



GERÇEĞİN SESİ

Roy Eugene DAVIS
Center For Spiritual Awareness
info@csa-davis.org
Truth Journal Aralık 2014-Ocak 2015 sayısı çevirisi

**Gerçek Doğanız ve Sonsuzla Olan Ezeli-Ebedi
Bağınızın
Kalıcı FARKINDALIğINI Geliştirin.**

“Saf Öz’ümüzün ve Sonsuz’lukla ebedi-ezeli ilişkimizin sürekli olarak farkında olmamız günlük yaşamımızda karşılaştığımız durumlar ve olaylarla uyum içinde olmamıza yardım edebilir.

Böylece biz lütuf içinde duygusal ve ruhsal olarak gelişirken, kolayca, özgürce, ve tadını çıkararak yaşarız.”

Roy Eugene Davis



ROY EUGENE DAVIS

Günlük Süperbilinç Meditasyonları Nasıl Planlanır ve Etkili Olarak Uygulanır

Süperbilinç (Süper, ‘üzerinde’ veya ‘ilerisinde’) sıradan, bulanıklaşmış ve tutarsız bilinç hallerinin, rüyaların ve derin uykunun ötesindeki bilinç halleridir.

Meditasyon; derinlemesine yoğunlaşılacak bir konu üzerine kesintisiz dikkat akışıdır (Uyanık dikkat ve keşfetme isteğiyle “bakmak, seyretmek” değerlendirmek).

Ruhsal uyanış biz kabul edici olduğumuzda, saf özümüzden doğru bize ilham verir.

Kendini bilmeyi arzulamadığımızda veya ruhsal gelişimi besleme gayreti göstermediğimizde dahi, öz varlığımızın en derininde daima bilinçli olmak, bilen olmak ve özgürce ifade etmek için içsel bir arzu duyarız. Bunun farkında olmadığımızda, nedenini bilmeden huzursuz ve sıradan durumlardan tatmin olmayan bir hal içinde oluruz. Bu isteğin farkında olur ve onunla işbirliğine girersek, uyanışımız daha kolay ve hızlı olabilir.

Ruhsal yolda, kendiliğinden uyanışın önündeki zihinsel ve duygusal engelleri azaltmak, zayıflatmak ve ortadan kaldırmak için yapılan uygulamalardan en iyi sonuçları alabilmemiz için bizim, En Yüksek Gerçek’in bireyselleşmiş



saf özünün zihin, kişilik ve fiziksel bedenle ifade bulan birimleri olduğumuzu anlamamız gerekmektedir. Zihin ve onun bileşenleri olmadığımızı bilerek, zihnimizi daha yapıcı kullanabiliriz ve süperbilinç düzeyini deneyimlemek için dikkatimizi zihinsel durumlardan geri çekebiliriz.

Maddeci düşünürler tarafından ifade edildiği gibi bizim bilincimiz tamamen beyin üretimi değildir. Eğer bilincimiz beynimiz tarafından üretiliyor olsaydı, beynimiz işlevini yitirdiğinde “biz” de yok olurduk.

Zihnimizdeki ve farkındalık alanımızdaki hareketli ve değişken düşünceler, fikirler, hayaller, hatıralar, duygular; akıl kullanma ve mantıklı düşünme yeteneğimizi bulandırarak, saf bilincimizi değişime uğratar ya da çarpıtır.

Uyanık bir farkındalıkla dikkatimizi, değişiklik yaratan etkilerden ve rastgele oluşan hareket ve değişimlerden geri çektiğimizde gerçek doğamızın saf bilinç olduğunu deneyimleyebiliriz. Bu durum, yapmayı öğrenen herkes tarafından deneyimlenebilir. Hatta düşüncelerden özgür, saf bilincin deneyimlendiği bir kaç meditasyon uygulaması bile gerçek doğamızın kanıtı olabilir. Onu kalıcı olarak fark etmemiz (deneyimlemek ve bilmek) için göstereceğimiz samimi gayretler, bize ilham verir.

Özümüzün çekirdeği, değişmeyen gerçek doğamız her zaman saf ve bütündür; değişime uğrayan bulanıklaşan ve geçici olarak ne olduğunu ve sonsuzla ilişkisini unutan sadece bilincimizin yüzeyidir. Henüz ruhsallığa ilgi



duymayan birçok insan, zaman zaman gerçek doğalarının ve daha büyük bir gerçekliğin akılsal veya sezgisel içsel işaretlerini almışlardır. Ruhsal olarak uyanık olmak yönündeki içsel arzular baskın olduğunda, kendiliğinden uyanışlar daha sık olur. Ruhsal uyanışın içsel arzusu yoğun olarak beslendiğinde bilinçlerin, saf bilincin orijinal haline tamamen geri dönmeleri daha hızlı olabilir.

Gerçeği arayan bazı kişiler, sadece zihinsel olarak daha dingin ve iyileşmiş kişisel koşullar sağlayan, orta düzeyde bir uyanışla yetinebilirler. Eğer bu kişiler bu dünyadaki ve ötesindeki yaşamları için daha geniş bir bakış açısına sahip olurlarsa, bu onlar için daha iyidir. Çünkü, ancak bundan sonra tamamen ruhsal aydınlanma ve kalıcı özgürlük için yüksek düzeyde motive olurlar.

Özgürlük; zihni ve farkındalığı bulandıran ya da değişime uğratan, yanılgılı özdeşlik algısına sebep olan ya da bunları destekleyen tüm durumların tamamen, kalıcı olarak yok oluşudur.

Çarpıtılmış Öz-farkındalığının, akılsal hatası öncelikle düzeltilindiğinde bilincimiz doğrudan orijinal saf birliğine geri döner.

Akıl, zihin ve farkındalığın saflığı kişinin özü kadar saflaştığında, saf öz bilgisi hakim olur.

- Patanjali Yoga Sutraları 3:56



Düzenli Süperbilinç Meditasyon Uygulamasının Bazı Yapıcı Faydaları

Stres azalır ve onunla baş etmek kolaylaşır.

Bedenin bağışıklık sistemi güçlenir.

Biyolojik yaşlanma süreci yavaşlar.

Sinir sistemi yenilenir.

Beyinin, saflaşmış bilinç düzeylerine uyumu genişler.

Konsantrasyon, ayırt etme, idrak etme ve rasyonel düşünme güçleri gelişir.

Duygusal sakinlik ve denge daha etkili olur.

