



# GERÇEĞİN SESİ

**Roy Eugene DAVIS**  
**Center For Spiritual Awareness**  
**info@csa-davis.org**  
**Truth Journal Şubat-Mart 2015 sayısı**

## Mutlak Kendini-Gerçekleştirme

### Farkındalığın Sıradan Hâllerinden Uyanış ve Aşkın Samadhi' ye Giden Yüksek Bilinç Hâlleri

**mutlak** Mükemmel yapıda veya kalitede: *bütün*. Karışmamış veya seyrelmemiş: *saf*. İstisnalarla veya kısıtlamalarla sınırlanmamış: *koşullanmamış*. Miktarı veya derecesi ölçülemeyen: *tam*.

**Öz** “Ö” Büyük harfle: En Yüce Gerçekliğin Saf Öz'ünün bireyselleşmiş birimleri, gerçek doğamız.

**gerçekleştirme** Bilgiyle doğrudan (arada hiç bir şey -akıl, sezgi, zihin veya duygular- olmadan) deneyimleme. Kendini-gerçekleştirme, varlığımızın Öz'ünün doğrudan bilgiyle deneyimlenmesidir. Tanrı'yı-gerçekleştirme, En Yüce Gerçekliğin doğrudan bilgiyle deneyimlenmesidir.

**samadhi** Sanskritçede *dha* “tutmak” fiil kökünden ile *a* ve *sam* ön eklerinden oluşur, “*tamamen bir araya getirme*”. *Dikkatimizin ve farkındalığımızın Saf Öz'ümüz ile birleşmesi*.

**yüksek bilinç** Yüksek (*Süper*) “*yukarısında veya üzerinde*” anlamındadır. Sıradan (değişime uğramış) bilinçten, rüya hâllerinden ve uykudan daha yüksek olan bilinç durumu.

**aşkın** Diğer her şeyin üzerinde olan. Sıradan algıların ötesinde ki deneyim ya da bilgi.

Kendimiz ve yüksek gerçeklikler hakkında doğru bilgiye sahip olmak, ruhsal uyanışımızın daha kolay gerçekleşmesine izin verebilir çünkü zihnimizde ve bilincimizde oluşan dönüştürücü etkileri daha net anlamamızı ve kafa karışıklığı ve fantezilerden sakınmamızı sağlayabilir. Gerçeği arayan birçok kişi ya duyurucu ruhsal gelişim olmadığı için boşuna uğraştığını zanneder ya da birazcık huzur ve yüzeysel olarak felsefi kavramları anladıkları zannı ile geliştiklerini düşünerek çok zaman ve enerji kaybeder.

Bir kişi ister daha mutlu ve rahat bir varoluş için, isterse de Kendini-gerçekleştirme düzeyine kadar ulaşmak amacıyla ruhsal

uyanişını beslesin, tam bir doğrulukla anlaşılana kadar bilinmesi ve sorgulanması gereken yaşamın gerçekleri vardır. Yeni edinilmiş doğru bilgi; hatalı fikir ve inanışlarla yer değiştirmeli ve günlük durumlarda beceriyle işlevsellik, akılcı düşünme ve ruhsal gelişimin beslenmesiyle sonuçlanan bir gelişim göstermelidir.

- Aşkın, değişmez bir öz ve ifade bulan nitelikleri ile yayılan ve evrenleri oluşturan tek bir En Yüce Gerçeklik vardır.
- Herkesin özü, En Yüce Gerçekliğin Saf Öz'ünün bireyselleşmiş bir birimi olduğu için, Kendini-geçekleştirmeye uyanış herkesin mutlak kaderidir. Bunun ne kadar çabuk gerçekleşeceği bizim ruhsal uyanışa olan yoğunlaşmamızla (yoğunlaşmış *doğru gayret*) belirlenir.
- Bilincimiz ve benlik duygumuz, beynimiz tarafından üretilmemiştir. Saf Bilinç' in ölümsüz birimleri olarak bir zihin ve fiziksel beden yoluyla ifade buluruz. Küçük, sınırlamış bir kişilik algısı gerçek doğamızın yanılgılı (hatalı) algılanmasıdır. Bu hata düzeltildiği zaman, bilincimiz doğrudan kendi orijinal saflığına geri dönebilir. Varlığımızın en içsel düzeyinde, bizler dingin Kendini-biliş hâlindeyiz. Farkındalığımız sadece yüzeysel olarak değişikliğe uğrar ya da bulanıklaşır. Kendini-gerçekleştirme bizi eski kısıtlayıcı koşullardan uzaklaştırır.
- Şu anki enkarnasyonumuzda, tam bir ruhsal aydınlanma (Saf Öz'ümüzü ve En Yüce Gerçekliği doğru bilgiyle deneyimlemek) en büyük hedefimiz olmalıdır. Ruhsal olarak daha bilinçli ve işlevsel oldukça; zihinsel durumlarımız, bilinç durumlarımız ve eylemlerimiz diğerleri, tüm yaşam ve çevre için de daha yararlı bir etki oluşturacaktır.
- Etkin yaşamak arzularımızı ve ihtiyaçlarımızı doyuma ulaştırmada, anlamlı amaçları gerçekleştirmede ve lütuf içinde duygusal olgunluğa erişmemizde işlevsel kapasitelerimizi kullanmak için bize güç verir.

