

RUH ve MADDE

Eylül 2016 Yıl:57 Sayı:680 (KDV Dahil) 5 TL

Meditasyon; Sükunet, Dinginlik ve Bilincin Yolu

Gül Öner

Dr. Günnur Başar İle Holotropik Nefes Üzerine

Jale Önder

Duyularımız Ötesindeki Esrarengiz Dünya

Dr. Louisa Rhine

Şifa Paradoksu

Fadime Çelik

ISSN 1302-0676



9 771302 067015

80

Online
Farkındalık
Derginiz

3goz
3gozdergisi.com
FARKINDALIK
Dergisi Dr. Bedri

aile dizimi, çakralar, ve
bilinç evreleri

bütünsel sağlık ve
geleceğin tıbbi

Dosya: BÜTÜNLÜK

3gozdergisi.com



/3gozdergisi

dijimecmua.com



Ruh ve Madde

SEVGİLİ OKUYUCULAR

*I*lâhî Nizam ve Kâinat'ın işaret ettiği yönde dünyada olaylar hızla ilerlerken ve insanlığın kaderi olan döngüsü yaşanırken, insanlığın sorması gereken yegane soru aslında "Gerçek varlıksal ihtiyacım nedir?" sorusudur. Bunun yanına, "İstediklerim, gerçek ihtiyaçlarımla örtüşüyor mu?" sorusu da eklenir. Sıradan dünyanın illüzyonları bizi derine sürüklerken bu farkındalığı yaşadığımız anlar çok sık olmasa da, yaşam değerini öğretmesini sürdürüyor. Önemli olan yolu yürümektir.

Yürüdüğümüz yol da seçimlerimizle belirlenir. Bir kere seçim yaptığımızda o yola tabi oluruz. Seçim yapmamak ta bir seçimdir. Seçimlerimizde serbest olduğumuzu zannederiz, oysa değildir. Bedensel, zihinsel, duygusal, varlıksal durumlarımız bu seçimleri etkiler. Geçmiş yaşantılarımız, atalarımızdan getirdiklerimiz, zanlarımız hepsi bir etken yaratır... Zihnin illüzyonları bizi türlü türlü deneyimlerin içine sokar.

Bu durumda yapılacak en doğru şey akıl ile düşünüp, kalp ile karar vermektir.

Son dönemde yaşananlar bizleri de seçimler yapmaya, kararlar almaya itmektedir. Bilyay Vakfı ve MTIAD olarak yolumuz Dr. Bedri Ruhselman'ın temellerini attığı yolda varlık kardeşlerimize zaten varlıklarında olan bilgileri hatırlatmak, yaşamlarını daha tam ve bütün olarak tamamlayabilmelerini sağlamak üzere bilgi paylaşımlarını yapmak ve spritüel yolda hizmet etmektir. Bilgi kimsenin tekelinde değildir, artık mürid-mürşid ilişkileri ve inisiyasyonlar dönemini tamamlamıştır. Bilgi arayan için her yerde mevcuttur. İnsanın bilgiyi ararken bakmayı unuttuğu en önemli yer ise kendi içi, kendi varlığıdır. Oysa ne yazık ki, kişi ile bilgiyi özdeşleştirme halleri bir illüzyon şeklinde devam etmektedir.

Bilyay Akademi 2016-2017 yeni dönem planlamasını yaparken biz de "İnsanların gerçek varlıksal ihtiyaçları nedir?" sorusunu sorduk, bazı sadeleştirmelere gittik ve daha çok uygulamalı çalışmalarını ekledik. Uzmanlarından bire bir edineceğiniz deneyimlerle çok zengin bir içerik oluştu.

Artık sade, net, sembolik olmayan ve direkt ihtiyaca yönelik anlatımlarla yola devam ediyoruz. Sizleri de yolda beraber yürümeye ve Bilyay Akademisinin cumartesi derslerine davet ediyoruz.

RUH ve MADDE

Yerel Süreli Yayın

Şirket Adına Sahip ve Sorumlu Müdür
Tülin ETYEMEZ SCHIMBERG

Genel Yayın Yönetmeni
K. Levent KOSOVA

Teknik Sorumlu
Dilek YILMAZ

Çeviri ve Redaksiyon
Yasemin TOKATLI

Grafik Uygulama
Gülşah ÇAPRAK

Kapak
Ferda TULUNTAŞ

Dizgi
Ruh ve Madde Yayınları
Tel: (0212) 243 18 14 - 249 34 45

Baskı
Arma Matbaacılık ve Tanıtım Hizmetleri Ltd. Şti.
Maltepe Mahallesi Mevlevihane Sok. No: 2 D: 1
Cevizlibağ - Zeytinburnu / İSTANBUL
Tel: +90 212 481 30 04 - 05
www.arma-tr.com
Sertifika No: 30980

ISSN 1302-0676

EYLÜL 2016 Sayı: 680 Cilt: 57

Bu dergi **İnsanlığı Birleştiren Bilgiyi Yayma (BİLYAY) Vakfı**'nın bir kuruluşu olan **Bilyay Yayıncılık Eğitim ve Sağlık Hizmetleri Ltd.** tarafından her ay yayımlanmaktadır.

Bilyay Yayıncılık yönetim merkezi:
Hasnun Galip Sokak Pembe Çıkmazı No: 4 Daire: 6
34433 Beyoğlu İstanbul
Telefon 0212.243 18 14 ve 249 34 45
Faks 0212.252 07 18

Abone adresi değişikliği, haberleşme ve kitap siparişleriniz için info@bilyayyayincilik.com 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

BİLYAY YAYINCILIK EĞİTİM VE SAĞLIK
HİZMETLERİ LTD. ŞTİ.
Garanti Bankası Galatasaray Şubesi
Hesap No: 68 / 6295165
İBAN: TR61 0006 2000 0680 0006 2951 65

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.bilyayyayincilik.com
http://www.bilyayakademi.net
e-mail: bilyay@bilyay.org.tr
info@bilyayyayincilik.com

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
http://www.bilyayakademi.net
e-mail: bilyay@bilyay.org.tr
info@ruhvemadde.com

Reklam Fiyatlarımız:
Arka Kapak (renkli) 500 USD
Ön Kapak İçi (renkli) 200 USD
Arka Kapak İçi (renkli) 200 USD
İç Tam Sayfa 150 USD
İç Yarım Sayfa 100 USD

İçindekiler

- 4 **Zaman ile İlgili Kavramlar** Dr. Bedri Ruhselman
İlâhî Nizam ve Kâinat'tan Seçmeler
1. Bölüm
- 10 **Şifa Paradoksu** Fadime Çelik
1. Bölüm
- 14 **Katilini Bilen Kalp** Dr. Paula M. Reeves
- 16 **Meditasyon; Sükunet, Dinginlik ve Bilincin Yolu** Gül Öner
- 18 **Duyularımız Ötesindeki Esrarengiz Dünya** Dr. Louisa Rhine
- 22 **Doğuma Doğru Yolculuk** Nuray İsrail
- 26 **Kişinin Kendinin Görünmezliği** Maurice Nicolli
2. Bölüm
- 32 **Dr. Günnur Başar İle Holotropik** Jale Önder
- 39 **Şaşmaz Pusula** Pat Rodegast ve Judith Stanton
- 40 **İçimizdeki Bombalar** Cüneyt Gültakın
- 44 **Yaşamın Hedefi** Paul Brunton
- 48 **Mudralarla Şifa** Gertrud Hirschi
- 52 **Rüyalardaki Bilgelik** Sandra Ingerman
3. Bölüm
- 59 **Olağandışı Bilinç Halleri ve Bilincin Sınırları** M. Reşat Güner
5. Bölüm
- 63 **Etkinlikler**

İLÂHÎ NİZAM VE KÂİNAT'TAN SEÇMELER

Zaman ile İlgili Kavramlar

*Dr. Bedri Ruhselman
tarafından derlenmiştir.*

1. Bölüm



BİR İNSAN idrakinin, insanlığa ait üst sınır çizgisine varabilmesi için geçirmesi gereken hayatların miktarı, bir sürü özgürlük ve sınav yüzünden her ne kadar kesin olarak söylenemezse de, bunun ortalama 500-700 bedenlenmeyle sınırlı olduğu bir olgudur. Bu sayının kesin olarak söylenememesi de gayet doğaldır. Nitekim, düzenlenmiş ve plânlı olmasına rağmen, insanın bir tek hayatının dahi, mukadderat zorunlulukları yüzünden, ne kadar devam edeceğini kesin olarak ifade etmek mümkün değildir. Yine aynı nedenlerden dolayı, insanların, plânlarını tatbik ederken, ne zamanda hangi gelişim kademelerine ulaşacaklarını da çok öncelerden kestirmek imkânsızdır. Çünkü burada, varlığın cehit ve gayretlerinin -kendisine tanınmış bâzı özgürlükler sonucunda- kendi eline bırakılmasıyla, o cehit ve gayretlerin mukadderat plânınca takdir edilecek sonuçlarının daima değişebilmesi, bu imkânsızlığa neden olmaktadır.

*
* *

Dünya ötesindeki ve üst plânlardaki zaman ölçüsünün dünya zamanına uymadığını ve bunların aralarında büyük farkların bulunduğunu söylemiştik. Hakikaten dünya idaresinde vazifeli olan plânın zaman ölçüsü ve idraki, dünyadaki basit zaman idraki ile kıyas edilemez. Meselâ, dünya üstü zaman ölçüsünün bizim ölçümüze göre bir saniyesi içine, dünyada yüzyılların yetmediği uzun süreli işlerin hepsi sığabilir. Bunun çok basit ve kaba olmakla birlikte, insanlara bir sezgi verebilecek olan örneği, rüyalar. Yine, özellikle boğulanların, son saniyelerinde hayatlarının bütün safhalarında en ince ayrıntılarıyla yaşamaları da böyledir. Bununla birlikte şu noktayı da aslâ unutmamak gerekir ki; dünyaya özgü zaman idraki, dünya için eksik, hatalı ve yetersiz değildir. Dünya zamanının dünya için değeri, tam ve mükemmeldir. Yâni, dünyaya özgü zaman idraki, dünya için, dünya maddesi gelişiminin reel ölçüsüdür. Ve insanların, dünyaya ait teknik ve mekanizmaları öğrenirken, dünyaya özgü zaman idrakini evreni kapsayan “zaman formları”yla mukayese etmeleri gereksiz ve hattâ zararlıdır. Çünkü aradaki büyük fark; muazzam bir evren mekanizması içinde ihmalî mümkün denecek kadar küçük bir cüzü olan dünyanın basit mimarisinin anlaşılmasını imkânsız kılar ve dünya realitelerini silip süpürür. Dolayısıyla, dünyaya gelişim yönü vermiş unsur ve mekanizmaları incelerken, dünyaya özgü zaman idrakini göz önünde bulundurmamak, dünya bilgilerinin objektifliği ve netliği bakımından daha hayırlıdır.

Ve dünya gelişim icaplarının da bir zorunluluğudur.

*
* *

Zaman kavramlarının genişlemesi ile idraklerin gelişiminin baş başa yürümekte olduklarını, daima hatırda tutmak gerekir. Yâni, “yüksek zaman idraki”nin oluşması, gelişimin belirli kademeleri aşabilmesiyle mümkün olur. Yüksek âlemlerde, o âlemlerin idraklerine hitap eden zaman durumları vardır.

*
* *

Dünya idrakine uygun olan zamanın önemli niteliklerinden biri, onun bir “başlangıç” ve “son” noktalarıyla sınırlanması zorunluluğudur. Yâni, dünya hayatı içinde bazen konuşulan “sonsuzluk” fikirlerine rağmen, dünya idrakinin tatbikatlarla eğitilmesi ve geliştirilmesinde, başlama ve bitme noktaları göreceliklerine ihtiyaç vardır ki; bu ihtiyaç, aynı zamanda, dünyada geçerli olan ve dünya idrakine hitap eden “zaman formu”na uygundur. Şu hâlde, her realitenin belirli bir noktada başlaması ve belirli bir noktada bitmesi, ancak dünyada geçerli ve “dünya idraki”ne kalıplanmış bir zaman ifadesidir. Bu bilgiyle şunu anlatmak istiyoruz ki, hakikatte böyle başlayıp biten durumlar yoktur. Bütün âlemlerin oluş ve yürüyüşleri, icapların belirlediği gayelere doğru kesiksiz olarak akıp giderler. Bu akışlar, ancak geçtikleri aşamaların idraklerine ve bu idraklerin kıymetlendirdiği zaman ölçülerine göre, göreceli bir başlangıç ve son kavramlarına tezahür zemini olurlar. Yâni, dünyadaki, “şurada başladı, burada bitecek” veya “bitti” diye kabul edilen zaman anlayışları,

ancak dünya idrakine göre kalıplanmış ölçülere dayanır. Daha yüksek idrakler için, bu başlangıç ve bitişin

anlamları, insanların düşündükleri kıymetleri taşımazlar. Onlar, yüksek idrak zamanının imkânlarında bambaşka mânâları içerirler. Onun içindir ki, yüksek âlemlerin olaylarını anlayabilmek dünya idrakiyle mümkün olmaz. Dünya realitelerine bol bol yeten dünya zamanı ölçüsü, yüksek âlemlerin zaman idraklerine oranla, çok basittir. Bunun için, dünya zamanına bağlı olan “realiteler”, yüksek âlemlerdeki “hakikatler”e nazaran pek kısır durumda kalırlar.

*
* *

Dünya zamanının kısırlığının nedenine gelince: Zamanın idrak ile ilgili olduğunu söylemiştik. İdrakler ne kadar kapsam kazanırlarsa, tâbi olacakları zaman sistemi de

o kadar kapsamlı olur. Hâlbuki idraklerin kapsam kazanması; fazla değerler alması, değerlerinin artması demektir. Hemen hemen değerleri aynı kadrolar içinde bulunan insanlık âlemi idrakinin tâbi olduğu zaman, basit bir sistemdir. Bu sistemin basitliği de; onun bir odağının, belirli başlangıcının bulunması, “geçmiş, şimdi ve gelecek” durumlarının mevcut olması zorunluluğundan ileri gelmektedir. Bu hâl, dünya maddelerinin ve ona bağlı idrakın basitliğinin zorunluluğudur.

Dünya zamanı idrakinde bir sınırlılık vardır. Dünya zamanında, belirli noktaların periyotlar hâlinde, birbirini belirli aralarla izlemesi zorunluluğu mevcuttur. Yine, her realitenin bir başlangıç ve son buluş noktası vardır. Oysa, yüksek zaman idraki, bu bakımdan büyük farklar gösterir. Ve bu farklar, şüphesiz, bu zamana ait idrak değerlerinin, basit zamaninkine nazaran çok zengin ve kapsamlı olmasının sonucu ve icabıdır. Bu idrak, o kadar çeşitli, ince madde kombinezonlarına sahiptir ki; bunlardan yayınlanan vibrasyonlar, basit

idrakler ile kıyas edilemeyecek kadar büyük bir hız ve kapsamlı nitelenen zaman ölçüsüne kavuşmuş bulunurlar. Bu idraklere göre, zaman akışındaki “geçmiş, şimdi, gelecek” durumları, basit idraklerde olduğu gibi tek yönde, birbiri arkasından giden bir sıra izlemek zorunda değildir. Yüksek idrakte bütün bu “geçmiş, şimdi ve gelecek” durumları, bir toplam olarak, tek bir oluşa bağlanır. Fakat bu “tek oluş”, sonsuz yüzlü formlar gösterir. Yani, bir ân demek olan o “tek oluş” içinde, her yöne yönelen sonsuz zaman kavramı toplanmıştır.

*
* *

Bunu daha objektif olarak açıklamak gerekiyor. Bâzi meselelerin iyi anlaşılabilmesi için, zaman realitesini mümkün olduğu kadar kuvvetle sezmeye çalışmak gerekir. Bu işi kolaylaştırmak için zaman konusunu şema ve grafiklerle açıklayacağız:

Üç boyut anlamına tâbi olan basit zamana “yüzeysel zaman” diyoruz. Çünkü bu zamanın akışı, aşağıdaki şemada gösterildiği gibi, bir yüzey üzerine

Şifa Paradoksu

Fadime Çelik

1. Bölüm

EVRENİN temel dinamiğini oluşturan öncül yasanın “hareket ve değişim” olduğu ilkesini tüm mistik ve ezoterik gelenekler, kadim öğretiler ifade etmiştir. Günümüzde kuantum fiziği alanında çalışan uzmanlar da “hareket ve değişim” olgusunun atomaltı parçacıklardan tutun da makrokozmosa kadar her boyutta geçerli olduğunu ifade eder.

İzafiyet teorisiyle de ispatlandığı gibi tüm evren enerjetik bir alandır. Evren enerjisinin lokal yoğunlaşmaları çeşitli niteliklerdeki maddeyi oluşturur. Fizik evrende algıladığımız her şey, kozmik enerjinin değişik yoğunluklardaki biçimlenmeleridir.

Gerek maddesel çeşitlilik gerekse maddesel çeşitliliğin adeta içinde yüzer gibi durduğu temel enerji denizi çok farklı skalalara sahip frekans aralıklarında titreşip durmaktadır. Hem atomik seviyedeki madde hem de daha büyük ölçeklerdeki moleküler organizasyonlar, dolayısıyla canlı ve cansız dediğimiz her form da kendi etrafında hareketli ve son derece süptil bir enerjetik titreşim alanına sahiptir. Bu nedenle bütün fizik maddeler çevrelerine mütemediyen enerji yayıp aynı zamanda çevrelerinden mütemediyen enerji alırlar. Farklı nitelik ve yoğunluğa sahip tüm bu enerji şekilleri birbirleriyle sürekli olarak karşılıklı ilişkidedir. Bu enerjetik değiş tokuşu sağlayan hareket aynı zamanda değişimin temel dinamiğini oluşturur. Aslında kozmik enerjinin farklı frekanslara, farklı yoğunluklara göre aldığı hiçbir biçim sürekli ve sabit değildir. Her an her şey son derece ince seviyelerde de olsa, duyularımıza çarpmasa da değişir.

Algılamanın Mekaniği

BİLDİĞİMİZ GİBİ insanın hem kendi zihin alanındaki duygu ve düşüncelerden hem çevresindeki insanların içinde bulunduğu hallerden, hem de etrafındaki nesne ve varlıklardan haberdar olmasını sağlayan bir algı mekaniği vardır.



Klasik anlamda bildiğimiz algılar duyu organları aracılığıyla beyne iletilen elektriksel titreşimlerin beyin tarafından yorumlanmasına dayanır. Bilim bizi bu beş duyu ile tanımlar. Oysa insanın çevresindeki daha süptil titreşimlerin oluşturduğu elektriksel titreşimleri algılayabilen bir potansiyeli de vardır. Pek çok insanın yaşadığı içedokuşlar, sezgiler, önbilişler, telepatik algılamalar vs. süptil algılamalar olup duyular dışı algılamadır (DDA).

DDA yeteneği olan psişik insanlar arasında da süptil titreşimlerin farklı skalalarını algılayabilen yani yetenek boyutları birbirinden farklı olanlar vardır. Bazı psişikler beş duyu dışında kalan dar bir frekans aralığını algılayarak bazıları daha geniş bir frekans aralığını algılayabilirler.

Algıladıkları süptil titreşimleri duyuya dönüştürüp iç gözleyle görebilen; şekil, renk, biçim, ses ve formu tanımlayabilen kişilere durugörür de denir. Durugörürlerin tanımladığı gerçeklikler özünde tek bir gerçekliğin farklı algı kapasitelerine

göre tanımlanmasıdır. Algı boyutu gelişkin bir durugörür zihinsel bir konsantrasyon sağlayıp fizik gözleri açıkken de kapalıyken de gerek yakınındaki gerekse çok uzağındaki nesnelere, insanlara ve oluşları tanımlar. Yetenekli bir durugörür algıladıklarını tanımlamakla kalmayıp bir insanın geçmiş hayatlarından kesitleri, karmik yüklerini, psişik veya fiziksel düzeydeki hastalıklarını, bu hastalıkların sebeplerini vs. bilebilir. Pek çok durugörürün algılamaları ve koydukları teşhisler, bu durugörürlerle birlikte çalışan tıp doktorları tarafından da onaylanmaktadır. Kaldı ki durugörürün algılamalarını tıbbi teşhisle bağdaştıran araştırmalar için mümkün olan tek “araç” özel yetenekli insanlardır.

