
S E V G İ L İ OKUYUCULAR

ANADOLU, inisiyasyonun ve özel eğitimin bütün keskinliğiyle varlığını tezahür ettirdiği bir bölgedir. Bu bölge dünyadaki hiçbir iniyatik merkezin tesirinden aşağı kalmamış, insanlık tarihi boyunca Anadolu'ya akın akın yapılan göçlerle, dünyanın her köşesinden bilgiler; en derin varlık hakikatlerini anlatan veçheleri ve güzellikleriyle Anadolu'ya akmışlardır. Her yeni gelen kavim getirdiği onca güzelliğe karşın bir o kadarını da Anadolu'da bulmuş ve sanki tarih Anadolu'nun iniyatik hamulesini beslemek için çalışmıştır. Bu süreçleri sadece Anadolu'nun coğrafi konumuna bağlamak ve göç yolları üzerinde bulunduğunu ifade ederek anlamaya çalışmak da mümkündür. Ancak bu bakış açısı Anadolu'nun ezoterik hakikatini anlamada hiçbir şey ifade etmez.

Gerçek şudur ki, bütün hayat dinamikleri devresel çalışır. Tohum uygun ortamda çatlar. Çiçek veya bitkiye vücut verir. Zamanı gelince solar gider. İnsan doğar, büyür ve ölür. Gün doğar ve batar. Her ıstırapı bir mutluluk, her yanlış bir doğru takip eder. Başlayan mutlaka biter. Her bitiş yeni bir başlangıcın tohumunu içinde taşır. Bu hayatın kanunudur.

İnsanlık da üzerinde bulunduğu dünya gezegeni ile birlikte böyle devresel bir harekete sahiptir. İnsanlığın devresi, bu devreye vücut veren bir potansiyelle başlamıştır. Bir başka devreselliğin tohumunu ekmek üzere kendi devresine son verecektir. İçinde bulunduğumuz zamanlar, insanlığın bu şuur devresinin bitişe yakın zamanlarıdır. Bitişlerin özelliği; her türlü örneğinde olduğu gibi potansiyelin açığa çıkması, amacın oluşması demektir.

Çıkış noktasındaki bu devreye hayat veren tohumun evrensel özü, kemal noktasına Anadolu'da ulaşacaktır. Her devre sonunda, başta bilinen hakikat sonda da bilinir, ama bu biliş baştaki bilişle aynı değildir. Bu, uygulayarak ve yaşayarak ortaya çıkan bir bilıştır ki, bu tekamülün, bu olgun durumun tohumu elbette başka varlıksal gelişimlerin sebebi olacaktır. Ve insanlık kendi hakikatinde doğacaktır.

Ruh ve Madde Yayınları

RUH ve MADDE

Yerel Süreli Yayın

Şirket Adına Sahip ve Sorumlu Müdür
K. Levent KOSOVA

Genel Yayın Yönetmeni
Tülin ETYEMEZ

Teknik Sorumlu
Cemal GÜRİSOY

Çeviri ve Redaksiyon
Yasemin TOKATLI

Grafik Uygulama
Arif Ümit YILMAZ

Kapak
Ferda Gürsoy

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

Baskı
Kurtiş Matbaacılık

ISSN 1302-0676

MART 2008 Sayı: 578 Cilt: 49

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

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

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

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

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

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

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

BİLYAY VAKFI ile RUH ve MADDE YAYINLARI hakkında bilgi almak ve sipariş vermek için web sitemizi ziyaret edebilirsiniz.
<http://www.bilyay.org.tr>
<http://www.ruhvemadde.com>
e-mail: bilyay@bilyay.org.tr
info@ruhvemadde.com

Reklam Fiyatlarımız:
Arka Kapak (renkli) 250 USD
Ön Kapak İçi 100 USD
Arka Kapak İçi 100 USD
İç Tam Sayfa 75 USD
İç Yarım Sayfa 50 USD

İçindekiler

- 4 **Realite–Pozitiflik ve Birlik** Ergün Arıkdal
- 10 **İnsan Evrimi Hızlanıyor** John Roach
- 13 **Spatyom Denen Yer**
Sadıklar Planı
- 14 **Qi** Hatice Ardalı
- 20 **“Sıfır Noktası” Fenomeni** Laura Lee
- 26 **Hastalıklarımızı İyileştirme ve Ruhumuzu Geliştirme Süreçleri** Nihan Yazıcı
- 32 **Entegral Evrimsel Biyoloji: Doğadaki Hafızayı Nasıl Hesaba Katıyoruz?**
Haber
- 34 **Mükemmellik mi Denge mi?** Elvan Öğüt
- 36 **Öz'ün Gelişimi** Maurice Nicoll
1. Bölüm
- 41 **Ne Az Ne Çok: Yetecek Kadar**
- 42 **İnsan Gerçekliğinde Yitik Boyut ve Kayıp Nesne** Aytuğ A. Şentürk
1. Bölüm
- 46 **Şuur ve Kuantum Bilgisi Süreci: Işık Tıbbına Doğru Yol Alırken** Bruce D. Curtis, J. J. Hurtak
3. Bölüm
- 51 **Zihin Araştırmaları Bütünselliğe İşaret Ediyor**
Muharrem Günaydın, Alpaslan Cebbaroğlu
- 54 **Meditasyon ve Yoganın Pratik Yararı** Paul Brunton
3. Bölüm
- 60 **Eve Dönüş** G. M. Roberts
- 63 **Etkinlikler**

REALİTE

Pozitiflik ve Birlik

Ergün Arıkdal

EN SIK SORULAN sorulardan biri de “Birliğı hissedip yaşamak için ne yapmamız gerekir?” şeklindedir. Şimdi, önce şu sorunun cevabını bulmak lazım: “Birlikten ne anlıyoruz?” Cevabımız her ne olursa olsun, sübjektif olacaktır. Çünkü herkesin zihninde aynı düzeyde, aynı güçte ve aynı renkte, aynı nitelikleri taşıyan bir birlik kavramı yakalamak çok zordur; aslında mümkün değildir. Her varlık, diğer bir varlığın tamamlayıcısı olduğuna, o varlığın kendisini, kendisinin o varlığı tamamladığına, çevreyle kendinin, kendisiyle çevrenin bir bütün teşkil ettiğine dair kendine has bir bilgiye ve hissiyata sahiptir. “Ben ve o”, “onlar ve biz” ayrımını yani düaliteyi hepimiz biliriz. Acaba “birlik” dediğimizde, düalitenin olmadığını yani aslında ben derken o’nu, onlar derken biz’i kastetmiş olmayalım?