### ***İçsel Bir Kararlılıkla Onaylayın***

*Şu andan itibaren, şimdiki enkarnasyonumda ruhsal olarak aydınlanmak için yapmam gerektiğini bildiğim her şeyi yapacağım!*

## **Kendimiz ve Yüksek Gerçeklikler Hakkında Doğru Bilgi Edinmek Ruhsal Uyanışımızı Nasıl Kolaylaştırır**

Doğru bilgiye sahip olmak, bizi aldanışlardan (yanlış fikir ve düşünceler) ve akılcı düşünmeyi engelleyen veya onunla çatışan yanılgılardan sakınmamızı sağlar. İsteddiğimiz veya ihtiyaç duyduğumuz doğru bilgi, konunun ehli insanlardan ya da diğer güvenilir kaynaklardan sağlanabilir. Yeni edinilen bilgi, safça hemen doğru ya da yararlı olarak kabul edilmek yerine; incelenmeli ve doğrulanmalıdır çünkü bu başkalarının düşünceleri veya söylemleridir.

Fiziksel alanda işlerin nasıl yürüdüğüyle ilgili olarak bilginin değerini test etmek oldukça kolaydır çünkü genellikle kısa zaman içerisinde eylemlerimizin sonuçlarını veya etkilerini görürüz ya da deneyimleriz. Neden ve sonucun zihinsel yasalarına ilişkin bilgi -zihinsel durumların, arzuların, imgelemenin, niyetlerin ve beklentilerin; kozmik zihinden olayları ve koşulları üretmek veya çekmek için nasıl yanıt aldığı- kişisel muhakeme ve deneyimle test edilmelidir. Yüksek gerçeklikler hakkında ki bilgi -En Yüksek Gerçeklik ve onun Saf Öz'ünün birimleri, evrenleri oluşturan nitelikleri ile titreşen gücün (Om) yayılımı ve zihnimizin ve bilincimizin nasıl aydınlatılacağı- akılsal ve sezgisel değerlendirme ve kendiliğinden olan Öz-açılımıyla doğrulanabilir.

Doğru bilgi edinerek, nasıl düşüneceğimizi, yaşayacağımızı bilerek ve erdemli bir şekilde bunu yaparak; ruhsal uyanışımızı nasıl besleyeceğimizi bilerek ve özenle bunu yaparak gerçekleştirmek istediğimizi çok daha hızlı ve etkili bir şekilde gerçekleştirebiliriz.

Doğru bilgiyi eğer akılcıca kullanmazsak, bu bilginin bir değeri yoktur. Eğer hâla hatalı inanışlar (kalıplar), fikirler ya da modlar ve işe yaramaz alışkanlıklar tarafından düşüncelerin, modların ve davranışların belirlenmesine izin veriyorsak ruhsal aydınlanma ile samimi bir şekilde ilgilenmiyoruz demektir.

Eğer şu anki enkarnasyonumuzda ruhsal olarak aydınlanmaya niyetliysek, buna tamamen inanmalıyız ve bu inancımızla uyumlu şekilde düşünmeli, hissetmeli ve davranmalıyız. Tüm eylemlerimiz, koşullarımız ve ilişkilerimiz bir an evvel Kendini-gerçekleştirmeye uyanış niyetimizi destekler nitelikte olmalıdır.

## Sıradan Bilinç, Yüksek Bilinç, Samadhi (dışsal destekli) ve Aşkın Samadhi

Sıradan bilinç hâlleri; huzursuzluk ve bilinçli farkındalık eşliğinin altından açığa çıkan uyarımlar ve bunların düşünce ve duyguları harekete geçirmesiyle oluşan dalgalanmalar yüzünden değişkendir. Bu durum dağınık düşünceler, hatalı algılar, yanılgılı fikirler, dürtüsel veya zorlayıcı eğilimler, rasgele ruh hâlleri ve bilinçaltı etkileriyle daha da değişikliğe uğrayabilir.

Yüksek bilinç ve Kendini-gerçekleştirmeye uyanış için etkili yollardan birisi zihni sakinleştirmek, farkındalığı berraklaştırmak, düşünceleri ve duyguları aktive eden bilinçaltı dürtüleri nötralize etmek ya da dikkati ve farkındalığı bunlardan geri çekmektir. Zihin tamamen sakin, farkındalık berrak ve biz çok uyanık bir dikkat içindeyken, Saf Öz'ümüz deneyimlenebilir.

Sıradan bilinç *hâlleri*, yüksek bilinç ve samadhi genellikle Kendini-gerçekleştirmeye tam uyanıştan önce açığa çıkar. Birşeyin *hâli*; onun durumu ya da nasıl işlev gördüğüdür. Bilinç hâlleri saf değildir, birçok etki tarafından değişikliğe uğratılır.

Tıpkı sıradan bilinç hâlleri gibi yüksek bilinç ve samadhi hâlleri de birçok etki tarafından değişikliğe uğratılır.

Değişken yüksek bilinç durumu; sabit ya da sadece ara ara beliren düşüncelerin olduğu, duygusal çıkışlar veya konsantrasyonun kesintiye uğramasıyla oluşan dalgalanmalarla beraber deneyimlenebilen dingin, berrak bilinç durumudur. Saf yüksek bilinç ise değişimsel etkilerin olmadığı veya konsantrasyonun kesintiye uğramadığı dingin, kalıcı, sürekli berrak farkındalık durumudur.

