

GERÇEĞİN SESİ

Roy Eugene DAVIS

Truth Journal Aralık-Ocak 2014

Center For Spiritual Awareness

info@csa-davis.org

www.csa-davis.org



*Yalınliğı ifade edin,
sadeligi kucaklayın,
bencilliğı azaltın,
az arzunuz olsun.
Lao-tsu (MÖ.604-531)*





ROY EUGENE DAVIS

Öz ve Tanrı Farkındalığına Kaçınılmaz Uyanışımız
kaçınılmaz Ertelenebilen, ancak kaçınılamayan ya da önlenemeyen.

uyaniş Daha yüksek bilinçli, farkında, dikkatli ve bilgili olmak.

Öz (Self) Büyük harf ile “Ö”: Özümüz veya gerçek doğamız; en yüksek Gerçek’ in saf özünün bir birimi.

Tanrı Bir olan, en yüksek Gerçeklik, saf bir özle ve enerji nitelikleri ile tezahür eden, evrenlere yayılan ve onları besleyen.

farkındalık Doğrudan (duyuları, zihni veya aklı kullanmadan) gerçek bilgi yoluyla deneyimlenen.

Uzak geçmişte, farkındalığımızı bulanıklaştıran durağanlıktan etkilenmiş olmamız sebebiyle yanlış bir özdeşlik duygusuna kapıldık, zihnin ve farkındalığın değişken durumları ve nesnel fenomenler ile özdeşleştik ve gerçek doğamızı “unuttuk”. Öz ve Tanrı farkındalığı ile en üst noktaya ulaşan ruhsal aydınlanmamız, bilincimizi orijinal ve saf birlik haline kavuşturur.

En yüksek Gerçek’in tezahür alanının evrenleri niçin ve nasıl yarattığı ve ruhların en yüksek Gerçek’ in





saf özünün bir birimi olarak niçin ve nasıl bireyselleştikleri zihinle açık ve net olarak anlaşılabilir. Farkındalığımız aydınlandığında ve zihnin değişken durumlarının üzerine çıkıldığında bu bilgi idrak edilir. (deneyimlenir ve bilinir)

Neden Ruhsallıkla İlgileniriz

Ruhsallıkla neden ilgilendiğimizi bilmeliyiz. İlk hedef olarak Öz ve Tanrı farkındalığını mı istiyoruz? Etkili bir şekilde yaşayabilmek için işlevsel yeteneklerimizi mi geliştirmek istiyoruz? Fiziksel şifa, iyileşmiş yaşam koşulları ve kişisel ilişkiler ya da acı, rahatsızlık veya huzursuzluk veren etkenleri kalıcı olarak ortadan kaldırmak mı istiyoruz?

Ruhsallıkla neden ilgilendiğimize bakmaksızın, eğer öğrenmeyi, duygusal ve ruhsal olgunluğa ulaşmayı arzuluyorsak, uyanışımız hızlı olabilir ve birçok yönde yaşamımızı geliştiren değişimler meydana gelebilir. Fanteziye kaçmak ya da ego merkezli ve sıradan arzuların tatminini istiyorsak, tam bir bütünlenme deneyimlenemez.

Çeşitli koşullar acıya sebep olabilir; bunlar devamlı olarak acı verici, engelleyici, rahatsız edici, sorun çıkarıcı ya da arada bir rahatsız edici ve ya dikkat dağıtıcı olabilir.





Fiziksel rahatsızlıkların nedenleri bulunur ve ortadan kaldırılır ve gelecekte oluşabilecek fiziksel rahatsızlıklardan kaçınılabilir.

Psikolojik sıkıntının sebepleri - travma; stres; sinir bozukluğu; endişe; keder; korku; değersizlik, güvensizlik veya yetersizlik düşünceleri; bencillik; zihinsel karmaşa; depresyon; duygu değişiklikleri; bağımlılıklar veya diğer koşullar-iyileştirilebilir.

Bilinçaltı zihinsel izlenimlerin (arzular, hevesler, eğilimler, alışkanlıklar, keyifli ve keyifsiz ve hoş giden ve acı veren deneyimler, kararlar, inanışlar, görüşler) kısa ya da uzun dönemdeki birikimlerinin düşünceleri, duyguları, kişisel davranışları ve süregelen durumlar karşısında verilecek cevabı etkilemesine izin verilebilir. Bu bilinçaltı izlenimler, karmik (nedensel) durumlarımızı meydana getirir. Bunları akıllı seçimler yaparak ve yapıcı eylemler ortaya koyarak değiştirir, dönüştürür, zayıflatır ya da nötralize edebiliriz.

Zorlayıcı, dürtülerin etkisiyle yapılan, ahlaki olmayan, uygunsuz ya da yasa dışı davranışlar, acı veren sonuçları çeker veya üretir.

