



GERÇEĞİN SESİ

Roy Eugene DAVIS

Center For Spiritual Awareness

info@csa-davis.org

Truth Journal Ekim-Kasım 2013 sayısı çevirisi



*Her gün, hiç aksatmadan
Sonsuzla olan günlük randevumu
yerine getiririm.*



ROY EUGENE DAVIS

Anlamalı Ruhsal Bir Yola Tam Olarak Adanmanın Önemi

Tam Olarak Adanma; bir amaca, hedefe, ideale veya seçilmiş yada zorunlu eylemlere bütünüyle,koşulsuz, sarsılmaz bir şekilde teslim olmaktır.

Anlamalı (gerçek değerde) *ruhsal yol* bir varış noktasına giden yol değildir; kalıcı olarak Kendini ve Tanrı'yı bilinceye kadar, sürekli gelişen ruhsal uyanmayı beslemek için yapılanlardır.

Anlamalı ruhsal yolunuzun, dinsel bir gelenekle bir tutulması gerekmez. Eğer kendinizi bir Hıristiyan, Hindu, Budist olarak adlandırıyorsanız ya da diğer bir dini veya bilinen geleneğe bağlıysanız, bunlar sizi daha yapıcı yaşamak ve ruhsal uygulamalarınıza bağlı kalmak için esinlendirir ve daha yüksek düzeyde motive eder, ayrıca sizin görüşlerinizi paylaşmayanların anlamlı seçimlerine ve yapıcı eylemlerine saygı duymanıza da yardım eder. Dünyanın birçok bölgesinden artan sayıda insan, geleneksel düşünceler ve uygulamalardan ziyade ruhsallık ile ilgilendiklerini söylemektedir.

Akıllı Seçimler Yapın

Ayırt edici aklın, sezginin ve mantıklı düşüncenin gelişmiş güçleri, sizin gerçek olan ile gerçek bir değeri olmayan fikirleri ya da günlük yaşamınızı veya ruhsal farkındalığınızı geliştiremeyen eylemleri ayırt edebilmenizi sağlar.





Paramahansa Yogananda ile 25 Aralık 1949 yılında yaptığım ilk özel görüşmemde, bana onunla geçirdiğim ilk yılımda sadece onun yazılarını ve belirli bazı yazıtları okumamı söyledi. Tanrı farkındalığımı beslemek için meditasyon uygulamalarıma daha fazla gayretle adanmamı istedi. Takip eden yılda, bana ayırt etme gücüm daha da arttığında, aklım karışmadan veya ruhsal uygulamalarımın beni alıkoymayacak şekilde ne istersem okuyabileceğimi söyledi.

Gerçeği arayan bazı kimseler, her zaman en yararlı felsefi konuları incelemezler, gerçek olanla olmayan arasındaki farkları ayırt etmezler ya da psikolojik yapıları ve kapasiteleri için en iyi olan meditasyon uygulamalarını bilmezler. Düşüncelerinin, ruhsal hallerinin veya eylemlerinin alışkanlıklar, bilinçaltı etkileri ve çevresel durumlar veya diğerlerinin fikirleri ve eylemleri tarafından belirlenmesine izin verirler. Bu kişiler, gerçekleştirmek için açıkça tanımlanmış bir hedefleri olmadan zaman, fiziksel ve zihinsel enerji kayberek ve belki de maddi kaynaklarının bir kısmını harcarken, uzayda ve zamanda amaçsızca kaybolmuşlardır.

Benimle konuşma talebi olan kişilerle yaptığım karşılıklı görüşmelerde, az ve öz olarak bazı kısa ve uzun dönem hedeflerini ve şu anki enkarnasyonlarında gerçekleştirmek istedikleri birincil (en önemli) amaçlarının ne olduğunu tanımlamalarını istedim. Çok azı, kısa ve uzun dönem hedeflerini açıkça tanımladı ve daha da azı halen ruhsal aydınlanmayı birincil hedefleri olarak kabul etmektedir. Ruhsal aydınlanmanın birincil hedefleri olduğunu söyleyen bazı kişiler, tamamen uyanmış olmanın ne anlama geldiğine dair





belirsiz bir fikre sahiplerdir ve kendileri için mümkün olduğuna inanmalarına rağmen, halen bu yönde yapıcı düşünüp bu inançlarının gerçekleşmesini destekleyerek yaşamıyorlar.

Ruhsal gelişme önündeki en sık engeller neye inanacağına netlikle bilememe, yaşam tarzı seçimleri yapılacak ruhsal uygulamalar ve meditasyon şekilleri ile ilgili olarak yaşanan zihinsel karışıklık ve duygusal ikilemlerdir.