Dışsal destekli bir samadhi durumu dikkatin ve farkındalığın öznel bir ışık, ince bir ses, adanmış sevgi dolu coşku gibi Saf Öz'ümüzden farklı olarak algılanan bir meditatif yoğunlaşma nesnesi ile birleşmesiyle deneyimlenir. Algı nesnesiyle bir "birlik" duygusu deneyimleriz ve bu algı sönüp gittiğinde de onu hatırlamaya devam ederiz, ancak bu deneyim bir aydınlanma ile sonuçlanmaz.

Meditasyon yaparken dikkatin ve farkındalığın meditatif yoğunlaşma nesnesi ile tam birleşiminden önce, daha saf bir samadhiye niyet edebiliriz: geçek Öz'ümüzün (değişmeyen

Öz'ün) bilinçli deneyimi. Bu tür bir samadhi bile hâlâ ego-merkezli farkındalıkların izlerini taşıyan “aşkın samadhiyi ben deneyimliyorum” düşüncesine izin verebilir.

Bu samadhi hâlinin ötesinde aşkın samadhi vardır: hiç bir bağımsız ben-farkındalığı yoktur, zihinsel bir resmi çizilemez ancak deneyimle idrak edilir.

Meditatif aşkın samadhi sabit olana kadar, ara ara kesintiler ve tamamen susturulamamış bilinçaltı dürtülerce aktive edilen düşünce ve duygu kalıntıları ile samadhi geçici olarak kesintiye uğrayabilir. Bu durumda düşünceleri, duyguları ya da astral algılar gibi görünen görsel fenomenleri göz ardı etmek; dikkati ve farkındalığı bunlardan geri çekmek yararlı olur.

Aşkın samadhinin ötesinde kendiliğinden, çabasız veya doğal samadhi Kendini-Gerçekleştirme hâlinde korunurken; biz akılcı düşünebilir, beceriyle görevlerimizi yerine getirebilir ve diğerleri ile uygun bir şekilde ilişkide olabiliriz.

Zihnimizi ve bilincimizi aydınlatan ve bizi yanılgılardan ve sıkıntılı bilinçaltı etkilerden özgür bırakan kalıcı samadhi en üst amacımız olmalıdır.

Ben 1951 yılında Twentynine Palm, Kaliforniya' da, Paramahansa Yogananda' nın yanındayken ruhsal yol hakkında konuşmuştuk. Bana, uzun yıllar önce kendisi daha genç bir delikanlıyken Hindistan' da henüz özgürleşememiş aziz gibi insanlarla tanıştığını anlattı. Bu kişiler “Tanrı-Birlikteliği keyfi ile yetinmiş” ve daha fazlasını istememişlerdi. Bana “yolun tamamını gitmem gerektiğinin” önemini vurgulamıştır.

Bu “gidiş” zaman ve uzay içinde bir yolculuk değildir. Bu gerçek doğamızın ve birçok insanın ruhsal yola çekilmeden önce sezgisel olarak farkında olduğu En Yüksek Gerçekliğin keşfine ve deneyimine bir uyanıştır. Ruhsal uyanışla keşfettiğimiz bize tanıdık gelir çünkü bu daima içimizde olan bilgidir.

## **Kendini- Gerçekleştirme Arzusu ile Sabırla Uyanış Beklentisini Dengeleyin**

Kendini-gerçekleştirme zaman içinde aşamalı olarak ya da bir anda Saf Öz'ümüzün tam farkındalıklı deneyiminin kesin bilgisi ile Öz' den açığa çıkabilir. Bu oluş akılsal ve sezgisel güçler

geliştiğinde, zihinsel ve duygusal sakinlikte, yüksek dikkat ve farkındalıkta ortaya çıkabilir.

Abartılı bir şekilde ruhsal uyanışımızın düzeyini merak etmek ya da bu konuda endişelenmek kendini kandırmaktır. Bu farkındalığımızı küçük, sınırlanmış bir benlik-algısına bağlı tutar. İyimser bir yaklaşım, hatta sakince beklemek yerine asla doyurucu bir ilerleme deneyimi elde edemeyeceğimizi düşünürüz ve hissederiz. Ölümsüz ruhsal varlıklar olduğumuz bilgisiyile doğayla uyum içinde yaşabiliriz, gayretle algı güçlerimizi geliştirebiliriz, yüksek gerçeklikler üzerine derin çalışabiliriz ve düzenli olarak yüksek bilinç meditasyonları yapabiliriz. Pasif ve farkındalısız bir meditasyon zaman kaybıdır. Amacınız tam olarak Kendini-gerçekleştirmek ise kendini tekrar eden, bir algı nesnesiyile desteklenen uzun samadhi durumları aynı şekilde yararsızdır. Bilinçsiz ya da yarı bilinçli meditatif durumlar akli gölgeler, farkındalığı bulandırır, bizi küçük bir akılla, geleneksel veya alışkanlıklara bağlı şekilde davranma eğilimine yönlendirir.

Öğrenmeye karşı ilgisizlik, duyarsızlık, tembellik ve ruhsal uyanışta açığa çıkacak olasılıkları keşfetmekten korkmak veya bunlara karşı isteksiz olmak; merak, keskin gözlem gücü, iyimser zihinsel yaklaşım ve cesaretle yer değiştirilebilir.

Eğer içe dönük meditatif derin düşünme kolaylıkla yapılamıyorsa ya da saflaşmış yüksek bilinç veya samadhi ile sonuçlanmıyorsa; zihni sakinleştirmek ve farkındalığı berraklaştırmak için düzenli bir rutinile meditasyon yapın ki diğer zamanlarda da idrak daha kolaylıkla açığa çıkabilsin. Her zaman Saf Öz'ümüzün ve Sonsuzla olan ilişkimizin farkında olmak için gözlerimiz kapalı uzun süre oturmamız gerekmez.

