

---

# S E V G İ L İ OKUYUCULAR

İÇİNDE bulunduğumuz dönemin kaotik tesirleri her yönüyle kendini hissettirmeye son sürat devam ediyor. Olayların giderek üzerimizde, şuurlarımızda bir farklılık, bir değişim yaratmak üzere her yönlü tesirlerini artırdığını hem gözlemliyoruz, hem bizzat hayatlarımızda yaşıyoruz.

Duygularımız alıp başını dört nala giderken, şuursuzluğumuz bizi at gözlükleri takmış gibi gitmemiz gerken yola bir sokmakta, bir dışarı atmakta. Beşer varlıkları olarak bizler, her zaman hata yapma ve yoldan sapma olasılıklarıyla karşı karşıyayız. Oysa varlığımız her yoldan kayışımızda çığlıklar atmakta ve öz varlığımız hedeflediği yola dönmesi için dünyasal kimliğimiz üzerindeki baskısını artırmakta.

Hepimiz sevgiyi aradığımızı söylüyoruz. Sevgiyi bulamadığımız için umutsuzluklar, depresyonlar yaşıyoruz. Gerçek sevgiye sahip olmak, bu sevgiyi tüm varlıklara karşı hissetmek için üzerinde durulması gereken en önemli nokta niyettir. Varlığımın, ruhumun, özümün gerçek niyeti ne? Bir işe başlarken ne niyetle başlıyorum? İlişkilerimde ne niyetler içerinde bulunuyorum? Her şeyi çok çabuk tükettiğimiz için yeryüzünde doyum sağlamak, duyguları doyurmak da giderek zorlaşıyor. Kadını, erkeği, yaşlısı, genci, çocuğu büyük bir mücadele içerisindeyiz. Son sürat varlığımızı keşfetme yolunda ilerlerken sancıları da beraberinde yaşıyoruz.

Yeni bir çağ, yeni bir dönem, yeni bir eğitim sistemi... Her yönüyle varlıklar kendilerini bir sonraki aşamaya hazırlıyor. Sistemler ve kurucuları dengelerini değiştiriyor. Bizler de bu dengeler içinde varlığımızı esneklik ve uyumla konumlandırıyoruz. İşte bu noktada bize en gerekli olan şey sabır oluyor. Gezegenin görüp gözeticileri sabırla adım atmamızı bekliyor.

Bizler de Ruh ve Madde Dergisi ailesi olarak düşüncelerimizi, fikirlerimizi ve umutlarımızı yazılarımızla, araştırmalarımızla sizlere dergimiz yoluyla iletmeye çalışarak, ilerlediğiniz ruhsal yolculukta yalnız olmadığımızı hissettirmeye ve yolunuzda bir ışık olmaya niyet ediyoruz.

*Ruh ve Madde Yayınları*

# RUH ve MADDE

Yerel Süreli Yayın

*Şirket Adına Sahip ve Sorumlu Müdür*

K. Levent KOSOVA

*Genel Yayın Yönetmeni*

Tülin ETYEMEZ

*Teknik Sorumlu*

Cemal GÜRSOY

*Çeviri ve Redaksiyon*

Yasemin TOKATLI

*Grafik Uygulama*

Arif Ümit YILMAZ

*Kapak*

Ferda Gürsoy

*Dizgi*

Ruh ve Madde Yayınları

Tel: (0212) 243 18 14 - 249 34 45

*Baskı*

Kurtiş Matbaacılık

ISSN 1302-0676

ŞUBAT 2008 Sayı: 577 Cilt: 49

Bu dergi **İnsanlığı Birleştiren Bilgiyi Yayma (BİLYAY) Vakfı'nın** bir kuruluşu olan **Ruh ve Madde Yayıncılık ve Sağlık Hizmetleri A.Ş.** tarafından her ay yayımlanmaktadır.

Ruh ve Madde Yayınları yönetim merkezi:  
Hasnun Galip Sokak Pembe Çıkmazı No: 4 Daire: 6  
80060 Beyoğlu İstanbul  
Telefon 0212.243 18 14 ve 249 34 45  
Faks 0212.252 07 18

Abone adresi değişikliği, haberleşme ve havale gönderileriniz için Ruh ve Madde Yayınları P.K. 9 80072 Beyoğlu İstanbul adresini kullanabilirsiniz.

Aylık Ruh ve Madde dergisi ücreti: 4 YTL  
Yurt dışı aylık Ruh ve Madde dergisi ücreti: 5,4 Euro  
Yıllık abonelik ücreti: 48 YTL  
Öğrenciler için yıllık abonelik ücreti: 40 YTL  
Yurt dışı yıllık abonelik ücreti: 65 Euro

Abonelik ve kitap ödemelerinizi PTT Posta Çeki ve Garanti Bankası havalesi aracılığıyla yapabilirsiniz.  
Posta Çeki No: 655294  
Garanti Bankası Galatasaray Şubesi 6200604-4  
Euro Hesabı: Garanti Bankası 9007955-503463

Kitap sipariş etmek isteyen okuyucularımızın sipariş tutarının üzerine yurt içi %25, yurt dışı %40 PTT ücretini eklemeleri rica olunur. Lütfen havale kağıdı veya posta çekinin arkasına istediğiniz kitapların adını yazınız ya da faks veya telefonla Vakıf Merkezine bildiriniz. Dileyen okuyucularımız internet adresinden de kitap ya da dergi sipariş edebilirler. Ödemeli gönderimiz yoktur.

RUH ve MADDE DERGİSİ'ne abone olanlara, tüm kitaplarımızda %20 indirim yapılmaktadır.

BİLYAY VAKFI ile RUH ve MADDE YAYINLARI hakkında bilgi almak ve sipariş vermek için web sitemizi ziyaret edebilirsiniz.

[http: //www.bilyay.org.tr](http://www.bilyay.org.tr)

[http: //www.ruhvemadde.com](http://www.ruhvemadde.com)

e-mail: [bilyay@bilyay.org.tr](mailto:bilyay@bilyay.org.tr)

[info@ruhvemadde.com](mailto:info@ruhvemadde.com)

Reklam Fiyatlarımız:

Arka Kapak (renkli) 250 USD

Ön Kapak İçi 100 USD

Arka Kapak İçi 100 USD

İç Tam Sayfa 75 USD

İç Yarım Sayfa 50 USD

---

# İçindekiler

- 4 **Realite–Kader: Geçmişi ve Geleceği Şimdi’de Yakalamak** Ergün Arıkdal
- 11 **Fikirler ve Filler**  
*Sadıklar Planı*
- 12 **Şuur ve Kuantum Bilgisi Süreci: Işık Tıbbına Doğru Yol Alırken** Bruce D. Curtis, J. J. Hurtak  
2. Bölüm
- 17 **Bilmek ve Uygulamak** Fadime Emir
- 22 **Vietnam’ın Gezgin Ruhları** Dr. Edward Tick
- 26 **Zaman ve Sabır** Nur Alkış
- 32 **Anlam Krizi** Danah Zohar, Dr. Ian Marshall
- 37 **Değişimi Yakalamak** Gültekin Çilekar
- 42 **Nereye Gidiyorum ve Oraya Ne Zaman Varacağım?** Robin Norwood
- 48 **Son Devreye Geçiş ve Arınma**  
Muharrem Günaydın, Alpaslan Cebbaroğlu  
2. Bölüm
- 54 **Meditasyon ve Yoganın Pratik Yararı** Paul Brunton  
2. Bölüm
- 58 **Dinleme Sanatı** İlkay Atilla
- 62 **İnsan Serüvenine Kısa Bir Bakış**  
*Akış*
- 63 **Etkinlikler**

## REALİTE

# Kader: Geçmiş ve Geleceği Şimdi'de Yakalamak

*Ergün Arıkdal*

İNSAN, çevresindeki olaylara kendi isteğiyle, kendi iradesiyle belli bir oranda yön verebilir. Ama bu yönlendiriş o insanın iradesinin, gücünün kapasitesine göredir. Ailenizin içerisinde, aile fertlerinin şu veya bu yönde hareket etmesini sağlayacak bir etkide bulunabilirsiniz. Veya bir iş sahibiyseniz, sahibiyet dolayısıyla bazı olayların yönlendirilmesine katkıda bulunabilirsiniz. Bunu yapmadığınız takdirde zaten iş size sahip demektir. İşe sahip olmak istiyorsanız, çevrenizdeki olaylara belli ölçülerde yön vermelisiniz.

Partiler de kendi fikirleriyle, programlarıyla insanlara yön vermektedirler. Siyasi insanlar, güçleri dahilinde olan birtakım imkanları kullanarak, insanlarla alakalı birtakım faaliyetlere belli oranlarda yön verebiliyorlar. Mesela, emniyetin yapılan grevlere müdahalesi bir çeşit yön vermedir. Ayrıca greve katılanlar da topluma kendilerine göre yön vermeye çalışmaktadırlar. Bir insan bir piramidin, bir hiyerarşinin ne kadar üstünde ise yani içinde bulunduğu alan ne kadar etkili ise, bireysel olarak o kadar etkilidir. Örneğin, liderler böyledir. Liderliğin özelliği de budur zaten. Liderler çevrelerindeki olaylara kendi şuuruları ile belli oranda ve belli nitelikte yön verebilmektedirler.

Ancak, olaylara belli oranda ve belli nitelikte yön verebiliyor olmamız, karşılaştığımız bütün olaylara kendimizin sebep olduğu anlamına gelmez. Karşılaştığımız olaylar bireysel olarak sadece bizim yarattığımız olaylar değildir; tek bir insanın yarattığı olaylar



değildir. İşin içinde bizim irademizin ve ruhsal enerjiji yayma gücümüzün dışına taşmış birçok etken vardır. Yani buradan, “Olaylara belli bir oranda yön verebiliyorsam, demek ki o olayların önüme getirdiği problemlerin sebebi de benim,” tarzında bir sonuç çıkmaz, böyle bir şey yoktur. Olayların ortaya çıkış sebepleri tek etkenli değildir. Bir olay meydana geliyorsa, o olayın meydana gelişinde bir sürü etken vardır. Ve o yüzden herhangi bir sonuç gördüğümüzde “ Bunun sebebi şudur,” tarzında bir yorumda bulunmamız doğru değildir. Bütün kainatta kaotik bir Sebep-Sonuç bağlantısı mevcuttur ve hiç bilemeyeceğimiz birtakım etkenler bazı şeyleri değiştirmekte, büyümekte, küçültmekte, şu yönden bu yöne çevirmekte, onun enerjetik gücünü yok etmekte veya artırmakta, ona uygulamaya konma imkanı verilip verilmeyeceğini tayin etmektedir.

Bizim, olayları yönlendirmek için kullandığımız enerjiji hemen faal hale getirmek veya o enerjiji kullanılabilir bir durumda muhafaza edebilmek gücümüz ise o kadar fazla değildir. Yani biz, her enerjetik akışı faal hale getirebilecek güçte değiliz. Ondandır önce başka türlü enerjetik akışlar daha faal durumdadır ve onlar yerine gelir. Bunlar nedir? Bunlar, aslında fertlerin gerçek ihtiyaçlarının yerine getirilmesi bakımından faal halde olan enerjilerdir. İnsanların istedikleri şeyler ise çoğunlukla gerçek ihtiyaçları değildir. İnsanlar burada yanılıya düşmekte ve “Ben bunu istiyorum arkadaş, işte bu benim iradem,” diye düşünmektedirler. Hayır, o sizin irade beyanınız değil. İnsanlar, birtakım yan etkilerle telkin altında kalarak ortaya koydukları irade

beyanlarının kendilerine ait olduğunu zann ediyorlar. Gerçek ihtiyaçlarını bilen insanlar çok azdır ve onlar da zaten kendi istikametlerinde hareket ederler. “Ben irademi bu yönde kullanıyorum. Ben bunu istediysem ve bu isteğimin istikametinde çaba harcıyorsam, başka nasıl olabilir? İstedğim benim ihtiyacım olmaz da ne olur?” gibi itirazlara gerek yoktur. Gerçek ihtiyacımızı biz beynimizle bilemiyoruz; o, beynimizin bize vermiş olduğu veriler vasıtasıyla ortaya çıkmıyor. Biz beynimizle ancak vücudumuzun ihtiyaçlarını bilebiliyoruz. Gelişimimizi, tekamülümüzü, çok daha hür bir hale gelmemizi sağlayacak olan gerçek ruhsal ihtiyaçlarımızın farkında değiliz. Hatta çoğu zaman bedeni ihtiyaçlarımızın bile farkında olmuyoruz. Çünkü farkında olsak, birtakım hastalıkları önler ve vücudumuzun çok daha yavaş yıpranmasını sağlarız. Biz, vücudumuzun hızlı bir şekilde yıpranmasına sebep olacak şekilde yaşıyoruz. Hastalıklar, rahatsızlıklar ve yıpranmalar, yani yaşlanmalar zamanından evvel gerçekleşiyor.





İnsanlar, Sebep-Sonuç Yasasının tespih tanesi gibi art arda sıralanmış bir şekilde işlediğini sanırlar ve yapılan bir hatanın hemen karşılık bulmasını beklerler. “Yarabbi, o şöyle bir kötülük yaptı. Sen de ona hak ettiği cezayı ver,” diye dua ederler. Bekledikleri gerçekleşmeyince de “Bu ne biçim adalettir, bunca kötülük neden hemen karşılık bulmuyor?” diye hayıflanırlar. Ama bilmemiz gerekir ki, Sebep-

Sonuç Yasası olayların tespih taneleri gibi birbiri ardına gerçekleştiği bir tarzda işlemez. Bir sebep, birçok sonuç meydana getirebilir ve o sonuçlardan belki de ancak bir tanesi bizim ihtiyacımıza göredir. Böylece biz sadece onunla karşılaşırız. Aynen bir el gibi düşünün; bileğinizden itibaren el ayasında bir genişleme olur ve ondan sonra da beş tane parmak çıkar. Tek bir sebep gelir ve beş tane netice verir. Acaba bunlardan hangisi size ait olmalıdır? Siz hangisini istersiniz? Bunun istenişi, bunun belirlenmesi bile bizim irademize bağlı değildir. Hakiki ihtiyacımız beyin muhakemesinin üstünde, müteal, aşkın bir düzeyde faaliyette olan ruhsal idrake uygun bir sonuçtur. Karmaşıkmiş gibi gözüküyor ama hiç farkında olmadığımız bir şey var: “Kör kör parmağım gözüne” deriz. Yani, “Bunu yapmadıysa, bunu etmediyse, bunu da mı yapmadı? Belli ki bu kötülüğün sebebi budur,” gibi bir sonuca ulaşırız. Halbuki ortaya çıkan o belanın, o kötülüğün veya o hayrın sebebi bir tane değildir, tek bir yerden akıp gelmemektedir.

Örneğin, bir kaynak düşünün; bir şelaleden gürül gürül su akıyor. Şelalenin boşaldığı yere başınızı kaldırır bakarsınız, akan suyu görürsünüz ve “Bu su, yukarıdaki güzel ve büyük nehirden geliyor, kayalardan aşağı akıyor,” dersiniz ve yanılırsınız. Nehir nasıl meydana geliyor? Nehri meydana getiren bir sürü derecik, bir sürü çay, ırmak var. Ayrıca onlar da falanca dağın filanca yöresindeki birkaç tane küçük kaynakla besleniyorlar ve o kaynağa yardım eden yağmurlar, kar erimeleri, buzul erimeleri var. Pek çok sebep biraraya gelerek, birikerek sizin gördüğünüz

o ırmağı meydana getiriyor. Oysa ırmaktaki insan ne yağmuru ne de ırmağın en başındaki suyun kaynağını düşünür. O, bulunduğu yeri düşünür. Onun için sadece içinde bulunduğu ırmak önemlidir, o an karşı karşıya bulunduğu realite önemlidir, sebep ve sonucun ne olduğunun düşünülmesine gerek bile yoktur. Nehrin, civardaki yüksek dağlardan çıkıp geldiğini bilir ama dağların hangi yöresinden, hangi kaynaklardan gelmekte olduğunu bilmez, bu belli değildir. Orada bir kaotiklik, bizim anlayışımıza göre bir kaos yani karmaşık bir sebep-sonuç programı vardır. Kader, enkarne olmuş olan varlığın o devre içerisinde geçmişi ile geleceğini şimdide yaşaması demektir. Geçmişini ve geleceğini şimdide birarada tutabilmesi, o insanın kaderi demektir. Eğer gerçekten geçmiş hayatlara ait bir yükü buraya gelmişseniz, telafi edilmesi gereken birtakım hatalar veya yanlış anlaşılmalara, eksik bilgiler varsa, onlar muhakkak telafi edilmelidir. Bunlardan kendimizi kurtarmak söz konusu değildir. Yeryüzünde birtakım şeylerin önünü almak, önünü kesmek veya bir şeylerden kurtulmak için yaşamıyoruz. Bizim işimiz, acı ve keder verici işlerden paçamızı kurtarmak ve sürekli bir cennet hali içinde yaşamak değildir. Varlığın buna ihtiyacı yoktur. Varlığın asıl ihtiyacı; her an içinde bulunduğu ortamla, içinde bulunduğu hayat enerjisi ve hayat düzeni ile en uyumlu bir şekilde yaşayacak liyakate ulaşmaktır. Varlık, bu liyakat için enkarne olur. Kainatın her türlü kompozisyonu ile, her türlü durumu ile uyum içerisinde olabilmek, varlığın bize göre tek ve en yüce amacıdır. Bütün evrenlere uyum sağlayabilecek

güçte olmak, bir varlığın çok esnek olduğunu ve tekamül seviyesinin çok yüksek olduğunu gösterir. Yani tekamülün bize göre en objektif ölçüsü, bir varlığın gösterebileceği esneklik ve uyum sağlama kapasitesidir. Siz ve siz olmayanlarla tam bir ortak alan kurabilmek, kendi etki alanlarımızın birbiri içerisine girebilmesini sağlayabilmek, bizim gerçek kaderimizdir. Bunları yapabildiğimiz sürece biz kaderimizi yaşamış, yapamadığımız sürece de kaderimizi yaşayamamış oluruz. Yaşayamadığımız için de, tekrar yaşamak zorunda kalırız.

### Karma'nın Kaotik İşleyişi

**K**ARMA; varlığın fiillerinin, onun gelişimine uygun düşmeyen bir rotada hareket etmesi dolayısıyla bir telafi programının devreye girmesi demektir. Davranışlarımızı, İlahi İrade Yasaları'na uygun olarak telafi etmeyi becerebilmek, bunları tam manasıyla öğrendikten sonra kendi varlığımızda bu İlahi İrade Yasaları'nın birer suretini yaratmak, gelişimimizin temelini teşkil eder. Elbette bir geçmiş hayat, bir şimdiki hayat, bir de gelecek hayat vardır. Geçmiş hayatlarımızda, İlahi İrade Yasaları'nın uygulanmasında bazı başarısızlıklar yaşamış olabiliriz. Bilgi eksikliğimiz sebebiyle uyum sağlayamadan yaptığımız birtakım yanlış işlemler olabilir. İşte bu uyum sağlama mecburiyeti sebebiyle bize birtakım telafi olanakları sağlanır. Telafi olanakları da tekrardoğuşumuzla elde edeceğimiz imkanlar arasındadır.

Bazen de tekrar doğmadan aynı hayat içerisinde -eğer gerçekten böyle bir gayret gösterebiliyorsak- önümüze yeni yeni imkanlar çıkarılır. Her şeyin muhakkak gelecek hayatta tamamlanması şart değildir. Birçok husus bu hayatta da büyük olanaklar olarak önümüze çıkar.

Fakat insanlık olarak genellikle şurada yanılıyoruz: Bir uyumsuzluk göstermişsek, bu uyumsuzluğun kadrosu belli ise, biz bunu çok katı bir şekilde ele alıyoruz. Halbuki hologramik bir anlayış içerisinde düşünebilsek, birçok imkan olduğunu görürüz. Biliyorsunuz, hologram yoluyla çekilmiş olan bir filmin bir milimetre karesiyle, o filmin on santimetre karesi arasında hiçbir fark yoktur. Bir milimetre karesi üzerinde yaptığımız değişiklik veya bir milimetre karesinden elde ettiğimiz bilgi, on santimetre karelik bilgiyi bize aynen aktarır. O halde telafilerimiz söz konusu olduğunda da, bir olayı birebir yerine getirmemizin şart olmadığını söyleyebiliriz. Bazı eksikliklerin tamamlanması, bazı uyumsuzlukların yerine getirilebilmesi bakımından çok samimi ve içten bir çaba ile o olayın çok minik bir parçasını halletmiş bile olsak, sanki bütününü halletmişiz gibi bir sonuç elde ederiz. Aynen hologramik bir parçanın incelenmesinde olduğu gibi; bir santimetre karede yapılan bir işlem, on santimetre karede yapılan bir işlemmiş gibi sonuç verir.

Karmada bir faaliyetimizin doğurduğu yükün tamamını ele almak doğru değildir. Çünkü o olay geçmiş bir hayatta, geçmiş bir zaman ve mekan yasasına bağlı olarak çok farklı etkiler altında gerçekleşmiştir. Ancak,

o farklı etkiler şu anda yoktur. Onlar geçip gitmiş ve kozmosa, kozmosun tarihine mal olmuştur. Ama ben, şimdi buradayım. Artık, bana geçmişteki hesabı aynen sormanız mümkün değildir. Çünkü zaman ve mekan yasaları, o andaki işleyiş mekanizması, onun yoğunluğu, hedefleri ve içinde taşıdığı bilgi, yani enerji değişmiştir. Varlık geçmişteki haliyle ancak bu şekilde davranabilmiş, o tesirleri ancak bu şekilde göğüsleyebilmiştir. Bugün yine aynı tarz olaylarla karşılaşması mümkün değildir. Ben, bir önceki hayatımda yapmış olduğum yanlış, belki de üç hayat sonra telafi edeceğim. Zaten hemen ertesi hayatta telafi edilmeleri söz konusu değildir çünkü o zaman ve mekan içerisinde gerçekleşen bir olayın yasalara uygun tarzda kullanılamamasının sebebi bizim bilgi eksikliğimizdir. Yapamadığıma göre bilgi eksikliği var demektir. Ondan sonraki birkaç hayat içerisinde, bazen de ertesi hayat içerisinde; önce, bu eksik bilgileri toparlamamız gerekir çünkü daha önce gerçekleştiremediğimiz uygulamayı ancak gereken bilgileri elde ettikten sonra yerine getirebiliriz. Dolayısıyla, “Karma, gelecek hayatta hemen ortaya çıkar. Gelecek hayatlarınız mutlaka sizin bundan önceki hayatlarınızın bir sonucudur,” diye düşünmek doğru değildir. Şu anda yaşamakta olduğumuz hayatımızın rengi, tutumu, biçimi, her şeyi muhakkak karmamızın getirmiş olduğu sonuçlar değildir. Bu, çok yanlış bir görüş şeklidir, günah-sevap kavramı içerisinde ele alınmaya çalışılmaktadır. Halbuki durum öyle değildir. Bu yaşamımızda karşımıza çıkan olaylar çok daha gerilerden gelen durumlar sebebiyle oluşmuş olabilirler. Hatta illa gerilerden



gelmeleri de gerekmez. Bu durum aslında sizin seçiminize bağlıdır. Kendi seçiminize göre gerçek ihtiyaçlarınızı karşılamayı sağlayacak imkanların bulunduğu bir zaman ve mekan içerisine enkarne olursunuz, kendinize ona göre bir hayat planı yaparsınız. Asıl mesele hayat planımızdır, bunu unutmayınız. Yani mukadderattan ziyade hayat planımızdır. Hayat planımızı kendi kararlarımızla, kendi seçimlerimizle meydana getiriyoruz. Bize dayatılan, “Sen geçmiş zamanda şunları şunları yapmamışsın, birinin dişini öbürünün kolunu kırmışsın. Şimdi senin de dişin veya kolun kırılacak,” gibi bir durum söz konusu değildir. Bir hayat planımız vardır ve o fevkalade kutsal bir şeydir. Hayat planına çok büyük bir saygı göstermek lazımdır. Herkes hayat planını uygulayamaz. Bu yüzden; “Allah

insana, mukadderini yaşamayı nasip etsin,” denmiştir. Buradaki mukadder sözü, bildiğimiz manadaki mukadder değildir; ölçerek, biçerek, isteyerek, zaman ve mekanın bütün şartlarının bir bileşkesi olmak üzere ortaya çıkacak bir yığın yeni imkanların ışığında kendi gelişimimizi, aydınlanmamızı sağlamak meselesidir. Bize dayatılan hususlar yoktur, daha evvelden seçip de gerektiği kadar tatbikatını yapamadığımız hususlar vardır. Bunları telafi etmek üzere seçtiğimiz hayat planımızı da, tıpkı üzerinde çeşitli süslemeler olan bir duvar örülürken yapıldığı gibi; tuğlaları, taşları ve diğer malzemeleri üst üste koyarak oluştururuz. Bu yaptığımız işlem sizin gerçek ruhi faaliyetinizdir. Tüm çaba, bu duvarın örülmesi için harcanır. Buradaki tuğlalar ise karmik sonuçlar değil, kendi çabanızla elde etmiş

*Her insanın  
vicdanının  
sesini  
dinlemesi  
çok önemlidir.*

olduğunuz bilginizin meydana getirmiş olduğu sonuçlardır. Eğer bazı tuğla yerleri boş kalmışsa, muhakkak ki onların da doldurulması gerekecektir.