Yaşam tarzı alışkanlıklarının akılsız seçimlerinin (dengesiz çalışma ve dinlenme süreleri, uykusuzluk, yetersiz egzersiz ve stres yaratan davranışlar, zihinsel ve duygusal durumlar); yiyeceklerin; kimyasal maddelerin;





çevresel koşulların ve kişisel ilişkilerin acı veren sonuçları olabilir. Birçok insan, hatta aziz gibi kişiler sağlıklı yaşam rutinlerine bağlı kalmadıkları için acı veren fiziksel durumları deneyimlediler ve erken yaşta öldüler.

“Normal” ya da “sıradan” olmak ancak her hangi bir insanın deneyimleyebileceğini, deneyimlememize izin verir. Zihnimizin ya da farkındalığımızın; zihinsel veya duygusal huzursuzlukla, rastgele dalgalanmalar veya değişikliklerle, yanlış düşüncelerle, illüzyonlarla ve sonsuz ruhsal varlıklar değil de sadece insan olduğumuz düşüncesiyle değiştirilmesi ve bulandırılması, Saf Özümüz (gerçek doğamız) ile ilgili cehalet (idrak eksikliği), sınırlandırılmışlığın temel sebebidir. Ruhsal farkındalık, rasyonel düşünmemizi ve problemleri kolaylıkla çözmemizi, zor durumların üstesinden gelmemizi, sıkıntılı veya acı veren durumlardan kalıcı olarak uzak durmamızı sağlar.

İkna Olarak Onaylayın

Öz ve Tanrı farkındalığına şu anki enkarnasyonumda bütünüyle uyanmaya samimiyetle niyet ediyorum ve uyanacağım!





Kararlı Bir Niyetle İlerle

Öğrenme zorluğu olmayan, enerjik ve duygusal olarak olgun bir kişi etkili bir şekilde yaşamasını ve gerçek ruhsal büyümesini besleyecek yüksek gerçeklikler hakkında idrak ve yeterli bilgiyi çok geçmeden kazanır. Tek gereken öğrenmeye ve öğretilenleri uygulamaya olan sıkı niyettir.

Ruhsal aydınlanma, geliştirilen ya da olağanüstü ben merkezci bir tür bilinç durumu değildir. Bir şey hakkında aydınlanmış olmak; onunla ilgili yeterli bilgiye sahip olmaktır. Ruhsal olarak aydınlanmak ise, gerçek doğamız ve en yüksek Gerçeklik hakkında bilgilenmek değil, doğru idrak sahibi olmaktır. Gerçek doğamızın ve en yüksek Gerçekliğin doğru idraki gerçekleştirilmelidir.

Bütünüyle aydınlanma düzeyine kadar olan ruhsal uyanışta ki genel bir engel; yüksek bilincin arınmış düzeyleri, kozmik bilinçlilik ve üstün farkındalık ile bağdaşmayan küçük özdeşlik duygusu ile tatmin olma alışkanlığıdır. Gerçeği arayan kişiler, ego merkezli durumlarını korumaya ve devam ettirmeye çabalamazlar, ego merkezli durumla olan inatçı bağ, onunun üzerine çıkacak ve onu görecektir gayretlerle çatışır, çünkü bu aslında bir hayaldir, kalıcı değildir, geçici yanılgılı ben duygusudur.

Yanılgılı özdeşlik duygusu saflaştırıldığı zaman, bu nesnel (dışsal) ve öznel (içsel) koşullar ve durumları dikkatlice gözlemlemek amacıyla bir bakış açısı olarak kullanılabilir. Bundan sonra bilirsiniz ki; “Ben fiziksel





bir beden, zihin ve akıl (entellekt) veya kişilik karakteri değilim. Ben ölümsüz ruhsal bir varlığım, sonsuz Gerçekliğin saf özünün kusursuz bir birimiyim.”

Gerçek doğanız, daha tam olarak anlaşılmadan onaylanabilir ve onaylanmalıdır. Gerçek doğanızın ve daha yüksek gerçekliklerin farkındalığı geliştikçe açığa çıkan şey, size daha tanıdık gelecektir ve daha kolay kabullenilecektir.

Azimle bakış açınızı değiştirmeye gayret edin ve değişmez özünüzü düşünerek ya da içinize yoğunlaşarak onu gerçekleştirin.

Kararlı bir Niyetle Onaylayın

Coşkuyla, becerikli bir şekilde yaşarım, faydalı bilgileri akıllıca kullanırım ve derin meditasyon yaparım.