Kendimizi ve Tanrı' yı bildiğimiz zaman; meditasyonda olmadığımız anlardan sonra, gerçek doğamızın Saf Bilinç -neşe- varlığı içinde dinlenmek üzere daha derin meditasyona yöneldiğimiz durumlar olacaktır.

## *Ruhsal Yolla İlgili Sorulara Cevaplar*

### **Meditatif huzurun sağladığı ara sıra olan keyifle doyum bulma eğilimindeyim. Bunu yapmak uygun mudur?**

Huzurlu olmak için yapılan meditasyon rahatlatıcı ve stresle baş etmeye yardımcıdır. Fiziksel ve psikolojik faydaları için yapılan düzenli meditasyon ayrıca daha derinini keşfetmek için size ilham verecek kavrayışlarıda sağlayacaktır. Ruhsal gelişmeyi beslemek için uyanık farkındalık ve sağlam niyetle (hedef veya amaç) yüksek bilinç meditasyonu yapın.

*Ruhsal konularla ilgili bilgileri incelediğimde, her zaman bunları anlamak kolay olmuyor. Sıradan bilinç, yüksek bilinçlilik ve aşkın olan üzerinde düşündüğüm zaman, kelimelerin anlamlarını biliyorum ancak yüksek bilinçlilik ve aşkın olanı deneyimlemenin nasıl bir şey olduğunu aslında kavrayamıyorum.*

Aklınızı ve farkındalığınızı yüksek gerçekliklere açmaya devam edin, kavrayışınız gelişecektir. Ayrıca zihnini sakinleştirmeyi öğrenin, yüksek bilinç deneyimleri ve algıları kadar aşkın idrakler elde etmek için de etkili meditasyonlar yapın. Her ne kadar bu konuların kavranması çok hızlı olsa da, birçok insan için uzun yıllar süren çalışmalar ve içe dönük derin yoğunlaşmaya ihtiyaç vardır. Sabırsızlıktan, yetersizlik duygusundan ve umutsuzluktan kaçının. Sıkı bir öğrenme niyetiyle, sürekli ileriye gidin.

*Arkadaşlarım bazen beni ruhsal güçlerini aktive ettiğini veya uyandırdıklarını söyledikleri seminerlere davet ediyor. Bu mümkün mü? Bu gibi seminerlere katılmalı mıyım?*

Bazı insanlar hiç bir kalıcı değeri olmayan bir enerji ve duygu uyarımı yaşarlar. Gerçek ruhsal uyanış için güvendiğinizde veya ihtiyaç duyduğunuzda size yardım edecek ya da rehber olacak biriyle ilişki kurun. Hızlıca hayatı değiştiren ya da bilinci aydınlatan şekilde lanse edilen durumlardan kaçınmanızı tavsiye ediyorum.



Bu tarz grup toplantılarına katılıp, uzun süreli ruhsal yarar sağlayan bir kişi bilmiyorum. Ayrıca organize hareketlere veya ruhsal topluluklara katılarak ya da kendi özel uygulamalarından uzun süreli ruhsal yarar sağlayan sadece bir kaç kişi biliyorum. Her ne kadar her mantıklı insan ruhsal gelişimini besleme potansiyeline sahip olsa da, çok azı bunu akılcı bir şekilde yapar ya da başarıya ulaşana kadar doğru yolda ısrar eder.

*Yüksek bilinçliliği geliştirmek için, ne kadar süreyle meditasyon yapmalıyım? Günde bir kere yeterli midir ya da günde iki kere mi yapmalıyım?*

Gün de bir kere, derinlemesine meditasyon yeterlidir. Eğer günde iki kere meditasyon yapmak istenirse, bu da uygundur. Haftada bir ya da ayda iki kere, her zamankinden uzun meditasyon yapmak daha derinleşmek ve deneyimleneni dikkatlice incelemek yararlı olacaktır. Meditasyon esnasında açığa çıkana karşı dikkatli olun. Farkındalığınız açık ve düşüncelerden özgür olduğunda, merkezlenin ve gözlemleyin; sıradan bir akış içinde olan düşünceler arasındaki boşluk ya da aralık, geçici olarak bunlara olan bağlılık özgürlük için bir fırsat olabilir. Zihinsel durumlardan dikkati geri çekmeyi öğrenerek, başka tarafa çekilmeden etkili bir şekilde yoğunlaşacaksınız.

Etkili yaşam meditasyon uygulamasını da iyileştirir çünkü algı, akıl, mantık, imgeleme, istek ve kendine güven güçlerini geliştirir. Dünyevi amaçlarımızı kolaylıkla yerine getirirken, büyük olasılıkla ayrıca meditasyonda da doyurucu sonuçlar elde ederiz.

*Kendini-gerçekleştirmek neden kolay değildir?*

*Kendini-gerçekleştirmeye* uyanış, akıllı, dikkatli, meraklı, duygusal olarak olgun, bencil olmayan ya da kişilik karakterleri ve çevresel durumlarla özdeşleşmemiş bireyler için kolay olabilir. Duygusal olarak olgun bir kişi; gerçekçi, incelenenindeki gerçeği bilmeye ilgi duyan, yararlı ya da kullanışlı olmayan fikirleri veya uygulamaları önemsemeyen ve kendi açısından değerli olan amaçları başarıyla yerine getirmeye kararlıdır.

