

# İçten Dışa

DADI JANKI

phoenix 

# İçindekiler

Giriş.....	5
<b>Birinci Bölüm: Huzurun Gücü .....</b>	<b>17</b>
Serbest Bırakmak .....	24
İçimize Dönmek.....	29
<b>İkinci Bölüm: Sevginin Gücü .....</b>	<b>37</b>
Yaşayan Enerji Kaynağı.....	44
Ruhun İhtiyacı Olan Her şey Tanrı'dadır.....	54
Bir Meleğin Bilinci .....	58
<b>Üçüncü Bölüm: Saflığın Gücü .....</b>	<b>63</b>
Bağlantıyı Korumak .....	71
Saflığı Yeniden Kazanmak.....	76
Sevgi ve Bilgelik .....	83
<b>Dördüncü Bölüm: Mutluluğun Gücü .....</b>	<b>93</b>
Bağımsız Gözlemci.....	100
Kalbimde Ne Var?.....	104
Tanrı'yı Her şeyiniz Yapın .....	110
Endişenin değersizliği .....	115
<b>Beşinci Bölüm: İlahi Hakikatin Gücü .....</b>	<b>119</b>
Güç Biriktirmek .....	126
Süregelen Mutluluk.....	131

# Giriş

Öyle yaşayın ki her eyleminizde sevgi olsun. Bu şekilde yaşamayı öğrendiğimden beri hiçbir şey beni rahatsız etmiyor. Başkalarına karşı iyi hislerim sürekli kalıyor ve tabii hoşnutluğum da... Ben özgürleştım.

Bu şekilde yaşamamı sağlayan güç içimdedir. Onu kendi dışımda aramadığım için özgür kalıyorum. Başkalarından hiçbir şey beklemediğim için de hiç hayal kırıklığı yaşamıyorum.

Herkes bu şekilde yaşayabilir. Çok doğal bir oluş hali bu. Ancak bu, yalnızca gücümüzü çekip bitiren ve sevme yeteneğimize karışan bazı inanç ve alışkanlıkları bırakmayı gerektiriyor. Bunlar bizde köklenerek yerleşmiştir. Hatta varlıklarının bile farkında değilizdir.

Hepimiz için Őimdi yepyeni bir fırsat var. Buna eminim! Çünkü zihinlerini kendi içlerine ve Tanrı'ya çevirmiş olanların gerçekten yeni bir bakışla bir araya gelebileceği bir çağda yaşıyoruz. Cesaret ve kararlılıkla, kendimizi ve başkalarını gördüğümüz Őekle dönüŐtüren bir huzur, sevgi, mutluluk ve güç okyanusuna erişebiliriz.

Aslında yenilenme süreci basittir ama gözlerimizi yanılısamanın örümcek ağları bağladığı için bunu göremiyoruz. Őimdi ise kendi ağını yutan o örümcek gibi olmaya ihtiyacımız var. Eski düşünce ve hissetme Őeklimizin artık dilemediğimizce bize hizmet etmediğini anlayarak eskiyen bu ağları toplamalıyız.

Mutluluğu kendi dışımızda bulabileceğimizi ve dıştan içe doğru yaşayabileceğimizi düşünmüŐtük. Bir noktaya kadar başarılı olduk, fakat sonunda bu başarı kendini yenilgiye uğrattı. Kendimiz için daha da derin bir tuzak kazmamıza neden oldu. Arzularımız gerçekteŐtiđi müddetçe, dışa dönük bir Şekilde memnuniyeti arama konusunda daha da cesaretlendik.

Bu çok kötü bir döngü yarattı. Refahımız gide-  
rek, sürekli olmayan ve bizim dışımızdaki şey-  
lere daha çok dayanır hale geldi. Sonuçta gü-  
vensizlik ve kaygı arttı. Fiziksel bağımlılık ve  
bağımlılıkların ağına kısıldık kaldık. Sonra da  
bu bağımlısı haline geldiğimiz şeyleri kaybede-  
riz diye korktuk. Fiziksel olan her şey için enin-  
de sonunda olacağı gibi, en sonunda onları ger-  
çekten kaybettiğimizde içten içe çok acı çektik.