Altmış yıldan uzun bir süre önce, daha yüksek gerçeklikler hakkında soru sormaya başladığım zaman kitapçılarda ve kütüphanelerde ruhsallık, yoga ve metafiziksel konular hakkında birkaç düzineden fazla kitap yoktu. Son dönemde yayımlanan satış kataloğunda metafiziksel kitaplar, ses kayıtları ve diğer parçalar 3000 başlıktan fazladır! Geniş kitlelere yayılan “alternatif yaşam tarzları” ve “new age (yeniçağ)” yayımları ve internet yolu ile çok çeşitli servisler ve reklamlar yapılmaktadır: hafta sonu aydınlanma seminerleri; enerjiyle şifalanma; artmış canlılık ve uzun yaşam için gıda destekleri; kutsal gerçekten kanallaşmış mesajlar; yeni veya ileri meditasyon teknikleri; astrolojik tavsiyeler ve psişik okumalar ve ayrıca telefon veya internet yolu ile dünyanın her hangi bir yerine, randevulu ve ücretli ruhsal “inisiyasyon”. Bir organizasyon ise 1000\$’a (aynı aileden iki kişi 1500\$) kısa bir kurs ile meditasyon eğitimi teklif etmektedir.

Bazı insanlar Tanrı, ruhlar, şeytani düşünceler, bazı geleneksel (ve/ veya yeni ortaya çıkmış) dini doktrinlerin yandaşları tarafından ortaya atılan ama gerçek olmayan kurtuluş teorileri hakkında birçok fikir olduğunu keşsettikleri zaman akılları karışır. Ayrıca zihinsel karışıklığa sebep olan diğer durumlar, ruhsal öğretmenin ya da örnek alınan kişinin





daha önceden inanıldığı veya güvenildiği kadar aydınlanmış, dürüst veya emin bir kişi olmaması olarak tanımlanmıştır. Bu gibi problemlere çözüm daha yüksek gerçeklikler hakkında doğru bilgiye ulaşmak, duygusal olgunluğu büyütmek, 'Kendi'ni (Gerçek Doğa) bilmek ve başkalarının fikirlerinin veya davranışlarının desteğine ihtiyaç duymadan Kendi'ne (Kendi Öz doğasından doğrudan deneyimle edindiği gerçek bilgiye) güvenmektir.

Bilgiye Dayalı Bir Sözlüğünüz Olsun ve Onu Sürekli Kullanın

Bir *sözlük*, düşünmek ve diğerleri ile bilgi paylaşmak için kullanılan kelime ya da cümleleri içerir. Mantıklı düşünmek ve etkin biçimde ilişki kurmak için, konuyla ilgili kavramların ve kelimelerin doğru tanımlamaları bilinmeli ve sürekli kullanılmalıdır.

Zihniniz; daha önceki algılamalarınıza ait izlenimlere (anılara) sahiptir ve sizin düşünmenizi, sorgulamanızı ve hayal etmenizi sağlayan, arzularınıza, ihtiyaçlarınıza, amaçlarınıza ve beklentilerinize cevap veren kozmik veya evrensel zihnin bir birimidir.

Sizin *özünüz* (gerçek doğa, neye sahip olduğunuzdan ziyade ne olduğunuz), Sonsuz Gerçekliğin saf özünün bir birimidir. Yunanca kökenli *psisik* kelimesi, öz ya da ruh anlamına gelmektedir; bazen yanlışlıkla ifade edildiği şekilde zihin anlamında değildir.

Tanrı; -Cennetteki Baba, Yehova (İbranice), Allah (Arapça), İsvara (Sanskritçe) olarak isimlendirilen- mutlak





veya saf öz ve sıfatlarla ifade edilebilen; bir, isimsiz, formsuz sonsuz Gerçeklik. Sonsuz Gerçeklik hakkında düşündüğünüz veya konuştuğunuz zaman, bilinmez bir fikre sahip olmak yerine, ne düşündüğünüzü veya ne hakkında konuştuğunuzu bilin. Bu Gerçeklik bir kişi değildir, sevdikleri veya hoşlanmadıkları diye bir şey yoktur, kimseyi ödüllendirmez ya da cezalandırmaz. Çünkü siz O' nun saf özünün kusursuz bir birimisiniz, bunu fark edebilirsiniz (deneyimlemek ve bilmek).

Çözmeniz gereken bir sorun ya da yüzleşmeniz gereken zor bir durum olduğunda Tanrı' nın sizi test ettiğini, denediğini ya da öğrenmek için acı çekmeniz gerektiğini düşünmeyin veya söylemeyin. Sorunları çözmeyi ve zor durumlarla akıllıca baş etmeyi öğrenin.

Dualarınız, sizin istediğiniz ya da ihtiyaç duyduğunuz sonuçları üretmiyor veya istediklerinizi size çekmiyorsa, içinde olduğunuz sıkıntının veya sınırlanmışlığın Tanrı' nın sizin için isteği olduğunu düşünmeyin veya söylemeyin. Bunun yerine sahip olmak istediğiniz ideal koşulları oluşturmak için etkin bir şekilde dua edin ve yaratıcı güçleriniz kullanın.

