

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

E-KİTAP ARŞİVİ

Dijital Bilgi Kaynağınız

www.e-kitaparsivi.com

YÜKSEK BENLİĞİNİZ OLABİLİRSİNİZ

RUHSAL BÜYÜME

JALE GİZER GÜRSOY

Ruhsal Büyüme, bir grup insana, bir yıl süreyle, bir ders programı olarak öğretilmiştir. Kurs bittikten bir yıl sonra, sınıf üyeleri bu teknikleri kullanmaları ve ruhsal büyüme yolunu izlemeleri sonucunda hayatlarında meydana gelen değişimleri birbirlerine aktarmak üzere bir araya geldiler. Bu ruhsal büyümenin onlara neler verdiği hakkındaki beyanlarından bazılarını paylaşmak istiyoruz.

"Daha fazla sevinç - inanılmaz sevinç."

"Artık yalnızlık hissetmiyorum, kendim olmaktan da korkmuyorum."

"Beklentilerden kurtuldum - bu, tüm ilişkilerime olumlu bir değişim getirdi."

"Kendini kabullenmenin ve kendini sevmenin yepyeni bir düzeyi."

"Her şeyin hayatıma mücadelesiz, kolayca gelmesine izin verebileceğimi idrak ettim."

"Huzur ve bütünlük duygusu."

"Tutku - yaşam tutkusu!" "Kendimi daha sık olarak berrak ve genişler hissediyorum."

"Hayatımda bir anlam ve bir amaç olduğunu hissediyorum."

"Bu beni kendim olma ve kendi doğrumu söyleme yolunda güçlendirdi."

"Keyif- önceden hiç olmadığım kadar keyifliyim."

"Daha büyük bir bir'lik duygusu, daha büyük toplumsallık duygusu ve başkalarından gelen daha büyük destek."

"Şimdi fark ediyorum ki daima ruhsal büyüme yolunda bulunduğum halde, bunun bilincinde değilmişim."

"Artık hiç içim sıkılmıyor!" "Önceden olmadığı kadar çok fırsat ve seçim olanağı var."

"Sonunda yuvaya dönüyormuşum gibi bir duygu. Olaylar çok daha anlamlı, makul ve sorularıma yanıtlar buluyorum."

"Artan bir içsel biliş duygusu; fısıltılar şimdi daha güçlendiler."

"Bana, insanların, alacakları dersleri engellemek yerine, onların kendileri olmalarına izin verme ve kendi derslerini alarak güçlenmelerine olanak verme cesaretini verdi."

"Karşıma çıkan dersleri ve zorlukları artık engel olarak değil, fakat gelişmemi kolaylaştıracak ve hızlandıracak bir yakıt gibi görüyorum."

Ruhsal Büyüme

YÜKSEK BENLİĞİNİZ OLABİLİRSİNİZ

Sanaya Roman

ORİN'İN MEDYUMU

Çeviren: Jale Gizer Gürsoy

Kitabın Orijinal Adı: Spiritual Growth

Bu Kitabın Türkiye'deki Yayın Hakları Akaşa Yayın ve Dağıtım Ltd. Şti. tarafından H. J. Kramer Inc.'den satın alınmıştır

Baskı: Özal Matbaası Tel: 520 60 58

Kapak Baskısı: Santra Ajans Tel: 612 11 14

Kapak Düzeni: Akaşa

AKAŞA YAYIN VE DAĞITIM LTD. ŞTİ.

İstiklâl Caddesi Mis Sokak No:6/4 Beyoğlu/İstanbul

Tel: 249 20 15 - 251 91 46 İstanbul, Mart 1995

İÇİNDEKİLER

Önsöz 9

Giriş: Dünya Değişiyor 15

YUKARIYA ULAŞMAK

1 Yüksek Benliğiniz Olmak.....	25
2 Işık ile Yaratmak	35
3 Evrensel Zihinle Bağlantı Kurmak.....	46
4 Yüksek irade ile Bağlantı Kurmak.....	58
5 Büyük Tabloyu Görmek: İçgörü ve Vahiyler Almak....	69
6 İçsel Katların Farkına Varmak.....	80
7 Daha Yüksek Bilinç Haline Geçiş.....	92

İÇE AÇILMAK

8 Titreşiminizi Yükseltmek.....	103
9 Duygularınızı Yatıştırmak.....	112
10 Hayrınıza Olana İzin Vermek.....	125
11 Büyümenizi Hızlandırmak.....	135
12 Realitenizi Seçmek: Olası Gelecekler Yaratmak.....	147
13 Boşluktan Geçiş	157
14 Zamanı Genişletmek ve Daraltmak.....	167
DIŞA DOĞRU GENİŞLEMEK	
15 Bir Işık Kaynağı Haline Gelmek.....	181
16 Hizmet Yoluyla Aydınlanmak.....	191
17 İllüzyon Perdelerini Kaldırmak.....	205
18 Yüksek Benliğiniz Olarak İletişim Kurmak.....	215
19 İradenin Doğru Kullanımı.....	226
20 Bağısızlık	238
21 Geçirgen Olmak.....	250
Sonsöz: Vizyon	261
Işığa doğuşunuza. Orin	
TEŞEKKÜR	

Sevgisi, rehberliği ve bilgeliği ile beni hayatımın her vechesinde güçlendirmiş ve Yüksek Benliğim'le bağlantı kurmama yardım etmiş olan Orin'e.

Hayatıma pek çok sevgi, anlayış ve ruhsal büyüme hazinesi katmış olan Duane Packer'e ve onun rehber varlığı DaBen'e teşekkür etmek istiyorum. DaBen, felsefi konuların arı duru hale getirilmesi (rafineleştirilmesi) ve enerji tekniklerinin geliştirilmesi yolunda Orin ile saatler süren sayısız söyleşilerde bulunmuştur. Duane'ye, benimle yaptığı bütün enerji çalışmaları için, daha yüksek enerji hallerine nasıl ulaşılabileceğini öğrettiği için, durugörü yeteneğimi açtığı için, ışık bedenimi geliştirdiği için şükranlarımı sunuyorum. Duane'ye ayrıca, Orin ile ve benimle saatler geçirerek ve Orin'e bu kitapla ilgili sorular sorarak, böylece bize değerli bir görüş ve yorum vermiş olduğu için teşekkür etmek istiyorum. O ve DaBen bu kitaba ve hayatıma çok ışık katmışlardır.

Bu kitap, küçük bir gruba, bir yıl içinde verilmiş derslerin notlarından meydana getirilmiştir. Bu derslere devam eden üyeler bu prensipleri uygulamak suretiyle hayatlarında birçok harikulade sonuç almışlardır; onların yorumları da çok değerli olmuştur. Bu kitaptaki bölümlere odaklanmada yardımcı olan sizleri teşekkürle anmak istiyorum: Ed Al-pern, Amerinde Alpern, Marianne Anderson, Mary Beth Brown, Rosemary Crane, Dona Crowder, Wendy Grace, Ca-îRiiÂsal'Büyüme

rol Hawkinson, Roberta Health, Colleen Hicks, Sandy Hob-son, Sylvia Larson, Trudie London, Mary Path Mahan, Sara McJunkin, Patricia Noli, Jill O'Hara, Eva Rosa, Jan Shelley ve Leah Warren.

Orin celselerinin kitap haline getirilmesine katkıda bulunanlara da teşekkür etmek istiyorum: Elaine Ratner'e harikulade editörlüğü ve önerileri için; Linda Merrill'e editör yardımcılığı için; Hal ve Linda Kramer'e, kendileri ile çalışmak harikulade idi, dürüst yaşama örneği oluşturdıkları ve Orin'in ve DaBen'in çalışmalarına destek verdikleri için. Deniz Laws'a, Orin'in celselerini banttan yazıya döktüğü için; David Duty'ye, mükemmel kitap tasarımı için ve Judith Cornell'e de, hazırladığı güzel kapak için. Georgio Schroer'e iş yerini yönetme konusunda severek verdiği hizmet ve gelişmek için gösterdiği istekten dolayı teşekkür etmek isterim.

Hayatıma çok ışık katmış olan sizlere teşekkür etmek istiyorum: Yeğenlerim John, Elise, Mary, Tabatha, Heather ve Justin'e; annem ve babam Shirley ve Court Smith'e; amcam Otto Brown'a, Rob Roman'a; kardeşlerim Debra, Patricia, David ve Robert'e; arkadaşım LaUna Huffiness'e. Bizim ve başkalarının hayatlarına çok ışık katmış olan tüm seminer asistanlarımıza, adlarını önceden andıklarımızın yanı sıra, Sandy Chapin'e, Cindy Hauptert'e, Judy Heckerman'a, Johanna Holmes'a, Rhonda Holt'a, Rikki Kirztnier'e, Joanne Marsau'ya, Tom Oliver'e, Nina Page'e, Shirley Runco'ya, Phillip Weber'e, Cheryle Winn'e teşekkür etmek isterim.

Çok özel bir köpek olan Comet'e o harika arkadaşlığı ve Shasta Dağı'nda birlikte yaptığımız uzun yürüyüşler için, ve onu cömertçe paylaşmış olan sahipleri Sue, Rich ve Shan-non'a da teşekkür etmek isterim.

Ve yeni çağ kitaplarını bulunduran kitabevlerine de, bu harikulade hizmetleri ile insanların daha yüksek potansiyellerine ulaşmalarına kaıkıda bulundukları ve Orin'in ve DaBen'in eserlerini destekledikleri için şükranlarını sunuyorum.

8

ONSOZ

Bir ruhsal rehber ve öğretmen olan Orin'e on yıllı aşkın bir zamandan beri kanallık (medyumluk) etmekteyim. O bize, bir ıılık varlık olduğunu ve biz büyük bir değişim ve uyanış sürecinden geçmekte olduğumuz için burada bulunduğunu söylüyor. O, bizim Yüksek Benliklerimizle aynı boyutta bulunduğunu ve amacının kısmen de, Yüksek Benliği-miz'i, dünya hayatımızda tezahür ettirmemize yardım etmek olduğunu söylüyor.

Orin'i daima çok bilge ve şefkatli bir varlık olarak tanıdım. Onun bana ve başkalarına öğütleri kendi Yüksek Benli-ğimiz'le ve iç bilgeliğimizle bağlantı kurmamızda bize yardımcı oluyor. Ben Orin'e kanallık ettiğim zaman, meditas-yona benzer bir sükûn hali içinde olurum ve o zaman onun benim aracılığımla akıp gelen rehberliğinin bilincindeyimdir.

Onun rehberliğini, benim düşüncelerimin yanı sıra akıp gelen bir düşünceler ırmağı olarak algılarıım ve onunla iki farklı bilinç akımına sahip olduğumuzun da farkındayım. Kanallık ettiğim sırada kendimi ılık banyosu yapıyormuş gibi hissederim; inanılmaz bir sevgi ve anlayış duygusu vardır. Orin'in sözleri, benim deneyimlediklerimin bir parçası imiş gibi görünür; O'nun sözleri ile aktarılan öyle bir duygu, görüntü ve aydınlanma zenginliği vardır ki, bu tarif ötesidir.

Bu zenginliği, kitabı okurken kendiniz de hissedebilirsiniz. Orin'in bize t Eylediğine göre, o bu cümleleri sizin solunu-

Ruhsal'Büyüme

munuzu genişletecek, böylece daha yüksek bilinç haline geçmenizi sağlayacak ritimlerde oluşturmuştur. Bu durumda siz Yüksek Benliğiniz'le daha sıkı bağlantıda olursunuz ve okumakta olduğunuz bilgilerin ötesine geçen vizyonlar, iç bilgisi ve duygular alabilirsiniz. Orin, bize yalnızca doğruluğunu varlığımızın en derin yerinde hissettiğimiz bilgileri kabul etmemizi, böyle olmayan herhangi bilgiyi ise bir kenara bırakmamızı hatırlatır.

Bu kitaptaki bilgiler Orin tarafından, önce küçük bir öğrenci grubuna, ruhsal büyüme hakkında daha çok şey öğrenmemize, büyümemizi hızlandırmamıza ve mücadeleden çok, sevinçle büyümemize yardımcı olmak üzere verilmiştir. Orin bize bu bilgiyi vermiş ve rehberlik altında meditasyon, enerji teknikleri ve solunum çalışmaları yoluyla daha yüksek bilinç hallerine nasıl geçeceğimizi öğretmiştir. O zamandan beri, bu kitapta verilmiş olan teknikleri kullanmak için birçok fırsatımız oldu. Onlar bize birçok olumlu sonuç getirdiler. Hepimiz ruhsal büyümemizde dev bir adım attığımızı ve hayatlarımızda harikulade değişimler geçirdiğimizi hissediyoruz. Daha yüksek âlemlere ait bilgi ve teknikleri kullanarak, önceden bize mucize gibi görünebilecek olan birçok şeyi yaratabiliyoruz. Bugün biz bu işlemleri hemen hemen otomatik olarak kullanıyoruz, çünkü onlar tamamen normal görünüyorlar. Çoğu zaman bu tekniklerin etkisini olağan kabul ediyor ve bir zamanlar işleri bundan başka türlü yapmış olduğumuzu unutuyoruz.

Sınıfta, ılık gücüne başvurarak, zor durumları iyi yönde değiştirdik. Geçirgen hale gelmeyi ve başkalarının enerjilerinin içimizden geçmelerine izin vermeyi öğrendik. Yüksek Benliklerimiz'den bilgece öğütler aldık ve eski kalıplara bilgece yaklaşımın yeni yollarını bulduk. Hayatlarımızın büyük tablosunu daha berrak bir biçimde gördük ve yüce amaçlarımız hakkında ve kim olduğumuz hakkında yeni bilgiler kazandık. Ruhsal büyümenin, düşündüğümüzden çok daha ödüllendirici ve keyif verici olduğunu keşfettik.

Orin, bu derslerde verilen bilgilerin bu kitaba temel ola-

10

Önsöz

çağını ve onu okuyacak olan her birinizden tek tek haberdar olduğunu söyledi. Onun realitesinde zaman ve mekân yoktur. O bizlerle konuşurken aynı zamanda sizinle de konuşmakta olduğunu bize fark ettirdi. Dersler sırasında, bizim sizlerle bağlantı kurmak için zaman harcamamızı, kalplerimizden sizin

kalplerinize uzanan ışık huzmeleri imgelememizi, sizleri zaman ve mekân sınırları ötesinde, sınıf arkadaşlarımız olarak selamlamamızı sağladı. Orin ve ben bu ders notlarını düzenleyip bu kitabı bir araya getirirken, O beni sık sık durdurur ve benim aracılığımla size enerji yayınlardı. İçimde muazzam bir sevgi akışı duyardım ve bu enerji bedenimi terk edip gittiğinde, onun bir yerlerde bir kimseye ulaştığını hissederdim. Kimi zamanlar da, biz bu kitap üstünde çalışırken, Orin, bir grup olarak, hepimize gönlümden sevgi göndermemi istemiştir. O benden, bizi, birbirini seven, benzer düşünceler taşıyan, birbirine bağlı varlıkların oluşturduğu, içsel bağlantıları yoluyla birbirine yardımcı olan bir topluluk olarak imgelememi isterdi. O der ki, büyüme ve tekâmül halinde olan hepimiz, bir grup olarak muazzam miktarda bir ışık üretmekteyiz ki bu da başkalarının uyanmalarına yardımcı olan engin bir kaynak oluşturmaktadır. Orin'in bana, ruhsal yönden büyümem, yüce yolumu keşfetmem ve bir ışık kaynağı haline gelmem için vermiş olduğu gereçleri sizlerle paylaşmaktan sevinç duyuyorum. Sonunda, ruhsal büyümenin harikulade bir yolculuk olduğunu fark ettim ve sizlere bu yolda yol arkadaşlarım olarak hoşgel-diniz diyorum.

Bu Kitabı Nasıl Kullanmalı

Bu bir ruhsal büyüme kursudur. Birinci bölüm, "Yukarıya Ulaşmak", Yüksek Benliğiniz'le bir olma ve evrenin daha yüksek güçleri ile -Evrensel Zihin'le, Yüksek irade ile ve canlı bir varlık olan ışıkla- bağlantı kurma hakkındadır.

11

%uhsai 'Büyüme

İkinci Bölüm, "İçe Açılmak", gönlünüzü açmak suretiyle varlığınızın tüm bölümleri arasında birliği yaratmak hakkındadır. Siz kendinizi daha çok sevmeyi, hayatınıza daha iyi şeylerin girmesine olanak vermeyi, duygularınızı yatıştırmayı, boşlukta yaşamayı, istediğiniz realiteyi seçmeyi ve "zaman-deneyiminizi" değiştirmeyi öğrenebilirsiniz.

Üçüncü Bölüm, "Dışa Doğru Genişlemek"de, fiziksel katta tüm hayat ile birlik ve bütünlüğü yaratmayı ve bir ışık kaynağı haline gelmeyi öğreneceksiniz. Kim olduğunuz, yüce amacınız ve işinizi bir hizmet halinde dışa aktarma yoluyla nasıl gelişeceğiniz hakkında daha çok şey öğrenme fırsatına sahip olacaksınız. Başkalarını güçlendirmeniz ve onların bilinçlerini yükseltmeniz bizzat sizin daha da yükselmenize yardım edecektir.

Orin, sizi adım adım ilerleyen bir ruhsal büyüme sürecinden geçirmek üzere, kitapta yer alan her bölümün sonunda bazı meditasyonlar sundu. Bu meditasyonları yaparken, sessizce oturun, onları okuyun ve imgeleme gücünüzü kullanın. Onları gücünüzün yettiğinde yüksek bir bilinç ve konsantrasyon hali içinde uygulayın. Bir değişim hissettiğiniz zaman bunun farkında olun, çünkü bu meditasyonlar sizin enerjinizi değiştirip yükseltmek üzere tasarlanmışlardır. Meditasyonun sizden istediği şeyi yapmakta olduğunuzu varsayın ve Yüksek Benliğiniz'den zihninize bir rehberlik olarak akıp gelen imgeleri, düşünceleri ve fikirleri kullanın. Biz sizi özel bazı deneyimlere ulaştırabilmek için bazı tasvirler ve semboller kullandık. Bu tasvirleri kendi iç deneyiminizi güçlendirmesi bakımından uygun göreceğiniz şekilde kullanın veya değiştirin, çünkü arzulanan halin hissedilmesi, sizi bu hale ulaştırmak için kullandığımız imgelerden daha önemlidir.

Her bir meditasyonu okudukça, yukarısı ile bağlantı kurmak, tekâmülünüzü gerçekleştirmek ve başkaları için bir ışık kaynağı haline gelmek için gerekli gereçleri kazanmakta olacaksınız. Bu işlemleri zihnen yapabilirsiniz, bir arkadaşınızdan onları size okumasını isteyebilir ya da bir teybe oku-

12

Önsöz yaparak tekrar dinleyebilirsiniz.

Siz kendi Yüksek Benliğiniz haline gelirken ve daha büyük potansiyelinize açılırken, Orin ve ben size sevgilerimizi gönderiyoruz.

Sanaya

13

Giriş: Dünya Değişiyor

Orin'den Selamlar!

Siz dramatik ve heyecan verici bir zamana giriyorsunuz. Dokunduğu her yaşamı değiştiren bir enerji dalgası galaksinizin içinden geçiyor. Bu dalga, enerjinin

ve maddenin doğasını değiştirerek tüm madde âlemini yüksek bir titreşime geçirmekte. Bu enerji dünya katına henüz yeni yeni girmekte olmasına rağmen, ışığın bu daha yüksek titreşiminin etkilerini şimdiden hissetmekte olabilirsiniz. Daha fazla iç-görüler kazanmakta, psişik ve telepatik deneyimleri daha sık yaşamakta ve hayatınızın amacını bilmek ve onu eyleme geçirmek için daha derin bir ihtiyaç duymakta olabilirsiniz. Daha az zamanınız ve yapılacak daha çok işiniz olduğunu hissedebilirsiniz, çünkü bu gelen dalga zamanın doğasını da değiştirmekte.

Bazılarımız size bu özel zamanda yardım etmek üzere rehberler olarak geldik. Biz bu enerji dalgası hakkında çok şey keşfettik; onun ışık olduğunu ve bilinçli olduğunu biliyoruz. Bu ışıkla işbirliği içinde olmanın ve onunla uyum içine girmenin tekâmül ve büyüme potansiyelini muazzam ölçüde artırdığını keşfettik. Peygamberleriniz bu dalganın gelişini önceden haber ver-

15

ÜtyâsaC (Büyüme

mislerdi ve sizin şimdiki zamanınızda gerçekleşecek olan büyük değişim (transformasyon) düşüncesinin tohumları, buna sizi hazırlamak üzere daha o zamanlarda ekilmiştir. Kimi peygamberler bunu dünyada büyük bir karışıklığın meydana geleceği bir zaman bölümü olarak hissetmişlerdir. Böylesi karışıklıkların olması gerekmez; onlar doğası bakımından düşük düzeyli düşünce, duygu ve davranışların terk edilerek, yerine daha yüksek düşünce, duygu ve davranışların geçirilmesi şeklinde gerçekleşebilecek içsel değişimleri simgelemektedirler.

Siz bu ışık dalgasına binebilir ve önceden tanıdığınız olduğunuza oranla çok daha büyük bir sevinç, huzur ve sevgiyi deneyimleyebilirsiniz. Bunu ruhsal büyümenizi kucaklayarak, Yüksek Benliğiniz'le bağlantı kurarak ve ışıkla birlikte çalışarak yapın. Önünüzde beliren küçük adımları tek tek atarak, doğa ve yerküre ile uyum içinde büyüyün; o zaman" bu dalganın getirdiği daha yüksek titreşimlerle uyum içine gireceksiniz.

Siz bir ışık beden inşa ediyorsunuz.

Siz yeni bir varlık ırkı olmaya doğru hızla ilerliyorsunuz. Bu yeni ve muazzam ışık akışı nedeniyle, insan aura'sında bir ışık beden gelişmektedir. Bu ışık beden inşa edilmesinde ilk aşamalar kalp çevresinde ve kalbin ve göğsün biraz yukarısında gerçekleşmektedir. Bu bölgede ışık bedeniniz inşa edilirken göğüs üşümleri, sıkışmalar, tıkanıklıklar veya kalbinizde çarpıntılar hissedebilirsiniz. Bu yeni ışık dalgası, kalbinizi açmanız ve "enerji" kalbiniz (enerji bedeninize ait kalp merkezi) ile fiziksel kalbinizi daha yüksek bir titreşim düzeyine yükseltmeniz için sizi zorlamaktadır. Işık bedeniniz, sizin ışın yayan bir ışık kaynağı olmanıza olanak veriyor. Yerküre nasıl kendi manyetik alanını sürekli olarak üretiyorsa, siz de ışık bedeninizi inşa ettikçe, yükselmeniz için hem size, hem başkalarına yardım edecek

16

giriş

olan ışığı ve ruhsal gücü üretecek ve yayacaksınız.

Siz daha parlaklaştıkça, besin maddelerine karşı gitgide daha duyarlı hale gelebilirsiniz. Belki de şimdiden, beslenme tarzınızı değiştirmek ya da yeni bir fiziksel sağlık düzeyi kazanmak için bir arzu duymaktasınız, çünkü bedeniniz sizin daha çok ışığı tutmanıza ve yaymanıza olanak verecek değişimlere doğru sizi yönlendiriyor.

Siz ışık bedeninizi inşa ettikçe, entelektüel zihniniz hâlâ güçlü olacaktır, fakat o sizin sezgisel zihninizle daha çok birleşecektir (aklınız ve gönlünüz bir olacaktır). Kendinizi, yaratıcı olan, varlığınızın daha derin düzeylerine ulaşmanız için sizi zorlayan şeylere doğru çekilir bulacaksınız. Bütün yaşam-formlarına karşı gitgide büyüyen bir bağlılık ve yakınlık hissedeceksiniz. Bunun olduğunu, insanlığın, hayvan hakları ile ve vahşi doğanın ve ormanların korunması ile ilgili bilinç uyanışında şimdiden görebiliyorsunuz.

Sizler bir telepatik ırk olmaya hazırlanıyorsunuz ve hazırlığınızın bir bölümü de birçok başka realitenin farkına varmanızdır. Birçok kaynaktan, sürekli sel gibi akıp gelen yeni bilgiler alıyorsunuz. Bu, gerçeğiniz, doğrunuz olarak neyi kabul edeceğinize karar verirken muhakeme ve ayırt etme niteliğini

geliştirmenize yardımcı olmaktadır. Telepatik bakımdan tamamen açık olduğunuzda, farkındalık alanınıza giren şeyleri seçme yeteneğine sahip olmayı, kendi merkezinizde kalabilmeyi (dengenizi koruyabilmeyi) ve sizinkilerle uyum içinde olmayan görüş ve inançları fark edip, onları dışlama yeteneğine sahip olmayı isteyeceksiniz.

Siz, ı ışık bedeninizi inşa etmek ve maddeyi daha yüksek bir titreşime dönüştürmek için buraya geldiniz. Siz bu dönüşüme "ruhsal büyüme" diyorsunuz. Siz büyüdükçe, Yüksek Benliğiniz haline, bir ı ışık varlık haline gelirsiniz. Siz büyüdükçe, Yüksek Benliğiniz'in, yüksek, süptil enerjisini maddeye aktarıyor ve bu boyuttaki bilinç potansiyelini dönüşüme uğratiyorsunuz.

17

al'Büyüme Çoğunuz enerjiye karşı çok duyarlısınız.

Duyarlılığınız, gelmekte olan daha yüksek ve daha ince enerjileri hissetmenize, onları yönetmenize ve onlarla işbirliği yapmanıza olanak veriyor. Bu dalga, dünya katından geçerken, siz onun ileri ucunda, öncü olarak ilerlemeye gönüllü oldunuz, böylece büyümenin, kendinize şifa vermenin ve başkalarına, dalganın darbesini hissettikleri zaman yardım etmenin yollarını bulabilecektiniz. Herhalde fark etmişsinizdir ki son birkaç yıl içinde hızla gelişmek, çok değişim geçirmek ve birçok yeni şey öğrenmek zorunda kaldınız. Bu ı ışık dalgası kuvvetlendikçe, gitgide artan sayıda insan, sizin şimdiden deneyimlediğiniz realiteye uyanmakta olacaklar. Onlar uyandıkça, siz bir öğretmen ye bir ı ışık kaynağı olmak için daha ve daha çok fırsatlar bulacaksınız.

Daha yüksek düzeydeki bilinç, art arda dalgalar halinde geliyor. Dalgalardan her biri muazzam bir grup açılımı yaratacak, o dalga geri çekilirken de, her bir dalgayı izleyen bir bütünleşme dönemi olacak. Her bir yüksek titreşim dalgası bir öncekinden daha büyük olacak. Onun etkileri de daha belirgin ve önemli olacak, çünkü bunu deneyimleyebi-len insanların sayısı artacak. Diğer şeylerin yanı sıra, bu dalga, ruhsal büyüme üzerinde odaklanma ve daha yüce amacınızı keşfetme arzunuzu artıracak. Bu dalgalar, varlığınızın daha yüksek boyutlarını keşfetmenize ve daha yüksek bilinç hallerine ulaşmanıza yardım edecek. Bu yeni dalgalar ilk geldiklerinde şiddetli bir çalkantı ve kargaşa halinde hissedilebilirler; hayatınızda bazı şeyleri sarsıp, böylece, daha yukarılara ulaşmanıza olanak verecek değişiklikler yapmanıza yol açabilirler. Her değişim olduğunda, daha çok yükselmeniz ve Yüksek Benliğiniz'e ulaşmanız kolaylaşacaktır.Yüksek Benliğinizle uyumlandığınız zaman artık bu dalgalar geldiğinde bir çalkantı hissetmeyeceksiniz, fakat onların gücünü sizi yükseltmeleri ve hedeflerinize daha hızla ulaştırmaları için kullanabileceksiniz.

18

QİTİŞ

Birçok insan başlangıçta bu değişimleri reddedebilir, çünkü o değişimlerle bütünleşmek demek, hayatı algılayış ve yaşayış biçimlerinde tam bir değişimi göze almak demektir. Kimileri bu yüksek enerji ile başedemeyeceklerini hissederek, onun etkilerine karşı duyarsızlaşmak üzere kendilerini içkiye ve uyuşturucuya verebilirler. Kimileri eski'ye sarılabilir ve bunun daha büyük bir mücadeleye mal olduğunu görürler. Kimileri yeni davranış biçimlerine kuşku ile eleştirmek suretiyle direnç gösterebilirler. Bazı insanlar, almakta oldukları içsel mesajlara kulak vermeden önce büyük mücadeleler ve acılar yaşamak zorunda kalırlar. Onlar almakta oldukları içsel mesajlara uymak ve sevinçle büyümek için herhangi bir noktada karar verebilirler.

Bu yüksek titreşime kendini açmamak ve onunla birlikte akmamak gitgide daha büyük sonuçlara neden olacaktır. Eğer hayatınızın bir alanı tıkanmış, mutsuz veya yürümez haldeyse, o hayatınızın diğer bütün alanlarını etkileyecektir. Hayatınızın meşgul olmak istemediğiniz alanlarını görmezden gelmek bundan böyle işe yaramayacaktır. Eğer işinizi sevmiyorsanız, bir ilişki nedeniyle mutsuzsanız ya da sizi desteklemeyen bir çevrede yaşıyorsanız, bu sizin tüm diğer alanlardaki canlılığınızı zayıflatacak, şevkinizi kıracaktır.

Bu yeni enerji dalgası, hayatınızın en az berrak ve en az uyumlu alanlarında büyük bir darbe etkisi yapacaktır. Bu yeni dalga hayatınıza ı ışık katacaktır; ama ı ışığı sadece berraklık ve uyum bulunan alanlarda tutabilirsiniz. O işlemez halde

olan alanlar ise halledilmesi en önemli alanlar haline gelecektir ve bunları halletmek size en büyük gelişmeyi getirecektir.

Sizin bu ırsık dalgası ile uyumlanmanız, sakın ve barışçıl bir geçiş için insanlığa ve dünyaya yardımcı olacaktır. Kendi hayatınızdaki değişimleri kucaklayış biçiminiz, büyümeyi gözetmeniz ve size artık hizmet etmeyen şeylerin gitmesine izin vermeniz, insanlığın ve dünyanın gidişini değiştirecektir. Bu daha yüksek titreşim frekansına geçiş, ıstırap ve karmaşa yerine sevgi ve sevinçle gerçekleştirilebilir.

19

sat'Büyüme

Işık, gezegeniniz üzerinde henüz eşit şekilde dağılmış değildir; o şu anda sizin "güç noktaları" dediğiniz yerlere en güçlü biçimde gelmektedir. O güç noktalarından dalgalar dışa doğru gitgide genişleyen etki halkaları halinde yayılmaktadır. Güç noktaları (merkezleri) dünyanın her tarafında, her kentte ve toplumda vardır. Siz onları, üstlerinde durduğunuz zaman yukarı yükselme yeteneğinizin artışımdan (yerçekimi etkisinin azalmış gibi gelişinden) tanıyabilirsiniz. Güç noktalarının gitgide büyüyen ve gitgide daha çok maddeyi etkileyen muazzam bir enerji ağı oluşturdıklarını görüyoruz.

Bu yeni enerjiler her ne kadar artmaktaysa da, onlar hâlâ çok süptildirler (algılanmaları henüz zordur). Medyumluk, meditasyon ve diğer kendini-biliş teknikleriyle farkmda-lığımı çok ince bir biçimde ayarlamış olanlarınız için bu enerjiler daha fark edilebilir durumdadır.

Bu yüksek enerji dalgası içinde an be an kendinizi beslemeye ve sizi sevinçli faaliyetlere yönlendiren içsel dürtülerinize uymaya ihtiyaç duyduğunuzu göreceksiniz. Siz bu enerjiyle beslendikçe, dışa açılma ve başkalarına katkıda bulunma arzunuz artacak. Yaklaşmakta olan yeni zamanlar, toplumla, ailenizle ve sevdiklerinizle olan bağlantılarınıza eskisine oranla çok daha büyük önem kazandıracak. Siz, benzer anlayışta olanlarla bağlantı kurmak ve bir iletişim ağı oluşturmak istediğinizi fark edeceksiniz, çünkü birlikte çalışan insanlar pek çok şey başarabilecekler. İnsanlık çok daha kapsayıcı ve çok daha grup-yaşamına-yönelik olacak.

Siz daha şimdiden, insanlığın, değişimler yaratmak amacıyla küresel barış meditasyonları yaparak, telepatik yoldan birlikte çalışmalarının ilk adımlarına tanık oldunuz. Milyonların bu ortak çabası, şimdiden birçok insanın ruhsal uyanışında derin bir etki yarattı ve insanlığın ruhsal değişimini hızlandırıyor. Şimdi gezegeninize gelmekte olan bu titreşim, ruhsal büyüme yolunda olanlarınıza geçmişte deneyimlemiş olduğunuz şeylerin hepsinden daha da uygun olacaktır.

içsel mesaj-

20

Çiriş

İarmız önerdiği değişimleri yaptıkça siz, mesleğinizde ilerleyeceksiniz, plânlarınız başarıya ulaşacak ve gerçek hayrınıza olan her neyi isterseniz onu alacaksınız.

Önemli olan artık istediğinize sahip olma konusu değil, fakat talep ettiğinizi gerçekten isteyip istemediğiniz konusudur -çünkü ona sahip olacaksınız. İstedikleriniz gitgide daha hızla karşınızda belirecektir, çünkü tezahür yasaları daha yüksek boyutlardaki niteliklere bürünmeye başlıyor. Daha yüksek boyutlarda siz düşündüğünüz şeyi anında deneyimlersiniz.

Daha önce hiçbir zaman bu kadar çok yol, bu kadar çok olanak ve deneyimlemek istediğiniz realiteyi böylesine seçebilme olanağınız olmamıştır. Bu yeni enerjilerin en önemli yanı, onların sevinç, gelişme ve canlılık konusunda sundukları fırsattır. Onlar, çok-boyutlu varlıklar olduğunuz gerçeğine uyanmanıza, insanlığın tekâmülüne ilişkin daha büyük plâna ulaşmanıza ve bu harikulade, heyecan verici değişim çağında sizin oynamak üzere geldiğiniz kendi rolünüzü keşfetmenize yardımcı olacaklar.

21

Bölüm 1

Yukarıya Ulaşmak

Yüksek Benliğiniz Olmak

Işık ile Yaratmak

Evrensel Zihinle Bağlantı Kurmak

Yüksek irade ile Bağlantı Kurmak
Büyük Tabloyu Görmek: içgörü ve Vahiyler Almak
içsel Katların Farkına Varmak
Daha Yüksek Bilinç Haline Geçiş

Yüksek Benliğiniz Olmak

Siz ruhsal yönden büyürken, harikulade bir kendini-keşfetme yolculuğundasmız. Evrenin gizemlerini gitgide daha çok anlayacak ve kişisel değişimin (transformasyonun) gereçlerini öğreneceksiniz. Siz yükseldikçe, hayatınız çabassız, kolay bir hal alabilir. İhtiyacınız olan her şey ihtiyacınız olduğu anda size gelecek ve yaratıcı çabalarınız size hayal edebileceğiniz her şeyin ötesindeki sonuçları getirecek.

Ruhsal büyüme, bilinç kadar uçsuz bucaksız bir yolculuktur. Bu kitapta size, daha kolay ve daha keyifli gelişmenize yardımcı olacak gereçleri, bilgiyi ve teknikleri vereceğim. Büyümenizin daha yüksek enerji hallerinin direkt deneyimi ve Yüksek Benliğiniz'le bağlantı yoluyla gerçekleşeceği bir sonraki düzeye geçmenizde, bu bilgi size yardımcı olacak.

"Ruhsal büyüme," benim tarifimce, sizin Yüksek Benliğiniz'le bağlantı kurmanız ve Daha Yüksek bir Güç ile -içteki ve dıştaki Tanrı, Bütün-Olan ile- bağlantı kurma yoluyla büyümeniz anlamına gelir. Bu bağlantı size canlılık, sağlıklı bir beden, sevecen dostlar, destekleyici bir çevre ve dünyada bir değişim gerçekleştirebilme olanağı kazandıracaktır.

25

Rufısal'Büyüme

Ruhsal yol uçsuz bucaksız bir oyun ve derin bir içsel sevinç olabilir.

Ruhsal büyüme size günlük hayatınızı başarıyla sürdürecektir ve hayatınızın her alanında gitgide yükselen düzen, uyum, berraklık düzeyleri ve sevgi getirecek gereçleri verir. Ruhsal büyüme, eğer sevinçli, huzurlu ve sevgi dolu bir hayat istiyorsanız, üstünde odaklanabileceğiniz tek en-önemli şeydir.

Siz ruhsal yönden büyüdükçe, hayatınızın daha büyük tablosunu da görebileceksiniz. İradenizi Yüksek irade ile bir ettikçe, insanlığın tekâmül yolu ve o yol içindeki kendi yeriniz hakkında daha büyük farkındalık kazanacaksınız. Hayatınızın işini keşfedecek ve onu gerçekleştirecek gereçleri kazanacaksınız. Sizin hayatınızın işi insanlara, hayvanlar ve bitkiler âlemine ve yerkürenin kendisine anlamlı bir katkıda bulunacak. Bu sizin seve seve yapmak istediğiniz bir iş olacak. Her zaman, sevdiğiniz bir şeyi yapabilirsiniz; işiniz sizin oyununuz olabilir.

Daha yüksek boyutlarınıza kendinizi açtığınız zaman, illüzyon perdelerini kaldırıp, dünyayı Yüksek Benliğiniz'in gözlerinden seyredebileceksiniz.

İradenizi Yüksek Benliğiniz ile bir ederek, söylediğiniz her şeyde gerçeği ve sevgiyi dile getirebileceksiniz. Yüksek Benliğiniz'in ışığı ile birleştikçe, zihniniz aydınlanacak ve duygularınız uyumlu olacak.

Ruhsal büyüme, sevgi dolu ilişkiler yaratmanızda size yardım edecek. Ruhsal yönden geliştikçe, insanlarla daha yüksek düzeyde ilişki kurabileceksiniz. Sizin gelişiminiz, daha çok itimat duymanıza, gönlünüzü açık tutmanıza, yeni paylaşma ve yakınlık düzeylerine ulaşmanıza olanak verecek. Sevdiklerinizle ilişkileriniz daha derin ve anlamlı hale gelecek.

Çoğunuzun birbirinizde aramakta olduğunuz şeyleri -şefkati, anlayışı ve sevgiyi- önce kendi Yüksek Benliğiniz'le

26

<yüfçsel<i'Ben(iğiniz

olan bağlantıda bulacaksınız. Bu bağlantı, kendinizi daha çok sevip, daha çok beslemenizi ve başkaları ile daha yüksek ve daha sevecen biçimde ilişki kurabilmenizi sağlayacak.

Yüksek Benliğiniz sizi koşulsuz sever.

Siz geliştikçe, kendinizi ve dostlarınızı güçlendirmek için nasıl ışıktı göndereceğinizi bileceksiniz. Siz enerjiyi hissetme yeteneğinize o kadar çok güveneceksiniz ki gittiğiniz her yerde kendinizi güvenlikte hissedeceksiniz. İç rehberliğinizi açık seçik işitecek ve ona uygun davranacaksınız. Her türdeki insanın enerjisiyle kolayca uyum sağlayacaksınız. Olumsuz enerjiye geçirgen olmayı (bu enerjinin içinizden geçip gitmesini sağlamayı), hatta onu olumlu

enerjiye dönüştürmeyi öğreneceksiniz. Her gittiğiniz yerde dostça gülümsemeler, sevgi ve huzur bulacaksınız.

Bilincin daha yüksek düzeylerinde süptil enerjilerin daha çok farkında olacaksınız. Başka boyutların, yaşam formlarının ve insanların bedenlerini çevreleyen aura'larm süptil titreşimlerini hissetme, hatta görme yeteneği kazanacaksınız. Durugörü, telepati ve diğer psişik yetenekleriniz -onlar her ne kadar birer amaç olmayıp, yalnızca gelişiminiz için kullanacağınız araçlar olsalar da- bu arada onlar da güçlenecekler. Fiziksel bedenlerinizde hızlı ve olumlu değişimler yaratabileceksiniz ve kendinize şifa vermekte daha büyük beceri kazanacaksınız.

Korkularınız tümüyle geçmeyebilir, fakat bir korku baş-gösterdiği zaman, buna daha büyük bir korkuyla tepki vermeyeceksiniz artık. Onuri yerine, korkuya hitap edecek, ona sevgi gönderecek ve ona, içerdiği mesajın ne olduğunu soracaksınız. Yüksek bir ruh hali içinde olmadığınız zaman bunu derhal fark edecek ve süratle dengelenmiş, merkezlenmiş sükûn haline geri dönebileceksiniz.

Ruhsal gelişme, kişisel gelişmeye benzer, bir tek büyük farkla: siz ruhsal yönden geliştiğiniz zaman daha yüksek bir

27

Rufısal'Büyüme

güç ile bağlantıda olursunuz ve bu bağlantınızı gelişiminizi güçlendirmek için kullanırsınız. Bu daha yüksek güç -sizin Yüksek Benliğiniz ve Tanrı/Bütün-Olan-sizin kişilik benliğinizle birlikte çalışır ve kendine-güven, kendini-sevme, berraklık ve diğer önemli nitelikleri geliştirmesinde ona yardımcı olur. Siz kişisel gelişiminiz üzerinde çalışır ve buna, bağlantıda olduğunuz daha yüksek gücü de eklerseniz, yolculuğunuz daha neşeli, hızlı ve dönüştürücü olur. Sınırsız bir büyüme ve genişleme olanağına sahipsiniz.

Aydınlanmak, ışığı tutmakta ve yaymakta çok usta olmak demektir. Aydınlanma, sizin ulaşacağınız ve orada gelişmenizin sona ereceği ve mükemmel hale gelmiş olacağınız bir yer değildir. Ne kadar yükseklerle ulaşmış olursanız olun, ulaşabileceğiniz daha ve daha yüksek düzeyler bulunacaktır. Aydınlanmış olmak demek, çevrenizdeki tüm enerjileri, çevrenizdeki her şeye berraklık, uyum ve ışık katacak bir biçimde kullanacağınız gereçlere ve kaynaklara sahip olmanız demektir. Enerji sürekli değişir ve benim ve benim boyutumda bulunan diğerlerinin söyleyebileceğimiz kadarıyla, mümkün olan tekâmüle bir sınır yoktur.

Siz belli bir tekâmül ve ışık düzeyine ulaştığınızda, artık dünyada yeniden enkarne olmamayı seçebilirsiniz, onun yerine size daha parlak bir varlık haline gelmeniz için farklı fırsatlar sunacak başka boyutlarda yaşamayı seçebilirsiniz. Ya da, geri dönmek isteyebilirsiniz, çünkü siz büyüdükçe, daha ve daha büyük katkılarda bulunabilme yeteneğiniz artar ve başkalarına hizmet yoluyla siz daha çok ışın yayar, daha parlak hale gelirsiniz.

Aydınlanmaya götüren birçok yol vardır. Sizin için en sevinç verici ve sizin değer ölçülerinizle aynı çizgide olan yolu seçin. Siz bir zamanda bir yolu, bir başka zamanda bir başka yolu seçebilirsiniz ya da çeşitli yolları aynı zamanda

28

deneyebilirsiniz. Çekiliş duyduğunuz disiplinlere yönelin; sırf başkaları, tekâmül için "doğru" yolun o olduğunu söylüyorlar diye, size çekici gelmeyen bir yolu izlemek zorunda olduğunuz duygusuna kapılmayın. Her biriniz kendinize özgüsünüz. Yüksek Benliğiniz'in sizi sizin için en uygun süreçlere yönlendireceğine güvenin.

Ruhsal yönden büyüme için yapabileceğiniz ilk şeylerden biri, ruhsal büyüme ve şimdiki tekâmül düzeyiniz hakkında edinmiş bulduğunuz her türlü önyargılı (önceden edinilmiş) fikirleri bırakmaktır. Eğer ruhsal yönden tekâmül etmiş olsaydınız, geçmiş hayatlarınızı hatırlamanız gerekirdi, saatler boyu meditasyon yapabiliirdiniz, sürekli vecit hali içinde yaşardınız ve örneğin bedeninizden ayrılabilmek veya yüzlerce yıl yaşamak gibi insanüstü yetenekler kazanırdınız şeklinde sözler işitmiş olabilirsiniz. Büyümenizin belli aşamalarında bunlardan bazıları doğal olarak ortaya çıkabilir ise de, yüksek tekâmül derecelerine ulaşmak için bu tür şeyleri yapabilmek şart değildir.

Yüksek tekâmül derecelerine ulaşmış birçok varlık geçmiş hayatlarını hatırlamaz, insanüstü yetenekler göstermez ya da günlerini meditasyon yaparak geçirmez. Siz

tekâmül etmiş varlıkları, insanlığı kalkındırma, bilinci yükseltme ve hizmet alanlarına daha çok ıfık taşıma işlerinin yapılması mümkün her yerde çalışırken bulacaksınız. Onlar hayatlarını birçok pratik iş yaparak ve birçok olumlu sonuç yaratarak geçiriyorlar. Onların yaptıkları şeyler onların meditasyonu gibi iş görüyor ve ruhsal gelişimleri için onlara fırsatlar sağlıyor. Onlar bir yandan hizmet içinde dışa odaklanmış olarak çalışırken, bir yandan da yukarıya (yüceliğe) odaklanmayı öğrenmişlerdir. Onların, daha yüce amaçlarını başarıyla yerine getirmek için insanüstü yeteneklere gereksinimleri yoktur.

29

{ufısa('Büyüme

Ruhsal büyüme, Yüksek Benliğiniz haline gelme sürecidir.

Sizin Yüksek Benliğiniz gelişen, dinamik bir yaşam-gücü bilincidir. O bütün varlıkların çok-boyutlu bir bilinç halinde bir olduğu bir âlemde yer alır. Gündelik bilinciniz, Yüksek Benliğiniz'in sizin fiziksel realitenizde yaşayan bir veçhe-sidir. Yüksek Benliğiniz size, başkalarını sevmeniz ve onlarla birleşmeniz için dürtüler gönderir. Yüksek Benliğiniz uyumu, düzeni ve ıfığı bilir; bunları hayatınıza kattığınız zaman, siz Yüksek Benliğiniz olarak hareket etmektesiniz demektir.

Yüksek Benliğiniz, karşılaştığınız zorluk ve mücadelelerle neden karşılaştığınızı bilir. Yüksek Benliğiniz, kimliğinizin ta özüdür ve sizin bütün enkarnasyonlarınızın bilgi birikimini taşımaktadır. O, sizin içinizdeki bilge öğretmendir. Yüksek Benliğiniz sınır nedir bilmez ve sizin oynadığınız herhangi bir rol ile bağılı değildir. Siz onun yüksek titreşimlerini bedeninize ve tüm enerji sisteminize dahil ettikçe, o size şifa verebilir ve sizi tekâmül ettirebilir.

Yüksek Benliğiniz sizinle, genelde, sezgileriniz ve duygularınız aracılığı ile konuşur. O aynı zamanda garip rastlantılar ve zamanlamalar aracılığı ile de sizinle iletişim kurabilir -iştirmek ihtiyacında olduğunuz herhangi bir mesajı insanlar, gazeteler, kitaplar, sinema filmleri vb. aracılığı ile size iletebilir. Yüksek Benliğiniz'le olan bağlantınızı güçlendirdikçe, içgörülerinizin, sezgilerinizin, ilhamınızın artmasına ve farkındalığınızın genişlemesine tanık olacaksınız.

Yüksek Benliğiniz'le bağlantı kurmak suretiyle, ruhsal büyümenizde muazzam bir atılım kaydedebilirsiniz. Kimileriniz bu bağlantıyı, bilge bir danışman veya öğretmenle konuşup onun öğütlerini aldığınızı imgeleyerek kurmaya başlarsınız. Biz, bundan bir sonraki adım, yani sizin Yüksek Benliğiniz olmanız konusunda çalışacağız. Siz, Yüksek Benliğiniz'in duygularını, düşüncelerini ve bilgeliğini direkt ola-

30

rak deneyimlemeyi ve gitgide daha sık şekilde Yüksek Benliğiniz haline gelmeyi öğreneceksiniz; sonunda bu sizin daimi haliniz oluncaya dek.

Siz her an Yüksek Benliğiniz olabilirsiniz. Yüksek Benliğiniz sizin genişlemiş, sevecen, bilge, şefkatli benliğinizdir. Yaptığınız şeye gönülden odaklandığınız, kalpten konuştuğunuz ya da yaratıcı içgörüler aldığınız zamanlarda siz zaten Yüksek Benliğiniz'siniz. Siz ıfıkla çalıştığınız, başkalarının bilinç yükselişine aracı olduğunuz ya da dünyada bir değişim yaratmak için nasıl hizmet vereceğiniz konusunda yoğunlaştığınız anlarda, işte o zaman Yüksek Benliğiniz'siniz. Bu, Yüksek Benliğiniz olarak yaşamının nasıl bir duygu olduğunu tanımanıza ve onun daha büyük ıfığını hayatınızın bütün alanlarına taşımanıza yardım edeceğim. Siz Yüksek Benliğiniz olduğunuz o anları tanıdıkça, onları daha sıkça hayatınıza geçirebileceksiniz.

Ruhsal büyüme, sizin Yüksek Benliğiniz'le gitgide artan temaslarınızla ve O'nun, hayatınızın tüm bölümlerini yönetmesine izin vermenizle gerçekleşir. Ruhsal büyüme yoluna bir kez adım attığınızda -siz olan (aslıınız olan) o daha yüce varlığı aramaya, öğrenmeye, keşfetmeye ve evrenin gizemlerini açığa çıkarmaya başladığınızda- artık asla önceki gibi olmayacaksınız. Bir süre için durabilir ya da yavaşlamaya karar verebilirsiniz, fakat büyümenin sevincini bir kez tattıktan sonra, uzun süre hareketsiz kalmayı istemeyeceksiniz. Çoğunuzun şimdiden farkında olduğunuz gibi, bu büyüme serüvenine bir kez adım attıktan sonra, asla durmak istemeyebilirsiniz!

31

Yüksek Benliğiniz Olmak MEDİTASYON

Bu meditasyonun amacı, Yüksek Benliğiniz ile bağlantı kurmanızı ve Yüksek Benliğiniz'i kendiniz olarak hissetmenizi sağlamaktır.

Bütün meditasyonlar için; sessizce oturun, zihninizi odaklayın, bedeninizi gevşetin ve derin soluk almaya başlayın. Sizi sakinleştirecek ve yükseklerle taşıyacak bir müzik de dinleyebilirsiniz. Meditasyon metinlerini kendi kendinize okuyarak, bir arkadaşınıza okutarak ya da bir teyp bandına kaydedip, banttan dinleyerek meditasyon yapabilirsiniz. Size gelecek yanıtları kaydetmek için kalem kâğıda ya da bir teybe ihtiyacınız olabilir.

Adımlar:

1. Gözleriniz açık veya kapalı olarak oturun. Duruşunuzu, rahat edebileceğiniz bir şekilde ayarlayın, isterseniz ellerinizi iki yanınıza koyabilirsiniz. Birkaç derin soluk almakla başlayın.

2. Ayak parmaklarınızdan başlayarak, bütün bedeninizin gevşeyip rahatladığını imgeleyin. Ayaklarınıza, baldırlarınıza ve kalçanıza, sonra yukarıya, karnınıza ve sırtınızın alt kısmına, göğsünüze, sırtınızın üst kısmına ve omuzlarınıza doğru yükselen bir 'gevşeme ve rahatlama hissedin. Daha sonra kollarınızı, ellerinizi, boynunuzu, başınızı ve yüzünüzü gevşetin. Çenenizin ve gözlerinizin çevresindeki kasların gevşemesini sağlayın, kendinizi sakin, odaklanmış ve fiziksel bakımdan rahat hissedinceye kadar buna sürdürün.

3. Duruşunuzu, omurganız boyunca enerjinizin daha ko-

32

yukgekjBe.nligin.iz OCma/^\

layca akışına olanak verecek şekilde ayarlayın. Diyaframınızı ve karnınızı, mümkün olduğunca az hareket ettirerek, göğsünüzün üst kısmını derin bir solukla birkaç defa doldurun; ne hissettiğinize dikkat edin. Şimdi birkaç defa da karnınızdan soluk alın; bundan sonra hem göğsünüzden ve hem de karnınızdan birkaç defa soluk alın.

4. Derin bir solukla birlikte göğsünüzün üst kısmını doğrultun ve dik tutun, böylece omurganız daha dikleşsin. Bunu yaparken, başınızın arka kısmını ve ensenizi de doğrultarak dikleştirin. Bu sizin duygu bedeninizde akıcılık yaratılmasına, kalp merkezini açmaya ve daha yüksek düzeyde düşünmenize yardım edebilir.

5. Şimdi Yüksek Benliğinizle buluşmaya hazırsınız. Çevrenizde bir halka halinde oturmuş birçok yüksek varlığın arasına katılmış olduğunuzu hayal edin. Tüm çevrenizde huzur, sevinç ve sevgi hissedin. Bu varlıklar sizin Yüksek Benliğinizle buluşmanıza yardımcı olmak üzere buradalar.

6. Yüksek Benliğinizin, uzaktan size doğru gelmeye başladığını imgeleyin. Onu güzel, titreşen, parlak bir ışıık olarak hayal edebilirsiniz. Yüksek Benliğiniz'i selamlayın ve O'nu, daha yakma gelmesi için davet edin. Zihnen, O'ndan kendisiyle daha güçlü bir bağlantı kurabilmeniz için size yardımcı olmasını isteyin. Onun sevgisinin sizi saran ve kucaklayan ışıığını hissedin. Yüksek Benliğiniz'den size gelmekte olan ışıık huzmelerini (hatlarını) hissedin. Bu ışıık huzmeleri size dokundukça, titreşiminizin yükseldiğini hissedin. Yüksek Benliğiniz şimdi sizinle birleşip, bir oluyor. Moleküllerinizin ve atomlarınızın O'nunla karışıp birleştiğini hissedin, sanki enerjinizin bir bölümünü geri alıyormuşsunuz gibi. Bırakın Yüksek Benliğiniz sizinle daha da çok bir olsun; tüm enerji kalıplarınız Yüksek Benliğinizin ışıığını yükleninceye kadar. Şimdi siz ve Yüksek Benliğiniz artık birsiniz.

7. Yüksek Benliğiniz olarak siz, bedeninizde daha büyük bir enerji akışı yaratmak üzere, derince soluklanın. Yüksek Benliğiniz olarak oturmak üzere duruşunuzu düzeltin.

33

%ufısal'Büyüme

Yüksek Benliğiniz olarak, güveninizi ve bilgeliğinizi gösterecek bir biçimde omuzlarınızı, göğsünüzü dik tutun. Yüksek Benliğiniz olarak, nasıl bir yüz ifadesi taşırsınız?

8. Rehberlik istediğiniz bir durumu düşünün. Yüksek Benliğiniz olarak siz, bu durum hakkında kendinize yol göstereceksiniz. Bilge bir öğretmen ve danışman olduğunuzu hayal edin. Bu durum hakkında kendinize nasıl bir öğüt verirdiniz? Yanıtlarınızı yüksek sesle söylemek ya da yazmak isteyebilirsiniz.

9. Yüksek Benliğiniz olarak, başka herhangi bir mesajınız var mı, örneğin ruhsal büyümeniz, yüce amacınız ya da herhangi bir şey hakkında?

10. Sizinle bir olduğu için Yüksek Benliğiniz'e teşekkür edin ve istediğiniz sürece Yüksek Benliğiniz olarak oturun.

Bu duruma "Yüksek Benlik" hali diyeceğim. Siz, "Bu meditasyon için Yüksek Benlik halinize geçin," cümlesiyle başlayan meditasyonlara, yukarıda tarif edilen basamakları kullanarak başlayabilirsiniz. Bu "Yüksek Benlik" halini daha çok deneyimledikçe, giderek, geleceğiniz ve önemli kararlarınız hakkında sadece bu haldeyken düşünmek isteyeceksiniz. Yüksek Benlik halinize geçtikçe, hayatınızı Yüksek Benliğiniz olarak yaşamak için gerekli ustalık ve yeteneği de kazanacaksınız.

34

Işık ile Yaratmak

Işık, evrendeki en büyük güçlerden biridir. Siz ışığın anında herhangi bir yerde veya her yerde olabilen canlı bir varlık olarak düşünebilirsiniz. Işık, onun hakkındaki düşüncelerinize karşılık verir. Işık bilinen tüm evrenlerde mevcuttur, her ne kadar tam sizin evreninizdeki formu ile olmasa bile.

Işık kudretli bir dönüştürücü (transforme edici) güçtür; işte bunun içindir ki evreniniz içinden geçmekte olan ışık dalgası o kadar çok değişim yaratmaktadır. Işığın, Yüksek Benliğiniz ile olan bağlantınızı güçlendirmek üzere kullanabilirsiniz. Siz enerjiyi değiştirmesi, sizi ve sevdiklerinizi şifalandırması için ışığa başvurabilirsiniz. Işık sizin titreşiminizi yükseltebilir, olumlu düşüncelerinizi güçlendirebilir, kalbinizi açabilir. Siz onunla bağlantı kurabilir, onun gücünü amacınız yönünde harekete geçirebilirsiniz ve tüm çevrenizde hayırlar yaratabilirsiniz.

35

'Ruhsal'Büyüme

Işık gücü her geçen gün daha da kuvvetleniyor.

Gezegeneğinizdeki ışık miktarı kritik kütleye ulaşıyor; ışık güçleri her gün daha kuvvetleniyor. Bu demektir ki, yaptığınız olumlu ve sevecen şeyler, öyle olmayanlara oranla daha etkili hale gelmektedir. Bu her zaman böyle değildi. Uzak geçmişte, gezegeninizde ışık gücü bu denli büyük değildi. İyi bir şey yaratmak, büyük bir kararlılık ve odaklanma gerektirirdi. Enerjiyi daha yüksek bir düzeye dönüştürmek çok çaba gerektirirdi. Işık güçleri kuvvetlenmeye devam ettikçe, hayrınız ve ruhsal büyümeniz yönünde atacağınız en küçük bir adım, sizi, geçmişte herhangi bir zamanda olduğundan çok daha süratle, çok daha ileriye götürecektir.

Işığın ne olduğu ve onunla nasıl bağlantı kurulacağı hakkında sizin sezgisel anlayışınız, benim size verebileceğim herhangi bir tariftten çok daha önemlidir. Eğer size, "Işıkla bağlantı kurun" desem, siz bunu nasıl yapacağınızı içgüdüsel olarak bileceksiniz, çünkü sizin Yüksek Benliğiniz daima ışık ile bağlantıdadır. Siz ışığın düşününce, Yüksek Benliğinizle birlikte titreşmeye başlarsınız. Siz ışığın düşünmek suretiyle, hayatınıza daha çok ışık getirebilirsiniz. Işık sizin onu düşünmenize yanıt verir; siz onu düşündüğünüzde, o derhal size çekilir. Başlangıçta ışığın kendinize çekmek, ışık yaymaktan daha kolaydır. Işığın daha sık düşünürseniz, ışıkla dolacaksınız (şarj olacaksınız), tüm çevrenizde parlak bir ışık beden inşa etmiş olacaksınız. Bedeniniz ne kadar çok ışık tutabilirse, titreşiminiz o kadar yüksek olur ve çevrenizdeki enerjiyi daha yüksek bir düzeye dönüştürme yeteneğiniz de o kadar büyük olur.

Bir an durun ve ışığın kendinize çağırın.

Parıldayan bir ışık çağlayanı altında durduğunuzu ve

36

bedeninizin ve aura'nızın gitgide daha parlak hale geldiğini imgeleyin.

Bedeninizin içinden akan ışığın hissedin. Işığın yalnızca düşünmek bile bedeninizi hücresel düzeyde canlandırıp gençleştirecek ve enerjinizi artıracaktır. Işık sizi bir üst gelişim düzeyine yükseltebilir ve deneyimlemekte olduklarınızı dramatik bir biçimde değiştirebilir.

Gün içinde birkaç dakika olsun, ışıkla bağlantı kurun -işte, arabada, evde ya da bir dükkanda. Işıkla her bağlantı kurduğunuzda, kendinizle daha yüksek âlemler arasında bir köprü inşa etmektesiniz. Bu ışık köprüsünü inşa ederken siz daha

parlaklaşacak ve dünya katında yapmakta olduğunuz herhangi bir iş üzerinde daha etkin hale geleceksiniz.

Işığın kullanmanın çok etkin bir yolu, çevrenize, başınızdan daha yukarı ve ayaklarınızdan daha aşağıya kadar uzanan bir ışık küresi ya da kozası geçirdiğinizi imgelemektir. Bu bölümün sonuna, bunu yapmanıza yardımcı olacak bir enerji meditasyonu ekledim. Işığın koruyucu bir kılıf gibi değil fakat çevrenizdeki her şeyin titreşimini yükselten, öylesine güçlü bir enerji olarak düşünün. Bu imgeyi, içinizde bir kuvvet, uyum ve sevgi duygusu yaratmak için kullanın. Kendinizi ışııkla kuşattığınız zaman, bazı şeyleri dışta tutmak için çevrenize duvar örmek zorunda olmazsınız; sizin ışığınız, çevrenizdeki her şeyi daha yüksek bir titreşime geçirecektir.

Çevrenizi ışık imgesiyle kuşattığınız zaman kendi titreşiminizi yükseltmiş olursunuz. Sizin yüksek enerjiniz başkalarının alabileceği bir yayım yapar. Herkes sizin yüksek titreşiminize karşılık veremez fakat siz çevrenizi ışııkla kuşattınca, bu daha yüksek titreşimi başkaları için ulaşılabilir kılmış olursunuz. O durumda sakın ve kendi merkezinde kalabilirsiniz ve kalbinizi açık tutmak, şefkatli ve sevecen olmak sizin için daha kolay olur. Eğer siz bir iş toplantısında ya da sosyal bir toplantıda bulunuyorsanız ve bu pek başarılı geçmiyorsa veya siz olmakta olanları (gidişatı) değiştirmek istiyorsanız, sessizce oturun ve ışığı davet edin. Çevrenizin ışııkla dolduğunu imge-

37

Ruhsat 'Büyüme

leyin ve onu orada hazır bulunan bütün insanları kuşatacak şekilde genişletin. Süptil ve bazen de o kadar süptil olmayan değişimleri fark edeceksiniz. Işığın düşünmeye devam edin ve kendi iç huzurunuzu, uyum ve sevgi duygunuzu artırmayı sürdürün. Bir kadın mahkemede çok zor bir durumdaydı; aleyhine açılmış ve haksızca olduğunu hissettiği bir davada kendisini savunmak zorundaydı. Birkaç gün art arda kendi çevresini ışııkla kuşattı. Bu arada, atmosferin değiştiğini ve onun savunmasını destekler hale geldiğini hayretle izledi. Mahkemenin nihai kararı ise onun lehine oldu.

Siz ışığı çağırırdıkça, kalbinizin gitgide daha çok açıldığını fark edebilirsiniz. Evrene daha büyük bir güven duymanız ve sanki hiçbir şeyin sizi incitemeyeceğini hissetmeniz kolaylaşır. Hayatınızda iyi bir şeyler yaratabilme yeteneğinde olmanızdan ve kaderinizden bizzat sizin sorumlu olduğunuzu bilmekten gelen bir güven duygusu kazanırsınız. Çevrenizde olup bitenler her ne olursa olsun, ışık sizin sakın ve huzur içinde olmanıza yardım eder.

Işık göndermeniz, ilişkilerinizde uyum yaratabilir.

Eğer kendinizi herhangi bir nedenle bir sevdiğinizden uzak ve ayrı düşmüş hissediyorsanız, ışıkla çalışmak suretiyle aranızdaki enerjiyi değiştirebilirsiniz. Örneğin, bir kimse sizin yüzünüzden altüst olmuşsa, o kişiyi yatıştırmak için genellikle bir hayli uğraşmanız gerekebilir. Bunun yerine, sakınlesin ve ışığı çağırın, kendinizi ışıkla olabildiğince doldurun. Kendi enerjinizi, yapabildiğinizce güzelleştirin. Sonra, ışığınızı kalbinizden diğer kişinin kalbine gönderin. Bunu yapmaya devam edin; er ya da geç aranızdaki duyguda olumlu bir değişime tanık olacaksınız.

Bir adam, onun istediği şeyi yapmadığında karısına bağırıp çağırarak, onu kontrolü altında tutmaya çalışıyordu. Kadın kocasını hoşnut etmek için her zaman çok çaba göste-

38

aratma/^\

riyor fakat bu çabaları sanki ilişkilerini daha da kötüye götürmeye yarıyordu. Bir gün bir tartışma sırasında, kadına bir fikir geldi. Mücadele edeceği yerde, bir başka odaya geçti ve enerjisini olabildiğince güzel ve berrak haliyle imgelemeye başladı. Kendisini ışıkla kuşattı ve az sonra kendisini daha sakın ve huzurlu hissetti. Kocasına barışçıl, sevecen düşünceler göndermeye başladı, fakat onu yatıştırmak için hiçbir fiziksel girişimde bulunmadı. Ona ışık yolladı. Kısa bir süre sonra kocası, sanki o tartışma hiç olmamışçasına, onunla konuşmaya geldi. Bu onların herhangi bir kavgadan sonraki en hızlı barışmaları olmuştu ve aslında kadının bütün yaptığı, oturup sakınleşmek ve kendi enerjisini güzelleştire-rek, kocasına ışık göndermekti. Geçmişte onu yatıştırmak için

harcadığı fiziksel ve sözlü çabalar ise durumu yalnızca daha da kötüleştirmekte idi.

Işığın kullanabilmeniz birçok pratik yolu vardır. Bir yolculukta, kendinizin ve içinde bulunduğunuz taşıtın çevresini ışıkla donatabilir, böylece kendinizi güvende ve korunmada hissedebilirsiniz. Evinizi de, oradan ayrılırken, ışıkla kuşatabilirsiniz. Çocuklarınız ve sevdikleriniz her gün okula gider ya da evden ayrılırken, onların çevrelerini ışıkla donatın. Sizin sevgi dolu düşünceleriniz ve ışık imgeleriniz gün boyu onlarla olacak, onları güvende tutacak ve kendilerine daha iyi şeyleri çekme yeteneklerini geliştirecektir.

