
S E V G İ L İ OKUYUCULAR

BAZEN duygularımızın, düşüncelerimizin bizi bir sınıra getirdiği başlangıçlar olur. O zaman karşı konulamaz kararlar vermek zorunda kalırız. İnsanlık ailesi olarak bu kararlarda geçmişimiz, geleceğimiz ve ne olduğumuz hakkında zenginleştirilmiş dayanak noktalarına ihtiyacımız olur.

Bu destekler ve geleceğin inşası konusunda bu açık ifadeler bizden iradi eylemler ve adımlar bekler. Öz varlığımızdan gelen değişim isteği hayat programındaki odaklanmış özel, biricik bu işin halledilmesini bekler. Devre sonlarında bu istekler netleşir, sadeleşir. İleriye götürülmesi mümkün olmayan anı ve varsayımsal imajınasyonlarımızın başkalaşması, yeni bir hale, enerjiye dönüşmesi gerekmektedir.

Kişisel ve genel yanılgılar da aynı dili kullanır. Yargılama yeteneği olmayan, uyanma ve kendi öznel sorumluluğunu bilmeyenler. Ruhsal planların istek ve arzularının tetiklediği yeni atakları değil de, dünyanın negatif değerler silsilesinden çıkardığı sonuçlarla geleceğe yön vermeye çalışır.

Birçok korku ve birikmiş yüklerin elbette bir hayli katkısı vardır. Astral tortular boynuna kadar çıkmış, adeta boğmaktadır. Yüzümüzün ifadesi donuklaşıp yorgun gözlerle bakar olmuşuzdur. Tüm yücelik ve iyiliklerin temsilcisi zannı ile gelip, kendimize biçtiğimiz roller yeni olanın gelmesini engelleyen blokajlar haline dönüşmektedir.

Görünmeyenden gelen ama gezegende ve varlığımızda hazır olan birleştirici bilgiyi sadece yerine koyup devam etme cesaretindekiler niceliksel öneme aldırmadan niteliksel dönüşümü bir bayrama çevirmesini bileceklerdir.

O zaman yorgun gözlerin arkasından bakan gerçek birliğin kim olduğunu fark edecek, vadedilmiş süptil alanlardaki yerimizde olacağız.

Gezegen özgürleşecek, ruhsallık o zaman bilimi, bilinir hale getirmiş olacak. Aidiyetle ilgili şüpheli yaklaşımlar, özümüzden gelen doğru adres geri bildirim ile aydınlanacak. Yoldaki gemi ile değişim rüzgarı ve vazife sorumluluğu ile yelken basacak, formsuz ufuklarda güneşi yakalayacağız.

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

Evren POZAN

Grafik Uygulama

Erkan TURAN

Kapak

Ferda GÜRSOY

Dizgi

Ruh ve Madde Yayınları

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

Baskı

Kurtiş Matbaacılık

ISSN 1302-0676

TEMMUZ 2009 Sayı: 594 Cilt: 50

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: 5 TL
Yurt dışı aylık Ruh ve Madde dergisi ücreti: 6,25 Euro
Yıllık abonelik ücreti: 60 TL
Öğrenciler için yıllık abonelik ücreti: 52 TL
Yurt dışı yıllık abonelik ücreti: 75 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 %30 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.ruhvemadde.com>
e-mail: bilyay@bilyay.org.tr
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-Düalite'den Tek'liğe** Ergün Arıkdal
- 12 **Uygulamalı Parapsikoloji**
Stephan A. Schwartz-Dr. Jeffrey Misholve Söyleşisi
3. Bölüm
- 18 **Joy Adler ile Söyleşi** Gülbin Kınacıgil
Barbara Brennan Şifa Okulu Müdürü
- 24 **Ölüme Yakın Deneyim** Dr. Melvin Morse ve Paul Perry
- 28 **Gerçeği Ararken Karşımıza Çıkan Engeller** Pınar Öztürk
- 34 **Bedenin Ebeveyni Olan Zihin** William Bloom
- 36 **Sağlıklı Kalmak İçin Nelere Dikkat Etmeliyiz?** Ali Karaca
- 43 **Eylemlerdeki Sorumluluk**
Sadıklar Planı'ndan Alıntılar
- 44 **Orta Doğu'nun Gizemleri** Serge King
- 48 **Hayat Planımızın Temel Öğeleri** Adnan Ersoy
- 52 **Istrap ve Karma İlişkisi** Paul Brunton
- 56 **Selma, Buradayız! Hoş Geldin...** Çiğdem Özeren Gür
Öykü
- 58 **Hiçlik ve Varlık Üzerine Bir Projeksiyon** Aytuğ A. Şentürk
2. Bölüm
- 63 **Etkinlikler**

REALİTE

Düalite'den Tek'liğe

Ergün Arıkdal

DÜALİTE ya da ikilik; her şeyin bir arkası bir önü, bir düzü bir tersi, bir sağı bir solu, siyahı ve beyazı, uzununu ve kısası, doğrusu ve yanlışını vardır tarzında iki zıt unsuru ifade eden bir terimdir. Taoizme göre bu Yin ve Yang'tır. İslama göre Hayır ve Şer'dir. İyi ve kötü, güzel ve çirkin, Melek ve Şeytan; bunlar en çok kullandığımız ikiliklerdir. Düalite dediğinde, varlık dediğimiz her şeyin iki enerjiden yani pozitif bir enerji ile negatif bir enerjinin bir arada olmasından meydana geldiği, böylece üçüncü bir varlığın, bir eşyanın meydana geldiği ifade edilir. Aklınıza gelebilecek her şey, örneğin, odanızı aydınlatan elektrik ampulünün de bir düalite içerisinde olduğunu unutmayın. Ampulün şasi dediğimiz negatif bir kısmı var, bir de aktif enerji taşıyan kısmı var. Bunlardan birinden biri olmadan bir aksiyon, varlık teşekkül etmez; varlık, o lambanın içerisindeki ince kıvrımlar halindeki telin kendisine gelen enerjiye gösterdiği dirençten dolayı ısı yayar hale gelmesinden oluşur. Görüldüğü gibi düalite şarttır; birinden biri olmadığı zaman enerjiden bir ısı, bir ışık meydana gelmesi mümkün değildir. Vücudumuz da aynı şekilde, düalitelere içerisinde çalışır ve bizde enerjiler meydana gelir.

Evet, dünya ancak bu ikili denge sistemi içerisinde mevcuttur ancak bilimin yaptığı gibi, bu dengeyi oluşturan unsurları analitik bir tarzda, birini diğerinden ayırarak incelersek, zannederiz ki düalite var; halbuki düalite yoktur. Şuna pozitif değer, buna negatif değer; bunlar iyi tarafı, bunlar kötü tarafı diye ayıran, bilimin indirgemeci alışkanlığıdır. Halbuki analitik bir araştırmacının siyah ve beyaz diye ayırdığı renk, aslında tek bir rengin belirli konsantrasyonda titreşim halinden meydana gelmiştir. Belirli sayıda titreşim olduğunda siyah, yüksek frekanslı bir hale geldiğinde ise beyaz olur.

Aynen bir kumaşın tersi yüzü gibi; düalite de esasında bir birliktir, ünitedir. Birlik içinde ikilik, ikilik içinde üçlük vardır. Bütün bu rakamlar, bu çokluk, teklik aynı şeydir. Rölativite dünyasında, tezahür aleminde sergilendiğinde

tek tek, ayrı ayrı görünen şeyler bir araya getirildiğinde, toplandığında birbirinde erimeleriyle tek şey olurlar.

Her şeyde olduğu gibi bilgide de düalite vardır. Materyalizmin karşısına spiritüalizmi koymuşlardır. Felsefenin karşısına dini koymuşlardır. Bilgiyi mukayese edebilmek, daha başka açılardan görebilmek için hep bu tarzda ikilemlere girilmiştir. Bizler ancak, “Başka bir şeye kıyasla bu böyledir, başka bir şeye kıyasla şu şöyledir,” tarzında öğrenebildiğimiz ve hep bu şekilde eğitildiğimiz için, bizlere “her şeyde bir şeyi” bulmayı öğretmedikleri için düalite içinde kalırız.

Aslında, “Düalite yoktur,” demek daha doğrudur çünkü düalite geçicidir ve öyle bir an olur ki, bütün zıtlıkları tek bir şey içinde birleştirebiliriz. Örneğin, eğer bir dine inanıyorsak o dinin tanrısında biz bütün her şeyi “Bir” halinde görebiliriz. “Bir” halinde görebildiğimiz anda bizim için düaliteler biter. “Tanrı mı, varlık mı?” meselesi de ortadan kalkar. Külli bir varlık içerisinde ebediyet halini muhafaza edebiliriz. Bu açıdan bakıldığında, düalite (ikilik) bizi birliğe götürmek için, insanlığın gelmiş olduğu son noktalarından biridir. Elbette, bundan sonraki durum düaliteden (ikilik) sonra bir trinite’ye (üçlülük) veya kuadroliteye (dörtlülük)

geçmek değildir. Sonraki aşama, doğrudan doğruya birliğe geçmektir; düaliteden çıktığımızda varacağımız nokta “Bir”lik noktasıdır.

Zaten insanlık olarak tek’lik noktasına gelmenin, ikilik noktasından tek’lik noktasına ulaşmanın çalışmalarını yapmıyor muyuz? Globalleşmek, küreselleşmek, insan hakları diyoruz. Tibet’teki insanın veya Türkiye’deki insanın hakları demiyoruz da insanlığın hakları diyoruz. Birleşmiş

Milletler’deki insanlık beyanamesi diyoruz; Türk insanının veya Arap insanının beyanamesi demiyoruz. Dikkat edilirse, her şeyde teklige, üniterliğe, birliğe doğru bir gidişin olduğunu ama bunu tam olarak gerçekleştirmeye bilgimizin henüz uygun olmadığını görebiliriz. Özellikle hem

din bilgisi, hem de bilimsel bilgi; gerçek birliği meydana getirecek birleştirici bir açıklamaya doğru gider halde değiller.

Yaratmış olduğumuz bilim teklige, “bir”liğe götürücü, birleştirici bir bilim değil de ayırıcı bir bilimdir; analiz yapmadan yani bir şeyi laboratuvara götürüp tüm aygıtlarının altında o şeyin kimyasını, fiziğini incelemeyen katıyen hiçbir şeyi kabul etmez. Ayırıcı yapısı gereği, bilim kendi çevresi ve sınırları içinde kalmak ve sınırlarının içine alamadığı şeyi de



reddetmek zorundadır. Dinler de kendi aralarında şu ana kadar en ufak bir birleşme yaratamamışlar, Müteal Birliğe daha gidememişlerdir. Kendi aralarında, “Senin tanrını sen böyle anlatıyorsun”, “Benim tanrım şöyle”, “Benim kitabım böyle”, “Benim koşullarım şöyle” diye asırlardan beri mücadele ediyorlar ve birbirlerine kılıç sallıyorlar. Haçlı Seferleri, cihatlar, ekonomik seferler, kültürel seferler adı altında herkes birbirine karşı hınç içerisinde kendi doğrularının en üstün ve mutlak olduğunu kabul ettirme mücadelesi vermektedir. Böylece eskiyip durmakta, yani yozlaşmaktadırlar. Bilimimiz de yozlaşıyor, inançlarımız da yozlaşıyor ama bu dünyanın kaderidir; olması gerektir.

Düalite’den Kurtulmak

DÜALİTEDEN Tek’liğe geçme konusu açıldığında, “Bizler düalite aleminde yaşıyoruz. Yaşantımızın her yönü ikiliklerle doludur. Birlik anlayışını, vahdeti ancak fikir düzeyinde anlıyor, bir türlü uygulayamıyoruz. Oysa öğrendiğimize göre, planlarda bu ikilik kavramı yok. Bir planda sadece kozmik şuur ve bu şuur eşliğinde birlikte alınan kararlar söz konusu. Öyleyse, bizim plan duygusunu daha iyi anlayabilmemiz için düaliteden soyutlanmamız gerek. Bireysellik anlayışından kozmik birlik anlayışına geçerken nasıl bir değişim yaşayacağız? Kendimizi ikilikten kurtarmak için neler yapalım?” diye sorular ortaya atılır. Reçete isteniyor ama reçete vermek kolay değildir ve çok mesuliyetli bir iştir.

Kim kime reçete verecek? Hakikati bu şekilde aramaya ve izlemeye, yakalamaya imkan yoktur. Şunu anlatmak istiyorum ki, metapsişik bir şuurun ortaya çıkması, meydana gelmesi eğitimle olmaz; yani mantıklı bir şekilde sorulmuş sorulara mantıklı cevaplar ala ala bir metapsişik şuura ulaşmak mümkün değildir.

Adeta, bir fizik veya biyoloji öğretmenine sorulan bir soru gibi, “Düaliteden soyutlanmamız için ne gerekecek? Kendimizi ikilikten kurtarmak için neler yapalım?” diyemeyiz. Metapsişikte böyle bir şey olmaz. “Kendimiz” dediğimiz anda, cevabını kendi kendimize vermemiz gereken sorular art arda gelirler: “Ben kimim? Kendim dediğim nedir? Ben kendim neyim? Ben nasıl bir varlığım? Ne yaparım, ne yapamam? Neyi isterim, neyi isteyemem? İradem nereye kadardır? Bilgiler nedir? Bilgi nasıl bir şeydir? Bilgi bende ne gibi değişiklikler meydana getiriyor? Realiteyi nasıl tanıyorum, ne ile tanıyorum? Realiteyi nelerimle tanıyorum? Duyularım bana dünyayı tanıtırken nasıl tanıtıyor? Nasıl anlıyorum?” Öncelikle bunları gözden geçirmiş olmamız lazım ki, daha sonra, düalite içerisinde yani siyah-beyaz, aydınlık-karanlık, iyilik-kötülük, büyük-küçük, açlık-tokluk, parahlık-parasızlık, ahlaklılık-ahlaksızlık, vicdanlılık-vicdansızlık içerisinde ne yapıyor olduğumuzu belirleyebilelim.

Bir şeyin hem pozitif hem negatif yönü, hem olumlu hem olumsuz yönü, hem var hem yok yönü, yani olumsuz hali, varlık ve varlık olmamak gibi yönleri vardır. Tabi ki bunlar, kendi ruh varlığımızın temel öğeleridir. Bizler fizik realite ile ilişkilerimizi, bağlantılarımızı ancak düalite

vasıtasıyla yürütebiliyoruz çünkü bir şeyi doğrudan doğruya tanıyacak, onu başka bir şeyle kıyaslamadan kavrayabilecek herhangi bir vasıtaya daha henüz sahip değiliz. Ancak bir kıyas bilgisine sahip olduktan sonra, bazı şeylerle bazı şeyleri karşılaştırma yoluyla, bir şeyi elimize alıp, “Şu daha küçük şu daha büyük, işte görüyorum, ölçüyorum, biçiyorum,” şeklinde bir yöntem edinme imkanımız vardır. İşte kullanılan bu gözleme, kıyaslama ile anlama metodumuz, yöntemimiz bizi düaliteler içerisinde bırakmaktadır.

Aslında, insan zihninde sadece ikilemler yoktur, çokluklar vardır. Örneğin, üniterlik anlamında vahdet kavramı ele alındığında zihnimizde bu çokluk karşısında plüralite problemi ortaya çıkar. “Her çoklukta bulunan belli bir öge vasıtasıyla acaba tek bir noktada, tek bir ögede birleşebilir mi, birleşemez mi?” gibi bir felsefi düşünceye dalmak mümkündür; zaten büyük filozoflar, büyük düşünürler, akıllı insanlar, farkındalığa sahip insanlar bunu yapmışlardır. “Göz önünde bir sürü nesne, eşya, şeyler var; acaba bu şeylerin ortak noktaları yok mudur? Yani bu ortak noktadan dolayı hepsi bir ve aynı şey değil midir?” diyebiliriz. Mesela, fizik bilimi bir ortak nokta sağlayabilir; bu ortak nokta, atomdur. Etrafımızda cismani olarak, canlı yani insan bedeni, ağaç da olabilir, cansız dediğimiz toprak veya taş da olabilir, ne kadar çok çeşitli şey görürsek görelim; bütün bunların müşterek noktaları bir atomda birleşmeleridir. Bu, onların vahdetini meydana getirir. “Ortada bir çokluk var, çok şey var. Şurada bir kurbağa, burada bir insan, ötede güzel bir gül var, beride kurtla beslenen bir böcek



var. Bunlar nasıl birleşirler? Hiçbiri bir diğerine benziyor mu?” diyebiliriz. Hepsi, atomda birleşebilmektedir. Bilgi ve araştırma bunları bir araya getirmiş, yani çoklukta birliği, birlikte de çokluğu ifade etmenin yolunu pekala bulmuştur. Atom bizim müşterek birliğimizi meydana getirir; her şey atomlardan meydana gelmiştir, atomun bile ayrılabilen, atomaltı dediğimiz diğer daha küçük partiküllere ayrılan tarafları vardır. Burada bir birlik, bir vahdet duygusu var.

Bunu kendi zihnimizde, düşünce laboratuvarımızda tüm varlıklar için düşünebilir miyiz? Milyarlarca insan zihni, milyarlarca insan varlığı gelip geçiyor; yine milyarlar belki katrilyonlarca hayvan ve bitki varlığı gelip geçiyor. Canlı dediğimiz, hücreye sahip varlıkların adedini bilmek mümkün değil. Bütün yaratılmış olanları, gelin biraz daha mistik bir tavırla düşünelim, yaratılmış yani var edilmiş olan her şeyin tek bir şeyden var edilmiş olduğunu düşünelim. Gerçekten de onlar tek bir şeydir; onların hepsini tek bir şeye, tek bir öze bağlamak mümkündür. O öz, çok kendine has bir yansıma ya da zuhurat ile çokluk tarzında ortaya çıkabilir. Bunu şöyle düşünebiliriz: Havai fişek

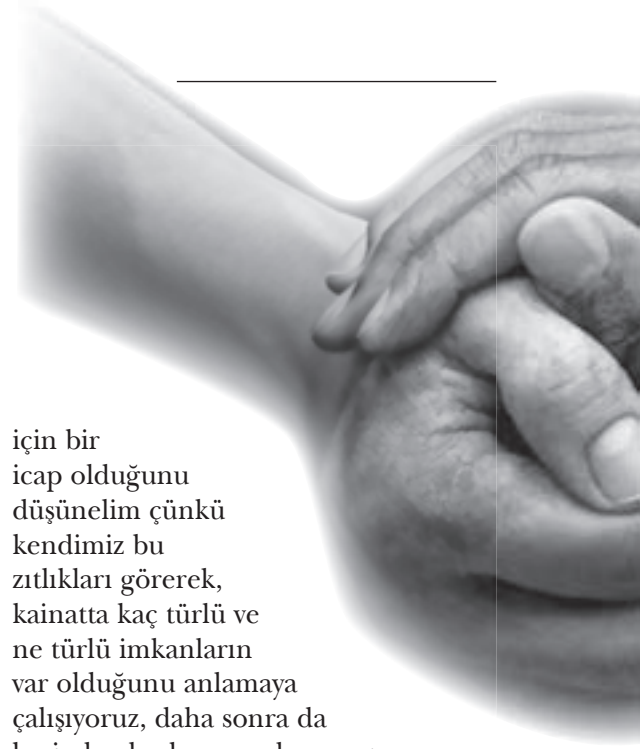
atılır, kuyruğundan yana yana, daha top halinde bir fişek çıkar önce. Belli bir mesafede patlar. Bu havai fişeği bir ışık olarak düşünün. Tek bir ışın halinde gider ve birdenbire çoğalır. Bütün semada, kaplayabileceği semada ışık tanecikleri çıkar; binlerce, milyonlarca ışık taneciği vardır. O ışık tanecikleri, görünüşte sanki kendi kendilerine müstakil varlıklarmış gibidir ama aslında o havai fişeğin içinde bulunan maddenin dışı patlamasından meydana gelmiştir. Bu örnek, kabaca da olsa bize bir şey ifade edebilir.

Birlik, yani vahdet anlayışını; tümel, bütünsel bir şuura ulaşmak şekliyle de anlamak mümkündür fakat bu, özel bir tecrübe ister. Bunu, böyle zihinsel kavramlarla anlatmak mümkün değildir. Çünkü vahdetten, birlikten bahseden; birlikte çokluktan, çoklukta birlikten söz eden insanların çoğu bunu zihni bir faaliyetle elde etmemişler bizzat yaşayarak deneyimlemişlerdir. Yeni-Eflatuncu Plotinus'un da *Enneadlar*'ında ifade ettiği gibi, muhakkak bir vecd halinde, ekstaz halinde insan bu birliği ve çokluğu bir arada görmektedir. Yani bütün manzarayı, bütün varoluşu tek bir pencereden, tek bir aynanın aksinden, yansımından seyredebilmek, temaşa edebilmek imkanı da ancak hususi bir çalışma ile elde edilir. Tabi ki, bu türden bir çalışma, bütün insanlar için geçerli değildir.

Dolayısıyla dışarıdan verilecek bir reçete beklememek ve düaliteden teklige geçişle ilgili kendi kanaatimizi edinmek gerekmektedir. Her şeyden önce, düalitenin, ayrılığın, farklılıkların; hayat için, tekamül

için bir icap olduğunu düşünelim çünkü kendimiz bu zıtlıkları görerek, kainatta kaç türlü ve ne türlü imkanların var olduğunu anlamaya çalışıyoruz, daha sonra da bu imkanlardan yararlanmanın yollarını öğreneceğiz; böylece ayırım yapmanın doğru bir şey olmadığını, hepimizin varlıksal bakış açısından, yani yaratılmış olmak açısından, aynı niteliklere sahip varlıklar olduğumuzu öğreneceğiz. Zaten metafizik şuur bakımından ele alırsak, bütün canlılar, bedeni kontrol altında tutan ruhsal varlıklardır. Dolayısıyla "sen, ben, o" ayrımı yapmamıza gerek yoktur. Hepimiz aynı ruhsal plandan, aynı ruhsal hazineden veya kaynaktan beslenen varlıklarız. Hepimizi, aynı Yüce Güç kendi enerjisi ile bir arada tutmakta ve beslemektedir; bizler enerjimizi sürekli bir şekilde oradan alıyoruz.

Bu tarzda düşünmek, bizlerde bir vahdet duygusu meydana getirebilir ama aslında bu; yaşanılması ve hissedilmesi gereken bir olaydır. Reçeteyle, eğitimle, öğretimle olmaz. Bazı kavramlar insanın zihnine gelebilir, ancak onları tekrar etmekle ortaya hiçbir şey çıkmaz. Bu, gerçekten samimi bir istekle ortaya çıkacaktır;



birlikte çokluğu, çoklukta
birliği akli bir kavrama
değil de, sezgisel
hatta vicdani bir
şekilde kavramayı

büyük bir arzu
ile istemekle
ortaya çıkacaktır,
unutmayın. Yani bunu
aklımızla kavramanız
mümkün değildir. Birlik akli olarak
incelenemez.

Yine de daha pratik bir yoldan söz
edelim: Kendimizi ikilikten kurtarmak
için, her şeyden önce, herkesi insan,
bir varlık, ihtiyacı olan bir varlık olarak
ele alalım. Diğer her insan da kendi
tekamülünü gerçekleştirmek için bir
arayış içindedir. Yani “sen, ben” ayrımı
yapmanın pek o kadar faydalı bir şey
olmadığını veya sık sık yapmanın, bunu
bir karakter haline getirmenin yanlış
bir şey olduğunu fark etmemiz bizlere
hayli yardımcı olabilir.

İkili Denge

HEPİMİZ hem spiritüel yönde hem
de maddesel yönde ilerliyoruz.
Aslında maddesel yönde ilerlememizin

bize getirmiş olduğu bir yığın epröv
bizim spiritüel yolda ilerlememizi
sağlıyor. Bu iki şeyi birbirinden
ayıramayız. Yani kendimizi tamamen
spiritüel yola adamamız mümkün
değildir. Her ne yaparsak yapalım; üç
öğün veya iki öğün yemek yiyeceğiz,
hava alacağız, su içeceğiz, tuvalete
çıkacağız vs. Elimizi, ayağımızı bir
yere çarptığımızda acıyacak. Kısacası,
maddeyle olan ilgimizi, bağlantımızı
kesmemiz mümkün değildir. O
halde, enkarnasyon kanunlarına
göre maddenin içerisinde yaşamak
ve yaşarken, maddenin bizim
üzerimize getirmiş olduğu çeşitli
etkiler karşısında da bir tavır almak
zorundayız. İşte bu tavır, bizim spiritüel
gelişmemizi sağlayacak olan bir etki
alanı yaratır.

Aldığımız bu tavırdan dolayı
her birimizin idrak ve şuur seviyesi
farklıdır; herkes kendince yüklendiği
görevi yerine getirmeye çalışmaktadır.
Çünkü vazifesi olmayan hiçbir şey
yoktur; bugün modern fizik tarafından
incelenen ve bulunan leptonlara
varıncaya dek her şeyin vazifesi var. En
büyükten en küçüğe varıncaya kadar,
en görünmeyenden en görüne kadar
her şey kainatın bir unsurudur; hayat
enerjisini taşıyan birer vasıta olarak
herkes kendi üzerine düşen vazifeyi
yapmaktadır. Bu şuurlu olur, şuursuz
olur; hiç önemi yoktur. Bütün varlıklar,
hatırlasın veya hatırlamasınlar,
vazifelerini yani yaratılışlarının sebep-i
hikmetini bilinçli veya bilinçsiz
yaşayarak yerine getirirler. Kısacası,
herkesin yolu ayrı ayrı gözükmele
beraber hedef birdir. Bu hedef
evrensel vazife kadrosunun kapsamı
içerisinde bulunabilmek, olabilmektir.
Evet, herkes kendince yüklendiği

görevi yerine getirmeye çalışmaktadır.

“Yaradan'ın yasalarını uygulayıp, pozitif bir düşünceyle görev yapan varlıkların yanı sıra negatif düşünceyle ona engel olmaya çalışan varlıklar da var mıdır?” diye sorulmuş. Evet, doğrudur; bunun doğruluğunu sembolik olarak değil fiilen kabul ediyoruz. Çünkü bizim varlığımız, daima iki ucun bir arada ahenk içerisinde uyum sağlamasından ibarettir. insanlık olarak bunu kendimizde zaten tespit etmişizdir; bir yandan vicdanlı olduğumuzu, bir yandan da nefساني olduğumuzu görüyoruz. Doğru olanın, yani kozmik ahenge uygun olanın aksine kozmik ahenge uygun olmayan tarzında da tezahür ettiğini

görüyoruz. Hatta en eskisinden itibaren kutsal kitaplar bunları sembolleştirmişler, hiyerarşide bir tarafta melek sistemini, bir tarafta da şeytan sistemini kurmuşlardır. Bu metinlerde anlatılan şeytan, negatif düşünceyi temsil eden bir durumdur. Yaradan'ın Yasaları'nı uygulamak için pozitif yönde çalışanlar da melek sistemini meydana getirirler. Teolojiye göre bu şekilde anlaşılmaktadır. Ama spiritüel, metapsişik açıdan ele alırsak bu ikisi yine aynı zamanda tek varlık üzerinde toplanmış hususlardır.