Meditasyon yaptığınız zaman, sanki Tanrı' dan ayrılmışsınız ve bağ veya bağlantıya ihtiyacınız varmış gibi, sesli ya da zihinsel olarak “O’ nun size gelmesi” için dua etmeyin. Her an her yerde var olan sonsuz Gerçeklik her zaman sizin olduğunuz yerdedir. Siz O' nun saf özünün, bireyselleşmiş bir birimisiniz. Saf özünüzün açığa çıkması için idrak gücünüzü geliştirin, zihninizi sakinleştirin ve farkındalığınızı berraklaştırın.





Hatalı kelimeleri sözlüğünüzden silin. Şeytani varlıklara (evil entities) ait bir düşünceyi onaylamayın veya karanlık güçlerin sizin iyi niyetlerinizi ya da yapıcı gayretlerinizi yok etmek için çalıştığını söylemeyin.

Etkili yaşayamadığınızı,akıllı olmadığınızı ya da başarılı meditasyon yapamadığınızı düşünmeyin, hissetmeyin ve söylemeyin.

Zihninizin veya bilincinizin sıradan (değişken, alışkanlıklardan ve bilinçaltı dürtülerden gereksizce etkilenen) olduğunu düşünmek, hissetmek, söylemek veya bu yönde davranmak yerine, özden esinlenen samimi bir gayretle düşünün, hissedin, konuşun ve davranın. Yapıcı zihinsel tavırlar, duygular ve davranışlar kısa bir sürede bu zayıflatıcı alışkanlık ve eğilimlerin yerine geçecektir.

Aşağıdaki cümleleri esli ve zihinsel olarak birkaç kere tekrarlayarak onaylayın, daha sonra zihninizi ve bilincinizi ikna olmuş farkındalığınızın içine alın:

**Her zaman sağlıklı, mutlu ve ışyan bir canlılıktayım!
Her zaman yapıcı yönde esinlenirim ve doğrudan Öz'den
aldığım bilgi ve güçle harekete geçerim!
İstedğim ya da ihtiyaç duyduğum anlamlı şeyleri beceriyle
yaparım!
Benim zihinsel güçlerim (idrak ve kavrayış) daima güçlü ve
güvenilirdir!
Benim akıl kullanma ve ayırt etme yeteneklerim
mükemmeldir ve hızla gelişir!
Kolaylıkla, doğallıkla ve keyifle meditasyon yaparım!**





Hayatı Geliştiren Faydalara ve Özü Tatmin Eden Ruhsal Uygulamalara Sahip Olmak için Her Gün Yüksek Bilinçle Meditasyon Yapın

Günlük yüksek bilinç meditasyonunun birincil (önem sırasına göre) amacı kademeli ya da hızlıca Öz ve Tanrı farkındalığına uyanmaktır.

Fiziksel rahatlama, stresin azalması, zihinsel ve duygusal sakinlik, gelişmiş ayırt etme gücü ve rasyonel düşünme ve farkındalığın berraklaşması gibi bazı yan faydalar, düzenli bir meditasyon programına başladıktan kısa bir süre sonra gerçekleşebilir. Düzenli ve farkında uygulamalarla meditasyonda ilerleme sağlandıkça, eğilimleri teşvik edici yönde kontrol etmek, arzuların kontrolü, davranış değişikliği, koşullu davranışların üstesinden gelmek, yapıcı ve hayatı geliştirici zihinsel tutumları, duyguları ve bilinç düzeylerini yaşamak daha kolay olacaktır.

En üst düzeyde fayda için her gün düzenli olarak yüksek bilinç meditasyonu yapın. Her gün aynı saatte meditasyona oturarak, tüm subjektif (zihinsel ve duygusal) durumlardan hemen kurtulmayı öğrenecek ve uygulamanın amacına tüm dikkatinizi kolaylıkla teslim edeceksiniz.

Hatıraların ya da rastgele düşünce ve modların etkili olmasına izin vermeyin. Dikkatli ve uyanık kalın. Eğer meditasyon uygulamanızın başlangıcında meditasyon kendiliğinden akmaya başlarsa, sürece müdahale etmeyin.





Kendiliğinden kolayca akmadığı zaman, konsantrasyonunuzu arttırmak için *etkili* bir teknik kullanın.

Yüksek bilinç durumuna kadar meditasyon yapın. *Yüksek* ön eki sıradan bilincin, rüya ya da uyku hallerinin “üstünde veya ötesinde” farkındalık düzeylerini tanımlar. Yüksek bilinç düzeyinde olduğunuzda farkındalığınız çok açıktır. Düşünceler, duygular veya çevresel koşullar fark edilse bile, farkındalığınızın berraklığıyla ve saf *öz* deneyiminizle etkileşime girmeyecektir.

Subjektif veya objektif koşulların farkındalığı olmadan yüksek bilinç durumunda olduğunuz zaman, daha yüksek gerçeklikleri idrak etmek ve izafi, (göreceli) koşullardan ve kavramlardan dikkati geri çekerek, saf-keyif veren-öz-varlığı fark etmek daha kolay olacaktır.