İstenmeyen alışkanlıklara, bağımlılık halindeki eğilimlere ve sıkıntı yaratan bilinçaltı etkilere karşı direnç artar ve bunlar zayıflar, nötralize edilir.

Varlığımızın özünün (gerçek doğamızın) ve daha yüksek gerçeklerin idraki ve bu idrakin devamı kolaylaşır.

İçsel Öz-bilgisi ve En Yüksek Gerçek' in bilgisi açığa çıkar.

Evrensel bilince ve ruhsal aydınlanmaya uyanış çabasızca oluşabilir.



Günlük Süperbilinç Meditasyon Takviminin Planlanması

Bir yer ve günlük meditasyon için özel olarak tanımlanmış bir saat seçin ve buna sadık kalın. Her hangi sakin bir yer meditasyon için kullanılabilirse de, bir çok insan meditasyon için özel bir yere sahip olmayı sever, çünkü bu sayede bu özel yerde dünyevi kaygılarından/bağlantılarından kısa sürede kurtulma alışkanlığı geliştirirler.

Sizi rahat ettirecek ve tamamen uyanık bir farkındalıkla uygulamanızı yapabileceğiniz, rahat bir koltuğunuz olsun. Adanmışlığınızı destekleyen, ruhsal kişilerin fotoğrafları veya onlara ait eşyaları yanınızda bulundurmamayı tercih edebilirsiniz ya da etmeye bilirsiniz. Sizi ne mutlu ediyorsa onu yapın.

Her şeyden değerli olan; etkili ve keyifli bir özel uygulama rutinine sahip olmaktır. Yeni meditatörlere, meditasyona alışmaları ve elde edilen sonuçların kayda değer olması için en az altı ay uygulama sonuçlarına takılmadan, günlük düzenli uygulama yapmaları tavsiye edilir.

Sabah erken meditasyon, kişinin güne başlaması için iyi bir yoldur ve kişinin tam esenliğini samimi olarak beslediğinin bir göstergesidir. Yeni meditatörler yaklaşık 20 dakika meditasyon yapabilirler, daha sonra bunu kademeli olarak 30 dakikaya uzatın. Yeni meditatörler için kısa, uyanık bir farkındalıkla yapılan uygulamalar;



uzun, pasif uygulamalardan daha faydalıdır. Bazı kişiler akşamları erken saatlerde kısa bir uygulamayı severler, özellikle de yoğun bir gün geçirdilerse ve streslerini azaltmak istiyorlarsa.

Sıkı Bir Niyetle Başlayın

Dik, dengeli, uyanık ve kararlı bir şekilde oturun. Birkaç kez nefes alıp verin ve rahatlayın. Eğer sesli ya da zihinsel konuşma veya ezbere bir dua ile bildiğiniz ya da hayal ettiğiniz şekilde En Yüksek Gerçek' i, saf özünüzü ve aydınlanmış kişileri idrak etme isteğinizi belirtecekseniz, önce bunu yapın. Her an her yerde olan En Yüksek Gerçek' in sizin etrafınızda ve içinizde olduğunu idrak edin ve bunun farkında olun.

Meditasyon kendiliğinden açığa çıkarsa, buna izin verin. Eğer kolaylıkla akmazsa, zihninizi susturmak ve dikkatinizi odaklamak için bildiğiniz yöntemleri kullanın. Zamanla Öz-idrakine ulaşmada ki derin arzunuz içsel kalitelerinizi, Öz ve Tanrı farkındalığını açığa çıkaracaktır. Hareketsizce oturup, dikkatinizi ve farkındalığınızı beynin ön ve yüksek bölgelerinde tutmak, konsantrasyona ve dikkati duyulardan ve bilinçaltı etkileşimlerden uzaklaştırmaya yardım edebilir.



Dualı Meditasyon Tekniği

En Yüksek Gerçek'e ya da tercih ettiğiniz Tanrı kavramına inanç ve imanla dua edin. Hem sabır hem derin bir saygıyla sessizlik içinde oturun; bir cevap bekleyin ve seyredin ya da bildiğiniz meditasyon yöntemiyle devam edin. Sonsuzla ezeli ve ebedi olarak bir olan gerçek doğanızın bilincinde olmayı, O'nun ve süreçleri hakkında doğru bilgiye ulaşmayı nazikçe, çok arzu edin.

Onaylamalı Meditasyon Tekniği

Bakış açınızda en sonunda onu deneyimlemenizi sağlayacak değişimi ümit ederek, samimi bir şekilde gerçeği onaylayın (ilan edin).

Onaylamayı; sesli olarak birkaç defa, sessizce birkaç defa, fısıltıyla birkaç defa, zihinsel olarak birkaç defa tekrar edin, daha sonra sessiz kalın, onaylamanın özünü deneyimlemeye açık olun. Tamamen, ruhsal olarak bilinçli olmayı çok arzulayın. Örnekler:

“Ben ölümsüz, ruhsal bir varlığım”

“En Yüksek Gerçek'in saf özünün kusursuz bir birimiyim”

“Gerçek doğam, sonsuzluk ve onun süreçlerinin tüm bilgisi benim içimdedir”

“Öz varlığımın ışığı saflığı zihnimi ve bilincimi sürekli aydınlatır”

Ya da kendi onaylamalarınızı kullanın.



Onaylamalar etkilidir, dönüştürücü süper bilinç idrakiyle sonuçlanır. Zihnimizi, bilinçaltı düzeyde koşullandırmaya çalışmak yerine her zaman; gerçek olanı, deneyimlenebilecek olanı ve doğru olarak bilineni ifade edin.

Gerçek doğanızın ve daha yüksek gerçeklerin tamamen bilincine varmanızı engelleyen tüm düşüncelerden, duygulardan ve durumlardan tamamen uyanmayı çok arzu edin.

Mantra Meditasyon Tekniği

Bir mantra dikkati toplamak ve odaklanmak için kullanılan bir kelime, kelime grubu ya da sestir. Bunu kullanmanın bir yolu dikkati ön beyin bölümüne toplamak, dikkat ve farkındalık tamamen buna dahil oluncaya değin, sürekli *zihinsel olarak mantrayı söylemektir*; sonra kendiliğinden sönüp gitmesine izin verin ve düşüncelerden özgür bir sessizlik içinde sabit durun. Pasif ya da uyku hali yerine, çok dikkatli ve farkında olun.