Bir adam, makul olmayan taleplerde bulunan ve yüksek sesle şikayet eden bir müşterisiyle beraberken, ışıkla sarılı olduğunu hayal etti. Müşterisini yatıştırmaya çalışmak yerine, çevresinin ışıkla donandığını imgeledi, kendi enerjisini mümkün olduğunca güzelleştirdi, derin bir soluk aldı ve müşterisine kalbinden ışık yolladı. Birkaç dakika sonra, aralarındaki enerji dramatik bir biçimde değişti ve müşteri daha makul ve sakin bir hale geldi.

Bir başka adamın karısı, hiç beklenmedik şekilde, çocuklarını alarak ayrı bir eve taşınıp onu terk etmişti. Adam karısını ve çocuklarını sevdiğinden, kendini yıkılmış hissediyordu. Her ne kadar bir işe yarayacağına inanmıyorsa da,

39

Ruhsal 'Büyüme

her gün ışığı çağırırdı kendine ve karısına sevgi yolladı. Karısıyla görüşmeye gittiğinde, ona yalvarmak ya da kızmak yerine, ışığı davet etti. Taşınmadan önce kadın ona soğuk ve mesafeli davranmaktaydı. Adam ışıkla çalıştığı sürece kadın daha yumuşak ve uyumlu bir hal aldı ve iki ay içinde eve geri döndü.

Siz olmasını istediğiniz şeyi imgeleyerek ve bu imgeye ışık katarak geleceğinizi değiştirebilirsiniz. Gelecek bir tarihi -bir günü, ayı veya yılı- düşünebilir ve o zamanın içine ışık yollayabilirsiniz. Işık o tarihte sizin deneyimlediğiniz her şeyi daha iyi hale getirecektir.

Işık güçlü bir şifa kaynağıdır, eğer bedeninizde herhangi bir yer rahatsızlık veriyorsa, oraya ışık gönderin.

Bedeninize şifa vermek için ışığa başvurabilirsiniz. Bir an sessizleşip bedeninize konsantre olun. Bir yerinizde rahatsızlık var mı? O yere odaklanın ve duyduğunuz acının net ve açık bir imgesini alın. Ağrı sahası ne kadar geniş ve derin? Şimdi, ışığı düşünün ve onu kendinize çağırın. Rahatsızlık bölgesinin çevresini ışıkla kuşatın. Bunu yaparken de, bedeninizin o bölgesine, bu acının ve rahatsızlığın giderilmesine yardım etmek üzere daha başka ne yapabileceğinizi sorun.

Şiddetli sırt ağrıları çeken bir kadın birkaç doktora başvurdu ve onlar hiçbir fiziksel neden bulamadılar. Kadın sırtına ışık göndermeye başladı, bir süre sonra sadece daha az acı duymakla kalmadı, rahatsızlığı her tekrarlayışında şiddetini gitgide yitirdi. Kadın, hayatındaki ışığı artırdıkça şunu da fark etti ki kendini hep yük altında hissetmişti; herkesi mutlu etmeye çalışıyordu, ve öyle ki, bu uğraşmasını bir an için kesecek olsa, sanki her şey bin parça olacaktı. O, "dünyanın yükünü omuzlarında taşıyordu," sanki herkesi

40

Işıf^tte ya

sırtında taşıdığını hissediyordu. Tutumunu değiştirdi ve insanları korumaya ve onların hayatlarını onların adına yaşamaya kalkışmaktansa, herkesin kendi dersini bizzat öğrenmesine izin vermeye karar verdi. Bu değişim sonucunda sırt ağrıları tamamen geçti. Hayretle gördü ki dünyanın sonu gelmedi ve çevresindeki insanlar kendi hayatlarını düzene sokmak üzere daha çok sorumluluk üstlenmeye başladılar.

Siz başkalarına ışıkla şifa vermek istiyor fakat bunu en etkin biçimde nasıl yapacağınızı bilmiyor olabilirsiniz. Siz ne kadar parlaklaşırsanız, sırf ışığınızın artmış olması dolayısıyla, başkalarının gelişimlerine yardımcı olabilirsiniz. Onlara ışık göndermek suretiyle yardımcı olabilirsiniz. Siz bunu yaptıkça, kendi ışığınızı daha da artırmış olursunuz.

Başkalarına ışıkla şifa vermek için, önce hayal edebildiğiniz kadar çok ışığ1 kendinize çekerek ve çevrenizi onunla kuşatarak işe başlayın. Sonra, bir kristal kadar berrak olduğunuzu imgeleyin, böylece ışıık için saf bir geçirgen haline gelin. Diğer insana bir ışıık imgesi gönderin. Işığ1 ellerinizden, kalbinizden, başınızın tepesinden o insana gönderin, sanki sizden o insana bir ışıık akımı gönderiyormuşsunuz gibi. Bütün gerekli olan bundan ibarettir; Yüksek Benliğiniz bütün geri kalan ayrıntıları halledecektir. Siz yalnızca, ışığ1 gönderirken şifa enerjisini aktarma niyetinde olun ve onu aktaracaksınız.

Sanaya'nın bir arkadaşı bir hastaneden telefon ederek bir başka arkadaşının kaza geçirdiğini ve ciddi şekilde yaralandığını bildirdi. Arkadaşı için yardımımızı istedi. Sana-ya'ya ışığ1 çağırmasını ve kendisini ışııkla sarıp doldurmasını, kendisini ışııkla dolu hissettiğinde de bunu tek bir güçlü patlayışla hastanedeki kadına göndermesini söyledim. Sana-ya'nın yanında başka kimseler de vardı ve onlardan da aynı şeyi yapmalarını istedim. Hastanedeki dostumuz bu ışığ1 kendi hayrına olan en iyi amaca yönelik olarak kullanabilecekti: ya iyileşmek ya da huzur içinde ölüp ışığa kavuşmak için. Herkes sessiz kalarak bir ışıık patlaması gönderdi. Hastanedeki arkadaş 1 ~\ dakika sonra telefonla aradı ve hayatla

41

B^ıhsaC'Büyüme

ölüm arasında sallanan hasta kadının hayati işaretlerinin neredeyse anında iyiye doğru değiştiğini ve hastanın hayati tehlikeyi atlattığını bildirdi.

Eğer tanıdığınız herhangi bir kimse -fiziksel, zihinsel ya da duygusal- bir ıstırap içindeyse, onu hatırladığınız her anda kendisine ışıık göndermek suretiyle ona yardımcı olabilirsiniz. Başkalarını sık sık hatırlarsınız, çünkü derin bir düzeyde onlar sizin sevginizi ve ışığınızı istemektedirler.

Başkalarına gönderdiğiniz ışıık size kat kat geri döner.

Sizin tutup yayabildiğiniz ışıık miktarını artırmanız hem sizin için, hem dünya için büyük bir armağandır (nimettir). Siz ışııkla daha çok dolup daha parlaklaştıkça, insanlar size doğru çekileceklerdir. Hazır olanlar, sırf sizin huzurunuzda bulunmakla, daha yüksek bilinç haline geçeceklerdir.

Başkalarına gönderdiğiniz bütün ışıık kat kat artarak size geri dönecektir. Bir başka kişiye bakarken, gözlerinizden çıkan ışıığın ona ulaştığını hayal ederek ona ışıık gönderin. Bir başka kişiye dokunurken, ellerinizden çıkan ışıığın ona ulaştığını hayal edin. Bu yardımı kullanabilecek olan herhangi bir kimseyi bulduğunuz zaman -bir mağazada ya da postanede, kuyrukta beklerken, dostlarınızla birlikteyken, veya bunu yapmayı hatırladığınız herhangi bir zaman-bunu yapabilirsiniz. Işıık göndererek geçirdiğiniz her an sizin parlaklığınızı artırır. Siz enerjinizi güzelleştirdikçe, varlığınızı ışııkla doldurup ve sonra onu yaydıkça, Yüksek Benliğiniz olmaktadır.

42

Işıık ile Yaratmak

MEDİTASYON

Bu meditasyonun amacı, ışığ1 kendinize nasıl çağıracağınızı, kendinizi ışııkla nasıl dolduracağınızı ve ışığ1 nasıl yayacağınızı öğrenmektir.

Adımlar: Bu meditasyon için Yüksek Benlik halinize geçin.

1. Işığ1 çağırmanız ve kendinizi onunla doldurmanız için:

a) Enerjinizi mümkün olduğunca güzelleştirdiğinizi imgeleyin. Bunu yaptığınızı imgelemeniz, onu güzelleştirmek için gerekli olan tek şeydir. Enerjinizi güzelleştirirken, sizi daha rahat ettirecek, daha derin soluk alabilmenize ve enerjinin omurganız boyunca akışına olanak verecek herhangi bir duruş değişikliği yapabilirsiniz.

b) Derin bir soluk alın ve ışığ1 davet edin. Işıık sizin çağrınıza derhal yanıt veren bir canlı bilinçtir. O, bırakın omurganıza girsin; omurganızı başınızın yukarısından başlayan ve ayaklarınızdan aşağıya kadar uzanan ışıık dolu bir çubuk gibi hayal edin. Omurganızdan dışarıya, bedeninize doğru ışıık yayın (yayılsın). Fiziksel düzeyde daha çok ışıık tutabilmeniz için bedeninizin her yerinde ek ışıık hatları imgeleyin. Hücrelerinize, DNA'nıza ve sonra bedeninizdeki atomlara ışıık yolların. Tüm bedeninizi ışııkla doldurun.

c) Bu ışığa hayal edebildiğiniz en güzel rengi verin. O ne renktedir? Onu altın sarısı mı, yoksa beyaz ya da mavim-si-beyaz renkte mi hayal ediyorsunuz? Bu ışıığın yoğunluğunu ve parlaklığını size uygun gelecek şekilde ayarlayın.

%uhsal'Büyüme

d) Bu ışıḡı tüm çevrenizi saran, başınızdan yukarı, ayaklarınızdan aşağı uzanan bir küre ya da koza gibi hayal edin. Bu ışıḡı bedeninizden dışarı, odanın içine doğru yayın. Işık kürenizi öylesine genişletin ki ki bütün odayı doldursun ve öteye geçsin. Sonra onu öylesine küçültün ki bedeninize tıpatıp sığıp yerleşecek kadar olsun. Işık kürenizin tam size uygun olması için ne büyüklükte olması gerektiğine karar verin. Kürenizin belli, net bir sınırı var mı, yoksa o sınır tedricen zayıflayarak mı kayboluyor? Eğer net bir sınırı varsa, oda içinde nerede son buluyor?

2. Işık yaymak:

Işıḡı kendinize çağırıp, ışıkla dolduktan sonra, birçok farklı şeye ışık gönderebilirsiniz. Fikirlerinize, geleceğe, daha yüce amacınıza, bedeninize, düşüncelerinize ve duygularınıza. Işık gönderdiğiniz şeyin enerjisini daha yüksek, daha süptil bir titreşim frekansına dönüştürürsünüz. Deḡistirmek istediğiniz bir durum içindeyken, ışık yayın ya da diğerk insanlara yardım etmek üzere onlara ışık gönderin.

a) Kendisine ışık göndermek istediğiniz bir kişiyi düşünün. Bu kişiye tüm bedeninizden ışık yolların. Bunun nasıl bir duygu olduğunu hissedin. Daha sonra, ışıḡın gözlerinizden, ellerinizden ya da kalbinizden doğruca bu kişiye gittiğini hayal edin. Işık göndermek için size en rahat ve doğru gelen yolu kullanın.

b) Işık göndermek istediğiniz bir şeyi düşünün. Işıḡı çağırın ve kendinizi ışıkla doldurun. Kendinizi bir kristal kadar berrak hayal edin, böylece saf bir ışık aktarıcısı olabilirsiniz. Sonra ışıḡı, seçmiş olduğunuz şey her ne ise ona gönderin. Daha sonra ışıḡı kalbinizden ve sonra tüm bedeninizden doğru bu şeye yolların. Işıḡı göndermek için size en rahat ve doğru gelen yolu kullanın.

c) Işık göndermek istediğiniz başka şeyleri de düşünün, dünya barışı, yerküre, hayvanlar veya her ne isterseniz. Işık yollarken, kendi ışıḡınızın da daha parlak ve güzel hale gel-

Işık yaratma!^ diğini fark etmeye çalışın.

d) Siz şimdi, ışıḡı nasıl çağıracağınızı, kendinizi ışıkla nasıl dolduracağınızı! ve nasıl ışık yayacağımıza öğrenmiş bulunuyorsunuz.

Evrensel Zihinle Bağlantı Kurmak

Çevrenizde mevcut her şey Evrensel Zihnin bir parçası olarak vardır, ona Tanrı/Var-Olan-Her-şey de denir. Evrensel Zihin tezahür etmemiş öz'dür - bütün fiziksel formların yaratıldığı cevher. Siz bu Sonsuz Zekâ'nın bir parçasısınız. Bu Yüksek Zekâ mükemmeliyet halindedir ve sizin düşüncelerinizi, inançlarınızı ve içsel resimlerinizi çevrenizde dene-yimlediğiniz dış dünya olarak mükemmel şekilde yaratır. Siz bu Yüksek Zihne ulaşabilir ve ondan sınırsız sağlık, bolluk, yeni fikirler, bilgi ve istediğiniz her şeyi alabilirsiniz. Evrensel Zihin mükemmeliyettir. O, sizin düşündüğünüzü mükemmel şekilde yaratır.

Siz bu muazzam, her-şeye-kadir-kudret ile olan bağlantınızı nasıl en iyi şekilde kullanabilirsiniz? istemedikleriniz-

"EvrenselZiMnCe 'Bağlantı

den ziyade, istediklerinizi düşünün, çünkü siz her neyi düşünüyorsanız, Evrensel Zihin onu yaratır. Vizyonlarınız, umutlarınız, rüyalarınız ve hedefleriniz üzerinde sürekli odaklanın ve onlara ulaşmaya niyet edin. Zihninizin Yüksek Benliğiniz'in yönetimi altına girmesine izin verin ve berrak, olumlu ve yaratıcı düşünceler üretin.

Realitenizin, aslında görmekte olduğunuz bir rüyadan ibaret olduğunu hayal edin. Rüyanızı birtakım dekorlarla -eviniz, işiniz, mal varlığınız gibi- süslemektesiniz, hepsi sahip olabileceğinizi düşündüğünüz şeyleri yansıtmakta. Siz, size kendi hakkınızda daha fazla şeyler öğretmek üzere aynalık yaparak tamamlayıcı roller oynayan başka kimseleri de kendinize çekmektesiniz. Siz düşüncelerinizi, duygularınızı tanımak, öğrenmek için buradasınız ve onların tüm çevrenizden size yansıtılmaları yoluyla onları öğreniyorsunuz.

Realiteniz SiZiN rüyanız olduğuna göre, o rüyayı istediğiniz gibi görebilirsiniz. Senaryoyu istediğiniz zaman değiştirebilirsiniz, yeni aktörler alıp, rüyanızı daha iyi bir şekilde dönüştürebilirsiniz. Sizin hayrınıza olan her istediğiniz şeye sahip olabilirsiniz. Realiteniz, sandığınız kadar katı (değişmez) değildir; koşullarınızı düşündüğünüzden daha kolay değiştirebilirsiniz. Bir sevinç dünyasına, gülümseyen yüzlere, barışa, bolluk ve berekete ve daha da fazlasına sahip olabilirsiniz; sizin sahip olabilecekelrinize bir sınır yoktur.

"Enerji çalışması" yoluyla mucizeler yaratabilirsiniz.

Evrensel Zihin'le nasıl bağlantı kurabilir ve istediğinizi bu yolla nasıl yaratabilirsiniz? Siz Evrensel Zihin'le daima bağlantı halindesiniz, çünkü O sizin düşündüğünüz her şeyi yaratır. Siz, istediğiniz bir şeyi yaratmak üzere fiziksel eyleme geçmeden önce, benim "enerji çalışması" diyeceğim şeyi yaparak Evrensel Zihin'le bilinçli olarak bağlantı kurmayı öğrenebilirsiniz. Evrensel Zihin, tüm formların tezahür et-

47

H^uAsaf'Büyüme

memiş (tezahür ötesi) öz'ünü içermektedir, o formlar henüz sizin realitenizde belirmeden önce. Siz enerji düzeyinde çalışırken, Evrensel Zihinle birlikte, bilinçle çalışırsınız.

Enerji çalışması, sizin fiziksel eyleme geçmeden önce, düşüncüyü, imgeleme yeteneğini kullanmanızı içerir. Enerji düzeyinde çalışmak demek, sonuçlar yaratmak üzere ıılık gücünü, manyetizmayı ve yüksek boyutlarla bağlantınızı kullanmanız demektir.

İstediğiniz şeyi biçimlere, renklere, sembollere ya da duyumlara dönüştürmek üzere imgeleme gücünüzü kullanarak enerji çalışması yapabilirsiniz. Sonra bir şeklin (formun, kalıbın) daha güzel, daha açık ve uyumlu olmasını imgeleyerek enerji çalışması yaparsınız. Yaratmak istediğiniz şeyin imgesini zihninizde canlandırırken ve bu imgeyle oynarken, onun enerji düzeyindeki hali üzerinde çalışmaktasmızdır.

Enerji çalışması yaptığınız ve buna ıılık kattığınız zaman, yaratabileceklerinize bir sınır yoktur. Fiziksel eyleme geçmeden önce enerji çalışması yapmanız (imgeleme ve ıılık gücünü kullanmanız), istediğiniz olayları, durumları ve koşulları, böyle yapmadığınız zamanlara kıyasla çok daha çabuk ve iyi bir şekilde hayatınıza getirecektir. Direkt olarak istediğiniz şeyin özü ile çalışmanız, onu en üstün şekliyle size getirecektir. Böylece işe enerji düzeyinde çalışarak başlamak size öylesine anında ve etkin sonuçlar sağlayacaktır ki birçokları buna "mucize yaratmak" diyeceklerdir.

Enerji düzeyinde çalışmaya başlamadan önce, yaratmak istediğiniz sonuçlar üzerinde konsantre olun. Sonra, zihinsel aura'nızı dosdoğru yukarıya uzanan bir ıılık ağı olarak imgeleyin. Bu ağ yükseldikçe incelmektedir. Kimileri bu ağı yukarı doğru gitgide örgüsü incelen bir perde olarak hayal ederler. Kimileri de onu ıışktan örölü bir dokuma gibi görürler ve bu dokumanın daha yüksek boyutlara uzandıkça incelen sıklaştığını imgelerler.

Farkmdalışımızı bu ıılık ağı yoluyla yukarı doğru gönderin ve Evrensel Zihnin daha üstün veçheleriyle bağlantıya

48

'EvrenseC Zihink 'Bağlantı

girdiğinizi imgeleyin. Yaratmayı istediğiniz o şeyle, onun enerji düzeyindeki halinde buluştuğunuzu hayal edin ve zihninize gelen herhangi bir imge üzerinde - onu daha güzelleştirmek için- zihnen çalışın. Bu, enerji olarak iyi bir duygu uyandırdığında, o enerjiyi, sizin uyum içinde olduğunuz ato-maltı ıılık parçacıklarına dönüştürdüğünüzü imgeleyerek, kendi realitenize "çekebilir" ve varlığınıza alabilirsiniz. Bunu yapmayı birkaç saniye içinde öğrenebilirsiniz ve bunu yapmak şaşırtıcı ve hızlı sonuçlar verebilir.

Örneğin, bir adam, kendinden başka herkesin beklemekten usanıp gerginleştiği uzun bir kuyrukta bekliyordu. O bu durumu biraz rahatlatmak üzere, istediği sonuç -kuyruğun çabuk ilerlemesi ve bekleyenlerin rahatlamaları üzerinde- konsantre olmaya başladı ve başının çevresinde, yukarı doğru uzanan ve yükseldikçe incelen ve güzelleşen bir ıılık ağı hayal etti. İmgeleme gücünü kullanarak, varmak istediği sonucun bir enerji olarak nasıl görüneceğini

hayalinde canlandırdı. O, daireler halinde ahenkle çevreye yayılan pembe enerji dalgaları gördü. Bu imgeye ışık kattı. Bu enerji çalışmasını yapması ancak birkaç saniye almıştı ki sonuçları karşısında hayrete düştü. O hemen bu işi bitirdiği anda, önünden üç kişi kuyruktan ayrılmaya karar verdi, iki memur daha gelerek yeni gişeler açtı.ve herkes sakinleşti. Birkaç dakikada işi görülmüş ve oradan ayrılmıştı.

İlk kitabımız " Sevinçle Yaşamak"ı yayınlama vakti geldiğinde, eserin metnini yayıncılara göndermek yerine, Sana-ya'ya bir enerji çalışması yaptırdım. Sanaya istediği sonucu -yayınlanmış bir kitap- imgelemeye başladı.

Kitabın enerji düzeyindeki hali üzerinde çalıştığımız bir oturma, Sanaya onu bir manyetik ışık topu olarak hayal etti: daha çok ışıklanmak isteyen insanlara bu yoldan yardımcı olabilecek, onları çağıran bir ışık topu. Bir başka sefer, eserin metninin, o metni okumak suretiyle yardım alabilecek olan herkesin enerjisiyle şarj oluşunu ve bu insanların hayatlarına olumlu bir katkıda bulunabilecek bir yayıncının bu işe çekilişini imgeledi.

49

Üyüme

Sanaya her ne kadar bu kitap üzerinde enerji düzeyinde bir çalışma yapmaktan zevk almakta idiyse de, bazı somut fiziksel girişimlerde bulunması gerektiğini de hissediyordu. Belli bir eylem işaret edilmiş görünmediği, için de, o kitabı yayıncılara göndermeyip, enerji çalışmalarına devam etti. Bir dostunun, kitabı bir yayınevine vermiş olduğundan haberi yoktu. Bir gün yayıncı meditasyon yaparken, bu kitabı yayınlayacağına dair çok kuvvetli bir sezgi aldı, ki daha önce hiç böyle bir niyeti yoktu. Kararını bildirmek için derhal Sanaya'ya telefon etti ve kitap yayınlandı.

Enerji düzeyinde çalışırken, bütün bunları "kendiniz uydurduğunuz" gibi bir duyguya kapılabilirsiniz. Yaratmak istediğiniz şeyin enerji kalıbı üzerinde çalışarak siz gerçek sonuçlar yaratabilirsiniz. Örneğin, bir kadın bir araba kiralamak istiyordu, çünkü kendi arabası bozulmuştu ve işe gitmek ve çocuklarını okuldan almak için bir arabaya ihtiyacı vardı. Bir arkadaşı onu kendi arabası ile havaalanına götürdü; kadın, orada bulunan birçok kiralık araba acentası temsilcisiyle görüştü. Hepsi ona aynı şeyi söylediler -ona araba kiralayamıyorlardı, çünkü onun kredi kartı yoktu. Neredeyse vazgeçmek üzereydi, ama bir arabaya şiddetle ihtiyacı olduğundan, bir başka çare aradı. Bilinçli olarak Evrensel Zihin'le bağlantı kurabileceğini ve istediği şey için enerji düzeyinde çalışabileceğini hatırladı.

Dışarı çıkıp, kısa bir süre istediği sonuç üzerinde konsantre oldu -kiraladığı bir arabayla oradan ayrıldığını imgeledi. Sonra zihinsel aura'sını bir ışık ağı olarak imgeledi. Farkındalığını yukarıya, yüksek boyutlara yönlendirdi, orada istediği şeyin enerjisini hissetti. Bu duygu çok yakın ve somut hale gelince, enerjinin açılmakta olduğunu imgeledi. Bu görüntünün çevresini ışıqla kuşattı, derken hemen hemen fiziksel bir "klik" sesi hissetti. Ona sanki her şeyi kendisi uyduruyormuş gibi geliyordu, yine de ona ret yanıtı veren acentalardan birine geri dönmesi gerektiğini hissetti. Orada yeni açılmış bir acenta gördü.

Temsilciyle görüştüğünde, adam ona, "Neden size böyle bir ayrıcalık tanıdığımı bilmiyo-

50

'EvrenselZihink 'BağCantı %UTmak^

rum ama, garip bir dürtüyle size yardımcı olmaya zorlanıyorum sanki," diyerek ona bir araba kiraladı.

Bir adam işyerine daha çok müşteri çekmek istiyordu. Reklamlar, ilanlar vermiş ve birçok başka şeyi denemişti, fakat bu'girişimlerinin çoğu ona bir hayli paraya mal olmuş ve pek az müşteri sağlamıştı. Yaratmaya çalıştığı şey üzerinde -daha fazla müşteri çekebilmek için- enerji düzeyinde çalışmaya karar verdi. Sessizce oturdu ve Evrensel Zihin'le ve yaratmak istediği şeyin enerji formu üzerinde çalışmak üzere farkındalığını ışık ağı yoluyla yukarıya yöneltti. Kendi kalbinden, ulaşmak istediği insanların kalplerine uzanan bir gökkuşağı hayal etti. Bu kişilerden her biriyle bağlantı kurarken, güzel bir müzik çalındığını imgeleyerek bu tabloyu daha da canlı ve güçlü hale getirdi. Kendi kalbinden bu insanların her birinin kalbine bir ışık imgesi gönderdi ve

zihninden onları müşterileri olarak ne kadar iyi karşılayıp, onlara ne kadar iyi hizmet vereceğini söyledi.

Bir hafta içinde, yeni hiçbir reklam vermemiş olduğu halde, birçok yeni müşteri onunla temas kurdu. İşini nasıl genişleteceği hakkında aklına birçok yeni fikir geldi ve o bunları eyleme geçirdiğinde, hizmet verdiği müşterilerinin sayısını çarpıcı bir şekilde artırabildi.

Bir şirket yöneticisi, değerli bir memurunun ayrılacağını öğrendi ve derhal onun yerine geçirebileceği birini aradı. Gazete ilanları verildi ve kısa bir zaman sonra birini işe aldılar. Bu kişi şirkette işe başlayacağı tarihten bir gün önce başka bir iş buldu, işe aldıkları bir sonraki kişi ise işe başlayacağı gün ne geldi ne de onları aradı. Onlar yeni bir gazete ilanı vermeden önce bir süre enerji düzeyinde çalışma yapmaları gerektiğine karar verdiler.

Her ne kadar, bazıları bunun bir işe yaramayacağını düşünmüş olsalar da, hepsi oturup kendilerince bu iş için ideal olacak bir kimse üzerinde konsantre oldular. Hepsi kendi çevrelerinde berrak ve ince bir ıstık ağı ürettirler ve gelecek olan kimseyi davet eden, onu iyi karşılayan bir yer ya-

51

%uhsal'Büyüme

ratmak üzere yüksek boyutlara doğru uzandıklarını imgelediler. Her biri kendince gerekli gördüğü enerji şekliyle katkıda bulundu. Ertesi gün, eski gazetelerden birinde ilanı görmüş olan biri iş için başvuruda bulundu. Onun bu iş için mükemmel bir kişi olduğu ortaya çıktı ve mutlu bir biçimde, şirkette işe alındı. Bir başka grup insan, çalıştıkları büronun çok karanlık ve kasvetli olduğunu ve patronlarının çok kısıtlayıcı olduğunu hissediyorlardı. Çok az olumlu destek aldıklarını ve fikirlerinin patronları tarafından önemsenmediğini düşünüyorlardı. Bu şikayetlerini patronlarına aktarmışlardı ama hiçbir şey değişmemişti. Sonunda bu durum ile enerji düzeyinde meşgul olmaya karar verdiler.

Hep birlikte çevrelerinde, istedikleri koşulların enerji halinde mevcut olduğu Evrensel Zihnin daha yüksek boyutlarına doğru uzanan ince bir ıstık ağı oluşturdular. Önce kendi bürolarını ve mevcut koşullarını ufak, karanlık bir kafes olarak düşündüler ve sonra onun ıstıkla dolu bir konferans salonuna dönüştüğünü hayal ettiler. Bu sembolü hayallerinde evirip çevirmeye devam ettiler, sonunda o genişleyici bir açıklık ve akıcılık duygusu verinceye dek bu işi sürdürdüler.

Bir ay içinde, işler onların önceden tahmin edemeyecekleri kadar çarpıcı bir biçimde değişti. Onların olumsuz ve kısıtlayıcı patronları işi devretti. Yerine gelen çok olumlu ve destekleyici bir kişiydi. Yeni patron, iş yerini daha geniş, daha açık ve ıstık alan bir yere taşımaya karar verdi. Taşınmadan sonra da patron iç politikayı, kararlarda herkesin söz sahibi olacağı biçimde değiştirdi.

Düşünceleriniz ne kadar genişleyici

nitelikteyse, yarattığınız realite de o kadar genişleyici olur.

Yaratıcılığınız ve imgeleme gücünüz, kendiniz için daha

52

'Evrensel Zikirde 'Bağlantı !Kjırmal^

iyi bir realite oluşturmaınızda iki önemli anahtardır. İsteklerinize kavuşmak amacıyla enerji düzeyinde çalışmak için yaratıcı olmaya ve istediğiniz sonuçları tasvir etmek için de imgeleme gücüne ihtiyacınız vardır. Yaratıcılığınızı ve imgeleme gücünüzü kullandığınız zaman, nelere sahip olmanızın mümkün olduğu hakkındaki fikirlerinizi genişletebilir ve kendiniz için daha iyi bir hayat yaratabilirsiniz.

. Yaratıcı olmayı öğrenebilirsiniz. Hepiniz bazı yaratıcılık anları yaşamışsınızdır -ani içgörüler, bazı şeyleri yapmanın yeni şekilleri, ilham patlayışları gibi. Yaratıcı olduklarını düşünen insanlarla, öyle olmadıklarını düşünenler arasındaki tek fark, onların yaratıcılıkları konusundaki kendi inançlarıdır. Kendinize yaratıcı bir kişi olduğunuzu söylemeye başlayın. Siz, hayatınızda ve işinizde sizi daha yüksek düzeylere ulaştıracak yeni fikirler üretme yeteneğine sahipsiniz. Bir an durun ve düzeltmek, geliştirmek isteyebileceğiniz bir şeyi düşünün. Sonra yaratıcılığınızı harekete geçirin ve bu alanda şimdiye kadar hayal etmiş olduğunuzdan daha iyi bir şeyin gerçekleştirmekte olduğunu imgeleyin. Mevcut koşullarınızı sahip olabileceğiniz en

iyi koşullar olarak kabullenmeyin. İnsanlar size bir şeyi yaratmanın olanaksız olduğunu söyledikleri zaman onlara inanmayın. Enerji ve ışık ile yaratmanın yolunu bildiğiniz zaman her şey mümkündür.

Başarınıza inanın. İstediuğinize sahip olduğunuzu imgeleyin.

İmgeleme gücünüzü kullanmayı öğrenin. Henüz realitenizde mevcut bulunmayan bir şeyi imgeleyebilme yeteneğiniz sizin en yüksek yeteneklerinizden biridir.

İmgeleme gücünüz, size, halen sahip olduklarınızdan daha çoğuna sahip olmayı düşünme olanağını verir. İmgeleme yeteneğiniz bu boyutu aşar ve her şeyin mümkün olduğu o yer ile, yani Evrensel Zihin ile bağlantı kurar. İmgeleme yeteneğiniz, istedi-

*53

'Ruhsal' Büyüme.

điniz şeyin enerji düzeyindeki haliyle bağlantı kurabilir, onu evirip çevirebilir, ona ışık katabilir ve sonra onu sizin realitenizde (fiziksel boyutta) süratle ve kolaylıkla tezahür ettirebilir.

Hayal kurmak, fanteziler yaratmak, gevşeyip rahatlamak ve yaratmak istediğiniz şey hakkında düşünmek için kendinize zaman ayırın. Yeni bir şekilde ve sınırsızca düşünme pratikleri yapın. Sınırsız düşünme, sizi hayatınızın daha büyük tablosuyla temasa geçirir ve Yüksek Benliğiniz'in daha geniş vizyonu ile bağlantı kurmanızı sağlar. Mümkün olanlar hakkındaki vizyonunuzu genişletin. Olumlu biçimde düşünün ve şimdi sahip olduğunuzdan daha fazlasına sahip olduğunuzu imgeleyin.

Eğer bir ilişkinin daha çok sevgi dolu olmasını istiyorsanız, o ilişkiyi olmasını istediğiniz gibi hayal edin, şimdiki hali ile değil. Eğer para, bolluk, sağlık veya ruh-eşinizi istiyorsanız, istediklerinize şimdiden sahip olduğunuzu imgeleyin ve bunu size sağlayan (getiren) Yüksek Benliğiniz'e önceden teşekkür edin. İstediuğiniz şeyin enerjisi üzerinde çalışın ve onun gerçekteşebileceğine inanın.

İstediuğiniz şeye zaten sahip olduğunuzu bildiren onaylamalar, olumlu cümleler kullanın. Örneğin, "Ben şimdi aydınlanmış biriyim; ben şimdi bolluk içindeyim; ben sevecen, iyi ve açık biriyim," diyebilirsiniz ve böylece o söyledikleriniz, siz onları söylerken doğru olmasalar dahi, siz söylemeye devam ettikçe gerçekleşeceklerdir.

şuna güvenin ki siz bir kez bir şeye sahip olduğunuzu onayladığınız (teyit ettiğiniz) zaman, olan her şey sizi ona sahip olmaya hazırlamaya başlar. Siz başarınızı onaylayarak ona şimdiden ulaşmış olduğunuzu imgelediğinizde, Evrensel Zihin sizinle birlikte çalışır, düşündüğünüz ve inandığınız şeyleri sizin için mükemmel şekilde yaratır.

54

"Evrensel Ziftinle 'Bağlantı %urmaf<i

Evrensel Zihin SİZİN İÇİN, ancak sizin ARACILIĞINIZLA yaratabileceği şeyi yaratabilir.

Siz Evrensel Zihin ile birlikte-yaratıcı bir gücsünüz. O sizin istediğinizi, istediğiniz şeyi alma yeteneğinizin sınırları içinde mümkün olabilecek en iyi şekilde yaratır. Eğer siz geniş, yaratıcı, açık bir biçimde düşünürseniz, Evrensel Zihin, düşündüğünüz o daha geniş şeyleri size vererek bunu yansıtacaktır. Siz hayal edebileceğiniz en iyi hayatı yaşayabilirsiniz -sevinç, bolluk, sevgi, dostlar, sağlık dolu bir hayat. Hayatınızda düzeltmek istediğiniz herhangi bir alanı düşünün; hemen şimdi harekete geçerek, onu tam istediğiniz şekilde hayalinizde canlandırmaya başlayın. İstediuğiniz şeyin GERÇEKLEŞECEĞİNİ teyit edin ve onun en mükemmel zamanda, en mükemmel şekilde tezahür edeceğine güvenin. Onu enerji olarak yaratın ve onu hayatınıza aktarmak üzere aşadığıdaki meditasyonu kullanın.

55

Evrensel Zihinle Bağlantı Kurmak

MEDİTASYON

Bu meditasyonun amacı, Evrensel Zihin ile bağlantı kurmak ve istediğiniz şeyi tezahür etmemiş enerji âleminde alıp fiziksel form'a dönüştürmektir.

Bu alıştıırma için, istediğiniz -bir ilişki ya da iç huzuru gibi bir nitelik değil- belirli bir nesne, belirli bir şey düşünün.

Adımlar: Bu meditasyon için Yüksek Benlik halinize geçin.

1. Başınızın çevresinde, dosdoğru yüksek boyutlara uzanan bir ışık ağı hayal edin; yükseklerle doğru uzandıkça incelen ve güzelleşen bir ışık ağı. Farkındalığınızı bu ağı boyunca yukarı gönderin ve dünyevi realitenizi terk etmekte ve Evrensel Zihin olan Öz'ler dünyasına girmekte olduğunuzu imgeleyin.

2. Yaratmayı istediğiniz şeyin tezahür etmemiş enerji kalıbı ile bulunduğunuzu görün. Bunu gözünüzde canlandırmak için imgeleme gücünüzü kullanın. Onun bir şekli ya da rengi var mı. Onu hissedebiliyor veya görebiliyor musunuz? Onu bir sembole bürüyebilir misiniz (bir sembol ile ifade edebilir misiniz)?

3. O imgeyi daha akıcı, açık ve uyumlu hale getirin. Ona, örneğin renk, koku ve güzel sesler katarak onu zengin-leştirin. Onun rengini ve şeklini daha da güzelleştirin. Onu size hoş gelen bir ölçüye getirin. Yaratmakta olduğunuz şeye ait bu tezahür etmemiş enerji kalıbının canlı olduğunu hayal edin ve bırakın o sizinle etkileşsin. şimdi ona ışık katın. Eğer bir sembolle çalışıyorsanız, o sembolle etkileşime girin.

"EvrenselZihinle 'Bağlantı

4. şimdi onu fiziksel dünyanıza aktarmaya hazırsınız. İstediğiniz şeyin enerji kalıbı atomaltı ışık parçacıklarına dönüşsün. O parçacıkları imgeleyebildiğiniz en yüksek titreşimde yaratın. Onun enerjisini ışık parçacıkları haline dönüştürürken, onun, Öz dünyasından sizin form dünyanıza geçişini görün. Bu ışık parçacıkları birleşip bütünleşmeye başlasınlar. Onların, bir araya gelirken bir şekil ve bir kütle kazandıklarını hayal edin.

5. İstediğiniz şeyin enerji kalıbını temsil eden bu ışık parçacıklarını almak üzere kalbinizi açın. Onları kendinize çekerken sevgiyle selamlayın ve onları kucaklayın.

6. Bu atomaltı ışık parçacıklarını, her bir hücre içinde yer alan DNA'nızın içine alm. ışık parçacıklarının, sizin hayat programınızla kodlanmış tüm DNA'nıza nüfuz ettiklerini hissedin. DNA'nızın şimdi bu şeyi en yüksek, en aydınlanmış haliyle sizin hayatınıza getirmek üzere işbirliği yaptığını imgeleyin. İstediğiniz o şeye ait ışık parçacıkları, o şeyin size kolayca gelebilmesi ve hayatınızın her bölümüne uygun olabilmesi için, hayatınızla DNA'mız yoluyla uyum sağlamaktadırlar.

7. İstediğiniz o şeyin ışık parçacıklarını DNA'nızdan hücrelerinize ve oradan duygularınıza ve zihninize yayın.

8. O şeyin şimdiden hayatınızda olduğunu kabul edin ve öyle davranın. şimdi, ona sahip olduğunuza göre, kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Onun için bir yer ve zaman yarattığınızı imgeleyin. O ne kadar yer alıyor? Ona ne kadar zaman veriyorsunuz?

9. İstediğiniz şeyin gelişine önceden şükredin. Onu, hayatınıza kabul etmeye hazır olduğunuzu teyit edin. Onu almaya hazır olun ve geldiğinde onu tanıyın. Odaya döndüğünüzde, hayatınıza getirmekte olduğunuz bu yeni şey ile olan bağlantınızı hissedin.

56

57

Yüksek irade ile Bağlantı Kurmak

Yüksek irade, Tanrı / Var-Olan-Her-şey'in bir veçhesi-dir. O, her şeyi daha yüksek tekâmül haline doğru taşıyan bir enerji akımıdır. O -maden, bitki, hayvan ve insan- tüm âlemleri gelişmeye, canlılığa ve daha yüksek bir varoluş düzenine doğru yönlendiren şefkatli, yumuşak bir sevgi ve spi-ritüel enerjiler akımıdır. Bu evrenin tabii olduğu bir tanrısal plân vardır. Bu plân, onu icra etmek için oluşturulması gereken belirli formlarla ve yerine getirilmesi gereken belli eylemlerle ilgili bir tüzük şeklinde var olmaz. Bu plân, spiritüel enerjiler halinde (statik olmayan bir durumda) bulunur. Yüksek irade, fiziksel dünyanızı ve onun içindeki tüm bilinçleri en yüce tekâmül düzeyine ulaştırmak için, bu enerjilerin frekanslarını büyük bir dakiklikle yükseltmektedir. Siz bu enerjilere istediğiniz herhangi şekilde tepki vermekte tam bir özgür iradeye sahipsiniz. Siz eğer onları ruhsal yönden büyümek için

58

yül^şei^irade ite 'Bağlantı 9Qırmal<i

kullanmak isterseniz, onlar size büyük ölçüde yardım edeceklerdir.

Eğer bu tekâmül sağlayıcı enerji akımları ile bağlantı kurmayı isterseniz, hayatınızı daha yüksek bir düzene tabi, açık kılmaya istekli olun, yeter. İyi şeylerin hayatınıza girmesine rıza ve kabul gösterin. Hayal edebildiğiniz en iyi hayata layık olduğunuza inanın. Yüksek irade ile uyumlandığı-nız zaman, hayatınız daha uyumlu ve daha doyum verici hale gelecektir. Yüksek irade, iyilik yapma, başkalarına hizmet verme ve yardım etme iradesidir. Yüksek irade ile olan uyumunuzu şöyle sorarak güçlendirebilirsiniz, "Bunu yapmanın, benim ve başkalarının en büyük hayrı için ne gibi bir katkısı olur?" Düşüncelerinizi başkalarına hizmet kapsamında ne kadar genişletirseniz, Yüksek irade ile o kadar daha çok uyumla-nırsınız. Siz başkalarına hizmet ederken, hayal edebileceğiniz her şeyi aşan ödüller ve büyük ruh zenginliği kazanırsınız. İşte Yüksek irade böyledir - herkes için en hayırlı olanı yaratır, çünkü bu sizin için de en hayırlısı olacaktır.

Hayatınızın daha yüce bir amacı vardır, çünkü siz özel bir katkıda bulunmak üzere geldiniz.

Sizin bu dünyaya geliş nedeniniz, tekâmül etmek ve bunun yanı sıra, insanlığa herhangi bir şekilde hizmet vermektir. Kendi tekâmülünüzü gerçekleştirme sürecine "hayatınızın amacı" diyeceğiz, insanlığa sunmak üzere geldiğiniz hizmete ise "hayatınızın işi" diyeceğiz. Bunlar birbirine örülüdürler, çünkü siz başkalarına hizmet ettikçe, doğal olarak kendiniz tekâmül edersiniz. Siz tekâmül ederek daha çok ı ışık yaydıkça, otomatik olarak başkalarına hizmet etmiş olursunuz. Kendinizi geliştirmek ve hayatınızın işini yerine getirmek için yaptığınız her şey aslında Yüksek irade ile ve Yüksek Benliğiniz ile uyumlanma eylemidir.

59

Ü^uâsaC'Büyüme

Oynamak durumunda olduğunuz özel bir rolünüz var, tümüyle size uygun ve yalnızca size has bir rol. Hayatınızın işi farklı zamanlarda farklı formlar alır. Bu form aydan aya, yıldan yıla değişebilir, öyleyse esas hayatınızın amacı ve vizyonu -bu amaç genişleyip gelişirken- temasta kalın. Siz, kullanmaktan hoşlandığınız becerilerinizi, yapmayı sevdiğiniz şeyleri ve doğal olarak çekildiğiniz alanları incelemek suretiyle hayatınızın işini keşfedebilirsiniz. Yapmayı sevdiğiniz herhangi şey, aynı zamanda bir şekilde, başkalarına hizmet edecektir; çünkü en yüksek becerilerinizi kullandığınız zaman, otomatik olarak başkalarına katkıda bulunmanız, evrenin doğası gereğidir.

İdeal hayatınız hakkındaki düşleriniz size potansiyelinizi ve daha yüksek yolunuzu gösterir. Düşlerinizi ve fantezilerinizi sizin ham hayalleriniz varsayıp kenara atmayın. Onları, varlığınızın en derin yerinden gelen ve bu hayatınızda yerine getirmek üzere geldiğiniz işinize ilişkin mesajlar olarak kabul edip saygı gösterin.

Siz, geçmişe oranla daha büyük sevgi, düzen ve uyum getirecek olan yeni frekansların ve enerjilerin sizin enkar-nasyonunuz sırasında dünya katında yer tutacağını biliyordunuz. Yeni bir enerji ve ı ışık dalgasının sizin hayat süreniz içinde hazır bulunacağını biliyordunuz. Siz o yeni enerjileri toplumun her düzeyine ulaştırıp yerleştirmeye yardımcı olmak üzere geldiniz ve bu enerjileri yerleştirmede en başarılı olacağınız kendinize-özel çalışma alanlarına çekildiniz.

Yüksek irade'yi, içinizi dinleme yoluyla bilebilirsiniz.

Yüksek irade ile uyumlanmanız, istediğiniz sonuçları ortaya çıkaracak eylemlerde bulunmanız için size yol gösterecektir. Enerji düzeyindeki çalışmanızı yaptıktan sonra ve fiziksel eyleme geçmeden önce bir an durun ve yüksek akıma katıldığınızı imgeleyin. Sizi hedefinize taşıyan bir yüksek

60

yü/çşeli irade ite 'Bağlantı HQır

enerji akımını ve sizin o akıma katıldığınızı imgeleyebilirsiniz. Yüksek irade'nin sizinle birleştiğini ve en çok hayrınıza olanı, mümkün olan en iyi ve en hızlı biçimde yaratmanız için size yardım ettiğini hayal edin.

Yüksek Benliğiniz, Yüksek irade ile bağlantıdadır ve evrenle daima daha büyük bir uyum halinde akmanız ve daha yüksek akım ile birlikte hareket etmeniz için o size rehberlik etmektedir. Eğer içinizi dinlemek üzere zaman ayırırsanız, Yüksek

Benliğinizin size düşünceler ve duygular şeklinde göndermekte olduğu rehberliğin daha çok farkına varırsınız. Siz bu rehberliği, hayatınızda birçok olumlu sonuç yaratmak üzere kullanabilirsiniz.

Yalnızca, duygularınız açık, olumlu ve davetkâr olduğu zaman eyleme geçin. O zaman girişeceğiniz eylem Yüksek irade ile uyum içinde olur. Olumlu sonuçlar almak için harcayacağınız çaba daha az olur. Örneğin, bir sonuç almak üzere yaptığınız bir enerji çalışmasından sonra, birini aramak için bir itilim duyabilirsiniz. Bu kişiyi aramadan önce, bir an durun, sakinlesin, ona telefon etmekte olduğunuzu imgeleyin. Eğer bu size sıcak, iyi, davetkâr geliyorsa, arayın. Bir şeyi yapmayı düşünürken eğer bir direnç hissediyorsanız, eğer enerjiniz azalıyorsa veya bir başka olumsuz duygu geliyorsa, bekleyin. Satış elemanı olan bir kadın, müşterilerini aramadan önce, bir an sakinleşmek üzere vakit ayırır ve bu iş için vaktin doğru olduğunu hissetmek için beklerdi. Bir deneme ve yanılma sürecinden geçerek, hangi duyguların işe girişmek için uygun zamanı ve hangilerinin bunun aksini gösterdiğini tanımada ustalık kazandı. Zaman uygun olduğunda, arayacağı kişiyi düşündüğü anda davet edici bir iyi-kabul duygusu alıyordu. Bu duygu olmadığı zaman ve buna rağmen aradığında, insanları meşgul, keyifsiz, ilişki kurulamaz veya onun fikirlerine karşı kapalı buluyordu. içinde olumlu bir sezgi du-yuncaya kadar beklediğinde ise genellikle iyi ve verimli görüşmeler oluyordu.

Yüksek irade ile uyumlanmak için, enerjiniz hakkmda-

61

!%uâsa['Büyüme

ki, çevrenizdeki insanlar hakkındaki ve bir andan bir an'a hissettikleriniz hakkındaki farkmdalığınızı geliştirin. Bir eyleme geçmeden önce, eğer böyle yapmak için içinde kesin, olumlu bir duygu varsa bunu yapın. Duygularınız ve farkm-dalığınız, durum ve koşulların uygun olduğunu size belli edecektir.

Enerjinizin düştüğünü hissettiğiniz ya da şevksiz olduğunuz zaman, bilin ki yüksek akım ile olan bağlantınızı kaybettiniz. Kendinizi enerji dolu ve canlı hissettiğiniz zaman Yüksek irade'yi izlemektesiniz demektir.

içsel mesajlarınızı dinleyerek, Yüksek trade ile uyumla-nabüirsiniz. Yüksek Benliğiniz, Yüksek irade ile uyumlan-manız için size her zaman rehberlik etmektedir. Yüksek Benliğiniz'den aldığınız içsel rehberlik ile aklınızdan (entelekt) aldığınız mesajlar arasındaki farkı ayırt edebilmeyi öğrendiğiniz zaman, .istediğiniz şeyleri daha süratle ve sevinçle yaratabileceksiniz.

Yüksek Benliğiniz'den gelen mesajlar sevecen ve naziktir.

Yüksek Benliğiniz'den gelen mesajlarla, aklınızdan gelen mesajlar arasındaki farkı ayırt etmenin bir yolu, mesajın ardında korkulu bir düşüncenin bulunup bulunmadığına dikkat etmektir. Aklınızdan gelen mesajlar genellikle yokluk, kıtlık, suçluluk düşüncelerine veya kendinizi hayali bir tehditten koruma ihtiyacına dayanır. Eğer rehberlik arıyor ve yanıtlar istiyorsanız, korkuya dayalı yanıtlara aldırış etmeyin, çünkü onlar sizin Yüksek Benliğiniz'den gelmezler. Yüksek Benliğiniz'den gelen mesajlar, kendinizi huzurlu ve dengeli hissetmenize olanak verecektir.

Yüksek Benlik rehberliği genellikle süptil, sessiz, uçu-cu-kaçıcıdır (hemen fark edilmeyebilir) ve ilk işittiğinizin hemen ardından gelen mesajdır. Aklınız hemen birtakım yanıtlarla ortaya atılabilir, yani siz nasıl hareket etmeniz gerektiği üzerinde düşünürken, aldığınız ilk ya da en yüksek

62

tk'Bağlantı

sesli yanıt Yüksek Benliğiniz'den gelen olmayabilir. Yüksek Benliğiniz'den mesajlar almak için sakinlesin, sessiz kalın ve güven verici ve sevecen bir yanıt aldığınızı hissedinceye kadar bekleyin.

Örneğin, yaratmak istediğiniz şey üzerinde enerji çalışması yaptıktan sonra, istediğiniz sonuca ulaşmak için ne gibi bir fiziksel eylemde bulunmanız gerektiğini merak edebilirsiniz. Aklınız hemen öne atılıp, kendinizi korumak üzere belli eylemlere girişmenizi veya istediğiniz şeyin olanaksız olduğunu söyleyebilir. Biliyorsunuz ki korkuya dayalı herhangi bir mesaj Yüksek Benliğiniz'den gelmemektedir, böylece dinlemeye devam edersiniz. Siz dinlemeye devam ederken, Yüksek Benliğiniz'in sesini işiteceksiniz, O size her şeyin

yolunda olduğunu, endişelenmemenizi ve ani eylemlere kalkışmamanızı söylüyor olabilir. Yüksek Benliğiniz'in ufak sesi daima cesaret verici ve olumludur. Yüksek Benliğiniz, kalbiniz aracılığı ile size yüksek akım yönünde rehberlik eder. Eğer bir seçim yapma durumundaysanız, sizi çeken, sizin severek yapacağınız şeyi seçin. Kalbinizin sizi yönleltmekte olduğu eylemi yapın. Bir şeyler yapmak için kendinizi zorlamayın. Eğer kendinizi, "şunu yapmalıyım veya yapmak zorundayım," şeklinde düşünürken yakalarsanız, onu yapmak sizin için en hayırlı olanı değildir ya da o Yüksek İrade ile uyum halinde değildir. Yüksek Benliğiniz sizi yüksek akımla birlikte akış halinde ve Yüksek İrade ile bağlantıda tutmak üzere size her zaman telkinler ve fikirler göndermektedir. Bu telkinler çok yumuşak ve naziktir (hafiftir). Size, daha küçük ve basit değişimler yapmanız yönünde birçok telkin yapılmadan önce, kökten değişimler yapmanız sizden pek nadiren istenir. Yapmanız gereken değişimler hakkında aldığınız içgörüler bazen oldukça şaşırtıcı olabilir. Bununla birlikte, Yüksek Benliğiniz size, mevcut becerilerinizi, kaynaklarınızı ve yeteneklerinizi kullanarak bu değişimleri nasıl gerçekleştireceğinizi gösterecektir. Gevşeyip rahatlamak üzere zaman ayırın ve aldığınız

63

Ruhsat'Büyüme

içsel mesajların farkına varın. Sessiz kalıp düşünebildiğiniz zamanlar ile aktif uğraşlar içinde olduğunuz zamanlar arasında bir denge kuruyor musunuz? Eğer gün boyu aktif iseniz, sürekli enerji harcıyorsanız, kendinize, aynı zamanda "soluk alma" süreleri de tanıyor musunuz? Eğer bu iki halin dengede olduğunu hissetmiyorsanız, bugün veya yarın onları dengeye getirmek için ne gibi bir şey yapabilirsiniz? Sessiz olmak ve düşüncelerinizi, duygularınızı dinlemek için zaman ayırmak da bütün iş uğraşlarınız kadar önemlidir.

Siz, eyleme geçmeden önce, olayları sakın, barışçı bir hal ve tavır içinde düşünmek üzere zaman ayırmakla, hayatınızda kolaylığı ve sevinçli büyük ölçüde artırabilirsiniz. Bazen tek bir basit fikir sizi aylar sürecektir ağır çalışmadan kurtarır ve büyük bir sorunu önleyebilir. Düşünmek üzere zaman ayırdığınızdan dolayı asla suçluluk duymayın. Konuyu enine boyuna düşünmek için zaman ayırdıkça, hayatınız daha huzurlu olacak ve daha iyi şekilde yürüyecektir. Siz Yüksek İrade ile birlikte-yaratırsınız.

Siz Yüksek İrade ile birlikte çalışmak için buradasınız; işinizi gören, dünyada bir değişim yapan sizsiniz. Yüksek İrade ile uyumlanmak demek, bireyliğinizin kayba uğraması anlamına gelmez. Sizin bireyselliğiniz, kuvvetiniz, idrakiniz ve kendinize özgülüğünüz Yüksek İrade'yi ve hayatınızın amacını etkin biçimde yerine getirmekte size yardımcı olur.

Size ne olacağını kaderin tayin etmesini beklemeyin. Yüksek İrade ile uyumlanmak, sizin hedefler tayin etmenizi, istediğiniz sonuçlar hakkında karara varmanızı ve eyleme geçmenizi gerektirir. Yüksek derecede gelişmiş bir iradeye sahip olmanızın bir nedeni vardır; iradenizi akıllıca kullanmayı ne kadar öğrenmişseniz, yüce yolunuzu yaratma ve işaret edilen eylemleri yerine getirme yeteneğiniz o kadar artmış olur.

Gücünüzü aşırı ölçüde çok veya arın ölçüde az kullandı-

64

Yılçesit İrade İte 'BağCantı 'Kur

ğınızı nasıl bilirsiniz? Kendi iradenizi Yüksek İrade'ye karşı kullanıp kullanmadığınızı nasıl bilirsiniz? Eğer bir şeyler yaratmaya çalışıyor ve işleri yürütmek üzere büyük uğraşlar, mücadeleler vermek zorunda kalmanıza rağmen pek az sonuç alabiliyorsanız, Yüksek İrade'yi izlemiyorsunuz demektir.

Size, daha güçlenmeniz ve hedefleriniz hakkında daha kesin kararlı hale gelebilmeniz fırsatını sağlamak üzere karşınıza birtakım engeller çıkabilir. Bununla birlikte, eğer siz, çok fazla sayıda "kapalı kapıyla" karşılaşmakta devam ediyorsanız, çabalarınız sonucunda kendinizi tükenmiş hissediyorsanız veya bir başka seçiminiz olmadığı için böyle yaptığınızı hissediyorsanız -DURUN. Yapmayı öteden beri istediğiniz bir şeyi bulmak için bakın. Siz Yüksek İrade ile birlikte akmaya başladığınız zaman, akımın sizi taşıdığı duygusu ile, sonuçları kendi iradenizi kullanarak yaratmakta olduğunuz duygusu arasında bir denge oluşacaktır.

Ne zaman bırakır, teslim olur ve olayların olmasına izin verirsiniz ve ne zaman iradenizi kullanır ve aktif bir güç haline gelirsiniz? Uygun olan, daima önce enerji çalışması yapmanız, sonra size uygun, çekici gelen şekilde davranmanızdır. Eğer belli bir sonucu istiyorsanız, içinizden gelen mesajın işaret etmekte olduğu her şeyi yapın. Sonra teslim olun ve bırakın, en hayırlı olan gerçekleşsin.

Eğer siz enerji çalışmanızı yaptıktan sonra, herhangi bir şey yapma konusunda açık seçik bir eylem veya kuvvetli bir duygu belirmiş değilse, genellikle beklemek daha iyidir. Teslim olun ve güvenin ki her ne olursa -hatta o sizin beklentinize uymasa da- bir şekilde, sizin için ve gelişmeniz için mükemmel olandır.

Yüksek irade ile bağlantı kurduğunuz ve yüksek akım içinde olduğunuz zaman, kendinizi fiziksel düzeyde iyi hissedeceksiniz. Bedeniniz gevşek, rahat ve enerjiniz bol olacak. Eğer böyle hissetmediğinizi keşfederseniz, bir an için durun, derin soluk alın ve akıma nasıl daha çok katılabileceğiniz hakkında bir mesaj isteyin. Yüksek Benliğiniz'den gelen ses-

65

"Ruhsal "Büyüme.

siz mesajı dinleyin, çünkü işleri yapmanın genellikle daha kolay bir yolu vardır.

Yüksek irade ile birlikte aktığınız zaman işler kolaylıkla yürür.

Sizin neşeli bir hayat yaşamanız murat olunmuştur. Siz, düşlerinizi gerçekleştirmek için buradasınız; dünyada kendiniz için bir cennet yaratabilirsiniz. Siz hayal edebildiğiniz en iyi hayatı yaşamayı hak ediyorsunuz. Neyi seviyorsanız, onu yapın ve hayatınızın her alanında kalbinizin gösterdiği yolu izleyin, çünkü böyle yaptığınız sürece Yüksek irade ile uyumlanmaktasınız.

66

Yüksek irade ile Bağlantı Kurmak

MEDITASYON

Bu meditasyonun amacı, Yüksek irade ile uyumlanmanızı sağlamak ve böylece sizin bu hayattaki en yüksek tekâmülünüze ve potansiyelinize ulaşma çabanızı güçlendirmektir.

Adımlar: Bu meditasyon için Yüksek Benlik halinize geçin.

1. Gözlerinizi kapayın ve sessizce oturun. Yüksek Benliğiniz'den, size bu hayatınız için en yüksek tekâmülünüzü temsil eden bir sembol göstermesini isteyin. Gözünüzün önüne gelen herhangi bir görüntüyü alın, çünkü bu sırada güçlendirmeniz gereken mükemmel sembol odur. Bu sembol neye benziyor? Bu sembolün önünde durduğunuzu hayal edin. Yüksek Benliğiniz'den akıp gelen enerjinin doğrudan sembolünüze girdiğini ve ona enerji verdiğini imgeleyin. Sembolünüzü ışıkla kuşatın.

2. Bu sembolü bir dağın doruğuna yerleştirdiğinizi hayal edin. Onu, sizin önünüzden dağın tepesine kadar uzanan bir yol ile kendinize bağlayın. Bu yol neye benziyor? Tepeye ulaşan en çekici yolu seçin, yatık ve dönemeçli olanından en dik ve dosdoğru olanına kadar.

3. Tüm bu yol boyunca kendinizi neşeye dağın tepesine doğru çıkarken görün. Yolculuğunuz boyunca dengeli ve sakinsiniz. Bir vizyonunuz var ve size o yol gösteriyor.

4. Şimdi kendinizi dağın tepesinde hayal edin. Amacınız yolunda gösterdiğiniz azim ve sebatınızdan dolayı kendinizi kutlayın. En yüksek potansiyelinizi tezahür ettirdiğiniz, aydınlandığınız ve başkalarına ışık yaydığınız zaman neler hissedeceğinizi, duygularınızın nasıl olacağını imgeleyin.

67

'Ruhsal 'Büyüme

5. Sembolünüzün önünde durun ve onunla bağlantı kurmakta olduğunuzu hayal edin. Bu sembolün, bedeniniz aracılığı ile ışık ve enerji yaydığını imgeleyin, ta ki her bir hücreniz sizin ruhsal büyümeniz ve yüce amacınız ile uyum içine girinceye dek. Sembolü kalbinize alın ve onunla tamamen birleşin. Daha sonra bu sembolü Yüksek irade'ye bırakın.

6. Yüksek irade ile birliğinizi hissedin. Gözünüzün önünde, sizin güneş sinirağı (karın boşluğu) bölgenizden çıkan ve iradenizi Yüksek irade ile birleştiren bir ışık kordonu canlandırabilirsiniz.

7. İnsanlığın en yüce tekâmül yoluna ait Yüksek irade' den gelen bir yayın vardır. (İnsanlığın en yüce tekâmülünün Yüksek iradesi'nden yayınlanan dalgalar vardır.) Kendinizi bu yayma (dalga-boyuna) ayarladığınızı ve tüm enerjilerinizi Yüksek irade ile, insanlığın en yüce tekâmül yolu ve onun içinde kendi bölümünüzle uyum içine soktuğunuzu imgeleyin. Sizin "yüce amacınız" ve "hayatınızın işi" şimdi daha yüce bir biçimde kendini belli edecek ve yaptığımız her şey o yüksek akımla uyumlanmış hale gelecektir.

8. Dağın doruğundan seyrettiğiniz manzaranın ve dene-yimlediğiniz iyi duyguların tadını çıkarmaya devam edin. İsteddiğiniz kadar orada kalabilirsiniz. Siz şimdi yüce amacınıza enerji katmış ve Yüksek irade'nin yüksek akımına katılmış bulunuyorsunuz.

Büyük Tabloyu Görmek: İçgörü ve Vahiyler Almak

Daha büyük tabloyu görmek, her şeyi, onun gerçek anlamının anlaşılabilceği o daha büyük çerçevesi içine yerleştirmeyi öngörür. Tahta parçalarından oluşan bir bilmece (puzzle) üzerinde çalıştığınızı düşünün. Birkaç parçayı bir köşeye yerleştirirsiniz ve bakarsınız, bir küçük ev resmi çıkmış. Daha sonra büsbütün başka bir alanda çalışabilirsiniz ve bu kez bir ağaç belirir. Onlar birbirleriyle ilişkili gibi görünmezler, ta ki siz bir başka alanda çalışırken bir kır manzarası ortaya çıkıncaya kadar. Ağaç ve ev kendi içlerinde birer bütündürler, fakat onlar aynı zamanda daha büyük bir tablonun parçalarını oluşturmaktadırlar.

Şimdiye dek keşfetmiş olmalısınız ki, öğrenmiş olduğunuz görünüşte önemsiz şeyler, girdiğiniz işler, edindiğiniz deneyimler, hepsi daha önceden tahmin edemeyeceğiniz bir biçimde birbirine uymaktadır. Ancak daha sonraları, daha büyük tabloyu gördüğünüz zaman belli bazı şeylerin önemini fark etmişsinizdir. Yüksek Benliğiniz'in hayatınız için daha

69

Ruhsal'Büyüme

büyük plânları vardır ve geçirdiğiniz her bir deneyim, henüz nasıl olduğunu bilmeseniz bile, birbirine uygundur ve bir şekilde, size değer kazandırır. Yüksek irade ile bağlantı kurduğunuz zaman, hayatınızın büyük tablosu hakkında ve bütün'e ilişkin büyük plân içinde sizin oynayacağınız rol hakkında daha çok bilgi edineceksiniz. Bu daha geniş tabloyu algılayanlara çoğu zaman "vizyonerler" (vizyon sahipleri) denilir, çünkü onların görüş alanları diğer insanlarmkilerden daha geniştir. Kendi hayatınıza ve başkalarının hayatlarına ait daha geniş manzaraları gördükçe, siz de bir vizyoner olacaksınız. İnsanlığa ne olmakta olduğunu daha geniş bir perspektif içinde gördükçe, nasıl hizmet edebileceğinizi ve ne katkıda bulunabileceğinizi de daha açık bir biçimde anlayacaksınız.

Ağır bir sis ile sarılmış olduğunuzu hayal edin. Sis o kadar kaim ki ancak yakınınızdaki birkaç ağacı görebilirsiniz. Sis kalkmaya başlar ve siz bir tepede olduğunuzu görürsünüz. Sis dağılmaya devam eder, uzakta daha başka tepeleri görebilirsiniz ve az zaman sonra, çevrenizdeki tüm manzarayı olduğu gibi, berrak bir biçimde seyredebilirsiniz. İşte bu daha geniş tabloyu görmek de böyledir; siz Yüksek Benliği-niz'in gözüyle gördükçe, dünya hakkında gitgide berraklaşan bir görüş edirsiniz. Bu daha geniş vizyonla, ruhsal büyümeniz daha büyük ölçüde içten doğru ve kendi öz-yönelimi ile gerçekleşecektir.

Ruhsal büyüme bir dizi vahiy halinde gerçekleşir.

Dünya katı kimilerince "yoğun" olarak nitelendirilir. Bu madde yoğunluğu bir bilinmezlik perdesi yaratır ve bir kez bu dünyaya doğduklarında insanlar, en çok tekâmül etmiş olanlar bile, kim oldukları hakkındaki anılarını unuturlar. Çoğu zaman, amaçlarınız ve hedefleriniz hakkında yalnızca çok sönük, bulanık bir farkındalık ile adeta "kör" uçuş yap-

'BüyülçjTablbyu

mak zorundasınızdır. Sizin boyutunuzun böylesine mücadele ve zorluklar -ve böylesine gelişme fırsatları- sunmasının nedenlerinden biri de budur.

Yüksek Benliğinizin bilgisi ve bilgeliği bir dizi vahiyler halinde gelir.

Vahiyler, perdenin sıyrıldığı, sizin bir içgörü kazandığınız, bir yarma hareketi

ile yeni bir anlayışa geçtiğiniz anlardır. Perde kalktığında siz bu realitenin ötesini göreceksiniz ve birçok şey hakkında, belki de daha önce düşünmemiş olduğunuz birçok içgörü edineceksiniz.

Yüksek Benliğinizle bağlantınız güçlendikçe, O'nun üstün bilgeliğinin ve perspektifinin farkına daha çok varacaksınız. Olağandışı düşünceleriniz ve sorularınız olabilir. Başka gezegenlerde hayat; kendi geçmiş hayatlarınız; ve realitenin, zamanın ve uzayın (mekânın) doğası konusunda merak duyabilir veya içgörüler edinebilirsiniz. Daha önce hiç ilgilenmemiş olduğunuz şeyler hakkında araştırmalar yapmak ve bilgi edinmek için çekiliş duyabilirsiniz.

Vahiyler, sizin bilmezlik halinizin geçici olarak sıyrılması ve Yüksek Benliğiniz'in bilgisini almanızdır. Vahiyler, . sizin de bir parçasını oluşturduğunuz daha büyük realite ve insanlık için oluşturulmuş yüce plân hakkında ve sizin yüce amacınız hakkında size bilgi sağlar. Bir dizi içgörü yoluyla, yolunuz, misyonunuz ve bir sonraki adımınız hakkında gitgide daha çok şey öğreneceksiniz.