Son yıllarda daha ince titreşimleri algılayabilecek cihazlar geliştirilmekte ve bu cihazlar yardımıyla ölçümler yapılabilmekte, bir durugörürün algılamaları ile cihaz ölçümleri karşılaştırılarak hem durugörürün algısı bilim tarafından bir yerde test edilmekte hem de o cihazların kaydettiği enerji skalalarının nasıl yorumlanması gerektiği hakkındaki önemli veriler bu durugörürlerin yorumlarından çıkarılmaktadır. Böylece insanın süptil titreşim alanlarına ilgi duyan uzmanlar yeni bir literatür geliştirmekte, enerji alanlarının yorumlanması ile çeşitli hastalıkları teşhis etmektedirler.

Aura, Süptil Titreşim Alanları

FİZİK BİR FORMA sahip olan her şeyin çevresindeki enerjetik yapının oluşturduğu süptil titreşim alanlarına aura denir. Canlı ve cansız olarak

tanımladığımız tüm varoluşun bir aurası vardır. Ancak canlı dediğimiz varlıkların aurası cansız dediğimiz nesnelere aurasından daha güçlü bir titreşim alanına sahiptir.

Aslında fizik beden, aura olarak tanımlanan enerji alanının oluşturduğu negatifin fotoğrafı gibidir. Başka bir deyişle fizik beden, auranın enerjetik yapısına ve titreşim gücüne göre biçimlenmekte ve bütünlüğünü korumaktadır. Bu nedenle aura düzeyindeki her değişim fiziğe yansımakta, fiziğe yansımaları ise bizler tarafından sağlıklılık veya hastalık olarak algılanmaktadır.

Bir varlık hayatini koruduğu sürece kozmosdan gelen çeşitli frekanslardaki enerjiyi aurasındaki sakralar aracılığıyla özümseyip fizik bedene iletir. Fizik beden de alınan besin maddelerini hücrelerinde

özümseyip auraya enerji transferi sağlar. Bu durumda yaşayan sistemler hem dıştan içe doğru hem de içten dışa doğru sürekli bir enerjetik değiş tokuş durumundadır. Enerjetik alan fiziği desteklerken, fizik beden de enerji alanını desteklemekte böylece birleşik bir alan oluşmaktadır. Bu birleşik alan normal otonomisini koruduğu sürece sağlıklılık söz konusu olmaktadır.

O halde “hareket ve değişim” olgusu auramız için de geçerlidir. Bir durugörür aurayı dans eden bir enerji seli gibi algılar. Auranın enerjetik karakteri her an çok çeşitli etkenlere bağlı olarak değişir. Uzun vadede ise yaşam deneyimlerimize ve şuurlu farkındalığımıza bağlı olarak değişim gösterir. İşte bu nedenle her insanın aurası kendine özgüdür. Birbiriyle aynı özellikte iki aura yoktur.



Aura Değişimini Tetikleyen Nedenler?

AURANIN enerjetik örüntüsünü değiştiren etkenler fiziki, ruhi ve süptil etkenler olmak üzere gruplandırılabilir. Fiziki etkenler; yenilen ve içilen gıda maddelerinin çeşit ve kalitesi, solunan havanın kalitesi, fiziksel egzersiz yapma, fiziksel yorgunluklar, dinlenme süreçleri vs.dir.

Auranın enerjetik örüntüsünü değiştiren ruhi etkenler, bireyin içinde bulunduğu ruh hali, sınırlı veya mutlu olup olmaması, endişe, korku, kaygı gibi psikolojik hallerinin olup olmaması ve derecesidir. İyimserlik, karamsarlık, korku, endişe gibi psikolojik süreçler ve ruhi etkileri üzerinde yakın çevremizdeki insanların payı büyüktür.

Bildiğimiz gibi her çocuk doğduğu andan itibaren annesini, babasını ve diğer aile bireylerini, arkadaşlarını, öğretmenlerini vs. modeller. Onların pek çok tavır, davranış ve kabullerini sorgulamadan benimser. Böylece öğrenilmiş davranışlar dediğimiz yaşam stratejilerini edinir. Bu nedenle bir çocuğun dünyayı, evreni, kendini algılamasında ve gerek ruhsal gerek psikolojik özelliklerinin gelişmesinde yakın çevresindeki insanların katkısı çoktur. Pozitif modellerin kazandırdığı psikoloji ile negatif modellerin kazandırdığı psikolojinin aura değişimlerine olan katkısı elbette ki farklı olur. Örneğin son derece mutlu görünen bir insanın aurasını gözlemleyen bir durugörür, o insan sınırlendiği anda aurasındaki titreşim ve renk değişimleri net bir şekilde tanımlar.

(Devam Edecek)

Katilini Bilen Kalp

Dr. Paula M. Reeves



BUGÜNLERDE enerji-kardiyologları ve kap nakli yapılanlar tarafından ortaya konan görüşü destekleyecek kanıtlar yavaş yavaş artmaktadır: Kalp spiritüel olarak gelişimimizde şimdiye kadar düşündüğümüzden çok daha geniş bir etkiye sahiptir. Kalp araştırmalarının keskin ucundaki öncüler, kalbin gerçekten de iyiliğimize ve bütünlüğümüzün temellerine katkıda bulunan olağanüstü zeki bir etken olduğunu söylemektedir.

Tıp doktorlarının ve bilim adamlarının güncel raporları da tanıdık gelmektedir. Mistiklerin, sezgilerin ve folklorun anlattığı anekdotları hatırlar. Kalbin bu yeni diyarını içsel vizyonumuzla keşfetmek ve onun açıklamalarını içsel kulağımızla dinlemek için kendimizi serbest bırakırsak, öğrendiğimiz şeylerin asla önemsiz veya yanıltıcı olmadığını görebilirsiniz. Bugün pek çok kaynaktan kanıtlar ortaya çıkıyor. Bunların en ilginç veya en hayret verici olanları ise kalp nakli yapılanların anlattıklarıdır.

Bir psikonöroimmünoloji uzmanı olan Dr. Paul Pearsall, kalp nakli yapılanlarla gerçekleştiği çalışmalardan yola çıkarak *The Heart's Code* (Kalp Kodu) adlı kitabı kaleme almıştır. Kitap, bedenlerine bir başkasını kalbi yerleştirilen insanların ameliyattan sonraki deneyimlerine dair önemli anlatımlarını içermektedir. Nakledilen bir kalbin varlığının nasıl deneyimlendiğine dair anlatımların her

biri baştan değil, kalpten yayıldığı anlaşılan bir bilgeliği ve zekayı açığa vurmaktadır. Sonradan nakledilen kalbe duyarlılıklarını anlatmak için “kardiyo-duyarlılar” olarak adlandırılan bazı alıcılar, net bir biçimde kalbin alıcısına değil vericisine ait olan hatıralar, sözler ve anlayışlar aktarmaktadır. Bu deneyimlerin doğruluğu, reddedilemeyecek ve görmezden gelinemeyecek kadar açıktır. Bazı alıcılar, bir zamanlar vericinin tercih ettiği bir ifadeyi tekrarlamakta, vericinin sevdiği bir yemeği arzulamakta ve hatta kendilerini vericiye veya vericinin geçmişine bağlayan rüyalar görmektedir. Dr. Pearsall bu tür olaylara ilişkin anlatımları bir araya getirdiğinde, çoğunda ortak bir bağın bulunduğunu fark etti. Her biri spiritüel bir değişim hissediyordu. Bu değişim, kalp nakli gibi bir ameliyattan sonra beklenebilecek psikolojik bir gelişmenin veya açık bir fiziksel travmanın boyutlarını aşıyordu. Bu olaylar, belki de beden kalbinin alınmasına ve yerine yeni bir kalbin konulmasına anlam vermeye çalışan imajinasyonun bir ürünüdür. Ya da kalbin derin bilgiliğinden bahseden şairler ve mistikler haklıdır: “Kalbin, aklın tek başına bilemeyeceği bir aklı vardır.”

Texas, Houston’da psikolojik ve spiritüel hayatta insan kalbinin oynadığı rol hakkında konuşmaya yapan Dr. Pearsall, dinleyicilerin arasında karşılaştığı vakalardan birini anlatmaya gönüllü olan bir psikiyatriste söz vermiştir. Psikiyatristin Dr. Pearsall’ın sunumuyla ilgili olduğunu düşündüğü vaka şöyledir: Sekiz yaşındaki bir kıza, on yaşında

cinayete kurban giden bir çocuğun kalbi nakledilmiştir. Hasta, geceleri küçük bir kıza öldüren adam hakkında kabuslar görmeye başlamıştır. Annesi küçük kıza terapiye götürmüştür. Çünkü bu kabusların vericinin katilinin kimliğini açığa çıkaracağını hissetmiştir. Anne ve psikiyatrist polisle irtibat kurmaya karar vermiştir. Küçük kızın gördüğü rüyalarının sunduğu verilerden yola çıkan polis katili yakalamıştır. Küçük kız rüyalarında cinayetin işlediği anı, kullanılan silahı ve hatta katilin üzerindeki kıyafetleri görmüştür.

Bu vakada kalbin vericisi ve alıcısı arasında belirli bir anlığın, kalpten kalbe -candan cana- bir ilişki kurulmuştur. Hiç kimse sekiz yaşındaki küçük bir kızın, kendisine kalbi nakledilen çocuğun ölümü hakkındaki ayrıntıları daha önceden bilmediği gerçeğini çürütemez. Küçük kız kalp nakli yapıldıktan sonra, rüyalarında vericinin yaşadığı son anları canlı ve doğru bir biçimde görebilmiştir. □

Kaynak: Yazarın Ege Meta Yayınlarından çıkan *Kalbin Dili* kitabı adlı kitabından alınmıştır.



Meditasyon; Sükunet, Dinginlik ve Bilincin Yolu

Gül Öner

“Ruhun müziğini duyabilen, hayatın ezgisine hakimdir.”

Swami Sivananda

ZİHİN çalkantılı bir göl gibidir. Meditasyon esnasında bu göl sakinleşir, dalgaları durulur ve çarşaf gibi dümdüz olur. Meditasyon zihni gözlemele uygulamasıdır. Yani zihni tek bir noktaya odaklayıp sakinleştirme uygulaması.

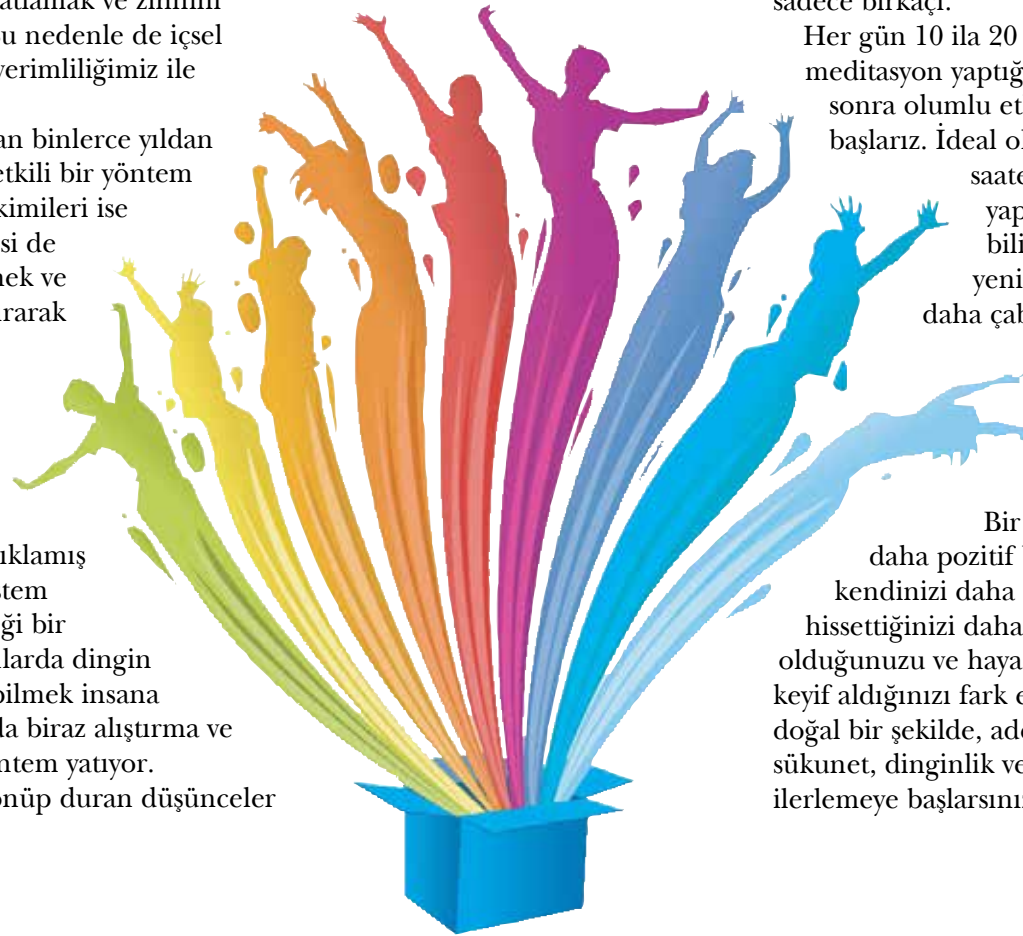
Birçoğumuz günlük hayat içerisinde sınırlarımızı zorluyoruz. Çeşitli bilgi akımlarına maruz kalıyoruz, hemen hemen düzenli olarak hepimiz stres altındayız, başarı ve performans baskısı ise cabası. Zihnimiz bu yüzden sürekli olarak hareket halinde, kimi insanların kafalarındaki gürültü hiç bitmiyor, hatta mesai bitiminden sonra bile. Rahatlamak ve zihnini boşaltmak için kimse vakit ayırmıyor. Bu nedenle de içsel enerji pillerimizi çabucak tüketiyor ve verimliliğimiz ile canlılığımızı yitiriyoruz.

Farklı ülke ve kültürlerde birçok insan binlerce yıldan beri zihni sakinleştirmek için oldukça etkili bir yöntem kullanıyor. Kimileri buna meditasyon, kimileri ise tefekkür ya da dua diyor. Temelde hepsi de aynı, hepsinin hedefi zihni sakinleştirmek ve böylelikle endişe ve korkulardan arındırarak kişinin sadece öz varlığı üzerinde yoğunlaşmasını sağlamak.

Victor N. Davich’in meditasyona ilişkin çok güzel bir tanımı var:

“Meditasyon kendini her ana sakin bir farkındalıkla açma sanatıdır.” Bu tanım meditasyonun tüm kapsamını açıklamış oluyor; zira meditasyon mucizevi bir sistem olmaktan ziyade herkesin öğrenebileceği bir yetenektir. Gerçi özellikle stresli zamanlarda dingin ve boş bir zihinle sakince oturuyor olabilmek insana mucizevi gelebilir, ancak bunun ardında biraz alıştırma ve zihni sakinleştirmeye yarayan bir iki yöntem yatıyor.

Stres, endişe ve sürekli kafamızda dönüp duran düşünceler



nedeniyle kendimizi kasarız, içsel özgürlüğümüzü yitirir ve sinirli oluruz. Meditasyon insanın sükunete ermesini ve kendi özüne odaklanabilmesini sağlar. Zihnin arınması beraberinde rahatlamayı, dinginliği ve huzuru getirir. Meditasyon içsel barış ve huzurun, dengenin yoludur. Özellikle fiziksel ve zihinsel yüksek performans gerektiren dönemlerde meditasyon yapmak tükenen pillerin şarj edilmesi gibidir. Bu yolla en derinlerde yatan içsel kaynaktan tekrar güç kazanır, fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığımızı yükseltiriz.

Birçok değişik meditasyon tekniği vardır. Nefesi izlemek, Om veya Aum gibi bir mantrayı tekrarlamak, belli bir nesneye, mesela bir mandalaya veya muma konsantre olmak bunlardan sadece birkaçı.

Her gün 10 ila 20 dakikalık bir süre meditasyon yaptığımızda kısa süre sonra olumlu etkilerini görmeye başlarız. İdeal olanı her gün aynı

saate meditasyon yapmaktır, böylece bilinçaltı bu yeni uygulamaya daha çabuk alışacak ve meditasyonu hayatımızın rutini haline getirmek kolaylaşacaktır.

Bir süre sonra hayata daha pozitif baktığınızı, kendinizi daha canlı ve bilinçli hissettiğinizi daha hoşgörülü olduğunuzu ve hayattan daha çok keyif aldığınızı fark edersiniz. Ve doğal bir şekilde, adeta kendiliğinden sükunet, dinginlik ve bilincin yolunda ilerlemeye başlarsınız.



Bir gün münzevi yaşayan bir keşişin yanına bir ziyaretçi gelir ve ona sorar: “Söyle bana, meditasyon ve sükunet içerisinde sürdürülen bir hayatın anlamı nedir?”

Derin bir kuyudan su çekmekte olan keşiş durur ve şöyle der:

“Kuyunun içine bak! Ne görüyorsun?” Ziyaretçi kuyunun içine bakarak, “Hiçbir şey” der.

Kısa bir süre sonra keşiş ziyaretçisinden tekrar kuyunun içerisine bakmasını ister.

“Bu sefer kendimi görüyorum!” diye belirtir ziyaretçi.

Buna karşılık keşiş: “Az önce kuyudan su çektiğimde su çalkantılıydı, şimdi ise durgun. İşte bu meditasyon deneyimidir: Kendini görmek ve tanımak! Şimdi biraz daha bekle.”

Ve aradan bir süre daha geçtikten sonra, “Bir de şimdi ne gördüğüne bak bakalım!” der keşiş.

Ziyaretçi: “Şimdi kuyunun dibindeki taşları görüyorum” der.

“Gördün mü işte” diye karşılık verir keşiş, “Yeterince uzun süre sükunet içerisinde olursan, her şeyin temelinde yatanları görürsün.” (kaynak bilinmiyor) □

Duyularımız Ötesindeki Esrarengiz Dünya

Dr. Louisa Rhine

BEŞ DUYUNUN erişemediği bir dünyanın varlığına inanan bilginler artıyor. Yanımızda olmayanların mesajları ve uzaklarda olagelmış olaylar hakkında bilgi sahibi olabilmemiz, onların haklı olduklarını gösteriyor.

Amerika'nın Georgia eyaletinde bir sabah kahvaltısında, genç bir öğretmen kız, elindeki çatalı sofranın üzerine fırlatarak, o sıralarda açık denizlerde olan genç gemi mühendisi nişanlısının tehlikede olduğunu haykırdı:

“Her an havaya uçması mümkün!” diye bağırarak koştu ve radyonun düğmesini çevirdi. Tam o sırada haberlerde, bir geminin ambarındaki patlayıcı maddelerin parladığı ve geminin uçmasının dakika meselesi olduğu bildiriliyordu. Gemi, kızın nişanlısının gemisiydi.

Sonunda, patlayıcı maddeler kontrol altına alındı ve gemi kurtuldu. Öğretmen, tehlikeyi nasıl sezdiğini bir türlü anlatamadı. Washington'da da bir kadın akşam yemeğini hazırlarken birdenbire, “Babam öldü! Onu koltuğunda otururken gördüm!” diye bağırды. Ailesi onu, hayal gördüğüne inandırmaya çalıştıysa da az sonra başka bir eyaletteki evinden gelen telgraftan, adamcağızın koltuğunda otururken kalp krizinden öldüğü öğrenildi.

Pennsylvania'da başka bir kadın, rüyasında dört küçük oğlunun yüzmeye gittiklerini, dokuz yaşındakinin üzerinde de kırmızı mayo olduğunu görmüştü. Rüyanın daha sonraki bir safhasında, çocuklar girdaba kapılıyorlardı. Anne bunun üzerine suya atlıyor ve kırmızı mayolusu hariç, hepsini kurtarıyordu. Sonra uyandı. Haftalardan sonra, dokuz yaşındaki oğlu girdaba kapılarak boğuldu. Üç tane mavi mayosu olmasına rağmen, tesadüfen o gün ağabeyinin kırmızı mayosunu giymişti.