Ruhsal yolunuza sadık kalırken, ne zaman tamamıyla ruhsal olarak aydınlanacağımıza dair anksiyete (tedirginlik, endişe veya sabırsızlık) göstermeyin.

Bazen bir yıl veya daha uzun süredir meditasyon uygulamalarını yapıklarını ancak hala çok üstün (transcendent) ya da sıra dışı bir deneyim yaşayamadıkları ile ilgili endişelerini ifade eden mektuplar veya e-postalar alırım. Birkaç aydır meditasyon uygulaması yapan veya daha yeni uygun bir rutini oturtmuş olan kişiler, daha “ileri” ya da “yüksek” metotlar için bilgi istiyorlar. Meditasyon yapmayı yıllar önce öğrenmiş ancak henüz yoğun (konsantre) bir rutin oluşturamamış kişiler, neden daha iyi sonuçlar elde edemediklerini merak ediyorlar.





Kişisel deneyimim: samimi bir gayretle bütüncül ve adanmış bir yaşam, yıllar süren etkin ruhsal çalışmalar zihninizi aydınlatır, bilincinizi arındırır, gerçek doğanızın ve tek Gerçeğin içsel bilgisinin açığa çıkmasına izin verir.

Eğer ruhsal bir yola teslim olmadıysanız, bunu şimdi yapın. Eğer birkaç ay veya yıllardır, ruhsal yolunuza samimiyetle teslim olduysanız, zaman zaman teslimiyetinizi gözden geçirin. Uygulamalarınızı geliştirmek ve ruhsal büyümenizi hızlandırmak için neler yapabileceğinizi düşünün. Doğru yollarda ısrarcı olun.

İkna Olarak Onaylayın

Saf varlığımın ve Sonsuzla olan ebedi ilişkimin her zaman açıkça farkındayım!

Doğa süreçlerinin, sonsuz Gerçekliğin tezahür alanından sürekli yayılan kozmik güçlerden doğduğunu bilirim.

Varlığımın ışıyan özü, sürekli zihnimi ve bilincimi aydınlatır, aynı zamanda herkesi ve tüm yaşamı iyi yönde etkiler.

Tanrı sizi her neyle kutsadıysa, onu şükür dolu ellerle kabul edin...bu sayede.....mutlu bir yaşam sürdürdüğünüzü söyleyebilirsiniz.

–*Horace* (Augustus döneminin en önemli Romalı şairi; MÖ 65.yy)





Ruhsal Yol ile İlgili Sorulara Yanıtlar:

Bu Dünya Üzerinde Hayatımızın Tek Amacının Öz ve Tanrı Farkındalığına Uyanmak Olduğunu Nasıl Biliriz?

1. İçsel olarak biliriz ki, bizler ölümsüz ruhsal varlıklarız.
2. Tüm ruhlar sonsuza kadar bilinçli ve neşeyle var olmak isterler.
3. Asırlar boyunca akıllı insanlar, ruhsal aydınlanmanın, ruhsal uyanmanın en üst mertebesi olduğunu onayladılar.

Beni meşgul eden ve enerjimin çoğunu alan bir çok kişisel, ailesel ve sosyal zorunluluklarım var. Derin düşünce ve derin meditasyon için daha çok vakit istiyorum.

Aktivite programınızı gözden geçirin. Neyin önemli olduğuna, neyin ise daha az önemli ya da önemsiz olduğuna karar verin. Esas konulara odaklanın; gereksiz konuları en aza indirin veya göz ardı edin. Günde bir saat, derin meditasyon ve Sonsuzla olan ilişkinizi gözden geçirmek için vakit ayırın. Uykuya hazırlanırken ve uyanınca, Sonsuzla olan ilişkinizin farkında olun. Tüm görevlerinizi yerine getirirken ve yapmanız gerekenleri beceriyle yaparken, gerçek doğanızı ve Tanrı' nın her an her yerde var olduğuna ait farkındalığınızı besleyin.

Düşüncelerinizin, duygularınızın ve enerjilerinizin, sizin ruhsal bir varlık olduğunuzu unutturacak, dünyevi durumlara ve yüzeysel ya da anlamsız kişisel ilişkilere dahil olmasına izin vermeyin. Bazen yorulduğunuzda, kendinizi işlerden biraz geri çekip, dinlenin.





Kendimi tamamen bildiğim zaman ben (günlük yaşamım ve koşullarım) nasıl olacağım?

Entelektüel, zihinsel, idrak ve fonksiyonel güçleriniz çok fazla gelişecek, koşullarınız uyarlanacak ve siz kozmik bilinçli olacaksınız: yaşamın birliğini ve onun sistemli süreçlerini doğrudan kavrama kapasitesine sahip olacaksınız. Tüm geçmiş hatalı fikirleriniz ve yanılsamalarınız (yanlış idrakler) eriyecek veya bir kenara atılacak.