Mantra örnekleri:

“Tanrı, Tanrı, Tanrı, Tanrı, Tanrı, Tanrı, Tanrı...”

“Huzur, huzur, huzur, huzur, huzur, huzur...”

“Neşe, neşe, neşe, neşe, neşe, neşe, neşe, neşe...”

“Om, om, om, om, om, om, om, om...”



Yukarıdaki mantra ve diğer meditasyon şekillerini kulaklarınızdaki ince titreşimleri dinleyerek sonlandırın. İlk başta, bu sesler sinir sistemi kaynaklı olabilir ya da meditasyon yaptığınız odadaki ince titreşimli seslerin yankısı olabilir. Ses titreşimi sabitlendiğinde, o sesin En Yüksek Gerçek'in tezahür eden niteliklerinden yayılan Om titreşimi olduğunu hayal edin. Her an, her yerde varoluş üzerine derin düşünün. Ses ile bir an için özdeşleşip, sadece En Yüksek Gerçek' in saf özünün bir birimi olan değişmez, saf özümüzün farkında olabilmek için Om sesini aşıp geçmeyi çok arzu edin.

Zamanın ötesindeki En Yüksek Gerçek, kadim öğretmenlerin, öğretmenidir. İlk oluşan ses [Om] yayılımı, O'nun varlığının göstergesidir. Kişi sesli ve zihinsel olarak Om'u tekrar etmelidir ve üzerine meditatif derin düşünmeli, idrak etmeli ve onu aşmalıdır. Bu uygulama dikkatin içe doğru yönelmesi ve Öz-idrak'in önündeki tüm engellerin ortadan kalkması ile sonuçlanacaktır.

- *Patanjali Yoga Sutraları 1: 26-29*

Süperbilici Açığa Çıkaran Pranayama

Pran(a), “nefes almak” ve *ayama* nefes alış, veriş ve genellikle nefes verişten sonra oluşan geçici “boşlukların” ya da duraklama anlarının süresidir.



Hareketsizce oturun ve nefesinizin doğal ritmini gözlemleyin. Nefes aldığınız esnada burun deliklerinizde bir serinlik hissedin. Havanın, her iki burun deliğinizden eşit olarak akışını birkaç dakika hissettikten sonra, bu iki beyin yarım küreniz arasında uyumlu bir etkileşime neden olabilir, ki bu da meditasyon sürecine fayda sağlayabilir. Aynı sonuç, burun delikleri arasında dönüşümlü olarak yapılan alternatif nefes tekniği ile de sağlanabilir. Aşırı olmamakla beraber, nefes her zamankinden daha yavaş ve derindir.

Bir parmakla;

Sol burun deliğini kapatın, sağ burun deliğinden nefes alın.

Bir an durun.

Sağ burun deliğini kapatın, sol burun deliğinden nefes verin.

Bir an durun.

Sol burun deliğinizden nefes alın.

Bir an durun.

Sağ burun deliğinizden verin.

Bunu birkaç defa tekrar edin.

Normal nefes alın. Nefes daha yavaş ve kendiliğinden aktıkça, düşüncelerin ve duyguların sakinleştiğini gözlemleyin. Ayrıca, genellikle nefes verişten sonra düşünce dalgaları arasında anlık bir boşluk ya da aralık oluştuğunu fark edin. Bu uyanık, düşüncelerden özgür halleri deneyimleyerek, en sonunda bir metoda başvurmadan ya da



beklemeden düşüncelerden özgür bir farkındalığı isteyerek seçmek mümkün olabilir. İçsel olarak sakin ve uyanık olduğunuzda, dikkati nefesten çekin, farkındalığınızı beyinin ön ve üst bölümlerinde tutun ve nazikçe saf bilinç özünüzü deneyimlemeyi çok arzu edin. Sıra dışı subjektif algıları (kişi ya da yerlere ait vizyonlar veya haz veren duygular) beklemeyin.

Doğal nefes ritminizi izlerken, kaşlarınızın arasındaki ön beyin bölümüne bakabilirsiniz ve dikkatiniz daha da yoğunlaştırmak için mantra söyleyebilirsiniz.

Kullanabileceğiniz bazı mantralar:

“Hong” nefes alırken, “Sau” nefes verirken.

“So” nefes alırken, “Hum” nefes verirken.

“Om” nefes alırken, “Tanrı” nefes verirken.

Not: En Yüksek Gerçek’ e ait her hangi bir kelime kullanılabilir. Yogaya veya diğer aydınlanma geleneklerine yeni başlayan kişi “guru” ya da kendi ruhsal öğretmenin adını; ya da öğretmeni tarafından verilen mantrayı kullanmayı tercih edebilir.

Ya da tercih ettiğiniz her hangi bir sözcük grubunu kullanın.



Her ne kadar birçok mantra geniş çapta bilinse de, kişi özelinde kullanılması ve diğerleriyle yüzeysel olarak tartışılmaması tavsiye edilir, özellikle de bir öğretmen tarafından verildiyse. Öğretmenin niyetiyle ve geleneğin öğretmenlerinin enerjisiyle (shakti) aktarıldığında, inisiyasyonda verilen bilginin önemi vardır.

Uyanık bir dikkatle doğal nefes ritmini ve düşünce dalgaları arasındaki boşlukları izlemek, herkes tarafından yapılabilir. Solunumla ilgili bir problem yüzünden ya da rahatsızlık hissettiğiniz için pranayamaları yapamıyorsanız, bunları göz ardı edin.

Meditasyonun çeşitli şekil ve tekniklerini bilmeniz, psikolojik yapınıza ve kapasitenize en uygun olanı seçerek uygulamanıza yardımcı olabilir. Bir teknik kısa meditasyon seanslarına başlarken ya da meditasyon rahat akışını desteklemek için kullanılır; daha fazlası ise daha uzun meditasyonlarda ve pasif ya da uykulu olduğunuzu fark ettiğiniz zamanlarda, uygulamanızı tazelemek için kullanılabilir.

Bir meditasyon tekniğinin kullanımını zihinsel ve duygusal sakinlik ve farkındalığın berraklaşmasıyla sonlandığında, onu bırakın, dikkati ve farkındalığı yüksek beyin bölümlerine çekin, Om'u dinleyin ve ona yoğunlaşın, sonra onun ötesine saf bilince doğru gidin.