Bunlar, Duke Üniversitesinin Parapsikoloji Laboratuvarının dosyalarından rasgele derlenmiş olaylardır. Bu hayret verici

olaylar, parapsikologların DDA (duyular dışı algılamalar) dedikleri gücün sonucu olabilir mi?

Doğal olarak her şaşırtıcı olay DDA ile ilgili değildir. Bir DDA denemesi, insana, gerçeğe uyan bir mesaj vermelidir. Daha önemlisi, bu mesajın, duyular yoluyla, hafıza, muhakeme, sonuç çıkarma veya tahmin gibi zihni işlemler sonucunda elde edilmiş olmaması da şarttır. Bu iş nasıl olabiliyor? Pennsylvania'da bir kadın, nasıl olmuş da geleceğe bir bakış atıp oğlunun boğulacağını ve hatta nasıl boğulacağını görebilmiştir? Zihnin ne olduğu ve nasıl çalıştığı, bilimin bugün hala meçhulü olduğuna göre, bu soruya tam bir cevap verilememektedir. Bununla beraber, en büyük kısmı anlaşılammış Psi denilen bir zihin yeteneğinin varlığını kabul etmekle, az çok bir şeyler açıklanabilir.

(Psi'nin incelenmesi
psişik araştırma diye
tanınmakta iken
son yıllarda
parapsikoloji
adını almıştır.)
Telepati
ve uzakta
olan şeyleri
görmenin
ikisi de
Psi'nin

görünümleridir. Telepati'de bilgi, başka kimselerin düşüncelerinden, uzakta olan şeyleri görmeye ise olaylardan ve cisimlerden gelir. DDA'nın üçüncü bir tipi de vardır; bunda, henüz ortaya çıkmamış olaylar hakkında bilgi edinilir. Çoğu Psi olayları, bu üçünden birinin veya her üçünün birleşmesinin sonucudur.

Telepati'nin iki zihin arasındaki bağlantısı, iki kişi arasında doğan ilgi ve duygu bağıyla anlatılabilir. Örneğin, yeni bir üsse atanan genç bir subayın karısı, bir akşam televizyon seyredirken, 500 km uzaktaki baba evini telefonla araması için, içinde bir zorlama hissetmişti. Telefona ağlamaklı bir sesle cevap veren annesi oldu:

“Ah kızım, deminden beri telefonun başında oturuyor ve kocanın yeni üssünde seni nasıl buldurup babanın bir kalp krizi geçirdiğini haber vereceğim diye düşünüyordum.”

Göze görünmeyen şeyleri görmek de telepati kadar sık geçmektedir. Bunların birçoğları, başta mücevherler olmak üzere, kayıp eşyayla ilgilidir. Bir kadın bulaşık yıkamadan önce, yüzüklerini çıkarmış ve bir dolabın rafının üzerine bırakmıştı. Akşamüzeri aklına gelip onları arayınca, rafın üzerinde olmadıklarını gördü. Kendisi ile kocası ilkin mutfağı, sonra da bütün evi boşu boşuna aradılar. Derken kadın birdenbire buzdolabına gitti, buz kalıplarından birini

çektii; bir de
ne



görsün, yüzükler orada buz külçelerinden birinin içinde donmuş değiller miydi? Kocasını, dolaptan bardak alırken, farkında olmaksızın onları raftan buz kutusunun içine düşürmüştü. Kadın bu konuda, “Beni, o buz kutusunun içine bakmaya sevk eden gücün ne olduğunu bilemiyorum,” demiştir.

New Jersey’li bir kadın da, iki yaşındaki kızını kocasıyla bırakarak alışverişe çıkmıştı. Sonradan şunları anlatmıştır:

“Yarı yola varmıştım ki içimde bir his bana hemen eve dönmem gerektiğini söyledi. Müthiş bir korku benliğimi kapladı. Otobüsten indiğim gibi, hemen bir başka otobüsle evin yolunu tuttum. Kocamla kızım divanın üzerinde uyuyordu, kocam uyurken küçük kızım havagazı muslukları ile oynamış ve onları açık bırakmıştı. Sonra, divana babasının yanına tırmanmış ve o da uyuyakalmıştı.” Bu durumda, uyuyan koca, karısına bir telepati mesajı göndermiş olamayacağına göre, kadında, uzakta olan şeyleri görme duygusu vardı.

Gerçeği ne olursa olsun, “Psi”, mesafeleri hiçe saymakta ve insanlar, cisimler veya olayların arasında ister bir oda ister bir kıta veya okyanus olsun, aynı derecede kolaylıkla etkisini gösterebilmektedir. Geçmişte, kehanetin, bazı yüksek din adamlarına, kahinlere ve mistiklere özgü esrarengiz bir kudret olduğu sanılırdı. Fakat Duke Üniversitesinde yapılan denemeler, sıradan kimselerin de bazen, henüz olmamış olayları görebildiklerini göstermektedir.

25 yıl kadar önce, bir yaz günü, Iowa eyaletinde mutlu bir genç kız, o akşam gideceği bir baloyu

düşünerek işten evine dönüyordu. Sonradan o da şunları anlattı:

“Birdenbire içimde müthiş bir sıkıntı hissettim. Bu sıkıntı bütün akşam, üzerimden gitmedi. Hep beraber baloya gitmemiz için, birçok arkadaşlar bizim eve gelmişlerdi. Ama ben evde kalmaya karar verdim.

Kız kardeşim Frances de baloya gidenlerin arasındaydı. Korku içinde ona, ‘O otomobile binme, Frances. Buna bin!’ diye haykırdım. İkinci otomobil yeni bir modeldi. Ertesi sabah 2:30’da Frances bir otomobil kazasında can verdi. Yeni otomobil fazla hızlı gitmediği için, arkadaşlarıyla eski otomobile geçmişti.”

Bazı hayaller ise hem göze, hem de kulağa hitap ederler. 14 Mart günü saat tam 03:00’te, New York’ta genç bir kadın, İtalya’daki babasının, “Maria! Maria!” diye bağırarak sesiyle uyanmıştı. Kadıncağz korku içinde yatağının içinde oturunca, pencerenin dışında babasının yüzünü gördü. “Baba!” diye haykırması üzerine, hayal kayboldu. Bu hikayeyi duyan kızın ailesi, gülüp geçtiler. Fakat üç gün sonra İtalya’dan bir telgraf aldılar; Maria’nın babası, 14 Mart günü, NewYork saatiyle 03:00’te ölmüştü.

Koku almaya dayanan hayaller de vardır.

Brooklyn’de bir kadın, sabahın 02:00’sinde duman kokusu duyarak uyanmıştı. Yatağından kalkıp sobayı ve ocakları kontrol ettiyse de hiçbir şey bulamadı. Sebebini kendi bilmiyordu. Birdenbire, dokuz kilometre uzaktaki dükkanında bir şeyler olmasından korktu. Otomobiline atlayıp oraya gidince, dükkanın duman içinde olduğunu gördü. Arkadaki odada kocası baygın yatıyordu. Elinden düşürdüğü sigara, üzerinde yattığı divanı tutuşturmuştu.

Duke Üniversitesinin koleksiyonunda, faciaların veya faciaya yakın olayların çoğunlukta olması, DDA’nın mahiyetinden çok, insan doğasının sonucudur.

Birçoğumuz, hayatın mutlu veya alelade olaylarını oldukları gibi kabul etmekte, buna karşı olağanüstü olayların ve özellikle felaketlerin etkisi altında kalmaktayız.

Bir zamanlar, Psi’nin sadece İskoçyalılar, İrlandalılar ve Çingeneler gibi ırk gruplarına özgü olduğu sanıldığı halde, şimdi böyle bir sınırlama olamayacağı anlaşılmıştır.

Psi, zeka derecesiyle ilgili değildir. Bazı şartlar altında, DDA derecesi, dışa dönük kimselerde kısmen daha yüksek olma eğilimini gösterebilir. Tahmin edildiğine göre, herkeste Psi vardır, ancak buna karşı takınılan tavır, kişilik özellikleri ve bazı şartların bir araya gelmesi, bu yeteneklerin bazı kimselerde daha çok göze çarpmasına sebep olmaktadır. Birçok kimselerin başından Psi tecrübelerinin geçtiği, ancak bunların farkında olmadıkları sanılmaktadır.

Psi’yi kontrol etmek ve kullanmak, yani uzaklardaki olaylar, başkalarının düşünceleri ve henüz olmamış olaylar hakkında bilgi edinmek, nispeten genç bir bilim olan parapsikolojiyi geliştirmemizle mümkün olacaktır. Artık insan zihninin, duyuların sınırları içinde hapsolmayacak kadar geniş olduğu anlaşılmaktadır.

□



Doğuma Doğru Yolculuk

Nuray İsrail

Yeniden Doğmayı Seçtim Çünkü...

“**D**OĞMAYA karar verebilmem kolay olmadı, sanıyorum. Kendisine saygı ve itaat duyduğum bilge bir varlıktan yardım aldım. Yumuşak ve kibardı, ama çok kararlıydı. Tekrar doğmaktan korkuyordum, fakat vazifemin yardım etmek olduğunu biliyordum. Kendileriyle olmak istediğim, ama benim cinsiyetimden olmayan kimselerle bir arada olmak için 20. yüzyılı seçtim. Annemi daha önceden tanımış dahi olsam, onun bende canlı bir hatırası yok. Aksine babamı biliyorum, birbirimize çok yakındık ve vaktiyle çocuklarımdan biriydi.

Annem beş ya da altı aylık hamile iken ceninle birleştim, öyle sanıyorum. Doğumdan dolayı olacak şeyler için sinirliydi ve ben de onun için üzülüyordum. Doğum sırasında yüz ve kollarımın ezildiğini hissettim. Hemen sonra, üşümüşüm. Annemden uzaklaşmak, soğuk ve ışıkla karşılaşmak beni ürkütmüştü. Odada olup bitenleri görüyor ve babamın kaygılarını

hissediyoordum. Annem her zaman sinirliydi ve çok konuşuyordu, sonra uyuyakaldı.”

Yeniden Doğmayı Seçmedim Ama...

“**D**OĞMAYI tercih etmiyorum gerçekten, henüz değil! diye düşünüyordum. Burada çok iyiydim. Seçim yapmama yardım edildi. Gelecekteki annemin benden ne beklediğini iki danışman varlık bana gösterdiler; beni gerçekten istediğini görebildim. Akli fikri benimleydi ve çok seviyordu beni, biliyordum bunu. Bu durum bana güven veriyordu. Gerçekten, bir önceki hayatta yeterince yaşamış olduğum duygusuyla doluyordum, bu sebepten biraz dinlenmek istiyordum. Nedendir

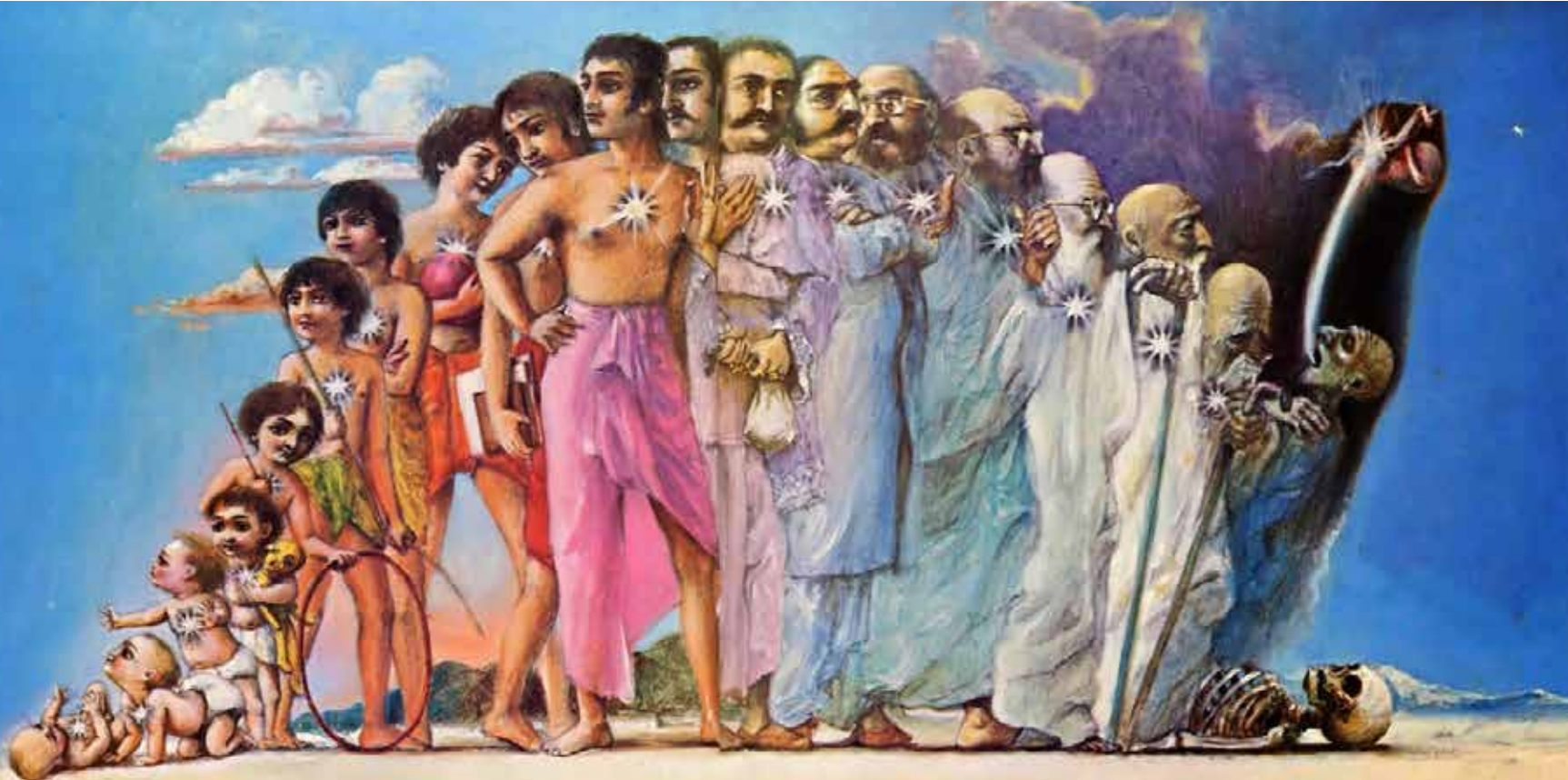
bilmem, hayata dönüş sarsıcıydı. Çok geç değil mi? Amacım etrafımdaki insanları mutlu etmektir. Dinsel bir şey değildi söz konusu olan, çevremdeki insanları mutluluğa yöneltmek istiyordum. Bu devrenin oldukça karışık olacağını biliyordum ve bu yüzden çekiniyordum. Kadın olarak doğmayı tercih ettim, başkalarına bu cinsiyetle daha iyi yardım edebilecektim.”

“Ceninin içinde ve dışında bulunabiliyordum. Annemin içindeyken onunla oynamak ihtiyacı hissediyordum. Tamamıyla duygusal bir planda haberleşiyorduk. Tam doğumdan evvel, sevgi doluydu. Doğum sırasında bütün imkanını kullanıyordu ama kendini tek başına ve korku içinde hissediyordu.”

Amerikalı Klinik Psikolog Dr. Helen Wambach'ın yüzlerce süje üzerinde hipnotik telkin yoluyla uyguladığı araştırma sonuçları oldukça ilginçtir. Geçmiş hayat devrelerine geçişte uyguladığı hipnotik telkin olgusu çok gelişmiş bir tekniği içermektedir ve çok yönlü çalışma imkanı sağlamaktadır. Spiritüel bulgu ve bilgileri deneysel olarak kanıtlamaktadır. “Neden dünyaya doğmayı seçtik?” sorusunun yanıtını *Doğmadan Önceki Hayatımız* adlı kitapta toplanmış araştırmalar yolu ile belki bulabiliriz.

Klinik Psikolog olan Dr. Helen Wambach'ın ise bu çalışmalar boyunca görüş açısında meydana gelen değişiklikler kendi ifadesi ile şöyle gerçekleşmiş:

“Hastalarımın psikolojik tedavi çalışmalarına başlarken, insan varlığının kendi sorunu karşısında tepki gösterdiği olağanüstü vasıtalarla dolaylı giderek hayretler





içinde kaldım. Bu faaliyete, esas olarak, «doktor-hasta» şemasıyla başladım, hemen şunu anladım ki, burada, ne toplumsal anlaşmanın ve ne de probleminin çözümleneceği ümidiyle beni görmeğe gelen hastayla

muayene odasında kurduğum ilişkinin söz konusu olmadığını anladım. Yirmi yıllık psikolojik tedavi alıştırmalarımda birbirine benzeyen iki insana kesinlikle rastlamadım. Bir vakadan daha fazlasına uygulanabilen

bir açıklamayı hiç bulamadım. Her insanın olağanüstü tekilliği ve belli bir çevreye bakmak için harekete geçirilen vasıtaların karmaşıklığı beni büyülemişti. Sürekli ve giderek bu durum artıyordu. Daha ötelere gitmek ve bana göre, insanın ruhsal boyutunu bilmek hususunda önemi olan bu kişilik görünüşünü araştırmak istiyordum.

İlgim sadece mesleki değildi: Ben de bir insandım ve elli üç seneden beri şu çok engebeli 20. yüzyılda yaşıyordum. Yurttaşlarımla çağımıza özgü bütün akımları paylaştım: uluslararası sıralanmadaki kaypak zeminler, Amerikan kültürünün kaprisleri, tamamıyla teknolojik uygarlığa dayalı bir topluma intibak etmek girişimleri... Hayat sadece 'hastalarım' için değil benim için de sürüyordu. Bu yüzyılın aktör ve tanığı olarak, kültürümüzle ilgili akımları izledikçe, kendimde bazı soruların ortaya çıktığını gördüm: Neden dünyadaydık? Bunca heyecan, kavga ve sıkıntı nedendi?

Bir gün, o zamanlar seksen yaşında olan annemin, benden yardım istemek için dalgın halinden çıkarak, gözleri korku dolu: 'Öleceğim, değil mi? Yardım et bana!' dediğini hatırlıyorum. Ben de sizler gibi, geçen zaman ve aziz varlıkların ölümüyle yüz yüze gelmek zorundaydım."

Dr. Wambach'ın uzun yıllar süren bu deneysel araştırmaları doğum öncesi hayat, ceninin anne karnındaiken algıları, cenine ne zaman bağlandığı, kadın ya da erkek olmayı neden seçtiği, ceninin hangi anda şuura sahip olduğu, yeni bir hayat için bu yüzyılı tercih etmenin nedenleri ve geçmiş hayatlardaki karmik bağlar gibi sorulara ışık

tutabilecek niteliktedir. Deneylerdeki sùjelerin verdiği yanıtlar yaşadığımız hayatın ötesindeki "hayat"ın diğer boyutlarını görmemize yardım edebilir.

Tüm bu deneysel bulguların spiritüel bulgu ve bilgiler ile uyum göstermesi insan varlığının aşkın yönünü bir kez daha ortaya koymaktadır.

Bizler, ihtiyacımız olan tecrübeleri yapmak için enkarnel olurken, ruh varlıkları olarak yaşayacağımız zaman, mekan, aile şartlarını, kendi gelişimimize en uygun hayat planını yaparak dünyaya geliyoruz.

Seçimlerimizi kendimizin yaptığı fikri bizde, özellikle bedensel bakımdan sağlıklı olmayan ya da kötü hayat koşullarında yaşayan ailelere enkarnel olmayı kim ister gibi bir çelişki yaratabilir. Bu tamamen varlığın özgür seçimidir. Varlığın o aile ya da beden şartlarında o tecrübeleri yapmaya ihtiyacı vardır. Sevginin, sevgisizliğin, merhametin, merhametsizliğin, yardımlaşma duygusunun paylaşılması ve daha birçok tecrübelerin yapılması için ruh varlığı özellikle o koşulları kendisi seçer çünkü o alanda eksik kalmış tecrübeleri vardır, onları tamamlaması da ancak böyle bir hayat planı ile gerçekleşebilmektedir.