Vahiyler, olayların nedenini size daha yüksek, daha bilgece bir perspektiften gösterecekler. İnsanlar ve olaylar hakkında daha büyük bir anlayış kazanacaksınız. Yavaş yavaş, hayatın anlamını, evrenin amacını ve "ne"yin ardındaki "niçin"i keşfedeceksiniz. Her bir vahiy, sizin boyutunuzla daha yüksek boyutlar arasındaki perdeleri kaldıracak ve size daha büyük tabloya (puzzle'a) ait daha çok parçalar verecek.

Perdeler açıldıkça, kendi hayatınız ve evren hakkında daha geniş bir görüş kazanacaksınız. Bu bilgi, her zaman var olmuş olan, fakat Yüksek Benliğiniz'in daha geniş, daha sınırsız perspektifine kendinizi açmaya hazır oluşunuza kadar

70

71

İtyhsal"Büyüme sizce bilinmeyen daha üstün gerçeklerin bilgisi olacak.

Daha büyük tabloyu görmeniz size evrenin mükemmel olduğunu gösterecek. Neden ve sonucu anlayacaksınız. Yapmakta olduğunuz her şeyin mükemmel olduğunu derin bir düzeyden bilmeye başlayacaksınız. Farkına varacaksınız ki bazı alanlardaki rahatsızlığınız sizi bir hedefe doğru yönlendirmektedir. Farkına varacaksınız ki o denge-yitirme ve çiz-giden-sapma duyguları sizin dengede ve doğru-çizgide olmayı öğrenişinizin bir parçasıdır. Hastalığınızın sadece, bedeninizin kendini dengeleme ve daha yüksek bir titreşime ayarlama biçimi olduğunu veya size, kendini-sevmenin yeni bir düzeyine geçmeniz için" bir tür yardımı olduğunu sezebilirsiniz. Daha geniş tabloyu görmeniz, evrenin size en büyük hayrı getirmek üzere mükemmel biçimlerde işlediğini bilmekten kaynaklanan bir iç huzuru ve güven verecektir.

Daha geniş tabloyu görebilme ve vahiyler alabilme yeteneğinizi kendinize şöyle sorular sorarak artırabilirsiniz; "Neden buradayım? Ne yapmak için buradayım?" Evrenin doğası hakkında size vahiyler getirecek sorular sormak üzere hayal gücünüzü kullanın. Size daha geniş bir görüş getirecek olan yanıtları davet edecek sorular düşünün. Şöyle sorular sorun, "Ben nereden geliyorum? Öldükten sonra bana ne olacak? Bu, hayatın olduğu tek gezegen mi? Başka boyutlara da gider ve oralarda da yaşar mıyım? Başka hayatlar yaşadım mı?"

Ruhsal yönden büyüdükçe, hayatınızın amacını anlayacaksınız.

Hayatınızda şu andaki faaliyetleri düşünün. Şöyle sorular sorun, "Bu faaliyetin gerçek anlamı nedir? O benim hayatımın daha büyük tablosuna ne açıdan uygundur? Yaptığım şeyler dünyaya nasıl daha çok ışık katıyor?" Siz bu soruları sordukça, şimdi yapmakta olduğunuz şeyin, hayatınızın amacıyla nasıl ilgili olduğu hakkında daha çok şey öğrene-

72

"Büyü^TaSfoyu

çeksınız. Geçmişte yapmış olduğunuz her şeyin, şimdi yapmakta olduklarınıza nasıl uygun düştüğü hakkında içgörüler kazanabileceksiniz.

Siz sadece sormak suretiyle, kendinize özel hayat amacınız ve onu nasıl yerine getirebileceğiniz hakkında pek çok bilgi alabilirsiniz. Burada bulunuşunuzun birçok nedeni vardır. Öğrenilecek birçok ders, geliştirilecek daha yüksek nitelikler ve insanlığa vermek üzere geldiğiniz özel bir katkınız vardır. Bu bölümü izleyen meditasyon, sizin ve başkalarının ruh sicillerinin saklandığı Akaşa Kayıtları'nın bulunduğu o Kütüphane'ye bir yolculuktur. Bu Kütüphane,

Evrensel Zihnin daha yüksek boyutlarında yer alır ve siz imgeleme gücünüzü kullanarak ona ulaşabilirsiniz. Akaşa Kayıtları, sizin tüm hayatlarınızın kayıtlarını içerir.

Vahiyler çoğu zaman siz gevşemiş bir haldeyken gelirler. Thomas Edison en iyi fikirlerinden çoğunu gündüz vakti, normal bilinç halini tatil edip, bedenini gevşeterek ufak "kestirmeler" yaparken almıştır. Albert Einstein yıllarca zaman ve uzayın doğası hakkında, onu görecelik yasasının keşfine götürecek sorular sorup durdu. Sonunda çözüm ona bir rüya içinde geldi; kendini bir ışıık huzmesine binmiş, evrenin sonuna giderken görüyordu; ışıığın ilerleyiş biçimi ona aradığı çıkışı buldurmuştu.

Vahiyler düşünme, meditasyon, yürüyüş anlarında, hatta yıkanırken gelebilirler. Vahiyler, o yaratıcı yarma-hare-ketleridir ki size realitenin doğası hakkında yeni içgörüler, mümkün olanlar hakkında yeni vizyonlar ve hayatınızda neler olup bittiği konusunda daha büyük bir anlayış getirirler.

Vahiyler basit ya da karmaşık olabilirler. Onlar beraberlerinde özel bir duygu da taşırlar; kimilerinizde ürperme-ler, sızlamalar, karıncalanmalar veya diğer fiziksel duyumlar olur. Bazen de fiziksel bir duyum olmaz, fakat sanki bir parça o anda tam yerine oturmuş gibi, zihinsel bir "klik" duyarsınız. Siz pek çok şekilde vahiy alabilirsiniz -doğruca zihninize gelen içgörüler olarak, medyumluk yoluyla, kitap okurken ya da bk şey işiterek.

73

'Ruhsal 'Büyüme

Bir kadm, niçin doğduğu ve bu ana-babasını niçin seçtiği hakkında daha çok şey bilmek istiyordu. Bir gün oturmuş müzik dinlerken, yani gevşemiş bir haldeyken mesajı aldı: "Sen gönül açmayı öğrenmek için geldin. Sen geçmişte, başka hayatlarında, hep gönlünü kapayan durumları seçmiştin. Sen, seni nasıl seveceklerini bilmeyen, sık sık eleştiren, seninle geçirecek vakitleri olmayan ve diğer hayatlarında, sevilmesi olanaksız diye yargıladığın türde davranışlarda bulunan bir ana-baba seçtin. Ama onlar senin ana-baban ve sen de onların çocuğu olduğundan, gönlünde onlar için sevgi buldun ve böylece, önceden seviemez olarak yargıladığın davranışları sevmeyi öğrenmek suretiyle ruhen geliştin." Aldığınız fikirleri sizin uydurduğunuzu düşünmek yerine, onlara inanmanız için vahiyler size bir meydan okuyuşta bulunurlar. Belli bir ruhsal büyüme düzeyine ulaştığınızda, zihniniz ve içsel duyumlarınız yoluyla size pek çok bilgi ve haber gelecektir.

içgörüler ve vahiyler alma yeteneğinizi, onlara inanmak suretiyle besleyin. Yeni ya da farklı bir fikir zihninize geldiğinde, onu topraktan yeni filizlenmeye başlamış bir minik tohumcuk olarak düşünebilirsiniz. Eğer kendi kendinize, "Bu fikir belki gerçekleşebilir, o belki doğrudur, olabilir ki evren böyle işlemektedir" vb. dersanız, o gelişip güçlenecektir. Siz yeni fikirlerin bahçıvanı olabilirsiniz, onları besleyerek, gelişmelerini teşvik ederek. Aldığınız içgörülere güvenmeyi öğrenin.

Bir vahiy ilk kez gelişinde, tam şekillenmiş olmayabilir. Bir şeyin bir anlık bir görüntüsünü alırsınız ve onu anlamının sizin için erişilmez olduğunu hissedersiniz. Vahiyler, genellikle, ilk önce şekillenmemiş düşünce parçaları halinde belirirler. Yeni fikirleri, bir mantık çerçevesine oturtmaya ya da ilk girişimde onları mükemmel bir şekle sokmaya çalışmadan, bırakın akıp gelsinler. içgörülerinizi evirip çevirin

74

'Büyü^TaBüoyu Çörmel^

(onlarla oynayın). Siz, bu içgörülerini -tam bir tablo oluşturacak yeni, ek içgörülerini yavaş yavaş ve sürekli şekilde aldıkça-daha çok anlayacaksınız. Bazı fikirler size bir anda şimşek gibi çakan ve hayatınızı yaşamının yeni yollarını gösteren bir coşkuyla birlikte gelebilirler. İlk zamanlarda onları eyleme geçirmenin bir yolunu göremeyebilirsiniz, fakat siz onlarla meşgul oldukça, şimdi bulunduğunuz yerden kurtulup, bulunmak istediğiniz yere varabilmenizi sağlayacak yol görünecektir. içgörüleriniz yönünde eyleme geçmek önemli olmakla birlikte, fikirleriniz, onları başarıyla gerçekleştirmenize olanak verecek şekilde tamam oluncaya dek siz harekete geçmek istemeyeceksiniz. Siz bu fikirler üstünde düşündükçe, onlar tamamlanma yönünde daha da gelişirler.

Siz onları hayatınıza geçirecek koşulları, rastlantıları ve insanları kendinize çekmeye başlarsınız.

Kendinizi, bir yanıtlar ve anlamlar arayışı içinde hissedebilirsiniz. Her şeyin size hemen açıklanabilmesini özleyebilirsiniz. Bilgiyi (vahiyleri) size uygun gelen bir hız ve ölçüde alma ihtiyacındasınız, çünkü fazla erken ya da fazla süratle gelen bilgi bir karmaşaya (teşevvüşe) neden olabilir ya da ona bir anlam verebilmeniz için sizin mevcut inanç sisteminizi zorlu bir biçimde değiştirmenizi gerektirebilir. Daha büyük realite hakkındaki anlayış, sizin şu anda başa çıkabileceğiniz bir ölçüde almakta olduğunuza güvenin. Eğer çok fazla bilgiyi bir anda alırsanız, onu reddedebilirsiniz. Bir zamanlar size çok alışılmamış geldiği için reddetmiş olduğunuz bir fikri belki şimdi normal bulabiliyorsunuz. Bir vahiy aldığınız her sefer, onun mevcut inanç sisteminizle ve o sıradaki anlayışınızla uyumlanması gerekir. Kimi vahiyler realite hakkında yeni görüşlere kendinizi açmanız ve hayatınızı farklı bir biçimde görmeniz için size meydan okurlar. Daha çok içgörü almak için, yeni fikirlere karşı elinizden geldiğince esnek ve açık hale gelmekle işe başlayın.

75

Ruhsat'Büyüme

Hayatınızı daha iyi şekilde yürür hale

getirmek için iç görülerinizi kullanmanız önemlidir.

İçgörüler ve vahiyler size ilk geldiklerinde, bir serbest-leşme, bir heyecan ve sevinç duygusu getirirler. Bu coşku verici ve uyarıcı, harekete geçirici duygunun ardından, coşkunun zayıflayıp sönükleştiği bir zaman gelebilir. Şimdi sizin göreviniz o içgörülerini hayata geçirmektir.

Örneğin, "hayatınızın işi" ve mesleğinizde gerçekleştirmeniz gereken yeni bir yönelimle ilgili bir dizi vahiy alabilirsiniz. Şimdiki işinizi yeniden gözden geçirmeye ve belki de bazı yeni eylemlere geçmeye ihtiyacınız olduğuna karar verebilirsiniz. Yeni yolunuzun siz ve başkaları için yaratacağı hayırlar hakkında birçok coşku verici fikriniz olabilir ve siz içgörüleriniz doğrultusunda hareket etme konusunda büyük bir heves ve istek duyabilirsiniz. Yeni işiniz ve yolunuzla ilgili ilk heyecandan sonra, işaret edilmiş olan eylemler her ne ise onları sebatla yerine getirmeniz gerekecektir. Sadece vahiyler almak yetmez; siz onları yerine getirmeyi sürdürmek suretiyle gelişirsiniz. Aldığınız yaratıcı fikirler, siz onları uyguladıkça sizi yeni kişisel gelişim ve ifade düzeylerine taşıyacaktır. İçgörülerinizi eyleme geçirmek sizin yeni şeyler yapmanızı, yeni beceriler edinmenizi, riskler almanızı ve bilinmeyene doğru yola çıkmanızı gerektirebilir. Yeni yolunuzu tezahür ettirmek, sizi, potansiyelinizi genişletmeniz, yaratıcı olmanız, farklı şekillerde düşünmeniz için zorlayacaktır, çünkü vahyin doğası budur.

İçgörüler ve fikirler size daha iyi bir hayat yaşamamanın yolunu gösterdiklerinde, onların gösterdiği yönde eyleme geçmeyi öğrenin. İçgörülerinizi tezahür ettirme süreci sizin ruhsal büyümenizi gerçekleştirecektir; bu sürece hâkimiyet, sizin hedeflerinize ulaşmanız kadar önemlidir. Harekete geçmeyen insanlar, içgörü ve vahiylerin onlara getirmesi murat olunan yararlarını kazanamazlar.

İçgörülerinizin icaplarını

76

liüyüfçJIaBtoyu

yerine getirmek size daha iyi bir hayat yaratmanız, daha büyük bolluğa kavuşmanız ve daha büyük canlılık hissetmeniz için ihtiyacınız olan beceriyi verecektir.

Onay almak için başkalarına bakmayın, çünkü siz kitlesel düşüncenin ötesinde olan yeni fikirler almakta olacaksınız. Bir noktada, tanıdığınız herkes sizi alkışlayabilir ve ne kadar büyük fikirleriniz olduğunu söyleyebilir, fakat fikirlerinize inanmak ve onların doğrultusunda eyleme geçmek için bu desteği beklemeyin. Kendinize ve içgörülerinize inanma cesaretini geliştirin. İşleri sizce en iyi olan şekilde yapın, başkalarının size söyledikleri şekilde değil. Son günlerde bir konuda eyleme geçmeniz gerektiğini hissettiren herhangi bir içgörünüz oldu mu? Bu içgörüyü kendi hayrınıza harekete geçirmek için, çok basit de olsa, ne gibi bir adım atabilirdiniz, bunu kendinize sorun. Eylem ile . birleştirildiği zaman içgörü ve vahiyler güçlü sonuçlar yaratırlar. Bu dünyadaki

başarınızı yaratmak için yalnızca fikirler yetmez; fikirlerinize güvenmeniz, onları uygulamanız ve onları gerçekleştirmek için sebatla çalışmanız gerekir. Hayatınızın daha büyük tablosu ve evrenin anlamı sizce bilinir hale geldiğinde, hayat daha kolaylaşacaktır. Size rehberlik eden bir vizyonunuz var. Büyük tabloyu gördüğünüzde, kısa bir zaman süresi içinde çok şey yapabilirsiniz, çünkü en büyük sonuçları almak için hangi eylemleri yapacağınızı bileceksiniz. Enerjinizin ve zamanınızın nerede azami hayrı gerçekleştirebileceğini bileceksiniz. Daha geniş manzarayı görmek, yaptığınız günlük, pratik işleri daha neşeli ve zevkli hale getirecektir, çünkü onların, hayatınızın daha büyük tablosuna nasıl katkıda bulunduklarını bileceğinizden, onların taşıdıkları anlam daha da büyüyecektir.

77

Daha Büyük Tabloyu Görmek

MEDİTASYON

Bu meditasyonun amacı, bu hayatınızı neden seçtiğiniz, hayattaki yüce amacınızın ne olduğu, ne gibi dersler öğrenmeye geldiğiniz ve insanlığa olan hizmetiniz de dahil, kendi hakkınızda daha çok şey öğrenmek üzere Akaşa Kayıtları'na bir yolculuk yapmaktır.

Akaşa Kayıtları fiziksel dünyanın ötesinde, daha yüksek boyutlardaki bir yerde (Kütüphane'de) muhafaza edilmektedir. Akaşa Kayıtları sizin (ve başkalarının) birçok hayatınız, tekâmülünüz, yaşam hedefleriniz hakkındaki bilgiyi ve daha da fazlasını içerir.

Adımlar: Bu meditasyon için Yüksek Benlik halinize geçin.

1. Işığınızı kendinize çağırın ve tüm çevrenizde bir ıstık kozası örün. Işığınızı güzelleştirin ve ıstık kozasını tam size göre, iyi ve rahat gelen bir ölçüde yapın. Siz bu kozayı, içinde yolculuk yapabileceğiniz bir baloncuk (habbe) olarak imgeleyin. O baloncunun içinde gitgide yükseldiğinizi, ta ki Kütüphane'ye varıncaya kadar yüksek boyutlara doğru taşındığınızı hayal edin.

2. Kütüphane'nin önünde duruyorsunuz. O nasıl görünüyor? Hazır olduğunuzda Kütüphane'ye girin ve çevrenize bakın. Orada sizin ve başkalarının geçmiş hayatlarına ait bilgileri temsil eden sıra sıra raflar dolusu kitaplar göreceksiniz.

3. Sizi sıcak bir şekilde selamlayan çok yüksek bir varlık tarafından karşılanıyorsunuz. Bu varlığa, zihin yoluyla, hayatlarınızın kayıtlarını görmek istediğinizi söyleyin. Siz

78

<Büyül<i(Taslbı/u

bu ricada bulunur bulunmaz kendinizi derhal Yüksek Benliğiniz'in kayıtları önünde bulursunuz, çünkü yüksek boyutlarda siz bir şeyi düşünür düşünmez, onu hemen deneyimlersiniz.

4. Bu kitaplar, tüm hayatlarınızdaki hedefleriniz, amaçlarınız ve katkılarınız hakkındaki bilgileri içerir. Sizin bu hayatınıza ait kayıtları içeren kitabı çekip alın. O neye benziyor? Hazır olduğunuzda, bu kitabı açın ve ilk sayfasına bakın. İlk sayfada sizin "hayatınızın işf'nin ve yapmak üzere geldiğiniz katkının özüne ilişkin bir ithaf vardır. Orada ne yazılı?

5. Sonraki sayfayı çevirin. Burada hayatınızın işi ve yapmak üzere geldiğiniz katkı hakkında daha geniş bilgi bulacaksınız. Burada yazılı olanları imgeleyin.

6. Bir sonraki sayfayı çevirdiğinizde, bu hayatınızda üzerinde çalıştığınız - sevgi, cesaret, itimat ve şefkat gibi- nitelikleri bulacaksınız. Bugünlerde üzerinde çalışarak geliştirmeye başladığınız niteliklerden bazıları nelerdir?

7. Eğer okumak istediğiniz başka herhangi bir şey varsa, okuyun. Hayatınızda bu kayıtlara geçen önemli olaylardan bazıları nelerdir? Yüksek Benliğiniz'in perspektifinden bakıldığında en önemli olan hangi şey üzerinde çalışıyorsunuz?

8. Ayrılmaya hazır olduğunuzda, kendinizi bir kez daha Kütüphane'nin dışında hayal edin. Tüm çevrenizi ıstıkla sarın ve bırakın, ıstık baloncunuz sizi şimdi bulunduğunuz yere geri getirsin. Eğer hayatınız hakkında ek bilgiye ihtiyacınız olursa, her istediğiniz zaman Kütüphane'ye geri dönebilirsiniz.

79

6

içsel Katların Farkına Varmak

Sizin fiziksel duyularınızla görüp, dokunup, işitebildiğiniz realitenin yanı sıra başka realiteler de vardır. Bunlar sizin Yüksek Benliğiniz'in yaşadığı daha yüksek boyutlardır. Bu realiteler çok gerçektir; Yüksek Benliğiniz, başka insanların Yüksek Benlikleri ve birçok yüksek varlık orada yaşarlar. Yüksek Benliğiniz'in normalde içinde bulunduğu boyutlar, fiziksel dünyanızmkine göre daha yüksek frekanslı titreşimlerden meydana gelmiştir. Dünyanızdaki her şey titreşim halindedir -sizin bedeninizin, evinizin ve yediğiniz yemeğin atomları, her şey. Maddeyi sizin için katı ve gerçek kılan, onun titreşim frekansı ile sizinki arasındaki ilişkidir. Yüksek boyutlar, kısmen titreşimleri nedeniyle sizinkinden ayrılmış durumdadır; onların titreşimleri daha hızlı, daha düzgün, pürüzsüz ve daha yüksektir. Siz ruhsal yönden büyü-

80

içseldatiann farkına Varmak^

dükçe titreşiminizi yükseltirsiniz ve Yüksek Benliğiniz'in bulunduğu boyutlar sizin için daha bilinebilir ve daha gerçek hale gelirler. Bu boyutlar sizin düşüncelerinizin, imgeleme gücünüzün ve iç duyularınızın içsel dünyası aracılığı ile bi-linebildiğinden, ben onlara realitenin "içsel katları" adını vereceğim.

içsel katlarda

birlikte çalışan birçok yüksek varlığın oluşturduğu spiritüel bir topluluk vardır.

Siz Yüksek Benliğiniz'e uyumlandıkça, Yüksek Benliğiniz'in içinde bulunduğu boyutların da farkına varmaya başlarsınız. Yüksek Benliğiniz'in bir parçasını oluşturduğu yüksek varlıklar topluluğuna bilinçle katılabilirsiniz.

Yüksek varlıklar topluluğunun amacı kısmen, tüm hayatın tekâmülüne yardımcı olmak üzere Evrensel Zihin ve Yüksek İrade ile birlikte çalışmaktır. Onlar, uyanış süreci içinde olan insanlara yardımda bulunmak üzere spiritüel enerjiler yayınlarak sürekli Yüksek İrade ile çalışmaktadırlar. Onlar, gelişmeyi isteyen, yardım dileyen veya başkalarına hizmet veren herkes için bu yolculuğu daha kolay hale getirirler. Tekâmül plânını gerçekleştirmek üzere bu yüksek boyutlarda yürütülmekte olan çalışmaların daha çok farkına varabilirsiniz. Bu farkındalık, kendi yüce amacınızı bilmenizi ve onu yerine getirmenizi daha da kolaylaştıracaktır.

Bu varlıklardan kimileri rehberlik yaparlar ve başka katkılarının yanı sıra, yoğun bir biçimde, belli bir kişi ile çalışırlar. Yine başka varlıklar vardır ki açık olan ve yardım isteyen herkese çeşitli yollardan yardımda bulunurlar. Her yardım çağrısı işitilir. Işık ve yardım hem sizin kendi Yüksek Benliğiniz'den, hem o yüksek varlıklardan derhal iletilir. Siz yardım dilediğiniz zaman, her kaynak ve olanak bu yolda seferber edilir ve sizden hiçbir şey esirgenmez. Bu yüksek bo-

81

'Riihsal'Büyüme

yutlarda ne kadar çok sevildiğinizi eğer bir bilmiş olsaydınız artık asla yalnızlık ve endişe duymazdınız.

Bu yüksek âlemlerde ayrılık duygusu yoktur. Siz her biriniz nasıl kendi realitenizde önemli şeyler yaratmak için birlikte çalışıyorsanız, öylece bütün varlıklar iyiye yaratabilecekleri yerlerde kendi katkılarını yaparlar.

Hayatınızın işini ve ruhsal büyümenizi gerçekleştirmeniz için sizi güçlendirmek üzere bazen bir konuda Yüksek Benliğiniz sizinle çalışacaktır; bazen de Yüksek Benliğiniz yüksek rehber varlıklarla birlikte çalışacaktır.

'Yüksek boyutlarda asla eleştiri yoktur, yalnızca karşılıklı saygı ve iyi niyetli sözler vardır. Yumuşaklık, alçak gönüllülük ve yapılması gereken işe odaklanma vardır. Tüm varlıklar birbirleri hakkında yüce bir görüş taşır ve birbirlerine koşulsuz sevgi gönderirler. Başkalarının da esenliğini öngörmeyen bir benlik düşüncesi asla mevcut değildir.

Eğer bir kimse bir proje üzerinde çalışıyorsa, o herkesi ilgilendirir. Bir işi yalnız başına yapma zorunluğu gibi bir duygu mevcut değildir. Bütün işler tüm varlıkların enerji-desteğini alır. Bir kıtlık ya da rekabet düşüncesi asla olmaz; her şey evrenin tanrısal ve mükemmel düzeninin bir parçası olarak görülür. O kapsamlı (şümüllü) bir gruptur ve bir yardım ve hizmet vermek isteyen herkes ona katılabilir. Yüksek Benliğiniz'in yaşadığı boyutlarda hâlâ bir

bireysellik duygusu vardır, ama birey diğer bütün varlıklarla, sizin realitenizde olduğundan çok daha güçlü ve kapsamlı bir biçimde bağlantı halindedir.

Bu yüksek boyutlarla bağlantınız sizin yüksek telepati merkezleriniz aracılığı ile gerçekleşir. Çoğunuz duygusal merkezleriniz aracılığı ile telepatik mesajlar alırsınız. İnsanlarla birlikteyken, onların ne hissettiklerini "algıladığınızda" bunu deneyimlemektesinizdir. Ruhsal büyüme, kısmen, başkalarının duygu şeklindeki mesajlarına karşı geçirgen hale gelmeyi öğrenmektir ve Yüksek Benliğiniz'den rehberlik alabilmeniz için yüksek telepati merkezlerinizi açmak demektir.

82

içstC%atünnn farkına Varmak^

Yüksek telepati merkezleriniz zihinsel ve sezgiseldir; ne yapmanız gerektiği hakkında bu merkezler aracılığı ile açık, berrak zihinsel rehberlik ya da sezgisel bir mesaj alabilirsiniz. Yüksek Benliğinizle uyum haline girdikçe ve O'nun rehberliğini işitip yerine getirdikçe, otomatik olarak yüksek telepati merkezlerinizi açarsınız.

Başkalarının Yüksek Benlikleri'ne mesajlar iletmek ya da -bitkiler, hayvanlar ve mineraller gibi- başka yaşam formları içinde mevcut ruh düzeyindeki bilinçlerin farkında olmak üzere kendi Yüksek Benliğiniz'in daha yüksek telepatik . merkezlerini kullanabilirsiniz. Yüksek telepati yoluyla siz, insanlığa hizmet eden birçok varlığın, eğer isterseniz, kişisel rehberinizin farkına varabilir ve yine Yüksek Benliğiniz'in bulunduğu boyutların farkına varabilirsiniz.

Siz bu yüksek, varlıklardan herhangi biriyle bağlantı kurduğunuzu hayal etmek suretiyle onlarla bağlantıya girebilirsiniz. Eğer bir proje üzerinde çalışıyorsanız, bu konuda ekstra rehberlik ve yardım isteyin. Size, işinize veya sevdiklerinize ıslık gönderilmekte olduğunu hayal edin. Siz yalnız değilsiniz; bu yüksek varlıklar topluluğu ile bağlantıya geçtiğiniz zaman, sizin için ve dünya-işiniz için pek çok yardım ve destek bulacaksınız.

Siz dıştan-yönetilme yerine, içten-yönetilme suretiyle içsel katlarda çalışabilirsiniz.

Siz Yüksek Benliğiniz olarak yaşadıkça, size rehberlik ve bilgi dıştan çok içten doğru gelecektir. Yüksek Benliğinizi den gelen rehberlik sizin yüksek telepatik merkezlerinizde alınır ve hayal gücünüz ve zihniniz aracılığı ile size aktarılır. Yüksek boyutlarla bağlantı kurmanız içten doğru gerçekleştiğine göre, düşüncelerinize, iç-duyularınıza ve imgelemenize dikkat edin.

Meditasyon, bu yüksek boyutların ve Yüksek Benliği-

83

Ruhsat 'Büyüme

niz'den gelen rehberliğin farkına varmakta güçlü bir gereçtir. Meditasyon size, normal düşüncelerinizi sessizleştirme ve Yüksek Benliğiniz'i dinleme olanağını verir. O, görüntülerin, imgelerin ve duyguların iç realitesine daha çok dikkat etmenize olanak verir. Siz meditasyon yaptıkça titreşiminizi ve frekansınızı yükseltirsiniz ve Yüksek Benliğiniz'in boyutları sizin için daha çok bilinebilir hale gelir. Meditasyon sizin yüksek âlemlere ve Yüksek Benliğiniz'e ait fikirlere, kavramlara ve imgelere karşı duyarlılığınızı artırır.

Meditasyon gevşeme, gözlem ve konsantrasyon hallerini içerebilir. Meditasyon birçok şekil alabilir -zihninizi ses-sizleştirmekten, bir proje üzerinde konsantre olmaya kadar. Meditasyon bir içsel tefekkür tutumudur, bir noktaya toplanmış düşünce zamanıdır. Siz başkalarına nasıl yardımcı olabileceğiniz ya da hayatınızın amacını nasıl gerçekleştirebileceğiniz üzerinde odaklanarak düşündüğünüz zaman meditasyon yapmaktasınız. Meditasyon, insanlara ıslık ve sevgi göndermek ya da sakince oturup zihninizi sessizleştirmek olabilir- Gevşemenize, konsantre olmanıza ya da zihninizi sessizleştirmenize olanak veren -ormanda uzun yürüyüşler, müzik dinlemek ve sessizce oturup bazı şeyleri sükûnetle düşünmek- sizi Yüksek Benliğinizle ve yüksek boyutlarla bağlantıya geçirecektir.

Nasıl gevşeyeceğinizi, odaklanacağınızı ve konsantre olacağınızı öğrenmek suretiyle yüksek boyutlarla bağlantıya geçme yeteneğinizi artırabilirsiniz. Bunu başarmak için biçimsel bir meditasyon uygulamasına ihtiyacınız yoktur; günlük faaliyetleriniz üstünde uygulama yapmakla bunu öğrenebilirsiniz. Aynı şekilde, günlük faaliyetleriniz içinde siz zihninizin gelişigüzel normal gevezelik

akışını susturabilir ve faal haldeyken bile bir meditasyon halini elde edebilirsiniz. Siz Yüksek Benliğiniz ile birlik haline geldikçe, yüksek boyutlarla esas realiteniz olarak sürekli temasta kalmanıza olanak verecek olan istikrarlı bir ruhsal odağa sahip olacaksınız. Sizin saatler boyu oturarak usulüne uygun, biçimsel meditasyonlar yapmanıza ihtiyaç olmayacak; çünkü siz her

84 içsd%at(ann farkına 'Varmak^

ne yapmakta olursanız olun, meditasyon hali -aktif alış, içi dinleyiş ve odaklanmış farkındalık hali- içinde olacaksınız.

Kristaller, bitkiler ve hayvanlar gibi diğer

yaşam formlarının enerjisini

hissedebilirsiniz.

Yüksek Benliğiniz olarak siz, içsel katlar aracılığı ile tüm yaşam-formların ruh (can) bilinçleri ile bağlantı halinde bulunuyorsunuz. Siz imgeleme ve yüksek telepati yeteneklerinizi kullanmak suretiyle minerallerin, bitkilerin ve hayvanların ruhları ile bilinçli olarak bağlantı kurmayı öğrenebilirsiniz. İç dünyanın hakkındaki farkındalığınız arttıkça, diğer yaşam-formları ile olan birliğinizi bilebilecek ve onların bilinçlerini anlayabileceksiniz. Yine de kendi bireyselliğinizi ve benlik duygunuzu koruyacaksınız. Birliği, her şeyin bir olduğunu hissetmek demek, her neyin üzerinde odaklanmakta iseniz, hayatı onun perspektifinden deneyimleme yeteneğine sahip olmak demektir. Siz hayatı başka yaşam-formlarının "gözünden" görmeyi öğrendikçe, şefkat, bilgelik ve kendi hakkınızda daha derin bir anlayış kazanacaksınız.

Diğer yaşam-formları ile bağlantı kurmak için imgeleme gücünüzü

kullanabilirsiniz. Gelecek sefer bir ağacın yanında oturduğunuz zaman kendinizi sanki bir ağaç imişsiniz gibi hayal edin. Bir ağaç olduğunuzu hayal ederken, başka bitkilerin o ağaca nasıl göründüklerini imgeleyerek onlarla uyumlanmaya çalışın. Bir ağaç geceyi ve gündüzü, sıcağı ve soğuğu nasıl duyumsar? Bir ağaç sizi nasıl duyumsar? Siz bunu yaparken, sözcüklerle ifade edilemeyecek birtakım süp-til duygular, izlenimler ve imgeler alabilirsiniz.

Bu, sizin tüm hayatla bir olmanız ve Yüksek Benliğiniz'in bilincinin bu veçhesini deneyimlemeniz için bir başlangıçtır. Siz ağaçtan imgeler alabilir ve onun realitesini bir raddeye kadar hissedebilirsiniz, çünkü siz ve ağaç daha derin bir düzeyde bir birlik halindesinizdir. Zihninizle ve imge-

85

Ütuhsal'Büyüme

leme gücünüzle siz, uyumlandığınız bir kayanın, bir ağacın, bitkinin ya da hayvanın bilinci ile bir olabilir ve onun hakkında daha büyük bir anlayış kazanabilirsiniz. Eğer size bütün bunları kendiniz uyduruyormuşsunuz gibi gelirse tasalanmayın. Aldığınız izlenimlere itimat edin.

Siz bir kristalin bilincinin farkına varabilirsiniz. Bu zamanda çoğunuz madenler âlemine ve özellikle de kristallere bir çekiliş duymaktasınız. Çünkü onların moleküler kristal kalıpları sizin realitenin içsel katları aracılığı ile başka boyutlara uyumlanma yeteneğinizi artırır. İçsel katlar kristal yapılarına çok benzeyen bir ı ışık ağından oluşur. Yakınıınızda kristaller bulundurmak sizin telepatik yoldan enerji aktarma ve içsel katlarda ve daha yüksek boyutlarda çalışma yeteneğinizi artırır.

içsel katlar aracılığı ile telepatik mesajlar gönderebilir ve alabilirsiniz.

içsel katlar aracılığı ile insanlara veya tüm insanlığa ışık göndermek suretiyle dünya barışına katkıda bulunabilir veya başkalarına telepati yoluyla yardımcı olabilirsiniz. Böyle yaptıkça, dünyadaki ışık miktarını herhangi bir fiziksel çaba ve uğraş aracılığı ile olduğu kadar artırabilirsiniz. İçsel katları çok düzenli, ince bir örgü halindeki uçsuz bucaksız .bir ışık ağı gibi tasavvur edebilirsiniz. Boyutlar yükseldikçe, ışık ağı da o kadar ince, zarif ve güzel bir hal alır. Mesajlar bu ışık ağı kanalıyla sizin Yüksek Benliğiniz'den başkalarının Yüksek Benlikleri'ne ulaşabilirler.

Tanıdığınız kimselere telepatik mesajlar gönderebilirsiniz. Sizin Yüksek Benliğiniz'den başkalarının Yüksek Benlikleri'ne gönderilen mesajlar sonuç getirecektir. İletişim kurmak isteyeceğiniz bir kimseyi düşünün. Sessiz olun ve çevrenizde doğruca yukarılara uzanan ince, zarif bir ışık ağı imgeleyin. Daha

sonra, sizin kalbinizden bu kişinin kalbine doğru uzanan bir ışıık huzmesi imgeleyin. Zihninizden bu in-

86

içsel%at(ann Jarfçına

sana, onu sevdiğinizi ve onu olduğu hali ile kabul ettiğinizi söyleyin. Göndermek istediğiniz başka sevgi mesajları varsa, onları da ifade edin. Çocuklarından biri hakkında karısı ile çatışmalar yaşayan bir adam bunu denedi. O, karısının fazla yumuşak davrandığını, kadın ise onun aşırı sert olduğunu hissediyordu. Bir çıkmaza girmişlerdi; hiçbir fikrinden vazgeçmek niyetinde değildi. Bu hatta öyle bir noktaya varmıştı ki birbirleriyle konuşmuyorlardı. Adam, içsel katlar aracılığı ile, kendi Yüksek Benliği'nden karısına telepatik bir mesaj gönderdi ve onu sevdiğini ve aralarında barış olmasını istediğini söyledi. Mesajını gönderdikten kısa bir zaman sonra karısı, yeni bir çözüme açık olduğunu söylemek üzere geldi ve onlar karşılıklı uygun bir çözümde uzlaştılar. Bu gezegensel değişim günlerinde, insanlar süratle değişiyor ve yeni formlar, fikirler ve bilgiler gezegene sel gibi yağıyor. Dış dünyada bir istikrar aramaya çalışacak olursanız, kendinizi kuşku ve karmaşa içinde bulabilirsiniz. İçe yönelerek, yüksek boyutlarla ve Yüksek Benliğinizle bağlantı kurdukça, sevgiyi, istikrarı, huzur ve barışı bulacaksınız. Sürekli bir huzur, başarı ve ruhsal odaklanış yayını olsun veya ışıığın başka ifadeleri olsun, her zaman için ulaşılabilir yerdedir. Bütün yapmanız gereken ise sessiz kalmak ve bu yayını almak üzere ona uyumlandığımızı hayal etmektir.

içsel katlarda sadece yüce varlıklar değil, aynı zamanda birçok farklı ve güzel yer de vardır. Örneğin, saf sevgi, şefkat, cesaret ve diğer niteliklerin notalarının var olduğu (yayınlandığı) yerler vardır. Bu yerlerin her biri, boyutlar boyunca, örneğin sevinç gibi tek bir sürekli nota yayınlar. Bu yerler enerji, ses, ışıık ve titreşimlerden oluşmuştur. Siz zihnen oralara yolculuk yaparak, onların yayınladıkları nitelikleri massedeabilirsiniz. Onlar birçok evren boyunca, o duygu-tonunun saf titreşimleri için bir başvuru noktası olarak iş görürler. Her ne zaman bu niteliklere daha bolca sahip olmak isterseniz bu yerlere yolculuk edebilir ve arzu ettiğiniz nitelikler hangileri ise onlardan istediğinizce massedeabilirsiniz.

87

Bazen sessiz kalmak için karşı konulmaz bir itilim duyabilirsiniz, ardından içinize bir enerji veya güç dolduğunu hissedersiniz. Bu zamanlar, Yüksek Benliğinizin içsel katlar aracılığı ile ışıık ve enerji göndermeye yardım ederek büyük dünya hizmeti yaptığı anlardır. Sessiz kalarak ve bu yüksek enerji titreşiminin sizin içinizden akıp geçişine izin vererek karşılıklıta bulunun. O akıp geçerken sizin kendi ışıığınız daha da parlaklaşacaktır. Farkındalığınızı içsel katlara açtıkça, siz yüksek âlemlerden ve Yüksek Benliğiniz'den gelen telepatik izlenimlere karşı gitgide daha duyarlı hale geleceksiniz. İnsanlara telepatik yoldan yardım etme ve kendiniz de rehberlik ve yardım alma konusunda gitgide güçlenen bir yetenek kazanacaksınız. Yüksek irade'yi yerine getirmekte daha büyük bir rolünüz olacak ve insanlığa ilişkili daha büyük tekâmül plânı hakkındaki farkındalığımız artacak. Size, tüm insanlığın ve hayatın en yüksek potansiyeline ulaşması için yardım eden yüksek toplulukların bir üyesi olarak değer verilecek ve ruhsal büyümeniz ve "hayatınızın işi" için çok sevgi ve destek alacaksınız.

içsel Katların Farkına Varmak

MEDITASYON

Bu meditasyonun amacı, yüksek telepati merkezlerinizi açmak ve uyanmakta olan ya da rehberlik dileyen herkese yardım etmek için içsel katlarda birlikte çalışan yüksek varlıklar topluluğuyla buluşmaktır.

Adımlar: Bu meditasyon sırasında elinizde bir kristal tutmanız yararlı olur.

1. Işıığı çağırın ve tüm çevrenizin ışııkla kuşatıldığını hayal edin. Bir ışıık baloncuğunda bulunduğunuzu imgeleyin; bu baloncuk sizi, birçok yüksek varlığın bulunduğu bir tapınağa taşıyor. Bu yüksek varlıklar, insanlığın titreşimlerini yükseltmek ve tüm insanları Yüksek Benlikleri ile uyum içine sokmak için birlikte çalışıyorlar. Onlar huzur, sevgi ve ruhsal uyanış yayınında bulunuyorlar.

2. Tapmağa ulaştığınızda, tüm çevrenizdeki huzur, sevgi ve sevinci hissedin. Tapmağın ve onu çevreleyen toprakların ne kadar güzel olduğunun farkına varın. Doğanın seslerini ve güzel, alçak bir tonla söylenen ilahileri dinleyin.
3. Yüksek Benliğiniz size yaklaşımakta. Yüksek Benliğiniz'den size yayılan koşulsuz sevgi, huzur ve sükûnu hissedin. Yüksek Benliğiniz önünüzde durup, sizi ruhsal yönden uyandırmak için başınızın tepesindeki taç çakra'nıza dokunuyor. Yüksek Benliğiniz sonra alnınızda gözlerinizin ortasında bulunan üçüncü gözünüze yavaşça dokunuyor. Bu içsel görüşünüzü daha da açıyor ve tüm merkezlerinizi (çakraları) Yüksek Benliğiniz'in titreşimleriyle uyum içine sokuyor.
4. Yüksek Benliğiniz şimdi sizi, birçok yüksek varlığın

89

Ruhsat 'Büyüme

bir halka halinde oturduğu güzel bir avluya sokuyor. Onlar dinleyen herkesin elde edebileceği bir huzur, barış, sevgi ve sevinç yayını yapıyorlar. Sizi ve Yüksek Benliğiniz'i bu halkaya katılmaya ve tam ortasında oturmaya davet ediyorlar. Oturduğunuzda, siz de onların bu yayınma uyum sağlayın. İçinizden akan sevgi ve sevinci hissedin. Kendinizi daha iyi hissetmek istediğiniz her seferinde yapmanız gereken tek şey bu halkanın içinde oturup bu yayını aldığınızı hayal etmektir.

5. Bu yüksek topluluğa katıldığınızda orada bulunanların sizi sıcak bir şekilde karşılayışlarını ve duydukları sevinci hissedin. Herkes size çalışmanız ve ruhsal gelişiminiz için sevgi ve destek yolluyor. Bir an, size yollanmış bu sevgi ve ışık içinde kalın, bu anın tadını çıkarın.

6. Çok yüksek ve güçlü üç varlık öne çıkıyor ve sizin ve Yüksek Benliğiniz'in çevresinde bir üçgen oluşturuyor. Onların güç ve sevgi dolu ışıkları içinde kalıyorsunuz. Ne kadar sevildiğinizi hissedin. Birçok varlık daha gelip çevrenizde gitgide genişleyen ve çoğalan üçgenler oluşturuyorlar. Bu ışık içinde, bir kez daha Yüksek Benliğinizle karışıp birleştğinizi hissedin. Siz şimdi Yüksek Benliğiniz'siniz.

7. Bu varlıklar şimdi büyük bir halka oluşturuyorlar ve sizi bitkiler âlemine ışık yollamak için aralarına katılmaya davet ediyorlar. Işık yollarken, zihnen bitkiler âlemine, ona yardımcı olabilmek için şimdi yapabileceğiniz bir şey olup olmadığını ve bu âlemin sizin gelişiminize nasıl yardımcı olabileceğini sorun. Bitirdiğinizde, aynı şeyi bu kez hayvanlar âlemi ile de yaptığınızı hayal edin.

8. Şimdi tüm bu varlıklarla birlikte madenler âlemine ve yer kürenin kendisine ışık ve sevgi yollayın. Kristalinizi elinizde tutarak, onun vasıtasıyla dünyaya ışık akıttığınızı imgeleyebilirsiniz. Dünyaya duyduğunuz sevgiyi ve aranızdaki bağlantıyı hissedin. Dünyaya şu anda nasıl yardım edebileceğinizi ve kendi gelişiminiz için onunla olan bağlantınızı nasıl güçlendirebileceğinizi sorun.

90

İçseC'Kg.tfann Jarfçına

9. Ayrılmaya hazır olduğunuzda, ışıkları için bu varlıklara teşekkür edin. Işık baloncunun yine sizi bulduğunuz odaya geri getirdiğini imgeleyin. Şimdi yüksek varlıklar topluluğu, bitki, hayvan ve madenler âlemi ve dünyanın kendisiyle olan güçlenmiş bağlantınızı hissedin.

91

Daha Yüksek Bilinç Haline Geçiş

Siz kendi Yüksek Benliğiniz haline geldikçe, birçok daha yüksek bilinç halini deneyimleyeceksiniz. Bu haller sizdeki gözlem, dikkat ve farkındalık artışı ile doğal olarak gelirler. Bunlar, sizin yüksek boyutlarla daha çok uyumlanmış olmanız ve yalnızca sizin dünya realitenizde değil, fakat daha birçok boyutta mevcut olabilme yeteneğinizin gitgide artması sayesinde gelirler. Onlar, siz daha akıcı (seyyal) hale geldikçe, her şeyin mümkün olduğuna inandıkça ve bilinmeyi keşfetmek için zihninizi açtıkça gelirler.

Siz kendi Yüksek Benliğiniz haline geldikçe, psişik, telepatik, durugörü ve geçmiş hayatlarınızı hatırlama gibi yeteneklerinizin artışına tanık olacaksınız. Ruhsal yönden büyümek için bu yetenekleri geliştirmek gerekli değildir, fakat bu yetenekler sizin gelişiminizin bir parçasını oluşturabilirler. Siz onları bilinçle geliştirebilir veya gelişiminiz sırasında

92

e.kjBitinçHatim Çtçiş

onların doğal bir biçimde ortaya çıkışlarını deneyimleyebilir-siniz. Farkmdalığınızı artırmak suretiyle, yüksek bilinç hallerine ait becerileri bilinçle geliştirebilirsiniz. Yaptığınız her şeyin, genellikle sizin dikkat alanınız dışında kalan daha pek çok başka düzeyde yeri vardır. Çevrenizde, sizin normalde farkına vardıklarınızdan çok daha fazlası yer almaktadır. Siz gözlemciliğinizi ve farkmdalığınızı artırdıkça, çevrenizde mevcut süptil enerjileri fark edeceksiniz; onlar her zaman vardır ve siz realitenizi değiştirmek üzere onları kullanabilirsiniz.

Siz, aynı anda kaç düzeyin farkında olabilirsiniz? Siz, solunumunuzu, duruşunuzu, düşüncelerinizi, duygularınızı, kas hareketlerinizi, odanın içindeki sesleri, üstünüzdeki giysinin verdiği duyguyu, çevrenizdeki kokuları aynı anda fark edebilir misiniz? Odanın içinde, enerjiniz bedeninizden ne kadar öteye uzanıyor? Süptil enerjileri duyumsama yeteneğinizin zenginliğini hissedin. Farkmdalığınızı arttıktıkça, Yüksek Benliğinizin bilincini daha önce bilinçdışı olagelmiş alanlara taşıyacaksınız. Net ve canlı rüyalar ya da hayatınız hakkında size mesajlar ve rehberlik veren rüyalar görebilirsiniz. Farkmdalığınızı arttıktıkça, yaşadığınız başka hayatlardan -paralel ve geçmiş hayatlar gibi- haberdar olabilirsiniz. Geçmiş-hayat anıları yüzeye çıkmaya başlayabilir. Örneğin, ilk kez gördüğünüz insanlardan, sanki onları daha önceden tanyormuşsunuz gibi, derhal hoşlanabilirsiniz. Yeni gittiğiniz bir yer size daha önce orada bulunmuşsunuz gibi gelebilir.

Siz kendi Yüksek Benliğiniz oldukça, psişik yeteneklerinizin de daha çok farkına varabilirsiniz. Bazı şeyleri nasıl bilebildiğinizi bilmeden, onları bildiğinizi keşfedebilirsiniz. Bakarsınız ki insanlar daha konuşmadan önce onların ne söyleyeceklerini tahmin edebiliyor ve hatta cümlelerini onlardan önce tamamlayabiliyorsunuz. Bir şeyin olacağı hakkında bir sezgi alırsınız ve o olur. Bir kimseyi düşünürsünüz ve az sonra onunla rastlaşırsınız veya ondan bir telefon alırsınız.

93

^uRsai"Büyüme

Bir tanışıklığınız bile olmayan biri hakkında birdenbire bazı bilgiler (malumat) zihninizde çakabilir ve daha sonra bu bilgilerin doğru olduklarını öğrenirsiniz. Sizin bu tür bilgileri alabilmeniz her zaman mümkün olmakla birlikte, siz geliştikçe ve Yüksek Benliğiniz hakkındaki farkmdalığınızı arttıktıkça, bu daha farkına varılabilir bir hal alır. Bu farkındalık, kendi düşüncelerinizin ve çevrenizde olup bitenlerin daha da çdk farkına varmanıza olanak verecektir. Yüksek Benliğiniz'in farkındalığımı ve duyarlılığımı -du-rugörü, telepatik ve psişik yetenekleriniz gibi- geliştirmeniz size daha büyük bir kişisel güç ve perspektif kazandıracaktır. Artan durugörü yetenekleri ile siz normal realiteniz içinde daha güçlü bir biçimde faal olabilmenize olanak verecek bir başka bilinç boyutu kazanırsınız. Bir zamanlar mucize gibi gözüken sonuçların bilinçli olarak nasıl yaratılacağını anlarsınız. Kendinizi şifalandırmada, kendi merkezinizde ve denge halinde kalmada, kim olduğunuzu bilmede ve çevrenizdeki olumlu enerjiyi çoğaltmada gitgide artan bir yetenek kazanırsınız.

Sizin bu yeteneklerinizi nasıl kullandığınız onların en yüce hayrınıza hizmet edip etmediklerini belirleyecektir. Eğer siz onları, hayatınızın amacını gerçekleştirme yolundaki araçlar olarak ve başkalarına hizmet etmek, onları güçlendirmek amacıyla kullanırsanız, onlar ruhsal büyümenize katkıda bulunacaklardır. Eğer onları, başkalarını kontrol altına almak, egonuzu sahte bir biçimde beslemek için veya kendi içlerinde başlı başına bir amaç olarak kullanacak olursanız, onlar sizin tekâmülünüze hizmet etmeyeceklerdir. Bu yetenekler sizin tekâmülünüzü besleyecek araçlardır, yoksa tekâmül hedefleriniz değil.

Siz Yüksek Benliğiniz haline geldikçe, durugörü yetenekleriniz de artacaktır. Durugörü yetenekleriniz -fiziksel duyularınızla algıla-

94

'Dahayütçse.kjBiCinçHaline geçiş

yabileceklerinizin ötesindeki bilgiyi (malumatı) hissetme, görme ve işitme yetenekleriniz- kuvvetlenecek ve siz bu süp-til enerjilere karşı daha duyarlı olacaksınız. Birçoğunuz şimdiden durugörü deneyimleri yaşamaktasınız fakat ona ne isim vereceğinizi bilmiyorsunuz. Örneğin, birine bakarsınız ve o kişi ile

ilgili bir olumsuzluk olduğunu sezgi yoluyla bilirsiniz. Birisine dokunursunuz ve hiç düşünmeden, elinizi belli bir şekilde onun üzerinde gezdirirsiniz. Elinizi bu şekilde dolaştırmanız, olasılıkla o kimsede bir rahatlama ya da değişiklik meydana getirmiş olabilir. Konuşurken, kendinizi sanki enerji devindiriyormuş gibi birtakım el hareketleri yaparken bulduğunuz olur. Bazen, henüz herhangi bir fiziksel belirti yokken, bir soğuk algınlığı veya hastalığın gelmekte olduğunu hissedebilirsiniz.

Diğer insanların fiziksel, duygusal ve zihinsel enerji bedenlerini hissedebilirsiniz. İnsanların enerji kalıplarında nerede uyumsuzluk olduğunu da hissedebilirsiniz. Bazı insanlar, içsel gözleri ile, başkalarının enerji alanlarındaki düzensizlikleri daha yoğun ya da karanlık alanlar olarak görebilirler. Bu yerler, bir hastalığın bulunduğunu ya da o insanın başka bir insandan, kendi enerji kalıpları ile bağdaşmayan (uyuşum içinde olmayan) enerji kalıpları almış olduğunu işaret ediyor olabilir.

Siz geliştikçe, kendi enerji sisteminiz hakkında daha çok şey keşfedeceksiniz. Kendinize şifa vermek ve hatta bedeninize aldığınız enerjiyi değiştirip artırmak için enerji ile nasıl işbirliği yapacağınızı öğreneceksiniz. Enerji düzeyinde çalışarak siz kendinizde çarpıcı değişimler yaratabilirsiniz. Durugörünüzü - enerji bedenlerinizle çalışma yeteneğinizi-geliştirmeye başlayın; imgeleme gücünüze güvenerek ve keş-fedici ve yaratıcı bir yaklaşımla, neşeyle, oyun oynar gibi. Örneğin, eğer bir soğuk algınlığının gelmekte olduğunu hissediyorsanız, aura'nızın -bedeninizi çevreleyen enerjinin- sizden öteye doğru uzanışını görebildiğinizi varsayın. Onda herhangi bir düzensizlik görünüp veya hissedilip hissedilmediğine dikkat edin. Onu gerçekten göremezseniz üzülme;

95

HtyAsaC Büyüme

onu iç gözlerinizle gördüğünüzü varsayın.

Kimi insanlar, eğer bedenlerinde herhangi bir fiziksel acı veya hastalık varsa, enerji bedenlerinin çökmüş veya fiziksel bedenlerine fazla yakınmış gibi görüldüğünü imgelerler. Kimileri ise renk fark ederler. Siz enerji alanınızı, o güzel ve dengeli görüne dek genişlettiğinizi imgeleyerek işe başlayabilirsiniz. Sonra renkleri güzelleştirebilir veya ona yeni renkler katabilirsiniz. Bu alana ışık da gönderin. Bir değişim hissedinceye dek elinizden geldiğince hoş bir oyun oynar gibi davranın. Kalıcı bir değişim yaratmanın anahtarı en belirsiz, en geçici değişimleri bile gözlemlemektir. Bir fiziksel duyumdaki değişiklik sadece bir veya iki saniye bile sürse, kendinizi kutlayın. Herhangi bir değişim sizin doğru yol üzerinde olduğunuzun ve yapmakta olduğunuzun enerjinizi etkilediğinin bir işaretidir.

Bir adamın boğazı ağrıyordu. O bir ses sanatçısıydı ve yakın bir tarihte bir konser vermesi gerekiyordu. Sesini kaybetmek istemiyordu: imgeleme gücünü kullanarak, gırtlığının çevresinde ışık bantları görüyormuş gibi davrandı. Bantlardan bazıları fazla sıkışmış görünüyordu, o da onları çekip çıkardığını hayal etti. Hemen o anda daha çok ağrı ve sıkışma hissetti, böylece bu imgelemeye derhal son verdi.

Aslında adam, kendi enerjisi üzerinde çalışmanın herhangi bir sonuç getireceğine gerçekten inanmış değildi, dolayısıyla bu ani değişimler onun için cesaret verici olmuştu, ters yönde sonuç vermiş olsalar bile. O zaman, ışık bantlarını çoğalttığını, onları inceltip hafiflettiğini ve onlara ışık kattığını imgeledi. Boğazı çok daha rahatlamıştı, her seferinde yalnızca birkaç saniye için bile olsa. Gece boyunca birkaç defa uyandı ve imgeleme gücünü kullanarak, bu boğaz ağrısı ile oynamaya devam etti. İyilik ve rahatlık duygusu gitgide daha uzun süreler devam etmeye başladı. Ertesi gün uyandığında boğaz ağrısı geçmişti. Bu yüksek bilinç haline ait güçleri geliştirdikçe, siz evren hakkında gitgide daha geniş bir perspektif kazanacaksınız. Mümkün olabilenler hakkındaki inançlarınız ve düşün-

96

Vaha Jükstf^Bilinç. ttaüne

çeleriniz değişecek. Maddeyi etkileme ve fiziksel sonuçlar meydana getirme yeteneğiniz artacak. Siz insanları ve eşyayı daha büyük bir beceriyle etkileyebildikçe, sorumluluk duygunuzun da bununla birlikte arttığını keşfedeceksiniz. Bütün bu güçler -telepati, durugörü ve güçlenmiş psişik

yetenekler- başkalarının da daha yüksek bir bilgeliliğe ulaşmalarına yardımcı olabilmemiz için size daha fazla berraklık ve bilgi kazandıracaktır. Onları sizin için en uygun ölçüde geliştirmek ve onları en yüksek dürüstlikle kullanmak önemlidir.

97

Daha Yüksek Bilinç Haline Geçiş MEDİTASYON

Bu meditasyonun amacı, yüksek boyutların süptil enerjilerini hissetme yeteneğinizi geliştirmek ve "Üçüncü göz" olarak bilinen psişik merkezinizi ve "taç merkezi" olarak bilinen ruhsal merkezinizi faaliyete geçirmektir.

Adımlar:

1. Rahat bir pozisyonda oturun. Oda içindeki seslerin, cildinize temas eden giysilerinizin verdiği duygunun ve soluğunuzun ritm ve dolgunluğunun farkına varın. Birkaç kez derin soluk alm ve farkındalığınızı tüm bedeninizde gezdirin ve kendinizi elinizden geldiğince rahatlatın. Gevşeyip rahatlayınca kalp ve nabız atışlarınızı gözlemleyin.

2. Yüksek Benliğiniz'in ışıltısı ve parlaklığı ile karışıp bir olduğunuzu imgeleyin. Yüksek Benliğiniz olarak, duygu bedeniniz üzerinde odaklanın. Duygu bedeninizi, fizik bedeninizin dışında, fizik bedeninizin yüzeyinde bir enerji tabakası olarak imgeleyebilirsiniz. Yüksek Benliğiniz olarak, duygu bedeninizi fizik bedeninizden daha ve daha uzağa doğru "çekin", ta ki o çevrenizde ışıldayan, akışkan ve berrak bir halde durana dek.

3. Şimdi başınızın tepesindeki ruhsal merkezinizi bir lotus (nilüfer) çiçeği olarak hayal edin. Sizin tekâmül ederek daha yukarıya ulaştığınız her sefer, bir yaprak daha açılır ve sonunda sizin bin-yapraklı bir lotus çiçeğiniz olur. Bütün yapraklar açıldığında kendinizi nasıl hissedeceğinizi imgeleyin. Lotusu şimdi olduğu haliyle zihninizde canlandırın -kaç yaprağı açılmış durumda? Yeni yeni yaprakların yavaşça ve

98

Daha fû^şe^idnç tiatinz Seçiş

kolayca açıldıklarını hayal edin. Onlar açılırken, kendinizi, uyanmış haldeki ruhsal bedeninizin ışıltısıyla çevrelenmiş olarak imgeleyin.

4. Daha sonra çevrenizdeki, zihinsel-bedeniniz olan ışıltıyı hayal edin. Onun dosdoğru yukarıya uzandığını imgelerken, onu daha da inceltin ve güzelleştirin.

5. Yüksek Benliğiniz olarak, gözlerinizin arka tarafında, kafatasınızın merkezine yakın bir noktada yer almış olan epifiz salgı bezinizin çevresini menekşe rengi bir ışıltıyla sarın. Epifiz salgı bezini, bu boyutta ve diğerlerindeki süptil enerjileri, sizin ve başkalarının aura'ları da dahil olmak üzere, görebilen ruhsal gözlerin uyanışını düzene sokar.

6. Odada çevrenize gözleriniz hafifçe odaklanmış olarak bakın. Normal olarak gördüklerinizde olası herhangi bir değişikliğe, ya da baktığınız şeylerin çevresindeki enerjiye ilişkin farkındalığınızın artmasına dikkat edin. Eğer eşyanın çevresinde yumuşak bir ışıltı, bir parlaklık fark ederseniz, daha çok şey -onun genişliği, yoğunluğu, içerdiği bazı şekiller vs. gibi- görmek için o parlaklığın içine bakma oyunu oynayın.

7. Odaya geri dönüşünüzde, enerji merkezleriniz üzerinde çalıştığınız ve görünmeyen, çevrenizdeki süptil enerjileri daha çok görmeye istekli olduğunuz için kendinizi kutla-yın.

Bu meditasyonu yapmak sizin durugörü yeteneğinizi geliştirebilir. Durugörü yeteneği kendi hızında ve sizin için sıkıntısız ve zorlamasız olacak bir şekilde gelişir. Her seferinde, sizin için şimdiye dek görünmez veya bilinmez olagelmış o enerjiler hakkında daha çok içsel farkındalık kazandığınızı kabul ve teyit edin, çünkü siz yüksek boyutların farkına varmaya ve her şeyi Yüksek Benliğiniz'in gözüyle görmeye başlıyorsunuz.

99

BÖLÜM II

içe Açılmak

Titreşiminizi Yükseltmek

Duygularınızı Yatıştırmak

Hayrınıza Olana İzin Vermek

Büyümenizi Hızlandırmak Realitenizi Seçmek: Olası Gelecekler Yaratmak

Boşluktan Geçiş Zamanı Genişletmek ve Daraltmak

8

Titreşiminizi Yükseltmek

Titreşiminizi, kalbinizi (gönlünüzü) açarak yükseltebilirsiniz. Siz sevgi duyduğunuz zaman daha çok canlılık, genişlik ve yenileniş deneyimlersiniz. Sevgi, evrene direnmek yerine onunla birlikte akmaktır. Sevgi, incinebilirliğe istekli oluş demektir; o, kendinizi ve başkalarını olduğunuz ve oldukları gibi kabul edıştır. Koşulsuz sevgi tüm ayrılıkları eritip yok eder. Siz kendinizi ve başkalarını daha çok sevmeyi öğrendikçe titreşiminizi yükseltirsiniz. Enerjiniz, yüksek boyutların daha pürüzsüz, daha süptil titreşimlerini alır ve siz Yüksek Benliğiniz haline gelirsiniz.

Sevgi aydınlanmaya açılan kapıdır.

Siz kendinizi severek kalbinizi daha çok açabilirsiniz. Kendinizi her yönünüzle sevin, hatta olumsuz olarak etiket-lendirebileceğiniz duygu ve düşüncelerinizi bile. Eğer öfke ya da kuşku hissediyorsanız, o duyguları da sevinç ve barış duy-

103

'Ruhsat' Büyüme

gularınızı sevdiğiniz kadar sevin.

Beşeri yönünüzü de tanrısallığınız kadar sevin. Güvensizliğinizi ve olumsuz duygularınızı sevin. Eğer kendinizi sevgisiz, bağıslama-bilmez biri olarak hissediyorsanız, o duyguları da sevin. "Kusurlarınız" olarak gördüğünüz her ne varsa onların hepsini sevin. Siz onları yadsıyarak ya da nefret ederek değiştiremezsiniz. Siz onları severek değiştirebilirsiniz. Olumsuz duygularınızı sevdikçe, onlar gelişerek olumlu ifadeler haline gelebilirler.

Bütün düşüncelerinizi sevin, hatta sınırlı ya da korkulu olanlarını bile.

Onları, sizin sevginize ve güvencenize ihtiyacı olan küçük çocuklar olarak düşünün. Eğer olumsuz bir düşünce yakalarsanız, bu düşüncenizden ötürü kendinizi horla-maym. Tüm olumsuz duygularınızı sevin, böylece sizin üs-tünüzdeki etkileri azalacaktır. Eğer üzerinde düşünmekten vazgeçmek istediğiniz şeyleri hayal ediyorsanız, onları düşünmekte olduğunuz için kendinizi sevin, o zaman vazgeçmeniz daha kolay olacaktır. Olumsuz düşüncenizin yanma olumlu bir düşünce katın; bir olumlu düşünce yüz olumsuz düşünceyi iptal edebilir.

Bir kadın asansörlerden ve yüksekliklerden korkuyordu. Korktuğu için kendinden nefret ediyor, korkularından kurtulmak için kendi kendini ikna etmeye çalışıyordu. Hiçbir şey işe yaramaz gibi görünüyordu, ta ki yeni bir taktik denemeye -duygularını sevmeye- karar verinceye kadar. Bir başka sefer asansöre bindiğinde paniğe kapıldı fakat korkulu duygularına sevgi göndermeye devam etti. Asansör yükseldikçe duygularının şiddeti azalmaya başladı, en üst katta ise içini bir sevinç ve genişleme dalgası kapladı.

Siz olumsuz duygularınızı sevebilir ve böylece onları sınırlılıktan kurtararak titreşimlerini ışıık yönünde yükseltebilirsiniz ya da onlardan nefret eder, onlara direnebilirsiniz. Onlardan nefret etmek onların sizin üzerinizdeki gücünü daha da artırır. İnsan halinizi sevin; siz bunları yaşayarak bunlardan bir şeyler öğrenmek için buradasınız. Kuvvetlerinizi sevdiğiniz kadar zaaflarınızı da sevin, çünkü onlar

104

Titreşiminizi

tekâmül etmek için sizin sevginize en çok ihtiyacı olan taraf-larınızdır. Siz olumsuz duygularınızı sevdikçe, dünyanız genişler ve yapabileceğiniz seçimler çoğalır.

Sevgi şifa yaratır.

Hastalığı yaratan, enerji büzülmesidir. Büzülme, siz kendinizi sevmediğiniz zaman meydana gelir. Örneğin, eğer soğuk alırsanız, bu sizin kendinizi yeterince sevmediğinizin bir işareti olabilir. Bir soğuk algınlığının gelmekte olduğunu hissederseniz, kendi kendinize, "Soğuk almış olsaydım kendim için ne gibi yararlı bir şey yapabilirdim?" diye sorun. Dinlenebilirsiniz ya da altında bulunduğunuz baskılardan bir kısmını üstünüzden atabilirsiniz. Soğuk algınlığınız olmasa bile bunları yapacağınız için kendinize söz verin -soğuk algınlığınız çoğunlukla geçecektir, yani meseleyi hastalanmadan atlayabilirsiniz. Tabii, verdiğiniz sözü tutmalısınız!

Daha uzun hastalıklarda, iyileşmeye başladığınız noktada duygu ve düşüncelerinizde bir değişme olduğuna dikkat etmişsinizdir. Siz, kendini-sevmenin yeni bir düzeyine ulaşmak üzere eski enerjileri terk etme fırsatını elde etmek için birtakım hastalıklar yaratırsınız. Siz kendinizi daha çok sevip onurlandırdığınız zaman titreşiminizi yükseltirsiniz ve herhangi bir hastalığın seyri değişir.

