

ALLAH'IN İÇİNDE KALARAK ETKİLİ DUA NASIL EDİLİR

Roy Eugene Davis

Dua: Sözlük anlamı, samimiyetle rica ederek elde etmek, demektir. Genellikle, arzu edilen veya ihtiyaç duyulan birşeyin hürmetle Allah'tan dilenmesidir. Kişinin ihtiyacına ve eğilimine göre başka dua tarzları da seçilebilir.

Kendilerinden daha büyük birşeyle münasebette olduğunu düşünen ve hisseden insanlar, böylesine canlı bir ilişkiye sahip olduğu duygusunu taşımayan insanlara nazaran genellikle daha sağlıklı, daha mutlu, duygusal olarak daha dengeli olurlar ve çoğu daha uzun yaşarlar. Daha büyük bir gerçeklikle münasebette olmayı arzu etmemizin bir sebebi de, sınırlı bir ben algısının içinde sıkışıp kaldığımızı algıladığımız zaman kendimizi güvende hissetmeyişimiz, yalnızlık ve korku duymamız, dar kafalılığın ya da taşralı dünya görüşünün insana anlamlı bir amaç vermemesidir. Diğer bir sebep, doğarken getirdiğimiz fitrî doğamızın, farkındalığımızı “ilk özgün bütünlük noktası”na tekrar yükseltmek için yaptığı ısrarlı dürtünün mecbur edici gücüdür. Varlığımızın en derininde, hakikî doğamızın Sonsuz’la ilişkisi hakkındaki bilinçli farkındalığının onun kaderi olduğunu biliriz.

İnsandaki dua etme güdüsü; maddî yararlar elde etme arzusundan Allah’la bilinçli ‘bir’leşme arzusuna kadar uzanır. Dua, sözlü olabileceği gibi, zihinden, ya da dinleyerek, gönülden sözsüz emelle de olabilir.

Dua ediş tarzınıza bakmaksızın, daima Allah’ın *içinde* kalarak ve olarak dua etmeye çalışın. Ruhsal bir varlık olarak bilin ki, hissedin ki; Allah’ın her yerde var olan sınırsız varlığının gerçekliği *içinde* batmış, bulanmış durumdasınız; O’nun parçasısınız. Eğiliminize ve ihtiyacınıza uygun olarak Allah’ın *içinde* kalarak dua edin. (O’nun dışında kalıp O’na dışardan dua ederek O’nu başka bir varlığa dönüştürmeyin. Kendinizi ondan ayırıp O’nu ikilemeyin.)

Kabûl ve İkrar Duası

Bir başka tarz dua, Allah’ın gerçekliğini kabûl ve ikrar ettiğiniz duadır. Bu duada; Allah’ın tam gerçekliğini, Allah’la münasebetinizi ve şimdi artık mutlu, sağlıklı, tamamen işe yarar durumda bulunduğunuzu ve iyi halde kalmanız için ihtiyaç duyduğunuz herşeyin sağlandığını bildiğinizi ifade edersiniz. Allah’ın tam gerçekliğinin her zaman sizin bulunduğunuz yerde olması sebebiyle, ikrar edin (dilinizle söyleyin) ve olan herşeyin sizin en yüksek hayrınız için olduğunu kabûl edin.

- Sessiz bir yere oturun, dua oturuşunda ve sakin.
- Zihinsel ve ruhsal olarak (varlığımızla) Allah’ın bulunduğunu ve sizin O’nunla “bir” olduğunuzu söyleyin. Sağlıklı, yaratıcı bir şekilde işe yarar olduğunuzu, zihninizin huzuru ve iyiyi yaşamanız için herşeyin sağlanmış olduğunu kabul edin. Bu kabul sessiz bir biliş şeklinde de olabilir, zihnen ya da dil ile onaylama şeklinde de yapılabilir.
- Bu farkediş içinde bir süre hareketsiz kalın.

Dualı kabulünüzü yaptığımız bu küçük aralıktan sonra, kabûl ettiğinizin doğru olduğu bilincini devam ettirin, koruyun.