Bugün birçoğumuz bu yanlış anlama yüzün-  
den kaygı, korku ve üzüntüye kendini hapset-  
miş duruma geldi. Sanki dış dünyaya ait nesne-  
lerin içimize girmesine izin verilmiş ve onlar da  
ait olmadıkları bu yere tutunmuş, bize bağlan-  
mış ve bizi kendimiz olmaktan yoksun bırakı-  
yormuş gibiler.

Acı çekmek bu gibi yanlış anlamalara işaret  
eder. Tecrübelerim bana üzüntü, kaygı ve kor-  
ku gibi hislerin doğal ve asli olmadığını gös-  
termiştir. Bu tür hisler, bize ait olmayan inanç  
ve davranışlardan etkilenmemize izin verdiği-  
mizde ortaya çıkar. Bu kendi içinde harika bir  
idraktır. Eğer acı çekmek, insan mizacının do-  
ğuştan gelen bir özelliği değilse, o halde acı

kesinlikle yok edilebilir. Acı çekmeye son verebilir ve başkalarına de aynısını yapmaları için yardımcı olabiliriz.

Ağrı, acı çekmekten farklıdır. Fiziksel ve duygusal ağrı, bizi zararlı davranışlardan korur ve bize yararlı bir işaret olarak hizmet eder. Ağrıdan öğrenebiliriz.

Buna karşıt olarak, acı çekmek çevremizi saran dünyayla doğru ve yapıcı bir şekilde etkileşimde olma gücünü bizden çeker ve bizi tüketir. Bu çoğunlukla kendi içinde bir alışkanlığa dönüşmüştür. Mutlu olmamızın önündeki en büyük engellerden biri de, hayatın doğal ve kaçınılmaz bir parçası olarak acı çekilmesi gerektiğine dair inancımızdır.

Bazı insanlar Tanrı'nın acı çekmemizi istediğini düşünür. Hatta bazıları acı çeken bir Tanrı'dan bile bahsederler. Ben bunları zararlı fikirler olarak görüyorum. Aslında Tanrı hakkındaki bu yanlış anlamaların, Tanrı'dan ayrılmamıza sebep olan tüm diğer engellerimizin temelini oluşturduğunu hissediyorum.

Tanrı'yı bir hakikat varlığı olarak bildim, bir Huzur ve Sevgi Kaynağı... Hayatımı Tanrı'dan nasıl güç alacağımı öğrenmek üzerine kurdum. Bu, hayatta son derece değerli olan bir içsel dayanıklılığı da beraberinde getirdi.

Bu kitap bir din veya felsefe üzerine değildir, ancak yine de Tanrı hakkında konuşmadan size hitap etmeye başlayamam.

Dünyada birçok insan dinden yorulmuştur. Hakikat ve bütünlüğe doğru yönelmiş olmasına rağmen dini güdüler, uygulamada batıl inanç ve dogmaya dönmüştür. Güç kazanmaya çalıştıkça, onu kaybetmeye devam ettik. Sonuç, artan güvensizlik ve insanlık ailesinin bölünmesi oldu.

Bilim daha fazla ümit sunmaya çalışır gibi göründü, fakat odağını tamamen maddi dünyanın üzerinde tuttu ve içsel olarak bunun da bize çok az yardımı oldu.

Bu kitap bir kaçış yolunu tariflemektedir. Bu bir içe dönüş meselesidir. Düşüncelerimizin enerjisini içsel olarak nasıl odaklayabileceğimiz



ve Tanrı'ya bağlanabileceğimizi öğrendiğimizde, bu zihinsel esaretten de kurtulabiliriz.

Hayatımızda içsel bir odak geliştirerek olumlu ve gerçek tabiatımızla aynı çizgide hareket edecek gücü geliştiririz. İçten içe, herkesin de bu şekilde olmak istediğinden eminim, ruhunun tüm cömertliği ile dünyayla ilişki kurmak.

Bu farklı yaşama şekli, tutum ve bakış açısına derin bir değişiklik getirir. Başkalarıyla ilişkimizde dilenci olmaktan, bazen bağımlı, bazen talepkâr olmaktan çıkar, almayan fakat verebilen hale geliriz. Hayatımızı, bir deniz kabuğu gibi kırılğan ve güvensiz biçimde sürdürmekten, elmas gibi güçlü, olumsuz etki ve baskılara bağımsızlık kazanmış halde bilinçle yaşarız.