Gerçek bir şifacının sağladığı şifaların çoğu, şifacının şifa verdiği kişininkinden daha yüksek bir titreşimsel sevgi kalıbına ve -hiç olmazsa- hastalığa neden olan bölgede daha büyük bir yaşam-enerjisine sahip olması sayesinde. Şifacının enerji alanı dışarı uzanarak, bir kişinin kendi kendisini daha çok sevmesi için, ona bir alan yaratır. O bunu yaptığında, kasılmış olan ve hastalığa yol açan bölge gevşer ve genişler, bu da şifanın gerçekleşmesi fırsatını yaratır.

105

'Ruhsal' Büyüme

insanları sevgi düşüncelerinizle çevrelediğiniz zaman onları güçlendirirsiniz. Kendinizi sevdiğiniz ve kabul ettiğiniz zaman, aynı duyguyu başkalarına da iletin. İnsanlar, kendilerine verilmiş zemin, ortam ve inançların ne olduğuna göre, bildiklerinin en iyisini yapmaktadırlar. Diğer insanları yargılamak ve eleştirmektense onların hayatlarını iyileştirmek için ne yapabileceğinizi sorun kendinize. Bir kadın arkadaşlar grubu, aralarından birinin çokça içmeye ve çocuklarını ihmal etmeye başlaması üzerine onu eleştirir oldular. Sonra daha sevecen olmaları gerektiğini fark ettiler, böylece ona yardım etmek için ne yapabileceklerini kendi kendilerine sormaya başladılar. Arkadaşlarını şu ya da bu şekilde değiştirmeye çalışmak yerine, zihinlerinden ona, onu olduğu haliyle sevdikleri mesajını göndermeye başladılar. Sonra ona ılık gönderdiler. Sonuç çarpıcı olmuştu. İki hafta sonra arkadaşları içkiyi bırakmaya karar verdi ve hayatı tamamen yön değiştirdi.

İnsanlara sevecen düşünceler gönderin. Böyle yaptıkça onları güçlendirir ve iyi şeyler yapmalarında onlara destek vermiş olursunuz. Büyük üstatlar vakitlerinin çoğunu derin sevgi hali içinde ve yardım isteyenlere telepatik yoldan enerji ve sevgi göndererek geçirirler.

Sevginizi zaman içinde ileri ve geri doğru gönderebilirsiniz ve bunun yararlı etkileri olacaktır, çünkü sevgi zamanı aşar. Bir kadın maziye, eski bir erkek arkadaşına sevgi ve bağışlama duygularını gönderdi. Çok yıllar önce arkadaşı onu reddetmiş ve duygularını incitmişti ve kadın hâlâ ara sıra da olsa, bu davranışını hatırlıyor ve acı duyuyordu. Kendisinin o erkek arkadaşının Yüksek Benliği ile konuştuğunu ve ona sevgi ve bağışlama duygularını gönderdiğini imgelemeye başladı. Kısa bir süre sonra kadın, kocası ile olan ilişkilerinde bir değişimi fark etti; şimdi kendisini daha açık ve incinebilir olmaktan çekinmez hissediyordu sanki, kendisini

106

1

Titreşiminizi fülçş

artık reddedilmeye karşı korumaya almıyordu. Eğer geçmişinizde size haksızlık etmiş olan veya sizin haksızlık etmiş olduğunuz bir kimse varsa, ona sevgi ve bağışlama gönderin. Siz böyle yaptıkça titreşiminizi yükseltirsiniz.

Siz insanlara ilişkin yeni bir sevgi, görev ve hizmet düzeyine geçtiğinizde, onlar size karşı daha önce yapmadıkları bir şekilde sevimsizce davranabilirler. Sevgi güçlü bir enerjidir. Bir kişinin daha önce sevildiğini hissetmemiş olan ("sevimsiz") tarafları, sizin sevginiz karşısında, kendilerini meydana vurmak için yeterince güven duymaya başlarlar. Sizin sevginiz, şifanın gerçekleşebilmesi için güvenli bir ortam yaratır. Eğer birisi, sizin daha sevecen hale gelişinizden sonra, sevilmesi daha zor biri halini almışsa, idrak etmelisiniz ki bu sizin daha sevecen hale gelmiş olmanıza rağmen değil, sizin öyle olmanızdan ötürüdür.

Tüm olumsuz tutumlar, daha çok sevgiye duyulan ihtiyacı açığa vuran feryatlardır.

Herkes daha çok sevgi kullanabilir. Eğer insanlar kaba ya da şefkatsiz davramyorsa veya duygularınızı incitmeye çalışır görünüyorsa, buna gücenmeyin. Onların iç dünyalarında nelerin cereyan ettiğini bilemezsiniz. Nasıl

davranırlarsa davransınlar, siz onlara yine de sevgi gönderin. Bu size, hayatınızda kat kat sevgi artışı halinde geri dönecektir. Siz başkalarını, hatta onlardaki sevimsiz olan tarafları da sevdikçe, titreşiminizi süratle yükseltmiş olursunuz.

Bir kadın bir eczaneye gitti, eczacı ona çok kaba davrandı. Kadın hemen sert bir karşılık vermek için bir dürtü hissettiği halde, böyle yapacağına ona sevgi göndermeye devam etti. Eczaneden ayrıldığında ona kötü düşünceler yöneltmek istedi fakat bunu yapmadı. Onun hakkında kötü düşünmüş olduğu için kendisini de başısladı, bu da ona sevecen düşünceler göndermesini kolaylaştırmıştı. Birkaç hafta sonra kadın aynı eczaneye tekrar gitti, eczacı çok farklı davrandı. Sa-

107

^ufısat 'Büyüme

dece dostça davranmakla kalmayıp onunla dertleşerek, birkaç hafta önce karısının kanser olduğunu ve olasılıkla pek uzun yaşayamayacağını öğrendiğini söyledi. Kadın bu gizli gerçeği öğrendiğinde, ona kötü düşünceler değil fakat sevgi göndermiş olduğuna sevindi.

Sizinle ilişkide olan insanların çoğu ruh düzeyleri bakımından sizden daha gençtirler ve henüz her zaman istedikleri kadar sevecen ve iyi

davranamayabilirler. Başkalarının size sevgisiz, kaba veya saygısızca davranışlarına karşı tepki göstermekten vazgeçmeyi öğrenin. Acı ve incinme nedeniyle gösterdiğiniz tepkiler sizi sakın, berrak merkezinizin dışına düşürür. Bir başıslayıcı düşünce gönderin ve onlar nasıl davranırlarsa davransınlar, siz herkese karşı sevecen ve iyi davranın. Kendinizi sevin, tepkileriniz sizin istediğiniz kadar yüksek değerde olmasa bile.

Sevgi bedeninizdeki hücreleri yeniler ve sizin dünya katının yoğunluğundan yükselip çıkmanıza yardım eder. Eğer çirkinlik görüyorsanız, onu da sevin. Eğer başkalarının bayağıca ve samimiyezsiz davrandıklarını görüyorsanız, onları sevin. Başkalarını eleştirerek onların kusurları üzerinde odaklanacağınızda, onları sevmek suretiyle kendi titreşiminizi yükseltme fırsatına sahip olduğunuzu fark edin. Kendinizi sevgiye açtıkça, çevrenizde daha güzel bir dünya deneyimleyeceksiniz.

Benzer titreşimdeki şeyleri ve kimseleri kendinize çekersiniz.

Evreninizdeki her şeyin bir titreşimi olduğundan, titreşim hızınız sizin kendinize çekeceğiniz insanları, olayları, koşulları ve nesneleri belirler. Bu nedenle, başkalarını sevmek kendiniz için gerçek bir armağandır -çünkü siz onları sevdikçe, kendi titreşiminizi yükseltir, böylece daha iyi şeyleri kendinize çekersiniz.

Siz kendinizi sevdikleriniz karşısında haklı veya daha

108

Titreşiminizi Julçseftmel^

üstün gibi hissedebilirsiniz, sizin ruhsal gelişiminizin sizi daha iyi bir kişi yaptığını sanabilirsiniz. Bütün insanların Yüksek Benlikleri eşittir, her ne kadar onların dünya yaşamlarında Yüksek Benlikleri'ni ifade edebilme yetenekleri farklı düzeylerde olsa da. Siz diyebilirsiniz ki, "Benim arkadaşım meditasyon yapmıyor ya da benim yaptığım gibi sağlıklı besinler yemiyor. O benim kadar sevecen, dengeli, istikrarlı, mantıklı ya da berrak düşünen değil. Şu halde o benim kadar yüksek değil." Ama idrak edin ki siz benzer titreşimde olduğunuzdan ötürü arkadaşınızla birlikte bulunuyorsunuz.

Ruhsal gelişimleri ve öğrenmeleri gereken dersleri si-zinkine benzer olan dostları ve sevgilileri kendinize çekersiniz. Sizin sevdiklerinizden daha gelişkin yanlarınız vardır ve sevdiklerinizin de sizden daha gelişkin yanları olacaktır. Siz titreşiminizi artık aynı tekâmül düzeyinde olmadığınız bir noktaya kadar yükseltebilirsiniz ve eğer bu olursa, o zaman belki de ayrılacaksınız. Bu arada, siz insanlarla bir arada bulunduğunuz sürece, onları eşit olarak görün, onlar ruhsal yönden gelişmiş kimselerin davranması "gerektiğini" düşündüğünüz gibi davranmıyor olsalar bile. Kendinizi haklı ya da üstün gördüğünüz zaman, enerjinizi kasmış (büzmüş), kalbinizi kapamış ve titreşiminizi düşürmüş olursunuz.

Titreşiminizi yükseltmek sizin her şeyle olan ilişkinizi değiştirir. Kişisel eşyanız sizin titreşiminize çekildiklerinden, siz titreşiminizi değiştirdiğinizde, birtakım şeyleri sattığınız, bir şeyleri kaybettiğiniz veya

yeni şeyler satm aldığınız bazı dönemlerden geçebilirsiniz. Dolabınıza bakar ve giysilerinizden hiçbirinin artık size uygun olmadığına karar verebilir ve yenilerini isteyebilirsiniz. Yeni bir eve veya kente taşınabilirsiniz. Sizin yükselen titreşiminiz kendi hakkınızdaki imajınızı da değiştirebilir. Siz kimliğinizi değiştirirken, kişiliğinizin eski taraflarını simgeleyen şeyleri kaybedebilirsiniz. Örneğin, eğer cüzdanınızı kaybetmişseniz, olabilir ki, sürücü belgenizin ya da diğer kartlarınızın simgelediği kimliğinizi yavaş yavaş bırakma eğilimindesiniz.

109

'Ruhsat' Büyüme

Siz çevrenizdeki şeylerin bozulup durduğu dönemlerden de geçebilirsiniz. Titreşim hızınız sizin elektromanyetik enerji alanınızı etkilediğinden, elektrikli aletler özellikle sizin titreşiminizdeki değişimlerden etkilenirler. Elektrikli aletlerinizden birkaçının aynı zamanda bozulduğu görülebilir. Siz bütün eşyanız ile yeniden ilişkiler kurmak suretiyle bu bozulup durma sürecini sona erdirebilirsiniz. Siz sadece, aldığınız yeni eşyaya nasıl davranıyorsanız onlara da öyle davranın, onlarla yeni baştan ilişkiye geçtiğinizi imgeleyin - onlarla oynayın, onlara hayran hayran bakın ya da onları sevgiyle ele alın. Siz bir odaya girerken, tüm eşyanıza ıslık huzmeleri gönderdiğinizizi ve onlarla sizin yeni ve daha yüksek enerji düzeyinizde yeniden bağlantı kurduğunuzu imgeleyebilirsiniz.

Sizin yüksek titreşiminiz çevrenizdeki enerjiyi yükseltir. Enerjinizi, sizce mümkün en yüksek titreşime ulaştırdığınız zaman, çevreniz için bir titreşim tonu yaratmış olursunuz. Başkaları bunu mutlaka fark edeceklerdir. Çevrenizde çok sevecen, sakın ve odaklanmış bir kişinin bulunduğu bir zamanı düşünün. O sırada siz belki de kendinizi daha sevecen, sakın ve odaklanmış hissediyordunuz.

Yüksek Benliğiniz hep bir sevgi hali içinde bulunur. Kendinize ve başkalarına karşı sevecen, iyi, başlışayıcı ve şefkatli olduğunuz her sefer, siz Yüksek Benliğiniz olmaktadır. Hayatınızdaki her şeyi sevmeyi öğrenin -her bir duyguyu, düşünceyi ve giriştiğiniz her bir eylemi. Kendinizi, gelişmek ve tekâmül etmek için bildiği her şeyi en iyi yapan, güzel, sevecen bir kişi olarak düşünün.

110

Titreşiminizi Yükseltmek

MEDİTASYON

Bu meditasyonun amacı, kalp merkezinizi açmak ve enerjilerinizi fizikselden ruhsala kadar birçok düzeyde açmak ve dengelemek üzere, uyanmış kalbinizi kullanmaktır.

Adımlar: Bu meditasyon için Yüksek Benlik halinize geçin.

1. Elinizi kalbinizin üzerine koyun, kendi kendinize ve duyarak şöyle söyleyin: "Seni seviyorum. Seni olduğun gibi kabul ediyorum. Kendimi sana adıyorum. Sen önemlisin. Hayatın değerlidir." Bunu, bu sözlerin doğruluğunu hissedinceye kadar tekrarlayın.

2. Kalbinizden, sevgi yolunu izleyebilmeniz için size rehberlik etmesini isteyin. Ondan sizinle daha açık bir biçimde konuşmasını isteyin. Ona, onu dinleyeceğinizi söyleyin. Siz kalbinize güvenebilirsiniz, çünkü o sizi daima sizin için en hayırlı olana iletecektir. Elinizi yavaşça indirin.

3. Kalbinizi bir yıldız olarak hayal edin ve bırakın o, bedeninizin bütün hücrelerine sevgi ve ıslık yaysın. Kalbinizden yayılan ıslığın bedeninizi dengelediğini, uyuma kavuşturduğunu, canlandırdığını ve tüm bedeninizdeki yaşam enerjisinin akışını güçlendirdiğini hissedin.

4. Şu anda mevcut duygularınızı hissederek bir an geçirin. Fark edebildiğiniz her bir duyguya sevgi gönderin. Düşünceleriniz zihninize geldikçe, onları dinlemek için zaman ayırın. Gelen her bir düşünceye sevgi gönderin.

5. Odaya geri döndüğünüzde, derin bir soluk alın ve tüm bedeninizde sevginin parlaklığını, ıslıltısını hissedin.

111

9

Duygularınızı Yatıştırmak

Dünya katınızda, enerji düzeyinde hâlâ bir hayli çalkantı vardır. Evreninizdeki dalga (enerji) kalıpları "yaradılışın şiddeti" diye adlandırılabilir durumunu henüz kaybetmiş değildir. Daha yüksek âlemlerdeki dalga kalıpları daha düzgün, yumuşak ve sakin. Sizin dünyadaki amacınızın bir kısmı da, bu daha düzgün ve sakin enerjileri dünya katına getirerek, maddenin tekâmülüne yardımcı olmaktır. Siz bu çalkantıyı en kuvvetli şekilde duygularınızda hissedebilirsiniz. Duygularınızı yatıştırmayı öğrenmeniz, sizin Yüksek Benliğiniz olmanız yolunda önemli bir adımdır. Güçlü ve yoğun duygular sizi sakin, huzurlu merkezinizin dışına düşürür ve Yüksek Benliğiniz'in küçük, yumuşak sesini işitmenizi zorlaştırır. Hayal edebiliyor musunuz, her zaman sakin, merkezinizde ve dengeli olsaydınız, hayatınız nasıl farklı olurdu? Sizin iş görmeniz için yine de güçlü duygularınız olabilirdi, ama onlar çalkantılı, karmaşık değil, uyumlu, dengeli duygular olacaktı.

112

"Duygularınızı yatıştırmak"

Duygular sizi zaman ve mekân içinde odaklar. Duygularınız düşüncelerinizi tezahür etmeye doğru sevk eden yakıttır; sizin bir şeye istek duyduğunuz onun hayatınıza girmesini kolaylaştırır. Siz bir şeyi yaratmadan önce, onun hakkında bir duyguya sahip olma ihtiyacıdaysanız da, istediğiniz şeyleri olumsuz, uyumsuz duygulardan çok, olumlu, uyumlu olanları ile yaratabilirsiniz. Sizin Yüksek Benliğiniz'e olan yolculuğunuz, kısmen, O'nun rehberliğini işitmeyi ve o yönde hareket etmeyi öğrenmek demektir. Duygularınız sakinken bu rehberliği zihnen işitecek, eyleme geçecek ve hayatınızın düzgün şekilde aktığını göreceksiniz. Yüksek Benliğiniz'in fısıltılarını ve rehberliğini izlemediğiniz zaman işlerin zorlaştığını fark etmeniz mümkündür. Güçlü ve çalkantılı duyguları harekete geçiren birtakım durumlar yaratabilirsiniz. Güçlü, şiddetli duygular size Yüksek Benliğiniz'in yolunu ve rehberliğini izlemediğinizin işaretini verir. Yüksek Benliğiniz'den ne kadar çok uzaklaşırsanız, işler o kadar zorlaşır ve duygularınız o kadar şiddetli ve çalkantılı bir hale gelebilir. Örneğin, bir adam, işini değiştirmesi gerektiği yolunda düşünceler alıyordu. Ama o harekete geçmedi ve az zaman sonra, işe gelmekte gitgide artan bir direnç hissetmeye başladı. İç sıkıntısı ve huzursuzluk duyar oldu, fakat yine herhangi bir eylemde bulunmadı. Bu duygusu şiddetlendi, sonunda işinden o kadar nefret etmeye başladı ki, sık sık evde kalmasına olanak veren soğuk algınlıklarına yakalanmaya başladı. Çalışmaları verimsizleştirdi ve bir gün işten atıldı. Yeni bir iş bulmak için derhal harekete geçti. Hemen harika bir iş bulunduğunu hayretle gördü. Farkına vardı ki işi bırakması için aldığı rehberliğe hemen uyarak bunu yerine getirmiş olsaydı, işler çok daha kolay yürüyecek ve o denli çalkantılı duygular yaşamak zorunda kalmayacaktı. Sevinçle büyümek için, içinizden gelen mesajlara uymak ve ufak, kolay değişimler yapmak önemlidir. O zaman işler o denli dengeden çıkmaz ve siz güçlü, şiddetli duyguları harekete geçirecek durumlar yaratmış olmazsınız.

113

HtyâsaC'Büyüme

Eğer bir şey hakkında olumsuz bir duygu hissediyorsanız, o alanda işleri daha düzgün yürür hale getirmek için neyi işitmek ihtiyacında olduğunuzu Yüksek Benliğiniz'e sorun. Her olumsuz duygu, Yüksek Benliğiniz'den gelen ve dikkat etmeniz gereken bir mesajın var olduğunu size işaret eder. Mesajı işittiğinizde, Yüksek Benliğinizin yapmanızı işaret ettiği şeyi yapmak için harekete geçebilir ve sizde çalkantı yaratan durumu değiştirebilirsiniz.

Eğer olumsuz bir duygu hissederseniz durun ve Yüksek Benliğiniz'e sorun: "Mesaj nedir? Hayatımda neye bakmak ya da neyi değiştirmek ihtiyacıdayım?" En hafif bir tedirginlik, gücenme ya da olumsuzluk duygusuna dikkat edin. Sürekli onun hakkında olumsuz duygular taşıdığınız herhangi bir alan var mı? Bir an durun ve bu alan ile ilgili bir mesaj isteyin.

Sizin yüksek derecede tekâmül etmiş öğretmenleriniz de duygularının tümüyle üstesinden gelmiş değillerdir, çünkü duygular insan deneyiminin bir parçasıdır. Bununla birlikte -çevrelerinde olup bitenler her ne olursa olsun- onların duyguları sakin ve uyumludur. Onlar Yüksek Benlikleri'ni dinlerler ve tüm çevrelerinde uyum ve berraklık yaratırlar. Üstatlığın daha yüksek düzeylerine ulaştığınızda, hâlâ zaman zaman öfke ve kızgınlık parlayışlarına tanık

olabilirsiniz, fakat bu duyguları bir anda işlemekten geçirmeyi ve neye ihtiyacınız olduğu hakkında rehberlik istemeyi ve o duygulardan kurtulmayı öğreneceksiniz.

Sizin "doğum duygusu" denilen bir tek esas duygunuz ve birkaç tane uydu (tali) duygunuz vardır.

Duygular şeklinde içinizden geçen birçok enerji akımı vardır. Bir tanesi sizin doğum duygunuzdur. Bu sizin hayatınız boyunca tanıyageldiğiniz derin bir duygudur. Bedeniniz-

114

<Dut0üianntz1 'yat

deki her bir hücre ve atom şimdi her ne kadar sizin doğduğunuz andakinden farklı olsa da, siz çok büyük bir ruhsal değişim (transformasyon) geçirmediğiniz, o esas duyguyu hâlâ içinizde taşırsınız.

Kimileriniz iyimserliği, mutluluğu ya da kendi kendinden hoşnut olmayı esas duygu-tonunuz olarak seçer, benimsersiniz. Diğerleri, alttan alta devam eden bir karamsarlık, gücenmişlik ve düş kırıklığı duygusunu seçerler. Kimileri rahat, hallerinden hoşnut bir doğaya sahiptirler; diğerleri sessiz bir melankoli, yalnızlık ya da mutsuzluk duygusu içinde olurlar. Kimileri sevgiyi asıl duygu-tonları olarak seçerler; diğerleri ciddiyeti ya da şakacılığı seçerler. Kimileri kendini dev aynasında gören üstünlük duygusunu seçerler; diğerleri kendilerini değersiz ve başkalarından aşağı hissetmeyi yeğlerler.

Bir an için sizin en belirgin duygunuz üzerinde düşünün. Siz normalde mutlu, yumuşak ya da iyimser misiniz? Siz gergin, endişeli ya da bir hayli mutsuz musunuz? Eğer en belirgin duygu-tonunuzu hemen şimdi fark edemiyorsanız, sadece öyle bir duygunuzun var olduğunun farkında olun ve onun hakkında daha çok ayrıntıyı bilmek isteyin. Siz onu belirgin bir duygu olarak değil fakat daha çok bir içsel nota olarak hissedebilirsiniz. Bu esas duygu-tonu dışında, sizin beş ilâ yedi tane uydu (tali) duygunuz vardır ki onlar bu hayatınızdaki asıl duygusal kimliğinizi meydana getirirler. En sık hissettiğiniz duygular nelerdir? Yüksek Benliğiniz sizi belli deneyimlere yönlendirmek üzere bu özel duyguları seçer ki o duygular olmasa o deneyimleri yaşamayı istemeyecektiniz. Duygularınız sizin, dünyayı arkasından seyrettiğiniz merceklere. Mutlu olduğunuz zaman, kederli ya da kızgın olduğunuz zamanlara kıyasla dünyayı daha farklı görürsünüz. Her bir duyguyu deneyimle-mek, her seferinde bir başka gözlük takmak gibidir; her bir duygu size dünyaya bakmanın bir başka yolunu gösterir. Siz o duyguları özellikle seçtiniz, çünkü onlar size en fazla gelişmeyi sağlayacak perspektifi verdiler.

115

'Ruhsat 'Büyüme

Duygularınızın yoğunluk alanını da kendiniz seçtiniz. Kimileriniz muazzam ıstıraptan çok büyük sevince kadar uzanan çok geniş bir alan seçtiniz. Kimileriniz ise ılımlı sevinçler ve ılımlı kederler gibi daha sınırlı düzeylerde çalışmayı yeğlediğinizden, daha dar alanlar seçtiniz. Bir kutbiyet hali içinde yaşadığınızdan, her olumlu duygunuzun sizde bir de karşıtı vardır. Denge noktasını bulmanızın, tüm duygularınızı Yüksek Benliğinizle uyum içine sokmanızın sonucunda duygusal sükûnet hali gerçekleşir.

Birçok günlük duygunuz vardır ve onlardan çoğu gelip geçicidir. Eğer bugün yaşamış olduğunuz duyguları geriye doğru düşünecek olursanız, hiç olmazsa iki veya üç farklı duyguyu fark edeceksiniz. Duygular hareket halindeki bir enerji-alam gibidir; onları deneyimlersiniz ve sonra içinizden akıp gitmelerine izin verirsiniz. Onların nimetlerinden yararlanabilmeniz için onlarla özdeşleşmemek ya da onlara gereğinden daha uzun bir süre tutunmamak önemlidir. Sizi merkezinizden ayıran bir duygu, size bir şekilde, akış halinde ve Yüksek Benliğinizle temas halinde olmadığınızı gösteriyor demektir.

Kimileriniz kuvvetli ve çalkantılı duygular içinde olduğunuz zaman kendinizi daha canlı hissedersiniz. Duygularınızı yatıştırmanın kendinizi daha az canlı hissetmenize neden olacağından kaygı duyabilirsiniz. Örneğin, eğer eşinizle aranızdaki durum fazla sakin ise, ilişkinizin tutku ve canlılığından bir miktar yitirdiğini düşünebilirsiniz. Belki de sevgi ile şiddeti karıştırıyor olabilirsiniz. Bazı kimseler, bir ilişkide eğer bir hayli duygusal dram yoksa,

diğer kişinin onlara önem vermediğini düşünürler. Onlar coşkulu, yoğun duyguları severler ve bunları hissedebilmek için dramlar yaratırlar. Siz daima sakin olmayı düşündüğünüz zaman size ne tür imgeler ve düşünceler geliyor? Bazılarınız uyumlu duyguların değerini, önce çalkantılı olanları yaşayarak öğrenirler. Kendinizi incitilmiş, ihanete uğramış ya da reddedilmiş hissederek öfkelenebilir veya saatlerce ağlayabilirsiniz. Sonunda güçlü, olumsuz duyguların

116
(DuyguCannızı yatıştırma!^

dayanılmaz olduğu bir noktaya geleceksiniz, her şeyin ötesinde huzur isteyeceksiniz. Bu güçlü arzu ile siz hayatınıza huzur ve sükûnu getirecek olan değişimleri yapmaya başlayacaksınız. Dramdan kopmaya, onun gitmesine izin vermeye hazır mısınız? Eğer böyle ise, kendi kendinize şöyle söyleyin: "Barış ve huzuru seçiyorum."

•
insanları oldukları gibi sevin.

Eğer çalkantılı duygularınız ilişkilerinizdeki karmaşadan kaynaklanıyorsa, dikkatle bakın -siz başka insanları oldukları gibi kabul ediyor musunuz? Yoksa onlar sizin istediğiniz gibi oluncaya kadar sevginizi onlardan esirgiliyor musunuz? Siz daima başkalarını, olmalarını istediğiniz hallerinden çok, oldukları halleri ile desteklediğiniz zaman kazanırsınız. Genellikle, insanları belli bir şekilde görme isteğinizden vazgeçtiğiniz zaman, onlar işbirliğine daha yatkın ve daha sevecen olurlar.

En samimi ilişkileriniz, en büyük beklentiler taşıdığınız ilişkilerdir ve sizin sakin ve kendi merkezinizde kalmanızı en çok onlar zorlaştırırlar. Eğer sevdikleriniz sizin huzurunuzu altüst ediyorlarsa, kendi kendinize sorun, "Neden böyle tepki gösteriyorum? Onlar benim içimdeki hangi duygu ve davranış kalıbının tetiğini çekiyorlar. Bu durum bana geçmişe ait acı verici bir şey mi hatırlatıyor? Bu çalkantıdan ben ne öğreniyorum?"

Eğer insanların size olan tavır ve davranışlarından dolayı düş kırıklığına uğrayacak olursanız, buna neden olacak hiçbir şey yapmadığınızı varsaymak yerine şöyle sorun, "Ben ne yapıyorum? Onların savunmaya geçmelerine mi neden oluyorum? Onlardan, beni memnun etmeleri için belli tarzlarda hareket etmelerini mi talep ediyorum? Onları, kendi kimlikleriyle kabul edip seviyor muyum?" Sözlerinizin ve davranışlarınızın başkalarını nasıl etkilediğini bilmek, onlarla aranızda olmasını istediğiniz realiteyi yaratmanızı kolay-

117

Ruhsat 'Büyüme
laştıracaktır.

Bir kez incindiğinizde, çoğunuz korunmaya geçer, kendinizi kapatır ve bir daha incitilmeyeceğinizden emin olmak istersiniz. Bundan böyle, her ne zaman insanlar sizin canınızı sıkan ya da inciten bir şey yapacak olurlarsa, kendinizi korumak yerine, bunu, onları sevmeyi öğrenmeniz için bir fırsat olarak görün.

İncinmişlik duygunuza sevgi gönderin. Fark edin ki, başkalarının sizi inciten davranışları, onların size zarar verme niyetlerinden değil fakat kendilerinin incinme korkularından kaynaklanmaktadır.

Bir adam, karısı ile olan ilişkisinde sürekli huzursuz idi, çünkü onun kendisini ihmal ettiği duygusunu taşıyordu. Adam, karısının onu sevdiğini birçok özel şeyle kanıtlaması gerektiğini düşünüyordu; örneğin, çalışacağı yerde, her gece evde oturup onunla birlikte televizyon seyretmek ve evde çocuklarla kalmak gibi. Kadın kocasını gerçekten seviyor ve onu memnun etmek için elinden gelen çabayı gösteriyordu, fakat o da bir mesleği olmasını ve ara sıra dışarı çıkmayı istiyordu. Adamın öfkesi gitgide arttıkça, kadın da gitgide ses-sizleşerek kendi içine kapandı. Bir gün, bir ilham anında, adam bu çalkantıya kendisinin neden olduğu sonucuna vardı ve kendisini nasıl değiştirebileceğini düşünmeye başladı. Karısının davranışlarına niçin o kadar canının sıkıldığını ve o sokağa çıktığı zaman kendisini niçin terk edilmiş gibi hissettiğini kendi kendine sordu. Farkına vardı ki babası da henüz yeni evli oldukları sıralarda ölen annesi tarafından terk edilmişlik duygusu yaşamıştı. Adam, babasının terk edilmişlik duygusunu kendisine mal etmişti ve kendi hayatında da aynı durumların meydana gelmesini önlemeye çalışıyordu. Ama bu kendini koruma duygusu karısı ile aralarında daha büyük bir mesafe -tam da olmasını en istemediği durumu-

yaratıyordu. Adam, karısını eleştirmekten vazgeçip daha sevecen ve kabul edici bir tutuma girdiği zaman, karısının çok sadık bir insan olduğunu ve onu asla terk etmeyeceğini idrak etti. O, karısını sürekli yanı başında görme ihtiyacını terk ettikçe ve karısının her yaptığı şeyin ikisini de

'DuyguCannızı Ça

onurlandırdığına güvendiğinde, ilişkileri daha sakın ve sevgi dolu bir hal aldı. Başkaları her nasıl hareket ediyorsa etsinler, siz huzur ve barışı seçebilirsiniz.

Mutsuz duygular içinde olduğunuz zaman, buna bir başkasının neden olduğunu düşünmeyin. Eğer kızgın iseniz, bir başkasına, sizi kızdırdığı için kabahat bulmayın. Bunun yerine, doğrudan doğruya kendi hiddet duygularınız üzerinde çalışın. Neden dolayı öfkelenildiğinizi öğrenmek, sizi diğer kişiyi nasıl değiştireceğinizi hesaplamaktan çok daha fazla yükseltecektir.

Mutlu olmak için başkalarının belli bir şekilde davranmalarını beklemek, mutluluğunuzu kendi dışınızda bir şeye bağlamak olur. Bu, sizin gücünüzü başka insanlara devretmek ve nasıl hissedeceğinizi onların belirlemesine izin vermek olur. Sakin duygular, hissettiklerinizin kendi seçiminiz olduğunu bilmenizden gelir, iyi duygularınızın bir başka kişiye ya da bir dış duruma bağlı olmasını istemezsiniz. Enerjinizi ve zamanınızı yükselmeye ve "hayatınızın işini" yapmaya adayın.

Ruhsal büyüme, kendinizi anlama ve daha ve daha yüksek eylemlerde bulunabilme yeteneğini geliştirmeyi içerir. Hayatınızda her şey size kendi hakkınızda bir şeyler öğretmektedir. Eğer hayatınızda bir hayli çalkantı varsa, kendinize kusur bulmayın; bunu, gelişmek ve kendinizi daha çok tanımak için bir fırsat olarak görün.

Duygularınıza hâkim olma konusunda şimdiden belli bir düzeye ulaşmış olduğunuzu fark edin, çünkü birkaç yıl önce sizi fazlasıyla altüst edebilecek olan bazı durumları şimdi süratle geçiştirebilmektesiniz. Belki geçmişte biri sizi küçümsediğinde bu yüzden günlerce dertlenirdiniz. Şimdi ise sadece omuz silkiyor ve bunun sizin değil, onların sorunu olduğuna karar veriyorsunuz. Bir gün bir noktaya geleceksiniz

118

119

Ütüyâsal'Büyüme

ki -eğer şimdiden oraya gelmiş değilseniz- şöyle diyebileceksiniz: "İnsanlar nasıl iseler öyledirler ve ben onların davranışlarını bana karşı kişisel bir tavır olarak almayacağım. Aslında, onların olumsuz davranışları, benim sevgime daha da çok ihtiyaçları olduğunu bana gösteriyor."

Bilinciniz ne kadar yükselmişse duygularınız başkalarını o kadar çok etkileyecektir, onlar fiziksel olarak yakınıınızda bulunmasalar bile. Herkes bir duygusal yayında bulunmaktadır. Titreşiminiz yükseldikçe, sizden akıp gelen yaşam enerjisi o kadar çok olur ve sizin bu yayınıınız o kadar daha çok insanı etkiler. Siz geliştikçe, barışçıl ve uyumlu yayın yapma sorumluluğunuz da bir o kadar artar. Her şeyin telepatik yoldan bir tek bilinç olarak birbirine bağlı olduğu yüksek boyutlarda, herkesin yüksek, uyumlu duygular yayınlayarak bütün'e katkıda bulunması önemlidir. Bir tek huzursuz kişinin nasıl bütün bir oda dolusu insanı etkileyebildiğine ve çok güçlü, bilge ve sevecen tek bir kişinin de, herkesin izlediği yüksek bir ton oluşturabildiğine tanık olmuştunuzdur.

Bütün olumsuz duygular, Yüksek

Benliğinizin vizyonu ile nerede uyum

halinde olmadığınızı gösterirler.

Eğer bir duygusal bunalım ya da karışıklık içindeyseniz, sizin için gönlünüzü besleyecek olan her ne ise onu yapın. Bir kitap alarak bir köşeye kıvrılın, ılık bir duş yapın ya da kendiniz için özel bir şey satın alın. Odanızda oturmak ve düşünmek, okumak ya da müzik dinlemek için bir yer yapın. Kendiniz için çevrenizi daha güzel, daha zarif hale getirecek bir şey yapın. Kendinizi sevmenin zamanıdır. Kendinizi küçük küçük yollardan besleyin, çünkü siz böyle yaptıkça, kendinizi büyük yollardan beslemeyi öğreneceksiniz. Kendinizi ve bütün duygularınızı oldukları ve geldikleri gibi sevin. Bu karışıklıktan hangi olumlu şeyleri öğrenmekte ol-

(Duygu[annızı yşk

duğunuzu incelemek için kendinize zaman ayırın. Unutmayın ki bunalımlar varlığını en derin düzeylerine ulaşmanız ve Yüksek Benliğiniz'i yeni bir şekilde tanımanız için fırsatlar sunar; sizin bunları yaratışınızın nedeni de çoğu zaman budur.

Duygularınızı, başgösterdikleri anda iyice deneyimlemek suretiyle, onları daha süratle değiştirip, gitmelerine bırakabilirsiniz. Duyguyu bedeninizde hissedin. O nerede yer alıyor? Eğer bir rengi olsaydı, ne renk olurdu? Bu duyguyu dışlamak üzere kendinizi ikna etmeye çalışmayın; onu hissetmenize izin verin. Onu bedeninizde teşhis ettikten sonra o bölgeye ı ışık gönderin. Duygularınızdan çoğunun, hatta en güçlü olanlarının bile, siz onları deneyimledikten, sevdikten ve onların mesajlarını dinledikten sonra süratle geçtiklerini keşfedeceksiniz. O güçlü duyguyu yaratan sorun her ne ise onun üzerinde düşünmekten vazgeçin ve doğruca duygunun verdiği hissin üzerinde odaklanın. Derin soluk alıp verin ve bedeninizin ı ışıkla dolduğunu hayal edin.

O belli duyguyu iyice hissettikten sonra, onu gitmeye bırakabilirsiniz. Onu bıraktıktan sonra o duygunun yüksek tarafını hissedin. Her olumsuz duygunun öbür ucunda bir de olumlu duygu vardır. Şimdi o olumlu duygunun, önce hissetmiş olduğunuz olumsuz duygunun yerine geçmesini isteyin.

Müziğin duygularınız üzerinde çok yatıştırıcı bir etkisi vardır. Her ikisi de titreşime, rezonansa ve ritme sahiptir. Siz güzel bir müzik ya da çevresel seslerin sizi sakinleştirdiğini veya neşenizi artırdığını belki fark etmişsinizdir. Hissetmek istediğiniz sükûnet ya da başka herhangi bir duygu için müziği bir araç gibi kullanın.

Siz, duygularınızı meditasyon yoluyla ve zihninizi yatıştırmak suretiyle de değiştirebilirsiniz. Belli bazı düşünceler, belli duyguları harekete geçirirler. Sükûnetle düşündüğünüz zaman duygularınızı yatıştırırsınız. Duygularınız aynı zamanda fiziksel bedeninizin hareketlerine de yanıt verirler ve bazı besinlerden etkilenebilirler. Yürümek, koşmak, yüzmek, bisiklete binmek gibi bazı egzersiz şekilleri, duygu bedeni

120

121

Htyâsal'Büyüme

için yatıştırıcı olurlar. Onlar, daha yumuşak ve düzgün bir enerji akışı yaratmak suretiyle, zihninize sükûnet verir ve düşüncelerinizi daha yüksek titreşime ulaştırırlar.

Siz endişenin yerine huzuru, kargaşa ve çalkantının yerine sükûneti veya çatışmanın yerine sevgiyi seçebilirsiniz. Siz Yüksek Benliğiniz'in rehberliğini dinleyip onu izledikçe, hayatınızın akışı daha kolay ve daha neşeli bir hal alacak. Duygularınızı yatıştırdıkça, dünyanın çalkantısı karşısında daha geçirgen (etkilenmez) hale geleceksiniz ve bu çalkantıyı Yüksek Benliğiniz'in daha düzgün, yumuşak, uyumlu ve süptil titreşimleri ile dönüşüme uğratacaksınız.

122

Duygularınızı Yatıştırmak MEDİTASYON

Bu meditasyonun amacı, duygularınızı yüksek boyutlarda mevcut saf, yüksek, ince duygu-tonlarma ayarlamaktır.

Adımlar: Bu meditasyon için Yüksek Benlik halinize geçin.

1. Solunumunuzu, duygularınızı etkilemek üzere kullanabilirsiniz. Derin soluk alarak ve verirken de normalde olduğundan daha çok hava boşaltarak başlayın. Soluk çekerken omurganızı dikleştirin ve boynunuzu ve başınızı doğrultun ki böylece, enerjiniz omurga boyunca akarak doğruca başınızın tepesinden çıkabilsin.

2. Bir ı ışık kozası içinde yüksek boyutlara doğru süzül-düğünüzü hayal edin. Bu boyutlarda, güzel enerji-tonlarının, en saf duyguların notalarının yol gösterici titreşimlerini yayımladıkları gerçek yerler vardır. Bu yerlerden her biri en saf nitelikte farklı bir titreşim yayımlar. Bazı titreşimler sevgi, şefkat, cesaret, uyum, sevinç ya da huzur gibi duygu-ton-ları yayımlar. Hayal edebileceğiniz her bir güzel duygu için uygun titreşimleri olan yerler vardır. Bu saf titreşimler, onları bütün varlıklarca ulaşılabilir kılmak için referans tonları sağlayan diyapazonlar gibidirler.

3. Hangi duygu, örneğin itimat, sevgi ya da cesaret gibi, şu anda sizin gelişiminiz için en yararlısı olurdu? Bu niteliği düşünün. Siz bunu yaparken, bu

duygu-tonunun en saf notası ve gücüyle mevcut olduğu yere doğru çekilirsiniz. Seçmiş olduğunuz nitelik ya da duygu hangisi ise, ona ait bu güzel duygu-tonu içinde oturun.

4. Bu yerden yapılmakta olan yayım sizin duygularınız-

123

%uhsat'Büyüme

da bir rezonans oluştursun ve böylece siz o niteliği kendinize mal etmek üzere alabilesiniz. Titreşimsel düzeyde değiştiğinizi hissedin.

5. Kendinizi, gelecekte, bu niteliği ya da duyguyu sergileyen halinizle hayal edin. Bu gelecekteki durumda, bu saf niteliğin titreşiminin sizden aktığını ve sizin bir parçanız olduğunu hissedebilirsiniz.

6. Hazır olduğunuz zaman, ı ışık kozanızın içinde, odanıza geri dönün. İsteddiğiniz her anda siz bu duygu-tonuna ya da başka herhangi birine geri dönebilirsiniz.

124

10

Hayrınıza Olana izin Vermek

Yüksek Benliğiniz sizi daima hayrınıza olan yönde götürür. Yüksek Benliğiniz sizi sever ve hayatınıza dahil olmasına izin vereceğiniz her iyi şeye sahip olmanızı ister. Küçük bir çocuğa ya da sevdiğiniz bir evcil hayvanınıza sevgi vermenin nasıl bir duygu olduğunu düşünün. Onlar, karşılığında bir şey vermek zorunluluğu hissetmeksizin, sizin onları sevmenize izin verirler. Siz onlara verebildiğinizden dolayı hoşnutluk duyar ve tekâmül edersiniz. Bu sizin Yüksek Benliğiniz için de böyledir -0, size hayal edebildiğiniz her güzel şeyi vermek ister ve daha fazlasını da!

Yüksek Benliğinizin size verebileceği bütün güzel şeyleri kabul etmeyi öğrenin. Pek çoğunuz, nasıl alacağınızı öğrenme ihtiyacındasınız. Çoğunuz Yüksek Benliğiniz'in size verebileceği güzel

125

'KuhSaL''Büyüme

şeylerin yüzde ikisinden daha azını almaktasınız. Bir an için gözlerinizi kapayın ve geri kalan yüzde doksan sekizin size gelişini hayal edin. Bu nasıl bir duygu? Siz onu almak üzere açıldığınızı hissediyor musunuz, yoksa alabilecek olduklarınızı sınırlamaya mı başlıyorsunuz? Kendinizi, daha çoğunu alırken imgeleyin, tıpkı daha bol akış sağlamak için bir musluğu daha çok açışınız gibi. Siz sevgi, bolluk, iyi dostlar, mükemmel sağlık, sevecen ilişkiler ile dolu harikulade bir hayatı hak ediyorsunuz. Yüksek Benliğiniz tümüyle bolluk ve berekettir ve siz kendinizi daha çok hayrınız olana açtıkça Yüksek Benliğinizle uyum-lanıyorsunuz demektir. Şuna inanarak başlayın; iyi bir hayat doğal olarak sizindir, o sizin kazanmak için bir bedel ödemeniz gereken bir şey değildir. Bütün varlıkların sevgi, uyum ve bolluk dolu hayatlar yaşamaları evrenin yüce plânının bir gereğidir.

İzin verme (serbest bırakma) prensibi çok önemlidir. Her zaman hayatınıza bir şeylerin kolayca ve emeksizce girmesine izin verirsiniz. Sizin hak ettiğinizi düşündüğünüz ve onlara sahip olmak için hiç tereddüt etmeyeceğiniz birçok şey vardır. Örneğin, istediğiniz bütün yemeklere, dostlara, başkalarından gelen saygı ve desteğe ve birçok yaratıcı fikre sahip olabilirsiniz. İstediklerinize sahip olmanıza izin vermeyi öğrenmek suretiyle siz hayatınıza soktuğunuz iyi ve hayırlı şeyleri artırabilirsiniz.

Bolluğu hayatınızın belli bazı alanlarına kolaylıkla kabul ettiğiniz halde, sizin hak etmediğinizi ya da sahip olmak için sıkı çalışmak zorunda olduğunuzu düşündüğünüz başka şeyler vardır. Siz o kadar kolayca hayatınıza kabul ettiğiniz küçük şeyleri hak ettiğiniz gibi, hayal edebildiğiniz en büyük şeyleri de hak ediyorsunuz. Siz hayrınıza olan bir şeyi "hak etmek" için bir şeyler yapmak zorunda değilsiniz.

Siz iyi ve değerli bir kişisiniz. Daha büyük bolluk, sevecen ilişkiler ve mutluluk içinde olan insanlar sizden daha çok liyakatli ya da daha iyi değildirler. Onlar sadece, hayatlarına daha çok iyi şeyin girmesine izin vermektedirler. Her-

126

Hayrınıza Olana izin 'Vermeli

hangi bir form'u kendi işleyişine bıraktığınızda, hayatınıza bir şeylerin daha kolaylıkla girmesine izin verebilirsiniz. Örneğin, belli bir kişinin sizi sevmesini istemek yerine, sadece daha çok sevgi isteyin ve bu sevginin size gelebildiği her yoldan ve her form içinde gelmesine izin verin. O size dostlarınızdan, çocuklarınızdan, hatta yabancılardan gelebilir. Hayatınıza tüm kaynaklardan gelen daha çok sevginin girmesine izin verdikçe, size daha çok sevgi vermesini istediğiniz kimsenin de daha sevecen hale geldiğini görebilirsiniz.

Bir şeyleri elde etmek için uğraş vermek zorunda olduğunuzu düşünmek yerine, hayatınıza giren her iyi şeyi, sizin "izin verdiğiniz", hayatınıza girmesine müsaade ettiğiniz bir şey olarak görün. Siz ona sahip olmak için kendinizi yeterince sevdiniz. Hemen şimdi hayatınıza girmesine izin verdiğiniz iyi şeylerden bazılarını düşünün. Bu alanlarda hayrınıza olana izin verebilmiş olduğunuz için kendinizi takdir etmek üzere kendinize birkaç dakika ayırın. Eğer her gece, o gün hayatınıza girmesine izin vermiş olduğunuz hayırların bir listesini zihninizden geçirmiş olsaydınız, daha da büyük hayırların hayatınıza girmesine nasıl izin verebileceğinizi de daha kolayca öğrenirdiniz. Siz ruhsal yönden büyüdükçe, birçok iyi şey size gelecek. Onları kabul etme yeteneğiniz sizin büyümenizi hızlandıracak. Mücadele etmek zorunda değilsiniz; hayrınıza olanın, hayatınıza kolayca akışına izin verebilirsiniz. Olan her şey size hizmet edebilir ve sevinç getirebilir.

Kendinize şöyle deyin:

"Şimdi iyi şeylerin hayatıma daha çok girmesine izin veriyorum."

Eğer bazı şeyler yolunda gidiyorsa ve siz kendinizi, "Her şey gerçek olamayacak kadar iyi; acaba bu ne zamana kadar böyle devam eder." derken bulursanız, DURUN! Onun yeri-

127

Ruhsal'Büyüme

ne, her şeyin daha da iyiye gideceğini hayal etmeye başlayın. Hemen şimdi hayatınızda iyi giden bir şeyi düşünün. Onun daha da iyiye gittiğini imgeleyin. Düşünceleriniz sizin realitenizi yaratırlar, o halde herhangi sınırlı düşünüşe karşı dikkatli olun. İsteddiğiniz şeye sahip olamayacağınızı söyleyen o düşüncelere kulak vermemeyi öğrenin. O tür düşünceler geldiğinde onları yakalamak için uyanık olmalısınız, çünkü siz onların fark edilmeden kayıp geçmelerini istemezsiniz.

Gündemdeki belli bir proje üzerinde çalışmaktan müthiş korku duyan bir kadın vardı. Kendisini, bu projenin ne kadar çetin ve zor olacağını arkadaşlarına anlatırken yakalıyordu. Karar verdi, projenin kolay yürüyeceği ve iyi sonuç vereceği hakkında bir zihinsel imge oluşturmaya karar verdi. Kendisini, projenin ne kadar kolay yürüdüğünü ve iyi sonuç verdiğini arkadaşlarına söylerken hayal etti. Hayretle gördü ki proje gerçekten kolay olmuştu ve o, işin sonunda, her şeyin ne kadar iyi yürümüş olduğunu arkadaşlarına anlatıyordu.

Sizin de, sizin için çetin bir uğraş olacağını söylediğiniz ya da düşündüğünüz bir şeyiniz var mı? Bir an durun ve onun kolay ve iyi şekilde ilerlediğini hayal edin. Hayal ettiğiniz şeyi yaratırsınız, öyleyse imgeleyebildiğiniz en iyi sonucu imgeleyin.

Mükemmel yürüyen bir hayatınız pekâlâ olabilir. Sorunları ve bunalımları bir hayat yolu olarak kabullenmek zorunda değilsiniz. Hayatınızdaki endişeleri, mücadeleleri ve sorunları bırakın gitsinler. Onların ayrılıp gitmelerine izin verin, o kadar. Gitmelerine izin verin. "Uğraşma" sözcüğünü sözlüğünüzden çıkartın, çünkü o daha büyük çabalamaları davet eder. "Bunu iyi yapmaya uğraşıyorum," demek yerine, "Bunu iyi yapıyorum," deyin.

128

fhCaynınıza Otona izin

Olan her şey sizin daha büyük hayrınız içindir; Evren mükemmel bir şekilde işler.

Her durum bir gelişme fırsatıdır; olan her şey size daha güçlü, daha bilge ve daha sevecen olma fırsatını veriyor. Başınıza gelen her şey sizin daha büyük hayrınız içindir. Bazı durumlar bir bağımlılıktan ya da size artık bir yararı kalmayan bir duygudan kurtulma fırsatını sunar. Sizin daha çok hayrınıza olana

izin vermeniz demek, güvenlikte olduğunuzu ve sevildiğinizi ve Yüksek Benliğiniz'in daima sizin için çalıştığını için için bilmeniz demektir. şimdi kendinize evrenin mükemmel olduğunu ve sizin yaptığınızı ve sizin başınıza gelen her şeyin de mükemmel olduğunu söylemekle başlayın. Siz ruhsal yönden büyüdükçe, olanların niçin öyle oldukları hakkında daha büyük bir anlayış kazanacak ve olan her şeydeki mükemmelliği görmeye başlayacaksınız. Bugünün daha yüksek perspektifinden geriye, geçmişe bakabilecek ve bir zamanlar olumsuz olarak yorumladığınız şeylerin sizin büyümenizi sağlamış ve yeni başlangıçları getirmiş olduğunu görebileceksiniz.

Başka insanların yaptıklarının, bir şekilde, size hayır getireceğine güvenin, nedenini bilmeseniz bile. Her ne olursa, kendinize, evrenin mükemmel olduğunu ve olan her olayın mükemmel olduğunu söyleyin. Eğer umduğunuz bir şey gerçekleşmezse, bilin ki daha da iyisi olacaktır. Kendinizce olması gerektiğini düşündüğünüz hayalleri tezahür ettirmesi için Yüksek Benliğiniz'i zorlamaya kalkışmayın; bilin ki daha yüce bir bilgelik daima iş başındadır. Unutmayın ki Yüksek Benliğiniz sizin hayatınıza kabul ettiğiniz kadar hayrı daima size vermektedir.

Eğer içsel rehberliğin girişmenizi işaret ettiği tüm eylemlere girişmişseniz, her dakika kontrolü ve sorumluluğu elde tutma ihtiyacından sıyrılarak teslimiyet haline geçin. Sizin aklınız ve zekânız, her şeyi belli bir sonuca varmak üzere plânlamak ister; geminin kaptanı olmak ister. Hedef-

129

"Ruhsat 'Büyüme

ler saptamak her ne kadar iyi bir şey ise de, Yüksek Benliği-niz'in sizin istediğiniz şeyin özünü tam zamanında ve mükemmel bir şekilde size getireceğine güvenin. Yüksek Benliğiniz gerçek "kaptan"dır ve O sizi daima mükemmel durumlar içine koyar.

Dünyanın, sizin aklınızın öngördüğü şekilde işlemesini sağlamaya çalışmak bir hayli enerji gerektirir. Her bir ufak ayrıntıyı tek tek plânlamaya çalışma külfetini bir yana bırakın. İşlerin aksamamasını güvence altına almak için her şeyi her dakika kollayıp gözetmek zorunda değilsiniz. Sadece dikkat edin, içinizden aldığınız mesajlar yönünde hareket edin ve yüksek akımda kalın. Her şey sizin hayal ettiğinizden de daha iyi gelişecektir.

Başkalarına hayırlı şeyler vermekle, siz kendi hayatınıza daha iyi şeylerin gelişi için izin verebilirsiniz. Verdiğiniz her şey size kat kat artmış olarak geri döner. Her gittiğiniz yerde bir gülümseme, sevgi ve iyi enerji verin. Ne almak istiyorsanız onu verin. Onu cömertçe verin, karşılığında bir şey almak niyetiyle değil. Daha çok sevgi istiyorsanız, sevgi verin. Daha çok saygı ve destek istiyorsanız, başkalarına onu verin, tüm bunların size geri döndüğünü göreceksiniz.

insanların size vermelerine izin verin.

Siz başkalarından sevgi ve iyi şeyler almak için gerçekten açık mısınız?

İnsanların sizi sevmelerine izin verin. Onların verdikleri sevgiyi her hali ile kabul edin. İnsanların size sevgi verişleri, onu almayı istedikleri tarzda olur; onların sevgi veriş biçimleri her zaman sizin istediğiniz imgeye uymayabilir. Sevgiyi verilmekte olduğu her hali içinde tanımayı öğrenin. Kocasının her gece onunla evde kalmasını isteyen bir kadın, kocası böyle yapmadığında onun kendisini sevmediğini sanıyordu. Çoğu zaman geç saatlere kadar çalışan adam ise karısının onun tarafından sevilmediğini sanmasına çok şaşırılmıştı. Ona göre, geç saatlere kadar çalış-

130

Hayntuza OCana izin

^

mak, sağlam bir gelecek hazırlamak ve hayatlarının düzgün şekilde akışını sağlamak, karısına sunduğu bir armağandı. Kadın sonunda, kocasının bu yüklü çalışma temposunun onun sevgisinin bir ifadesi olduğunu idrak etti. Fark etti ki kocası onu gerçekten de seviyordu, fakat bunu onun beklediğinden farklı bir biçimde ifade ediyordu.

Almak üzere kendinizi açın ve inanın ki siz almayı hayal ettiğinizden de daha fazlasına layıksınız. Eğer size muazzam miktarda para vermek isteyen bir arkadaşınızdan böyle bir çek almış olsaydınız, onu rahatlıkla kabul eder miydiniz? Yoksa bunda gizli dikenler mi arardınız? Diyelim ki bu dostunuzun

sınırsız serveti var ve size vermek istiyor, çünkü sizi seviyor ve hiçbir art niyeti yok. B  verileri kabul eder miydiniz? Yüksek Benliğiniz'i, sizin almak için açık olduğunuz her Şeyi size vermek isteyen, sınırsız bir zenginliğe ve sevgiye sahip dostunuz olarak düşünün. Ruhsal büyüme, sevgi, sevinç ve bolluk, hepsi sizin onları hayatınıza kabul etmenizi bekliyor. İstediuğiniz her Şeye kavuŐma, hayatınızın düzgün gitmesi ve mutlu olmanız konusunda suçluluk duymanız gerekmez. Almak üzere kendinizi açın; bunu yaparken, bilin ki, başkalarından alıyor değilsiniz, çünkü başkalarının da Yüksek Benlikleri onlara vermeye isteklidirler-hayatlarma kabul edebilecekleri kadar çok. Sınırsız bolluğun herkes için mevcut olduğuna inanın, çünkü öyledir. O sadece onların talep etmelerini ve o bolluğun hayatlarına girmesine izin vermelerini bekliyor. İnsanlar nasıl olmayı istiyorh bırakın öyle olsunlar.

arsa

Hayatınızdaki bütün insanlara kim iseler o olmaları için izin verin. Siz böyle yaptıkça, kendinizi tam olduğunuz halinizle sevme ve kabul etme yeteneğiniz artacaktır. Kendinizi kabul edip sevdikçe, titreşiminizi yükseltir ve hayatınıza

131

flufisaC'Büyüme

daha çok iyi Şeyleri (hayırları) ceketsiniz. DeĐiŐtiremeyeceĐiniz Şeyleri kabul edin ve onların içindeki hayrı arayın. Örneğin, eğer bir tatile çıkarırsanız ve siz güneŐli bir gün planlamıŐken, durmaksızın yağmur yağarsa, bu yeni durumdaki nimetleri araştırın. Kötü Őansınızdan yakınmak yerine, yağmurlu havanın ve onun programınızda yarattığı değişikliklerin size getirdiği bütün iyi Şeyleri takdir edin. Yüksek Benliğiniz sizi böyle bir deneyime belli bir nedenle sevk etmiŐtir. Evrenin mükemmel olduğunu kabul ve teyit edin, o anda olanların niçin olduklarını anlamasınız bile.

Yüksek Benliğiniz sizi sever ve size hayal edebileceğiniz tüm gerçek mutluluğu, derin içsel sevinci ve sevgiyi vermek ister. Bir Şey aldığınız her sefer, onu hak ettiğinizi ve onun gelmesine izin verdiğinizi bilerek Ő kredin. Hayatınıza k  k Şeylerin girmesine izin verdikçe, daha büyüklerinin de girmesine izin vermeyi öğrenirsiniz; ruhsal gelişmeniz ve sevinç, kahkaha, bolluk ve sevgi dolu bir hayat gibi. İzin verme ve hak etme duygularına kendinizi ne kadar çok açarsanız, o kadar süratle gelişir ve kendi Yüksek Benliğiniz olursunuz.

| 132

Hayrınıza Olana izin Vermek

MEDİTASYON

Bu meditasyonun amacı, sizin evrenden ve Yüksek Benliği-niz'den sevgi ve enerji alabilme kapasitenizi artırmak ve hayatınızın her alanının mükemmel Şekilde çalıştığını imgele-yebilmeektir.

Adımlar:

1. Sessizce oturun, derin bir soluk alın ve iyi Şeylerin hayatınıza girmesine izin vermek üzere gönlünüzü açtığınızı hayal edin. Hayatınıza kolayca kabul ettiğiniz bir Şeyi düşünün. Bu alış duygusunu, gücünüzün yettiğince çok düzeylerde gözlemleyin. Siz alırken bedeninizde ne hissediyorsunuz? Solunumunuz ya da duruŐunuz değişiyor mu? Duygusal yönden nasıl hissediyorsunuz? Bu alış duygusunu güçlendirebilir misiniz?

2. Bu alış duygusu içinde kalın, iyi Şeylerin hayatınıza girmesi için zihnen davette bulunun ve izin verin. Kendinizi Yüksek Benliğiniz'in sizin için vereceği bütün iyi Şeyleri alırken hayal edin. Ne kadar alabildiğinize dikkat edin ve daha da fazlasını almak için kendinizi açılmaya bırakın. Yeni düşüncelere, daha uyumlu duygulara, fiziksel enerjiye, hayatınızın her alanında bolluğa ve berekete a ılın. Böyle yaptığınızda, Yüksek Benliğiniz'in bolluğu ve bereketi ile bir olursunuz.

3. Bu iyi Şeyleri (hayırları) içinize çekerken, onlar için bir boşluk (bir alan) yaratmakta olduğunuzu hayal edin -zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak. Bütün yapmanız gereken Şey, gelecek olan bütün bu iyi Şeyler için bir yer yaratmak

133

Ruftsac (Büyüme

 zere çevrenizdeki enerjiyi açtığınızı imgelemektir.

4. Yüksek Benliğiniz'in size bir gümüş kadeh içinde yaşam gücü enerjisi ve tam bir bolluk uzattığını hayal edin. Hayatınızda bulunanlardan daha çoğunu almaya hazır olduğunuz zaman o kadehten için. Kendinizi alabildiğinçe çok bolluk ve enerji ile doldurun. Odaya geri döndüğünüzde, kendinizi daha ve daha çok iyi şeyler almak üzere açılır hissedin ve onları almaya hazır olduğunuzu teyit edin.

U

134

Büyümenizi Hızlandırmak

Bir an için sessiz kaim ve kendinize şöyle sorun, "Benim aydınlanmam bence ne kadar süre alır?" Aldığınız yanıt, "Asla aydınlanmam," veya "Bu iş ömürler gerektirir," mi? Aydınlanmaya bu hayatınızda ulaşabileceğinizi ve her zaman için Yüksek Benliğiniz olabileceğinizi hayal etmenin had bilmezlik olduğunu mu düşünüyorsunuz. Kendi realitenizi kendiniz yaratırsınız, öyleyse, aydınlanmaya bu hayatınız içinde ulaşacağınız realitesini yaratma olanağı da vardır.

Siz bu yaşam süreniz içinde aydınlanabilirsiniz.

Aydınlanmaya ulaşmanın ve Yüksek Benliğiniz haline gelmenin ömürler

gerektirdiğini işitmiş olabilirsiniz. Geçmiş zamanlarda bu genelde böyle idi.

Fiziksel katınızın daha yoğun enerjileri, insanlığın bilinç düzeyi ve spiritüel öğretmen-

135

<R11hsa(rBüiime

lerin sayıca daha az oluşu nedeniyle, aydınlanma yalnızca pek az sayıdaki insan için, uzun yıllar süren özel eğitim sonucu ulaşılabilir bir durumdu. Bu da, yoğun dünya enerjilerini yarıp geçebilmek için büyük bir disiplin ve öz-farkındalık gerektirmekteydi, çünkü yol ancak pek az sayıda insan tarafından açılmıştı. Bugün ise evreninizin içinden geçmekte olan ıstık dalgası ve birçok insanın ulaşmakta olduğu yüksek bilinç düzeyleri daha yüksek âlemlere daha geniş bir kanal açmakta ve binlerce insana bu hayat süreleri içinde aydınlanmaya ulaşma fırsatları yaratmakta.

Yüksek Benliğiniz sürekli büyümekte, araştırmakta, öğrenmekte ve kendi farklı veçhelerini keşfetmektedir. Büyümek -yeni anlayış, kendini bilis ve canlılık düzeylerine ulaşmak- tüm hayatın esas hedeflerinden biridir. Büyüme asla bitmez, çünkü siz daha üstün düzeylere ulaştığınızda dahi gidilecek daha üstün düzeyler vardır. Büyüme olmazsa, yaşam-gücü enerjisinde bir büzölme (kasılma) olur.

Büyürken kendinizi coşkulu, canlı, sağlıklı ve sevinçli hissedersiniz. •

Aydınlanmaya ulaşmanın en önemli unsurlarından biri de sizin büyüme arzunuzun şiddetidir. Bütün varlığınızla ne kadar büyüme isterseniz, aydınlanmaya o kadar süratle ulaşırsınız. Bir spiritüel üstat öğrencisini suyun altında tuttu, ta ki o soluk almak için çırpınıncaya kadar. Öğrencisini serbest bırakırken, "Aydınlanmayı da havayı istediğin kadar şiddetle arzulaman gerek" dedi üstat, "o zaman onu da o kadar çabuk elde edeceksin." Bu popüler bir öyküdür, çünkü ruhsal büyüme arzunuz ile ona ulaşma arasındaki ilişkiyi çok güzel tasvir etmektedir. Herhangi bir şeyi arzulamanın yanlış olduğunu işitmiş olabilirsiniz. Ama, arzularınız size kendi hakkınızda ve realitenin doğası hakkında pek çok şey öğretebilir. Eğer size ıstırap veren şeyleri arzularsanız, o ıstırap size sevinç getirecek şeyleri arzulamayı öğretecektir.

Maddi arzuların tatmin edilmesi bile ruhsal büyüme sağlayabilir. Yeni bir ev, yeni bir araba arzusunun ardında, alışılmış bir biçimde ifade edilen bir büyüme arzusu yatar.

136

'Büyümenizi hızlandırmalı

Siz maddi arzularınızı tezahür ettirdikçe, sonunda şunu idrak edeceksiniz ki maddi nesneler, itibar, ün ve servet sizin yüksek amacınıza hizmet etmedikçe pek az değer taşırlar. Siz, Yüksek Benliğiniz olmak için gitgide güçlenen bir arzu duyduğunuz bir noktaya varacaksınız. Kimileri için bu arzu, diğer arzuların tatmini sonucunda hangi arzuların onlara gerçekten hizmet ettiğini ve hangilerinin etmediğini öğrenmeleri ile ortaya çıkabilir.

Büyümeyi ne kadar istiyorsunuz? Büyüme arzunuzu şiddetlendirmek için, ruhsal yönden büyüdüğünüzde hayatınızın ne kadar daha iyi olacağını size göstermesini

Yüksek Benliğiniz'den isteyin. Kimi insanlar sanırlar ki ruhsal büyüme demek, yapmayı sevdiğiniz şeylerden vazgeçmek zorunda olmanız demektir. Halbuki, ruhsal

yönden ne kadar büyürseniz, hayatınızın o kadar daha sevinçli ve huzurlu olacağını hayal etmelisiniz. Siz kendi istikrarlı, dengeli ve sakin iç varlığınıza o zaman daha da yakın temasta olacaksınız. Yapmayı sevdiğiniz işleri yaparken ve hayatınızın yüce amacını yerine getirirken bunları derin bir içsel doyum duygusu içinde yapacaksınız.

Tekâmülün belli bir düzeyinde arzu kaybolur ve siz yalnızca var olursunuz. Arzu duymazsınız, hiçbir şey istemezsiniz ve herhangi bir şeye sahip olma ya da olmama durumunda değilsinizdir. O düzeye ulaşınca kadar, arzuları araçlar olarak kullanın, ki zaten öyledirler. Siz bir nedenden ötürü arzu duyarsınız- ruhsal büyümenizi arzu edersiniz ve böylece Yüksek Benliğiniz olarsınız diye. Büyümeyi öylesine çok isteyin ki o sizin her şeyi kaplayan düşünceniz haline gelsin, çünkü bunu ne denli çok isterseniz, yaptığınız bütün her şeye bir spiritüel yönelim getirmiş ve aydınlanmaya ulaşmanızı o kadar hızlandırmış olursunuz.

Eğer büyüme istiyorsanız, büyüme hakkındaki inançlarınızı gözden geçirmeniz önemlidir. Esnek inançlara, açık bir zihne sahip olmak ve evrenin dostça davrandığına güvenmek isteyeceksiniz. Büyümenin bir mücadele olduğuna, acılar ve bunalımla/ içinde gerçekleştiğine, Yüksek Benliğiniz

137

!%uhsal'Büyüme

haline gelmenizin uzun bir zaman aldığına, hatta bu yaşam sürenizden daha uzun bir zamana gereksinim gösterdiğine mi inanıyorsunuz? Büyüme hakkında olumlu düşünceler taşımayı seçmekle, tekâmül potansiyelinizi genişletebilirsiniz. Büyüme bir anda gelebilir, siz sevinç içinde büyüyebilir ve aydınlanmaya bu hayatınızda ulaşabilirsiniz.