Kendini-gerçekleştirmenin yolu: 1)Zihin ve farkındalıktaki değişimler duruncaya ve Saf Öz'ümüz açığa çıkıncaya kadar merkezlenin; 2)Yanılgılı ben-algısından dikkatinizi geri çekin.

Kendini-gerçekleştirmeye nasıl uyanacağımızı bilmemize rağmen bir yardım veya ruhsal bir bağ için içimizden başka yere bakarak, etkisiz ritüelleri ve uygulamaları kullanmaya devam ederek veya sıradan işler ve ilişkilerle meşgul olarak bundan uzak durabiliriz.

Bu uzak duruşun nedeni; akılsal körlük, tembellik, bir kişiyi bencil ve değişime dirençli yapan duygusal zayıflık, bağlılıklar ve bağımlılıklar, zihinsel ve duygusal olarak uyandırılan ve uyarılan dürtüleri doyurma arzusu ya da Kendini-gerçekleştirmeye duyulan yetersiz ilgi olabilir. Bazen Kendini-gerçekleştirme niyeti ve uyanışın olmamasının temel nedeni arkadaşlarımız ve dostlarımız gibi olamaya devam etme ve aynı kişisel koşullara sahip olma arzusudur.

**Gerçek:** samimiyetle yapmak istediğimiz, gayret ettiğimiz şeydir. Amacımızı gerçekleştirmek için yapılması gerekeni yapmayışımızın açıklaması bahaneler (anlamsız davranışları haklı göstermeye çalışan zayıf girişimler) dir.

*Meditasyon sırasında, bazen azize benzer kişiler, çok güzel okyanus ve dağ sahneleri, renkli geometrik şekiller veya parlak beyaz bir ışık görüyorum. Bu görüntüler zihnim tarafından mı üretiliyor? Bunları gördüğümde ne yapmalıyım? Ayrıca bazen yumuşak bir enerji dalgalanması omuriliğimin tabanından yukarı doğru akıyor. Bu neden oluyor ve bununla ilgili olarak ne yapmalıyım?*

Görsel sahne algıları zihniniz tarafından üretilir ve kişi olarak uyanırken görülen rüyalar gibidir. Dikkat ön beyin bölgelerine odaklandığında, parlak beyaz bir ışık görülebilir ve meditasyon sırasında buna bakılabilir. Zihin çok sakin ve dikkat odaklı olduğunda, taç çakrada bembeyaz ay şeklinde bir ışık görünebilir.

Enerji dalgalanmaları ile ilgili deneyim kazanın. Bunlar yukarı doğru aktıklarında, dikkatiniz kolaylıkla içselleşebilir ve sakin meditatif bir durum doğallıkla oluşabilir.

Meditatif algıları onlardan etkilenmeden ya da deneyimlerine bağlanmadan gözlemleyin. Aşkın samadhiyi deneyimlemek ve kalıcı olarak Kendini-gerçekleştirme hâline uyanmazını sağlayacak ruhsal aydınlanmayı çok arzulayarak, daha ince yüksek bilinç durumlarını keşfetmek için ilerleyin.

Ruhsal olarak aydınlanma ve özgürleşme amacını zihninizde ve farkındalığınızda tutun. Diğerlerinin yaptığı ya da söylediği şeylerden etkilenmekten, öngörü ve şifacılık güçlerine sahip olmayı istemekten veya kaliteli (nitelikli) ya da yeterli hâle gelmeden diğerlerine öğretmeye çalışmaktan kaçının.

Aşırı amaçsız konuşmalarla veya size ya da diğer kişilere hiç veya çok az yararı olan gereksiz sosyal ilişkilerle, eğlencelerle ya da aktivitelerle enerjilerinizi boşa harcamayın. Etkili yaşamınız için ne gerekiyorsa ona odaklanın, gerçek doğanız ve En Yüksek Gerçeklik ile ilgili algınızı geliştirin ve düzenli bir rutinle meditasyon yapın.

*Ruhsal bir yolda olmak ya da ruhsal olarak aydınlanmış olmak özel yaşam tarzı, ilişkiler veya aktiviteler gerektirir mi?*

Ruhsal bir yola adanmış ya da Kendini-gerçekleştirmiş olalım yaşam tarzımız, ilişkilerimiz veya aktivitelerimiz bütüncül, uyumlu ve yapıcı olmalıdır.

Kendini-gerçekleştirmiş olduğumuzda nasıl yaşayabileceğimizi ve koşullarımızın nasıl olabileceğini imgeleyebiliriz ve belki de şimdiden bazı yararlı değişiklikler veya iyileştirmeler yapmayı seçebiliriz. Ayrıca Kendini-gerçekleştirmiş olduğumuzda bizim için normal olan zihinsel tavırları üstlenebilir ve bu yönde davranışlarda bulunmayı isteyebiliriz. Bundan sonra ruhsal yolumuzda öğrenirken ve uyanırken daha pozitif zihinsel tavıra sahip ve daha mutlu, daha sağlıklı, duygusal olarak sağlam ve yaratıcı olarak kendimizi ifade edebiliriz. Birçok kişisel koşul imgeleme kullanarak ve kesin kararlı olarak iyileştirilebilir.

### **Zihninizin arka planında sürekli onaylayın:**

Varlığımın ışığı olan Saf Öz'ü zihnimi ve bilincimi sürekli aydınlatır.

## 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

Şimdi o sonsuzluktur. Ben onun ortasındayım. Gün ışığının içindeyim. Bir kelebeğin havada süzülüşü gibi, onun içindeyim.