Özetle; Sebep-sonuç Yasası kaotik işler. Kaos Teorisi'ne göre -ki bu çok önemli bir bilgi kaynağı olarak insanların eline geçmişir- kainatın bir köşesinde bir kelebek kanatlarını çırttığı zaman, ondan çok uzaktaki bir köşede bir fırtına meydana gelebilmektedir. O kelebeğin havayı harekete geçirmesi çok daha büyük hava hareketlerine sebep olmaktadır. Onun için, her insanın vicdanının sesini dinlemesi çok önemlidir. O vicdan sesi sonunda büyük bir halkın vicdan sesi olur, toplumun vicdan sesi haline gelir ki, bizim ülkemizin en büyük sıkıntısı budur. Bizim halkımız vicdan sesini dinlemek istemiyor çünkü çok materyalist olmuş durumda. Çok bencil bir milletiz biz. Dolayısıyla kelebek kanadı şeklinde bile olsa, vicdan sesini savunan, vicdanının ifadelerini ortaya koyan varlıklara çok ihtiyacımız var. Bu memleketin; bilim adamından, ekonomistten, iyi siyaset adamından ziyade, vicdanının sesini çekinmeden ortaya koyabilen, gerçekten yürekli, gerçekten sevebilen insanlara ihtiyacı var. Bizim; para,

bilgi, şöhret, sandalye severlere değil, birtakım menfaatler uğruna “üç maymunlar”ı oynayan insanlara değil, tam tersine vicdan sesini ifade etmeye çalışan; seven, uyum sağlayan, ortak alan kurabilen insanlara ihtiyacımız var. Bizim asıl sıkıntımız buradadır.

Özümüzden, vicdanımızdan gelen, “Öyle değil, böyle yapmalısın; bu daha iyidir, daha faydalıdır, daha insanidir, diğerine nazaran çok daha akıllıca bir durumdur. Şöyle bir seçim yap. Yahut yaptığın bu seçimde şöyle bir hatan var, bunu kabul etmeli ve düzeltmeye çalışmalısın,” tarzında bir ifadeyle karşılaştığımız anda o sesi, varlığımızın ta derinliklerinden gelen bu uyarıyı dinleyebiliyorsak, kendimize saygımız var demektir. Ama “Sus, ortalığı karıştırma. Yani bunu söyleyeceksin de ne olacak? Bunu söylersen eşimizi dostumuzu kaybederiz, para kaybımız, zaman kaybımız olur. Hiç karıştırma. Herkesle beraber gözünü yum geç. Görme, işitme, konuşma yani üç maymunları oyna,” dediğimizde ise kendimize hiç saygımız olmadığını en açık şekilde ifade etmiş oluruz. Kendisine saygısı olmayan bireylerden oluşan bir toplum ise, tıpkı şu anda yaşadığımız gibi çürümeye namzet bir toplumdur. □

SADIKLAR PLANI'NDAN ALINTILAR

# Fikirler ve Fiiller

*Celse: 5, 9.6.1962*

**E**LBETTEKİ bir varlık, fikirlerinin yankısı olan fiillerini her vakit ve her şart içerisinde tezahür ettiremeyecektir. Bu hem kendisi yönünden, hem çevresi yönünden, hem mahzurlu, hem faydalıdır. Bu bakımdan sizler, fikirlerinizin fiiller halinde tezahür etmesini her vakit beceremezsiniz. Şöyle ki; fiillerinizin vuku bulması için, o fiili takviye eden, tamamlayan diğer fiillerin ve diğer icabi fiillerin bulunması lazım. Burada varlık hiçbir şey yapmasa dahi, fiillerinin kendi istediği tarzda tezahür etmemesinden dolayı, gene bir tekamül içerisinde. Fikirleri daima ters yönlerde, yani inikalar, tepkiler halinde bulunur. Bu büyük bir tatminsizlik hissini meydana getirir. İşte tekamül devam ediyor. Fakat bu arada, varlığın birinci vazifesi, fikirlerinin teyidini aramaktan ziyade, bir araştırmacı olarak, onların fiil halinde meydana gelişleri vuku bulduğu zaman, kendisinde bulunan intiba ile son fikrin verdiği intiba arasındaki benzerlik ve ayrılıkları tespit etmesidir. Bu itibarla bir insan; fikrinin, fiil haline gelmediğini gördüğü zaman, tekamül etmiyor değil, artık kendinden üstün bir irade ve düşünce, fikirleri -şimdilik böyle kabul edelim- değilse bile, fiilleri bihakkın tanzim ve tespit etmektedir. Bu bakımdan bu tanzim ve tespit işi, gayet şümüllü, gayet ibret verici örneklerdir. O halde fikrinizin teyitlerini, sizden gayri olan varlıkların fiillerinde de bulabilirsiniz. İşte müşahedenin büyük kıymeti buradadır. Size İlahi bir kısmet olarak, zaman tasarrufu da verdirilmiş olur. □

inikas: bir yere vurup geri dönme, akis.

intiba: izlenim.

müşahede: gözle görme, gözlem.

vuku bulmak: meydana gelmek.

# Şuur ve Kuantum Bilgisi Süreci: Işık Tıbbına Doğru Yol Alırken

*Bruce D. Curtis* \* \*\*  
*J. J. Hurtak* \* \*\*\*

2. Bölüm

## Özet

**S**ON YILLARDA Rus ve Alman araştırmacıları tarafından yürütülen çalışmalarda, insandaki biyofotonik süreçlerin biyofiziksel yönlerinin araştırılması konusunda büyük ilerleme kaydedilmiştir. Bu yazıda, biyofiziksel ışığın insan bedeninde biyomoleküler, metabolik ve sinirsel iletişim aracılığıyla sağlanan bilgi-akışı ile etkileşime girmesi, dolayısıyla çok sayıda bedenin varoluş gerçekliği tartışılmaktadır. Bu sistemler, akupunktur ilmindeki “Chi” enerjisine benzer şekilde, hareketli yedek enerji sistemleri olarak birleşebilirler ve bu sayede sadece çevre ile olan alışverişe hizmet eden bilgiyi alarak kullanan ve kendini doğrulamaya çalışan bir holo-hareket doğabilir. Evrimsel süreçlerin bu birlikte evrimi yoluyla temelleri atılan Işık Tıbbı, şuur çalışmalarındaki gizli değişkenleri, biyolojik ilimlerdeki işlevsel farklılaşma ve yeni bulgular ile biraraya getirebilir.

*“Şuuru esas olarak kabul ediyorum. Maddenin de şuurun bir türevidir olduğunu düşünüyorum.”*

Max Planck

## Bir Biyobilgisayar Olarak Beden

### DNA: Dalga-biyobilgisayarı

**G**URWITCH'DEN Sheldrake'e kadar yürütülen morfogenetik<sup>(a)</sup> araştırmalar, Rusya Bilim Akademisi Kontrol Bilimi Enstitüsünde çalışan Gariev ve arkadaşlarının çalışmaları ile daha fazla aydınlığa kavuşmuştur. Molekül yapısının

\* The Academy for Future Science, Los Gatos, CA

\*\* Society for Advancement of Global Education, Oceanside, CA

\*\*\* Universidad Autonoma Metropolitana, Distrito Federal, Mexico



oluşumunu önceden şekillendiren endojen biyoalanların kaynağı olan yapısal süreçler, kromozomda yerleşmişlerdir ve model olarak koherent<sup>(b)</sup> biyofotonlarla işlev gören bir lazer yayıcısı gibi düşünülebilir. Gariev'in grubuna göre kromozomun temel özelliği genetik bilgisinin mekansızlığı olup bütünü kapsayan bir aygıt gibi işlev görmektedir.<sup>(1)</sup> Daha özgül bir anlatımla, kromozomlar fotonların gösterimi olarak ifade edilen mekansız görüntülere, başka bir deyişle holografik<sup>(c)</sup> görüntülere göre çalışırlar ve bu görüntü morfogenezin vektörleri için gerekli bilgiyi temin eder. Başka bir deyişle kromozomlar nihai yetişkin yapımızı belirleyen düzenin taşıyıcılarıdır ve biyolojik "ölümsüzlük" bir bireyden diğerine aktararak sıradaki diğer insan meydana gelir.

Her birimizin düşünebilme şekil ve düzeyleri, esas olarak sahip olduğumuz genler ile belirleniyor olabilir.

Her birimizin ana lisanı genetik olarak saptanıyor olabilir. Düşünme şeklimizin genlerimizle yönlendirildiği gerçek ise, genetik olarak kontrol edilen beden-beyin-zihin bileşkesinin soyutlama, idrak ve teorik düşünme kısımlarını tanımlayabileceğimiz noktaya ulaştığımız demektir. Ölçülü tahminlere göre, insan beyninde  $10^{21}$  molekülde saniyede yaklaşık  $10^{14}$  işlem yapılmaktadır.<sup>(2)</sup> Böylece biyolojik şekil kuantum biyohologramında önden şekillendirilmektedir.<sup>(3)</sup> Işın özündeki biyo-iletişim ve biyo-bilgisayım anlaşıldığı takdirde, canlı hücrenin DNA'yı temel alan bir biyolojik bilgisayar olduğu görülecektir. DNA ya dayalı bir insan bilgisayarı çerçevesinde, DNA canlı hücrenin bünyesinde sanki şuur sergilemekte,<sup>(4)</sup> dalga genomu olasılığı sayesinde bilgisayar yapımı prensibini genişletmekte ve J. Von Neuman tarafından ortaya konan koşulları tatmin etmektedir.<sup>(5)</sup>

Bu model, bir hologram yaratmak için temel çift sarmallı yapının iki bütünleyici veya antiparalel sarmaldan oluşmasını şart koşmaktadır. Bu hologram, antiparalel yarım sarmalların tanınmasını sağlayan, ısrarcı dalga-rezonanslı holografik şeklin doğrusal olmayan modeli aracılığıyla bütünü yeni baştan oluşturabilmektedir. Böylece kromozom, genetik “metinlerin” hem göndericisi hem de alıcısı gibi davranmaktadır; kromozomun holografik hafızası kendi sınırlarının ötesinde bulunan ve gen-dalga bilgisini taşıyan elektromanyetik ve akustik alanlar tarafından okunmaktadır. Bu etkinlik kromozomun kendi düzeyinde, mekansız sinyal iletiminin madde-dalga dūalitesi şeklinde ortaya çıkmaktadır. Böyle bir davranış, Pribram’ın serebral kortekste<sup>(d)</sup> hafıza süreci için ileri sürdüğü teori ile gerçekten benzeşmektedir.<sup>(6)</sup> Ancak bu kuantum bilgisi midir?

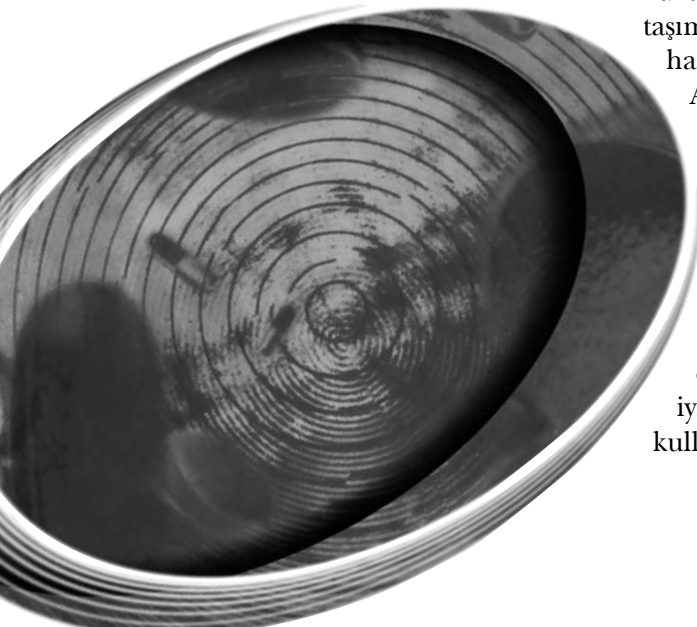
Gariev ve arkadaşlarının savunduğu teoride, kromozomun maddesel aygıtının hızlı-dalga genetik bilgi kanallarına veya nicel akustik özelliklere sahip olduğu ileri

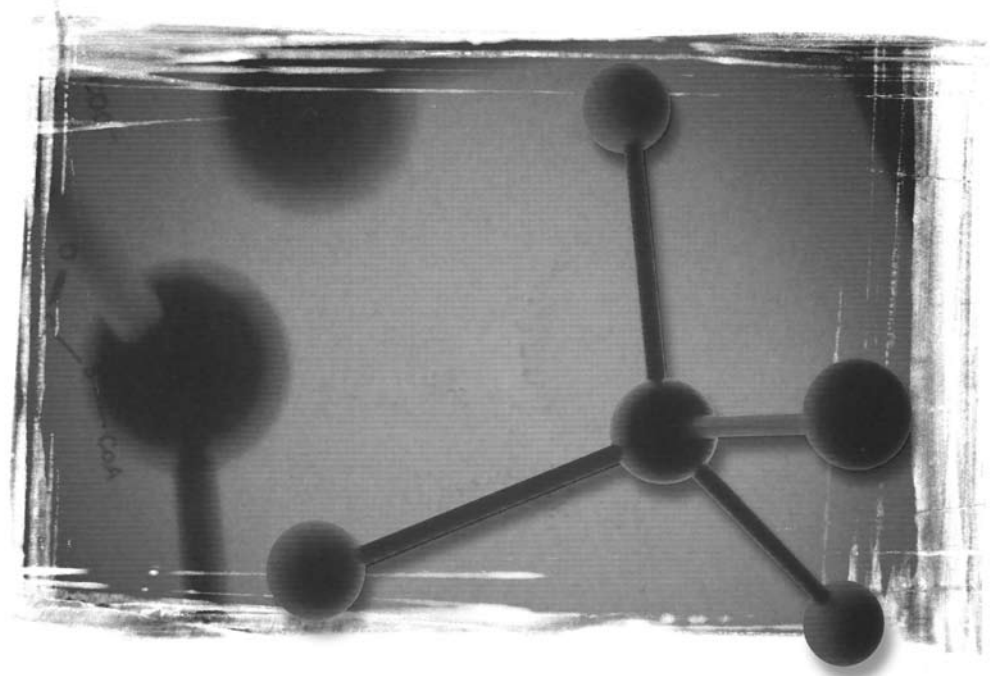
sürülmektedir. Öyle ki bir organizmanın farklı hücrelerinin kromozomları aslında holistik bir bütünlük içinde, kendi alanlarına özgü lazer ışınım yaymaktadırlar. Deneyler de bunu tam olarak doğrulamışlardır. İn vitro DNA preparatları ile yapılan çalışmaların sonucunda, DNA’nın, özgül iki-demetli lazer (bu olguda  $\lambda = 632.8$  nm) ile etkileşerek, ışığın polarizasyonunu değiştirdiği ve onu radyofrekans aralığına dönüştürdüğü gösterilmiştir. İlginç olan, fotonlar DNA preparatındaki moleküller tarafından yönlendirilmişlerdir. Bu yolla, araştırmacılar DNA’da saklı bilgiyi okuyabilmiş, yeniden üretebilmiş ve kullanabilmişlerdir. Üstelik DNA tarafından oluşturulan radyo dalgaları, bilginin elektromanyetik vektörlerin polarizasyonu ile kodlandığı tamamen yeni tip bir sinyal olarak gözükmektedirler.<sup>(1)</sup>

Bu deneysel yöntemin uygulanması sonucunda birkaç sıra dışı fenomen gözlenmiştir. En önemlilerinden biri, Çernobil faciasında hasar görmüş “Arabidopsis thaliana” tohumlarını yeniden diriltmek için lazer ile oluşturulan DNA bilgisinin kullanılmasıdır. DNA bilgisini taşımayan polarize radyo dalgaları hasarlı tohumları diriltmemiştir.

Ancak DNA’dan oluşturulan radyo dalgaları yüksek genetik etkinlik sergileyerek patateslerde günde 1 cm’i bulan hızlı büyüme, ayrıca sap ve köklerde yumru oluşumunu sağlamıştır.<sup>(4)</sup>

Bu teknoloji geliştirilirse, tıpta hasarlı kromozomların onarımında ve HIV’e<sup>(e)</sup> bağlı iyileştirilemeyen hastalıklara karşı kullanılabilir.





## DNA dalgalanma dinamiği ve kuantum biyobilgisayarı süreci

ÜZERİNDE durduğumuz konu, kromozom işlevinde rol oynayan bir dalga teorisidir. Bu teoriye göre, genomun dalgalanma dinamiği sayesinde, bilgi okunmakta, kodlanmakta ve yerel mesafelerin (moleküler ölçekte) ötesinde bedenın bir kısmından diğerine aktarılmaktadır.<sup>(4)</sup> Mekansızlık özelliğinden kaynaklanan, bedenın tümündeki bilgiyi okuyabilme gücü sayesinde, biyosolitonik<sup>(f)</sup> süreç modeli ile kendi holografik bilgi alanını okuyabilir ve değiştirebilir. Soliton, aşırı dayanıklı bir dalga treni gibi, dalga/parçacık düalitesini sergileyen bir kuantuma benzer. Bilgi iletme yeteneğine sahiptir. DNA'daki solitonik süreç, kuantum bilgisayar için kodonların okunması açısından çok önemlidir. Deneyleri sonucunda Gariev ve arkadaşları şu sonuca varmışlardır:

DNA kuantum karmaşıklığı yoluyla, kuantumla uyumlu bir sistem/topluluk (kuantum osilatörlerinden oluşan) veya bir bütün gibi davranmaktadır.<sup>(4)</sup> Tamamen yeni bir elektromanyetik vektör aracılığıyla holografik görüntülerin polarizasyonunun sağlanması, DNA molekülünün doğrusal olmayan osilasyonlar ile çalışan gerçek bir kuantum mekanik harmonik osilatörü olduğu savını desteklemektedir.

Açıkçası, bu bulguların tıbbın geleceği için ne anlam taşıdıkları tahmin boyutlarının ötesine taşarak fantastik sınırlara ulaşmaktadır. Şimdiden, “dalga aşılardan” bahsedebiliriz. Gariev ve arkadaşlarına göre “dalga aşılar” için tek ihtiyacımız, genomun çalıştığı tüm renk bölgelerinde işlev görebilecek geniş spektrumlu bir lazerdir.<sup>(7)</sup> Bu tip lazerler, kromozomun dalga imzasını taklit etmek suretiyle, dalga genetik bilgisini iki genom arasında

taşıyıp metabolizmayı kontrol etmeyi sağlayabilir. Böylece, genetik defektleri düzeltmek, hasarlı kromozomları onarabilmek (Çernobil kazasından sonra, tohumlarda gösterildiği gibi) ve kanser ile HIV'i daha iyi anlayarak yeni tedaviler geliştirebilmek mümkün olabilir.

Bu biyoplazmik bütünlük kendi doğamızın gizemi hakkında bize ne söyleyebilir? DNA'nın likit kristal yapısı birleşik bir bütün veya holon<sup>(g)</sup> gibi gözükken plazma-benzeri etkinlik göstermektedir. Bazı açılardan, bizim algılayabilme kapasitemizin ötesinde ve akıl almaz düzeyde düşünebilen bir biyobilgisayar gibi davranan bir suur sergilemektedir. Hızlı titreşimsel etkinliğe ve kuantum bilgisayırma sahip aşırı hareketli doğası sayesinde teorik anlayışımızı geliştirerek, gelecekte kuantum bilgisayarları ve yeni holografik video teknolojileri gibi tasarımları yapabiliriz<sup>(4)</sup> ama en umut vadeden çoğul şekilli doğamızı anlayabilmemizdir. Dalga-genom biyobilgisayarımızın mekansız etkinliği, aksiyon potansiyellerinin önüne geçerek ve madde oluşumunu önden şekillendirerek, "epikinetik beden"<sup>(h)</sup> diyebileceğimiz şekli ortaya çıkarıyor gibi gözükmektedir. Bu açıdan, daha süptil alanların iletisi olabilecek bilgiyi temsil etmektedir. Sheldrake bunlara morfik alanlar demiştir; "madde dışı etki bölgeleri." Kendi amacımız doğrultusunda, Çok Bedenli İleti Modeli için temel çalışmayı temsil etmektedir. Bu modelde insan varlığı, titreşen bedenler gibi iç içe geçmiş suur ve enerji alanlarının bileşkesi olarak değerlendirilmektedir.

(Devam Edecek)

## REFERANSLAR:

1. Gariaev P, Birshtein BI, Iarochenko, AM, Marcer PJ, Tertishny GG, Leonova KA, Kaempf U. *The DNA-wave biocomputer*. Moscow: MGU, 1994. Presented at Liege Belgium, 2000.
2. Pauling L. A molecular theory of general anesthesia. *Science* 1961;134:15021.
3. Marcer P., Schempp W. *The brain as a conscious system*. Int J General Systems 1998;27:231-248.
4. Gariaev P. , *Wave Genome* [in Russian]. Moscow: Obchestv Polza, 1994
5. Von Neumann J. *Theory of Self-Reproducing Automata*. (Ed. By A.W. Burks). Champaign, IL: University of Illinois Press, 1966.
6. Pribram KH. *Brain and Perception: Holonomy and Structure in Figural Processing*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1991.
7. Gariaev PP, Tertishny GG, Leonova KA. *The wave, probabilistic and linguistic representations of cancer and HIV*. *J Nonlocality Remote Mental Interactions* 2000;1(2) Online document at: [www.emergentmind.org/gariaevI2.htm](http://www.emergentmind.org/gariaevI2.htm)

## AÇIKLAMALAR:

- a) Morfogenez: Şeklin evrimi ve gelişimi
- b) Koherent: Eş/aynı fazlı
- c) Holografi: Bir fotoğraf filminin objeden yansıyan lazer ışımına maruz kalmasıyla kaydedilen üç-boyutlu görüntü
- d) Serebral korteks: Beyin kabuğu
- e) HIV (Human Immunodeficiency Virus): AIDS hastalığından sorumlu virüs
- f) Soliton, soliton dalgası: Doğrusal olmayan sistemlerde seyreden bir dalga şeklinde nakledilebilen parçacık veya kuantum enerjisi; geçilemez ve izlenemez; üstüste binme prensibine uymaz ve dağılmaz; soliton dalgaları çok az enerji ve yapı kaybına uğrayarak uzun mesafeler alabilirler.
- g) Holon: Daha büyük bir sistemin parçası olduğu kadar, kendi içinde bütünlük taşıyan sistem veya fenomen
- h) Epikinetik beden: Kinetik titreşim (esas olarak düşük frekanslı akustik enerji ) düzeyinde varolan beden.

*The Journal of Alternative and Complementary Medicine* (Volume 10, Sayı: 1, 2004, sy.27-39)'dan çeviren: Ferda Kaleağasıoğlu  
Bu çevirinin telif hakkı, Mary Ann Liebert Inc. tarafından Ruh ve Madde Yayınlarına tanınmıştır. Kendilerine teşekkür ediyoruz.

# Bilmek ve Uygulamak

*Fadime Emir*

**T**EOİRİK BİLGİ şahane bir birikimdir. Şahane bir şeydir. İnsan, hele günümüzde, istediği her konuda her tür bilgiyi edinebilir. Kitaplar, eğitim kurumları, kurslar, internet denilen iletişim ağı bilgi edinmek isteyenlerin hizmetindedir. Teorik bilgi, insanın kendine olan güvenini artırır, insanlarla kolay iletişim kurmayı sağlar. İnsanları etkiler. İnsana kendini iyi hissettirir. Buna rağmen teorik bilgi, tek başına değişimi sağlamaz.

Meditasyonun nasıl yapılacağını bilen biri, meditasyon yapmadığı sürece, meditasyonda yaşanan ruhsal halin nasıl bir şey olduğunu bilmez. İyi bir senaryonun nasıl yazılması gerektiğini bilen biri, iyi senaryo yazacak demek değildir. Bir kursa katılıp sertifika alan biri, o kursta öğretilenleri hakkıyla uygulayacak demek değildir.

Yalnızca bilmek; insanı mutlu, kendiyile barışık, başarılı, ne istediğini bilen, daima olumlu şeyler düşünen, çevresindekilerle uyumlu vs. biri haline de getirmez. Her ne hedefleniyorsa teorisini bilmek ama sonra uygulamasını yapmak gerekir. Üstelik kimi durumlarda 8-10 kez pratik yapmak bile uygulamada mükemmellik aşamasına getirmez. Belki de bir uygulamayı yüzlerce kere yapmak gerekir.

Pratik uygulama yapmak öncelikle insanın kendi iyiliği içindir. Kendi hayatının, kendi geleceğinin sorumluluğunu alabilecek uyanıklıktaki insanlar pratik uygulama yapmanın gerekliliğini fark etmiş kişilerdir.

Bu farkındalığa ulaşmak, bu uyanıklıkta olmak, en azından belli bir süre, bir şeyin pratiğini yapmak hiç de kolay değildir. Çünkü insanın alışkanlıklarının dışına çıkmasına karşı refleks dirençleri vardır. Bu direnci anlamamanın çok kolay bir yolu var. Gelin şunu deneyin: Sağ elinizle yazı yazıyorsanız kalemi sol elinize alın ve beş altı satır bir şeyler yazmayı deneyin. Sol elinizle yazı yazıyorsanız aynı şeyi sağ elinizle yapın. Ne kadar zor geldiğini görürsünüz. Bu acemi kalem tutuşu, bu yavaşlık, kargacık burgacık yazı yazmak can sıkıcı olur. Alıştığınız

hızı ararsınız. İçinizden bir şey kalemi öbür ele almak için adeta sizi dürter. Çünkü zihniniz alışkanlığına dönmek istemektedir. Pekişmiş reflekslere zıt davranışlar, daima bir dirençle karşılaşır.

Bu durum mantal seviyedeki yeni pratikler için de geçerlidir. Örneğin, “Bir ay boyunca her akşam yarım saat oturup meditasyon veya imgeleme çalışması yapayım,” diye söz verin. İlk günler yaparsınız. Derken bir akşam kendinizi; “Aman canım bu gün yapmayacağım zaten başım ağrıyor, misafir gelecek, bu saatte izlediğim dizim var,” vs. şeklinde bahaneler bulabilirken yakalarsınız. Eğer bir ay boyunca sözünüzü tutuyorsanız takdirlerin en güzelini hak etmişsiniz demektir. Kendinizle gurur duyabilirsiniz. Sözünüzün eri olmakla kıvanç duyabilirsiniz. Ama bu da sizin her zaman aynı istikrarı göstereceğiniz anlamına gelmez. Siz de başka bir uygulamada benzer kaçışlara sığınabilirsiniz.