Mücadele yerine sevinçle büyüyebilirsiniz.

Eğer tekâmülün mücadele yoluyla gerçekleşeceğine inanıyorsanız, sizi geliştirecek bunalımları yaratırsınız. Kendinize verebileceğiniz en büyük armağanlardan biri, tekâmül konusunda taşıdığınız olumsuz imgeleri silmektir. Ruhsal büyümeniz gibi değerli şeylerin size kolayca gelmesini sağlamak için kendinize izin verin. Sevinç yoluyla büyüme, mücadele yoluyla büyümden çok daha az zaman ve enerji gerektirir.

Kimileri bazı şeylerin onlar için ne kadar zor ve zahmetli olduğu hakkında öyküler anlatmaktan zevk alırlar, sanki çekilen sıkıntılar bir marifetmiş gibi. Halbuki işlerin ne kadar kolay yürüdüğü hakkında öyküler anlatmak ne kadar daha keyifli olurdu! Siz değerli başarılarla ulaşmak ve ruhsal yönden büyüme için gece gündüz alabildiğine çalışmak, bitkin düşmek ya da inanılmaz terslikler ve engeller aşmak zorunda değilsiniz.

Kimileriniz, işler "fazla kolaylaştığı" zaman endişelenirler. Siz titreşiminizi yükselttikçe işler kolaylaşacaktır. Başarılmayı bekleyen şey, alabildiğince zor işlerle boğuşmak değil fakat görüşünüzü ne kadar genişletebileceğiniz ve enerji tasarrufu, neşe ve yaratıcı niyet ile ne kadar çok şey başarılabiliridir.

Eğer şu anda hayatınızda sizin istediğinizden daha az-keyifli bir durum varsa, fark edin ki o size önemli dersler öğretmektedir. Eğer bir bunalım içindeyseniz, içe dönebilmeniz ve varlığınıza en derin kısımlarına uz ıfıarak yeni bir kuvvet

138

'Büyümenizi hızlandırma/^\

ve cesaret bulmanız olasılığı vardır. Siz bu dersleri sevinçle almayı ve bu nitelikleri kazanmayı seçebilirsiniz. Sadece bir an için durun ve böyle yapmak için karar verin. İşler bir gecede değişmeyebilir, fakat değişecektir. Yüksek Benliğiniz sizin geçmişte mücadele yoluyla gerçekleştirmiş olduğunuz aynı gelişimi neşe yoluyla deneyimlemeniz için gerekli durum ve koşulları yaratmaya başlayacaktır.

Siz bir anda büyüyebilirsiniz.

Ruhsal büyümenin adım-adım ilerleyen bir süreç olması gerekmiyor; o bir anda gerçekleşebilir. Hemen şu anda sahip olmak isteyeceğiniz bir nitelik düşünün, iç huzuru, daha büyük bir odaklanma ya da daha büyük bir öz-sevgisi gibi. Onu kazanmak ne kadar vaktinizi alırdı dersiniz? Siz bir yıl, beş yıl ya da bir ömür boyu beklemek zorunda değilsiniz. Siz bu niteliğe ilişkin deneyiminizi hemen artırabilirsiniz. Kendi kendinize şöyle söyleyin, "Bu niteliği hayatıma daha çok kabul ediyorum. Şimdi daha huzurluyum, daha iyi odaklanmış durumdayım, kendimi

daha çok sevmekteyim." Veya sizin seçtiğiniz nitelik her ne ise, onu vurgulaym. Siz bu onaylamaları söyledikçe, bu nitelikle ilgili deneyiminizi artırmış olursunuz.

Onaylamalarda bulunurken, onları hal kipinde söylemek önemlidir. "Huzur içinde olacağım," demektense -ki bu onu gelecek bir zamana erteler- "Ben şimdi huzur içindeyim," deyin. Bilinçaltınız doğru olan ile sizin doğru olduğunu düşündüğünüz şey arasındaki farkı ayırt edemez. Siz bu onaylamalarda bulunurken, bilinçaltınızı bu düşünceleri realiteniz olarak kabul etmesi için yeniden programlamaktasınız. O bunu kabul ettikçe, hayatınızda bu yeni içsel realiteye uygun değişimleri yaratacaktır.

139

'RuhsaC'Büyüme

Gündelik hayatınıza işlerlik kazandırmak ruhsal büyümenin önemli bir kısmıdır. Kiranızı ödemek, kendinize özen ve bakım göstermek, kendi kendinize yeterli olmak sizin ruhsal büyümeniz için meditasyon yapmak kadar önemlidir. Çoğunuz için büyüme, hayatı dolu dolu yaşamakla gerçekleşir, hayattan uzaklaşarak ve bütün gün meditasyon yapmak için bir mağaraya çekilerek değil. Siz karşınıza çıkan her bir insandan, her bir durumdan ve her bir zorluktan ders almak için buradasınız. Siz tümüyle an'da bulunmayı, çevrenizde olup bitenlerin tamamen farkında olmayı öğrenmek, yapmakta olduğunuz her şeye daha büyük berraklık, uyum ve ışık katmak için buradasınız.

Ruhsal büyüme, ilişkilerinizden mesleğinize kadar her alanda hayatınıza işlerlik kazandırmayı öğrenmek demektir. Ruhsal ışığınızı, yaptığınız her şeye kattığınız, bütün faaliyetlerinize farkmdalık ve sevgi kattığınız ve yaşadığınız her deneyimi bir büyüme fırsatına çevirdiğiniz zaman, siz Yüksek Benliğiniz olmaktadır.

Başlangıçta ruhsal büyümeniz, üzerinde sadece ara sıra odaklandığınız bir şey olabilir. Yolunuza devam ettikçe, o gitgide hayatınızın önemli bir parçası haline gelecektir.

Siz yaptığınız her şeyi, ruhsal büyümeniz için bir fırsat haline dönüştürmeye başlayacaksınız, hatta günlük faaliyetlerinizi bile. Bulaşık yıkamak, araba sürerek işinize gitmek veya diğer gündelik alışılmış-işler size bir gelişme fırsatı sağlayabilir. Siz tüm dikkatinizi yapmakta olduğunuz işe vererek, tümüyle an içinde (şimdide) kalabilir misiniz? Düşüncelerinizi yeni ve daha yüksek bir düzeyden gözlemleyerek onları daha da olumlu ve yükseltici hale çevirebilir misiniz? Zihninizi her sefer bir tek şey üstünde tutabilir veya çevrenizdeki insanlara gönlünüzden sevgi gönderebilir misiniz? Yaptığınız işlerin her biri, ne denli dünyevi, olağan, sıradan olursa olsun, size o işi daha yüksek bir bilinç hali içinde

140

'Büyümenizi Hızlandırma^ yapma fırsatını sunar.

Sırf gönlünüzü sürekli açık tutamayışımız, daimi vecit hali içinde kalamayıp ya da her gün meditasyon yapama-yışınız, sizin aydınlanma halinden uzak bulunduğunuz anlamına gelmez. Kişiliğiniz, Yüksek Benliğiniz'in etkisi altına daha ve daha çok girerken, onunla bağlantının nispeten daha zayıf olduğu birçok anınız olduğu gibi, daha kuvvetli olduğu birçok anınız da olacaktır. Eski korkular ve endişeler yüzeye çıkabilir. Bu zor anların ne kadar devam ettiğine bakın. Siz geliştikçe, bu hallerden daha ve daha süratle sıyrılacaksınız. Berraklık, amaç ve yön duygularınız daha sıkça belirecek; kendinizi güçlendirme ve başkalarına hizmet etme yeteneğiniz artacak.

Önceleri, spiritüel ilerlemenize dair kanıtlar pek az olabilir. Zaman geçtikçe, daha yüksek bilinç haline geri dönme ve o halde kalma yeteneğiniz artacaktır. içgörüleriniz çoğalacak. Rastlantılar, telepatik bağlantılar, anlık ilham parlayışları daha sıklaşacak. Bu anları tanıyın, çünkü siz böyle yaptıkça, bu tür olayları daha çok kendinize çekeceksiniz.

Kendinizi şimdi olduğunuz halinizle kabul etmeniz ve sevmeniz de büyümenizi hızlandırır. Kimileriniz, tekâmül edip mükemmel hale gelmiş olduğunuz zaman kendinizi daha çok seveceğinizi düşünürsünüz. Çoğunuz kendinize karşı çok eleştirici ve sertsiniz. Ruhsal büyüme, kendinizi şimdi nasıl iseniz öylece sevmenizle gerçekleşir, yoksa hayali bir mükemmellik idealine ulaşmamış olduğunuz için kendinize kahretmekle değil. Siz şimdi olduğunuz halinizle

mükemmelsiniz. Kendinizde olan iyilikleri daha sık fark etmeye başlayın. İyi yaptığınız her işi takdir edin ve kendinizi gerçekten beğendiğiniz anları fark edin. Kendinizi yermekten çok tasvip edin. Ruhsal büyüme kıyasıya çalışmanızı gerektiren bir şey değildir. O, sizin kendi süreciniz içinde devam etmeniz ve başınıza gelen hoş ve nahos her şeyin ruhsal büyümenizin bir parçası olduğunu idrak etmenizden gelir.

141

"Ruhsat 'Büyüme

Daha yüksek bir bilinç haline her geçiş, bir sonraki geçişi daha da kolaylaştırır.

Siz aydınlanma haline yakınlaştıkça, ilerlemenizin işaretlerini daha sıkça görmeye başlarsınız. Bir temel oluşturmak için yıllar harcayabilir ve sonra birçok alanda birden sıçrayış yapabilirsiniz. Bazı insanlar için, büyümeye karar vermek ve ilk adımlarını atmak yıllar alabilir, fakat daha sonra birbirini izleyen değişimler gitgide daha ve daha kısa sürelerde gerçekleşir.

Büyümenizi hızlandıran bir neden de, sizin belli bir düzeye ulaştığınızda, büyümenizin sorumluluğunu üstlenmeye başlamanız için gerekli gereçleri kazanmanızdır. Başlangıçta, büyümenizi yönetmek için ne yapmak gerektiği konusunda pek bilinçli değilsinizdir. Bu aşamada, enerji merkezlerinizin (çakra'larınızın) açılışı sizin başkalarına yaptığınız hizmetler ve öğretici günlük deneyimleriniz yoluyla gerçekleşir. Öğreniminizin büyük kısmı önce kişiliğiniz aracılığıyla olur, kişiliğiniz zamanla, gitgide artan bir ölçüde Yüksek Benliği-niz'in rehberliği altına girer.

Belli bir büyüme aşamasında, siz enerji merkezlerinizin açılışını yönetmeye başlarsınız. Bu sizin büyümenizi hızlandırır, çünkü enerji merkezleriniz sizin kişiliğinizi, doğrudan doğruya kişiliğiniz üzerinde çalışmaya oranla daha büyük bir hızla değiştirir. Çoğunuz, şimdi meditasyon ve diğer teknikler aracılığı ile enerji merkezleriniz ve duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenleriniz üzerinde çalıştıkça, bu düzeye yaklaşmaktasınız.

Büyümenizin önünde, aşılması gerekebilecek en büyük zorluklardan biri de Yüksek Benliğiniz'in hayatınızda oynadığı rolün gitgide artışı karşısında tehdit edildiğini hissedebilecek olan kişiliğinizdir. Kişiliğiniz, özellikle bir alanda ileri doğru yaptığınız büyük bir hamleden sonra, büyümenizi durdurmak için elinden gelen her şeyi deneyebilir (egonun direnci). O size, kendinizi korumanızı söyleyebilir ya da iler-

142

'Büyümenizi Hızlandırmak

lemeye devam etmemeniz için birçok neden gösterebilir. Onun bazı yöntemleri öfke, depresyon, duygusal sallantılar ve kendinize yabancılaşma gibi halleri de içerir.

Eğer Yüksek Benliğiniz'in huzurlu sesini işitmiş ve bu belli gelişme yolunda devam etmenin doğru olduğu sezgisini almışsanız, hissettiğiniz o duygulara sevgi gönderin ve kişiliğinize, o yolda ilerlemeye niyetli olduğunuzu anlatın. Onun işbirliğini isteyin ve kişiliğinize anlatın ki siz Yüksek Benliğiniz haline geldikçe, o çok daha harikulade bir dünya dene-yimleyecektir.

Büyümenizin hızlanması, Yüksek Benliğiniz'le yeni ve daha derin bir bağlantıya girmekte olduğunuzu gösterir. Bu bazen eski kalıpların açığa çıkması sonucunu yaratabilir. Çoğu zaman siz bir ileri adım attığınızda, sizi en çok geride tutmakta olan kalıp yüzeye çıkabilir. Hissettikleriniz hakkında dış koşulları suçlamayın; içinize bakın ve size hangi kalıbın ya da inancın gösterilmekte olduğunu kendinize sorun. Bu kalıptan nasıl kurtulacağınız hakkında Yüksek Benliğiniz'in rehberliğini isteyin.

Önünüze çıkan sorunlar, size büyümenizi hızlandırmak için üzerinde çalışmanız gereken en önemli kalıpları göstermektedir. Onları, size sundukları bütün armağanlar için sevin ve takdir edin. Şunu hatırlayın, ortaya çıkan her kalıp ya da olay, size şimdiye dek olan eylemleriniz arasında en yüce olanını gerçekleştirme fırsatını sağlamaktadır ve sizde olan en iyiyi ortaya çıkarmak için meydana gelmektedir.

Büyüme armağanını kendinize bahşedin; büyümeniz için size bir başkasının yardım etmesini bekleyerek kendi gücünüzü heba etmeyin. Kimileriniz şöyle derler, "Keşke eşim, arkadaşım, annem ve babam ya da çocuklarım daha spiritüel

olabiliselerdi, keşke benimle birlikte meditasyon ya-pabiliseler, daha sağlıklı besinler alsalar ve her zaman iyilikle hareket etselerdi, o zaman ben de daha spiritüel bir kişi olabilirdim." İşin sizin için kolaylaşması için başkalarının daha spiritüel hale gelmelerini beklemeyin. Sizler liderler ve öğretmenlersiniz; kendi davranışınızı bir örnek haline geti-

143

ütyâsat"Büyüme

rin. Şöyle şeyler söyleyin, "Geceleyin meditasyon yapacağım; sakın, sevecen ve güvenli olacağım," ya da "Bu yeni beceriyi öğreneceğim; ormanda yürüyüşler yapacağım, sağlığını yoluna koyacağım, ya da beslenme tarzımı değiştireceğim. Benim başlamam için eşimin işbirliğine gereksinim yoktur."

Ruhsal büyümeniz sizin kendinize yapabileceğiniz en büyük katkıdır.

Siz ruhsal yönden büyüdükçe, fiziksel dünyada gerçek sonuçlar yaratabilecek birçok gereç elde edeceksiniz. Ruhsal büyümeniz, sizin daha büyük bir sevinç, canlılık ve sevgiyle yaşamınıza izin vererek, yaşama ustalığınıza katkıda bulunacaktır. Büyüme yolunda harcadığınız herhangi enerji size kat kat artmış olarak dönecektir. Siz ruhsal büyümeniz üzerinde ne kadar çok çalışırsanız, istediğiniz şeyi o kadar kolaylıkla tezahür ettirebilirsiniz. Başkalarını severek, gelişerek ve canlılığınızı ifade ederek geçirilen her bir an muazzam kazançlar yaratacaktır.

Bir an durun ve kendinizi büyümenize adayın. Zihninizden şöyle söyleyin, "şimdi kendimi ruhsal büyümeme adıyorum ve önceliği ona veriyorum." Ruhsal büyümeyi kendinize vereceğiniz büyük bir armağan, hak etmiş olduğunuz harikulade bir ikram olarak düşünün. Bu ömrünüz içinde Yüksek Benliğiniz haline gelebileceğinize ve aydınlanmaya ulaşabileceğinize inanın -ve ulaşacaksınız!

144

Büyümenizi Hızlandırmak MEDİTASYON

Bu meditasyonun amacı, büyümenizi hızlandırmayı hücresel düzeyde programlamaktır. Bu, sizin bu hayatınızda en yüksek potansiyelinize ulaşabilmenizi sağlamak amacıyla inanç kalıplarınızı değiştirmenize yardımcı olacaktır.

Hücresel düzeyde programlama yaptığınızda, DNA'nıza gönderdiğiniz imgeler sizin titreşiminizi, manyetizmanınızı, aura'nızı ve hayatınızı değiştirebilir.

Adımlar: Bu meditasyon için Yüksek Benlik halinize geçin.

1. Gitgide ufaldığınızı, bir ışık noktası haline gelen bilincinizi bedeninizdeki bütün hücrelerin ta çekirdeğine kadar götürdüğünüzü imgeleyin.
2. Şimdi siz, hücreleriniz içindeki çekirdek merkezine doğru yol alan bir ışık noktasısınız. Siz onlardan birinin ya da hepsinin içinde aynı anda olabilirsiniz. Hücrelerinizin çekirdeği içinde, hayat kodunuzu içeren DNA'nız bulunmaktadır.
3. DNA'nızdan, artık size ve büyümenize hizmet etmeyen programlardan, kararlardan ya da inançlardan kurtulmasını isteyin. Bu inançların neler olduklarını bilmenize ihtiyaç yoktur; onların bırakılmalarını istemeniz yeter.
4. Tüm DNA'nıza kalbinizden sevgi gönderin. DNA'nızı ışıkla kuşatın.
5. Bu hayatınızda en yüksek potansiyelinize ulaşmak istediğinizi DNA'nıza zihninizden anlatın. Bu hayatınızda en yüksek potansiyelinize ulaşmanızı mümkün kılacak olan yeni programları, inançları ve düşünceleri oluşturmak üzere

145

Ruhsat'Büyüme

onun yardımını isteyin.

6, Bitirdiğiniz zaman, farkındalığınızı tekrar odaya çevirin, büyümeniz için size sunulan her fırsatı kucaklamaya karar verin. Bu hayatınızda en yüksek potansiyelinize ulaşmak için hazır olduğunuzu onaylayın. Ruhsal büyümeniz konusunda daha da büyük bir adanmışlık içinde olun. Kendinizi şimdi olduğunuz halinizle sevmek ve kabul etmekle işe başlayarak, zaten içinizde bulunan ışığı, sevgiyi ve gücü tanıyıp kabul edin.

146

12

Realitenizi Seçmek: Olası Gelecekler Yaratmak

Ruhsal yönden büyümek için, kendi realitenizi yarattığınızı bilmek önemlidir. Olan her şey için sorumluluğu üstlenmeye başladığınız zaman, büyümenizde büyük, bir dönüm noktasına gelmişsiniz demektir. İsteddiğiniz hayatı yaratmanın mümkün olduğunu bildiğiniz zaman (bunun nasıl olduğunu henüz bilmeseniz bile), siz ve Yüksek Benliğiniz, geminizin kaptanı olursunuz. Hayatınızın kaynağı, yaratıcısı sizsiniz. Yükselen, ruhsal yönden büyüyen ve Yüksek Benliğiniz'le bağlantı kuran sizsiniz. Siz, titreşiminizi belirleyen düşünceleriniz, duygularınız, inançlarınız ve niyetlerinizle kendi realitenizi yaratır ve böylece insanları, nesneleri, olayları ve koşulları hayatınıza çekersiniz. Düşündüğünüz şeyleri elde etme hızınızı, duygularınız ve bu husustaki niyetiniz belirler. Hayatınızdaki her şey, sahip olduğunuz bir düşünce ya da duygudan gelir,

147

Ü^uAsat'Büyüme

çünkü olaylar, nesneler ve ilişkilerden oluşan dış dünyanızı sizin düşünceler ve duygulardan oluşan içsel dünyanız yaratır. Kendi realitenizi kendiniz yarattığınıza göre, istediğiniz herhangi realiteyi seçebilirsiniz. Sizin düşünceleriniz ile onların realitenizde tezahür edişleri arasında bir zaman aralığı (bir gecikme) bulunduğundan, kimileri kendi realitelerini bizzat yarattıklarını henüz idrak edememektedirler. Ama, insanların karşılaştıkları her olayı geriye doğru, hayatlarının bir noktasında yer almış bir düşünceye, bir imgeye, inanca, duyguya ya da bir niyete dek izleyebildiniz. Verdiğiniz her karar ve yaptığınız her seçim sizin realitenizi an be an şekillendiriyor. Realitenizi bizzat yarattığınız yolundaki inancın güçlenmesi şu sırada olmakta olan en büyük değişimlerden biridir.

Yakın zamana kadar mevcut kitle inancı, insanların muazzam ve kontrol edilemez güçlerin insafına kalmış oldukları yolundaydı. Kültürel ve sosyal yapılarınızın çoğu sizi bu güçlere karşı korumak üzere şekillendirilmiştir. Kendi realitenizi bizzat yarattığınız düşüncesi şimdi milyonların zihinlerinden sel gibi akıp geçmektedir. Yüksek Benlikleri'nin arayışı içinde olan ve O'na uyanmakta olan insanlar kendi realitelerini kendileri yarattıklarının farkına varmaya başlıyorlar. Bu realite, rüya hallerinde ve her bir kişinin Yüksek Benliği aracılığı ile paylaşıyor.

Sizin olumlu düşünce ve inançlarınızın başkalarına katkısı olabilir. Kendi realitenizi bizzat yarattığınıza inandığınızda ve hayatınızın sorumluluğunu üstlendiğinizde, bu konudaki telepatik yayınınız başkalarına ulaşır. Kendi realitenizi yarattığınız yolundaki düşünceleriniz başkalarına ulaşmakta ve bunu bilmeleri ve kendi hayatlarını kontrol altına almaları için onlara yardımcı olmaktadır. İnançlarınız ve olumlu imgeleriniz ortak (kolektif) bilinç havuzuna ilave edi-

148

H(eafitenizi Seçmel^

lir ve büyüme süreci içinde olan başkalarının ulaşabilecekleri bir bilgi kaynağı oluşturur.

İnsan kitleleri tarafından benimsenen düşünceler dünyanın işleyiş biçimini belirler. Kendi realitenizi bizzat yarattığınızı daha ve daha çok sayıda insan anladıkça, toplumunuz birçok büyük değişim geçirecektir. Düşünme tarzınızın çevrenizde deneyimlediğiniz dünyayı etkilediğini anlamak toplumunuzda birçok olumlu değişim yaratacaktır.

İnsanların kendi hayatlarının sorumluluğunu üstlenişlerinin sonuçlarını ancak yeni yeni görmeye başladınız. Yaşadığınız her bir deneyimi bir büyüme fırsatı olarak bizzat yarattığınıza inanmak sizin hukuk sisteminizi, devlet yönetiminizi, okullarınızı ve hatta insanların imal ettikleri ürünleri değiştirecektir.

İnsanlar istedikleri şeyi yaratabileceklerini ve bunu nasıl yapacaklarını öğrendikleri zaman, kendilerini daha güçlü ve kendi hayatlarının daha hâkimi hissedeceklerdir. Onlar kendi realitelerini yaratma prensipleri hakkında daha çok şey öğrendikçe, gitgide artan bir bolluk, sevgi ve ruhsal büyüme hayatı yaşayacaklardır. İnsanlar dünyanın daha iyiye doğru değiştirilmesinde yardımcı

olabileceklerine inanmadan önce, kendi realitelerini daha iyiye doğru değiştirebilme yeteneğinde olduklarına inanmak zorundadırlar. Siz temiz bir çevrenin olduğu ve insanlığın barış halinde bulunduğu bir olası realite içinde yaşayabilirsiniz. İnsanlık için birçok olası gelecek vardır. Bir tanesinde, insanlar kendi çevrelerinden sorumlu, barış içinde birlikte yaşar ve dünyayı ve birbirlerini onurlandırır. Eğer güzel-leşen bir dünya, birbirlerine daha sevecen davranmayı seçen insanlar ve temiz bir çevre hayal ederseniz, bütün bunların olduğu bir olası evrene taşınmaya başlayacaksınız. Siz eğer dünyanın harikulade olumlu yönleri üzerinde odaklanır ve

149

Ruhsat 'Büyüme

herkeste güzellik ve sevgi görürseniz, o zaman daha olumlu bir realite ile titreşecek ve öyle bir realite içine akacaksınız. İçinde yaşayabileceğiniz realite ile ilgili pek çok seçeneğiniz vardır. Siz bir fırsatlar ve seçimler çağında yaşıyorsunuz. İki yüz yıl önceki seçenekleri bir düşünün ve şimdi elinizin altında bulunan pek çok seçeneği düşünün. Mevcut yeni realiteler ve şimdi onların sunduğu fırsatlar, elli yıl önce bile dünyanın hiçbir yerinde mevcut değildi. Örneğin, bir uzay mühendisi olmak, bilgisayarlarla çalışmak veya bir televizyon programında yer almak gibi seçimler, bir olasılık olarak bile mevcut değildi. Hemen şimdi seçebileceğiniz milyonlarca realite mevcut. Modern teknoloji olmadan, ilkel bir hayat yaşayabilirsiniz, veya telekomünikasyon, arabalar, uçak yolculukları ve bilgisayarlarla dolu bir hayat sürebilirsiniz. Eğer dünya barışını, yumuşak bir küresel iklimi, istikrarlı bir ekonomi ve toprak hayal ederseniz, sizin hayalınıza uyan bir realite içine akacaksınız. İçinde yaşamayı arzu ettiğiniz dünyayı imgelemek suretiyle, siz onun var olduğu o olası realitenin parçası haline gelebilirsiniz. Eğer bütün bunları küresel bir boyutta gerçekleştiremezseniz bile, göreceksiniz ki kendi dünyanız huzurlu, kişisel ekonominiz istikrarlı ve kendiniz ılıman iklimli bir yerde yaşamaktasınız.

İçinde yaşamayı istediğiniz bir olası evreni ilk hayal etmeye başladığınız zaman, -örneğin dünya barışı, sevgi ve temiz hava gibi- koşullar sizce mantıksal ve inanılabilir görünen yollardan değişecektir. Bir sabah uyanıp da her şeyi değişmiş bulmayacaksınız. Ama eğer iç âleminizdeki manzarada yeterli değişiklikler yaparsanız ve onların gerçekleşebileceğine inanırsanız, zamanla kendinizi, hayal etmekte olduğunuz olası evrende bulacaksınız. Dünyada depremlerin veya jeolojik değişimlerin yer aldığı olası realiteler ve bunların olmadığı olası realiteler vardır. Medyumlar geleceğe baktıklarında, belli realiteler üzerinde odaklanmış olan insanlar için onların odaklanmış oldukları yönde çeşitli olası realiteler görebilirler. Onların kehanetleri, o olası realitelerin frekansı ile eş titreşimli kimse-

150

%tatittnizi Seçmelç ler için doğru, öyle olmayanlar için yanlış olabilir. Eğer depremler ve afetler hakkında sürekli bir endişe içindeyseniz, içinde bu olayların vuku bulduğu olası realiteyi deneyimleyebilirsiniz. Bunlar çok büyük boyutta gerçekleştirmeseler bile, siz yeryüzünde dramatik değişimler geçirmekte olan yerlere çekilirsiniz. Siz düşünebildiğiniz en iyi koşulları imgelemek suretiyle, yaşamak istediğiniz realite ile eş titreşmeye başlayabilirsiniz. Hayalinizde işlerin kötüye gittiğini değil, iyiye gittiğini canlandırın. Eğer kendinizi çevre hakkında, hava, toprak değişimleri veya büyük çaptaki olaylar hakkında endişelenirken yakalarsanız, her şeyin mükemmel gittiğini (hayra dönmekte olduğunu) hayal edin. Dünyanın güzelleşmekte olduğunu düşünün ve temiz havası, sağlıklı çevresi olan bir yerde yaşamının mümkün olduğuna inanın, böylece siz kendi realitenizde bunu doğru olarak yaratacaksınız. O sırada siz, gelecek hakkında başkalarının telepatik yoldan alabilecekleri olumlu bir vizyon yaratıyor olacaksınız. Yeterince insan geleceğe ilişkin olumlu bir vizyon taşıdığı anda, o gerçekleşecek, çünkü düşünceleriniz ve niyetiniz sizin realitenizi yaratır. İsteddiğiniz herhangi bir realiteyi

yaratabilirsiniz; sizin sahip olabileceğinizin sınırı yoktur. Siz kişisel realitenizi istediğiniz herhangi şekilde yaratabilirsiniz. Uykuya dalmadan hemen önceki dakikalar yeni bir realite yaratmak için güçlü bir zamandır. Gelecek günü düşünün. İdeal gününüzü hayalinizde canlandırın ve enerjiyle dopdolu uyanacağınızı düşünün. Bu düşünceler geleceğe gidecek ve ertesi gün sizi karşılayacaktır. Geçmişe oranla çok daha büyük bolluk içinde olacağınızı hayal edin -daha çok enerji, iyi duygular, berraklık ve odaklanış, öz-sevgisi ve başkalarına duyulan şefkat gibi. İdeal gününüzü yaratma

151

Ruhsat 'Büyüme

ustalığını kazandığınız zaman, daha da büyük şeyler hayal etmeye başlayın. Hayaller ve fanteziler kurmak için kendinize izin verin, istediğiniz realiteyi yarattığınız zaman yaşayacağınız sevinci ve iyi duyguları imgeleyin. Haftada iki üç kez, beşer dakikalık hayaller bile deneyimlediğiniz realitede muazzam değişiklikler yaratabilir.

Sevdiklerinizin tüm potansiyellerini gerçekleştirdikleri ve olabileceğinin azamisini oldukları bir realite içinde yaşamayı seçebilirsiniz. Siz onları sevmek ve oldukları gibi kabul etmek, ama aynı zamanda, geliştirmek ve potansiyellerini tezahür ettirmekte olduklarını düşünmek suretiyle, onların böyle oldukları realitelerle birlikte (aynı frekansta) titreşebilirsiniz. Eğer insanların başarısızlığa uğradıklarını ve sizi düş kırıklığına uğrattıklarını tasavvur ederseniz, siz bunların meydana gelebileceği olası realite için titreşim yayıyorsunuz demektir. Bu sizin onları istediğiniz davranışa yönltebileceğiniz anlamına gelmez. Onların daha yüksek amaçları, ve eğer potansiyellerini ifade etmiş olsalardı nasıl davranmış olacakları hakkındaki sizin tasarımlarınız ile realite birbirinden farklı olabilir. Bununla birlikte, siz sevdiklerinizin geliştiklerini hayal etmek suretiyle bu hayalinizin gerçekleştiği bir evrende yaşayabilirsiniz.

Siz istediğiniz realitenin bir vizyonunu yarattığınızda, onu şimdi bulunduğunuz yer ile kıyaslayarak kendinize kusur bulmayın, fakat seçtiğiniz yeni realitenin hayatınıza girmekte olduğunu gösteren her işareti alkışlayın. İsteddiğiniz şeyi tasarlamaya başladığınızda, ilkin o vizyonun enerjiden şekle dönüşmesi ve sizin hayatınızda meydana çıkması genellikle zaman alır. Onun Evrensel Zihninin daha yüksek boyutlarından sizin fiziksel realitenize gelmesi gerekmektedir. Zaman geçtikçe, siz yeni ve sınırsız düşüncelerinizin sonuçlarını yaşamaya başlayacaksınız.

1^eafitenizi Seçmek^

Geçmişinizi yeniden yazmak suretiyle realitenizi değiştirebilirsiniz. Şimdiki realitenizi değiştirmenin -ve istediğiniz realiteyi yaratmanın bir başka yolu da geçmişini yeniden yazmaktır. Şimdi sahip olduğunuz her şey, yapmış olduğunuz seçimlerin ya da verdiğiniz kararların sonucudur. ÖnfimlLbir_ karar verdiğiniz her sefer, kendinize nasıl bir gelecek yarattığınıza karar vermiş olursunuz. Örneğin, işinizi terk okula geri dönmüş olabilirsiniz. Bu size, işe devam edip, okula dönmeseydiniz karşılaşmış olacağınız gelecekte daha farklı bir gelecek hazırlar.

Siz zihninizde geçmişinizi değiştirdiğiniz zaman, titreşiminizi değiştirmiş olur ve yeni bir geleceği kendinize çekmeye başlarsınız. Eğer bolluk içinde olmak istiyorsanız, bolluk içinde olduğunuz bir geçmiş tasarımı yaratın. Eğer daha zeki, daha yaratıcı, disiplinli ya da daha sevilen biri olmak istiyorsanız, öyle olduğunuz bir geçmişini imgeleyin. Bunun sizin "gerçek" geçmişiniz olması gerekmez; bilinçaltınız aradaki farkı ayırt edemez. O, hayal etmiş olduğunuz geçmişinize uygun durum ve koşulları size çekecektir.

Örneğin, bir adam, hayatında aynı kalıpların sürekli tekrarlanması nedenini incelemek üzere çocukluk çağlarına doğru bir ekminezi-meditasyonu yaptı. Başarılı bir ilişki kurmak üzere olduğu her sefer, o birdenbire sanki bu işi baltalamak istercesine bir şeyler yapmaya başlıyor ve sonuçta ilişki son buluyordu. Adam o sırada iyi bir ilişki içinde olduğu ve eski kalıbın yeniden tekrarlanmasını istemediği için, sorunun yanıtını geçmişte aramaya karar vermişti.

Geçmişini gözden geçirirken, kendisini bir çocuk olarak gördü, bir gece annesi ile babasının kavgalarını seyrederken, asla evlenmeyeceği konusunda güçlü bir karar

almış olduğunu fark etti. Onun bu kararı bunca yıldan sonra bile hâlâ yürürlükteydi! O geçmişi zihninde değiştirdi; kavga ettikleri için anne ve babasını bağışladı ve onları birbirlerine karıştı

152

153

Ü^uAsaf'Büyüme

nazik ve sevgi dolu bir ilişki içinde görecektir şekilde sahneyi yeniden (zihnen) yazdı. Zihnen önceki kararını "sildi". Bu kez, ilişkisini baltalamadı; ilişkisi daha önceleri hiçbir ilişkide yaşamadığı kadar zengin ve samimi bir nitelik kazandı.

Doğru olarak kabul ettiğiniz şey sizin realitenizi yaratacaktır.

Onayladığınız ve sizin gerçeğiniz olmasını istediğiniz bilgi ve durumları seçin. Gerçek olarak kabul ettiğiniz şey sizin realitenizi yaratacaktır. Beşenmediğiniz ya da aynı fikirde olmadığınız bir şey okursanız, onu kabul etmeyin; o sizin için gerçek değildir. O başkaları için gerçek ya da doğru olabilir, fakat siz onu kendi realitenize dahil etmek zorunda değilsiniz. Başkalarının realiteyle ilgili görüşlerini kabul etmek yerine, "Realitemi ben seçerim," deyin. "Hakkında bir şeyler işittiğim ya da okuduğum realiteyi mi seçiyorum? O beni güçlendiriyor mu, hayatımı daha iyi hale getirmek için bana pratikte bir hizmeti oluyor mu? Bu gerçeğe inanmak bana sevinç, canlılık ve daha çok sevgi getirecek mi?"

Başkalarının korku ve kıtlık üzerine dayandırılmış realite görüşlerini kabullenmek zorunda değilsiniz; sizin korkulu bir gelecek için hazırlanmanıza gerek yoktur. Dünyanın herhangi bir yerinde bir ekonomik kriz ya da bir felaket olsa bile, bunun sizi etkilemesi gerekmez. Siz bolluğa inanmak ve bunu realiteniz olarak seçmek suretiyle kendi kişisel bolluk ekonominizi yaratabilirsiniz. Sizinkisi sevgi, kahkaha ve iç huzuru dolu bir gelecek olabilir. Siz kendi olumlu geleceğinizi yaratabilir ve istediğiniz herhangi realiteyi seçebilirsiniz.

Realitenizi Seçmek

MEDITASYON

Bu meditasyonun amacı -içinde sevgiyle yaşadığınız ve rüyalarınızın gerçekleştiği- uyanmış gönlünüzün realitesini yaratmaktır.

Adımlar: Bu meditasyon için Yüksek Benlik halinize geçin.

1. Yüksek Benliğiniz olarak, birkaç yıl için yaşamak istediğiniz bir hayat vizyonu yaratın. Kendinizi, bu realitenin size vereceği iyi duyguları hissetmeye bırakın. İlişkilerinizden işe başlayarak, hepsinin size sevgi ve sevinç getireceğini hayal edin. İşinizi, mali durumunuzu, sağlığını, ruhsal hayatınızı, dinlencenizi, sosyal etkinliklerinizi, enerjinizi, yaşam tarzınızı ve yaşamak istediğiniz yeri düşünün. Gündüzleri ne yapmak isterdiniz? Kendinizi sizin için sevgi dolu ve doyurucu bir hayat hakkında hayaller ve fanteziler üretmeye bırakın. Dünyayı, olmasını istediğinizce düşleyin -temiz bir çevre, barışçıl bir dünya vb. gibi. Siz bu şeyleri tasarladıkça, onların tezahür ettikleri realite ile eş titreşime girersiniz.

2. İdeal hayatınızın vizyonunu yarattıktan sonra, bu vizyon üstünde tezahür-öncesi-enerji olarak çalıştığınızı imgeleyin; 56. sayfadaki Evrensel Zihin meditasyonunda olduğu gibi. Bu daha yüksek olası realiteyi enerji olarak, ideal hayatınızı imgeleyebildiğiniz kadar güzel, ıslık-dolu ve uyumlu bir enerji haline getirerek yaratın. Siz bundan bir sembol yapmak ve o sembol ile oynamak isteyebilirsiniz.

3. Sizin en yüksek olası geleceğinizin enerjisini DNA' nıza aktarın. Bu enerji titreşim frekansınızı hücresel düzey-

154

155

"Ruhsat'Büyüme

de değiştirsin ve böylece siz bu yüksek realite ile aynı titreşimde olun. Bu enerjiyi bedeniniz, duygularınız ve zihniniz yoluyla yayın.

4. Birkaç yıl geçtiğini hayal edin, ve siz şimdi, bu yüksek olası realitede yaşayan gelecekteki benliğinizsiniz. Gelecekteki benliğinizin perspektifinden, hayatınız nasıl görünüyor? İçinde bulunduğunuz koşulları ve kendinizi nasıl hissettiğinizi tarif edin. O gelecekte hâl kipiyle söz edin. Örneğin, "Ben şimdi sahibim," diyerek ve gelecekteki

kendiniz sıfatıyla hayatınızı anlatın.

5. Gelecekteki benliğiniz olarak, bu realiteye daha kolay ulaşmanıza yardım etmesi için, zaman içinden geriye doğru enerji yolların. Gelecekteki benliğinize, size bir mesajı olup olmadığını sorun.

6. Bitirdiğiniz zaman, bu yeni realitenin izlenimlerini ve duygusunu beraberinizde getirerek, yavaşça odaya geri dönün.

156

13

Boşluktan Geçiş

Boşluk, sizin mevcut sınırlarınız ötesine genişlemek, eski şeyleri bırakmak ve bir sonraki tekâmül aşamasına geçmek için içine girebileceğiniz bir bilinç halidir. Boşlukta siz bildik kalıpları, alışkanlıkları, düşünceleri, davranışları ve tutumları geride bırakır, ve daha yüksek titreşiminizle uyum halinde olacak yenilerini yaratmak üzere içinize, derinlere dalarsınız. Bu haldeyken, içgörüler alabilir ve bir hayli içsel çalışma yapabilirsiniz. Bu, dakikalar, saatler, günler, hatta aylar sürebilir. Ruhsal yolculuğunuz boyunca bu boşluğu deneyimleyeceksiniz. Sizin daha da süratle ve daha büyük sevinçle büyümenize yardım edecek olan şey, boşluğun yanı başında yaşama, istediğiniz zaman oraya girebilme ve onu dostunuz kılma yeteneğinizdir.

Bir jet-akımı içinde mutlulukla uçmakta olan bir kuş tasavvur edin. O yukarı doğru bakar ve katılmak istediği daha yüksek bir akım görür. Alıştıdığı güzergâhı bırakmaya ve daha yüksektekine geçmeye başlar. Bununla birlikte, iki

157

Ruhsal Büyüme.

yol arasındaki koşullar kesin belli değildir. Kuş anafora kapılabilir ve önceki yolundan, geçici olarak, daha da aşağı düşebilir. O, daha yüksekteki yoldan daha yukarı da savrulabilir ya da iki yol arasında pek az hava akımı bulunduğunu, bunun da normal uçuşu zorlaştırdığını keşfedebilir. Alışagelmis olduğu hava akımını terk etmekle kuş, kendisi hakkında pek çok şey öğrenir. Uçuş hakkında ve kendi uçuşunu etkileyebilecek koşullar hakkında daha çok şey keşfeder. Zamanla, daha yüksek akım içinde denge ve istikrar bulur ve kolayca uçabilir. Onun deneyimi, sizin boşluk içindeyken karşılaştıklarınıza benzer.

Asıl kimliğinize varış süreciniz içinde, kişilik benliğinizin, yeni yeni belirlemekte olan kimliğinizle artık bağdaşmayan taraflarını bırakırken boşluk deneyimi başgösterir. Bu, sizin kişiliğinizin Yüksek Benliğiniz'in rehberliğine teslimiyetinin yeni bir aşamasını temsil eder; Yüksek Benliğiniz'in yeni bir kısmının bu realite içine doğuşudur.

Boşluk bir geçiş ve değişim halidir.

Büyüme sürecinizde boşluğu tekrar tekrar deneyimleyeceksiniz. Bu haldeyken, hayatınızın hızla değişmekte ve yeni bir şeylerin gelmekte olduğunu ya da dayandığınız temellerinizin yıkıldığını ve size tutunacağınız sağlam hiçbir şey bırakmadığını hissedebilirsiniz. Sanki içte bir şeylerin cereyan ettiğini hissedebilir ama hayatınızda henüz hiçbir değişim görmeyebilirsiniz. Bu, her şeyin kesin ve güvenli olmasından hoşlanan kişiliğiniz için pek rahat bir yer değildir.

Boşluk size, projeleriniz arasında kararsız kaldığınız, son çocuğunuzu da evden yolcu ettiğiniz zaman ya da işinizi terk edip de ne yapacağınıza henüz karar vermemişken gelebilir. Yakın arkadaşlarınızdan biri sizi terk etmiş olabilir ya da siz taşınmak veya yeni bir ev bulmak zorunda olabilirsiniz. Bu bazen, oyunun farklı oynandığı yeni bir dünyaya girmekte olduğunuz ve oyunun kurallarını henüz bilmediğiniz

158

^Boşluktan Çeçiş gibi bir duygudur.

Her boşluk gönül sorunları ile işaretlenmiştir. Kendinizi şöyle derin sorular sorarken bulabilirsiniz, "Kendimi nasıl daha çok sevebilir ve kabul edebilirim? Sevebilir biri miyim? Ben kimim? İstedığime sahip olabilir miyim? Hayatımı nasıl yaşamayı isterdim?" İşte bu kuşku ve tereddüt anlarında kendinizi başkalarına karşı daha yumuşak ve sevecen hissettiğinizi fark edebilirsiniz. O anlarda, titreşiminizi yükseltmekte ve eski alışkanlıklarınızın ve kalıplarınızın ötesine doğru genişlemektesinizdir.

Boşluk, kendinizi normale oranla çok daha az sosyal hissetmenize neden olabilir. Eğer öteden beri hep ilişkileriniz olagelmış ise, kendinizi yalnız ya da bellibaşlı bir ilişkiniz olmaksızın yaşar bulabilirsiniz. Kendinizi karınızdan ya da kocanızdan uzaklaşmış hissedebilirsiniz, ona olan şefkat ve sevginizin daha da artmış olmasına rağmen. Boşlukta, aura'nızın bir başka insanın aura'sıyla karışmasına neden olan yakın (mahrem) fiziksel temas konusunda, kendinizi alışılabilir olana kıyasla daha az istekli hissedebilirsiniz. Boşluk döneminde siz, titreşiminizi yükseltme sürecinin bir kısmı olarak, aura'nızı bir başkasının enerjisinden arındır-maktasınızdır.

İnsanlar tarafından çevrelenmiş olduğunuz zaman bile kendinizi boş ya da yalnız hissedebilirsiniz. Yalnız kalabileceğiniz daha çok zaman isteyebilirsiniz. Yalnız kalma arzusu, hatta yalnızlık duygusu bile, sizin Yüksek Benliğiniz ile bağlantı kurma konusunda yoğunlaşan arzunuzun yansımalarıdır. Derinlerden gelen bilgeliğinizle siz, başkalarıyla olan bağlantınızın, kendi Yüksek Benliğiniz'le olan daha derin bağlantınızın yerini tutamayacağını bilirsiniz. Yalnız geçirdiğiniz zaman içinde kendinizi daha iyi tanırırsınız. Bu sizin duygularınızı ve düşüncelerinizi bilme, hayatınızı nasıl yaşamak istediğiniz hakkında düşünme zamanıdır. Kendinizi bilmeye ve kendinizle dost olmaya başladıkça, yalnızlık duygularınız da azalır.

Kendinizi fizik el bakımından farklı hissedebilirsiniz

159

'Ruhsal'Büyüme

-aşırı enerjik ya da her zamankine göre daha fazla uyku ihtiyacı içinde. Uyku, içsel çalışmanın gerçekleşebilmesi için gerekli olan zamanı sağlar ve sizin olup biten tüm içsel değişiklikleri bütünleştirmek için daha çok uykuya ihtiyacınız olabilir. Kimileri, enerjilerinin normaldekine göre azalmasından endişeye düşerler ve nedenini izah edemezler. Eğer bu dinlenme ihtiyacını saygıyla karşılamazsanız, kendinizi, sizi sakin tutacak bazı ufak hastalıklara yakalanmış bulabilirsiniz. Kimileri de, işlerinden bir süre uzak kalmalarını sağlayacak ve böylece onlara dinlenmek ve düşünmek için zaman verecek sırt ağrıları ya da çeşitli bedensel arızalar yaratırlar. Titreşiminizi yükseltme süreci içinde, bazen bir karmaşa (teşevvüş) döneminden geçersiniz. Boşlukta, yeni olan henüz tam yerleşmemiştir, eski olan ise henüz ayrılmamıştır; onlar yanyana dururlar. Siz bir ayıklama ve tasnif yapıncaya kadar, onlar karmaşa yaratabilirler. Ruh halleriniz tutarsızlıklar gösterebilir. Kendinizi her zamankine göre daha duygusal hissedebilir ya da herhangi bir şey hakkında pek az duygu hissedebilirsiniz, tçsel çalışmanız yoğunlaştıkça, kendinizi zihinsel yönden de farklı hissedebilirsiniz. Boşluk, sizin yeni, farklı şekillerde düşünmeyi öğrendiğiniz bir zamandır. Bu yüzden eski şekillerde düşünmek daha zorlaşabilir. Bir konuda berrak düşünemediğiniz anlarınız olabilir ya da bir gün önce bildiklerinizi unutabilirsiniz. Belleğinizi kaybetmekte olduğunuzdan kuşku duyabilirsiniz. Çabuk kararlar vermekte ya da ne istediğinizi bilmekte her zamankine göre daha fazla sıkıntı çekebilirsiniz. Ama bu arada yeni içgörülerin ve fikirlerin akıp geldiği büyük berraklık dönemleri olacaktır. Hatta geçmişinizdeki çok-tan-unutulmuş olayları anımsadığınız zamanlarınız olabilir. Boşlukta, düşünceleriniz, sanki bir başka ölçüte (standarda) göre ölçüyormuşsunuz gibi, alışılmıştan farklı olabilirler. Bu, sanki hayatınızın üzerine güçlü bir ı ışık tutuyormuş sunuz ve her şeyi yeni bir tarzda?ı görüyormuşsunuz gibidir. Hayatınızdaki her şeyi incelemekte, neyi alıkoyup neyi bırakacağınıza karar vermekte olabilirsiniz. Hatta, her

160

tan Geçiş

şeyin parçalanıp dağıldığını ya da "nasılsa var" saydığınız (muhtakak addettiğiniz) şeylerin artık eskisi gibi işlemediğini hissedebilirsiniz. Bir zaman gelir ki, nerede olmak istediğiniz hakkındaki vizyon, sizin yaratmış olduğunuz bir şeyi bırakmanızı gerektirebilir. Boşluk size tutkularınız, bağımlılıklarınız hakkında bir şeyler öğretir. Bu, ilişkilerinizi, duygularınızı, tutum ve davranışlarınızı, değer ölçülerinizi incelediğiniz ve artık size hizmet etmeyenlerin yerine, edenleri geçirdiğiniz bir zamandır. Bilmeyiş gerçek bilişin kapısı olabilir.

Boşluk bir bilmeyiş zamanıdır. O bir eylemsizlik hali, hiçlik ve anlamsızlık gibi hissedilebilir. Siz ancak normal biliş halinize son verip, bilmeyiş'i deneyimlemeye başladığınız zaman yeni bilgi ile bağlantıya geçebilirsiniz. Bu hiçlik, anlamsızlık ve bilmeyiş hali, bir yapma halinden çok bir olma hali, bir sükûnet ve sessizlik halidir. Çoğunuz boşluktan korkarsınız, çünkü o ne bir sağlam temel, ne açık seçik bir kimlik sunar. Kendinizi ne ile özdeşleştirmişseniz, olabilir ki o, daha büyük bir kimliğe geçmenize yol vermek üzere değişmektedir.

Her gün birkaç dakika için zihninizi susturarak boşluğa girmenize izin verin. Hiçliği araştırıp keşfetmenize olanak verin. Sessizlik daha büyük bir bilişin kapısıdır ve siz orada "hiçlikten" çok, tarife sığmayan bir enerji zenginliği keşfedeceksiniz. Boşluğa girdiğiniz her sefer daha yüksek bir düzeye geçmiş olarak ondan ayrılacaksınız.

Boşluk size birçok seçenek ve yeni olanaklar verir.

Yüksek Benliğinizle bağlantınız güçlendikçe, yükselen titreşiminize uygun birçok yeni fırsatı kendinize çekersiniz.

161

Ruhsat 'Büyüme

Siz boşluktayken, vereceğiniz kararların çok daha uzun-menzilli etkileri olur, çünkü o zaman siz birçok olası geleceğin kesişme noktasında bulunuyorsunuzdur. Bütün önyargılı fikirlerinizi bırakın gitsinler, ve genişlemiş seçenekler yelpazenizi araştırıp keşfedin.

Hayaller kurmak ve fanteziler üretmek için zaman ayırın. Kendinizi sık sık geleceği, ve her şeyin belki de ne kadar farklı olabileceğini düşünürken bulabilirsiniz. İsteddiğiniz hayatı yaratmanın henüz hiçbir yolunu göremiyor olsanız bile, idealiniz olan hayatın hayalini kurmaya devam edin. Vizyonlarınız geleceği yaratmaktadır, ve siz vizyonlarınızı gerçekleştirecek koşulları böylece kendinize çekersiniz.

Siz titreşiminizi yükselttikçe, büyük olasılıkla kendinizi gitgide daha sıkça boşlukta bulacaksınız. Boşluğu hayatınızın birçok alanında değil de, sadece bir alanında deneyimli-yor olabilirsiniz. Örneğin, işinizin pekâlâ istikrarlı ve güvenli olmasına karşın, birisi ile olan ilişkiniz büyük bir değişim geçirmekte olabilir.

Eğer hayatınızın herhangi bir alanında bu boşluğu de-neyimliyorsanız, kendinize sevecen davranın. Eğer gideceğiniz yön henüz kendini belli etmemişse, tasalanmayın. Büyük bir içsel çalışma yaparak ve kendinizi daha çok sevmek üzere kalbinizi açarak bu alanda titreşiminizi hızla yükseltmektesiniz. Siz böyle yaptıkça, geçmiştekinе oranla daha iyi bazı yeni koşullar belirlemeye başlayacaktır. İçinde bulunduğunuz mevcut koşulları da sevin ve kabul edin, çünkü bulunduğunuz yeri sevmek, sizin yeni vizyonunuza daha çabuk ulaşmanızı sağlayacaktır.

Siz boşluktayken daima bir dönüm noktası vardır. İçinizde derinlerden gelen bir sesin yükseldiği bir an gelir. Bu sizi yeni bir yönde götürecektir olan daha güçlü bir iradenin ve kesin kararın sesidir. Değişimin gerçekleştiği bir an vardır ki siz ne istediğinizi daha berrak olarak fark edersiniz. Öz-sevginiz daha büyümüştür ve istediğinizi yaratmak üzere hazır olduğunuzu için için bilirsiniz. Başlangıçta, bu karar ve onu ne tür bir eylemle gerçek-

162

'BoşCulçtan Çeçiş

leştirmek konusunda ancak belli belirsiz bir farkmdalığımız vardır. Size görünen o ilk adımı atm, ondan sonraki ise kendiliğinden gelecektir. O zaman siz artık boşluğu, içgörü ve yeni olanaklar aşamasını bırakır, içgörülerinizi yerine getirme aşamasına başlarsınız. Daha yüksekteki hava akımını bulmuş olan kuş gibisinizdir; onun içinde uçmakta ve onun sizi nereye götürdüğünü öğrenmektesinizdir.

Bir adam, evden taşınması gerektiğini, çünkü kiralamış olduğu evin satılığa çıkarıldığını öğrenmişti. Taşınmayı hiç plânlamamıştı, kendisini yerinden yurdundan olmuş hissediyordu. O sırada en yakın arkadaşı bir başka eyalette bir iş buldu ve oradan taşındı. Sanki adamın hayatında her şey yıkılıp dağılıyordu. Tam bu sıralarda, üzerinde çalışmakta olduğu büyük bir projeyi -bir kitabı- tamamlamıştı ve bundan sonra ne yapacağını bilemiyordu.

Hissettiği rahatsızlık üzerinde odaklanmak yerine, daha iyi şeyler yaratmak için, sahip olduğu yeni fırsat üzerinde odaklandı. İçinde bulunduğu belirsizliğin bir meydan okuyuş ve heyecan içerdiği görüşünü benimsemeye başladı, ve bu zamanı, ne istediği konusunda bir açıklığa kavuşmak üzere kullandı. Kendisini öncekinden daha da iyi bir evde yaşar olarak hayal etti, ve kısa bir süre sonra yaşayacağı harikulade bir yer buldu. İnsanlarla tanışmaya başladı, ve beraberlikleri ona canlılık veren birkaç yeni dost edindi. Yazacağı yeni kitabın ne olacağı hakkında düşünmeye çalışmaktan vazgeçti, ve bir gün dinlenirken ona yeni bir fikir geldi ve bu bir başka kitabın temelini oluşturdu. Boşluktan çıkarak, daha kesin bir görüşe kavuştuğunda, öncekinden çok daha yüksek ve daha doyurucu bir hayat sürmeye başladı.

Boşluk içinde mevcut fırsatı kullanmak için koşulların sizin hayatınızı terk etmesini beklemek zorunda değilsiniz. Her ne zaman işlerin artık kimliğinize uygun gelmediğini için için hisseder, her ne zaman yeni bir yön düşünmeye başlarsanız, sadece sessiz kaim ve olası gelecekler içine doğru bir sefere çıkın. Farklı olası gelecekler yaşadığınızı imgeleyin. Kendinize, olumlu ve geniş düşünmek için çağrıda bulu-

163

Ruhsal'Büyüme

nun. Belirsizliği sevin ve yeniyi kucaklayın.

Boşlukta yaşamak meydan okuyucu, canlandırıcı ve genişletici olabilir. Durumları bir kez daha sabit ve güvenli hale getirmek üzere hemen aleracele bir karara varmayın. Evren mükemmel bir şekilde işler, ve eğer durumlar değişiyorsa, bunun iyi bir nedeni olması gerekir. Hazır olduğunuz ve önemli iç kararlar aldığınızı hissettiğiniz zaman boşluğu terk edebilirsiniz. Yapıdan, kesinlikten ve somut bir yönden yoksun olan boşluk, ileri doğru büyük sıçrayışlar yapmanıza yardımcı olur.

Siz boşluktan çıktığınız zaman, kendinizi insanlarla yeniden ilişki kurmak ister bulacaksınız, belki yeni ve daha geniş biçimlerde. Ne istediğinizi daha kesinlikle hissedecek, daha güçlü bir amaç duygusu taşıyacaksınız. İçgörülerinizi tamamlamış olarak boşluğu terk ettiğiniz zaman, içsel çalışmanızın olumlu sonuçlarının tezahür etmeye başladıklarını göreceksiniz. Boşluğu sevin, çünkü hiçbir şey olmuyor gibi görünse bile, bu bir hayli içsel çalışmanın yapılmakta olduğu bir zamandır. Boşlukta siz yeni ve daha yüksek bir gelecek yaratma fırsatına sahip olursunuz. Belirsizlik zamanları aynı zamanda yeni olanaklar zamanlarıdır. Ona doğru gidin -yıldızlara ulaşın! İsteddiğiniz her şeye ulaştığınızı hayal edin. Hatta, size dev sıçrayışlar sunduğu ve gelişiminizi hızlandırdığı için boşluğu sevdiğinizi fark edebilirsiniz.

Boşluktan Geçiş

MEDİTASYON

Bu meditasyonun amacı, önceki tüm sınırların ötesine geçmek ve sınırsız olan asıl size (aslınıza) ulaşmak için boşluğa dalmaktır.

Adımlar:

1. Derin bir soluk alın, zihnen bedeninizi gevşetin ve bir tünel içinde yolculuk yaptığınızı imgeleyin. Tünelin sonu boşluk (yokluk, hiçlik)'tur. Tünelde yola çıktığınızda, gökkuşağı renklerinin her birinden sırayla geçersiniz. Her bir rengi, onunla çevrelendiğiniz sırada hissedin ve onun enerjiniz üzerindeki etkilerine dikkat edin. Bunlar güzel, mükemmel renklerdir. Sırasıyla kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, çivit ve menekşe renginden geçersiniz.
2. Tünel boyunca yolunuza devam ederek sonuna varır ve boşluğa dalarsınız. Menekşe rengini henüz geçmişsiniz-dir; bütün renkler kaybolmuştur ve siz renksiz bir alandan geçmektesiniz. Siz boşluğun hiçliğini deneyimlemeye başlıyorsunuz.
3. Çevrenizde "hiçbir şey" olmaksızın, kendi enerjinizi duyumsayın. Enerjiniz nasıl bir duygu veriyor?
4. Kendinizin ve tüm enerji sistemlerinizin eriyerek hiçliğe dönüşmelerine izin verin. Her yanınızda sessizlik hüküm sürmektedir. Bakın bakalım, bu hiçliği ne kadar uzun bir süre ve ne kadar bir farkındalıkla duyumsayabilmektesiniz.
5. Siz hiçliğe karışırken, harikulade bir şeyin oluşmak^

164

165

Ruhsat 'Büyüme

ta olduğunu imgeleyin - siz muazzam, sonsuz bir enerji haline geliyorsunuz.

Sınırlarınız dağılıp gidiyor ve enerjiniz boşlukta her düzeyde yayılıp genişliyor. Boşlukta sizin için bütün olanaklar mevcuttur. Kimliğinizin zenginliğini hissedin. Burası herhangi bir şeyin ve her şeyin mümkün olduğu bir yerdir. Kendinizi sonsuz bir varlık olarak deneyimlersiniz.

6. Şimdi bu genişleyen boşluk realitesini beraberinizde günlük realitenize getirin. Günlük realitenize yeni bir kişi olarak geri döndüğünüzü imgeleyin. Siz bunu, kendinizi kozadan çıkarmakta olan ve kanatlarını açan güzel bir kelebek olarak, veya yapraklarını açmakta olan bir çiçek gibi hayal etmek suretiyle sembolleştirebilirsiniz. Siz yeni olanaklar, daha yüksek enerji, ve kim olduğunuz hakkında genişlemiş bir farkındalıkla dolmuş (şarj olmuş) halde bulunuyorsunuz.

166

14

Zamanı Genişletmek ve Daraltmak

Zaman sizin inandığınız kadar "gerçek" ve sabit değildir. Gelmekte olan yeni enerjiler içinde zaman değişiyor. Gerçekte yavaş geçen saatler ve çabuk geçen saatler vardır. Bazı günlerin çok uzun göründüğünü, bazı günlerin çok kısa göründüğünü fark etmiş olmalısınız. Bu yalnızca sizin imgelemeniz ya da algınız değildir; zaman sizin boyutunuzdan geçiş tarzı ile gerçekten daha akıcı ve daha az sabit hale gelebilir.

Daha yüksek boyutlarda, mevcut olan her şey ebedi ŞİMDİ'dir, çok-boyutlu zamanın şimdiki anıdır. Bir fikir kavrandığında, o anında, baştan sona dek tamamdır. Olaylar bir merkezi noktadan dışa doğru yayılır, ve siz fikrinizin herhangi bir bölümünü, bilincinizi o bölüme odaklamak suretiyle deneyimleyebilirsiniz. Deneyimlemek istediğiniz bölüme odaklandığınız zaman, siz zaman içinde mevcut olma-

167

UtuhsaC "Büyüme

ya başlarsınız, çünkü bir bütün olayı alıp onu belli parçalara ayırmış olursunuz. Her şeyi ayıran, zaman ve mekândır. Aynı mekânın içinde pek çok insan bulunabilir, eğer onlar zaman tarafından birbirlerinden ayrılmışlar sa; ve aynı zamanın içinde pek çok insan bulunabilir, eğer onlar mekân tarafından birbirlerinden ayrılmışlarsa.

Yalnızca daha yüce amacınızı gerçekleştirci şeyleri yapın, böylece daha çok zamana sahip olacaksınız.

Yüksek Benliğiniz her şeyi parçalar halinde değil, bütünler halinde deneyimler. O aşkın bir görüşe sahiptir ve her olayı baştan sona görür. Eğer her şeyi, parçalar halinde değil de bütünler olarak algılıyorsanız, zamanı Yüksek Benliğiniz gibi deneyimleyebilirsiniz. Siz bunu, gücünüz yettiğinde yükselerek ve hayatınızın daha büyük tablosunu görmek suretiyle yapabilirsiniz. Siz bunu, üzerinde çalışmakta olduğunuz her bir proje için, gerekli vizyona ve bunu gerçekleştiren her bir adım hakkında bir anlayış ve duyarlılığa sahip olarak yapabilirsiniz.

Görülen tablo ne kadar tam ve odaklanmanız (konu üzerindeki yoğunlaşmanız) ne kadar yüksek olursa, daha yüksek vizyonunuz için hangi faaliyetlerin daha önemli olduğunu, hangilerinin ise öyle olmadığını o kadar daha çok bileceksiniz. Böylece tasarruf ettiğiniz zamanı, başka işler için kullanabilirsiniz. Bir şey hakkında daha kapsamlı bir görüş edinebildiğiniz zamanlarda, o daha yüksek görüş sayesinde size zaman ve enerji tasarrufu sağlayacak eylemleri nasıl fark edebildiğinizi belki hatırlayabilirsiniz. Bu daha geniş görüş size artık gerekli olmayan diğer faaliyetleri bırakabilme olanağını da vermiş olabilir.

Eğer daha az zaman içinde daha çok şey yapmak istiyorsanız, yaptıklarınızın hayatınızın daha büyük tablosuna nasıl uygun düşebileceğinin farkında olun (uygun düşmesine

168

Zamanı (şeni^Cetme/^ve 'DaraCtmaf^

dikkat edin). Bunu her düzeyde yapın. Örneğin, bir ticarethaneniz varsa, ticarethanenizin her bölümünü kendi başlarına çalışmaya bırakmaktansa, satışlarla üretimi birbirine göre ayarlayacak kapsamlı bir plâna sahip olmayı istersiniz. Aksi halde satış bölümü sizin üretebileceğinizden daha fazla ürün satabilir ya da üretim bölümünüz satamayacağınız kadar çok üretim yapabilir. Her iki durumda da bir hayli zaman kaybedilmiş ve şirketin daha yüksek hedeflerine ulaşmasına hizmet edilmemiş olur. Eğer bir plânınız ve daha yüksek bir vizyonunuz olsaydı, her bölüm o plânı yürütmek için birlikte çalışabilirdi. Sizin yalnızca daha geniş tablonun farkında olmanız yetmez, aynı zamanda hayatınızın tüm bölümlerinin de o tabloya katkıda bulunması, o görüşle birlikte çalışması gerekmektedir. Ruhsal büyümeniz üzerinde odaklandığınız ve her şeyi o daha yüce vizyon çevresinde koordine ettiğinizde, zamanı daraltabilir (büzüp sıkıştırabilir) ve kısa bir süre içinde "ömürler gerektirecek" kadar büyük bir gelişme kaydedebilirsiniz.

Eyleme geçmeden önce, bir şeyi niçin yaptığınızı düşünün. Onu hayatınızın daha geniş perspektifi içine koyun. Kendi kendinize sorun, "Bu eylem benim daha yüksek amacıma nasıl bir katkı yapıyor? Bunun bu anda yapılması gerekiyor mu? Bunu yapmanın daha yüksek bir yolu var mı?" diye. Siz işleri daha geniş perspektiflerine yerleştirdiğiniz zaman, yalnızca daha yüksek amacınıza hizmet eden faaliyetlerde bulunmaya başlayacaksınız.

Gevşeyip rahatlamak ve hayatınızın daha yüksek amacı hakkında düşünmek için birkaç dakika ayırın. Kendinizi size öğütlerde bulunan -Yüksek Benliğiniz olarak imgeleyin, ve hayatınızın vizyonu ve amacı üzerinde odaklanın. Ertesi güne, haftaya ve aya ilişkin yüce amacınızın ne olduğunu, şu anda yapmakta olduklarınızın bu amaca ne ölçüde uyduğunu sorun. Bir işe hemen dalmadan önce, gelecek günlerinizi zihinsel bir incelemeden geçirin ve hangi faaliyetleri hangi sırayla yapmanın içinize yattığını hissetmeye çalışın. İşleri

169

'Ruhsat (Büyüme

daha yüksek bir perspektife yerleştirmek için harcanacak birkaç dakika, sadece her gün birkaç saat kazandırmakla kalmaz, hatta aylar alacak gereksiz eylemlerden de tasarruf sağlamış olur.

Ne kadar yükseğe çıkarsanız, hangi faaliyetleri bertaraf edebileceğinizi, işlerin daha yeterli ya da farklı biçimde nasıl yapılabileceğini, bazı işlerin nasıl başkaları tarafından yapılabileceğini daha iyi görebileceksiniz.