Ruhsal Varlık temelde ne negatiftir ne de pozitifdir. Ruhsal Varlık yaratıcı, yapıcı bir enerjidir, ibda edicidir,

dağıtır, bozar ve seçer;
seçme özgürlüğü
sonsuz
derecede
güçlü



olan bir varlıktır. Seçme özgürlüğü sonsuz derecede güçlü olan bu varlık da, kendi tecrübelerine uygun olmak üzere, kainat içerisinde çeşitli fonksiyonlar ele alabilir. Çoğu kez negatif, yıkıcı, tahrip edici, bozucu ve dejenere edici olarak gördüğümüz olayların arkasından belli bir süre sonra çok pozitif, çok olgun, çok geliştirici olayların ortaya çıktığını veya fenomenlerin zuhur ettiğini görürüz. Yüce Sadıklar Planı'nın tebliğleriyle uzun uzun anlatmış olduğu bilgilerde ikili denge unsuru vardır ki, her şey daima zıttı ile kaimdir. Zıttı olmadan bir şeyin tek başına mevcut olması mümkün değildir.

Bu durum, sadece bir tek varlık için söz konusudur. O da Yaradan, Rab, Rabbülalemin'dir; O'nun zıttı olmaz. Yegane pozitif olan, hiç değişmeyen, sürekli aynı kalabilen varlık Rabbülalemin'dir. O, ikili denge unsuru içerisinde anlaşılması kabil olmayan bir varlıktır. Eğer ikili denge unsuru içinde, yani ona birtakım pozitif değerler vererek anlamaya kalkarsak, bu durumda zihnimizde O'na aynı zamanda negatif değerler de verebiliriz sonucu ortaya çıkar. Dolayısıyla O'nda ikili denge unsuru yoktur.

O'nun dışında olan, ki biz onlara rölatif varlıklar diyoruz, kendimiz de dahil bütün varlıklar ancak O'na göre bir şeydir. Bütün kainat bir hiyerarşi içerisinde; o hiyerarşinin katmanlarına göre herkes kendine göre bir isim ve bir nitelik kazanmaktadır. Evet, negatif düşünce ile pozitif düşünce birbiriyle çarpışabilir; doğrudur. Pozitif enerji, negatif enerji; bunlar iki enerji türüdür ve tezahür şekilleri çok fazladır, çok

çeşitli isimlerde ortaya çıkar. Yin-Yang, dişil-eril, yer-gök olarak ortaya çıkabilir. Demek ki, artı-eksi, pozitif-negatif, olumlu-olumsuz, melek-şeytan, gece-gündüz tarzında da ifade ettiğimiz şeylerin arkasında çok büyük bir bilgi yatmaktadır.

“Pozitiflerin karşısında negatiflerin, negatiflerin karşısında da pozitiflerin bulunması ilahi Plan'ın bir parçası mıdır?” diye sorabilirsiniz. Evet, bu gerçekten de ilahi Plan'ın, ilahi Strateji'nin, ilahi Programın bir parçasıdır. Bu plan gereğince, aslında bizim için negatif olan şeylerin, temelde negatif olmadığı meselesi söz konusudur. Bu; doğrudan doğruya varlığın, bizlerin kendi özümüzü tanıyabilmemiz, kendi eksikliklerimizi giderebilmemiz ve fizik kainatla ilişkilerimizi oluşturan ve ondan birtakım bilgiler elde etmemizi sağlayan nefis dediğimiz mekanizmanın nasıl çalıştığını öğrenmemize bağlı olan husustur. Öğrenebilmek için nefsin istikametinde gitmek, yani o mekanizmanın çizmiş olduğu bazı programlara katılmak zorunda kalıyoruz. Bu programlar çok hassas dengeler üzerinde durur; biz hiç farkında olmadığımız halde nefsanî birtakım hareketlerin içerisinde kalırız ve bunlara çoğu kez vicdani hareket ismini de verebiliriz. Bu derecede kaypak, kolayca kandıran bir görünümü vardır, elimizin altından kaçırır. İşte bu nedenle, kendi üzerimizdeki kontrol mekanizmasını artırmak bakımından; negatif davranışlara, negatif enerjilere, negatif yüklere karşı kendimizi daima güçlü kılma konusuna kendini bilmek metotları arasında çok büyük önem verilmektedir. □

Uygulamalı Parapsikoloji

*Stephan A. Schwartz-
Dr. Jeffrey Misholve
Söyleşisi*

3. Bölüm

Jeffrey Misholve: Sanırım, kültürümüz içinde çoğu insan uzaktan görüyü deneyeme bile kalkışmayacaktır çünkü öyle ya da böyle, eğitimimiz bunun zaten imkansız olduğunu öğretmiştir bize.

Stephan Schwartz: Evet. Sanırım, bu doğru. Güçlü bir koşullandırmadan geçiyoruz. Okula giderken, matematik dersinden iyi notlar aldığınızda herkes sırtınızı sıvazlar ama, “Sanırım, yan sırada oturan kız düşüp kolunu kıracak,” diyecek olursanız, kimse sırtınızı sıvazlamaz. İnsanlar size garip biriymişsiniz gibi bakar. Hepimiz, bu yanımızı bastırmayı kısa süre içinde öğreniriz.

Örneğin, yapılan incelemelerden anlaşıldığına göre, küçük çocukların sık sık insanların bedenlerinin etrafında renkli bantlar gördüklerini tarif etmekte ama yedi yaşlarına eriştiklerinde, bu bantların soluklaşmaya başladığını söylemekte ve sekiz ile dokuz yaşlarına geldiklerinde ise artık bunları göremediklerini bildirmekteler.

Şahsen, kültürler şehirleşmeye başladıklarında psişik işlevlerin değişmeye başladığına inanıyorum. Psişik işlevi değerli kılan şeyler, örneğin yemek veya aç kalmak arasındaki farkı yaratıcı için bir geyiğin nerede olabileceği bilmek gibi şeyler bizler mesafe bakımından birbirimize daha yakın hale geldikçe, ortadan kalkmakta. Bu yeni, daha sık nüfuslu ortamda geyiklerin nerede olduğunu sorgulayabilecek duyarlılık bir sorun haline geliyor. Sokakta yürürken, diğer herkesin saçınının modeli hakkında ne düşündüğünü gerçekten bilmek ister misiniz? Çoğu insan istemez. Sanırım, diğer insanların özellikle de kendimizle ilgili duygularına ve tutumlarına yönelik sürekli farkında olmak çok acı verici olduğundan yapımızın bu kısmını kapatmaya başlıyoruz.

JM: Ve tabii ki, uygarlaşmayla birlikte kendimizin belirli kısımlarını kendimizden de saklamaya başlıyoruz. Yani sosyal kabullere uymayan yanları.



SS: Kesinlikle. Ama tamamen ortadan kaybolmayı kendini dönüştürüyor. Örneğin, şirketlerin üst düzey yöneticileri arasında yapılan bir inceleme, prekognitif psikik testlerde en iyi sonuç alanların en çok parayı kazananlar olduğunu önermekte. İlkel kültürlerde eğer avlanacak hayvanın nerede olduğunu bilerseniz, ailenizin karnı doyar. Bizim kültürümüzde ise en iyi yatırımın nereye yapılacağını bilerseniz, aileniz zenginler. Bu adamlar da bizim kültürümüzün avcıları, tıpkı ok ve yay taşıyan avcılar gibiler.

JM: Peki, şifa konusundaki çalışmalarından söz edelim. Bu araştırma alanıyla ilgilenmene neden olan neydi?

SS: Bence, sağlık alanında çalışan tüm profesyoneller terapötik niyetin önemi ve de bunu işler hale getiren

bazı teknikler konusunda eğitilmeliler. Ama bunu gerçekten yapıp yapamadıklarını görmek nesnel bir inceleme gerektiriyor. Tek bir şifacının gücünü ona yönlenebilecek, "Bu yalnızca telkin gücüdür," veya "Bunun gibi yüzlerce başka açıklama eleştirisine açık kalmaksızın nesnel biçimde ölçmek mümkün olabilir mi?" diye araştırmak istedim. Sudaki değişimleri ölçmeye karar verdim. Böylece plasebo etkisi açıklaması imkansız olacaktı.

Ağzı kapalı tüpler içine saf su koyup, ardından bunları bez torbalar içine yerleştirerek şifa verecek kişilerin avuçlarında tutabilecekleri şekilde, ellerine bağladık. Beklemediğimiz birkaç şey bulguladık. Biri; bilirsiniz, şifacılar sürekli olarak şifa verdiklerini söylerler ama aslında bunun, görünüşe göre, bir tür nabız atışını andıran bir fenomen olduğunu anladık; insanlarla ilgili pek çok şeyde geçerli olan bir durum bu. Yani önce bir birikme, ardından bir boşaltma ve sonrasında bir gevşeme olmakta. Üç şişe kullandık; beş dakika tutulan bir şişe, on dakika tutulan bir şişe ve on beş dakika tutulan bir şişe. On beş dakika tutulan şişede, beş dakika tutulan şişeye kıyasla daha güçlü bir etki görüleceğini bekliyorduk. Ama öyle olmadı.

Deneyde iki grup şifacı yer aldı. Bir grup bu konuda çok yetenekliydi ve onlarla konuştuğumuzda, kendilerini şifacı olarak tanımlamaktaydılar. Diğer grup ise böyle bir şeyi daha önce hiç yapmamıştı. Her iki grubun da bağımsız olarak etkili olabildiğini gördük ama bu konuda eğitim almış olanlar acemi olanlara, daha önce hiç şifa vermemeşlere kıyasla daha iyi sonuç aldılar. Sanırım bu da bize yine, bunun olağan bir insan becerisi

olduğunu ama disiplinli çalışmayla bu yeteneğin daha etkin biçimde kullanılabileceğini göstermekte; tıpkı hepimizin müzik kulağıyla doğmamız ama bir çalgı çalmayı öğrenmenin bizi müzik konusunda daha becerikli hale getirmesi gibi. Kısacası, herkesin şifa verme becerisine sahip olduğunu bulduk.

İncil’de, İsa’nın kendi köyüne gittiğinde, köydeki insanların negatif hislerinden dolayı şifa vermek dışında başka hiçbir mucize gerçekleştiremediğini anlatan bir pasaj olması, bu açıdan bakıldığında, sanırım ilginçtir. Bence bu hikayenin bize anlatmak istediği şey, aşkın yeteneklere sahip bireylerin bile bu yetenekleri ifade etmek konusunda engellenebilecekleri ama en negatif koşullar altındayken bile, daima şifa verebileceğimizdir. Normalde şifa hakkında düşündüğümüz şeyi kat be kat aşan şeyleri ima etmektedir bu.

İnsanlarla etkileşirken sahip olduğun bilincin veya yalnızca hislerinin, Gandhi’nin deyimiyle “varlık oluşu”nun çevrendeki herkesin esenliğine etkide bulunduğunu fark ettiğinde, ülkemizdeki sağlık hizmetlerinin neye benzeyebileceğini hayal edebilirsiniz. Varlıklarının ve dokunuşlarının önem taşıdığını herkesin fark etmiş olduğu hastaneler hayal et. Böyle bir sistemde kimbilir kaç milyar dolar tasarruf edilebilirdi? Şifa alan insanların daha az ağrı çektiklerini, daha az sorun yaşadıklarını, daha az ilaca ihtiyaç duyduklarını yapılan araştırmalardan görebilmekteyiz. Amerika’daki her hastanın, onları tedavi eden insanlardan şifa enerjisi almasının sonucu olarak yalnızca daha az ilaca

*"Herkes
şifa
verme
becerisine
sahiptir."*

ihtiyaç duyacak olmasını, bir düşün. Reçeteye yalnızca bir ilacın bile daha eklenmemesi durumunda, yapılacak tasarruf milyar dolarları bulurdu. Böyle bir eğitim bize, artık para yetiştiremez olduğumuz sağlık hizmetlerine kaynak aktarma imkanı verirdi.

Ayrıca, bazı belirli şartlar altında, bu yeteneklerin çok derin fiziksel değişimler oluşturabildiğini de bilmekteyiz. Bizim çalışmamızda bile, şifacıardan biri bir böbrek taşı görünüşe göre ortadan kaldırdı. Bugüne dek gördüğüm en etkileyici şey değildi belki ama yine de olağanüstüydü.

Daha önce hiç şifa çalışması yapmamış olan bir film yapımcısı bizim acemi şifacılar grubumuza katılmaya gönüllü oldu. Köktenci bir Hristiyan aile içinde yetişmişti ve eşcinselliğe karşı çok tepkiliydi. Bu konuda ön yargısı çoktu. Şansına bakın ki, bilgisayar aracılığıyla şifacılar ve şifa verecekleri kişiler çekilişi yapıldığında, şifa vereceği kişinin AIDS hastası bir eşcinsel olduğu ortaya çıktı. Onun bu konudaki güçlü duygularını bildiğimizden, durumu ona açıklamanın ahlaki açıdan daha doğru olacağını düşündük, oysa

planımız, hastaların durumuna dair şifacılar hiçbir bilgi vermemektir. Çok zor bir durumdu bu ama adam, biraz düşündükten sonra, deneye devam etmeye karar verdi.

Şifa alacak hastalardan hastalıklarına dair ayrıntılar vermelerini istemiştik. AIDS hastası bir dansçıydı ama hastalık nedeniyle hayli ileri bir artrozdan mustarıptı ve uzun süre hareketsiz kalması durumunda, eklemleri donup kalıyordu. Ayrıca yine hastalık nedeniyle, dolaşım sorunları onun sürekli olarak üşümesine yol açmaktaydı. Deneyin yapılacağı odaya girdiğinde, üzerine uzanacağı masaya güç bela çıkabiliyordu.

Şifacı da odaya girdi ve geri kalanını biz videodan izledik; adam kendisine hakim olmak için hayli çaba harcamaktaydı. Ama sonunda korkularının üstesinden gelip, şifa verme sürecine başladı. Bu iki adam arasındaki etkileşim giderek öyle yoğun bir hal aldı ki, deney tamamlandığında her ikisi de açık açık ağlamaktaydı.

Dansçı masadan kalkıp kolayca odanın diğer ucuna yürüyebildi. Derken durup ayaklarına baktı ve küçük bir dans hareketi yaptı. Ve kendini ısınmış hissediyordu.

Hastalığının yol açtığı diğer komplikasyonlar çoğaldıkça, altı ay sonra öldü. Ama artrozun kendisini bir daha hiç rahatsız etmediğini ve üşümesinin geçtiğini bize bildirdi. Bu, onun için çok önemliydi. Ben çok etkilendim. Şifanın ne olabileceğine dair bana çok şey öğretti bu olay.

Olayın şifacı üstündeki etkisi ise daha derindi. Eşcinsellere bakışı tamamen değişti. Sanırım, aslında şunu bulduk: Bizler şifa yalnızca başkalarına şifa vermekle kalmıyor, kendimizi de iyileştiriyoruz.

JM: Günümüzde araştırmacılar bu işleme, şifa verme niyeti taşımak diyorlar.

SS: Niyet meselesinin tümü, araştırmamızın en önemli unsurlarından biri. Parapsikoloji, sanırım pek çok insana pek kuru, soyut ve anlaşılması zor geliyor. Sinyal-parazit oranı gibi terimleri anlamak zor. Ama aslında ele alınan şeyin yaşamdaki eylemlerinizi gerçekleştirirken taşıdığınız niyet olduğunu fark ettiğinizde, iş değişiyor. Sen de hatırlarsın, suikast sonucu öldürülmesinden önce bir gazeteci Gandhi'ye, "Bunu nasıl yaptınız? Hükümette görevli, halkın tanıdığı bir şahsiyet değildiniz. Asla zengin bir adam da olmadınız. Tüm bunları nasıl yaptınız?" diye sorduğunda Gandhi, "Söylediğimle olmadı, yaptığımle olmadı; farkı yaratan varlık oluşumdu," diyerek yanıtlamıştı.

JM: Şifa araştırmaları yaptın, Mısır'da psişiklerle arkeoloji araştırması yaptın. Seninki gibi bir meslekte, sanırım bir nokta gelir ve insan kendine, "Tüm bunlar ne için? Anlamı nedir? Tüm bunları niçin yapıyorum? İnsanlığa ne gibi katkısı olacak?" diye sorar.

SS: Evet, soruyorsun. Bunlara giriştim çünkü kim olduğumuzu ve niçin burada olduğumuzu araştırmakla ilgileniyordum. Elde ettiğim şey, yani kanıtların doğruladığı şey demiyorum ama kanıtların son derece güçlü biçimde önerdiğini sandığım şey ise şu: Bizler sanki kozmik bir internete bağlı kişisel bilgisayarlar gibiyiz. İnternetin bunu anlatmak için iyi bir benzetme olduğunu sanıyorum çünkü biz hem ona enformasyon sağlıyoruz hem de ondan enformasyon alıyoruz. Tüm

yaşamın bağlantılı olduğu fikrine gelince; aslında ne anlama gelir ve bizi nereye götürür? Niyetin varlık oluşu başlattığı olgusu ve de varlık oluşun temasa geçtiği herkese dokunan etkiler yarattığı olgusu üstünde düşüneneceksen, bu tüm bakış açımı değiştirir. Güçlü ve halkın tanıdığı bir konumda olman gerekmediğini, hatta belki de dünyanın geri kalanının pek ilgisini çekecek hiçbir şey yapmamış olsan bile yine de muazzam bir değişim başlatacak bir kapasiteye sahip olduğunu fark edersin.

Son zamanlarda bu alanda araştırma yapmaktayım ve beni çok şaşırtan şeylerden biri de şu: Dünyada muazzam değişimlere yol açmış insanlara bakacak olursan, bunların şaşırtıcı biçimde büyük çoğunluğunun zengin olmadığını, arkalarında üstün bir eğitim veya aile bağlarının bulunmadığını görebilirsin. Nobel Barış Ödülünü kazanan insanlara bak. Örneğin, 1976'da bu ödülü kazanan iki İrlandalı ev kadını, olan biten canlarına tak ettiği için, "Biz bunu değiştirebiliriz," demiş olan kadınlar.

Otuz yıllık araştırmaların ardından elde ettiğim şey, bizlerin değişme yeteneğine sahip olduğumuzdur. Kendimizi değiştirme yeteneğine ve toplumumuzun koşullarını değiştirme yeteneğine sahibiz. Ve bilelim ya da bilmeyelim, bunu her zaman yapmaktayız. Hepimiz birbirimizle bağlantıda olduğumuz için, yaşamın tümü de bağlantılı. Gezegene nasıl baktığımızı dair tüm bakış açımı değiştirdi. Örneğin, ormanlık arazide dolaşırken kendimi ondan ayrımış olarak görmüyorum. Bir düzeyde her ağacın, her yeşil bitkinin, her hayvanın, böceğin veya kuşun bir yaşam biçimi

olduğunu ve benim de bir yaşam biçimi olduğumu ve bağlantıda olduğumuzu fark ediyorum.

JM: Başka bir deyişle, durugörünün arkeolojiye, adli tıbbı, şifa çalışmasına, finansal tahminlere -ki bu alandan hiç söz etmedik- uygulanması bakımından başarıyla sürdürdüğün bu uygulamalı parapsikoloji çalışması hayli önemli ve dünyada bir fark yaratabilir ama ima ettiği şeyler, uygulama alanlarından bile derin.

SS: Evet, çok daha derin. Uygulamalı parapsikoloji ile uğraş ya da uğraşma, yine de uygulamalı varlık oluş çalışması yapmaktasın. Her gün kalkıp, gün boyunca seçimler yapmaktasın. Ruhsal ağırlık merkezinin nerede olduğunu bilmek istiyorsan, en son otoyolda giderken biri önünü kestiğinde nasıl tepki verdiğini düşün. Uyarıcı ile yanıt arasındaki o küçücük an, ağırlık merkezinin nerede olduğuna dair sana gerçek bir veri sağlayacaktır. Bireyler olarak ne kadar muazzam güce sahip olduğumuzu fark ettiğimizi sanmıyorum. Yani demokrasinin güçlü olmasının nedeni, bireylerin bir arada bir varlık oluş durumuna ulaşmak için çalışıyor olmalarıdır. Bu bir anlamda, mistik bir hükümet tarzıdır. Ve bizler, dünyanın şu anki haline katkıda bulunan varlıklarız. Verdiğimiz binlerce ve binlerce karar tarafından oluşturuluyor. Yıllar önce, hükümet skandallarının, insanların tamamının iş yerlerinden yürüttükleri kurşun kalemlerin kolektif tezahürü olduğunu söyledim sık sık. "Eh, bunu görmezlikten gelebilirim," veya "Bundan kimsenin haberi olmaz," veya "Bunun pek bir fark yaratacağını sanmam," gibi tüm bu küçük seçimler. Belki de psişik düzeyde bir



fark yaratmıyordur ama çok daha derin bir düzeyde çok büyük bir fark yaratır. Niyetim ne ve bu niyeti tezahür ettirmek için hangi seçimleri yapmaktayım? Ve bu sorulara vereceğin yanıtlar, kim olduğuna ve ne olduğuna dair sana çok şey anlatır.

JM: Parapsikoloji araştırmaları, düşüncelerimizin ta kendisine dikkat kesilmeye gerçekten ihtiyacımız olduğunu düşündürmekte.

SS: Doğru. Düşüncelerimiz, hislerimiz, içimizde taşıdığımız enerji türü. Bir insanın yaşamını en basit eylemlerle değiştirebileceğini bilirsin. Kendi yaşamına girmiş, belki de bir daha asla görmeyeceğin ama yaşamına bir biçimde girmiş insanlar hakkında düşünecek olursan; onlar sana ihtiyacın olan bir şey vermişler ve sonra yollarına devam etmişlerdir. Budistler, öğrenci hazır olduğunda öğretmenin

ortaya çıkacağını söylerler. Sanırım, bu çok doğru bir söz. Bizler, birbirimiz için hiç beklenmedik melekler gibiyiz.

JM: Dinleyicilerimize bir son mesaj olarak neler söylemek isterdin?

SS: Sanırım, şöyle bir mesaj uygun olur: Haberlere kulak verdiğinizde, sinemaya gittiğinizde çok meşum, depresif ve çok mekanik bir dünya görmektesiniz. Ama işlerin bu hale geleceğini düşünmüyorum. Benim ve diğer araştırmacıların farklı alanlarda yapmakta oldukları çalışmalar, daha önce hiç görülmemiş türden bir karşılıklı bağımlılığın yaşanacağı bir dünyayı tanıyıp kabul edeceğimiz günlerin hızla yaklaşmakta olduğunu düşündürmekte. Yalnızca kendi yaşamınızı değil, dünyayı da değiştirebileceğiniz güce sahip olacağınız bir dünya olacak bu. Ve seçim, aslında sizin. Her şey yaşamda nerede olursanız olun, yaşamdaki rolünün ne olursa olsun neyi yapmayı seçeceğinizle ilgilidir. Yarın uykudan uyandığınızda faydalı ve uyumlu bir seçim yapın.

JM: Ne kadar umut dolu bir mesaj bu. Stephan, bu programa konuk olduğun ve sorularımızı uzun uzun yanıtladığın için çok teşekkür ederim. Çok aydınlatıcı bir deneyim oldu.

SS: Seninle konuşmak her zaman bir zevk, Jeffrey. Yıllar boyunca sen de bu konuları tanıtmak için gerek televizyon gerekse radyo programlarıyla olağanüstü çalışmalar yaptın. Bu programa katılmak benim için bir zevkti. □

İnternetteki <http://www.stephanaschwartz.com/talks.htm> sayfasından çeviren: Yasemin Tokatlı

BARBARA BRENNAN
ŞİFA OKULU MÜDÜRÜ

Joy Adler ile Söyleşi

Gülbin Kınacıgil

1. Bölüm

Barbara Brennan Şifa Okulu Müdürü Joy Adler'in bir eğitimine katılan Gülbin Kınacıgil'in kendisiyle yaptığı söyleşiyi siz okurlarımıza sunuyoruz.

Gülbin Kınacıgil: Biliyoruz ki, Barbara Brennan Şifa Okulunun bir öğretmenisiniz. Okulunuzun amaç ve fonksiyonunu okuyucularımızla paylaşabilir misiniz?

Joy Adler: Öncelikle ve en önemlisi, bu okul insanın gelişimi ve *şifacının kendisini iyileştirmesi* ile ilgilenmektedir. Bu, başkalarına nasıl yardım edeceğimizi öğrenmenin yoludur. Barbara Brennan, kurmuş olduğu bu şifa okulu öğretiminde, yaşamda iki temel vazifemiz olduğu prensibine dayanarak öğretisini verir. İlk vazifemiz, *yaşam vazifemizdir* ve bu *kendimizin en derin yaralarını iyileştirmemiz* demektir. Bunu başarmak için yeterince cesaretimiz olduğunda ve acımız ile karşı karşıya geldiğimizde ve eğer istersek acımızın öte tarafına geçtiğimizde, o acımızda pek çok hayırlar olduğunu görürüz; bu deneyimlerin etrafında zamanında tutunmuş olan karanlık, durgun enerjileri temizleriz ve dünyaya sunacağımız eşsiz yeteneklerimizin farkındalığına ve asıl özüne ulaşırız. Bunu büyüyerek, şifa bularak, bedenimiz dışında kendimiz hakkında pek çok şey öğrenerek başarırız. Ve bu kendi kendine şifa süreciyle, fiziksel ağrılara ya da hastalıklara neden olan ve yumuşak dokularda tutunmuş olan dirençlerimizi ve savunmalarımızı yumuşatmaya başlarız. O donmuş, geriye attığımız eski yaralarımızı ve olumsuz duygularımızı... Ve görürüz ki öncelikle, bize lütfedilmiş olan yaralanıp incinmektedir. Kendi hayat deneyimlerimiz, yaralarımız ile olaylar ve koşullar arasındaki derin empatiyi anlama sürecimizle kendimizi geliştiririz. Böylece, kim olduğumuz ve neden burada olduğumuz konusunda daha büyük bir anlayışa vararak bu yaralardan elde ettiğimiz kazançlarla, diğerlerine kendi süreçlerinde daha kolaylıkla yardımcı oluruz. Ve de *başkalarına kendi yaralarını iyileştirmede yardımcı olmak için kendi yaralarımızdan elde ettiğimiz*

kazançları kullanmak şeklindeki “Dünya vazifemize” başlarız.