Dünya üzerinde hayat planımıza uygun yaşadığımız müddetçe daha az ıstırap çekeriz ve yapmamız gerekenleri yerine getirdiğimiz için bir sonraki enkarnasyonumuz için tamamlanmamış, yarım bir şeyler bırakmadan daha üst bir realiteye geçme zeminini kendimize yaratmış oluruz. □

Kaynak: *Doğmadan Önceki Hayatımız*, Helen Wambach, Ruh ve Madde Yayınları.

Kişinin Kendinin Görünmezliği

Maurice Nicoll

2. Bölüm



BİZ görünürlere batmış durumdayız. Bu Hint felsefi düşüncesindeki *Maya* fikrinin anlamlarından biridir. Biz dıştan ayrı değiliz çünkü onu sorgulamadan kabul ederiz. Biz duyular yoluyla ona karışmışız ve düşünüşümüz ona göre kalıplanmıştır, yani duyularımıza göre. Burada iki fikir ortaya çıkıyor: birincisi, duyularımız bize dünyadan neyi gösterirse düşünce formlarımızda onu takip ederiz; ikincisi, dışsal olanın kendi içinde gerçek olduğunu kabul ederiz, duyularımızın doğası ile bağlantılı bir olgu olarak değil. Görünümler dediğimiz zaman ne kastediyoruz? Bu deyim için içine duyuların bize gösterdiği her şeyi bir katalım. Onlar bize bir kişinin bedenini, onun dış görünüşünü gösterirler. Onun bilincini, ruhunu veya onun hikayesini, hayatını,

düşünmüş ve yapmış, sevmiş ve nefret etmiş olduğu her şeyi göstermezler. Aslında onlar bize onun hakkında *pratikte hiçbir şey* göstermezler, yine de biz onun görünen kısmına başlıca şey olarak tutunuruz. Onlar bir kişinin ne görünmez tarafını ne de dünyanın görünmez tarafını göstermezler, yine de biz gerçek ve mevcut olduğunu düşündüğümüz şeyleri hep duyularımızın ortaya çıkardığı şeylerle karıştırırız.

Dünyanın bizim için içsel olarak oluşturulmuş bileşik resminin (bazı eski düşünürlere göre imajinasyon eylemi ile) üzerinde bir düşünelim. Gördüğümüz şey bize, “eter 9” yoluyla iletilen ışık vasıtasıyla gelir; duyduğumuz şey hava yoluyla iletilen ses vasıtasıyla gelir. Dokunma doğrudan bir temasla. Bütün duyular dikkat çekecek derecede ayrı ayrı çalışırlar; kendi işlevleri için oluşturulmuşlardır ve sadece kendi belli uyaran dizilerine tepki verirler. Yine de o kadar farklı kaynaktan gelen tüm bu mesajlar üniter bir anlam içersinde bir araya getirilmişlerdir. Bir kişiyi görürüz, duyarız, ona dokunuruz ama üç kişi değil bir kişi izlemeyi alırız ve bu gerçekten de olağanüstüdür.

Şimdi burada duyularımızın dış dünyanın sadece çok kısıtlı bir bölümüne cevap verdiğini söylemek için bir sürü neden vardır. Gözleri alalım: onlar “eter”de saniyede 186.000 mil hızla yol alan ışık titreşimlerine tepki verirler. Ama *bizim* ışık diye adlandırdığımız, eterde aynı hızla yol alan titreşimlerin bilinen en az diğer 50 oktavından sadece bir tanesidir ve bize güneşten ve yıldızlardan ve belki de galaksilerden ulaşırlar.

İşte bütün bunların içinden gözlerimizin açık olduğu sadece bu tek oktavdır. Bir teklik veya bütünlük olarak görüldüğünde ışık beyaz görünür ama farklı tonlara ayrıldığında renkler olarak görünür. Bir gökkuşağının mor tarafında kırmızı tarafında bulunan titreşimlerin aşağı yukarı iki katı fazla frekansında titreşim vardır, kabaca söylersek arada bir oktav bulunur. Ama morun dışında ultra-viole ışığının üç (yükselen) oktavı vardır, yani artan frekanslarda. Bunun dışında, X-ışınları diye bildiğimiz yedi oktav; bundan başka daha yüksek frekanslarda daha yüksek oktavlar ve daha kısa ve daha kısa dalga boyları, o kadar çok ki kalın bir kurşun tabakasından bile kolaylıkla geçebilecek kadar çok.

Gökkuşağının kırmızı ucunun altında düşük frekanslı-infra-kızıl-ışınların alçalan oktavları, radyo dalgaları vs. bulunur. Ama göz bütün bunlardan sadece bir oktavı görür.

Gerçekliğin kriteri olarak aldığımız dış dünyanın resmi ise bizim dış duyularımızın formları ile ilgilidir.

İlle de var olması gerekmez, aslında bizim onu gördüğümüz şekliyle var olamaz. Gerçek olan şeyse, bizim onu sadece *belli bir şekilde gördüğümüzdür*. Onun görünüşü bizim algılama organlarımızla sınırlandırılmıştır. Burada bizim ışık deneyimine girdiğimiz gibi asla doğrudan duyuşal bir deneyim olarak içine giremeyeceğimiz büyük bir görünmez taraf mevcuttur. Işık bizim bilincimize doğrudan girer ama X-ışınları veya radyo dalgası titreşimleri böyle değildir. Belki ışık dışında yayılan başka enerjilerin bir şekilde bilincinde olan ve bizim dünyamızdan daha

değişik bir dünyada yaşayan böcekler veya bitkiler vardır. Hatta belki deri, gözler, burun, kulaklardan vs. gelen duyum akışına açık olan tarafımızdan ayrı olarak beynimizin de algılayıcı organlara sahip olması mümkündür. Sinir hücrelerinin korteksin yüzeyinde aynı ağaçların dallarını güneşe doğru uzatmaları gibi dallar şeklinde uzanmaları bize büyük algı düzeneklerini hatırlatmaktadır ama bu konuda kanıtlara sahip değiliz. Evreni oluşturan enerjilerin titreşimlerinin büyük merdivenini düşünecek olursak, duyumlarımızın şeylerin tümünü ortaya serdiğini söyleyemeyiz. Gözlerimiz eterdeki titreşimlerin ancak sınırlı bir alanına açık olarak tepki vermektedir. “Evren belki bin veya yüz bin yönü veya faseti olan bir çokgen (poligon) olarak tasavvur edilebilir ve bu yönlerin veya fasetlerin her birinin özel bir varoluş biçimini temsil ettiği tasavvur edilebilir. Bu, hepsinin belki de aynı şekilde önemli olduğu bin yön veya biçimden belki de sadece üç veya dördü bize doğru dönük olabilir veya organlarımızla benzeşebilir. Evrenin görme organıyla ilişkisi olan bir yönü veya faseti ışıyan veya görünebilir varoluş biçimidir; işitme organı ile ilişkili olan diğeri ise sesli veya duyulabilir varoluş biçimidir.” (Sir Wm. Hamilton: *Lectures in Metaphysics*, cilt I, sayfa 142)

Bu paragraf radyant enerjiler dünyasının bilimsel araştırmalar tarafından açıklığa kavuşturulmasından önce yazılmıştır. İster bilinç

enerjiye karşılık gelsin veya enerjinin kendisi, farklı enerjilerle dolu bir dünyada yaşadığımız ve bunlardan sadece birkaçının bilincinde olduğumuz açıktır. Fizik maddeyi enerji formlarına dönüştürdüğünden beri artık üstünkörü bir şekilde maddesel bir evren- sadece madde öbeklerinden oluşan bir evren düşünemeyiz. Daha ziyade farklı skalalarda enerjilerin olduğu ve bunlardan sadece bir parçasına doğal olarak tepki verdiğimiz bir evrende olduğumuz açık görünecektir.

Birbirinden çok uzak kaynaklardan duyumlarımız vasıtasıyla içimize gelen uyarımların (stimulus) doğal bir ölçekte bu kadar kolaylıkla birbiriyle bir kompozisyon yaratmalarının olağanüstü bir şey olduğunu söylemişim. Ama bu kompozisyon görece olarak geçerlidir. Çok yakınımda bir silah ateşlendiğinde çıkan ateşi görür ve sesi aynı zamanda duyarız ve bunları birbirine bağlarız. Ama silah uzaklarda gece denizde ateşlenmişse ateşi canlı olarak görürüz ve saniyeler sonra havayı titreten sesi duyarız çünkü ses ışığa göre çok daha yavaş yolculuk yapar. Karşılaştırarak olursak o hava içersinde dört saniyede

aşağı yukarı bir mil giderken ışık, eterde bir saniyede yüz seksen bin mil yol kat eder. Önceden edinilmiş bir tecrübemiz

olmasa ateşle sesi ilişkilendiremezdik bile herhalde. Uzaktan bakıldığında duyumlarımız tarafından bize sunulan dünyanın kompoze edilmiş resmi dağılma işaretleri gösterir veya daha doğrusu *zamana* göre başka bir yönünü ortaya çıkarır. Işık mesajlarının bu kadar hızlı yol almalarına rağmen gökyüzüne baktığımızda yıldızların, açıkça söylemek gerekirse parladıklarını gördüğümüz yerde olmadıklarıdır. Biz onları geçmişlerinde görürüz: binlerce yıl önce buldukları yerde. Onların geçmişleri bizim şimdimizdir. Hatta yakın olan güneş bile onu uzayda gördüğümüz yerde değildir çünkü onun ışığının bize ulaşması sekiz dakika alır. Böylece onu sekiz dakika önce bulunduğu yerde görürüz.

Bu sebepten gördüklerimizin şeylerin değişmez gerçekliği olduğundan emin olamayız. Duyularımız farklı bir şekilde çalışsaydı veya daha fazla veya daha az duyuya sahip olsaydık, bizim alışlagelen tarzda gerçeklik diye adlandırdığımız şey farklı olacaktı. Bu konu Kant'ta birçok paragrafta dile getirilmiştir; bunlardan bir tanesinde şöyle der; eğer “duyumların genelde sübjektif

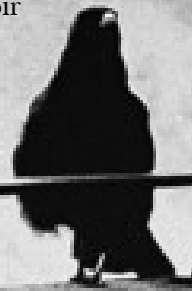
olan yapısı kaldırılabilseydi, tüm yapı ve objelerin mekan ve zamanla olan ilişkileri yok olurdu, hayır,

mekan ve zamanın kendisi ortadan yok olurdu”. Ve eğer duyumlarımız değişseydi, objelerin görüntüsü değişecekti çünkü onlar “görüntü olarak” kendi içlerinde değil sadece bizim içimizde var olabilirler. Objelerin, bizim duyumlara dayalı tüm algularımız dışında, kendi içlerinde ne oldukları bizim için tamamen bilinmez olarak kalır. Biz hiçbir şey bilmiyoruz, sadece onları algılama tarzımızı biliyoruz; öyle bir tarz ki yalnızca bize özgün ve hiç de her varlık tarafından paylaşılması gerekmiyor.’

Görünür dünyanın görece gerçekliğini bu şekilde görmeye içimizdeki hangi şey itiraz etmeye başlıyor?

Bizler duyumlarımızın bize gösterdiği şeylere sağlam bir şekilde çapalanmış durumdayız. Algılanabilen gerçeklik düşüncemizin başladığı noktadır. *Duyusal- düşünme* zihnin doğal işlevini karakterize eder ve biz duyuya en geçerli kanıt olarak bakarız.

Görünüşlerin kendilerinin hayal/ illüzyon olduklarını veya duyumların bize hayali bir dünya gösterdiklerini düşünmeye gerek yoktur. Onlar bize gerçekliğin



bir kısmını gösterirler. Tahayyülün başlangıç noktası görünüşleri daha ziyade nihai gerçeklik olarak almak ve duyularla algılamanın gerçeğin tek standardı olduğuna inanmak değil midir? Görülen dünya gerçektir ama gerçekliği kucaklamaz. O onu her taraftan kuşatan görünmeyen gerçekliklerden oluşmuştur. Görünen dünya çok daha büyük olan görünmez bir dünyanın (bizim için görünmez) içindedir ve biz diğerini incelemekle onu kaybetmeyiz, bilakis birini diğerinin *içine* doğru genişletiriz. Ancak doğal gündelik mantığımız duyusal-düşünme ile o kadar yakın bir bağ içindedir ki dünyanın bu genişletilmesiyle mücadele eder ve anlayışının güncel biçimi onun daha fazla anlamasına psikolojik bir bariyer oluşturur.

Şeylerin bütünü duyular dışında bilinmedik bir şekilde anlayabilseydik, birçok geçmiş otoriteye göre evreni, adının orijinalinin bize anıştırdığı gibi *birlik* olarak algıladık. “Duyular ortadan kaldırılabilsen, dünya bir / birlik olarak görünürdü” (Mevlevi edebiyatı). Evreni *sonsuz bir yoğunluk* olarak deneyimleme konusunda sonra bir örnek verilecektir.

Duyular şeylerin bütünlüğünü parçalara ayırır ve biz onların kanıtlarının izini sürerek muazzam miktarda küçük ayrı ayrı olgular toplarız. Biz onların hepsinin tek bir dev sistemin sadece küçük parçacıkları olduklarını unuturuz. Bu küçük olgular

bizi kolaylıkla sarhoş eder. Biz bir şeyi sadece bulduğumuzu değil, onu yaratmış olduğumuzu düşünürüz. Biz onun hakkında keşfedebileceğimiz her hangi bir küçük olgunun ötesinde olan, zaten *hazırlanmış ve bağlantılı bir dünya* ile işe başladığımızı unutuyoruz. Küçük olgular şeyleri açıklayacakmış,, gizemli bir şekilde ortadan kaldıracakmış gibi görünürler ve biz kendini beğenmişliğimiz içinde belli bir şekilde düşünmeye başlar, hayatı sayısız küçük olguların bir sorunu ve insanın varoluşunu olgularla düzenlenebilecek bir şey olarak görürüz. Başka olgular toplayabilmek için muazzam miktarda çaba harcanır, ta ki bu olgu toplanması sanki gerçek hayatın ve yaşamsal deneyimin yerini alacakmış gibi görünene kadar.

Olguların araştırılması dış fenomenler dünyasının incelenmesi ile başladı, yani bilim ile. Bilim *gerçeği yalnızca bizim dışımızda görünürmüş gibi yaptı*: madde ile ilgili olguların içinde. O her şeyin “açıklamasının” bu şekilde bulunacağına ve evrenin nihai nedeninin ve onun içerdiği her şeyin apaçık ortaya serileceğine inanarak, evrenin temel prensibini bulmanın, onun bilmecesini çözmenin, onu keşfetmenin, onu dışarıdaki bir şeyin içinde -atomun içinde- bulmanın peşinde koştu. Her şey tartmaya ve ölçmeye teslim olmuş ve fenomenlerin matematiksel ele alınışı başlamıştı. Görünen şeylerden yola çıkan *tek tip bir düşünme* baskın hale gelmiş ve yalnızca dış gerçek olarak adlandırılabilenlerle ve özellikle de niceliklerle ilgilenmiştir.

(Devam Edecek)

Yazarın *Living Time* adlı kitabından yapılan alıntıyı çeviren: Gülbün Akel.

DUYURU



Metapsişik
Tetkikler
ve İlmî
Araştırmalar
Derneği



İnsanlığı
Birleştiren
Bilgiyi Yayma
Vakfı

BİLYAY VAKFI KONFERANSLARI CANLI YAYINDA!

UZUN YILLARDAN BERİ VAKFIMIZDA GERÇEKLEŞTİRİLMekte OLAN
SALI KONFERANSLARININ
İNTERNET ÜZERİNDEN CANLI OLARAK İZLEYEBİLİRSİNİZ.

1950'LERDEN BU YANA SPİRİTÜEL BİLGİYİ YAYMAYI VAZİFE EDİNEREN
BİLYAY VAKFI VE MTİA DERNEĞİ,
GÜNÜMÜZ TEKNOLOJİLERİNİ KULLANARAK
VAZİFESİNE DEVAM ETMEKTEDİR.

KONFERANSLARIMIZI ARTIK DÜNYANIN HER YERİNDEN

<http://new.livestream.com/bilyay>

BAĞLANTISINI KULLANARAK,
HER SALI TÜRKİYE SAATİYLE 19.30'DA CANLI OLARAK İZLEYEBİLİR,
DİLERSENİZ KAÇIRMIŞ OLDUĞUNUZ KONFERANSLARI DA AYNI
ADRESTEN TAKİP EDEBİLİRSİNİZ.
YAYINLARIMIZ KESİNTİSİZ VE REKLAMSIZDIR.

İYİ SEYİRLER!

NOT: YAYINLARIMIZLA İLGİLİ İSTEK, ÖNERİ VE ELEŞTİRİLERİNİZİ
BEKLİYORUZ.

RÖPORTAJ

Dr. Günnur Başar İle Holotropik Nefes Üzerine

Jale Önder



DR. GÜNNUR BAŞAR, Holotropik Nefes eğitimlerini farklı farklı illerde gerçekleştiriyor. Kendisinin bir eğitimine katılmışım ve anlayabilmenin-anlatılabilmenin pek de kolay olmadığı bu derinlikli deneyimi onun güvenli rehberliğinizde edinmiş, yaşama dair farklı bir perspektif yakalayarak zenginleşmişim. Bu röportajımızda siz okuyucularımıza konu ile ilgili bir fikir vermek adına kendisiyle yapılan bir söyleşi sunuyoruz.

Şuur yolculukları konusunda sorulacak sorular bitmez; sizi bulmuşken, merak edenler için biraz açalım Holotropik Nefes Çalışması'nı; ve sizi daha yakından tanıyalım izninizle. Ege Üniversitesinde aldığımız tıp eğitiminden sonra (1987) aile hekimi ihtisası (1992), sonrasında ise Almanya'nın Köln şehrinde genetik alanında doktora yaptınız; devamında

yurt içinde-dışında çeşitli hastanelerde doktor olarak ve ilaç sanayinde araştırmacı ve yönetici olarak çalıştınız.

1997'de psikoterapi eğitimi; ardından psikodrama, sanat terapisi, aile dizini; ve ardından on yıl tamamlayıcı tıp ve enerji tedavileri konusunda yurt dışında çeşitli eğitimler aldınız. 2004'ten bu yana Homeopati ve Holotropik Nefesle uğraşıyorsunuz; ve aynı zamanda akademik kökenli bir şifacısınız.

Klasik tıp eğitimi ve çalışma hayatından sonra, "suyun öteki tarafına geçme" niyetinizin nasıl başladığını biraz anlatabilir misiniz?

Günnur Başar (GB): İlaç sektöründe daha çok Psikiyatri ve Onkoloji alanında çalıştım; aynı zamanlarda WHO'nun "Türkiye'de Ruh Sağlığı" ile ilgili bir projesinde danışmanlık yaptım.

Yaklaşık on yıllık süreçte Türkiye'de ve dünyanın çeşitli yerlerinde ilaç araştırmaları yürüttüm. Sağlık ve ilaç sektöründe yerleşik klasik Batı tutumunun insana ve sağlığa yaklaşımda yetersiz kalışını, yanlış-eksik giden bir şeyler olduğunu tespit ettim ve ilaç endüstrisindeki bilimsel yaklaşımın yalnızca istatistiki sonuçları değerlendirmekten ibaret olduğunu gördüm. Bu durum hasta olan insanlarla ilgili hiçbir gerçeği, kimin niye iyileştiğini kimin niye iyileşmediğini tam olarak açıklamıyordu.

İlaç çalışmalarının başarısı genellikle %50 ila %70 arasında sınırlıydı; bu çalışmalarda hep başarıya vurgu yapılır ve kendiliğinden iyileşen hastalar hiç dikkate alınmazdı. Daha sonraki çalışmalarında neden sonuç ilişkisinin değil sürecin önemli olduğunu ve hastalanmanın da iyileşmenin



de fiziksel, duygusal ve zihinsel bir kompleks olduğunu, meseleye bütüncül yaklaşmak gerektiğini kavradım.