Bütün bunlar bize ne anlatır? İnsan alışkanlıklarının, kazanılmış, öğrenilmiş reflekslerinin esiridir. Çocukluğumuzdan beri belli şeyleri yapı yapı, o şeyleri otomatik bir

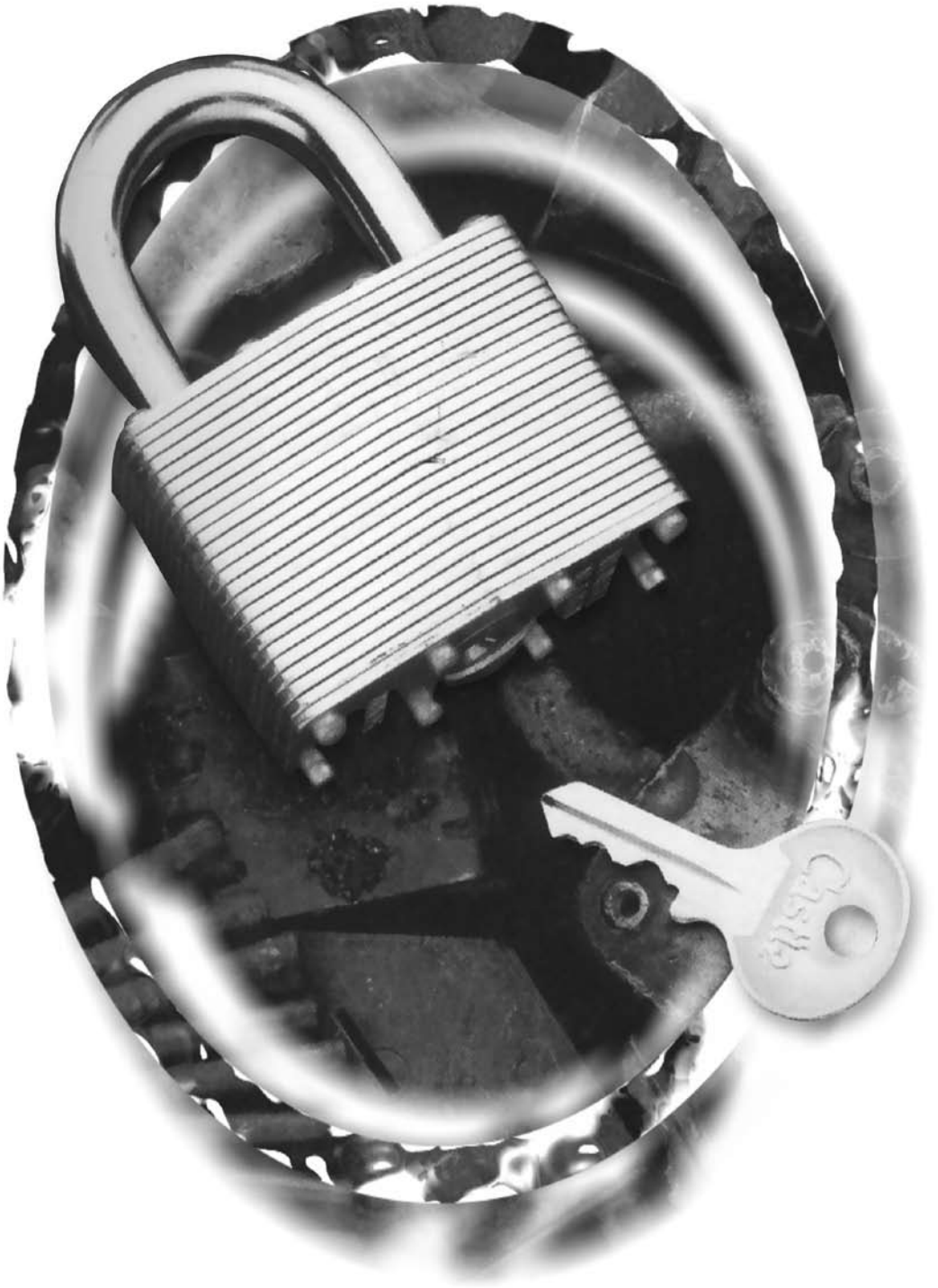
şekilde yapmamızı sağlayan sinir arkları, sinir bağlantıları oluşur. Bu, bilinç dışı bir öğrenme olur. Bilinç dışı öğrenilmiş davranışları nasıl yapacağımızı hiç düşünmeden yaparız. Bizden ekstra bir efor, sabır, çaba vs. istemez. Kolaydır. Bildiğimiz bir şey veya durum veya duygudur. Bilinmezliğin belirsizliği yoktur. Kendimizi güvenli hissettirir. Oysa yeni bir şeyin pratiğini yapmak şaşırtıcıdır, efor ister, sabır ister, irade ister.

Değişmek istiyorsak, içinde bulunduğumuz koşulları daha pozitif hale getirmek istiyorsak, önce kendimizi mantal olarak değişime hazırlamak gerekir. Sonra da yılmadan, yeni bir alışkanlık kazanmak için, yeni bir uygulamayı, istikrarlı bir şekilde yapmak gerekir. Çünkü insanın sinir sistemi böyle çalışır. Sistemin çalışma stratejilerine aykırı hiçbir şey yapılamaz. Edinilmiş bir strateji bile uygun bir stratejinin devreye girmesiyle terk edilir.

Çünkü sistem boşluk kabul etmez. Bir alışkanlığı, bir duyguyu terk etmek istiyorsak yerine yeni bir alışkanlık, yeni bir duygu koymak gerekir.

Değişmek için ileri bir tarih seçmenin hiçbir anlamı yoktur. Bu





bir kaçıdır. Uygun zamanı beklemek boşunadır. O tarih ve uygun zaman hiç gelmeyebilir. Kaçma ve erteleme prosesi o tarih geldiğinde de iş başına geçebilir. Hangi yönünüzü değiştirmek istiyorsanız önce bunu tespit edin. Yerine nasıl bir şey koymak istediğinizi netleştirin.

Örneğin, her şeyi negatif bir bakışla ele alan, her şeyi vıdı vıdı eleştiren, sürekli olumsuz şeyler düşünen, insanları suçlayan, başına gelen her şeyden çevresindekileri sorumlu tutan, hep haksızlığa uğradığına inanan insanlar var. Bu tip insanların, kendi iyilikleri için ivedilikle değişmeye ihtiyaçları var. Değişmek için yeni bir stratejiye ihtiyaçları var. Üstelik saydığımız her madde için özel bir çabaya ihtiyaçları var.

Saydıklarımızdan birini örnekleyelim. Bir insanın “her şeyi eleştiren biri” olmaktan kurtulmayı hedeflediğini varsayalım. Bu zihinsel ayak bağından, bu kazanılmış refleksinden özgürleşmeye kararlı olduğunu varsayalım. Çünkü istek ve kararlılık yoksa zaten şansı yoktur.

Şimdi şöyle düşünenleriniz olabilir. “Hiç kimseyi ve hiçbir durumu eleştirmeyelim mi?” Tabi ki eleştirebiliriz. Birileriyle ters düşebiliriz. Ancak eleştirirken kendimizden geçmeden ve birilerini kırıp dökmeden eleştirmek lazım. Düşüncelerimizi, yapıcı bir dil ve duruşla, olgun bir hal içinde söylemeye gayret etmek lazım. Tamamen pozitif bir niyetle yapmak lazım. Değişim, ruhsal olgunlaşma için gereklidir. Ruhsal olarak olgunluğun göstergeleri de alında yazmaz. Tavrı, davranışı, duruş ve olgunluğundaki tutarlılıkla anlaşılır.

Yukarıdaki örnekte “her şeyi eleştiren biri” olarak kabul ettiğimiz insan ile şöyle birini kastediyoruz. Hiç kimseyi ve onların yaptıklarını beğenmeyen, her şeyin en iyisini kendisinin bildiğini zanneden, belki de çeşitli komplekslerini bu şekilde örtme gayreti içinde olan, aslında kendine olan güvensizliğini belli etmemek için bu alışkanlığı edinen yani eleştiri gerekçesi ve dozu makul ölçüklerin dışında olan ve böyle bir stratejiyi öğrenmiş birini kastediyoruz.

Bu insan bir gün, içinde bulunduğu halden çıkmaya ve değişmeye karar verirse birinci ve önemli basamağa adım atmış olur. Ancak basamakların devamında yürüyebilmesi için şunlar gerekir: Öncelikle, mantal olarak, olmak istediği şekilde imgeleme çalışması yapmalı. Yani sakın bir odaya çekilip zihnen bir senaryo oluşturmalı. O senaryoda kendini canlandırmalı. Hangi durumlarda eleştiri yapmaktan kendini alamıyorsa, o durumları imajine edip, eleştiri yapmadan dinlediğini imgelemeli. Bu imgelemeyi belli bir süre yapmalı.

Bu sırada ara ara problemi üzerinde düşünmeli. Neden sürekli eleştiriyorum, diye samimi bir şekilde kendine sormalı. Hangi zaafı veya korkusu yüzünden böyle bir alışkanlık edindiğini anlamaya çalışmalı. İşini kolaylaştıracak kitaplar okumalı. Bilgilenmeli. Bilinç altından yardım istemeli.

“Bilinç altından nasıl yardım istenir?” diyebilirsiniz. Sakın bir odaya çekilin. Rahat bir şekilde oturup gözlerinizi kapatın. Birkaç dakika derin ve yavaş yavaş nefes alıp verin. Sonra kendinize sorun. “Niçin insanları hep eleştiriyorum veya neden sürekli

konuşuyorum? vs. Yanıt için acele etmeyin. Bekleyin. Fazla bir beklenti içinde olmadan bekleyin. Bir an nedeni aklınıza gelir ve siz o nedenden emin olursunuz. Bunu içsel olarak bilirsiniz. Bir davranışın, bir duygunun gerçek nedeni açığa çıktığında bilinç ile bilinçaltı kolay çözüm üretir. Sizin de sonuç almanız kolaylaşır.

Birey, belli bir süre mantal olarak imgeleme yaptıktan sonra da, imgelediği durumları fizik ortamlarda denemeli. Örneğin, arkadaşlarıyla biraraya gelip de, birini eleştirme arzusu duyduğunda susma egzersizi yapmalı. Evde eşi veya çocuklarıyla olan diyaloglarında uygulama yapmalı. Çalışıyorsa iş yerinde susma egzersizi yapmalı. Kısaca günlük hayatında çalışma yapmalı. Özellikle ilk başlarda dayanamayıp eleştirdiğinde kendine kızmadan durumu kabul etmeli.

“Tamam henüz beceremedim ama kararlıyım,” demeli. “Henüz yapamıyorum,” demek bilinçaltına şöyle bir mesaj vermektir. “Ey bilinçaltım, şimdilik yapamıyorum ama ben bu konuda çalışıyorum ve kararlıyım, bir gün mutlaka becereceğim.”

Günlük hayatta tekrar tekrar susma ve dinleme egzersizleri yapmaya devam etmeli. Bu uygulamaları yaparken bir taraftan da kendi kendine telkin verebilirse hedefine ulaşması kolaylaşır. Telkini; “İnsanları eleştirmeyeceğim,” diyerek vermemeli. Böyle derse bilinç altı, “eleştirmeme halini” gelecek zamanlarda olacak diye algılar. Şöyle diyebilir: “İnsanları olduğu gibi kabul ediyorum, kendimi ve insanları sevmeyi seçiyorum, sakinliği seçiyorum.”

Yapılan bu çalışmaya ek bir destek olarak bir danışmandan

yardım alınabilir. Danışmanın; duygu ve davranışların nedenleri ve alışkanlıkların altında çalışan mekanizmalarla ilgili bir uzmanlık edinmiş olması ve pratik uygulamalar yaptırması önemlidir. Bu destek; hem değişimi hızlandırır, hem de yeni anlayışlar, yeni yaklaşımlar öğrenmeye neden olur. Bu öğrenme de, değiştirmek istenilen diğer özelliklerle daha bilinçli bir şekilde çalışmayı sağlar. Daha etkin, daha hızlı sonuç almak mümkün olur.

Başta da söylediğimiz gibi değişmek kolay değildir ama mümkündür. Eski bir alışkanlığı yapmamaya başladığımızda iki yönlü bir kazanım başlar. Birinci kazanım, zihin o işe harcadığı enerjiyi tasarruf eder. İkinci kazanım, o alışkanlığın sinir arka yavaş yavaş söner. Yani nöronlardan biri diğer nöronla olan irtibatını koparır. Artık o yol kullanılmaz. Bu arada, ısrarla tekrarlanan yeni davranış da kendi sinir arkını oluşturur. Bir yol kapanırken yeni bir sinir yolu oluşur. Oluşmuş sinir yollarının sönməsi belli bir zaman ve çaba istediği için kazanılmış davranışlardan, reflekslerden kurtulmak kolay değildir. Otomatizmayı kırmak kolay değildir ama mümkündür.

Teorik bilgi şahane bir birikimdir. Şahane bir şeydir. Bu birikim uygulama pratikleriyle birleştiğinde bilinçte bir değişim başlar. Bilinçteki değişim her anlamda günlük hayatımıza yansır. İlişkilerimiz düzelir. İşlerimiz rast gitmeye başlar. Tüm varlıkları sevmeye bilinci gelişir. Bilginin yapıcılığı hayatımızın tüm kılcallarına yansır. Ne durumda olup ne olmadığımızı da her yerde gösterir. □

# Vietnam'ın Gezgin Ruhları

*Dr. Edward Tick*

**Y**AŞAM zordur, beklenmedik mücadelelerle ve tehditlerle doludur. Pek çok insan yaşam yolculuğunu huzur içinde veya talihi bir şekilde tamamlayamaz. İster savaşlar sırasında, açık denizde veya yolculuk ederken, ister kazalardan veya hastalıklardan dolayı olsun pek çok insan yuvasından ve sevdiklerinden uzakta, şiddetli ve beklenmedik biçimde ölebilir. Dünya'nın pek çok geleneksel kültüründe, insanlar bu şekilde öldüklerinde, ruhlarının -bu planda veya bir başkasında- travmaya uğradıklarına, arafta kaldıklarına, ölümler diyarına veya tekrardoğuş çemberlerine doğru ilerleyemediklerine inanılmaktadır.

Kadim Vietnam inancına göre, bir insan şiddet görerek veya ardında onu hatırlayacak çocuklar bırakmadan öldüğünde, ruhunun bu dünyaya bağlı kalır ve tekrardoğuş yolculuğuna devam edemeyip, bu dünyada gezinir. Vietnam'da bu gezgin ruhlara *co hon* denilir. Köylüler bu gezgin ruhların orman içindeki vadilerde veya nehir yataklarında toplaşıp ağıt yaktıklarını görüp, işittiklerini anlatırlar.

Vietnam'da, yedinci ay ayının 15. günü Gezgin Ruhların Günü'dür. On sekizinci yüzyıl şairi



Nguyen Du'nun yazdığına göre bu öyle bir zamandır ki, "yağmur hiç dinmeyen gözyaşları gibi yağar... ve armut ağaçları gözyaşlarını çiğ gibi dağıtır, çiğdir gözyaşları" (*Gezgin Ruhlara Sesleniş*). Vietnamlılar, bu milli anma gününde dolunayın ağladığını söylerler. O gün geldiğinde, insanlar ülkenin dört bir yanında bakımsız kalmış mezarları temizler ve düzenlerler, yuvasız ruhların yiyebilmesi için mezarlara fasulyeden ve mercimekten yapılmış kurabiyeler bırakırlar.

Denizde, uzun bir yolculukta veya savaşta kaybedilen ama cesedi bulunamayan yakınları için aileler bir *Ma Gio*, yani Esintili Mezar kazarlar. Bu, gezgin ruhun akrabaları arasında huzur bulması için bir yuva ve sunak işi gören boş bir mezardır.

Yalnızca Amerika ile giriştikleri savaşta 2,5 milyon kayıp veren Vietnam'da mezarlar, pirinç kadar boldur. Pek çoğu sadece Kuzeyli ve Viet Cong'lu ölümler için inşa edilmiş büyük askeri mezarlıklarda yer almaktadır; ABD ile ittifak kuran güney ordusundan ölenler için onurlu mezarlıklar inşa edilmemiştir. Askeri mezarlıklarda, sosyalist sanatın gerçekçi stiliyle yapılmış büyük heykeller vardır ve altlarında "Anavatan kendinizi feda edişinizle onur duyar" türünden yazılar yer almaktadır. Diğer sayısız mezar ise savaşta ölenlerin, dört asır boyunca tapınılan atalarıyla yan yana gömüldükleri küçük aile veya köy mezarlıklarında inşa edilmiştir. Vietnam'ın ölü nüfusu kadar gezgin ruh nüfusu da hayli kalabalıktır. ABD'nin Vietnam savaşında kaybettiği ve cesedi hala bulunamamış askerlerinin sayısı 2.000

iken, Vietnam'ın cesedi bulunamamış askerlerinin sayısı yaklaşık 250.000'dir.

## Ölen Çocuklar da Bizimdir

**D**A NANG'LI Tran Dinh Song 56 yaşında bir öğretmen ve tur rehberidir. Savaşa karşı olmasına rağmen, askerlik hizmeti herkes için zorunlu olduğundan, Song güney ordusunda hava kuvvetleri subayı olarak görev yapmıştı. Song'un aile tarihi, gezgin ruhların hem savaşta hem barışta yaşayanları nasıl etkileyebildiklerini ve Vietnam'ın gezgin ruhlarıyla ilgili inançların ve uygulamaların ne kadar yaygın olduğunun bir göstergesidir. Savaşta kayıpları nedeniyle, neredeyse Vietnam'daki her aile için söz konusu olduğu üzere, Song'un ailesi de iki esintili mezar inşa etmiştir. Song'un yengesi, savaş sırasında öldürülen amcasının dul kalan eşi, art arda gördüğü rüyalarda kocasını görür. Adam konuşmamaktadır ama üşümüş ve sırlıklıdır, titremekte ve huzur bulamıyormuş gibi görünmektedir. Yengesi, hikmetine güvendiği bir aile büyüğüne konuyu açar. Aile büyüğü ise kadına, rüyasının, kocasının bir yuvaya ihtiyaç duyan bir gezgin ruh olduğunu gösterdiğini söyler. Bu da ailenin bir esintili mezar inşa etmesine yol açar. Mezarın inşa edilmesinden sonra, yengesinin rahatsız edici rüyaları sona erer.

Vietnamlılar yalnızca savaşlar sırasında öldürülenlerin ruhlarına değil, tüm kayıp ruhlara hürmet ederler. Vietnamlılar düşükler, kürtajlar veya hastalıklar nedeniyle kaybedilen çocukların da



bizim çocuklarımız olduklarını öğretmektedirler. Dolayısıyla, iki çocuğu olan ama bir kürtaj ve bir düşük dolayısıyla iki çocuk kaybeden bir aile dört çocuklu olduklarını söylemektedir. Erken gelen ölümle kaybedilen bu ruhların da hürmet görmeye ve onlara yardım edecek törenlere ihtiyaçları vardır.

İkinci oğulları yedi aylıkken, Song'un eşi Lan bir düşük yapar.

Bundan çok uzun bir süre sonra, Lan rahatsız edici bir rüya görür: Bir oğlan bebeği gelir ve kucağındaki oğlunu itip, Lan'ın sütünü emmeye çalışır. Kadın sonunda bir aile büyüğüne danışır. Adam, söz konusu düşükten habersizdir ama "Hiç başka gebelik yaşadın mı?" diye sorar ve ardından, Song'a ve Lan'a bu kaybedilen bebek için bir mezar ve sunak inşa etmelerini öğütler. Mezarın inşaatı biter bitmez, rüyalar sona erer.

Artık Lan ve Song bu sunağa, tıpkı diğer aile mezarlarına koydukları gibi tatlı kurabiyeler ve oyuncaklar koyuyorlar ve hayatta olan iki erkek çocukları olmasına rağmen, üç çocuklu olduklarını söylüyorlar.

### Amerikalı Askerin Esintili Mezarı

**D**A NANG ve My Lai arasındaki doğu sahiline yakın olan Chu Li, Mayıs 1965'te karaya çıkan Amerikan askerleri ve Viet Cong arasındaki ilk çarpışmanın yaşandığı yerdir. Amerikan donanması kayalık bir tepeyi ele geçirdiklerinde Viet Cong bunu geri almak istedi. Bugün orada, savaşın yaşandığı tepenin üstünde, üzerine tarih düşülmüş uzun bir direk yer almaktadır. Anıta giden taş basamakları turmanan inekler orada otluyorlar. Köylüler anıtın yakınlarında ağaç kesip yeşillik topluyorlar.

Her yıl, Vietnam'a yaptığımız şifa ve uzlaşma gezilerinden birinde, grubumuz Chu Li'de konaklayıp, o savaşta ölen ve cesedi bulunamayan bir Amerikan askeri için daha önceki bir grup tarafından inşa edilen mezarda dua ettik. Vietnam'da, şehit düşen bir Amerikan askeri için inşa edildiği

bilinen tek esintili mezardır bu. Grubumuzdan bazı kişiler, ABD'deki aileleri adına, orada ölen ve cesetleri bulunamayan Amerikan askerlerine hürmetlerini sundular ve tüm kayıp ruhlar için hep birlikte dua ettik.

Grubumuzdan Beth Marie Murphy, savaş sırasında ABD Donanmasının *Sanctuary* adlı hastane gemisinde hemşirelik yapmaktaymış. Yaralanan Amerikan askerlerinin yanı sıra, Amerikan ordusunun attığı napalm bombaları yüzünden sakatlanan ve yanan Vietnamlı çocukları da tedavi ederken, bir Amerikan saldırısı sırasında iki bacağına kaybeden Mein adlı küçük bir kızla arasında derin bir bağ oluşmuş. Beth Marie, ailesi erkenden gelip küçük kızı ormandaki köyüne götürene dek Mein'in tedavisi ile ilgilenmiş. Ama yıllardan beri, o sırada henüz kapanmamış olan yaraları ve ormanın sert koşulları nedeniyle Mein'in ölmüş olabileceğine ilişkin üzüntü içinde olan Beth Marie, tıpkı Song'un ailesindeki kadınlar gibi yıllar boyunca Mein'i rüyasında görmekte ve içindeki sonsuz acının yükünü taşımaktaymış.

Beth Marie, hem Mein'in ruhu hem de kendi ruhu için şifa ve huzur bulmak amacıyla bu ilk esintili mezarın yanına ikinci bir mezar inşa etmek istedi. Vietnamlıların gezgin ruhların varlığını kabullenışı sayesinde, Beth Marie Murphy yıllardır Mein'i rüyalarında görüyor olmasıyla ilgili ruhsal bir açıklamaya kavuştu. Aynı ruhsal açıklama, pek çok savaş gazisine de faydalı olabilir: Ölülerini gördükleri kabuslar, ortadan kaldırılması gereken patolojik belirtiler değildir, şiddet sonucu ölen insanların ruhları belki de yaşayanlarla bağlantıya geçmeyi

denemektedirler. Vietnamlıların gezgin ruhlarla ilişkin inançları, onları kaybedilen sevdiklerimiz veya müttefiklerimiz kabul ederek onlar için esintili mezarlar inşa edip onurlandırmaları, yalnızca Vietnamlılara huzur ve rahatlama getirmiyor. Ruhun desteği ile benimsenip uygulandığında, saygı sunmayı amaçlayan törenler aracılığıyla bizler de, ister aile üyelerimiz, ister arkadaşlarımız, ister genç astlarımız ve hatta çarpıştığımız düşman askerleri olsunlar, gezgin ruhlarla aramızdaki sorunlu ilişkileri iyileştirebiliriz.

Vietnam'da, devamlılık her yerde mevcuttur. Yolcular, ziyaretçiler ve hatta Vietnamlılara karşı savaşmış olan eski askerler bile erkek ve kız kardeşler, teyzeler ve amcalar olarak hoş karşılanmaktalar.

Bizler de onlarla birlikte gezgin ruhları onurlandırabilir, hem o ruhlar hem de kendimiz için şifaya kavuşabilir ve yenilenmeyi ve yeniden doğuşu deneyimleyebiliriz. □

Edward Tick'in *IDMA Magazine* için yazdığı makaleden çeviren: Yasemin Tokath

“Zaman, dut yaprağını ipeğe dönüştürür.”

İtalyan Atasözü

# Zaman ve Sabır

*Nur Alkış*

**D**ÜNYAMIZDA yaşadığımız üç boyutu gösteren Zaman, Mekan ve Sabır kavramlarıdır. Deneyimimizin bu boyutları nelerdir? Zamanı, bir anlamıyla deneyimimizi, farkındalığımızı, öğrenmemizi ve gelişmemizi ölçme veya ifade etme yolu; mekanı ise zaman içinde yürüttüğümüz ortak deneyimlerimizin yaşandığı yer olarak ele alabiliriz. Yaşamlarımızı zamanın ve mekanın terimleriyle, kendimizi anlamayı ise sabrın terimleriyle ölçeriz. İnsanın eylemlerinde, ruhun temel niteliği sabır'dır. Sabır, Birlik ile olan uyumlanmamızın ölçüsüdür.

İnsan bir hedefe, bir amaca doğru yönlendiğinde şuurlu bu bir model haline gelir ve diğer eylemleri modele doğru düzenlenir. Bu model, ruhsal varlığımızın bir yönlendirmesi olabileceği gibi, dıştan gelen bir telkin de olabilir. Herhangi bir telkinin içselleştirilmesi de sanki bizim hedefimizmiş gibi model yaratır. Örfler, adetler, gelenekler kanalıyla oluşan telkinlerin kan davalarıyla sonuçlanması bu duruma örnek bir olgudur.

