IŞIĞIN MÜCEVHERLERİ YAYINLARI

Meditasyon Bilimi

Bir Hayat Biçimi ve Gezegensel Bir Hizmet

Işığın Mücevherleri çalışma yazısı · Eskimeyen Bilgelik derlemesi

ÜCRETSİZ YAYIN

Ruh ile kişilik arasında köprü kuran meditasyon: hizalanma, tehlikeler ve önlemler, grup meditasyonu, dolunay çalışması ve ilahi sevginin altı katlı ilerleyişi.

Meditasyon: bir hayat biçimi

Meditasyon, modern hayatın maddeci değerlerine bir seçenek sunar. Hayatın spiritüel ve maddi yönleri arasındaki görünür çatışmayı uyumlu kılmanın, çözmenin aracıdır. Gerçeklikten kaçış değil, gerçek Benliği, spiritüel varlığı, ruhu keşfetmenin yoludur.

Meditasyonun temel amacı, bireyin iç gerçekliğinde ne ise dış tezahüründe de o olmasını sağlamaktır. Meditasyon olmaya, spiritüel olarak var olmaya, bilmeye ve yapmaya doğru ilerler; bu yüzden öznel ve nesnel bütün hayat ifadesini kapsar. Ruhun, insanlık için Plan'a uygun eylemleri başlatmak üzere zihni kullanmasıyla ilgilidir. Plan merkezli bu süreçte meditasyon yapan birim uyarılır, aydınlanır ve her birinin taşıdığı bireysel zenginliği gezegensel evrime katması için doğru fırsatı bulur. Gerçek okült meditasyon insanlığa bir hizmet olarak uygulanır.

Bugün insanlığın ruhu, kişiliğin yaşam biçimini denetimine alma sürecindedir. İnsanlığın ruhla dolmasına giden uzun süreç başlamıştır. Meditasyon artık bu süreci bütün gezegende hızlandırmaya hizmet edebilir. Geçmişte gezegenin meditatif ritmiyle işbirliği öncü bir azınlığın hizmetiydi; bugün pek çokları için bir hayat biçimi olabilir.

Yaratıcı meditasyon: gezegensel bir hizmet

Meditasyon tekniği, gezegendeki bütün evrimsel gelişim de dahil olmak üzere, bilincin bütün açılımlarını yönetir. Spiritüel temasın ve kavrayışın tekniğidir; insan zekâsının evrimini, sevme yetisini ve kişisel iradeyi ilahi iradeyle hizalama becerisini ilerletmenin aracıdır.

Meditasyon, insan bilincini hapseden ve onu verimsiz kılan ayrılık ve yalnızlık duygusunu aşmanın tek ve en etkili yoludur; gezegendeki olağanüstü yaratıcı etkendir. Bugün insan meditasyonunun işlevi, hem dikey hem yatay olarak yoğunlaşmayla çalışarak, insanlar dünyasında ve Tanrı'nın krallığında koşulları değiştirmek ve daha yüksek spiritüel güçleri çağırmaktır. Bu dikey ve yatay etkinlik yaratıcı meditasyonun sırrını taşır.

İnsanlığa hizmet etme niyeti bütün gerçek yaratıcı meditasyonların temel güdüsüdür. İnsan zihninin genişlemesi, kişinin insanları sevme ve onlara hizmet etme yetisine dayanır. Bireyin bilincindeki nihai sonuç

aydınlanma, bilgelik, iyilik iradesi ve gezegen hayatının yaratıcı ve kurtarıcı amaçlarıyla giderek genişleyen bir işbirliği yetisidir. Gezegensel bir hizmet olarak meditasyon hem pratik hem etkilidir.

Ruh ile kişilik arasında köprü

İnsan doğasındaki ikiliği tanımak, sonunda kişilik ile ruh arasındaki uçurumu kapatma niyetini doğurur; çünkü ruh her zaman kişiliğin ifadesiyle bilinçli birlik arar. Yüksek özlemler güdüyü sağlayabilir; ama asıl köprü kurma işi, düzenli meditasyon disipliniyle zihni denetleme yetisine dayanarak zihinsel düzeyde yapılır.