Hepimiz, arada bir de olsa, birtakım bencil ya da egoist düşüncelerimizin bize her zaman hayır getirmediğini fark ederiz. Bunun anlamı şudur: Bu derecedeki bencilce düşünceler bizi mutlu etmiyorlar; bize gelişmemiz için herhangi bir yol, her hangi bir ışık tutmuyorlar; vicdanımız bu konuda rahat değil; hep bir burukluk ve sıkıntı içerisinde, olumsuz bir düşünce girdabı içerisinde yuvarlandığımızı hissediyoruz.

Ama birlik olduğumuzda, ki bu bizim kapasitemize kalmıştır, kendi kendimize bir bütünlük oluşturabiliriz. Kendi içimizdeki açmazlardan ve çelişkilerden kurtulmamız mümkündür. Ya da etrafımızda bulunan, bize en yakın olan insanlarla, gerçek, samimi bir ilişki içerisinde bulunabiliriz. Elbette, gerçek ve samimi ilişkiyi, zihinden zihine, vicdandan vicdana uzanan bir ilişki tarzında ele almakta yarar var. Bunu, zamanımızın dejenere ilişkileri tarzında düşünmemeliyiz.

Acaba, bize en yakın olan insanlarla aramızdaki ilişkilerde bunu nasıl halledebiliriz? İkili veya üçlü veya



çoklu ilişkiler içerisinde pozitif düşüncemizin, pozitif bir ayıklama ve ayrışma içerisinde olmasından başka çare yoktur. Yani insanları iyi niyetle ele aldığımızda; onlara karşı yıkıcı, tahrip edici, eleştirel ve kötileyici içerikli değil de daima şefkatle ve merhametle, anlayışla, affedicilikle, sevgi dolu tavırlarla, yapıcı ve pozitif dediğimiz insancıl yaklaşımlarla yaklaştığımızda, egomuzun sivrilmesine engel olabiliriz. Çevremizdekilerle bu türden ilgi bağları kurmaya çalıştığımızda, egomuzun çeşitli kalıplar içerisinde girerek türlü biçimde maskeler altına gizlenerek ortaya çıkmasına ancak pozitif bir enerji alanı yaratmak yoluyla “dur!” diyebiliriz ve bu, sadece ve sadece bizim gayretimizle olacak bir şeydir.

Pozitif bir enerji alanı yaratma ve o alanın içinde bulunma uygulaması, esneklik gösterebilmekle mümkündür. Eğer her insana karşı, elbette yerinde ve dozunda olmak kaydıyla, hoşgörülü ve karşı tarafın eprövlerini de düşünerek esneyebilen bir şekilde kalabildiğimiz sürece, biz pozitif bir uygulama yapıyoruz, demektir. “İnsanlarla uyum sağlamayı baştan kabul edeceksiniz,” dediğimizde, bu uyumun; şuursuzca bir uyum sağlama olduğunu düşünmeyiniz. Sözünü ettiğimiz uyumun, karşı tarafın da hayat içinde imtihanları olduğunu hesaba katarak ortaya çıkması gerekir; bu asla kendimizi köleleştirmek

tarzında, “Vur ensesine, al ağzından lokmayı” deyimini haklı çıkaracak tarzda bir uyum sağlama değildir. Bu noktada, elbette birtakım incelikler var; bunları makul vicdanımız yoluyla halletmemiz gerekir.

Birliği hissetmek ve yaşama geçirmek için ihtiyacımız olan pozitif enerjetik alanımızı genişletme imkanlarına, ancak pozitif isteklerde bulunup, pozitif yönde esneklik gösterip uyum sağlama kapasitemizi artırdığımız sürece sahip olabiliriz. Bunun başka çıkar yolu yoktur.

Negatif Etkiler ve Pozitiflik

BELKİ DE onların korunmasız olduğunu düşünerek, “Çocuklar negatif etkilere karşı daha duyarlı ve daha korunmasız mıdır?” diye sorarız. Evet, çocuklar negatif etkilere daha duyarlıdır fakat hayır, korunmasız değildirler. Onları birer bebek ya da bir yaşında, iki yaşında çocuk olarak görüyoruz; fiziksel yapısına bakıp, onu zayıf bir varlık zannediyoruz, halbuki durum tamamen tersinedir. Çocuklar, fizik plan içerisinde büyüme süreci halindeyken çok yüksek birtakım rehberliklerin himayesi, şemsiyesi altındadırlar; daha doğumlarından itibaren büyük bir koruma mekanizması onları muhafaza eder. Hem sonra büyükler, hep bebeklere dua edip üflerler, değil mi?

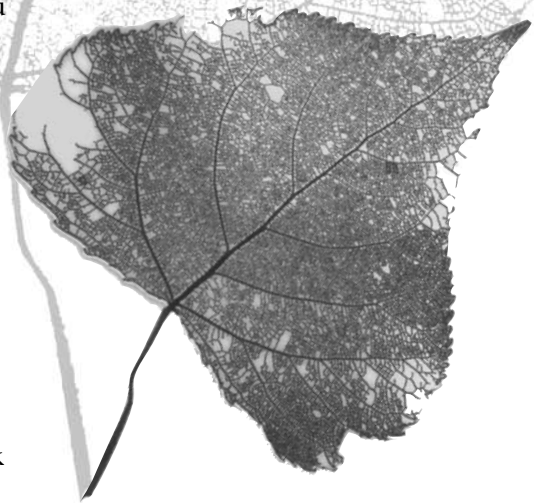
Bunu duyduğunuzda, “Çocuklar için kullanabileceğimiz, negatif etkileri dağıtıcı ve emici işlemler gerçekten var mıdır?” diyebilirsiniz. Aslına bakarsanız, yoğun bir pozitif enerji taşıyan herhangi bir etkiyi alıp kullanmak veya bu etkiye maruz kalmak sadece çocuklar için değil, küçük büyük bütün insanlar için faydalıdır. Elbette, sözünü ettiğimiz fayda, üfürükçülüğün faydası değildir. Fizik seviyedeki bir rahatsızlığı okuyup üfleterek geçirmenin bir manası yoktur ve zaten dünyanın kendisi buna izin vermez; fizik yasaları, fiziksel şartlar kesinlikle buna herhangi bir imkan tanımaz. Bizler duyular vasıtasıyla bilgi edinmek ve onların bize verdiği imkanları kullanarak fizik bedene hakim olmak zorundayız.