Düşünce, isteğimize karar verme aşamasından fizik alemde tezahür etme aşamasına kadar her aşamada etkin güçtür. Kendi hedeflerimize olduğu kadar, dıştan gelen telkinlerde de ama şuurlu vararak ama varmadan; farkında olarak ya da olmadan; onaylayarak veya olanın öyle gitmesine izin vererek düşünceyi fizikte tezahür ettiririz.

İnsanın ayırt etme becerisi, hedeflediğini şuurlu olarak seçebilmesi ve neleri ayıklaması, sadeleştirilmesi gerektiğini şuurlu olarak belirleyebilmesinde gösterdiği bir skalalar dizinidir. Ayırt etme, ruh varlığı olarak maddenin etkilerini belirleyip, bu etkilere hakim olabilmek, çabalarımız sonucunda derece derece geliştirebileceğimiz bir becerimiz; madde alemleri de bu becerimizi geliştirebileceğimiz en kabasından en süptiline kadar sonsuz çeşitlilikte

uygulama alanlarıdır.

İnşa eden zihinler ve seçim yapan iradeler olarak sürekli olarak İlahi İrade Yasaları ile ilişki halindeyizdir. İlahi İrade Yasaları, sistemler içinde o sistemin realitelerine işaret ederler. Yaşam koşulları, realiteleri yaşarken Yasalar karşısında kendimizi ifade etmemizde birer uygulama aracı, birer fırsattırlar.

İnsan Yasalara göre olan amaçlar, seçimler ve uygulamalar sayesinde kendi benliği ile karşılaşır. Bu nedenle, deneyimlerin “zamanın ve mekanın çilesi üzerinde” yazılı olduğu söylenir.

Bu deneyimleri anlayabilmemiz ve farkına varabilmemiz ise sabırla olur. Bu farkındalıkta, Bir'de olma halinin gerçekleşmesinde ne zaman ve ne de mekan var olacaktır. Bu halin özelliklerini şöyle sıralayabiliriz:

- Zaman ve mekanın olmaması; zaman, mekan ve sabır olarak sayılan üçlünün Bir haline gelmesidir.
- Üçünü Bir'de toplayan İlahi enerjinin varlığıdır.
- Zaman ve mekana bağlı kalmaksızın yapılacak her tür deneyim bir üst boyutla olan ilişkimizin varlığını ifade etmektedir.
- Üst boyutlarla olan ilişkimizde, üçüncü boyutta yaşadığımız bütün

zanlarımızın eriyeceği anlamı vardır. Üçüncü boyutta yaşanan deneyimler sırasında sabırla davranılmadığında ortaya çıkacak sadece yeni zanlar olacaktır.

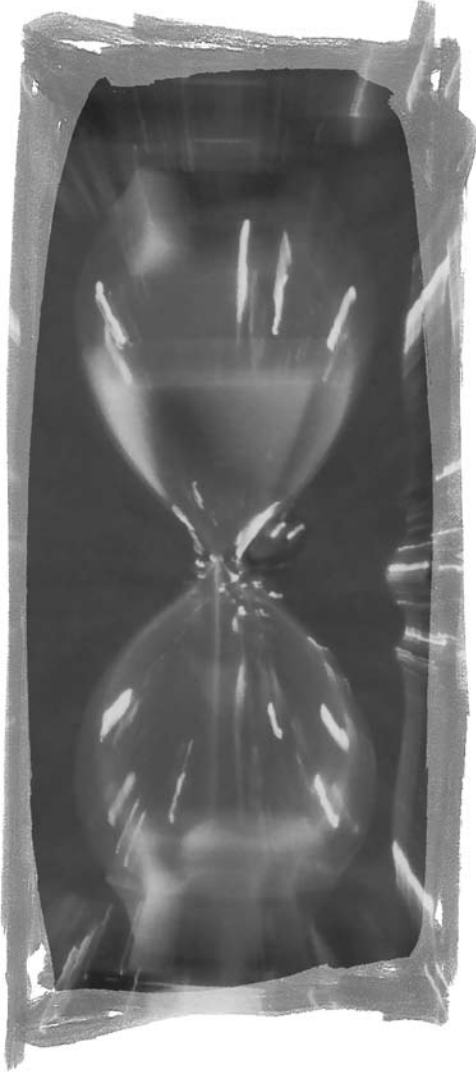
- Ruh varlığımızla ilişki her nefes alışla mümkündür.
- Sabır, her an karşılaşılabilen bir atlama taşına karşı bir tavır alış olduğuna göre içten gelen bir tavır haline gelirse uygulanabilir. Yani onu kendi atardamarımız haline getirebilirsek aktif olarak sabırlı oluruz.



Peki madem öyleyse nedir bu sabır? Sabır, bir şeye tahammül edip katlanmak değildir. Ama yine de bir dış baskıya karşı kendimizi dayanıklı tutmak gibidir. Mistik düşünceyle tevekkül etmek, daha üstün bir kudretin kararını beklemektir, ama aslında öyle midir? Sabır,

bağrına taş basıp oturmak, ağıt düzmek değildir. Sabır, olayların işleyişindeki hıza uymaktan başka bir şey değildir. Sabır esnekliktir.

Ama bazı öyle olaylar vardır ki, bizim düşünce akışımıza göre gitmez, düşünce akışı gibi hızlı olmaz. Bu akışı Ergün Arıkdal, Kendini Bilmek kitabında şöyle ifade ediyor: “Birçok etkiler ve tepkiler birbirlerini yok ede ede gidiyor. Bir yerde tam sönecekken, başka bir şey onu yeniden



canlandırıyor. Birçok şey kendiliğinden ortaya çıkıyor, mukadderata bir müdahalemiz olamıyor. Yasaların birbirine olan etkisini değiştiremiyoruz, değiştiremeyiz de. Ne ekerseniz onu biçeriz. Yukarısı yalnızca liyakatini kazandığımız şey konusunda yardım eder. Gerisi insana kalmıştır. Bunu idrak etmemiz lazım. Pozitif hareketlerimiz hiç ummadığımız anda yardım mekanizması olarak karşımıza çıkar.”

Aslında sabır, eziyet çekme ve metanet de kendi usullerince, erdemlere yönelten dürtüler olabilir ama insan, benliğine empoze edilmesine izin verirse ve sadece bir başkasının daha öfkeli bir doğası var diye ikinci sırayı alırsa, sabır erdem olmaktan çıkar. Öyleyse insanlarla eşit ilişkiler içinde olabilirsek, aslımızdan gelene araç olabilmek için bir şans yaratabiliriz.

Dünyamızda ruh varlığının tezahürde kullandığı maddi araç, beden, fizik yasalara bağlıdır. Öyleyse, ruh varlığının madde alemindeki tezahüründe onun beden üzerindeki etkisi kadar, beden de onu etkilemesi kaçınılmazdır. Bütün madde yasaları eksiktir, esnek değildir, kesik kesiktir ve kendilerine göre bir çekimi vardır. Bu nedenle o, yeniden kendisine ait bir dünya yaratmak zorunda kalır. Biz buna kişilik diyoruz. Aslında farklı karakterlerimiz kişilikle ilgili ve yok olup gidecek nesnelere. Onlar kaybolurlar, ama bireysellik içimize, özümüze ait bir benliktir. Asıl gelişmekte olan budur. O geliştiği zaman, artık bizim kişiliğimiz giderek kaybolur, yani taklitçiliğimizi kaybederiz. Birtakım yanlış imajlara bağlanma, kendimizi olanlarla bir görme, aynı kimlikte görme, özdeşleşme kabiliyetimizi kaybederiz. Böylece daha sade, daha öz ve daha parlak yanlarımız ortaya çıkmaya başlar. Bugün böyle, yarın öyle değil.

İnsanlık kademesine erişmiş bir varlık, bu iki mevcudiyeti birbirinden ayırt etme özelliğine sahip bulunmaktadır. Yani, insan, “Ben” diye isimlendirdiği kendi varlığını, kendi dışındaki mevcudiyet aleminden ayrı bir hüviyet olarak fark

etmektedir. Şimdi biz burada “şuur” kavramıyla “Ben” dediğimiz kendi varlığımızın sembolünü birleştirmek üzere bir sözleşme yapalım. “Ben” dediğimiz “Şuur” un dışında bulunan her şey (mevcudiyet), “Dış Alem” çerçevesi dahilinde bir mevki işgal edecektir. İşte, insanın görevi, “ben”in dışında bulunan “dış alem” üzerinde çalışmaktır.

Şuur, dış alemin var oluşunu duyu organları aracılığıyla anlayabilmektedir. Şuraya bakınca kırmızı bir renk görüyorum, aslında orada kırmızı bir nesne vardır ama fiziğe göre o nesne yoktur, o nesnenin izlenimini verecek titreşimler vardır. Bu titreşim, göz, sinir sistemi ve beyin vasıtasıyla “ben”de yani “şuurda” bir renk izlenimi uyandırmaktadır. Titreşim adedi, yani frekans değişse biz kırmızı yerine mavi algılayacağız. Siyam kedilerinin gözü gündüz maviyken, gece karanlığında kırmızıdır gibi.

Seste de durum aynı. Çingirak çaldığında aslında, o noktada bir “ses” mevcut değildir. Zira, ses dediğimiz, doğrudan doğruya havanın titreşiminden ibaret bir dalgalanıştır. Sesin hızlı veya yavaş oluşu onun yüksekliğine, kalın veya ince (tiz ve pes oluşu) ise dalga uzunluğuna bağlı olan özelliklerdir.

Hareketli ve bazı şeylerin önce ve sonra karşımıza çıkmalarına göre zamanı ve aynı müşahededen mesafeyi

algılıyoruz. Titreşimlerin ses halinde yorumunu yapacak olan bir insanın veya canlının bulunması ve bunun vereceği hüküm, başlıca dayanak noktamızı teşkil etmektedir. Aksi takdirde, o noktada sesin varlığından bahsetmemiz olanaksız olurdu. Bu konuda Dr. Bedri Ruhselman: “Hakikatte, tabiat zulmet içindedir,” demiştir.<sup>(2)</sup>

Zaman konusunda da böyle. Zamanın herkes için aynı şekilde işlediğini zannetmek de zanlarımızdan biridir. Zamanı MUTLAK olarak kabul ediyoruz. Yani fark etmeden zamanı harekete bağlı olmayan mutlak bir kavram olarak alıyoruz. Takvim ile “fiktür” kavramı sözlüklerde aynı anlamı taşıyor: Takvim, sabit şey. Yarışma veya karşılaşmaların zamanını ve sırasını belirleyen çizelge. Karşılaşma takvimi. Zaman bu mudur?

Gerçekte, uzunluk ve zaman bakımından sistemler arasındaki farklılaşmalara sebebiyet veren bir kainat içindeyiz. Her hareketli sistemin kendisine göre bir zamanı vardır. Zaman kavramı da böyledir. Sistem dışında yani bir başka sistem içinde zaman, o sisteme göre bir değere sahip olacaktır.

Radyasyonlar skalasındaki pek dar bir alanı duyu organlarımız vasıtasıyla fark edebilmekteyiz: Ses, ısı, ışık gibi. Araçlarla da röntgen ışınlarını, hertz dalgalarını ve gama ışınlarını saptayabilmekteyiz. Bunların dışında



radyasyon cinslerinin olmayacağını söylemek bilimsellikle bağdaşmaz.

Işık hızını geçen bir cisim fizik yönünden zaten cisim olmak özelliğini kaybetmiştir. Onun cisimlerin içinden geçmesi de bu nedenle mümkündür.

Ancak, ruhi olaylar fizik kanunlarıyla ifade edilemezler. Madde kanunları maddi olmayan bir nesne için uygulanamaz. Fizikçinin haddi ve hududu bu alan içindedir. Kainat sadece fiziğin saptadığı sınırlı birkaç fizik kanunlarıyla yönetilmekten çok uzaktır. Bilemediğimiz daha nice kanunlar ve tesirler kainatın uyumunda ve düzeninde vazife almış bulunmaktadır.

Uzunluk ve zaman bakımından sistemler arasında farklılaşmaya sebebiyet veren bir kainat içinde, hadiselerin ne şekilde ortaya çıktıklarını ve nasıl bir karakter gösterdiklerini incelediğimizde; hadisenin dış alemdeki oluş hallerini temsil ettiğini görebiliriz. Şuurumuzun dışında meydana gelen her şeye biz hadise diyeceğiz.

Hadiseleri incelerken küredeki herhangi bir nokta başlangıç olarak kabul edilebilir. Seçtiğimiz noktadan üç buutlu mekanın herhangi bir yerine uzanmak mümkündür. Bu olanak, şimdi ve burada olabildiğimiz her an için geçerlidir. Aynı şekilde, biz şimdi, başka yerlerdeki hadiseleri düşünebileceğimiz gibi, burada ve fakat başka zamanlardaki hadiseleri de düşünebiliriz. Bizi bir hadisede burada ve şimdi durumunda olmaktan alıkoyanlar var ise bunlar zaman yaratmaktadır. Biz bu türden durumları istiyor muyuz? İstemiyorsak ne yapılabilir?

Diyelim ki, evde sakin bir şekilde



oturuyorsunuz. Bu şekilde beş dakikadan beri oturmakta olduğunuzu düşünürsünüz ama saatiniz, tam bir saatin geçtiğini göstermektedir. Başka bir durumda caddede birini

beklemektesinizdir, artık gelmeyeceğini düşündüğünüz için kızgınsınızdır ve bir saatten beri beklediğinizi sanırsınız, oysaki daha beş dakika bile olmamıştır. Bunun nedeni, bu süre içinde pek çok çağrışımın ortaya çıkmasıdır; söz konusu kişinin neden gelmediğini merak etmiş, belki de sizi atlattığını düşünmüşsünüzdür. Konsantrasyon olmadığında zaman uzun gelir.

Bunun tam tersi konsantrasyon halinde gerçekleşir. Ne kadar çok konsantre olursanız zaman o kadar çabuk geçer. Bir saat, farkına bile varmadan geçebilir çünkü konsantre olduğunuzda çok az çağrışım, düşünce ve duygu söz konusu olur ve zaman kısa görünür.

Zaman subjektiftir; yani çağrışımlarla ölçülür, o bizim için içsel olarak vardır. Gurdjieff'e göre, uzun yaşamanın sırrı, merkezlerimizdeki enerjiyi yavaş ve maksatlı bir şekilde harcayabilme becerisine dayanmaktadır. Şuurlu olarak düşünmeyi öğrenmeyi önermekte, bunun enerji tüketiminde de ekonomi sağladığını söylemektedir.

Kainat sonsuz fizik ve ruhsal mekanlarıyla, o mekanlara has çeşitli zaman yoğunluklarında tekamüllerini sürdüren varlıklarıyla şaşmaz bir denge ve ahenk içindedir. Ruhun konsantrasyonu ile maddeyi yarattığımızı göre, konsantrasyonumuzu arttırarak şuurlu tezahürlerde bulunmak mümkündür.

Şimdi ve burada olmak çağrışımlar, heyecanlar ile kesintiye uğradığına göre; aktif sabrı, çağrışımlara, heyecanlara izin vermediğimiz, maddeye hakim olduğumuz tam konsantrasyon olarak anlamak mümkündür. Sabrı, uyumlanmayı aktif bir güç haline getirebilmek, maddeye

hakim olmak kadar maddenin hızına yani zamana hakim olabilmek ve bunu gerektiği an yapabilmek aktif olarak sabırlı olmak demektir.

Dünya'ya bakış açımız, değişebilir. Gerçekte olan nedir? Hepimizin gerçekte olanı farklı algıladığına hiç şüphe yok. Eğer bakış açılarımızı değiştirirsek gerçek, bize kendini yepyeni yönleriyle sunabilir. Tanrı'ya doğru olabilmek, sürekli olarak değişim ve gelişim içinde olmak demektir. Uyumlanma, sürekli olarak kendini değişim ve gelişim içinde tutmaya çalışmaktır. Yaşadığımız her deneyimde bize Kendini, Kendi sevgisi ve Kendi Yasaları ile gösteren Tanrı'yı ancak değişim ve gelişim içinde olarak anlamaya çalışabiliriz.

Makalenin başında bir İtalyan atasözü vardı, bir Türk atasözü ile bitirelim: "Sabrın sonu selamettir." Buradaki salimlik, sağlam bilgi ile yani ruhsal bilgiyle davranabilmeyi ifade etmektedir. □

#### KAYNAKLAR:

1. Ergün Arıkdal, *Yaşamın Amacı Kendini Bilmek*. İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları. 2003.
2. Dr. Bedri Ruhselman, *Ruh ve Kainat. I.Cilt*. İstanbul: Gayret Kitabevi. 1946.

# Anlam Krizi

*Danah Zohar  
Dr. Ian Marshall*

*İnsanın anlam arayışı, onun hayatının birincil motivasyonudur, yoksa içgüdüsel dürtülerin “ikincil gerçekleştirilişi” değildir. Bu anlam, sadece o kişi tarafından tamamen erdirilebilmesi bakımından tektir ve özeldir; bu anlam, ancak bu şekilde o kişinin anlam arzusunu tatmin edecek bir öneme kavuşur.*

Victor Frankl, *Man’s Search for Meaning*

**Y**İRMİNCİ YÜZYIL biliminin yeni içgörülerinin en büyüklerinden biri; bütünlerin, onları oluşturan parçaların toplamından büyük olduklarının keşfidir. Bütün; parçalarının sahip olmadığı bir zenginlik, bir görüş açısı, bir boyutluluk içerir. Öyleyse bütün yalnızca daha büyük bir miktar değildir, ek niteliklere de sahiptir.

Bu noktada bilim, ruhsal olanı anlamamızda bize yardım eder. Bu kitapta kullanıldığı haliyle bu kavramı açıklayalım; “ruhsal” olanı yani spiritüel olanı deneyimlemek mevcut sınırlı durumumuzu yeni bir görüş açısına yerleştiren daha büyük, daha derin, daha zengin bir bütünle temasa geçmek demektir. Bu, şu anda bulunduğumuz yere ek anlam ve değer bağışlayan “ötesinde olan bir şey”e, “daha fazlası olan bir şey”e dair bir duyguya sahip olmak demektir. Bu ruhsal “daha fazla” anlamın daha derin sosyal gerçekliği veya sosyal ağı olabilir. Bu, durumumuzun mitolojik, arşetipik veya dinsel boyutlarına dair bir farkındalık ya da uyumlanmak olabilir. Hakikatin veya güzelliğin çok daha derin bir duygusu olabilir. Ve/veya bu daha derin, kozmik bir bütünlük duygusu, hareketlerimizin daha büyük bir evrensel sürecin parçaları olduğunda dair bir duygu olabilir.

Spiritüel olana dair kendimize has duygumuz ne olursa olsun, o olmadan vizyonumuz bulutlanır, hayatlarımız düzleşir, amaçlarımız korkunç bir şekilde sonludur. Şair William Blake’in yazdığı gibi: “Algının kapıları temizlenmiş olaydı, bize her şey sonsuz görünürdü.”

Viktor Frankl’ın da söylediği gibi, anlam arayışımız, hayatlarımızın birincil

motivasyonudur. Bizi şu an olduğumuz ruhsal yaratıklar haline getiren de işte bu araştırmadır. Ve anlam için duyulan bu derin ihtiyaç karşılanmazsa hayatlarımız sığ ve boş hissedilir. Günümüzde pek çoğumuz için bu ihtiyaç karşılanmamış haldedir ve zamanımızın temel sorunu ruhsal bir sorundur.

Kısa süre önce, İsveç'ten, bir üst düzey yöneticiden acil bir e-posta aldım, bir sonraki İsveç ziyaretimde benimle buluşmak istiyordu. Kendi hayatı ile ilgili çok önemli bir karar arifesinde olduğunu ve bunu birlikte tartışabileceğimizi umduğunu söylüyordu. Buluştuğumuzda sinirli, hiddetli ve doğrudan konuya girmek ister bir hali vardı.

“Anders” –adı bu olsun- bana otuzlu yaşlarının ortalarında olduğunu söyledi. “Ben,” dedi, “burada İsveç'te çok büyük ve başarılı bir şirketi yönetiyorum. Sağlıklıyım, harika bir ailem ve toplumda saygın bir yerim var. Sanırım ‘nüfuz’ sahibiyim. Ama hayatım hakkında hala emin değilim.” Dünyanın durumundan, özellikle küresel çevre sorunlarından, toplumun parçalanışından memnun olmadığını, insanların gerçek problemlerle yüzleşmekten kaçındığını söyledi. Kendisinin gibi büyük şirketlerin bu problemlerle yüzleşme bakımından özellikle suçlu olduklarını hissetmekteydi. “Bununla ilgili bir şeyler yapmak istiyorum,” dedi ve devam

etti: “Hayatımı buna hizmet etmek için kullanmak istiyorum ama nasıl yapacağımı bilmiyorum. Tek bildiğim çözümün bir parçası olmak istediğim; problemin değil.”

Anders kendi rahatsızlığını bir “spiritüel sorun” olarak tanımladı, kendisi bir “manevi kriz” geçirmekteydi. Günümüzde duyarlı genç insanlar arasında tipik bir durum. Ertesi gün Anders'in hikayesini kendilerine bir konuşma yapmam için beni davet eden bir grup üst düzey yöneticiye anlattığımda, toplantı sonrasında ayrı ayrı gelip bana kendi hikayelerini nereden bildiğimi sordular. O gün daha sonra bir grup İsveçli lise öğrencisi benimle röportaj yaparken kendi



gelecekleri ile ilgili olarak aynı soruyu sordular: “Biz hizmet etmek istiyoruz. Biz dünyayı değiştirmek istiyoruz. Sizin neslinizin üstümüze yıktığınız saçmalıkları tekrarlamak istemiyoruz. Ne yapabiliriz? Sisteme mi katılalım, yoksa dışarıda mı kalalım?” Bunun inançla ya da dinle bir alakası yoktur, bu genç insanlar kendilerini bir ruhsal sorunumuz var diye tanımlıyorlar çünkü onlar anlamlı bir hayatı nasıl yöneleceklerini merak ediyorlar. Onlar hayatlarını daha geniş bir anlam ve değer bütünü içinde yaşama özlemi duyuyorlar. Onlarda Victor Frankl’ın “anlama isteği” diye tanımladığı şey var ama bu isteğin bugünün dünyasında hayal kırıklığına uğradığını da düşünüyorlar.

Anlam arayışı, hayatlarımızın pek çok veçhesinde açıktır. Yaşamımın amacı nedir? İşimin anlamı nedir? Bulduğum ve çalıştığım bu şirketin...? Bu ilişkinin...? Neden bu dalda eğitim görüyorum? Ben olmanın anlamı nedir? Bir gün ölecek olmamın anlamı nedir? Neden bir şeyden öbürüne, bir kişiden diğerine sözler veriyorum? Batı dünyasında ilk on ölüm nedenlerinden olan intihar ve alkolizm, sıklıkla bu çeşit anlam krizleriyle bağlantılıdır.

Daha önceki toplumlarda yaşamış insanlar bu tür soruları sormamışlar bile. Onların hayatları kültürel olarak bir çerçeve içine iyice oturtulmuştu. Onların yaşayan gelenekleri, yaşayan tanrıları, yaşayan toplumları, işleyen ahlak kuralları, sınırları ve sabit hedefleri olan problemleri vardı. Ama modern zamanlarda bizler, bazı filozofların hayatın “kanıksanması” dediği şeyi kaybettik. Bizler varlıksal veya spiritüel problemlerle ve de onlarla başa çıkabilecek bir tür zekayı

geliştirme ihtiyacıyla ortada kaldık. Tek başına IQ veya rasyonel zeka yeterli gelmiyor. İnsanların hayatlarını uğrunda yaşamak için aradıkları nedenler rasyonel olanlar değil, elbette sadece duygusal olanlar da değil. Var olan çerçeveleri içinde mutluluğu bulmak insanlara yetmiyor. İnsanlar çerçevenin ta kendisini sorgulamak, yaşamlarını uğrunda yaşadıkları değeri sorgulamak ve yeni bir değer bulmak, o tanımlanması zor olan “daha fazlası”nı bulmak istiyorlar. Yalnızca bu soruların sorulması dahi gösteriyor ki insanların ruhsal zekalarını kullanmaya ihtiyaçları var.

İnsanların aradığı bu “daha fazlası” nedir ve onu bulmak için niçin ruhsal zekaya ihtiyacımız var? Niçin günümüzün en temel meselesinin anlam olduğunu söylüyoruz? Zaman mı değişti ya da insanların ihtiyaçları büyüdü mü veya zekanın ta kendisi yeni bir evrim safhasına mı girdi? Bunlar acilen üstünde düşünmemiz gereken sorular.

Kendi hayatımda anlam her zaman için yakıcı bir mesele olmuştu çünkü herhangi bir bariz, *belirli* anlam asla olmamıştı. Annem ve babam, ben üç yaşındayken ayrılmıştı ve ben beş yaşındayken tamamen boşandılar. Ben babamı ve onun işçi sınıfından olan Polonya göçmeni ailesini hiçbir zaman tanımadım. İlk gençlik yıllarımı, zamanın durmuş olduğu kırsal kültür ve geleneksel din içinde, büyükannem ve büyükbabamla geçirdim ama bunlar, annem ve onun yaşlıları için “komşuları etkilemek” üzere yapışılan anlamsız formlardı. Annem bana kendisinin uygulamadığı kurallar öğretti, inanmadığı sebepler verdi. Ben, McCarthyci dönemden



geçip Vietnam'a doğru ilerleyen bir Amerika'nın içinde büyüdüm. Benim kahramanlarım olan, ideallerden ve değerlerden bahseden ulusal liderler öldürüldüler: J. F. Kennedy, Martin Luther King ve Bobby Kennedy.