Doğaldır ki, kendi yaralarımızın olduğu alanlar bizim uzmanlık alanlarımız olur. Ve böylece elde ettiğimiz bu lütuflarla dünyaya ve insanlığa hizmet ederiz.

Dünya vazifemizi yaşadığımızda, kaderimiz gerçekleşmiş olur. Barbara'nın her zaman severek söylediği gibi, “Eğer arzularınızı izlerseniz, bu sizi en büyük hazlara ulaştıracaktır...” Şifa tutkunuz haline geldiğinde, bu sizin kendinizi en iyi şekilde gerçekleştirmenizi sağlayacaktır, okuldan gelen yeteneklerinizi nasıl kullandığınızı ve bütünlendirdiğiniz hiç fark etmez. Sonuçta Barbara, insanları kendilerine dönmeleri, kendi iç yuvalarına ulaşmaları için eğitir ve onlar da başkalarına bunu kendilerinde gerçekleştirmeleri için yardımcı olurlar. Bizim mezunlarımızdan avukat olanların şifayı yasal uygulamaları ile

bir araya getirdiklerini gördüm. Şifacı şeflerin, besleyicilik ve biyokimyasal bakış açısıyla bir bireyi beslerken ve büyütürken gıdalara bir şifa verebilme özelliği kattığını görüyoruz. Barbara Brennan Şifacılık Okulu programında çabalayarak ve zorluklarla kazanılan becerilerin hayata katılmasının ve birleştirilmesinin sonu yoktur. Bu her bireye özgü bir yoldur.

Dünyaya sadece en iyi eğitimi getirebilmek için can atan birinin yanında bulunmak müthiş bir deneyim. Barbara bunu, bize Şifa Bilimi Becerilerini öğreterek ve bizi sınırlarımız ve etik konusunda eğiterek gerçekleştiriyor. Şifacıların kendi terapileri, grup terapileri ve şifaları ile kendilerini iyileştirdiklerini ve meselelerini hallettiklerini ve bu süreci belgelemeleri gerektiğini iddia etmektedir. Eğiten kişi olarak hem kendimiz için hem de gözetim altında yaptığımız şifaları (iyileştirmeleri) eğittiğimiz birey için belgeliyoruz.



Bu elbette ki böylesi bir profesyonel mükemmelliğin yaratıcısıdır. Gerçekte, *okulun amacı ve fonksiyonu* budur.

Ve tabii ki, Barbara her şeyden önce bir bilim insanıdır. Araştırmanın ne kadar önemli olduğunu bilir. Mezunlarımız okuldaki inanılmaz eğitimlerinden dolayı oldukça büyük itibar görmektedir ki ABD’deki pek çok büyük eğitim hastaneleri ve üniversiteleri, ameliyathanelerinde cerrahlarla birlikte (yan yana) çalışmalarını için özellikle mezunlarımızı istemektedirler. Bu, Barbara’nın böylesi inanılmaz bir program ile kazandığı ünden dolayıdır. Mezunlarımızın ne kadar iyi eğitildiği bilinir. Okulun öğretimindeki temel ilkelere birisi şudur: “Biz ancak

daha önceden gittiğimiz yere danışanımızı götürebiliriz.” Bu ders bende kişisel olarak işe yaradı ve halen danışanlarıma bu gerçeği öğretmekteyim. Okul aynı zamanda dünyanın en ayrıntılı eğitimini vermektedir. Bana göre, okuldaki bir hafta 100.000 USD’lik bir terapiye eşdeğerdir. Örnek olarak, okuldaki bir öğrencinin zamanı şöyle geçer:

Kişisel şifa için daha büyük bir ışıkla dolmak amacıyla öğrencilerin yeteneklerini artırmak için büyük meditasyon ve kanallaşma grupları vardır. Öğrencilere kendi duygusal, psikolojik, ruhsal ve fiziksel iyileşmelerinde (şifalarında) yardımcı olacak ve şifa sırasında danışanlarına nasıl yardımcı olacakları ve değerlendirme yapacakları konusunda rehberlik edecek ve görüşlerini bildirecek deneyimli öğretmenlerin eşliğinde, uygulamalı eğitimleri içeren ve daha küçük gruplar halinde sınıflar ve dersler vardır.

GK: Size şifa ya da iyileşme amacıyla gelen hastaların şifa süresince deneyimlediklerinden bahsedebilir misiniz?

JA: Şimdi burada Barbara’dan bir alıntı yapmak istiyorum. Çünkü kendisi, *Işığın Doğuşu- Kişisel Şifaya Yolculuk* (Meta Yayınları) kitabının “Şifanın Yedi Evresi” adlı Yedinci Bölümünde bunu en iyi şekilde özetlemiştir:

“Şifa sürecindeki insanları izlediğimde, sürecin hiçbir zaman düzgün ve akıcı olmadığını ve hatta sağlık açısından artan bir biçimde dolambaçlı hale geldiğini fark ettim. Çoğu zaman insanlar, ani bir içsel gelişim deneyimlediler. Daha





sonra hastalarda sanki bir gerileme oldu. Bu noktada, sıklıkla tedaviyi sorguladılar. Pek çok kere, gelmeden öncekinden daha kötü olduklarını düşündüler. Enerji alanları gerçekten daha iyi durumda olduklarını açıkça gösteriyordu. Enerji alanlarındaki dengesizlikler oldukça azdı, organları çok daha iyi çalışıyordu. Alanları daha dengeli olmasına rağmen, yine de dengesizlikleri *daha şiddetli* deneyimlediler. Hatta bazen ağrıları daha da kötüleşti. Olmakta olan şey aslında, bir zamanlar 'normal' olarak kabul ettikleri dengesizliklere karşı artık daha az hoşgörülü ya da dayanıklı olduklarıydı.

Kısacası daha sağlıklıydılar. Ayrıca insanların iyileşme süreçlerinde farklı dönemlerin içinden geçtiklerini fark ettim. Bu dönemler, kişinin normal dönüşüm sürecinin bir bölümüydü. *Şifa fiziksel değişimin yanında zihinsel, duygusal ve ruhsal değişimi de gerektirir.* Her insan, kişisel şifa süreci ile ilgili meseleleriyle olan ilişkisini tekrar değerlendirmek ve bunları yeni bir bağlamda ele almak durumundadır.

İnsanlar öncelikle ortada bir sorun olduğunu kabul etmek ve bu sorunu deneyimlemek (hissetmek) için kendilerine izin vermek zorundadırlar. Durumu inkar etmekten vazgeçmeleri gerekir. Kişinin 'daha kötüleştiğini' hissettiğinde, durumu inkardan vazgeçtiğini ve soruna başka bir bakış açısıyla yaklaşmak konusunda bilinçlendiğini gördüm. Hastalar çoğu zaman daha kötüye gittiklerinden dolayı kızgın olduklarını düşünüyorlardı. *Aslında uğraşacak daha fazla şey olmasından dolayı kızgındılar.*

Bu durumda hastaların çoğu işi kolaylaştırmanın bir yolunu arıyorlardı, kolay bir çıkış istiyorlardı. Çoğu, 'Bunun üzerinde yeterince çalıştım,' ya da 'Hayır, bir daha olmasın,' gibi şeyler söylüyorlardı. Sonuçta, kişi eğer daha derine gitmek istiyorsa, 'Peki, tamam, haydi bu işin peşine düşelim,' şeklindeki ifadelerle bir sonraki aşamaya geçme arzusunu belirtebilir.

Şifa, terapi gibi kişiyi spiral bir öğrenmeye taşıyan döngüsel bir süreçtir. Kişi daha derine, gerçek benliğin hakiki ve saf doğasına ulaştıkça, her devirde daha fazla içsel-kabullenmeye ve daha fazla değişime ihtiyaç duyar. Her birimizin ne kadar derine ve uzağa gideceği *tamamen kendi özgür seçimidir.* Her birimizin bu spiral (sarmal) yolculuğu nasıl yaptığımız ve hangi yol haritasını kullandığımız yine kendimizin özgür iradesidir. Doğrusu, bu her yol için farklıdır. Her rahatsızlık, şifayı hızlandırmak açısından hastanın içinde *değişimi gerektirir ve her değişim de bir terk edişi, teslimiyeti ya da hastanın bir tarafının ölmesini gerektirir* ki bu bir alışkanlık, meslek, yaşam tarzı, inanç sistemi ya da fiziksel bir organ olabilir.

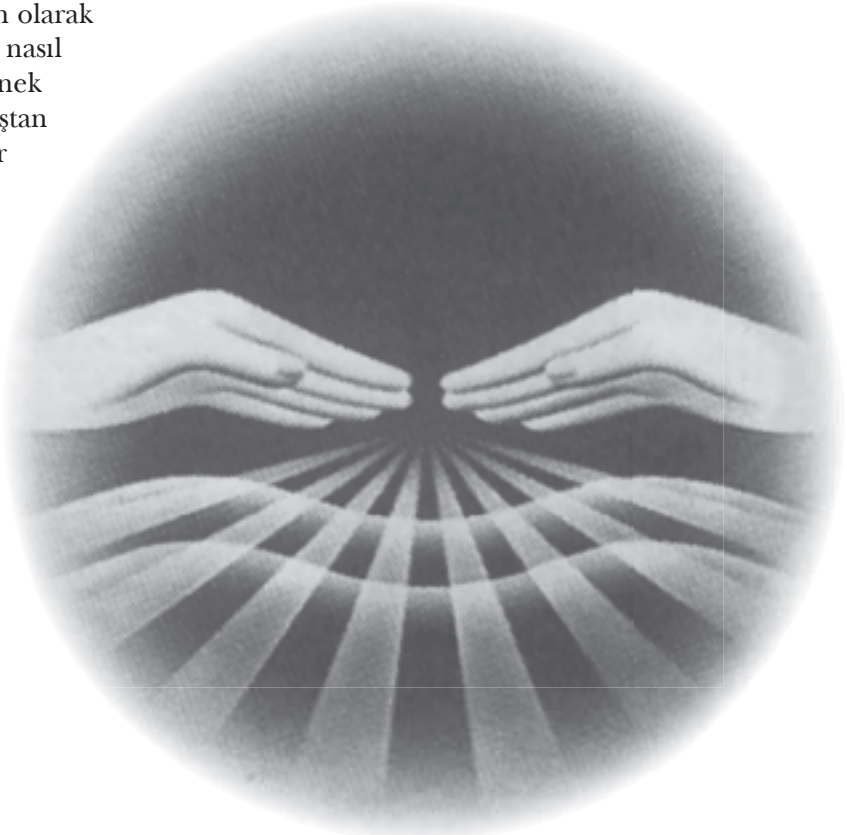
Böylece siz hasta/kendiniz/şifacı olarak, Dr.Elisabeth Kubler-Ross'un *Ölüm ve Ölmek Üzerine* adlı kitabında anlattığı ölüm ve ölmenin beş safhasını deneyimlersiniz. Bunlar inkar etme, kızgınlık, sorgulama, depresyon ve kabullenmedir. Aynı zamanda iki safhadan daha geçersiniz: *yeniden doğuş* ve *yeni bir hayatın yaratılışı*. Bunlar şifa sürecinin doğal tarafıdır. Şifacı için en önemli olan hastayı içinde bulunduğu safhada kabul edip onu bu durumdan çıkarmaya çalışmamaktır. Evet, fiziksel bir tehlike söz konusu olduğunda şifacı, hastaya bu durumdan çıkması konusunda yol gösterebilir fakat bu yavaş ve yumuşak bir rehberlik olmalıdır.”

GK: Kendi bilgi ve deneyimlerine göre bir insan varlığını nasıl değerlendiriyorsunuz? Kendi eğitim ve kariyerinizin ışığı altında, insan varlığının tanımını yapabilir misiniz?

JA: Bu soruya cevap olarak, şu anda şifacı ve öğretmen olarak uzmanlaştığım konuda nasıl çalıştığımla ilgili bir örnek vermek istiyorum. Savaşın derin bir biçimde hasar görmüş ve etkilenmiş olan bir babayla büyümüş olduğum için, onun travma sonrası gelişen gerilim anksiyetesi ve buna eşlik eden ve acı veren inkar edişler ve aileyi etkileyen geriye dönüşlere bağlı olarak bende sanki “savaş bölgesinde” büyümüşüm gibi bir his geliştirdi. Şifam

süresince (Brennan programının rolü, fonksiyonu ve bundan sonraki ben ile ilgili olarak ilk soruda değindiklerime dayanarak), duygusal olarak dengesiz bir otorite figürünün olduğu bir aile ortamında büyüyen bir çocuk olarak, üzerimde yaratılmış olan etkileri ve duyguları kabul etme ve bunları itiraf etme (inkardan vazgeçme ve teslimiyet) ihtiyacımı tahmin edebilirsiniz. Deyim yerindeyse, geçmişle ilgili kendi hapishanemden gittikçe daha çok özgürleştim. Ve kendi kendimle uzlaşabildim.

Şifa buldukça, travmanın bir insanın duygusal varlığını nasıl derinden etkilediğine ve dengesizleştirdiğine dair daha kapsamlı bir empatiye ve anlayışa ulaştım. Bu benim Albany, NY ve Manhattan'daki çalışmalarında bir uzmanlık konusu haline geldi. Derin duygusal zorlama, travma ya da tacize maruz kalan ve sonuçta bundan



dolayı istediklerini gerçekleştirmeleri engellenen bireylere karşı içten bir sempati duymaktayım. Kişinin fizyolojisini zapt eden ve sonuçta fiziksel ağrıya, korkulara, endişeye, enerjinin tükenmesine, depresyona ve stresle ilgili hastalıklara neden olan bu durumlardan duygusal olarak kurtulmalarında onlara yardımcı olmak amacıyla şifa planları ya da stratejileri geliştirmek için çalışıyorum. Bunu yaparken, temel olarak kendi hikayelerini ve geçmişlerini, tıbbi olarak aldıkları ilaçları ya da maddeleri ve hayat tecrübesi ile ilgili olarak danışanımla yaptığım sohbetleri dikkate alıyorum ve bu duyguları vücutlarında tuttukları yerleri “hissetmeleri” konusunda onları yönlendiriyorum.

Hücrelerde geçmiş travmalardan neler tutulduğunu bir kere tespit edip onlarla bağlantı kurmaya ve şifa seanslarında bunları temizlemeye başladıktan sonra, fiziksel sağlık, duygusal, ruhsal ve psikolojik denge sıklıkla sağlanır. Danışanın duygusal boşluk, travma ya da rahatsızlığa bağlı geliştirmiş olabileceği pek çok hastalık şifa bulabilir (bunlarla yüzleşip bunları hissederek ve buralarda tutunan eski enerjileri temizleyerek dengeye getirilir) ve danışan yeni keşfedilmiş bir sağlık, denge ve iyilik hali deneyimler. Bu onları hayattan tat almaları yolunda özgürleştirir.

Yaşamımın ve yolumun boşa geçmediğini özellikle bildiğimden, ben bunu denemeye oldukça değer bir kariyer olarak görüyorum ve en çok da babama teşekkür borçluyum. Çünkü o erken dönem çocukluk deneyimlerim sayesinde kim olduğumu biliyorum ve başkalarına destek olabilmek ve de

dengelerini sağlamak konusunda yol göstermek gerçekten muhteşem bir biçimde denemeye değer bir kariyer. Aynı zamanda ailesi Portekizli olan ve kendine özgü bir şifacı olan anneme de minnettarım. O benim aldığım eğitimi almadı, deyim yerindeyse “eski terbiyeden ve gelenektendi” ve hep verdi, hep verdi ve sonunda aşırı hizmet etmekten dolayı bedeni tükendi... Bir şifacının “denge” ihtiyacı konusunda ondan çok şey öğrendim ve bunu da profesyonel terapistlere, hekimlere ve her türden şifacıya öğretiyorum.

Bundan dolayı yineliyorum ki hayatta deneyimlediklerimden dolayı şu anda ben benim ve ebeveynlerime ve de onlardan öğrendiklerime çok minnettarım. Sizin de görebildiğiniz gibi bu benim şifa ve eğitim uygulamalarımı şekillendirdi.

Daha açık olmak gerekirse, kendi şifa sürecimizden bir kez zor bela geçtikten ve bize özgü olanın farkına vardıldıktan sonra, benzer yolu, yaşam deneyimi ya da yararı olan insanlar, danışanlar ya da öğrenciler, onlardan önce yolu açmış olanlara doğru doğal olarak çekilirler. Tüm tıkanıklıklarımızı, korkularımızı, acılarımızı temizlemek için sürekli çalışarak -ki böylece kişisel özgürlüğümüze kavuşabiliriz- yolu gerçekleştirmek üzere temizleyip açan bir şifacıya benzeyebiliriz ve ancak bundan sonra ellerimizi başkalarına doğru açıp onlara ulaştırabiliriz... Ve kendi şifa sürecimizde bunun nasıl gerçekleştiğinin farkında olarak, onların da ellerini diğerlerine ulaştırmalarına yardım ederiz.

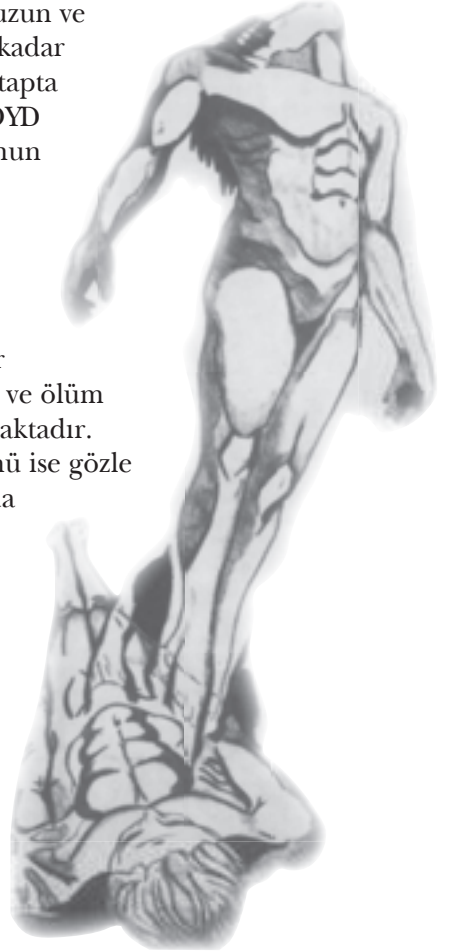
(Devam Edecek)

Ölüme Yakın Deneyim

*Dr. Melvin Morse ve
Paul Perry*

DÜNYA'NIN her tarafında milyonlarca kişi ölüme yakın deneyim (ÖYD) geçirmiştir. Tıp alanındaki araştırmacıların binlerce ölüme yakın deneyim vakasını incelemeleri sonucunda ÖYD'lerin ortak aşamalarının ya da öğelerinin saptanması imkanı elde edilmiştir. Bazı araştırmacıların çalışmalarında daha kesin çizgilere erişmek açısından başka niteliklere de yer vermelerine rağmen, bu deneyime karakterini veren asıl nitelikler dokuz tanedir.

Bu dokuz niteliğin hepsini birden deneyimlemek "tam" bir ÖYD anlamına gelir. Bu ender görülür. Genelde ÖYD geçiren bir kişi, bu niteliklerin bir ya da iki tanesini deneyimler; örneğin beden dışı bir deneyim veya tünel deneyimi gibi. Önemli nokta, deneyim sonucunda bir dönüşüm geçirmek için tam bir ÖYD'nin gerekmediğidir. Çoğu kişi, özellikle de çocuklar, sadece ışığı deneyimlerler. Bazıları yalnızca tünel deneyiminden geçerler. Bunlar da uzun ve ayrıntılı deneyimler kadar birer ÖYD'dir. Bu kitapta sunulan araştırma, ÖYD geçiren herkesin bunun dönüştürücü etkisini deneyimlediğini göstermektedir. Örnek vermek gerekirse, hayat daha tatmin edici bir niteliğe bürünmekte ve ölüm korkusu fiilen kalkmaktadır. Bazılarının dönüşümü ise gözle görülmeyen alanlarda baş göstermektedir. Ölümle burun buruna gelmeleri sonucunda bu kişilerin psişik yeteneklerinde ve hatta akıl yetilerinde artış olmaktadır.



ÖYD'nin dokuz temel niteliği aşağıda sıralanmıştır ve bunlar ölümün eşiğinden dönen farklı bireylerin sözleriyle şöyle tanımlanabilir:

1. Ölmüş Olma Duygusu

“Anlatması zor. Öyle bir zamandı ki artık kocamın karısı değildim. Çocuklarımın annesi değildim. Anne ve babamın evlatları değildim. Tam olarak ve bütünüyle bendim.” (65 yaşında Chicagolu bir bayan, kalp krizi geçirdikten sonra)

2. Barış İçinde Olma ve Acıların Dinmesi

“Sanki beni dünyaya bağlayan ipler kesilmiş gibiydi. Dolayısıyla artık ne korkum kalmıştı, ne de bedenimi hissediyordum. Doktor ve hemşirelerin yardıma çalıştıklarını duyuyordum fakat bu benim için bir şey ifade etmiyordu.” (Bir araba kazasının ardından “ölen” Georgialı bir ev hanımı)

3. Beden Dışı Deneyim

“Bir hastane yatağında yatan bedenime tepeden bakıyordum. Çevremde telaşla hareket eden doktor ve hemşireler vardı. Onların dışarıdan getirilen bir makineyi odanın içine doğru sürdüklerini ve ayak ucuma yerleştirdiklerini görebiliyordum. Kutu gibi bir şeyden çıkan tutma yerleri vardı. Daha sonra, bunun kalp durduğu zaman kalbe şok uygulamak için kullanılan makinelerden biri olduğunu öğrendim.

Bir rahip geldi ve son duamı okumaya başladı. Yatak hizasına kadar alçaldım ve olan biten her şeyi seyrettim. Sanki tiyatrodaki sergilenen bir oyunu izleyen bir seyirci gibiydim.

Yatağın arkasında bir saat vardı. Duvarda asılıydı. Hem yataktaki kendimi, hem de 11:11'i gösteren saati görebiliyordum.

Sonra bedenime geri döndüm. Kendime geldiğimi ve ayak ucumdaki diğer kendimi araştırdığımı hatırlıyorum.” (İlaç alerjisinden neredeyse ölen Arizonalı bir kadın)

4. Tünel Deneyimi

“Fırtına çıktığı bir sırada golf oynuyordum ve bir anda yıldırım çarptı. Birkaç saniye bedenimin üst tarafında asılı kaldım, sonra bir tünelin içine doğru emilmeye başladığımı hissettim. Etrafımda görebildiğim hiçbir şey yoktu fakat büyük bir hızla yukarı doğru çıktığım duygusundaydım. Öbür uçta gözükür ve giderek artan ışığı görünce açık bir şekilde bunun bir tünel olduğunu gördüm ve anladım.” (Güneyli bir araba satıcısı, yıldırım çarptıktan sonra)

5. Işıktan İnsanlar

“Bir tünelden geçtikten sonra bir grup insan tarafından karşılandım. Sanki fener gibi hepsi de ışık saçıyorlardı. Bulduğum yer de aynı şekilde ışığıyordu ve oradaki her şey ışık içindeydi. Orada karşılaştığım kişilerin hiçbirini tanıımıyordum fakat bana büyük bir sevgi duyduklarını görebiliyordum.” (Kalp krizi geçiren 10 yaşındaki bir erkek çocuk)

6. Işıktan Varlık

“Büyük çiçeklerle dolu bir bahçede kendime geldiğimi hatırlıyorum. Onları tanımlamak gerekirse, büyük dalyalara benzediklerini söyleyebilirim. Bahçe ılık, aydınlık ve güzeldi.

Etrafıma bakındım ve o Varlığı gördüm. Bahçe olağanüstü güzeldi fakat onun yanında her şey sönük kalıyordu. Onun tarafından bütünsel anlamda sevdiğimi ve bütünsel anlamda beslendiğimi hissettim. O güne kadar bildiğim duyguların içerisinde en sevinç verici olanıydı. Aradan bu kadar sene geçmesine rağmen bu duyguyu hala hissedebiliyorum.” (Çocukluğunda geçirdiği bir ÖYD’yi tanımlayan orta yaşlı bir bayan)

7. Hayatın Gözden Geçirilmesi

“Işıklı bir Varlık beni kuşattı ve bana hayatımı gösterdi. Öyleydi ki, yaptığım her şeyi bu şekilde bir değerlendirmeye tabi tutuyordum. Burada gördüğünüz şeylerden bazıları hoşunuza gitmeyebilir fakat bunların ortaya çıkması sizin kendinizi iyi hissetmenizi sağlar. Bu tekrarda ben küçük bir kızken olan bir olayın özel bir yeri vardı. Kız kardeşimin Paskalya sepetinde benim çok istediğim bir oyuncak olduğu için sepeti kapıp kaçmıştım. Tekrar sırasında kız kardeşimin yaşadığı hayal kırıklığı, yitirme ve gücenme duygularını aynen hissettim.

İncittiğim veya kendilerini iyi hissetmelerine neden olduğum kişilerin ta kendisi oldum.” (23 yaşında ölüme yakın deneyim geçiren Ohio’lu bir bayan)

8. İstenmeyen Dönüş

“Hayatımın tekrarından sonra bedenime geri dönmeyi istemedim. Orada rahattım ve beni kuşatan ışık saf sevgiydi. O (Işıktan Varlık) bana geri gitmeyi isteyip istemediğimi sordu ve ben de, "hayır," diye yanıtladım. Fakat



geri dönmem gerektiğini, yapılacak işlerim olduğunu söyledi. Ardından bedenimin içine doğru çekildim. Bunu ancak bu şekilde tanımlayabilirim. Bir anda yatağımdaydım ve elinde şok aletiyle yanımda duran doktora bakıyordum.

O anda yeniden hayata döndürüldüğüm için büyük bir kızgınlık duydum. ‘Bunu bir daha asla yapma!’ diye bağırdım. Bu tavrım var gücüyle beni yaşatmaya çalışan arkadaşımı şok etmişti.” (Öldükten sonra bir meslektaşı tarafından hayata döndürülen bir kardiyolog)

9. Kişilikteki Dönüşüm

“Hastanede kendime geldiğimde gördüğüm ilk şey bir çiçekti ve bu beni ağlattı. İster inanın ister inanmayın ama ölümden geri döndüğüm o ana kadar meğer ben hiçbir çiçeği gerçek anlamda görememişim. Öldüğüm zaman öğrendiğim bir şey, hepimizin büyük, canlı bir evrenin bir parçası olduğumuzdur. Eğer bir başkasını veya canlı bir varlığı kendimizi incitmeksizin incitebileceğimizi düşünüyorsak, çok yanılıyorz demektir.” (Ağır bir kalp krizi atlatan 62 yaşındaki bir iş adamı) □

Kaynak: Yazarların Ege Meta Yayınlarından çıkan *Ölüm Sonrası* adlı kitaptan alınmıştır.



