

*İlham Dolu Bir Yaşama
Yönelik
Kılavuz*

Mutluluğunuz için Onaylamalarıyla Birlikte

Gün Boyu Kullanabileceğiniz
Meditasyon Düşüncelerine Yardımcı
Otuz Bir Konu

ROY EUGENE DAVIS

BİR

TANRI'NIN GERÇEKLİĞİNİ KABUL ET

Tanrı'nın bütünlüğü içinde ruhsal bir varlık olarak yaşadığını bilersen, Tanrı'dan ayrı bir varlık olduğun yanılsaması kaybolur. Tanrı bilincine ulaşınca kadar O'na ihtiyaçlarını ve arzularını söylemeye devam et. İhtiyacın olduğunda O'ndan yardım dile. Cesaret ve doğru akıl, meditasyon çalışmalarında başarı iste.

Tanrı'nın varlığını senin farkındalığına gelmeye davet edersen, sıradan bilinç durumunun üzerine yükseleceksin. Doğal ruhsal niteliklerin ve gücün açığa çıkacak. Sendeki "Ben ve Tanrı bütünlüğü" farkındalığını uyandıracak, kişisel durumunu geliştirecek, daha önce varlığını bilmediğin sıradışı, olağanüstü algılama yeteneklerine sahip olacaksın.

Tanrı'ya ne kadar yakınlaşırsın ve derinleşirsen, o kadar barış içerisinde ve bütünlenmiş olursun. Bilgili ve düşünülmüş bir Tanrı anlayışı kazan. Tanrı hakkındaki gerçeği ayırd etmek için sezgilerini kullan. Tanrı'yı Tanrı olarak idrak et, tecrübe et, bil. Bunu yapabilirsin.

ONAYLAMA

Tanrı'nın her şeye gücünün yettiğini, her şeyi bildiğini ve her yerde olduğunu onaylıyorum.

"Kendini yalnızlığa bırak. İşte o zaman Tanrı'yı kendi içinde deneyimleyeceksin."

- St. Teresa / İçsel Kale (1515 – 1582)

İKİ

VAROLUŞUNUN ÖZÜNÜ BİL

Kendinin, kusursuz ruhsal bir varlık olduğunu, genellikle Tanrı olarak adlandırılan Yüce Gerçek'in somutlaşmış bir parçası olduğunu kabûl et, bunu kolayca onaylamayı sağlayan bir bakış açısı oluştur. Artık kendini önemsiz, ölümlü bir varlık olarak düşünemeyeceksin. Daha önceleri seni sınırlandırmış olan durumlardan şimdi, şurada çarçabuk ve daimî olarak kurtulmayı seçebilirsin.

Varlığının en derinlerinde sen; saf, bütün ve yücesin. Gördüğün sadece varlığının yüzeydeki değiştirilebilir kısmıdır. "Kendini Bilme" yolunda olduğunda farkındalığın açıklığa ve bütünlüğe doğru yenilenir.

ONAYLAMA

Ruhsal bir varlık olduğumu biliyorum. Sonsuz Bilinç'in kapladığı sınırsız âlemin tüm bilgisi ve O'nun süreçleri içimdedir.

"Tanrı'yı bilmeyi amaçlayan kişi en bilge olandır.
Tanrı'nın farkında olan kişi en başarılı olandır."

*-Paramahansa Yogananda
(1893 – 1952)*

ÜÇ

HER İNSANIN, YARATIĞIN ve YAŞAYAN ŞEYİN DOĞUŞTAN GELEN TANRISAL YAPISINI ONURLANDIR

Nasıl kendi doğuştan gelen Tanrısai yapını onaylıyorsan; her insanın, her yaratığın, yaşayan bütün canlıların da doğuştan gelen Tanrısai varlıklarının onurlu olduğunu içinde duy.

Zihnini sakini olduğunda, "Saf Ben ve Tanrı" farkındalığın seni Sonsuz Olan'a sıkıca sabitler. Çeşitli eylemlerle meşgulken bile "Ben ve Tanrı" farkındalığın sana hakim olacaktır. Düşünürken, eylemde bulunurken ve başkaları ile iletişim kurarken, varlığının en derinlerinde "Ben ve Tanrı" farkındalığında olacaksın. Dikkati üzerine çekmek için hiçbir şey yapma ya da Tanrı'ya adanmışlığıyla başkalarını etkilemeye çalışma! Onların da senin kadar Tanrısai olduklarını gör. Herkese saygılı davran. Şefkatini faydalı ve uygun şekillerde göster.

ONAYLAMA

Her insanın, yaratığın ve yaşayan şeyin doğuştan gelen Tanrısai yapısının onurlu olduğunu kabûl ediyorum.

"Arjuna tüm evrenin farklı yönlerini ve süreçlerini birlik içinde gördü."

- *Bagavat Gita 11:13*

DÖRT

RUHSAL ANLAMDA AYDINLANMAYI AMAÇLA

Burada ya da başka diyarlarda olduğun sürece edinecek yeni bilgiler, öğrenecek beceriler, olayları ve şartları değiştirmeye yönelik yaratıcı fırsatlar her zaman olacaktır. Bunu bilerek, gerçekte olduğun gibi - ölümsüz ve ruhsal bir varlık gibi - düşün ve etkin yaşa.