Meditasyon Uygulamanız Nasıl Daha Etkili Olabilir

Biçimsel bir meditasyon yöntemi kullanmak yerine, sadece “ne olduğunu izleyin”, meditasyonun niçin ve nasıl daha etkili olmasına dair idrakinizi geliştirin, daha sonra istediğiniz yapıcı sonuçlara sahip olmak için, bilinçli bir niyetle uygulama yapın.

Meditasyon biçiminiz ne olursa olsun, ideal sonuçlar beden hareketsiz olduğunda ve rahatladığında, zihin sakinleştiğinde, zihin ve farkındalıktaki dalgalanmalar (gel-gitli hareketler ve değişimler) durgunlaştırıldığında, düşünceleri ve duyguları

genellikle aktive eden bilinçaltı (bilinçli farkındalık eşiğinin altı) dürtüler durdurulduğunda elde edilir. Bir





meditatörün bilinci bundan sonra berrak ve saftır. Bu Öz farkındalığı seviyesinden, Öz ve Tanrı idraki gerçekleştirilebilir.

Yukarıdaki paragrafı, meditasyon uygulaması hakkındaki anlayışınız net, doğru olana kadar okuyun. Bu anlayışla meditasyon yaptığınızda, pasif ya da uykulu olma veya dikkatinizi düşünceler, hatıralar, görsel algılar ya da fiziksel hislerle meşgul etme eğiliminiz azalacaktır. Yararlı bir meditasyon uygulaması, dikkati ve farkındalığı beyinin ön ve daha yüksek bölümlerine yönlendirerek, hareketsizce oturmaktır. Nefesin doğal ritmini izleyin. Çok rahatladığınızda ve zihniniz sakinleştiğinde, nefes daha yavaş ve zayıf olur. Nefes verdikten sonraki kısa duraksamada, düşünce akışlarının geçici olarak durduğunu fark edersiniz ve farkındalığınız daha berrak olur. Sabırlı uygulamalar ile istenildiği zaman, normal nefes alırken bile berrak, düşüncelerden özgür bir farkındalık düzeyine sahip olabileceğinizi varsayabilirsiniz. Bundan sonra konsantre bir kararlılıkla, meditasyonda ve diğer tüm zamanlarda bilinç düzeyinizi yoğun bir kararlılıkla kontrol edebileceksiniz.

Etkili bir meditasyon için neden meditasyon yaptığınız hatırlayın, uyanık ve farkında olun. Kayda değer bir şey olur ümidiyle, pasif bir halde oturmayın, dikkatinizin dağılmasına izin vermeyin ya da hafif düzeyde bir keyif duygusuyla tatmin olmayın. 30-40 dakikalık farkında, amaçlı bir meditasyon, 1 saat veya





daha uzun bir süre yapılan uykulu, farkındalıksız bir uygulamadan daha faydalıdır. Düzenli rutinlerle yapılan günlük meditasyon uygulamaları, ara sıra yapılan uygulamalardan çok daha yararlı olacaktır.

Genellikle meditasyon sırasında, dış koşullardan etkilenmemek için gözlerin kapalı olması tavsiye edilir. Bazı kişilerse, meditasyon uygulamasında gözlerini kapattıklarında düşüncelerin ve öznel (subjektif) durumların daha çok akın etmesi sebebiyle uyanık ve farkında olamazlar. Ya da yarı bilinçli bir duruma veya uyku haline kaymaya eğilimlidirler.

Gözlerinizi kapatarak meditasyon yapmaya çalıştığınızda zorlanıyorsanız, gözlerinizi açın ve doğrudan karşıya bakın. Gözlerinizin hareket etmesine izin vermeyin. Tabii ki gözlerinizi kırpacaksınız ama bakışlarınızı kaydırmayın. Sadece anda “orada olun”. Düşüncelerin, hatıraların ya da duyguların farkına vardığınızda onlarla ilgilenmeyin. Onları bastırmak için mücadele etmeyin. Onları görmezden gelin saf özünüzü fark edin ve *onun* gibi olma eğiliminde olun. Sabırlı uygulamalar, yüksek bilinçli olmanızı sağlayacaktır.

Meditasyonda “sadece otururken” yararlı idraklere sahip olabilirsiniz ya da bunlar daha sonra meditasyon yapmadığınız bir zamanda kendiliğinden açığa çıkabilir. Bunları fark ettiğinizde etkili meditasyon yapmakta olduğunuzu bilirsiniz:





- Zihinsel olarak daha sakin ve duygusal olarak daha huzurlu olursunuz. Daha mantıklı düşünürsünüz ve akıl kapasiteniz artar.
- Farkındalığınız berraklaşır.
- Duygusal tepkiler yerine, kişilerle ve olaylarla daha doğru ilişki kurarsınız.
- Ruhsal ve zihinsel etki-tepki yasaları hakkındaki kavrayışınız gelişir. 1. Ruhsal farkındalık sizin doğru idrak etmenizi, etkili yaşamınızı, destekleyici olayları ve koşulları kendinize çekmenizi ve planlanmamış iyi talihe açık olmanızı sağlayacaktır. 2. Kozmik zihin, ki tüm zihinler onun bir birimidir; arzulara, ihtiyaçlara, niyetlere, zihinsel tutumlara ve beklentilere cevap verir.
- Yaşamın birliğinin ve Sonsuz ile olan ebedi ilişkinizin giderek bilinçli bir şekilde farkında olursunuz.