Meditasyon ruh ile kişilik arasında, sonunda ruh-kişilik kaynaşmasına götüren bir işbirliği ilişkisi kurar. Çalışma basit bir ilkeye dayanır: Enerji düşünceyi izler ve kendini düşünceye uydurur. Zihin gücünün doğru kullanımı, iyi ya da kötü, her amaca ulaşır. Okült meditasyon odaklanmış bir zihin, görselleştirme yetisi, düşünce formu kurma ve yaratıcı imgelemi kullanma becerisi ve ruhun niyetini doğru kavramayı içerir.

Bu tür meditasyon hayatın niteliğini yükseltir. Ruhun öznel alanı ile nesnel ifadesi arasında ışıklı bir ilişki ve iletişim yolu yaratır. Kişilik, gerçek Benlik olan ruhun egemenliğine uyum sağlayıp teslim oldukça ruhun ışığı ve enerjisiyle kurtulur; fiziksel düzlemdeki hayatın bütün yönleri ışıkla dolar ve yükselir.

Hizalanmanın değeri

Meditasyon derin bir spiritüel deneyimdir ya da öyle olmalıdır. Tanrı ile doğru ilişkiye ve gündelik hayatta doğru insan ilişkilerine götürür. Bilinç ve form açısından ayrı görünen gezegen hayatının çeşitli yönleri arasında uyum kurmanın mükemmel bir yoludur.

Yaratıcı meditasyon bir hizalanma alıştırmasıyla başlar ve derinleşir. Hizalanma, çeşitli bilinç düzeylerini ve hâllerini birbiriyle "aynı hizaya", doğru bir göreli konuma getirir:

ARAÇ	KARŞILIĞI
Zihinsel beden	Zihin
Duygusal doğa	Kalp
Eterik beden	Enerji bedeni
Fiziksel beden	Fiziksel benlik

Bunlar birlik içinde bütünleştiğinde ruhla, spiritüel Benlikle hizalanabilir. Böylece beyni, kalbi, zihni ve ruhu birbirine bağlayan bir iletişim kanalı oluşur; ruhun hayat enerjisi, aydınlatma ve esinlendirme gücüyle gündelik hayatın her yönünü etkileyecek biçimde etkin olabilir.

Bu süreçte zihin etkin ilkedir. Zihin gereken enerjiyi görür, görselleştirir, yoğunlaşır ve gereken tutuma odaklanır. Sonuçların bilincinde olmasa bile, hizalanma kurulmuş gibi kararlılıkla hareket edebilir. Sürekli tekrar ve odaklanmış dikkat yapı taşlarını sağlar. Bilinçte bir kez kurulduğunda temel hizalanma hep oradadır; onu iç ve dış hayat arasındaki ilişkide etkin kılmak için yalnızca bir anlık yönlendirilmiş düşünce yeter.

Tehlikeler ve önlemler

Meditasyon yolu bir hedefe ulaşmak için izlenen her yolculuğa benzer; her yolda olduğu gibi burada da tuzaklar vardır. Meditasyon kendi başına zararlı değildir; ama yanlış ya da düşüncesizce uygulanırsa kişisel sorunlar yaratabilir.

TEHLIKE	ÖNLEM
Aşırı hevesli, fanatik ya da katı bir tek odaklılık	Sağduyu ve dengeli bir tutum; bilinçteki ilerlemenin uzun soluklu olduğunu ve değişimin bir gecede gelmediğini bilmek
Öznel dünyada kaybolup fiziksel gerçeklikten çekilmek	Meditasyonun çok yönlü bir hayat ifadesine götürmesi; en yüksek vizyonları başkalarına yararlı bir projeye ya da etkinliğe dönüştürmek
Duygusal aşırı uyarılma	Meditasyonun getirdiği artan enerjinin olumlu ve olumsuz nitelikleri yüzeye çıkardığını bilmek; kendi duygusal zaafını tanımak ve zihinsel düzlemde dengeleyici bir odak sürdürmek
Acele ve düzensizlik	Yavaş ve dikkatli ilerlemek; günde yirmi dakika, ayda bir dört saatten daha değerli ve güvenlidir
Enerjinin tıkanması	Hizmet; meditasyonun getirdiği enerji ve esin bir hizmet yoluyla ifade edilmezse tıkanıklık ya da aşırı uyarılma doğurur

En güvenilir koruma, hayatı hizmete açmaktır. Hizmet, ruh enerjisinin, vizyonun ve esinin doğru kullanımıdır.