Biz rahatlık içinde orta sınıftan bir aileydik ama üvey babam işten işe ve pek çok evlilik dışı ilişkiden diğerine sürüklenmekteyken, çok zeki olan annem "Böylece fazla düşünmek zorunda kalmam," diyerek haplar almaktaydı. Daha sonra annem intihar etti, böylece artık hiç mi hiç düşünmek zorunda kalmadı. Daha sonraki çocukluk dönemimde, çoğu başka şehirlere ya da eyaletlere taşınan birkaç akrabamız oldu, komşularımız da aynı derecede hareketliydi. Altı farklı okula gittim. Köklerimi önce büyük anne ve babamın dinlerinde aradım, sonra diğerlerinkinde ama yaşam boyu süren bu arayışta, resmi dinlerden hiçbirisi beni tatmin etmedi. Anders gibi ben de bütün yetişkin hayatım boyunca uğruna yaşanacak bir anlamı, hareketlerimi, ebeveynlerimi, işimi daha büyük bir çerçeve içine yerleştirecek bir yol ya da vizyonu aramıştım.

Benim hikayem diğerlerinden çok farklı değil. Modern çağımız ailelerin, toplumların ve geleneksel dinin yıkılmasıyla, kahramanların kaybı ya da yokluğuyla ve bunlardan anlam çıkarmaya çalışan genç insanlarla tanımlanmaktadır. Biz artık net hedeflerin, net kuralların, net değerlerin, büyümek için net yolların ve sorumluluğa dair net bir vizyonun olmadığı bir zamanda yaşıyoruz.

Hayatlarımız için bir genel bağlamanın, parçası olabileceğimiz bir doğal anlam akışının yoksunluğunu

çekiyoruz. Aslında bu ruhsal çöl, birçok bakımdan bizim yüksek insan IQ'muzun bir ürünü olarak oraya çıktı. Doğadan ve etrafımızdaki dost yaratıklardan uzaklaşmak için akıl yürüttük ve kendimizi dinlerin ötesine geçirmek için akıl yürüttük. Kocaman teknolojik sıçrayışımızla geleneksel kültürümüzü ve onun yerleşik değerlerini ardımıza bıraktık. IQ'muz işçiliği azalttı, zenginliği artırdı, insan ömrünü uzattı ve hem bizi, hem de çevremizi yok etmekle tehdit eden sayısız oyuncaklar icat etti. Ama bunların hepsini değerli kılacak bir yol bulamadık.

Modern kültür ruhsal bakımdan sağırdır ama yalnızca Batı'da değil, Batı'dan etkilenen diğer Asya ülkelerinde de. "Ruhsal olarak sağır" terimiyle, temel değerlerimize, yani yeryüzüne ve onun mevsimlerine, güne ve onun geçen saatlerine, hayatlarımızın günlük ritüellerine, vücuda ve onun değişimlerine, sekse, çalışmaya ve onun meyvelerine, hayatın safhalarına ve doğal bir son olan ölüme dair duyumsayışımızı kaybetmiş olduğumuzu anlatmak istiyorum. Biz yalnızca görünürde, elimizin altında, çabuk ve pragmatik olanı görüyor ve kullanıyoruz. Hedeflerimizi, eylemlerimizi ve bizleri daha geniş bir varlıksal çerçeve içine oturtacak olan sembol ve anlamın daha derindeki seviyelerine körüz. Bizler renk körü değil, anlam körüyüz. □

Kaynak: Yazarların Ruh ve Madde Yayınlarından çıkan *SQ-Ruhsal Zekamızla Bağlantı Kurmak* adlı kitabından alınmıştır.

# Değişimi Yakalamak

*Gültekin Çilekar*

**D**EĞİŞİMİ nasıl yakalayacağız? Değişim, önümüze gelen her yeni durumu kabul etmek, o etkiye göre akıp gitmek bir nevi sürüklenmek midir?... Her karşılaştığımız duruma teslim olmak, boyun eğmek midir? Değişimde bizleri geliştiren nedir? Her değişim bizi geliştirir mi? Değişmemek mümkün müdür?

Değişimi yakalamak elbette, tamam ben değiştim, bunu başardım, deyip; bu hal üzere sabit kalmak, bunun ideal, sanki son bir gelinmesi gereken noktaymış gibi algılanması değildir... Yani, değişim sürekli bir kovalamaca gibi her an belki de yeniden keşfedilecek bir durum... Sürekli yakalamak için bir uğraş gerekiyor. Ama böyle söylemek de yanlış anlaşılmalı; biz duruyoruz ve hayat, hayata dair bir şeyler hep önümüzden hızla geçiyor ve biz de onların peşinden koşuyoruz, bir takım yeni durumlara ayak uydurmaya çalışıyoruz, uyuma zorlanıyoruz. Yani tavşanın, kuyruğuna bağlanmış havucu kovalaması gibi bir şey mi bu? Burada şu soruyu sormak gerekir: Değişim bizim dışımızda olan bir şey midir? Veya dışımızdan içimize intikal eden, geçen, onu tetikleyen bir şey midir? Bir takım olayların, kişilerin, durumların üzerimizdeki iç dünyamızdaki baskısı olmasa bizler değişemeyecek miyiz?

Şimdi doğruyu söylersek çoğunlukla böyle olmuyor mu?

Hayatın içinde hep zorunlu olarak değişmiyor muyuz? Kaç kez bilerek, isteyerek, hah tamam bunun zamanı geldi, şimdi şu halimi, haletimi, şu hareketimi, şu ilişkiyi, şu işimi, şu çevremi değiştireyim dedik, diyebildik?

Hayatta yön değiştirmemize yol açan olaylar neden hep ZORUNLU durumlarda ve dışarıdan geliyor?

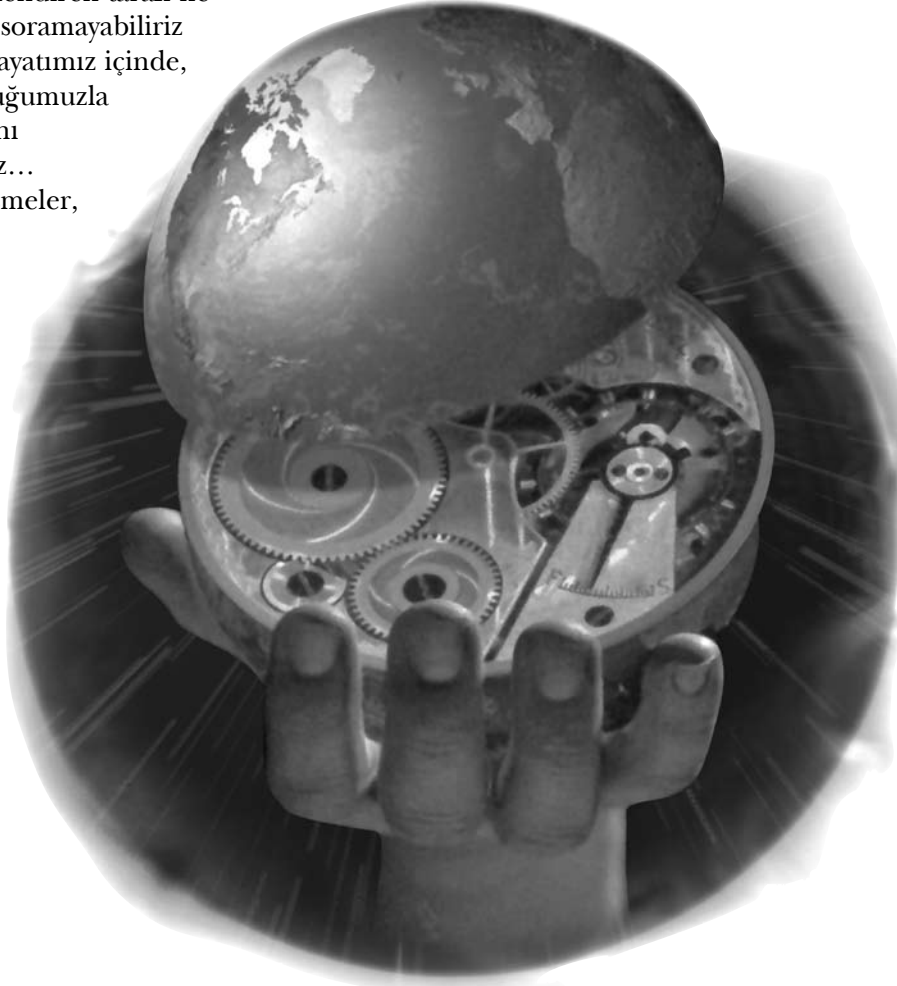
Yaşadığımız olaylara bir göz atalım. İstıraplı, acı verici durumlar ne zaman ortaya çıkıyor? İş hayatımız örneğin. Bir ciddi uyarı alıp, ya da işlerimizin ters gitmesi nelerle ilişkili? Ya çoğu kez egosantrizm içinde olmamız bizi çatışmalara itmıştır ya atalet içinde, ilgisiz veya pısrık olmamız durumumuzu sarsmıştır, güven

zedelemiştir ya da konsantrasyon eksikliğimiz, işe olan ilgisizlik ve kopukluğumuz, ilişkilerdeki negatifliğimiz buna yol açmıştır. Bu haller, eğer serbest de çalışıyor olsak çevremizdekilerle olan ilişki ve bağlantıları zedelemiş, problem yaratmış; işlerimizi olumsuz etkilemiş olabilir. Olumsuzlukların boyutu kişiye ve duruma göre artar. Bir tartışmadan, işyerindeki yalnızlık duygusundan, işimizden, müşterilerimizden olmaya kadar değişebilir.

Ve biz; hep bir sürtüşme, kavga, mücadele duygusu içinde ya da kendimizi masumane savunma refleksi içinde kalmaktan çoğu kez kurtaramayız. Bu süreç bir süreklilik haline dönüşse bile “Bunların sebebi ne, acaba beni ilgilendiren tarafı ne olabilir?” diye bile soramayabiliriz çoğu kez... Özel hayatımız içinde, ailemiz-eşimiz-çocuğumuzla olan ilişkiler de aynı şekildedir çoğu kez... Tartışmalar, sürtüşmeler, diyalog kopması sonucu oluşan hoşnutsuzluklar, tatminsizlikler, bazen kavgalar ve hatta kopmalar yaşanabilir. Bazen de gitgide kavgası bile olamayan -monoton- tadı kaçmış, “Biz niye biraradayız?” sorusunu sorduracak durumlar da mevcuttur. Aslında her iki

kutuptaki durumlar da aynı kapağa çıkar. Yine çoğu kez, ya saldırma ya da savunma refleksleri; soğukkanlı, vicdanlı değerlendirmelerin, içsel sorgulamaların önünde gelir, karşımızdakini ve bizi alır sürükler. Bir etki-tepki zincirinin kurbanıyızdır, çoktan ok yaydan çıkmış gibidir. Ama oku atan eli hiç mi hiç doğru teşhis edemeyiz.

Toplumsal durumlar çok mu farklı? Yıllarca ihmal edilen sorunlar, şahsi çıkarlar uğruna görmezden gelinen pürüzler gün gelir toplumun da onu yönetenlerin de karşısına bir dağ gibi dikiliverir. Hep birbirini suçlamaktan, dışarıdan gelen etkileri söyleyip sıyrılmaktan hiç sorulamaz, “Acaba bizi ilgilendiren eksik neler var, bu





yaşananlarda başka neler yapabiliriz?” diye. Ve sonunda yine işler başka acı verici boyutlara ulaşır, bu sefer artık o dış etkileri de kendi içimizdekileri de gittikçe kontrol edemez olduğumuzu görmemiz, pahalıya patlar bize toplum olarak.

Bütün bu anlattıklarımız sonuçta bizi zorunlu olarak bir yerden, bir başka noktaya doğru götürür; içsel ve dışsal pozisyonlarımız farklılaşır. Evet bu bir değişimdir. Bize acılar veren, sarsan, bizi tüketen ama şu veya bu şekilde de olgunlaştıran değişim süreçleri yaşanmaktadır.

Ama bu adeta “zoraki değişim” bizleri çoğunlukla da mutlu etmez. Çok az insan vardır ki, “Şükürler olsun bu olaydan şunları şunları öğrendim, acı çektim ama sonunda anladım,” diyebilen. Evet çoğunlukla o değişimin bizi getirdiği noktalarda da hayıflanmalar, mızımızlanmalar vardır. Daha çok geçmişe dönük-lineer.

“kendi merkezlerimizden” yapılan değerlendirme çabaları ve suçlamalar. Bazen başkalarını, bazen koşulları, bazen kendimizi.

En pozitif olanımız bile ancak bunun bir “Öğrenme Biçimi” bir “Öğrenme Süreci” olduğunu anlar, hisseder, söyler. Ama bundan başka bir “Öğrenme şekli niye olmasın veya başka türlü öğrensem olmaz mı?” diye soranımız çok az olur ki, bunun yolu düşünölsün ve anlaşölsün.

İşte bu haliyle değişim; “dıştan içimize doğru uzanan” “zorunlu bir süreç” olarak gelişmemizin ıstırap mekanizmaları ile öröldüğü, negatif bir karakterde tezahür eder. Bu tarz değişimi bizim yakalamamıza gerek yoktur. O gelir bizi yakalar. Tabiidir ki, başka perspektiften baktığımızda “sempati yasası gereği” yine de bu olayları biz çağırırız, biz çekeriz. Varlığımızın buna ihtiyacı vardır çünkü... Bu bir frekans eşitliği yasasıdır ve içsel titreşimimiz kendine uygun olan titreşimdeki olay ve kişileri çeker.

Ben merkezli veya durağan ruhsal durumlara ait haletlerin titreşimleri; ıstırap doğuracak, bizleri sarsacak düzeydeki tesirlerin, olayların, kişilerin titreşimlerine uyar ve çeker.

Böylece devinim sağlanmış olur. Yani daha açık söylersek; ben kendi kendime bir devinim yaratamıyorsam yasalar, kozmik oluş, ruhsal dünya -adına ne dersek diyelim- o sistem dıştan bana ulaşarak devinimi yaratır. Çünkü hayatın esası, varoluşun esası, tezahürün esası devinimdir, harekettir. İşte değişimin zorunlu oluşu buradan kaynaklanır. Su durmaz akar, akamazsa donar ya da buharlaşır. Yani hal değiştirir. Evrende duran hiçbir şey

bulamayız. Katı sandığımız taş, tahta cıvıl cıvıldır. İçindeki atomları hareket halindedir. Hem kendi içindedir bu hareket, hem de içinde bulunduğu ortamla olan ilişkisinden de doğar. Bir taş, bir kaya bile, rüzgarla, dalgalarla aşınır, rutubetle küflenir, üstünde yosunlar oluşur. Kayanın kimyasal yapısı değişir. Tahta, ağaçken şekil değiştirir, gün gelir o da aşınır, çürür, ufalanır, kurtlara yuva olur.

“O zaman; “Ne güzel, biz de zamanla hücrelerimizi değiştiriyoruz, 7 yılda bir beden bir başka beden oluyor, biz de aşınıyoruz, yıpranıyoruz, hatta çürüyoruz, yaşıyoruz. Bizim de atomlarımız var cıvıl cıvıl. Öyleyse biz de demek ki değişiyoruz, daha ne yapalım?” mı diyeceğiz? Ama ne yazık ki diyemiyoruz, bizim taştan, tahtadan vs.den “ufak”(!) bir farkımız var... O da şuur yapımız. Bizler “İnsan” denilen varlıklar olarak “ruh” denilen bireyselleşmiş bir yaratıcı enerjiye sahibiz. Daha doğrusu ruhsal enerji bizlerde “bireysel bir ruhsal şuur” şeklinde tezahür ediyor. Diğer canlılarda ise başka türlü... İşte bu çok önemli fark bizim hayatımızın temelini ve de farklılığını oluşturuyor.

Yeni biz az önce hareketi anlatırken, atomik yapının, mikro dünyanın deviniminden söz ettik. Ya makro alemin devinimi ve hepsinin gerisinde daha doğrusu ta içinde olan “enerjetik alem”in devinimi? Yani bildiğimiz terminolojiyle söylersek “ruhsal yapı”nın devinimi. O duruyor olabilir mi? O durursa, görüntüler dünyası zaten durur. Her şeyin kalbi enerji boyutu. Demek ki asıl devinimin kaynağı orası. O sonsuz gücün, evrenleri, varoluşu yaratan, tezahür ettiren gücün holografik eşi, yansıması

o, yani ruhsal yapı.

Demek ki, benim iç dünyam, “sürekli hareket” diyebileceğimiz bir enerji denizinin uzantısı, damlası, ırmağı... Demek ki, suyun bana ait olan bu parçasını eğer durgunlaştırırsam, akmasına engel olursam, kirletirsem, önüne engeller koyarsam, o zaman varoluşunun doğasına aykırı olan bir durum ortaya çıkar. Ve arkadaki o büyük su kaynağı; bütünlüğünü etkileyen, kirletmeye çalışan bu uzantısını korumak için tüm gücüyle engelleri zorlayacaktır. İşte bu da tekamülün, gelişme gerekliliğinin bir anlamda mekanizması olarak ifade edilebilir. Evet, daha bilinen bir ifadeyle, bizlerin “evrensel akış”a, enerji sirkülasyonuna engel olmaya hakkımız yok. Zaten varlığımızın böyle bir isteği de yok aslında. O zaman dönüp dolaşıp yine İsa Peygamberin “işlek yol olunuz” sözüne, ya da Muhammed Peygamberin “İki günü birbirine eşit olan ziyandadır” hadisine geliyoruz. Ya 800.doğum gününü kutladığımız Mevlana ne diyor:

*Her gün bir yere konmak ne güzel,  
Bulanmadan, donmadan akmak ne hoş,  
Dünle beraber gitti cancağzım;  
Ne kadar söz varsa düne ait,  
Şimdi yeni şeyler söylemek lazım.*

Hemen şu önemli saptamayı yapalım o zaman:

Demek ki bizden istenen hareket aynı zamanda bir “içsel hareket.” Eğer o hareketi yapamıyorsak, her şey bundan etkilenecektir. En başta o atomik ve hücresele devinimini otomatik olarak yapan bedenimiz. Onda bu durum hastalıklar, kişiliğimizde ise psikolojik sorunlarla

tezahür edebilecektir.

Daha sonra, en önemli yanımız olan sosyal hayatımıza, en başta ilişkilerimize yansiyacaktır. Ve az önce sözünü ettiğimiz problemlerle karşılaşarak, kendi yaratamadığımız yeni durumları, şartlar ve dış tesirler

önümüze zorlama şeklinde getirecektir (Aynen ülkemizin de kendi hedefleri olmayıp, başka ülkelerin yarattığı yeni durumlara uyum sağlamak için bocalaması gibi).

(Devam Edecek)

## Profesyoneller için REGRESYON TERAPİSİ Eğitimi

IBRT (International Board of Regression Therapy)  
ve BİLYAY Vakfı işbirliği ile...

22-29 Mart 2008

*Kurs:* Regresyon Terapisi Kursu I. ve II. Düzey Eğitimi içermektedir. İki eğitim kursu arasında geçen süre içinde öğrenciler pratik yapmaya devam edecekler ve sonuçlarını eğitimcilere rapor edeceklerdir.

*Eğitim dili İngilizcedir.*

*Sertifika:* Kursun her iki bölümünü tamamlayan katılımcılar eğitim süreci sonrasında katılım belgesi alacaklardır. Sertifika süreci kurs bitiminden sonra başlamakta ve katılımcıların IBRT'nin belirlediği sertifika kriterlerini yerine getirmeleri gerekmektedir. Bu kriterleri yerine getiren katılımcılar IBRT onaylı uluslararası Regresyon Terapisti sertifikası alabileceklerdir.

*I. Düzey Eğitim Tarihi:* 22-29 Mart 2008, saat: 09:00 -17:00 arasında her gün.

*II. Düzey Eğitim Tarihi:* Daha sonra belirlenip duyurulacaktır.  
(II. Düzey Eğitime katılabilmek için I. Düzey Katılım Sertifikasının alınması zorunludur.)

*Ücret:* 1750 YTL + KDV

*Profesyoneller için Regresyon Terapisi Eğitiminin I. Düzey Kursu yalnızca 14 katılımcı ile sınırlı olduğundan ilgilenenlerin bir an önce kayıt yaptırmaları önerilir.*

*Eğitim Yeri:* Bilyay Vakfı - İstanbul

Kayıt ve bilgi için lütfen Bilyay Vakfı'nı arayınız.

Tel: (0212) 243 18 14

# Nereye Gidiyorum ve Oraya Ne Zaman Varacağım?

*Robin Norwood*

**P**ERİ MASALLARI... efsaneler... cesur maceraperestlerin yiğitlik destanları... Bildiğimiz ve sevdiğimiz bu hikayelerin büyülü tozu, tüm o fantastik ve sihirli detaylarıyla, nesiller boyunca üzerimize serpilmiştir. Nerede olursak olalım, bizi kendilerine çekip, peşlerinden sürüklerler çünkü onlar aslında, bizim hikayemizdir. Sembolik mecazlarla sizi, beni ve içimizdeki kahramanı anlatırlar. Öyle bir yolculuktur ki bu, ilk önce Kaynağımızdan ayrı düşeriz, sonrasında deneyim yoluyla gelişmeye, ayartmalardan arınmaya, yanılığımızı yok etmeye, karakter kusurlarımızı yenmeye zorlanırız, ta ki en sonunda aydınlanıp eve dönünceye dek.

Bu hikayeler genellikle, sıradan ve hatta aptal denilebilecek bir genç ile başlar; tıpkı *Jack ve Fasulye Ağacı*'ndaki genç Jack ya da kendini kanıtlamak zorunda olan başka bir genç masal kahramanı gibi. Çoğunlukla bu kahraman, üç kardeşin en genç ve dolayısıyla en masumudur; saftır, tecrübesizdir ve son derece iyimserdir.

Tarot destesinde Soyтары'nın numarasız kartının sonsuz olasılıkları işaret etmesi (ancak hepsi için çalışmayı gerektirmesi) gibi, bizim kahramanımız da dünyada kendi yolunu çizmek ve talihini aramak için evini terk eder. Arayışına, çoğunlukla babasına yardımcı olmak amacıyla başlar, tıpkı ruhumuzun gelişmesi için bizim dünyaya enkarne olmamız gibi.

Ünlü Rus peri masalı *Ateş Kuşu*'nda, kralın en küçük oğlu Prens Ivan, babasının meyve bahçesindeki elmaları çalan Ateş Kuşunu arayıp bulmak için evden ayrılır. Pek çok masal kahramanı da -bedenlenmiş pek çok varlık gibi- arayışa normal bir şekilde başlar. Prens, kısa süre sonra kendini peş peşe gelen maceraların içinde bulur. Prensın yürüdüğü yol üçe ayrılır; karşısında bir işaret taşı vardır ve üstünde, "Düz git eşini bul, sola dön seni öldürsünler ve sağa dön atını kaybet" yazmaktadır. Bir eş bulmak için çok erken olduğunu düşünen ve ölmeyi de hiç istemeyen prens, sağa döner. Daha sonra biraz dinlenmek için uyur ve uykudan uyanınca atının gitmiş olduğunu görür.

Gri bir kurt ortaya çıkıp prensın atını öldürüp, yediğini kabul eder. Karşılığında atın yerine geçmeyi teklif eder; prensi sırtında taşıyacak ve ona sadık bir hizmetkar olacaktır. Gri Kurt, prensi Ateş Kuşuna götürür ve sadece kuşu alıp, altın kafesini bırakması için onu uyarır. Prens Ivan kafesin cazibesine karşı koyamaz, dokunduğu anda ziller çalar ve yakalanır. Ateş Kuşunun sahibi olan kral prensten özgürlüğüne; Ateş Kuşuna ve altın kafese karşılık altın yeleli atı kendisine getirmesini ister. Prensın çıkmazı, ruh varlığının enkarnasyonu sırasında atlattığı korku ve tehlikelere paraleldir. Her zorunlu tecrübe, kaçınılmaz

bir sonuç ya da karma yaratır; uzun ve yorgun dönemlerde enkarne olmuş ruhun, masaldaki gezgin gibi yurduna dönebilmesi için tehlikeli bölgelerde kazanması gereken şiddetli çarpışmalar, ona meydan okuyan zorluklar vardır.

Prens Ivan yine yola koyulur ve atı bulur. Bu kez kurt onu atı alması, altın eyerini bırakması için uyarmıştır. Ama prens eyerin cazibesine dayanamaz, dokunduğu anda ziller çalar ve atın sahibi kızgın kral prensten özgürlüğüne; ata ve altın eyere karşılık Güzel Helen'i kendisine gelin olarak getirmesini ister. Her zorluk, ruhun Dünya gezegenindeki deneyimlerine karşı ödediği bedele benzer. Bu deneyimlerin oluşturduğu sonuçla, yani karmayla, tıpkı prensin karşı karşıya geldiği görevlerde olduğu gibi, yüzleşmek ve üstesinden gelmek gerekir, aksi takdirde gelişme eksik kalacaktır. Bu zorlukların üstesinden gelebilmek için, Prens Ivan'ın pek çok girişimde bulunması ve ruh varlığının da pek çok bedenli yaşam deneyimlemesi gerekli olabilir. Pek çok efsanevi hikayede kahramanımız sınanır, tuzağa düşer, çeşitli zorluklarla karşılaşır, üstesinden gelerek tecrübe, güven ve olgunluk kazanır, ta ki en sonunda gerçek bir kahramana, bir süpermene dönüşünceye dek. Ancak gücü arttıkça, pervasızlığı da artar. Gücünün doruğunda tuzağa düşer ya da öyle bir yaralanır ki, hudutsuz gücü

ve cesareti bile onu koruyamaz. Çok şey kazanmış, çok şeyin üstesinden gelmiştir; hepsi de sonunda tamamen güçsüz olduğunu anlayabilmesi içindir. Tıpkı Prens Ivan'ın öyküsünde olduğu gibi. Kahramanımız sadece Ateş Kuşunu değil, altın yelesi atı ve Güzel Helen'i de çaldıktan sonra yardımcıları için Gri Kurt'a teşekkür eder; onun hala yardıma ihtiyacı olabileceği konusundaki uyarılarını göz ardı eder. Kibirli ve kendinden emin bir halde, eve dönüp dinlenmeye karar verir. O ve Güzel Helen uyurlarken, iki erkek kardeşi çıkagelir ve onu, Ateş Kuşunu, altın yelesi atı ve Güzel Helen'i gördüklerinde Ivan'ı öldürmeye karar verirler; biri atı ve Ateş Kuşunu, diğeri ise Güzel Helen'i alacaktır. Gri Kurt onu görüp, ölüm ve yaşam suyu getirmesi için bir kargaya rüşvet verene dek Prens Ivan, ovada doksan gün boyunca ölü yatar. Kurt, ölüm suyu ile prensin yaralarını iyileştirip, yaşam suyu ile de onu yeniden canlandırır. "Fakat bana kalsa," der kurt, "senin sonsuza dek uyuman gerekirdi."

