

SONSUZ YAŞAM

Tam Esenlik
ve
Ruhsal Bütünlük Rehberi



A Center for Spiritual Awareness Publication

ROY EUGENE DAVIS

Center for Spritual Awareness Yayınları 2013

© copyright 2013 by Roy Eugene Davis

Centre for Spritual Awareness
Post Office Box 7
Lakemont, Georgia 30552 (U.S.A)
info@csa-davis.org www.csa-davis.org
tel:706-782-4723

Bu kitapçığın içeriği serbestçe yayınlanabilir, copyalanabilir, başka dillere çevrilerek dağıtılabilir.
Bunlardan herhangi birini yaptığınızda ne zaman ve nasıl yaptığınızı hakkında Center for Spritual Awareness'a bilgi veriniz.

Roy Eugene Davis 60 yıldır Kuzey ve Güney Amerika'da Avrupa, Batı Afrika ve Hindistan'da milyonlarca kişiyi Kriya Yoga yoluna inisiye etmiş ve halen öğretmeye devam etmektedir. 1951 yılında Paramahansa Yogananda tarafından Kriya Yoga öğretmek üzere inisiye edilerek yetkilendirilmiştir .

CSA Meditasyon Salonu



Önsöz

İçsel yüksek değerlerimizin ifade bulmasına izin vererek , Kendi'mizle ilgili bilginin kendiliğinden açığa çıkmasını sağladığımızda Ruhsal gelişim, etkin yaşam ve uyumlu ilişkiler içinde olmak doğal ve eğlencelidir.

Ruhsal gelişimin önündeki öncelikli engel;değişken zihinsel durumlarla ve kendimizle ilgili bireysel tanımlamalarımızla özdeşleşme alışkanlığımızdır.

Bu algı bozukluğu düzeltildiği zaman yanılgılar yok olur ve bilincimiz kendi orjinal saf bütünlüğüne kavuşur.

İleriki sayfalarda açıklanan uygulamalar size iç görü ve deneyim kazandırarak ruhsal gelişim sürecinizi destekler ve çabuklaştırır, İçsel değerleriniz ve Kendi gerçekliğinizle ilgili gerçek kaliteler, sıradışı düşünsel ve sezgisel güçler açığa çıkar ve daha etkin yaşarsınız.

Gerçek Doğanız hakkında canlı deneyimle tam bilgi edinebilirsiniz ve Sınırsız Gerçek'lik ile sonsuz ilişkinizi şimdiki yaşamınızda özgürce ifade edebilirsiniz. Sadece günün birinde -uzak bir gelecekte-koşullar daha uygun olduğunda ruhsal olarak aydınlanabileceğinizi ümit etmek yerine, şimdi ruhsal olarak uyanmayı amaç edinerek, içten ve doğru çaba gösterin.

Yaşamınızı sadeleştirirerek diğerleriyle, doğayla ve çevresel koşullarla uyum içinde yaşayabilmeniz için yapmanız gerekenlere odaklanın.

Etkin olarak yaşayabilmeniz için elinizden geleni yapın. Doğa'nın yol gösteren, besleyen desteğine, içinizin derinliklerinden kaynaklanarak çevrenize yayılan lûtfı açık olun.

Süperbilinç, Kendini Bilme ve Tanrı Bilincini gerçekleştirme,
Kozmik Bilinç ve Bilincin tam özgürlük haline çabucak ulaşmayı
samimi bir kararlılıkla amaçlayın.
Bu kitapçığı tekrar tekrar okuyun.
Tavsiye edilen uygulamaları yapın.
Önerilen onaylamaları inanarak ve idrak ederek söyleyin.
Her gün derin sessizlik içinde meditasyon yapın.

En iyi dileklerle ve sürekli
hayır dualarımla

Roy Eugene Davis



BİR

Ölümsüz Öz Varlığınızın ve Sonsuzla aranızdaki Ebedi-Ezeli İlişkinin Daima Bilincinde Olun.

Ölümsüz ve ruhsal bir varlık olmak için veya Sonsuzla sınırsız bir ilişki içinde olmak için birşeyler yapmanız gerektiğini düşünmeyin.

Siz Sonsuz' la ezeli –ebedi ilişki içinde olan ölümsüz ruhsal varlıksınız çünkü siz

Allah(Tanrı) olarak ifade edilen tek Mutlak Gerçekliğin zaten içinde olan O'na ait kusursuz bir birimsiniz.