Genç bir yetişkin olman, yaşamının ortalarında bulunman ya da ileri yaşlarını yaşayan bir insan olman hiç fark etmez. Henüz yapacak fırsatın varken Tanrısal özelliklerini gerçekleştirmek amacıyla “olabileceğin kişi”yi olmaya karar ver. Hiç bir zaman çok erken ya da çok geç değildir. “Ben ve Tanrı bütünlüğü” farkındalığını uyandırma ihtimalin şimdi, her nerede isen mevcuttur. Eğer fiziksel olarak henüz gençsen zamanını ve enerjini yararsız emek ve faaliyetlerle harcama. Eğer daha yaşlıysan, bu bedenli hayatında artık ruhsal aydınlanma için yeterli vaktinin kalmadığını sakın düşünme.

ONAYLAMA

Tüm isteğimle ruhsal anlamda aydınlanmayı amaç ediniyorum.

“Zihnin düzensiz hareketleri ve farkındalık, meditasyonla aşıldıkça bilinç saflaşır. Yüksek Ben ile birlik gerçekleşir.”

- *Lahiri Mahasaya (1828 – 1895)*

BEŞ

BÜTÜNLÜKLÜ ARZULARINA KOLAYCA ULAŞABİLMİYİ ÖĞREN

Bilinmesi, aktarılması gereken Gerçek, evrenin tüm yönlerinde ifade bulmaktadır. Tek Bilinç'in somutlaştırılmış bir ifadesi olan sen, Tanrı'yla berabersin, O'nun içindesin. Bütüne ayarlı arzularının yerine gelmesi, genel iyilik hâlini genişletecek ve bu dünyadaki anlamlı hedeflerine ulaşabilmene daima olanak sağlayacaktır.

İhtiyaçların karşılandığında, yaşamını iyileştiren arzuların kolaylıkla yerine geldiğinde daha mutlu, daha enerjili, daha iyimser ve ruhsal açıdan daha bilinçli olmuyor musun? Böyle zamanlarda deneyimlediğin her şeye yayılan yaşama sevinci ve iyilik hâli hayatının tüm yönlerinde de başarılı olmak üzere yaratılmış olduğunun bir kanıtıdır. Keyifli ve etkin yaşa. Ruhsal ve maddesel gerçekler arasında ayırım olmadığı gerçeğini kabûl et.

ONAYLAMA

Doğru düşüncelerim, doğru eylemlerim ve Tanrı'nın lütfu ile bütüne ayarlı tüm arzularım kolayca gerçekleşir.

“Sadeliği kucakla. Bencilliği azalt.

İsteklerin az olsun.”

- Lao – tzu (M.Ö. 600)

ALTI

RUHSAL GELİŞİMİNİ HIZLANDIRMAN İÇİN NE YAPMALI

Ruhsal gelişimin şunları yaparak hızlanır:

- Gizilgücünü kendi ruhsal gelişimini gerçekleştirmek için kullanmaya hayattayken karar vermen,
- Akılcı düşünebilmen, duygusal olarak olgun olabilmen ve düşünce ve hareketlerinin sorumluluğunu üstlenebilmen,
- Etkili yaşamana olanak sağlayacak bilgileri elde etmen, etrafına neşe saçarcasına sağlıklı olman, ruhsal gelişimini bunlarla beslemen ve onu kullanman,
- Eylemlerinde ve düşüncelerinde bilgece amacının olması,
- Her zaman zararsız, dürüst, doğru, nazik ve şefkatli olman,
- Her gün yüksek bilinçle meditasyon yapman,
- Her zaman ruh huzuru hissetmen ve onu yaşaman,
- Hayatının ruhsal, zihinsel, fiziksel, çevresel kısımlarını birbirleri ile uyumlu hâle getirmen.

ONAYLAMA

Ruhsal gelişmemi hızla meydana getirmek için yapmayı bildiğim her şeyi yapıyorum.

“(Ruhsal) Gelişim; çalışmaların hafif, orta derecede ya da iyice ağır yoğunlukta olmalarıyla orantılı olarak ilerleme kaydeder.”

- *Patanjali'nin yoga sutraları 1:22*

YEDİ

BU DÜNYADAKİ NİHAİ AMACINI YERİNE GETİRMEK İÇİN KARARLI OL

Bu dünyaya gelmenin nihaî amacı, hayat oyunundaki rolünü oynarken kendi gerçeğine uyanmaktır. Kendi gerçeğine uyanmak demek, kendi varlığının özünü dolaysız olarak, doğrudan deneyimlemek ve bilmektir. Tanrı farkındalığında olmak da Tanrı'yı hayâl etmek, düşünmek değil, Tanrı'yı gerçekten olduğu gibi Tanrı olarak deneyimlemek ve tüm gerçekliği ile onu bilmektir. Ruhsal farkındalığın kusursuz olduğunda anlayış eksikliğinden kaynaklanan sorunlar yok olur.