Yayındayız...

www.metaradyo.com



Ana Sayfa Dinleyin Haberler Konular Hakkımızda İletişim

Üye Olun Giriş Yardım



BİLYAY Vakfı ve MTİA Derneği Hakkında

Kökleri, 1950 yılında İstanbul'da Dr. Bedri Ruhselman tarafından kurulmuş olan METAFİZİK TETKİKLER ve İLİM ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ'ne dayanan İNSANLIĞI BİRLEŞTİREN BİLGİYİ YAYMA VAKFI (BİLYAY), İstanbul'da Mayıs 1994'te kurulmuş uluslararası bir organizasyondur. İNSANLIĞI BİRLEŞTİREN BİLGİYİ YAYMA VAKFI, insanlar arasında yardımlaşma ve dayanışmanın, sevgi ve hoşgörü ortamında birlik ve beraberliğin güçlenmesi için, ruhsal araştırmalar yapmak ve üstün ruh değerlerinin ortaya çıkmasına hizmet etmek amacıyla kurulmuştur.

Meta Radyo Hakkında

Meta Radyo'nun içeriği, BİLYAY Vakfı'nın insan varlığı ve gelişiminin çeşitli yönleri ile ilgili alındaki konulardaki konferanslarından oluşmaktadır.

Dinleyin)))

Ruhçuluğun temel ilkesi Tekâmü'dür. Bu, aynı zamanda her canlı ve eşyanın özünde bulunduğu Evrensel Yasa'dır. Önsüz hiçbir şey ve canlıların varlığını sürdürmesi olanaksızdır. Yaradılışa tek ve yalnız bağna anlam ve amaç sağlayan Evrensel Yasa Tekâmül, her an oluşmakta ve her an değişmekte olan

Gerçeği Ararken Karşımıza Çıkan Engeller

Pınar Öztürk

PEK ÇOK ÖĞRETİDE, gerçeklik diye algıladığımız bu dünyanın aslında gerçeği görmemizi engelleyen bir takım illüzyonlardan ibaret olduğu söylenir. Ve gerçekliğe erişmek için var olanı zannettiğimiz ve gördüğümüz haliyle değil, var olduğu haliyle anlayabilmemiz için yollar önerilir. İnsanlık var olduğu andan itibaren kendini tanımaya çalışmış, kim olduğunu, neden yaşadığını, amacının neler olduğunu ve bunlara nasıl ulaşacağını aramış ve bulduklarını insanlıkla paylaşarak illüzyonun arkasındaki gerçekliğe ulaşacak yollar ve öğretileri uygulamaya çalışmıştır.

Yaşadığımız sadece bir yanılsamaysa çevremizi nasıl bu kadar katı algılarız. "Bak işte dokunuyorum, gerçekte sadece bu var," deriz. Maddenin zaman zaman bu kadar katı, değişmez ve sanki başka gerçeklik yokmuş gibi algılanmasını sağlayan nedir acaba?

Kendimizi günlük işlerin akışına bıraktığımızda, bedenimizin günlük ihtiyaçlarının karşılanması dışında herhangi bir eyleme zaman ayırmadığımızda, hayatı maddeden ibaret zannetmek elbette ki çok kolaydır. Ama yine de kendimizi en fazla kaybettiğimiz zamanlarda bile, en fazla uyuduğumuz, ne maddi ne manevi varlığımız hakkında bir düşünceye sahip olmadan sadece yaşayıp gittiğimiz zamanlarda bile, etrafımızda bizi aramaya iten bir güç vardır. Bu güç belki kendini bir iç sıkıntısıyla, belki bir coşkuyla, belki de harekete geçme güdüsüyle ifade eder. Ama ne kadar kendi maddi hayat kaygılarımıza gömülsek de bunun uzun süre bu şekilde gitmesine engel olacak itilimler hissederiz.

Varlığımızı büyük oranda meşgul eden ve gerekmediği zamanlar da bile sadece dış dünyayı algılamakta kullandığımız alıcılarımızı, kendimizi keşfetmek ve anlamak yoluyla, alemi anlamaya götüreceği şekilde kullanmak mümkün müdür? Evet, mümkün olduğu gibi çok da zor olmayan bir uygulamadır. Örneğin, ses ya da sessizlik algılarımızı en çok meşgul eden, en çok tepki verdiğimiz algılamalarımızdan birisidir. Bu

güne kadar özellikle tercih ederek ve duymak isteyerek neleri dinledik acaba. Müzik dinlemişizdir, kuş sesi dinlemişizdir, su sesi, dalga sesi dinlemişizdir. Bu örnekler daha da çoğaltılabilir ama dinlediğimiz müzik gerçekten ve doğrudan o anda duyduğumuz ritim ve titreşimler midir? Hayır, genellikle dinlediğimiz, o müzik hakkında şimdiye kadar duyduğumuz yorumlar, bestecisi, söyleyenin şekli ve bu şekil ve şemal üzerine o zamana kadar edindiğimiz değer yargılarının bütününden oluşan bir ön yargılar süzgecinden geçirdiğimiz kendi zihnimizin yansımasıdır. Yani bir kuş sesini dinlerken o kuş hakkında bildiğimiz ve öğrendiğimiz beynimize kayıtlı bilgiler olmadan mı dinledik yoksa bülbül sesi güzeldir, evet bak ne kadar güzel şakıyor; karga sesi kötüdür bunu dinlemeyeyim, diyerek mi dinledik? Eğer karganın sesi hakkında önceden verilmiş bir kararımız varsa ve sesi dinlemeden önce bu kararı duyuyorsak muhtemelen sadece bir

kere karga sesi duymuşuzdur, geri kalan o sesin beynimizdeki kayıdır. Dünyada duyduğumuzu gördüğümüzü kokladığımızı zannettiğimiz pek çok algılamalar aslında hatırlamalardır. Hem bu hatırlamaların hem gördüğümüz gerçeğe yakın maddesel dünyanın ötesinde neler olduğunu da algılamak mümkün.

Duyumsamaktan ve algılamaktan kastettiğim, kendimizi dış dünyanın aldatıcı ve engelleyici tüm etkilerine kapatarak, zihnimizdeki öğrenmişlikleri ve yargıları daha sonra gerektiğinde kullanmak üzere bir kenara koyarak beş duyumuzun ötesindeki aşkın realitelere ulaşmanın bir yolunu aramaktır.

Neden bir şeyler aramak ve değişmek zorundayız? Değişimi hem bu kadar zorunlu hem de bu kadar zor kılan nedir? Değişim için gerekli olan aslında enerjidir; harekete geçmemiz gerekir. Harekete geçmemizi engelleyen en önemli tkaçların başında yine ön yargılarımız,



geçerliliğini yitirmiş inançlarımız yer alır. Yanlış inanç demiyorum dikkat ettiyse; evrenin sonsuz göreliliği içinde aslında yanlış-doğru, suçlu-suçsuz gibi kavramlar kullanılmayabilir. Sonsuz deneyimler aleminde öğrendiğimiz, edindiğimiz inanç ve davranışlar bir bilgiyi edinmemizi sağladı, bilgiyi edindik ve o inanç ve davranışla işimiz bitti; artık bırakma zamanı. Bilgiyi edinirken kullandığımız araç edindiğimiz bilgiden daha yararlı değil, aracı kullanmaya alışmış olmamız edindiğimiz gerçek bilgiye ulaşmamızı engelliyor. Çünkü alışkanlık güvenli görünüyor, oysaki geçerliliğini yitirmiş alışkanlıklarımızı bırakmak için biraz şuurulu çaba gösterdiğimizde bırakmanın bizde oluşturduğu korkuyu hissetmeyerek, korkmanın hareket enerjimizi çalmasına izin vermeden yolumuza devam edebiliriz.

Aramak bir şeyler bulmak için çabalamaktır ve bazen sadece aradığımız şeye ulaşmak bize huzur getirecekmiş gibi hissedilebilir. Aradığımız şey o kadar uzak görünür ki bize, hayatımızın bir noktasında umutsuzluğa düşüp asla ulaşamayacağımız bir yerlere gittiğimizi düşündürtebilir. Ulaşılamayacak ya da çok uzakta olduğuna inandığımız bir yer için gösterdiğimiz çaba yerini umutsuzluğa bıraktığında enerjimizi kapatıp umutsuzlukla yerimizde saymaya başlarız. Oysaki belki de bilmemiz gereken çabanın kendisinin aslında bulmak olduğu ve huzurun kendisi olduğudur. Her an arıyorsun, her an buluyorsun, her an huzurlusun.

Konuşmalarımızda sık sık dile getirdiğimiz “an” kelimesinin de hayatımızda sihirli bir etki yaratmasına



izin verebiliriz. An, anda olmak enerjimizi istediğimiz kadar şu anda bir şeyler yapmak için kullanmak, ne geçmişte ne gelecekte çünkü aslında geçmişte de an vardı. Gelecekte de an olacak; öyleyse şu anın içinde olursak, gelecekte geçmişe gitme istediğimiz de olmayacaktır belki... Bizi hep geçmişe yaşamaya ve düşünmeye iten geçmişte ki an da yine geçmişe ya da geleceği yaşıyor olmamızdır. Hep hayatımızı geriden takip ediyoruz; yaşantımıza o anda orası için yeterli enerjiyle sahip çıkamıyoruz; ya geçmişteyiz ya gelecekteyiz; ara sıra da yaşantımızın içinde, yani andayız. Şuurumuzu geçmişe ya da geleceğe odakladığımızda o zamana gidip durumu değiştirmek dünya şartlarında olası değildir. Bu durum üzüntümüzü ve korkumuzu artırır, üzüntü ve korku da enerjimizi tüketerek bizi iş yapamaz hale getirir. Kendimizden ve aradığımız gerçeklikten uzaklaşmamıza yol açar.

Görüyoruz ki gerçekliği algılamadaki en önemli engellerimizden biri de

duygularımız. Onları algularımızı artırmakta kullanabileceğimiz gibi engellemelerini de sağlayabiliriz. Bu, bizim duygularımızı nasıl kullandığımız ve onlara hayatımızda ne kadar yetki verdiğimizle ilgilidir.

Sadece duygu yoluyla gerçekleştirdiğimiz yakınlaşmalarımız, eylemlerimiz asıl temelini ne olduğunu bilemediğimiz ama bize oldukça doğru ve kabul edilebilir görünebilen fikirlere. Aslında biz onların tam olarak ne olduklarını çözememiştir, kapalıdır ve içerisinde bilgi ve sevgiden çok nefis bulunur.

Hayatımız bize pek çok kereler elimizden kayırmış gibi gelir, bazen üzmek için elimizde pek çok sebep olabilir; sevdiğimiz bir insandan ayrılmış olabiliriz, işimizi kaybetmiş olabilir; ama bazen de ortada bu tür dışsal hiçbir neden yokken kendimizi üzgün, tükenmiş, çaresiz hissederiz. Kendimize sormalıyız, "Ruh, zihin ve beden sağlığım yerinde mi?" diye. "Evet yerinde," cevabını aldığımızda kendimize neden hala eksik, huzursuz, sağlıksız bir şeyler var içimde, diye sorabiliriz.

Yaşadığımız bu huzursuzluk duygusunun, anlamsızlık hissinin, nedeni bilinmeyen acıların yerini huzura bırakmasını sağlayabildiğimiz zamanlarda bir şekilde ya doğayla ya da insanlarla evrensel uyumu yakalamışızdır. Kendimizi tanıdığımızda, hayatı daha derinden yaşamaya başladığımızda, dengeyi bulduğumuzda duyguların negatif etkileriyle baş etmeyi öğreniriz. Duygularla baş etmenin temelinde kişinin duygularının sorumluluğunu kendi ellerine alması yatar. "Ben öyle

demeyecektim ama, arkadaşım beni kızdırdı. O nedenle öyle dedim," ya da, "Ben aslında öyle davranacak biri değilimdir ama gördünüz işte o da bunu hak etti," gibi negatif davranışı haklı çıkarmaya yönelik tavırlarımız bu duygu ve davranışları besler. Önceleri başkalarının yanında, "Tamam ben olayı kendi açımdan değerlendirdiğimde hiçbir koşulda bu şekilde davranmamam gerekirdi," demek zor olabilir ama en azından kendimize hemen yaptığımız davranışın sorumluluğunu, kendi duygumun sorumluluğunu üzerime alıyorum, diyebilmeliyiz. Biz sinirlendik, biz kaygılandık, biz üzüldük, demeliyiz. Bizi sinirlendirdiler, bizi kaygılandırıldılar, bizi üzdüler değil. Dikkat edersek aynı olaya bir gün tepki verirken başka bir gün aldırılmayabiliyoruz. Olay aynı ama biz bazen kızıyor bazen kızmıyoruz. Demek ki tepkilerimiz aslında tamamen yaşadığımız olayla ilgili değil, kendi iç dünyamızla ilgili. Olaya bakış açımız ve kabulleniş gücümüzle



ilgilidir. Kendi alanımıza giren olaylar ve varlıklar karşısında kendimize has bir inceleme ve yorumlama içerisinde oluruz. Yeryüzünde hiç kimsenin birbiriyle birebir aynı değer ve algılara sahip olduğundan emin olamayız. Ancak bu insanlar aynı tesir alanı içerisinde olabilirler. Buna rağmen aynı tesir alanı içerisindeki insanların farklı algılamaları ve tepkileri olduğunu görürüz. O halde gerçek olan bizim anlık tepkilerimiz olamaz.

Hayat bize haksızlık etmiş gibi hissettiğimiz zamanlar olabilir. Layık olduğumuz huzura ve mutluluğa ulaşmadığımızı hatta bunda bizim hiç rolümüzün olmadığını düşündüğümüz zamanlar olabilir. Sorunlarımız için ya başkalarını suçlarız ya da olayları abartır kendimizi suçlu hisseder utanırız, kolayca alınırız, güceniriz,

korkarız, insanlara güvenimizi kaybederiz, kin duyarız, kısaca herkesten her şeyden şikayet ettiğimiz negatif durumlar yaşarız. Bunların amacı nedir acaba? Duygularımız hayatı anlamada, bilgi edinmede çeşitli izlenimler oluşturmada ve bulunduğumuz halden daha üstün durumlar yaşamada bize kaynak olur. Duygulardan etkilenmemek insanlık alemi için mümkün değildir. Bu onların yaratılışında vardır. Duygular bizim deneyim edinme araç gereçlerimizdir. İnsanın yapısında bu vardır. Burada insanı güçlü kılacak taraf duygularına vereceği yöndür. Duygularını fark etmesi, yorumlaması, izlemesi adeta onları zihninde gerekli olan yerlerde gerektiği zaman kullanmak üzere gözetim altında tutması gerekmektedir. Yoksa duygulara tamamen hakim olmak her zaman gerçekleşmeyebilir. Duygularla irade arasında bir üstünlük yarışına girmekte sorunu çözmeyebilir. Burada asıl yapılması gereken duygular yoluyla aldığımız tesirlerin ne şekilde kanalize olacağını tespit edebilmektir. O duygunun ihtiyaç duyduğu zemini yaratıp duyguya bilgi edindirici pozitif bir ortam yaratılabilir. Örneğin, takdir görme, saygı duyulma, onaylanma gibi insani zaaflarımız olabilir; bunları elde edemediğimiz zaman kendimizi yalnız ve değersiz hissedebiliriz. Bu yalnızlık ve değersizlik duygusunu bu haliyle ifade ettiğimiz zaman insanların bize daha da az saygı duyacağını zannedip bastırmaya çalışırken bu duygular kendini öfke ve saldırganlık olarak dışa vurabilir. Oysaki takdir görme, onaylanma, saygı duyulma hisleri bize daha yüksek bir plandan, harekete geçmemizi, daha





çalışkan olmamızı sağlamak için tesir edilmiş olabilir. İnsanlar bize saygı duysunlar diye ortaya koyulacak bir çalışma aslında bize takdir görmekten daha çok işin ortaya koyulmasının önemini idrak ettirebilir. O zaman benim neden onaylanma ihtiyacım var, bir an önce bunu yok etmeliyim, demek yerine duygunun ilk halinin kendini ifade etmesine, nedenine ve sonucuna bakılarak duyguya yol gösterilmelidir. Böylece, örneğin, yalnızlık duygusu kendisini alakasız bir şekilde alaycılık olarak ortaya koyamasın! Çünkü duygularımız, biz onların ne demek istediklerini anlayana kadar ve onlara yol gösterene kadar peşimizi bırakmayacaktır ve dengemizi bozacaktır. Duygulara nasıl yol göstereceğiz? Duygusal halden şuurlu hale nasıl geçeceğiz? Kararlılık, çaba, bilgi, sezgi, irade ve inançla... İki kişiyi, belli grupları, hatta ülkeleri karşı karşıya ya da bir araya getiren nedir? Bunu duyguyla değil de bilgiyle akılla

fikirle anlamaya çalıştıkça his kendisini dönüştürür. Çünkü hissini görevi asıl fikrin ortaya çıkmasına öncülük etmektir. Gerçek fikir ortaya çıktığında duygunun etkisi ve görevi ortadan kalkar.

Hintli yaşlı bir usta, çırağının sürekli her şeyden şikayet etmesinden bıkmış. Bir gün çırağını tuz almaya göndermiş. Yaşamındaki her şeyden mutsuz olan çırak döndüğünde, yaşlı usta ona, bir avuç tuzu bir bardak suya atıp içmesini istemiş. Çırak yaşlı adamın söylediğini yapmış ama içer içmez ağzındakileri tükürmüştü. Tadı nasıl diye soran yaşlı adama öfkeyle acı, diye cevap vermiş. Usta gülümseyerek çırağını kolundan tutup dışarı çıkarmış. Sessizce az ilerdeki gölün kıyısına götürmüş ve çırağına bu kez de bir avuç tuzu göle atıp, gölden su içmesini söylemiş. Yaşlı usta aynı soruyu tekrar sormuş, tadı nasıl? Ferahlatıcı, diye cevap vermiş genç çırak. "Tuzun tadını aldın mı?" diye sormuş yaşlı adam. Hayır, diye yanıt vermiş çırağı. Bunun üzerine yaşlı adam, suyun yanına diz çökmüş olan çırağının yanına oturmuş ve şunu söylemiş: "Yaşamdaki ıstıraplar tuz gibidir, ne azdır, ne de çok. İstırapın miktarı hep aynıdır. Ancak bu ıstırapın acılığı, neyin içine konulduğuna bağlıdır. İstırapın olduğunda yapman gereken şeyle ilgili hislerini genişletmektir. Onun için sen de artık bardak olmayı bırak, göl olmaya çalış."

Gerçeği ararken, huzuru, neşeyi, mutluluğu, bilgiyi ararken kendi bir damlalık bedenimiz baş etmeye yetmediğinde sonsuz okyanusla bağlantıda olduğumuzu hatırlayalım. Sadece hatırlamak ve düşünmek bile bulunduğumuz yerden bir adım ötesidir. □

Bedenin Ebeveyni Olan Zihin

William Bloom

BAZI İNSANLAR zihin-beden ilişkisini ciddiye almazlar. Bunu bilmektedirler. Onlara mantıklı gelmektedir. Ama boş verirler. Savaş sanatı ustaları ve Doğu tıbbı, bu bağlantının kesin önemini hep bilmiştir.

Ancak, savaş sanatı ustalarının en büyük becerisi, korkunç hatta ölümcül tehlike karşısında bile sakin, esnek ve hoşnut kalabilmelidirler. Büyük savaşçılar gerilim yaşamazlar. Bedenleri akışkandır. Zihinleri rahat ve neşelidir. Hayatı keyifli bulurlar. Böylece, ahlaki güçleri iyi huyla birleşir.

Savaş sanatı ustalarında bu özellik fiziksel ve hormonal durumlarına bağlıdır. Bedenleri korku hormonları üretmez. Gerginken ve titrerken savaşamazlar. Hoş olmayan bir tehdit karşısında iç kimyaları endorfinle dolu kalır. Korktuklarında bile, zevkin bedensel kimyasını hissetmeye devam ederler.

Bu beceri kısmen, savaş sanatı ustalarının felsefi tavırlarıyla da ilgilidir. Tetiktendirler ve hayattaki güzel şeylere bağlı kalırlar. En meşhur savaşçılar, meditasyonda ve Budistlerin bazen evrenin “büyük mutluluk alanları” dedikleri yerle bağlantı kurma konusunda çok tecrübeli olan Shaolin keşişleridir; onlar sürekli olarak, insanlığa ait meselelerin olumsuzluğunu aşan bir hal içinde yaşamaya çalışırlar. Ama onların bir sırrı daha vardır: Zihni, bedeninin nasıl hissettiğini tam olarak ve bilerek kontrol etmekte kullanan bir diğer güçlü zihin-beden stratejisinden de yararlanırlar. Bu stratejinin özü, zihnin bedene iyi bakan bir ebeveyn olmasıdır.

Kriz, stres ve tehlike zamanlarında, vücudunuzun her şeyden çok ihtiyaç duyduğu şey zihninizin dikkatidir. Vücudunuz tıpkı herhangi bir hayvanınki gibidir; algıladığı ve hissettiği tehlikeye karşı içgüdüsel olarak tepki verecektir. Bunu, bedeninizin yaptıklarını kontrol edemediğiniz durumlardan tam olarak biliyorsunuz. Sakin kalmak ve ağırbaşlı bir şekilde davranmak istersiniz ancak biyolojiniz kontrol edemediğiniz bir şey yapar.

Bu zamanlarda, bedeninizin dikkatinize ihtiyacı vardır. Anne babasından endişelerini gidermesini isteyen bir çocuk gibidir. Endişelerinin giderilmesi için okşanmaya ihtiyaç duyan evcil bir hayvan gibidir. Dikkatinizi ona yöneltip nasıl hissettiğini izlerseniz, bedeninizin endişelerini giderirsiniz.

Bedeninize odaklanın. O anda, zihin/beyin ve bedeniniz arasında sinirsel bir bağ yaratarsınız. Sinirsel bir mesaj iletilir, "Hey, merhaba. Ben senin zihninin ve dikkatimi sana veriyorum." Endişeli bir çocuğun anne babası elini tuttuğunda rahatlaması gibi, beden de zihnin, yani içsel ebeveyninin dikkatiyle rahatlar.

Herhangi bir stresli durum içindeyseniz, dikkatinizi kendi bedeninize çevirin. Dikkatinizi dış olaylardan çekerek kendinize yöneltin. Bu, adrenalin ve kortizol üretimini hemen yavaşlatacaktır. Gerilim ve panik duyguları yaratan kimyasalların üretimini kesecektir.

Bunu yapmak çok kolaydır. Bunu, başka bir şeyle uğraşırken bile yapabilirsiniz. Bu makaleyi okurken, bir parçanız bedeninizin nasıl hissettiğine odaklanıp onun farkına varabilir. Zihnin bir bölümü daima bedenin farkındadır ve onu sakinleştirir.

Dikkatinizi karnınızın alt kısmına odaklamak özellikle işe yarar. Sonra, yumuşak bir şekilde ve ta içinizin derinlere dek derin bir nefes almak da faydalıdır. Göğüs ve mide kaslarınızı gevşetip sarkıtmak ve rahatlatmaya yönlendirmek de yardımcı olur.

Bu becerinin sağladığı şaşırtıcı öz-denetime lütfen dikkat edin. Sevmediğiniz bir durum içindesiniz. Bu durum uzun bir banka, süpermarket kuyruğu ya da trafik sıkışıklığı kadar sıradan da olabilir, ciddi bir kaza veya

suç kurbanı olmak gibi gerçekten tehdit edici bir olay olabilir. Bilinçli kontrolünüz dışında, bedeniniz endişe hormonları üreterek bunlara tepki verir. Bu hormonların saliverilmesiyle oluşan ve büyüyen gerilim ve rahatsızlığı hemen hissedersiniz.

Şimdi bir seçeneğiniz var: İstem dışı tepkinizin sizi alıp götürmesine izin verebilir veya yaşantınızı yönlendirip idare etmeyi seçebilirsiniz. Korku hormonlarıyla başıboş sürüklenmek yerine dikkatinizi hemen vücudunuza çevirerek onun farkına varabilirsiniz. Bedeniniz derhal zihninizin dikkatine karşılık vermeye başlar. Asitli hormon üretiminiz durur. Kendinizi tekrar normal hissetmeye başlarsınız. Birkaç yavaş ve derin nefes alarak göğsünüzün ve midenizin kendisini bırakmasına izin verdiğinizde, kendinizi iyi hissetme duygunuz derinleşir. Bu harika ve kolay bir öz-denetimdir!

Bazı kişiler, bu tür bir öz-denetimin gerçek bir kriz anında imkansız olacağını ısrarla iddia edebilirler. Aksine, hiç de imkansız değildir. Gereksizce acı çekmek ile biraz kontrol sahibi olmak arasında basit bir seçim yapmaya bağlıdır.

Bir dahaki sefere trafikte veya uzun bir kuyrukta beklerken giderek sinirlendiğinizi hissettiğinizde, zihinsel duraklama düğmenize basın. Bedeninizdeki hoş olmayan duyguların farkına varın. Sevecen bir tutumu benimseyin ve dostça bir anlayışla bedeninizi gevşetin. Zihninizin bedeniniz üzerindeki gücünü derhal hissedeceksiniz. Zihniniz programlanmış gerilim, sinir ve korku kalıplarını aşabilir. □

Sağlıklı Kalmak İçin Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Ali Karaca

ESASEN hiçbirimiz tam sağlıklı olamayız çünkü şimdiki devrin dünya şartları, özellikle de bu süreçte dünya planetinin birer unsuru olarak kullanmış olduğumuz bedenlerin titreşimsel karakteri bunu pek mümkün kılmamaktadır. Bu konuda Sadıklar Planı şöyle diyor:

Tam sağlıklı olmanın manası, fizik ve ruhi planda olmak üzere, iki tarzda düşünölmek suretiyle anlaşılır.

Birincisi, beden organizasyonunun, organizatörler aracılığıyla, en büyük organizatöre, bedeni kullanmakta olan ruhi varlığa, tam bir ahenk içerisinde bağli olmalarıdır. Hastalıklarımızın çoğu, organizasyon bozukluğu, büyük organizatörden gelen ve ona giden bilgilerin natamam (bitmemiş, tamamlanmamış) şekilde iletilmesi, bedene bağli olan elektriksel faaliyetin normal bir seyir takip etmemesi, nihayet beyin mekanizmasının bütün bölgeleriyle gerekli şekilde faaliyet içinde bulunmaması; bulunmadığı takdirde fiziki sıhatsızlık teşekköl etmiştir.