Şükranla Onaylayın

Düzenli olarak, kolaylıkla, beceriyle, keyifle ve etkili bir şekilde meditasyon yaparım.

Ruhsal Olarak Tamamen Aydınlanmak için Bu Dünyayı Terk Etmemiz Gerekmez

Birçok ruhsal öğrenci, bilincin özgürleşmesi düzeyindeki ruhsal aydınlanmaya, sadece bu dünyayı terk ettikleri zaman ulaşabilecekleri yönünde yanlış bir inanişaya sahiptir.





Ben diyorum ki; bedenliyken tamamen uyanabilir ve özgürce ifade bulabilirsiniz.

Özgürleşmek demek; zihninizde ya da bilincinizde yanılgıların ve aldanmacaların olmadığı, problemlili bilinçaltı etkilerin nötralize edildiği ve farkındalığın çevresel koşullardan ve bilinçaltı dürtülerden etkilenmeyeceği düzeyde, ruhsal olarak bilinçlenmektir.

Tam olarak uyanmak için duyduğumuz coşkulu istek yaratıcı fikirleri açığa çıkaracak, doğru eylemlerinizi güçlendirecek, zihninize ve bedeninize enerji verecek, uygun olayları ve koşulları çekecektir. Başkalarına amaçlarınızdan ya da ruhsal uygulamalarınızdan bahsetmenize gerek yoktur. Tek yapmanız gereken, doğru ruhsal yolunuzda kararlı olmak ve farkındalığınız en üst düzeyde berraklaşana kadar sabırla ısrar etmektir.

Kişide bilincin ve özün saflığı bir olduğunda,
bu özgürlüktür.

-Patanjali Yoga Sutraları 3:56

Ruhsal Yol ile İlgili Sorulara Yanıtlar:

Tanrı' yı bulmak için birçok ruhsal öğretmenden bana yardım etmelerini istedim. Ama hiç biri bana yardım edemedi. Ne yapabilirim?

Doğru soru sormakla başla. Çünkü Tanrı uzayda bir yerlerde değildir, Tanrı' yı nasıl bulacağım sorusu anlamsızdır. Tanrı' yı olmasını istediğin veya başkalarının tanımladığı gibi değil, Tanrı' yı olduğu gibi





bilmeyi ve deneyimlemeyi iste. Konu hakkında konuşmak yerine, yüksek bilinç meditasyonları öğrenerek, yüksek gerçeklikler üzerine derin çalışmalar ve deneysel araştırmalar yap. Eğer bunu yapmak istemiyorsan, ruhun hissettiği ihtiyaçları tatmin etmeden, yıllar boyu amaçsızca dolaşırsın.

Ruhsal olarak aydınlanmış gibi görünen kişilerin, Tanrı hakkında söyledikleri, gerçeği keşfetmek için bizi motive ediyorsa, faydalı olabilir. Özünü idrak etmiş bir kişinin Tanrı hakkındaki sözleri bile gerçeği aktaramaz, çünkü zihinsel kavramlar, En Yüksek Gerçekliği tanımlayamaz. En Yüksek Gerçekliğin varlığı sadece şu sözlerle açıklanabilir; onun bilgisi doğrudan deneyimlenmelidir. Bu *deneyimlenebilir*, çünkü bizim saf özümüz, onun bir birimidir. Özümüzü bilmek En Yüksek Gerçekliği (Tanrı) bilmemizi sağlar.

Her ne kadar düzenli olarak meditasyon yapmam gerektiğini bilsem de, ara sıra meditasyon yapıyorum, aynı düzenli olarak yapmadığım diğer şeyler gibi, ama yapmam gerektiğini de biliyorum. Yapmam gerektiğini bildiğim şeye nasıl kendi kendimi motive edebilirim?

Eylemlerinin seçimlerinden sorumlu olmaya kesin karar verdiğin zaman kendini motive edersin. Doğru kararlar ver ve bunları uygun davranışlarla takip et.

Alışkanlık halinde ki duygu ve düşüncelerini sorgula. Gerçek arzularını yansıtıyor mu? Uzun dönem amaçlarını ve hedeflerini destekliyor mu? Eğer mutlu olmak, iyi yaşamak ve ruhsal olarak bilinçli olmak





istiyorsan, bu ideal koşulların deneyimlenmesi için yapılması gerekenleri yapıyor musun? Yapılması gerekenin idraki, özenle ve sabırla uygulanıncaya kadar etkisizdir.