Yaptığınız hiçbir şeyi olup bitmiş saymayın. Bir şeyin .yapılış amacını, onun daha yüksek amacınıza ne şekilde uyduğunu iyice incelemeden, hemen o şeyin yapılması gerektiğini düşünmeyin. Gelişiminizi hızlandırmak için atacağınız en önemli adımlardan biridir bu.

işlerin kolayca ve sevinçle yapılabilmesini

sağlamak için, içinizden gelen rehberliği

izleyin.

İçinizden gelen rehberliğe uymak size daha çok zaman kazandıracak gibi, zamanı hızlandıracaktır da, çünkü o zaman öylesine süratle yaratacaksınız ki başka şeyler yapmak için vaktiniz kalacak. İçsel rehberliğiniz sizi, istediğiniz şeye mümkün olan en büyük hızla götürecektir. Eğer bir iş aracılığı ile daha yüksek amacınızı gerçekleştirmenin yollarını arıyorsanız, yollara düşebilir, kaldırımları aşındırabilir, her kapıyı çalabilir ve bütün iş ilanlarına başvurabilirsiniz. Ya da sizin için mükemmel olan bir iş vizyonu yaratabilirsiniz; kullanmak istediğiniz becerileri, istediğiniz çevreyi, ücreti, istediğiniz tipteki insanları, istediğiniz çalışma saatlerini imgeleyebilirsiniz; sonra ancak iç rehberliğinizin bu yolda vereceği işareti takiben harekete geçersiniz. Eğer ikincisini yaparsanız, eylemlerinizi aradığınız sonuçları üretecektir.

Bu yeni enerji dalgasının içinde, siz sanki işlerinizi sığdırmak için yirmi dört saatin yetmediği, zamanınıza ve hayatınıza olan taleplerin artmakta olduğu duygusuna kapılı-

170

Zamanı Çenışktmekjve (Daraftma/^

lirsiniz. Zaman artık kaskatı ve sabit olmadığından, işleri yalnızca entelektüel bir çerçeveden yürütmeye çalışmak, kendinizi daha da büyük bir baskı altında

hissetmenize neden olacaktır. İşleri mantıksal olarak yapmaya ne kadar daha çok çalışırsanız, ne kadar çok listeler yapıp onları takip etmek için kendinizi zorlarsanız, o kadar çok telaş ve koşuşturma içinde olacaksınız. Listeler her ne kadar odaklanmanıza yardım edebilseler de, esnekliğinizi koruyun ve duygularınıza kulak verin.

Duygularınızı ve sezgilerinizi takip etmeniz önemlidir, çünkü onlar sizi daha yüksek zaman akışı içine taşıyacaklardır. Yeni zaman sezgiseldir, geçmişte olduğu gibi doğrusal (lineer) ve ardışık (sıra izleyen) değildir. Siz artık bir yandan yalnızca mantığınızı kullanarak, yapacağınız işlerin zamanını yalnızca mantığınızla kararlaştırıp, bir yandan da her şeyin kolayca oluverdiği yüksek akım içinde kalmazsınız. Yapacağınız şeylerin bir listesini çıkartsanız bile, hisleriniz size bir başka şey yapmanızı söylüyor olabilir. Listelerinizin yerine duygularınızı takip edin, böylece onların en yüksek ve en yeterli yollardan sizi hedeflerinize ulaştırdıklarını fark edeceksiniz.

Daha çok zamanınız olması için, bir faaliyeti tamamladığınız zaman birkaç dakika için yavaşlayın. Bir başkasına başlamadan önce kendi kendinize şöyle sorun, "Bundan sonra ne yapmak istiyorum? Bana ne sevinç getirirdi?" Alacağınız yanıtları dinleyin. Bazen yapmak için çekiliş duyduğunuz bir sonraki şey size mantıksal ve hatta üretken görünmeyebilir. Uzun vadede ise onlar sizi saatler alabilecek bir uğraştan kurtarabilirler.

Örneğin, siz çalışırken, bedeniniz size bir yürüyüşten ya da egzersiz yapmaktan çok hoşlanacağını söyleyebilir. Siz bunun yerinde olmayacağını, daha uzun süre çalışmak için kendinizi zorlamanız ve bedene aldırmamanız gerektiğini düşünebilirsiniz. Ama yine de, bedeninizin dürtüsüne saygı göstermeye ve öğle yemeği saatinde bir yürüyüş yapmaya karar verirsiniz. O öğleden sonra normalde yaptığınızdan iki

171

saC'Büyüme

misli fazla iş çıkarırsınız ve sizi saatler sürecektir işten kurtaracak bazı önemli içgörüler kazanırsınız. İçgüdülerinize, derinden gelen dürtülerinize güvenin, çünkü onlar sizi en hızlı ve en sevinçli biçimde çalışmaya yönlendirirler.

Eğer siz sezgilerinizi kullanarak sadece içinize yattığı zaman eyleme geçerseniz, işler sizin umduğunuzdan çok daha kısa zamanda yapılabilir ve siz hayal edebileceğinizden çok daha fazlasını yapabilirsiniz. Duygularınızla ve yüksek amacınızla bağlantıda kaldığınız sürece, zamanla birlikte akacaksınız. "İşte bugün yapacaklarımla listesi; işleri bu sırayla yapmalıyım," diyen entelektüel zaman ise, belki de sizi, o işi en elverişsiz bir zamanda yapma durumunda bırakabilir.

Haftalardan beri yeni bir iş arayan bir kadın, bir kontrol için dış hekimine gitmesi yolunda aldığı bir sezgi sonucu, dışçiden bir randevu aldı. İş arama konusunda yeterince uğraşmadığını düşünerek suçluluk duyuyordu, ama herhangi bir eyleme geçmesi için de içsel bir dürtü hissetmemişti. Dışlerini muayene ettirirken, dışçisi ona, tam onun niteliklerine sahip birini arayan bir arkadaşından söz etti. Kadın, dışçisinin arkadaşısı ile temasa geçti ve tam istediği gibi bir işi kolayca bulmuş oldu.

—^ Siz, çok belli belirsiz yollardan da olsa, daima sizin için daha hayırlı olana yöneltilirsiniz. Siz hiç, evinizi temizlemek için bir itilim duyunuz ve sonra da özel ve beklenmeyen bir ziyaretçiniz oldu mu? Yüksek Benliğiniz, evreni temaşa eder ve gelecekleri görür ve uygun ve hazırlıklı durumda bulunmanız için size sürekli mesajlar yayınlar. Her ne kadar başlangıçta mesajlar belli belirsiz ise de, siz onları dinlemeyi ve işittiklerinizi uygulamayı sürdürdükçe, daha çok mesajlar alacaksınız ve onlar gitgide netleşecek.

Aldığınız rehberlik sizi daha büyük bolluğa, sevinç ve sevgiye ulaştıracaktır. Daha yüce yolunuz, daha hızla gözünüzün önüne serilecek ve projelerinizin zamanlaması tam doğru olacak. Siz insanların bir adım' önünde, işiniz için başkalarının oldukları kadar hazır olacaksınız.

172

Zamanı Çenişktmekjve 'DaraCtma/^

Yapmakta olduğunuz şeye

tüm varlığınızla katılarak ve odaklanarak zamanı değıştirebilirsiniz.

Sizin boyutunuzda zaman, her şeyin eşzamanlı olduğu (aynı zamanda vaki olduğu) daha yüksek boyutlardaki zamanın birçok özelliğine bürünmektedir. Bir iş yaparken daha yüksek bir bilinç halinde olmanız size bu yeni türdeki zamanı daha etkili olarak kullanma olanağını verir. Yapmakta olduğunuz işin farkında ve tüm varlığınıza orada hazır ve odaklanmış halde bulunmayı öğrenin. Sevdiğiniz bir şeyi yaparken, belki bazen zamanın sanki kaybolduğunu deneyimlemiş olabilirsiniz. Yaptığınız işe öylesine dalmışsınızdır ki, zamanın geçtiğini bile fark etmemişsinizdir. Öyle zamanlarda siz fiziksel, doğrusal zamanı aşmış ve daha yüksek boyutların zaman-sızlığını deneyimlemişsinizdir.

Sezgisel, çok-boyutlu zaman deneyimi, yaptığınız şey ile bir olmayı, sizinle yaptığınız şey arasında artık bu ikisini birbirinden ayıracak sınırların kalmayışını içerir. Bu sanki, bilincinizin yaptığınız şeyi kapsayacak şekilde genişleyişi ve artık onun sizden ayrı bir şey olmaktan ziyade sizin parçanız haline gelişidir. Sanatçılar, ilhamın içlerine aktığı ve zamanın kaybolduğu anlarda gelen bu hali bilirler. Bu haldeyken siz saatler gerektiren bir işi birkaç dakika içinde yapabilirsiniz, çünkü normal, doğrusal zamanınızı aşmışsınızdır.

173

H(uâsa((Büyüme

Bir şeyi yapmak istemediğiniz zaman, ondan her zamankine oranla daha uzaktasınız. Onu yaparken bir başka şeyi düşünüyor olabilirsiniz. Yaptığınız iş ile bir olmadığınız sürece, doğrusal, ardışık zaman içinde iş görmektesinizdir ve bu çok vakit alır. Yüksek bir düzeyden yapılmayan işler genellikle daha çok çaba gerektirecek, tekrar yapılmaları veya bozulmaları gerekebilecek ve gelecekte de çok zaman tüketici yeni uğraşlara mal olabilecektir. Bir işi yaparken kendinizi ona öylesine dikkatle vermeyi ya onunla bir olmayı öğrenin; böylece, zamanı Yüksek Benlik kimliğinizle kullanıyor olacaksınız.

Çoğunuz işleri yaparken kullandığınız zaman ve enerjiden daha çoğunu, yapacağınız işler hakkında tasalanmakla harcarsınız. Kaç kez, bir işin çok çalışma gerektireceğini düşünerek onu ertelemiş ve sonra onu yapmak için uygun bir ruh halindeyken işe başladığınızda, onun sandığınızdan daha kolay olduğunu görmüşsünüzdür. Eğer sürekli ertelemekte olduğunuz bir şey varsa, onun ucunu bir süre için bırakın ve bundan ötürü kendinizi suçlamayı kesin. Bazen bir şeyi yapmak için kendinize baskı yapmak, o işe başlamayı daha da zorlaştırır. Daha çok zaman yaratmak için, siz zaman hakkındaki sözlerinize ve düşüncelerinize de dikkat edin. Kendinize ve başkalarına, "Asla yeterli vaktim olmuyor; çok sıkışık durumdayım, bütün bunları nasıl yapıp bitirebileceğim acaba," diyor musunuz? Sözleriniz, düşünceleriniz ve inançlarınız sizin realitenizi yaratıyor, öyleyse ihtiyacınız olan tüm zamana sahip olduğunuzu kendi kendinize söylemekle işe başlayın. "İhtiyacım olan tüm zamana sahibim; işlerimi rahat ve odaklanmış bir halde yaparım," gibi şeyler söylemeye başlayın. Başlangıçta buna inanmasanız bile, sözleriniz ve düşünceleriniz çok geçmeden bunu sizin realiteniz olarak yaratacaktır.

174

Zamanı Çeniftetmek ve 'Daraltmak'
istediğiniz şeylere şimdiden sahip
olduğunuzu hayal ederek onları süratle
hayatınıza getirebilirsiniz.

Siz zamanı daraltarak istediğiniz şeyleri süratle kendinize çekmeyi öğrenebilirsiniz. Bazılarınız daha büyük bolluk yaratmak, ruh-eşinizi kendinize çekmek ya da süratle kilo kaybetmek istersiniz. Bir şeye zaten sahipmişsiniz gibi davranmak, onu hayatınıza dahil etmek için çok güçlü bir mıknatıstır.

Örneğin siz ruhsal büyümenizi, o aradığınız niteliklere şimdiden sahipmişsiniz gibi davranarak hızlandırabilirsiniz. Artırmak istediğiniz bir niteliğe -örneğin huzur ya da sevinç gibi- şimdiden sahip olduğunuzu imgeleyebilirsiniz. Eğer bazı alanlarda daha büyük bir bolluk sahibi olmak istiyorsanız, şimdiden öyle olduğunuzu varsayın. Bu nasıl bir duygu verirdi? Farklı olarak ne yapardınız? İsteddiğiniz bir şeyi hayalinizde canlandırarak, ona şimdiden sahip olduğunuzu imgeleyin. Kendi kendinize, "Şimdi ben sahibim," deyin; cümle içindeki boşluğu, neyi yaratmak istiyorsanız onunla doldurun. Bir şeye sahip olduğunuzu hayal ederken sizin o şeye karşı çekim gücünüz artar ve o daha çabuk bir şekilde hayatınıza girer.

Bir şeyi daha süratle yaratmak için, bir şeyin formundan ziyade onun size vereceklerinin özü üzerinde odaklanın. Örneğin, eğer yeni bir araba ya da ev istiyorsanız, onları edinmekle ne elde etmek istediğiniz üzerinde odaklanın. Yeni bir araba isteyişiniz belki güvenliğinizi artırabileceği içindir; ve yeni bir ev daha çok yer sağlayacaktır, vb. Hemen şimdi istediğiniz şeyin özünü yaratmaya başlayabilirsiniz. Mevcut arabanızı daha emniyetli hale getirmek üzere çalışmakla işe başlayabilirsiniz; ve belki şimdiki evinizde daha geniş bir yer açmak için odanızın bir köşesini boşaltıp temizleyebilirsiniz. Eski arabanızı daha güvenilir hale getirmekle, siz yeni ve daha emniyetli bir arabaya olan çekim gücünüzü artırmış olursunuz.

175

Ruhsat (Büyüme

Kilo kaybetmekle elde etmeyi istediğiniz özün ne olduğunu kendinize sorun, istediğiniz şey yeni bir can-yoldaşı ya da başka herhangi bir şey olabilir. İsteddiğiniz şeyin özü üzerinde odaklandığınız zaman, o öze hemen şimdi sahip olabilmenin birçok yolu olduğunu keşfedersiniz. İsteddiğiniz şeyin özünü hayatınıza dahil etmeniz, hayatınıza girmesini istediğiniz o belli form'a karşı da sizi daha manyetik hale getirir.

Yüksek Benliğinizi'e göre zaman, sadece bir şeyin olması için oluşması gereken adımların sayısıdır. Ne istediğinizi düşünün. Yüksek Benliğinizi'in dünyasına girdiğinizi ve yaratmak istediğiniz şeyi bir bütün olarak gördüğünüzü hayal edin, sanki onu baştan sona görüyormuş gibi. Daha sonra bütün parçaları hissedebildiğinizi imgeleyin -yani bunu yaratmak için gerekli adımları. Adımların neler olacağını bilmeniz gerekmez, yalnızca kaç adım gerektiğim sezmeye ya da hayal etmeye çalışın.

Sonra bu adımları daha süratle ve neşeyle attığınızı hayal ederek süreci hızlandırın. Hatta kendinizi basamakları atlayarak dosdoğru istediğinize ulaşırken tasavvur edebilirsiniz. İstedığınızı elde etseniz de etmeseniz de kendinizi sevmeniz ve bir şeye "muhtaçlık" duymamanız, onu hayatınıza daha süratle getirecek olan adımları atmanıza yardımcı olacaktır.

Siz olayların oluş hızına hâkim olmak suretiyle, zamanın hayatınızdaki işleyiş şeklini değiştirebilirsiniz. Büyümenizi hızlandırabilir ve istediğiniz şeyleri daha büyük bir süratle kendinize çekebilirsiniz. Siz, zaman ile bir olduğunuz daha üstün bir bilinç haline ulaşabilirsiniz ki bu sizin Yüksek Benliğinizi'in zaman-sızlık âleminde bir hayli şey gerçekleştirebilmenize olanak verir.

Zamanı Genişletmek ve Daraltmak MEDİTASYON

Bu meditasyonun amacı, zamanın nasıl genişletilip daraltı-labileceğini öğrenmektir.

Size bu soruları sorması için bir arkadaş isteyebilir, onları zihninizden sorabilir veya onları bir teyp bandına alarak, yanıtlarınız için kendinize zaman vermek üzere onu ara ara durdurarak banttan dinleyebilirsiniz. Eğer yalnız iseniz, bu soruları zihninizden yanıtlayabilir, yüksek sesle teyp bandına okuyabilir ya da yazıya dökebilirsiniz.

Adımlar: Bu meditasyon için Yüksek Benlik halinize geçin.

Zamanı Genişletme: Yüksek Benliğinizi olarak aşağıdaki sorular üzerinde kendinize tavsiyelerde bulunun. Yüksek Benliğinizi'in. size bu konularda öğüt veren bilge bir danışman olduğunuzu varsayabilirsiniz.

1. Sizin bu ay için daha yüksek amacınız nedir? Gelecek üç ay için? Gelecek yıl için? Bu daha yüksek amaçlar hakkında gücünüz yettiğinde çok şey bulun; onları mümkün olduğu kadar çok şekillerde beyan edin.

2. Daha yüce amacınızı gerçekleştirmek için, şu alanlarda yapabileceğiniz en önemli şey nedir?

- a) Geçim vasıtası (iş, meslek, başlıca faaliyet).
- b) Maddi bolluk (para, mal).
- c) Çevre (yaşam alanı, yer).
- d) Ruhsal büyüme faaliyetleri.
- e) Esenlik (Sağlık/sağlamlık, eğlence, hobiler, yolculuk).

176

177

%uhsal''Büyüme

f) ilişkiler. Sizin en önemli iki ilişkiniz hangisidir ve siz bu insanlara bir katkıda bulunmak için ne yapabilirsiniz? Bu ilişkiler sizin daha yüksek amacınıza nasıl bir katkıda bulunabilirler?

3. Bu daha yüksek amacınızı gerçekleştirmek için bırakmanız gereken herhangi bir şey var mı? Onu gerçekleştirmek ne düzeyde bir adanmışlık gerektirecektir? Bu daha yüksek amacı daha büyük bir sevinç içinde nasıl yaratabilirsiniz?

4. Bu daha yüksek amacı gerçekleştirmeye başlamak üzere gelecek hafta içinde atabileceğiniz adım nedir?

Zamanı Daraltma: Gelecek yıl için en yüksek amacınızı düşünün. Bu daha yüksek amacı gerçekleştirmek için atılması gereken birtakım adımlar olduğunu imgeleyin.

1. O adımları sezinlemeye çalışın; kaç adımdır, ne ölçüde karmaşıktır, onlar hangi sıra dahilinde meydana gelecekler, vb.

2. Kendinizi bu adımları neşeyle atarken, her adımda genişler ve hafiflerken tasavvur edin. Kendinizi basamaklar üzerinden atlayarak doğruca hedefinize giderken görebilirsiniz.

3. Daha yüksek amacınızı şimdiden gerçekleştirmişçesi-ne, kendinizi o andaki duygularınızı hissetmeye bırakın. Bedeninizde bu artan parlaklığı hissedin.

Kendinize şöyle söyleyin, "şimdi ben.....yarattım (daha yüce amacınız her ne idiye).

4. Hazır olduğunuzda, az önce almış olduğunuz tüm rehberliği hatırlayarak odaya dönün.

BÖLÜM 3

Dışa Doğru Genişlemek

Bir Işık Kaynağı Haline Gelmek

Hizmet Yoluyla Aydınlanmak

İllüzyon Perdelerini Kaldırmak

Yüksek Benliğiniz Olarak İletişim Kurmak

İradenin Doğru Kullanımı

Bağısızlık Geçirgen Olmak

178

15

Bir Işık Kaynağı Haline Gelmek

Sizler şifacılar, öğretmenler ve liderlersiniz. Sizler, çalışmayı seçtiğiniz alanlara yeni bilgiler, fikirler, yeni şifa gereçleri ve sevgi getirmek üzere buradasınız. Siz birçok alanda çalışıyor olacaksınız, çünkü yeni bilincin, toplumun her alanında inşa edilmesine ihtiyaç var. Siz ruhsal yönden büyüdükçe ve iç ışığınızı uyandırdıkça, başkalarının uyanması için bir ışık kaynağı haline geleceksiniz.

Siz doğmaya karar vermeden önce, daha yüksek ışık boyutlarında Yüksek Benliğiniz olarak bulunuyordunuz. Bu gezegende yaşamak için Yüksek Benliğiniz önce bir ruhsal beden yarattı, ve bu sizin çakralarınızı, meridyenlerinizi ve enerji sistemlerinizi oluşturan bir model (şablon) oldu. Daha sonra, Yüksek Benliğiniz ruhsal bedeniniz üzerine sizin zihinsel, duygusal ve fiziksel enerji bedenlerinizi çekip topladı.

Üzerinize kat kat gömlek, pantolon, çorap giydiğinizi, sonra bunların üstüne birkaç kalın kazak ve üst üste palto-

181

Ruhsal'Büyüme

lar geçirmiş olduğunuzu hayal edin. Kendinizi nasıl hissederdiniz? İşte Yüksek Benliğiniz için, onun fiziksel bir beden içine girişi de böyle bir duygudur. Zaman zaman kendinizi neden öyle ağır hissettiğinizi merak ettiğiniz olur! Ruhunuz bedeninizi terk ettiği zaman, siz bu kabuğu atar ve Yüksek Benliğiniz'in formsuz özüne dönersiniz.

Siz ruhun ve ışığın daha yüksek boyutlarından geldiğiniz için, maddenin dünya boyutunda yaşamak çoğunuza zor gelir. Kimileriniz bedeninizle henüz tam bir bağlantı halinde olmadığınız için, fiziksel dünyadan ziyade zihinsel dünyanızda yaşamayı yeğlersiniz. Siz bir şeyleri zihninizde imgelediğiniz kadar kolayca ve süratle yaratabilmeyi isteyebilirsiniz, çünkü bir şeyi düşünür düşünmez onu anında yaratabildiğiniz o yüksek boyutların solgun hatıralarını hâlâ taşımaktasınız.

Yüksek Benliğiniz olarak, siz yüce bir amaç için hep birlikte çalışan benzer-anlayışta geniş bir dostlar ağına sahipsiniz. Çoğunuz dünya katma bir ruh-grubu olarak gelmiş-sinizdir. Dünya hayatınızda karşılaştığınız zaman bir anlık. bir tanışıklık duygusu yaşayabilirsiniz -sanki bir süredir görmediğiniz eski bir arkadaşınızla karşılaşılıyor gibi. Kimileriniz birçok hayatınız boyunca dünya katında çalışagelmişsi-niz. Kimileriniz ise ancak yakın zamanlarda geldiler. Siz, bu zamanların şifa verme, öğretme ve ışık getirme konusunda muazzam bir hizmet fırsatı sunması ve tüm bunların Yüksek Benliğiniz'e daha da gelişme ve ışıklanma fırsatı vermesi nedeniyle bu kata çekildiniz.

Yüksek Benliğiniz, yüksek boyutların ince, berrak, uyumlu enerjilerini geride bırakarak, daha büyük çalkantıları ile madde boyutuna -dünya katma- gelmenin ne büyük bir cesaret gerektirdiğini biliyordu. Yüksek Benliğiniz, Kendi ince enerjilerini sizin dünya hayatınıza ve dünya katına aktarmayı öğrenmenin sağlayacağı gelişmeyi istedi. Yüksek Benliğiniz, sizin dünya katının daha çalkantılı enerjileri içinde bulunarak öğreneceğiniz derslerin, sizin o enerjilerin ortasında kendi ışığınızı düzgün ve devamlı tutmayı öğren-

182

Bir Işıl^ 'Kaynağı Hatim Çi menizle, O'nun ışığına daha da muazzam bir parlaklık katacağını hissetti.

Çoğunuz, yüksek âlemlerde aldığınız o şaşmaz sevgi ve desteğin hâlâ solgun anılarım taşıyorsunuz. Bunun sonucu olarak zaman zaman zor bir çocukluk geçirmiş olabilirsiniz, çevrenizdekiler tarafından yanlış anlaşıldığınız ve size değer verilmediği gibi duygular hissetmiş olabilirsiniz. Dünyanın biraz daha anlamlı ve makul olması gerektiğini ve insanların yaşamış oldukları karmaşayı ve acıyı çekmeleri gerekmediğini hissetmiş olabilirsiniz. Çevrenizdeki herkesi memnun etmek için büyük çaba harcamış olabilirsiniz, çünkü başkalarının kendilerini iyi hissetmelerini istemişsinizdir. Siz başkalarının duygularını "hissedebiliyordunuz" ve onların duyguları içinde kaybolmuş olduğunuzdan, çoğu zaman kim olduğunuzu bilmiyordunuz. Siz hatta başkalarının acılarını ve yüklerini de kendi dertleriniz imişçesine yüklenmiş ve onların sorunlarını onlar adına çözmeye çalışmış olabilirsiniz.

Siz zor bir çocukluk seçmiş olabilirsiniz, çünkü bunun, hayatınızın amacına ulaşabilmeniz için gerekli olan güçlü karakteri geliştireceğini biliyordunuz.

Başkaları sizin kimliğinizi tanımadıkları zaman, bir dış onaylamaya ihtiyaç duymadan, yalnızca kendinize inanarak gelişme fırsatınız olur. Bu dış onaylamadan yoksun olmak sizin daha kendinize yeterli ve bağımsız olmanıza, başkalarına dayanıp güvenmeden kendi yönünüzü bizzat bulmanıza yardım eder. Bu da, başkalarının neler yaşadığı hakkında sizi daha da çok halden anlar hale getirir ve şefkat duygunuzu geliştirir.

Bir çocuk olarak siz bütünüyle yalnız ve dikkate alınmayan biri değildiniz. Anne ve babanız sizi, kendilerini tanıdıkları ölçüde tanıyorlardı. Birçok yücelmiş varlık, gönüllü öğretmenler olarak geldiler, ya da sizin öğretmenler ve şifacılar olarak gelişmenizi sağlayacak tohumları atmak üzere çocukların çevresinde yer aldılar. Olabilir ki, sizin hayatınızda önemli bir değişim sağlamış bir öğretmeni ya da özel bir erişkin arkadaşı hatırlıyorsunuzdur.

O yücelmiş varlıklardan çoğu, çocukların anneleri, ba-

183

!%11f1sa["Büyüme

baları, okul öğretmenleri ve çocuk bakıcılarıdır, çünkü bugün doğmakta olan çocukların çoğu tekâmül etmiş, yaşlı ruhlardır. Çocuklarla çalışmak için gelmiş olan o özel varlıklar bilirler ki cesaret verici birkaç söz, bir kabul ve onaylama anı, bir ilgi kıvılcımı, dünyaya gelen ıssık çocuklarını, geliş amaçları hakkında uyandırabilir ve onların tüm hayatlarının etkinliğini artırabilir. Siz iç âleminizde ne denli güçlü olduğunuzu ve kendinizi içinde bulduğunuz durum ne denli zor olursa olsun, onu hayra dönüştürmenin bir yolunu bulacağınızı biliyordunuz. Hepiniz için başta gelen işiniz kendi kendinizi şifalandır-maktı, çünkü çoğunuz doğmadan önce bulduğunuz yerde mevcut olanlara oranla çok daha çalkantılı bir titreşimler ve enerjiler ortamına girmiş oldunuz. Kuşku, suçluluk, keder ya da korku hissettiğiniz için kendinizi kınamayın. Bu duyguların, insanlığın tekâmülünün bu aşamasında sizin fiziksel bedende bulununuzdan ileri geldiğini fark edin.

Siz şahsen, insanlığın bir bütün olarak henüz tekâmül etmemiş bazı -korku ve kuşku gibi- alanlarını deneyimleme-yi seçmiş olabilirsiniz, çünkü bu olumsuzlukları kendinizde değiştirmek için bulduğunuz çarelerin, başkalarına verebileceğiniz gereçler olacağını bilmektesinizdir. Çünkü kendinizde herhangi bir alanı arındırıp yücelttiğinizde, bu başkalarının da benzer taraflarını daha yüksek bir titreşime ulaştırmalarını kolaylaştıracaktır. Sizin seçimleriniz, başkalarının telepatik yoldan ve enerji düzeyinde alabilecekleri hale gelir. Kendinizi sevdiğiniz ya da şefkat ve bilgeliği ifade ettiğiniz her sefer tüm insanlığa katkıda bulunmuş oluyorsunuz.

Birçok değişimin yer almakta olduğu bir zamanda dünyaya geleceğinizin farkındaydım; aslında, sizin yaşam süreniz içinde, tarihin hiçbir döneminde olmadığı kadar önemli değişimler gerçekleşecek. Örneğin, nüfusunuz geçmişte hiç olmadığı kadar hızla artmaktadır ve sosyal ve kültürel yapılarınız, bu durumun gerektirdiği değişimlere ayak uydurabilmek için hızla değişecektir. Sizler yeni'nin kurucularısınız. Sizler insanların bu ge-

184

'Bir Işık^ 'Kaynağı Hatim Çeûneti

çiş ve değişim dönemlerinde onlara yardım etmek için buradasınız, buna kendi bilincinizi genişleterek, kendinizi şifa-landırarak, "hayatınızın işi"ni dış dünyaya taşıyarak başlayabilirsiniz.

Her şeyin değişim halinde olduğu bu çalkantı dönemleri, gelişmek için pek çok fırsat sunmaktadır. Uçmaya çalışan bir kuşu düşünebilirsiniz; eğer bir hava akımı yoksa, kalkış daha zordur. O kuş gibi, sizin de gelişmek için tam yeterli ölçüde harekete ve değişime -çalkantıya- ihtiyacınız vardır. Çoğunuzun, ruhsal büyüme arayışlarına daha aktif bir biçimde başlamanız bunalım ve değişim dönemlerindeyken olmuştur. Her ne kadar, gelişmek için bunalımlara ihtiyacınız yoksa da, çoğunuz ancak işler karıştığı ya da eskinin artık önceki gibi işe yaramadığı zamanlarda değişim yaparsınız.

Çocukluğunuzdan bu yana, siz kendinize-özel bir amacınızın ya da misyonunuzun bulunduğunu hissetmekte olabilirsiniz.

içeriğinin ne olduğunu bilemeseniz de, yerine getirmeniz gereken özel bir amacınız ya da misyonunuz bulunduğunu hissetmiş olabilirsiniz. Kişisel değeriniz hakkındaki iç duygunuzu onaylayacak yeterli dış destek bulamayışınız kendi değerinizle ilgili kuşkularınızı artırmış olabilir. Ama zorluklara ya da başkalarından destek bulamamanıza rağmen, hayatınızın daha büyük amacını aramak, bulmak ve gerçekleştirmek için güçlü bir iç itilişle ilerlemişsinizdir.

Maddenin yoğunluğu sizin kim olduğunuzu ve daha yüksek amacınızın ne olduğunu hatırlamanızı çoğu zaman engellediğinden, pek çoğunuz, öz-eleştiriler ve kuşkular içinde kaybolmuşsunuzdur. Daha çoğunuz, başka herhangi bir nedenden çok, kendinden-kuşku ve aşın-tevazu yüzünden- daha yüce amacınızı yerine getirmekteki etkinliğinizi kaybetmiş bulunuyorsunuz. Rüyalarınıza inanmanız önemlidir;

185

Ü^uhsat 'Büyüme

onlar size-özel olan amacınızı size gösteriyorlar. Eğer bu daha yüksek amacınızın ne olduğunu henüz bulmuş değilseniz, yapmakta olduğunuz her şeyin

sizi bu daha yüce yola doğru iletmekte olduğuna güvenin. Siz gelişmeye devam ettikçe, özel amacınızın ne olduğu hakkında daha büyük bir farkm-dalığa ulaşacaksınız.

Her biriniz, başka hiç kimsenin yerinizi dolduramayacağı özel bir amaçla, benzeri olmayan bir rol oynamak üzere doğdunuz. Çoğunuz, gelmekte olan değişimde ön saflarda yer almayı, süper-bilinç realitesini destekleyecek olan yeni formların inşasına katkıda bulunmayı seçtiniz. Çoğunuz, serbest meslek sahibi olmaya ve böylece kendi fikirlerinizi özgürce tasarlayıp gerçekleştirmeye doğru çekildiniz; eğer bir şirket için çalışıyorsanız, işlerin nasıl yapılacağı hakkında söz sahibi olacağınız konuları tercih ediyorsunuz.

Siz zamanınızın ilerisindesiniz.

İnsanlığın neler gerçekleştirebileceği hakkındaki vizyona sahip olanlarsınız.

Zaman zaman merak etmiş olabilirsiniz, neden başkalarından farklı düşünüyorsunuz, ya da başkalarıyla neden tam uyum sağlayamadığınızı hissediyorsunuz diye. Sizin şimdi pek paylaşılmayan, olağandışı fikir ve düşüncelerinizden bazıları, gelecek yıllarda daha yüksek bilinç haline geçişi sağlayan düşünceler olacak. Siz belki, örneğin ekoloji, barış hareketi, bilim, teknoloji, psikoloji, metafizik ya da insanlık için yeni bir vizyona katkıda bulunan daha başka alanlara çekilebilirsiniz.

. Bir dağa tırmandığınızı hayal edin. Önünüzde pek çok insan ve arkanızda pek çok insan var. Şimdi, önünüzde giden varlıkların geri dönüp, size ıslık, sevgi ve enerji huzmeleri göndererek yolunuzu aydınlatıp, yolculuğunuzu kolaylaştırdıklarını imgeleyin. Nereye gitmekte olduğunuzu sürekli artan bir berraklıkla görebiliyorsunuz. Adımlarınızı daha güvenli atıyorsunuz. Daha hızlı tırmanabiliyorsunuz.

186

'Bir IşıttıÇIÇgynağı Olatine ÇeCmel^

şimdi geri döndüğünüzü ve arkanızdakilere ıslığınızı ve bilgeliğinizi gönderdiğinizizi, henüz geçmiş olduğunuz yollar hakkında cesaret ve bilgi yayınladığınızı imgeleyin.

Ruhsal yolculuğunuzu yalnız başınıza yapmak zorunda değilsiniz; sizin realitenizde ve daha yüksek boyutlarda bulunan sayısız varlık, sizden önce geçip yolunuzu aydınlatmış bulunuyor. Siz de geliştikçe, o yolu başkaları için öylece daha kolay hale getireceksiniz. Gelişmek için gerekli adımı ancak siz atabilirsiniz, bununla birlikte, hazır bekleyen pek çok ıslık ve yardımı kullanabilirsiniz.

Sizin bir adım gerinizde, uyanmakta olan yüzbinlerce varlık vardır. Bu büyüme yolu ile ilgili uyanışınızdan önceki halinizi hatırlayın. Dünyada uyanışın eşiğinde bulunan binlerce ve binlerce insan var. Onlar nereye döneceklerini ya da hangi bilgiyi aradıklarını bile henüz bilmeyebilirler. Onlar soru sormaya, dinlemeye ve işitmeye henüz yeni yeni başlıyorlar. Siz perdeleri kaldırıp, kendi yolunuza ve gerçeğinize uyandıkça, onlara yardım için uzanıyor olacaksınız, ve sonra onlar da başkalarına uzanacaklar.

insanlık bir tekâmül sıçrayışı sürecinde.

Enerji bedenleriniz tekâmül etmekte; siz ruhsal yönden büyüdükçe, aura'larınız bir spiritüel ıslıltı ve yeni enerjiler kazanıyor. Yeni insanın daha yüksek bir frekansta titreşebi-len ve ıslık yayan bir ıslık bedeni olacağından, siz, çocuklarınız ve torunlarınız, şimdi hayal edebileceğiniz her şeyin ötesinde bir bilinç değişimi getireceksiniz.

şimdi üzerinde çok dikkatle uğraş verdiğiniz -daha çok sevecen olmak, kendinize inanmak, bağışlamak, şefkatli olmak, acıdan ve olumsuzluktan kurtulmak gibi-nitelikleri geliştirmek, gelecekte insanın enerji sistemleri tekâmül ettikçe, daha kolay olacak. İnsanlık daha iyi gelişmiş bir ıslık bedene sahip olacak ve parlak bir ıslık kaynağı haline gelecek.

Birçoğunuz bunun dünyadaki son hayatınız olmasını is-

187

%uâsal'Büyüme

tiyor ve "son hayat'tan sanki nihai ruhsal hedefmiş gibi söz ediyorsunuz. Siz dünya-hayatmda daha yüksek ustalık düzeylerine ulaştıkça, öldükten sonra dünyaya tekrar dönmeyi seçebilir ya da seçmeyebilirsiniz. Dünya katı güzel bir yerdir; siz, yüksek bilinç halinde yaşama konusunda üstatlaş-lıkça, cenneti dünyada

deneyimleyebilirsiniz. Birçok yücel-miş varlık, başka boyutlarda yaşayabilecek iken dünyaya gelmeyi seçmişlerdir, çünkü onlar insanlığı ve yerkürenin kendisini sevmektedirler. Üstatlığın daha üstün düzeyleri sizin başkalarının gelişimine yardım edebilme yeteneğinizi artırdığı gibi, hizmet etme yeteneğiniz sayesinde kendiniz daha da çok tekâmül etme fırsatına sahip olursunuz.

Sizin dünyada bulunmanız, daha yüksek boyutlarda yaşayamayacak kadar "aşağı" olduğunuzdan ötürü değildir. Yüksek Benliğiniz bir parçasını -yani sizi- Kendi bilincinin form ve madde dünyasındaki ifade biçimi hakkında daha çok şey öğrenmek üzere bu boyuta göndermiştir. Sizin için şu anda burasının en iyi yer olduğuna ve size tekâmülünüz için en büyük fırsatı sunduğuna güvenin. Siz gelişip genişledikçe, Yüksek Benliğiniz de gelişir ve genişler. İnsanlığınızı da tanrısallığınız kadar sevin. Günlük hayattaki deneyimleriniz -zorluklar, duygular ve ilişkiler- tam da sizin onlardan öğrenmek için geldiğiniz şeylerdir. Sahip olduğunuz duygular ve düşünceler -tüm insanlığınız- büyümeniz ve başkaları için bir ışık kaynağı olmanız için size zengin ve harikulade bir fırsat sunuyorlar. Siz ışıkla daha çok doldukça, insanlığın "kritik kütle"ye ulaşmasına yardımcı olacaksınız. Yeterli sayıda insan daha çok miktarda ışığı tutabildiği ve yayabildiği zaman, herkes birlikte dev bir sıçrayışla yeni bir, tekâmül aşamasına geçecek. Daha çok insan genişledikçe, Yüksek Benlikleri olmak ve aydınlanmaya ulaşmak onlar için daha kolay hale gelecek. Daha çok sayıda insan daha çok ışık tutmayı ve yaymayı öğrendikçe, başka birçok insanın da bu hayatlarında tüm potansiyellerine erişmeleri mümkün olacak.

188

Bir Işık Kaynağı Olmak MEDİTASYON

Bu meditasyonun amacı, bilmezliğin perdesini kaldırmaktır. Bu sizin kim olduğunuzu hatırlamanıza ve kendi hakkınızda daha sınırsız bir görüş kazanmanıza yardımcı olacaktır.

Bu çok basit, ama çok derin bir süreçtir. Bu soruları size sormasını bir arkadaşınızdan isteyebilir, soruları zihninizden sorabilir ya da bir teyp bandına kaydedebilir ve yanıt için kendinize zaman vermek için ara sıra bandı durdurabilirsiniz. Eğer yalnızsanız, bu soruları zihninizden yanıtlayabilir, yüksek sesle banda kaydedebilir ya da yanıtlarınızı kâğıda dökebilirsiniz.

Adımlar: Bu meditasyon için Yüksek Benlik halinize geçin.

1. Sessizce oturun, bedeninizi gevşetin, gözlerinizi kapayın ve derin bir soluk alın. Düşünceleriniz net ve odaklanmış, duygularınız sakin ve huzurludur.

Kendinize sorun:

a) Ben kimim? (Eğer bir arkadaşınıza soruyorsanız, "Sen kimsin?")

b) Nereden geliyorum? (Eğer bir arkadaşınıza soruyorsanız, "Nereden geliyorsun?")

c) Neden buradayım? (Eğer bir arkadaşınıza soruyorsanız, "Neden buradasın?")

Bu soruları sorduğunuz her sefer, farklı bir sözcüğü vurgulayın. Örneğin, ilk defa şöyle söyleyebilirsiniz, "Ben kimim?" ikinci defa, "Ben kimim?" üçüncü defa ise, "Ben kimim?" diyebilirsiniz. Bu sırayı birkaç kez tekrarlayın ve yanıtlarınızda elinizden geldiğince şen, şakacı ve yaratıcı olun, hayal gücünüzü kullanın.

189

1. Bu oyunu istediğiniz kadar uzatın. Bitirdiğiniz zaman, odaya dönün ve almış olduğunuz içgörülerini hatırlamak üzere bir an bekleyin. Eğer isterseniz, onları kaydedin.

2. Bu oyunu istediğiniz kadar uzatın. Bitirdiğiniz zaman, odaya dönün ve almış olduğunuz içgörülerini hatırlamak üzere bir an bekleyin. Eğer isterseniz, onları kaydedin.

190

16

Hizmet Yoluyla Aydınlanmak

Aydınlanmaya götüren pek çok yol vardır. Solunum ve duruş teknikleri içeren yollar, ve iradeyi disiplin altına almayı gerekli gören başka yollar vardır. Meditasyon aracılığı ile zihni eğiten yollar vardır. Bir adanmışlık yolu, bir istemli eylem yolu vardır. Zamanınızda, ruhsal büyüme için bir büyük fırsat mevcuttur; o da hizmet ederek aydınlanma yoludur.

Çoğunuz, bu büyük geçiş ve değişim döneminde hizmet etmek için geldiniz. Ruhsal büyümenizin büyük bölümü başkalarına hizmet etme ve öğretme yoluyla gerçekleşecek. Sizin muazzam bir katkıda bulunmanız için mutlaka halk

kürsülerine çıkmanız, tanınmış bir kişi olmanız ve başkalarının önemli saydıkları işler yapmanız gerekmiyor. Siz yaptığınız herhangi iş aracılığı ile, çalıştığınız iş, aile hayatınız ve diğer faaliyetleriniz yoluyla dünyanın ışığına ışık katabilirsiniz-

191

Üme

^

y

niz. Artan ışığınız, enerji düzeyinde, telepatik yoldan başkalarına hizmet edecektir, çünkü siz geliştikçe, spiritüel enerjiler yayan bir verici-istasyon haline gelecek ve daha yüksek bir titreşimi çevrenizdeki herkes için ulaşılabilir kılacaksınız-

niz. Öğretmek öğrenmektir, başkalarını güçlendirmek kendini güçlendirmektir.

Kendiniz öğrenmeden ve güçlenmeden başkalarına öğretemez ve onları güçlendiremezsiniz. Bir öğretmen olarak siz, öğrenimin gerçekleşmesine olanak verecek bir alan yaratırsınız. Başkalarının gelişmesi için bir fırsat yarattığınız her sefer, onları güçlendirmiş ve onlara öğretmiş olursunuz. Başkalarının ruhsal yönden büyümeleri için alan yaratmayı öğrenmekle, siz kendiniz ruhsal yönden büyürsünüz. Başkalarını güçlendirmek, size hayal edebileceğiniz her şeyin ötesinde ruhsal ödüller getirecektir.

Siz başkalarına hizmet ettikçe, her gittiğiniz yerde sizin için fırsatlar ve iyi şeyler yaratacak bir ışık ve parlaklık sizi kuşatacak. Artan bir zenginlik, derin bir içsel doyum ve çevrenizdekilerin saygı ve sevgilerini kazanacaksınız. Büyük ölçüde enerjinin size geri döndüğünü fark edeceksiniz, çünkü başkaları için bir değişim yarattığınız her sefer, kendiniz için de daha yüksek bilinç haline doğru bir değişim gerçekleştirmiş olursunuz. Sizin hizmet etmek istemenizin nedeni her ne kadar bu değil ise de, bunlar sizin daha yüce yolunuzu izlerken farkına varabileceğiniz kazançlarınızdan bazılarıdır.

Biz, hizmet ederek aydınlanma yolunu seçmiş olan sizlere "dünya-hizmetkârları" diyeceğiz. Bir dünya-hizmetkârı olmak demek, kendinizi ve başkalarını onurlandırmak demektir; yaptıklarınızın başkalarına nasıl hizmet edeceğini düşünmek demektir. Bu, dürüstlüğü, ve bütünlüğünüz içinde davranmak ve en derin ve köklü değerlerinize sadık kalmak demektir. Bu, insanların içindeki en iyiyi meydana

192

Hizmet yohıyth Aydınlanma^

çıkarmak, onlara kendi potansiyellerini ve hayatlarının yüce planını keşfetmelerinde yardımcı olmak demektir.

Bir dünya-hizmetkârı olmak demek, kendinizi ruhsal gelişiminize ve yüce yolunuzu izlemeye adanmak demektir. Bu, hayatınızı bir dengeye getirmeyi ve böylece zamanınızın büyük bir bölümünü yüce amacınıza adanmayı taahhüt etmek demektir. Siz istediğiniz ve hazır olduğunuz zaman, dünyaya hizmet fırsatı size gelir. Dünyaya hizmet fırsatı, "hayatınızın işini" yapmanız ve daha yüce amacınızı izlemenizle size gelir.

Siz ilk kez dünyada bir fark meydana getirmek için bir fırsat istediğinizde, hayatınızı daha yüksek bir düzeyde yürütmek üzere yola koyma işine enerjinizi yönelttiğinizi fark edebilirsiniz. Eğer hayatınız karışıklık içindeyse ve sorunlarınız vaktinizin ve enerjinizin büyük bir kısmını alıyorsa, başkalarına etkili bir biçimde hizmet edemezsiniz. Sorunlarınızı çözmek ve hayatınızı yoluna koymak, ruhsal büyümenizin önemli bir parçasıdır.

Gündelik konuları berraklık ve sevgiyle tezahür ettirmekte ve ele almakta ne kadar beceri kazanırsanız, yüce amacınızı o kadar kolaylıkla gerçekleştirebilirsiniz. Hayatınıza daha çok düzen ve uyum hâkim olmaya başladığında, başkalarına anlamlı katkılarda bulunmak için birçok fırsat bulabileceksiniz. Siz, büyümenizin büyük bir kısmının dün-ya-hizmeti yoluyla gerçekleştiği bir düzeye yükseleceksiniz.

Siz yükseldikçe ve ışığınızı artırdıkça, dünya hizmetini sizin için mümkün kılacak bütün formları kendinize çekeceksiniz. Dünya hizmetinizin şeklini henüz bilmiyorsanız üzülmeyin; hizmet etme niyeti ile başlayın. Hayatınızı düzene koyun. Hizmet etmek için bir kez ricada bulundunuz mu, artık Yüksek Benliğiniz

ve evrenin yüksek güçlerince işitil-mişsinizdir. Siz hazır olur olmaz her türlü fırsat size hemen gelecektir.

193

'Ruhsal"Büyüme

insanları güçlendirmek demek, onların

hayatlarında olumlu değişimler yapmalarına yardımcı olmak demektir.

Bilinçte değişim yaratmak sizin dünya hizmetinizin önemli bir parçasıdır. Siz insanları güçlendirmek suretiyle bilinç değişimi (aşaması) yaratırsınız.

İnsanlar yeni içgörüler ve idrakler kazandıkça değişirler. Birisi onların varlıklarının en derin yerine ulaşarak, onlara sevgiyle dokunduğu zaman insanlar değişim geçirirler.

Sizinle bir başkası arasında açıklık, sevgi olduğu ve sınırlar bulunmadığı anlarda gerçek hizmet verilebilir. O, siz eşitliğinizi hissettiğiniz, diğer kişinin tanrısallığını tanıdığınız ve onu güçlendirecek bir biçimde hareket ettiğiniz zaman gelir. O, siz daha yüksek bir güç ile bağlantı kurduğunuz zaman gelir ve sizin uyumlanışınız yoluyla her ikinize daha da büyük hayırların gelmesine olanak verir. Siz o diğer kişinin Yüksek Benliği ile bağlantı kurarsınız ve bu deneyimden her ikiniz de daha genişlemiş olarak çıkarsınız.

Öyle anlarda hem öğretmen hem öğrenci olursunuz.

Güçlendirmek, insanlara sadece yardım etmekten farklı bir şeydir. Eğer insanlar aç iseler, siz onlara yiyecek verebilir ve geçici olarak yardım edebilirsiniz.

Onlara kendi yiyeceklerini bizzat temin etmeyi öğrettiğiniz ve böylece onlar karınlarını sürekli doyurabilme olanağını elde ettikleri zaman ise

güçlendirilmiş olurlar. Eğer bir şifacıysanız, insanların sorunlarını onlar adına "çözmeye" devam edebilirsiniz ya da onlara kendi sorunlarını nasıl

çözeceklerini öğretebilirsiniz. Güçlendirmek demek, insanları tekrar tekrar nükseden sorunlardan geçici olarak kurtarmaktan çok, onlara kendi hayatlarının

sorumluluğunu üstlenmek üzere kullanabilecekleri beceriler öğretmektir.

Güçlendirmek demek, insanları kurtarmaktan çok, onları sevmek demektir.

Kendinize sorun, "Benim yaptığım şey bu kişinin daha kendine-yeterli ve daha bağımsız olmasına nasıl hizmet ediyor?" diye.

194

9iizmet yoCuyCa ftydınianmaf^

Siz insanlara yardım ederken, diyelim ki sorunlarının çözümüne yardımcı olurken, onlar ya oldukları gibi kalırlar ya da hayatlarında olumlu değişimler

gerçekleştirirler. Eğer değişim yaparlarsa, onların bilinçlerini

genişletmişsiniz ve onlara gerçek bir katkıda bulunmuşsunuz demektir. O zaman onların seçenekleri artar ve kendi haklarındaki görüşleri yücelir, ve onlar bunu

daha iyi hayatlar yaratmak üzere kullanabilirler.

Bilinci değiştirmek için sizin gerçekten nerede değişim yaratabileceğinizi fark etmiş olmaya ihtiyacınız vardır. Bu, insanların ne zaman gelişmeye açık

olduklarını bilmeyi ve ancak hazır oldukları zamanda onlara yardım etmeyi

gerektirir. Bu suretle siz bu temasınızdan çok enerji kazanacaksınız ve bu kişi ile geçirdiğiniz zamanın ruhsal büyümenize katkısı olacaktır.

Bir haçlı savaşma çıkarcasına, başkalarının üzerine varmak ve onları, henüz hazır bulunmadıkları bir zamanda, değişimleri gerektiği konusunda ikna etmeye

kalkışmak istemezsiniz. İnsanları ve toplumu düzeltmek için bir cihada kalkışmak sadece ayrılığa, ve bir hayli değerli enerjinizin yitimine neden olur. Bunun

yerine, insanlara bilinçlerini yükseltmeleri için yardımcı olabilir ve onların hayatlarına kalıcı »ve hayırlı bir katkıda bulunabilirsiniz.

Zamanınızın ağır, ezici sosyal ve çevresel sorunları konusunda nasıl bir yardımınız olabileceğini merak edebilirsiniz. Yapabileceğiniz en önemli

şeylerden biri, insanlara daha yüksek bir bilinç haline geçmelerinde yardımcı olmaktır. Daha yüksek bir düzeyde, onlar kendileri için, toplum için ve çevre

için daha çok sorumluluk üstleneceklerdir. Yeterli sayıda insan daha yüksek bir bilinç haline ulaştığı zaman, bu ağır sorunların çözümleri bulunacaktır.

Bilinç sade (basit) yollardan değiştirilebilir. Siz çocuklarla ya da

arkadaşlarınızla birlikteyken, onlarda bir değişim yaratacak ne gibi bir şey yapabileceğiniz üzerinde odaklanın. İnsanlarla karşılaştığınız zaman, onlardan

ne alacağınızı değil, onlara nasıl bir katkıda bulunabileceğinizi düşün-

195

Ruhsal'Büyüme.

nün. Eğer dostlarla bir araya geliyorsanız, birlikte her birinizi genişletecek neler yapabileceğinizi sorun. Kendinize sorun, "Sözlerimle ve eylemlerimle onlara nasıl hizmet edebilirim?" diye. Her ne zaman gönülden, sevgiyle konuşur ve insanlara kendi tanrısallıklarını fark etmelerinde yardımcı olursanız, onların bilincini değiştirmiş olursunuz.

Bir müşterinizle bir iş görüşmesi yaparken bile şöyle sorun, "Bu ziyaretin daha yüce amacı nedir?" Bu insanın hayatına nasıl bir katkıda bulunabilirim? Benim işim, ürünüm, tavsiyem ya da hizmetim bu insanı nasıl güçlendirebilir?" Bunu düzenli ve devamlı şekilde yaptığınızda, dostluğunuzu daha yüksek bir düzeye çıkaracak ve siz de daha büyük bir süratle tekâmül edeceksiniz. Siz başka insanlara hizmet üzerinde odaklanmaya başladığınız zaman birçok harikulade sürprizle ve işinizde birçok başarıyla karşılaşabilirsiniz.

Bir kadın, arkadaşlarıyla birlikteyken, onları güçlendirmek için oyunlar icat ediyordu. Onlardan, sanki gelecek yılda bulunuyorlarmış gibi rol oynamalarını ve geçen yıl içinde gerçekleştirdikleri bütün o iyi şeyler üzerinde konuşmalarını istiyordu. İnsanların içinde bulunan, kendi haklarındaki daha yüce vizyonu meydana çıkarmak için her fırsatı kullandı; bu vizyonu sözlerle ifade etmelerine yardımcı olarak, bunu yaratmaları için onları yüreklendirerek elinden geleni yaptı. Onun arkadaşlığı çok aranılır oldu.

Siz küçük çocukların Yüksek Benlikleri ile, hatta bir an için olsa bile, bağlantı kurarak onların bilinçlerini yükseltebilirsiniz. Sizin Yüksek Benliğiniz'in Onlarınkı ile temasa geçtiğini, zihin yoluyla şöyle söylediğini hayal edin, "Senin içindeki güzelliği ve ışıltı görüyorum; seni aslında olduğun o büyük varlık olarak tanıyorum." Çocuklar bir şekilde, sizin sessiz mesajınıza karşılık vereceklerdir ve siz onların ruhsal uyanışlarına yardım etmiş olacaksınız.

Siz, başkalarını güçlendirmek için yaptığınız her şeyin bu yardıma ihtiyacı olan herkese ulaştığını imgeleyerek herkesin titreşimsel notasını yükseltmesine yardımcı olabilirsiniz. Örneğin, bir kişiye yardım ederken, aynı sorunu olan

196

HizmetiyotuyCa jlydıntanmal<i

herkese yardım etmekte olduğunuzu hayal edin. Kendi çocuğunuza yardım eder ve onu severken, sevginizin, onu kullanabilecek bütün çocuklara hemen o anda ulaştığını imgeleyin.

insanlara ne zaman yardım edilip, ne zaman edilmeyeceğini bilmek önemlidir.

Bir kimsenin bilincini daha üst bir düzeye geçirmek, belli bir miktar enerjinizi alır. O değişimi gerçekleştirmek için ne kadar enerji kullanacağınızı öğrenmek önemlidir. Siz bir kimseye birkaç öğütle yardımcı olduğunuzu fark etmişsinizdir. O kimse bir değişim geçirmiş ve sorununu çözmüştür. Belki siz de bu enerji alışverişinden dolayı kendinizi iyi ve güçlenmiş hissetmişsinizdir.

Sizin dostlarınızla başka alışveriş deneyimleriniz de olmuştur; onlara yardım etmek için bir hayli enerji harcamış-smızdır, ama onların hep nükseden sorunları asla çözüme ulaştırılamamıştır. Belki de kendinizi tükenmiş hissetmişsinizdir, çünkü seferber ettiğiniz enerji onların hayatlarında kalıcı bir değişim yaratmamıştır. Eğer siz yardım etmek için yanlış bir zaman seçmişseniz ya da o kişi gelişmeye açık değilse, çok enerji harcayıp az sonuç alacaksınız. Siz ne miktar bir enerjiyi harekete geçirebilme yeteneğinde olduğunuzu da öğrenmelisiniz ki başa çıkabileceğinizden fazlasını üstlenmiş olmayasınız.

Bir hayli enerji yollamakta olduğunuz halde gelişmeyen ya da bir şekilde, sırtınızda bir yük gibi hissettiğiniz insanlar var mı? Zihnen, bu yükleri bıraktığınızı hayal edin. O insanları, gelişmelerine yardımcı olması için kendi Yüksek Benlikleri'ne havale edin. Onlara ışık yollayın ve onların hayatlarını yoluna sokma sorumluluğunuzu bırakın. Kimileriniz insanları taşımakta olduklarını, sırt ve omuzlarında hissettikleri ağırlardan anlayacaklar. Çoğu zaman sırt ağrısı çekersiniz, çünkü size ait olmayan çok fazla sorumluluk ve

197

Ü(ufisa['Büyüme

pek çok yük taşıyorsunuz.

Bilinciniz ne kadar yüksek ise, bir değişim yaratmayan enerji kullanımından ötürü o kadar fazla ceza ödersiniz. Kendinizi yorgun, tükenmiş hissedebilir,

hatta hastalanabilirsiniz. Bir değişim yarattığınız zaman kendinizi enerjiyle dolmuş hissedersiniz ve ışığınız, parlaklığınız artar. Siz geliştikçe, zamanınızı ve enerjinizi kime ve neye sarf etmekte olduğunuz, ve yarattığınız ya da yaratamadığınız sonuçlar konusunda sürekli artan bir uyanıklık içinde bulunmayı isteyeceksiniz.

Eğer insanlar bir yük gibi geliyorlarsa, bu onları "taşımanın" onların hayrına olmadığının bir işaretidir. Siz bu durumda onların alacakları dersleri engelliyor ve gelişimlerini yavaşlatıyor olabilirsiniz. Onlar size bağımlı hale gelebilir ve kendi hayatlarını yoluna koymak için sorumluluk almaktan vazgeçebilirler. Sizin yardımlarınızla gelişmeleri hızlanan kimseler size yük gibi gelmeyeceklerdir.

Bir kadının yakın bir arkadaşı sürekli çalkantılar içindeydi; o bir dizi mutsuz ilişkiler kurmuştu ve bir türlü istediğı gibi bir iş bulamıyordu. Kadın, arkadaşına danışmanlık ederek, hatta onun iyi bir iş aramasına yardımcı olarak aylar boyunca ve her gün saatlerce uğraştı. Ama görünürde değişen bir şey yoktu; arkadaşının ilişkileri bir keşmekeş halindeydi ve ona göre yeterince iyi bir iş de bulunmuyordu. Kadın gitgide tükenmekte olduğunu hissediyordu ve fark etmeye başladı ki arkadaşının yüklerini sanki kendisininmiş gibi taşımaktaydı. Arkadaşı gelişmek için onun rehberliğini kullanmıyordu. Kadın bu yükü zihnen omuzlarından indirdi ve arkadaşına ılık yolladı. Ona, nezaketle, artık onun sorunlarının çözümünü ilgilendiğini söyledi ve aynı zamanda onu olduğu gibi sevdiğini de bildirdi. Kısa bir zaman sonra kadın, beraberliğinden zevk ve sevinç duyduğu yeni bir arkadaşla tanıştı. Eski arkadaş ise dertlerini dökeceğı bir başka kişi buldu ve hayatında bir düzelme olmadı.

Bizim âlemlerimizde, başkalarına hizmet büyük bir onurdur ve çok inceleme, kendini-gözlem ve ruhsal erişkinlik

198

Hizmet 'yoluyla Aydınlanma^

gerektirir. Bir varlığın bu konudaki ustalığı, onun her sarf ettiğı enerji miktarı karşılığında gerçekleştirilmiş olan değişimin ölçüsü ile belli olur. Bilinciniz ne kadar yükselirse, harcadığınız aynı miktar enerji ile o kadar daha çok değişim yaratabilirsiniz. Uсталık kazandıkça, siz küçük bir enerji miktarını yerli yerince ve tam zamanında kullanmak suretiyle birçok kimseye yardım edecek muazzam bir değişimi hasıl etmeyi öğrenirsiniz.

Ben bunu Sanaya'ya, benim birlikte çalışmamızdaki başlıca ölçütüm olarak vermişimdir: Her ne yaparsak, bu başka insanlar için kalıcı ve önemli bir katkı olmalıdır. Sizin için yapabileceğim en büyük hizmet, size kendi gücünüz hakkında direkt bir deneyim kazandırmaktır. Bu, sizin kendi yanıtlarınızı alabilmenize olanak verecek yüksek bilinç hallerini ve diğer becerileri size öğretmek suretiyle yapılabilir. Bu sadece sevmek ve size kendi güzelliğinizi, bilgeliğinizi ve şefkatinizi geri yansıtmak suretiyle de yapılabilir.

Bir kimse ile ilgili herhangi bir projeyi ya da işi üstlenmeden önce, şöyle sorarım, "Benim için bu kişiye ya da bu insanlara kalıcı bir katkıda bulunma fırsatı ne kadardır?" Enerjimi yöneltebileceğim bütün olası alanları seçerim. insanların Yüksek BenliklerVne direkt olarak hitap edebilirsiniz.

Sessiz kaim ve onlara, yardım etmenizin uygun olup olmadığını, yoksa sorunlarının onlara öğretmekte olduğu derslere hâlâ ihtiyaçları bulunup bulunmadığını insanların Yüksek Benlikleri'ne danışın. Onlara yardım etmenin uygun olup olmadığı hakkında kesin bir sezgi alacaksınız. Eğer yanıt almazsanız, onlara yardım etmeden önce bekleyin ve bir başka sefer yine sorun. Onlara kendi düşündüğünüz tarzda yardım etmenin uygun olduğu hakkında bir sezgi alıncaya

199

Ruhsat'Büyüme

kadar eyleme geçmeyin.

Siz, insanların gelişmeye ne ölçüde hazır oldukları ve onlara ne ölçüde yardım etmek gerektiğı hakkında Yüksek Benliğiniz'den bir sembol, bir imge ya da mesaj isteyebilirsiniz. Eğer onlar yardımınız için hazır iseler, onlarda en büyük değişimi yaratmak için ne yapabileceğinizi sorun. Bazı insanlar gelişmek ya da değişmek için hazır olmayabilirler. Onları sadece sevin, onların tanrısallığını kabul ve tasdik edin, ve onların tam oldukları gibi olmalarına izin verin.

Bir kadın depresyonda olan bir arkadaşına yardım etmek için muazzam miktarda enerji sarf ediyordu ve arkadaşının onun teşvik ve desteklerine karşılık vermeyince kendisini tükenmiş hissetti. Arkadaşının durumunu belli edecek bir sembol istedi ve iç âleminde onu, üstünde birkaç damla su bulunan çok sıkışmış, kupkuru bir toprak gibi gördü. Su toprağın içine nüfuz edemiyordu, çünkü toprak fazlasıyla kuru ve kaskatıydı. Fark etti ki kendisi -yani su- arkadaşına nüfuz edemezdi ve yardım etmeye çalışarak enerjisini boşa harcıyordu. Arkadaşına ıslık ile birlikte, onu sevdiği hakkında zihinsel bir mesaj yolladı ve ona enerjisini yağdırmayı kesti.

İnsanlara yardım etmeden önce onlarla uyumlandığımız ve "Hayır, şimdi yardım etme," şeklinde bir mesaj aldığınız zaman, kısaca, onlara istedikleri gibi kullanmaları için ıslık gönderin, ve onların derslerini öğrenişlerini seyrederken duyabileceğiniz rahatsızlık üzerinde durmayın. Bazen bir mesaj almayacaksınız; sadece onlara yardım konusunda bir direniş duygusu hissedeceksiniz. Fark etmelisiniz ki insanlar içinde bulundukları bunalımları ya da sorunlarını bırakmaya her zaman hazır değildirler, ve öyle zamanlar vardır ki siz başka insanlara ne kadar çok enerji yağdırırsanız yağdırın, onlarda bir değişim yaratamazsınız. Onların gelişmelerine yardım etmek üzere onları bu durumlar içine kendi Yüksek Benlikleri koymuştur, ve belki onlar hâlâ bu durumların getirdiği dersleri öğrenmektedirler. İnsanlar bir değişim yapmaya hazır oldukları zaman, siz onlara yardım etmekte nadiren herhangi bir dirençle karşılaşılırsınız.

200

0-iizmet 'y'oCuyCa jAydınCan Başkalarına hizmet etmek için, şefkate ve kendinizi onlardan ayrı tutma (onlarla özdeşleşmeme) yeteneğine ihtiyacınız olacak. Şefkat insanlara, öğrenmekte oldukları dersleri anlamalarında yardımcı olmak ve deneyimlerinin onlara getirmekte olduğu nimetleri görmeleri için onları güçlendirmektir. Bu, başkalarının deneyimlemeyi seçtikleri derslerden geçişlerini seyrederken, onların kişilik düzeyinde ıstırap çektiklerini, bununla birlikte, ıstıraplarının yeni ve daha güçlü bir benliği doğurmalarına yardımcı olacağını bilmek demektir. Sorunlarının onlara sunmakta olduğu tüm nimetlere odaklanmak suretiyle, örneğin bu sorunların onlara öz-sevgisini, şefkati, sabrı, içsel gücü ve diğer olumlu nitelikleri öğrettiğini onlara da göstererek yardım edin.

İnsanlara anladıkları düzeyden yardım edin. İnsanlar kendi realitelerini bizzat yarattıklarının farkına varıncaya dek, onların gerçekleri belki de kaderin ya da koşulların kurbanı oldukları yolunda olabilir. Bu düzeydeyken, onlara yaşamakta oldukları deneyimleri bizzat yaratmış olduklarını söylemek onları suçluluk duygusuna itecek ve geriletecektir. Eğer tanıdığınız bir kimse hasta ise ve henüz bu hastalığı kendi tekâmülü için yaratmış olduğunu anlayacak bir düzeyde değilse, ona hastalığını bizzat yarattığını söylemek onun kendisini daha da kötü hissetmesine neden olabilir. İnsanlara, onların bulundukları düzeyde yardımcı olun ve ancak hazır oldukları zaman kendi sorunlarını nasıl bizzat yarattıklarını görmelerine yardım edin.

Bir tek kişi muazzam bir fark yaratabilir.

Bir dünya hizmetkârı olmak demek, başkalarına ıslık ve tekâmül getirmek üzere birlikte çalışan yüksek varlıklar topluluğuna katılmak demektir. Sizin kendi gelişiminiz hızlanacak ve değişimler (fark) meydana getirmenizi sağlayacak insanları ve irşatları kendinize çekeceksiniz. Sizin dünya hizmetiniz sizii. Çekiliş duyduğunuz herhangi alandadır

201

'Ruhsal'Büyüme

-barış, ekoloji, eğitim, sanat, tıp, bilim, metafizik ya da diğerleri.