Analitik Meditatif Derin Düşünme

Bu tip meditasyon; dikkatli bir farkındalıkla bir konunun ya da felsefi düşünce veya kavramın irdelenmesidir.

Eğer öz varlığımız ve En Yüksek Gerçek ile ilgili birazcık akılsal bilgi ya da sezgisel bir farkındalığımız varsa gerçek doğamızı, Kaynak'ı, kendimizin ve her şeyin özünü daha derinlemesine inceleyebiliriz.

Sakin olduğunuzda, daha net olarak neyi bilmek istiyorsanız ve zihninizde ve farkındalığınızda hangi idraklerin açığa çıkmasını istiyorsanız dikkatinizi ona yönlendirin. Derin düşünce esnasında idrakler deneyimlenmezse, bunlar rahatladığınız ve alıcı durumda olduğunuz sıradan zamanlarda ya da rutin işlerle ilgilendiğiniz ve onları almaya çalışmadığınız zamanlarda kendiliğinden açığa çıkabilirler.

Yüksek gerçekler üzerine yapılan analitik meditatif derin düşünce uygulamaları, konu hakkında güvenilir kaynaklardan bilgi alındıktan sonra daha üretken olurlar. Meditatif irdeleme bundan sonra öğrendiklerinizin doğrulamasını yapar ve kavrayışınızın daha kesin ve tam olmasını sağlayan idrakleri açığa çıkarabilir.



Keşfe Öncülük Edebilen İmgeleme

Neyi fark etmek istiyorsanız yaratıcı imgeleyin.

Yaratıcı imgeleme bir amaca yöneliktir. Bir amaç doğrultusunda kontrol edilmeyen imgeleme; rasyonel düşünme, farkındalığın berraklaşması veya ruhsal aydınlanma gayretlerini engelleyen fantezi ve illüzyonlarla sonuçlanır.

Meditasyon esnasında, zihinsel ve duygusal olarak sakin olduğunuzda, imgeleyin:

Zihninizde ve farkındalığınızda genellikle oluşan sürekli hareket ve değişimlerden özgür olduğunuzu.

Yanılgılı düşünceler ve illüzyonlardan özgür olduğunuzu.

Saf, neşeli varoluşu.

Her yerde varoluşu

Her şeyi bilişi

Sonsuz gücü.

Tamamen, ruhsal olarak aydınlandığınızı imgeleyin:

Gerçek doğanızın, En Yüksek Gerçek' in saf özünün, En Yüksek Gerçek' in tezahür eden niteliklerinin, kozmik yaratılışın kategorilerinin ve süreçlerinin; kesin, tam bilgisine sahip olmayı.

Tamamen özgür olmanın keyifli farkındalığını.



Yaratıcı imgeleme zihinsel ve duygusal haller tarafından kuşatılan farkındalığı geçici olarak özgür bırakır ve bu sayede imgelenen şeyi gerçekleştirebilecek bazı beyin bölümleriyle ilişkiye geçilir. Çok canlı bir şekilde sahip olmak ya da deneyimlemek istediğimiz şeyi imgelemek beynimizi, zihnimizi, bilincimizi ve bizi ona sahip olmaya açık hale getirir.

Nasıl ki bir hastalıktan ya da sıkıntı veren durumdan kurtulup, iyileştirici etkiler açığa çıkartabiliyorsak; daha yüksek farkındalık içinde olduğumuzu imgelemek ve buna inanmak da ruhsal enerjilerimizi açığa çıkarabilir, farkındalığımızı berraklaştırabilir ve daha önce idrak edilmeyeni idrak etmemize izin verebilir.

Aşkın Meditasyon

Dikkati dışsal koşullardan, zihin, duygu ve farkındalıktaki değişimlerden ayırın, daha sonra saf var olan-varlık üzerine derin düşünün. Eğer bu ayrılma kolaylıkla oluyorsa, belirli bir yöntem gerek yoktur. Eğer bir yöntem gerekiyorsa, farkındalığınızı omuriliğinize yönlendirin ve onu çakralar boyunca ön ve üst beyin bölümlerine taşıyın.

Sanskiritçe *chakra* (tekerlek) kelimesi, insan omuriliğinde ve beyinde; zihinsel tutumlar, bilinç düzeyleri



ve davranışlarla ilişkili olduğu söylenen astral enerji merkezlerini tanımlamak için kullanılır.

Omuriliğin tabanında bulunan çakra; ben-merkezcil zihinsel tutumla, bulanıklaşmış farkındalık ve dünyevi endişelerle meşguliyetle ilişkilidir.

Omuriliğin sakrum (göbek deliğinin altı) bölgesinde yerleşen çakra; merak, abartılmış bir kendine önem verme duygusuyla, dışa yöneltmiş dikkatle ve zihinsel ve duyuşsal uyarım ve fantezilerden keyif alma eğilimleriyle ilişkilidir.

Omuriliğin lumbar (bel) bölgesindeki çakra; solar pleksusa karşılık gelir, daha olgun bir bencil ben ile özdeşleşme duygusu ve faydalı bilgiler edinme ve bunları kayda değer amaçlar için kullanma eğilimiyle ilişkilidir.

Omuriliğin sırt bölgesinde, kürek kemiklerinin arasında bulunan çakra; Öz-idrakine uyanma ve daha yüksek gerçeklikleri doğrulukla kavrama arzusuyla ilişkilidir, yani ruhsal bir öğretiye samimiyetle adanmış bir kişinin özellikleridir. Bu çakra ayrıca zihin, duygu, duyu ve davranışları kontrol etme ve etkin meditasyon yapma ile de ilişkilidir.

Omuriliğin boyun bölgesindeki çakra; boğaza karşılık gelir, ayırt etme ve sezgilerle ilişkilidir.