Sen muhtemelen yemek yemek, çalışmak, uyumak, faturaları ödemek, kişisel görevlerini yerine getirmek, sosyal zorunluluklara uymak ve diğer gerekli şeyleri sorumlulukla yerine getiren bir kişisin. Daha yüksek gerçeklikler üzerine çalışmayı ve düzenli yüksek bilinç meditasyon uygulamalarını, önemli işler lisene ekle.

Meditasyon yaptığım zaman deneyimlenmesi keyif veren bir düzeye gelebiliyorum. Bu düzeyin ötesinde düşüncelerden özgür saf farkındalığa nasıl ulaşabilirim. Bunu kolaylıkla deneyimlediğimde geriye ne kalıyor?

Bu dergide yer alan “Meditasyon Uygulamanız Nasıl Daha Etkili Olabilir” başlıklı bölümde verilen prensipleri izle. Sabırsız ya da zorlayıcı olmadan, meditasyonun bu başlangıç düzeylerinin ötesine geçmeye niyet et. Zihnindeki ve farkındalığındaki değişimler durduğunda, uyanık bir farkındalık halinde olduğunda saf, düşüncesiz farkındalık var olur.

Meditasyon yapmadığın zamanlarda da, sakince uyanık bir farkındalık ve idrak içinde olmaya gayret et. Bundan sonra etkili meditasyon yapmak daha kolay olacaktır.

Kundalini enerjilerini, uygun nefes egzersizleri ya da diğer uygulamalarla uyandırmaya çalışmak





faydalı mıdır? Aydınlanmadan önce her tür Samadhi deneyimlenmeli midir?

Sanskritçe kelime *kundalini*; fizik bedende “uyuyan potansiyel” ruh enerjileri anlamına gelir. Bunları uyandırmak ya da aktive etmek için yoğun gayret göstermek tavsiye edilmez. Ruhsal olarak bilinçli olmayı samimiyetle arzulamak, nezaketi ve diğer erdemleri beslemek, yüksek gerçeklikler üzerine derin çalışmalar ve etkili meditasyon uygulaması, içsel kalitelerini, Öz ve Tanrı idrakini açığa çıkaracaktır.

Samadhi, dikkatimizin ve farkındalığımızın meditasyonda odaklandığımız konu veya obje ile arasındaki “sıkı ilişkidir”. Kavrayışın olmadığı birlik durumu ve birliğin Öz ve Tanrı farkındalığı ile sonuçlanan saf hali olabilir. Ruhsal olarak aydınlanmadan önce, samadhinin çeşitli türlerini deneyimlemek zorunda değiliz. Bazı meditatörler, samadhinin başlangıç aşamalarında yıllarca takılı kalırlar. Diğerleri de hızlıca bazı çeşitlerini deneyimler ve doğrudan Öz ve Tanrı farkındalığına uyanırlar. Bazı kişiler ise, meditatif bir sessizlik içinde oturmadıkları bir anda birden aydınlanırlar.

Formsuz bir en yüksek Gerçeklik kavramı beni cezbetmiyor. Benim esenliğimle ilgilenen kişisel bir Tanrı istiyorum. Tercih ettiğim bu Tanrı kavramından kurtulmalı mıyım?

En yüksek Gerçekliğe dair içsel bilgin açığa çıktıkça, en sonunda Tanrı’ ya ait tüm kavram ve





formların üzerinde bir algın olacak. Bu zamana kadar fayda sağlayacağın yollarla Tanrı' yı düşün ve Tanrı ile bağlantı kur.

Tanrı hakkındaki idrakin geliştikçe, kavramlara ve inanışlara bağlı kalmaktan kaçın. Ayrıca Tanrı hakkındaki fikirlerini geliştirmeye ya da Tanrı hakkında benzer fikirleri olan kişileri etkilemeye veya organize etmeye çalışma. Tanrı ile ilgili -ve diğer konularla- inanışlar yaratıcılığı bastırır, psikolojik ve ruhsal büyümeyi kesintiye uğratar. Tanrı' nın en doğru bilgisine sahip olmayı iste ve bu idrake kendini aç.

Tanrı hakkında, kontrol edici kozmik baba figürü ya da merhametli, affedici besleyen kozmik anne etkisi gibi bazı geleneksel fikirler duygusal olarak olgunlaşmamış kişilere, geçici zihinsel ve duygusal bir rahatlık sağlar ama farkındalıklarını açmaz ya da daha yüksek gerçekliklere dair idraklerini geliştirmez.