Ruhsal gelişimin kademelerine uyandıkça edineceğin içgörüler ve kazanacağın yüksek anlayış hayatını iyileştirecektir. Senin ruhsal aydınlanman sessizce gezegensel bilinci aydınlatacak ve diğerlerinin de en yüksek hayrına yardım edecektir.

ONAYLAMA

Dünyaya gelişimin yüce amacını gerçekleştirmek için kesin kararlıyım.

“Kendimizi tanımak bizim asıl meşguliyetimiz olmalıdır. Bunun sonucu, yüksek huzur ve cehaletten kurtulma olacaktır.”

- *Govinda Bharati a.k.a. Shivapuri Baba (1825 – 1963)*

SEKİZ

HER GÜN YÜKSEK BİLİNÇLE MEDITASYON YAP

Meditasyon yaptığın zaman niçin yaptığının farkında ol. Meditasyon uygulamalarının amacı yaradılışın özü olan saf bilinci doğrudan tecrübe edebilesin diye zihinsel durumlarını sakinleştirip yükseltmektir. Edilgen bir şekilde oturmak ya da hoş bir ruh hâli deneyimlemekten hoşnut olmak ruhsal anlamda fazla yararlı değildir. Kolayca ve doğal olarak meditasyon yap. Birşeyler olmasına çalışma. Sonunda yüksek bilinç durumlarını tecrübe edeceksin.

Meditasyon uygulamalarının ilk aşamalarında, düşünceler ve duygular yüksek biliç hâli ile karıştırılabilir. Eğer bazı düşünceler gelmeye ısrar ediyorsa, onlara aldırmayabilirsin. Meditasyonun bitince düşüncelerin akılcı ve düzenli olacaktır.

ONAYLAMA

Uyanık, dikkatli ve niyet etmiş olduğum için, kolaylığa, doğal olarak ve keyifle meditasyon yapabiliyorum.

“Sakin, güvenli, zihinsel dürtülerine hakim olarak özdenetimini sağlayıp En Yüce Gerçek’i düşünerek niyet eden kişi, en yüksek gerçekleşmeye kendini adayarak oturmalıdır.”

- *Bagavat Gita 6:24*

DOKUZ

ADANARAK YAPILMIŞ RUHSAL UYGULAMALARIN OLUMLU YARARLARINI TECRÜBE ET

Ruhsal farkındalığın niyet ederek yeşertilmesi sinir sisteminin gücünü artırır ve beyninin alma kabının tam olarak gelişmesine katkıda bulunur. Beyninin çeşitli bölgelerinde yoğunlaşmanı, soyut düşünmeni ve farkındalığını geliştiren yeni sinir ucu bağlantıları üretilir. Düzenli meditasyon çalışmaları ile beyin ön loblarının geliştiği bilinir. Meditasyon çalışmaları bedenin yaşam güçlerini yukarıya doğru beyne ileterek, beyninin bilincinin ve kavrayışının daha üretken olarak gelişmesini sağlayacak yararlı sonuçlar doğurur. Düzenli yüksek bilinç meditasyonu bağışıklık sistemini kuvvetlendirir, gerginliği azaltır, biyolojik yaşlanma sürecini geciktirir, zihinsel yoğunlaşmayı güçlendirir, farkındalığı aydınlatır.

ONAYLAMA

Akıllıca seçilmiş ruhsal çalışmalarına kendimi
tamamen adıyorum.

“Merkez’den gelen yaşam telaşsız, barış ve güç doludur.
Sadedir. Sakindir. Neşelidir. Galip geldiğiniz bir yaşamdır.”

- *Thomas R. Kelly (1893 – 1941)*

ON

HERKESİN İYİLİĞİ İÇİN DUA ET

Bencilce olmayan dua zihnini ve bilincini saflaştırdığı gibi başkaları için de yararlıdır.

Zihnin sakin oluncaya kadar meditasyon yap, sonra Tanrı'nın bütün ruhların içinde bulunduğunu ve O'nun her yerde var oluşunun canlı farkındalığını hissedene kadar bilincini genişlet.

Evrendeki ve başka âlemlerdeki herkesi onayla ve onlara iyilik dile. Kalbinin en derinlerinden zihinsel olarak onlarla konuş:

Sizi Tanrı'nın bütünlüğü içinde görüyorum.
Sizi ruhsal olarak uyanık görüyorum.
Sizi her anlamda tamamlanmış görüyorum.

Tanrı'yla birlik bilincinin huzuru içinde birkaç dakika dinlen. Çünkü, bütün ruhlar Yüksek Bilinç'in birer parçası oldukları için, senin Birlik'i kavraman bütün ruhlar için de yararlıdır, her zaman, her yerde.

Başka zaman, birisini düşündüğünde izin ver güzel dileklerin ona doğru aksın.

ONAYLAMA

Heryerdeki herkes Tanrı'yla benim birlik bilincim içinde yer alır.

“Ne zaman ki ruh yaratılışının derinliklerine dalar, yüce kuvvet onu birdenbire dolduruverir.”