Böylece kurt, yani kahramanımıza yolculuğun başından sonuna dek yardım eden -onu gözeten, rehberlik eden, yenilgilerden ders almasına ve ıslah olmasına izin veren ve

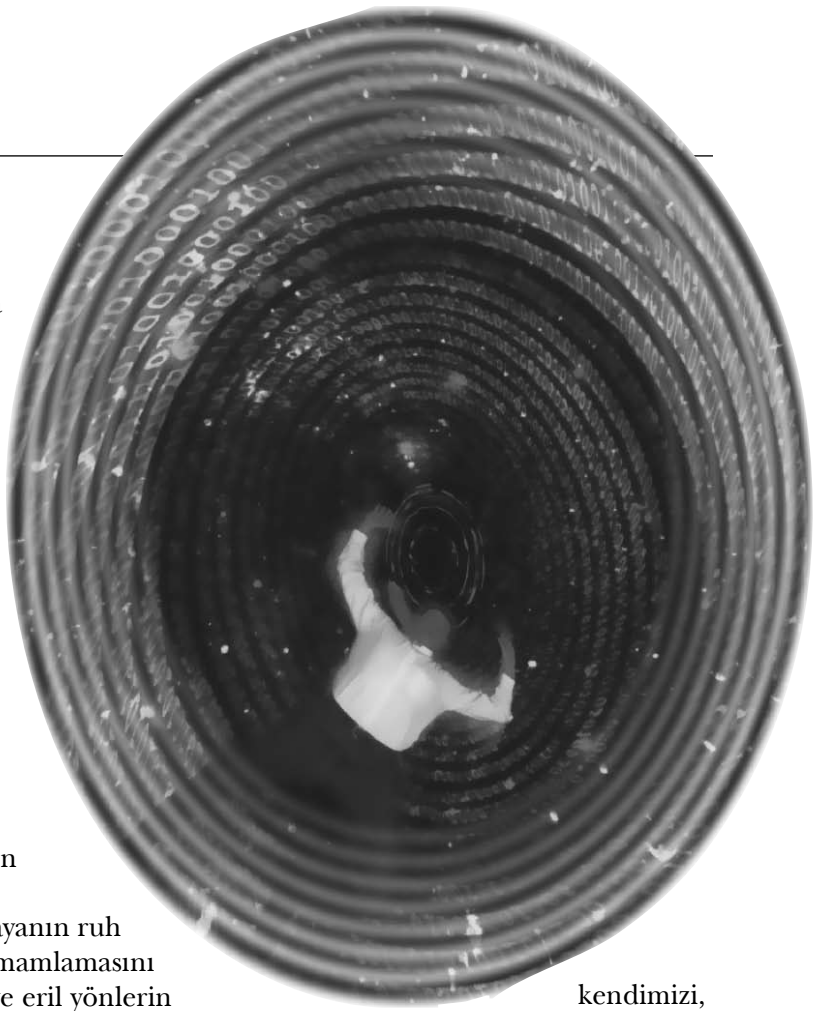


bütünlüğünü geri veren- bu güçlü varlık, arayışlarının sonucunda elde ettiği hazineler ve hediyelerle birlikte prensi babasının evine geri götürür.

Tüm bu hikayeler ve masallar, ruh varlığımızın rehberliği altında Dünya gezegenine bedenlenerek yaptığımız yolculuğu anlatmaktadır. Ezoterizmde ve mistisizmde, ruh varlığının dışıl olduğu kabul edilir. Kahramanın güzel genç kızla ya da prensesle evlenmesi, arayanın ruh ile birleşerek devreyi tamamlamasını ifade etmektedir. Dışıl ve eril yönlerin bu kusursuz birliği, Tarot destesinde Dünya isimli son kartın üstündeki dans eden hermafrodit ile tanımlanır. Bu kart, Soyтары'nın Yaşam boyunca yolculuğunun sonunu ve nihayet mükemmel birliği elde etmesini tasvir etmektedir.

Kahramanın saf masumiyetten başlayan ve cesaret sınavlarından geçerek elde edilen nihai bilgiğe ve mükemmelliğe uzanan yolculuğu, bizim yolculuğumuzdur. Cesur yolcunun uzak diyarlara gidip, düşmanlarını yendiği, güzel kızlara aşık olduğu, savaşlar kazandığı ve sonunda zaferle evine döndüğü tehlikeli yolculuklarını anlatan bu kadim masalları dinlemekten niye hiç bıkmadığımızı şaşmamalı.

Bizler, ruh varlığının elçileriyiz. Gün be gün varoluşumuz esnasında



kendimizi, sınırsız bir maceranın yorulmaz savaşçılarından çok, bitmek bilmez bir pembe dizinin yorgun oyuncularını gibi görüyorsak eğer, bunun nedeni bizim görüşümüzün kısıtlı olmasındandır. Dünya gezegenindeki enkarnasyonumuz sırasında, fiziksel bedenimizle ve kişiliğimizin gerçeklik anlayışının sunduğu algılamalarla neredeyse tamamen özdeşleşiriz. Bu ikisinin, ruh varlığının yoğun fizik alemdeki geçici birer ordugahı olduğunun farkında değilizdir. Fiziksel varoluş aracımızla aşırı özdeşleşmemiz, kabaca bir benzetme yapacak olursak, bir yolculuğa çıkmak amacıyla bir araba bulup, hedefe doğru yol almaya karar verdikten sonra sadece aracın, yolun, manzaranın ve yolda karşılaştığımız olayların gerçekliğine

inanmaya başlayıp, yolculuğa çıkmaya niçin karar verdiğimizizi, yolcu olduğumuzu, sonunda hedefe varacağımızı tamamen unutmaya benzer. Fiziksel algılarımızın verileri, bizi buraya gönderen ruh varlığının gerçekliğinin, yolculukta kullandığımız geçici aracın gerçekliğinden daha büyük olduğu olgusunu göz ardı etmemize neden olur.

Ruh varlığının Dünya gezegenindeki elçisi olarak bedenlenen bir insan, iki yönden birinde ilerlemektedir. Masal kahramanlarımız gibi, ya evden uzağa ya da yolculuğundan gerekenleri öğrenmiş halde, eve dönüş yolunda. Ezoterik açıdan ifade edecek olursak, bizler hayatın ya Gidiş yolundayızdır ya da Dönüş yolundayızdır. Gidiş yolunda fiziksel maddeye iner ve öncelikle fiziksel bedenimiz ve onun bize sağladığı algı ve deneyimler ve ardından, madde aleminde arzularımızı gerçekleştirmemiz için bizi zorlayan kişiliğimizin anlayışı kanalıyla, giderek fiziksel maddeyle daha çok özdeşleşiriz. Dönüş yolunda ise, maceralarımızın sonucunda edindiklerimizin hepsini yanımıza alarak, ana yurdumuza doğru yola koyuluruz. Gerçi, daha önce de gördüğümüz gibi, bizi bu arayışa sevk eden aslımıza kavuşabilmek için, yol boyunca oluşturduğumuz karmayı serbest bırakmamız ve Gidiş yolundaki deneyimlerimizin sonucunda oluşan yaraları iyileştirmemiz gerekmektedir. Bu yaralar, onların donmuş haldeki enerjileri veya “enerji yaraları” başkalarına hizmet aracılığıyla kazandığımız anlayış, bağışlama ve iyileştirmeler sayesinde çözülüp, dağılır. Doğumdan ölüme insanın gelişimi Dışarıya doğru açılıp, sonra

yuvaya dönme sürecinin tamamı; mikrokozmosta, bir insanın tek bir yaşam süresi içindeki gelişimi ile ifade edilir. Doğarız ve yaşamımızın ilk dönemini fiziksel aracımız üstünde ustalasmaya yoğunlaşarak geçiririz. Ustalık kazandıkça, dikkatimiz bu kez bütünüyle, fırsatları ve zorlukları ile çevremizdeki büyük dünyaya yönelir. Gelişen kişiliğimizin gücünü hissederek kararlar almaya, harekete geçmeye başlarız. Bunların sonucunda deneyim kazanırız. Ancak bunların bedelini de öderiz. Hayat içinde yol alırken hem fiziksel bedenimizde hem de -daha önemlisi- duygu ve düşüncelerimizin bulunduğu düzeylerde derin yaralar, yumrular, ezikler, çürükler oluşur. Bu şişler ve çürükler hayat deneyiminin kaçınılmaz ve hatta gerekli birer parçasıdır; öğrenme, anlama ve gelişmenin zengin kaynaklarıdır. Ama verdikleri acı, etkiledikleri alanlarda çoğunlukla bir dereceye kadar bozulmaya ve hatta sakatlığa neden olabilir. Çektiğimiz -fiziksel, duygusal veya zihinsel- acı iyileştirilmezse tüm bir yaşam boyu bizimle kalır; çoğunlukla, zaman içinde daha katı, sert ve donuk olmamıza neden olur.

Yaşamın ilerleyen dönemlerinde yeniden yönlenme zamanı gelir. Fiziksel bedenimiz yıprandıkça, dış dünyanın üzerimizdeki çekici etkisi azalır. Giderek daha çok içe ya da -istersek- yukarıya döneriz. Ruhsal konular ilgimizi çekmeye başlar. Yaşamımıza bir anlam kazandırmak, yarım kalmış işleri tamamlamak, eski yaraları iyileştirmek, eski öfkeleri dindirmek, barışı sağlamak için derin bir gereksinim duymaya başlarız. Daha çok ve yoğun deneyimler için duyduğumuz iştahın yerini, iç ve

dış dünyalarımızda huzur bulmaya duyduğumuz özlem ve barışa engel olacak her şeyden vazgeçme duygusu alır, öyle ki, bu “her şey”in içine en sonunda fiziksel bedenimiz de dahil olur.

Ruh varlığının pek çok yaşam boyunca tekamülü, bizlerin daha çok potansiyel içeren fiziksel tezahür alemine doğru dışarı açılışımızı ve yüksek bir olgunluk noktasında, tekrar merkeze ve kaynağımıza dönüşümü içeren bu aşamalı açılım kavramı, ruh varlığı adına deneyimlenen çoğul yaşamların makrokozmetik kavramını da içermektedir.

Ruh varlığının sayısız enkarnasyonlardan geçerek ilerleyişi, bireysel insan varlığının gelişimine paralel bir yol izler; fiziksel araç ya da beden ve onun işleyişi üzerinde ustalık kazanılan uzun bir dönem ile başlar. Pek çok yaşam süresinde elde edilen bu ustalığı, önce duygusal ve sonra da zihinsel donanımımızın gelişimi ve iyileştirilmesi süreci izler. Enkarnasyonun, yine pek çok yaşam boyu sürecek olan bir sonraki amacı fiziksel, duygusal ve zihinsel yönlerin (ya da bedenlerin) başarılı bir şekilde işbirliğini sağlamaktır. Bu bedenler en sonunda enerjetik bir

eşzamanlılık içinde işlevlerini yerine getirmeye başladıklarında ise sonuç gerçekten bütünlük bir kişilik olacaktır.

Bütünlük bir kişilik kazanıldığı andan itibaren, dış dünyada ifadeye bulunmak için güçlü bir araç, iyi ya da kötü için büyük bir kudret elde edilmiştir. İşte, gelişiminin tam da bu noktasında ruh varlığı, Dünya planındaki kendi tezahürünün daha çok farkına varmaya başlar. En sonunda ruh varlığı, bütünlük kişiliğiyle maddi varoluş içinde

kendi niteliklerini tezahür ettirebileceği yeterince

gelişmiş bir araca sahip olmuştur. Böylece ruh varlığı, yeryüzündeki tezahürüne

seslenmeye, kendi ifade etme aracı üstündeki hakkını

talep etmeye başlar. Bundan sonra olanları,

kendini tamamen kaptırdığı bir oyun oynamakta

olan bir çocuğun, annesi tarafından eve

çağırılmasına benzetebiliriz.

Oyunun büyüğü o kadar güçlüdür ki, ilk başta çocuk,

annesinin çağırısını duymaz bile; sonunda annesinin sesini duyunca,

oyunu bozulduğu için kızar ve çağırığa kulak vermek istemez. Çocuğu eve gelmeye ikna edebilmek için fazladan bir şeyler



yapmak gerekir. Bu durum, ruh varlığının, Dünya gezegeninin tesiri ile dopdolu olan bütünleşik kişiliğe seslendiğinde karşılaştığı dirence ve bu hak iddiasından dolayı ortaya çıkan gücenmeye çok benzer. Kişilik ile ruh varlığı arasında bir mücadele olur. Ve ardından, karakter kusurlarımızın oluşturduğu ıstırabın baskısı sayesinde takıntularımızın, bencilliğimizin ve inatçılığımızın oluşturduğu sınırlılıkları fark etmeye başladığımız bir dizi yaşam gelir. Tıpkı, Prens Ivan'ın yolculuğunu tek başına tamamlayacak kadar güçlü ve akıllı olduğuna karar verip Gri Kurt'a kulak vermez olduğunda, en büyük felakete karşılaşması gibi. Öldürülüp bir ovaya atılmış, uzun süre de öyle kalmıştı. Yalnızca Gri Kurt'un ilgisi ve yardımları onu uyandırıp eve götürebilirdi.

Hepimiz bu yolculuğu tek başımıza tamamlayamayacağımızı önünde sonunda öğrenmek zorundayız. Kişiliğimiz ancak büyük ve bazen de korkunç baskılar sayesinde kendisini daha büyük ve yüce bir güce teslim etmeye razı olur. Ancak bu teslim oluştan sonradır ki, bizi bu teslimiyetin eşiğine getiren sıkıntularımızdan ya yavaş yavaş ya da aniden oluşan bir iyileşme ile kurtuluruz.

Dönüş yoluna ayak bastuktan sonra, ruh varlığının yol göstericiliğinin giderek daha çok farkına varmaya başlarız. Geçmiş yaşamların tamamlanmamış evrelerine ait olup, hala üzerimizde taşıdığımız iyileşmemiş yaralar ve acılar tekrarlanır, ancak artık şifa döngüleri olarak ortaya çıkmaktadırlar. Baskılar ortaya çıkar, sınanır ve çabalarız. Sonunda şifa döngülerine teslim oluruz: Sonuç ise anlayış, bağışlama ve hizmettir.

---

*Hepimiz,  
içsel yolculuğumuzu  
tek başımıza  
tamamlayacağımızı  
öğrenmek  
zorundayız.*

---

Eski karma ile ne kadar sık karşılaşp, üstesinden gelirsek; eski yaraları iyileştirip, eski acıları ne kadar sık iyileştirirsek ruhsal kimliğimiz de o kadar güçlenir ve bilinçlenir. Sayısız yaşamlar aracılığıyla ruh varlığımızın daha duyarlı ve daha incelikle ifade edilebileceği bir araç geliştiririz; maddede tezahür eden ile tezahür etmesi için kendini maddeye gönderen arasındaki ayırım en sonunda yok oluncaya dek. Böylece, ruh varlığı ile onun aracı arasında "birlik" elde edilir. Bu bölümün ilerleyen sayfalarında göreceğimiz gibi, bu birlik ruhumuzla kavuşmamızın son adımıdır. □

Kaynak: Yazarın Meta Yayınlarından çıkan *Neden ben? Neden bu? Neden şimdi?* adlı eserinden alınmıştır.

# Son Devreye Geçiş ve Arınma

*Muharrem Günaydın  
Alpaslan Cebbaroğlu*

2. Bölüm

## 2. Yeni Şuur Alanı

**A**RINMA, yüksek benliğimizle, planımızla olan bağlantımızın artması ve şuurlu olarak o hal ile burada yaşamaya hizmet eder. Bu ruhsallığın yeryüzüne indirilmesidir. Yeni Çağ böyle bir çağdır. Çok yüksek bir şuur alanı içerisinde o şuurla bütünsel bir şekilde yaşamaktır.

Yaşadığımız tüm süreçler, bütün parametreleri gözden geçirmeyi, yeni parametreler neler olabilir, onları anlamaya çalışmayı gerekli kılmaktadır.

Bütün benimsenmiş olan detayların, bilgi sistemlerinin yeni bir şuur ve ışık altında tasfiye edilmesi gerekmektedir. Bu detaylar, detay bilgilerdir, artık eski olan bilgi sistemleridir ve terk edilmeleri, bırakılmaları gerekmektedir. Bize ayak bağıdırlar.

Her devir yaşanır. O devrin vazifesi yapılır. Yani her devirde farklı farklı uygulamalarla o devreye özgü tesirler dünyaya indirilir.

Büyük devrenin son dilimine geçişteki büyük sıçrayışta ise asıl kaynağa orijine dönülür. Bu dönüş aynı zamanda ruhsallığın yeryüzüne inmesini sağlamış olur. Planlar birleşir. Çeşitli saçaklanmalar halinden tek bir şuur alanına geçilir.

Böylece, dünya insanlığı yeni bir tekamül seviyesine çıkarak, kozmosa “merhaba” der.

Yunan Mitolojisinde Ariadne, Theseus'a binbir dehlizli labirent mağarasında kaybolmadan canavar minotoros ile mücadele edebilsin diye ona bir yumak ip vermişti. Theseus dehlizlerde (yani detaylarda) ilerledikçe yumağı açıyordu. Canavarı öldürdükten sonra çıkış yolunu da bu ip sayesinde bulmuştu. Ruhsal benliğini unutarak yeryüzüne doğan, ancak dünyada iken vicdan veya plansal bağlantısını şuurlu olarak devam ettirerek, o bağlantısını kuran insan, hayat planını uygulamakta ve vazifesini yapmaktadır; yolunu kaybetmemektedir.

Yeni realiteye hazırlanırken bizden, Ruhsal Planla, yüksek benimizle olan irtibatın artması bekleniyor. Ruhsal planların kanalı olarak

yeryüzünde yaşamamız isteniyor. Hizmet ve vazife şuurunu geliştirmemiz gerekiyor. Arınma bunları sağlamak içindir. Temiz ve boş bir zemin yaratmalıyız.

### 3. Değişim Etkileri, Arınma, Yenilenme

**Y**ENİ REALİTENİN tesiri şu an bile gerek içimizden, gerek dışımızdan basınç yapıyor. Bizler realite değişiminde zorlandıkça dejenerasyon, entropi yasası çalışıyor ve eskimiş sistemleri, bırakılması gereken mevcut sistemleri tasfiye ediyor, dejenere ediyor.

Bütün bu sistemler insanlığı bir kapının eşiğine getirmiştir. Ancak, kapıdan içeri sokacak kapsam ve kapasitede değildir. Çünkü hazırlık niteliğindedirler. O yüzden artık bunları bırakalım ki, yeni için kapıyı çalabilelim.

Hep değişim ve gelişim içinde olmamız gerekiyor. Devre sonunda zaman enerjisi hızlanır ve bu zamanlarda bu hızdan yararlanarak, bu hızı kullanarak değişim ve gelişim daha verimli olur.

Bu konudaki takıntılar, yavaş hareketler onun baskısı altında, hatta yıkıcı, ezici etkisi altında kalmamıza neden olur. Bu etkiler, doğal, toplumsal ya da bireysel her açıdan yaşanabilir.

İnsanlar evini, eşini, işini, kariyerini, statüsünü, aile üyelerini kaybediyorlar.

Bütün bunlar, insanların mevcut realite içindeki tutundukları noktaları bırakmalarına, dayanacakları yeni bir yer ararken yüksek benliklerine, ruhsal planlarına başvurmalarına yol açmaktadır.

İşte bizler kendimizde bu eşkoştüğümüz noktaları tespit edip, bu eşkoşmaları bıraktığımızda ruhsal tesirlere, yüksek tesirlere daha açık olabileceğiz.

Kendimiz ve eşkoşulan arasında bir farkındalık yaratmak ve böylece değişmesi gereken şeyler varsa, onları da değiştirebilmek gerekir. Bu, yaşamın tam ortasında, yaşarken yapılacaktır.

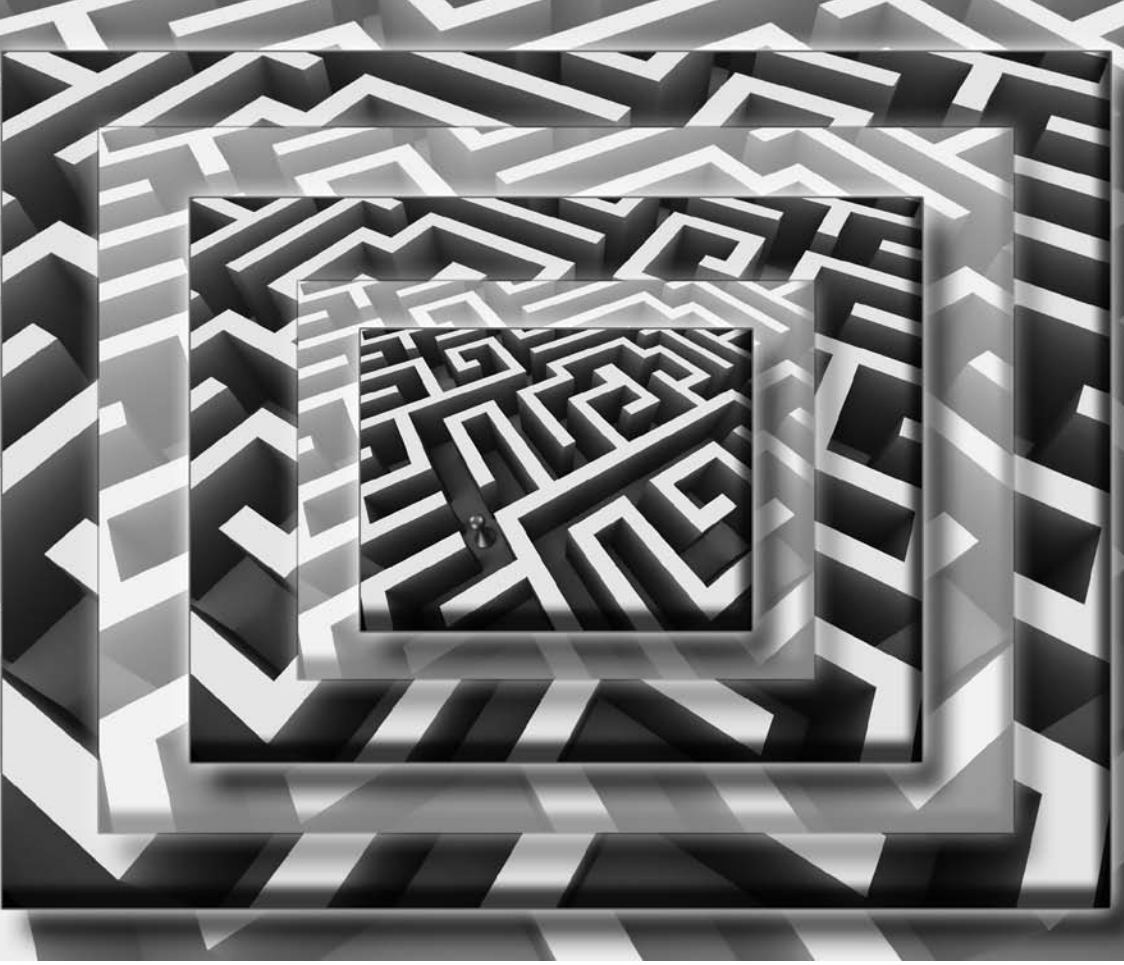
Eşkoşmalardan kurtulmanın amacı içsel özgürlüktür. Vicdan özgürlüğüdür. Eşkoşma hali bir şuur halidir. Onu değiştirmek gerekir. Bunlar inanç sistemleri, düşünce sistemleri, fikirler, kariyer, iş arkadaşları vs. her şeyle ilgili olabilir. Duyularla, duygularla, alışkanlıklarla ilgili olabilir. Ama buradaki bırakma, terk hali her şeyden önce içsel, şuuralsal bir haldir.

Bütün bunlar üzerinde mantal bir çalışma yapmak gerekir.

Kısaca olumsuz olarak tespit ettiğimiz halimizin olumlu halini tespit edelim ve bir hal olarak yaşayalım. Buna gözümüzde canlandırma ile başlayabiliriz. Sakin ve gevşemiş zamanlarımızda bunu gözümüzde canlandırabilir ve kendimize olumlu telkinler verebiliriz. “Kendimi,

insan kardeşlerimi ve hayatı seviyorum,”  
“kendime,  
insanlara ve hayata güveniyorum,”  
“bütün insanlık





bir ve kardeştir,” “hayat birdir,” vs. çoğaltabiliriz.

Bütün bu konularda şuurulu bir çaba ve çalışma içinde olursak, pozitifliğimizi artırırız ve ruhsal yaşamı da daha iyi fark eder ve yaşarız.

İnsanlarla birlik ve kardeşlik için örnek olarak, iyi bir anne-babanın, anneliği ve babalığını verebiliriz. Onların sevgisi, hoşgörüsü, bilgeliği, yardımı vs. Bir model olarak bunu sadece aile üyeleri için değil, bütün insanlık ailesi için düşünebiliriz. Onlar nasıl ki her koşulda çocuklarını seviyor, yetişkin, sevgi dolu ve iyi, yararlı birer

insan olmaları için ellerinden geleni yapıyorlarsa, koşulsuz sevgi enerjisi veriyorlarsa, biz de aynı gözlerle insanlara bakabilmeliyiz. En azından kendimizi buna hazırlamaya çalışalım.

