

# GERÇEĞİN SESİ

**Roy Eugene DAVIS**  
**Center For Spiritual Awareness**  
**[info@csa-davis.org](mailto:info@csa-davis.org)**  
**[www.csa-davis.org](http://www.csa-davis.org)**  
**Truth Journal Şubat-Mart 2014 sayısı çevirisi**



**ROY EUGENE DAVIS**

## **Ölümsüz, Saf Varlığımızın Üzerindeki Örtünün Kalkması ve Öz-İdraki**

Öz farkındalığımız olmadığı zaman, bilinçli ya da bilinçsizce ruhsal olarak daha bilinçli olmayı isteriz. Kişisel koşullarımız ve ilişkilerimiz bir şekilde rahat olsa dahi, yine de önemli ve gerekli bir şeyin eksik olduğunu biliriz.

Eğer sınırlandırılmış koşullarımız hakkında düşünmekten kaçınırsak, dikkatimizi bu konudan başka yönlere çekecek şeyler yaparsak, felsefi veya dini bilgileri yüzeysel incelersek, uygun olmayan bir yaşam tarzı benimsersek ya da etkisiz ruhsal uygulamaları kullanırsak tatmin olamayız. İçsel arzumuzu tamamen tatmin edebilecek, ruhsal uyanış ve idrak geliştiren algı ve deneyimler, sadece onlara sahip olacak kadar sakin ve kabul edici olduğumuzda, saf özümüzden kendiliğinden doğan yüksek gerçekliklerin açığa çıkışlardır.

Hayatımızın en yüksek amacı; rahat ben merkezci bir varoluş yerine, daha yüksek değerler olmalıdır. Fiziksel uzay-zaman evrenimizdeki kısa yolculuğumuzdan sonra uzak geleceğimizdeki deneyimlerimizin neler olabileceğini bilmek istemeliyiz, kendimizi yakın ve uzak olasılıklar için hazırlamalıyız.

Eğer ruhsal aydınlanma ve özgürleşme olasılığı üzerine derin düşünüyorsak, bunu uzak gelecekte gerçekleşebilecek bir olasılık olarak hayal etmek yerine, en kısa zamanda gerçekleştirmek için gayret etmeliyiz.



Ruhsal aydınlanma; gerçek doğamızı ve en yüksek Gerçekliği deneyimlemek ve idrak etmektir. Özgürleşme; sınırlayıcı zihinsel, duygusal, fiziksel ve çevresel koşullardan tamamen özgür olmaktır. Ruhsal aydınlanmayı ve özgürlüğü samimiyetle arzuladıklarımı ifade eden birçok insan, her zaman bu istekleriyle bağdaşan şekilde düşünmezler, konuşmazlar ve davranmazlar. Koşullanmış veya alışlagelmiş zihinsel tutumlar, bilinç düzeyleri, farkındalığı sınırlandıran ve ruhsal uyanışımızı engelleyen ya da onunla çatışan davranışlar; yapıcı zihinsel tutumlarla, bilinç düzeyleriyle ve içsel kalitelerimizin açığa çıkmasına izin veren davranışlarla yer değiştirilebilirler.

### **Varlığımızın Saf Özü**

Özümüz (gerçek doğa, ruh, hayat veren kaynak) saftır, çünkü bizler en yüksek Gerçekliğin saf (mutlak) özünün bireyselleşmiş birimleriyiz. Gerçek doğamızın bütünüyle bilincinde olduğumuzda, Öz farkındalığı gerçekleşir. Modifiye edici çeşitli etkiler (huzursuz zihinsel aktivite, duygusal huzursuzluk, hatalı fikirler, illüzyonlar ve yanılmalı algılar, hastalık hali, sıkıntı, bilinçaltı eğilimleri ve diğer zayıflatıcı durumlar) akli körleştirdiğinde, rasyonel düşünceyle çakıştığında ve algılarımızı çarpıttığında gerçek doğamız bilinçli olarak idrak edilemez. Bu modifiye edici etkiler zayıflatıldıkça veya ortadan kaldırıldıkça; içsel kalitelerin, algı ve idrak kapasitelerinin, gerçek doğamızın ve yüksek gerçekliklerin farkındalığının üzerindeki perde kalkacaktır, her zaman var olanın bilinmesine izin verecektir.

Öz farkındalığına giden bu direkt yolu bilince, ruhsal yolumuz (ruhsal uyanmayı ve büyümeyi etkin olarak besleyen



amaçlı eylemler) hakkındaki teoriler ve görüşlerle ilgilenmemiz gerekmez. Genel ifade ile ruhsal büyüme, bir gelişim ya da başarı süreci değildir; içsel kalitelerimizin, kapasitelerimizin ve idrakimizin doğal olarak açığa çıkışıdır. Ruhsal gelişmemiz ihtiyacımız olan öğrenme ve uygulama kapasitemiz, daha bilinçli olabilme kapasitemiz ve ruhsal uygulamalarımızın yoğunluğu (konsantrasyon ya da odaklanma) ile belirlenen şekilde kademeli (yavaş yavaş), çabucak ya da çok hızlı olabilir.