- *Meister Eckhart (1260 – 1327)* -

ONBİR

MÜKEMMEL ŞARTLARI DENEYİMLEYEBİLMEK İÇİN YARATICI İMGELEMİYİ KULLAN

- 1- Düşüncelerini düzene sokması ve arzu edilen sonuçları tasavvur etmene yardımcı olması için hedeflerini ve isteklerini açıkça tanımla ve bilinçli bir şekilde yaz.
- 2- Hedeflerine ulaştığında ve isteklerin gerçekleştiğinde ne hissedeceğini ve şartlarının neler olacağını yaz.
- 3- Nasıl düşünüp hissedeceğini, şartlarının gerçekten nasıl olacağını imgele. Zihinsel olarak sonuçları resmet. Sanki onlar şimdi varmışlar gibi inan ve hisset. Zihninde ve bilincinde var olurlarsa, gerçekleşebilirler de.
- 4- Kendi kendine yardımcı olmak için elinden geleni yap. Yapamadığında ya da ne yapacağını bilmediğinde izin ver senin için bunu Evrensel Zihin ve Tanrı'nın kutsaması yapsın. Kendiliğinden oluşan tam bir doyuma erişmeni sağlayacak planlanmamış ve hayırlı olaylara hazır ol ve olana karşılık ver.

ONAYLAMA

Yaratıcı bir şekilde imgelediğim ve benim için olmasının mümkün olduğuna inandığım en iyi şartlar ahenkli bir şekilde gerçekleşir.

“Kendine güvenmek, Tanrı'ya güvenmektir.”

- *Ralph Waldo Emerson (1803 – 1882)*

ONİKİ

İYİMSERLİK ve NEŞE GELİŞTİR

Her zaman iyimser misin? Meydana gelen her durumdan mümkün olan en iyi sonucu bekler misin? Neşeli, iyimser davranışlar gerilimi azaltır; bedenin bağışıklık sistemini kuvvetlendirir; olasılıkları kavrayabilmeye ve fırsatları çok daha kolay ve bilgece görerek karşılık verebilmeye olanak sağlar. İyimser olmayı seç. Arzu edilen olasılıkları hayâl et. Yapıcı düşün ve yapıcı hareket et.

Şunu bil ki, gösterdiğin bütün değerli çabalarda doğanın kuvvetinin ve Tanrı'nın lütfunun tam desteğine sahipsin. Gereken maddi kaynakları ve destekleyici olayları, şartları ve ilişkilerin ilahi düzen içinde senin en yüksek hayrına destek olmak üzere bir bir açığa çıkacağını umud et. Sonrasında devamlı bir kısmet akışının içinde olacaksın.

ONAYLAMA

Neşeli ve iyimser olarak, her oluşan durum için daima en iyi sonucu bekliyorum.

“Bu yaşamda Tanrı ile sürekli yürümekten daha tatlı ve zevkli bir yaşam olamaz. Bunu sadece deneyen ve deneyimleyenler anlayabilir.”

- *Brother Lawrence (1605 – 1691)*

ON ÜÇ

SENİN İÇİN GERÇEK OLMASINI İSTEDİĞİN ŞEYİ ONAYLA

Onaylama herhangi bir şey hakkındaki gerçeğin ilânıdır. Düşüncelerinle ve kelimelerle gerçek olması için neyi onaylıyorsun? Her neyi deneyimlemek istiyorsan, onu ilan et ve sahip çık.

ONAYLAMA

Hayatımda sadece gerçekleşmesini istediklerimi inanarak onaylıyorum.

“Beni hayalden Gerçeğe götürün.”

- *Brihadaranyaka Upanishad (M.Ö. 500 civarı)*

ONDÖRT

SAĞLIĞINA KAVUŞMAK İSTİYORSAN ŞUNLARI YAP :

Bir şeyi iyileştirmek onu eski bütün haline geri dönüştürmektir. İyileşmenin mümkün olduğuna inan. Olması için neye izin vermen gerektiğini keşfet. İçinde ve etrafında var olan Görünmeyen Güce inanarak elinden gelen tüm uygun şeyleri yap. Bedeninin, zihninin şifalanması veya oluşmasını istediğin durumlar için içsel barış, sevinç ve mutlak inanç geliştir ki gerçekleşsinler; ve gerçekleşeceklerdir.

ONAYLAMA

Ruhum, zihnim ve bedenimle bütünüm.

“Tanrı varlığı bilinci dinin birinci kuralıdır.”

- *Hebrew Atasözü*

ON BEŞ

UZUN ve SAĞLIKLI HAYATI SEÇ

Uzun ve sağlıklı bir hayat senin ihtiyacın olanı öğrenmene, hedeflerine ulaşmana, değeri olan eylemler yapmana ve şimdiki yaşamında “Ben ve Tanrı bütünlüğü” gerçekliğine tamamıyla uyanmana izin verir.

Hayat yaşanmalıdır. Onu bilgelikle yaşa!

ONAYLAMA

Sağlıklı ve uzun hayatımın bana sağladığı pek çok fırsatı neşe ile kucaklıyorum.