Şükür Duası

Ruhsal anlayışa sahip olduğunuz ve bu iyi talihiniz için şükredin. Bunu bildiğinizi ve hissettiğinizi içinizden sessizce ya da zihninizle veya dilinizle belli bir şekilde onaylayarak da beyan edebilirsiniz. Örnek:

Varmış olduğum ruhsal anlayış, doğru hareketlerim ve Allah'ın destekleyici lütfü sayesinde daima etrafımda olan iyi talih için şükrederim.

İtiraf Duası

Gerçeği arayan birçok öğrenen kişi, henüz çözümleyememiş oldukları geçmişteki karar veya davranış hataları yüzünden ılımlı ya da ciddi duygusal çatışmalar yaşarlar. Bu nedenle hakıyla meditasyon yapamamakta ya da dolu dolu yaşayamamaktadırlar.

Eğer üzüntü veya suçluluk düşünceleriniz ve duygularınız varsa, ya da yanlışlar yapmış olmak dolayısıyla zihinsel bir ıstırap çekiyorsanız, bazı şeylerin böyle olduğunu dürüstçe kabul etmek için sessiz duanın mabedinde kendinize izin verin. Ayırdında olarak, gelecekte daha iyi seçimler yapmak ve doğru eylemlerde bulunmak için karar alın. Vicdan azabı haline gelmiş duygusal huzursuzluklardan temelli kurtulmanın neşeli özgürlüğünü deneyimleyeceksiniz.

Mutluluk Duygularıyla Onaylayın:

Yaptığım geçmiş hataların acı veren anılarını, kararlarım ve davranışlarımla serbest bıraktım. Şimdi deneyimlediğim kalıcı özgürlüğün sevinciyle uçuyorum.

Niyaz Duası

Eğer bir şeyi istiyor ya da ona ihtiyaç duyuyorsanız, onu isteyiniz. Eğer o şeye sahip olmak sizin hayatınızı ya da başkalarının hayatlarını düzeltecekse, ona sahip olmalısınız. Onu istemeyi hak ettiğinizi hissediyor musunuz? Eğer hissetmiyorsanız, niye? Ona sahip olmanın sorumluluklarını yüklenmeye istekli misiniz?

Sizin aklınız; zihinsel tutumlarınıza, niyetlerinize, arzularınıza cevap veren, varlığı her yerde hüküm süren ilâhî ve evrensel Akıl ile “bir”dir. Zihinsel durumlarınızı, niyetlerinizi ve arzularınızı akıllıca seçerek ve sürdürerek, mutlu olayları gösteren, gerekli kaynakları ve en uygun koşulları hasıl edenle işbirliği yapmayı öğrenebiliriz. Yapıcı eylemler bazan gereklidir; siz yapıcı amaçlara sahip olduğunuz zaman, bu eylemler doğal olarak tarafınızdan yapılverecektir.

İstediğiniz ya da ihtiyacınız olan bir şey için dua ederken, şu anda ona sahip olduğunuza inanın ve öyle hissedin. Eğer artık düzelmiş bir zihinsel tutum, duygusal iyi hâl

ya da aklınızın huzuru için dua ediyorsanız, anında bu sonuçları deneyimleyebilirsiniz. Eğer bedende şifa, maddî şeyler ya da arzu ettiğiniz şartlar için dua etmişseniz, duanızın neticeleri hadiseler vuku buldukça sizin hayatınıza dahil olmak üzere sırada bekliyor olacaktır.

İmanla Onaylayınız:

*Emin olarak istek ve ihtiyaçlarımı talep ederim:
şimdiden onlara sahip olduğuma inanarak ve hissederek.*

Şefaatçi Duası

Eğer biri sizden onun için dua etmenizi isterse, Allah'ın bütünlüğü içinde birlikte bulunduğunuzun farkında olarak onların yerine yapacağınız duaları sessizce paylaşarak aracı olunuz. Eğer birinin sizin dualarınızdan faydalanacağını bilerseniz, onlar için dua etmek üzere izin almanıza lüzum yoktur. Başkaları için dua ederken belirli bir neticeyi hayal ederek dua etmeniz gerekmez; sadece onlar için en hayırlısını dileyerek dua ederseniz yeter. Onlar için en hayırlı olana göre neticelerin açığa çıkacağına razı olun.