Şu anki enkarnasyonumuzda tamamen ruhsal olarak bilinçli olmayı içenlikle arzu etmemiz gerçekten önemli mi? Tekrar reenkarne olma fikriyle tatmin olmanın ve sıradan insan deneyimleriyle devam edip gitmenin nesi yanlış?

Farkındalığın rüya gibi hallerinden, kozmik bilinçliliğe ve berrak yüksek bilinç düzeylerine uyanmayı istemek önemlidir. Sıradan insan deneyimlerine eğilimli olmak veya reenkarneasyon fikri “yanlış” değildir. Milyonlarca insan ortaya çıkan ve kaybolup giden durumlar ve olaylar akışı içinde olmayı kabul etmiş gibi görünüyor. Sıradan yollarda devam





etmeyi mi yoksa bilincin daha yüksek seviyelerine uyanacağımıza ve ruhsal kaderimizi çabucak tamamlayacağımıza mı karar vermeliyiz.

Hayat Sonsuz olanın, ebedi Tezahürüdür.

Görünmez Olanın.

-Bronson Alcott (1799-1888)

Bana sürekli kişisel sorunlarını, duygusal ikilemelerini ve diğer sorunlarını anlatan birkaç arkadaşım var. Onların arkadaşlığını kaybetmeden ya da duygularını incitmeden, bu konularda beni incitmemelerini nasıl isteyebilirim?

Eğer bunu kolaylıkla ve rahatlıkla bildiremiyorsan ya da senin bu ricanı önemsemiyorlarsa, onlarla uzun konuşmalar yapmak yerine kişisel konulara yönel.

Ayrıca “metafiziksel” yöntemlerde deneyebilirsin. Doğrudan kişisel yüzleşme yerine içe dön, zihin ve bilinç düzeyini ayarla. Düşüncelerin ve sözlerin ikna olmuş bir halde kavranana kadar onayla:

Tüm kişisel ilişkilerim ve koşullarım yapıcıdır, uyumludur, yaşamı geliştirici ve kutsal bir düzen içindedir.

Diđerlerinin davranışlarından etkilenmediğinize ve rahatsız olmadığınıza inanarak “görünmez” olabilirsiniz ya da önceden sorun oluşturan kişiler kendiliğinden sana kişisel sorunlarını aktarma eğilimlerinden vazgeçerler.





Birkaç senedir “ pozitif düşünce” ile ilgili kilise ayinlerine katılıyorum ve bazı yararlar deneyimledim ama hala bazı şeylerin eksik olduğunu hissediyorum. Üyelerin çoğu ruhsal gelişimlerini beslemek yerine, sıkıntılarının üstesinden gelmek ve “insani” koşullarını düzeltmekle ilgileniyorlar. Bu kiliseye gitmeye devam etmeli miyim?

Daha derin metafiziksel çalışmalar ve evde yapacağın düzenli meditasyonlar, ruhsal farkındalık ihtiyacını tatmin etmene yardımcı olacaktır. Kilisenin diğer üyelerini pozitif düşünce çalışmaları ile beraber ruhsal uygulama ve kendini bilme konusunda heveslendirme yönünde yardımcı olabiliyorsan, bunu yap. Sen oradayken gelişme gösteremiyorsan ve diğerleri de ruhsal gelişme konusuyla ilgilenmiyorsa, katılımın hem zaman hem de kaynaklarının kaybı olacaktır.

Kalp değil midir, bu kadar çok şeyi kabul eden,
ona hayat veren güce, güvenen.
-Ralph Waldo Emerson (1803-1882)





Günlük Hayatta Kutsalı Keşfetmek

Anlamak için Hazırlanın

Ellen Grace O' Brian

Uluslararası tanınan şarkıcı Aretha Franklin, hayatı hakkındaki bir belgeselde, stüdyoda şarkı kaydetmekle, genç yaşlarında kilisede şarkı söylediği dönemleri karşılaştırdı. “Stüdyo müzisyenleri belirli bir takvime göre çalışır. Kilisede iken biz Tanrı ortaya çıkana kadar sadece şarkı söyledik” dedi.

Kalplerimiz Tanrı’ ya adanmışlıkla açıldığında bilinçte bir değişiklik olur; zihnimiz sakinleşir ve farkındalığımız tekrar bütünle birleşir. Bu değişim Patanjali Yoga Sutrasi 1:2:3’ de açıklanmıştır.

Zihinsel alandaki hareketlilikler artık farkındalığımızı bulandırmadığında gözlemci, gerçek doğasında kalmaya devam eder.