“Doğanın her şeyinde muhteşem bir yan vardır.”

- *Aristo (384 – 322 M.Ö.)*

ON ALTI

GERÇEKÇİ BİR DÜŞÜNÜR OL

Zihnin; algıları düzene sokar, yansıtır, düşünür ve mantık kurar. Zihinsel olarak sakin, duygusal olarak huzurlu ve ruhsal olarak farkında olarak gerçekçi düşünmeye kendini eğit. Duruma uygun davranışlı ve gerçekçi ol. Sağduyunu kullan.

ONAYLAMA

Zihnim daima sakin, duygularım barışçıl, ruhsal farkındalığım tam ve ben gerçekçiyim.

“Görevlerini ellerinle yap. Kalbinin Tanrı ile olsun.”

- *Kabir (1440 – 1518)*

ON YEDİ

GERÇEĞİ FARK ETMEK İÇİN AYRIMCI AKLININ GÜCÜNÜ KULLAN

Seninle – bir gözleyen olarak – düşüncelerin, duyguların ve farkındalığın değişik aşamaları arasındaki farkı ayırt et. “Kendini Bilme”ye odaklan.

ONAYLAMA

Aklımın ayırd edici gücünü gerçeğin ne olduğunu
bulmak için kullanıyorum

.

“Benlik (ben yanılgısı) sadece hakikat araştırılmadığı
zaman ortaya çıkar.”

- *Visihishta Advaita (900 – 1300 arasında)*

ON SEKİZ

SEZGİ GÜCÜNÜ GELİŞTİR

Sezgi, gözlemlenmiş bir olguya ya da mantığa güvenmeksizin doğrudan doğruya bilebilme yeteneğidir. Zihnin, bilgileri düzene sokar. Zekâ gücün, ayırım yapabilmene olanak sağlar. *Sen bilineni bilensin.*

ONAYLAMA

Hakikati bilmek için sezgilerimi kullanıyorum.

“Sonsuz Olan’ı, ancak, akıl yürütmekten daha üstün olan bir yeti yoluyla kavrayabilirsin.”

- *Plotinus (205 – 270)*

ON DOKUZ

DUYGUSAL DAYANIKLILIK GELİŞTİR

Duygular; düşüncelere veya algılara göre oluşan öznel tepkilerdir. Kendi Öz'ünü bilme hâline sıkıca odaklanarak ve aynı zamanda düşüncelerini, hatıralarını, duygularını ve geçici olayları serinkanlı bir tarafsızlıkla gözlemleyerek duygusal açıdan sakin olabilirsin.

Nasıl düşünüp hissettiğini etkileyen hüzünlü hâllere, vurdumduymazlığa, umutsuzluğa ya da üzüntüye izin vermeyi bırak. Unutma ki sen, ruhsal bir varlık olarak bütün düşüncelerinden ve duygularından daha üstünsün.

ONAYLAMA

Kendi özümü bilmeye odaklanıp düşüncelerimi, hatıralarımı ve geçici olayları serinkanlı bir tarafsızlıkla gözlemlerken her zaman sakinim ve mutluyum.

“Eğer bazan arzuladığın hedeflere ulaşamazsan cesaretini yitirme. Başarı tohumları ekmenin tam sırasındır. Yaptığın her şeyde ruhunun sınırsız vasıflarını ifade et.”

- *Paramahansa Yogananda (1893 – 1952)*

YİRİMİ

AMAÇLI BİR HAYAT YAŞAMAYA NİYET ET

Bütünüyle iyi olma hâlini destekleyen hayat tarzı seçimlerini tüm gayretinle kavraman; sağlıklı olmaktan keyif duymana, sakin bir zihne, duygusal dayanıklılığa, hedeflere başarı ile ulaşmana, parasal açıdan güvenceye ve ruhsal gelişiminden doyum sağlamana olanak sağlar.

Önce önemli şeylerini yap:

- Zihnini sakin, farkındalığın açık olana dek meditasyon yap.
- Zihnini olumlu fikirlerle besleyecek ve Tanrı'yla ilişkinin özelliğini anlamayı geliştirecek yüksek metafizik (fizikötesi) hakikatleri araştır, çalış, öğren.
- Sağlıklı yiyeceklerden oluşan dengeli bir beslenme uygula. Sebzeçilci (vejeteryen) beslenme en sağlıklı olanıdır.
- Faydalı faaliyet ile dinlenme dengesini sağla.
- Düzenli aralıklarla bedenine hareket ortamı sağla.
- İşinde görevini ustalıkla yap, aile görevlerini ve toplumsal görevlerini yerine getir.

ONAYLAMA

Amaç dolu bir niyetle yaşamak için her zaman ilham alıyorum
ve içimde heves buluyorum.

“Tanrısal olana demir atılıncaya dek insan davranışları güvenilmezdir. Eğer şimdi doğru davranışlar sergiliyorsan, gelecekte herşey düzelecektir.”