Olacak bir şey yok; o şimdide.

Şimdi; sonsuzluktur, sonsuz yaşamdır.

Burada şu anda...Dünya' da, şimdi, onun içinde var olurum.

*-Richard Jeffries (1848-1887)*

*The Story of My Heart (Kalbimin Hikayesi)*

Ona ne sözlerle, ne duygularla ne de sıradanlıkla ulaşabiliriz. Onu bilen insan: Bu O! Bu O! diye haykırır. Bundandır ki kendi Öz'ü içinde algılanır ve idrak edilir.

Kişi onu olduğu gibi algıladığında, Öz gerçekleşir.

*-Upanişadlar*

Yaratılmış varlıklarının ötesine geçmiş içe dönük derin bir yoğunlaşma ile yaşayanlar, o kutsal parlak ışıkla birdir ve o parlaklığın kendisidir.

*-Jan Van Ruysbroeck (1293-1381)*

Asla içinde Tanrı' yı görmediğim bir şey yok. Huzursuz zihnimi durdurdum ve kalbim (özüm) ışıyor...

*-Kabir (1440-1518)*

*Kendimizi aştık....bundan böyle kendimizi değil, ama Tanrı' yı görürüz.*

*-Thomas Merton (1915-1968)*

## Refah İçinde Olmanın Ruhsal Değeri

*Ellen Grace O' Brian*

“Dünyadayız ama sadece bir süre için. Burada olmamızın ana nedeni pek çok kişinin hayal ettiğinden çok farklıdır. Yaşamlarımızın temel bir amacı vardır. Bunu anlamak için, yaşamın kaynağını, nereye gittiğini bilmeli, nihai olarak varmak istediğimiz hedefi düşünerek kısa vadeli amaçlarımızın ötesine bakmalı ve yaşamın gelişime açık geniş potansiyelini düşünmeliyiz.”

*-Paramahansa Yogananda (1893-1952)*

En büyük amacımız ruhsal olarak aydınlanmak, yaşamın süreçleri ve evrimsel akışla uyum içinde yaşamak, içsel kalitelerimizi ve bilgimizi açığa çıkartmaktır.

Kişisel amaçlarımız yeteneklerimizle, sorumluluk ve görevlerimizle ilgilidir. Kişisel amacımızı bilmemizin bir yolu karakterimizi, davranışlarımızı, ifade bulan arzularımızı, yeteneklerimizi ve becerilerimizi incelemektir. Diğer bir yol ise kendinize özel düşüncelerinizi, umutlarınızı ve gelecekle ilgili sezgilerinizi incelemek ve sormaktır: Bu Dünya' da ne için bulunuyorum?

Her ne kadar maddi zenginlik tam bir kişisel doyum sağlamasada, büyük amaçlarımızı ve kişisel amaçlarımızı çok daha kolaylıkla doyuma ulaştırmamızı sağlar.

Sonsuzluk nedir? Onun karakterinde gençlik ve var oluş aynıdır,  
Sonsuzluk sonsuz olmazdı eğer ki her an yenilenmese ve  
her an var olmasa.

*-Meister Eckhart (1260-1327)*

## ***Gözlemler, Öngörüler ve Keşifler***

### ***Sürekli Öğrenme ve Bilinçli Yaşam Duygusal ve Ruhsal Gelişimi Besler***

**Meditasyon uygulamalarının yararları**, geçtiğimiz on yıllar boyunca rapor edilmiştir. Her ne kadar yöntemler değişiklik gösterse de, “zirve deneyim” zihin sakinleştiğinde ve yüksek bilinç hâkimiyetinde açığa çıkar. Yüksek (*Süper*) demek, “yukarısında veya üzerinde” anlamındadır. *Farkındalığın ve zihnin sürekli değişime uğrayan* sıradan ve değişime uğramış hâlimden yüksek olan bilinç durumudur. Bu yüzden yüksek bilinç çok dinlendirici ve yenileyicidir. Günlük 20-30 dakikalık uygulamalar stresi düşürmeye ve enerji düzeyini yüksek tutmaya yardım eder. Meditasyonda rahatlamanın, duyguları sakinleştirmenin ve zihni susturmanın kolay bir yolu; dik oturmak, dikkati ön ve üst beyin bölümlerine yoğunlaştırmak ve nefesin doğal akışını izlemektir. Nefes yavaşladığında, nefes verişleri takiben oluşan doğal duraksamalarda düşüncelerden özgür, saf farkındalık durumları oluşabilir. Dikkatli uygulamalarla düşüncelerden özgür, saf farkındalık durumları kolaylıkla yakalanabilir.

**Evrenimizin nasıl başladığı üzerine düşünmek**, benzersiz fikirler oluşturmuştur. Az sayıda bilimadamı evrenimizin var olduğu anda, sesi üreten basınç dalgalarının akacağı hiç bir şey olmadığı için mutlak bir sessizlik olduğunu söylemişlerdir. Genel yaklaşıma göre, evren “teklik (singularity)” adı verilen sonsuz yoğunluktaki bir noktadan açığa çıktı, burada uzay ve zaman o kadar sıra dışı bir şekilde kıvrıldı ki, bilinen hiç bir fizik yasası buna uygulanamamaktadır. Son yıllarda bir açıklama için birleşik tek bir kuantum yer çekimi teorisi önerilmiştir.