Önce Allah'ın bütünlüğü bilinci içinde sağlamlanmaya kadar meditasyon yapın (zihninizi boşaltın); sonra Allah'ın bütünlüğünü bilişiniz içine, başkaları için yapmakta olduğunuz bu sessiz çalışmayı da (duayı da) dahil edin.

Eğer birinin veya birkaç kişinin – ya da kainattaki ve lâtif âlemlerdeki herkesin – en yüksek hayrı için dua ediyorsanız, onlarla Allah'ın bütünlük mabedi içinde şu niyeti ifade ederek zihnen konuşabilirsiniz:

*Sizi Allah'ın içinde görüyorum.
Sizi ruhen uyanmış görüyorum.
Sizi her yönden tamamlanmış görüyorum.*

Tefekkür Duası

Kelimeler ve kavramlar olmaksızın, Allah'ın varlığı içinde sade bir hâl ile farkındalığın teslim oluşu tefekkür duasıdır. Allah'la irtibat algısı gelmediği zaman, Allah'ın hakikat olduğu bilgisiyle, sabırla, sükûnet içinde oturmaya devam edin. Allah'ın içinde sakin bulunma konusunda bilinçlendikçe, insan taleplerde bulunmaya daha az eğilimli olur. Allah'la olan ilişkinizin farkında olduğunuz sabitlik kazanınca, sizin en yüksek hayrınız ve başkalarının en yüksek hayrı için olan destekleyici olaylar ve şartlar kendiliğinden, çabasız olarak sıklıkla gözünüzün önünde açılmaya başlar.

Varlığınızın hakikati üzerinde tefekkür edin. “Ben neyim?” diye sorgulayın. Eğer, “Ben kimim?” diye sorarsanız, kişiliğinizi tanımlayan bazı özelliklerinizi düşünmeye dalaabilirsiniz. Öz varlığınızın saf bilinç hâli üzerinde tefekkür etmeye dikkat ederek “alelâde bireysel ben algınız”ın ötesine geçin.

Allah hakkında edinmiş olabileceğiniz kavramlardan ziyade, Allah'ın ne olduğu üzerine tefekkür edin. İlk Büyük Patlama'yı ileten “Ooom” sesi ve kâinatı meydana getiren ilâhî güçleri hasıl eden sıfatlarıyla Yüce Bilinç'in veçhelerini içsel olarak sezinleyip ayırt

etmeye çalışın. Bunu yaparken duymanız mümkün “tekrar eden lâtif sesleri” dinleyin. Bunların Yüce Bilinç’in gücünün titreşiminin görünümüleri olduğunu düşünün.

Yüce Bilinç’in sıfatlarına takılmadan, saf yanını ve O’nun bir birimi olduğunuzu hatırlayarak tefekkür edin. Tefekkür etmek, “neyi bilmek ya da deneyimlemek istiyorsanız onu keşfetme beklentisiyle keskin bir şekilde bakmak,” demektir. Bunun için; kendi içinizden doğabilecek içsel kavrama gücünü bir alıcı gibi kullanın.

Allah’ın Gerçekliğini Tefekkür Ederken Kullanabileceğiniz Yararlı Bir Meditasyon Yöntemi

Bilincinizi genişletin ve yüksek gerçeklikleri keşfedin. Dikkatinizi beyninizin yarım kürelerinin ön kısmında toplayın. Alnınızın ortasında bulunan ruhsal gözünüzün içine bakın.

- Oom titreşimini dinleyin (ya da duyduğunuzu hayâl edin.) Gözünüzde, “altın”dan bir ışık geçidi canlandırın. Onun içine girin. Bilincinizi, Oom ve altın ışık sahası ile kaynaştırın.
- Uzakta, koyu mavi bir ışık geçidini daha gözünüzde canlandırın. Ondan altın ışığınızla geçerek her yere yayılmış Yüce Bilinç’in âlemine dalın. Bilincinizi onda eritin. Mekândan kurtulmuş hâle gelinceye kadar genişleyin.
- Gözünüzde artık parlak bir beyaz ışık canlandırabilirsiniz. Onun içinden saf Yüce Bilinç âlemine akın. Bir süre orada kalın.