Yüzeysel, ilgisiz ya da gönülsüz gayretler üretken değildir. Disiplinli, samimi faaliyetler tatmin edici bazı sonuçları üretebilir. Yüksek konsantrasyonlu, doğru (idrak temelli) gayretlerin ideal sonuçları ortaya çıkartması daha olasıdır. Ruhsal aydınlanma çok nadiren bir hafta veya ay içinde gerçekleşir. Birçok öğrenci neyi öğrenmeye ve ruhsal büyüme aşamalarında neyi uyandırmaya ihtiyaçları olduğunu öğrenmeleri için (samimi bir arzuyla bir şeyleri fark etmeye başladıkları dönemdeki zihinsel tutumlarına göre) kendilerine birkaç yıl izin vermelidir.

Kişinin gelişimi [Ruhsal Büyüme] doğru gayretlerin; az, orta ya da çok yoğun olmasıyla uyumludur.

-Patanjali Yoga Sutraları 1:22



## **Öz farkındalığına ulaşmadan önce, yüksek farkındalıkla yaşayabilirsiniz**

Ruhsal yolunuzda uyanma aşamasındayken, Öz ve Tanrı' yı hatırlayışınızı besleyin ve huzursuz zihinsel durumları, duygusal ve çevresel koşullar ya da rastgele olaylarla özdeşleşmek yerine, saf doğanızla özdeşleşin. Farkındalıklı uygulamalarla sabit, dingin, huzurda ve özünüzün daimi farkındalığında dengede kalmayı öğrenebilir, etkili yaşayabilir ve dışsal durumlarla uygun bir ilişki kurabilirsiniz.

- Eğer bazen üzüntü, acı, suçluluk, pişmanlık, yalnızlık, kaybolmuşluk, güvensizlik, değersizlik hisseleri ve diğer zayıf düşürücü zihinsel veya duygusal durumlara ait düşünceler ya da duyguların ağırlığıyla sıkılıyorsanız, saf varlığınızın en derininde daima huzurlu ve tam olduğunuzu hatırlayın. Bu bakış açısını kabul edin; dikkatinizi ve farkındalığınızı, sınırlayıcı zihinsel ve duygusal durumlardan geri çekin.
- Talihsiz durumların ve olayların farkına varıldığında, sakın kalın, rasyonel olun ve akılcı davranın. Korkmayın, sinirlenmeyin, deprese veya kötümser olmayın. Beceriyle ve sorumlulukla yaşarken, sakince Öz farkındalığında kalın. Uzayda açığa çıkan tüm dışsal olaylar ve durumlar eninde sonunda yok olup, gidecektir.
- Günlük yüksek bilinç meditasyonları, daima Öz ve Tanrı farkındalığında olmak, etkili yaşamak; zihni ve bilinci aydınlatacak ruhsal aydınlanmanın en yüksek düzeylerine kalıcı olarak uyanmanızı sağlayacaktır.



### *Farkındalıkla Onaylayın*

Hayatımın ruhsal, zihinsel, duygusal, fiziksel, ilişkisel, çevresel ve ekonomik tüm bileşenleri daima uyumlu bir birliktelik içindedir. Sürekli sahip olduğum dinginliği, içsel huzuru ve ideal koşulları herkes ve her yer için dilerim.

### **Ruhsal Uyanışa İzin Vermek için Neler Yapabiliriz**

Her ne kadar, binlerce yıldır ruhsal uyanışın gerçekleşmesine *nasıl* izin verileceği bilinse ve öğretilse de, bu bilgi sadece yeterince isteyenler ve onu kullanmak için kendini motive eden kişilerce anlamlıdır.

Ne yapmak gerektiğini öğrenmek kolaydır. En çok yardımcı olacak şeyi beceriyle yapmak ise sonuçları belirler.

1. *Disiplinle Bilgi Temelli Yaşamak ve Düşünmek.* Rasyonel düşünce ve dürüst, bütüncül bir yaşam; duygusal ve ruhsal olgunluk ve sürekli devam eden öğrenme ve ruhsal gelişim için sıkı bir temel sağlar. Psikolojik ve fiziksel sağlık, duygusal denge, zihinsel berraklık ve dinginlik ruhsal kalitelerimizin açığa çıkmasına izin verir. *Disiplinli düşünmek ve yaşamak; düşünmeyi bildiğimiz şekilde düşünmek ve yapmayı bildiğimiz şekilde yapmak anlamına gelir-* direncimiz yüzünden mazeret göstermek ya da bahane bulmak yerine. Eğer yapıcı düşünmekte ve uygun davranışlarda bulunmakta her zaman başarılı olamıyorsak, tüm düşüncelerimiz ve eylemlerimiz mükemmel olana kadar sabırla doğru yolda devam etmeliyiz.
2. *Derin Öz- Çalışması.* Gerçek doğamız üzerine yapılan derin çalışmalar, onun hakkında güvenilir kaynaklardan doğru bilgiyi elde etmek için gösterilen samimi çabalarla derin kişisel araştırmalar ve deneyimler sonucunda onun



keşfini içerir. Ruhsal konular ve yüksek gerçeklikler hakkında ki bilgilerin güveniler kaynağı Öz-farkındalığına ulaşmış kişilerdir. Eğer kişisel iletişim mümkün değilse, onların yazılı veya kayıtlı sözleri yardımcı olabilir. Üçüncü şahıslar tarafından, Öz-farkındalığına ulaşmış kişinin söylediklerine dair yorumları güvenilir değildir. En anlamlı keşifler, kişisel araştırmalardan ve deneyimlerden elde edilir. Sezgisel farkındalığımıza ancak Öz-farkındalığımız berraklaşınca güvenebiliriz. Ayırt edici Öz- sorgulama ve sıkça yapılan yüksek bilinç meditasyonları, Öz- farkındalığına ulaşmak için etkili iki yoldur. Her zaman aniden, çabası, kendiliğinden olan uyanışlar ve açılımlar mümkündür.