İyi bir işim,uyumlu arkadaşlarım ve genellikle uyarlanmış koşullarım var- ama ben “bazen” bir şeyin eksik olduğunu hissediyorum.Yaptıklarımın, her zaman kendim ve başkaları için anlamlı olduğunu düşünmüyorum, bazen karamsarlaşıyorum ve sağlıklı yaşam şekli rutinlerini ve ruhsal uygulamaları göz ardı ediyorum. Nasıl kendimi daha yüksek amaçlara yönlendire bilirim?

İyi talihin için şükran duy. Neyin eksik olduğunu anlamak için, günlük meditasyon rutinine sadık kal ve sadece Kendini bilmek için meditasyon yap.

Şimdi ve daha sonra, sessizce otur ve hayatın hakkında düşün. Eğer yaratıcı fikirler açığa çıkarsa, onları bir kağıt sayfasına, not kartına ya da özel bir deftere yaz. İyimser ol ve duygusal olarak dengeli kal. Sağlıklı yaşam şekli rutinlerine ve ruhsal uygulamalara bağlı kal.

Huzur içinde ruh merkezli olduğunda, içinde bulunduğun koşullarda daha rahat olman ve daha yapıcı düzeyde tatmin edici düşünmen ve davranman kolaylaşacak.

İkna Olarak Onaylayın

**Her zaman şu anda sahip olduğum iyi talih için
şükrederim,
Özden gelen güvenle iyimser bir şekilde ilerlerim!**





Yetmiş yaşındayım, sağlığım iyi, finansal gücüm yeterli ve keyifli kişisel ilişkilerim var. Her ne kadar uzun yıllar daha yaşayacağımı ön görsem de, bu dünyayı terk etmenin nasıl olacağını ve buna şimdiden hazırlanmak için ne yapmak gerektiğini merak ediyorum.

Bu dünyadan ayrılma sürecinde diğerlerinin neler dediğini bilmek bizi tamamiyle rahatlatamaz, aynı büyümek, bir eğitim almak, aşık olmak, çocuk sahibi olmak, iş hayatı içinde koşturmak, duygusal ve ruhsal olgunluğa ulaşmak veya başka bir konu hakkında diğerlerinin söylediklerinin bizim kişisel deneyimimizin yerine geçmemesi gibi.

Gelecekteki tüm olasılıklara hazır olmanın yolu değişmez, Öz farkındalığı bilincini beslemektir. Meditasyon yaptığında, zihinsel sakinliğin ötesine geçmeyi ve suptil duyguların yüksek bilinç idraklerini arıtmasını ve daha sonra da varlığın düşüncesiz saf farkındalığına ulaşmayı çok arzula. Varlığın düşüncesiz saf farkındalığında kaldığın sürece, uyanık ve gözlemci ol.

Ruhsal aydınlanmanın ne kadar harika olduğu hakkında okuduğum ve duyduğum şeylerin çoğu “sadece lafta” kalıyor. Aydınlanan ve hızla uyanan bu insanlar şimdi nerede?

Ruhsal olarak tamamen aydınlanmış bireyleri ve kendini gerçekleştirmeye hızla uyanan adanmışları aramak hayal kırıklığı ile sonuçlanacak bir süreçtir. Ruhsal olarak aydınlanmış görünen ve başka kişilere ruhsal gelişme süreçleri hakkında bilgi veren insanlar, özel görüşmelerde sadece diğer insanları eğitmek ve esin vermek amacını güttüklerini söylemektedirler.

Sonsuz Gerçeğin doğrudan deneyimlenmesini ve kesin bir doğrulukla bilinmesindeki samimi adanmışlığı doğrulayabilen tek arayış, kendi başarılı içsel arayışımızdır.





Başarılı içsel arayış, disiplinli davranışlarla desteklenen ısrarcı ve etkin meditatif derin düşünceyi, yapıcı bir yaşam tarzını, yüksek gerçekliklerin rasyonel ve duygusal bir olgunlukla çalışılmasını gerektirir. Ruhsallığa karşı yüzeysel ilgi, öğrenmedeki başarısızlık ve isteksizlik ile öğrenileni uygulayamama, bağımlılık yaratan zihinsel tavır ve davranışlar, yanlış algılar ve belirgin ben merkezlik ruhsal uyanmanın önündeki engellerdir.

İçinde bulunduğumuz yüzyılda dünya nüfusunun % 25' i ruhsal aydınlanmanın, bütüncül bir yaşam tarzı benimsemenin faydasını ve etkin ruhsal uyanma çalışmalarının önemini anlayacak entelektüel kapasiteye sahiptir. İnsanların çoğu öncelikli olarak hayatta kalmakla, yemekle, barınmakla, mülk edinmekle, duygusal ihtiyaçları geçici olarak tatmin etmekle, duyularını ve duygularını uyaran işlerle, ardı arkası kesilmeyen boş arzularını tatmin etmekle meşguldürler. İnternette sosyal medyayı kullanarak, özel hayatlarının detaylarını anlatıp dedikodu yapıyorlar. Kendileri gibi yalnız ve duygusal olarak olgunlaşmamış insanlarla sığ düşüncelerini paylaşmaktalar.