Çok sıhhatli gözüken bir vücut, beyin asosiasyonu (birlik, ortaklık) bakımından, beyin topluluğu bakımından, bölgeler arasındaki faaliyetin mükemmelliği bakımından sıhhatte değildir. Mesela bütün dünya insanlığı, şu halleriyle tam sıhhatli değildirler. Zira beyin bölgelerinin hepsi arzu edilen kapasitedeki bir faaliyeti icra etmemektedirler. Bu yüzden, bu kapasitenin biraz üstüne çıkmış olanların, cemiyet nazarında fevkalade bir insan değeri kazandığını bilirsiniz.

Fiziki sıhhatiniz, organizasyon sıhhatinize bağlidir. Her bir organın bir organizatörü olduğunu biliyorsunuz. Organizatörler arasındaki irtibat, hem büyük organizatör vasıtasıyla, hem de bizzat kendileri arasında kuruluur. Önemli olan, bu ikinci derecedeki organizatörler arasındaki irtibatın en iyi şekilde yürütölmesidir.

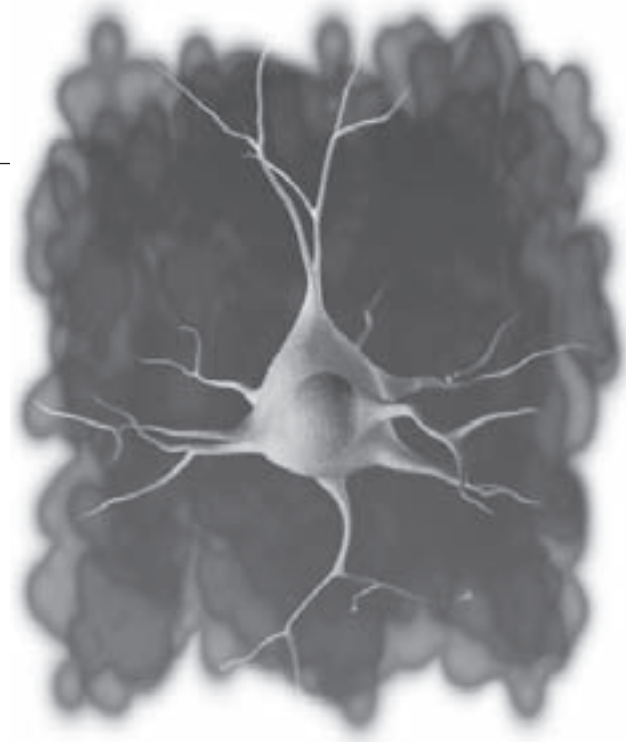
Gögüs boşluğunda, karn boşluğunda, kafada ve vücudun her tarafında çok çeşitli işler gören organizasyonlar var. İç organlarınız arasındaki gerçek asosiasyon, organizatör varlıkların, genel ruhi plana göre bedeni temadi (sürme, sürüp gitme) ettirmeleri demektir.

Fizik bakımdan, gözünüzle, aletlerinizle tespit edemediğiniz pek çok ahenksizlikler vardır. Bunların giderilmesi epey müşküldür. Önce fizik planınız bakımından müşküldür. Zira şimdiki devrin dünya şartları zaten dengesiz bir nizamı sürdürmektedir. Binaenaleyh, buna bağli bulunan sistemlerde dengesizliğin bulunması garip değil, makuldür. Dünya nasıl hastaysa, onun hücreleri olan bedenler de hastadır...

Neden tam sağlıklı olamadığımız Sadıklar Planı tarafından bu şekilde ifade edilmektedir. Fakat yaşantımızda bazı süreçlere dikkat edersek daha az hastalanır,

böylece yaşam kalitemizi arttırmış oluruz.

Bu süreçlerin en önemlilerinden biri şüphesiz psikolojik yaşantımız, kısacası his, duyu ve düşünceler arasındaki dinamikle ilişkilidir. Bizler duyularımız vasıtasıyla bilgi ediniriz. Duyu organlarımız aldıkları enformasyonu nöronlar (sinir hücreleri) aracılığıyla elektriksel atımlara dönüştürerek beyne ulaştırır. Beyin, enformasyonu çözümler ve böylece olanların farkına varırız. Örneğin, sıcak bir çaydanlığa bilmeden elimizle dokunduğumuz zaman bir sıcaklık hissederiz. Bu his veya başka türlü hisler tamamen nötr deneyimlerdir. Fakat hemen ardından, "Hay Allah, sıcakmış; elim çok kötü yandı," diye dert yanarsınız. İşte elin *çok kötü* bir şekilde yanmış olduğunun ifade edilmesi bir duygudur. Duygu, dış ortamdan bize ulaşmış nötr hislerin zihin tarafından yorumlanmış bir şeklidir. Hislerin zihin tarafından yorumlanıp, duyu haline dönüşmesi dış ortam hakkında bilgi edinmek ve davranışlarımızı ona göre ayarlamak için gerekli ve doğal bir süreçtir. Sıcak çaydanlığa dokunup eli yanan kişi, bundan sonra benzer bir durum karşısında temkinli davranacak, kendini koruyacaktır. Fakat zihin çoğu zaman yaşadığı olaylar karşısında hissettiklerini zor, ıstıraplı, kötü, kaygı verici tarzında olumsuz duygusal kodlamalara tabi tutmaktadır ki bu süreçlerin gerçekten bu şekilde olup olmadıkları şüphelidir. Çünkü her şeyden evvel bunlar yorumdur, yorum oldukları için de izafidir. İşte böylesi bir tutum, yaşanacak duyumsal deneyimi ve o deneyim neticesi olarak elde edilecek bilgiyi alamamamıza sebep olmaktadır. Sadece bu kadar



değil, yaşanan hissi süreçler bazen zihin tarafından reddetme veya yadsıma tarzında fizik bedeni tamamen gerilime sokacak düzeyde olumsuz bir dirence maruz bırakılmaktadır ki buna bastırma diyoruz. Bastırılan her duyumsal süreç bedenimizin kasılıp, sertleşip, esnekliğini yitirmesine ve hayat enerjisinin sağlıklı bir şekilde devinmemesine böylece fizik ve eterik seviyede blokajların (enerji kistlerinin) oluşmasına sebep olmaktadır. Blokajların meydana geldiği bölgelere hayat enerjisi akamayacak ve böylelikle hastalıklar ortaya çıkacaktır. Eğer bastırılmış duyuları çeşitli tekniklerin yardımıyla beden aracılığıyla serbest bırakırsak çok miktarda enerjiyi serbest bırakmış oluruz. Bu bizi daha canlı, daha odaklanmış ve hem kişisel hem de kişisel ötesi alemlerle daha bağlantılı hale getirecektir. Şunu da ifade etmemiz gerekir ki, varlık karşılaştığı olayların bir parçasıdır ama aynı zamanda onlardan ayrıdır. Yaşadığımız her olayı ondan kaçmadan tam olarak deneyimlememiz fakat şuurumuzun bir kısmını da olayın dışında tutabilmeyi başarmalıyız.



Bu hal, aynı anda olayın hem içinde hem dışında olabilmektir. İşte böylesi bir şuur durumu yaşanan süreçlere hakim olmayı beraberinde getirir. Hakim olmak kontrol etmek değildir. Kontrol etmekte, bir tür kaygı veya bastırma vardır. Halbuki hakim olmak, olayla birlikte devinebilmek ve böylece bizler için gerekli olan bilgiyi elde edebilmektir.

Yaşanan süreçlere hakim olabilmek dikkatin geliştirilmesi ile doğru orantılıdır. Bizim yaşadığımız boyutta geçerli olan zamanın enerjetik fonksiyonu geçmiş, şimdi ve gelecek tarzında bir basınçla kendini hissettiren yoğun bir zaman algısı meydana getirmektedir. Bu üçlü birbirinden kesin sınırlarla ayrılmayıp devamlı bir tesir alışverişi içindedir. Bu esnada yeni basınç alanları oluşur. Kişinin dikkati geliştiği nispette

kullandığı şuur enerjisi daha yoğun (daha az parazitli) bir hale gelir. Meydana getirilen bu yoğunluk neticesi şuur, zamanı genişleterek daha seyreltik bir hale sokar, böylece söz konusu basınç azalır ve kişi daha çok anda yaşamaya başladığı gibi olaylar karşısındaki farkındalığı da artar. Öte yandan dikkat ne kadar az gelişmiş ise, zaman enerjisi o nispette daralır ve yoğunlaşır; şuur üzerindeki basınç artar ve kişi olaylar karşısındaki netliğini kolayca kaybeder. Zaman enerjisinin şuur üzerinde yarattığı basınç kontrol altına alınmadan, başka bir deyişle zaman enerjisine hakim olunmadan gerçek bir farkındalığın gelişmesi çok zordur.

Sağlık için bir diğer önemli unsur ise doğru nefes almaktır. Sağlık bilincine sahip Uzak Doğu öğretileri sağlıklı kalabilmek için doğru nefes almanın

önemi üzerinde durur. Doğru nefes almak *karından derin nefes* almaktır. Aslında bizler doğduğumuzdan itibaren doğal bir şekilde karından derin nefes alırız fakat zamanla bu unutulur, bunun yerine sığ nefes alıp veririz. Sığ nefes almak stres dönemlerinde nefesin tutulmasıyla alakalı bilinçsiz fakat zamanla alışkanlık haline dönen öğrenilmiş bir davranıştır. Stres dönemlerinde beden gerilir ve böylece alınan nefeste sadece akciğerlerin üst kısmını dolduracak kadar az miktarda olur. Kısacası sığ nefes, stres ve buna bağlı olarak beden gerginliğinin bir sonucu olarak oluşur. Zamanla alışkanlık haline gelen sığ nefes alma beden gerginliğinin daha da artmasına neden olur ki zamanla bu durum bir kısır döngü haline gelir. Bu ise, az oksijen almından kaynaklanan bedendeki hayat enerjisinin tükenmesine yol açar ve bazı rahatsızlıklar kaçınılmaz hale gelir. Yeteri kadar oksijen alamamaktan olumsuz yönde etkilenecek ilk organımız da beyindir. Beyin yeterince oksijen alamadığında yorgunluk, uyuklama, hareketlerimizde ağırlaşma ve düşünme faaliyetinde zorluklar başlar. Bazı baş ağrıları bundan dolayıdır; bol oksijen almak genellikle baş ağrıları için iyidir.

Bizler bir gün içinde aşağı yukarı on beş bin kere nefes alıp veririz. Yani on beş bin defa içimize hayat enerjisi çekmekteyiz. Kozmik hayat enerjisi bizzat oksijenin kendisi değil ama o elementin içinde bol miktarda bulunmaktadır. Bolca metabolize edilen hayat enerjisi, fizik ve eterik beden sağlığının devam ettirilmesi için çok önemlidir. Düşünsenize, günde on beş bin defa yaptığımız bir davranışı

doğru yapınca neler olur, yanlış yapınca neler olur?

Karından nefes almak demek nefesi karna kadar indirmek değildir. Bunun anlamı, akciğerlerin tamamını, alt kısımlarını da üst kısımlarıyla birlikte oksijenle doldurmak demektir. Böyle bir nefes alma biçimiyle sadece göğüs kafesi değil aynı zamanda karın kasları da nefes alıp verirken yükselir ve alçalır. Yavaş, derinden ve düzenli soluk almak ciğerlerimizdeki kirli havanın tamamen dışarı çıkmasını sağlar. Aksi durumda ise ciğerlerinizin alt kısmında gittikçe kirlenen havayı devamlı olarak saklamış oluruz.

Karından nefes almak unutulmuş olduğu için, onu tekrar bir alışkanlık haline getirene kadar kişi kendini bu hususta zorlamalıdır. Sığ nefes aldığınızı fark ettiğiniz anda tekrar derin nefes almaya doğru kendinizi yönlendirin. Karından nefes almak, zorlayıcı dönemlerde kişinin gerginlik geliştirmesini önler. Böyle davranmakla kişi katılgı, durağanlığı önler, stres tepkisi oluşmasına engel olur, böylece bedeninin hastalıklara karşı direnç kazanmasını sağlar. Ayrıca bu yöntem bedensel ve zihinsel olarak kendinizi yorgun hissettiğiniz her an hayat enerjisini daha fazla depolamak için de kullanılabilir.

Sağlıklı kalmanın bir başka yönü de aldığımız gıdalara dikkat etmektir. Çünkü hayat enerjimiz yediklerimiz ve içtiklerimizle artar ya da azalır. Pişmemiş sebze, meyve ve tahıllar fizik ve eterik seviyedeki canlılığın arttırılması ve devamı için çok önemlidir. Çünkü meyve ve sebzeler güneş enerjisi ile yetişir. Güneş enerjisi ise yüksek düzeyde hayat enerjisine sahiptir. Canlusal enerji,

diğer canlısal enerjiler vasıtası ile arttırılır. Azaltmamız gereken başlıca gıdalar ise, şeker ve beyaz undur. Dikkat edilmesi gereken diğer bir besin ise kırmızı ettir. Kırmızı etin de az tüketilmesi gerekir. Bunun sebebi ise kırmızı et gibi sindirimi zor yiyeceklerin sindirilirken çok fazla canlısal enerjinin kaybedilmesidir. Sindirim işlemi esnasında hayat enerjisi kendini sindirim işlevine bağlar. Bu durum, fiziksel beden için tamamen bir stres faktörüdür ve sonunda canlısal enerjide azalma meydana gelir. Elbette kırmızı et de yenabilir ama bu miktarın fiziksel bedeni gerilime sokmayacak ve böylece hayat enerjisi seviyesinde bir azalma meydana getirmeyecek seviyede olmasına dikkat edilmelidir. Bir hekim ve okültist olan Dr. Gerard Encausse'a (Papus) göre fizik bedenin özel merkezlerinden birini desteklemek veya uyararak amacıyla alınan gıdalar ancak geçici bir süre için tüketilmelidir. Buna göre vejetaryenlik gereklidir ancak üç ayda

bir ay süresince.

Papus'un aktardığı diğer bir okült bilgiye göre, dünya gezegeninin evrimsel planı içinde bir insan bedeninin ortaya çıkmasında çeşitli madde unsurları rol oynamıştır. Buna göre, mineraller kemikleri meydana getirirler ki bu, eskilerin Toprak dedikleri unsura karşılık gelir. Bitkiler kasları ve vejetatif organları sağlarlar ki bu, Hava unsuruna karşılık gelir. Hayvanlar nöronları ve sinirleri sağlarlar; bu da eskilerin Ateş unsurudur ve buna sinir gücü de dahildir. Son olarak ta organik sıvılar Su unsuruna karşılık gelmektedir. Ayrıca fizik bedenimiz de bir kere oluştuğunda, yeryüzü atmosferiyle solunum vasıtasıyla ilişkiye geçer ve kendi gelişim yolunu izler. Bu gelişim sırasında fizik beden kemikleri beslemek için mineralleri, kasları ve iç organları beslemek için bitkileri ve sinir hücrelerini beslemek için de hayvanları sindirir. Onun için tüm bu besinler bir yaşam boyunca dengeli bir şekilde tüketilmelidir. Elbette bu denge herkes için aynı değildir. Kişinin ruhsal gelişmişlik düzeyi (psşik titreşimi) ve kullandığı bedenin vibrasyonel karakterine göre değişiklik göstermektedir.

Hayatımıza adapte edebileceğimiz diğer uygulamalar ise gevşeme ve spor egzersizleridir. Düzenli olarak uygulanan gevşeme egzersizlerinin genel sağlık ve psikolojik gelişim açısından yararları çok yönlüdür ancak bundan yararlanmak her şeyde olduğu gibi doğru ve düzenli uygulama yapmaya bağlıdır. Gevşeme uygulamalarına başladığımızda kısa vadede bazı yararlı sonuçlar alabilirsiniz ancak uzun vadede elde



edilecek sonuçlar elbette daha güçlü ve daha kalıcı olacaktır.

Bedenimizdeki tüm sistemleri kontrol eden ana merkez beyindir. Bundan dolayı zihinsel gerilimlerin rahatlatılması bedendeki tüm sistemlerin rahatlamasını ve organizmadaki tüm işlevlerin düzgün çalışmasını sağlayacaktır. Çünkü bedenimiz tüm sistemleriyle zihnin bir uzantısından ibarettir. Belli tipte duygular ve sıkıntılar bedenin farklı bölgelerinde gerilime neden olur. Zihin, belli tipte sıkıntıları bedenin belli bölgelerine kodlar. Gerçek anlamda derin gevşeme bütün bu sıkıntıların keşfedilmesine ve rahatlatılmasına yardımcı olur. Özellikle solar pleksus (3. şakra) bölgesindeki gerginliklerin ortadan kaldırılması bedendeki diğer kaslardaki gerginliklerin ortadan kaldırılması için gereklidir. Güne başlarken veyahut ihtiyaç duyulan zamanlarda yapılacak şakra dengelemesiyle, eterik bedendeki şakralar ile bağlantılı organ ve salgı bezleri arasındaki gerginliğin de ortadan kaldırılması sağlanmış olur.

Bedenimizdeki kasların çeşitli egzersizlerle çalıştırılması ve birçok spor dalı gevşeme için çok yararlıdır. Kaslarımızın iyi biçimde çalışabilmesi ve bedenimizdeki tüm sistemlerin sağlıklı biçimde işlev görebilmesi hareketliliğe bağlıdır. Hareketsizlik ve duruş bozuklukları uzun vadede sağlığımızı tehdit eden en önemli unsurlardan biridir. Bu bakımdan hem genel sağlığımız için hem de gevşemeyi kolaylaştırması bakımından basit de olsa düzenli egzersizler yapmakta çok yarar vardır. Basit beden egzersizleri, yürüyüş, bisiklet, yüzme, tenis gibi yaygın uygulanan

sporların yanı sıra bedenin esnetilmesi bakımından yoga hareketleri gevşeme için çok yararlıdır. Zaten gevşeme egzersizlerinin büyük çoğunluğu yoga uygulamalarının modern çağa uyarlanmasıyla oluşturulmuştur. Özellikle ileri düzeyde yoga ile uğraşan insanların bedenlerindeki birçok mekanizmaları kontrol altına alabildiklerini hepimiz duymuşuzdur. Kalp ve nefes ritmini normalin çok altına düşürebilir, hatta bedenlerini çok ağır fizik acılara dayanabilecek bir duruma getirebilirler. Bunun mümkün olduğunu gören batılılar yaklaşık yarım yüzyılı aşkın bir zamandır pek çok alanda bu tekniklerden yararlanmaktadırlar.

Sağlık için dikkat edilmesi gereken bir başka konu da uyku sürecidir. Kişi sabahları çalışmalı, geceleri de özellikle belli saatler arasında uyumalıdır. Fizik ve eterik bedenin ihtiyaç duyduğu ışınlar dünyanın kendisinden çıkmaktadır. Dünya gezegeni gün boyunca güneşten topladığı enerjiyi geceleyin yaymaya başlar. Beden ve zihnin bu enerji ile yeniden şarj olması sabaha karşı 02:00 ile 04:00 arasında olmaktadır. Akşam karanlığının uyku için olduğu doğrudur. Aynı etki gündüz vakti söz konusu değildir. Örneğin, birçok çiçek, dünyanın manyetik akımından istifade etmek için geceleyin kapanır, yani uyur. Ayrıca gece uykusunu tam olarak almış bir insanın yüz ifadesiyle sabah uyumaya geçmiş kişinin yüz ifadesi arasında çok fark vardır. Bütün salgı bezleri ve organlar arasında da fark vardır. Gece uykusu süresince faaliyette bulunan beden de aslında en uyanık durumdadır. Güne başlarken, beden enerjimizi, dünya enerjilerine bağlama

hissi kazanma açısından topraklama egzersizleri de çok faydalıdır.

Hayatın ve sağlıklı kalmanın vazgeçilmez unsurlarından biri de olumlu düşünmektir. Olumlu düşünmek; hiç sinirlenmemek, üzülmemek veya karamsarlığa kapılmamak demek değildir. Bu duygu durumlarını her insan yaşar ve doğaldır. Olumlu düşünmek, karşılaştığımız tüm olayları tekamül araçları olarak oldukları gibi kabul ederek sorumluluk almak ve onlardan azami ölçüde istifade edebilmek için de gelişim istek ve gayretini elden bırakmamaktır. Başka bir deyişle olumlu düşünmek; psişenin her türlü iç veya dış engele rağmen kararlı bir şekilde ileri doğru hareketini ifade eder. Bunun için de sevgi ve

cesaret duygularını geliştirmemiz gerekir. Korku ise bu yolda en büyük engelleyici faktördür. Cesaretin de ötesinde var olan korkusuzluğu idrak etmek ve bunu yaşamak, gelişim açısından bizlere çok büyük hız kazandıracaktır. □

KAYNAKLAR:

- “Sadıklar Planı” *Ruhsal Tebliğler*, Ruh ve Madde Yayınları.
Psirik Korunma, Fadime Emir, Ege Meta Yayınları.
Beş Duyu, TÜBİTAK Popüler Bilim Kitapları.
30 Derste Ruhsal Güçleri Geliştirme Tekniği, T Lebsong Rompa, Ruh ve Madde Yayınları.
Evrensel Enerji-Spiritual Human Yoga, Türkiye.
Psikosentez, Porfitt Will, Ruh ve Madde Yayınları.
Bilyay Vakfı Geşemeye Hazırlık Seminer Notları.
Mantol Çalışma Uygulamaları, Kurt Tepperuein, Papus, Ruh ve Madde Yayınları.
Reenkarnasyon, Papus, Ruh ve Madde Yayınları.



SADIKLAR PLANI'NDAN ALINTILAR

Eylemlerdeki Sorumluluk

Celse: 151, 21.1.1972

ZARARLI VEYA ZARARSIZ, bir sonuç hasıl edecek olan bir hadise içerisinde bulunurken, insanın idrakli olması veya olmaması önemlidir. Sorumluluk, idrakli olarak yapmış olduğunuz e'alden intaç eder. İdraksiz olarak yapılmış olan e'alin sorumluluğu yoktur. Şimdi, e'aliniz, idraksiz olarak hayır üzre bile olmuş olsa, sizin için bir "iyilik" doğmaz. Aynı husus, kötülük için de caridir. İyilik de kötülük de, ancak müdrike ile beraber kendi sıfatını taşıyan sonuçları hasıl eder. İyiliği yaparken idrakli olarak, manasını bilerek yaparsanız, size dönüp gelecek olan netice, sizin yükselmeniz için faydalı olacaktır. Kötülüğü de bilerek, idrak ederek yapıyorsanız, zulmetiniz ve düşüşünüz için faydalı olacaktır. Demek ki, bilmeden, anlamadan, idrak edip, düşünmeden yapılan e'al, iyi veya kötü olsun, fert üzerinde bir sorumluluk hasıl etmez. Ve zaten böyle bir durum, fert için nakıs bir durumdur. Geri bir durumdur. Dünya üzerinde şüphesiz ki, hayrı da şerri de müdrük olarak irtikab edenler çoktur. Hayrın galip gelmesi için, şerde idraksiz, hayırda idrakli olabilirsiniz, iyi bir hizmette bulunmuş olacaksınız. Bu nasıl olur?

Bilginizi ve vicdanınızı aynı istikamette çalıştırarak, egonuzu bir kenara itmek suretiyle, gösterdiğiniz her faaliyet, sizin kendiliğinden müdrük olarak faaliyette bulunmanızı temin eder. Ve bu arada diğerlerinin zararına yol açan birtakım e'aliniz de olabilirse, bundan sorumlu değilsiniz. İşte oradaki kötülüğünüz, zararlı haliniz, idraksizlik içerisinde olduğu için, ama kötülük idraksizliği içerisinde olduğunuz için, sorumluluk tevhit etmez. Bundan şu düstur çıkar ki: Menfi ve geri olan kötünün neticelerine maruz kalmamak için, daima iyi, vicdanlı ve bilgili, idrak içerisinde kalmak lazım. Mihaniki olarak, bir tarafta idrakli olan, kendini o noktaya vermiş olan, diğer nokta üzerindeki idrak nispetini çok düşürmüş, hatta idraksiz hatalar içerisinde bulunmuş olacaktır. Bu, şu sıralarda sizlere yapabileceğimiz tavsiyenin en iyisidir. □

cari: akan, olagelen, yürürlükte olan.

düstur: kanun. genel kural, kaide.

e'al: fiiller.

hasıl: meydana gelen. elde edilenlerin hepsi.

irtikab: iş işleme (celsede bu manada kullanılmış).

intaç: bir işi sonuçlandırma, bitirme.

mihaniki: makine gibi, otomatik olarak.

tevhit: sebep olma, meydana getirme.

OLAĞANÜSTÜ ENERJİLER

Orta Doğu'nun Gizemleri

Serge King

LÜBNAN'DA, Baalbek'te muazzam büyüklükte, taş ocağından çıkarılmış, şekil verilmiş ve bilinmeyen yöntemlerle, bildiğimiz kadarıyla yalnızca eskilerin değil, bizim bugünkü teknolojimizin de bilmediği vasıtalarla bir mabedin civarına nakledilmiş taş bloklar bulunmaktadır. Mabet yöresindeki blokların üç tanesinin her birinin ağırlığı bin tondur. Bunların bir taşıyla nakledildiğini öngörsek bile, dünyada bu ağırlıkta bir şeyi kaldıracabilecek bir vinç yoktur. Taş ocağından çıkartılıp traşlanmış, ancak mabet yöresine nakledilmemiş bir blok ise iki bin ton çekmektedir ki bu bizim bugünkü standartlarımızla yerinden kıpırdatılması mümkün olmayan bir ağırlıktır, ancak taşlar huzur kaçırıcı bir şekilde orada durmaktadır. Dev bloklar içeren yöreler Orta Doğu ve Akdeniz yakınlarında yoğunlaşmıştır. Bilinen en iyi örnekler Mısır'dadır. Yalnızca piramitler değil, fakat masif mabet temelleri ve anıtsal boyutlardaki yontular da bilinmeyen bir nakliye yöntemi bulunduğunu gözler önüne sermektedir. Elbette piramitlerin inşasıyla ilgili birkaç akılcı teori de vardır.

Kadim Mısır'da rahiplerin zihinleri veya enerjileri sayesinde şarj edilen güç çubukları olduğunu anlatan efsaneler vardır. Bu nesnelere Büyük Piramit'tekiler gibi yekpare ve ağır taş bloklara yöneltilerek onların havaya kalkmasını ve yere inmeden bir iki metre hareket etmesini sağlamaktaymış. Efsaneye göre piramitlerin, masif mabet temellerinin ve anıtsal yontuların taşları bu yolla hareket ettirilip yerlerine yerleştiriliyordu. Bu muazzam taşların nasıl yerleştirildiğine dair herkesi tatmin edecek bir açıklamaya sahip olmadığımıza göre, kadim Mısır'da güç çubuklarının kullanımıyla ilgili bir inceleme yapabiliriz.