3. *Tanrı' yı Bilmek: en yüksek Gerçeklik.* Onun mutlak (saf) özü en yücedir: uzay ve zaman ötesi, tanımlanamayan. O' nun tezahürü, evrenleri yaratan ve devamlılığını sağlayan benzersiz enerji etkileşimleriyle ifade edilir. O' nu tanımlamak ya da anlatmak için kullanılan çeşitli isimler formsuz ve tam olarak hayal edilemeyecek olanı ifade etme gayretleridir. O sadece doğrudan (zihin, akıl ya da duyular olmadan) idrakle (gerçek deneyim) bilinebilir. Doğru bilginin alınacağı deneyimin sağlanması mümkündür, çünkü ruhlar en yüksek Gerçek' in saf özüne ait birimlerdir ve O' nun tüm bilgisi onlardır. Yanılgılı özdeşlik duygumuzdan dikkatimiz ve farkındalığımızı geri çektiğimiz zaman ve yüksek gerçeklikleri net olarak ayırt etmemizi, deneyimlememizi ve kavramamızı sağlayan yüksek bilinç hallerimizi besleyerek daha kolaylıkla Tanrı farkındalığına ulaşabiliriz.



*Tanrı* kelimesi monotehistik felsefi ve dini sistemlere dahil olan kişiler tarafından Tek en yüksek Gerçek' in ya da O' nun kavramını tanımlamak için kullanılır. Bu kelimenin türediği en eski kökün Sanskritçe de kozmik güçler veya hayali tanrısal varlıklardan “yardım isteme ya da onları çağırma” amacıyla kullanılan *hu* ifadesi olduğu düşünülür. Daha yakın zamanda, *Tanrı* kelimesinin altıncı yüzyıla ait Anglo-Sakson Alman bir el yazmasıyla ilişkili olduğu düşünülmüştür. Bu ifade İbranice, Aramca, Yunanca ya da Latince judeo-Hıristiyan el yazmalarında ya da Hindu orijinal ana dini metinlerde veya dünyanın diğer bölgelerinde bulunmaz.

En yüksek Gerçek'i ifade etmek için kullanılan bazı isimler: Almanca *Gott*; İsveççe *Gud*; Portekizce *Deus*; İspanyolca *Dios*; Arapça *Allah*; Sanskritçe mutlak (saf) varlık için *Brahman* ve kozmik güçleri düzenlediği düşünülen güç içinse *Ishwara*; İngilizce *God, Lord, Havenly Father, Kutsal Anne*- doğa ve onun içinde akılla yönlendirilen kozmik güçleri ifade etmek için kullanılan tanım. En yüksek Gerçek' in özelliklerini tanımlamak için kullanılan kelimeler: omnipotens, *tüm güç*; omniscience, *her şeyi bilen* ve omnipotence, *her an her yerde var olan*.

Ruhsal ya da maddesel gerçeklikler arasında hiçbir ayrım olmadığını hatırlamak önemlidir. Fiziksel alem en yüksek Gerçek' in görünür yönünden doğru yayılan kozmik güçlerin ve etkileşimlerin ifadesidir. Bunu bilerek, en yüksek Gerçek' in bizden ayrı olmadığını anlarız: bizi test etmez ya da yargılamaz ve bizi fark etmesi, bizim için bir şeyler yapması ya da bize gelmesi için yalvarmamıza gerek yoktur. En yüksek Gerçek' e dair idrakimiz geliştiğinde, bundan





iyi yönde etkilenebiliriz. Onun ışığıyan özü bilincimizi aydınlatabilir, zihnimizin bilinçaltı katmanlarını saflaştırabilir ve gerçek doğamıza ve en yüksek Gerçek' e ait içsel idrakimizi açığa çıkarabilir.

### **Lütfün Dönüştürücü Ve Kurtarıcı Etkileri**

*Lütuf* yardımdır, korumadır, ruhsal canlanmadır ve bizim içimizden doğru ve içinde yaşadığımız her yerde, her an var olan en yüksek Gerçek' in bilincinden kendiliğinden sunulan iyi talih şekilleridir. Bu deneyimlendiğinde, bizim bilincimizle her yerde var olan bilinci tek bir bilinç olarak kavrayabiliriz. *Lütuf dönüştürücüdür*, çünkü var olan koşulları değiştirebilir. *Kurtarıcıdır*, çünkü farkındalığımızı orijinaline, saf birliğine- ayrışmadan ve bulanmadan önceki hali- geri döndürebilir.

Daima bütün, saf olan ve dışsal olaylardan koşullardan etkilenmeyen varlığımızın özünün, iyileştirilmeye veya değiştirilmeye ihtiyacı yoktur. Eğer tamamen, ruhsal olarak uyanmamışsak, sadece bizim huzursuz zihnimizin aydınlatılmaya ve farkındalığımızın da arındırılmaya ihtiyacı vardır.