O dönemde gittikçe yoğunlaşan iş hayatından kızımı dünyaya getirdikten sonra uzaklaştım; ve devamında psikoterapi eğitimimi kullanmaya karar verdim. O süreçte Psikodrama ve Sanat Terapisi eğitimleri aldım ve kanser hastaları ile gönüllü destek grupları oluşturdum.

Çalışmalarımı ABD'de bir kongrede sunmaya gittiğim süreçte Homeopati bursu teklifi aldım. Homeopati hocam Gurdjieff'in ikinci kuşak öğrencisi idi; çalışmalara başladığım dönemde kitaplarından tanıdığım Stanislav Grof'un da Holotropik Nefesle ilgili bir semineri olduğunu öğrendim. Gittim, çok etkilendim ve eğitimimi almaya karar verdim.

Bugün de Homeopati çalışmalarımı ve tamamlayıcı tıp yaklaşımımı psikoterapi grupları ve nefes çalışmasıyla destekliyorum; insanın içindeki iyileştirici gücü açığa çıkaran metotları kullanarak o yönde yürümeye devam ediyorum.

Holotropik Nefes Terapisti olmak için tekniğin yaratıcısı Stanislav Grof'un enstitüsünde eğitim aldınız ve şahsen de tanıştınız. Bu eğitimden ve Grof'dan biraz bahsetsek. Olağandışı şuur hallerini araştırmaya neredeyse bir ömür harcamış Grof'un derdi neydi "klasik şuur tanımı" ile; neyi ispatlamaya çalışıyordu; orada biriktirdiğiniz ilginç gözlem ve anekdotlarınız var mı?

GB: Ben Grof'u son derece mütevazî ve sevecen birisi olarak tanıdım. Grof'un ilk olağanüstü şuur deneyimi LSD çalışması ile başlamış; daha sonra eşiyle birlikte Holotropik Nefes tekniğini geliştirmişler. Kitaplarında da anlattığı gibi, bu uygulamalar sırasında bir tür aydınlanma deneyimi yaşamış; o andan sonra kaçınılmaz olarak her şeye farklı bakan bir insan olmuş. Bu deneyim kendisi için hala çok canlıdır; bazen derslerde kendisini dönüştüren bu deneyimi anlatır.

Zannedersem bu onu hem bir guru, bir mistik, hem de farklı bakış açılara sahip bir bilim adamı yaptı ve devamında yapmaya devam ettiği çalışmalar insan şuurunun doğasına bakış açımıza da inanılmaz bir katkı sağladı tabii ki.

Holotropik Nefes Çalışması eğitimi GTT (Grof Transpersonal Training) enstitüsünün transpersonal (kişilikötesi) psikoterapi alanında verdiği eğitimlerden biridir ve buradan mezun olanlar fasilatör-kolaylaştırıcı bir terapist olarak da eğitilirler aynı zamanda.

Yerine göre gözlemci, yerine göre aktif yaklaşımlar gösterecek, çalışılan kişiyle sıkı bir güven ilişkisi kuracak, yaşadığı öznel durumlarda şefkatli bir müdahale uygulayacak iyi eğitilmiş terapistlere duyulan ihtiyacı karşılayacak bir eğitimdir amaçlanan.

Eğitim iki yıl kadar sürer ve başlayan insanlardan pek azı eğitimi sonlandırabilir. Holotropik Nefes alanında yirmi yıldan fazla zamandır eğitim verilmesine rağmen, mezun olmuş bir-iki bin kişi ve tüm dünyada aktif olarak çalışan 500'den az insan var. Günümüzde geçerli yüzeysel-kolaycı-maddiyatçı yaklaşım böyle özveri gerektiren bir çalışma ve uygulamaya pek yüz vermiyor ne yazık ki.

Geldiğiniz noktada siz şuurunu nasıl tanımlıyorsunuz? Yeryüzünde kullanabildiğimiz ortalama bilinçle şuurun derinlikli katmanlarına uzanmamız, benlik duygusunun genişleyerek "başka gerçeklik boyutlarını" da kapsayacak hale gelmesi ne kadar mümkün sizce?

GB: Bence bu herkes için mümkün, hatta gerekli de. İnsanlık tarihinde

yer alan birçok eski toplumalarda olağanüstü bilinç hallerini deneyimlemek için düzenekler, öğretiler ve uygulamalar vardı. Günlük şuurun dışına çıkarak elde edilen bu bilinç hali değişikliği yaşadığımız hayatın farklı bir boyutunu algılamamızı, farkındalığımızın fizik dünyanın dışına doğru artmasını sağlıyor ve birçok rahatsızlık için iyileştirici özelliği olan bir hal sunuyor insanlara; yani esas ihtiyacımız olan derinlikleri.

Holotropik hallerdeki deneyimler sırasında uzanılabilen geniş bir yelpaze var... Geniş atasal, vırsal ve kolektif anılarımıza uzanabiliyoruz. Ölüm-doğum deneyimlerini tecrübe edilebiliyoruz. Doğa, evren ve Tanrı'yla kendimizi yek vücut hissedebiliyoruz... Başka enkarnasyonlardan kalma anılarımız canlanabiliyor; bedensiz varlıklarla tesir alışverişine girebiliyoruz.

Herkes aynı nefes tekniğini uyguluyor; ama herkes farklı açılımlar, uzanımlar, semboller yaşıyor; bunun sebebi nedir?

GB: Holotropik Nefes uygulamasında içsel bir şifacının varlığından söz ediyoruz (buna "üst ben, öz ben" diyebilirsiniz); bu içsel şifacı uygulama esnasında o kişiyi bir tür radar gibi tarıyor ve iyileşmesi için nasıl bir deneyime ihtiyacı varsa, o anda onu yaşantılamasına olanak sağlıyor. Doğaldır ki yaşanan vizyonlar, uzanımlar, görünen semboller ve sonrasında anlatılan hikaye ve elde edilen neticeler de farklı oluyor.

Doğum sırasında saatler boyunca deneyimlenen hayati tehlikenin, acı ve boğulmanın yoğun endişe ve bazen canilik derecesine varan şiddet hislerine

neden olduğunu, bu deneyimin psişe ve bedenimizde saklandığını; ve Holotropik Nefes Tekniği çalışması sırasında biyolojik doğum aşamalarımızı, hatta döllenişimizin hücresel kaydını bile oldukça ayrıntılı bir biçimde deneyimleyebileceğimizi söylüyor Grof.

Tecrübelerinize göre nefes çalışması sırasında en çok deneyimlenen doğum tecrübesi mi; ve doğum deneyimini yaşayan kişilerin çalışma sonrası aktarımlarında ortak/benzer bir tema var mı?

GB: Evet; mevcut tecrübeler doğrultusunda, yüksek oranda doğum deneyimi yaşandığını söyleyebiliriz. Doğumda deneyimlediğimiz duyguların, yaşamda ilk karşılaştığımız duygular olduğunu ve daha sonrasında deneyimleyeceklerimiz üzerinde parmak izi gibi bir patern oluşturduğunu söylüyor Grof.

Eğer normal bir hamilelik yaşanmaktaysa, fetüsün deneyimlediği yer cennetle eşdeğerdir. Daha ihtiyaç göstermeden doyurulduğu, ısıtıldığı, korunduğu bir yer.

Doğum travayının (ağrıların) başlamasıyla bu dinginlik bozulur; çoğumuz korku, heyecan, agresyon, öfke, cinsellik, depresyon gibi duyguları ilk doğum kanalında yola çıktığımız zaman tanırız. Bazen de bu duygulardan birisi yoğunlaşır ve bütün yaşam boyu sürecek izler bırakır üstümüzde.

Bunlar hepimizde var olan çeşitli eğilimleri oluşturur; korku, depresyon yaşamaya eğilim, öfkeye ve agresyona yatkınlık vb. Bunlar yaşam paletimizi boyadığımız bize özgü duygu renklerimiz olarak yerleşir içimize.

Grof birçok zihinsel ve fiziksel hastalığın psikopatolojisini bu temele oturtmuştur (Bkz. *Geleceğin Psikolojisi*

adlı kitabı). Duygular dış uyaranlarla değil, iç dünyamızda oluşur aslında... Dış uyaranlar herkes için aynı olduğu halde iç dünyalarımız farklıdır. Bizler duygulara bağımlı yaratıklarız; bazen de hiç istemediğimiz bir duygunun esiri olup aynı travmatik olayı tekrar tekrar yaratırız.

Nefes deneyimi sırasında bu duygu oluşumunu anlayabiliriz; onu yeniden yaşantılamak bu duygu ihtiyacını ortadan kaldırabilir; ve yaşam paletimizi daha zengin renklerle boyayabiliriz böylece.

Doğum sırasında yaşanan olumsuz kayıtları geriye dönük çözmek için doğum deneyimini yaşamak gerekiyor. Doğum sırasında yaşanan deneyim ve duygular o kadar çeşitli ki, herkesin deneyimi ve dolayısıyla hafızaya alınan kayıtlar hep kişiye özgü ve biricik; dolayısıyla vizyonlar da farklı oluyor.

Sezaryen doğumlar için durum nedir?

GB: Doğum deneyimi, doğum-ölüm-yeniden doğum döngüsü çok öznel deneyimler; hayatı anlamlandıran büyük dönüşümler!

Sezaryen olanların da farklı kayıtları var elbet. Sezaryen deneyimi kafa karışıklığı, sabırsızlık, panik gibi birçok şeye sebep olmuş olabilir. Bunun sebebi de hazırlıksız olarak aniden değiştirilen ortam, alışık olduğu ortamdan birden bire çekilip alınmanın bıraktığı etkiler, kayıtlar olabilir.

Ya da sezaryen bebek için yaşamsal bir tehlike durumunda yapılmış ise, cerrahın elini kendisine uzanan ilahi bir yardım gibi algılayıp ona göre kayıtlar da oluşturabilir varlık.

Bir görüşe göre, holotropik çalışma

sırasında olan bitenler, görüldüğü söylenen vizyonlar, kana alışık olduğu seviyenin üstünde aşırı oksijen yüklenmesi sonucu insan zihninde oluşan halüsinasyonlardan ibaret; ne dersiniz?

GB: Hiperventilyasyonda, aşırı ilaç kullanımında, travma durumunda ya da psikotik durumlarda halüsinasyon görülebilir elbet. Ancak halüsinasyon teknik bir terimdir; yaşanan halin içeriğini ve bunu gören kişiye o anda neler olduğunu açıklamaz.

Mistik durumlarda yaşanan eğer halüsinasyonsa, neden herkesin aynı tipte, geliştirici açılım diyebileceğimiz halüsinasyonları gördüğünü de açıklayabilmek gerekir.

Örneğin, şizofrenlerin halüsinasyonları gibi, takip edilmek korkusu, intihar düşünceleri içeren, hiçbir yere bağlanamayan ses ve vizyonlarla ilgili karışık halüsinasyonlar vardır. Psikiyatristler fark yokmuş gibi yaklaşırsa da, mistik hezeyanlar içerik, yapı ve kişide uyandırdığı duygulanım, kişinin gerçeklikle kurduğu ilişki bakımından tümüyle farklıdır.

O yüzden biz bunlara "halüsinasyon" değil, "mistik açılım" diyoruz...

Kişiler yaşam değiştirici bir

deneyim yaşarlarsa, bu deneyim yapı ve içerik bakımından birbirine benzer. Nefes çalışması sırasında yaşananlar psikotik hezeyan değil, mistik açılımlardır.



Ne

beyin rastgele cevap veren bir organdır ne de doğa yaşamsal durumlar için rastgele mekanizmalar yaratmıştır. Maddesel dünyanın ya da maddesel açıklamaların ötesini görmek zorundayız; hayatımızı anlamlandırabilmek ve yaşamaya değer kılabilmek için. Bir şey sizin hayatınızı sonsuza kadar değiştirebiliyorsa, Grof örneğinde olduğu gibi (bazen hastalık ve travma

durumlarında da aynı şey olur), başkalarının buna halüsinasyon demesinin ne önemi var?!

Bir hekim olarak bize açıklar mısınız, neler olup bitiyor nefes çalışması sırasında vücutta; ve bunun suuru etkileme mekanizması nasıl çalışıyor?

GB: Ne yazık ki bu konuda yeterli bilgi yok. Tabi ki beyinde O₂ artıyor; bu bazı merkezleri etkiliyor; belki hipofiz, epifiz ve oradan salınan serotonin, DMT gibi moleküller etkileniyor.

Ama günümüzde kullanımda olan mevcut fiziksel-organik ve sözum ona bilimsel mekanizma Holotropik Nefes çalışmasındaki deneyimlerin zengin içeriğini açıklamaktan çok uzak.

Bir kez nefes çalışması yaşayan en materyalist ve ateist kişi bile fizik düzlemden daha derin düzlemlerin sürece dahil olduğunu, işe karıştığını kabul ediyor.

Ayrıca birisi kendisine Tanrının elini değmiş gibi hissediyorsa, bunu hangi mekanizma açıklayabilir ki?!

Bu çalışmayı yapmış olmanın pratikte insan yaşamına nasıl bir katkısı var;

niçin deneyimlenmeli bu çalışma?

GB: Birincisi daha önce üstesinden gelemediğiniz depresyon, takıntılar, kronik ağrılar vs. fiziksel şikayetler gibi birçok şeyin üstesinden gelebilir kişiler. İkincisi yaşama dair genel mutsuzluk ve bezginlik hali ortadan kaybolabilir. Biz buna “yaşamı yeniden anlamlandırma” diyoruz. Çünkü modern hayatta yaşamın anlamı kaybolmuş durumda ne yazık ki. Üçüncüsü hepimiz için bir şekilde var olan “öteki” algısını kırabilir ve bir “birlik” deneyimi yaşamamızı sağlayabilir bu deneyim.

Bu “birlik” deneyiminin artması ve yansıyarak çoğalması içinde bulunduğumuz dünyanın ve sancılı insanlık ailesinin çok ihtiyaç duyduğu “iyileştirici” bir hale geçiş yapmamızı kolaylaştırabilir.

Holotropik Nefes Seminerlerini nerelerde veriyorsunuz; belli bir takvimi var mı?

GB: Program takvimini www.holotropikturkiye.com ya da www.holotropiknefes.com sitelerinden takip edebilirler.

Türkiye’de Holotropik Nefes eğitimcisi sayısı nedir, Holotropik Nefes Terapisti olmak isteyenler nereye başvurabilirler, Türkiye’de “eğitimcinin eğitimi semineri” yapılması düşünülmüyor mu?

GB: Türkiye’de sertifikalı tek terapist benim. Terapist olmak için halihazırda eğitime devam eden 3 arkadaşımız var. Terapistlik eğitimi için şimdiki durumda GTT’e başvuruluyor; büyük bir grup olursa, 20 kişi ve üzeri, Türkiye’de de eğitim açılabilir.

Tekrar teşekkürler Günnur Hoca...

GB: Bilgileri paylaşma fırsatı verdiğiniz için ben de teşekkür ederim.

Günnur hoca, gelişim yolunda biriktirdiği değerli tecrübeler veengin bilgisiyle samimi bir aydınlanmacı, aydınlatıcı...

Varlığa-tekamüle-vazifeye hizmet konusunda samimi olan rehberlerin elinde yapılan bu tür çalışmaların ruhsal aydınlanma yolundaki varlığa, az ya da çok, bir ivme sağladığına yürekten inanıyorum. □



AKIŞ

Şaşmaz Pusula

Pat Rodegast ve Judith Stanton

KALP, her birinizin içindeki şaşmaz pusuladır. O, ruhu akıldan daha iyi tanır.

Aklınız kalbinizin hizmetinde olmadıkça Çarpık ve yamulmuş bir egemen güç haline gelir.

Sizin için doğru olan tek yol zaten içinizde tasarlanmış olandır. Bu yolu bulmak için kendi kalbinizi duymanız gerekir. Başka hiçbir yol yoktur.

Korkusunun içindeki küçük akıl katılığını ve denetimciliğini sürdürürken daha derin yanınız sonsuz güveninizin gerçeğini ve ilahi olanla ile birliğinizi fısıldamaya başlayacaktır. Bu yüzden kalbinizin sesini dinleyin. Işığınız ve hakikatiniz oradadır. □

Kaynak: *Emanuel’in Kitabı*, Pat Rodegast ve Judith Stanton, Meta Yayınları.

İçimizdeki Bombalar

Cüneyt Gültakın

İNSANCA tepki verme, ağlama sızlama hakkımız yok artık. Dostlar arasında ya da sosyal medyalarda kınama mesajlarını küfürlere dönüştürmek de işe yaramaz. Tepkimizi dile getirmeyeceksek ne yapacağız, diyenlere yanıtım basit: kendisine dönsün. Sevgi de barışta nerede olduğumuzu görmeye çalışalım. Çalışma alanımız uzak değil, en yakınımızda işe başlamalıyız. Artık insan-ı kamil olmaya ihtiyacımız var.

O kadar yüklüyüz ki sonuçlar ortada duruyor işte. Şiddet ve terör olayları çoğalırken bir yandan da bireysel çıldırmaların akla zarar sonuçlarıyla karşı karşıyayız. O kadar parçalanmışız ki gözümüzü kan bürümüş, bir düşman olmadan var olmazmışız gibi geliyor. O kadar parçalanmışız ki bedenimiz bile bir arada duramıyor, hastalanıyor, yaralanıyor, ölüyoruz; ölmelerin de en bombalısını en parçalısını seçerekten...

Yalınlaşmaya ihtiyacımız var. Benliklerimizi, egolarımızı kurban edeceğimize kendimizi



kurban ediyoruz. Birlik değil ikilik kazanıyor her zaman. Yüzlerce yıl önce Yunus ikilikten geçti, ama her birimiz ego tepecikleri olarak bütünün önünde saygıyla eğilmek ve sadece sevmek için tenezzül buyurmuyoruz. Evrendeki gücün şu anki bireysel varoluşumuz olduğunu sanıyoruz; oysa o güç bizi sonsuzca savurup duruyor.

Bütünden uzağa düştük. Acının kaynağı ayrılık. Beni senden ayıran ne varsa ayrılık. Yarattığımız bütün anlamlar ayrılık. Sadece sevdiğine ne verebilirsen çevrendekilere de ayırmadan onu ver. İşte kısaca barış bu. Kiminle düşmansak onunla barışmak zorundayız. Sınırları yıkmakla işe başlamalıyız. Dostluklar başlatıldıktan sonra sorunları dürüstlikle konuşmaya başlayabiliriz. Barış dilimizden dökülen sözcüklerle gelir, uzatılan bir elle başlar, özveri ve dürüstlikle gelişir.

Sanata ihtiyacımız var. Sanat toplumsal kabalığımızın süpürgesi, içimizdeki bombaların emniyet kilidi.

Bütün değerli yöneticiler, aydınlar, ermişler, peygamberler sanatla ilgilenmiş. Bir toplumdan inancın özünü ve bireyin kendini ifade etme biçimleri olan sporu, sanatı alırsanız yerine açıkça şiddeti çağırırsınız. İnancın özü gidince kalıplar vicdanı gölgeler ve inanç adına şiddet baş gösterir. İnanç adına kalıpların, biçimsel ritüellerin arkasında olumsuz benlikler kendilerini besler. Böyle toplumlarda sanat ve spor eleştirilir, dinsel işlerle şiddet olayları birer gösteriye dönüşür.

Bireyin ve toplumun gerçek yasaları egolarımızdan daha gerçek olduğu için sonuçlar bizi köşeye sıkıştıracaktır. Egolar insanın önünde eğilmedikçe acı başrolden çıkmayacaktır. Ego şeytanlarının insanın önünde secde etmesi bize bağlı. İnsan-ı kamil olmaya bunun için ihtiyacımız var.