Budha (MÖ 500) meditasyona oturduğunda aydınlanana kadar oturmaya karar verdi. Bilincinde dönüşümsel bir değişikliği içten arzuladı ve bunu elde etmeye karar verdi. Biz de gerçek bilginin saf ışığının, düşünce bulutlarımızın arasından ortaya çıkmasını isteyebiliriz. Meditasyonda oturmaya karşı olan tüm direncinizi kırana dek oturun. İlhamların açığa çıkmasını isteyin. Onlar için hazır olun!

Bir an için.gözlerimiz kaldırıp, ruhsal ufka baktığımızda, bilimin ötesinde bir alanın varlığını idrak ederiz, burada ölçümler hatalıdır, açıklamalar sona erer ve bir an için olsun sonsuz zaferi görürüz.

-Sir Oliver Lodge (1851-1940)





Gözlemler, Yansımalar ve Keşifler

Sürekli Öğrenmek ve Beceriyle Yaşamak, Duygusal ve Ruhsal Büyüme Besler

Güneş havadaki su damlacıklarının üzerinde parladığında, bir prizmadan geçer gibi 7 renge: kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, lacivert ve mora ayrışarak, bir gökkuşağı oluşturur. Gökkuşağını görmek için, yağmurdan hemen sonra güneşi arkanıza alın. Güneş ne kadar aşağıdaysa gökkuşağı o kadar yüksekte olur. Güneş yükseldiğinde ise, gökkuşağı yere daha yakın ve büyük olur. Gökkuşağı arkının içinde kalan gökyüzü, dışarıda kalan kısımdan daha parlak görünür. Yukarıdan görüntülediği zaman, gökkuşağı tam bir halka olarak görüntülenebilir.

Christopher Andrese' nin The Christian Science Monitor de yer alan bir makalesinden alıntı.

Astronomlar bizim güneşimize çok benzeyen bir güneş üzerinde çalışıyorlar. Gece gökyüzündeki yüz binlerce yıldız baktığımızda, aslında güneşlere bakıyoruz. Her bir güneş kendine has bir gaz kütesidir. Güneşin içinde nükleer reaksiyonlar ile oluşturulan enerji, yüzeyden dışarıya akan enerjiyle dengelenir, ayrıca içeriye yönlendirilen çekim kuvvetleri ve dışarıya yönlenen gaz ve radyasyon basınçları da dengededir.

Astronomlar, 250 milyon ışık yılı uzaktaki kaprikornus (keçiboynuzu benzeri) takımyıldızındaki bir güneşten elde ettikleri bilgileri değerlendirmişler. Bu





güneşin yaklaşık 8 milyar yaşında olduğu tahmin edilmektedir (bizim güneşimizden 3 milyar yıl daha yaşlı) ve bizim gezegensel sistemimize benzer bir yapıda olduğuna dair göstergeler vardır. *Bilgiler Yahoo BIODATA DOWNLOAD' dan alınmıştır.*

Uzay mekiği Voyager-1 (gezgin) 36 sene önce (1977) fırlatıldı ve Ağustos 2013' de 19 milyar milden (30 milyon km' den biraz fazla) bir uzaklığa, bizim güneş sistemimizin dışına çıktı. Voyager' in radio sinyalleri 17 dakikada dünyaya ulaşıyor. Bu sıra dışı görevin asıl amacı Jupiter, Satürn, Uranus ve Neptünü keşfetmekti. Saatte 100.000 mil (160.000km) sabit hızla devam ederek, dış uzaydaki uzak bir gezegene 40.000 yılda ulaşabilir. Plutonyumdan imal edilen güç kaynağı, elektrik sistemleri kapanmadan 10 yıl daha idare edebilir. Uzay mekiği en sonunda galaksinin merkezinde yörüngeye girerek, milyonlarca yıl orada kalacaktır, eğer başka bir cisimle çarpışmazsa ki bu da pek ihtimal dahili değildir.

Genişleyen ruhsal ailenizi hatırlayın. Günlük olarak hepsinin esenliği için kararlı bir istekle sessizce dua edin.

Uyku felci halüsinasyonları. Chicago Üniversitesinden Eugene Aserinsky ve Nathan Kleitman 1953 yılında, hızlı göz hareketleri ve beyindeki elektriksel aktivitenin değişimi ile karakterize olan REM uykusunu keşfettiler. REM uykusu sırasında





uyandırılan deneklerin hepsi rüya gördüklerini rapor etti. REM uykusunda sığ nefes ve hızlı göz hareketleri dışında, vücut felç halindedir. İnsanlar genellikle uykuya daldıktan 90 dakika sonra REM uykusuna girer. Uykusuz kalan kişi ise doğrudan REM uykusuna geçip, rüya görmeye başlar ve birden uyandırılınca uyku felci, rüya benzeri vizyonlar ve kas kontrol eksikliği gibi deneyimleri yaşar. Bu durum kişi için korkutucu olabilir.