Yine de, bir etkiyi bir tarafa nakletmeyi okumak, üfleme şeklinde ifade eden bir sembolizm vardır. Olumlu etkiyi bir tarafa nakletmek; fizik seviyede değil, mantal seviyedeki bir iştir; yani ağızdan çıkan, ciğerlerden gelen manyetik etkinin her zaman insanlara etki ettiğini zannetmeyelim. Eskiler, 18. asırda hatta 19. asırda yani insanlık topluluğu manyetizm devri geçirdiğinde, üfürme yoluyla da insanların şifa bulacağını anlatmışlardır ve bu doğrudur. Fakat bu ancak iç bünyesindeki manyetik etkiyi ciğerlerindeki havaya geçirebilen insanların, o havayı diğer insanlara göndermesiyle gerçekleşirdi. Alıp verdiğimiz nefesin içindeki hava temiz ya da kirliliği bazı nitelikleri nasıl taşıyorsa; ellerden, el ayasından, yüzden çıkan bazı emanasyonlar gibi nefes yoluyla da karşıdaki varlığın sistemine bu etki taşınmaktadır. Ancak bu, bir yetenek ve güç meselesidir;

artık öyle manyetik nefesi olan insanları bulmak çok zor. Hele elinde ya da gözünde manyetik gücü olan insanları bulmak çok daha zor. Ne yazık ki, iş tamamen şarlatanlığa dönmüştür; ülkemizde de olduğu gibi bütün dünyada bir düzenbazlık aldı başını gidiyor. Dikkatli olmak lazım.

Aynı şekilde, çocuklar için dua edilip okunmasının asıl etkisi, fiziki düzeyde değil, mantal düzeyde işler. Zihinsel düzeydeki birtakım etkilenmeler gerçekten zihinsel vasıtalarla olur. Bunun, bize görünür olan yanı şöyledir: Bir bilen veya bir yaşlının, ama sadece yaşlı olması hiçbir şey ifade etmez, aynı zamanda itikat sahibi, gerçekten kendi nefesine güvenen, yücelere inanan, maneviyatı çok kuvvetli olan bir insanın çok samimi ve temiz, iyi duyguları, sevgi dolu duyguları mantal bir etki yapabilir. Mantalden mantale, zihinden zihine etkiler yaratabilir ve elbette bu etkiler, büyükler için olduğu gibi küçükler için de birer koruyucu vazifesi görürler.

Pozitif etkiyle negatif etkileri savuşturmadan söz edildiğinde



sorulan bir soru da, “Üst realitelerdeki pozitif insanların aurası, negatif etkileri geriye nasıl yansıtıyor?” şeklindedir. Fakat “üst realitelerdeki pozitif insanlar” kavramı, biraz yılgınlık ifade eden bir kavram değil mi? Bu şekilde söylememek lazım çünkü dünya realitesi içerisinde bulunan insanların üst realitede olması mümkün değildir. Ama bu soruyla, dünya realitesi içerisinde kendi kişisel bağımsızlıklarını kazanabilmiş, yani fizik dünyanın koşullarına bağlanamamış varlıkları kastediyorsak, “Bu varlıkların nerede oldukları belli olmaz,” diye cevap vermek uygun düşer.

Auraları negatif etkileri geriye nasıl yansıtıyor? Gayet kolayca. Pozitif bir mantaliteyi, mümkün olduğunca sürekli bir şekilde kendi varlığınızda canlı bir halde tutabiliyorsanız, bunun etrafınızda meydana getirmiş olduğu koruyucu kalkan da sürekli olacaktır. Evet, bir pozitif enerji alanı vardır ancak bu pozitif enerji alanı, her zaman o kadar çok da güçlü değildir. Negatif enerji alanları çok daha delicidir. Bu noktaya çok dikkat edelim: Negatif alanlar çok daha fazla delicidir, hiç fark ettirmeden sızabilirler. Biz pozitif ve güçlü bir alan içerisinde olduğumuzu hissedip ona güvenirken, biz farkına bile varmadan, hırsızlar arka servis kapısından içeriye girebilirler. Demek ki, evimizin sadece giriş kapısının kilidini ve tahtasını sağlam tutmak yetmiyor; sadece bununla olmaz; servis kapılarına da dikkat edeceğiz, arka kapılara, arka pencerelere de bakacağız.

Aynı şekilde, “üst realitelerdeki pozitif insanlar”ın auraları yani aslında etraflarında meydana getirdikleri

koruyucu etki, bir çeşit kalkan vazifesini görerek, onlara kadar ulaşan, sızmaya çalışan negatif etkileri bu alan içinde nötralize edebilir, bozabilirler ve böylece, negatif tesirlerin girememesi, geriye dönmesi söz konusu olabilir; bu mümkündür. Onlar sadece ön kapıyı değil, evin her yanını sürekli kontrol ederler.

Bizler de dünya üstünde yaşamakta olan insanlar olarak, üst realitede olmasak da, kendi kendimizi bu usulle koruyabiliriz. Sürekli olarak bir pozitif alan içerisinde kalmayı istemeyi; her şeyin olumlu yönde meydana gelmesini arzu etmeyi ve bu yönde gayret göstermeyi; yaratmış olduğumuz bu pozitif duvarın delinmesine, tahrip edilmesine imkan tanımamayı; dıştan gelen birtakım negatif enerji yiyicilere meydan vermemeyi öğrendiğimiz takdirde bizler de, bize ulaşmaya çalışan negatif etkileri geriye yansıtabiliriz. Bütün insanlar bunu yapabilirler.

İyi-Kötü ve Pozitif Denge

İYİ VEYA KÖTÜ diye tanımladığımız her olay, aslında sadece verdikleri mesaj bakımından tanımlanırlar; yani sizin için kötü olan bir olay, bir başkası için iyi olabilir. Örneğin, falanca spor kulübünün yenilmesi o kulübün taraftarı için gayet kötü bir durumdur ama rakip spor kulübünün taraftarı için çok iyi bir haberdur. Demek ki, bu olayın kendisinde iyilik ya da kötülük yoktur; sadece bir spor gösterisi, bir müsabaka, yarışma yapılmıştır. Başka bir örnek verelim: Havada nem oranı arttığında, biraz soğuma

sonucunda atmosferin üst kısımlarında yoğunlaşarak yağmur halinde yere düşer ve bu gayet normal bir şeydir. Ama o sırada yere kurusun diye tarhanasını sermiş olan bir köylü için o yağmur zararlıdır. Fakat aynı zamanda, hemen yan tarlada, yeni domates fidelerini dikmeye uğraşan başka bir kadın için ise o yağmur çok faydalı bir şeydir. Demek ki, olayın kendisi, aslında ne iyidir ne de kötüdür. Olayı rölatif yapan, size ve bana başka türlü gösteren şey, olayın taşıdığı imaj veya o anda o olaya muhatap olan biziz; zihinlerimizdeki yargı veya isteklerimizin tahlili sonucunda o olay hakkında vermiş olduğumuz bir karardır. Olayın bizim dünyasal kaygılarımıza ya da tekamülümüz gereği olan çıkarlarımıza uygun düşmemesi, bizim onu “kötü” diye damgalamamızla sonuçlanmaktadır. Ama bir başkası da aynı olayı tam tersi nedenlerden ötürü “iyi” diye damgalamaktadır. Demek ki, olayın taşıdığı mesaja zihinlerimizde getirdiğimiz bir yorum var. Olay tektir ancak yaptığımız yorum, iyi veya kötü tarzında olabilir.