Önümüzde duran her eylem bir seçim ve hızlı olan "beni seç" diye öne atılıyor. Hızlı olan olumsuzluk





bizden sakinlik bekliyor. Ama alışkanlıklarımız sakinlikten yana değil. Sesimiz yükselirken sözcük seçimlerimiz de sertleşiyor. Bütün bunları onaylamayan sessiz bir “ben” var içimizde. İşte umut orada, o “ben”i seçip güçlendirmeliyiz. Önce onu hiç unutmamalıyız. Ötekiler çoklukla kazansa da kimi zaman o “ben”in küçük zaferlerinden güç almalıyız.

Günlük yaşamda sevdiğimiz ve kendimizi kırıp geçerken toplumsal boyutta daha büyük bedeller ödüyoruz. Piri Reis’in haritasını badanaçıların altından çekip son anda kurtarıyoruz. Fatih Sultan Mehmet’in çocukluk dönemi karalama defterlerini tozlu raflarda bırakıyoruz, ama padişahın yemek takımlarını özenle parlatıp ışıklı ortamlarda sergilemekten gurur duyuyoruz. Bütün bu önemsiz gibi

görünen seçimler bu gün şiddet faturaları olarak ödeniyor.

Dağın başında kör bir adamın yüreğine ihtiyacımız var, Aşık Veysel’in yalınlığını üzerimize almalıyız. Kendini bilme yolculuğuna çıkan Yunus’un yüreğine eklenmeliyiz. Hacı Bektaş gibi «her ne ararsan kendinde ara» demeliyiz. İnsan insanın aynasıdır, dilimizden akan zehir bizimdir. Çok mu zor bir insandan Veysel gibi Yunus gibi olmasını istemek? Ama, aynalı odada “öteki” köpeklere havlayıp duruyoruz inatla.

Artık aranızda dilinden zehir dökecek, uzatılan ele elini götürmeyecek ve ikiyüzlü olacak var mı? Varsa ikilik de ayrılık da acı da var olacak. Oysa havlamama ve yansımaları fark etme hakkımız var. □



İLÂHÎ NİZAM ve KÂİNAT

SOSYAL MEDYADA



İLâhî Nizam ve Kâinat Kitabıyla ilgili bilgileri konferans ve duyuruları,

kitabın sosyal medya adresinden takip edip paylaşabilirsiniz. Böylece interneti ve sosyal medyayı kullanarak bize ulaşip duyuru, etkinlik ve taze haberlerimizi takip edebilirsiniz.



www.facebook.com/Mtiad1950

<http://www.mtiad1950.org.tr>

www.facebook.com/thedivineorderandtheuniverse

Yaşamın Hedefi

Paul Brunton

YÜCE bir amaca adanmış olan mütevazı bir hayat anlamlı bir hayat olur.

Yaşamınızdaki öncelikler ve önemli hedeflerin başında kendi öz varlığınızı ortaya çıkarmak, varlıksal amaçlarınızı sezmek ve yürüdüğünüz yolda sevgi ve hoşgörüyü kendinize kılavuz edinmek gelmelidir. Maddesel yaşamda karşınıza çıkan olaylar ve mizansenlerin ortaya çıkardığı manzaralar, sizi yukarıdaki cümlede ifade edilenlerin aksi yönüne yöneltme çabası içinde olacaktır. Bunlara kanıp sonu gelmez talep ve isteklerinizin dayatmasına boyun eğerseniz kendinizi pek çok kederli ve ıstıraplı sonuçlara da hazırlamalısınız. Böyle bir riskten kurtulmanın en sağlam yolu Yüksek benliğinizden kaynaklanan bilgelik ve sükûnete doğru hamle yapmaktır.

Yaşamınıza sezgisel olarak yön verme ihtiyacı genel olarak büyük hatalar işlendikten ve sonuçları hissedildikten sonra gündeme gelir. O zaman görürsünüz ki ne zekâ ile hesap yapmak yeterlidir, ne içgüdüler ile hissetmek, ne de duyguya dayanarak hareket etmek, çünkü bunlar sizi önlem alınması mümkün ıstıraplarla karşılaştırmıştır ve diğer insanlarda da size pişmanlık getiren ıstıraplara yol açmıştır. Sezgisel duygunun doğması ve size rehberlik etmesi için içten gelene kulak vermenin ve mantal bir rahatlık içinde beklemenin gerekli olduğunu öğrenirsiniz.

Yaşamınıza yararlı bir şey yapıp yapmayacağınızın yanıtı kendi zihninizde saklıdır. Geçmişten ne

öğrendiğiniz, şimdiki zamanlar hakkında ne düşündüğünüz ve gelecekte ne istediğiniz, bir araya gelerek başarılan sonuca tesir eder.

İyi kalpli, nazik, bağışlayıcı ve şefkatli olmayı, sizin için doğal bir davranış biçimi hâline gelinceye kadar alışkanlık edinin. Ne kaybedersiniz? Arada sırada bir iki şey, şurada burada biraz para, nadiren bir saat kadar zaman veya küçük bir tartışma mı? Ama bir de neler kazanabileceğinize bakınız: Egonun etkilerinden daha çok kurtulma, Yüksek Benliğin yardımına daha çok hak kazanma, içimizdeki dünyada daha çok güzellik ve sevginin artması, dışımızdaki dünyada daha çok dost kazanılması.

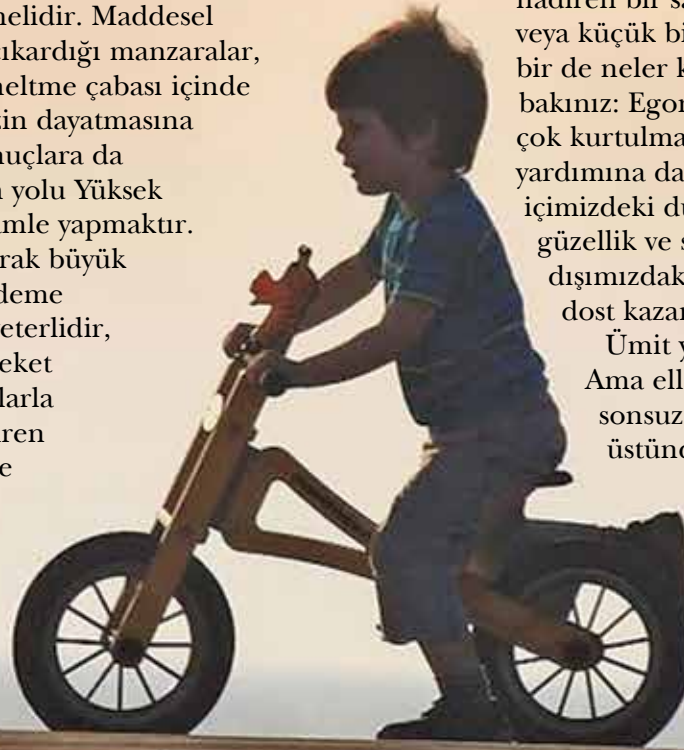
Ümit yaşamın yapı iskelesidir. Ama eller harekete geçmedikçe sonsuza kadar o iskelenin üstünde bir bina inşa

etmeden durabiliriz. Bu nedenle gerçeği arayan bizler dünyasal varoluşun sıradan tuğla ve

harçlarının ortasında tüm içsel kudretimizle çalışmalıyız. Daha yüksek seviyeli bir yaşam hakkındaki rüyalarımızı ancak dünyanın sunduğu vazife ve disiplinlere ellerimizi çevirdiğimiz zaman gerçekleştirebiliriz.

Oynayabileceğiniz oyunların en büyüğü yaşamın kendisidir. Ancak her dakikasında, oyun tahtasındaki her hamlede kazanmak için oynamalısınız. Ne zaman ümitsizlik gelip de size bir şeyler fısıldarsa kulaklarınıza pamuk tıkamalısınız. Bizler yenmek için doğarız yenilmek için değil. İman ümitsizliğe karşı açılan savaştaki en etkili silâhtır ve sizi zafere götürecektir. Güçlüklerinize, ayağınızı tökezletip sizi düşürecek engeller olarak değil de zaferle çıkmanızı bekleyen engeller olarak bakınız.

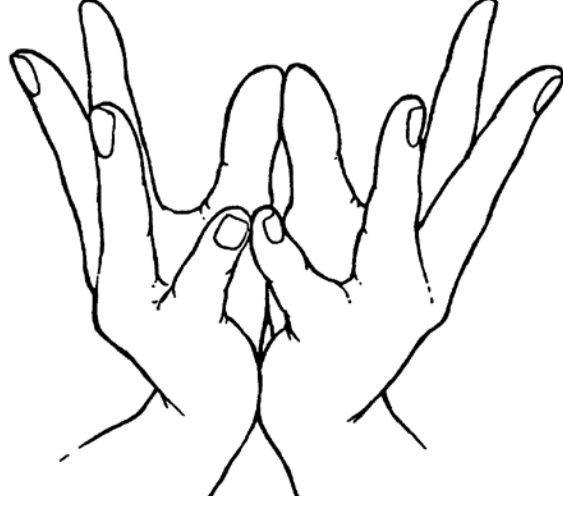
Kendinizi zamanın esaretinden kurtarmak için geçmişin iddialarından, isteklerinden, ilişkilerinden ve üzüntülerinden kurtulmalısınız. Kuşkusuz bunu içsel ve zihinsel anlamda yapabilirsiniz. Her bir günün



Mudralarla Şifa

Gertrud Hirschi

Lotus-Mudra
(Arınmışlığın Sembolü)



SIRF el kenarlarınızın ve parmak uçlarınızın birbirine değebileceği şekilde ellerinizi göğsünüzün önünde birleştirin, bu Lotus çiçeğinin tomurcuğudur. Şimdi ellerinizi açmaya hazırlanıyorsunuz, fakat serçe parmaklarınızın uçları ve her iki baş parmağınızın dış kenarları temasta kalıyorlar; artık diğer parmaklarınızı olabildiğince açabilirsiniz. Dört derin nefes alışı ardından ellerinizi tekrar tomurcuk halinde kapatıyorsunuz, şimdi her iki elinizin uzun parmaklarını, tırnak kısımlarından birbirine değdiriyorsunuz; sonra parmakların sırtını, ardından ellerin sırtını birbirine değdiriyorsunuz



ve sonra ellerinizi bir süre bu şekilde asılı tutup sallayın ve rahatlatın. Bu hareketler sırasında parmaklarınız bir sonraki harekette biraz daha fazla aşağıya doğru uzanarak sarkıyor. Şimdi ellerinizi aynı yoldan geriye tekrar tomurcuk haline ve açmış çiçek şekline getiriyorsunuz. Defalarca tekrarlayın.

Bu Mudra Kalp Şakrasına aittir ve kalp temizliğinin sembolüdür. Sevgi kalpte evindedir, dolayısıyla da iyilik severlik, yakınlık, iletişim ve bizler bunları temiz tutmalıyız ve hiçbir beklentimiz olmadan insanlara sunmalıyız, tıpkı açmış bir çiçeğin kendi çanağını böceklerle sunması gibi. O onlar için besindir ve soğuk gecelerde sıcaklık verir. O, bundan dolayı böcekler tarafından tozlanmaktadır ve var olma amacını yerine getirebilmektedir. Bizler de birlikte yaşamakta olduğumuz insanlar ile az ya da çok birbirimize bağlıyız, iyi ve kötü günlerde ve birbirimize muhtacı. Fakat açmış olan çiçeğin bizler için bir mesajı daha var. O kendini güneşe açmaktadır, tanrısal ilkeye ve böylece ihtiyaç duyduğu her şeyi kendisine armağan ettirmekte ve ona cömert davranılmaktadır, ona "ihtiyaç" duyduğundan fazlası verilmektedir. Açmış çiçekler bizleri sevindirmektedir, çünkü onlar sevinci, tanrının yüzünü kendi içlerinde taşımaktadırlar ve yaymaktadırlar.

Kendinizi iliginize kadar emilmiş, sömürülmüş, anlaşılmamış ya da yalnız hissediyorsanız bu Mudrayı uygulayın. Kendinizi tanrısal güçlere açın ve neye ihtiyacınız varsa ve daha da fazlası size ulaşacaktır.

Kalbinizde bir Lotus çiçeği (ya da bir nilüfer [su zambağı]) tomurcuğu bulunduğunu imgeleyin. Her nefes

alışınızda çiçek biraz daha fazla açılıyor - ta ki tamamen açılıp tüm güneş ışığını içine dolduruncaya kadar. Her tarafını ışık, hafiflik, sıcaklık, sevgi, zevk ve sevinç sarıyor.

Obunlama: Kendimi doğaya açıyorum; kendimi her insanın içinde bulunan iyiliğe açıyorum ve kendimi tanrısal olana açıyorum, biliyorum bana cömert davranılacaktır.

Varada-Mudra
(Dileği yerine getirme ya da şefkat gösterme tutuşu)

SOL eliniz aşağıya doğru işaret ediyor ve elinizin iç tarafı öne doğru bakıyor.

Sağ eliniz kucacağınızda ya da baldırınızın üstünde duruyor.

Bu Mudra, Hint tanrı tasvirlerinde en çok tercih edilen tutuşlardandır ve isminden de anlaşıldığı üzere, burada söz konusu olan affetmek ve şefkat göstermek. Bunların yanında inanır, Tanrının onu büyük hazinelerle mükafatlandırmasını, dileklerini gerçekleştirmesini umar. Çok yerinde ifade edilmiştir: Kim verirse, ona verilecektir, kim affederse, o en büyük hazinelerle mükafatlandırılacaktır. Affetmek konusu, genel olarak insanın kendini bağışlaması üzerinde döner.





Kendini ve diğerlerini affetmek, bu elbette insanın kendinden bekleyebileceği en zor işlerden biridir. Fakat başarılı olduğunda, bu gerçekten de mükafatların en büyüğüdür. Affedici açık el, bunun ardından yeni, iç ve dış zenginliklerle doldurulur. Tüm bunları deneyimlerimden yola çıkarak söylüyorum ve “affetme sanatını” ancak kalbinize yerleştirebilirim. Belki de başlangıçta bu size zor gelebilir, bu takdirde içinizde barınan tanrısal olandan yardım dileyin.

Yoğun affetme çalışmalarının tüm yıl boyunca yapılmaması gerektiğini bilmek çok önemlidir, çünkü bu sizin direnç gücünüzü kırabilir. Bir ilkbahar ya da sonbahar kuru buna daha çok uygundur.

“Gömmek” deyişi konuyu varması gereken noktaya getirmektedir ve doğa bunun nedenini her son baharda gözler önüne sermektedir. Tohumlar toprağın altına gömülmedikleri takdirde yeni bir bitki meydana gelemez ve bizler geçmişimizi gömemezsek, bu bizi öyle bir zora koşar ki, sonunda hastalanırız ve bu bizim içsel tekamülümüzü de aksatır.

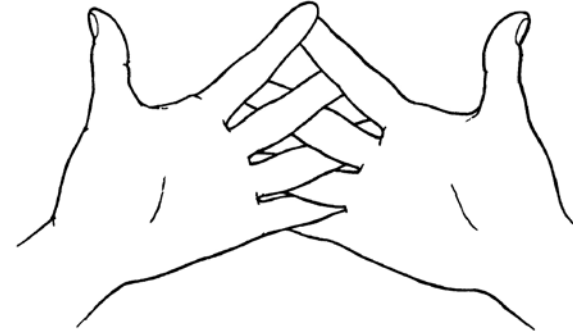
Bir düşünün, önünüzde bir nesne var ve bu söz konusu olan kişiye ait. Şimdi her nefes verişinizde negatif duygularınızı bu nesnenin üstüne ve

içine üflüyorsunuz. Sonra bunu paket yapıp sizin için özel bir anlamı olan bir yere gömüyorsunuz.

Belki de sonraları bu yeri sık olarak zihninizde ziyaret edersiniz ve söz konusu olan kişiye iyi düşünceler gönderirsiniz. Madem ki sağlıklı ve mutlu olan hiçbir insan başkalarına zarar vermez, bu takdirde özellikle bize acı veren insanlar, bizim dualarımıza fazlasıyla ihtiyaç duymaktadır. Bunu yapabilmek için bir şifacı olmak gerekmez, fakat insan bunu arada bir uyguladığında, bizzat kendisi “Şifalı” olur.

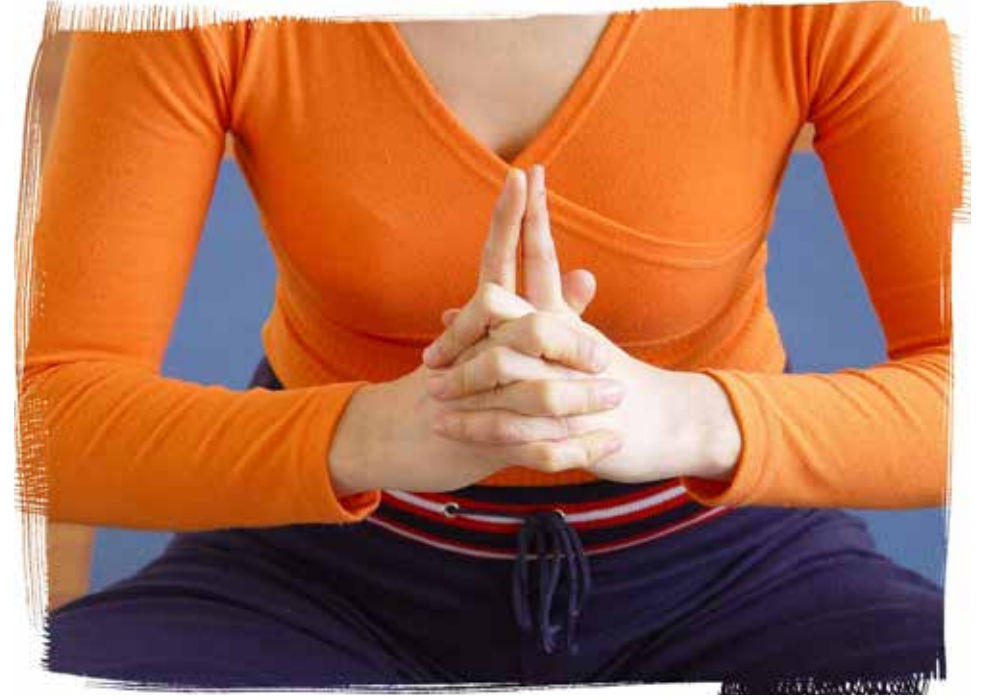
Olumlama: Söylediğim ve yaptığım tüm haksızlıkları affediyorum. Söylediğin ve yaptığın tüm haksızlıkları affediyorum.

Vajrapradama-Mudra (Sarsılmaz Güvenin Tutuşu)



HER iki elinizin parmaklarını göğsünüzün önünde çapraz olarak iç içe geçirin.

Sağlamlaştırılmış güven, sağlıklı öz güvenin temelini oluşturur. Bazı zamanlar vardır, bizi bekleyen ne olursa olsun, tam bir güven ile bunun üstesinden geleceğimize inanırız; bazı zamanlarda güvenimizi kaybetmişizdir ve gelecek olanı kaldıramayacağımızı



düşünürüz. İyice gözlemediğimizde, iç gücümüzün öz güvenimiz için ne kadar önemli olduğunun farkına varacağız. Gücsüz düştüğümüzde, hangi alanda olursa olsun (ister bedensel ister zihinsel ve ruhsal alanlarda olsun), güvensizlik sinsice yaklaşacaktır. Fakat yerli yerinde uyguladığımız Mudralarla, beden ve nefes egzersizleriyle iç gücümüzü yenileyebiliriz.

Bir de şunun farkına vardım ki, Kozmik Şuur ile olan bağlantımı kaybettiğimde, şüphelenmeye ve faydasız düşüncelere dalmaya ya da öz güvenimi kaybetmeye başlıyorum. Fakat Kozmik Şuura olan uzaklığımızın nedeninin sadece tek bir düşünceden ibaret olduğunu ve her an bir tek düşünce ile bu uzaklığı yakınlığa dönüştürebilme yetisine sahip olduğumuzu hatırladığımızda, her şey anında bir mucizeye dönüşüyor, bu ne kadar olağanüstü bir şey değil

mi? Kozmik Şuur ya da tanrısal olan her zaman her yerdedir, fakat biz neredeyiz? Bu anlayış benim yaşamımı değiştirdi.

