

# Radiance

Aydınlık-Parlaklık

## Gerçeği Arayış Dersi Bilinçli Yaşama & Etkili Ruhsal Uygulama

16 sayfalık Roy Eugene Davis tarafından yazılmış Gerçeği Arayış Dersi senede 6 kez tüm CSA üyelerine gönderilmektedir. Diğer aylarda Dersler bu dergide tüm üyelerimiz ve dünya çapında okuyucu ruhsal ailemiz için yayınlanmaktadır.

### **İçsel, Tanrısal kalitelerimizin çabasızca ortaya çıkmasını sağlayan içsel bilgi**

Kendini gerçekleştirmiş olmayı isteyen milyonlarca insan içinden, sadece bir kısmı aşmaları gereken temel engelin ve bunu nasıl aşacaklarının farkındadır. Metafizik edebiyatı incelerler, iyi bir hayat yaşamak isterler, meditasyon yaparlar, dua ederler, şarkı söylerler, bilinç durumlarını değiştirecek onaylamalar yaparlar ve belki Kiliseye giderler, "ruhsal büyüme" seminerlerine giderler, ya da meditasyon inzivalarına çekilirler. Seneler geçer, yaşlanırlar, Şu andaki enkarnasyonlarında asıl amaçlarını gerçekleştirmek için onlara kalan süre kısa görünür. Belli bir ruhsal büyüme kat ettiklerine dair delilleri yoktur. Neyi yanlış yaptıklarını merak ederler. Neyi daha iyi yapmış olabileceklerini merak ederler. Veya Tanrı'nın ve Azizler'in neden daha fazla yardımcı olmadığını merak ederler. İyi niyetli olmalarına ve çabalarının samimi olmasına rağmen onlara engel olanın ne olduğunu bilemezler. Veya bilseler bile bu sorunu nasıl çözeceklerini bilemezler.

Bu derste tatmin edici bir ruhsal büyümeye engel olan temel sebebi inceleyeceğiz. Ve bu sorunu aşmak için büyük üstatlar tarafından öğretilen yöntemleri irdelleyeceğiz. Ne yapacağımızı bilmek ilk adımdır. Ne yapacağımızı bilmek istenilen sonuçların gerçekleşmesine yardımcı olur. Ruhsal büyümeye engel olan kişisel sebepler ortadan kalktığında ve tamamen uyanık olma isteği devam ettiğinde ve bir insanın hayatı amaçlı olarak düzenlenmiş olduğunda, gerçek ruhsal büyüme çabasız olarak deneyimlenir.

### **Ruhsal büyümeye birincil engel**

**Özgür olmadığınızı düşünmek özgür olmanızı engeller.  
Bu şekilde düşünmekten kaçınınız, ve özgür olacaksınız.**

**Paramahansa Yogananda**

Ruhsal büyümeye en önemli engel çarpıtılmış bir öz-kimlik algılayışıdır. Kendini yanlış görme ego olarak tanımlanır: ego sınırlı bir öz-kimlik.

Ego kelimesinin Sanskritçesi ahamkara dır. Aham (ben) kelimesinden “Ben-Yapıcı” olarak tercüme edilir. Ve kriya ve karma kelimeleri bir sonuca sebep olan bir etki anlamına gelir. Birinin gerçek doğası ile ilgili bozuk bir algılama bu kişinin ruhsal varlıktan başka bir şey olduğu yanlış algılamasına sebep olur. Bu ilüzyon, genellikle zihinsel tutumu ve ben merkezci davranışları gerçek benliklerinin farkında olmadıklarını yansıtan insanlarla bir arada olmakla güçlenir.

Enkarne olmuş her ruhun, ondan doğru gözlem yaptığı ve objektif durumlarla başa çıktığı bir egosu vardır. Sorun egonuz değildir; Sorun egonuzla özdeşleşmenizdir. Ego, ondan doğru gözlem yaptığınız ve kendinizi ifade ettiğiniz bir bakış noktası olarak bilindiğinde, sizi sınırlı bir ölümlü varlık gibi düşünmeye, hissetmeye ve davranmaya yöneltemez.

Yanlış bir öz-kimlik kavramıyla aşırı özdeşleşme bir insanı egoistik olma eğilimli yapar. Yani şişirilmiş veya gerçek-dışı bir kendine önem verme duygusuna sebep olur. Dışa dönük bir egotistik kişilik övünge ve kibirli olabilir, diğerlerinin ihtiyaçlarına ve düşüncelerine karşı duyarsız olabilir, ve diğer yandan kendi şişirilmiş önemi olma algılayışlarını dramatize edebilir. İçe dönük Egotistik kişilik ise Önemli olma ihtiyaçlarını daha sessizce dramatize edebilir. Bunu suskunlukla (Açıkça konuşmaktan veya etkileşim kurmaktan kaçınarak), Hilekarlıkla (diğerleriyle iletişim kurarken her zaman dürüst ve direkt olmayarak) ve kendilerini özdeşleştirdikleri ve içinde rahat oldukları durumlarda tuhaf davranarak yaparlar.