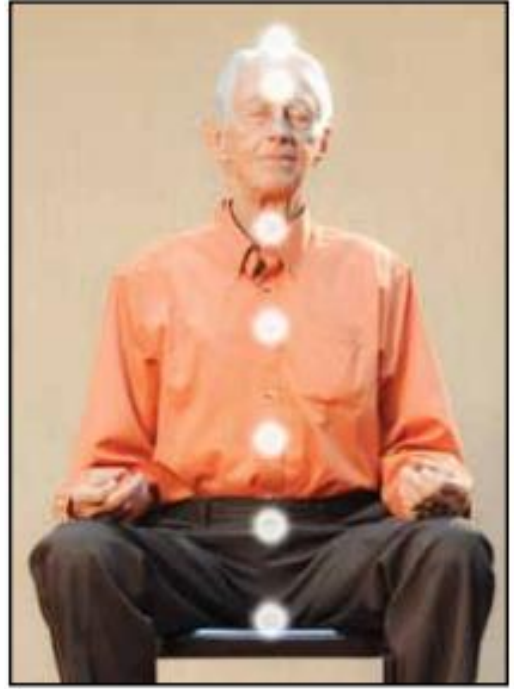
Beynin ön bölgesi istek gücü, uyarıların kontrolü, yaratıcılık, gelişmiş konsantrasyon yeteneği ve berraklaşmış Öz-farkındalığı ile ilişkilidir. Beynin üst bölgesi saf Öz-bilişi ve aşkın oluş haliyle ilişkilidir.



Omurilik ve Beyindeki Yedi Yaşamsal Bölge

Bu bölgeler, adanmışlıkla yapılan dualarda ve meditasyonda yaşam güçlerinin yukarıya akışıyla aktive olurlar. Zihin sakin ve dikkat odaklanmış olduğunda dikkat ve farkındalık, saf bilinç tefekkürü ve deneyimi için üst beyine yerleştirilebilir.

Dik oturarak ve dikkati omuriliğe yerleştirerek, farkındalığı ve yaşam güçlerini çakralar boyunca hareket ettirin. Omuriliği en alttan en üste, kafatası ile birleştiği noktaya kadar hissedin. Omurilik içinde astral bir enerji kanalı hayal edin. Zihinsel olarak Om söyleyin ve çakranın aktive olduğunu hissedin. Sonra her bir çakrada



Om söyleyerek, her birinin aktive olduğunu hissederek yukarı doğru ilerleyin. Her bir çakrada ki hissediş belirgin değilse, Om zihinsel olarak söylendikçe, hayal edin ve cevap hissetmeye çalışın. Omurilik üzerinde çakralara karşılık gelen bölgeleri sıkıp bırakabilirsiniz. Dikkati ve farkındalığı omurilik boyunca, ön beyine ve üst beyine doğru yükseltin. Sonra da saf bilinç üzerine meditasyon yapın ya da dikkatin ve farkındalığın üst beyinde olduğu ve derin bir sessizlikle meditasyon yaptığınız sonucuna varana kadar aşağıya ve yukarıya birkaç defa gidip gelebilirsiniz.



Meditasyon yaparken dört yüksek akranın (kalp, boğaz, üçüncü göz ve tepe çakralar) farkında olmak, daha kolaylıkla süperbilinçli olmanızı sağlayabilir. Günlük işlerle uğraşırken de bunların farkında olmak ve enerjisini hissetmek; zihinsel tutumunuzu daha pozitif tutmak, bilincinizi berraklaştırmak ve davranışlarınızın yapıcı olması için yardım eder.

Tüm İnsanlar, Tüm Yaşam Birimleri ve Yaşamın Süreçleri için İyi Dilekler Yayın

Bir süperbilinç meditasyon uygulamasını sonlandırmadan önce, milyarlarca galaksiyle evreni hayal edin, daha sonra dikkati Dünya gezegenine, üzerindeki yedi milyar insana, milyonlarca forma ve yaşamın süreçlerine yönlendirin. Tüm insanlar, tüm formlar ve yaşamın süreçleri için iyi dilekler yayın. Samimiyetle herkesin tam esenliğini dileğin: sağlık, mutluluk, bolluk, ifade özgürlüğü ve ruhsal farkındalık için. Saf özünüzün tüm insanların ve yaşayan her şeyin toplu bilinciyle karıştığını hayal edin. Yaşamın birliğini idrak edin. Ruhsal aydınlanmanızın, sadece kendiniz için olmadığını hatırlayın. Bu herkes ve her yer için faydalıdır. Daha tatmin olmuş ve ruhsal olarak bilinçli olmak için şefkat gösterirken ve uygulamada başkalarına yardım ederken, içsel huzurunuzu ve Öz ve Tanrı-idrakinizi korurken, sizin yüksek anlayış ve özgürce ifade ediş düzeyinize onları yükseltmeye gayret edin.



Etkili Meditasyon Uygulamasının Önündeki Engellerden Kaçınmak ve Onların Üstesinden Gelmek

Öz-denetimiyle düşünmek ve davranmak, etkili yaşamak tatmin edici meditasyonlar için gereklidir. Meditasyon uygulamasının önündeki bilinen engeller aşılabılır ve gelecekte ortaya çıkabilecek zorluklardan kaçınılabılır.

- *Zayıf düşürücü erteleme ya da tembellik alışkanlıkları* kendini motive etme ve duygusal ve ruhsal olgunluğun gelişmesi yönündeki istekle yer değiştirilmelidir.
- *Gelişmemiş konsantrasyon güçleri* uyanık farkında bir zihinsel yapı geliştirerek ve duygusal durumlardan ve alışkanlıklardan etkilenmek yerine daha yüksek amaçlara sahip olarak geliştirilebilir. Düzenli meditasyon konsantrasyon ve dürtü kontrolüyle ilişkili beyin bölümlerini geliştirir.
- *Bilinçaltı durumlarına çekilmek ya da uykuya dalmak.* Düzenli olarak yeteri kadar uyuyun. Meditasyon esnasında uykulu olduğunuzu fark ettiğinizde, dik oturun ve daha sağlam niyetli olun. Eğer bu problemi çözmezse, gözlerinizi açın, dümdüz karşıya bakın, Gözlerinizin hareket etmesine izin vermeyin ve başka bir şeye bakmayın. Sadece anın farkında olun, düşünceler, duygular ve çevresel seslerle ilgilenmeden,



her şeyin farkında olun. Düşünceleriniz ve duygularınız sakinleşecek ve farkındalığınız berraklaşacak. Süperbilinçte olmak için her zaman gözlerinizi kapamak zorunda olmadığınızı keşfedebilirsiniz. Uyanık ve rahat olduğunuzda normal meditasyonu devam ettirebilirsiniz.