Henüz ne olduğunuz hakkında ve Mutlak Gerçeklik hakkında tam bilinçli olmasanız da, zihninizi sakinleştirmeyi öğrendiğinizde farkındalığınız berraklaşır ve içinizdeki gerçek size görünür olur.

Uykudan uyandığınızda, gün içinde aktif eylem halindeyken,diğerleriyle etkileşim durumundayken ve düzenli olarak sakin kaldığınız süreçlerde hatırlayın :

Ben ölümsüz,ruhsal varlığım.
Sonsuzla ezeli-ebedi bağlantım var.

İKİ

Ruhsal Gelişiminizi Olumlu Zihinsel Tutumunuzla Ve Günlük Meditasyonla Besleyin

Doğal ruhsal gelişim sürecinde içsel kalitelerimiz , öğrenme ve öğrenilen bilgiyi ifade edebilme-uygulama- yetenek ve becerilerimiz, 'Kendi' mizi bilme ve yüksek bilgi ile yaşama halimiz çabasızca açığa çıkar.

Ruhsal gelişiminizi tamamiyle bilinçli olmayı hedefleyen samimi çabalara ilaveten başarabileceğinize ve mutlaka başaracağınıza inanarak etkili , sonuç veren düzenli meditasyon uygulamalarıyla besleyin.

Varlığınızın saf özüne uyanık bir merakla odaklanın. Uygulamalarınızla bakış açınızın değiştiğini göreceksiniz: Varlığınızın saf özü üzerine derin düşünceye dalarak gerçekte olduğunuz şeyi deneyimleyeceksiniz.

İdrak ederek Onaylayın

Ben Mutlak Gerçek'le birim.

O'nun gerçeği neyse,benimki de o.

O'nun ışıldayarak yayılan nuru zihnimi berraklaştırır.

O'nun herşeyi bilen gücü bilincimi aydınlatır.(Bana en yüksek bilgiyi verir.)

O'nun her an her yerde olan varlığı her an benimledir. (Her ihtiyacımı bilir)

O'nun sınırsız Yüce Gücü bana güç verir.

ÜÇ

Nazik, Dürüst ve Doğru Sözlü Olun

Ahlaki zihinsel tutumlar ve davranışlar, bütüncül sağlık, lûtf içinde gelişim, duygusal ve ruhsal olgunluk kazanmak için sağlam bir temel oluşturur. Bunun içindir ki bütün ruhsal gelenekler bu konuya özel önem verirler.

Ahlaki düşünce ve davranışlar zihni huzurlu kılar, diğerleriyle ve çevresel koşullarla uyumlu , yapıcı ilişkiler geliştirmeyi sağlar.

Eğer sizin için her zaman nazik, dürüst, doğru sözlü olmak kolay değilse düşüncelerinizi, duygularınızı ve davranışlarınızı düzelterek böyle olmak sizin doğal haliniz oluncaya kadar kendinizi eğitin.

Böyle yaparsanız zihniniz huzurlu olur, ruhsal olarak doyumlu hissedersiniz ve süreç boyunca doğanın ve lûtfun tam desteğini alırsınız: planlanmamış, beklenmedik iyi talihle desteklenirsiniz.

Doğru ve uygun olanı olması gerektiği gibi övgü yada ödül beklemeden yapın.

İkna olarak Onaylayın

Ben daima doğru ve uygun olduğunu bildiğim şekilde düşünür
ve davranırım.

DÖRT

Diğerlerinin Yapabilme Kapasitelerine Göre Ruhsal Gelişim ve Duygusal Olgunluk Kazanmalarını Destekleyin

İnsanlar değişik karakter yapısına, zihinsel kapasiteye ve işlevsel yeteneğe sahiptirler. Bunu bilerek kimseyi yargılamadan zorlamadan öğrenmelerine, gelişmelerine, onların en iyi oldukları konuda yaratıcılıklarını göstermelerine yardım edin. Eğer sizden yardım isterlerse , yapabileceğiniz zaman onlara en kolay yoldan rehberlik edin.

Meditasyondan sonra evrenimizdeki yaşamın farkında olun ve dikkatinizi üzerinde yaşayan 7 milyar insanla milyonlarca farklı yaşam formu olan gezegenimize odaklayın. Öz Varlığınızın saf parlaklığını en iyi dileklerinize herkese ve bütün yaşam formlarına yayın.