“Konuşmalarınızda hep pozitif olmamızın gerekliliğinden söz ediyorsunuz. Peki her şey pozitif olursa bu denge nasıl sağlanır?” diye soruyorsunuz. Siz merak etmeyin, bir şey bitip sonu gelecekmiş gibi düşünmeyin. Her şey, kolay kolay hemen pozitif olmaz. İnsanlar gelişimleri için daima negatifi de kullanmak zorundadırlar. Onun için bu dengesizlik asla ortadan kalkmaz. Ama eğer kendimizi geliştirmek istiyorsak; biraz daha mutlu, rahat, daha hızlı adımlarla gelişim ve sevgi yolunda yol almak istiyorsak, meseleleri

daima pozitif şekilde ele almaya çalışmalıyız. “Her şey pozitifleşirse, denge ne olur?” diye endişelenip, pozitif yaşamaktan vazgeçmeyin. Negatif karma biriktireceğimize, kendi varlığımızda daima pozitif karmaların oluşmasına çalışmalıyız.

Pozitif Yayın Dünyayı Temizler

RUHUN madde üzerinde hakimiyet kazanması; hayatı yaşamaya değer kılan en önemli unsurlardan biridir. Sadece bunu bile öğrenmek; ebedi bir hayat içinde, ruh ve maddenin ebedi kardeşliği ve beraberliği için gerekli olan en büyük anahtardır. Maddenin bizden, bizim de maddeden bir şey talep edişimiz sırasında hem maddenin, hem de bizim gelişmemiz gerçekleşir. Ruh varlığı, maddenin kendisinden istediği tesir ve imkanları en uygun şekilde üretip, en gerekli zaman ve mekan içine aktarmakla maddenin gelişim hızına yardım etmiş olur. Ancak, maddenin bu ısrarlı istekleri karşısında, Ruh’un kendi varlığını sürekli bir şekilde uyanık tutması, sınamalar içine sokup bu sınamalardan yararlanacağı ıstıraplı anları yaşaması süreci de gerçekleşir. Tüm bunlar, ruh varlığının yararına olan şeylerdir. O da bu şekilde büyük tecrübeler elde eder.

Ruh ve madde, birbirlerini karşılıklı olarak sürekli geliştiren iki büyük varlık sistemidir. Bu karşılıklı gelişim nerelere kadar gider? Eğer varlıklar maddenin bu derecede gelişmesine hizmet edebilecek kadar yoğun bir psişik enerjiyle onu doldurabiliyorsa, fizik dünyadan yeniden kendi spatyomuna, kendi ana dünyasına



döndüğü anda eskisinden çok daha süptil bir mekan bulacaktır. Kısacası varlıklar kendi dünyalarını burada kendi kendilerine daha düzgün bir şekilde hazırlamaktadırlar. Maddeye verdiğimiz taviz, maddenin bizim üzerimizdeki hakimiyeti, ona verdiğimiz imkanlar maddenin giderek daha süptilleşmesine sebep olur ve madde kabalıktan kurtulur. Spatyom dediğimiz mekan, zaten giderek incelmış, zekice davranışlar gösterebilecek şekilde organize olabilen maddeden ibarettir; spatyom dediğimiz zaman, madde dışı olan bir şeyi düşünmemeliyiz.

Dünyaya ait çevre kirliliği, kendiliğinden ortaya çıkmış ya da teknolojinin, tembelliğimizin ya da sanayimizin sonucunda meydana gelmiş bir şey değildir. Çevre kirliliği, mantal kirlilikle başlar. Dünya ile spatyom arasındaki tampon bölgelerde; yeryüzünde yaşamakta olan varlıkların kötü, geri seviyeli ya da enerjisi düşük, negatif imajınasyonları yoluyla meydana getirmiş oldukları bir yığın imajinatif kirlilik bulunmaktadır. Bu düşünsel kirlilik tıpkı bir ayna gibi yeryüzüne yansır ve orada kendine uygun yerler bulur. Yani bugün

gördüğümüz kirliliğin asıl sebebi, yine kendi imajınasyonlarımız, kendi düşüncelerimizdir. Bir pet şişesinin ortaya atılmasıyla çevre kirlenmez. O olay artık, işin fiziksel görünümüne dönüşen son kısmıdır. Asıl, bize o pet şişesini oraya attıran, çöplükleri yığdıran, petrol artıklarını döktürten, fabrikalardaki zararlı atıkları nehirlerle boşalttıran mantalitenin üstünde durmak lazımdır. O hangi hırstır? Neye büründürülerek, hangi şeylerle süslenerek verilmiştir? Bunların hepsi, insanların zihnindeki temel kirlilikten doğmaktadır. Bu temel kirliliği kaldıramadığımız sürece, ne kendi varlığımızda, ne çevremizde, ne toplumumuzda, ne kurumlarımızda, ne de başka herhangi bir yerde huzura ulaşabiliriz.

Bugün ülkemizin en büyük sorunu budur. Her şeyden önce bu ülkenin insanları olarak kendi zihnimizdeki kirliliği ortadan kaldırmamız gerekmektedir. Sevgisizliği, nefreti, senlik benlik davasını, saygısızlığı yok etmek zorundayız. Metapsişik açıklamaların ortaya koyduğu yöntemlerle zihnin nasıl kontrol altına alınacağını, pozitif enerjinin kesiksiz bir şekilde nasıl yayınlanabileceğini öğrenmek durumundayız. Ama önce insanlarda bir değişim yaşanmalıdır. Pozitif yayını sürekli hale getirebilirsek, bütün sorunlar, güneş altında kalan bir buz gibi erir, gider. Öyle görünüyor ki, sevgisizliğin ve anlayışsızlığın getirdiği sorunlarla daha uzun bir zaman uğraşmak zorunda kalacağız. Herhangi bir yerde zanlı aramayalım. Ne oluyorsa hep bizden olmaktadır. Her şeyi biz kendimiz yaratmışızdır. □

İnsan Evrimi Hızlanıyor

John Roach

YAPILAN yeni bir araştırmaya göre, hızlı nüfus artışı, dünyanın dört bir yanında insan evriminin hız kazanmasına yol açmakta.