Araştırmalar nüfusun %30 kadarının böyle bir durumla karşılaştığını göstermektedir. Bu durumda duyulan rahatsızlıklara bazı hallerde boğulma, göğüste bir baskı, kütü niyetli bir varlık, çaresizlik gibi hislerde eşlik edebilir. Zaman zaman bu tarz deneyimleri olan insanlar şeytan, şeytani varlıklar ya da gizemli uzaylıların varlığını ileri sürmüşlerdir, çünkü halüsinasyonlar onlar için “gerçek” kadar canlıdır. Tüm kültürlerin folklorunda, insanların uykularını istila eden ve korkutup, rahatsız eden doğa üstü figürler bulunur. Bu halüsinasyonlar, hayali varlıklar ve yerler oluşturmuştur.

*-Oliver Sacks, Alfred A. Knopf Halüsinasyonlar
(2012) kitabından alıntı.*

Aşağı doğru ayaklarınıza bakın. Gökyüzünün üzerine basıyorsunuz. Gökyüzü hakkında düşündüğümüzde, yukarı bakma eğilimindeyizdir ancak aslında gökyüzü yeryüzünden başlar. Her nefesle gökyüzünün milyonlarca molekülünü soluruz, birazcık ısıtır, dünyaya geri veririz. Bu anda Leonardo Vinci, William Shakespeare (ve çok uzun geçmişteki insanlar





ve canlılar) ile bazı aynı molekülleri soluruz. Hava akciğerlerimizde işlenir ve hücrelerimizi canlandırır. “Hava kadar hafif” deriz ama atmosferimiz 5.000 trilyon tondur. Sadece yerçekiminin inatçı perçini onu dünyaya bağlı tutabilir, aksi takdirde kolayca akıp gider ve uzay boşluğuna süzülür.

Genellikle “boş gökyüzü”nden bahsederiz. Gökyüzü hiçbir zaman boş değildir. Saf halde 1onz (28 gr) havada, elektronları, kuarkları ve nötronları barındıran oksijen, nitrojen ve hidrojen gibi 1.000 milyar trilyon atom topaç gibi dönmektedir. Bazen gün ne kadar “sakin” ya da gece ne kadar “durgun” diye hayret ederiz. Aslında gökyüzünde hiçbir durağanlık yoktur, tıpkı hayatın ve maddenin bulunduğu hiçbir şeyde olmadığı gibi.

Diane Ackerman’ nın Duyuların Doğal Tarihi (1995) isimli kitabından alıntı.

Başkalarını düşünmek esenliği geliştirir. Çalışmalar, başkalarına kendimizi düşünmeden yardım ettiğimizde mutlu olduğumuzu, titreşimimizin yükseldiğini, bağışıklık sistemimizin güçlendiğini ve daha uzun yaşayabileceğimizi göstermiştir.





YANSIMALAR

Evreni daima yaşayan tek bir canlı, her şeyi saran tek bir varlık ve tek ruh olarak düşün; nasıl her şey tek bir bilinç içinde özümseiyor,... nasıl her şeyi tek bir amaçla kuşatıyor ve nasıl her şey olanların üstesinden gelmek için onların muhteşem iletişim dokusuyla hep birlikte çalışıyor.

-Marcus Aurelius (121-180)

... küçük bir su damlasının okyanusa ait olması gibi bizde Tanrı' ya aidiz. Küçük su damlasının okyanustan koparılıp, milyonlarca kilometre uzağa fırlatıldığını düşünün; çaresiz kalır, etrafını çevreleyen bütünlükten koparılır, büyük okyanusun gücünü ve görkemini hissedemez. Eğer biri onu işaret eder ve okyanusa ait olduğunu söylerse, inancı canlanabilir, neşeyle dans edebilir ve içinde var olan okyanusun tüm gücünü ve görkemini yansıtabilir.

-Mohandas K. Gandhi (1869-1948)

Tanrı'nın varlığı benim hayatımdır, eğer ki böyleyse, Tanrı'nın olan benim, benim olan Tanrı'nın olmalıdır. Tanrı'nın varlığı benim varlığımdır, ne eksik ne fazla.

-Meister Eckhart (1260-1327)





İçte ve dışta kutsalım, dokunduğum veya bana dokunan
her şeyi kutsal yaparım.
-Walt Whitman (1819-1892)

Hayat bir kişi için olduğu kadar tüm varlıklar içinde
değerlidir; her bir varlık için şefkat duy.
-Upanişadlar

Adanmış kişi huzurla, korkusuzca, kendini kontrol
ederek, zihinsel dürtülerini boyunduruk altına alarak, En
Yüksek Gerçeklik üzerine derin düşünerek
oturmalı, kendini en yüksek farkındalığa adanmalıdır.
-Bhagavad Gita 6:14



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



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