Şüphesiz herkese annelik yapamıyoruz olabiliriz ama hiç olmazsa herkesi bu gözle görebiliriz ve yapabileceğimiz şeyler varsa onları da organizasyonlar oluşturarak yapabiliriz.

Bizler devre sonunun tesirlerine uyumlanmayı sağlayıcı bir temizlik, eskileri atıp daha yüksek yenilerini koymak gibi bir çalışma içinde olmalıyız. Dayandığımız bütün moral,

inanç, ahlak ve bilgi sistemlerini gözden geçirmeli ve bunları yenileri ile değiştirmeye hazır olmalı, yeni olanı da sezmeye anlamaya çalışmalıyız.

Her şeyimizde her alanımızda yenilenmeliyiz, böylece anlayışımızı genişletmeliyiz. Üzerimize gelen bütün etkiler bizi bu yöne götürmektedir.

## Eşkoşmalar

**F**İZİKSEL düzeyde: Alışkanlıklar, eşyalar, para, kariyer, statü vs.

Duygusal eşkoşmalar: Her türlü. Zihinsel eşkoşmalar: İnançlar,

bilgiler, felsefeler, düşünüş biçimi...

Bütün bunların temelinde ise benmerkezcilik, egoizm, yani nefsanîyet vardır, bunlar sadece görünümlerdir.

Mantal arınmada önemli bir faktör atalettir, cehitsizliktir. Mantal atalet, duygusal atalet, fiziksel atalet... vs.

Zihinlerimizi bilgi çöplüğü haline getirmeyelim. Ne bulursak almamalı, iyice ayırt edip iç varlığımıza, ruhsal benliğimize uygun mu değil mi diye düşünmeden ne bulursak doldurmamalıyız.

Kendi doğru bulduklarımızı gözden geçirmeliyiz, olabilir ki bir zamanlar doğruydu, ama devri bitmiştir mesela.

Doğuş ve yetiştirilişimizden itibaren bize benimsetilen bir sürü şey var. Hangisi benim ruhsal aslıma uygundur, hangisi değildir, diye önce bu benimsediğimiz şeyleri iyice bir gözden geçirmeliyiz, onları anlamalıyız.

Değişime açık olmak derken;

Fiziksel düzeyde değişimler:

Beslenme, giyim, yaşayış tarzı vs.

Duygusal düzeyde değişimler: Duygu hayatımızı gözleyelim, olumlu pozitif

duyguları daha fazla geliştirelim.

Zihinsel düzeyde değişimler:

Zihnimizi yenileyelim, eskileri atıp fazlalıklardan kurtulalım, yeniye açık hale getirelim.

Arınma insanın astral planının temizlenmesi, ışıklı hale gelmesidir. Yani değişime açık olmak, özdeşleşmeler ve eşkoşmaların farkına varılması ile olur.

## Kabullenmek

**B**İR DURUMU kabullenmemek anlayışın yükselmesine, o olayın öğreteceklerini öğrenmemize engel oluyor. Bir tür kaçıştır. Yani değişimi durduruyor; örneğin, ölüm ölen için olduğu kadar, kalanlara da değişim imkanı sunar. Ancak kabullenmediğimiz zaman bedenini terk etmiş varlığın yükselip ait olduğu ruhsal aleme gitmesine ve uyanışına engel olmaktadır.

Kabullenmek değişime olanak sağlar.

Piyango vs.ye yöneliyor ve onların hayali içinde kalıyoruz. O ürettiğimiz hayaller, imajlar, gerçekleşebilecekleri ortamları bulamıyorlar, bu nedenle durmaksızın üzerimizde baskı yaratıyorlar veya başkalarının üzerinde baskı yaratıyorlar. Bu nedenle gerçekleşebilir ve tezahür imkanı olan şeyleri, üstelik hedefimiz ve gerçek gündemimizle uyumluysa düşünelim.

Bu imajlar da kirlilik yaratıyor. Varlığımızın hedefi ile uyumlu olmayan ve tesirin akışını engelleyen her şey kirlilik yaratır.

Terk etmek, kabullenmekle olur. Bazen varlıksal hedefimize hizmet etmeye devam edebilmek için mevcut

durumdaki bazı şeyleri terk etmemiz yani terk etmeyi kabullenmemiz gerekir. Bunlar gereksiz, üretilmiş hayallerimiz, istek ve arzularımız, peşinden koşup eşkoştuklarımızdır. Bunlar bizi mayanın örtüsü gibi oyalayarak, asıl varlığımıza olan konsantrasyonumuzdan alıkoyarlar.

Ancak kastettiğimiz şey münzevilik değildir. Hayatın içinde aşırılıklara kaçmadan yaşarken o eşkoşma halinden uzaklaşmak, yaşamın içindeyken o konsantrasyonu, bağlantıyı sağlamaktır. Ruhsallığın yeryüzüne indirilmesi veya kanal olmak dünyasal, günlük şuurumuzdayken o irtibatı kurmuş olmaktır. Bu hal ile hayatlarımızı yaşamak, vazifelerimizi yapmaktır.

## Olumlu Şeyleri Kabullenmek

**B**AZEN olumlu şeyler olur veya olmak üzeredir. Bazen de olacağını sezeriz. Ancak kabullenemeyiz. Hazır olmadığımızı veya layık olmadığımızı düşünürüz.

Bu bazen hayatımızda meydana gelebilecek bir şey olur; bazen içimizden gelen sezgisel bir şey olur. Onun yükselten, hafifleten etkisindense, hep alıştığımız ağır, ıstıraplı durumda kalmayı tercih ederiz. Ruhumuzdan her zaman yeni, ümit dolu şeyler gelmeye hazırdır. Ama biz bunu çoğu zaman fark etmeden durdururuz.

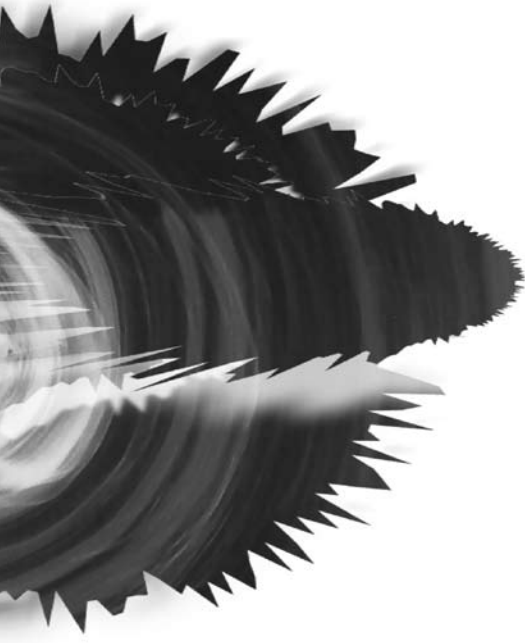
Çünkü mevcut durumun alışkanlığı olmuştur. Çünkü en çok yaşadığımız hal olduğu için en aşına haldir. Bu ise güven duygusu verir. Ancak bunlar değişim sürecinde ve geçiş döneminde olan insanlarda görülebilen ve geçici

olan hallerdir. Yeniye adaptasyon artar ve bu haller bırakılır. Bu adımları farkında olarak atabildiğimiz oranda hafifleriz.

Hep yeniye ararız, en yeni sonsuz şimdidedir, gelecekte değildir; gelecek de şimdidedir. Her şey şu an vardır. Geçmiş, şimdi ve gelecek bölünmüşlüğü fark edip, küresel ve bütünsel düşünmeye alışmalıyız. An sonsuz bir şimdii içerir. Zaman holografik olduğundan, en yeni olan şimdi vardır.

Vardır, ama farklı bir boyuttadır, burada tezahür etmelidir gibi bölünmüş bir zaman anlayışını bırakalım. Farklı boyut sadece şuursal bir haldir. Şuur halimizin değişmesiyle yeniye şimdi burada yapabiliriz. Ki bu açıklama bile bölünmüşlüktür. Diyebiliriz ki, yeni şimdi de olduğu gibi aynı zamanda şu anki şuurumdadır da. Olay benim algılayışında ve fark





edişimdedir.

Yeni vizyonu gözümüzde canlandırılm. Eskiden var olandan yakılarak enerjimizi harcayacağımıza, o enerjiyi yeniyi oluşturmak için kullanalım. Çünkü ne yaparsak yapalım, yaptığımızla biz de bir şeyler inşa ediyoruz.

Bunun en pratik yolu düalitik değil birleştirici düşünmektir.

Kabullenmek, durumu müşahede etmek ve o deneyimi kazanmak imkanı verir. Direnç kalkmış olur. Kabullenmek böylece değişim ve değiştirme imkanı sağlar.

Kabul ettiğimiz tecrübeyi reddetmemiş oluruz. Böylece onu anlar ve değişme ve değiştirme imkanını elde ederiz. Kaçış yapmamış oluruz. Kabul ettiğimizde bunu niçin yaşadığımızı da anlarız.

Kabul ettiğimizde, yeni realitenin sezdiğimiz, hissettiğimiz tesirlerine

uyum sağlamaktan da korkmayız. Onu da kolayca kabulleniriz. Yeni bir realiteye geçişte korkular, eskiye sarılmalar yaşanmaktadır. Buna ise belirsizlik duygusu yol açıyor.

Şu anda insanlık büyük bir içsel yolculuğa çağrılı durumdadır. Bunun telaşı, hazırlığı ve karmaşası yaşanmaktadır.

#### 4. Bütünsellik, Yardımlaşma

**K**AİNAT İÇERİSİNDEKİ bütün ruhi ve maddi realite sistemleri birbirine karşı sorumludur. Daima birbirlerini daha yükseğe çekmek vazifeleridir. Son olarak; Sadıklar Planı Tebliğlerinden ve Üstat Ergün Arıkdal'dan yaptığımız alıntı konumuz bakımından tamamlayıcı olacaktır.

“Bizler birbirimizin eli ve gözü olabildiğimiz ölçüde kendi tekamülümüzün yürümekte olduğu realiteyi, daha geniş bir bakış açısıyla müşahede ederiz. Bu da bize yeni realitenin unsurlarını ve özlerini bize verir. Her birimizin kapsama yeteneği, tesir alıp verdiğimiz noktalar değişiktir. İşte biraraya geldiğimiz zaman çok büyük bir hattın, mümkün olduğu kadar çok büyük bir bölümünü birbirimizin gözlerini kullanmak suretiyle müşahede ederiz. Gözlemleriz.” S.P. C. 09.02.1968

“Teklik, birlik, bütün benlik duygusundan arınarak herkesle herkes olmak demektir. Buna evrensel demokrasi denir. Herkesle herkes, ne kadar olabiliyorum, diye bir kendimize bakalım. Yardımlaşma, sevgi ne kadar var? Ölçü budur.”

Üstat Ergün Arıkdal. □

ÖNEMLİ OLAN, zihinsel huzur süresince, bir fizik bedeniniz olduğunu unutmaya elverişli biçimde oturmanızdır. Eğer rahatsız bir duruş alırsanız, bu beden durmadan size varlığını hatırlatacak, bu da zihninizi dış dünyaya yönlterek meditasyonun amacına engel olacaktır. Onun için size en rahat gelen duruşu bulun; ister bir yatak, ister bir sandalye üzerinde ya da yerde oturun ya da çömelin.

# Meditasyon ve Yoganın Pratik Yararı

*Paul Brunton*

2. Bölüm

## Meditasyon İçin Zihinsel Sükunet Sağlamak ve Düşünülecek Konunun Seçimi

SONRA DA gözlerinizi yumun ve zihninizi beş duyunuzdan gelen bütün izlenimlere kapatın. Solunum ritminin yavaşlaması zihin üzerinde derin bir etki yarattığından, meditasyona ağır ağır, sükunetle hazırlanma tutumu bunu başarmanızı kolaylaştıracaktır. Bu yavaşlama başlangıç için elverişli atmosferi yaratır.

Şimdi neyi düşüneceksiniz? Meditasyon çok farklı konularda yapılırsa da ilk çaba her şeyden önce yoğunlaşmanın geliştirilmesine yönelmelidir. Bu da, bütün düşüncelerinizi aynı ve bir tek yolu izlemek üzere denetleyerek, zihninizi iğne ucu durumuna yöneltme gücünü gerektirir. Birinci evre budur. Buna maddesel ya da ruhsal konuları düşünerek ulaşmanız pek önemli değilse de, derindeki benliğinizle ilişkiye girmeye çalıştığınız için yüksek düzeyde, sizi dış dünyadan uzağa götürebilecek bir düşünce üzerinde; sizi soyutun ülkesine götürecektir bir ülkü, bir düşünce üzerinde yoğunlaşmanız daha iyi olur.

Hepimiz farklı yapılarda olduğumuzdan meditasyon yapmak için de farklı yöntemler vardır. Mizacımıza, zihin yapımıza, fizik özelliklerimize göre değişik görünürüz, dolayısıyla size en uygun gelen, en zayıf dirençle karşılaşacağınız yöntemi bulmanız gerekir. Mizacınıza ters düşen yöntemi uygulamanız



yararsızdır, onunla başaramazsınız. Zihin çözümlemedense duayla daha hızlı ilerlediğinizi düşünüyorsanız, bunu kullanmakta duraksamayın. Bununla birlikte meditasyonun doğasını hatırlayın. Bu herhangi bir sihirbazlık hilesi değildir. Şuurlu zihniniz, zekanızın durmadan dünyayla gereksinimleriniz ve zevklerinizi doyurmayla uğraşan bölümü, beş duyu kanalıyla iş gören ve düşüncelerle ikide birde kesilen bütün dikkatimiz duyular aracılığıyla ona yöneldiği için dış dünyanın tek gerçek olduğu kavramıyla sizi tutsak kılan bölümünü soyutlayabilecek bir yoldur yalnızca bu. Meditasyon sizin bu tutsaklıktan kurtulmanıza yardımcı olan ya da öyle olması gereken bir şeydir.

Çalgısını çalarken kendinden geçen müzisyen meditasyon yapmaktadır, çünkü dış dünyayı unutacak ölçüde müziğin içinde kendini yitirmiştir. Bu eşsiz durum onu iç dünyasına götürür,

gerçi bu ulaşılabilecek en son durum değildir, ama; yine de onu maddesel dünyadan epeyce uzağa taşır. Daha derine inilecek bir şeyler daha kaldıysa da zihnini içine çevirmiştir.

Maddesel ya da ruhsal, hangi konuda olursa olsun derin bir hayale dalan birisi Ganj nehri kıyısında bir yoginin yapabildiği kadar meditasyon yapmaktadır. Kendimizi kandırmayalım. Birçok Batılı iş adamı ya da başka meslek sahibi, bilmeden de olsa meditasyon ve yogayı uygulamaktadır zaten. Üzücü olan şudur ki bunu yalnızca meslekleriyle ilgili konularda yapmakta, tamamen kişisel olandan kurtulamamaktadırlar. Eğer aynı yoğunlaşma gücünü bundan uzaklaşmakta kullansalardı, başarıya ulaşabilirler ve zihin alanında yollarını bulabilirlerdi.

Bütün dünya gülmeyi sever, komedyenlere bilginlerden daha fazla para öderler. Buradaki içgüdü

doğrudur, kişisel can sıkıntılarından kaçma isteğidir bu. Burada önerilen meditasyon yöntemi ise yalnızca bir başka kaçış biçimidir.

"Ben kimim?" sorusu üzerinde yapılacak bir çalışma yapabilirsiniz ve eğer isterseniz yanıtı bulmaya çalışabilirsiniz. Bunu yalnızca bütün ruhsal kendini bilme yöntemlerinin en dolaysızının bir bölümünü oluşturduğu için önerdim, oysa öbür yoğunlaşma biçimleri aynı amaca ulaşmak için dolambaçlı bir yol izlerler. Onlar dolaylı olarak iş görürler. Benlikten habersiz olarak hem materyalist, hem dinsel konuları kapsayabilirler. Ama burada, yoğunlaşma gücünüzü geliştirmeye çalışırken, bu çabayı ruhsal benliğinize yaklaşma girişimiyle birleştirirsiniz.

Her ne olursa olsun, birinci evrenin başlıca amacı düşünceye hakim olmak, zihni bir denetime bağlı tutmaktır. Öyle ki, konunuzu seçtikten sonra zihnin bundan uzaklaşmasına izin vermemeye çalışmak zorundasınız. Sizin de hemen fark edeceğiniz gibi bu son derece zordur. Zihinsel iç huzuru bulma sanatını öğrenmeye yeni başlayan birini bekleyen en büyük zorluk, zihninde durmadan ortaya çıkan bir yığın düşünceyi denetlemektir. Eskiden beri yakınma konusudur bu. Boşuna uğraşılır, zihninizi sakinleştirmeyi denediğiniz anda en garip fikirler ortaya çıkarlar.

Başlangıçta sık sık yapacağı üzere zihniniz dağıldığında onu acımasızca konunuz üzerine çekin. Dikkatinizi, onun için çizdiğiniz yoldan saptığını fark eder etmez, yeniden konuya dönmeye zorlayın. Düşüncelerinizin böyle uzaklaşmaları çok önemli değildir; bu, zihnin yapısındaki doğal

sabırsızlık yüzündendir. Önemli olan bunu fark ettiğiniz anda, başlangıçta saptadığınız konuya dönmek üzere buna karşı gelmektir.

Sonunda, bu çalışmayı birçok kez yinedikten ve yeterince uyguladıktan sonra, zihin başkaldırmaktan yorulur, acımasızca yönetilmeye mızıldanmaktan bıkar, boyun eğer ve istediğiniz konuda kalır.

O zaman yoğunlaşmayı, zihninizi iyice belirlenmiş bir yol, bir dizi noktalar üzerinde sıkıca tutmayı başarabilirsiniz. Bunu başarmak için, zihinsel soyutlama, çevrenizdeki her şeyi unutabilme, bir süre boyunca bütünüyle orada yaşayacak biçimde kendi düşüncelerinizi kapanmak gerekir. Bir odada bulunduğunuzu unutursunuz. Zaman ve dışınızdaki dünya silinir. Artık, daldığınız düşüncelerden başka bir şeyin farkında değilsinizdir, meditasyonunuz süresince başka hiçbir şey sizi ilgilendirmez. Bu duruma ulaştıysanız yoğunlaşma becerisini edinmişsinizdir.

Zihnini soyutta yoğunlaştırma elde edilecek en zor yeteneklerden biridir kesinlikle.

Birçok çabalamadan sonra da buna ulaşmayı başaramazsanız ne yapmalı? Dikkatinizi tamamen maddesel bir şey üzerinde yoğunlaştırmayı deneyebilirsiniz. Birçokları için bu daha kolaydır. Bir fikir ya da soyut bir tema seçme yerine,



somut bir nesne alın. Bu durumda gözlerinizi açık tutacak ve sürekli ona bakacaksınız. Bununla birlikte bu uygulamayı, bütün öbür çabalar boşa gitmeden uygulamamak iyi olur.

Başlangıç evresinde seçtiğiniz madde çok önemli değildir, yalnız daha ilerlemiş bir evrede böyle olmaz. Bu isterse bir çiçek bahçesinin resmi olsun, isterse parlak bir kapı tokmağı, fark etmez. Seçiminizi yaptıktan sonra bunun üzerinde, yalnızca bunun üzerinde yoğunlaşın. Zihninizin nesnenin özellikleriyle ilgili düşüncelere kaymasına izin vermeyin. Bakışınız bir an olsun bundan uzaklaşmamalıdır. Eğer bunu başarılırsanız, zihniniz de aynı biçimde, refleks olarak, bakışınızın yoğunlaştığı noktaya saplanır. Bu işlemi yeterli sıklıkta yineleyin, o yana bu yana sıçrayan zeka bu yoğunlaşmaya alışacak ve denetimi ele geçireceksiniz.

Ne olursa olsun yalnız bir tek madde seçin. Birçok şey üzerinde yoğunlaşmaya çalışmayın. Bu arada bu uygulamanın herkes için uygun olmadığını da unutmayın, sizin için en elverişli olanı deneyerek bulun.

Yoğunlaştığınız maddenin, ona gösterdiğiniz ilgi ve dikkat derecesinden çok daha az önem taşıdığını iyi anımsayın. Örneğin, elektrikli bir trende yolculuk ederken tekerleklerin sesi üzerinde sıkı biçimde

yoğunlaşmayı sık sık yaşamışsımdır.

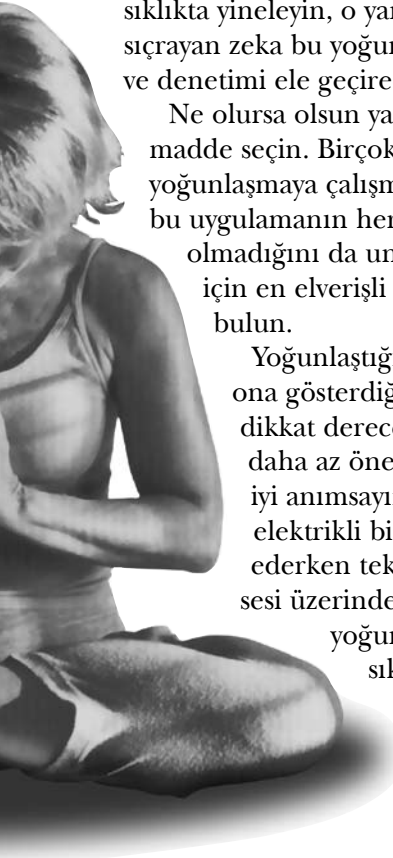
Vagonların ilerlemesinden oluşan uğultu, ritmik titreşim

bir dinlenme duygusu doğurur, bundan uygun biçimde yararlanılırsa, çabucak derin bir huzur ve fark edilmeden meditasyon durumuna kayan hoş bir düş oluşur.

Yoğunlaşmayı geliştirmeye yardım eden bir başka uygulama da solunumunuzun denetimidir. Bu, meditasyondan önceki çalışma olarak işe yarayabilir. On beş dakika boyunca solunumunuzu dikkatle izleyin. Hemen ilk seferinde değil, fakat her çalışmada biraz daha fazla olmak üzere azar azar solunumunuzu olağan çevriminin hemen hemen yarısına indirin. Bu, örneğin, on dört yerine yedi soluk alma, yedi soluk vermedir. Soluk alma ve verme arasında, fazla değil, iki üç saniye boyunca soluğunuzu tutun. Bu kısa arada zihninizi de tutarsınız. O da, tuttuğunuz soluğa bağlıymış gibi askıda kalacaktır. Böylece bir içsel yoğunlaşma durumu oluşur, daha sonra da zihninizi yoğunlaştırmanız kolaylaşır.

Doğulu "fakir"ler, yoga adı altında, kol ve bacaklarını kıvrarak her türlü fizik bükülmeyi sık sık uygularlar, çünkü bu duruşların zorlamasıyla beden sıkıca katlandığında solunum da değişir ve çabucak denetime alınabilir. Solunuma egemen olunduğu zaman refleks olarak zihne de egemen, olunur.

(Devam Edecek)



# Dinleme Sanatı

*İlkay Atilla*



**H**EPİMİZİN ortak bir ihtiyacı vardır. Anlaşılmak ve dinlenilmek... Bizleri kimsenin anlamadığı ve dinlemediğinden şikayet eder dururuz. Acaba kendimiz anlamayı ve dinlemeyi deniyor muyuz?

Bu dünyaya gelme amacımızın dinlemek ve anlamak olduğunun farkında mıyız?

Anlayışımızın artması için dikkatle dinlemek çok önemlidir. Aile içinde, okullarda, organizasyonlarda, toplum içinde sağlıklı iletişim kurabilmenin tek yolu dinleyebilme sanat'ını öğrenmekle başlar.

Bir kişiye görüşlerini yargı ve önerilerin tehdidi olmadan aktarma şansı verilmesi, dinleyicisi aynı görüşte olmasa bile iyi duygular yaratmadaki ilk adımdır. Her iki tarafta da var olan açıklık hissi, tartışma ve problem çözme yolu açar.

Öz saygı, dinlemekten kaynaklanan saygıdan meydana gelir. Hepimizin anlaşılacak gibi temel bir ihtiyacı karşılandığında, aldığımız sorumluları daha iyi başardığımızı gözlemleyebiliriz.

Bir kişinin varlığına yapılan en büyük iltifat, o kişiye ne düşündüğünü sorup, verilen yanıtı dinlemektir.

Saygımız arttığında kendi potansiyelimizi daha iyi keşfederiz. Başka insanları da olumlu olarak etkileyebiliriz.

Dikkatle dinlemenin hayatımızın yönünü değiştirme gücü vardır.

Dinlemek, aynı zamanda bizler için sağlıklı bir aktivitedir. Başka insanlarla bağlantı kurmak enerji değişimini ve kendimizi ifade etme yeteneğimizi artırır. Fiziksel sağlığımız için her şeyle iletişim kurmamız ve arasındaki bağları bağlamamız lazım.

İyi dinleyiciler olursak, diğer insanların da sağlığını iyileştirir ve streslerini azaltmalarını sağlamış oluruz. İçinde bulunduğu çıkmazlarını çözmeleri için de desteklemiş oluruz.

Empati kurabilen dinleyici, konuşan kişiye kendini değerli hissettiren, ona yardımcı olan bir geri besleme sağlar. İnsan dokunuşunun nadir bulunan bir değer olduğu dünyada, bu anlamlı bir hediyedir.

Birçoğumuz her türlü ayrılığın son bulduğu, çocuklarımızın daha fazla güvenli ve uyumlu bir gelecek içinde yaşamasını isteriz. Ama bireyler olarak bizler nasıl bir fark yaratabiliriz?