Dingin, korkusuz, zihinsel dürtülerini kontrol altında tutan, en üst Gerçeklik üzerine derin düşünen adanmış, kendini en yüksek idrake admalıdır.

-Bhagavad Gita 6:14-

Düşünsel bir Tanrı kavramım var. Tanrı' nın varlığını nasıl hissedebilirim?

Daha büyük bir varlık ile bir olan saf varlığınızın farkında olabilmek için sabırla, derin meditatif düşünceyle, nazikçe gayret edin. “Varlığı” hissedildiği zaman, bu size tanıdık gelecektir, çünkü derin bir düzeyde, O’ndan hiçbir zaman ayrı olmadınız. En Yüce Olan biçimsiz, isimsiz, sınırsız,





cinsiyet ya da karakter özelliklerinden bağımsız olarak algılanacaktır.

Zihinsel sakinliğin, keyif veren duyguların veya fiziksel hislerin ya da düşüncelerin olmadığı geçici durumlar ruhsal uyanışın en üst düzeyini göstermez. Meditasyon yapmadığınız yada başka bir yolla Sonsuz'la olan ilişkinizi gözden geçirmedığınız zamanlarda, Öz farkındalığınızı ve yaşamın birliğine dair bilginizi geliştirmelisiniz.

Sizden üstün bir varlık tarafından sevildiğiniz veya ilgilenildiğiniz hissi ile kendinizi rahatlatmak yerine, kozmik bilince sahip olmayı isteyin. Az düzeyde ki bir kozmik bilinç deneyimi bile, evrenin tüm seviyelerinde tek bir Gerçekliğin olduğunu kavramanızı sağlayacaktır.

Tanrı'nın gerçekliğini bilmeyi isterken, sabırla duygusal ve zihinsel sakinliğinizi ve bu farkındalığa sahip olacağınız inancını besleyin. Adanmışlığınız veya ruhsal uygulamalarınız hakkında diğerleriyle konuşmayın. Mutsuz ruh hallerinden ve umutsuzluk duygusundan sakının. Sesizlikte daha derine inin. İyimser bakış açınızı ve neşeli halinizi besleyin. Ruhsal, fiziksel ve zihinsel sebep-sonuç yasaları hakkında bilgi edinmeye ilgi duyun ve hayatınızın tüm alanlarında mükemmeli yansıtmaya gayret edin.

Ruhsal ve maddi hayatın ayrı olduğuna dair yanlış inancınızdan kurtulun. Doğru amaçla yapıldığı zaman, tüm yapıcı eylemler arındırıcıdır. Eğer bazen amacınıza ulaşmakta başarısız olursanız, cesaretiniz kırılmasın veya yenilmiş hissetmeyin. Bu, başarı tohumlarını ekmek için en uygun zamandır. Yaptığınız her şeyde sınırsız ruh kalitelerinizi yansıtın.

-Paramahansa Yogananda (1893-1952)





Günlük Hayatta Kutsalı Keşfetmek

Affetmenin İyileştirici Etkisi

Ellen Grace O' Brian

Affetmek kolaylıkla, bir anda başarılabilir ya da aşağıdaki aşamalar ile gerçekleştirilebilir.

1. Affetmeyi isteyin. Affetmenin faydalarını anlayın.
2. Durumu dikkatle değerlendirin ve bu durumdan ders çıkarın.
3. Huzur duyana kadar dua edin ve meditasyon yapın.
4. Yeni, yapıcı zihinsel tutum ve davranışlar benimseyin.

Affetme kararınızdan diğerlerine yada sizin acı çekmenize veya rahatsız olmanıza sebep olan kişiye bahsetmenize gerek yoktur. Affedicilik, eğer ki diğerleri bundan bir fayda sağlamayacaksa, onların katılımını gerektirmez. Eğer kendinizi affetmeniz gerekiyorsa, affedin ve bundan sonra daha iyi ve uygun şekilde düşünmeye ya da davranmaya kesin olarak karar verin. Hem kendinizin hem de başkalarının esenliği için şefkatli ve anlayışlı olun.

Affedicilik aşamalarından geçerken üzüntü, kızgınlık, suçluluk veya alınganlık duyguları açığa çıkarsa, onları hızlıca değerlendirin, duygusal ve zihinsel huzursuzluklarınızla beraber onları da bırakın. Yeni, yaşamı geliştiren olasılıklara ve deneyimlere karşı kabullenici olun.

Evrensel dilin tek bir harfini bile heceleme çok tatlıdır, ki bu da affediciliktir.