Bu gerçeği her zaman hatırlamanız için, cebinize ya da çalışma masanıza bir nesne yerleştirebilirsiniz, yani bir çeşit tılsım.

Meditasyonun başlangıcında sorularınızı ya da ricalarınızı tam ve açık bir şekilde, sessiz ya da sesli olarak bildirin. Bunun ardından size malum olacak olan talimatlar için teşekkür edin. Meditasyonun kalan bölümünde sessizliğinizi koruyun ve dikkatinizi nefesinize yönlendirin.

Olumlama: Ben büyük Kudretin bir varlığıyım, onun gücü ve kudreti her zaman yanımdadır ve beni seve seve desteklemektedir. □

Kaynak: Yazarın Ege Meta Yayınlarından çıkan *Mudralarla Şifa* adlı kitabından alınmıştır.

Rüyalardaki Bilgelik

Sandra Ingerman

3. Bölüm



AYNI ŞEKİLDE rüyayı şekillendiren olaylara da yolculuk yapılarak öncesinde neler olduğu görülebilir. Eğer rüyanın görünümü, yer aldığı sahne, orijinalinden tamamen farklı bir hal alırsa bunda hiçbir sorun yoktur. Rüyalarda canlıdır ve şamanik yolculuk sırasında daha da canlı bir hal alırlar. Sonrasında herkes kendi yolculuğunu anlatır ve ondan, rüyayı asıl gören kişinininkine değil de kendi kişisel rüyasına dayalıymış gibi bahseder. Bu, rüyayı gören kişiyi “güvende” hissettirmek için önemlidir. Başka bir ifadeyle; hiç kimse, rüyayı asıl gören kişiye rüyasının ne anlama geldiğini söylemez.

Burada hiç kimse psikiyatrist ya da psikoterapist rolü takınmaz. Herkes, bu rüya ve yolculuğun kendisi için ne ifade ettiğinden bahseder, bu yaklaşımla konuşur. Ancak asıl rüyayı gören kişi, rüyanın diğerleri için yaptığı farklı açıklamaları dinledikçe olası yorumları da görmeye başlar. Bu yorum çeşitliliği dahilinde, rüyayı gören akla uygun gelen anlamları bulacaktır. Rüyanın ne anlama geldiğini en iyi rüyayı gören kişi bilir. Yapılan çalışma, bu ilkeye saygı göstermektedir. Rüya için yapılan tüm yolculuklar anlatıldıktan sonra, orijinal rüyayı gören kişi (o da kendi rüyası için yolculuk yapmıştır) rüyanın neyle ilgili olduğuna dair

kendi düşüncelerini paylaşır. Burada hem kendi şamanik yolculuğunda olup bitenleri, hem de gruptakilerin yolculuklarında ortaya çıkan olasılıkları dayanak alır.

Kabuslar Üzerinde Çalışma Yapmak

YERLİ geleneklerdeki halklar kabusları, büyük trajedi ve zorlukları içeren rüyaları son derece ciddiye alırlar. Bu tip bir rüyayla çalışmanın bir yolu arkadaşlarınızdan, yakınlarınızdan oluşan bir grup toplayarak rüyanızı tüm detaylarıyla, hiçbir şeyi atlamadan onlara anlattırılmaktır.

Sonrasında ise arkadaşlarınızdan bunu bir drama şeklinde canlandırmalarını isteyebilirsiniz. Şamanik yola göre, rüya bir kez bu şekilde canlandırıldıktan sonra işi bitmiş, kehanet gerçekleşmiş veyahut ulaşılmış olmaktadır.

Örneğin, evinizin yandığı bir rüya gördüyseniz arkadaş çemberinizle, evinizi temsilen, kağıttan/kartondan minyatür bir ev yapabilirsiniz. Sonrasında ise birisi kibriti yakar. Gruptan bazıları olay yerine gelen itfaiye vb. ekibini canlandırır. Ateşin üzerine su serper. Siz de bir kenarda durur, tüm duygularınızı hisseder ve evinizi yanarken gördüğünüzde söyleyeceğiniz her şeyi yüksek sesle söylersiniz. Ateş söndüğünde derin bir rahatlamayla iç geçirirsiniz. Artık sona ermiştir ve bu kehanet rüyasının gerçekleşeceğine, gündeme geleceğine, gerçek evinizin yanacağına dair kaygı duymanıza gerek kalmaz.



Şifalandırıcı Kabus

EĞER ciddi bir hastalıkla, bağımlılık, ıstırap ya da dertle mücadele ediyorsanız bu durumla rüyalarınızda bir kabus şeklinde karşılaşabilirsiniz. Bu deneyim en hafif tabirle rahatsız edici, en ağır ifadeyle de muazzam derecede korkutucu olabilir. Ancak şamanik yaklaşım, bu tür rüyaların gerçek mesajının ne olabileceğini anlamaya, araştırmaya yönelik bir bakış açısına sevk eder. Kendi iyileşme sürecimizde aktif rol oynamamıza da olanak yaratır. Yaptığınız yolculukta hastalığınızın ya da sıkıntınızın ruhuyla -örneğin Kutsal Bahçe'nizde- buluşarak ve doğrudan yüzleşerek durumu tersine de çevirebilirsiniz. Bu durum, iyileştirici bir rüya olarak kendiliğinden de meydana gelebilir.

Hank de bir sorunu, son derece güçlü ve canlı bir rüya aracılığıyla çözenlerden biridir: Yaklaşık kırk yıl önce, Afrika'dayken gördüğüm bir kabusu hatırlıyorum. Son derece canlı bir rüyaydı. Sığ bir nehrin kıyısında

geziniyor ve fosiller arıyordum. Nehrin kenarları yüksekte kalıyordu ve etraf ormanlıktı. Bir bilim adamı olarak yaptığım zaten fosil aramaktır, dolayısıyla bu durum bana yabancı değildi. Yoğun bir şekilde çalışıyor ve ilerliyordum; dizlerime kadar çamurlu suya girmiştim. Birden köşeyi döndüm ve bir timsahla burun buruna geldim. Gerçekten çok büyüktü ve bana da çok yakındı.

Bir anlık bir tereddüitten sonra timsah bana yaklaşmaya başladı. Ben de elbette ki paniğe kapıldım ve nehirden çıkıp, yüksekte kalan kıyıya tırmanmaya gayret ettim. Ancak yapışkan, kahverengi balçık hareketimi engelledi. Timsah neredeyse tepemdeydi. Oradan belki de çıkamayacağımı bilmenin şoku sonra olacakları tetikledi.

Fiziksel bedenim uyumaya devam ederken, rüyamın içinde “uyandım”. Bunun anlamı lüsid (berrak) rüya görme evresine geçtiğimdi. Ve tüm senaryonun -Afrika’daki nehir, balçık, timsah- bir rüya olduğunu fark ettim. Bu anlayışla, kendi etrafımda d.ndüm, elimi yukarı kaldırarak dev timsaha işaret ettim ve “Dur!” diye bağırdım. Timsah, bana bir kol boyu mesafe kala durdu.

Sarı gözlerinin içine baktım ve neden beni takip ettiğini öğrenmek istedim. Anında telepatik bir yanıt geldi: “Ben senin tütün bağımlılığınım.” Donmuş bir şekilde hayvana bakakaldım ve hayvanın etrafını saran kahverengi balçığın, tıpkı pipolarımdan temizlediğim katrana benzediğini fark ettim. Birdenbire timsahtan yayılan tütün kokusunu aldım.

O sırada beklenmedik bir şey oldu. Timsah şeklini değiştirerek, bir nevi başkalaşım geçirerek avcıdan, bir dosta dönüştü. Şimdi daha ziyade bir ev ya da sirk hayvanı gibi görünüyordu. Fakat artık çok geçti. Ben onun gerçekte ne olduğunu görmüştüm. Azmim ortaya çıktı; büyük bir kararlılık ve otoriteyle ona bağırdım: “Burada, dışarıda kalacaksınız! Artık hayatımda sana ihtiyaç yok!” ve timsah anında ortadan kayboldu.



Bu, sigarayı bırakma mücadelemdeki dönüm noktası oldu. O günden sonra bir tek sigara dahi içmedim ve tımmaktır sahlara da bir daha asla aynı şekilde bakmadım. Şamanın bakış açısından değerlendirirsek, ben rüya aleminde bağımlılığımın ruhu ile karşılaşmıştım; onunla savaşmış ve kazanmıştım. Bana bir dost gibi görünmeye çalışmasına rağmen onun



gerçek yüzünü görmüş, kararlı ve sağlam durmuştum. O rüyadan beri hiç tütün kullanmadım. Belki tuhaf bir rüya. Belki de değil. Eğer bir bağımlılıkla ya da

hastalıkla uğraşıyorsanız ve rüyalarınız yoluyla hala Çözüm bulamadıysanız, bu sorunun ruhuna nasıl yolculuk edeceğinize yönelik bazı tavsiyelerimiz olabilir. Şamanik davul sesleri CD’si dinlerken içsel mekanınıza ya da Kutsal Bahçe’nize gidin ve gevşeme pratiği yapın. Bu harikulade yerin dinginliğini hissedin. Sizi sakinleştirmesine izin verin.

Kendinizi sakinleşmiş hissettiğinizde ise en güçlü yardımcı ruhsal varlıklarınıza gelmeleri için çağrıda bulunun. Eğer yardımcı ruhsal varlıklarınızın kimler olduğundan emin değilseniz öncelikle onları bulmak için yolculuk yapmalısınız. Yardımcı ruhsal varlıklarınız geldiği zaman, hastalığınızın ruhuyla yüzleşmeyi planladığınızı ve bunun için de onların desteğine ihtiyacınız olduğunu söyleyin. Bu tip şeylerin üstesinden tek başımıza gelmemiz gerekmez; istenen de bu değildir zaten. Dolayısıyla size enerji ve güç vermelerini, korumalarını ve destek olmalarını isteyin.

Kendinizi enerjiyle dolu hissettiğinizde bahçenizin kenarında,



sizin kişisel sığınagınızdan ayrı ve aşağıda bulunan, ağaçlık, yeşillik ya da yapraklarla kaplı bir yere giden bir keçi yolu bulun. Burası sizin savaş alanınız olacaktır. Yardımcılarınızdan size eşlik etmelerini isteyin ve oraya gidin. Siz ve yardımcı ruhsal varlıklarınız, hastalığınızın/ bağımlılığınızın ruhuyla burada yüzleşeceksiniz.

Hank, rüyanızdaki her şeyi ne kadar canlı bir şekilde imgelerseniz, hastalık veya bağımlılığınızla yapacağınız savaşımın da o denli güçlü olacağını vurgular:

Bu arazide çekim duyduğunuz bir nokta, avantajlı bir yer ya da üzerine çıkınca yüksekte durabileceğiniz üstü düz bir kaya parçası saptayın. Burada durun ve hastalığın/bağımlılığın ruhunu çağırın. Burada, bu dünyada fiziksel yönü olan her şeyin -hastalıklar da dahil- o tarafta da bir rüya yönü olduğunu unutmayın.

Hastalığınızın/bağımlılığınızın spiritüel yönü ortaya çıktığında onu yakından gözlemleyin. Nedir bu? Nasıl görünüyor?

Korkutucu mu görünüyor? Dostça mı? Yardımcı ruhsal varlıklarınızın,

yanınızda olduğunu unutmayın, korkacak bir şey yok. Güvendesiniz ve hastalığınızın/bağımlılığınızın seyrini tersine çevirmek üzeresiniz.

Onunla kısa bir konuşma yapın -benim timsahla yaptığım gibi- ama çekici ya da dostane bir forma bürünürse de kanmayın. O, iyi biri değildir. Sizinle bağlantı halinde olmasını istediğiniz biri değildir. Yardımcı ruhsal varlıklarınızı ve sizi nasıl güçle, enerjile doldurduklarını düşünün. İçsel idarecinizin, içsel sefinizin ortaya çıkmasına izin verin.

Tüm gücünüzü toplayın ve

hastalığınızın ruhuyla yüzleşin.

Sizi bırakmasını emredin ona. Perişan olduğunuzu, yere serilip mağlup düştüğünüzü ve sonsuza dek hayatınızdan çekip gittiğini zihin gözünüzle görün. Eğer herhangi bir direnç varsa, ruhsal yardımcılarınızdan sizin için spiritüel bir güç gösterisinde bulunmalarını isteyin; bunu yapacaklardır. Size destek vermek için ummadığınız birilerinin çıkıp gelmesine şaşırmayın.

Eğer hastalığınızın ruhu size kendisini bir timsah, ejderha vb. şekilde göstermeyi seçerse yeni müttefikiniz değişik varlıklar bile olabilir. Bu, timsah ya da ejderhaların kötü olduğu anlamına gelmez. Sadece hastalığınızın sizin karşınıza çıkmak için seçtiği bir formdur. Başınızdaki sıkıntının ruhu size her surette görünebilir.

Bu kutsal bir varlık, bir aziz, peygamber ve hatta melek de olabilir. Size düşen, bu şeklin arkasını, onun gerçekte ne olduğunu görmek, güçlü ve kararlı durmaktır.

Hastalık ruhu ortadan kalktığında bahçenizdeki patıkaya geri dönün. Daha farklı görünen bir şeyler var mı? Koruyucularınızdan size katılmalarını isteyin ve onlarla konuşun.

Duyduğunuz minneti onlara ifade edin ve hastalığınızın izleri bedeninizi terk edene kadar yanınızda kalmalarını isteyin. Bu şifa dinamiğinin dikkate alınması gereken bir yönü daha vardır. Bahçenize yaptığımız bu yolculuğu bilinçaltı beden-ruhunuz aracılığıyla yaparsınız ve o da ortaya çıkan her şeye tanıklık eder, ancak her şeyi bire bir olarak alır. Dolayısıyla hala bahçenizdeyken beden-ruhunuza doğrudan hitap edin ve nazik, bilge bir yönetici çalışanlarıyla, hizmetkarlarıyla

nasıl konuşursa o şekilde konuşun. Bedeninize ihtiyaç duyduğunuz ya da istediği bir şey olup olmadığını sorun. Bir sürprizle karşılaşabilirsiniz. En sevdiğiniz kafede bir espresso olabilir bu, sevgilinize uzun uzun sarılmak, en sevdiğiniz plajda yüzmek ve hatta bir kase dondurma olabilir.

Bir düşünce formu oluşturmak için zihinsel ego-ruhunuzu kullanın. Beden ruhunuz sizden her ne istediye onu bahçenizde sunmak üzere imgelemenizi devreye sokun ve bahçenizde sunun. Acele etmeyin ve bu deneyimin tadının çıkarılmasına izin verin. Beden-ruhunuz gerçeklik ile illüzyon arasında ayrım yapmaz, bunu unutmayın. Bedenin açısından, o anda yaşadığımız vizyoner deneyim gerçektir, dolayısıyla onun için düşünce formu şeklinde yarattığımız armağan da öyledir.

Bu aktif rüya görmedir ya da Jung'un tabiriyle "aktif imgeleme". Sonrasında, beden ruhunuz mutluluk içinde ışıldarken ona, eski tahrir olmuş yapısının yerine enerjetik matrisinizi/ düzeninizi yeniden yapılandırmaya

başlaması talimatını verin. Beden-ruhunuzun temel işlevlerinden birisi de (tıpkı bilgisayarın hard-diski gibi) hafızadır. Beden ruhunuz, enerjetik matrisinizin herhangi bir bozulma ya da yıkım meydana gelmeden önceki orijinal halini hatırlayarak enerji alanını buna göre çalıştırabilir ve hastalık girişimleri ortadan kalkar.

Orijinal yapı onarılırken içsel şifacınız daha net bir görev tanımıyla, bir kez daha işe girişecek ve sağlığınıza düzelecektir.

Şamanik yolculuk metodunu bu şekilde kullanarak içsel şifacınıza, yardımcı ruhsal varlıklarınızdan yana enerji ve destek sağlayabileceğiniz gibi güçlü bir amaç hissi de aşılmanız olursunuz.

Bunun farkında olarak, düzenli periyotlarla tekrar ettiğiniz ve verdiğiniz şifa komutuyla güçlendirdiğiniz bir şifa meditasyonunu benimseyebilirsiniz. □

Kaynak: Yazarın Ruh ve Madde (Bilyay Yayıncılık) Yayınlarından çıkan *Ruhsal Dünyaya Uyanış* adlı kitaptan alınmıştır.

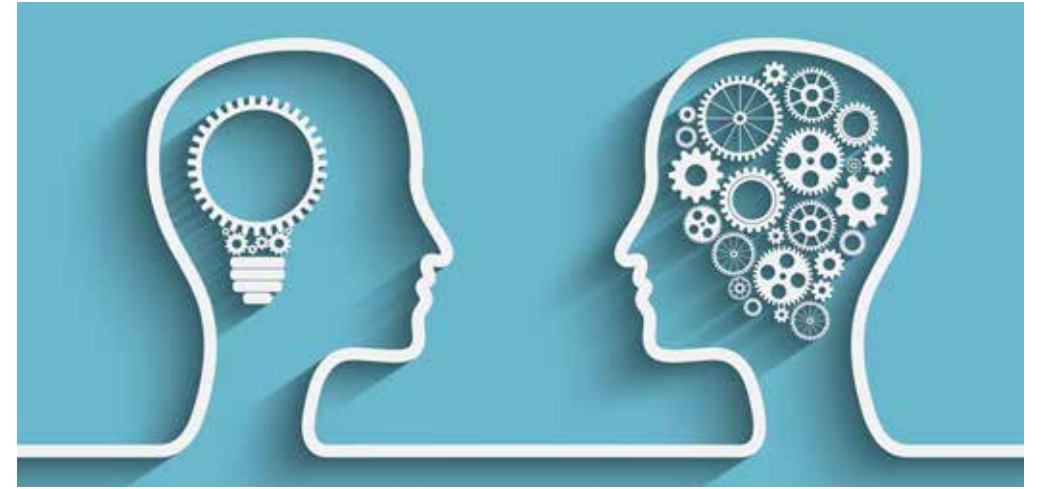
Ruh ve Madde Dergisi İstanbul Satış Noktaları

Bayi / Mağaza	Semt	Yakınında bulunan
Gökmen (Hülya Kurt)	Göztepe	Petrol Ofisi İstasyonu
Nihat Koyunoğlu	Kadıköy	Beşiktaş İskelesi
Erkal/Cenk Boztaş	Kadıköy	Eminönü İskelesi
Mephisto	Kadıköy	Postahane
Ergün Sarıaslan	Bakırköy	İDO İskelesi
Kabalıcı Kitabevi	Beşiktaş	Büyük Beşiktaş Çarşısı
Mephisto	Beyoğlu	İnci Pastanesi
Semer Kant	Beyoğlu	Erra Goppa
ArkeoPera	Galatasaray	Postahane
Kadir Tuncer	Şişli	Şişli Camii
Nezih Kitabevi		
Remzi Kitabevi		
D&R	İstanbul ve diğer illerdeki 40 şubeyi öğrenmek için lütfen sorunuz.	

Olağandışı Bilinç Halleri ve Bilincin Sınırları

M. Reşat Güner

5. Bölüm



15 Mayıs 2005 tarihinde, 1. İstanbul Parapsikoloji Konferansındaki konuşma metninden alınmıştır.

BÖYLESİ bir mekansızlık hali içerisinde zihnimiz hem başka zihinlerle hem de başka mekanlarla her an bağlantı halindedir. Son zamanlarda kuantum alanında da keşfedilen bu karşılıklı bağlantılılık olgusu, insan bilincinin temel bir özelliğidir. Bu birlik ve bağlantılı olma fikri çağlar boyunca tüm mistik ve ezoterik öğretilerin ana temasını teşkil etmiş ve birbirlerini tanımayan pek çok kültürler içerisinde kendisini göstermiştir. Şimdi bilim de artık bu bütünlüğü keşfetme aşamasına gelmiştir.