- *Meditatif algılar ya da duygular, fanteziler ya da ruhsal aydınlanmayla alakası olmayan konulara ilgi duyma veya meşguliyet eğilimleri.* En Temel hedefinizin Öz-idraki olduğunu hatırlayın. Geçici meditatif algılar bilincinizi aydınlatamaz ya da kalıcı zihinsel, duygusal veya ruhsal tatmin sağlamazlar. Bunlar genellikle huzursuz düşünceler, sakinleşmemiş duygular ya da bilinçaltı tarafından üretilen, zihin üretimi fenomenlerdir. Huzurun veya daha yüksek bir gerçeklikle iletişim kurma hissini keyif veren deneyimleri biraz duygusal rahatlama sağlasa da ruh tatmini ya da ruhsal aydınlanma için değildir. Geçmiş enkarnasyonları hatırlama ya da aziz veya meleklerle iletişim kurma gibi yararsız aktivitelerden kaçının. Öz ve Tanrı idrakine % 100 adanmış olun.
- *Dünyevi endişelerden, zihinsel aktivitelerden, duygusal hallerden ve küçük ben-özdeşliğinden dikkatinizi çekmede ki zorluk.* Kendinizi çok motive edin ve tamamen dahil olmanızı gerektiren bir meditasyon uygulaması şeklini öğrenin ve kullanın. Zihniniz



sakinleşene kadar, düşünce ve duygularınızı aktive eden bilinçaltı etkiler susturulana kadar, farkındalığınız daha berrak olana kadar ve saf özünüzün bilincine varana kadar devam edin. Başarı kazanıncaya değin doğru yolda ısrar edin.

- *Meditatif deneyimlerden tatmin olamama ya da ruhsal uyanışta gecikme.* Duygu durumlarının veya ümitsizliğin zihninizi ve davranışlarınızı etkilemesine izin vermeyin. Her ne kadar gerçek doğanızın farkında olmasanız da, öz varlığınızın en derininde saf, dingin ve bütünsünüz. Yanılgılı özdeşlik ve kişilik karakterlerinizin ötesini görmek ve bunların üzerine çıkmak için daha çok gayret edin. Düzenli bir programla meditasyon yapmaya, her an Öz ve Tanrı farkındalığını beslemeye ve kozmik bilinçli olmayı çok arzulamaya devam edin.
- *Etkili yaşamaya ve meditasyon uygulamalarına müdahale eden rahatsız edici ya da engel olan fiziksel, zihinsel veya duygusal koşullar mümkünse iyileştirilmeli ya da belirtileri azaltılmalı veya kontrol altında tutulmalıdır.* Eğer dik oturarak meditasyon yapmak rahatsızlık veriyorsa, rahat edilebilecek başka bir pozisyon kullanılabilir. Anksiyete, endişe, korku, bencillik, ümitsizlik ya da çaresizlik düşünceleri ya da duyguları, duygusal travma, bağımlılıklar, takıntılı davranışlar, üzgün haller ya da diğer zayıflatıcı



durumlar yapıcı zihinsel tutum, duygu ve davranışlarla yer değiştirmelidir. Zihinsel ve duygusal durumlarda, enerji düzeyinde, uyku alışkanlığında ve davranışlarda aşırı değişim gibi belirtileri olan bipolar rahatsızlık durumunda uzun süreli içe yönlendirilmiş meditasyon önerilmez. Bu kişiler zihinsel ve duygusal sakinleşme için belki birkaç dakika gözler açık halde oturabilirler. Zihinsel ve duygusal haller ve davranışlar dengelendiğinde, alışlagelmiş meditasyon şekliyle devam edilebilir.

- *Felsefi kavramlar, dini fikirler ve yaşam tarzıyla ilişkili akıl karışıklığı.* Doğru bilgiye sahip kişilerden ya da güvenilir kaynaklardan bilgi alın ve içsel bilginizi açığa çıkartmak için meditasyon yapın. Ruhsal yolunuza uzun yıllar bağlı kalmaya kesin karar verin. Ruhsal aydınlanma nadiren birkaç yıllık çalışma, doğru yaşam tarzı ve süperbilinç meditasyon uygulamalarıyla gerçekleşir. Etkili yaşamak ve ruhsal gelişime sıkı bir bağlılık oluşturan bütüncül bir yaşam tarzı benimseyin. Ruhsal uyanış ve özgürce işlevsel olmak için içsel arzunuzla işbirliği yapın. Ruhsal yolumda geçen 65 yıldan fazla sürede, Öz ve Tanrı idrakine tam adanmışlığın ruhu tatmin ettiğine ve sürekli yeni oluşların açığa çıktığına tanık oldum.



Günlük meditasyonlarınızı gerçek doğanızın ve içinizde, sizden doğru ve etrafınızda var olan En Yüksek Gerçek'in neşe veren bilgisiyle sonlandırın.

Şükranla Onaylayın

Evrenin içinde huzurla sağlam durarak, beceriyle ve etkili yaşayarak, hayatımda her an doğal süreçlerin, ortaya çıkan yeni olayların ve özgürce sunulan lütufların tam desteğini alırım. Gerekli olan hallerde ki, destekleyici olaylardaki ve ilişkilerdeki kaynaklar, her zaman benim ve benim bilinç düzeylerimden, zihinsel durumlarımdan ve eylemlerimden etkilenen herkesin de en yüksek hayrı için kolaylıkla sağlanır.



Meditasyon Uygulaması ve Ruhsal Yolla İlgili Sorulara Cevaplar

Bireysel olarak bir aydınlanma geleneğine inisiye olmak ve onun özel meditasyon tekniklerini ve yaşam tarzını öğrenmek ve uygulamak gereklidir?

Dünya da gerçeği arayan milyonlarca kişiden her birinin bireysel olarak inisiye olması mümkün ve gerekli değildir. İnisiyasyon, eğer kişi öğrenilen meditasyon tekniği uygulamasına adanacaksa ve bütüncül, ahlaki ve daha yüksek amaca yönelik bir yaşam tarzına bağlı kalacaksa sadece destekleyici bir değer taşır.

Ruhsal öğretilerin, nesilden nesile ve genellikle sözlü ya da örnek olarak aktarılan felsefi düşünceleri, prensipleri, ahlaki değerleri ve yaşam tarzı vardır. Bazılarında ayrıca yoğun miktarda yazılı metin derlemesi de vardır.

İnisiyasyon isteyen yeterli akılsal kapasiteye sahip kişi; öğretileni uygulama isteğine ve yeteneğine sahip, alçakgönüllü, yüksek motivasyonlu ve şu anki enkarnasyonunda ruhsal olarak aydınlanmaya çok sıkı karar vermiş olmalıdır.