- *Swami Sri Yuktesvar (1855 – 1936)*

YİRMİ BİR

KARŞILIKLI DAYANIŞMA İÇERİSİNDE SAĞLIKLI KİŞİSEL İLİŞKİLER GELİŞTİR

Kişisel ilişkilerin sağlıklı ve karşılıklı faydaya mı dayanıyor? Yoksa, ilişkilerin duygusal ihtiyaçlarını, bağımlılığı, rahatlığı ya da saptırılmış zorunluluk duygusunu mu temel alıyor? Eğer senin arzu ettiğin şekilde değillerse, onları birer birer ya düzelt, ya da bağını kopar. Kendin için en uygun ilişkiyi seçerken ve başkalarının da kendileri için hayırlı olanı keşfetmesine izin verirken, herkesteki tanrısal doğayı gör. Kişisel ilişkilerin senin de, etkileşim içinde bulunduğun insanların da hayatlarını zenginleştirmelidir. Yaşamını geliştiren, sahip olmayı hak ettiğin ilişkileri kendine çekeceğin zihinsel tutum ve davranışlar geliştir.

ONAYLAMA

Bütüne ve ortak yarara yönelik ilişkilere sahip olmayı seçiyorum.

“Bu sekiz katlı yüce yoldur: doğru bakış açıları;
doğru gayeler; doğru konuşma; doğru davranış;
doğru geçim aracı; doğru gayret; doğru düşüncelilik;
doğru tefekkür.”

- *Budist Pali Canon (M.Ö. 500 civarı)*

YİRMI İKİ

ZİHNİNİ ve BİLİNCİNİ KALICI SÜREKLİ BOLLUĞA AÇ

Her zaman ihtiyaçlarını ve değeri olan amaçlarını karşılayacak maddi kaynakların olacak. Evrenin bereketinin sana herşeyi sağlayacağını umarken, maddi varlıklarını ve parayı da akıllıca kullan. Tüm ihtiyaçlarını karşılayacak talihli olayların daimî akışı içinde bulunmayı öğren. Refah içinde olduğun konusunda zihinsel bir tavır geliştir.

Refah içinde imişsin gibi düşünmen, hissetmen ve davranman uygun koşulları üretilip çekim gücü yaratacaktır. Daima akıllı seçimleri yapman için ilhamlar alacaksın ve doğru eylemleri gerçekleştirmen için güçlendirileceksin.

ONAYLAMA

Refah bilincimi sürdürmem, doğru kararlarımı esinler
ve doğru eylemlerimi güçlendirir.

“Maddesel başarı arzu etmek için fazla ruhsal olduğunu,
ya da maddesel arzuları tatmin etmekle uğraşmak zorunda
bulduğunu düşünme, ki meditasyon çalışmalarını ve
başkalarına hizmeti ihmal etmeyesin.”

- *Paramahansa Yogananda (1893 – 1952)*

YİRMİ ÜÇ

OLUMLU NİTELİKLERİNİ GERÇEKLEŞTİRMEYE ODAKLAN

Seni zayıflatan düşünce, duygu ve davranışları, yapıcı olan düşünce, duygu ve davranışlarla yer değiştir.

Olumsuz eğilimlerinle ve zayıflıklarınla meşgul olacağına, olumlu özelliklerine ve güçlü yönlerine odaklan. Olumlu özelliklerinin bir listesini yaz. Bunu yapınca onları gerçekleştir.

ONAYLAMA

Her zaman doğuştan gelen ruhsal niteliklerimi ve yeteneklerimi geliştirmeye ve gerçekleştirmeye odaklanıyorum.

“Onbeş yaşında zihnim öğrenmeye yatmıştı.
Otuzumda sıkı bastım. Kırkımda hülyalarımın kurtulmuşum.
Elli yaşında Tanrı'nın iradesini anladım.
Atmışımda kulaklarım hakikate açıldı.
Yetmişimde, doğru olanın sınırlarını aşmaksızın,
kalbimin yönlendirmelerini izliyordum.”

- Konfüçyüs (551 – 479 M.Ö.)

YİRMİ DÖRT

SADECE HAKİKAT OLANA İNAN

Zihinsel ve duygusal huzursuzluğun ve tatmin edici ruhsal gelişme elde edememenin başlıca sebebi, etkin bir şekilde nasıl yaşanacağı ve kişinin doğuştan getirdiği ruhsal aydınlanma eğilimini nasıl besleyeceği bilgisinin yeterli olmamasıdır. Hakikat öğrencilerinin bu konulardaki bilgisi sık sık yanlış düşünce ve kanılarla karışıktır. Gerekli olan, hayatın gerçeklerinin kusursuz bir şekilde anlaşılması ve mükemmelliği ifade etme emeline sürekli güç verilmesidir.

Faydalı bilgi şu şekilde elde edilebilir:

- Anlam Çıkarma: olayları ya da koşulları gözlemlemek veya geçerli kavramların dayandığı temelleri incelemek.
- Bilgisi olan kişilerden öğrenmek.
- Kişisel olarak deneyimlediğiniz doğrudan algılama.

ONAYLAMA

Bütün yanlış fikir ve sanıları reddediyorum, sadece hakikati bilmeyi ve hakikate inanmayı seçiyorum.