3- Bilinç zamanla sınırlı değildir:

Geleceği ve geçmişi algılama fenomenleri bilincimizin belli durumlarda zaman sınırlarını da aşabildiğini göstermektedir. Geçmişin duyular dışı yolla algılanması daha makul olmakla birlikte geleceğin algılanması mantık süreçlerimizi alt üst etmektedir ve bu fenomen epeyce bir süre daha bilim adamlarını meşgul edecektir.



3.2. Sonuçlar ve Geleceğe Dönük Vaatler

4- Bilinç maddesel gerçeklik üzerinde direk etki gücüne sahiptir:

Psikokinezi, teleportasyon, şifacılık ve uzaktan etkileme fenomenleri bilincimizin fizik maddeyi direk olarak etkileyebildiğini ve fizik yasaları aşabildiğini göstermektedir. Özellikle uzaktan şifa fenomeni hem bilincin mekansızlık özelliğini, hem de etki sınırlarının ne kadar genişleyebileceğini göstermesi bakımından oldukça önemli bir fenomendir.

5- Bilinç bedenden bağımsız olarak varlığını sürdürebilir:

Gerek ölüme yakın deneyimler, gerek hipnotik regresyon çalışmaları, gerekse medyumik çalışmalar sonucunda elde edilen çeşitli bilgiler, bilincin ölüm sonrası varlığını sürdürebildiğini göstermektedir.

İNSAN varlığını incelemeye çalışmak onu anlamak demek, onu bir bütün olarak her yönüyle ele almak demektir. İnsanı incelemek için geliştirilmiş bilimler onu ancak bir yönüyle inceleyebilmiş ve insanın ruhsal tarafı genellikle ihmal edilmiştir. Tüm bu fenomenler bize önümüzde keşfedilmeyi bekleyen geniş ufukların olduğunu göstermektedir. Bilinç araştırmaları ilerledikçe ve bunlardan elde edilen sonuçlar daha derli toplu hale geldikçe insanlar artık ruhsal konulara gizem atfetme alışkanlığından vazgeçeceklerdir.

Bugün pek çok insan, kendisi de farklı bilinç halleri ve duyular dışı algılamaları deneyimlediği için, artık insan bilincinin bildiğimiz anlamda fizik sınırları aşabildiğini kabul etmektedir. Esas problem bunların inkar edilmeyip bütün bu sonuçların yaşamla bütünleştirilebilmesidir. Bilinçle ilgili tüm araştırmalardan elde edilen verilerin derli toplu bir sentez halinde sistematize edilmesi ve her ne pahasına olursa olsun özellikle insanı konu alan tüm disiplinlerde gerekli görüş değişikliklerinin yapılması gerekmektedir. Bütün bu değişimlerin hiç de kolay olmadığını

çok iyi biliyorum. Ancak insan bilinci ve ruhuyla ilgili tüm bu sonuçların daha fazla görmezden gelinemeyeceği düşüncesindeyim.

Sonuçta, tüm bu göstergelerden yola çıkarak özellikle insanı doğrudan ilgilendiren psikoloji, psikiyatri, biyoloji, biyofizik, tıp ve sağlık bilimleri gibi beşeri disiplinlerin dayandığı temel ilkelerin yeniden gözden geçirilmesi ve insanın gerçek doğasıyla uyumlu, bütünsel bir bakış açısıyla yeni düzenlemelere gidilmesi artık bir zorunluluk haline gelmiştir. İnsanın iyiliği için çalışan tüm alanlar insan bilincinin gerçek doğasını iyi anlamaya çalışmalı ve insanı daha geniş bir perspektiften ele almalıdırlar.

İşte bu yüzden, insan varlığını ve insan bilincini tam anlamıyla bir bütün olarak anlamının ve incelemenin yolu o veya bu biçimde bizim “olağandışı” olarak adlandırdığımız bilinç hallerinin hem kişisel hem de disiplinler bazda deneylenmesi ve incelenmesinden geçmektedir.

Evrenin sonsuzluğunu kabul ediyorsak, o halde bilginin ve bilimin de sonsuz olduğunu kabul etmeliyiz. Ama şunu unutmayalım; sonsuzluk önümüzde ip gibi uzayıp giden bir yol değildir. Sonsuzluk içinde gidilebilecek

yönler de sonsuzdur. O halde yalnızca fizik duyularımızla kavrayabildiğimiz gerçekliği değil, iç duyularımız yoluyla araştırabileceğimiz gerçeklikleri de araştırmalı, iç uzayla dış uzayın birleştiği noktaları da aydınlatmalıyız.

Bilinci tanımak ve onun olanaklarını araştırmak, yalnızca bilim adamı sıfatını üstlenmiş kişilerin değil, insan olarak hepimizin sorumluluğundadır. Bazen önümüzdeki alanın genişlemesi bizi ürkütebilir. Görüş alanımız genişlediğinde şu an sahip olduklarımız anlamını yitirebilir. Ama eğer gerçeği ve özellikle kendi öz varlığımızla ilgili hakikati araştırma azmine sahipsek ve duyularımızın illüzyonuyla yetinmek bize az geliyorsa o zaman konforumuzdan bir parça fedakarlık etmeyi göze alacağız demektir.

Bu fedakarlık bize çok büyük kazançlar sağlayacaktır. Bugün insanlık olarak yakındığımız sorunların büyük bir bölümü yaşamın ve kendi varlığımızın varoluş tablosu içerisindeki yerini ve anlamını tam olarak idrak edemeyişimizden kaynaklanmaktadır. Böyle bir bilgi bizim için her derde deva bir hayat iksiri olabilir ve belki de her devirde birçok insanın peşinden koştuğu ölümsüzlük iksirinin gizemi



bunun içerisinde saklıdır. Çünkü varoluşumuzun anlamı ve amacı bizim kendi varlığımız içerisinde saklıdır. İşte Promete gibi ateş hırsızları her devirde sınırlayıcı inanç bariyerlerini aşıp tanrılar diyarından çaldıkları ateşi insanlığa aktardılar. Ve şimdi şuna yürekten inanıyorum ki, aslında hepimiz kendi çapımızda ateş hırsızlarıyız. Ve hepimiz kendi ışığımızı yaktığımızda artık kimsenin kimseden çekinecek bir tarafı kalmayacak. Ve işte o gün artık hiç kimse kendi öz varlığının sonsuzluğunu ve sınırsızlığını itiraf etmekten dolayı utanıp sıkılmayacaktır. □



DUYURU

Sevgili Ruh ve Madde Dergisi Okuyucuları,

Ruh ve Madde Yayınları A.Ş. kapanmış olup bundan sonra faaliyetlerini Bilyay Yayıncılık adı altında sürdürecektir. Ruh ve Madde Yayınları isim hakkı ve yayın hakları Bilyay Yayıncılık'a devredilmiştir. Dergimiz, Aralık 2014 itibari ile Bilyay Yayıncılık tarafından yayınlanmaya başlamış olup, bundan sonraki abonelik işlemlerinize ilgili tüm işlemler Bilyay Yayıncılık tarafından yürütülecektir.

Bu tarih itibari ile gerek yeni abonelik, gerekse abonelik yenileme ödemelerinizi aşağıda ayrıntıları bulunan banka hesabına yapmanız gerekmektedir. Bilgilerinize sunarız,

Saygılarımızla,

BİLYAY YAYINCILIK EĞİTİM VE SAĞLIK HİZMETLERİ LTD.ŞTİ.

GARANTİ BANKASI

GALATASARAY ŞUBESİ

HESAP NO: 68 / 6295165

İBAN: TR61 0006 2000 0680 0006 2951 65

BİLYAY YAYINCILIK EĞİTİM VE SAĞLIK HİZMETLERİ LTD.ŞTİ.

ADRES: K. Mustafa Çelebi Mah. Hasnun Galip Sokak

Pembe Çıkma No:4/6 Beyoğlu- İSTANBUL

TEL: 0212 243 18 14

FAX: 0212 252 07 18

Etkinlikler

BİLYAY VAKFI

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

06 EYLÜL “İnsan” Olma Hedefinde Ruhsallık...Gültekin ÇİLEKÂR

13 EYLÜL Bayram Tatili.....

20 EYLÜL Işğın Elleri.....Birgöl YAŞAR

27 EYLÜL Astrolojik ArketiplerDilek YILMAZ

Yer: Hasnun Galip Sok. Pembe Çıkma No: 4/6 Beyoğlu - İSTANBUL • Tel: (0212) 243 18 14 - 249 34 45 •

Faks: (0212) 252 0718 • e-posta: bilyay@bilyay.org.tr • www.bilyay.org.tr • www.bilyayakademi.net

İZMİR RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

06 EYLÜL Yoga Spritüel Bir YoldurGül ÖNER

20 EYLÜL Kader ve Seçimlerimiz.....Naciye AKSAKARYA

Yer : Talatpaşa Cad. No:57 Yedigöller Apt. Kat:4 D:12 Alsancak İZMİR • Tel: (0232) 464 00 17

e-posta irader@irad.org • www.irad.org

ADANA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

Yaz sıcakları dolayısı ile etkinlik yapılmayacaktır...

Yer: Ramazanoğlu Cad. Kutlu Apt. K:1 D:2 01130 ADANA • Tel: (0531) 950 26 52

e-posta: adrad@adrad.org • www.adrad.org

NOT: İSTANBUL'DA SALI KONFERANSLARINA VE DİĞER İLLERDEKİ

ETKİNLİKLERE GİRİŞ ÜCRETSİZ VE SERBESTTİR.

GEÇ KALINMAMASI RİCA OLUNUR.

Bilyay Yayıncılık/Ruh ve Madde Yayınları

Fiyat Listesi

<i>300 Soruda Deneysel Ruhçuluk:</i>	
Alparslan Salt, Özgü Elvan Yılmaz	15 TL
<i>300 Soruda Ölümler ve Ötesi:</i>	
Alparslan Salt.....	15 TL
<i>Bagavatgita "Rab'bin Ezgisi"</i>	11 TL
<i>Başka Yaşamlar, Başka Benlikler:</i>	
Roger Woolger	23 TL
<i>Çağlar Boyu Uçan Daireler</i>	9 TL
<i>Çocukların Unutulan Dili:</i> Lillian Firestone	17 TL
<i>Dinlemenin Zen'i:</i> Rebecca Z. Shafir	19 TL
<i>Dünya Tarihçesi Keşif Seferleri:</i> Zecharia Sitchin	22 TL
<i>Edgar Cayce:</i> Thomas Sugrue	25 TL
<i>Enneadlar:</i> Plotinos	16 TL
<i>Eon:</i> Jean E. Charon	11 TL
<i>Fallar:</i> Walter B. Gibson-Litzka R. Gibson	9 TL
<i>Geçmiş Yaşamların İyileştirilmesi:</i>	
Roger J. Woolger.....	20 TL
<i>Geleceğin Felaketleri:</i> Alparslan Salt.....	7,5 TL
<i>Gerçek Dünyadan Manzaralar</i>	20 TL
<i>Gerçek Varlık Ruhur:</i> Leon Denis	8 TL
<i>Gurdjieff ve Ouspensky Öğretisi Üstüne</i>	
<i>Psikolojik Yorumlar:</i> 1.Cilt, Maurice Nicoll.....	27 TL
2.Cilt, Maurice Nicoll.....	27 TL
3.Cilt, Maurice Nicoll.....	35 TL
4.Cilt, Maurice Nicoll.....	25 TL
5.Cilt, Maurice Nicoll.....	25 TL
5'li set, Maurice Nicoll.....	125 TL
<i>Günlük Sofroloji:</i> Jean Yves Pecollo.....	10 TL
<i>Güzel Hayatı Yaratmak:</i> Beyaz Kartal	6 TL
<i>Işığa Giden Dönüşüm Yolculuğu:</i> Kaia Nightingale	28 TL
<i>Herkes İçin Ötelem Rehberi:</i> G.M. Roberts	13 TL
<i>Hinduizm:</i> Swami Nikhilananda	15 TL
<i>Hint Kökenli Dinlerde Karma İnançının</i>	
<i>Tenasüh İnançıyla İlişkisi:</i> Dr. A. İ. Yitik	8 TL
<i>İşsel Gerçeklik:</i> Paul Brunton	10 TL
<i>İki Dünya Arasında:</i> F. Wiedemann.....	14 TL
<i>İlahi Nizam ve Kainat Terimleri Sözlüğü:</i>	
Alparslan Salt/Cem Çobanlı.....	35 TL
<i>İsa Keşmir'de mi Öldü?:</i> S. Obermeier.....	8 TL
<i>Kader Sorunu:</i> Leon Denis.....	13 TL
<i>Kayıp Diyarlar:</i> Zecharia Sitchin.....	18 TL
<i>Kozmik Sempati:</i> David Spangler.....	17 TL
<i>Kriya Yoga Felsefesi ve Uygulaması:</i>	
R. Eugene Davis	5,5 TL
<i>Kutsal Tesirler:</i> J. G. Bennett.....	8,5 TL
<i>Küresellik:</i> Cengiz Çevre.....	7 TL
<i>Meta Ansiklopedi:</i> Alparslan Salt-Cem Çobanlı	40 TL
<i>Ne İçin Yaşıyoruz?:</i> J. G. Bennett.....	8 TL
<i>Olağanüstü İnsanlarla Karşılaşmalar</i>	20 TL
<i>Otopsi Roswell Olayı:</i> Y. Tokatlı.....	9 TL

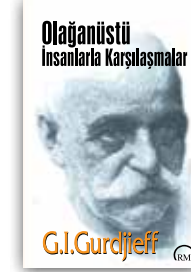
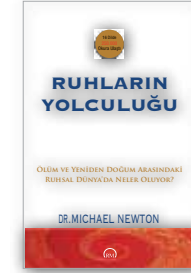
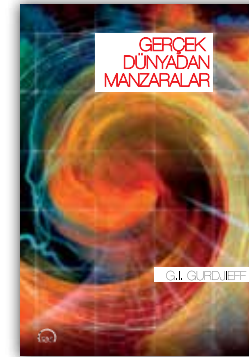
<i>Ölüm Sonrası:</i> Colin Wilson	22 TL
<i>Öteleme Geçerken Gördüklerimiz:</i>	
Sir William Barrett	8 TL
<i>Parapsikoloji ve Felsefe:</i> David Ray Griffin.....	9 TL
<i>Ruhların Kaderi:</i> Michael Newton	32 TL
<i>Ruhların Yolculuğu:</i> Michael Newton.....	30 TL
<i>Ruhsal Alemin Işığı:</i> Silver Birch	10 TL
<i>Ruhsal Alemin Sonsuz İmkanları:</i> A. Pauchard.....	6 TL
<i>Ruhsal Dünyadan Mesajlar 2:</i> Dr. K. Nowotny.....	11 TL
<i>Ruhsal Dünyadan Mesajlar 3:</i> Dr. K. Nowotny	10 TL
<i>Ruhsal Dünyaya Uyanış:</i>	
Sandra Ingerman / Hank Wesselman	30 TL
<i>Ruhun Güçleri:</i> Leon Denis	8 TL
<i>Rüyalar:</i> Sevda Yücesoy.....	15 TL
<i>Sevinç ve Güzellik Alemleri</i> •	
<i>Kader Bilmecesi:</i> A. Pauchard	7 TL
<i>Şamanik Yolun Çalışma Kitabı:</i> Leo Rutherford	24 TL
<i>Tekrardoğuş 2. Cilt</i>	13 TL
<i>Tekrardoğuş 3. Cilt</i>	13 TL
<i>Tekrardoğuşu Keşfetmek:</i> Hans TenDam	28 TL
<i>Türkiye'de 1958 Öncesi Alınan Ruhsal Tebliğler:</i>	
Derleyen ve Türkçeleştiren Alparslan Salt.....	24 TL
<i>Umut Habercileri:</i> Paola Gioveti	12 TL
<i>Uzay Gemilerinde:</i> George Adamski	9 TL
<i>Ünlü Bir Medyomdan Astrolojik Açıklamalar:</i>	
John Willner	22 TL
<i>Yaşayan Zaman:</i> Maurice Nicoll	18 TL
<i>Yeni Çağ Toplumunun İhtiyaçları:</i> J. G. Bennett.....	8 TL

<i>Ruh ve Madde Dergisi (Her ay yayımlanır)</i>	5 TL
<i>(Yurt içi abone: Yıllık)</i>	60 TL
<i>(Yurt içi abone: Yıllık Öğrenci)</i>	52 TL
<i>(Yurt dışı abone: Yıllık)</i>	75 Euro
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 19</i>	10 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 34</i>	12 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 35</i>	14 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 37</i>	18 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 38</i>	20 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 39</i>	22 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 40</i>	24 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 41</i>	26 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 42</i>	30 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 43</i>	34 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>Dikkat: Ruh Eşiniz Çıkabilir!:</i> Janet Cunningham,	
Michael Ranucci.....	12 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>Excido:</i> Aysun Bitir	10 TL
<i>Göksel ve Yersel Işımlar:</i> Wilton Kullmann	10 TL
<i>İçten Yaşamak:</i> Sri Aurobindo ve Anne	13 TL
<i>Kainatın Masalı:</i> Zeynep Zahal Camat.....	14 TL
<i>Kendinizi Güvende Hissedin:</i> William Bloom	13 TL
<i>Kıyamet Kitabı:</i> Zeynep Zahal Camat	10 TL
<i>Masumiyete Dönüş:</i> J. M. Schwartz	16 TL
<i>Mong:</i> Hendrick Vannek.....	10 TL
<i>Psikik Korunma:</i> Fadime Emir.....	16 TL
<i>SQ: Ruhsal Zekamızla Bağlantı Kurmak:</i>	
D. Zohar-Dr. I. Marshall	19 TL
<i>Strese Son!:</i> Alix Kirsta	20 TL
<i>Şamanik Yolculuk:</i> Sandra Ingerman	20 TL
<i>Tui Na Çocuk Masajı:</i> M. Mercati	18,5 TL
<i>Yönlendirmeli GEVŞEME Uygulaması (CD):</i>	
Reşat Güner	15 TL
<i>Zararlı Işımlardan Korunma:</i> W. Kullmann	11 TL



Seçtiğiniz kitapları web sitemizden %20 indirimle sipariş edebilirsiniz:

www.ruhvemadde.com

İlâhî Nizam ve Kâinat Işığında

BİLYAY **2016** **2017** AKADEMİ

Bilyay Akademi sizi yeni dünyanıza hazırlar.

Dönüşüme hazır mısınız?

İlâhî Nizam ve Kâinat kitabında gösterilen hedeflere doğru birlikte yürümek istiyoruz!.. Madde ve ruhtan başlayan kavramlarla, vicdan, değer farklanması, tesirler, şuur-şuuraltı-şuurötesi ve rüyalar, obsesyonun mekanizması, ölüm ve ölüm ötesi, dünyasal ve küresel zaman, vazife, dünyanın geleceği, Sevgi ve Vazife Plânlarına doğru bir yolculuğa çıkmaya hazır mısınız?

Gurdjieff, Ouspensky, Maurice Nicoll'ün kendini bilme üzerine sentezledikleri ezoterik bilgilerle kendinizi daha iyi tanımak için Bilyay Akademiye!...
Türkiye'nin ilk spiritüel kurumundan akademiye!...
Birleştiren bilgiyi yaşıyoruz!...

01 Ekim 2016 Cumartesi günü saat 16:00'da tanıtım toplantısı yapılacaktır.
08 Ekim 2016 Cumartesi başlayıp, 27 Mayıs 2017'de bitiriyoruz.

Cumartesi 16:00 – 19:00 arası toplanıyoruz.

Kayıt için 0212 243 18 14 nolu telefondan
Saadet Er ile bağlantıya geçiniz.



1950'de MTİAD ile başlayan bilgi birikimleri yeni dönemde BİLYAY AKADEMİ'de ulusal ve uluslararası platformda insanlara ulaşıyor.

Ruhtan kozmolojiye, sanattan okültizme, felsefeden ezoterizme, parapsikolojiden medyumik fenomenlere, hermetik bilgiden astrolojiye, bilinçaltından rüyalara, ruhsal şifadan dönüşüme, BİLYAY AKADEMİ'ye; varlığı öğrenmeye!..