Bu araştırma, değişim hızının yaklaşık 40.000 yıl önce arttığını ve sonraları, yaklaşık 10.000 yıl önce tarımın ortaya çıkmasıyla birlikte daha fazla hız kazandığını belirtiyor.

Ve dünya üstündeki insanlar hızla evrimleşirken, yerel kültürel ve çevresel faktörler, evrimi farklı kıtalarda, farklı olarak şekillendirmekte.

Salt Lake City'deki Utah Üniversitesinde görevli antropolog Henry Harpending, bir grupla birlikte yürüttüğü bu çalışmanın bulgularını özetlerken, "Birbirimizden farklılaşarak evrimleşiyoruz. Gitgide daha fazla farklılaşıyoruz," dedi.

Örneğin, doğal ayıklanma Avrupa'da açık renk deri, mavi gözler ve sarı saç gibi pigmentleri meydana getiren genleri tercih etti. Asyalıların da açık renk deri için seçilmiş genleri var ama bunlar, Avrupalılardaki açık renk deri genlerinden farklılar.

Harpending, "Avrupalılar ve Asyalılar ağarmış Afrikalılardır ama ağarma tarzları bu iki alanda birbirinden farklıydı," diyor.

Harpending ve meslektaşları söz konusu bulguyu, *Proceedings of The National Academy of Sciences* (Ulusal Bilimler Akademisi Sunumları) dergisinde rapor olarak yayınladılar.

DNA Parçaları

ULUSLARARASI HapMap Projesi çerçevesinde çalışan araştırmacılar, hastalıklara neden olan insan genlerindeki değişimi teşhis etmek ve bu genleri hedef alacak yeni ilaçların üretilmesi amacıyla iki yüz yetmiş kişinin DNA'sını analiz ettiler.

Bu çalışma, özellikle, bir kromozomun bir tek noktasında bulunan ve tek nükleotid çoklu-morfizmi veya SNPs denilen ("snips", yani

“parçalar” olarak anılan) genetik mutasyonları arayıp bulma amaçlıydı.

Zamanla, kromozomlar rastgele kırılmakta ve kromozom boyunca yeni SNPs dizilimleri oluşturarak tekrar birleşmektedirler. Özdeş SNPs’lerden çok sayıda olması, mutasyonun yeni ve faydalı olduğu anlamına gelmektedir.

Araştırmacıların analizi, insan genlerinin yüzde yedisinin hızlı ve yeni bir evrime uğradığını gösterdi.

İnsanlar daima bu oranda evrimleşseydi, modern insanlar ve şempanzeler arasındaki fark, gerçekte olduğundan, yüz altmış defa daha büyük olurdu.

Harpenting, “Bir geçiş safhasında olduğumuzu, bizim türümüzde evrimin uzun süredir bu hızda ilerlemediğini fark ettik,” diyor ve ekliyor: “Ve niçin böyle olduğunu merak ettik.”

Charles Darwin’in ünlü teorisine



göre, evrim büyük nüfuslar içinde hızlanmaktadır.

Harpenting, evrimde yeni gözlemlenen bu hızlanmanın insan nüfusunun giderek artışıyla ve de insanların yeni çevrelerde ve değişen kültürlerde yaşamakta oldukları olgusuyla eşzamanlı olduğunu söylemektedir.

En büyük değişimler, son buzul çağının yaklaşık 10.000 yıl kadar önce sona erişinden, yani giderek artan, milyonlardan milyarlaraya ulaşan insan nüfusuna yeni çevre ve ortamların açılmasından bu yana görülmektedir.

Harpending, “Daha çok insan daha çok mutasyon anlamına gelir,” diye belirtiyor.

Tempe’deki Arizona Devlet Üniversitesinde nüfus genetiği ve evrimi konusunda çalışan ama bu araştırmaya katılmayan Brian Verrelli de, “Böylece, insanlara uyum sağlayıcı mutasyonlar olma potansiyelini vermektесiniz,” demektedir.

Bölgesel Farklar

VERRELLİ, bu yeni araştırmanın ilginç olduğunu ve hızlanan evrimi, nüfus bilimine dayanan akılcı bir model ile doğru bir şekilde açıkladığını söylüyor.

“Daha da önemlisi,” diyor, “bu araştırma, evrimdeki herhangi bir hızlanmanın farklı coğrafi bölgelerde farklı olarak meydana gelmesi gerektiğini işaret etmektedir.”

Harpenting ve meslektaşları, farklı evrimleşen genlerin hepsi ile belirli özellikler arasında henüz bağlantı kurmadıklarını, yalnızca bir kaç arasında bağlantı kurabildiklerini belirtiyorlar.

Örneğin, Avrupalılar ancak 8.000 yıl kadar önce -tarımsal ekonominin başlıca ürünlerinden biri olarak- yetişkinlere taze süt içme olanağı veren laktoz toleransı geliştirdi.

Vücut kokusunu ve kuru kulak salgısını baskılayan genler Asya’da hızla yaygınlaşmaktadır. Afrika’da ise sıtmayı önleyen genlerde bir hızlanma olduğu saptandı.

Harpenting, “Evrimleşen genlerin bir çoğu, tarımın yaygın biçimde benimsemesiyle eşleşen beslenmedeki değişikliklerle ilişkili görünmektedir,” diyor.

Örneğin, Avrupalılar tahıl tanelerini kolayca sindirebilmektedir ama Afrika’daki Kalahari buşmanları, Avustralya aborjinleri ve Amerikan yerlileri yüksek karbonhidratlı yiyecekler tükettiklerinde çoğu kez şeker hastası olmaktadırlar.

Harpenting, “Genlerin değiştiğini görebiliriz. Yeni tahıllarla başa çıkmak için evrimleşiyoruz,” demektedir.

Ayrıca, insanın içinde yaşadığı çevrenin ve beslenme tarzının dengeye kavuşacağını varsayacak olursak, genetik evrimdeki bu hızlı temponun sonunda yavaşlaması gerektiğini de ekliyor.

Gerçi, bulaşıcı hastalıkların büyük ve oturmuş nüfuslar içinde daha hızlı evrimleştiği olgusu düşünüldüğünde, söz konusu uyumlanma döngüsü öngörülebilir gelecek içinde yeniden şahlanabilir de.

