

## GÜNDE BİR SAAT HAYATINIZI SONSUZA DEMİRLER

### Anlamlı Metafizik Öğrenme ve Meditasyon Uygulaması için Günlük Bir Saatinizi Nasıl Planlar ve Devam Ettirirsiniz

Hakikat öğrencilerinin; ruhsal çalışmalarını, hayattaki görev ve faaliyetleriyle bütünleştiremediklerini – bir bütün halinde biraraya getiremediklerini – söylemeleri az rastlanır bir şey değildir. Bunu başarabilmenin kolay bir yolu, “düzenli bir *anlamlı* metafizik öğrenme” ve “*yüksek bilinç* meditasyonu alıştırmaları” için bir zaman programına uymaktır.

#### *Günlük Ruhsal Bakım Nasıl Planlanır*

Ruhsal farkındalığınızı beslemenin çok önemli olduğunu bilerek, her gün, en az bir saatinizi bu amaçla programlayınız. En uygun zaman, günlük konularla ilgilenmeye başlamadan önceki erken sabah saatleridir. Ruhsal saat planınızı âdet haline getirecek şekilde kararınızı vermiş olun ki, hergün tamı tamına ne yapacağınızı bilesiniz.

#### *Planınızı Nasıl Korursunuz*

Israrlı olun. Muhakkak elde edeceğiniz yararları deneyimlemek için altı ay günlük yeni âdetinizi aksatmadan uygulayın. Bundan sonra, günlük uygulamanıza kendiniz devam etmek için heves göstereceksiniz.

#### *Neyi, Nasıl Çalışmalı*

Ruhsal olarak aydınlanmış kimselerin yazılarını okuyun. Böyle yapmak; aklınızı besleyecek, yaratıcı şekilde yaşamanıza ilham verecek, hakikî doğanızla , Allah’ın hakikati ile ve hayatınızla olan ilişkinizi iyileştirecektir. Varlığınızın en derin yerinde siz bütün, sakin ve bilgilisiniz. Dikkatli metafizik çalışmak, Sonsuz’un ve onun süreçlerinin sizin kendi içinizde bulunan içsel bilgisini açığa çıkaracaktır. Etkili bir şekilde yaşamak için, edindiğiniz bilgileri ya da içinizden doğanı uygulayın.

#### *Kişisel Yararlar ve Ruhsal Gelişme Elde Etmek için Nasıl Meditasyon Yapılmalı*

Bedeninizi gevşetmek, zihninizi sakinleştirmek ve farkındalığınızı berraklaştırmak için meditasyon (zihninizi boşaltma çalışması) yapınız. Bunu düzenli bir program dahilinde hergün yapmak; geriliminizi düşürür, bedenin bağımsızlık sistemini kuvvetlendirir, zihninizi yoğunlaştırma gücünüzü ciddi ölçüde iyileştirir, şuuraltımızda gelen olumsuz etkileri zayıflatır, duygusal dengelilik sağlar, yenileyici enerjileri uyarır ve beyin ile sinir sistemini inceleştirir.

Huzur içinde olduğunuz zaman dikkatiniz içe döner, ruhsal bir varlık olarak gerçek doğanızı düşünmeye başlayabilir ve Kendinizi-Bilmeye temellenebilirsiniz. Bu noktada, kendinizin saf-bilinç olduğunuzun ve her yerde hazır ve nazır olan yüksek bilinç alanıyla bir olduğunuzun farkına varırsınız. Bu farkındalığı bulunca orada bir süre kalın. Bu üst bilinç hâli, bildiğimiz normal bilinçli hâllerimizden çok yüksektir. Bedeninize ve zihninize yayılan bu üst-bilinç etkileri tamamen yapıcı ve dönüştürücüdürler.

Günlük bir “ruhsal bakım düzeni”ne sadık kalmakla ve iyi dengelenmiş bütünlüklü bir hayat yaşamakla ruhsal büyüme kendiliğinden meydana gelir. Alelâde farkındalık hâllerinden “Kendini ve Tanrı’yı Bilme”ye uyanabilirsiniz. İlâhî bilinç gittikçe daha açık hâle gelir. Sonra siz, Sonsuzluk’a sağlam demir atmış olarak, yüksek mutluluk, etkili bir şekilde işe yarama ve daima hayatınızı daha iyiye götüren talihli hadise ve şartların akışını yaşamaya başlarsınız. Işığa kavuşmuş olan bilinciniz sizi sınırlandıran koşullardan sizi kurtarır ve ruhsal kaderinizi çabasız bir şekilde tamamlamak için güçlendirilmiş olursunuz.

Önerilen Okuma:

Davies, Roy Eugene; A Master Guide to Meditation and Spiritual Growth (Meditasyon ve Ruhsal Gelişme için Ana Kılavuz); Georgia: CSA.

Bu yazının kaynağı:

Davies, Roy Eugene; “The One Hour a Day That Will Anchor Your Life in the Infinite” Truth Journal, Summer 2005, s. 16 - 17’de bulunmaktadır.