### *İkna Olarak Onaylayın*

Doğru düşünerek ve yaşayarak, Öz-sorgulaması yaparak, yüksek bilinç meditasyonları ve bir lütuf bolluğuyla, şu anki enkarnasyonumda kendimi bileceğim.



## Ruhsal Yolla İlgili Sorulara Cevaplar

### ***Ruhsal uyanışımızın ne kadarı bizim kişisel gayretlerimizle ve ne kadarı lütuf sayesinde gerçekleşir?***

Eğer ruhsal uyanışımızı besleyecek hiçbir şey yapmazsak, Öz ve Tanrı farkındalığı isteğimiz sinir sistemimizi canlandıran, içsel zihinsel ve entelektüel güçlerimizi geliştiren ve farkındalığımızı berraklaştıran ruhsal etkileri er geç uyandıracaktır. Bu yüzdendir ki, birçok insan daha önceden bilgi sahibi olmadan ya da başkalarından etkilenmeden ruhsal konulara karşı ilgi duymaya başladıklarını ifade ederler. İçsel Öz ve Tanrı farkındalığı isteğiyle harekete geçirilmemiş olan kişiler, ruhsal konularla ilgilenmez. İçsel Öz farkındalığı isteği zayıf olduğunda, kişinin ruhsallığa karşı ilgisi yüzeysel olur. İçsel istek daha baskın olduğunda ama kişinin ayırt etme güçleri daha gelişmediyse, kişi dini fikirlerle ilgilenir ya da kanal olma (medyumluk), geçmiş enkarnasyonlar, psişik danışmanlık ya da şifacılık, çarka aktivasyonu ve dengelemesi ya da bunlar gibi geçici heveslerle meşgul olabilir (dikkat dağıtıcı ve gerçek ruhsal büyümeyi desteklemeyen). İçsel olarak ruhsal uyanma isteği çok baskınsa, sadece hızlı ruhsal gelişmeye olanak sağlayan, hayata dair gerçek bilgileri ve uygulamaları ister.

Etkili bir şekilde yaşamak için elimizden geleni yaptığımızda ve planlanmamış iyi talihi kabul edici olduğumuzda, lütuf yaratıcı düşüncelerimizi canlandırabilir, yapıcı eylemlerimizi harekete geçirir ve doğru zamanlı eylemler koşullar, ilişkiler ve düzgün gayretlerimizi desteklemek için kaynaklar sağlar.



Zihnimiz dingin, duygularımız dengeli, farkındalığımız bölünmemiş veya bulanmamış olduğunda ve biz dikkatli bir farkındalıktayken, lütuf içsel kalitelerimizin üzerindeki örtüyü kaldırır, daha kozmik bilinçli olmamız için kapasitemizi büyütür ve gerçek doğa ve en yüksek Gerçek' e ait içsel bilgimizi açığa çıkarır. Her ne kadar lütuf “kazanmasak” da, onun etkilerine açık ve duyarlı olmayı öğrenebiliriz.

*Tanrı' yı saf öz ile formsuz bir Gerçeklik ve evreni yaratan ve yayılan bir tezahür olarak düşünmekte güçlük çekiyorum. Aslında en yüksek Gerçek' e ait bu tanımlamaların doğru olduğunu düşünsem de, Tanrı hakkında zihnimde önceden var olan fikirler ve hisler açığa çıktıkça karışıklık yaşıyorum. Bu zihinsel karışıklıktan kaçınmak için ne yapabilirim?*

Tanrı hakkındaki gerçek; entelektüel ayırt etme, sezgisel kavrayış ve içinizden doğru açığa çıkan gerçek bilginin doğrudan bilinmesi yoluyla, deneyimlendiği zaman karışıklıkta ortadan kalkacaktır. Bundan sonra zihne takılan yanlış fikirlere bunlardan köken alan duygulara yoğunlaşmaktan kaçınmalısın.

Duygusal olarak olgunlaşmayı iste. Rasyonel bir şekilde düşün ve davran. Doğru yaşam amacının ve meditasyon uygulamalarının içsel Öz-bilgini açığa çıkaracağını hatırla. Tanrı ile birliği deneyimlemenin hatalı bir düşünce olduğu, çünkü Tanrı' nın senden ayrı olduğu ve bir bağlantı kurulması gerektiğini düşünmek yanlıştır. Bu yanlış fikir, senin en yüksek Gerçek' in saf özünü bir birimi olduğun gerçeğini anlamayı sağlamak yerine, Tanrı' yı cezp etmek ya da mutlu etmek gibi bir çaba içine girmene sebep olacaktır.



Gerçek olan ile olmayanı ayırt etmeyi öğren. Örnek: *Yoga* (boyunduruk ya da birlik) kelimesi, genellikle “Tanrı ile birleşme” olarak yanlış tanımlanır; burada Tanrı olarak tanımlanan Gerçek ve ruhlar, bir araya getirilmesi gereken ayrı varlıklar olarak ifade edilir. *Etkin ruhsal uygulamalar sonucundaki gerçek birleşme; dışsal dikkat ve farkındalığımızın saf öz varlığımız ile birleşmesidir.* Biz bundan sonra en yüksek Gerçek’ i doğrudan, bilinçle deneyimleyebiliriz.