Harpenting, “Dengeye kavuşması bir hayli zaman alacak,” diyor ve ekliyor, “‘bir hayli’ derken on binlerce yılı kastediyorum.” □

SADIKLAR PLANI'NDAN ALINTILAR

Spatyom Denen Yer

Celse: 155, 17.3.1972

SPATYOM ismini verdiğiniz mekan nerededir? Bu mekan, fizik alem ismini verdiğiniz, fakat pek az yöresini tespit edebildiğiniz alemin hem içinde, hem de dışındadır. Yani sizler bir yönünüzle spatyomun yüzeyiyle temasta, bir yönünüzle de fizik alemin cismiyeye temastasınız.

Mesela, su ile havanın birbirleri içerisinde bulunma nispeti ve temas noktaları, sınırları nasıldır, diye bir soru sorulsa verilecek cevap, suda havanın, havada suyun bulunduğu tarzındadır. Yani hiçbir zaman, mesela içiçe dizilmiş daireler nevinden birbirlerini kapsayan bir sınırlanma söz konusu değildir. O halde spatyom için, şu noktadan itibaren spatyomun kaba tarafları başlar, şu noktaya kadar da fizik alemin ince tarafları sona erer diye bir ayırım yapamazsınız. Bunlar birbirlerinin içine girmiş, sınırı belli olmayan iki ayrı alemdir. Onun da maddesi vardır, fakat fizik maddeden farklıdır. Onun da atomu vardır, fakat fizik atomdan farklıdır. Spatyom planlarını müşahede eden bir varlık, mesela bir insan, orada hakiki meleke ile müşahede ettiği zaman, mevcut bulunan eşyanın geçirgen vasıfta olduğunu, daha parlak, daha ışıklı durumda bulunduğunu görür.

Buradan şu anlaşılıyor ki, fizik bedene bağlı olan bir varlık, bu bedenle alakasını azalttığı nispette ve sürede, tabii bir akış olarak, tabii bir geçiş, transfer olarak spatyom planlarında bulunacaktır. Ve buradaki rüyet değişikliği, oranın maddi bünyesinin özellikleri ile ilgili olarak görünecektir, belirecektir. Şüphesiz fizik kainatınız, hasselerinize hitap edebilecek derecede bir ihtizaz gücüne, bir dalga boyuna sahiptir. Ancak belirli sınırlar içerisinde bulunan bir ihtizazın varlığından haberdarsınız. Bunun biraz dışına kaymış olan ihtizaz neveleri ve buna bağlı olarak, bu ihtizazın neşet ettiği mekanlar, sizler için, gitgide kesifleşen sis perdeleri arasındaki bir manzara gibi olur. Elbette ki en kesif sisin arkasındaki manzarayı artık var kabul etmezsiniz. □

hasse: canlılardaki duygu hassası. duygu.

ihtizaz: titreşim, vibrasyon.

müşahede: gözle görme, gözlem.

neşet: çıkma, ileri gelme, yetişme, kaynak.

nev: tür. çeşit.

rüyet: görme, bakma.

Qi

Hatice Ardah

“Qi”yi, her şeyi oluşturan bir kuvvet ve kudret olarak tanımlayabiliriz, ancak karşımıza, bu tanımlama sonucu ortaya çıkan “her şey” kavramının kapsamı kadar büyük bir güç, kuvvet çıkar. Bir kuvvet ki, hem her şeyi oluşturur hem de oluşan bu şeylerin şeyliklerini devam ettirmek için onların alt yapılarını bir arada tutarak özelliklerinin devamını sağlar. Bu kuvvetin, canlılarda tezahür eden şekli “can”dır. Qi, canlıların temel kütesini, çatisını oluşturduğu gibi; bu kütenin görevlerini yerine getirmesini de sağlar. Hücreyi ele alacak olursak, hücrenin atom ve moleküllerle organellerini oluşturan ve hücrenin yapısı oluştuktan sonra bu yapıların çalışması için gerekli olan program diyebileceğimiz canı da Qi oluşturur. Yani Qi, canlı veya cansız olmak üzere her şeye vücut veren, yapılarını bir arada tutan bir kuvvettir. Daha yalın bir deyişle, canlılara “can” veren enerjidir.

Can, ölü bir hücre ile diri bir hücre arasındaki farkı oluşturan bir yapıdır: Varlığı sezilir, hissedilir ancak somut sıfatlarla tariflenemez, bilinemez. Can’a hücreyi yöneten bir program olarak bakabiliriz. Bu program, hücrede çalışır ve bu programın varlığı ve çalışması sayesinde hücre kendisini çevreden ayırır, kendi bütünlüğünü sağlar. İşte, canın bu çalışması faaliyet olarak adlandırılır, bu faaliyetin yürüebilmesi için ise Qi’ye ihtiyaç vardır. Öyleyse Qi, yaşamsal enerjidir.

Aslında her şeyin özü Qi’dir. Her şey Qi’nin şekillenmiş halidir. Qi tüm maddenin oluşmasını sağlayan öz’dür; bu öz şekilsizdir, kendi başına bir varlığı vardır, ancak bu varlığı, şekle ve harekete dönüşmeden anlaşılabilir.

Qi ile Yin-Yang İlişkisi

YİN VE YANG, Qi’den türerler. Yin, Qi’nin görünür hale gelmesi, kiteselleşmesi halidir. Yang ise Qi’nin Yin üzerinden hareketle ortaya çıkmasıdır. Bu durumda Qi, Yin’i çalıştırarak





Yang görevinin ortaya çıkmasını sağlayan bir kuvettir, enerjidir.

Qi, Yin ve Yang aslında birbirlerinden bağımsız olarak bulunabilecek yapılar değildir. Qi şekle büründüğünde Yin, harekete dönüştüğünde ise Yang olur. Yin ve Yang'ın var olabilmeleri ancak Qi ile mümkündür. Qi'siz bir Yin ya yoktur ya da nispi olarak vardır ancak aktif değildir, Yang ise yoktur. Yin ve Yang sürekli olarak birbirlerine dönüşüm halindedirler. Bu dönüşümü sağlayan güç ise Qi'yi ifade etmektedir.

Her organın bir Yang'ı bir de Yin'i vardır. Organların kitleleri Yin'i, faaliyetleri ise Yang'ı oluştururlar. Organlar her ne kadar Yang ve Yin organlar olmak üzere iki kısma ayrılıyorsa da, her Yang organın bir Yin'i ve her Yin organın da bir

Yang'ı vardır. Bu Yinler ve Yanglar, Ata Qi'den gelen Yin ve Yang tipi Qi'lerle, havadan gelen Yang ve topraktan gelen Yin tipi Qi'lerden oluşmaktadırlar.