Bir çocukken bile bu şekilde yaşamak istediğimi biliyordum, fakat neredeyse 70 yıl önce, genç bir kadınsa bunu nasıl mümkün kılabilceğimi öğrendim. Öğrendiğim, Tanrı'yla huzur, sevgi ve hakikate dayalı, korkuya yer olmayan bir ilişki geliştirmenin yöntemi idi.

O zamandan beri zihnimle bu ilişkiyi geliştirme alıştırmaları yapıyor ve onu deneyimliyorum. Hayatım bu sanatı rafine etmeye ve başkalarına da öğretmeye adanmıştır.

Aldığım hazinelerin sonucu olarak insanlar beni gördüklerinde bile, içlerinde sıklıkla kıpır kıpır eden o en derin hakikatlerinin uzun zamandır unutulmuş hatırasını hissederler. Karşılaştığımızda gerçekten insan olmanın ne anlama geldiğini bilmelerini sağlayan bir sıcaklık ve neşe deneyimi yaşarlar.

Tanrı'yı yoldaşım yaptığım için tamamen içten dışı doğru yaşayabiliyorum. Bu beni günlük sınırlama ve kısıtlamaların ötesine götürmüştür.

Bu kitabın amacı herkesin aynısını yapabileceği ve olabileceğini iddia etmek ve bunu paylaşmaktır, çünkü bu hakikattir. Çok fazla düşünmeye gerek yoktur, çok fazla düşünmek deneyimin önünde bir engeldir.

Kitapta, her birimizde mevcut önemli ve asli nitelikleri inceleyen beş bölüm var. Bunlar huzur, sevgi, saflık, mutluluk ve ilahi hakikatin

gücü (Derin bir öz-farkındalıktan yükselen ve Tanrı'nın çocuğu olmanın bilinciyle korunan bir güç).

Sorunumuz bu beş elementten oluşan bedende yaşarken, zihinsel enerjilerimizin yavaş yavaş beden dâhil fiziksel çevremizin tuzağına düşmüş olmasıdır. Yüceliğimizi görme gücümüzü kaybettik. Sonuç olarak, bu orijinal nitelikler yok olmuştur. Onları kaybettiğimiz oranda oluşan bu boşluk da beş olumsuz eğilim veya kötülükle dolmuştur: Arzu, öfke, bağımlılık, açgözlülük ve ego.

Bunlar bizim için yeni değildir. Orijinal, gerçek mizacımızdan uzaklaştıkça bunlar bilincimizi daha da çok ele geçirdi. Giderek artan bir şekilde dışarıdan içeriye doğru yaşadık, öyle ki dışarıdaki dünya en sonunda içsel varlığımızın farkındalığını engelleyip örtterek düşünme şeklimize egemen oldu.

Hakikati yaşayıp bedenden ayrı yüce bir varlık olduğumuzu deneyimledikçe ruhun orijinal nitelikleri doğal olarak yeniden ortaya çıkar ve tekrar tamamen aktif hale gelir.

Kendi huzur, sevgi, saflık ve mutluluğumun farkında, bunları duyumsayarak yaşarken varlığım hükmeden bu nitelikler bir ışık gibi parlıyor. Benim için sanki ışıktan bir form yaratıyor ve başkaları beni bu şekilde algılayıp deneyimliyor.

Bu ilahi güçtür ve melek olmak budur.

Ruh hâlâ bedendedir ve beden de geçmiş eylemlerin gölgesi gibi başına gelen olumsuz etkileri hâlâ barındırıyor olabilir, fakat ben Tanrı'nın çocuğu olduğuma dair kendi en yüksek hakikatimin bilinciyle yaşarsam, ışıktaymış gibi yaşarım. Gölgeler yok olur ve ben ışık saçarım. Meleğin formu da budur.

Fakat bu, yolculuğumuzun doruğudur.

İlk iş, içsel huzurun o çok büyük değerini, onu neyin tükettiğini, nasıl yeniden geri alınıp korunabileceğini anlamaktır.