Bunlardan biri çok çeşitli görünen dağınık hâlde ki parçacıkların titreşimlerini düşürerek tek bir düzlemsel sicim hâline gelişini açıklayan Sicim (string) teorisidir. Bir diğeri ise genişleme yer çekimi teorisidir: evrenin ilk saniyelerinde, uzay kendi varlıkları dışında

başka hiç bir şeyi deneyimlemeyen küçük parçacıklara ayrılmıştır. Var olan diğer bir fikir de evrenin bir birine uyumlu uzay-zaman parçalarının genel kaniya göre kütle ve enerji varlığından kaynaklı bükülmelerinden oluştuğudur.

-Michael Brooks "Silence is Olden" isimli makalesinden,  
New Scientist Dergisi, 14 Haziran 2014

**Sıkça kullanılan otların ve baharatların tıbbi faydaları;** çok uzun yıllardır ayurvedistler tarafından bilinmekte olup, yakın tarihlerde Hindistan alternatif tıbbında yapılan çalışmalarla da keşfedilmiştir. Meryland Üniversitesi Tıp Merkezin' de yapılan bir çalışmayla, rezene tohumunun sindirime yardımcı olduğunu; Fizyopatoloji dergisi de Mısır Anasonu (Carom) tohumlarının antiseptik özellik gösterdiğini bildirilmiştir. Penn State Üniversitesinde yapılan araştırmada antioksidan baharatlarda zerdeçal, kekik, tarçın, karanfil ve kırmızı biberin kanda ki trigliserid (yağ) düzeyini %30 oranında düşürdüğünü, bu yolla belki de bazı kronik hastalıkların riskini azaltmaya yardımcı olduğu ifade edilmiştir. Çalışmanın lideri Ann Skulas-Ray yemeklere eklenen bazı baharatların, yemeği takiben kandaki yağ miktarını azaltabileceğini vurgulamıştır. Amerika'da yaklaşık 9000 tane Hint, Pakistan ve Bangladeş gıda dükkanı olduğu tahmin edilmektedir. Bazı dükkan sahipleri, müşterilerinin %20' sinin yeni vejeteryan tarifleri denemeye ilgi duyan, Hint-kökenli olmayan kişilerden oluştuğunu söylemektedir.  
-Bushra Bajwa, "Indian Vegetarian Cooking" makalesinden bir alıntı.

**Duygusal olgunluğa ulaşmak;** etkili bir yaşam ve doyurucu ruhsal gelişim için elzemdir. Duygusal olgunluğun bazı göstergeleri; egoizm (kendine aşırı önem verme duygusu) ve kendini beğenme (aşırı derecede kendine hayran olmak ve/veya dikkatin ana noktasını kişinin fiziksel beden ve ona bağlı duyulardan oluşan çocukluk gelişim çağında kalmış tutsak gelişim dönemi) durumlarının olmamasıdır. Ayrıca kişinin düşüncelerinin, ruh hâlinin, davranışlarının, eylemlerinin ve ürettiği ya da kendine çektiği koşulların sorumluluğunu almaya istekli olması da duygusal olgunluğun göstergelerindedir.

## NEYE İNANACAĞIMIZI BİLMEK

### **Karmayı Anlamak ve Üstesinden Gelmek veya Aşmak**

Sanskritçe *karma* kelimesi bir sonucu üretebilen veya çekebilen “etki” anlamındadır. Karmik etkiler; zihinsel yaklaşımımız, inanışlar, arzular, umutlar, beklentiler, fanteziler, hayaller, eylemler veya davranışlar, genetik yatkınlıklar ve algılarımızı, düşüncelerimizi, davranışlarımızı ve olaylar veya koşullarla nasıl ilişki kurduğumuzu etkileyebilen bilinçaltı koşullanmaları (duyguların etkisindeki hatıralar) kapsar.

Zihinsel yaklaşımımızın, duygularımızın, eylemlerimizin ve reaksiyonlarımızın etkisel olduğunu bildiğimizde, karmik etkilerin tümünün geçmiş edimlerin sonucu olmadığını anlarız. Farkındalığımız berrak ve düşüncelerimiz düzenli olduğunda; daha iyimser ve duygusal olarak sağlam, uygun davranışlar sergileyen, gözlemlen şeyi net olarak algılayan bir hâle geliriz. Zihinsel yaklaşımımız, inançlarımız, arzularımız, beklentilerimiz ve niyetlerimiz sadece davranışlarımızı belirlemez; bunlar ayrıca birbiriyle uyumlu olayları ve koşulları üretme ve çekme eğilimi olan ve her yerde var olan Kozmik Zihin ile de etkileşime geçerler. Fiziksel ve zihinsel etkilerin sonuçları kısa süre içinde ya da bu sonuçların ortaya çıkışına imkan sağlayacak uygun koşulların oluşma durumuna göre daha sonra meydana gelecektir.

Karmik durumlar çeşitli yollarla engellenebilir, zayıflatılabilir ve bunların üstesinden gelinebilir:

- İyi alışkanlıkları besleyen bilinçaltı etkilerin; yapıcı yaşam tarzının kolaylıkla devam ettirilmesine ve becerikli eylemlerin kolaylıkla sergilemesini mümkün kılması, yararlıdır.
- Zararlı alışkanlıkların ve sorun yaratan bilinçaltı etkilerin üstesinden gelmek için bunları yapıcı alışkanlıklarla, tavırlarla ve eylemlerle yer değiştirilmek. Hatırlayın: ölümsüz, ruhsal bir varlık olarak, her zaman zihinsel durumların, ruh hâllerinin, alışkanlıkların ve daha önce size sıkıntı çıkaran diğer koşulların üzerinde olabilirsiniz. Zihinsel durumlarınızı, bilincinizi, ruh hâlinizi ve davranışlarınızı kontrol altında tutun.