Qi'nin Görevleri

Dönüştürme

Dalak Qi'si yiyecekleri, yiyecek Qi'sine dönüştürür. Böbrek Qi'si sıvıları birbirine dönüştürür, Mesane Qi'si sıvıları idrara dönüştürür, kalp Qi'si ise yiyecek Qi'sini kana dönüştürür.

Taşıma

Dalak Qi'si yiyecek Qi'sini, Akciğer Qi'si sıvıları deriye taşır. Böbrek Qi'si yukarıya doğru, karaciğer Qi'si bütün yönlerde doğru, akciğer Qi'si ise aşağıya doğru taşıma yapar.



Tutma

Dalak Qi'si kanı damarlarda ve sıvılarda tutar. Böbrek ve Mesane Qi'si idrarı tutar, Akciğer Qi'si ise teri tutar.

Kaldırma

Dalak Qi'si organları yukarıya kaldırır, Böbrek Qi'si yukarıya doğru çıkar.

Koruma

Akciğer Qi'si vücudu dış etkenlerden korur.

Isıtma

Yang Qi'nin bir görevidir. Hem Dalak Yang'ının hem de Böbrek Yang'ının, ama özellikle Böbrek Yang'ının ısıtıcı etkisi vardır.

Qi'nin Çeşitleri

BAŞLICA üç adet Qi'den bahsedilmektedir:

Havadan ve gökten alınan "Yang Qi", topraktan alınan "Yin Qi" ve ana babadan doğumla alınan, kazanılan "Ata Qi" veya "Kaynak Qi." Bunların dışında kalan diğer tüm Qi'ler, bu üç Qi'den türerler. Vücutta kan gibi dolaşan Qi ise, bu üç Qi'nin birleşmesinden oluşmuş kompleks bir Qi'dir. Her organ bu Qi'den kendi özelliklerine göre yararlanarak kendi iç Qi'sini oluşturur. Ancak Qi'ler, geldikleri kaynaklara göre Yin ve Yang olmak üzere ayrılırlar.

1-Yang Qi (Akciğer Qi'si)

Gökten hava ile gelen Qi, akciğerlerce tutulur. Akciğerlerle tutulup akciğerleri çalıştıran bu Qi'ye Akciğer Qi'si adı verilir. Gökten gelen Akciğer Qi'si, yukarılardan geldiğinden Yang özelliktedir. Aslında Yang Qi'si ile Akciğer Qi'si aynı şey değildir. Havada

bulunan Yang Qi, akciğerlerce havadan tutulduğu için hatalı olarak Akciğer Qi'si denilmektedir. Akciğer Qi'si aslında havadan gelen bu Qi ile yerden gelen Yin Qi (yiyeceklerden gelen besinsel Qi) ve Ata Qi'sinden oluşur.

2-Yin Qi (Dalak Qi'si, Toprak Qi'si, Besinsel Qi)

Dalak aracılığıyla topraktaki besinlerden alınan Dalak Qi'si ise yerden gelen Qi olarak kabul edilir ve yer, Yin özellikte olduğundan Yin Qi olarak da adlandırılır. Besinler mideye gelince asitlerle karışırlar, kısmen enzimlerle parçalanıp, özel bir şekle dönüştürülürler. Bu şekle getirilmiş olan besin karışımları dalağa gönderilir. Dalakta, yiyeceklerden Besinsel Qi elde edilir. Dalakta yiyeceklerden çekip çıkarılan bu Qi, Dalak Qi'sinin oluşumuna katkıda bulunur; orta hattan göğüse çıkar, oradan da akciğerlere gelir.

Akciğerlerde daha önce gelen havadan tutulmuş ve oluşturulmuş olan, havadan gelen Qi (Yang Qi) ile birleşerek toplam Qi'yi oluşturur.

Oluşan bu toplam Qi akciğerlere ve kalbe geçer. Kalpte kana çevrilir. Bu dönüşüm sonucu oluşan orijinal Qi, Böbrek Qi'si tarafından desteklenir. Dalak Qi'si normalde yukarıya doğru hareket eder; aşağıya doğru inmesi, yani işlev bozukluğu göstermesi durumunda diyare oluşur.

3-Kaynak Qi (Ata Qi, Yuan Qi, Genetik Qi, Orijinal Qi)

Böbreklerde iki tip Qi bulunur. Ata Qi veya Kaynak Qi, anadan ve babadan gelen Qi'dir. Bu Qi, böbreklerde tutulur ve "canlılık kapısı" adı verilen yerden diğer bütün organlara dağıtılır.

Akupuntura göre,
 bir organın
 çalışması bozulursa
 bu durum
 diğer organları da
 etkileyerek
 genel vücut
 dengesini bozar.

Böbreklerde bulunan diğer Qi ise, Besinsel Qi ile Hava Qi'sinden oluşur. Bu Qi'ler kütleleşerek Yin böbreğinin kütlelerini oluşturur ve kütlelerin devamını sağlarlar.

Diğer Qi'ler ise böbreğin faaliyetlerinin gerçekleştirilmesini sağlayan Yang Qi'yi oluştururlar. Böbreklerde bulunan Qi, hem Yin hem de Yang özeliğindedir. Bu Qi babadan gelen Yang Qi ile anneden gelen Yin Qi'den oluşmuştur. Erkek Yang ve kadın da Yin olduğundan, erkekten gelen Qi Yang kadından gelen Qi ise Yin olur. Kaynak Qi böbreklerde tutulur. Daha çok, sağ böbrekte tutulduğuna inanılmaktadır.

Kaynak Qi, böbreklerde Böbrek Qi'sini oluşturur. Böbreklerde bulunan "öz" Qi'ye dönüşür. Kaynak Qi, vücudun Yin ve Yang enerjilerinin bir kısmının kaynağıdır.

Organ Yin'lerinin bir kısmı Kaynak Qi'den, bir kısmı ise yiyeceklerden gelen Qi'den oluşur. Organların Yang'larının bir kısmı orijinal Qi'den, diğer bir kısmı ise akciğer aracılığıyla gelen hava Qi'sinden oluşur.

Kaynak Qi'nin Görevleri

Hareket ettirici kuvvet olarak görevleri

1- Kaynak Qi tüm organların görevlerini yapmalarını sağlayan dinamik bir hareket ettirici kuvvettir. Canlılığın kaynağıdır. Can, yang tipi bir yapıdır; sübjektiftir, aktivite ile ilgilidir. Bütün kanallarda Qi olarak dolaşır. Tüm organların Yang etkilerini yapabilmelerini Kaynak Qi sağlar, organlardaki Yang'ların ana kaynağıdır.