Bulduğunuz herhangi bir işte hizmet verebilirsiniz. Siz şimdi başkalarına hizmet vermeye ve onları güçlendirmeye başlayabileceğiniz en uygun yerdesiniz. Başkalarını uyandırmak için, kendiniz istim üstünde olmalısınız, kendi iç ışığınızla parlamaksınız. Dünyaya vereceğiniz en büyük armağanlardan biri, sizin heves dolu, enerji yüklü, işinizden ve hayatınızdan zevk alır halde olmanızdır. Başkalarını coşkununuzla kendinize çekin. Başkalarında görmeyi dilediğiniz nitelikleri siz kendi çevrenize yayın.

Birçok insana bir yükseliş kapısı yaratabilmek için, yüksek bir titreşimde yaşayan varlıklardan pek azı yeterlidir. Bir dünya-hizmetkârı olmak, aydınlanmaya giden en hızlı yollardan biridir ve bu yol size sevinç, bolluk ve içsel doyum verecektir. Başkalarına hizmet etmek ve onları güçlendirmek için elinize geçen her fırsatı azami ölçüde kullanın. Siz bunu yaptıkça, hizmet yoluyla aydınlanmaya ulaşacaksınız.

Hizmet Yoluyla Aydınlanmak MEDİTASYON

1. Işığın çağırın ve sizi birçok yüce varlığın toplandığı bir tapınağa götürecek bir ışık kozası içinde olduğunuzu hayal edin. Siz bu tapmağa yaklaştıkça, orada mevcut o güzel barış, sevgi ve sevinç enerjisini hissedin. Yüksek Benliğiniz tarafından karşılanıyorsunuz, o size birçok yücelmiş varlığın bulunduğu bir dairenin merkezinde oturmak ya da ayakta durmak üzere yol gösteriyor. Sizin daha büyük bir dünya hizmetine kendinizi adayışınızı kutlamak üzere yapılan bir törene katılacaksınız.

3. Bu kapıdan geçtikten sonra, birçok yüce varlık, dünya hizmetinizde size yardımcı olmak üzere özel armağanlarını vermek için birer birer size gelirler. Bu varlıklardan bazılarını ve size verdikleri armağanları hayal edin. Daha yüce

4. Kristalinizi kaldırın, onu elinizde, kalbinize yakın bir yerde tutun. Daha çok dünya hizmeti için dilekte bulunun ve bunun için hazır olduğunuzu teyit edin. Yüce amacınızın ve dünya hizmeti ile ilgili yolunuzun doğası hakkında size daha çok şey açıklanmasını isteyin. Yüksek Benliğiniz ve bu varlıklar dünya hizmetiniz için kristalinize enerji verecekler ve sizi güçlendirecekler. Gelecekte de, kristalinizi elinize her alışınızda, o, dünya hizmetinizi güçlendirmenize yardımcı olacaktır.

Siz ışıık gönderdikçe, kendi parlaklığınıızı ve ruhsal gelişiminizi artırırısınız. Siz daha büyük bir ışıık kaynağı haline geldikçe, işinizde yardımcı olmak üzere size sürekli ışıık, enerji ve sevgi gönderilir.

204

illüzyon Perdelerini Kaldırmak

illüzyon perdelerini kaldırmak, kim olduğunuzu ve daha yüce amacınızın ne olduğunu hatırlayabilmek anlamına gelir. Bu, madde yoğunluğu içinde yaşamının yarattığı illüzyonların (yanıltıcı hayallerin) ötesine geçmek ve daha yüksek âlemlerin gerçeğini hatırlamak demektir. Bu, bilincinizin sizin başta gelen, nedensel (neden oluşturan) realiteniz olduğunu bilmek demektir. Bu, dünyayı Yüksek Benliğiniz1 in gözlerinden görmek demektir, neyin gerçek ve neyin illüzyon olduğunu bilmek demektir.

Realite ve gerçek sizin titreşim hızınıza bağlıdır, ^'itre-şiminiz ne kadar yüksek olursa, kendinizi sevebilme \ e başkalarına şefkatle bakabilme yeteneğiniz o kadar daha büyük olur. Bir titreşim düzeyinde, intikam, haksızlığa uğramışlık duygusunun bir ifade yolu olabilir; intikam o kişinin gerçeği olacaktır. Daha yüksek bir titreşim düzeyinde ise kişi, ne-

205

Ruhsat 'Büyüme

den-sonuç yasasını ve kendisine haksızlık eden kimseye sevgi göndermenin gücünü anlamış olabilir. Siz titreşim hızınızı yükselttiğiniz ölçüde, gerçeğiniz genişler ve illüzyon perdeleri ortadan kalkar.

illüzyonlar size belli bir şey vermeyi vaat eder, fakat aslında bir başka şey verirler. Siz, istemiş olduğunuz bir şeyi elde ettiğiniz ve onun size vereceğini umduğunuz şeyi vermediğini gördüğünüz durumlarda bu deneyimi yaşamış olabilirsiniz. Bir kadın, çocuk sahibi olduğu takdirde kocası ile aralarındaki tüm sorunların çözümleneceğini düşünmüştü. Bir bebeği olduktan sonra, bebeğin ona büyük sevinç getirdiğini, fakat kocası ile olan sorunlarını halletmediğini fark etti. Bazı insanlar maddi zenginliğin tüm sorunları çözeceğini sanırlar. Onlar çoğu zaman, sorunlarının çözümü için direkt olarak çalışmadıkça, para biriktirdikçe sorunlarının da çoğaldığını öğrenirler. Sonunda farkına varırlar ki para onlara iç huzuru veremez, ilişkilerine ait sorunları çözemez ve onlara güvenlik duygusu sağlayamaz; onlar direkt olarak o sorunlar üzerinde çalışmaya kadar mutsuzlukları sürer.

Eğer bütün illüzyonlar kaybolmuş olsaydı ve siz daha yüksek bir gerçeği bilebilseydiniz, hayatınız nasıl bir değişim geçirebilirdi? Siz, size doyum verecek ve kimliğinizi en iyi şekilde temsil edecek şeyleri yarattınız. Durumları doğru şekilde değerlendirebilir ve istediğiniz sonuçları oluşturmak için yapılması gereken eylemi doğru şekilde saptayabilirdiniz. İnsanlarla konuşur ve çalışırken hangi düzeyden hareket etmeniz gerektiğini bilirdiniz, çünkü onların anlayış ve tekâmül düzeylerini fark ederdiniz. Siz durum hakkında kendinize doğruyu söyler ve gerçek olanı bilmek için görünüşte olanın ardına bakardınız. İlle de size söylenilene inan-mayabilirdiniz; sizin için neyin doğru olduğunu bilirdiniz. Çevrenizde başkaları farklı bir şeye inansalar bile, siz kendi inancınızda sağlam durabilirdiniz.

Amacınız hakkında berrak bir vizyona sahip olur ve onu gerçekleştirmek için ne gibi eylemler yapacağınızı bilirdiniz. İnsanların kişiliklerinin ötesinde, Yüksek Benlikleri'ni göre-

206

İtCüzyon Terdekrini 'Kaldırmak^

bilirdiniz. Yeterince iyi olmadığınız şeklinde kendi hakkınızda taşıdığınız kuşkunun sizi yolunuzdan alıkoymasına izin vermezsiniz. Kendinize ve yolunuza olan inancınızla siz, işinizi yapmak için daha büyük bir kuvvet ve cesarete sahip olurdunuz.

Kimileriniz, henüz çok gençken, realitenizi olduğu gibi görmek istemediniz ve yavaş yavaş görüşünüzü kapattınız. Kimileriniz, gerçekten "görüş yeteneğinizi" zayıflattınız ve sonra onu iyileştirmek için gözlük takmanız gerekti. Dünyayı şimdi berrak şekilde görmek için hazır olduğunuzu onaylayın. Bazı kimseler, dünyayı aslında olduğu haliyle görmeye ve illüzyon perdesini kaldırmaya istekli olduklarına karar verdiklerinde görme yeteneklerinin düzelmeye başladığını fark edeceklerdir.

•
illüzyonların ötesini görmek için yargılarınızı bırakın.

Yargılar, her şeyi gerçekte olduğu gibi görmenize engel \ olurlar. Kıyaslamadan, düşüncelerinizi başkalarına projekte i etmeden, değer biçmeden ya da olup bitenler hakkında öyküler düzmeden gözlemlemeyi öğrenin. Örneğin bir günbatımı seyrediyorsunuz. Şöyle diyebilirsiniz, "Ilık ve sevecen güneş, parlaklığının son pırıltılarını yeryüzüne saçarak, dinlenmek üzere yaşlı tepelerin ardına çekildi." Ya da şöyle söyleyebilirdiniz, "Güneş tepelerin ardında kayboldu ve gökyüzünde altın rengi ve kırmızı huzmeler vardı." Bu ikincisi, olayı olduğu gibi ve kendi yorumunuzu ya da duygularınızı katmadan tarif etmektedir. Algıladıklarınızı ne ölçüde kendi yargılarınız, projeksiyonlarınız ya da yorumlarınızla renklendiriyorsunuz? Eşyayı ve olayları, herhangi bir öykü eklemeksizin, kendi kendinize tarif etme pratikleri yapın, o zaman idrakinizin yarattığı illüzyonların ötesini göreceksiniz.

207

H^uAsaf "Büyüme

"şeyler" hakkındaki duygularınızı başkalarına nasıl projekte ettiğinizi anlamak için, herhangi bir nesne alın ve önünüze koyun. Zihninizden, onun nasıl bir duygu verdiğini kendinize tarif edin. Bunu yaparken, kendi dünya görüşünüzden ve duygularınızdan ne kadar çok şeyi başkalarına projekte ettiğinizi fark edebilirsiniz. Örneğin, bir kız çocuğu bir iskemleye bakarken, iskemlenin, üstünde gün boyunca oturan ve onun taşımakta olduğu yükü asla takdir etmeyen insanlar yüzünden yorgunluk hissettiğini, söyledi. Kızcağız, insanların kendisini "kullandıkları" ve onun taşıdığı yükü takdir etmedikleri yolundaki duygularını iskemleye projekte etmişti.

Siz başkalarını yargılamak, çoğu zaman, realite hakkındaki kendi düşüncelerinizi onlara projekte ediyorsunuz. O düşünceler hiç de o kimselerin doğru tanımlanmaları olmayabilir! Örneğin, bir mağazada çocuklarına avaz avaz bağırarak insanlar gördüğünüzde, onların kötü ana-babalar olduklarını düşünebilirsiniz. Halbuki onlar belki yorgun, belki baskı altında bulunmakta, veya çocukları için o anda tam da en uygun olanı yapmaktadırlar. Onların kalkınmaları için kendilerine sevgi göndermeniz, olumsuz yargılarınızdan çok daha büyük yararlar sağlayacaktır. Siz yargının ötesine geçerek insanları şefkat gözü ile görmeye başladığınızda, onlarla gitgide artan bir "bir'lik duygusu içinde olacaksınız.

İnsanları, kim oldukları hakkında herhangi bir yargıya varmadan gözlemleyin, o zaman onlar hakkında daha çok / sezgi alacaksınız. Her kişide güzel olan bir şey bulun ve ona ~i 'gözlerinizden ve kalbinizden ışıltı ve sevgi gönderin. Siz insanları yargılamak suretiyle kendinizden ayırdığınız zaman onlara hizmet edemezsiniz. Biz rehberler ve sizin Yüksek Benliğiniz, sizi yargılamıyoruz; biz size sürekli bir sevgi akımı gönderiyoruz ve ne kadar iyi ve güzel olduğunuz üzerinde odaklanıyoruz. Sizde iyi olana odaklanarak, sizde var olanı meydana çıkarmak için sizi güçlendiriyoruz.

İnsanlara olan tutkularınız nedeniyle onlar hakkında illüzyonlarınız olabilir. Çoğunuz doğal şifacılar ve öğretmenler

208

İllüzyon Teriekrini %ald.ırmaÇ^

olduğunuzdan, insanların mevcut potansiyellerini nasıl daha büyük ölçüde eyleme geçirebileceklerini algılama yeteneğine sahipsiniz. Kimileriniz, sevdiklerinizin olabilecekleri tüm yetkinliğe ulaşacakları günü görmek için yaşıyorsunuz. Onların şu anda kim oldukları gerçeği ile yüzyüze gelmek istemeyebilirsiniz. İnsanlar hakkında çok yüce bir vizyona sahip olmak her ne kadar iyi bir şey ise de, onları şu anda oldukları halleri ile açıkça görmek ve o halleri ile sevmek önemlidir.

Siz, bir kimsenin ileride ne olabileceği fantezisi içinde yaşıyor ve bu kişiyi şimdi olduğu hali ile kabul etmekten kaçınıyor musunuz? Yoksa sevdiğiniz insanları illüzyona bürü-meden görüyor ve öylece oldukları halleri ile mi seviyorsunuz? Zayıf yanlarından çok, kuvvetli yanları üzerinde odaklanarak onların gelişmelerine yardımcı olabilirsiniz. Onların tanrısallıklarını kabul ve tasdik edin.

İllüzyonlar, bir şeyin yalnızca yüzeyine baktığınız ve içte olanı incelemek için görünüşün ötesine geçmediğiniz zaman başgösterirler. Bu, bir evi, içini incelemeyen, dış görünüşüne bakarak almak gibidir. Siz bunu bazen insanları

tanımadan, görünüşlerine göre hüküm verdiğiniz zaman yaparsınız. Büyük üstatlar sizin aranızda tanınmadan dolaşmakta hiç zorlukla karşılaşmazlar. Bütün yapmaları gereken, sizin yücelmiş varlıkların nasıl görünmeleri gerektiği hakkındaki imajınıza uymayan bir görünüşe bürünmektir -ve siz onları asla teşhis edemezsiniz.

İnsanların oynamakta oldukları roller ardında yatan, onların gerçek kimlikleri hakkındaki daha büyük tabloyu görmeyi öğrenin. Böyle yaptığınızda, onların dış görünüşleri ötesine geçiyor ve Yüksek Benlikleri'nin realitesini görüyorsunuz demektir. Onların yapmakta oldukları işi, hayatlarının daha yüksek amacı ile ilişkilendirin. Örneğin, işi daktiloda yazmak olan bir kimse, bu işi belki de zihni ile elleri arasında nasıl bağlantı kuracağını öğrenmek üzere kullanmaktadır. Bu ona, elleriyle şifa vermek gibi daha yüce bir yolu açmak üzere, kendisi için gerekli bir adım olabilir. Marangozlar, belki kendilerinin ve başkalarının vizyonlarını soyut

209

'Ruhsal'Büyüme

zihinsel katlardan, fiziksel realiteye aktarmayı öğrenmektedirler. Bir dostunuzu ve onun işini düşünün. Bu işte daha derin bir anlam bulup bulamayacağınıza bakın. Siz insanların kim olduklarını onların yapmakta oldukları dünyevi faaliyetlere bakarak söyleyemezsiniz.

Eğer ruhsal yönden tekâmül etmiş bir varlık iseniz, sizin bir spiritüel lider olarak ünlü ya da çok dikkat çekici olmanız gerektiğini düşünmek bir illüzyondur. Birçok tekâmül etmiş varlık yalnız yaşar ve barış ve huzuru yaymak için ve uyanmakta olan varlıklardan gelen rehberlik çağrılarını yanıtlayarak, realitenin içsel katlarında telepatik yoldan çalışırlar. Birçoklarının sakince yürüttükleri işleri vardır, bahçıvanlar, çocukların öğretmenleri, çömlekçiler ve hizmet görevlileri gibi. Ancak az sayıdaki yücelmiş varlık ortaya çıkmaya gönüllü olur. Ün ve servet bir kimsenin aydınlanmış olduğunu göstermez; çok yücelmiş varlıklar da, daha az tekâmül etmiş varlıklar da ün ve servet sahibi olabilirler.

İllüzyonlar, başkalarının düşüncelerini ve inançlarını, onların sizce ifade ettiği değeri sorgulamaksızın kabul etmekten kaynaklanırlar.

Şeylerin niteliği ve hali hakkında kitlesel fikir birliğine dayandırılan hükümler illüzyonları yaratabilir. Tüm toplumlar bir şeyin doğru olduğuna inanabilirler, ta ki biri çıkıp bunun aksini kanıtlayıncaya kadar. Bir zamanlar güneşin dünya çevresinde döndüğü düşünülürdü. Böyle bir kitlesel inancı sorgulayan ve kendi yeni kuramlarını araştırma yürekliliğine sahip pek az sayıda insan, dünya tarihinin seyrini değiştirdi.

Sizler şifacılar, öğretmenler ve liderlersiniz; sizler yeni olanaklar yaratmak ve bolluk (tükenmezlik), gezegensel barış, ekoloji ve dahası hakkında daha üstün gerçekleri meydana-

210

KÜzyon Terdekrini %a[dırmal<^

na çıkarmak üzere geldiniz. Bunu yapmak için dünyayı berrak bir şekilde görmeye ihtiyacınız vardır. Bir şeyi, başkaları kabul ediyor diye kabul etmeyin.

İşitmekte ve okumakta olduklarınızı sorgulayın. Toplumda doğru olarak kabul edilenlerin ötesine geçmeyi ve kendi doğrunuzu keşfetmeyi öğrenin. Siz beslenme, enerji yoluyla şifa verme, ekoloji, barış, hayvan hakları, insan hakları ve daha başka konulardaki fikirleriniz aracılığı ile daha yüksek bir gerçeği dünya katma getiriyorsunuz. Başkalarının ya da toplumun size en iyi olarak bildirdiklerini değil, fakat kalbinizin gösterdiği yolu izleyin ve kendi gerçeğinize inanın. Siz, sizin için doğru olanı keşfettikçe, verdiğiniz bu örneklerle, başkalarının da daha yüksek bir yolu bulmalarına yardım etmiş olacaksınız.

İllüzyon perdelerini nasıl kaldırırsınız? Siz önce, bunları kaldırmasını Yüksek Benliğiniz'den istemekle ve açıklanacak olanları görmeye istekli olmakla işe başlayabilirsiniz. Olmuş bitmiş kabul ettiğiniz (muhakkak addettiğiniz) şeyleri sorgulayın. Yeni fikirler araştırın, keşfedin. Küçük bir çocuk olduğunuzu ya da gezegene yeni geldiğinizi ve her şeyi ilk kez incelemekte olduğunuzu imgeleyin. Bütünlük demek, bildiğiniz gerçeği yaşamak demektir.

Bütünlük (dürüstlük), ruhsal büyümenin önemli bir veçhesidir. Bu, kendinizi ve başkalarını onurlandırıcı bir şekilde eylem yapmak, konuşmak ve davranmak demektir. Bu, bir şeyi yapmadan önce onu incelemek ve ancak doğru olduğuna inanıyorsanız yapmak demektir. Bütünlük içinde -inançlarınız ve değer ölçüleriniz ile uyum içinde- yaşamak sizin büyümenizi hızlandıracak ve bu süreci sizin için daha sevinçli bir hale getirecektir. Bütünlük, hayatınızın her alanına berraklık ve düzen getirecektir. Önünüze gelen fırsatları inceleyin ve seçimleriniz, bu fırsatların size çekici ve göza-lıcı görünmelerine göre değil, fakat başkalarına yapacakları

211

1{ühsaC 'Büyüme

hayırlı katkıya göre olsun.

İllüzyon perdelerini kaldırmak için kendi gerçeğinizi öğrenmeye ve davranışlarınızda ona sadık kalmaya (bütünlüğe) ihtiyacınız vardır. Siz, istek ve iradenizden çok kalbinizle hareket etmekte zorlanabilirsiniz. Kalbinizin sesini izlemek, daha üstün bir gerçeği bulmak- demektir. Daha üstün gerçeği, başkalarına hizmet üzerinde odaklanarak bulabilirsiniz. Kendinizi diğer kişinin yerine (koşulları içine) koyun, ve sadece her ikinizi de onurlandıracak olan şeyleri yapın. Daha derindeki değerlerinizin neler olduğunu bilin ve onları takip edin. Birinizin kazanması halinde diğerinin kaybetmek zorunda olduğunu düşünmektense, her ikinizin de kazançlı çıkacağınız bir yolu bulun. Dürüst bir yaklaşım ve illüzyonların ötesini görmek cesaret gerektirir. İllüzyon perdelerini kaldırmadan önce, göreceklelerinizi beğeneceğinizden emin olamazsınız. Onları bir kez kaldırdığınızda ise gerçeği bilmekte ve kendinizin ve başkalarının Yüksek Benlikleri'ni tanımakta daha büyük bir yetenek kazanacaksınız. Kendi daha yüksek amacınız üzerinde odaklanabilecek ve kendi kendinizin otoritesi olacaksınız. Siz illüzyon perdelerini kaldırdıkça, muazzam ödüller kazanacaksınız; gerçek ruhsal güç her şeyi berrak bir biçimde görüp kavrayabilmekten kaynaklanır.

212

İllüzyon Perdelerini Kaldırmak MEDİTASYON

Bu meditasyonun amacı, illüzyon perdelerini kaldırmak ve neyin gerçek olduğunu görmektir. Kendi gerçeğinizi, neyin yolunuz üstünde olduğunu ve neyin olmadığını göreceksiniz.

Adımlar:

1. Derin bir soluk alın, bedeninizi gevşetin ve ışığı kendinize çağırın. Işık kozanız içinde, birçok yücelmiş varlığın hazır bulunduğu o tapınağa doğru yola çıkın. Oraya vardığınızda sizi Yüksek Benliğiniz karşılayarak, güzel bir avluya götürür, orada siz başka birçok yüksek varlığa katılırsınız. Yüksek Benliğiniz yanı başınızda durmaktadır.
2. Yüksek Benliğiniz size, illüzyon perdelerini kaldırmaya gerçekten hazır olup olmadığınızı sorar. İçinize dönün ve realiteyi açık olarak görmeye hazır olup olmadığınızı ve başkalarına bakıp onları illüzyonlar olmadan görmeye hazır olup olmadığınızı karar verin. Kendi otoriteniz olmaya ve kendi bilgiye güvenmeye hazır mısınız? Bu perdeler olmadığında dünyanız farklı görünecektir.
3. Hazır olduğunuza bir kez karar verdiğinizde, Yüksek Benliğiniz'in perdeleri kaldırmaya başlamasıyla birlikte, orada hazır bulunan tüm varlıklar size ışık göndererek yardım edecekler. "BİLMEYE hazırım. GÖRMEYE hazırım. Gerçek OLMAYA hazırım," deyin. Bu sözleri söylerken, sizin perdeleri kaldırışınıza, orada hazır bulunan tüm varlıkların ışık ve enerji göndererek yardım ettiklerini hayal edin. Derin bir soluk alın ve perdelerin kalkmakta olduklarını hissedin.

213

'Ruhsa.C'Büyüme

4. Perdeleri kaldırdıktan sonra, Yüksek Benliğinizle kaynaşıp bir olmaya başlayın. Şimdi siz gerçeği bilmeye, görmeye ve gerçek olmaya istekli olduğunuzdan, Yüksek Benliğiniz'in sizinle daha da mükemmel bir şekilde kaynaştığını hissedin. Siz ve Yüksek Benliğiniz şimdi birsiniz.

5. Perdeleri kaldırışınız sırasındaki sevinçli ve kutlamayı hissedin. Şimdi siz hayatınızın her alanında gerçeği Yüksek Benliğiniz'in gözlerinden görebilme yeteneğindesiniz. Bu ışık içinde bir süre oturun ve güneşin üzerinizde parladığını ve realiteyi berrak şekilde görmenizi engelleyen bütün sisleri

dağıttığını imgeleyin. Ne kadar açılmakta, genişlemekte ve berraklaşmakta olduğunuzu hissedin.

6. Bu çok gerçektir; siz her şeyi gerçekten farklı görmeye başlayacaksınız. Bu size sıkıntı vermeyen bir hız ile ve gelişme hızınıza uygun ölçü içinde gerçekleşecek. Çevrenizi saran ıslık ve sevginin tadını çıkarın ve hazır olduğunuzda odaya geri dönün.

214

18

Yüksek Benliğiniz Olarak İletişim Kurmak

Siz gelişip tekâmül ettikçe, başkaları ile ilgili sözlerinizin ve düşüncelerinizin, onlar üzerindeki gücü ve etkisi gitgide artacaktır. İnsanlar hakkındaki olumlu düşünceleriniz ve görüşleriniz onları daha yükseltecektir. Eleştirileriniz onları çöküntüye uğrattıysa geriletecektir. Daha yükseğe ulaşmak için, konuştuğunuz sözlerin gücünü öğrenmeniz önemlidir. Daha yüksek âlemlerde, her ses, her düşünce ve söylenen her söz güçlü etkiler hasıl eder, şu halde insanlarla sevecen biçimlerde iletişim kurmayı öğrenmek önemlidir. İletişimin birçok yolu vardır, mesajların zihin yoluyla gönderilip alındığı telepatik yol; duruşlar, hareketler ve jestlerle iletişim demek olan beden dili; ve sözlü iletişim de bunlara dahildir. Siz Yüksek Benliğiniz olarak iletişim kurmayı da öğrenebilirsiniz. Yüksek Benlik iletişimi size enerji ve sevgiyi geri getirir. O başkalarına enerji ve sevgi verir. Siz Yüksek Benliğiniz olarak konuştuğunuz zaman çevrenizdeki

215

UçufisaC Büyüme

insanlar söyleyeceklerinize karşı açık ve almaya hazır olacaklardır. Siz gerçeği tam bir doğruluk ve dikkatle söyleyecek, barış ve uyum yaratacaksınız.

Tüm Yüksek Benlik iletişimi kalpte başlar.

Konuştuğunuz zaman sözlerinizin kalpten gelmesi önemlidir. Siz sevgiyle, diğer insanların hayrını dileyerek konuştuğunuzda, gerçek bir bağlantı kurmuş olursunuz. Sözleriniz dikkatle seçilip hizmet niyeti ile söylendiği zaman, onlar insanları gelişmeleri için güçlendirirler. Bir başka kişinin hayrına hizmet niyetiyle konuştuğunuz zaman, sözleriniz o kişinin bilincini değiştirmekte gitgide artan bir etkinlik taşır. İnsanlarla karşılaşmadan ya da onlarla konuşmadan önce, kalbinizden onların kalplerine hitap ettiğinizi imgeleyin. Birlikte olduğunuz zamanda en yüce hayrın gelmesini dileyin.

Ses, daha yüksek bilinç yaratmada çok güçlü bir araçtır, ister kendi sesinizle, ister müzik aletleri ile olsun. Bu zamanda, çoğunuz ses kullanmak yoluyla bilinci yükseltmek üzere dünyaya geldiniz. Kendinizi başkalarına hitap ettiğiniz, müzik çalıp ya da besteler yaptığınız, medyumluk vb. konumlarda bulabilirsiniz.

Tüm iletişim, siz bunun farkında olsanız da olmasanız da, telepatik bir bağlantı ile başlar. Siz konuşmadan önce, diğer kişinin şu ya da bu düzeyde farkındasındır. Bu farkındalığı artırabilir ve konuşurken, diğer kişinin dinleyip dinlemediğini, ilgilenip ilgilenmediğini, sizinle aynı görüşte olup olmadığını fark edebilirsiniz. Söyledikleriniz hakkında onun hangi anlayış düzeyinde bulunduğuna dikkat edin. Karşınızdaki kişinin anlayabileceği terimleri kullanın. Dinleyicilerinizin bulunduğu düzeyde konuşmanız önemlidir; beş yaşındaki biri ile konuşmanız, on yaşındaki biri ile konuşmanızdan farklı olacaktır. Konuşmadan önce bir an durup, dinleyicilerinizin kimler olduklarını hissederseniz, çok daha bü-

216

iz OCaraf^iCetişim yük bir etkinlikle konuşabilirsiniz.

Tüm iletişimler sözsüz, telepatik düzeyde başladığından, siz bir kimseye telepatik mesajlar gönderebilir ve bir tek söz söylemeksizin ilişkilerinizde değişiklikler yaratabilirsiniz. Bir sevdiğinizle zor bir konu üzerinde konuşmak istiyorsanız, o konu üzerinde konuşmadan önce, telepatik yoldan sevgi göndererek çalışmaya başlayın. Konuşmadan önce, kalpten kalbe bir bağlantı ve diğer kişinin söyleyeceklerinizi dinlemeye hazır olduğunu hissedinceye kadar bekleyin. Siz Yüksek Benliğiniz olarak iletişim kurmayı öğrendikçe, daha seyrek konuşur olduğunuzu fark edebilirsiniz. Sessizlikte büyük bir güç vardır. Sevdiklerinizle

sessizlik içinde bağlantı kurduğunuz zaman, onlarla beraberliğinizde gitgide artan bir sevinç ve derin bir uyum keşfedeceksiniz.

Bir başka sefer, sevdiğiniz biriyle beraberken sessiz bir bağlantının nasıl bir şey olduğunu keşfetmeye çalışın. Beraber geçirdiğiniz zaman içinde, onlardan on dakika için sizinle birlikte bir sessizlik yaratmalarını isteyin. Konuştuğunuz zamana oranla daha da zengin bir iletişimi keşfedebilirsiniz, çünkü o zaman siz birbirinizle Yüksek Benlikleriniz olarak buluşmuş olacaksınız. Birbirinizden ayrı olduğunuzda bunu çoğu zaman deneyimlersiniz, çünkü fiziksel bir ayrılıktan sonra buluştuğunuzda, birbirinizi daha çok sevdiğinizi ve birbirinize daha çok bağlandığınızı hissedersiniz. Sessizlik içinde, telepatik bağlantı yoluyla siz daha sağlam bir bağ ge-liştirmişsinizdir.

Sözleriniz, üzerinde konuştuklarınızı yaratır. Olumlu kot\uşmayı öğrenin.

Konuştuğunuz zaman mümkün olduğunca sevecen ve uyumlu olun. Konuşurken başkalarına uyum ve barış dalgaları gönderdiğinizizi imgeleyebilirsiniz.

İnsanların, sizin söylediklerinize nasıl tepki verdikleri konusunda uyanık olun. Eğer size direniyorlarsa, eğer sizi destekleyen bir çevrede de-

217

'Ruhsat'Büyüme

ğilseniz, konuşmayın ve başkalarını ikna etmeye çalışmayın. Sözleriniz yoluyla bir hayli enerji iletilmiş olur; yalnızca sözleriniz başkalarına bir katkıda bulunabiliyorsa ve onlar dinliyorlarsa konuşun. O zaman, gönderdiğiniz enerjiden daha fazlasını geri alacaksınız.

Olumlu ve yüreklendirici sözler söylemek sizin için ve diğerleri için daha üstün bir realite yaratır, çünkü güçlü bir şekilde söylediğiniz her söz, hakkında konuştuklarınızı yaratır. Örneğin, kapıdan girip, eşinizi selamladığınızda, çoğunuz hemen, gün boyunca olmuş can sıkıcı şeyleri anlatırsınız. Bunun yerine, sizin için anlamlı olan şeylerden söz edin. Gün içinde aldığınız yeni bir içgörü ya da yaptığınız yeni bir keşif hakkında konuşun. Birbirinizden ayrıken geçirdiğiniz olumlu bir deneyimi paylaşın. Olumlu, anlamlı şeyler hakkında konuşmak sizin ve başkalarının enerjilerini yükseltir ve aranızda daha derin bir bağlantı kurar.

Kimileriniz inandığınız şeyleri söylemekten korkarsınız, özellikle kitleler tarafından kabul edilmeyen şeyleri. Geçmiş hayatlarınızda, kendi gerçeklerinizi söylemeniz yüzünden zulüm gördüğünüze dair belli belirsiz anılarınız olabilir. Kimileriniz gerçeği söylerseniz başkalarının sizi sevmeyeceklerine inanır ve sevdiklerinize söylemek ihtiyacında olduğunuz şeyleri bastırırsınız. Belki konuşmaktan korkar ve yapmayı '!' gerçekten istemediğiniz şeyleri yapmakta bir süre devam edersiniz. Eğer böyle yaparsanız, hapsolmuş enerjiniz eninde sonunda bir öfke ya da gözyaşı tufanı içinde dışa vuracaktır.

Düşüncelerinizi ve duygularınızı bastırmak zorunda değilsiniz; düşüncelerinizi sevgiyle ve diğer kişiye hizmet edecek şekilde dile getirebilirsiniz. İnsanların sizi olduğunuz gibi sevmeleri için onlara bir şans vermeniz, sizi onlara sevdireceğini düşündüğünüz şekilde davranmanızdan çok daha iyidir. Siz, olmadığınız gibi görünerek ancak bir süre rol oynayabilirsiniz; bir kimseye ta başından itibaren, sizi olduğunuz gibi sevmesi fırsatını vermek daha büyük bir armağandır. Kendinize, "Ben sevinebilir bir kimseyim. İstek ve ihtiyaçlarımı ifade ettiğim zaman bile sevineceğim," deyin.

218

'YÜŞçstkjBtntiğiniz OCaraf^İktisim

Duygularınızı ilk kez ifade etmeye başladığınızda, bunu her zaman sizin isteyeceğiniz kadar sevecenlikle yapamaya-bilirsiniz. Düşündüğünüz gibi konuşma cesaretini gösterdiğiniz için kendinizi sevin, ve gelecek sefer daha sevecen olacağınıza ve daha çok Yüksek Benliğiniz gibi konuşacağınıza dair söz verin. Siz açık konuşmaya başladığınız zaman, kendi bildiklerini okumaya alışmış kimseler başlangıçta bundan pek mutlu olmayabilirler. Bırakın hayretlerini ya da düş kırıklıklarını yaşasınlar, siz doğru olarak konuşmaya devam edin. Diğer kişiye hizmet etme niyetiyle konuşun; suçlamada bulunmayın, sevgiyle konuşun ve hissettiklerinizin sorumluluğunu üstlenin.

Siz ruhsal yönden büyüdükçe, sözlerinizin insanları etkileme gücü artar.

Siz insanları yüreklendirme yeteneğinizle onlara enerji verebilir, yine, eleştirme yeteneğinizle onların şevkini kırabilirsiniz. Eğer insanlarda eleştirilecek bir şey bulursanız, fark etmelisiniz ki onları işte tam o alanda güçlendirebildiniz. Kendinizi insanları eleştirirken yakalayacak olursanız, onların eleştirdiğiniz taraflarını alın ve o alanda gelişip tekâmül etmekte olduklarını imgeleyin.

Siz ruhsal yönden büyüdükçe, insanlar, onlara tekâmülleri yolunda rehberlik etmeniz için size başvuracaklar. Onlara olumlu eleştirilerde bulunmanız önemli bir beceridir. Doğru şekilde sunulan eleştiri insanların gelişmelerinde muazzam bir fark yaratabilir. İyi eleştiri daima insanları güçlendirir. Bu onlara atacakları bir sonraki adımı işaret eder ve o adımı atmalarını kolaylaştırır. İnsanlara eleştiride bulunma ihtiyacını duyduğunuz zaman, bunu yapmanın onların duygularını inciteceğini düşünürseniz, onlara yine de gerçeği söyler misiniz? Başkalarını eleştirmek sakın, barışçıl ve merkezlenmiş bir hale gelmekle başlar. Onlara ne söylemek istediğinizi düşünün. Yüksek

219

Ruhsat (Büyüme

Benliğiniz'e sorun, hatalarını düzeltmekle ya da öğüt vermekle onlara gerçekten hizmet verilmiş olacak mı? Onlar sizin öğüdünüzü işitmeye gerçekten hazır mıdır, yoksa bu, aranızdaki enerji alışveriş yolunu kapatacak mı? Bazen gözlemlerinizden söz etmemek en iyisidir; her düşüncenin sözle ifade edilmesi zorunluluğu yoktur. Bazı kimseler sizin söyleyeceklerinizi işitmeye hazır değildirler.

İnsanlara sadece hizmet edecek şeyleri söylemek daha iyidir. Her türlü şey, güçlendirici ve sevecen bir şekilde söylenebilir. Gerçek sevgi enerjisi daima hissedilecektir. Niyetiniz başkalarına sevgi vermek ve onlara hizmet etmek ise ve söyledikleriniz doğruca kalbinizden geliyorsa, insanların gelişmelerine yardımcı olacaksınız. Daima daha yüksek bir doğru vardır, insanları kendileri hakkında iyi duygularla bırakacak şeyler söylemenin bir yolu daima vardır. Eğer insanların davranışlarını düzeltme ve onlara daha iyi davranabilmenin yolları hakkında öğüt verme ihtiyacını hissediyorsanız, bunu onlara hizmet edecek şekilde, ve onların kendileri hakkında hoşnutluk duymalarını sağlamak niyetiyle yapın.

Bu, onların kişiliklerinin sizin söyleyeceklerinizden her zaman hoşlanacakları anlamına gelmez. Bazen de, ilettiğiniz gerçek onları kişilik düzeyinde rahatsız edebilir. Eğer ilettikleriniz yürekten geliyor ve hizmet niyetiyle söyleniyorsa, bu başkalarının gelişmelerine katkıda bulunacak bir armağandır.

Konuşmadan önce kendinize sorun:

Söylemeyi tasarladığınız şeyin başkalarının hayatlarına nasıl bir katkısı olacak?

Kendinize sorun, "İnsanlara söylediğim şeyler onların gelişmelerine nasıl katkıda bulunacak?" Eğer bütün yapmak istediğiniz kızgın duygularınızı açığa vurmak ise onlarla konuşmayın. Bir mektup yazın ve onu göndermeyin ya da kendi kendinize yüksek sesle konuşun; sorumlu ve sevecen bir

220

rfülçsel0ien.Ciğiniz 0Carai^itetişim 'Kurmak^ şekilde konuşmaya hazır hale gelinceye dek böyle yapın.

Yüksek iletişimde diğer kişiye suçlama ve haksızlık yapılmaz; o iletişim o kişiye gelişmesi için bir çıkış yolu yaratır. Duygularınızın sorumluluğunu üstlendiğiniz ve hissettiklerinizden dolayı hiç kimseyi suçlamadığımız zaman, sizin doğruyu sevgiyle söylemeniz başkalarına hizmet edecektir.

Hissettiklerinizi ya da düşündüklerinizi incelik, yumuşaklık ve şefkatle söyleyin; uzun vadede, öfkeyle konuştuğunuz takdirde doğacak sonuçlara oranla çok daha fazlasını kazanırsınız.

Eğer iletişiminize diğer kişiyi överek ve takdir ederek başlarsanız, onun dikkatini daha çok kazanmış olacaksınız. Herhalde dikkat etmişsinizdir, birisi sizi kutladığı ya da övdüğü zaman, kendinizi iyi hissetmiş ve o kimseyi dinlemişsinizdir. İnsanları kabul ve tasdik edin, o zaman daha dikkatli dinleyicileriniz olacak.

Sevdiğiniz kimseler sizinle, konuşmalarını istediğiniz gibi derin ve anlamlı düzeylerde konuşmazlarsa ne olacak? Onlarla telepatik yoldan konuşmaya başlayın. Onlara zihinsel bir mesaj göndererek, onları aynen oldukları halleri ile sevdiğiniz ve kabul ettiğinizi söyleyin. Ancak sevecen ve destekleyici bir şey söyleyebileceğiniz zaman onlarla konuşacağınıza dair bir karar alın. Sizi daha sık dinlemeye başladıklarını fark edeceksiniz ve onlarla daha anlamlı biçimde bağlantı kurma fırsatları karşınıza çıkacaktır.

Bir kadın, kocasının sevgi ve ilgi eksikliğinden düş kırıklığına uğramıştı. Daha çok ilgi ve sevgi tezahürleri görmek istediğini doğrudan doğruya söyleyecek yerde, somurtuyor ve mesafeli davranıyordu. Adam karısının mesajlarını anlamadı, kadın ise daha fazla düş kırıklığına uğradı. İsteddiği şeyi açıkça talep etmek ona uygun görünmüyordu. Bir gün kocasını suçlayıp kusur bulmadan, ona duygularını direkt biçimde anlatmaya karar verdi.

Önce, onda ve ilişkilerinde beğendiği şeyleri anlatmakla başladı. Kocasını dinledi. Ara sıra da olsa bir kucaklayışın

221

fluâsaC'Büyüme

onun için büyük anlamı olduğunu, ve sevgi ve ilginin fiziksel ifadelerini özlediğini anlattı kadın. Kocasını bunu fark etmemişti; kendi ailesindeki adet gereğince, öyle açık sevgi ve ilgi ifadelerinin ancak aciz durumdaki bir kimseye gösterildiğini söyledi. Ona göre, fiziksel sevgi ve okşamalar, diğer kişinin zayıf olduğu mesajını taşırdı. Onlar konuştuğça, kadın kocasının sevgi ve ilgi gösterme konusundaki direncini daha iyi anlar hale geldi ve kocası da onun bu konudaki ihtiyacının daha çok farkına vardı. Onlar böylece birlikte çalışmayı ve karşılıklı kabul edilebilir çözümler bulmayı başarabildiler.

İnsanların beğenmediğiniz davranışları üzerinde odaklanırsanız, onların aynı tip davranışlarının daha da artmasına neden olabilirsiniz. İnsanların daha yüksek nitelikli davranışlar içinde olmalarını kolaylaştırmanın bir yolu, onların davranışlarındaki beğendiğiniz yanları övmektir. Bunu bir sevdiğinizle deneyin. Bu kişi beğendiğiniz bir hareket yaptığı her seferinde, onu övün. Beğenmediğiniz davranışları görmezlikten gelin.

Bir adam bunu karısının üzerinde denedi ve sonuçlarından hayretler içinde kaldı. Yaklaşımını değiştirmeden önce, karısının almış olduğu fazla kiloları vermesi için sürekli ısrar ediyordu ve onun beslenme alışkanlıklarıyla sık sık alay ediyordu. Daha sonra, onun iyi görüldüğü ya da sağlıklı beslendiği her seferinde karısını övdü. Karısına sanki yeniden flört ediyorlarmış gibi davranıyor, ona sevildiğini ve özel olduğunu hissettiriyordu. Onu kilo aldığı için kınamaktan vazgeçince, kadın yemek yeme alışkanlıklarını yavaş yavaş değiştirmekle karşılık verdi ve giderek zayıfladı. İnsanları eleştirmek hemen her zaman onları yabancılaştırır ve davranışlarını değiştirmelerini onlar için zorlaştırır. İnsanların çoğu eleştiriden çok övgüye yanıt verirler.

Sevgiliniz ya da eşiniz gelip de sizdeki bütün beğendiği şeyleri size anlatsaydı nasıl tepki verirdiniz? Belki o şeyleri daha sıkça yapacaktınız. Bu kişinin size söylediği başka şeyleri de dinlemeniz olasılığı artabilirdi. Siz insanlardaki iyi nitelikler üzerinde odaklandıkça, iyiliklerini ifade eden davran-

222

ef^ 'Benliğiniz OCaral^ iletişim nışlarını çoğaltmaları için onları güçlendirmiş olursunuz.

Eğer düzgün, berrak bir iletişim istiyorsanız, konuşmaya başlamadan önce, zamanın uygun olup olmadığından ve karşınızdaki kişinin gerçekten dinleyip dinlemediğinden emin olun. Gerçek bir iletişim için, önce temas kurmaya ihtiyacınız vardır. Sadece temas kurulduğu zaman konuşun, yoksa amaçsız enerji harcamış olur ve kendinizi tükenmiş hissedebilirsiniz. Belirtmek istediğiniz belirli birkaç nokta düşünün, çünkü az sayıda konu üzerinde berrak şekilde odaklanmak, sayıca fazla konuyu kapsamaktan daha iyidir.

Tüm iletişim, sizin iletmek istediğiniz bir şeyin imgesi ya da duygusu ile başlar. Eğlence olsun diye, birkaç arkadaşınızdan, güzel bir çayırılık düşünmelerini söylediğiniz zaman onların zihinlerinde beliren manzarayı tarif etmelerini isteyin. Bu insanlardan her biri kendine özgü bir imge yaratacaktır ve o imgeler sizinkinden çok farklı olabilir. İşte bunun içindir ki siz bir şeyi söylediğinizi düşünürken, diğer kişi sizin bir başka şey söylediğinizi

düşünebilir. Düşüncelerinizi mümkün olduğunca açık ve seçik olarak sunun ve muhatabınızın verdiği karşılığa dikkat ederek, onun ne demek istediğinizi anlayıp anlamadığından kesin emin olun. istediğiniz şeye sahip olabilirsiniz. Kendinizi açık ve kesin biçimde ifade edin.

İnsanlar işittiklerini kendi inanç sistemlerinin süzgecinden geçirirler. Onlar sizin mesajlarınızı kendi düşünceleri ve duyguları ile renklendireceklerdir. Eşinize, "Bu gece bulaşıkları sen yıka," dersiniz. Eşiniz sizin şöyle ima ettiğinizi sanır, "Hiçbir şey yapmıyorsun; ara sıra biraz yardım etmeni isterdim," ve hatta, "İlişkimiz konusunda gerçekten mutsuzum." Siz yalnızca pek yorgun olduğunuzu düşünüyor olsanız bile, mesaj onun için farklı anlamlara bürünebilir. Çoğu zaman, sizin ne söylediğiniz ile insanların sizin söylediğinizi nasıl işittikleri iki apayrı şeydir.

223

ti

ItyfısaC 'Büyüme

Ne istediğinizi söyleyin. İnsanlar belirsiz, tarif edilmemiş beklentiler yerine kesin, belli anahatları tercih ederler. Örneğin, çocuklarınız ya da bir yardımcı, ev temizliğinde size yardım ediyor olabilirler. Eğer temizlik sizin için önemli olan birçok ufak ayrıntıyı içeriyorsa, ne istediğinizi tam ve açık olarak söyleyin. Çoğunuz, sizin sahip olduğunuz "temiz ev" imgesine herkesin aynen sahip olmasını istersiniz. Kimilerine göre temiz bir mutfak, tabakların yıkanıp kaldırılmış ve mutfak tezgâhının temiz olması demektir. Diğerleri için, mutfak aletlerinin parlatılmış, dolap kapaklarının temiz, yerin cilalanmış olması anlamına gelir. Eğer ne istediğinizi kesin belirtmezseniz, onların yaptıkları ve sizin standartlarınıza göre kötü olan iş yüzünden düş kırıklığına uğrayabilirsiniz, oysa onlar kendi standartlarına göre mükemmel bir iş yapmışlardır.

Siz Yüksek Benliğiniz olarak iletişim kurabilirsiniz. Konuşmadan önce bir an durun ve kendinize sorun, "Yüksek Benliğim olarak nasıl konuşabilirdim? Ne söyleyebilirdim ve onu nasıl söyleyebilirdim?" Siz bunu yaparken, Yüksek Benliğiniz'in enerjisini, iletişim merkezi olan gırtlak çakra'nıza aktarıyorsunuz. Yüksek Benliğiniz olarak neler söyleyebileceğinizi araştırın. Bütün iletişimlerinize Yüksek Benliğiniz' in katılımını sağlamak, hayatınızdaki uyumu, huzuru ve sevgiyi artıracaktır. Bunu yaptıkça, başkalarını sözleriniz ve düşüncelerinizle güçlendirmiş olacağınızdan, onlara gerçek bir katkıda ve yardımda bulunabilirsiniz.

224-

Yüksek Benliğiniz Olarak İletişim Kurmak MEDİTASYON

Bu meditasyonun amacı, gırtlak merkezinizi açmak ve onu Yüksek Benliğiniz ile bağlantıya geçirmektir.

Adımlar: Bu meditasyon için Yüksek Benlik halinize geçin.

1. Dikkatinizi gırtlak bölgenizde toplayın; Yüksek Benliğiniz'in ince ve yüksek titreşimleri bu bölgedeki her bir hücreye ve atoma nüfuz etsin. Siz Yüksek Benliğiniz olarak, gırtlak bölgenizi açıyor ve ona ışık katıyorsunuz. Sonra kalbinizden gırtlak bölgenize sevgi gönderin ki söylediğiniz her söz kalbinizden gelsin.

2. Yüksek Benliğiniz olarak konuşmaya başlayın. Bir "Om" ya da uzatılmış bir "Ahhh" sesiyle başlamak isteyebilirsiniz. Yüksek Benlik sesinizin normal sesinize oranla daha yavaş, daha pes, daha derin ve berrak veya daha dolgun ve zengin olup olmadığına dikkat edin.

3. Yüksek Benliğiniz olarak, daha üst düzeyde bir iletişimi nasıl kurabileceğinizi ve gırtlak merkezinizi nasıl açabileceğinizi kendinize bildirin. Yanıtları yüksek sesle söylerken, Yüksek Benlik sesinizin tonal niteliklerine dikkat edin.

4. Bir Om'lar dizisi ile bitirmek isteyebilirsiniz. Onları gönlünüzce, çeşitli şekillerde söyleyin, olabildiğince güzel ve melodik hale getirin. Om seslerinin tüm bedeninizi etkileyen enerjisini hissedin. Om sesi, ruhsal merkezinizi açmakta ve gırtlakınızı Yüksek Benliğiniz'le bağlantıya geçirmekte yardımcı

olabilir. Bugün ya da yarın, birisiyle Yüksek Benliğiniz olarak konuşmak için bir fırsat yaratın.

225

19

İradenin Doğru Kullanımı

İçinde yaşadığınız enerji titreşimleri yeni ve daha yüksek bir oktava geçerken, enerji merkezlerinizden biri dramatik bir değişim geçiriyor. Bu sizin güneş sinirağı (karın boşluğu) bölgesinde yer alan "irade merkeziniz"dir. İnsanlık, irade merkezinde odaklanmış olan bilincini oradan ayırıp, kalp (sevgi) merkezinde odaklama yolunda ilerliyor.

Siz bir özgür irade gezegeninde yaşıyorsunuz ve sizin iradeniz, varlığınızın en görkemli ve güçlü parçalarından biridir. O, sizin Yüksek irade'den almakta olduğunuz spiritüel enerjileri form ve eylem haline geçirir. İradeniz sizin kararlarınızı, seçimlerinizi yerine getirir, gerçeği arar, ve inandığınız gerçeğe sarılmanızda size yardımcı olur. İradeniz, sizin kendi-kararmı-veren ve kendi-yönünü-bulan olmanızı sağlar. Dünya-realitesinin en harikulade ve en zorlayıcı yönlerinden biri de iradenizi, hayrınıza olanı tezahür ettirme yolunda kullanmayı öğrenmeniz ve Yüksek irade ile uyum içinde ak-manızdır.

226

İradenin

İradenizi kullanmak, araba sürmeye benzetilebilir. İradeniz sizin bir yerlere gitmek üzere araba misali kullandığınız bir araçtır. İradeniz, frene basıp işleri yavaşlatabilir ya da gaz pedalına basarak işleri hızlandırabilir. Bir direksiyon misali, iradeniz sizi birçok yöne çevirebilir. İradenizi kişiliğinizle uyumladığınız zaman, bu kullanılması kolay, güvenilir bir arabaya sahip olmak gibi bir şeydir. Gitmek istediğiniz yere onunla kolayca varırsınız. Eğer iradenizi nasıl kullanacağınızı bilmiyorsanız, o sizin güvenemeyeceğiniz bir araba gibi olabilir; gitmek istediğiniz yere gidemeyebilirsiniz.

Geçmişte, güçlü bir irade gerekliydi. Güç kullanmak ve saldırganlık, çetin koşullara karşı sağ kalabilmeyi güvence altına almaktaydı. Bugün hayatta kalabilmek için artık saldırgan ve hükmedici bir irade gerekli değildir. Bu günlerde iradenizi kaba kuvvete değil, sevgiye ve yaratıcılığa dayandırarak, daha yumuşak bir biçimde, daha ustaca kullanmanız önemlidir.

Evrenin sizin için ve SİZİNLE çalışmakta olduğuna güvenin.

Birçok kültür size, istediğinizi elde etmek için zorlamanız, yönlendirici ya da saldırgan olmanız, engeller arasından savaş vererek yolunuzu açmanız gerektiğini öğretir. Bu görüş, altta yatan ve evrenin size karşı olduğu ve onu yenmeniz gerektiği yolundaki bir varsayıma dayanmaktadır. Eğer iradenizi, sanki bir karşıt güç varmış gibi kullanırsanız, aslında mevcut olmadığı halde, siz gerçekten karşıt güçler yaratırsınız. Evrenin, hayrınıza olanı yaratmanızda size yardımcı olmak üzere sizin için ve sizinle çalışmakta olduğunu varsaymakla işe başlayın.

Çoğunuz çocukken bağımsız, inatçı ve hatta isyankârdınız. Güçlü bir iradeye ihtiyacınız vardı, çünkü dünyaya yeni düşünceler ve yeni fikirler getireceğinizi biliyordunuz. Çevrenizdeki insanların sizin fikirlerinizi desteklemedikleri

227

Rıtâsat (Büyüme

zamanda bile, kendinize inanmaya ihtiyacınız vardı. Şimdi ise irade gücünüzü bilge ve manyetik bir irade geliştirmek üzere kullanabilir ve istediğiniz şeylerin size daha kolaylıkla gelmesini sağlayabilirsiniz.

Eğer geçmişte bazı şeylerin yapılması için bir hayli güç ve irade kullanmak zorunda kaldıysanız kendinizi kınamayın, çünkü siz bildiğinizin en iyisini yapıyordunuz. Siz, itip geçmek için birtakım engeller ve karşı güçler yaratmak suretiyle, aslında kendinize ait güçlü bir irade geliştirmekteydiniz. İyi-gelişmiş bir iradeye sahip olmak önemlidir, çünkü siz evrenin daha üstün güçlerinin yaratıcı bir iş-birlikçisisiniz; dönüştürüm (transformasyon) işinde size düşen rolü yerine getirmeniz için iradeniz gereklidir.

İradeniz, sandığınızdan çok daha akıllıdır.

Siz ruhsal yönden büyüdükçe, zor-kullanıcı iradenizden çok, bilge ve manyetik iradenizi kullanmayı öğreneceksiniz. Bilge irade, işleri düşünce, plânlama ve niyet kurma yoluyla yapan iradedir. O, bir şeyi yapmak için zor kullanmaktan

daha iyi yollar düşünür. Örneğin bir anne, çocuklarının geceleri vaktinde yatmalarını ve bir daha kalkmamalarını sağlamak için zor kullanmayı deniyordu. Onlara bağıırıyor, yalvarıyor ve tehdit ediyordu. Kadın, bilge iradesini kullanarak, işe yarayan ve zor kullanmayı gerektirmeyen bir teknik geliştirdi. Çocuklarına bir seçim yapma olanağı verdi, ya erken yatacaklar ve anneleri onlara bir öykü okuyacaktı, ya da yarım saat daha geç yatacaklar ve öykü olmayacaktı. Seçim hakkına sahip olunca onlar genellikle öyküyü yeğliyor ve ardından sükûnetle uykuya dalıyorlardı. Artık iradeler çatışmıyordu. Anne zor kullanmaktansa, sorunu akıllıca ve sevgi ile çözmüştü. Bilge iradeniz, konuyu çevreleyen tüm durumları ve koşulları gözden geçirir ve işleri en az çabayla yapmanın yollarını bulur. Harekete geçmek için uygun zamanı bekler, çün-

228

iradenin Doğru %u.[(anımı

kü bilir ki zaman uygun değilse, işleri başarmak daha fazla enerji gerektirecektir. Bilge iradeniz, bazı şeyleri gerçekleştirmenin zaman aldığını bildiğinden, sabırlıdır. O, her şeyi bir anda yapmak zorunda olmadığını bildiğinden, hedeflerinize ulaşmanız için gerekli enerjiyi ısrarlı, tutarlı ve sürekli bir biçimde sağlar. İyi bir iş yapmak için gerekli zamanı ve adımları kullanır.

Bilge iradeniz kendinden emindir, yeni çözümler dener ve inisiyatifini kullanır. O, işleri yapmanın yeni ve daha iyi yollarını arar. O, kararlarını yalnızca fevri duygulara dayandırarak değil fakat onları mantıkla ve sağduyu ile bağdaştırarak verir.

Eylemlerinizi Yüksek Benliğiniz'le uyumlu olduğu zaman, onları yerine getirmek için güç kullanmanız (zorlamada bulunmanız) gerekmeyecek. Siz, daha üstün hedefleriniz yönünde çalışırken, sürekli ve ısrarlı bir biçimde çalışmaya ihtiyacınız olabilir, fakat dirençle ve durağan güçlerle güreşmek zorunda olmayacaksınız.

Zorlayıcı iradenizi kendi üzerinizde kullanabilir, bir şeyi yapmak için kendinizi zorlayabilirsiniz, fakat uzun süre için değil. Aklınız çoğu zaman önünüze hedefler koyar ve zorlayıcı iradenizin onları yerine getirmesini ister. Zorlayıcı iradeniz, aklın ona yapmasını söylediği şeyleri yapmaya çalışabilir ama eğer hedefiniz ya da izlemekte olduğunuz yol sizin daha yüksek hayrınıza değilse, bilge iradeniz sizi durduracaktır. Bilge iradeniz Yüksek Benliğiniz'in rehberliğini izler.

Bilge iradeniz, Yüksek irade ile ve Yüksek Benliğiniz'le bağlantıdadır. Bilge iradeniz kendisini sizin aleyhinizde kullandırmaz; o sizin aklınızın yönetemeyeceği kadar kudretli bir güçtür. iradenizin bu güçlü parçası, sizin hayrınıza olmayan şeyleri yapmayı uzun bir süre devam ettirmenize izin vermeyeceği için şükran duymalısınız. Siz bazı şeyleri yapmak için kendinizi zorlamayı ancak bir süre için başarabilirsiniz, fakat uzun süre için değil.

229

üme

Aklınız sizin beş kilo vermeye ihtiyacınız olduğuna, beslenme alışkanlıklarınızı tümüyle değiştirmeniz, yaşam biçiminizi bir gecede yeniden düzenlemeniz gerektiğine karar verebilir, fakat bu, o değişikliklerin sizin daha büyük hayrınıza olduğu anlamına gelmez. Siz eğer rejim yapmak için zorlayıcı iradenizi kullanacak olursanız, bir süre için başarılı olabilirsiniz, sonra eski beslenme alışkanlıklarınıza geri döner ve kaybettiğiniz kiloları tekrar alırsınız.

Yüksek Benliğiniz bir şeyi yapmamanızın daha iyi olduğunu hissettiği zaman, bilge iradenize şu mesajı verir, "Direnç yarat; dur, eylemi sürdürme." Bir şeyi yapmanız sizin için iyi olaksa, onu yapmak için bir arzu duyacaksınız; siz ona doğru çekileceksiniz, çünkü o sizin sevdiğiniz bir şeydir, yapmak için kendinizi zorladığınız bir şey değil.

Ancak sevdiğiniz şeyleri sıkı tutarsınız; zorlayıcı iradeniz, Yüksek Benliğiniz'in sizi yöneltmediği şeyleri size yaptırmakta ancak geçici bir başarı gösterebilir. Örneğin, eğer bir yandan rejim yaparken, aynı zamanda daha ince olmak ve daha sağlıklı besinler yemek de hoşunuza gidiyorsa, sağlıklı besinler alma ve incelme yönünde çekileceksiniz, çünkü siz bu şeylere değer veriyor ve

onları seviyorsunuz. O zaman da rehberliğinizi yapan sizin zorlayıcı iradeniz değil, bilge iradenizdir. Sevdiğiniz bir şeyi yaparken, zor gerekmez. Dirençle karşılaşmaksızın yaptığınız şeyler, ancak yapmayı sevdiğiniz ve yapmak için çekiliş duyduğunuz şeylerdir. Bu şeylerin neler olduklarını, deneme ve yanılma yoluyla, size deneyimleriniz öğretir.

Hoşlanmadığınız bir şeyi yapmak için zorlayıcı iradenizi ne kadar çok kullanırsanız, kendinizi o ölçüde aksi bir tepkiye itebilirsiniz. Haftada üç gün hafif koşu yapan bir adam, bu koşuları haftada altıya çıkarmaya ve bunun yanı sıra bisiklete binmeye ve yüzmeye karar verdi. Daha atletik olmaya akıllı ile karar vermişti. Bitkin düşmesine rağmen, bir ay boyunca, bu programı sürdürmek için kendisini zorladı. Sonunda yeni egzersiz programını terk etmekle kalmayıp, önceki koşu programını da bıraktı. Egzersizlere yeniden başlama-

230

iradenin "Doğru %ullanım.1 sı aylar aldı.

Diyebilirsiniz ki, "Kilo kaybetmemin, sağlığını kazanmamın, falan projeyi gerçekleştirmemin, şu kişiyi kendi haline bırakmamın gerçekten gerekli olduğunu biliyorum. İradem neden benimle işbirliği yapmıyor?" Bilge iradeniz sizin daha yüksek yararlarınızı (hayrınızı) düşünür. Sizin bir tarafınız bir şeyi yapmanın iyi olacağını düşünse bile, eğer bir diğer tarafınız direniyorsa, emin olun ki o işten kaçınmanızın daha üstün bir nedeni vardır. Eğer aklınızın önünüze koymuş olduğu bir hedefi gerçekleştiremiyorsanız, onu yapmak için kendinizi zorlamaktansa, bilge iradenizle konuşun. "Yapmanı söylediğim şeyi niçin yapmak istemiyorsun?" diye sorun. Belki de yapmayı plânladığınız şey her ne ise, hayatınızın geri kalan bölümü ile ve yolunuzla bağdaşmayacak kadar fazla sert ve haşın bir önlemdir. Hedefinizi zihninizde tutarak, başarmanız için hangi eylem plânının size uygun olacağını bilge iradenize sorun.

Bilge iradeniz sizi, yapmayı sevdiğiniz şeylere doğru yönlendirecektir. Bir şeyi yapmaya karar vermeden önce, sessiz kalın ve onu yapma konusunda ne hissettiğinize dikkat edin. Eyleme geçmeden önce kendinize sorun, "Bunu yapmayı gerçekten istiyor muyum? O neşe verici görünüyor mu? Onun yerine yapmayı tercih edeceğim bir başka şey var mı?" Hislerinizi dinlemek için zaman ayırın. Bir şeyi ancak, uygun olduğunu hissettiğiniz zaman ve onu yapmaya heves duyduğunuzda yapın; o zaman bilge iradeniz yönünde çalışıyorsunuz demektir.

Siz aynı zamanda manyetik iradenizi de geliştirebilirsiniz. Manyetizm güçlü bir enerjidir. İsteddiğiniz şeyin gelişini zor kullanarak sağlamaktan çok, gelişine olanak vermek suretiyle onu kendinize çekebilirsiniz. Bir şeyleri elde etmek için çok fazla zorlarsanız, gerçekte o aradıklarınızı itmiş (püskürtmüş) olursunuz. Bir şeyi uzanıp almak ile, onun gelişine izin vermek arasında farklı bir duygu vardır.

Büyük bir üstat, bazı şeyleri Yüksek İrade ile uyumlan-mak suretiyle yaratır, dolayısıyla girilen her eylem "doğru"

231

'Kıfısal'Büyüme

eylem olur. O, arzu ettiği sonucu hayalinde canlandırır ve o sonuç için bir mıknaatı haline gelir. Üstat, eyleme geçmek için doğru zamanın gelmesini sabırla bekler ve ancak eylem için uygun zaman geldiğinde harekete geçer.

İsteyegeldiğiniz bir şeyi düşünün. İradenizi dışa yöneltip, onun gelmesini zorluyor musunuz? Eğer öyle ise çok fazla uğraşıyorsunuz. Bunun yerine, o şeye karşı manyetikleşt-i-ğinizi imgeleyin. Hatta, onu kendinize çeken bir mıknaatı olduğunuzu varsaymak isteyebilirsiniz. Bu şeyin gelip yerleşmesi için, hayatınız ve enerji alanınız içinde bir yer yaratın. Gönlünüzü açın ve onu gönlünüze alın. Bu yolla, istediğiniz şeyi güç kullanarak almaya çalışmak yerine, manyetik iradenizi kullanarak o şeyi kendinize çekmiş olursunuz.

Başka insanların kalplerinden enerji alın, onların irade merkezlerinden değil. İradenin doğru kullanımı demek, başkalarının zorlayıcı iradelerinin sizi yönetmesine izin vermemeyi öğrenmek demektir. Başka insanların sizi yönlendirmek için iradelerini kullanıp kullanmadıkları bilmenin çeşitli yolları vardır. Bir tanesi, sizin onlara karşı zihinsel ya da duygusal direnci-nizdir. Bir diğeri, onları düşündüğünüz zaman duyduğunuz bedensel bir rahatsızlık, örneğin midenizde bir eziklik, kasılma gibi bir şeydir. Eğer biri sizi bir şey yapmaya süptil ya

da açık bir biçimde zorluyorsa, aranızdaki durumu değiştirmek için enerji düzeyinde çalışabilirsiniz.

Sessiz kalarak o kişi üzerinde düşünmekle başlayın. O kişi üzerinde düşünürken bedeninizin herhangi bir kısmında bir rahatsızlık duyuyor musunuz? Rahatsız bölgeler, diğer kişiden enerji almış olduğunuz ve kendinizinkilerin yerine onun enerji kalıplarını "giyinmiş" olduğunuz yerleri gösterebilir. O alanlara ışık gönderin ve kendi enerjinizi o alana geri getirdiğinizi imgeleyin. Bir başkasının enerjisini aldığınız alanları kapatın ve sonra oralara kendi ışığınızı katın.

232

İradenin "Doğru OÇuftanım

Diğer kişilerin, enerjilerini nereden gönderdiklerine de ayrıca dikkat edin, ve sadece onların kalp ya da daha yüksek merkezlerinden gelen enerjilere kabul gösterin. İnsanların size irade merkezlerinden enerji gönderip göndermediklerini sessiz kalarak, onları düşünerek ve eğer onların irade merkezlerinden size doğru gelen bir enerji "kordonu" varsa bunu fark edebileceğinizi hayal ederek bilebilirsiniz. Bu enerjiyi reddettiğinizi imgeleyin. Kimileri, onlara bir başka kişinin irade merkezinden gelen enerjiyi "kestiklerini" imgeleyerek kordon kesme egzersizleri yaparlar. Sizin bu enerjiyi kabul etmediğiniz duygusu, kullandığınız görsel canlandırmalardan daha önemlidir. Siz bu enerji kordonunu "kestikten" sonra, gönderenlerin onu istedikleri bir şekilde kullanabilmeleri için, bu enerjinin onlara geri döndüğünü imgeleyin.

Birisiyle birlikteyken, ona kalbinizden enerji gönderme pratiği yapm. Tüm enerjiyi kalbinize yönelttiğiniz zaman, irade merkezinizden hareket etmek yerine, Yüksek Benliğiniz olarak kalp merkezinizde yaşama durumuna yükselmekte olacaksınız.

Başkalarına yardımınızı, ancak onlar istedikleri zaman sunun.