Doğal sakinliğin sessiz anlarında ya da meditasyonu takiben sakin ve farkındalıklı içindeyken, en yüksek Gerçek’ i her an her yerde var olan, her şeye gücü yeten, her şeyi bilen, başlangıç ve sonu olamayan olarak doğrudan deneyimlemeyi ümit ederken, bunun üzerine derin düşün (bak, incele, iyice derinlemesine düşün ve imgele).

Özünün (gerçek doğanın) en yüksek Gerçek’ in saf özünün bir birimi olduğun hakikati üzerine derin düşün ancak bundan sonra bilgi ve farkındalık kalıcı olur.

*Metafiziksel konular hakkında düşünmeyi seviyorum evde neredeyse her gün meditasyon yapıyorum. İlgimi ve katılımımı gerektiren sıradan işlerim, sorumluluklarım ve ilişkilerim var. Ruhsal esenliğimi ihmal edecek kadar çok dışa dönük ya da dünyevi sorumluluklarımdan kaçacak kadar içe dönük olmak istemiyorum. Bunlar arasında nasıl bir denge kurabilirim?*

Yüksek gerçeklikler üzerine derin düşünmeye ve yüksek bilinç boyutuna ulaşana kadar her gün meditasyon yapmaya devam et: zihinsel ve duygusal olarak sakin ve dikkatli bir farkındalık halinde. Daha sonra akıllıca, etkili ve sorumlu yaşaman için ne yapman gerekiyorsa veya istiyorsan



yap. Günlük meditasyonun sana, gerçek doğanı saf bilinç olarak deneyimleme ve yaşamın birliğini idrak etme olanağı sağlar. Günlük görevlerini yerine getirirken ve kişisel ilişkilerine devam ederken, sakince gerçek doğanın farkındalığı içinde kal. Ölümsüz, ruhsal bir varlık olarak yaşamaya gayret et. Sabırlı olmayı ve düşüncelerini, duygularını ve eylemlerini kontrol etmeyi öğren.

*Hayatımda birkaç kere bedensiz bir sesin benimle konuştuğunu, tavsiye verdiğini veya rahatlatıcı ya da cesaretlendirici sözler söylediğini “duyduğumdan” neredeyse eminim. Birinin benimle konuştuğunu duydum mu yoksa bu sesleri sadece hayal mi ediyorum? Onları duymaya çalışmalı mıyım? Onlara inanmalı mıyım?*

Böyle deneyimler genellikle kişi tam olarak uyanık bir dikkat halinde olmadığında ya da yarı uyku haline olduğu anlarda “zihinsel konuşmaların duyulması” sonucunda olabilir. Kişi uyanıkken sıklıkla veya ısrarla duyulan sesler; halüsinasyonlardır. Bu durum yorgunluğa, uyku bozukluğuna strese, ya da psikoza (normal zihinsel ve sosyal fonksiyonların bozulmasıyla ve gerçeklikten kısmi ya da tamamen kopuş ile kendini gösteren zihinsel bozukluk) bağlı olabilir. Yarı uykuluyken veya farkındalıklı uyanık bir halde değilken, duyduğumuz sesler göz ardı edilebilir. Her hangi bir çeşit halüsinasyonu olan kişiler, sağlıklarını ve esenliklerini geri kazanmak için profesyonel yardım almalıdır. Bu kişilerin bir güven veya rehberlik ihtiyacı içinde duydukları “sesler” kendi üretimleridir. Astral (veya diğer) âlemlerden, birilerinin gerçekten sizinle konuştuğuna inanmaktan sakının. Şevkle odaklanmış hale dua ederken ya da meditasyon yaparken bazı insanların bahsettiği sesler ya da vizyonlar onların



zihinlerince üretilmiştir: bunlar doğaüstü ya da Tanrı veya azizler tarafından ihsan edilen özel iyilikler değildir.

Eğer ruhsal olarak aydınlanacaksak, duygusal olarak olgun ve gerçek ile ruhsal değeri olanı net bir şekilde ayırt etme yeteneği ve isteğine sahip olmalıyız.

Eğer yüksek bilinç farkındalığı, hatalı fikirler ve illüzyonlar (gerçeğin yanılgılı algısı) ile karışırsa, kişi bir “aziz” özelliklerine, dingin, şefkatli, huzurlu bir auraya veya görünen ve hissedilen “huzur” haline sahip olabilir ancak aydınlanmamıştır (daha yüksek gerçekliklerin kesin bilgisine sahip olmak).

*Bilincin daha yüksek (ince) düzeylerine uyumlanabilmek için beyin kapasitesini arttırmak amacıyla ne yapabilirim?*

Öğrenme ve işlevsel yeteneklerini geliştirmede, neyin gerçek değeri olduğunu öğrenme konusunda merakla beynine “egzersiz” yaptır. Eskiden, genç erişkin döneminde beyinin gelişimini tamamladığına ve dönemden sonra beyin kapasitesinin giderek azaldığına inanılırdı. Son yıllar içerisinde, ilerleyen yaşlarda dahi beyinin değiştiği ve geliştiği keşfedildi.

En faydalı “beyin gelişim” çalışmalarından biri günlük “yüksek bilinç” meditasyonlarıdır- sadece pasif bir oturuş değil ama uyanık ve farkında oluşturun.