Ankh ya da *crux ansata*, tepesinde Venüs'ün astronomik sembolüne benzeyen bir daire bulunan bir çeşit haçtır. Hiyerogliflerin arasında sık sık karşımıza çıkar ve "hayat" anlamıyla tercüme edilir. Çok öncelerden beri okült bilgeliğin bir sembolü olarak kabul edilmiştir ve

bu alanın giderek popülerleşmesiyle birlikte *ankh* desenini takılarda kullanmak moda olmuştur. Fakat Mısır fresklerine ve yontularına dikkatli bir gözle bakmak, onun her zaman için bir takı olarak kullanılmadığını gösterecektir. Çünkü genellikle elde tutulacak büyüklüktedir veya parmakların daireyi çevrelemesi ya da avucun sap kısmını kavramasıyla daha çok bir silah ya da alet gibi tutulmaktadır. Bazı efsaneler onun kişinin düşmanlarını yok edebilen yıldırım şeklinde bir ışın çıkardığını belirtirler ve bazı freskler sanki bunu ya da benzeri bir şeyi gösterir gibidir. Diğer tasarımlar da onun iyileştirici bir tarzda kullanıldığına işaret ediyor izlenimi verir.

Ankh nasıl ve hangi materyallerden yapılıyordu? 1980'de Kahire Müzesine yaptığım bir ziyarette orada sergilenen en eski *ankh*ları uzun boylu gözlemlerdim. Bazıları karışık materyallerden, ya farklı madenlerden veya maden ve tahtanın birlikte kullanılmasıyla elde edilmişti ve halkayla sapı birbirine tutturulan kol bir düğüm şeklinde yapılmıştı. Bu bir spekülasyondan ibarettir, fakat bu yapı tarzı, eril ve dişil sembolizmle açıkça temsil edilen enerjinin pozitif ve negatif kutupluluğuyla ilgili olabilir.

Sonra, kralların, kraliçelerin, prenslerin ve idarecilerin temsili heykellerinde ellerinde tuttukları görülen on, on iki cm uzunluğunda merak uyandırıcı çubuklar vardır. İdareciler genellikle yalnızca bir çubuk tutarken diğerleri hemen hemen her seferinde her elde bir tane olmak üzere iki çubuk tutar biçimde tasvir edilmişlerdir. Ejiptologların elinde bunların ne olduğuna dair hiçbir ipucu



bulunmamaktadır. Çubuklar iktidar sembolü olamayacak kadar küçüktür çünkü birkaç metre uzaklıktan bile zor fark edilmektedir ve işaretlemeler, boyut ve şekilleri kraliyet mühürlerine uygun değildir. Olası bir açıklama için bir kere daha ezoterik geleneğe geri dönebiliriz. Yıllar içerisinde çeşitli medyomların aldığı bilgilerde çubukların amacının, bedeninin enerji alanının kuvvetini bu enerjinin iradi olarak psişik ve fiziksel hedeflere yönlendirilebileceği bir noktaya kadar artırmak olduğu belirtilmiştir. İddiaya göre küçük çubuklar, aralarında bir akım oluşturmak amacıyla farklı materyallerden üretilmişti. Kombinasyonlardan birinin karbon ve manyetik demir, bir diğerinin ise bakır veya bronz ve kalay olduğu anlatılıyordu. Bazılarının ise tüp içinde tüp şeklinde düzenlendiği bildiriliyordu.

Ele alınmalarının veya elin çok yakınında bulundurulmalarının bu

farklı materyaller arasında bir çeşit enerji akımını uyardığını sergilemek için birkaç yüz gönüllüyle birçok deney yaptım. Doğu-batı veya kuzey-güney doğrultusuna uygun gelecek şekilde tutuldukları zaman, akım özellikle belirginleşiyordu. Fizyolojik olarak denekler bir ılıklik, karıncalanma, akım duygusu veya yalnızca kendilerini iyi hissettiklerini bildirmektedirler. Sık olarak, materyalleri ellerinde yalnızca birkaç dakika tutmalarına karşın, sonrasında saatler boyu üzerlerine bir canlılık geldiğini rapor etmişlerdir. Bazı araştırmacılar materyalleri tuttukten sonra galvanometrik deri tepkilerinin değiştiğini bulgulamışlardır. Diğer taraftan bazıları da inişe geçmiş etkiler saptadıklarını rapor etmişlerdir ki bunların

çubukların yönüne bağlı olduğu sanılmaktadır.

Şimdi, Mısır yontu ve resimlerinin belli bir görevi olması gereken esrarengiz çubuklar tutan kişileri sergilediğini biliyoruz. Psişik kaynaklar materyalleri ve amaçlarını tanımlamaktadır ve bu materyaller elde tutulduğu zaman objektif bir etkinin meydana geldiği de bulgulanmıştır. Bu gerçekler Mısırlıların bizim bilmediğimiz bir enerji formunu kullandıklarını kanıtlamaz, ancak bunlar dikkate alınmaya değecek ipuçlarıdır.

Ancak çubukların bedeninin enerji alanının gücünü artırıcı bir etkileri olduğunu kabul edersek, bu çubuklar eğer kayaları havaya kaldırmak için de kullanıldıysa nasıl olup da böyle bir güce dönüştürülmüştür?

Elimizde bir yanıt olabilecek türden bir "salon eğlencesi" vardır. Eğer bir kişi yere uzanırsa ve altı kişi de

onun çevresine dizilip parmak uçlarıyla onu havaya kaldırmaya çalışırlarsa, bunu başarmak oldukça zordur. Fakat eğer

bu altı kişi sık ve derin nefes alarak buna bir süre devam ederlerse, yerdeki kişiyi çok daha büyük bir kolaylıkla kaldırabileceklerdir.

Bizim teorimiz, sık nefes sayesinde bu altı kişinin sistemlerine ekstra *vril* aldıkları ve onu parmaklarının içinden çıkan konsantre bir ışınla harcadıklarıdır.

Vriin kuvvetlerinden birisinin levitasyon olduğu söylendiğine göre, derin



"Birçok
Mısır resminde,
Ejiptologların
açıklamakta
zorluk
çektikleri
gizemli
değnekler
vardır."

nefesten sonra yerdeki kişinin yükseltilmesinin kolaylaşması böyle açıklanabilir. Eğer Mısırlılar çubuk veya tüpler aracılığıyla yeterli çoklukta *vil* yüklemesi yapabilmekteydilerse, bunu bir başka çubuk veya tüp içinden bir ışın şeklinde deşarj edebiliyor ve böylece bir kayayı yerinden kaldıracakları olabilirlerdi, ta ki şarj bitene kadar. Bu, bir rahibin veya görevli kişinin kayanın yeniden kaldıracaklarını temin edecek yeni bir yüklemeye yol açıyor olmalıydı. Ve kaya bu şekilde inşaat yöresine doğru hoplatılıyordu. Fakat tabii bu yalnızca bir teoridir.

Birçok Mısır resminde resimdeki kişilerin tuttukları görülen, Ejiptologların açıklamakta zorluk çektikleri gizemli değnekler vardır. Değneğin belirsizce bir hayvan başına benzeyen tuhaf bir başı, düz bir gövdesi ve bir at nalı gibi iki uca ayrılan bir alt kısmı vardır. Kahire'de bir muhafazanın içinde gördüğüm bir örnek tahtadan yapılmıştı ve alt kısmı gümüş yapraklarla kaplanmıştı.

Gümüşün elektriği geçiren en iyi doğal iletken ve tahtanın en iyi doğal yalıtkanlardan biri olması, bir rastlantı olabilir de olmayabilir de. Bu kombinasyon pekala elektrik enerjisini veya belki de *vil* depolamak için tasarlanmış bir alet, bir kapasitör yerine geçebilir. Bir başka sefer, Kral Tutankhamon'un koltuğunu tutan muhafazanın çevresinde statik elektrik alanı olduğunu düşündüğüm bir gerilim hissettim. Koltuk altın yapraklarla kaplı akasya ağacından yapılmıştı. İleride, kapasitör etkisiyle tekrar karşılaşacağız.

Son olarak, Kral Tut'un mezarındakiler dahil bazı freskleri dikkat çekmek istiyorum; bunlarda ana figürün direkt avuç içlerinden çıkan dalgali çizgiler veya yıldırımlar görülür. Bu bir otorite sembolü olabilir, fakat iyileştirici gücü simgeliyor olması da mümkündür.

"Magic" sözcüğü bize Orta Doğu kökenli *magi* sözcüğünden geçmiştir ve doğaüstü kuvvetlere sahip oldukları kabul edilen Medes'in rahipleri ve Pers rahipleri anlamına gelmekteydi. □

Kaynak: Yazarın Ege Meta yayınlarından çıkan *Olağanüstü Enerjiler* adlı kitabından alınmıştır.

DUYURU

Ankara Ruhsal Araştırma Derneği
(ARAD) adresi aşağıdaki şekilde
değişmiştir:

Sağlık-2 Sokağı, No:65/10
Kızılay - ANKARA

Hayat Planımızın Temel Ögeleri

Adnan Ersoy

HEPİMİZİN bildiği gibi beşer, Ruh ve maddeden oluşan üçüncü bir antitedir. Ergün Arıkdal'ın *Metapsişik Terimler Sözlüğü*'ndeki ifadesiyle, Ruh, irade ve iktidarı sayesinde, uyum sağladığı alemlerin yasa ve icaplarına uyarak bilgi ve tatbikat için her istediği zaman plan düzenleyerek bedenlenebilen maksatlı ve etki sahibi, şuurlu bir varlıktır.

Yukarda belirtilen ifadeleri incelediğimizde, şu anda içinde bulunduğumuz, beş duyu ile sınırlı, bedenli halimizin, Ruhsal varlığımızın, madde tatbikatları yapmak amacıyla dar şuura, maddeye, konsantre olmuş hali olduğunu anlarız. Maddeye konsantre olmamızın nedeni, maddeyi tanımak, onu kullanabilme kapasitemizi arttırmak ve maddeyi geliştirmektir.

Bu kadar zor ve kapsamlı bir vazifenin ifasında, elbette, Ruhsal varlığımızın çok ince tertiplenmiş planlar yaptığı hepimizin malumudur. Hür irade ve seçme özgürlüğü gereğince, her varlık Üst Şuurunun vasıtasıyla enkarnasyon planını tanzim eder. Varlıksal iradelerin uygunluğu ilkesine göre bu plan, bütünsel beşeriyet Planı ile uyumludur. Bu husus bir varlıksal ilkedir.

Doğmadan önce yaptığımız enkarnasyon planında, varlıksal Bütünlüğümüz'e giden yolda, gerçek icap ve ihtiyaçlarımız ile içinde bulunduğumuz şuurun çok üstünde bir bakış ile tekamül yolumuz dikkate alınır.

Burada varlığın kendisi ile içine doğacağı toplumun zaman-mekan şartları içindeki durumu önemlidir. Doğacağımız coğrafi bölge, ülke, sosyal çevre, aile seçimleri hayat planımızın temel ögelerini teşkil eder.

Kuantum modelde ana dalga boyunun esasları planlanır. Bildiğimiz gibi, içinde bulunduğumuz fizik vasatta maddenin tezahür alanında beş duyu ile algılayabildiğimiz parça tesirinin yanı sıra bir de dalga tesiri vardır.

Dalga tesirinin özellikleri:

- Yaratıcılık,
- Şuur (Bütünsellik, kolektif şuur irtibatı),
- Süptillik iken;



Parça tesirinin özellikleri:

- Maddesel oluş,
- Bireysel oluş, (kendini Bütün'den ayrı algılama),
- Sert (katı hal) oluş'tur.

Kalıtımsal özelliklerimizi tekamül ihtiyaçlarımıza uygun olarak belirleriz. Daha sonra içinde bulunduğumuz şuur halinde beğenmesek de, Üst Şuur'da annemizi, babamızı, kardeşlerimizi, diğer aile efradımızı, akrabalarımızı ve daha geniş bir anlamda fizik hayatımızda yer alacak tüm karşılaşacağımız varlıkları seçeriz. Bütün bu seçimlerimiz, hür irade ve seçme özgürlüğü yasası kapsamında karşılıklı mutabakatlarla yapılır. Sadece bu ilkeden hareketle dahi tüm varlıkları sevmemiz gerekir. Zira tüm varlıklar bizim tekamülümüze hizmet eder.

Hangi bilginin tatbikatını seçmişsek, ona ait mizansenlerle karşılaşırız. Bazen enkarnasyon planımızda, ana dalga boyunda seçtiğimiz temel derslerimize ait dünya tatbikatlarımızın içindeki bilgiyi almakta zorlanırız. İşte bu durumda, sürekli benzer tatbikatlarla karşılaşırız. Zaman zaman da bu durumdan bunalırız. Ancak

bilgiyi aldığımız zaman bu deneyimler biter. Başımıza gelen ve sürekli tekrar eden olayları biraz da bu gözle değerlendirmeliyiz.

Başımıza gelen bütün eprövlerimizde tek yapmamız gereken husus, "Bu hadisat bana ne öğretiyor?" sorusunu kendimize sormamızdır. Bakış açımızı ve konsantrasyonumuzu bu yöne çevirebilirsek bir müddet sonra kendi Üst Şuurumuzdan cevabı almamız mümkün olur. Aksi takdirde, onun yüzünden oldu; bunun yüzünden oldu, gibi olgularla vakit kaybederiz. Tekamül yolumuzda da yolu uzatırız. Kendini bilme çalışmalarının temelinde de bu husus yatar. Böylece hayat planımızın temel öğelerine ait ipuçları elde etme imkanımız olur.

Beş duyu ile sınırlı olduğumuz beşeri şuurumuzda bir ana vazifemiz vardır. Bu ana vazifeye giden yolda birçok tali vazifelerimiz vardır. Hayat planlarımızın temel yapı taşlarını fark edebildiğimiz oranda, bu şuurda vazifelerimizin de sezgisini alırız. Vazifeye bağlı olmak ve ilkeli olmak da zaten en temel beşeri görevimizdir.

Ruhsal varlık madde tatbikatı yaparken, kendisini ifade etme arayışındadır. Bu arayışını fizik beden içerisinde karakterinin değişik yönlerini geliştirerek sürdürür. Varlıksal Bütünlüğü'ne doğru giden, meşakkatli ve uzun yolda Ruh varlığı pek çok beden kullanır. Bir tatbikatta aşırı uç seçilmişse, dengelemek için, bir başka tatbikatta karşıt uç seçilir. Örneğin, çok zengin bir dünya yaşantısı, bir diğer yaşantıda fakirlik tatbikatı ile dengelenebilir. Bir yaşamda bedenini fiziki açıdan çok güçlü olarak seçen bir varlık, bir başka yaşamında çok zayıf bir

beden seçebilir. İşte bu yüzden içinde bulunduğumuz yaşamdaki tüm durumlar, bizim tekamülümüz için en uygun olandır; hayıflanmamıza gerek yoktur.

Dünya hayatımız süresince, Ruh Dünyasından tanıdığımız, her çeşit fiziksel kılığa bürünmüş varlıklarla irtibat kurarız. Bazıları ile uyum içerisinde olabiliriz, bazıları ise beşeri şuur içinde, bizde hayal kırıklığı yaratabilir. Fizik bedenimiz içindeki şuur halimizde, bu tatbikatlarımızın arkasındaki ana amacı bilemediğimizden, bizde hayal kırıklığı yaratan bedenli varlıklara karşı öfke duyarız. Belki de onlar, bu hayatımızın en önemli derslerini bize aktaran ve ruhsal alemde bize en yakın olan varlıklardır. Bu açıdan meselelere bakmaya başladığımızda, hayatın temel amaçlarının başında gelen, uyum ve esneklik kapasitemiz çok artacağından, enkarnasyon planlarımızda daha yüksek yüzdeli tatbikatlar yapma imkanını buluruz.

Bir fizik beden içinde yaşarken, diğer beşerle ilişkili sıkıntılarımızın çoğu, birbirimizi aynı meselenin farklı ve hatta zıt yönlerini denemeye zorlandığımız için ortaya çıkar. Neo Sıpiritüalizmanın kurucusu, Büyük İnisiye Dr. Bedri Ruhselman, “Dünya rahat yeri değildir, bizlerin kaptislerini, teamüllerini tatmin etme yeri hiç değildir,” derken işte bu husus vurgulanmaktadır. O halde yaşadığımız sıkıntıların nefsanî algılamalarımız olduğu bilincine varmalıyız. Bu oluşumları sıkıntı diye algılamak yerine, bize ne öğrettiklerini kendi içimizde sorgularsak, Ruhsal varlığımızdan alacağımız cevaplar Hayat Planımızın temel öğeleri ve ana



vazifelerimiz hakkında bizlere ışık tutar.

Tüm bu bahisler çerçevesinde “bağışlama” kavramı öne çıkmaktadır. Bağışlamak, kendini bağışlamak anlamına gelir. Ruhsal alemde karşılıklı mutabakatlarımız ile, tekamül ihtiyaçlarımız doğrultusunda anlaşarak dünya hayatına birlikte doğup, fizik bedenler içinde karşılaştığımız tüm varlıkları bağışlamayıp da ne yapacağız? Kendi yolumuzda ilerlerken bize yardımcı olan varlık kardeşlerimize nasıl kızabiliriz?

Üstelik bu varlıklar “Karma Yasası” gereği bize yardımcı olurken sebep oldukları negatif enerjinin sorumluluğunu da yüklenirken, onlara nasıl teşekkür etmeyiz?

Hiç unutmamamız gereken bir husus da, bir dünya hayatına doğarken seçtiğimiz temel derslerin içindeki bilgiyi kavramanın en zor olduğudur. Diğer bazı tatbikatlar hayli kolay olabilir, ancak temel derslerimizin öğrenilmesi zordur. Her varlık Bütünün içinde kendi tekamül yolunda ilerlediğinden, bu ana derslerimiz de birbirinden farklıdır. İşte bu yüzden, birbirimizle, beden içerisinde kıyas yapmamalıyız. Bana kolay gelen, bir diğerine zor gelir. Ona kolay gelen, bana zor gelir. Aslında “kolay”, “zor” yoktur. Her varlık kendi bütünlüğüne giden yolda kendi derslerini öğrenmek için çaba göstermektedir ve her varlık eşittir.

Hepimiz beşeri bedenlerimizin içinde kendimizi anlamaya çalışıyoruz. Duygularımızı tanımaya uğraşıyoruz. Bu uğurda hepimizin yolu açık olsun. □

Istırap ve Karma İlişkisi

Paul Brunton

İNSANLARIN düşünme biçimi, birbirlerinden önemli ölçüde farklıdır; yaşama bakış açıları da böyle olmak zorundadır çünkü bu ikincinin derinliği birincinin niteliğine bağlıdır. Düşünme biçimi ve bakış açısı, son çözümlemede daha önceki yaşamların sonucudur. Hiçbir deneyim hiçbir zaman silinmez. Sayısız yaşamların sayısız anıları, farkına varmadan özümlebilir ve insanların yaşamlarını ve özelliklerini onlar nedenini bilmeden etkileyen eğilimlere, sezgilere, şuur ve bilgeliğe dönüşür. Ama bu süreç çok uzun ve çok yavaştır. Bizi amaçtan ayıran engellerin üstünden atlayamayız. Önemli olan, doğru yönü korumaktır. Durmak olanaksızdır. Ya ilerlemek ya da gerilemek gerekir.

Ego başlangıçta bencil ve ivedi yararlarının ötesini göremez. Mutluluğunu körcesine başkalarının zararına olarak arar, böylece onların yaşamına, daha sonra karmik cezalandırma nedeniyle kendininkine de ıstırapı sokar. Kötülük yapmak özgürlüğünün bedelidir.

Istırapın karmik nedenlerinin ortadan kalkmasıyla, ıstırapın kendisi de ortadan kalkar. Dünyasal bir süreçteki kötülük ve acı, ebedi olamaz. Bu süreçler yalnızca varoluşun belli bir dönemidir. Kötülük geçicidir. Sonunda kendi kendini yener. Kötülüğün nedeni ne olduğunu görmemek, uyumlu davranmamak, doğruyu anlamamaktır. Kısacası bu, gerçek zekadan yoksun olmak, doğru varlığın uzağında dolaşmak, yaşamı yanlış biçimde anlamaktır. Bu yanlışları ortadan kaldıracak kavrayış elde edildiği zaman, etkinliği biter ve silinir gider. Kötülük vardır ama ebediyen değil; sonunda dönüştüğüne hiç kuşku yoktur. Eğer acı ve kötülük gezegenimizde önemli bir rol oynuyorsa, bilinmiyor olabildikleri ve gerçekten bilinmedikleri başka gezegenler de bulunduğunu anlamayacak ölçüde kendi kendimizle fazla uğraşırız.

Dünya, yaşamın evrimsel etkinliklerine ve sonuçta insana bir sahne sağlamaktadır. Her devirde çok farklı varlıksal seviyelerdeki varlıklar enkarne olur. Enkarne olan varlıklardan,

yeryüzü hayatları boyunca kötülüğün gereksizliğini idrak edenler, böyle bir kavrayışa ulaşan varlıklar, bu kavrayışa ulaşma yolunda olan varlıklarla birlikte enkarne olmaya devam eder. Tekamül süreci öyle bir döneme gelir ki, bilgisizliği ve varlıksal seviyesi gereği kötülük eden ve ıstırap çektiren varlıkların sayısı giderek azalır. Bu varlıklar kendi doğal gelişimleri sürecinde evrim basamaklarını turmanıp daha yüksek realitelere ulaşırlar. Yeryüzüne enkarne olan varlıkların şuur seviyesi arttıkça, kötülük etmenin ve başka varlıklara ıstırap çektirmenin gereksizliğini çoktan kavramış olan varlıkların evrimi daha da hızlanır. İşte o andan sonra kötülük tümüyle yok olmak üzere silinecektir.

Istırap ikide bir içine düştüğümüz sağduyu gevşekliğinden bizi çekip çıkardığı için çok değerlidir. Eflatun, bir cezayı hak eden bir insan için bundan kaçınmanın bir mutsuzluk olduğunu belirtmiştir. Bu ceza ona yanlışını anlatıp, karakterini geliştirebilirdi. İnsanın gaddarlığını, gururunu, baştan çıkmış isteklerini en iyi yenen yine ıstıraptır.

Aşırı derecede gelişmiş bir “benlik”

duygusunun karmik telafisi için uğranılan ıstırap, bir çıbanı deşen neşterin yol açtığı ıstıraptan daha fazla bir ceza değildir. Burada daha önceki eylemlerin basit bir sonucu söz konusudur. Zaman insanı eğitir ve ondaki doğru olanı kavrama yeteneğini geliştirir. Geçmişteki yanlışlarıyla üzerine çektiği sorumlulukları yerine getirecek alçakgönüllülüğü kazandığı zaman, acıların hak edilmiş olduğunu kendisi de anlar. Şu andaki kişiliğinde bunlara bir neden bulamıyorsa, bunun daha önceki kişiliklerinde bulunduğunu düşünmelidir.

Hiç kimsenin kendine bir disiplin uygulamaya eğilimi yoktur. Bunun için herkes karmanın ona dayattığı disipline boyun eğmek zorundadır. Demek ki özellikle başımıza gelen acı ve ıstırap karmanın işidir. Bunların tohumları, ille daha önceki bir yaşam sırasında değil, bugünkü yaşam sırasında da atılmış olabilir. Karma öğretisini kabul ederken insanların çoğunun işlediği ilk yanlış, bunun etkisini gelecek bedenlenmelere aktardığını sanmaktır. Doğrusu şudur ki eğer olabilirse, eylemlerimizin sonuçlarıyla, yerine getirildikleri aynı yaşam sırasında da karşılaşırız.



Her an bir sonraki anın öyküsünü biçimlendiriyoruz. Bir gün bile öbürlerinden soyutlanmış olarak düşünülemez. Karma sürekli bir süreçtir ve ertelemeye çalışmaz. Onu, kararını ölümden sonra bildiren bir tür yargıç gibi düşünmek yanlıştır. Ama sıklıkla bu sonuçları, şimdiki yaşamın özel koşullarına uygun bir biçimde gösteremez. Bu durumda -ama yalnızca bu durumda- bu sonuçlar daha sonraki bir varoluşa aktarılmış bulunurlar.

Bu anlamda karmayı doğru algılamak çok önemlidir. Takınılacak olan uygulamaya yönelik tutum çok önemlidir. Örneğin her saldırgan eylemi kayıtsızlıkla karşılamak ve nasıl olsa karma bunu ödetecektir, karma her yere adalet getirecektir diye düşünmek yanlıştır ve pasifizimdir. Karmanın araçlara gereksinimi vardır, etkileri hiçlikten mucizevi bir şekilde çıkmaz. Demek ki tepkilerini göstereceği nedenleri harekete geçirmek üzere, onunla işbirliği yapmayı reddetmemek zorundayız.

İkinci önemli yanlı, olayların değiştirilemez biçimde saptandığına, dışsal varoluşumuzun önceden düzenlendiğine, içinde bulunduğumuz durumların iyileştirilmesi için hiçbir şey yapamayacağımıza inanmaktır. Bu inanç kendi kendimizi zayıflatır ve doğruya küfretmek demektir. Daha önce yarattığımız durumlardan ve miras aldığımız koşullardan geçmemiz gerektiği doğrudur; ama aynı zamanda bunları değiştirebileceğimiz de doğrudur.

Daha önce yarattığımız durumlar ve miras aldığımız koşullar bireysel alın yazımızdır. İnsanın alın yazısı yalnızca yüzeysel yaşamında, yani kişiliğinde bulunur, Yüce benliğinde değil.

İnsan, Yüce Benliğinin ve kişiliğinin bileşimidir. İnsanın dışsal yaşamı, alın yazısının ve cüz'i iradenin bir bileşimi olmalıdır. İşte bu cüz'i iradeyi harekete geçirip bazı şeyleri değiştirebilmek mümkündür.

Her eylemin çifte bir yapısı vardır. Varoluşumuzun yarı bağımsız, yarı önceden belirlenmiş bir niteliği vardır. Soyacakım, eğitim, deneyim, karma, cüz'i irade ve çevremizdekiler, yaşantılarımızın dışsal ve içsel yapısını biçimlendirir. Yazgımızın halısını biz dokuruz. Ama bu dokumada kullandığımız iplik, daha önceki düşünce ve eylemlerimizin bize dayattığı tür, renk ve niteliktedir.