Siz başkaları için bir ışık kaynağı olduğunuz zaman, iradeniz onların gelişmelerine yardımcı olabilir, ya da onları çok fazla zorlayacak olursanız, tekâmüllerine müdahale etmiş olabilir. İradenizi doğru kullanmak demek, başkalarının üzerinde zorlayıcı iradenizi kullanmamak demektir. Bu, insanlarla çalıştığınız zaman bilge iradenizi kullanmanız ve eğer hazır değilseler onları değiştirmeye çalışmamanız demektir.

Çocuklarınızın, dostlarınızın ve sevdiklerinizin içlerindeki gelişme arzusuna katkıda bulunabilirsiniz. Bilge iradeniz, yapacağı şeyleri kolaylıkla, nezaketle yapar ve ancak zamanlama doğru ise eyleme geçer. O, insanların sizin söyleye-

233

Ruhsal'Büyüme

çeklerinizi ıstıtmeye hazır oldukları vakte kadar bekler. Bir dostunuz size gelip, "Senin öğrenmiş olduklarını ben nasıl öğrenebilirim?" diye sorduğu zaman, işte ona yardımcı olmanın vakti gelmiş demektir. İnsanların sormadıkları ve ilgi duymadıkları bir şey hakkında tekrar tekrar konuşmak, onları sadece uzaklaştırabilir.

Eğer eşinizde ya da arkadaşınızda bulunmasını istediğiniz herhangi bir nitelik varsa, o niteliği siz kendiniz sergileyin. Hayatınızın daha iyiye doğru gelişmesi ile, sizin bulmuş olduğunuz sırları başkalarının da keşfetmeleri için onlara ilham vermiş olursunuz. Hayatınızda daha çok sevinç bulun, daha çok gülün ve mutlu olmanıza izin verin.

Bir kadın, kocasının daha olumlu olmasını istiyordu. Geçmişte, onu değiştirmek için hep zorlayıcı iradesini kulla-nagelnış, ne kadar olumsuz olduğunu ona sık sık göstererek kocasını değiştirmeye çalışmıştı. Bu onu sanki daha kötü yapmıştı. Kadın, bilge iradesini kullanarak, kendi olumlu tavrını güçlendirmeye ve kocasının ne kadar olumsuz olduğunu göstermekten vazgeçmeye karar verdi. Zihninden, kocasına, onu sevdiğini ve onu olduğu haliyle kabul ettiğini söyledi. Yavaş yavaş adam, kendisi de farkında olmaksızın, olumlu yönde değişmeye başladı. Kadın, iradesini kendi kalbine yönelttiği ve daha sevecen olduğu zaman, kocası da gelişmeye ve değişmeye istekli hale gelmişti.

Kendi gelişimi üzerinde odaklanan bir kişinin, birlikte olduğu insanlar üzerindeki değişim yaratıcı gücü karşısında hayrete düşeceksiniz. Bir adam, herkesin gerilim ve telaş içinde olduğu, gün boyunca şekerlemeler ve sağlıksız abur cubur yediği bir işyerinde çalışmaya başladı. Başlangıçta onları

eleştirmekte olduğunu fark etti, sonra kendisi de aynı tür yiyecekler yemeye başladı. Bir gün, gitgide eksilen enerjisi ve hızla artan kilosunu yüzünden üzülerek, sağlıklı besinler yemeye karar verdi ve her gün yanında bu tür ilginç, sağlığa yararlı yiyecekler getirdi. Az zaman sonra, diğerleri ona ne yediğini sordular. Birkaç aylık bir süre içinde ofisteki birçok kişi daha sağlıklı şeyler yemeye başladı. Adam asla vaaz ver-

234

İradenin (Doğru Ocuflanımı

memiş, eleştirmemiş ya da onları değiştirmeye çalışmamıştı. O bizzat örnek olarak öğretmişti.

Büyümenin "doğru" yolu bir tek değildir. Aydınlanmaya ve Tanrı'ya götüren birçok yol vardır. Her bir kişinin yolundaki, her bir dinin, her bir inanç sisteminin içindeki güzel olanı görün. Diğer insanların yollarına, sizinkinden farklı olsalar da saygı gösterin, değer verin. Her şeyi kapsayan ve seven olun ve insanların inançlarında form'un ötesindeki öze bakın. Doğru yol yalnızca bir tane değildir; sadece, size göre doğru olan yol vardır. Her kültürde, her inanç sisteminde benzersiz, mükemmel ve güzel olan bir şey vardır. Başkaları ile ortak olan şeylerinizi arayıp bulun ve farklı yollar üzerinde yürüyenleri kabul edin ve sevin.

Eğer çevrenizde, bir alışkanlığınızı değiştirmenizi ya da bir şeyi farklı yapmanızı isteyen kimseler varsa, onların sizi değiştirme çabalarının bu işi sizin için daha da güçleştirdiğini bilirsiniz. Başka kimselerin içinde gelişme arzusu yaratabilmek için, kendi hayatınıza ilişkin heves ve coşkularınızı paylaşın. İnsanları dinleyin, onları kabukları dışına çıkmaya davet edin, onların kendilerini daha çok sevmelerine yardımcı olmanın yollarını bulun. Kendiniz gelişin ve örnek olun. Sizin Buda ve İsa gibi büyük öğretmenleriniz, sizin ulaşabileceğiniz halin -barışçıl, sevecen, şefkatli ve bilge varlık halinin- örneklerini oluşturmak üzere dünyaya geldiler.

235

İradenin Doğru Kullanımı MEDITASYON

Bu meditasyonun amacı, daha yüce amacınıza en kolay, en neşeli, sevecen, ince ve nazik bir biçimde ulaşmak için iradenizi nasıl kullanacağınızı öğrenmektir.

Adımlar: Bu meditasyon için Yüksek Benlik halinize geçin.

1. Bir kez daha, 67. sayfadaki "Yüksek İrade ile Bağlantı Kurma" meditasyonunda olduğu gibi, daha yüce yolunuzun önünüzde, bir dağın tepesine kadar uzandığını görebildiğinizi imgeleyin. Bu yolda sevinçle, kolaylıkla ve bilgece ilerleme yeteneğinizi artırmak üzere iradenizi düzenleyeceksiniz. Yüksek Benliğiniz olarak siz, iradenizle direkt bağlantı kurabilirsiniz. İradenizden, dağın tepesine doğru sürdürdüğünüz bu yolculuğunuzda en yüksek potansiyelinize ulaşmanız, dünya hizmeti ve ruhsal büyüme hedeflerinizi en kolay, en sevinçli bir biçimde gerçekleştirmeniz için size yardım etmesini isteyin.

2. Şimdi, enerjinizin kalbinizden iradenize aktığını imgeleyerek bu yolu tırmanmaya başlayın. Bu, iradenizi kalbinizle bağlantıya geçirir. Siz şimdi, kalbinizin yolunu izleyerek, sevdiğiniz şeye doğru kolayca yaklaşabilirsiniz. Kalbinizin yolu üzerinde olmayan her şeyin parçalanıp dağılmakta olduğunu hayal edin. Önünüzde, dağın doruğuna kadar uzanan yol, şimdi sizin iradenizle uyumlanmış olan kalp (gönül) yolunuzdur.

3. Bu yola bakarken, normalde iradenizi nasıl kullandığınızı düşünün. Normalde, bir şeyi yapmak için ne kadar enerji ya da güç kullanırsınız? Bunu öyle ayarlayın ki tam

236

İradenin (Doğru 'Kutfanımı

gerekli olduğu kadar enerji harcamamız ve kendi iradeniz tarafından taşındığınızı kadar, yüksek akım tarafından da taşınmış olabilirsiniz. Başka insanlar iradenizi nasıl etkilerler? İradeniz duygularınız tarafından nasıl etkilenir? Bir şeyi yapmaya karar verdiğinizde, eyleme geçmenizi ve bilge ve sevecen iradenizi kullanmanızı kolaylaştıran şeyler nelerdir? İradeniz nasıl kuvvetlenir? İşlerin daha kolay ve daha üstün yollardan yapılması için onunla nasıl işbirliği yapabileceğinizi iradenize sorun.

4. İradenizin sizi bu yoldan bilgece götürdüğünü tasavvur edin. Zirveye ulaşmaktan sizi hiçbir şey alıkoyamaz. Daha yüksek akımı bularak ve onunla birlikte akarak, siz iradenizi en yüksek biçimde kullanmayı öğreniyorsunuz.
5. Yol boyunca tırmanırken, çeşitli aletlere ihtiyacınız olabilir. İradenizin manyetik gücü olduğunu ve hedefinize ulaşmak için her ne zaman bir şeye ihtiyacınız olursa, onu bir mıknaatıs gibi kendinize çektiğinizi hayal edin. Sadece, ihtiyacınız olan şey için dosdoğru çağrıda bulunun ve onu dosdoğru kendinize çekin, mükemmel zamanda ve mükemmel şekilde.
6. Hayatınızda, yapmayı istediğiniz halde, onu yapacak irade gücünden yoksun olduğunuzu hissettiğiniz bir şey var mı? Bir an için durun ve bilge iradenize, bu amaç yönünde neden sizinle birlikte çalışmadığını sorun. Bu amacı gerçekleştirmenin daha iyi bir yolu var mıdır veya bu amaç sizin için doğru olan mıdır?
7. Zirveye doğru giden yola devam edin. Şimdi zirvedesiniz. İradenizin Yüksek irade ile bağlantı kurduğunu ve böylece artık yüksek akımla birlikte akarak bu hayatınızdaki en yüksek tekâmül düzeyine ulaşabileceğinizi imgeleyin.
8. Hazır olduğunuzda -manyetik ve bilge iradeniz hedeflerinize ulaşmanızı ve ruhsal büyümenizi sağlamak üzere artık Yüksek irade ile uyum içinde hareket ettiğinden- yeni bir rahatlık ve sevinç duygusu ile odaya geri dönün.

237

20

Bağısızlık

Gidişme bırakma yeteneğinizi geliştirmek sizin ruhsal büyümenizi hızlandıracaktır. Hayatınızdaki bir şeyin gitmesine izin verdiğiniz bir zamanı, bir değişim yaptığınız ve her şeyin eskisinden daha da iyi hale geldiği bir zamanı anımsayın. Ruhsal büyümede karışlaştığınız zorluklardan biri de, artık size hizmet etmeyen şeylerin gitmesine izin vermeyi, onları giderken kutsamayı ve gelen yeniyi kucaklamayı öğrenmektir. Gitmesine izin vermek, gelişmenin önemli bir veçhesi-dir. Gelişmek için, örneğin öfke ya da keder gibi bir tutumu bırakmak isteyebilirsiniz. Bazen, bir kurban ya da kurtarıcı rollerini oynamayı bırakmaya ihtiyaç duyabilirsiniz. Bazen de bir ilişkinin, bir işin ya da bir yaşam biçiminin sona ermesine izin verme ihtiyacında olacaksınız. Kendinizi yeni'ye açmayı ve size artık hizmet etmeyen eski'yi, gitmesi için serbest bırakmayı öğrenin. Hayatınıza giren her şey size bir şey öğretmeye gelir. Bir kişi, bir durum ya da bir şey size öğretebileceğinin tümünü öğrettikten sonra, Yüksek Benliğiniz, bunları tekâmül etmeniz için size yeni fırsatlar sunacak baş-

238

1BağısızCıl<i kalarıyla değiştirecektir.

Ruhsal büyümenin ıstıraplı olması gerektiği hakkında bir genel inanç vardır. İstırabın en büyük nedenlerinden biri bağımlılıktır. Eskiye bırakmaya ve yeniyi kucaklamaya ne kadar kolayca rıza gösterirseniz, büyümenizde sevincin payı ıstırapla oranla o kadar büyük olur. Büyüme değişim yapmayı içerir; yeni beceriler öğrenmeyi ve hayatınıza yeni formları, tutumları, perspektifleri ve yeni insanları kabul etmeyi içerir.

Bazı insanlar sahip oldukları şeylere asılmak zorunda olduklarını, çünkü bunların belki de sahip olup olabileceklerinin en iyisi olduğunu düşünürler. Eğer bir değişiklik yapmayı düşünüyorsanız, şimdi sahip olduklarınızdan daha da iyisine sahip olduğunuzu hayal edin. Bu süreç içinden kolayca geçtiğinizi ve sonuçtan mutluluk duyduğunuzu imgeleyin. Bunun şimdiye kadar başınıza gelmiş en iyi şey olacağını hayal edin, nedenini hemen şimdi göremeseniz bile. Hayrınız için olanı yaratabilme yeteneğinize güveneceğiniz hususunda karar verin ve sizin için hazır duran harikulade sürprizleri hevesle bekleyin.

Hayatınızda halen mevcut şeylere, insanlara ve durumlara bir bakın. Gitmesi için bırakmayı istediğiniz herhangi bir şey var mı? Daha yüce hayrınız için olmayan herhangi bir şeyi bırakabilmeniz için Yüksek Benliğiniz'in yardımını isteyin. Siz isteyip istemediğinizden emin olmasanız bile, görünüşe göre hayatınızdan çıkmakta olan herhangi bir şey var mı? Derin bir soluk alın, gözlerinizi kapatın, ve zihninizden, bu şeye sizden ayrılması için izin verin. Bir şeye asılıp tutunmak o şeyi sizden tam tersine uzaklaştırabilir; bir şeyi bir kez

serbest bırakacak olursanız o ya size geri gelir ya da daha iyi bir şey onun yerini alır. Daha iyisi gelmekte olmadıkça, hiçbir şey asla hayatınızı terk etmez.

Değişime bir büyük serüven gibi yaklaşın. İnanın ki tüm değişimler sizin hayrınız içindir, aksi halde onlar olmazdı. Değişimlerle neşeli, barışçıl yollardan, evrenin sizinle dost olduğuna, Yüksek Benliğiniz'in sizi sevdiğine ve gözet-

239

%aC "Büyüme

mekte olduğuna güvenerek, başetmesini öğrenebilirsiniz. Eğer gerekli değişikliklerin yapılmasına kişiliğiniz istekli değilse, bazen gerekli değişikliğin yapılması yolundaki mizansen (zemini ve koşulları) Yüksek Benliğiniz sizin için hazırlayacaktır. Fısıltıları dikkate alarak harekete geçin, onlar haykırış haline gelmeden önce; iç benliğinizin size telkin ettiği değişimleri yapın.

Bırakılması en zor bağılılıklardan biri sizin görüş açılarınıza, inançlarınıza ve yargılarınıza olan bağılılıığınız olabilir. Siz daima yeni ve geniş şekilde düşünmeniz için bir çağrı, bir meydan okuyuşla karşı karşıyasımdır.

Tercihleri olmayanlar için yol kolaydır.

Kesin tercih ve görüşlerinize sıkı sıkıya sarılmayın, çünkü onlar enerjinizin büyük bölümünü alabilecek bağılılıklardır. Derin veya yüzeysel, önemli ya da önemsiz şeylerde tercihleriniz olduğunu fark edebilirsiniz. Bazen, yemeğinizin hazırlanış şekli ya da her gün işe giderken araba ile geçtiğiniz yol gibi, en ufak şeylerde bile tercihleriniz olur. Hangi tercihlerinizin gerçekten hayrınıza hizmet ettiklerini, hangilerinin ise sizi yeni, daha yüksek olma yollarından alıkoyan, incelenmemiş alışkanlıklar olduğunu keşfetmek önemlidir.

Bağlı olduğunuz bir küçük şeyi alın ve bir gün için, ona bağlı olmadığınızı varsayarak, başsızlık egzersizleri yapmaya başlayın. Bir gözlemci olun ve kendinizi gözlemleyin. Hangi alışkanlıklara, hangi alışılmış programlara bağılısınız? Bu tercihlerinizden vazgeçmek zorunda değilsiniz, yalnızca onlara bağılı olmaktan kurtulmalısınız. Onlarla ya da onlar-sız mutlu olmayı bir kez öğrendiğinizde, siz özgürsünüz; onlara -kontrolleri altına girmeden- hayatınızda yer verebilirsiniz.

Sizi sakın ve berrak merkezinizden uzaklaştıracabilecek şiddetli duygulardan ve durumlardan kendinizi ayrı tutmayı da öğrenmeniz gerekir. Yüksek Benliğiniz'in, bilincinizin yö-

240

neticisi olmasını isteyeceksiniz. Bunu yapmak için, çevrenizde nelerin olup bittiğini sakın ve yargısız bir biçimde gözlemleyin. Bu sanki, yalnızca Yüksek Benliğiniz'in rehberliğinden etkilenebileceğiniz içsel bir sığınak yaratmanız gibidir. Siz farkındalık ve gözlem halinde kalırsanız, sükûnetle hareket edebileceksiniz.

Sezgilerinize güvenmeyi ve aldığınız mesaja göre eyleme geçmeyi öğrenin. Bazen bir plân yaparsınız ve içinizden gelen bir ses plânlarınızı herhangi bir şekilde değiştirmenizi telkin eder. Sizin orijinal plânınızı izleme bağımlılığını bırakıp yenilerini ele almanız ne süratte olur? İçinizden gelen mesajı dinleyip hemen ona göre hareket ettiğiniz zaman gitgide artan bir sevinç ve rahatlık hissedeceksiniz.

Dünyadaki işinizi etkin bir şekilde yerine getirmek için, başkalarının hakkınızda ne düşündükleri endişesinden kendinizi uzak tutmayı öğrenmeye ihtiyacınız olacak. Beğenilmek, takdir edilmek ya da anlaşılacak gibi konuları kendinize dert etmemeniz önemlidir. Siz yeni bir bilincin ön saflarındasınız ve fikirlerinizin çoğu yenidir. Yeni fikirleri takdir edebilmek tekâmül etmiş kişilerin harcıdır. Övgü ya da onaylanma ihtiyacından kendinizi sıyrın; başkaları sizin yapmakta olduklarınızın değerini takdir edebilecek bir farkındalık içinde olmayabilirler. Bazı kimseler yeni fikirler karşısında kendilerini tehdit altında hissederler ve kuşkuculuklarını ifade edebilir ya da işinizi eleştirebilirler. Kendinizi insanların tepkilerinden ayrı tutmayı ve işinizin değerini kendi iç duygularınızla ölçmeyi öğrenin.

Kişisel hırsları bırakmak önemlidir. Eğer kendinizi daha yüksek plâna ayarlar ve onu izlerseniz, bütün iyi şeyler size gelecektir. Kararlarınızı verirken, bir

şeyi yapmakla neyi elde edeceğinizi değil, yaptıklarınızın başkalarına ne kadar yararı- olacağını düşünün. Her ne kadar, hâlâ kişisel güdülerle davranabilişeniz de, başkalarının hayrını da dikkate aldığınızdan emin olmalısınız. Sizin işinize ilgi ve çekiliş duyan insanların sayısı hakkında endişeye kapılmayın. Sadece iç rehberliğinizi izleyin

241

"Ruhsal'Büyüme

ve mümkün olan en iyi işi yapın. Sizin çalışmanızdan gerçekten yararlanan bir kişiye ulaşabilmek, yararlanamayan yüz kişiden daha iyidir. Yarar görmüş olan bir tek kişi sizi yarar görmeyen yüz kişiden daha çok güçlendirecektir. İşlerin belli bir biçimde sonuçlanmasını sağlama ihtiyacından kendinizi sıyrın. Evren mükemmeldir ve başarısızlık diye bir şey yoktur. Siz zaman kaybediyormuş gibi görünebilirsiniz, fakat işte o zaman daima bir başka şekilde telafi edilir. Kendinize, endişelerden uzak durmak ve her şeyin mükemmel bir şekilde yürüdüğüne güvenmek gibi bir armağan verin.

Bağısızlık, insanların kişilik benliklerinden çok, Yüksek Benliklerine hizmet eder.

Kimileri bağlı olmayı, tutkuyu sevgi ile karıştırırlar. Bağısızlık düşüncesi onları endişelendirir, çünkü sanırlar ki eğer insanlara bağlılık duymayacak olurlarsa, bu onları sevmedikleri anlamını taşır. Bağısızlık ilgisiz olduğunuz, önem vermediğiniz anlamına gelmez; o daha yüksek düzeyde bir ilgi ve önemseyiştir. Bu onlara, kişilik benlikleri yerine Yüksek Benlikleri olmalarında yardım etmek demektir.

Kimileriniz geliştikçe kendinizi daha az şefkatli bulduğunuz için tasalanıyorsunuz. Başkalarına bakıyorsunuz ve bırakmaya razı olsalar ya da farklı kararlar verseler, ıstıraplarının süratle son bulacağını görüyorsunuz. Önceleri belki onlar için üzüldünüz ve bunun şefkat olduğunu düşünürdünüz. Şefkat, sizin merkezinizde kalmanız, gözlem yapmanız ve kendinizi başkalarının sorunlarından duygusal bakımdan uzak tutmanızdır. Bu, onların kişiliklerinin ihtiyacıyla ilgili isteklerine değil, onlar için yapabileceğiniz en yüksek hizmetin ne olduğuna bakmaktır.

Bazen insanlara daha yüce tarzlarda yardım etmek için, size doğru görünen, fakat onların kişiliklerini pek rahatlatmayan şeyler yapmanız gerekebilir. Örneğin, çocuğunuza, is-

242

tediği bir şeye sahip olamayacağını, çünkü ona sahip olmanın kendisi için zararlı olabileceğini bildiğinizi söylemeniz gerekebilir. Onun kişiliğinin tepkilerinden etkilenmezsiniz, çünkü onun Yüksek Benliği'ne hizmet etmektesinizdir. Bağısızlık, değerlerinizin neler olduğunu bilmenizi, doğrularınıza saygılı olmanızı ve dürüstlük ve bütünlükle hareket etmenizi gerektirir ki insanlara en üstün biçimde hizmet edebileşiniz.

, - Bağlılık insanlara bakım göstermeyi ve onların sorunlarını onlar adına çözmeyi istemek demektir. Bağısızlık ise size, ne ölçüde yardım edeceğinizi, insanların sizin yardımınızı ne ölçüde kullanabilecekleri ve vermeyi ne zaman kesmeniz gerektiği hakkında daha berrak bir perspektif kazandıracaktır. Bazen insanlar için yapabileceğiniz tek şey sadece onları sevmek ve onları kendi sorunlarıyla başbaşa bırakmaktır.

İnsanların kişiliklerinden, küçüklüklerinden ya da ufak kusurlarından kendinizi ayırmayı öğrenmelisiniz. Bunun yerine onların yücelikleri üzerinde odaklanın, böylece bu yönde daha fazlasını deneyimleyeceksiniz. Bağısızlık, insanları oldukları gibi sevmek ve daha yüksek bir bilinç düzeyine geçebilmeleri için onları güçlendirmek amacıyla bir düşünce, bir temas ya da sevgi iletmek için uygun zamanı kollamak demektir.

Örneğin, bir kadın birdenbire çok meşgul bir hale gelmiş ve yakın bir arkadaşıyla birlikte geçirme alışkanlığında oldukları kadar zamanı ona ayıramaz olmuştu. Başlangıçta suçluluk hissetti, çünkü arkadaşının incindiğini biliyordu. Hem kendini hem arkadaşını birlikte nasıl sevebileceğini düşünürken, kendisini arkadaşının kişilik ihtiyaçlarından sıyırdı ve direkt olarak onun Yüksek Benliği'yle konuştuğunu imgeledi. Arkadaşının Yüksek Benliği'ne, ona saygısını göstermek için ne yapabileceğini sordu.

Arkadaşı ile ancak en önemli zamanlarda birlikte olması ve diğer zamanlar için üzülmemesi yolunda bir iç rehberlik aldı. Öyle hissetti ki, bu önemli zamanlar, arkadaşının gelişmeye ve bilincini yeni bir düzeye yükseltmeye hazır ol-

243

!%uAsaC'Büyüme

duğu zamanlar olacaktı. Kadın bunların hangi zamanlar olacağını önceden bilmiyordu, fakat yalnızca arkadaşıyla olmak için bir çekiliş duyduğu zamanlarda vaktini onunla geçirdi. Öyle oldu ki, birlikte geçirilen vakitler her ikisi için de anlamlı dönüm noktalarına varmakla sonuçlandı. Birlikte oldukları her sefer, her ikisi de yeni anlayışlara ulaştılar. Arkadaşının kişiliğine değil, Yüksek Benliği'ne hizmet etmesiyle, aralarındaki dostluk daha da güçlendi.

Kimileriniz başka insanların görüş ve kanılarına bağlı olur, bazı eylemlerinizi ve kararlarınızı onların sevgisine, beğenisine ya da onaylamasına dayandırırsınız. Eğer siz daima sevilmeniz gerektiğini hissediyor ve bir kimsenin sizi sevmekten vazgeçeceği korkusuyla, istediğiniz bir şeyi yapmaktan çekmiyorsanız, sizin uğraş vereceğiniz şey, duyduğunuz o sevgi ihtiyacı şeklindeki bağımlılığınızı sona erdirmek olacaktır. "Eğer kendim gibi hareket edersem, istediğim şeyi talep edecek olursam, sevilmem," şeklinde bir inancınız olabilir. Kendinize söyleyin ki her istediğinizi yapabilirsiniz ve insanlar sizi kim iseniz o olarak severler. Başkalarının sizin hakkınızdaki düşüncelerine bağımlı olmadığınız zaman daha yaratıcı olmak, gelişmek ve potansiyelinizi meydana koymak için daha özgür olursunuz. Sizin en çok takdir ettiğiniz kimseler bir şey yapmadan önce herkesin tasvibini bekleyenler midir, yoksa kendi içlerinden gelen mesaja güvenerek o yönde harekete geçenler mi? Başkalarının hayatlarını yoluna koymaktan sorumlu değilsiniz; sorumlu olan onlardır.

İnsanları hatalarından kurtarma ihtiyacı, sizin gelişmenizi yavaşlatacak bir bağılılıktır. Hayatınızda kendilerine acıdığınız, ya da onları kendi yaratmış oldukları sorunlarından çekip kurtarmaya çalıştığınız insanlar var mı? Siz insanları kurtarmaya kalkıştığınızda, çoğu zaman "kurban" haline dönüşürsünüz, çünkü onlar kendi sorunlarından dolayı sonun-

244

da sizi suçlarlar. Onlar, desteğinizi çekmeniz ya da sorunlarını çözmemeniz halinde, size kendinizi suçlu hissettirmeye dahi çalışabilirler. Onlar size bağımlı hale gelebilir ve bu bağımlılıklarından ve sizin yardımınızdan ötürü içerleyebilirler. Sizin "yardımınız" dostluğunuza bile mal olabilir.

Başkalarının sorunlarını çözme tutkusundan uzak durmanın önemli olduğu zamanlar vardır.

Sizin, başkalarının sorunlarını işitmeme ya da o sorunlara bulaşmama hakkınız vardır. Tarafsız bir gözlem düzeyini sürdürün; onlara gerçekten yardım edip edemeyeceğinize, onların bunu isteyip istemediklerine, hatta yardımınızı kullanıp kullanamayacaklarına karar verin. Bir kimseye bir sorununda yardım sağlamaya karar verirsiniz, bu kararınızı bilinçle vermiş olun.

İnsanlar size sorunlarından söz ettikleri zaman, durun ve bu sorunlarıyla uğraşmak isteyip istemediğinize karar verin. Onları yakından dinleyin ve sorunlarına çözüm bulmak mı, yoksa sadece sorunun ne kadar kötü olduğundan yakınmak mı istediklerine karar verin. İnsanlara yardım için ne kadar vakit ayırmak istediğinize karar verin ve onların sorunlarına yardım etmek üzere ne kadar zaman, enerji ve kaynak ayıracağınızı açıkça belirtin.

İnsanlara yardım etmek ya da onları değiştirmek için enerji akıtmaya başlamadan önce, diğer kişinin gelişmesini sağlama, onun takdirini kazanma ya da onun belli bir şekilde hareket etmesi için uğraşma yolundaki ihtiyacınızdan kurtulun. Bazen onları değiştirme yolundaki şiddetli arzunuz, belki de onları gelişmekten alıkoyan nedenin ta kendisi olabilir. Siz kendi tutkunuzu giderip onlar hakkında üzülmeyi bıraktığınızda, onlar gelişmek için daha özgür olacaklar.

Biz rehberler, hayatlarınız hakkında size bir hayli içgö-rü verebiliriz, fakat öğütleri kullanarak hayatlarınızı değiştirme yeteneğine sahip olan sadece kendinizsiniz. Bazen sorunlarınızı bırakmaya hazır değilsinizdir, çünkü onlar size hâlâ birçok şey öğretmektedir. Bizim yapabileceğimiz, sizin yeni bir perspektif kazanmanız, küçük bir adım atmanız ya

245

'RjihsaC 'Büyüme

da kendinizi daha çok sevmeniz için size yardımcı olmaktır. Siz de aynını yapın; ulaşabildiğiniz en yüksek düzeyden duruma baktığınızda, nasıl bir yardımda bulunmanızın en iyisi olacağını hissediyorsanız, öyle yapın ve sonuca bağımlı olmayın.

Başkalarına özgürlük verdikçe kendiniz daha özgür hale gelirsiniz.

Zaman içinde hayatınıza insanlar girecek ve çıkacaktır ve sizin başkalarına verebileceğiniz en büyük armağan, onlara kendi yollarına gitmeleri için vereceğiniz özgürlüktür. Başkalarına gerçekten hizmet etmek için, onlara tam özgürlük vermeniz gerekir, çünkü böyle yapmakla kendinize de olabileceğiniz her şeyi olma özgürlüğü verirsiniz. Eğer dostlarınızdan bazıları hayatınızdan çıkarlarsa üzülmeyin, çünkü siz titreşiminizi yükseltmeye devam ettikçe, ya gelişerek sizinle kalacaklar ya da ayrılacaklardır.

Gelişmeyi reddeden dostlarınızla birlikte eskiden olduğu kadar çok zaman geçirmek içinizden gelmiyorsa, kendinizi zorlamayın. Onların içindeki değişimlere açık olun ve şartlar uygun ise onları cesaretlendirin, fakat kendinize vaktinizi size en çok sevinç getirecek yerde geçirme iznini verin. Siz gelişmeyen dostlarınıza eşlik etmek için onlarla aynı düzeyde kalarak, kendilerini iyi hissetmelerini sağlamaya çalışarak onlara hizmet etmiş olmazsınız. Ancak kendinizi geliştirmek suretiyle başkalarına hizmet edersiniz. Siz bu dostlarınızı kendi yeni ve daha yüksek düzeyinizde sizinle birlikte "oynamaya" davet edebilirsiniz. Siz onları uzaklaştırmıyorsunuz. Onlara yeni ve daha yüksek bir oyun oynadığınızı söylüyor ve sizinle birlikte oynamaları için onları davet ediyorsunuz. Eğer sizinle daha genişlemiş düzeyinizde oynamayı istemezlerse, onları sevgiyle ve şefkatle serbest bırakın. Dostlarınızı kendi hallerine bırakmak, çevrelerinde kalarak, onların davranışlarını için için eleştirmekten daha

246

sevecen bir tavidir.

Örneğin, genelde kurban rolü oynayan ve kendi sorunları nedeniyle hayatındaki herkesi suçlayan bir arkadaşınız olabilir. Siz kendi hayatınızın sorumluluğunu üstlenmeye ve onu yoluna koymaya karar vermişsinizdir. Arkadaşınızın değişmesini istiyor ve onun davranışları karşısında kendinizi gitgide daha tedirgin hissediyor olabilirsiniz. Onu kendi hayatının sorumluluğunu üstlenmeye ve sizin yeni düzeyinizde oynamaya davet edin. O eğer değişmek istemezse, kendisini nezaketle bırakmaya istekli olun, aksi halde, onunla olduğunuz sürece enerjinizin tükenmekte olduğunu hissedebilirsiniz.

Eğer dostlarınız sizden ayrılırlarsa, belki bir gün, sizinle birlikte daha yüksek bir düzeyde oynamaya istekli olarak geri dönüp sizi şaşırtabilirler. Sizin daha yüksek titreşiminizle ve yeni ilgi alanlarınızla uyumlu yeni dostlar da size gelecekler.

Bağlılıklarınızı bıraktığınız zaman, çok daha fazla neşe ve iç huzuru bulacaksınız. Dünyanız genişleyecek ve yeni fırsatlar kendini gösterecek.

Bağısızlık niteliğini geliştirmeniz sizi özgürleştirecek. Başka insanların sizin hakkınızda ne düşündükleri ya da işlerin belli bir biçimde gelişmesi gerektiği türünden bağlılıklarınız olmadığında siz, özgürsünüz. Çevrenizdeki insanlar ne yaparlarsa yapsınlar, bir esneklik duygusu içinde olacaksınız. Bağısızlık, ruhsal üstatlık yolunda önemli bir tutumdur.

247

Bağısızlık MEDİTASYON

Bu meditasyonun amacı, daha yüksek yolunuza artık bir hizmeti olmayan durumlara, koşullara, insanlara ve eşyaya olan tutkularınızı bırakmak ve hizmet edenleri kendinize çekmektir.

Adımlar: Bu meditasyon için Yüksek Benlik halinize geçin.

1. Sessizce oturun ve bir enerji düzeyinde bir topağ ya da bir yıldız gibi döndüğünüzü hayal edin. Her şey sizin dönüşünüzün doğası ve niteliklerinin çekim etkisiyle çevrenizde yörüngeler çizerek döneniyor. Bunlar hemen şu anda sizin hayatınızda bulunan insanlar, nesneler ve durumlardır. Ne hızda dönmekte olduğunuzu hissedin.

2. Şimdi kendi çevrenizdeki dönüşünüzü bir sonraki gelişim aşamanızı temsil eden bir hıza yükseltin. Dönüşünüzün daha yüksek, daha süptil bir düzeye ulaşmakta

olduğunu tasavvur edin. Işığınız, parlaklığınız büyüyor. Siz gelişmeye ve dönüş hızınızı artırmaya devam ettikçe, eninde sonunda saf, parlak ıssık haline geleceksiniz. Bir üst düzeye doğru dönüş hızınızı artırdıkça, çevrenizde dönmekte olan bazı şeylerin yörüngelerinden düşüp ayrıldıklarını ve yeni şeylerin size doğru çekilmekte olduklarını fark edeceksiniz.

3. Bir topağ ya da bir yıldız gibi dönerken, sizden çıkarak hayatınızdaki herkese ve her şeye doğru uzanan enerji hatlarının farkına varın. Bütün bunlar sizin bağlantılarınız ve bağılıklarıdır. Yıldızın merkezini ve enerji hatlarını kalbinize doğru çekin ve onları daha da parlak ve güzel hale getirin. Siz onları güzelleştirirken, o şeylerle aranızda daha

248

yüksek bir ilişki yaratıyorsunuz. Bağlantıda olduklarınızla kalp merkeziniz aracılığıyla enerji alışverişi yaparken, dönüş hızınızı artırmakta olduğunuzu fark edin.

4. Bağlantılarınızı nasıl istiyorsanız öyle kurmakta serbestsiniz, öyleyse yeni bağlantılarınızla ve dönüşünüzle ilgili keşifler yapın. Hazır olduğunuzda, odaya geri dönün ve tüm yeni seçimlerinizin keyfini sürün.

249

21

Geçirgen Olmak

İşinizde dünyaya açılarak hizmet yoluyla geliştirdiğiniz zaman, çok çeşitli enerjilerle ve insanlarla karşılaşacaksınız. Çevrenizdeki süptil enerjilerin ve insanların duygu ve düşüncelerinin daha çok farkında olacaksınız. Bu enerjileri, sizin bir ışık kaynağı olmanıza olanak verecek şekilde nasıl kullanacağınızı öğrenmek isteyeceksiniz, ne tür enerjilerle karşı karşıya bulunursanız bulunun. Bir yandan, çevrenizdeki insanların enerjilerini, düşüncelerini ve duygularını deneyimlerken, bir yandan da kendi enerjiniz içinde sakin ve merkezlenmiş kalabilmeyi öğrenme durumuna "geçirgen olmak" denilebilir. Siz geçirgen olduğunuz zaman, pek çok farklı türde insanla rahatça birlikte bulunabilirsiniz. Onlardaki olumlu taraflardan hoşlanmayı öğrenebilir ve hatta, sizinkiler kadar uyumlu olmayan başka enerjilerin yakınında bulunduğunuz zaman daha da yükseklerle ulaşabilirsiniz.

Ruhsal yönden büyümek için, mükemmel bir çevre ya-

250

Çeçirgen Ohnai^

ratmanız, çevrenizde hiçbir olumsuzluğun olmaması ya da dünyadan el etek çekmeniz gerekmez. Siz, yeryüzünde mevcut enerji çeşitleri arasında kendi Yüksek Benliğiniz olmayı öğrenmek için buradasınız. Sizinle benzer titreşimde olmayan insanlar arasında bile gelişebilir ve kalbinizde sevgiyi bulabilirsiniz. Kimileriniz, eğer gerçekten tekâmül etmiş bir varlık olsaydınız, sizi tam bir sevgi ve destek ortamında yetiştiren bir ana-babadan doğmuş olmanız gerekirdi gibi bir düşünce taşırsınız. Sanırsınız ki, eğer böyle olsaydı şimdiye dek çoktan bütünüyle tekâmül etmiş olurdunuz ve asla herhangi bir ıstırap ya da olumsuzluk yaşamazdınız. Halbuki çoğunuz, dünyadaki enerjileri size öğretecek ve erken bir yaşta onlara alışmanıza yardım edecek olan çevrelerde doğmayı istediniz. Siz, sizi koruyacak, size sığınmak verecek durumlar arayarak güçlenemezsiniz; siz her türlü hava koşulunda, ihtiyacınız olan kuvvet ve yönelişi kendi içinizde bularak güçlenebilirsiniz. Eğer zor bir çocukluk geçirmiş olduğunuzdan dolayı bir kızgınlık ve kırgınlık içindeyseniz, bu duygulardan kurtulun ve içinde büyüdüğünüz tüm koşulların size kazandırmış olduğu sağlamlığın kadrini bilin.

Hayatınızın çeşitli bölümlerinde, sevmekte zorluk çektiğiniz insanlarla bir arada bulunmuş olabilirsiniz. Şimdi, şu anda hayatınızda mevcut durumlara bakın. Eğer kendileri ile pek rahat olmadığınız insanlar ya da enerjiler arasmadaysanız, onları, geçirgenleşmeniz konusunda size daha çok şey öğreten ve böylece ruhsal büyümenizde size yeni fırsatlar sunan yardımlar olarak görün. Kendileriyle uyum sağlamakta en çok sıkıntı çektiğiniz kimselerin duygu ve düşünceleri, ' onlara karşı geçirgen olmayı öğrendiğiniz zaman, sizin gelişmenize en çok katkıları olanlardır aslında. Bu insanları bu nedenle hayatınıza çekmişsinizdir.

Ne tür bir duygusal enerji karşısmdayken sükûnetinizi korumakta en çok zorlanıyorsunuz -öfke, düş kırıklığı, endişe, sabırsızlık, güceniklik, yakınma, haklı olma iddiası, inatçılık, ilgisizlik, beceriksizlik, tembellik, kendine yön vereme-

251

'Ruhsal'Büyüme

mek, olumsuzluk, acizlik, muhtaçlık, kurnazca yönlendirme ya da yönetme? Ruhsal yönden büyümeniz ve daha güçlenmeniz için, bu enerjiler karşısında gitgide artan bir geçirgenlik kazanmanız gerekmektedir. İş değiştirmek ya da sizi rahatsız eden komşulardan uzağa taşınmak suretiyle bu enerjilerden kurtulmayı deneyebilirsiniz. Bununla birlikte, siz onlarla beraberken kendi merkezinizde dengede kalmayı öğreninceye dek, benzeri enerjilere sahip insanları sürekli olarak kendinize çekeceksiniz.

Geçirgenleşmek için, başkalarının davranışları hakkında yargıya varmayın. Geçirgen olmak için, insanların yaptıklarına tepki göstermemeye başlayın. Onların davranışları karşısında duygu-sallaştığımızda, duygularınıza kapıldığınızda, onların enerjilerine karşı geçirgen olamazsınız. Bir kez duygusallıktan kurtulduğunuzda ve kendi sakin, berrak merkezinizde kalarak hareket ettiğinizde giriştiğiniz eylemler en büyük sonuçları yaratacaklardır. Geçirgen olmanın en iyi yollarından biri de, diğer kişinin davranışlarında sizin uyum sağlayabileceğiniz bir tarafı bulmaktır. Bu size, nasıl hareket edeceğinizi berrak ve dengeli bir zihinle bilmeniz için yeterince sakin kalma olanağı verecektir. Örneğin, eğer komşu evde bir grup insan gürültülü bir parti veriyorsa ve siz öfkelenmeye başladığınızı hissediyorsanız, onların enerjisinin içinde hoşlandığınız bir şey bulun. Siz bu durum içinde mevcut kutlama, neşe, deşarj oluş yönüne uyumlanabilirsiniz, bu sizin ifade tarzınızdan farklı bir biçimde ifade edilse bile.

Eğer birisi bir başkasına haykırıyorsa ve siz bundan dolayı huzursuz oluyorsanız, ikisinin birbirlerine öğrettiği dersler üzerinde, birbirlerini düşündükleri, sonuçtan endişe duydukları gibi olasılıklar üzerinde odaklanın. Her durumun içinde sizin uyumlanabileceğiniz daha yüksek ve daha düşük

252

Çeçirjen Ofmal^

frekanslar vardır. Siz bir durum içindeki daha düşük frekanslara odaklanmamak suretiyle onlara geçirgen hale gelebilir, onun yerine, durumun daha yüksek yönlerini bularak onlara uyumlanabilirsiniz.

Eğer insanlar size karşı ürkütücü, tehdit ediciyseler ya da size hükmetmeye çalışıyorlarsa, onları iki santim boyunda imişler gibi hayal edin. Onları yine aynı şekilde mi yanıtlardınız? Eğer insanlar öfkeli ya da saldırgan iseler, onları yaygara koparan çocuklar gibi görün, çünkü onlar kendi küçük benliklerini ifade etmektedirler, Yüksek Benlikleri'ni de-ğil.

Eğer birisi, onun davranmasını istediğiniz gibi davran-mıyorsa, ona kızmaktansa sevgi ve kabul gönderin. Siz bunu, geçmişte sizi üzmüş olan bir duruma sevgiyle karşılık verdiğinizi imgelemek suretiyle de uygulayabilirsiniz. Örneğin, kendisini size karşı kapatmış olan ya da sizi bir güç çatışması içine çekmek isteyen bir kimseyle konuştuğunuzu hayal edin. Onunla kavga etmek sizi onun düzeyine indirir. Bunun yerine, kendi enerjinizi daha güzelleştirmek için çevrenizi ıslıkla sarın, kalbinizi açın, ve onun altüst olmuş enerjisinin sizin hayatınıza girmesine izin vermeyin. Onun duygularının, farklı bir frekanstan oluşmuşçasına, sizi etkilemeden içinizden akıp geçmesine izin vermeyi seçebilirsiniz.

Sevgi göndermek, çevrenizdeki enerjiyi dönüşüme uğratır.

Sizin olumlu, sevecen düşüncelerinizin titreşimi diğer kişinin sizin içinizde tek bir teli titreştirmeden geçip giden olumsuzluğuna oranla daha ince (yüksek) olacaktır. Geçirgenliğiniz arttıkça, sükûnetinizi ve iç huzurunuzu yansıtan koşulları hayatınıza çekeceksiniz ve saldırgan ya da olumsuz insanlarla nadiren bir arada bulunacaksınız. Siz insanlara ne kadar çok şefkat duyar ve sevgi yollarsanız, onların duygusal hallerine o kadar geçirgen olacaksınız.

253

Ü^uhsaC'Büyüme

Başka insanların enerjilerinin farkına varmak büyük bir yetenektir. Artan farkındalığınız, ne zaman geçirgen olmanız gerektiğini size haber verir. Bir yere girmeden önce, bir an durun ve kendi enerjinizi hissedin, sonra o yerin enerjisine uyumlanın. Orada sizin uyum sağlayabileceğiniz enerjiye odaklanın. Ayrılırken, enerjinizin öncekinden farklı bir duygu verip vermediğini kontrol edin. Eğer bir fark varsa, yalnızca kendi seçtiğiniz değişiklikleri kabul edin. Kendi enerjinizi bilmeniz, size bir nirengi noktası verecektir ve çevrenizdeki enerjilerden etkilenmenize izin verip vermediğinizi bir şekilde bilmenizi sağlayacaktır.

Çoğunuz, başka kimselerle birlikteyken, onların enerjilerine bilinçsiz olarak "ayak uydurursunuz." Siz belki de başkalarının duygularına karşı çok hassassınız ve çok geniş bir duygular spektrumunu deneyimleme yeteneğindesiniz. Bir başka sefer insanlarla beraberken, onların enerjilerine bilinçsizce ayak uydurup uydurmadığınıza dikkat edin. Eğer onlar süratle konuşuyorlarsa, sizin de solunumunuz sıklaşıyor mu? Kendiniz de daha hızlı konuşmaya başlıyor musunuz? Eğer insanlar çöküntü içindeyseler, siz de neşeli duygularınızı bastırıp onlara katılıyor musunuz? Eğer insanlar öf-keliyseler, siz de öfkelenmeye başladığınızı fark ediyor musunuz? Solunumunuza dikkat etmekle başlayın, çünkü onların solunumlarına ayak uyduruyor olabilirsiniz. Sizi istemediğiniz düşüncelere ve enerjilere açan, kısmen, solunumunuzu bilinçdışı uyumlamanızdır. Yavaş ve sakın bir biçimde soluk alıp verin. Böyle yaptığınızda, sakın ve merkezlenmiş olarak kalabilme yeteneğiniz artacaktır.

Siz de -ne kadar küçük de olsa- benzer duygulara, tutumlara ya da davranışlara sahip olmadıkça, insanların duyguları sizi rahatsız etmeyecektir. Hayatınızdaki diğer insanların, belli bazı taraflarınızı size ayna gibi geri yansıtan roller oynadıklarını hayal edin. Onlar sizin hoşlanmadığınız tarzlarda hareket ettikleri zaman, sevmeyi henüz öğrenemediğiniz bir tarafınıza ayna tutmuş oluyorlar. Siz başkalarını sevmeyi ve onlarda güzellik bulmayı öğrendikçe, onların

254

1

geçirgen

enerjileri karşısında geçirgen bir hal alacaksınız. Siz aynı zamanda benzer duyguları olan tarafınıza da sevgi gönderiyor olacaksınız. Siz kendinizi her tarafınızla sevmeyi öğrendiğiniz zaman, titreşiminizi yükselteceksiniz ve hayatınıza artık o tür insanları çekmeyeceksiniz.

Duygularınızdan birinin titreşimini yükselttiğiniz her sefer, o duygunun bir başka kişiden gelen daha düşük titreşimini, artık bilinçdışı olarak asla almayacaksınız. İçinizde, bir başka kişiden gelen o duyguyu kendine çekecek bir yer bulunmayacak. Örneğin, siz korkunuza hâkim oldukça, baş-kalarındaki korkuyu fark edebilirsiniz, fakat onların korkularını kendi korkunuzmuş gibi hissetmezsiniz.

Başkalarının enerjilerini üstünüze aldığınız zaman bunun farkına varmayı öğrenin.

Kimileriniz öylesine doğal şifacılarımı ki, başkalarının enerjilerini bilmeden üstünüze alırsınız ve böyle yaptığınız zaman bunun farkına varmanız gerekir. Başkalarının sorunlarını ve acılarını kendinizinmiş gibi düşünerek, onların hayatlarını yoluna koymak için pek çok zaman harcayabilirsiniz. Kendi enerjinizi düşürmeden bunu yapmak yüksek derecede bir üstatlık gerektirir. Bazılarınız, büyük şefkatiniz ve onlara yardım arzunuz nedeniyle başkalarının düşük enerjilerini kendi içinize alırsınız. Altüst olmuş insanlarla birlikteyken siz de kendinizi altüst olmuş hissedebilirsiniz. Onlar rahatlamış olarak gidebilirler, fakat sizin içinize aldığınız karmaşayı bünyenizden çıkarmaya (salıvermeye) ihtiyacınız vardır.

Başkalarının enerjilerini bünyenize aldığınız zaman bunu fark etmeyi ve o enerjileri bünyenizden çıkarmanın yollarını öğrenin. Başkalarının enerjileri kendinizinkinden farklı hissedilmeyecektir -onlar kendi duygularınızı abartacak ve güçlendirecektir, ^ğer birisiyle birlikte olduktan sonra kendinizi üzgün, öfkel "a da sizin için olağandışı veya normal-

255

Ruhsal'Büyüme

den daha kuvvetli bazı duygular içinde buluyorsanız, diğer insanın duygu ve heyecanlarını kendi içinize almışsınız demektir.

Kendinize ait olmayan bir enerji almışsamız, onu boşaltmanın yolları vardır. Kendinizi, o kişiyi görmeden önce hissettiğiniz gibi hissetmediğinizi fark etmek bile o kişinin enerjisinden arınmanıza yardım edebilir. Fiziksel düzeyde, başkalarının enerjilerini derin solunum, yoga, egzersiz ya da bedensel çalışma yoluyla bedeninizden çıkartabilirsiniz. Gün boyunca zaman zaman durup birkaç derin soluk almanız enerjinizi arıtmanıza yardımcı olacaktır. Kimileriniz enerjiyi, öfkelenmek suretiyle ya da bir ağlama veya kahkaha kriziyle boşaltırsınız. Siz titreşiminizi yükselttikçe, artık başkalarının duygularını bünyenize almaktan kaynaklanan hap-solmuş duygularınız olmayacak; aura'nızdaki size ait olmayan enerji kalıplarını görebilecek ve vereceğiniz zihinsel emirle onlardan kurtulacaksınız.

Siz yükseldikçe, enerjiye karşı geçirgen olmak yerine, o enerjiyi arıtıp yücelterek değiştirmeyi seçebilirsiniz. Üstatlığın daha yüksek bir düzeyinde siz, başka insanların, nispeten kaba ve daha uyumsuz enerjilerinden onları arıtıp dönüştürerek kurtulmalarına yardımcı olmak amacıyla, o enerjileri bilerek kendi içinize alabilirsiniz. Büyük üstatlarınız başkalarının olumsuzluğunu isteyerek kendi içlerine alır, bunları arıtıp yücelterek daha yüksek olumlu enerji frekanslarına ve sevgiye dönüştürdükten sonra geri gönderirler. Siz bunu yapmada büyük bir ustalık kazanıncaya kadar, sizin için daha iyisi, başkalarının enerjilerini kendi içinize alarak değiştirmeye çalışmaktansa, onlara karşı sadece geçirgen olmaktır.

Çoğunuz kentlerde ve pek çok insanın oluşturduğu enerji alanları çevresinde yaşıyorsunuz ki bu sizi etkileyebilecek muazzam bir duygusal-enerjiler yepazesi yaratmaktadır. Bu duygusal enerjiler girdaplar halinde hareket ederler ve benzer enerjiler birbirlerini çekerler, bir enerji kütlesi halinde geniş alanlar içinden geçerler. Böyle bir kütle, sizin fi-

256

Çeçirgen Ohnak^

ziksel boyutunuz içinde hareket eden bir hava cephesiyle kıyaslanabilir. Siz daha sakin ve daha geçirgen hale geldiğinizde, bu enerji ortamlarmdayken daha az etki altında kalırsınız.

Düşünce ve duygularınızı daha dikkatle gözlemlerseniz, bu enerjilerin sizi etkileyip etkilemediklerini bilebilirsiniz. Siz, değişmek için herhangi bir görünür neden olmadan, kendinizi bir an iyi ve neşeli, bir an sonra ise çökmüş, kederli ya da endişeli hissediyor musunuz? Kendinizi gün boyunca tembel, uyuşuk hissediyor ve arkadaşlarınızın da hiçbir neden olmadığı halde kendilerini aynı şekilde hissettiklerini öğreniyor musunuz? Bu bölümün sonundaki enerji alıştırmaları sizin bu enerjilere ya da deneyimlemek istemediğiniz olumsuz enerjilere karşı geçirgenleşmenize yardımcı olabilir. Geniş insan gruplarının duygusal enerjileri, sizin kendi realite katınızda olduğu kadar, başka realite katlarında da "hava şartları" gibi görülen durumlar yaratabilir. Bazen meditasyon, medyumluk yapmakta ya da yaratıcı olmakta zorluk çektiğiniz zamanlar, aslında yukarılara doğru çıkışınızı daha zorlaştırabilecek "astral fırtınalar" deneyimliyor olabilirsiniz. Astral boyut sizin evreninizden biraz farklı bir frekansta titreşmektedir ve çoğunlukla duygusal enerjilerden oluşmuştur. Onun birçok düzeyi vardır. En düşük düzeylerinde yoğun, kaba, olumsuz duygular vardır, en yüksek düzeylerinde ise huzur, mutluluk ve vecit duyguları vardır. Siz neşeli, mutlu duygular yaşarken, astral katın daha yüksek düzeyleri ile birlikte titreşirsiniz ve gerçekten, birçok uyumsuz ve olumsuz duygunuzu eritip dağıtırsınız. Olumsuz duygularınızı eritip dağıtmak için onların üzerinde durmanıza ihtiyaç yoktur, çünkü huzur ve sükunet hissederek geçirdiğiniz her dakika sizin titreşiminizi yükseltir ve daha az uyumlu duygularınızı, uzaklaşıp gitmeleri için salıverir.

257

H(uâsal)"Büyüme

İsteddiğiniz gibi hissetme yeteneğiniz her zaman vardır.

Çevrenizde her kim bulunursa bulunsun ya da her ne cereyan ederse etsin, kendinizi sakin, huzurlu, merkezlenmiş ve dengeli hissedebilirsiniz. Geçirgen olmayı öğrendikçe, duyarlılığınızın arttığını fark edeceksiniz, çünkü enerjiyi

gitgide süptüleşen düzeyde algılayabilmek büyük bir avantajdır. Sizin duyarlılığınız bir nimettir -o, çevrenizde cereyan edenleri daha büyük bir doğrulukla ayırt edebilmenize, hareket hattınızı saptamanıza ve koşullar ve olanaklar konusunda daha büyük bir farkındalıkla ilerlemenize olanak verir. Sizin sükûnetiniz ve huzurunuz başkaları için bir nimet olacak ve onların farkındalıklarını daha yüksek bir bilinç düzeyine yükseltmelerine katkıda bulunacaktır.

258

Geçirgen Olmak MEDİTASYON

Bu meditasyonun amacı, geçirgen hale gelmek ve insanların enerjilerinin sizi etkilemeden, içinizden geçip gitmelerine izin vermektir.

Hoşlanmadığınız herhangi bir enerjinin yakınında bulunduğunuz zaman bu tekniği kullanabilirsiniz. Bu meditas-yonu yalnızken ya da diğer insanlarla birlikteyken yapabilirsiniz. Eğer bir arkadaşınızla birlikteyseniz, bu kimseyle oturmak isteyebilir, geçirgenleşme uygulaması yaparken, onun da sizin enerjinizi duyumsamaya çalışmasına olanak verebilirsiniz. Siz geçirgen hale gelirken insanlar genellikle bir fark hissederek ve onların gözlem ve yorumları değerlidir. Geçirgen olmanın etkisini güçlendirmek için ne yapabileceğiniz hakkında elinizden geldiğince çok gözlem yapın.

Adımlar: Bu meditasyon için Yüksek Benlik halinize geçin.

1. Derin soluk alın ve bedeninizi gevşetin. Işığ! çağırın ve çevrenizde bir ışık kozası örün. Bu ışığı bedeninize iyice yaklaştırın. Onun gücünü ve şiddetini (yoğunluğunu) hissedeceksiniz; bu ışığı bedeninizden iki üç santimetre uzaklığa kadar olan bir alan içine sıkıştırıp sığdırıyorsunuz. O, bedeninizin çevresinde onun dış hatlarını belli eden parlak bir ışık çizgisi gibi görünecek.
2. Enerjinizi bu ışık tabakasının içinden geri çekmeye başlayın, onu bir başka boyut ya da frekansa geçirmekte olduğunuzu imgeleyerek, ışık tamamen bir boşluğu çevreler hale gelinceye kadar buna devam edin. Siz enerjinizi geri çekerken, diğer insanların enerjilerinin doğruca bu boşluktan

259

!Ruhsai"Büyüme

geçtiklerini hayal edin. Siz şimdi geçirgensiniz. Bununla bir süre oyalanarak, enerjinizi bir başka frekansta ne kadar zaman tutabileceğinizi ve bunu yaparken onun nasıl bir duygu verdiğini deneyin.

3. Enerjinizi tekrar ışık kozasının içine aktarırken, o enerjinin ne kadar daha hafiflemiş ve daha uyumlu hale gelmiş olduğuna dikkat edin.

4. Karşılarında geçirgen hale gelmek istediğiniz enerjiler (kimseler) çevrenizde bulunuyorlarsa, o kimselere sevgi gönderdiğinizizi imgelemek de isteyebilirsiniz, çünkü siz sevgi gönderirken, başkalarının olumsuz enerjilerini almazsınız.

5. Hazır olduğunuzda, odaya dönün, kendinizi bütünüyle hissedin.

260

Sonsöz: Vizyon

Ruhsal büyüme sürecinizin her bölümünü sevin. Kimi günler yeni hayatınızı nasıl yaşayacağınız hakkındaki tüm yeni fikirlerinizi bağrınıza basacak, başka günlerde belki de onları düşünmek bile istemeyeceksiniz. Bazen içsel dünyanızda çokça çalışacak, başka zamanlarda ise dışsal hayatınızda birçok değişiklik yapacaksınız.

Her şey, sizin ruhsal büyümeniz de dahil olmak üzere, devreler halinde ilerler. Bazı devreler yıllık, bazıları ise haftalıktır. Daha uzun gelişme devreleri de vardır, örneğin belli bir faaliyet ya da belli bir hız ve ritmin belirgin olarak öne çıktığı y'edi-yıllık devreler gibi. Devrelerden biri dünyadan uzaklaşıp yalnızlığa çekilmek olabileceği gibi, bir başka devre dışı doğru atılım halinde geçebilir. Aylık ya da yıllık yoğun ruhsal bilinçlenme dönemlerinizi sessiz faaliyet, bütünleştirme ve duygusal gelişme devreleri izler. Yeni idraklere kendinizi açtıkça ve sonra onları tüm hayatınızla bütünleş-tirdikçe, sizin gelişme üzerindeki odaklanışınızın şiddeti de gelgit olayları gibi alçalıp yükselir.

261

HtyAsa['Büyüme

Kendinizi değiştirmeye ihtiyacınız yok; sadece kendinizi sevmeye ihtiyacınız var.

Yüksek Benliğiniz, ruhsal yönden büyümek için her neye ihtiyacınız varsa sizi ona doğru yönlendirir. O her zaman oradadır, size yol göstererek ve sizi severek. Bütün soruların yanıtma kendi içinizde sahipsiniz. Ruhsal büyüme bireysel bir yoldur. Neyi yapmanız ve onu ne zaman yapmanız gerektiği hakkında kendi iç bilgeliğinizin rehberliğini izlemeniz önemlidir. Fark ediniz ki şimdi yapmakta olduğunuz şey her ne ise, o sizin için mükemmel olandır. Mükemmel olmak için uğraşmayı bırakın. Yapmakta olduğunuz her şey zaten mükemmeldir. Ne ölçüde tekâmül etmiş olduğunuz ya da ruhsal yönden büyümek için ne yapmış olmanız gerekirdi gibi hususlarda taşıdığınız her çeşit yargıyı bırakın gitsin. Siz ruhsal yönden büyüdükçe, daha ve daha üstün bilinç düzeylerine yükseleceksiniz. Bu daha yüksek düzeylerde hayat nasıldır? Siz artık size yararı olmayan eski programlamaları ve inançları bırakmış bulunuyorsunuz. Destekleyici, olumlu insanları hayatınıza çekmişsiniz. Yaptığınız ve söylediğiniz her şeyle kendinizi ve başkalarını güçlendiriyorsunuz. Kim olduğunuzu, neden burada olduğunuzu ve daha yüce amacınızın ne olduğunu biliyorsunuz. Yaşam tarzınız ve çevreniz sizin hayatınızın amacını ve dünyadaki daha büyük işinizi destekler niteliktedir. Yeni olanakları ve seçimleri araştırıyor ve mümkün olanlar hakkındaki görüşünüzü sürekli olarak genişletiyorsunuz. Hayatınızın işini yaratmak için gerekli fırsatları, insanları ve olayları kendinize çekecek araç ve gereçlere sahipsiniz. Eylemleriniz kalbinizden geliyor ve siz içinizden gelen mesajlara güveniyor ve onlara göre hareket ediyorsunuz. Çevrenizdeki enerjinin bilincindesiniz ve ona karşına zaman geçirgen olmanız, ne zaman onunla uyum içine girmeniz ya da onu değiştirip yüceltmeniz gerektiğine siz karar veriyorsunuz.

262

Sonsöz: Vizyon

Kendi enerjinizin ve diğer insanların onun üzerindeki etkilerinin farkındasınız. Siz sürekli an içinde yaşıyorsunuz -uyanık, farkında ve daima yüksek bir gözlem düzeyinde. Artmakta olan canlılığınız, coşkunuz ve gelişme gücünüz çevrenizdeki herkesi gelişmek üzere kıvılcımlandırıyor.

Yüksek Benliğiniz olarak siz, fiziksel eyleme geçmeden önce enerji düzeyinde yaratıyorsunuz (o eylemi önce enerji formu olarak inşa ediyorsunuz). Yüksek güçlerle birlikte çalışarak ve düşüncelerinizi, duygularınızı, niyet ve maksadınızı hedefinize yöneltmekle, her ne isterseniz onu yaratabileceğinizi biliyorsunuz. Kişisel düzeyde uğraşmaktansa, en yüksek ruhsal düzeyde çalışmak suretiyle değişim yaratıyorsunuz. Eyleme geçmeden önce duruyor, içinize dönüyor ve yapacağınız eylem hakkında Yüksek Benliğiniz'in rehberliğini istiyorsunuz. Siz geliştikçe her şeyin mümkün olduğunu biliyorsunuz. Enerjinin nasıl iş gördüğü hakkındaki anlayışınız sayesinde, enerjinin işleyiş şekli hakkında daha az anlayışa sahip bulunduğunuz zamanlarda mucize gibi görünmüş olan şeyleri şimdi bilinçle yaratabileceğinizi biliyorsunuz.

Önceki ruhsal büyüme düzeylerinde olanaksız gibi görünen bir süratle istediğiniz şeyi yaratabiliyorsunuz. Bir zamanlar sizi zorlayan şeyleri kolaylıkla ve neşeyle ele alabilme yeteneğindesiniz. Dersleriniz daha büyük bir süratle size gelebilir, ama ne var ki onları daha hızlı ve daha kolay bir şekilde halletmek için gereçleriniz de olacaktır.

Ruhsal yönden büyümenin ödülleri çoktur -berrak bir yön duygusu, daha büyük bir kendine ve hayatına hâkimiyet duygusu ve olanların nedeni hakkında daha derin bir anlayış. Siz hayatınızdan zevk alıp onu anlamaya başladığınızda gelen ve devamlı artan bir sükûnet hali. O zaman gerçekten sizin için sevinç ve kendinize karşı sevgi dolu bir hayat yaşayabilirsiniz.

Bir an için gevşeyin ve derin bir soluk alın. Işığı kendinize çağırın ve çevrenizi ışııkla kuşatın. Elinizi kalbinizin üzerine koyun ve kendinizi olduğunuz halinizle sevdiğinizi ve kabul ettiğinizi söyleyin. Ne kadar yol almış olduğunuzu

263

' .Ruhsat 'Büyüme

kabul ve tasdik etmek üzere bir an durun. Daha yüksek amacınıza ve dünya hizmetinize olan bağlılığınızı onaylayın. Sizin de bir parçasını oluşturduğunuz

yüksek varlıklar topluluğunun size sevgi ve destek verdiğini hissedin. Yüksek Ben-liğiniz'le bütünüyle kaynaşıp birleşin; siz ve Yüksek Benliğiniz şimdi birsiniz. Bırakın, Yüksek Benliğiniz'in sevgisi bedeninizin her bir hücresine nüfuz etsin ve size tanrısallığınızı göstere sin.

Bu kitabı elinizden bırakmadan önce bir an durun ve ruhsal büyümenize en çok katkısı olacak hangi adımı hemen şu anda atabileceğinizi kendinize sorun. Ve sonra o adımı atın!

Bir Oİ in Kitabı

Arka kapak yazısı:

RUHSAL BÜYÜME

Bilge bir ruhsal rehber olan Orin'in sunduğu bu öğreti, binlerce insanın ruhsal gelişimini dev bir sıçrayışla hızlandırmasına, hayatını daha büyük sevinç, uyum, huzur ve sevgiyle yaşamasına yardımcı olmuştur.

Ruhsal Büyüme, günlük hayatınızda nasıl Yüksek Benliğiniz haline geleceğinizi, daha yüksek amacınızla ilgili bir vizyonu nasıl yaratacağınızı ve istediğiniz şeyi süratle ve kolaylıkla nasıl tezahür ettirebileceğinizi açıklıyor. Yine bu kitapta, şifa ve gelişim için ışııkla çalışmayı, güçlü bir yaratıcılık yeteneği için Evrensel Zihinle birleşmeyi ve daha yüce amacınızı gerçekleştirmek için Yüksek irade ile bağlantı kurmayı da öğreneceksiniz.

Ruhsal Büyüme size illüzyon perdelerini kaldırmanız, gerçeği görmeniz, zamanı genişletip daraltmanız, titreşiminizi yükseltmeniz, daha yüksek bilinç düzeylerine ulaşmanız, gönlünüzü açmanız ve kendinizi yeni, daha sevecen bir gözle görmeniz için de gereçler veriyor.

Ruhsal Büyüme size, başsızlık, iradenin doğru kullanımı, başkalarının enerjileri karşısında geçirgen olma, Yüksek Benliğiniz olarak iletişimde bulunma becerilerini kullanmak suretiyle başkaları ile daha doyum verici ilişkiler kurmayı ve bir ışıık kaynağı olarak, dünya hizmeti yoluyla gelişmeyi öğretiyor.

Bu kitap, kim olduğunuz, neden burada bulunduğunuz, buraya ne yapmaya geldiğiniz hakkında çok şey bilmeyi isteyenlere ruhsal büyüme yolunda bir sonraki adımı sunmaktadır.

Dünya katına gelmekte olan daha yüksek enerjilerle uyum içine girebilir ve kendiniz için düşlediğiniz en iyi hayatı yaratmak üzere onları kullanabilirsiniz.

E-KİTAP ARŞİVİ

Dijital Bilgi Kaynağınız

www.e-kitaparsivi.com