İnisiyasyon “yeni bir başlangıçtır”. Fiziksel doğum, okula başlama, okul ya da yüksek öğrenimi tamamlama, evlilik, ebeveyn olma, yeni projelere başlama, promosyonlar, anlamlı amaçları başarmak, emeklilik sıklıkla



deneyimlenen yeni başlangıçlardır. İnisiye olan kişi ayrıca, aşkın farkındalıkları da çok arzu etmelidir.

Ruhsal bir gelenek ve onun uygulamalarına resmi olarak inisiye olmak, ruhsal gelişmemizin çeşitli aşamalarına daha hızlı uyanmamız için bize güç verebilir. Aydınlanma arzusu samimi olmalıdır. Zihinsel yapımızı, duygularımızı ve davranışlarımızı akıllıca disipline etmeliyiz; gerçek doğamız ve daha yüksek gerçekleri derinlemesine keşfetmeliyiz ve yanılgılı özdeşlik duygumuzu bırakmalı ve aşmalıyız. Eğer bunları yapmak istemiyor ya da yapamıyorsak, resmi inisiyasyon bizim için zaman ve kaynak; gerçeğin öğretmenleri için ise zaman ve enerji kaybıdır.

Yıllar boyunca bildiğim ve duyduğum; yararlı meditasyon ve yaşam tarzı uygulamaları öğretilen, birkaç ay ya da yıl hevesli olan yüzlerce kişi daha sonra ya farklı metot arayışları içine girmişler ya da ilgilerini kaybetmişlerdir. Eğer ki, yoğun metafiziksel çalışmalarına süperbilinç meditasyonuna ve doğru yaşam tarzına adansalardı, hızlı ruhsal gelişmeye sahip olabileceklerdi. Ayrıca yıllarca ruhsal yolda kalan ama gerçek doğaları ve yüksek gerçekler ile ilgili yüzeysel bilgilerle, Tanrı hakkında hatalı fikirlerle ve keyif verici meditatif algı ve duygularla tatmin olan birçok kişi biliyorum. Yapıcı, etkili yaşam ile sonuçlanan akılsal ayırt etme, rasyonel düşünme



ve duygusal olgunluk içsel bilgimizin açığa çıkmasına izin verebilecek sıkı bir ruhsal uygulama temeli sağlar.

Kişinin şu anki enkarnasyonunda ruhsal olarak aydınlanması gerçekten mümkün müdür?

Şu anki enkarnasyonda değilse, Ne zaman?

İnsanların saf özleri ve En Yüksek Gerçek' in bilincine ulaşmadan önce birçok enkarnasyonunun olacağına dair evrensel bir yasa yoktur.

Ruhsal aydınlanma; gerçek doğamız, saf ve En Yüksek Gerçek' in tezahür eden niteliklerinin tam, idrak edilmiş (doğrudan deneyimlenmiş) bilgisine sahip olmaktır. Bazı insanlar yakın ya da uzak gelecekte bu boyutta bir aydınlanmayı ne düşünebilirler ne de hayal edebilirler, çünkü zihinsel ve duygusal durumlarla, farkındalık ve duygu değişiklikleri ile ve benzer durumdaki kişilerin fikirleri düşünceleri ve davranışları ile özdeşleşmişlerdir.

Eğer aydınlanma kişinin şu anki yaşamında henüz gerçekleşemiyorsa, aydınlanma arzusu doğru yaşam tarzı ve sık ve daha yoğun süperbilinç meditasyonları ruhsal uyanışa izin verecektir.

Öz ve En Yüksek Gerçek' in bilgisinin doğrudan deneyimlenmesi; duyular, duygular, zihin, akıl veya sezgilerin kullanımından bağımsızdır. Öz ve Tanrı idraki, doğrudan doğruya ya da anda var olur, nesnel ya da öznel bir ilişkiye ihtiyaç duymaz. Zihnimiz, aklımız veya



sezgilerle öz idrakine ulaşacağımızı söylemek özümüzün bizden ayrı olarak bakılması ve incelenmesi gereken bir şey olduğunu iddia etmektir. Öz idrakinde, özümüzü “benden başka bir şey deneyimliyorum” hissi olmadan deneyimleriz. Sadece neşeli varlığın deneyimi vardır.

Ruhsal öğrenciler bilmelidir ki; birçok insanın “Tanrı” olarak adlandırdıkları Gerçek’ in biçimi, ismi ve kişilik özellikleri yoktur, düşündüğümüz ya da yaptığımız şeylerden memnun veya memnuniyetsiz olmaz, bizi test etmez, ödüllendirmez veya cezalandırmaz. İnsanlar ara ara ya da sıklıkla Tanrı’nın “kendileriyle konuştuğunu” düşündüğü ya da söylediği zaman, bu deneyimi hayal ediyorlardır ya da kendileri için anlamlı olanı, kelimelere dökmeye çalışıyorlardır.

En Yüksek Gerçek; sevgi, neşe, en yüksek mutluluk ya da Dünya çapında binlerce insan tarafından kullanılan ve kullanılmakta olan yüzlerce kelime ile tam olarak tanımlanamaz. Ne de her an her yerde olma, her şeyi bilme ve her şeye gücü yetme özellikleri tam olarak O’ nu tanımlamaz. Kavramları kullanan zihin, ayırt etmeyi sağlayan akıl yeteneği ya da görüneni daha net kavramayı sağlayan saf sezgiyle tam olarak kavranamazken; idrakle bilinebilir.



Hangi ruhsal yolun benim için en iyisi olduğunu bilebilirim?

Bir ruhsal “yol” en yüksek hayrımız ve Öz-idraki için ruhsal gelişimimizi (uyanışı) beslememizden oluşur. Akıl ve zihinsel yeteneklerinizi, pratik bilginizin ölçüsünü ve kalitesini ve becerilerinizi irdeleyin. Adanabilmeye, entelektüelliğe, içe dönük ya da dışa dönük olmaya eğiliminizi veya bunların bir karışımı mı olduğunuzu bilmek için psikolojik yapınızı irdeleyin.

Faydalı olan yolları veya yöntemleri öğrenin, size en uygun gibi görünen uygulamaları kullanın. Yoga yolları veya yöntemleri bilinmelidir. Hatha Yoga: fiziksel sağlık ve canlılık, yaşam güçlerini uyandırmak, etkili meditasyon uygulaması amacıyla konsatrasyonu geliştirmek içindir. Bhaki Yoga: adanma yoludur. Karma Yoga: kendi çıkarını düşünmeme, koşulsuz yapıcı eylem yoludur. Gyana Yoga: Erdemli bilgi yoludur. Raja Yoga: doğru ya da uygun yaşam ve süperbilinç meditasyonudur.