Grup meditasyonu

Meditasyon tek başına bir etkinlik olarak başlasa da, her ilgi alanı gibi, er ya da geç birey kendine anlam ve amaç veren daha büyük bir bütünün parçası olur. Meditasyonla kişi, başkalarının da paylaştığı, farklı algı türleriyle nitelense de fiziksel varoluş kadar gerçek bir bilinç hâline ulaşır. Bilinçte bir topluluk, bir kardeşlik bulur ve grup meditasyonuna başlar.

Bu, bireylerin aynı yerde ya da aynı zamanda çalışması gerektiği anlamına gelmez; grubun gerçek buluşma yeri zihinsel düzlemdir. Önemli olan ortak bir odak ve ilgi, meditasyon konusuna yöneltilmiş grup dikkatidir. Grubu oluşturan bireyler kişisel bir yakınlıktan çok ortak bir fikir ve ilgiyle birleşir. Gruplar pek çok farklı konu üzerinde meditasyon yapabilir; ama grup çalışmasının alttaki teması insanlığa hizmettir.

Bu gruplar insan ilişkilerine daha çok ışık getirmek ve gezegenin öznel atmosferini koşullandırmak için çalışır. Işık, sevgi ve iyilik iradesi gibi enerjilerle çalışır ve bu öznel enerjileri gündelik, fiziksel hayatla ilişkilendirmeye yardım ederler. İnsan çevresini aydınlatmaya çalışsalar da güç kullanmazlar; örneğin bireyleri ya da grupları değiştirmek ya da etkilemek amacıyla onların zihnine enerji yöneltmezler. Yalnızca ışığı erişilebilir kılar, bir bireyin ya da bir ulusun kendi ruhunun ışığında daha kolay durabileceği öznel bir ortam yaratırlar.

Grup meditasyonuna katılmanın katılımcılar üzerinde yan etkileri de olur. Kişi zamanla kendi sorunlarına, dünya sorunlarına ve grup etkileşiminin doğasına dair daha derin bir kavrayış kazanır. Hem çalışma arkadaşlarıyla hem insanlığa hizmet eden herkesle bir kimlik ve birlik duygusu geliştirir. Ve kendi deneyimiyle paha biçilmez bir bilgi edinir: Dünyada iyilik için çalışan bir güç olduğunu, insanın evrimi için bir Plan olduğunu ve kendi hayatında yaptıklarının ve hizmete kattıklarının gerçekten bir fark yarattığını.

Yeni Dünya Hizmetkârları Grubu

Gezegenimizde farklı aşamalarda süren dev bir grup meditasyonu vardır. Bütün meditasyon birimleri ve düşünsel gruplar, insan evrimini ilerletmek için Plan'a hizmet etme amacıyla birbirine bağlıdır. Bu meditasyonda iki büyük gezegen merkezi insan krallığıyla uyum içinde çalışır: gezegenin Spiritüel Hiyerarşisi ve Yeni Dünya Hizmetkârları Grubu.

Spiritüel Hiyerarşi pek çok adla bilinir: Hristiyanlar için "Göklerin ve Tanrı'nın Krallığı", Doğu'da "Aydınlanmış Zihinler Topluluğu". Evrim yolunda ilerleyen Tanrı'nın oğullarından oluşur; insan bilincinin sınırlarını aşmış, ama insanlığa ve Plan'a hizmet etmeyi sürdüren, insanlığın geri kalanından daha ileride olanlardır.

Bugün giderek daha çok insan Plan'a duyarlı hâle gelmekte ve onun gelişmesi için çalışmaktadır. Hepsi Yeni Dünya Hizmetkârları Grubu diye bilinen, öznel olarak birleşmiş bir grubun parçasıdır. Bu grup evrimsel bir başarıyı temsil eder: İnsanlık tarihinde ilk kez önemli sayıda insan, bu gezegendeki hayatın ve bilincin sürekliliğinde insan krallığının rolünü kabul etmektedir. İnsanlık, Tanrı'nın krallığı ile hayvan, bitki ve mineral krallıkları arasında bir köprü krallığıdır ve bu yolla ilahi aracılık görevini yerine getirir. Yeni Dünya Hizmetkârları Grubu Hiyerarşi ile insanlık arasında aracılık eder ve esinin akabileceği canlı, parlak bir kanal tutar.