Materyalistler insanın yazgısının, düşüncelerinin, eylemlerinin tümüyle fizik çevre tarafından belirlendiğine inanırlar. Bazı bilgisiz doğulular da kendilerini tanrısal bir alın yazısının tutsağı olarak görürler. Karma anlayışına göre her ikisi de yanlıştır. Karma insana, çevresini olduğu kadar kendini de biçimlendirmesi için yeterli özgürlük tanır. İnsan bunu kendi gelişimiyle ya kısırlaştırır ya da zenginleştirir. Doğaya ya yardım eder ya da köstek olur. Karma, yazgının kapısında dilenciler gibi beklememiz gerektiğini öğretmez. Geçmişteki cüz'i irademiz, bugünkü yazgımızın kaynağı olduğu gibi, şimdiki de gelecekteki yazgımızın kaynağı olacaktır. Demek ki iki etkenden en güçlüsü bizim irademizdir. Ne belirsiz bir kaderciliğe, ne de kendine aşırı bir güvene yer yoktur. Hiç kimse, içsel perspektifini ve çevresini oluşturma konusundaki sorumluluklarından kaçamaz, bunları başka birinin ya da başka bir şeyin üstüne atamaz. Engellere karşı savaşılan herkes, sağırlaşmasına karşın

yazgının önünde eğilmeye karşı çıkan ve dünyaya yeni baş yapıtlar veren Beethoven'i anımsamalıdır.

Her insan, eylem sırasında işlenen yanlışları incelemeli ve bunların kaynağını kendinde aramalıdır. Hiç olmazsa kısmen bir sorumluluğu içtenlikle kabul etmeli ve kendini düzeltmek için elinden geleni yapmalıdır. Kendini düzeltmek elbette ki zordur ama daha sonraları kendini uğraştıracak olan yanlısamalar beslemekten daha iyidir. Çünkü bir düşünce ya da eylemler dizisi kötü olduğu anda hazırladığı karmik sonuç bir fotoğraf kadar kesindir. Karmik bir güç, belli bir atılım kazandığında, her ne kadar sonucu biraz değiştirebilse bile, artık durdurulamaz. Acımasızca harekete geçmeden önce karmik enerjileri söndürmek için istenmeyen her gelişmeyi daha yumurtadayken boğma konusundaki felsefi ilke bundan kaynaklanır. Belli bir gelişme ve güç derecesine ulaşmayan bir düşünce karmik sonuçlar üretmez. Böylece kötü fikirleri daha doğarken boğmaya verilen bütün önem anlaşılmaktadır. Kendindeki kötü bir eğilimi ya da bir ulustaki kötü bir devinimi zapt etmenin tek yolu daha başlangıç evresinde, canlı bir güç kazanmadan önce onu durdurmaştır.

İnsanın başına gelen, en içteki varlığının gizli iradesiyle olmuştur. İstiraplar en son anlamda değil, yalnızca anlık kötülüklerdir. Dışsal ve acımasız bir güç gibi görünen de aslında arılaştırıcı ve içsel bir güçtür. Er ya da geç kötülük, insanı onu ortadan kaldırmaya yöneltir; acısının da onu huzuru aramaya yönelttiği gibi. O zaman kişi Yüce Benliğin arayışına girer. Sonuçta kötülüğün her bireyin

yaşamında geçici ve belirsiz bir evreden başka bir şey olmadığını anımsamakta yarar vardır. Bu kesinlikle yok olmak zorundadır çünkü kendi yıkımının tohumlarını içinde taşır. Karma tarafından gerçekleştirilen sürekli uyarlamalar sayesinde yüzeysel benlik, zekasını ve gücünü kötüye kullanmayı kaçınılmaz olarak bırakır ve bunları tanrısal olanla uyuma yöneltir.

Benzer nedenlerle kötücül düşünme biçimleri, bedendeki hastalıklar olarak ortaya çıkabilir. Doktorlar hastalığın fizik nedenlerini görebilirler ama aşırı bir öfke, hastalıklı bir kin, başa çıkılamayan bir korku, olağanüstü güçlü bir istek olabilen zihinsel nedeni göremez. Ancak bu yaklaşım bütün hastaların olumsuz düşünceleri vardır ya da olmuştur demek değildir.

Başkalarıyla birlikte yaşıyoruz. Ortaklaşa günah işliyoruz, aynı şekilde ortaklaşa kurtulmak zorundayız. Karma bize toplumun tümüyle birlikte ıstırap çektirir ve bizi onunla birlikte neşelendirir. Öyleyse kendi çıkarımızı toplumunkinden ayıramayız. Küçük ya da büyük farklı gruplar arasındaki kinler ve kavgalar kadar, sınıflar, uluslar ve ırklar arasındaki uyuşmazlıklar da yararsızdır. Sonuçta hepsi birbirlerine bağımlıdır. Bunları ayırmak, bireyleri ayırmak kadar yanlıcıdır.

Bencil amaçlara ayrılan bir yaşamla elci amaçlara adanmış bir yaşam arasında geri dönülmez biçimde bir seçim yapan her insan, yalnız kendi yazgısı üzerinde değil, uygarlığımızın doğrudan yazgısı üzerinde de etkili olur. Böyle varlıkların var olması bir umut ışığı getirmektedir. □

Kaynak: Yazarın *Yüce Benliğin Bilgeliği* adlı kitabından derlenmiştir.

ÖYKÜ

Selma, Buradayız! Hoş Geldin...

Çiğdem Özeren Gür

EN SON HATIRLADIĞI, kalbinin üstünde hissettiği garip bir sızıydı. Boğazına bağlı olan hortumdan gelen hava azalıyor gibiydi. Sanki solunum cihazının gücü akciğerlerinin hava ile dolmasına yetecek kadar değildi. Sonra gözleri karardı. Gözleri 2-3 yıldır görmez olmuştu. Perdeleri sıkı sıkıya kapatırsınız da ışık yine de yeterince özenerek çekilmemiş bir perdenin aralığından içeri sızmaya çalışır ya... Ve siz o ışığı fark edersiniz... İşte o da ancak arada bir o ışığı fark edecek kadar görebiliyordu. Yine de gözleri karardı. Ya da gözlerini kapadı. Artık uykudaydı. Zaten uyumak da istemişti.

Yaşadığı bunca ıstıraptan sonra uyuyabilmeyi seviyordu. Hiç olmazsa uyuduğunda bir şey duymuyor, görmüyor, hissetmiyordu. Hastalığı onu çok korkutuyordu. Ne olacağını bilmiyordu. Daha çok sonunda öleceğini ve bu illet hastalıktan kurtulamayacağını düşünüyordu. Bu yüzden uyuduğuna sevinmişti. Ancak sonunda uyanmayacak mıydı? Uyanıp da yine yatağında olduğunu, başı dışında hiçbir uzvuna hakim olamadığı, dört yıldır çok değişmiş, hasar görmüş, yorgun ve hasta olan bu bedeninin içinde olduğunu anlamayacak mıydı?

Yavaş yavaş uyanmaya başladı. Önce her yer karanlıktı. Ancak çok az seçebildiği ışık bu kez belirginleşiyordu. Şaşırdı. Seslendi: "Kimse var mı?" Kız kardeşi ona bakıyordu tam dört yıldır. Şu an burada değildi. Herhalde hastane kantinine çay içmeye gitmişti. Etrafın gitgide aydınlandığını fark etti. Şaşkınlığı daha da arttı. Tuhaf bir durum vardı. Neredeyse bayılacaktı bu tuhaflığı anladığında. Çünkü yatağında değildi artık. Neler olduğunu anlayamıyordu. İster istemez elleri bacaklarını yoklamaya doğru uzandı. Evet, elleri hareket edebiliyordu. Dahası bacakları da yerindeydi. Hastalığı ilk olarak bacaklarında başlamıştı, yürüyemez olmuştu kısa zaman içinde, sonra kollarını, sonra da kendi başına nefes alma yetisini kaybetmişti. Akciğerleri artık bir makine yardımıyla havalanıyordu. En sonunda da görme yetisini kaybetmişti. Çok üzgündü çok...



Ama şimdi içini müthiş, tarifsiz bir sevinç sarmıştı. Bedeni bu hastalığa henüz yakalanmadığı, bu hastalığın adını bile duymadığı yıllar öncesindeki bedeniyle aynıydı. Onu kullanabilmenin heyecanı ve özlemiyle dolu bir şekilde yürüdü, eğildi, oturdu, kalktı, uzandı, yuvarlandı ve başladı koşmaya. O koştukça etraf aydınlanmıştı. Çocukluğunda köyündeki yeşil çayırarda koşarlardı arkadaşlarıyla; ta o dik dağın eteğine ulaşınca kadar koşarlardı. Koşuyordu şimdi de. Birden durup, “Neler oluyor,” diye düşündü. Rüya mı görüyordu acaba? Bu kadar çabuk iyileşebilir miydi? Hem bu hissettiği sevinç de neydi? Sağlıklıken en mutlu olduğunu bildiği anlarda bile böyle bir sevinç duyduğunu hatırlamıyordu. Bu nasıl bir haz, nasıl bir duygu idi? Bu olanları anlayabilmek mümkün değildi. Ona ne olmuştu?

Kız kardeşi ve annesi geldi aklına. Onlar neredeydi? Annesi çok konuşmazdı. Dua ederdi sadece kızının bu amansız hastalıktan kurtulması için. Gözleri hep nemli nemliydi. Onun da gözleri yaşardı. Onları bulmalıydı. Bulup onlara söylemeliydi. “Bakın ben iyileştim, şimdi çok iyiyim, artık üzülmeyin, ağlamayın.”

O an evinde olmayı düşündü. İşte evindeydi. Annesi, kız kardeşi, diğer kardeşleri ve daha birçok tanıdık tanımadık kişi ordaydı. Annesi ve kız kardeşi ağlıyordu. Herkes çok üzgün görünüyordu. Onlara seslendi, “Ben buradayım,” diye bağırdı var gücüyle. Fakat nafiye duymuyorlardı. Hem de hiç kimse duymuyordu.

İşte o an kalbi deli gibi çarpmaya başladı. Ayakta duracak dermanı

kalmayacak kadar fena sarsıldı. Şimdi anlamıştı neden yatağında olmadığını, nasıl yürüyüp koşabildiğini, ailesinin neden ağladığını, neden onu duymadıklarını. Çünkü ölmüştü. Oracığa çöküverdi. Ölüm bu muydu? Şimdi ne olacaktı? Burada tek başına mıydı? O da başladı ağlamaya. Ancak gözyaşlarının akmadığını fark etti. Ellerini yanaklarına götürdü. Gözyaşı yoktu. Sustu. Beklemeye başladı. Bir ses duymak istedi. Tanıdık bir ses. Duydu da:

“Selma, buradayız! Hoş geldin...” □

AKIŞ

Hastalık ve Şifa

Varlık: Emmanuel

Sürekli olarak dışarıdan güdülenen siz sevgili ruhlar, kendini zorla kabul ettiren hastalığın o sessizlik ve içe bakış anlarından elde edilecek o kadar çok şey var ki. Böyle zamanlar, fiziksellüğün çamurunu alıp içine ruh üfleyerek çamuru altına dönüştürecek olan simyada kullanılabilir.

Hastalık bir derstir, Ruhtan gelen bir haber. Dersler öğrenildiğinde hastalık bir zamansızlık nesnesi haline gelir. □

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

Pozitif Bilim, İnsanlık Durumu ve Psişik Kaygının Boyutları:

Hiçlik ve Varlık Üzerine Bir Projeksiyon

Aytuğ A. Şentürk

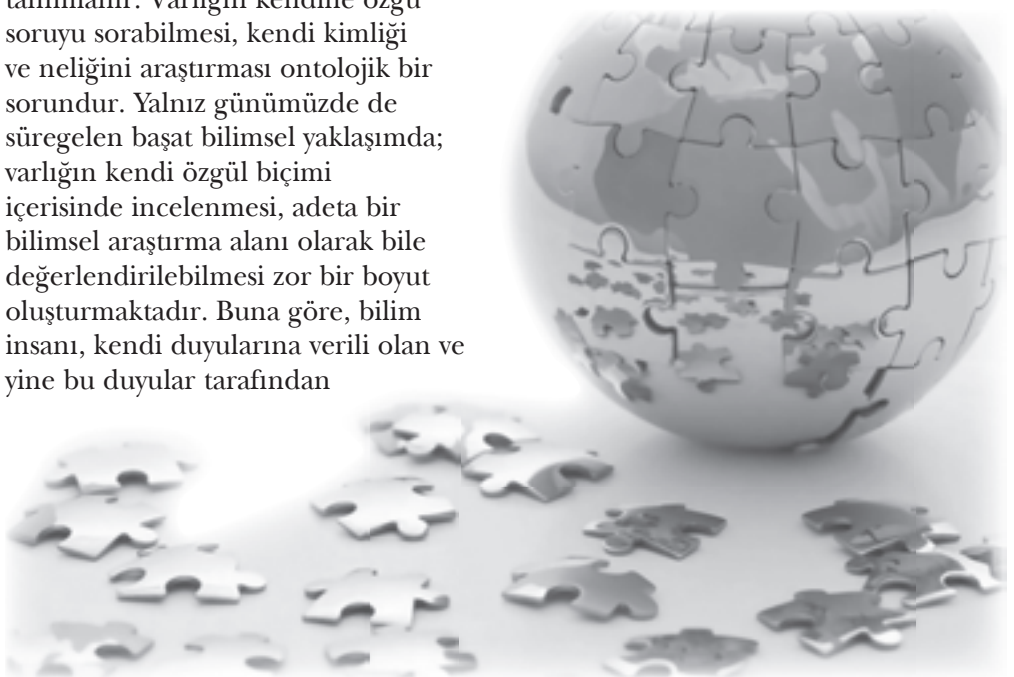
2. Bölüm

BİR BAKIMA bazı tözel nitelikleri içinde insanın tinsel dünyası pek çok bakımlardan dışarıda bırakılmaları uygun olmayan kavramlarla örülüdür. Bazı yaklaşımlarda “insan ruhunun beden kafesi içerisindeki yaşantısından” bahsedilebilmektedir örneğin. Oysa bütün bir kültür, uygarlık sürecini aşmış geçen insan tını, olsa olsa bedeninin hapishanesi olabilecektir. Tinsel açıdan insanın ruhsal gerçekliğini aşmış geçen hiçbir maddesellik söz konusu olmasa da bugün çok karmaşık realite çatışmaları yaşanmaktadır. Nitekim ancak yaparsa ya da belirli zorunluluklar sonucu tının, bedeni hapsedebilmesinden söz edilebilir. Nitekim J. G. Bennett’in da belirttiği gibi, “Varolmak demek, belirli koşullar altında bulunmak demektir.” Belli düzeyde yaşam koşullarına karşı korku ve kaygının psişik yaşamda önemli işlevleri bulunmaktadır, bu korku türü özellikle ferdi vicdanın oluşumu bakımından önemli işlevler taşımaktadır. Özellikle Freud ve psikanalizin yaklaşım biçimiyle bakıldığında üst-ben ya da süperegö ve otorite arasında yakın ilişkiler bulunmaktadır. Bu bağlamda süperegönün, vicdanla özdeş bir biçimde değerlendirildiği anımsanmalıdır. Öte yandan Foucault tarafından biyo-iktidar olarak tanımlanan olgu ve günümüzdeki bireyselleşme (İng: Individuation) arasındaki kesişme bireyin gövde ya da bedenine dışsal olmakla birlikte yine de onu kuşatan ya da içinden geçen nitelikler göstermektedir. Bu anlamda toplumsal beden ya da gövde anlayışına gidimli bir süreç söz konusudur. Yukarıda bahsedilen meta ilişkileri ve yabancılaşma da bedene her ne kadar dışsal görünse de aslında etkinlik bakımından beden boyunca ilerlemektedir. Bedenin bir aklı olması aynı zamanda ideolojik biçimlenme yoluyla günümüz meta ilişkileri ve onlar aracılığı ile tanımlanan ve şeyselleşmenin gövdenin “içinden geçen” bir özellik gösterebilmesini sağlamaktadır. Günümüzün meta ilişkileri içerisinde sorulan temel soru; “Eylemlerim yoluyla hangi ihtiyaçları karşılıyorum?” değil, “Karşılık olarak benim elime ne geçecek?” sorusudur. Tabii, bu süreçlerin gövde ya da bedenle yakından ilişkisi vardır. Her türlü şeyselleşme bu açıdan toplumsal beden tasarımı ile karşılıklı ilişki içinde görünmektedir. Bu bağlamda beden, salt anlamıyla “Tanımlanabilir konumu, düzenlenebilir şekli olan ve uzamda yer kaplayan şey” olarak betimlenebilir. Soykan’ın yaklaşımıyla, fenomenolojik açıdan, “Bedenimin olması yoluyla ben, bu dünyaya ait olurum.”

Bunun da ötesinde bu bedenın önemi Merleau-Ponty tarafından da belirtildiği Şekliyle “dünyanın sayesinde varolduğu Şey” olarak da ortaya konabilmektedir. Farklı ideolojik bağlamalarda bedenın ve ayrıca simgesel gerçekliğin önceliği ve merkezi niteliğini değerlendirmek gerekirse; Derrida'nın da belirttiği gibi merkez bütünlüğün merkezindedir ancak merkez bir başka açıdan bütünlün parçası olmamasından dolayı da, bütünlüğün kendi merkezi başka bir yerdedir. Bu anlamda merkez, merkez değildir. Bu bağlamda merkezin sanki kendisine bağlı olan bütünlükte yer almaması söz konusudur. Bu durum kısaca “kurucu dışarıda” olarak tanımlanmaktadır.

Öte yandan felsefede, “varlık olmak bakımından varlık ve varlığa, varlık olmak bakımından ait olan öznitelikler”in araştırılması varlık felsefesi ya da ontoloji olarak tanımlanır. Varlığın kendine özgü soruyu sorabilmesi, kendi kimliği ve neliğini araştırması ontolojik bir sorundur. Yalnız günümüzde de süregelen baŐat bilimsel yaklaşımda; varlığın kendi özgül biçimi içerisinde incelenmesi, adeta bir bilimsel araştırma alanı olarak bile değerlendirilebilmesi zor bir boyut oluŐurmaktadır. Buna göre, bilim insanı, kendi duyularına verili olan ve yine bu duyular tarafından

algılanan olguları incelemektedir. Nitekim, duyuların rehberliğinde olmayan ve bu yolla doğrulanamayan (ya da yanlıŐlanamayan) bir bilimsel önermenin konusu olmayan hiçbir Şey bilim için konu oluŐurmamaktadır ve bu özellikle, yeni pozitivism ya da mantıksal pozitivism olarak tanımlanan bir yaklaşım içerisinde insanın bilimsel dünyasının ancak pozitif olarak ya da başka deyişle duyularla algılanan evren görüŐü içerisinde bulunması tercih edilmiştir. Bunun nedenlerinden birisi de ortada bulunan pek çok felsefi ve bilimsel düŐüncenin çatıŐmasından kaynaklanan muğlaklığın aŐılması ve bilimsel düŐüncenin puslarından bağımsız olarak tanımlanması gereği olarak görülebilir. Yanı sıra 1930'lu yıllarda doğan mantıksal pozitivism için kabul edilebilir olan sınırlar, analitik ve sentetik önermeler ile ifade edilebilir olmalıdır ancak öte yandan geri kalan tüm önermeler

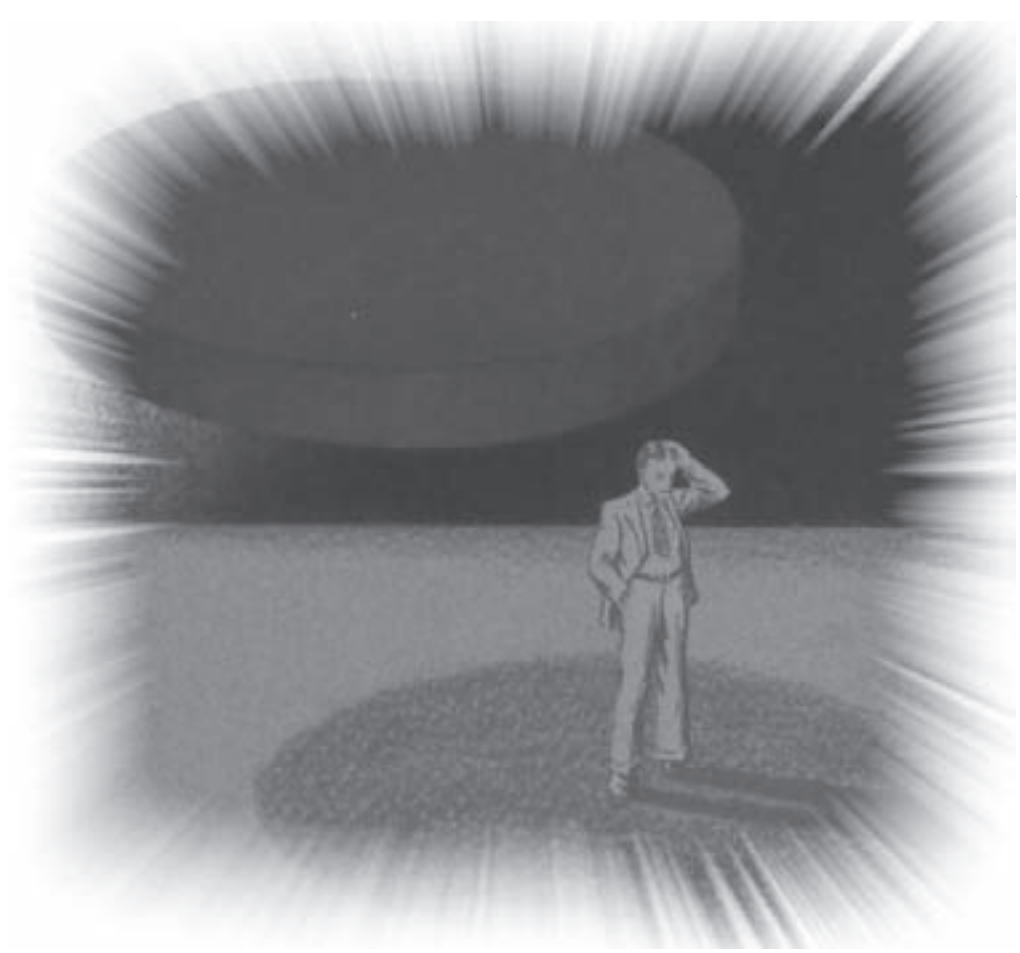


"anlamsızdır". İlginç bir biçimde, böyle bir evren tasarımı uygun olmayan her önerme metafizik olarak nitelendirilmektedir ve bu alanın asıl muhatabı (günümüzdeki hakim bilimsel paradigma içinde halen etkin sayılabilecek olan yeni pozitivizme göre) felsefidir. Ayrıca belirtmek gerekir ki bu görüşe göre her türlü felsefe de aslında metafiziktir. Olgular dünyası ile mütakabiliyet taşımayan önermeler, bu yaklaşımda, bilimden dışlanması gereken metafizik önermeler sayılmaktadır. Bu anlamda bilim ve felsefe arasında kesin sınırlar konulmaya çalışılmıştır. Bununla birlikte tüm çağdaş bilimsel paradigma için aynı değerlendirme yapılamaz, kuşkusuz çok daha farklı görüşler de mevcuttur. Ancak yine de duyuların dolayımına bağlanmış olan pozitivist paradigma, bilim dünyasının üzerinde Demokles'in Kılıcı gibi sallanmaktadır. Oysa her türlü bilimsel faaliyet bir yönden de kendisine ait bir felsefe tarafından değerlendirilebilir olmalıdır. Bu bağlamda, özellikle tüm sosyal bilimler de bilim felsefesinin alanına girmektedir. Felsefe ve bilim koşut yaklaşımlar içinde ilerleyebilir ve birbirine bilgi sağlayabilir ancak pozitivist paradigmanın, gerçekte her olguyu tümevarımsal biçimde değerlendirme eğilimi ve duyuların kesin ölçüt olarak değerlendirilmesi nedeniyle örneğin ruhsallık açısından "duyuötesi algılama ve iletişimin" gerektiği gibi değerlendirilmesine ket vurulmaktadır.

Mantıksal pozitivizm bugün her ne kadar bizzat bu paradigmayı ortaya koyan çevreler ve bazı düşünürler tarafından eleştirilse de (Örneğin A. J. Ayer gibi) çağdaş zihnin doğası

üzerinde kalıcı etkiler bırakmış gibidir. Bu programın halen ağırlığını koruyan tarafı özellikle deneycilik ile ilgilidir. Buna göre gerçekliğe birebir tekabül etmekte (izomorfik) ancak tek bir kavramsal sistemin varlığı kabul edilebilir. Ve "olguların betimlenmesi dışında" söylenebilecek herhangi bir sözün hiçbir olguya tekabül etmediği ve olgunun bilgisini taşımadığı için anlamsız ya da bu çerçevede metafizik olarak tanımlanması söz konusudur. Mantıksal pozitivistlerden Schlick'in kendi ifadesine göre; "Her teori, kavramlar ve yargılardan oluşturulmuş bir dokudur ve teori, bu yargılar sistemi olgular dünyasını birebir bir tekabül biçiminde yansıtıyorsa doğru veya gerçekliğe uygundur." Tekabüliyet ya da karşılıklı ilişki kuralına göre bir bilimsel ifadenin teorik olarak öngördüğü ilişki mümkün olduğu kadar matematiksel bir mantık çerçevesinde formüle edilmelidir, ayrıca teoriyi oluşturan ifadeler de gözlemsel doğrulanabilirlik içermelidir. Bir bakıma da, "Bir terimin anlamı onun doğrulama yöntemidir."