Yoga dikkat ve farkındalığın öz varlığımızla “birleşme”sidir. Popüler bir tanımlama “Tanrı ile bir olmaktır”- bu, birleşmeden önce En Yüksek Gerçek’ ten ayrı olduğunuzu iddia eder. Gerçek şudur: bizler ve var olmuş her şey O’ nun saf özünün birimleridir. Öz ve Tanrı idraki; gerçek doğamızı ve sonsuzla olan ilişkimizi bilmemizi sağlar.



Kriya Yoga: Öz ve Tanrı idraki önünde bulunan tüm engellerin ortadan kaldırılarak, egonun saflaştırılması için zihinsel ve davranışsal disiplinlerle Öz-denetim ve yoğun akılsal ve sezgisel derin düşünce gibi etkili çeşitli ruhsal yolları harmanlar.

Dikkatimizi, farkındalığımızı ve saf özümüzü bir araya getiren ve sıkıca bir arada tutan tüm etkili uygulamalar her ne kadar kökenleri ve isimleri farklı olsa da “yoga”dır. (birleştiricidir)

Yoğun (konsantre) ruhsal yol yalnız bir yoldur, çünkü kimsenin bilemeyeceği kadar içsel ve özeldir. Sonsuzluk içinde ve düşüncelerimizde, duygularımızda, derin arzularımızda, içsel bakışımızda ve gayretlerimizde yalnız olsak da, daima gelişen gerçek doğamızın idraki ve hayatın bütünlüğünde yalnız değiliz. Doğru yollarda ısrar ettiğimiz sürece, bize öncülük eden gerçek arayıcılarının keşfettiği, idrak etme ve deneyimleme kapasitesi olanlarca bilinen ve gelecekte milyonlarca insan tarafından bilinecek gerçekleri (doğruları) keşfederiz. Gerçek değişmeyendir; onu olduğu gibi doğrudan deneyimleyebinceye kadar onunla ilgili idraklerimiz farklı olabilir.

Hayatınızı yaşamak zorundasınız; neden onu ne yüksek yolda yaşamayasınız ki?

-Paramahansa Yogananda (1893-1952)



Mistik yansımalar

Mistik: Ruhsal veya En Yüksek Gerçek'e ait ya da O' nunla ilgili olan, zihin ve duyguların ötesinde, doğrudan sezgi, deneyim veya idrakle bilinen.

Bize sayılı günümüz olduğunu öğret ki, kalplerimizi erdeme yönlendirelim.

-Psalms Kitabı (Kitabı Mukaddes) 90:12

Çıplak toprakta ayakta duruyorum...hepsi bencilliğin yok oluşudur.

Şeffaf bir göz küresi haline geldim; Hiçbir şeyim; Her şeyi görüyorum; Evrensel Varlık' ın akımları, benden doğru yayılıyor.

Ben, Tanrı' nın bir parçasıyım.

-Ralph Waldo Emerson (1803-1882)

Bu yüce sekiz katlı yol...doğru bakış, doğru arzular, doğru konuşma, doğru eylem, doğru yoldan geçimini sağlama, doğru gayret, doğru zihin kontrolü ve doğru derin düşünce.

-[Budist] Pali Canon (M.Ö. 500-250)

En iyi ve doğru noktada ibadet bana göre Tanrı' nın varlığının doğrudan, canlı, neşeli kişisel bir deneyimi ve uygulamasıdır.

-Rufus Jones (1863-1948)

Bu ışığın içinde, ruhum [varlığım] yaratılmış her şeyi doğrudan gördü... Tanrı'yı bildim.

-Jacob Boehme (1575-1624)

Her şeyde Tanrı' yı gördüm.

Huzursuz zihnimi sakinleştirdim ve kalbim [öz] ışıyor.

-Kabir (1440-1518)



Günlük Hayatta Kutsalı Keşfetmek

Öz- Farkındalığının Özgürlüğüne Uyanmak

Ellen Grace O' Brian

CSE (Center for Spiritual Enlightenment) Ruhsal Yöneticisi

Ruhsal yolum Yoga' yı bulmadan önce genç bir erişkin olduğum dönemde, nasıl meditasyon yapılacağını öğrenmeden önce, hafızamda hala canlı olan bir anı vardır. Bir gün evimin camından dışarıya bakarken “bir şeylerin eksik olduğunu” düşünüyordum. Önceden hiçbir şeyin dindiremeyeceği bir acıyı yaşamış olduğum için, o anda mutlu ve tatmin olabileceğim bir yaşam için gerekli koşullara sahiptim. Birkaç sene sonra, ruhsal yolumu keşfettikten sonra, eksik olan şeyin; gerçek doğamın bilinçli farkındalığı olduğunu fark ettim.

Ben hep oradaydım, ama sanki o daha önce girmediğim başka bir odadaydım. Gerçek Öz'ümün bilinçli farkındalığı olmadan, onun potansiyel rehberliğine sahip değildim. Bunun yerine, farkındalığın ego ile sınırlandırıldığı ben-bilinci durumunu deneyimledim. Bu bir oda ile sınırlandırılmış, ruhun güzel sarayında yaşamak gibidir. Sıradan ben-bilincinin sınırlarının hemen arkasında, benim sınırsız gerçek Öz'ümün özgürlüğü, onu fark etmemi bekledi.



Bizim bireysel hayatlarımızın, tek Gerçek'in ifadesi olduğunu ayırt ettiğimizde Öz-bilgisi, akılsal kavrayış olarak açığa çıkabilir. Bu kavrayış üzerine derin düşündüğümüz zaman, varlığımızın çekirdeğinde bir bütün olduğumuzu bilmemize izin veren içsel bir sezgi oluşabilir. Meditasyonda, gerçek doğamızı doğrudan deneyimleyebiliriz.

“Ruhsal uygulamanın amacı dünyadan elini eteğini çekmek değildir. Bir Kriya Yogi diğerleriyle ilişki halindeyken, günlük görevlerini ustalıkla yaparken ve anlamlı bir amaç ile etkili bir hayat yaşarken daima süper bilinç düzeyinde olmayı öğrenmelidir.”

Roy Eugene DAVIS

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



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