Grubun üyeleri bütün olarak grubun farkında olabilir ya da olmayabilir. İnsanlığa sevgileri, insan koşullarını iyileştirmeye yönelik sürekli çabaları ve dünya çapında uygulanabilecek fikir ve ilkeleri "düşünerek" birbirlerine bağlıdırlar. Zihnin yaratıcı kullanımıyla, meditasyonla, ruh alanına nüfuz edebilir ve o ilahi enerjiyi insanlığın kullanımına sunabilirler; Plan'ı insanlık için algılar ve uyarlar, meditatif düşünceleriyle bütün insan ırkına hizmet edecek pratik fikirlerin doğmasına yardım ederler.

Bu hizmet grubunun kalbinde, kendilerini bilinçli olarak Hiyerarşi ile hizalamak ve Plan'ı ihtiyaç içindeki dünyaya açmak için okült meditasyon tekniğini kullananlar bulunur. İyi niyetli bütün insanlar bu büyük spiritüel geçişte yer alabilir. Kişi nerede olursa olsun daha iyi bir gelecek yaratmaya bir biçimde yardım edebilir ve bunu yaparak Yeni Dünya Hizmetkârları Grubu'nun bir parçası olur.

Dolunayda meditasyon

Dolunay döneminde meditasyon önemli bir hizmet biçimidir. Dolunay her ay yoğunlaşmış enerji ve yüksek spiritüel etkinlik zamanıdır: esin, vizyon ve kavrayış, artan hizmet fırsatı. Dolunay meditasyonu, bugün insan ilişkilerinde ihtiyaç duyulan ışık ve sevgiyle etkili bir temas tekniğidir. Dolunayda Ay, Dünya ile Güneş arasındaki yoldan çekilir. Bu, hayatımızın, enerjimizin ve bilincimizin kaynağı olan Güneş ile Dünya arasında tam, doğrudan ve engelsiz bir ilişkiyi simgeler; insan kişiliği ile ruh arasındaki ilişkinin sembolüdür.

Dolunay döneminde spiritüel enerjiler hem gezegende hem insan düşünce dünyasında yüksek gelgittedir. Bu yolla hizmet etmeyi seçenler, insan bilincinin iç atmosferini dönüştürüp aydınlatarak kurtuluşun ve yenilenmenin zihinsel işini üstlenir. Gezegendeki meditasyon grubuyla öznel bir hizalanma gereklidir; bu hem çalışmanın bilimsel niteliğini ilerletir hem de bireyi olası aşırı uyarılmalardan korur. Pek çok ulustan insanın katılımı çalışmanın etkisini artırır; grup, parçalarının toplamından büyüktür.

Dolunayda dökülen spiritüel enerji, Hiyerarşi ile uyum içinde meditasyon yapanların odaklanmış düşüncesiyle güçlenir. Bu, insan krallığının bütün üyeleri arasındaki öznel ilişkiyi güçlendirir; insanlık ile bu gezegende birlikte var olan öteki bütün krallıklar arasındaki ilişkiyi de etkiler. Doğru insan ilişkileri, insanlar arasındaki ve insan ile Tanrı arasındaki doğru ilişkilerin göstergesidir ve daha yüksek bir hayat niteliğinin önünü açar.

Her dolunayda Güneş ve Ay on iki burçtan biriyle hizalanır. Burç, o ay iletilebilecek öznel enerjilerin niteliğini gösterir. Yıllık döngü içinde insanlık bütün olarak deneyimin bütün yelpazesine açılır. Bu enerjiler insan bilincinin evrimini uyarır; zodyağın bütün enerjileri herkesin kullanımına açıktır. Bu farklı spiritüel enerjilerle bilinçli çalışma, esinleri ve fikirleri insan zihnine ve kalbine ulaştırır. Meditasyon, özellikle öznel grup oluşumunda, insan farkındalığında yeni bir etkeni, büyüyen bir spiritüel olgunluğu uyarır. Dünya hizmetinin bu engin gezegensel çalışması, Dünya'nın spiritüel olarak uygarlaşması görevine katkıda bulunur.