## **Ruhsal büyümeye en önemli engelin Ortadan kaldırılması**

**Eğer sözüme uyarsanız (size öğretilenleri uygularsanız),  
O zaman benim müridim olursunuz;  
Ve gerçeği bileceksiniz,  
Ve gerçek sizi özgür kılacaktır.  
Yeni Ahit, Yuhannanın kitabı 8:31,32**

Edinilmiş (veya Kendi özünde keşfedilmiş) bir sahte benlik algılayışı ve ölümsüz, saf bilinçli doğamız arasındaki farkı bilme yeteneği Bizi bir zamanlar farkındalığımızı sınırlayan ve gerçekliğin farkına varmamızı (deneyimlememizi ve bilmemizi) engelleyen öznel durumlardan anında özgür kılabilir.

Ruhsal büyümenin önündeki en önemli nedenin bu şekilde üstesinden gelinebilir:

**1) Marifetli, entelektüel ayırt etme: 2) Süperbilinç meditasyon uygulaması  
3) En yüksek anlayışımızla sürekli uyum içinde davranmak.**

**1. Marifetli Entelektüel ayırt etme:** Ayırt etmek incelediğimiz veya analiz ettiğimiz şeyin özelliklerini görmek veya açıkça bilmektir. Daha yüksek gerçeklikler hakkında doğru bilgiler edinmek ve dikkatlice incelemektir. Sessiz anlarınızda kendinizin neleri bildiğini fark etmektir. Şunları sorun: ben neyim? Cevap gerçek varlığınızın özünden ortaya çıkıncaya kadar bekleyin.

**2. Süperbilinç Meditasyon Uygulaması:** Zihniniz ve duygularınız sakinleşip farkındalığınız açık oluncaya kadar günlük meditasyon yapın. Derin sessizlikte, varlığınızın özünü saf bilinç olarak deneyimleyeceksiniz. Süperbilinçte sık sık olan deneyimler sinir sisteminizi düzenleyecek, beyninizin daha yüksek bilinç hallerine adapte olmasını kolaylaştıracak, zihninizi saflaştıracak, entelektüel yeteneklerinizi artıracak ve varlığınızın özünün ışıldamasını onun öz-parlak olmasını sağlayacaktır.

**3. Sürekli, bilgi-kaynaklı davranışlar:** "Ben özgür değilim" düşüncesini "ben özgürüm" düşüncesiyle değiştirmek Bu yüksek anlayış yapıcı düşünceler, duygular ve eylemlerle tutarlı olarak kanıtlandığında daha dönüştürücüdür. Mantıksız düşündüğümüzde, Duygusal olarak rahatsız olduğumuzda veya bilinçsiz davrandığımızda "ben özgürüm" onaylamasını yapmak bize istediğimiz ve sahip olabileceğimiz 'en yüksek iyiliği' getirmeyecektir.

Sağlığınız ve iyi haliniz için her gün yapacağınız basit ve bütüncül bir kendine-bakma rutin uygulamasıyla başlayın. Buna hafif hareketler (esneme, Hatha yoga, tai-chi, veya fiziksel ve duygusal iyi haliniz için keşfettiğiniz başka bir şey) de dahil edin. Sessizce 20 veya 30 dakika meditasyon yapın. Zihninizi asil düşüncelerle beslemek için ve size kendiniz ve sonsuzlukla olan sonsuz ilişkinizi hatırlatmak için metafiziksel edebiyatınızdan kısa alıntılar okuyun.

Hayatın süreçlerinin tam desteğini aldığınızı ve tüm yapıcı amaçlarınızda Tanrı'nın kutsamasını aldığınızı bilerek, bilinçli niyet ile yaşayın. İncancınız, gerçek değere sahip,sahip olmanız ve deneyimlemeniz mümkün olan şeyleri "görme" ve bunlara inanma yeteneğiniz, tam iyi haliniz için gerekli olanı meydana getirecek (açıkça görülür hale getirecektir).

Her insanın içsel, Tanrı'sal doğasını düşünceleriniz ve eylemlerinizle onurlandırın. Onlar için en iyi durumlarını ve tatmin edici ruhsal büyümelerini dileyin, hayal edin ve bunlara inanın.

Hayatın bütünlüğünü kabul edin. Genellikle Tanrı olarak isimlendirilen her yerde var olan, her şeye gücü yeten ve her şeyi görebilen tek Gerçeği, siz Tanrı-farkındalığı içinde tamamen yerleşmiş olana dek seyredin. Sizin kaderiniz tamamen Öz- ve Tanrı-gerçekleşmiş olmaktır. Şimdi tamamen uyanık olmayı seçme zamanıdır.

**Duyulabilir şekilde inanarak onaylayın**

**Evet!, Şimdi yaşamın bütünlüğünden ayrı olma yanılgısının içinden ve çok ötesinde görerek, her zaman yapıcı biçimde düşünüyor, hissediyorum, ve bu anlayışımı kanıtlayacak biçimde davranıyorum.**

**Pratik Uygulama:**

Önümüzdeki dört hafta boyunca bu dersi en az haftada bir kere okuyun. Gerçekte olduğunuz Saf-bilinçli, ölümsüz, ruhsal varlık olarak düşünün, hissedin ve davranın. Eğer zaman zaman bir ego-bilinçlilik haline geri düşerseniz, onun hemen üzerine çıkın. Dikkatli uygulama ile, Her zaman sakince ruh-merkezli olacaksınız.

**Türkçe Çeviri Göktuğ Uslubaş**