Bu yaklaşımlar içinde bilim ve metafiziğin ayrıştırılmasına özel bir gayret sarf edilmiş olup, bir önermenin doğru olup olmadığı -ya da doğrulanabilirliği o önermenin içerik olarak olgusal açıdan desteklenmesi ya da zıttı- bakımından ele alınır. Doğrulanabilirlik ise duysal deneye bağlıdır. Mantıksal pozitivizmin ölçütlerine göre herhangi bir önerme ya doğrudan olgusal bir dil ile ya da bunun bir kısaltması olarak ifade edilmelidir. Bu açıdan felsefe de Ayer tarafından da belirtildiği gibi, aslında bilim tarafından gerçekleştirilmesi beklenen dünyayı betimleme işlevi ile

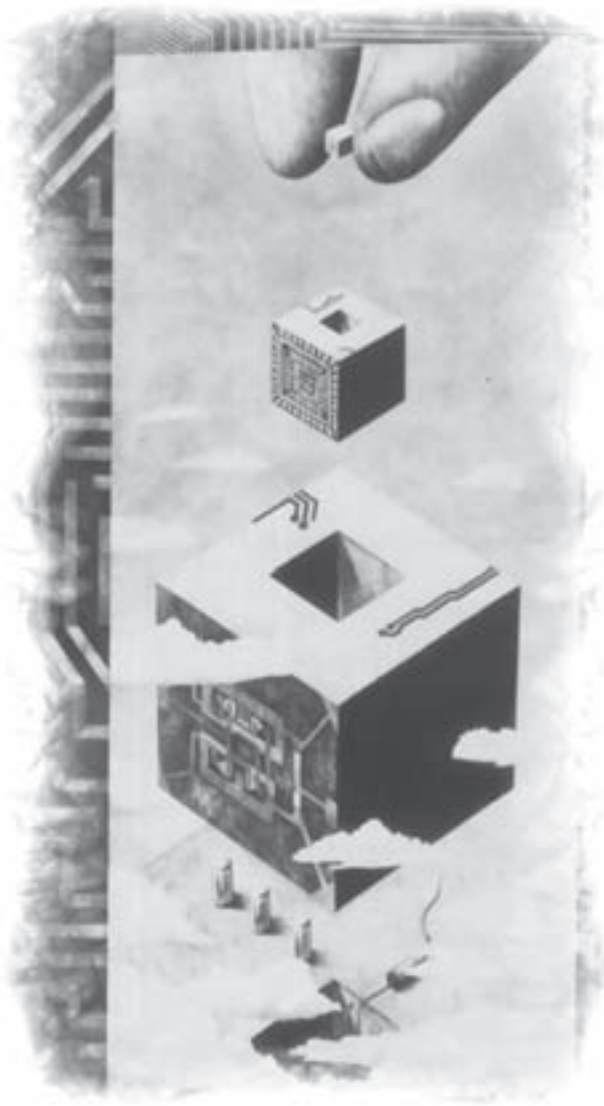


değil, “Ancak bilimlerin kullandıkları kavram ve ispatlama yöntemlerini açıklığa kavuşturmakla ilgilenmelidir.” Bu yaklaşımdaki dönüşümün kökenlerinde ise Kant’ın *fenomen-numen* ayrımı bulunmaktadır. Ona göre dünyanın bilgisinin ulaşılabilir ve ulaşılabilir olmayan sınırları vardır. Buna göre dünyanın bilgi konusu olan fenomen ile bilginin ulaşamadığı numen dünyası arasında kesin bir ayrım bulunmaktadır. Bir başka açıdan numen, kendi içinde şeydir (ding an sich). Kant açısından numen insan ya da özne ile herhangi bir bağlantısı olmayan ancak nesnel olan bir alan iken, fenomenler dünyası ancak numenlerin bilinebilen kısmına karşılık gelmektedir.

20. yüzyılın başlarından itibaren ivme kazanan sanayileşme ve kentlerde yoğunlaşan kitlelerin bu süreç boyunca deneyimledikleri geleneksel değerlerden kopma ile birlikte gelişen

anominin ve bu sıralar yaşanan iki dünya savaşının ardından başlangıçta belirtilen korku ve kaygının toplumsal anlamda derinleşmesi bilimsel ve felsefi çevrelerde farklı arayışlara yol açmıştır. Bu duruma koşut olarak düşünsel çevreler ve bilim dünyasında aranan düşünsel ve bilimsel bir berraklık için gösterilen adres olarak mantuksal pozitivizm gibi akımların ortaya çıkışı aslında özellikle 19. yy sonu ve 20. yy başlarında insanın gelişimi bakımından kendi korku ve kaygılarına karşın bir dayanak bulma arayışı ve gelişen maddeci tezlerin etkilerinden kaynaklanmaktadır.

Mantuksal pozitivizmin kavramsal bir tanımını yapmak gerekirse; bilgi dünyası olarak olguların değerlendirildiği bir bağlamda, bilgi süreci de mantuksal çıkarımla sınırlandırılmıştır. Buna göre mantığın işlevi de belirleyici olarak “olgu dünyasındaki ilişkilerin açıklanması”



olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca Wittgenstein'in da belirttiği gibi olguların mantıksal tasarımı da düşünce olmaktadır. Bu ilişkisellik içerisinde maddecilik bakımından o kadar ileri gidilmiştir ki, olgulara tekabül etmeyen düşüncelerin ve nesnenin özelliklerine uygun olmayan önermelerin ancak dilin bir oyunu gibi kabul edilmesi ve aslen "doğruluk içermemesine" varan bir anlayış söz konusu olmuştur. Bir başka açıdan yine Wittgenstein'a göre: "Dil düşünceyi örter." Çünkü düşünceyi sarmalayan dil, olgunun varlığını açıklamaktan ziyade başka amaçlar için oluşturulmuştur. Bu anlamda dildeki yapının ve örneğin,

herhangi bir önermenin, anlatılmakta olan asıl gövdenin biçimini belli etmek amacıyla kurulmadığı savunulmaktadır. Öte yandan, dildeki bir cümle aynı zamanda bir gerçeklik tasarısı olmaktadır ve cümle gerçeklikte insanlar olarak biz onu nasıl düşünmüşsek öyle bir taslak olarak ortaya çıkmaktadır. Oysa bir cümlenin temel işlevi anlamını göstermektir ve bu cümle doğruysa herhangi bir durumun nasıl olduğunu göstermektedir. Bu, bir bakıma doğruluğu sınanabilir olan bir "bilimsel düşünce" için açıkça geçerli olabilir ve bir *olgu bağlamı* böylece betimlenebilir.

(Devam Edecek)

KAYNAKLAR:

- Arslan, Ahmet. *Felsefeye Giriş*. 9. Basım. Ankara: Adres Yayınları, 2007.
- Demir, Ömer. *Bilim Felsefesi*. İkinci Basım. Ankara: Vadi Yayınları, 2000.
- Deveci, Cem. "Foucault'nun İktidar Kavramsallaştırmasında Siyasal Boyutun Ayırıştırılmazlığı", *Doğu Batı Dergisi*. Sayı:9, Ankara 1999.
- Duhm, Dieter. *Kapitalizmde Korku*. Çev: Sargut Sölcün. Üçüncü Basım. Ankara: Ayraç Yayınevi, 2002.
- Gottdiener, Mark. *Postmodern Göstergeler*. Çevirenler: Erdal Cengiz, Hakan Gür, Arhan Nur. Ankara: İmge Yayınevi, 2005.
- Hume, David. *İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme*. Çeviren: Aziz Yardımlı. İstanbul: Idea Yayınevi, 1997.
- Işık, Emre. *Beden ve Toplum Kuramı*. İstanbul: Bağlam Yayınları, 1998.
- İyi, Sevgi. *Çağımızda Metafizik Sorunu*. Ankara: Ayraç Yayınevi, 1999.
- Oskay, Ünsal. *19. YY.dan Günümüze Kitle İletişiminin Kültürel İşlevleri*. Der Yayınları, Dördüncü Basım. İstanbul, 2000.
- Schopenhauer, Arthur. *İsteme ve Tasarım Olarak Dünya*. Çeviren: Levent Özşar. İstanbul: Biblos Yayınları, 2005.
- Tekelioğlu, Orhan. "Moderniteye Sıkışan Özgürlük: Foucault'nun Kendilik Teknolojilerine Bir Bakış," *Doğu Batı Dergisi*. Sayı:9, Ankara 1999.
- Wittgenstein, Ludwig. *Tractatus Logico-Philosophicus*. Çev: Oruç Arioba. Dördüncü Basım. İstanbul: Metis Yayınları, 2006.

Etkinlikler

BİLYAY VAKFI ve MİTİA DERNEĞİ

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

07 TEMMUZ	Eski Peru'da Şamanizm	Şaman Don Pedro LEON CRUZADO
14 TEMMUZ	Uyanışa Adanmak	A. Cemal GÜRİSOY
21 TEMMUZ	İçsel Yolculuk	Tülin ETYEMEZ
28 TEMMUZ	Karşılaşmalar	Gültekin ÇİLEKAR

Yer: Hasnun Galip Sok. Pembe Çıkma 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)

07 TEMMUZ	İnsan Farkındalığını Nasıl Artırır?	İsmet YALÇIN
14 TEMMUZ	Tekamül Devreleri	Adnan ERİSOY
21 TEMMUZ	Vicdan Mekanizması ve Makul Vicdan	Seyhan OKAN
28 TEMMUZ	İnsan ve Tesirler	Ercüment KAYA

Yer: Sağlık-2 Sokağı No: Kızılay - ANKARA 65/10 • Tel: (0 312) 231 28 57 • Faks: (0 312) 325 60 42 •

email: aradposta@yahoo.com • www.arad.gen.tr

İZMİR RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

Yaz tatili nedeniyle etkinliklere ara verilmiştir.

Yer: 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

ADANA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

Yaz tatili nedeniyle etkinliklere ara verilmiştir.

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.

Ruh ve Madde Yayınları

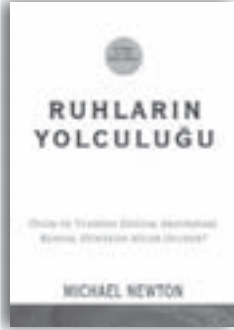
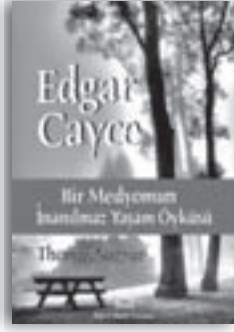
Fiyat Listesi

12. Gezegen: Zecharia Sitchin	22 TL	<i>Metapsişik Terimler Sözlüğü</i> : Ergün Arıkdal	10 TL
<i>Agarta</i> : Rene Guenon	12 TL	<i>Ne İçin Yaşıyoruz?</i> : J. G. Bennett	8 TL
<i>Ateş Üstünde Yürüyenler</i> : Joel Andre	5.5 TL	<i>Otopsi Roswell Olayı</i> : Y. Tokath	9 TL
<i>Ayurveda</i> : Roy Eugene Davis	11 TL	<i>Olağanüstü İnsanlarla Karşılaşmalar</i> : G.I.Gurdjieff	18 TL
<i>Bagavatgita "Rab'bin Ezgisi"</i>	11 TL	<i>Ölüm Sonrası</i> : Colin Wilson	22 TL
<i>Batık Ülke Mu Uygurluk?</i> : H. Stephan Santesson	11 TL	<i>Ötealem Deneyleri</i> : Dr. Gary Schwartz	19 TL
<i>Beyaz Kartal/Güzel Hayatı Yaratmak</i>	6 TL	<i>Parapsikoloji ve Felsefe</i> : David Ray Griffin	9 TL
<i>Bilinmeyen Gücümüz</i> : Dean I. Radin	21 TL	<i>Pozitif Yaşam</i> : Ergün Arıkdal	19 TL
<i>Büyük İnisyeler</i> : Edouard Schure	35 TL	<i>PsikoRegresyon</i> : Dr. Francesca Rossetti	11 TL
<i>Büyük Sentez: Tekamül</i> : Ergün Arıkdal	13 TL	<i>Psikosentez</i> : Will Parfitt	10,5 TL
<i>Çağlar Boyu Uçan Daireler</i>	9 TL	<i>Ruhsal Alemin Işığı</i> : Silver Birch	10 TL
<i>Çocuklara Öyküler</i> : Yavuz Keskin	6 TL	<i>Ruhsal Alemin Sonsuz İmkânları</i> : A. Pauchard	6 TL
<i>DDA-Evren Dili</i> : Ingo Swann	11 TL	<i>Ruhsal Dünyadan Mesajlar 1</i> : Dr. K. Nowotny	10 TL
<i>Değişime Doğru</i> : Ergün Arıkdal	8 TL	<i>Ruhsal Dünyadan Mesajlar 2</i> : Dr. K. Nowotny	11 TL
<i>Devre Sonu</i> : Ergün Arıkdal	20 TL	<i>Ruhsal Dünyadan Mesajlar 3</i> : Dr. K. Nowotny	10 TL
<i>Dinlemenin Zen'i</i> : Rebecca Z. Shafir	19 TL	<i>Ruhsal Hayatın Değişimi/</i> <i>Metamorföz</i> : Rudolf Steiner	8 TL
<i>Doğmadan Önceki Hayatımız</i> : H. Wambach	7 TL	<i>Ruhsalılık Üzerine Denemeler</i> : Ergün Arıkdal	8 TL
<i>Dünya Tarihi</i> : Zecharia Sitchin	22 TL	<i>Rüyalar</i> : Sevdâ Yücesoy	15 TL
<i>Edgar Cayce</i> : Thomas Sugrue	25 TL	<i>Semboller Ansiklopedisi</i> : Alparslan Salt	28 TL
<i>Enerjiler</i> : John G. Bennett	8 TL	<i>Sevinç ve Güzellik Alemleri</i> • <i>Kader Bilmece</i> : A. Pauchard	7 TL
<i>Enerji Beden Hekimliği</i> : Dr. Janine Fontaine	9,5 TL	<i>"Suur" Gerçeğin Araştırılması</i> : P. D. Ouspensky	7,5 TL
<i>Enki'nin Kayıp Kitabı</i> : Zecharia Sitchin	21 TL	<i>Şakra Teorileri</i> : Dr. Hiroshi Motoyama	16 TL
<i>Enneadlar</i> : Plotinos	16 TL	<i>Tanımlar ve İnsanların Savaşları</i> : Zecharia Sitchin	20 TL
<i>Eon</i> : Jean E. Charon	11 TL	<i>Tanın'nın Eczanesinden Sağlık</i> : Maria Treben	20 TL
<i>Ezamanlılık</i> : Allan CombsMark Holland	10 TL	<i>Tekrar Doğuş 1. Cilt</i>	12 TL
<i>Evrensel İnsan</i> : Ergün Arıkdal	16 TL	<i>Tekrar Doğuş 2. Cilt</i>	13 TL
<i>Fallar</i> : Walter B. Gibson-Litzka R. Gibson	9 TL	<i>Tekrar Doğuş 3. Cilt</i>	13 TL
<i>Geleceğin Felaketleri</i> : Alparslan Salt	7,5 TL	<i>Tüm Yönleriyle Medyomluk</i> : Ergün Arıkdal	11 TL
<i>Gerçek Dünyadan Manzaralar</i> : G. I. Gurdjieff	18,5 TL	<i>Umut Habercileri</i> : Paola Gioveti	12 TL
<i>Gerçek Varlık Ruhurt</i> : Leon Denis	8 TL	<i>Uzay Gemilerinde</i> : George Adamski	9 TL
<i>Gizli Öğreticilik</i> : Ergün Arıkdal	9 TL	<i>Uzaylı Dostlarımız</i> : Howard Menger	9 TL
<i>Gurdjieff ve Ouspensky Öğretisi Üstüne</i> <i>Psikolojik Yorumlar</i> : 1.Cilt, Maurice Nicoll	30 TL	<i>Vazife</i> : Dr. Bedri Ruhşelman-Ergün Arıkdal	9 TL
<i>Günlük Sofoloji</i> : Jean Yves Pecollo	10 TL	<i>Vizüalizasyon</i> : Ursula Markham	10 TL
<i>Herkes İçin Ötealem Rehberi</i> : G.M. Roberts	13 TL	<i>Yaşamın Amacı-Kendini Bilmek</i> : E. Arıkdal	13 TL
<i>Her Şey Mümkündür</i> : Roy Eugene Davis	10 TL	<i>Yaş ile Ok Atış Sanatında Zen</i> : E. Herrigel	5.5 TL
<i>Hinduizm</i> : Swami Nikhilananda	15 TL	<i>Yeni Çağ Toplumunun İhtiyaçları</i> : J. G. Bennett	8 TL
<i>Hint Kökenli Dinlerde Karma İnançının</i> <i>Tenasüh İnançıyla İlişkisi</i> : Dr. A. I. Yitik	8 TL	<i>Yeni Çocuklar ve Ölüme</i> <i>Yakın Deneyimler</i> : P.M.H. Atwater	17 TL
<i>İçsel Gerçeklik</i> : Paul Brunton	10 TL	<i>Yüce Alemleri Bilmek</i> : Rudolf Steiner	13 TL
<i>İki Dünya Arasında</i> : F. Wiedemann	14 TL	<i>Yüce Benliğin Bilgeligi</i> : Paul Brunton	13 TL
<i>İlahi Karşılaşmalar</i> : Zecharia Sitchin	22 TL	<i>Zaman Başlarken</i> : Zecharia Sitchin	20 TL
<i>İlke Hakikat ve Vazife Adamı Ergün Arıkdal</i>	7 TL	*****	
<i>İnsanın Kaderi</i> : Edgar Cayce	12 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi (Her ay yayımlanır)</i>	5 TL
<i>İnsanın Gerçeği - Kendini Bilmek</i> : P.D. Ouspensky	25 TL	<i>(Yurt içi abone: Yıllık)</i>	60 TL
<i>İpnoz ve Ötesi</i> : Lee Pulos	9 TL	<i>(Yurt içi abone: Yıllık Öğrenci)</i>	52 TL
<i>İsa Keşmir'de mi Öldü?</i> : S. Obermeier	8 TL	<i>(Yurt dışı abone: Yıllık)</i>	75 Euro
<i>İsis ve Osiris</i> : Plutark	13,5 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 19</i>	10 TL
<i>Karma ve Tekrar Doğuş</i> : Dr. H. Motoyama	12 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 34</i>	12 TL
<i>Kartaldın Uçuşu</i> : J. Krishnamurti	10 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 35</i>	14 TL
<i>Kayıp Diyarlar</i> : Zecharia Sitchin	18 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 36</i>	16 TL
<i>Kendini Bilen Evren</i> : A. Goswami	22 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 37</i>	18 TL
<i>Keops ve Sfenks</i> : Georges Barbarin	10 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 38</i>	20 TL
<i>Kozmik Sempati</i> : David Spangler	17 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 39</i>	22 TL
<i>Kozmik Şifre</i> : Zecharia Sitchin	19 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 40</i>	24 TL
<i>Kriya Yoga Felsefesi ve Uygulanması</i> : R. Eugene Davis	5,5 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 41</i>	26 TL
<i>Kutsal Tesvirler</i> : J. G. Bennett	8,5 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 42</i>	30 TL
<i>Küresellik</i> : Cengiz Çevre	7 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 43</i>	34 TL
<i>Manyetizm</i> : Ergün Arıkdal	9 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 44</i>	40 TL

Meta Yayınları

Fiyat Listesi

<i>Aslan Halkı</i> : Murry Hope	12 TL
<i>Bir Yaşamın Daha Olsa</i> : Robert A. Johnson, Jerry M. Ruhl.....	15 TL
<i>Cesur Ruhlar</i> : Robert Schwartz	18 TL
<i>Çılgın Sarkaç</i> : Itzhak Bentov	18 TL
<i>Diyet ile Romatizma Tedavisi</i> : J. V. Belle	11 TL
<i>Dünya'ya Mektup</i> : Elia Wise	16 TL
<i>Emmanuel'in Kitabı</i> : Judith Stanton, Pat Rodegast.....	18,5 TL
<i>Göksel ve Yersel Işıklar</i> : Wilton Kullmann	10 TL
<i>Hiçlik Denen Yer</i> : Zeynep Camat	14 TL
<i>İçten Dışa Değişim Teknikleri</i> : U. Markham	11 TL
<i>Kendinizi Güvende Hissedin</i> : William Bloom	13 TL
<i>Kızılderi Bilgeligi</i> : Timothy Frecke	11 TL
<i>Küçük mucizeler</i> : Judith Leventhal	11 TL
<i>Koruyucu Meleğiniz Komuşuyor</i> : Jonathan Cainer	12 TL
<i>Koşulsuz Mutluluk</i> : H. R. Cushmir	12 TL
<i>Mandala</i> : Helga Fiala	18 TL
<i>Masumiyete Dönüş</i> : J. M. Schwartz	16 TL
<i>Mong</i> : Hendrick Vannek	10 TL
<i>Neden Ben, Neden Bu, Neden Şimdi</i> : Robin Norwood	14 TL
<i>Seçtiğiniz Yaşam Senindir</i> : Barbara Sher	14 TL
<i>SQ: Ruhsal Zekamızla Bağlantı</i>	
<i>Kurmak</i> : D. Zohar-Dr. I. Marshall	19 TL
<i>Strese Son!</i> : Alix Kirsta	20 TL
<i>Tui Na Çocuk Masajı</i> : M. Mercati	18,5 TL
<i>Zararlı Işıklardan Korunma</i> : W. Kullmann	11 TL



Ege Meta Yayınları

Fiyat Listesi

<i>Alexander Tekniği</i> : Jonathan Drake	15 TL
<i>Batık Kıta Mu'nun Çocukları</i> : James Churchward.....	15 TL
<i>Beethoven ve Ruhsal Yol</i> : David Tame	14 TL
<i>Bilinmeyen Jung</i> : Stephan A. Hoeller	14 TL
<i>Bitmemiş Senfoniler</i> : Rosemary Brown.....	10 TL
<i>Çocuğumuzun Ruhsal Eğitimi</i> : D. Carroll	15 TL
<i>Çocuklara Öz Saygı ve Değerleri Öğretmenin</i>	
<i>100 Yolu</i> : D. Loomans-J. Loomans	16 TL
<i>Frodo'nun Arayışı</i> : Robert Ellwood	14 TL
<i>Geleceğe Ait Kitle Rüyaları</i> : H. Wambach	15 TL
<i>Geleceğin Psikolojisi</i> : Stanislav Grof.....	16 TL
<i>İmgelenin İşletirici Gücü</i> : M. L. Rossman.....	14 TL
<i>İnsiyeler İçin Astroloji</i> : Pappus.....	9 TL
<i>İşletmenin Sımsarı</i> : Dr. Edward-	
<i>C. Whitmont.....</i>	14 TL
<i>Kabile Geri Döndü</i> : Janet Cunningham	14 TL
<i>Kalbin Dili</i> : Dr. Paula M. Reeves	14 TL
<i>Kaos</i> : John Briggs-F.David Peat.....	13 TL
<i>Kendi Kendine Telkin</i> : Emile Coue.....	11 TL
<i>Kutsal Evrim</i> : Edouard Schure.....	13,5 TL
<i>Masal Dağı'nın Sırrı</i> : Gündüz Öğüt.....	10 TL
<i>Mısır'da Ölüm Sonrası Fikri</i> : W. Budge	10 TL
<i>Mısırların Kökeni</i> : A. Le Plongeon	12 TL
<i>Nehrin İki Yakası</i> : Gündüz Öğüt.....	11 TL
<i>New Age (Yeni Çağ)</i> : Lorna St. Aubyn.....	10 TL
<i>Perilerin Gerçek</i>	
<i>Dünyası</i> : Dora Van Gelder	10 TL
<i>Psikoyolculuk</i> : John Perkins.....	10 TL
<i>Psirik Arkeoloji</i> : Stephan A. Schwartz.....	15 TL
<i>Psirik Korunma</i> : Fadime Emir.....	13 TL
<i>Psirik Şifacılık</i> : Alfred Stelter	16 TL
<i>Ruhların Yolculuğu</i> : Michael Newton.....	15 TL
<i>Ruhsal Şifa</i> : Dora Kunz.....	14,5 TL
<i>Rüyalarınızdan Yararlanın</i> : G. Öğüt	12 TL
<i>Sağlık İçin Enerji Çalışmaları</i> : F. Sills	13 TL
<i>Sorumluluk Sahibi İnsanlar</i>	
<i>İçin Öneriler</i> : P. Brunton	9 TL
<i>Şafağı Getirenler</i> : Gündüz Öğüt	11 TL
<i>Şakvalar ve Enerji Alanları</i> : D. G. Kunz	13 TL
<i>Tüm Yönleriyle Reiki</i> : Walter Lübeck,	
<i>Frank Arjava Petter, William Lee Rand.....</i>	15 TL
<i>Uyanış</i> : Charles T. Tart.....	16 TL
<i>Yanıbaşımızdaki Bilgelik</i>	
<i>Dr. Rachel Naomi Remen</i>	14 TL
<i>Yeni Bir Yaşam Bilimi</i> : R. Sheldrake	15 TL
<i>Zamanda Yolculuk</i> : J. H. Brennan	11 TL
<i>Zihinsel ve Bedensel</i>	
<i>Geçişme Teknikleri</i> : Reşat Güner	11 TL

Kozmos Yayınları

Fiyat Listesi

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

Seçtiğiniz kitapları web sitemizden sipariş edebilirsiniz:

www.ruhvemadde.com

Tui Na Çocuk Masajı

Maria Mercati

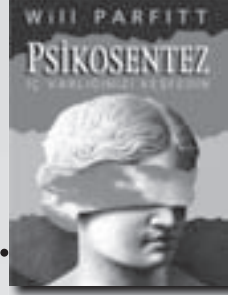
96 sayfa

Meta Yayınları



Doğumdan itibaren sevgi dolu ve güven verici dokunuşlar ve kucaklamalar bir bebeğin sağlıklı gelişimi için çok büyük önem taşır. Bu kitap bebeğinizin beden, zihin ve ruh gelişiminde onu ve sizin onunla ilişkinizi güçlendiren ve besleyen dokunuşlarınızı günlük yaşamınızın önemli bir parçası haline getiriyor.

Psikosentez, kendimizi gerçekleştirmeye ve sahip olduğumuz potansiyeli geliştirmeye yönelik geniş kapsamlı bir yaklaşımdır; bizi, yaşantımızı içinde istemediklerimizden uzaklaştıracak ama istediklerimize doğru yöneltecek bir teknikler ve egzersizler bütünüdür. Psikosentez hem bireyi, hem de bireyin ait olduğu grubu bütünsel olarak ele alır.



Psikosentez

Will Parfitt

168 sayfa

Ruh ve Madde Yayınları

Ölüm Sonrası

Colin Wilson

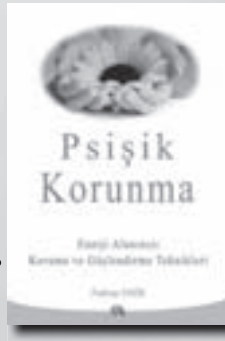
432 sayfa

Ruh ve Madde Yayınları



Ölümünden sonra yaşam var mı? Sevdiğiniz birini kaybettiyeniz, bu soruyu mutlaka sormuşsunuzdur. Kitabını, bu soruyu sorarak yazmaya başlayan ünlü yazar Colin Wilson normal ötesi denilen olaylardan hayaletlere, posesyon vakalarından kanallaşmaya, ruh çağırma seanslarından çağdaş bilimsel araştırmalara dek pek çok kaynaktan yararlanarak insanoğlu için en büyük gizemi oluşturan ölüm sonrası ile ilgili yanıtı arıyor.

Elinizdeki kitap çeşitli ortamlarda kendinizi psişik olarak nasıl koruyabileceğiniz, enerjilere karşı olan farkındalığınızı nasıl geliştirebileceğiniz, içinde yaşadığınız ortamların enerjisini nasıl temiz tutabileceğiniz konusunda pek çok bilgi ve uygulamaları içeren kapsamlı bir kaynak eseridir.



Psişik Korunma

Fadime Emir

192 sayfa

Ege Meta Yayınları