Uyanık ve farkında meditasyon uygulamalarının faydalı yan etkilerinden biride; gerekli olduğu zaman dikkati zihinsel ve psikolojik durumlardan, çevresel koşullardan geri çekme yeteneğinin kazanılmasıdır. Dikkati, bilinç durumlarını



ve duyguları kontrol edebilmek, öznel ve nesnel durumların etkisiyle değil, Öz ile karar vermemizi sağlar.

Henüz bedenliyken arınmış bir sinir sistemi ve bütünüyle gelişmiş bir beyin, algılarımızı ve bilinç düzeylerimizi daha etkili yönetecektir. Ayrıca sağlıklı alışkanlıklar, beslenme tercihleri, huzurlu bir zihin ve stresle baş edebilmekte faydalı olacaktır.

*Evrende şeytani bir gücün -zekice yönlendirilen ya da körü körüne inanılan- var olduğuna dair düşüncemi sevmiyorum. Neden insanlar onun var olduğunu söylüyor ve bu söylemde ısrarcı olduklarında ne demeliyim veya ne yapmalıyım?*

Birçok dini doktrin, zamanın başlangıcından beri “zeki şeytani bir etki” nin Tanrı’ nın isteğini engellemeye ve ruhları aldanış içinde tutmaya gayret ettiğine dair yanlış bir fikri yaymaktadır.

Şeytanın bazı tanımları: ahlaki olarak yanlış ya da kötü; yaralanmaya veya acıya sebep olan, zararlı; şimdi ya da gelecekte talihsizlikle karakterize edilen. Bu kelimenin başlangıçtaki anlamı iyi olarak kabul edilenin yokluğu değil de, “aldatmak” ya da “doğru veya kabul edilenin sınırlarını aşmak” anlamında olabilir.

Her ne kadar zarara ve tersliklere sebep olan şeytani düşüncelere, eğilimlere ve niyetlere sahip insanlar olsa da, evrenimizde bizim hayrımıza ve ruhsal gelişmemize müdahale edebilecek kozmik, zeki, şeytani güçler yoktur. Fiziksel maddeyi ortaya çıkartmak için gerekli olan ve ruhsal yönden bilinçli olmayan insanların farkındalığını bulandırabilen ilkel doğa alanı (Sanskriteçe de *Maya* anlamında) içindeki



durağanlık şeytan değildir- ve ruhların “geçici” olarak gerçek doğalarını ve Sonsuzla ilişkilerini unutmalarına neden olacak kozmik bir amaç yoktur. Belki samimi olsa da, ifade edilen yanlış fikirler, safça inanışlar ve yanlış bilgilenme durumları henüz tam olarak neyin anlaşılamadığını açıklama gayretleridir.

Ayrıca, bazı insanlar bildiklerinin doğru olmadığına inansa dahi (ya da inandıklarını söyleseler de), bu inanış geleneksel olduğu ve diğerleriyle uyumlu olmaların sağladığı için kabul ederler.

Eğer diğer kişiler kabul edici değilse, bu tür konuları öğrenmekten kaçınıyorlarsa, eğer samimi olduklarına inamıyorsan; gerçeği söyle.

*Hatha Yoga’ dan keyif alıyorum. İleri uygulamaları denemeli miyim?*

Şu anda bildiğin keyifli ve basit asanaları ve pranayamaları kullanmaya devam et. Hatha Yoga’ nın amacı bedeni ve zihni meditasyona hazırlamak ve yüksek bilinç idrakini beslemektir.





Günlük Hayatta Kutsalı Keşfetmek

## **Hataları Fırsatlara Dönüştürmek**

*Ellen Grace O' Brian*

CSE (Center for Spiritual Enlightenment) Ruhsal Yöneticisi

Geçmişte bir Zen çay seremonisine katılma şansım oldu. Dikkatle düşünülüp, hatırlanması gereken ve çok titizlik isteyen bir iş. Her anı tamamen farkındalık içinde olabilmek şanslı.

Konu hakkında bilgilendirilirken, eğitime bir hata yaptığımda ne yapmam gerektiğini sordum. Ritüelin bazı kısımlarını muhtemelen gözden kaçırdığımı ve hata yapmakla ilgili anılarımı düşünüyordum.

Hata yaptığım zaman, genellikle dikkatimi vermediğimi fark ettim. Bir hatanın farkına vardığımda, zihnimdeki eleştirel düşünceler ve konuşmalar, beni anın huzurundan uzağa çekti. Eğitime düşüncelerle ilgili sıkıntılarımı aktardığım zaman, bana gerçekten hatasız bir hayatı isteme konusunu düşünmemi söyledi.

Önce, isteğimi düşündüm. Sonra hataların büyümemize yardım edebileceğini anlamaya başladım. Ağaçlar, çevrelerine uyum sağlamak için katlanır ve kıvrılırlar. Yani bunu bizde yapabiliriz; hataları düzeltmek için geliştirdiğimiz davranışlar, karakterimizin çiçek açma sürecinin bir parçası olabilir. Hataların, başarı tohumlarını eken meyveler olduğunu bilince; meditasyon gibi dikkatimizi ana geri çekmek ve eleştirel düşüncelerin gitmesine izin vermek daha kolay olur.

