefkat saf ahlakın en emin ve kesin garantisidir...Kim bununla dolu olursa, hiç kimseye zarar veremez ve hiç kimseyi incitemez...herkese saygı duyar, herkesi affeder ve elinden geldiğince herkese yardım eder ve tüm eylemleri adaletin ve sevgi dolu nezaketin damgasını taşır.

-Arthur Schopenhauer (1788-1860)

Satva guna etkileri ve kişinin Saf-bilinci sürekli ayırt edebildiği zaman ve kişi yüksek gerçekleştirme seviyelerine kişisel ilgi duymadığı takdirde saf Samadhi deneyimlenebilir.

*-Patanjali' nin Yoga Sutraları 4:29**

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

Ardışık Bölümler, Özel Kabiliyetler ve Kozmik Güçlerin Açığa Çıkışı

En Yüce Gerçeklik

O'nu "Saf Öz"ü ve üç niteliği olan enerjisel etkilerden oluşan, "Kendini İfade Eden Yönü" vardır.

Ezeli Doğa Alanı

Uzay, zaman ve incelikli kozmik güçlerin bulunduğu Om titreşimi

En Yüce Gerçekliğin Kendini İfade Eden Yönüyle, Ezeli Doğa Alanı arasındaki karşılıklı etkileşimden,

Kozmik Bireysellik ve En Yüce Gerçekliğin Saf Öz'ün Bireyselleşen Birimleri

ortaya çıktı. Uzay-zamanda bulunan bireyselleşmiş birimleri farkındalık, zekâ, yanılıgılı öz-kimlik duygusu (ego) ve zihne sahiptir

Algılama Yeteneklerinin İncelikli Özleri

Dokunma, koku alma, tat alma, görme, duyma

Eylem Yeteneklerinin İncelikli Özleri

Yürüme, el becerisi, konuşma, üreme, eleme/dışarı atma

Elementlerin İncelikli Özleri

Kozmik güçlerle dolu Uzay (boşluk), hava (gaz özelliğinde olan maddeler), ateşli dönüştürücü etkiler, su (nem) ve toprak (yapışkanlık ve bir araya getiren)

Maddenin Ortaya Çıkışı

İçlerinde evrimleşen yaşam türleriyle evrenler

Not:Kozmik tezahür hakkında daha fazla bilgiyi Roy Eugene Davis' in Bilinci Özgürleştiren Mutlak Bilgi kitabının ikinci bölümünde bulabilirsiniz. Gazi Kitabevi tarafından 2015 yılında Türkçe olarak yayımlanmıştır.

NEYE İNANACAĞIMIZI BİLMEK

NEDEN TEK BİR GERÇEK VAR

Bazı insanlar ruhsal ve fiziksel gerçeklerin sonsuz ve birbirinden ayrı olduğunu söyler. İkiliksizlik felsefesine inananlar tek bir En Yüksek Gerçeğe inanırlar.

Hindistan' da asırlar öncesinde gelişen *Samkhya* felsefi sistemi “ayırt edici bilgiyi” ve kozmik tezahürün kesin “aşamalarını” belirtir.

Kozmik tezahürü mümkün kılan etkiler En Yüksek Gerçeğin ifade bulan niteliklerinden yayılan kozmik bir titreşimdir. En Yüksek Gerçeğin Saf Öz'ü veya Mutlak niteliklerden özgürdür, ancak her şeyin kaynağıdır.

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



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