İlahi sevginin altı katlı ilerleyişi

Meditasyon bilimi öznel enerjilerle çalışmaya dayanır. Meditasyonda ilerlemiş kişi, düşünce gücüyle bu enerjileri en çok ihtiyaç duyulan yerlere dağıtmak için başkalarıyla işbirliği yapabilir. Bu gezegendeki bütün hayatın altında yatan temel enerji, Tanrı'dan, içinde yaşadığımız, hareket ettiğimiz ve var olduğumuz Bir'den yayılan sevgi enerjisidir.

İnsanın kalp atışı kanın bedendeki dolaşım ritmini nasıl belirliyorsa, sevgi enerjisi de hayatın içinden kendi hızı ve ritmiyle akar. Gezegenimiz söz konusu olduğunda, Güneş'in kalbinden gelen sevginin gelgitlerini Ay'ın döngüleri gösterir. Dolunay gezegen akışının yüksek gelgitidir; Ay yoldan çekilmiş, Güneş'in tam karşısındadır. Enerji akışının doruğa ulaştığı bu dönemde herkes ilahi sevgi akımına daha tam katılabilir; her dolunay büyük bir gezegen sürecinin bilinçli bir parçası olmayı mümkün kılar. Bu genişleyen enerji gelgiti, ilahi sevginin altı katlı ilerleyişi olarak bilinir:

AŞAMA	AÇIKLAMA
1. Şambala	Gezegenin amaç ve irade merkezi, gezegensel baş merkezi; iyilik iradesinin doğduğu yer. İyilik iradesi burada temel sevgi olarak aktarılır.
2. Spiritüel Hiyerarşi	Gezegenin kalbi; ruhlar krallığı, doğanın beşinci krallığı, Tanrı'nın krallığı. Gezegen sevgisinin ve bilgeliğinin haznesidir ve Tanrı'nın Amacını uygulayan ışık ve sevgi Planını biçimlendirir.
3. Mesih	Hiyerarşi'nin içindeki sevginin kalbi; meleklerin ve insanların öğretmeni, büyük kardeşler ailesinin en büyüğü. Büyük dünya dinlerinde farklı adlarla tanınan aynı Dünya Öğretmeni.

AŞAMA	AÇIKLAMA
4. Yeni Dünya Hizmetkârları Grubu	Bugün dünyada ihtiyaç duyulan ışığı ve sevgiyi kendi yerlerinde ve yollarında cisimleştirmeye çalışan, öznel olarak birbirine bağlı bireyler.
5. İyi niyetli insanlar	Hizmetkârlar grubunun ışık ve sevgi akımını ilettiği, doğru insan ilişkileri fikrine duyarlı bütün kadınlar ve erkekler.
6. Fiziksel odak noktaları	Mesih'in çalışabileceği merkezler: New York, Londra, Cenevre gibi büyük gezegen merkezleri ya da Birleşmiş Milletler gibi önemli dünya kuruluşları.

Bütün meditasyonların altında yatan ilahi sevginin altı katlı ilerleyişi budur. Herkes bu hayat sürecinin bir parçasıdır; dış dünyanın olaylarının altında yatan bu öznel gezegen gerçekliğinde herkes bilinçli bir katılımcı olabilir.

Okült meditasyon

Temelde iki tür meditasyon vardır: mistik ve okült. İkisi de çeşitli tekniklere ayrılır. Mistik meditasyon büyük ölçüde etkin bir duygu doğasına ve spiritüel birlik için yoğun bir özleme dayanır ya da kişisel spiritüel deneyim için kullanılır; içe dönük ve ben merkezli olmaya eğilimlidir. Okült meditasyon ise yaşanmış olabilecek mistik deneyimlerin üzerine kurulur ve meditasyon fikrini bir adım ileri taşır. Hedef artık kişisel aydınlanma ve esin değil, meditatif tekniği insan krallığının ve içinde yaşadığımız dünyanın yükselişine ve dönüşümüne hizmet etmek için doğru kullanmaktır. Okült meditasyon, gezegensel evrim ve kurtuluş süreciyle işbirliği yapmanın bir yöntemidir.

"Okült" sözcüğüne bugün bu kadar çok saçmalık ve yanlışlık yüklenmişken basit bir tanımı akılda tutmak yararlıdır: Okültizm, enerji akışının ve enerji ilişkilerinin bilimidir. Okült meditasyon, enerjiyi bilinen bir kaynaktan belirli bir etki yaratmak üzere bilinçli ve amaçlı olarak yönlendirmenin yoludur.

