

MICHAEL A. SINGER

# Özgür Ruh Günlüğü

Kendini Aşma  
Alıştırmaları

Çeviren: Gülsün Arıkan

*Özgür Ruh  
Günlüğü*

Translated from the English Language edition of The Untethered Soul Guided Journal by Michael A. Singer, originally published by New Harbinger Publications. Copyright © 2020 by Michael A. Singer. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Crown Business tarafından “The Untethered Soul Guided Journal” adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

### **SOLA UNITAS - SOLA KIDZ**

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL  
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com  
[www.facebook.com/solayayinlari](http://www.facebook.com/solayayinlari)  
[www.twitter.com/solaunitas](http://www.twitter.com/solaunitas)  
[www.instagram.com/solaunitasyayinlari](http://www.instagram.com/solaunitasyayinlari)  
[www.instagram.com/solakidz](http://www.instagram.com/solakidz)  
<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064728  
Yayıncı Sertifika No: 45798  
1. Baskı: İstanbul 2022  
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa  
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur  
Çeviren: Gülsün Arıkan  
Editör: Gülnur Gözübek  
Düzeltili: Oğün Özdemir  
Son Okuma: Buket Konur  
Mizanpaj: Özkan Köse  
Kapak Tasarımı: Özkan Köse  
Orjinal Adı: The Untethered Soul Guided Journal

### **BASILDIĞI YER**

Kaplan Ofset  
Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul  
Sertifika No: 44367

*© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.*

# Özgür Ruh Günlüğü

Kendini Aşma  
Alıştırmaları

**MICHAEL A. SINGER**

Çeviren: Gülsün Arıkan





## GİRİŞ

# DERİNLERDEKİ BENLİĞİNİZE DOĞRU REHBERLİ BİR YOLCULUĞA ÇIKIN

"Gerçek gelişim için, zihninizin sesi değil, onu  
duyan olduğunuzun farkına varmaktan daha önemli  
bir şey yoktur."

-MICHAEL A. SINGER

*Özgür Ruh*'u yazmaya başladığımda niyetim gerçekten çok basitti. İçerideki özgürlüğü tamamlamak için, bunu yapmaya gönüllü herhangi biri ile bu yolu yürümek istedim. Manevi olgunluk basit, açık ve sezgisel anlamda net olmaktır. Özgürlük dünyadaki en doğal şeydir, hatta doğuştan hakkımızdır. Buradaki problem şudur ki zihnimiz, duygularımız ve tercihlerimizle bu basit gerçeği gölgeleriz. *Özgür Ruh* bizi içimizde doğuştan var olan gerçekleri doğrudan deneyimleyebileceğimiz bir yolculuğa götürür. Olmadığımız kişiden kurtularak kim olduğumuzu keşfederiz. Bu derin içsel yolculuk sadece sufiler ya da âlimler için değildir; kendi benliğimize yapılan bir yolculuktur ve herhangi biri tarafından gerçekleştirilebilir.

Şimdi, *Özgür Ruh* kitabından sonra bu güzel günlüğü içsel yolculuğunuzu kolaylaştıracak ideal bir araç olarak sunduğu-

muz için çok mutluyuz. Amacımız zihninizle, duygularınızla ve içsel enerjilerinizle kurduğunuz ilişkilerinize dair daha derin bir anlayış için size rehberlik etmektir. Zihninizdeki gürültüden kurtulmayı ve biriktirdiğiniz kötü anıları geride bırakmayı keşfedeceksiniz. Bunu yaparak, bunların hepsine tanıklık eden en derindeki gerçek benliğinizin özgürlüğüne ve mutluluğuna erişebilirsiniz.

Günlükteki her giriş *Özgür Rub'*un en güçlü paragraflarından birini içermektedir. Paragrafları izleyen bilgiler, öğretiyi kişisel deneyimlerimizle tam anlamıyla ilişkilendirerek sizi teşvik eder. Bu, öğretinin özünün derinine inmenize ve bunu günlük hayatınızın bir parçası hâline getirmenize olanak sunar. Bazı durumlarda bu bilgiler, daha ileri düşünmeye ve iç gözleme yol açarken, diğer durumlarda uygulamanızı derinleştirmeye yardımcı olacak egzersizler sunar. Bu öğretiye dair kendi ilişkinizi ifade etmek, ona dair anlayışınızı derinleştirmenize yardımcı olduğu için, kendi bireysel deneyimlerinizin üzerine düşünmek ve yazmak için alan sunulur. Bu günlüğün amacı şudur: Sizi kelimelerin gücünün ötesine, doğrudan deneyimin gücüne götürmek.

İçinizdeki özgürlük, mutluluk ve öz-farkındalığın ötesinde bir yolculuğa çıkmak üzeresiniz. Okudukça, düşündükçe ve yazdıkça bu sayfaların kişisel uyanışınızın hikâyesiyle dolduğunu göreceksiniz. Belki bu günlüğün sınırlarının ötesinde yazmayı seçebilirsiniz, örneğin, ayrı bir deftere. Ya da bazı paragrafların sizi yazmaktan çok düşünmeye yönelttiğini görebilirsiniz. Bunların hepsi de çok güzeldir. Süreciniz nasıl olursa

olsun, bunu kendi eseriniz hâline getirin. Günlüğün sonunda zamanla anlayışınızı değiştirmiş, en yankı uyandıran bilgilere yeniden göz atabilirsiniz.

**Haydi başlayalım.**

İçsesinizi izleyen kişiyi tanıdığınızda,  
yaratılışın büyük sırlarından birini  
keşfetmiş olacaksınız.

BÖLÜM I

BİLİNCİNİZİ  
UYANDIRIN





Sınırlarınızın ötesine geçmeyi ister miydiniz? Peki ya, kısıtlamalardan özgürleşmeyi?

İç huzuru ve dinginliği keşfetmek için her gün ne yapabilirsiniz?

*Özgür Ruh Günlüğü*, bu sorulara basit ama derin cevaplar sunuyor.

İster iç dünyanızı ilk keşfiniz olsun, ister hayatınızı içe doğru bir yolculuğa adanmış olun, bu günlük kendinizle ve çevrenizdeki dünyayla olan ilişkinizi değiştirecek. Bilincinizi sınırlayan duygu ve düşünce kalıplarına son vermek için neler yapabileceğinizi keşfedeceksiniz. Yazar, gazeteci ve motivasyon konuşmacısı Michael A. Singer, meditasyon ve farkındalık geleneklerinden yararlanarak, bilinç gelişiminin nasıl gerçekleşeceğini, mutluluğa ve öz-değere ulaşmamıza engel olan acı verici düşünce ve hatıralardan nasıl kurtulabileceğimizi eşsiz bir anlatımla sunuyor.

*Özgür Ruh Günlüğü*, düşünceleriniz ve duygularınızla olan ilişkiniz boyunca size rehberlik edecek ve içsel enerjinizin kaynağını ortaya çıkarmanıza yardımcı olacak. Bilincinizi alışılmış düşüncelerden, duygulardan ve enerji kalıplarından kurtarmak için neler yapabileceğinizi araştıran ve sunan bu günlük, mükemmel bir berraklıkta özgür bir yaşamın kapısını aralamanıza olanak sağlayacak.