

Ruh'un Uykusu

Çoğumuz fiziksel olarak uyanık olabiliriz, ama diğer birçok yönden uykudayız. Uyku genel olarak iyidir, uykusuz uzun süre hayatta kalamayız.

Nasıl bedenini kendini şarj etmesi için uyku gerekli ise, ruh için de uyanıklık gerekir. Ne kadar uyanık, tetikte ve farkında olursak düşüncelerimiz ve etrafımızda olanlarla ilgili, ne kadar sık yüce seçimler yaparsak, bulunduğumuz andaki anlayışımızla, günlük durumlarda o kadar aydınlanmış ve farkındalığı yüksek biri haline geliriz.

Kalabalıkların içinde, ruhen uyanık olmak demek; en temel düzeyde düşüncelerimizde özenli olmak ve doğru zamanda doğru yerde özenli düşünüp, nazik konuşmak ve davranmak demek, lakayt ve kabalığın tam tersi. Uyanık olmak demek çok değerli fırsatları yakalayacak kadar farkında olmak demek, sürekli zavallı bahtsız, geride kalan ya da ıskalayan hissetmek yerine!

Uyanık olmak; anın istek ve ihtiyaçlarına cevap verebilmek ve paylaşabilmek, dikkatsiz, ihmalkâr olmamak, her an eyleme geçecek kadar tetikte olmak, ilgisiz ve tembel olmamak demektir. Diğerlerinin ihtiyaçlarına karşı umursamaz olmamak, duyarlı olmak demektir.

Yatağımızda uyurken, rüyalarımızın ve arzularımızın dünyasında kendimizi kaybederiz. Dinlendiđimizi düşünebiliriz, fakat bilinçaltımız sürekli çalışmaktadır. Dolayısıyla nadiren ihtiyacımız olan dinlenmeyi gerçekleştirmiş oluruz, çünkü manevi olarak huzurlu değilizdir.

Şimdi bilinçaltında komada olan bir insan hayal edin. Önünde ne kadar güçlü davul çalarsanız çalın, duyamayacaktır. Çünkü o anda ve uyanık değildir.

Aynı şey ruh uykundayken de geçerlidir, kendi egoist, bencil dünyamızda kaybolmuşuz. İnsanlığı, daha büyük bir amacı düşünmek yerine, sadece kendimizi düşünüyor ve sadece kendi geçimimizle ilgileniyoruz. Eylemlerimizin gezegenimizi nasıl etkilediğinin farkında değiliz. Sadece kendi arzularımızın karşılanması ve kendi dünyamızda kendi mutluluğumuz için yaşıyoruz. Bizim dışımızdaki büyük resme karşı kör ve sağırız, madde dünyasının ötesindeki derin işleyişin ve varoluşla bağlantının farkında değiliz. Varoluşumuzu şekillendiren görünmeyen enerjileri anlamıyoruz.

Sadece üç boyutlu bir beden olmanın bilincinde yaşamak bizi uyutuyor. Uyanmak ve daha derin gerçekliğimizle (hakikatimizle) yüzleşmek için hazır ve istekli olmayabiliriz. Hakikatimize uyanmak, ürkütücü ya da çok zor bir işmiş gibi hissettiriyor olabilir. “Cehalet

mutluluktur” diye düşünüyör olabiliriz. Ve gerçek Őu ki her birimiz bizler için en doğru zamanda uyanacağız.

Çoğumuz bazen uyanığız ve bazen uykudayız. Bu bilincimizi ne kadar uyanık ve tetikte tuttuğumuza bağlı... Fakat ruh uykudayken ne kadar fırsat kaçıırıyoruz? Aslında çok.

Ruhsal farkındalığımız arttığında, daha mutlu ve neŐeli olur, etrafımıza ışık saçarız! Daha sevgi dolu, Őefkatli, özgüvenli oluruz. Yalnızca alışkanlıklarımızdan ve duygularımızdan hareket etmek yerine, daha derin bir anlayıŐtan hareket ederiz. KiŐiliđimizin olumsuz yönlerini daha kolaylıkla bırakabilir, kabul edebilir ve hatta olumluyu yaratırız.

Kendimize ve başkalarına daha nazik ve anlayıŐlı oluruz. Daha farklı ve daha tatmin edici hayatlar yaŐarız, çünkü gerçekten yaŐadıđımızı hissederiz, hayatta kalmaktan öteye geçeriz, gerçekten yaŐarız! Hayat bir savaŐ, bir mücadele olmaktan çıkar, heyecanlı bir keŐif yolcuğuna dönüŐür.

Yorucu bir günün sonunda, yatađa girmek ve uyumak, rahatlatır, dinlendirir ve tatmin eder.

Daha da iyisi, ertesi sabah tazelenmiş, motive olmuş, parlayan güneşle, cıvıldaayan kuşlarla birlikte, yeni günün maceraları için heyecanlı, canlı hissetmek mümkün olabilir!

Cehalet uykusundan uyanıp, sevgi, neře ve keřif yolculuđuna uyanma vakti!

Aruna Ladva (alıntıdır)