- Düzenli yüksek bilinç meditasyonu zihninizi ve bilincinizi aydınlatacaktır, sinir sisteminizi canlandırarak, beyninizin berrak bilinç durumlarını işleme kapasitesini arttıracak ve sıkıntı yaratan bilinçaltı koşulları engelleyecek, zayıflatacak ve nötralize edecektir.
- Fiziksel sağlığı besleyen yaşam tarzına (iyi beslenme, düzenli egzersiz, yeterli uyku) bağlı kalmak ve enerji düzeylerini yüksek tutmak; yapıcı düşünmeyi sağlayacak ve yaşam daha kolay ve eğlenceli hâle gelecektir.
- Kafa karışıklığı ya da duygusal dengesizlik yaşadığınızda; dikkatinizi odaklayacak, düşüncelerinizi düzenleyecek ve yapıcı duygular açığa çıkaracak bir şeyler yapın. Bir kaç dakika genelden daha derin ve yavaş nefes almak yardımcı olabilir. Fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak tazelenene kadar; hızlı tempoda bir yürüyüş, yüzme ya da diğer tür egzersizler yararlı olabilir.
- Yapıcı onaylamalar söylemek zihninizi canlandırabilir, bilincinizi berraklaştırabilir ve sizi daha yapıcı düşünmek, hissetmek ve davranmak için esinlendirir ve motive edebilir.
- Sağlıklı zihin yapısında ve ruhsal olarak bilinçli kişilerle iletişimde olmak yararlı olabilir. Kişisel olarak bunu yapmanız mümkün değilse, böyle kişilerin yazdıklarını ve/veya konuşma kayıtlarını dinleyin.
- Kutsal yer ziyareti yararlı olabilir. Eğer bir şehirde ya da kalabalık nüfuslu bir yerde yaşıyorsanız, bir kaç gün veya hatta bir kaç saat uzaklaşarak, bedeninizi ve zihninizi taze havaya, güneş ışığına ve doğanın sakinleştiren etkilerinde maruz bırakarak; fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak yenilenebilirsiniz.
- Yüksek bilinçli olmayı öğrenmek, sizin güçlü genetik etkilerden, bilinçaltından veya meydana gelen olaylardan etkilenmemenizi sağlayacaktır. Ruhsal olarak aydınlandığınızda, geriye kalan bir kaç sıkıntılı bilinçaltı durum varsa, bunlarda kısa sürede eriyecektir.
- Şu anki enkarnasyonunuza ruhsal aydınlanmaya duyulan kesintisiz derin arzu, yapıcı yönde kararlı olmanız için size güç verecektir ve en yüksek hayrınıza olduğunu bildiniz şeyleri yapmak için sizi cesaretlendirecektir.

Nihai “üstesinden geliş” Kendini-gerçekleştirme tamamladığında oluşur; bundan böyle evrene yayılan hareket, eylemsizlik ve ışımının ipliksi veya ögesel enerjik etkileri (*gunalar*) zihni veya bilinci etkileyemez.

Gerçek doğamız ve daha yüksek gerçeklikler ile ilgili kavrayışımızı geliştirirken yapıcı bir şekilde düşünerek, hissederek ve davranarak zihinsel donukluk ve karışıklıkta payı olan eylemsizlik etkilerinin üstesinden gelinir. Karmik durumları zayıflatmayı, ortadan kaldırmayı, onlara karşı koymamızı ve aşkın idrakler geliştirmemizi sağlayan üç kararlı ruhsal uygulama; öz-disiplinli düşünme, davranma, farkındalıklı meditasyon uygulamasını da içerecek şekilde Saf Öz’ümüzün incelenmesi ve gerçek doğamızın idrakini engelleyen (olduğu gibi doğrudan deneyimlenmesi ve bilinmesi) hatalı öz-kimlik algısından vazgeçıştır. Açığa çıkmamış istenmeyen olaylar bundan sonra önlenabilir.

Birçok insanın benzer durumları, problemleri ve sıkıntıları vardır. Zihinleri karışık ve akılsal güçleri zayıftır çünkü farkındalıkları güçlü bir şekilde yanılgılı ben algısıyla özdeşleşmiştir. Henüz ruhsal özlerinin ve daha yüksek gerçekliklerin farkında değildirler, düşüncelerinin ve davranışlarının çoğu alışkanlıklar, ego merkezli (bencil) kaygılar, arzular, geçici istekler ya da diğer “normal” insanlar gibi olma yönündeki duygusal bir ihtiyaçla belirlenir.

Güçsüz bırakan hatalı öz-kimlik algısı problemine kalıcı çözüm lütuf içinde duygusal ve ruhsal olgunluğa doğru gelişmeyi öğrenmektir. Ruhsal olarak bilinçli olduğumuzda, çevresel koşullardan veya öznel durumlardan (zihinsel ve duygusal) zarar verici nitelikte etkilenmeyiz.

Öz-farkındalığın eksikliği yanlış ben duygusuna neden olur.  
En Yüksek Gerçekliğin sarsılmaz sezgisel bilgisi tüm yanılgıları ve yanılısamaları ortadan kaldırır.

*-Patanjali'nin Yoga Sutraları 2:24-26*

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



[www.sabihabetûl.com](http://www.sabihabetûl.com)  
Zühtü Tiğrel cad.28/1  
Oran-Ankara