“Dikkatimi içime çektim ve hakiki özümü bildim.”

- *Kabir (1440 – 1518)*

YİRMİ BEŞ

DENEYİMLERİNİZİ BELİRLEYEN, KİŞİSEL OLMAYAN, EVRENSEL ETKİ ve TEPKİ YASALARI ile UYUM İÇİNDE OLMAYI ÖĞREN

Fiziksel etkiler fiziksel tepkilere neden olur.

Zihinsel etki ve tepki yasaları deneyim yoluyla öğrenilebilir. Alışkanlık haline getirdiğin zihin ve duygu hallerini, arzularını, düşüncelerini, niyetlerini ve beklentilerini dikkatlice gözlemler. Onlarla, oluşan olaylar ve durumlar arasındaki bağlantıyı kısa sürede keşfedeceksin.

İlâhi etki ve tepki yasaları; farkındalığının berraklığı ile yaşam süreci içerisinde ihtiyaçlarını ve güzel isteklerini sağlayan inancın arasındaki bağlantıyı gözlemleyerek bilinebilir. “Ben ve Tanrı bütünlüğü” farkındalığını geliştirerek ruhsal etki ve tepki yasaları ile uyum içerisinde ol.

ONAYLAMA

Etki ve tepkinin fiziksel, zihinsel, ruhsal yasaları ile akıllıca işbirliği yapıyorum.

“... içinde var olduğumuz, sunduğu ahiret saadetine hepimizin tamamen erişilebileceğimiz bu derin kudret; kendi kendine yetebilir ve her anlamda kusursuzdur.”

- *Ralph Waldo Emerson (1803 – 1892)*

YİRMİ ALTI

VAROLUŞ GERÇEĞİNİ KEŞFET

Senin gerçek Öz'ün saf bilinçtir. Dönüştürülmüş çeşitli zihin hâlleri ve nesnel olgularla özdeşleşme alışkanlığı Öz'ün sahte algılanışının sebebidir. Algılamadaki bu başlıca sorun düzeltildiği zaman, farkındalığın yaradılıştaki özgün saflığına ve tamlığına geri dönecektir.

Sorgula: Ben neyim? Ayrımına varacaksın ki, sen doğmuş ve ölecek olan bedenin değilsin, değişken zihnin de değilsin. Sen gözlemlediğin o sessiz şeyin şahidisin. Bunu bildiğin zaman Öz'ünü (kendini) bileceksin.

Not: “*Kim*” olduğundansa “*Ne*” olduğunu araştır. Varlığının, herhangi bir kişilik özelliği taşımayan saf bilinçli özü üzerine düşün, tefekkür et.

ONAYLAMA

Ne olduğum hakikatini düşünüyorum, keşfediyorum ve
bu hakikatin içinde sabit durarak yaşıyorum

“Öz'ün farkına varmak için yapılması gereken tek şey
sakin olmaktır. Bundan daha kolay ne olabilir?”

- *Ramana Maharishi (1879 – 1950)*

YİRMİ YEDİ

VAZGEÇİLMEMESİ GEREKEN MESELELERE YOĞUNLAŞ: ÖNEMLİ OLMAYANLARI GÖZARDI ET

Yaşamsal konulara yoğunlaşıp yaşamsal olmayanları gözardı ederek ya da az değer vererek, ulaşılmasına ihtiyaç olanı etkin bir şekilde elde etme süreniz başka zaman gereken süreden daha kısa olur. Nihâî hedefin olan “Kendini ve Tanrı’yı Bilme”ye mümkün olan en kısa sürede ulaşmaya odaklanmış kalırken, bütün asil amaçlarını da gerçekleştirir.

Tembelce hayâllerden, hülyalardan, gereksiz konuşmalardan kaçın. Hayat için gerekli güçlerini koru; onları, etkin yaşamak ve ruhsal gelişimini beslemek için kullan.

Ruhen uyanmak kaderinde yazılı. Odaklanmış doğru gayretinle kaderini tamamla.

Başkalarının yaptıklarıyla, dedikleriyle oyalanma. Yaşanacak olan *senin* hayatın; onu en yüce ve en güzel şekilde yaşa.

ONAYLAMA

Şu anda, ruhsal kaderimi tamamlamayı seçiyorum; düşünce ve eylemlerimi bunu gerçekleştirmeye odaklıyorum.

“Ruhsal evrim; (doğru) yoğunlaştırılmış çalışmalarla, deneyimleri kesifleştirerek çabuklaştırılabilir.”

- *Paramahansa Yogananda (1893 – 1952)*

YİRMİ SEKİZ

RUHSAL GELİŞMENİ ZORLAŞTIRAN ENGELLERİ ORTADAN KALDIR

Yüksek gerçeğin bilgileri, senin içinde anî bir vahiy olarak kendiliğinden uyanır: öyle ki, açığa çıkmadan önce bilinçli olarak algılanamamıştır. Sen; Sonsuz Bilinç'in tüm bilgisini ve değişik süreçlerini içinde barındıran ruhsal bir varlıksın. Farkındalığın berrak olduğunda, varolan içsel bilgilerin açığa çıkar ve bilgeliğe çiçeklenir.