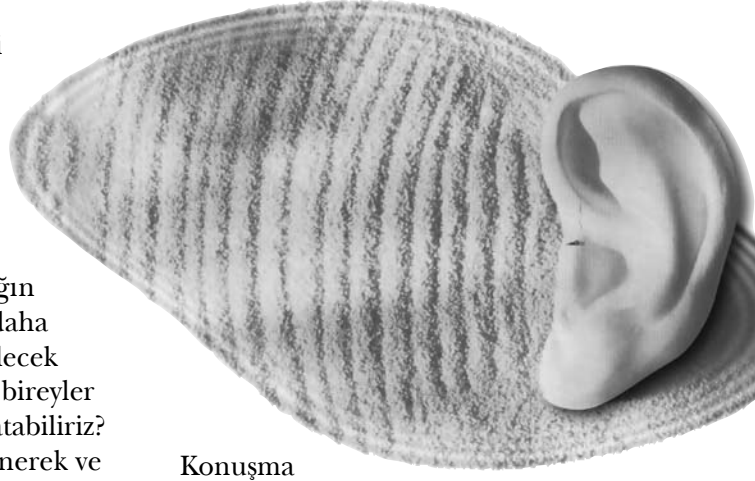
Daha özenli dinlemeyi öğrenerek ve öğretmek işe başlayabiliriz. İnsanlara kendini değerli hissettirmenin ilk yolu onları dinlemektir.

Dikkatle dinlemek bizlere insanların sözlerini duymaktan daha fazlasını verir. Onların görüş açılarının nasıl ve niçinlerini daha iyi anlamamıza yardım eder.

Anlayış meydana geldiğinde, hiçbir anlaşmaya varılmasa bile her iki tarafta da bir sükunete erişilir. Anlayışımız arttığından dolayı, karşımızdaki kişiye saygı ve güvenimiz artar.

Zihinlerimizi açma ve potansiyel çözümlere karşı görüş alanımızı genişletmek konusunda özgürleşiriz. Dikkatli dinleyebilmek ve mesajın tamamını ve mesaj vereni anlayabilmek için içsel sessizliğimizi sağlamak, zihinsel karmaşalarımızı gidermemiz gerekir.

Karşımızdakini pozitif enerjilerle dinlediğimiz zaman, onun da içsel dinginliğini sağlamış oluruz. Ortak bir alan içerisinde yapılan konuşmalar ve dinletiler bizde bir farkındalık meydana getirir. Bu farkındalık, içimizdeki rol katmanlarını kesip, zihinlerimizde ne olduğunu söyleme konusunda bizleri özgür hissettirir.



### Konuşma yeteneğimiz

senelerce ne yazık ki!... birbirimizi dinleme yeteneğimizden üstün tutuldu. Bir konu üzerinde saatlerce konuşabiliriz. Ama iş dinlemeye gelince dikkatimiz dağılır, konsantrasyonumuz azalır. Dinlediğimiz konularında çok azını hatırlarız.

Yapılan araştırmalara göre uyanık olduğumuz saatlerin %40'ını dinlemeyle geçiriyoruz. Ortalama bir dinleyici bir tartışmayı izleyen birkaç dakika içerisinde duyduğunun ancak %25'ini hatırlayabiliyor.

Çalışma dünyasında ise ekonomik kayıplara mal olan gereksiz hataların, kaçırılan fırsatların ve hassasiyetin en az seviyede olması ise yetersiz dinlemedir. Sonuçlanmayan şeylerin nedeni ise hatalı dinlemedir.

Kendi kişisel hayatımızda ise azalan öz saygı, boşanma ve aile içi uyuşmazlıklar da yetersiz dinlemeye bağlanabilir. Dikkatle dinleme yaklaşımı, insanlar ve bilgi arasında bağlantı kurar.

21. yüzyılda iletişim sorunlarımıza cevap vermek istiyorsak bu zihin halini yakalamamız gerekecek. Bu zihin halini yakaladığımızda kazanacaklarımız:

Aile içi, sosyal ve mesleki yaşamda daha tatmin edici ilişkiler.  
Dikkatlilik anlarında artış.  
Daha başarılı diyaloglar.  
Daha fazla işbirliği sağlayabilme.  
Artan üretkenlik.  
Verimli takım çalışması.  
Daha yüksek notlar.  
Daha güçlü bilgi tabanı.  
Artan özgüven.

İyi bir dinleyici olabilmemiz anlayışımızın sınırsız olması ve konsantrasyon yeteneğimizin artması ile ilgilidir. Odaklanmamızı, birkaç dakika dinlemenin doğasına bağlı olarak istediğimiz sürece sürdürebilmeyiz.

Dinlemek ve hafıza arasındaki ilişki karışıktır. Hafıza üç temel işlemi kapsamaktadır; şifreleme, depolama ve hatırlama.

Şifreleme, dikkat etmemizi gerektirir. Şifreleme sırasında duygusal veriler, bilgiler algılanır (kelimeler, resim, müzik v.b).

Bu bilgi, bizim orada ortalama olarak bir saniye tuttuğumuz duyusal hafızamıza kaydolur.

Bu bilgilerin parçacıklarını, bir yön tayini olarak saklamak istiyorsak o zaman o bilgiyi kısa vadeli hafıza adı verilen bir sonraki işlem seviyesine almamız gerekecektir. Önceki bir bilgiyle yeni bir bilgiyi birleştirme bize o bilgiyi aylar sonra bile hatırlayabilme imkanı sağlar.

Böylelikle verimli bir şekilde şifrelemek, depolamak ve bilgiyi hatırlayabilmek için bir sürü zaman harcamak zorunda kalmayız.

Konsantrasyon bir nehir gibidir. Dikkatimizin uyarını ya da ana konusu bizi yavaş yavaş ona özenli bir ilgi



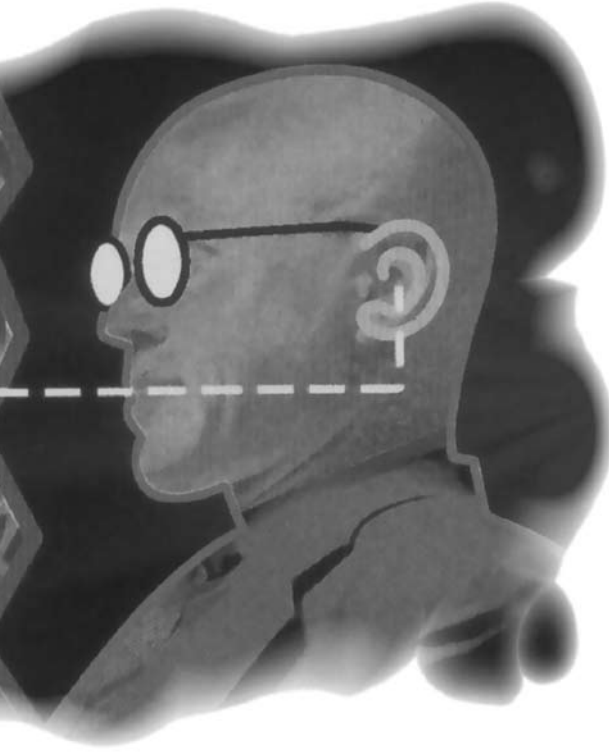
göstermeye iter.

İlgimiz yükselir ve uyarılarla ilgili diğer fikirler zihnimize dolur, tıpkı diğer akıntularla beslenen bir dere gibi. Öne çıkan engellerin yolunu şaşırmasına izin vermeyen büyük akıntı hız ve güç kazanır, tıpkı şevkimizin söz konusu odağımızı bilemediği gibi...

Dere bir nehir haline gelmeye başladıkça zihin, düşüncenin ya da fikrin gelişmesine odaklanmaya başlar. Bu zihinsel enerji, şiddetlenen bir nehrin akıntısı kadar güçlü ve onun besleyeni olabilir.

Bizler sözel mesajlara konsantre olabilme ve bilgiyi derinden özümseme yeteneğine doğuştan sahibiz. Dinlemek, bizlerin sahip olduğu en büyük kişisel kaynaklardan biridir. Bu yeteneğimiz yeterince gelişmemiştir.

Eğitimimiz konuşma, okuma



## İyi Dinlemenin Özellikleri

- \* Söylenen sözü doğru algılamak.
- \* Mesajın tamamını peşin, hükümsüz bir tavırla yargılamak.
- \* Bilgiyi daha sonra da kullanmak üzere akılda tutmak.
- \* Dinleme sürecine dikkat ve konsantrasyon sağlama.
- \* Mesajı alırken ve verirken doğru almalı ve iletmeliyiz.
- \* Konuşan kişiyi yürekten konuşması ve düşüncelerini sansürlemeden ifade etmesi için teşvik etmeliyiz. Bu tavır karşımızdaki kişinin kendini değerli ve saygın hissetmesini sağlar.
- \* Dikkatle dinlemek iletişim kurmak için zihnin ve bedenin beraber çalışmasıdır.
- \* Dikkatle dinlemek bir insanın görebilmesini, duyabilmesini ve tüm varlığıyla hissedebilmesini gerektirir.

ve yazma aktivitelerine odaklıdır. Günümüzün en önemli bölümünü kaplayan dinleme, en az eğitim gördüğümüz alan olmaktadır. Dinlemeye karşı olan tutumlarımızda bir değişim yapma kararı bizlerin doğuştan var olan dinleme yeteneklerini ortaya çıkarır. Bu da davranışlarımızda bir değişime neden olur.

İnsanların bize karşı olan olumlu tepkileri ve bizlerin gelişen verimliliği dinleme anlayışımızı sürekli hale getirecektir. Daha iyi anlamak ve dinlemek için öncelikle zihinsel tavrımızı değiştirmemiz gerekir. Bu da kendini bilme çalışmalarıyla mümkündür.

Kendimizi geliştirmek istiyorsak bu ilk adımı atıp, kendi üzerimizde çalışmaya başlamalıyız.

Her güne dinleyerek ve anlayarak başlamak umuduyla... □

Kaynak: Rebecca Z. Shafir, *Dinlemenin Zen'i*, Meta Yayınları, İstanbul, 2003.

AKIŞ

# İnsan Serüvenine Kısa Bir Bakış

*Varlık: Emmanuel*

Hayatın amacı keşiftir.  
Hazdır. Öğrenmektir. Serüvendir.  
Ve Eve doğru atılan bir diğer adımdır.

Fiziksel bedenler  
uzay elbiselerine benzerler.

Fiziksel bedenleriniz sizin için  
kötülemenin sınırını bilmeyen kısıtlamanın,  
nihai acının ve ölümün,  
şaşırtıcı ve tehlikeli gereksinimlerin  
ve umulmadık değersizliklerin  
sembolleridir.

Ama bedenleriniz  
ruhların içinde yaşamayı  
seçtiği taşıtlar olarak da görülebilir  
çünkü onlar, aynen uzay elbiseleri gibi  
bulduğunuz yerde size gereklidirler.

Tanrısallığınızı tanımayı insanlığınızın içinde  
Öğreneceksiniz.

Kaynak: *Emmanuel'in Kitabı*, Pat Rodegast ve Judith Stanton, Meta Yayınları, 2003.

# Etkinlikler

## BİLYAY VAKFI ve MTİA DERNEĞİ

• SALI KONFERANSLARI (Saat: 19:30-21:00)

- 05 ŞUBAT Öğrenme ve Bilgi..... Nur ALKIŞ  
 12 ŞUBAT Hayatla Dost Olmak ..... Tarık ARIKDAL  
 19 ŞUBAT Kayıp Mirasımız: Mu ve Atlantis ..... Gültekin ÇİLEKAR  
 26 ŞUBAT Bedenin Bilgeligi ..... Zümrüt ERKİN

Yer: Hasnun Galip Sok. Pembe Çakmazı Zariği Apt. No: 4/6 Beyoğlu / İST. • Tel: (0 212) 243 18 14-249 34 45 •  
 Faks: (0 212) 252 07 18 • email: bilyay@bilyay.org.tr • www.bilyay.org.tr

## ANKARA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

• SALI KONFERANSLARI (Saat: 19:00-20:30)

- 05 ŞUBAT Bir Gevşeme Yöntemi: Sofroloji ..... İsmet YALÇIN  
 12 ŞUBAT Doğum-Ölüm Gerçeğinde Fizik  
 Bedenin Durumu ..... Ercüment KAYA  
 19 ŞUBAT İstirabın Tekamülümüzdeki Yeri..... Adnan ERSOY  
 26 ŞUBAT Ruhsallıkta Ateşin Yeri ..... Seyhan OKAN

• CUMARTESİ KONFERANSI (Saat: 16:00-17:30)

- 16 ŞUBAT Ruhsal Yolda Yaşamın Öğrettikleri..... Gündüz ÖĞÜT

Yer: Necatibey Cad. No: 72/7 06430 • Tel: (0 312) 231 28 57 • Faks: (0 312) 325 60 42 •  
 email: aradposta@yahoo.com

## İZMİR RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

• SALI KONFERANSLARI (Saat: 19:00-20:30)

- 05 ŞUBAT Geçmiş Yaşamlar ve Regresyon Terapisi ..... M. Reşat GÜNER  
 19 ŞUBAT Rüyalar ve Sembolik Dili ..... Engin EMİR

Yer: İzmir Ruhsal Araştırmalar Derneği Mustafabey Cad. No: 1/1 Kat: 6 Da: 24 Berki Apt. Alsancak / İzmir  
 Tel: (232) 464 00 17 • email: irader@superonline.com • www.irad.org

Katılım Ücretsizdir. Yerimiz sınırlı olduğundan etkinliklerimize kaydolmak için lütfen 14.00-17.00 saatleri arası  
 4640017 no'lu telefonumuzu arayınız.

## ADANA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

• SALI KONFERANSLARI (Saat: 19:00-20:30)

- 05 ŞUBAT Ruhsal Söyleşiler (Video Gösterisi) ..... Ergün ARIKDAL  
 12 ŞUBAT Kalbin Dili ..... Zülal ÇEVİK  
 19 ŞUBAT İçsel Özgürlük..... İlkyay ATILLA  
 26 ŞUBAT İmgelemenin Gücü ..... Bilgehan MERAL

Yer: Ramazanoğlu Cad. Kutlu Apt. K:1 D:2 01130 Tel: (0 322) 454 60 29  
 E-mail: adrad@ttnet.net.tr

NOT: TÜM İLLERİMİZDEKİ ETKİNLİKLERE GİRİŞ ÜCRETSİZ ve SERBESTTİR.  
 GEÇ KALINMAMASI RİCA OLUNUR.

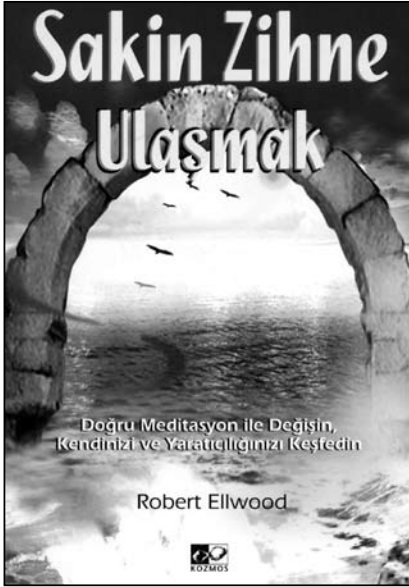


# Meta Yayınları Fiyat Listesi

<i>Çalın Sarkaç: Itzhak Bentov</i> .....	18 YTL
<i>Diyet ile Romatizma Tedavisi: J. V. Belle</i> .....	10 YTL
<i>Dünya'ya Mektup: Elia Wise</i> .....	15 YTL
<i>Emmanuel'in Kitabı: Judith Stanton, Pat Rodegast</i> .....	17,5 YTL
<i>Eski Çin Bilgeliği: Dr. D. İbrahimoglu</i> .....	9 YTL
<i>Göksel ve Yerel Işıklar: Wilton Kullmann</i> .....	9 YTL
<i>İçten Dışa Değişim Teknikleri: U. Markham</i> .....	9,5 YTL
<i>Kendinizi Güvende Hissedin: William Bloom</i> .....	12 YTL
<i>Kızulderili Bilgeliği: Timothy Freeke</i> .....	9,5 YTL
<i>Küçük mucizeler: Judith Leventhal</i> .....	9,5 YTL
<i>Koruyucu Meleğiniz Konuşuyor: Jonathan Cainer</i> .....	11 YTL
<i>Koşulsuz Mutluluk: H. R. Cushnir</i> .....	10,5 YTL
<i>Mandala: Helga Fiala</i> .....	16 YTL
<i>Masumiyete Dönüş: J. M. Schwartz</i> .....	15 YTL
<i>Mong: Hendrick Vannek</i> .....	9 YTL
<i>SQ: Ruhsal Zekamızla Bağlantı</i>	
<i>Kurmak: D. Zohar-Dr. I. Marshall</i> .....	18 YTL
<i>Strese Son!: Alix Kirsta</i> .....	20 YTL
<i>Tui Na Çocuk Masajı: M. Mercati</i> .....	17,5 YTL
<i>Zararlı Işıklardan Korunma: W. Kullmann</i> .....	10 YTL

# Kozmos Yayınları Fiyat Listesi

<i>Sakin Zihne Ulaşmak: Robert Ellwood</i> .....	9 YTL
<i>Güç Noktalarınızı Keşfedin: K. S. Davis</i> .....	9 YTL
<i>Kendi Kendine Gevşeme: Karl O. Steober</i> .....	9 YTL

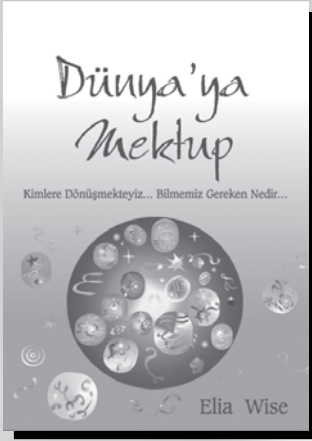


# Ege Meta Yayınları Fiyat Listesi

<i>Alexander Tekniği: Jonathan Drake</i> .....	14 YTL
<i>Batık Kita Mu'nun</i>	
<i>Çocukları: James Churchward</i> .....	14 YTL
<i>Beethoven ve Ruhsal Yol: David Tame</i> .....	13 YTL
<i>Bilmeyen Jung: Stephan A. Hoeller</i> .....	13 YTL
<i>Bitmemiş Senfoniler: Rosemary Brown</i> .....	9 YTL
<i>Çocuğunuzun Ruhsal Eğitimi: D. Carroll</i> .....	14 YTL
<i>Çocuklara Öz Saygı ve Değerleri Öğretmenin</i>	
<i>100 Yolu: D. Loomans-J. Loomans</i> .....	15 YTL
<i>Frodo'nun Arayışı: Robert Ellwood</i> .....	13 YTL
<i>Geleceğe Ait Kitle Rüyalara: H. Wambach</i> .....	13 YTL
<i>Geleceğin Psikolojisi: Stanislav Grof</i> .....	14 YTL
<i>Hermes: Metinler ve Çalışmalar</i> .....	13 YTL
<i>İngelenenin İyileştirici Gücü: M. L. Rossman</i> .....	13 YTL
<i>İnsiyeler İçin Astroloji: Papus</i> .....	7,5 YTL
<i>İyileşmenin Simyası: Dr. Edward-</i>	
<i>C. Whitmont</i> .....	13 YTL
<i>Kabile Geri Döndü: Janet Cunningham</i> .....	13 YTL
<i>Kalbin Dili: Dr. Paula M. Reeves</i> .....	13 YTL
<i>Kaos: John Briggs-F.David Peat</i> .....	11 YTL
<i>Kendi Kendine Telkin: Emile Coue</i> .....	10 YTL
<i>Kutsal Evrim: Edouard Schure</i> .....	13,5 YTL
<i>Masal Dağ'ın Sırrı: Gündüz Öğüt</i> .....	9 YTL
<i>Mısır'da Ölümlü Sonrası Fikri: W. Budge</i> .....	8,5 YTL
<i>Mısırlıların Kökeni: A. Le Plongeon</i> .....	11 YTL
<i>Mudralarla Şifa "Parmak Yoga": G. Hirschi</i> .....	12 YTL
<i>Mu'nun Kutsal Sembolleri: J. Churchward</i> .....	14 YTL
<i>Nehrin İki Yakası: Gündüz Öğüt</i> .....	10 YTL
<i>New Age (Yeni Çağ): Lorna St. Aubyn</i> .....	8,5 YTL
<i>Okültizm: M. Reşat Güner</i> .....	10 YTL
<i>Olağanüstü Enerjiler: Serge K. King</i> .....	12 YTL
<i>Perilerin Gerçek</i>	
<i>Dünyası: Dora Van Gelder</i> .....	10 YTL
<i>Psikoyolculuk: John Perkins</i> .....	8,5 YTL
<i>Psikik Arkeoloji: Stephan A. Schwartz</i> .....	14 YTL
<i>Psikik Şifacılık: Alfred Stelter</i> .....	14 YTL
<i>Refleksoloji: David F. Vennells</i> .....	12 YTL
<i>Reiki: B. Müller-H. H. Günther</i> .....	13 YTL
<i>Reiki'nin Temelleri: Hiroshi Doi</i> .....	13 YTL
<i>Ruhların Yolculuğu: Michael Newton</i> .....	13,5 YTL
<i>Ruhsal Şifa: Dora Kunz</i> .....	14,5 YTL
<i>Rüyalarınızdan Yararlanın: G. Öğüt</i> .....	10 YTL
<i>Sağlık İçin Enerji Çalışmaları: F. Sills</i> .....	12 YTL
<i>Sorumluluk Sahibi İnsanlar</i>	
<i>İçin Öneriler: P. Brunton</i> .....	7 YTL
<i>Şafağı Getirenler: Gündüz Öğüt</i> .....	9 YTL
<i>Şakralar ve Enerji Alanları: D. G. Kunz</i> .....	12 YTL
<i>Teorik ve Pratik Telepati: N. Sefa Yılmaz</i> .....	11 YTL
<i>Tüm Yönleriyle Reiki: Walter Lübeck,</i>	
<i>Frank Arjava Petter, Wiliam Lee Rand</i> .....	14 YTL
<i>Uyanış: Charles T. Tart</i> .....	14 YTL
<i>Yanubamızdaki Bilgelik:</i>	
<i>Dr. Rachel Naomi Remen</i> .....	13 YTL
<i>Yaşam Dersleri: E. K. Ross-D. Kessler</i> .....	10 YTL
<i>Yeni Başlayanlar İçin Astral Seyahat: R. Webster</i> .....	12 YTL
<i>Yeni Bir Yaşam Bilimi: R. Sheldrake</i> .....	13 YTL
<i>Zamanda Yolculuk: J. H. Brennan</i> .....	10 YTL
<i>Zihinsel ve Bedensel</i>	
<i>Gevşeme Teknikleri: Reşat Güner</i> .....	10 YTL

Seçtiğiniz kitapları web sitemizden sipariş edebilirsiniz:

[www.ruhvemadde.com](http://www.ruhvemadde.com)



## Dünya'ya Mektup

Elia Wise

Dünya'ya Mektup Evrenin doğasına ve bireyler olarak bizim onun içindeki yerimize ilişkin harikulade ve esin verici bir eserdir. Çoğumuzun yanıtı olmadığını istemeyerek kabullendiğimiz sorulara açık, bize yakın ve anlaşılır yanıtlar sunuluyor bu kitapta: Tanrı var mıdır? İnsanlar neden hastalanıyor, hastalık kapıyor ve acı çekiyorlar? İnsanlık, çocuklarını geçmişin kalıplarından nasıl kurtarabilir? Hayallerimizi gerçekleştirmeleri neden bu kadar zordur? Dünyayı değiştirmek için ne yapılabilir? Elia Wise'in verdiği yanıtlar çığır açıcı türden; bilimden spiritüelliğe dek insanın tüm girişimlerinde, bilincin değiştirici rolünü dikkate alıyor.

240 sayfa  
Meta Yayınları

## Kendinizi Güvende Hissedin

William Bloom

Herkesin ihtiyaç duyabileceği bu kitap, modern yaşamın gerilim, endişe, travma ve şiddetiyle daha kolay başa çıkmanızı sağlayacak net ve etkili stratejilerin çerçevesini oluşturuyor. Dünyada yaşanan olaylar ve şiddetle mücadeleden esinlenerek yazılan *Kendinizi Güvende Hissedin*, hayatın hoş olmayan gerçeklerine nasıl bakmanız gerektiğini ve aynı zamanda, nasıl güvende ve emin hissedebileceğinizi gösteriyor.

192 sayfa  
Meta Yayınları

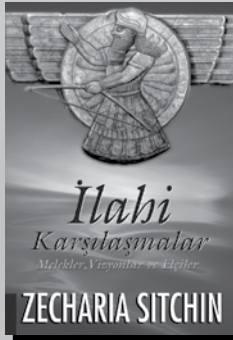


## Kalbin Dili

Dr. Paula M. Reeves

"Elinizden geldiğince dolu bir yaşam sürmeye yüreğiniz var mı?" Paula Reeves kitabında okurlarına bu soruyu yöneltiyor. Bu aynı zamanda kitabın sizi sürüklediği mücadelenin güzel bir ifadesidir. Bu kitabı tarafsız bir biçimde okuyamazsınız. Kitabı okurken, onun da sizi okuduğunu fark edeceksiniz.

212 sayfa  
Ege Meta Yayınları



## İlahi Karşılaşmalar

Zecharia Sitchin

*Dünya Tarihçesi* dizisinin yazarı Zecharia Sitchin kendisine dünya çapında ün kazandıran titiz araştırmacılığıyla bu kez, insanoglu ile kozmik gezginlerin karşılaşmalarını ele alıyor. Geleceği bildiren rüyalarda tutun da UFO gözlemlerine dek pek çok sıra dışı olayda aslında insanoglu aydınlatmak, rahatlatmak, cezalandırmak ve yönlendirmek amacıyla çok uzak alemlerden gelmiş olan bu galaksiler arası gezegenlerin imzası olduğunu anlatan Sitchin, bu kitabıyla sizi zamanın başlangıcından üçüncü bin yılın başlangıcına dek tarih içinde muhteşem bir yolculuğa çıkartıyor.

416 sayfa  
Ruh ve Madde Yayınları