Her ne vakit Tanrı sizi kutsarsa,  
Bunu şükran dolu ellerle kabul edin...

*-Horace (M.Ö. 65-8)*



## **Gözlemler, Yansımalar ve Keşifler**

### **Huzurlu bir farkındalıkla anda kalmanın bazı faydaları:**

Bir süre sakince oturabilmek, meditasyon yapmak ya da anda gözlemlenen ve deneyimlenen şükretmek, kolaylıkla kazanılabilecek bir beceridir. Bunu günde 2 defa 15-20 dakika yapmak; farkındalığı güçlendirir, stresi azaltır, net düşünmenize yardım eder, dikkatli ve uyanık olmanızı sağlar. Ayrıca sıkıntı veya acı veren zihinsel ya da duygusal durumlardan, fiziksel hislerden veya çevresel koşullardan geçici olarak kurtulma yönünde bir bakış açısı geliştirmenize yardım eder.

Eğer zihniniz huzursuz veya duygularınız karışıkça, sakinleşip odaklanana kadar nefesinizi izleyin. Nefes alırken, burnunuzun içindeki serinliği ve nefesin akciğerlerinize giriş çıkışını hissedin. Ayrıca nefes daha yavaş ve kendiliğinden akmaya başlayınca, düşüncelerinizin daha ince (suptil) ve duygularınızın daha dingin olduğunu fark edin. Bir süre sonra izlemeyi bırakın ve anda sabit kalın. Bedeninizi gerekmedikçe hareket ettirmeyin. Düzenli uygulamalar, olaylar ve koşullara akılsızca, dürtüsel veya duygusal cevap vermek yerine hemen her zaman akılcı bir yaklaşıma sahip olmanızı sağlar.

Uygulamaya başladığınızda, 3-5 defa normalden daha derin nefes alıp verin. Sonra nefesin doğal ritmine geçin. Zihinsel, duygusal ve fiziksel durumlarınızda- ve farkındalığınızda- oluşan keyif verici değişiklikleri gözlemleyin ve deneyimleyin.

Dünyadaki bazı kültürlerde binlerce yıldır bilinen bu teknikler, artık daha bilinir ve yaygın hale geldi. 2013 yılı ekim ayında Mayo Klinik tarafından yayınlanan bir raporun başlığı: “Düşüncelerden özgür, anda yaşamayı öğrenmek”.



**Dil öğrenme, anne karnında başlıyor.** *Laura Sanders' in Bilim Haberleri (Science News) 5 Ekim 2013 sayısında yayınlanan kısa makalesinden alıntı.*

Helsinki Üniversitesinden Eino Partanen ve meslektaşları, belirli bir kelimenin, fötüs beyni tarafından duyulup duyulmadığını anlamak için “tatata” şeklinde sahte bir kelime kullandılar. Hamileliğin son 3 ayında ki 17 Finlandiya’ lı kadına, bir kadın sesi tarafından iki bölüm halinde tekrarlanan bu kelime haftada 5-7 defa 4 dakika süreyle dinletildi. Kayıların çoğu aynı sunum şeklindeydi, ama Fince’ nin konuşma dilinde bazen kullanılan şekilde, bu kelimenin orta hecesi bir kayma ile değiştirildi.

Doğumdan yaklaşık 5 gün sonra, bebeklere kelimeler tekrar dinletildi. Bebeklerin başlarına yerleştirilen elektrotlar, araştırmacıların bebeklerdeki bir tanıma tepkisini yakalamalarına olanak sağlıyordu. Bu araştırmalar sonunda, kelimedeki değiştirilmiş bölgeye geldiğinde bebeklerin tepki verdiği saptandı.

Avustralya Queensland Üniversitesinden fizyolog Nicola Erlich ve meslektaşları, bebeklerin 9 aylık gibi erken bir dönemde, insanın evrimsel süreci içinde güvenlik ve hayatta kalma içgüdüleriyle ilişkili olarak, özellikle tehdit içeren kızgın ses tonu, ciddi bir şekilde rahatsız edilen ve korkutulan çocuk sesi, yılan sesi, ateş sesi, gök gürültüsü gibi seslere karşı çok duyarlı oldukları saptandı. Kalp hızında ciddi bir azalma, büyümüş göz bebekleri ve sesin kaynağına yönelen dikkat bu tarz seslere verilen tepkilerdir. Önceki çalışmalar 5-7 aylık bebeklerin erişkinlerdeki korku ve diğer duygulardaki yüz ifadelerini tanıyabildiklerini göstermiştir. Birçok yetişkin, bebeğin dil yeteneği gelişmeden, daha büyük çocukların ve yetişkinlerin bazı sözlerini, duygularını ve niyetlerini anlayabildiklerini hatırlar.



**“Zihinsel Egzersiz” hafızayı ve dikkati geliştirir.** California Üniversitesinden Adam Gazzaley, 60-85 yaş arasındaki yetişkinlerde 30 gün süreyle günde 12 saat video oyunu oynamanın beklenmeyen olaylar karşısında konsantrasyonu ve reaksiyon yeteneğini arttırdığını, hafıza ve dikkati kayda değer oranda iyileştirdiğini rapor etti.