Elbette bencil, kişisel amaçlar için meditasyon yapmak; güçlü enerji kaynaklarıyla temas kurmayı öğrenip bu enerjileri maddi ya da ince kişisel amaçlar için kullanmak da mümkündür. Enerjinin kendisi kişisel değildir; iyi ya da kötü amaçlar için kullanılabilir. Belirleyici olan her bireyin güdüsüdür. Meditasyonda ışık, sevgi ve iyilik iradesi enerjilerini iletmeye çalışırsak, meditasyondaki enerjilerin kötüye kullanılmasını önlemiş oluruz.

Bugün elimizdeki en güçlü enerji sevgidir. Sevginin doğası özverili ve zararsızdır. Meditasyonda alınan enerjilerin nitelikleri meditasyon yapanın nitelikleriyle benzer değilse, onun bir parçası değilse, bu enerjiler güvenli ve etkili biçimde iletilemez; kanalda akışı engelleyen ya da saptıran bir tıkanıklık var demektir. Etkili okült meditasyon, meditasyon yapanın niteliğine, güdüsüne, bilinç hâline, spiritüel durumuna ve amacına bağlıdır.

Okült meditasyon, zihnin üç yönü arasında bir hizalanma gerektiren zihinsel bir etkinliktir: Alt ya da somut zihin, ruh ve yüksek ya da soyut zihin hizalanır. Bu hizalanma, meditasyon yapanın Spirit'ini, ruhunu ve bedenini bütünleştirir ve ona hayatın, bilincin ve formun spiritüel kaynaklarını erişilebilir kılar. Aynı hizalanmayla meditasyon yapan, gezegendeki bütün hayat ilkesiyle ve bütün tezahürlerin ruhu ya da bilinciyle de birleşir. Böylece ikili bir hizalanma, dikey ve yatay, gerçekleşir; bu, gerçekten spiritüel olan her okült meditasyonun temel biçimidir.

Bugün en etkili okült meditasyon türü, "ruhun kral bilimi" diye anılan Raja Yoga'dır. Yoga, birleşmenin ya da uyumun disiplinli bir yolu ve bir bilinç düzleminde bir ölçüde denetimdir. Raja Yoga, zihni anlam ve önem dünyasına alıştırmak ve genişletmek için yaratıcı imgelemi, görselleştirme sanatını ve bir tohum düşüncesinin kullanımını kullanır. Enkarne ruhlar olarak tam işlev görebilmek için kendimizi eğitmenin yolu, hayatın anlamını ve önemini kavramaktan geçer.

ÜZERİNE DÜŞÜNMEK İÇİN

Meditasyonumu bugün ne kadar düzenli ve ne kadar hizmete dönük yapıyorum? Meditasyondan sonra gelen enerji ve esini hangi somut eyleme dönüştürebilirim? Bir sonraki dolunayda dünya grubuyla nasıl hizalanabilirim?

NOTLAR

Spirit — AAB terminolojisinde "spirit" çevrilmeden bırakılmıştır; "ruh" sözcüğü "soul" karşılığıdır.

Raja Yoga — Patanjali'nin sistemleştirdiği "kral yoga"; zihnin denetimi ve ruhla birlik bilimi.

Tohum düşünce — Okült meditasyonda üzerinde düşünülen ve anlamı açılan kısa ifade.

IŞIĞIN MÜCEVHERLERI YAYINLARI HAKKINDA

Işığın Mücevherleri Yayınları'ndaki çalışma yazıları, grubumuzun Eskimeyen Bilgelik üzerine yürüttüğü çalışmalardan doğdu. Amacımız yaratılışa destek olmak, yolu arayanlara yolu göstermek ve bu bilgiyi herkesin ulaşabileceği biçimde paylaşmaktır.

BU YAYIN ÜCRETSİZDİR. Kaynak gösterilerek paylaşılabilir ve çoğaltılabilir; satılamaz, ücret karşılığında dağıtılamaz.

Işık hem aşikârdır hem gizli: Kendini açarken gizler, gizlerken açar. Ahenkli yollarda buluşmak üzere.

isiginmucevherleri.com