-Henry Wadsworth Longfellow (1807-1882)-

Ellen Grace O'Brian CSE (Center for Spiritual Enlightenment)
Ruhsal Yöneticisi www.csecenter.org





Gözlemler, Yansımalar ve Keşifler

*Sürekli Öğrenme ve Beceriyle Yaşama Duygusal ve Ruhsal
Büyüme Besler*

Ay, Dünya'ya en yakın konumunda süper ay olarak isimlendirilir. Dolunay ya da yeni ay, eliptik yörüngesinde Dünya'ya en yakın konumunda olduğunda bu durum oluşur. Ayın eliptik yörüngesi, Dünya ile arasındaki uzaklığın 367,000km ile 406,000 km arasında değişmesine sebep olur. Ay %14 oranında daha büyük görünebilir ve Güneş ışığını %30 oranında daha fazla yansıtabilir. Süper ay terimi astronomlar tarafından değil, astrologlar tarafından oluşturulmuştur. Ayın gelgitler ile ilişkisi bazı insanlarda, super ay fenomeninin deprem ya da volkanik aktivite risklerinde bir artışla ilişkili olabileceği eğilimini yaratmıştır. Ancak, bu tarz bir ilişki daha doğrulanmamıştır. En yakın süper ay olayı bu sene 23Haziranda meydana gelmiştir. Bir sonra ki ise, 10 Ağustos 2014 tarihinde gerçekleşecektir.

Dünya nüfusunun 2050' ye kadar (37 yıl içinde)7 milyardan 10 milyara çıkacağı tahmin edilmektedir. En büyük artış 1.1 milyardan 2.3 milyara yükseliş ile Afrika da beklenmektedir. Avrupa, Güney Amerika ve Asya' nın bazı bölgelerinde ise düşüş beklenmektedir. Çok daha fazla sayıda insan temiz su kaynaklarına erişim, temiz enerji kaynakları, medikal ve diğer sağlık alanı hizmetleri, iş, laik (seküler) ve ruhsal eğitim gibi temel gerekliliklere ihtiyaç duyacaktır. Laik eğitim olmadığı zaman, kişiler birbirleri ve Doğa ile yeterli etkileşime geçemez. Ruhsal bir eğitim olmadan da, bir çok insanın ilgi alanları ve aktiviteleri ben merkezci ve materyalist eğilimler tarafından belirlenecektir.

Sonsuzluk gününün karşısında birkaç yıl, denizde bir su damlası ve bir kum tanesidir.

-İncil- Ecclesiasticus 18:10-





Ruhsal Olarak Bilinçli ve Yapıcı Yaşamın Kalıcı Faydaları

Ruhsal ve maddi yaşam arasında bir fark olmadığını tam olarak anladığınızdan emin olmak için, sıklıkla düşüncelerinizi, duygularınızı eylemlerinizi gözden geçirin. Eğer bazen bir ayırım olduğunu düşünüyorsanız, bu kurtulmanız gereken hatalı bir fikir (yanılsama) dir.Sürekli öz varlığınızın farkındalığında olun ve her zaman bu bilgi ışığında düşünmeye, hissetmeye ve yaşamaya gayret edin. Farkındalığınız başka yöne çekildiğinde ve gerçek doğanıza ait bilginizde bir eksiklik olduğunda, bilinciniz sıradan bilinç düzeyine inme eğilimindedir ve buna izin verdiğinizde her koşulda anda hazır olmak ve akılcı girişimlerde bulunmak yerine, davranışlarınız alışkanlıklar veya geçici hevesler ile belirlenir.

Bilinç düzeyinizi, zihinsel ve duygusal durumunuzu, dürtülerinizi, eğilimlerinizi ve davranışlarınızı yönetirken akılcı, sezgisel, kararlı, kendine güvenli, kararlı ve becerikli olun. Ruhsal bir varlık olarak, koşullar karşısında bir kurban değil de usta olmayı seçtiğinizde, zihninizin, duyularınızın ve çevresel etkilerin üzerinde olursunuz.Felsefi fikirler üzerinde çalışırken, Öz farkında-lığınızın açığa çıkmasına izin veren meditasyon ve diğer ruhsal uygulamalar ile uğraşırken, iyimser bir zihinsel tavra sahip olmak, beceriyle günlük iş ve sorumlulukları yerine getirmek ve duygusal bir olgunluğa ulaşmak gibi yapılması gereken diğer önemli işler göz ardı edilir.Yapıcı zihinsel tavırlar, duygular ve davranışlar, metafiziksel çalışmalar ve yüksek bilinç meditasyonları kadar önemlidir. Çünkü düşünceler, zihinsel veya duygusal dürtüler genellikle davranışlardan önce gelir, davranışlarımızı nasıl düşündüğümüzü, hissettiğimizi, eğilimler ve istekler karşısında nasıl cevap verdiğimizizi kontrol ederek düzenleyebiliriz. Bilinç düzeyi, zihinsel durum, duygular ve davranışlar üzerindeki hakimiyetimiz ruhsal büyümenin çok daha kolaylıkla ve çabuk olmasını sağlar.