Anlayarak Onaylayın

Ben tüm içtenliğimle benim bilinç düzeyimden, zihinsel durumumdan ve eylemlerimden etkilenen herkesin ve bütün yaşam formlarının en yüksek iyiliklerini diliyorum.

BEŞ

Size Bilgi ile Öğrenme ve Gelişme Şansı Sunan Herkesi Saygıyla Onurlandırın

Ecdadınız, aileniz, aileniz dışındaki yakınlarınız, arkadaşlarınız, dostlarınız tanımadığınız insanlar ve hiç karşılaşmadığınız halde yaşamınızı söz ve davranışlarıyla yada daha başka olumlu etkilerle

destekleyip iyileştiren kimseler dahil olmak üzere herkese ve her şeye şükran duyun. Şimdi sahip olduğunuz ve devam edecek olan bütün iyi şans için ve bazen oluşan ve içsel gücünüzü zorlayarak öğrenip gelişmenizi sağlayan güç durumlar ve süreçler için şükran duyun.

Bütün ruhlar tek bir Yaşam Kaynağı'nın birimleridir. Her kişinin dış görünüşünün ardındaki içsel özü görün ve saygıyla onurlandırın.

Şefkatle Onaylayın

Ben görünenin , kişisel karakterlerin, sözlerin ve davranışların
ardındaki içsel özü
kolaylıkla görürüm ve saygıyla onurlandırırım

ALTI

Düşünsel ve Akılsal Yeteneklerinizi Geliştirin

Zihnimiz algıları ve izlenimleri kaydederek düşünmemizi sağlar. Zihnimiz , düşüncelerimize arzularımıza, hayallerimize, beklentilerimize ve niyetlerimize cevap verebilen Kozmik Zihnin bir birimidir. Hafızanızı, mantıklı düşünme yeteneğinizi, yaratıcı imgeleme yeteneğinizi güçlendirerek ideal durumları ve deneyimleri kendinize çekin.

Bizim belirleyici zekamız deneyimlediğimiz şeyin gerçekliğini ayırt etmemizi sağlar. Bu yeteneğinizi problem çözmek, bilgi edinmek, düşünceler ve ruhsal durum, yanılıklı kişilik algısı ve bilge gözlemci olan sizin gerçek doğanız arasındaki farkı ayırt etmek için kullanın.

Beynin düşünsel ve ayırt etme güç ve yetenekleri kullanıldıkça gelişir,güçlenirler.

Niyet Ederek Onaylayın

Mantıklı ve yapıcı düşünürüm .
İncelediğim gerçeği tam olarak bilirim.

YEDİ

Bütüncül İyiliğinizi Besleyin

- Kas yapınızı ve gücünüzü korumak,kalbinizin sağlıklı işlev görmesi,dolaşım ve solunum sisteminizin sağlığı,kemik yoğunluğunuz ve yüksek enerji seviyeniz için düzenli egzersiz yapın.
- Yeterince uyuyun.Uyku bozukluğu , zihinsel karışıklıkla, konsantrasyon bozukluğuyla, bulanık farkındalıkla, etkili işlevsel yeteneklerin zayıflamasıyla sık sık kazalara uğramakla sonuçlanır.
- Doğal , sağlıklı , fiziksel yapınıza en uygun yiyecekleri seçin.
- Bedeninizin bağışıklık sistemini güçlendiren ve yüksek amaçlara yönelik iç görü veren neşeli ve olumlu yapı geliştirin.
- Ruhsal farkındalığımız yükseldikçe sinir sisteminiz arınır, bedeniniz canlanır, bilinciniz açılır ve genişler.

İkna Olarak Onaylayın

Ruhsal olarak bilinçli,zihinsel olarak uyanık,fiziksel olarak sağlıklı ve enerjik olmam için ne yapmam gerekliyse yaparım.

SEKİZ

Bilgi ve Becerilerinizi Akıllıca ve Etkin Olarak Kullanın

Bilgi beceriyle ve etkili biçimde kullanılmadıkça yararsızdır. Yüksek iyiliğiniz için yapmanız gerekeni bildiğiniz zaman onu yapın.

Yüksek iyiliğiniz; bütün durumları, koşulları, ilişkilerinizi eylemlerinizi, siz ve diğerleri için gerçek değeri olan içsel kutsal kalitelerinizi kapasitenizi ve bilginizi güçlendiren başarmak istediğiniz hedeflerinizi içerir.