Fiilen deneyimlenmesi mümkün olanı imgelemek, sizin dikkatinizi odaklamanıza, bilincinizi genişletmenize ve sağlıklı özgün ruhsal algılama yeteneğinizi geliştirmenize imkân verir. Bunu (ve diğer bu gibi meditasyon tekniklerini) kullanmak, hakimiyet altına alınamamış bir dikkat düzeyiyle meditasyonda oturup edilgen bir hâlde kalmaktan daha yararlıdır. Eğer hakkıyla meditasyon yapmak ve etkili yaşamak istiyorsanız, denetiminiz altına alınmış dikkat şarttır. Bunlar bunun alıştırmalarıdır.

Allah – Bilinciyle Fiilen Doluncaya Kadar Allah’la Konuşun

Allah’ın bütünlüğü içinde yaşayan ölümsüz ruhsal bir varlık olduğunuz şuuru tamamen yerleştiği zaman Allah’tan ayrı bir yaratık olduğunuza dair yanlış sanınız erir gider. Tamamen şuurlanıncaya kadar ihtiyaçlarınız ve emelleriniz hakkında Allah’la konuşun. İhtiyaç duyunca yardımını isteyin. Cesaret, akıl, ilim-irfan ve meditasyon uygulamalarınızda başarı isteyin. Allah’ın gerçekliğinin aklınıza ve şuuruza gelmesi için davette bulunun. Bunu yaparak, basit şuurulluk düzeylerinin üzerine çıkarsınız. İçinizdeki ruhsal nitelikler ve güçler üzerindeki perdeler kalkacak ve müstesna algılama güçleriniz ve yeteneklerinizin farkına varacaksınız. Bu konuşmaları, kişisel şartlarınızı iyileştirmek için, ilâhî bilinci ve “Kendinizi ve Allah’ı İdrak etme”ye hızla uyanmak için akıllıca kullanabilirsiniz.

Allah’ın ne kadar derinine giderseniz, o kadar huzurlu ve tamamlanmış olursunuz. Allah hakkındaki anlayışınız akıl ve yüksek zekânızla elde edilsin. İç sezgi gücünüzü Allah’ın hakikatini ayırt etmede kullanın. Allah’ı, aslında olduğu gibi idrak edin (deneyimleyin ve bilin.) Bunu başarabilirsiniz.

Aşağıda bir dualarınızı izleme ve değerlendirme çizelgesi bulacaksınız.

**Kişisel Dua Uygulamam
ve Deneyim ve Gözlemlerimin Sonuçları**

Yukarıdaki makaleyi gerektiği kadar sık gözden geçiriniz.

Allah'ın *içinde* Dua

Kabûl ve İkrar Duası

Kabûl ve ikrar ettim ki: _____

Ne deneyimledim? ya da, Ne oldu?

Şükür Duası

Şükrediyorum ki: _____

Ne deneyimledim? ya da, Ne oldu?

İtiraf Duası

Ne deneyimledim? ya da, Ne oldu?

Niyaz Duası

Diliyorum ki: _____

Ne deneyimledim? Ya da Ne oldu?

Şefaaf Duası

.....için yardımını diliyorum:

Ne deneyimledim? Ya da Ne oldu? _____

Tefekkür Duası

Ne deneyimledim? Ya da Ne oldu? _____

Not: Dua sürecinizi kişisel hatıra defterinize kaydediniz. Düzenli dualarınızın bir kaydını tutunuz. Aklınızda tutup olanları gözlemleyiniz, değerlendiriniz. Deneyim ve gözlemlerinizi yazınız.

Hangi neticeleri almayı diliyorsanız, onlara zaten sahip olduğunuzu ve yakında açığa çıkacaklarına inanınız.

Kaynak:

Davis, Roy Eugene (2005); "How to Pray Effectively *in* God;" Truth Journal, Georgia: CSA Summer, p. 4 -12.