Kendini Denetim

	Daima	Genellikle	Bazen
Olumlu yapıcı zihinsel tutum	()	()	()
Yaratıcı akıllı düşünce	()	()	()
Duygusal Denge	()	()	()
Mutlu ve Neşeli	()	()	()
Kendine Güven	()	()	()
Yaratıcı Eylem ve Davranış	()	()	()
Bilgece Kararlı	()	()	()
Dürtülerin Kontrolü	()	()	()
Açık Farkındalık	()	()	()
Amaçlara Kolayca Ulaşım	()	()	()
Holistik* Yaşam	()	()	()
İdeal Beden Kilosu	()	()	()
Bilinçli Beslenme	()	()	()
Düzenli Egzersiz	()	()	()





Maddi Koşulların ve Paranın Akıllı Kullanımı	()	()	()
Uyumlu İlişkiler	()	()	()
Diğerlerinin Kutsal Doğalarına Saygı	()	()	()
Bulunulan Ortamı Samimiyetle Destekleme Gayreti	()	()	()
Derin Bir İlgıyla Yüksek Gerçeklikleri İçselleştirmek	()	()	()
Günlük Meditasyonlar	()	()	()
TOPLAM:
	%.....	%.....	%.....

Bazen ve genellikle cevaplarımı samimiyetle gayret ederek, daima yapın.

*Yaşamımızın ruhsal-zihinsel-duygusal-fiziksel-ekonomik-sosyal ve çevresel yönden uyumlu, dengeli bütünlüğü.





Roy Eugene Davis'in 'Kendini Bilme Bilimi' kitabından alıntı.
Patanjali'nin Yoga-Sutrası, bölüm iki.

Kendini Açığa Çıkarmak için Yoga

yoga dikkatin ve farkındalığın kişinin saf öz varlığı ile bütünleşmesi

46. Meditasyon pozisyonu rahat olmalıdır.

47. Konsantrasyon kendiliğinden akınca ve farkındalık yüksek bilinç düzeyine ulaşıncaya, meditasyon sabit bir hale gelir.

48. Bundan sonra Kozmik bilinçlilik ve Tanrı'nın gerçekliğine ait bilgi idrak edilebilir.

49. Meditasyon sabitlendiği zaman, pranayama kendiliğinden oluşur. Nefes alış verişi düzene girer ve inceler, yaşamsal güçler serbestçe akar.

Pranayama: *pran(a)* (nefes, yaşam özü); *ayama* (genişleme), nefes alma sürecini ve kendiliğinden oluşabilecek duraklamaları anlatan birleşik bir kelimedir. Meditasyon uygulamasının bu aşamasında, nefesin kontrol edilmesine gerek yoktur. Nefes yavaşlayıp, inceldiğinde zihinsel süreçlerde zayıflar ve çok ince (süptil) bir hale gelir.

50. Pranayama uygulamalarının dönüştüren etkileri dışsal, içsel, durağan, uzun, tutulmuş veya dengelenmiş şekillerde deneyimlenir.

Meditasyonun erken aşamalarında, nefes verdikten sonra genellikle nefes alma dışsal (yüzeysel) ve güç kullanarak, içsel ve derin(süptil) ya da kısa kısa duraksayarak alınır. Zorlayarak





alınan nefes dikkati duyulara, zihne ve duygulara hapseder. Stres azalıp, beden rahatladığında, nefes yavaşlayabilir ve derin,ince (suptil) hale geçebilir, zihinsel ve duygusal sakinleşme olabilir.

51. Pranayamanın oluşturduğu dördüncü dönüştüren etkisi ise, alınan ve verilen nefesleri nötralize etmesidir.

Nefesi düzenleyen yaşam gücünün (prana) iki yönlü hareketi, kısa bir süre kendiliğinden durduğunda, düşüncelerin olmadığı yüksek bilinç daha kolaylıkla deneyimlenebilir.

Meditasyonda yüksek bilince ulaşmadaki ustalığı sayesinde, kişi meditasyon yapmadığı zamanlarda da yüksek bilinç halinde olabilir. Bundan sonra dikkat ve bilinç düzeyleri üzerindeki hakimiyet kalıcı olarak sağlanabilir.

52. Pranayama üzerinde ki hakimiyet Öz gerçekliğini açığa çıkarır.

53. Konsatrasyonun kendiliğinden (çaba harcamadan) akmasına izin verir.

Zihin sakinleştiğinde, bilinçaltı dürtüleri artık etkili olmadığına, Kendini bilme kendiliğinden,doğallıkla(spontane) gerçekleşir ve farkındalık berraklaşır. Bundan sonra dikkat meditatif derin farkındalık üzerine odaklanır.

54. Dikkatin içselleştirilmesi, onu duyulardan koparmak ve geri çekmek ve de içe yönlendirmekle başılır.

55. Bu (eylem) duyular üzerinde tam bir hakimiyet sağlar.



Sabiha Betül
Ruhsal Farkındalık Merkezi
tarafından ücretsiz olarak dağıtılmak üzere tercüme edilmiştir.



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