Yüksek bilinç hallerini deneyimleyebilmek için, özgün ruhsal gelişiminin yolundaki zihinsel ve bedensel engelleri; zihinsel sükûnete, Benlik yanılıgısı hissini arıtarak, dikkatine hakim olarak, ustalıkla meditasyon yaparak ortadan kaldır.

ONAYLAMA

Özgün ruhsal gelişim sürecimdeki tüm engeller, adanmış gayretimle, doğru düşünerek ve yaşayarak, özenli yaptığım ruhsal uygulamalarımla ve Allah'ın lûtfuyla çabucak dağıldılar.

“Yoğun ruhsal çalışmalar dönüştürücü kuvvetlerin akışına mani olan engelleri ortadan kaldırır.”

- *Patanjali'nin yoga sutraları 4:3*

YİRMİ DOKUZ

BİLİNCİNİ BERRAKLAŞTIR ve GENİŞLET

Hayattaki ana hedefin tüm kuruntularından (yanlış düşünce ve inançlarından) özgürleşmiş olarak ruhsal anlamda aydınlanmak mıdır?

Eğer sadece metafizik (fizikötesi) çalışmalarının ve ruhsal uygulamalarının; biraz daha sakin bir zihne, kişisel durumunda ılımlı gelişmelere ya da nihaî yolculuğunda bu dünyadan daha yüksek âlemlere kolay geçiş yapmanı sağlayacak yeterli imana sahip olmanı sağlayacağı umudundaysan, senin amacın olması gerektiği kadar yüksek değil.

Bilincinin tam serbestliğini nihaî hedefin olarak alırken, özgürce yaşamak ve hayatının her boyutunda tamamlanmak üzere en yüksek gizilgücünün kullanımını gerçekleştirmeye giriş. Bilincini berraklaştıracak ve genişletecek ruhsal çalışmaların yoluyla kurtulma emelini besle. Kendin için yapabileceğinin en iyisini yaptıktan sonra, kalan kısmın yapılması için Tanrı'nın lûtfuna güven.

ONAYLAMA

Heryerde hazır ve nazır olma halimi geri alabilmek için saf bilincimi genişletiyorum.

“Kendini isteyen ve düşünen Ben'i durdurduğun zaman, içindeki ebedî duyma, işitme, görme ve konuşma açığa çıkar.”

- *Jacob Boehme (1575 – 1624)*

OTUZ

RUHSAL ÖĞRENCİ OLMA YOLUNU SEÇ

Mürit; özdisiplini olan, edindiği bilgiyi bilgece kullanan ve hakiki değeri olan hedefleri gerçekleştirmeye odaklanan bir “ruhsal öğrenci”dir. Senin için en yüksek değeri olan şey “Öz’ünü Bilme”ye ve “Allah’ı Bilme”ye uyanmaktır.

Ruhsal yoluna tamamen adanmış isen, öğrenciliğin kolay olacaktır. Henüz bu şekilde adanmamışsan, müritlik zor olabilir, çünkü senden beklenenler senin alıştığın düşünce ve davranış kalıplarına ters düşebilir. Daha yüksek ve daha iyi yol olarak seçilen ruhsal öğrencilik, duygusal dönüşüm ve farkındalığının özgün saflığına geri dönüşüyle neticelenir.

Dönüştürücü değişimler meydana gelirken, hayatın daha ahenkli, düşüncelerin yapıcı olacaktır ve doğru eylemlerin tatmin edici sonuçlar doğuracaktır.

ONAYLAMA

Evet, kendim için daha yüksek ve daha iyi bir yol olan ruhsal öğrencilik yolunu seçiyorum.

“Sadece (ruhsal) hayatı yaşayan, hakikat öğretilerini bilebilir.”

- *Buda’ya atfedilen sözler*

OTUZ BİR

MUCİZELERE İNAN ve HAYATINDA OLMALARINI BEKLE

Mucizeler doğa kanunları ile açıklanması imkânsız gibi görünen ve çoğunlukla doğaüstü olarak değerlendirilen olaylardır. Bu sözde mucizeler aslında sıradan bilince sahip insanların farkında olmadığı ya da anlamadığı lâtif doğa kanunları tarafından gerçekleştirilir.

İnan ki, senin en yüce hayrına hizmet eden destekleyici olaylar olabilir ve olacaktır. Şifaya inan, sana herhangi bir şekilde rahatsızlık veren ya da seni kısıtlayan sorunlu durumlardan özgürleşeceğine, bilincinin tamamen aydınlanmasıyla sonlanacak hızlı ilerleyen ruhsal gelişimini deneyimleyebileceğine inan.

ONAYLAMA

Mucizelere inanıyorum.

“Bir yaprağın düşmesi gibi en sıradan bir olay bile herhangi bir mucize kadar olağanüstüdür; her ikisinde de Tanrı eşit derecede devrededir.”

- *Bordon P. Browne (1847 – 1910)*
Tanrı'nın Kaçınılmazlığı