Meraklı olun. Akıllıca deneyin. Yaşam kalitelerinizi yükselten arzularınızı nasıl karşılayacağınızı , gerçek ihtiyaçlarınızı nasıl tatmin edeceğinizi , ruhsal gelişiminizi Kendinizi ve Tanrı'yı bilinceye kadar nasıl destekleyeceğinizi öğrenin ve öğrendiğiniz bilgiyi uygulayın.

Gerçekleştirmek; öğrenilen bilginin canlı gerçek deneyimle idrak edilmesidir.

Kararlılıkla Onaylayın

Ben sahip olduğum bilgi ve becerilerimi akıllıca ve etkili bir şekilde kullanırken daha yararlı bilgi ve yetenekler kazanırım.

DOKUZ

Aydınlanmış Bilincinizi ,Maddi Kaynaklarınızın Bir Kısmını,Bilginizi ve Becerilerinizi Diğerleriyle Özgürce Paylaşın

Diğerlerine verebileceğiniz en büyük hediye kalıcı olarak Kendinizi ve Tanrı'yı Bilmenizdir.

Siz Kendinizi ve Tanrı'yı Bildiğinizde öz varlığınızın parlaklığı ışılarak yayılır ve evrendeki bütün varlıkların toplu bilincini aydınlatarak herkese yararlı olur.

Yapabildiğiniz ölçüde yararlı işler yapın. İhtiyaç sahibi insanlara yardımcı olmak üzere iyi organize olmuş yardım kurumlarına maddi yardımda bulunun.

Kültürel etkinlikleri destekleyin.

Eğer bilgi ve becerileriniz bireylerle ve gruplarla paylaşılacaksa olumlu yaklaşımları ve kabul etme kapasiteleri hakkında bilgi edinin.

İnsanlara gerçek yaşam bilgilerini öğrenme ve uygulama imkanı sunarak ruhsal anlamda daha bilinçli olmalarını sağlayan ruhsal eğitim etkinliklerini destekleyin.

İkna Olarak Onaylayın

Ben tüm yaşama devamlı iyi dileklerimi yayıyorum ve diğerlerinin yükselişini destekleyen uygulamalar yapıyorum.

ON

Yaşamlarının Bütün Görünüşlerdeki Mükemmelliğini Deneyimlemeleri ve İfade Ederek Göstermeleri için Diğerlerine İlham Verin

Bilinç düzeyleri, idrak kapasiteleri, zihinsel tutumlar, fiziksel koşullar, davranışlar ve deneyimler yüksek kalite ve kişisel değerlerin mükemmellik düzeyini belirleyen tipik özelliklerdir.

Zihinsel tutumlar ve duygusal durumlar bulaşıcıdır :Sıklıkla kolayca ve çabucak kişiden kişiye geçerler.

Neş-eli,kendine güvenen zihinsel yapı ve akıllıca seçilmiş kararlı eylemlerle yaratıcılığınızı güçlendirerek diğerlerine örnek olun ki size özenerek arkanızdan gelsinler.

Güvenerek Onaylayın

Ruhsal bir varlık olduğumu bilerek , daima benim sonsuz yaşamımı sürekli yaratıcılıkla ifade edebildiğim şekilde düşünür ve davranırım. Sahip olduğum özgürlük, zihinsel ve duygusal huzur, ve ruhsal farkındalığı herkes için diliyorum.

Bu kitapçığı Ruhsal Gelişim ve Bütüncül İyileşme ile samimiyetle ilgilendiğini bildiğiniz insanlarla paylaşın.

Bu kitapçığın ingilizcesini www.csa-davis.org adresinden ücretsiz olarak indirerek okuyabilirsiniz.

Bu kitapçık Sabiha Betûl tarafından ücretsiz olarak dağıtılmak üzere Türkçe'ye çevrilmiştir.

25 Mayıs 2013
Sabiha Betûl Ruhsal Farkındalık Merkezi
Ankara
www.sabihabetul.com

İnanarak Onaylayın

**Öz varlığımın ışıyan saflığı
zihnimi ve bilincimi sürekli aydınlatır.
Sahip olduğum sınırsız coşku dolu özgürlüğü
her yerde herkes için
diliyorum.**



**Center for Spritual Awareness (Ruhsal Farkındalık Merkezi)
Lakemont,Georgia(USA)
www.csa-davis.org**