Dünyada en hızlı artan yaş grubu 80 ve üzeri kişilerden oluşmaktadır. Özellikle Çin, Japonya, Kore, Tayvan, Almanya, İspanya, İtalya, İsveç ve Amerika’ da uzayan yaşam süreleri sosyal koşulları ve hükümet planlarını ciddi şekilde etkilemektedir. Bir Birleşmiş Milletler raporu 2040 yılında 80 yaş grubu sayısının ikiye katlanacağı, ayrıca 65 yaş ve üzerinin de ikiye katlanarak 2.3 milyara ulaşacağı öngörülmektedir. En fazla yaşlı popülasyonu gelişmiş ülkelerde olacağından, bunlara hizmet verecek sağlık destek servislerine de ihtiyaç artacaktır.

1950’ den 2011 yılına kadar Dünya nüfusu 5 milyardan 7 milyara ulaştı, 36 yıl sonra 2050’ de bu sayı 8 milyar olacak anlamına geliyor. Bu dönemde, 100 yaş ve üzeri global sayının, 10 kat artması beklenmektedir. Bu gün kadınlar, erkeklerden ortalama 6 yıl daha fazla yaşamaktadır ve 100 yaş ve üzeri popülasyonun % 80’ i kadındır. 2050 yılına kadar ortalama yaş süresinin 30 yıl uzayacağı düşünülmektedir.

Farkında, ruhsal olarak bilinçli, *sağlıklı* bir yaşam çok değerlidir, çünkü üretken olmak, duygusal olarak gelişmek ve ruhsal olgunluğa ulaşmak için birçok olanak sağlar.

Birkaç yıl önce, insan yaşamının nasıl uzatılacağına dair yapılan birçok çalışma dergilerde ve internette yayınlandı. Bazı makaleler yaylandıktan birkaç gün sonra, birçok okuyucu bunlara çeşitli şekillerde cevap verdi. Bazıları



etkilenip, daha çok bilgi isterken, birçok kişi ise ortalama yaş sınırının üzerinde yaşamakla pek ilgilenmedi. Bir kişi ise 80 yaş üzeri yaşamak isteyenleri “bencil” olarak tanımlayarak, daha gençlere ve doğmamış olanlara yer açmak için ölmek gerektiğini ifade etti.

Çok akıllı insanlar hatırlamalıdır ki; onlar ölümsüz ruhsal varlıklardır, henüz bedenliyken özgürce işlev görmeli daha yüksek gerçekliklerin giderek farkına varmalı ve örnek davranışlarıyla başkalarına esin kaynağı olmalıdır.

Hayat Tanrı' nın içimizdeki kutsal kıvılcımıdır.....

*-Walter Rauschenbusch (1861-1918)*



## 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

Eğer ki, kendi sebepleriniz ve deneyimleriniz onu doğrulamıyorsa, başkası onun doğru olduğunu söylediği ya da yazdığı için bir şeye inanmayın.

*-Gautama Buddha' ya ( M.Ö.500 ) ithaf edilmiştir*

İdeal olan tamamen bilinçli olmaktır-çevrenin farkında olmak ve bu gerçeklik içinde işlev görmek. Ancak bilincin sıradan dünya ile birleşmemelidir. İçsel farkındalığın, özgürlüğünü devam ettirmelidir.

*-Ramana Maharishi (1879-1950)*

Aradığın şeyi bulmak istiyorsan, özünü (ruhsal olanı) gizleyen şeyi ortadan kaldır.

*-Kabir (1440-1518)*

Aydınlanmış bir kişiyi bulmak için tek yapman gereken, açıkça kendi gerçek doğanı görmektir.

*-Zen Sözü*

Herkes Kutsal Bilincin içindeki sonsuz, gerçek ve mükemmel varlıklardır ve O'ndan gelmişlerdir.

*-Alfred, Lord Tennyson(1809-1892)*



Kıvılcımların parlayan bir ateşten ortaya çıkmaları gibi,  
varlıklarda Tükenmeyenden meydana gelir.

*-Upanishadlar*

Kozmik ayrışmada evren, sonsuz varlığın içinde eridi. Sonsuz  
Öz, kendi içerisinde kişisel öz ve diğerlerinin ikiliğini yarattı.

Zihin, okyanusun yüzeyinde ortaya çıkan dalgalar gibidir.

Kaliteleri, doğaları ve onları oluşturan potansiyel,  
kaynağın özündedir.

Zihnin [ve görünen her şeyin] sonsuz özden bağımsız bir  
varlığı yoktur.

*-Vasishtha Yoga*

Bilinmeyen [saf] öz yok edilemez ve sonsuzdur. Bunu idrak  
eden adanmışlar önceki, değiştirilmiş bilinç düzeylerine geri  
dönmezler.

*-Bhagavad Gita 8:21*

Özgürleşmiş Öz [en yüksek Gerçek' in saf özünün birimi]saf  
bilinçte sabit kalır. Tek Gerçek bundan sonra bilinir; evren ve  
onun süreçleri bu Gerçek' in ifadeleri olarak görülür. En  
yüksek Gerçek'in, görünen ifadelerinin değişmeyen daimi  
özellikleri; bilinçlilik, varoluş ve neşe [kendini bilme  
mutluluğu]dir.

Onun mutlak özü sıfatlardan yoksundur.

*-Patanjali Yoga Sutraları 4:36,37,38*

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

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