2- Kaynak Qi, böbreklerde Böbrek Qi'sini oluşturur. Böbreğin bütün faaliyetleriyle yakından ilişkilidir. Vücudun fonksiyonel aktivitesi için gerekli olan işi üstlenir.

3- Qi'nin dönüşümünü kolaylaştırır. Toplam Qi'nin, doğru Qi'ye dönüşümünü sağlar.

4- Kanın dönüşümünü kolaylaştırır. Besinsel Qi'yi kalpte, kana çevirir. (Böbrek, bu yüzden kan üretiminde yer alır.)

Özetle; Kaynak Qi iki böbrek arasında bulunur, ana babadan gelen esas (doğum öncesi) Qi'den ve yiyeceklerden gelen (doğum sonrası) Qi'den ürer. Yiyeceklerden gelen Qi'lerle beslenir ve taşıma görevi üstlendiği için bütün vücuda yayılır.

Akupunkturda, her kanalda bulunan Kaynak Qi noktaları, göbek altındaki Ren meridyeni noktaları ve "Du-4" adlı nokta iğnelenerek, Kaynak Qi aktive edilir.

Türev Qi'ler

1- Toplam Qi (Büyük Qi)

Dalak ve Hava Qi'leri birleşerek Büyük Qi'yi oluştururlar. Büyük Qi, kalp

ve akciğerleri besler. Akciğerlerin görevlerini yerine getirmesini sağlar (Qi ve solunum kontrolü). Konuşmayı ve sesin kuvvetli çıkmasını sağlar. Kalp, akciğerler, kol ve bacaklardaki Qi ve kanın akışını sağlar.

2-Doğru Qi

Vücudun içine doğru akarak onu besleyen ve vücudun yüzeyinde dolaşarak onu koruyan olmak üzere iki tane “Doğru Qi” vardır. Bu nedenle, Besleyici Qi ve Savunucu Qi adıyla da anılmaktadır. Toplam Qi ve Kaynak Qi'nin etkisi ile birleşen bu Qi'ler, Doğru Qi'yi oluştururlar. Besleyici Qi, savunucu Qi'ye göre daha Yin özelliktedir. Savunucu Qi vücudun dışına, besleyici Qi ise içine doğru akar.

Savunucu Qi vücudu rüzgar, ısı ve nem gibi dış etkenlerden korur. Ayrıca kasları ve deriyi ısıtır, nemlendirir, besler, terlemeyi düzenler, vücut ısısını ayarlar.

Akciğer Qi'nin zayıflaması ise Savunucu Qi'nin de zayıflamasına neden olur.

3-Organ Qi'leri

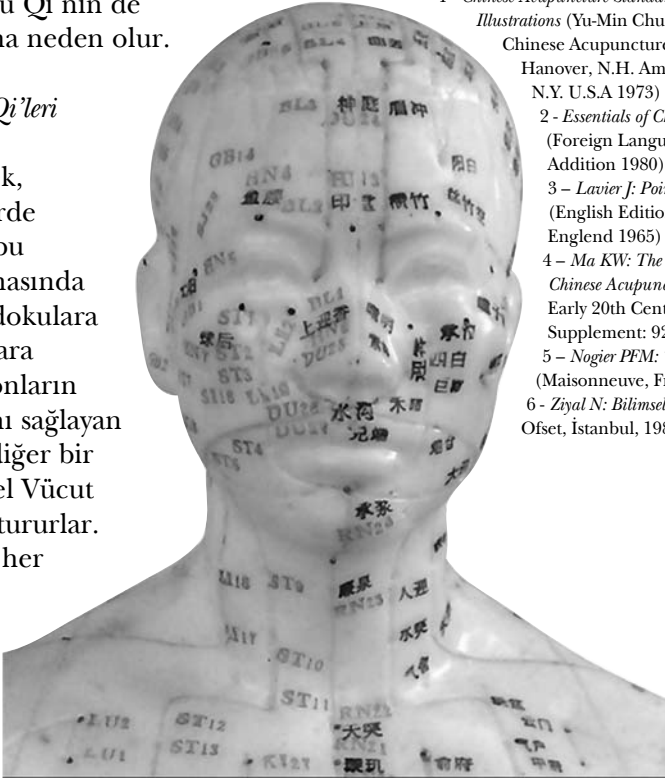
Üç temel Qi birleşerek, meridyenlerde dolaşan ve bu dolaşma esnasında organlara, dokulara taşıyıp oralara yerleşerek onların çalışmalarını sağlayan Jing Qi'yi, diğer bir deyişle genel Vücut Qi'sini oluştururlar. Vücut Qi'si her organda

dolaşırken, o organa özel olan Qi'ler oluşmasını sağlar. Her organ için belirli bir frekans aralığında ve belirli bir şiddette dağılan Vücut Qi'si, o organa has Qi'lerin oluşmasını sağlar ve o organın adını alır. Patolojiler her organa göre ayrı saptanmakla birlikte, organa ait 12 nabız ölçümü alındığında, nabız atımlarında herhangi bir anormallik yoksa, genel Qi dengede demektir. Eğer organların birinde bir problem varsa, bu durum genel vücut Qi akışını etkileyeceğinden genel bir bozukluğa sebep olur.

Akupunktura göre, bir organın çalışması bozulursa bu durum diğer organları da etkileyerek genel vücut dengesini bozar. Organlar çalışırken birbirleri ile ilişkili olarak çalışırlar ve bu ilişki, organlar arasında ilişkiyi sağlayan ara kanalda Qi akışının serbest olması ile sağlanır. □

KAYNAKÇA:

- 1 - *Chinese Acupuncture Standard Practices, Locations, Illustrations* (Yu-Min Chuang, D.B.M. – Dr. of Chinese Acupuncture; Oriental Society Hanover, N.H. Amherst, Mass. New York, N.Y. U.S.A 1973)
- 2 - *Essentials of Chinese Acupuncture* (Foreign Languages Press Beijing First Addition 1980)
- 3 - *Lavie J: Points of Acupuncture.* (English Edition. Health Science Press, England 1965)
- 4 - *Ma KW: The Roots and Development of Chinese Acupuncture.* (From Prehistory Early 20th Century. Acup in Med. X-Supplement: 92-99, 1992)
- 5 - *Nogier PFM: Treatise of Auriculotherapy* (Maisonneuve, France, 1972)
- 6 - *Ziyal N: Bilimsel Akupunktur.* (Cem Ofset, İstanbul, 1989)



“Sıfır Noktası” Fenomeni

Laura Lee

ZAMAN hızlanmış gibi geliyor mu size? Uyku düzeninizde ve rüyalarınızda, değişimler yaşıyor musunuz? Hiç rüya görmediğiniz derin ve deliksiz uyku dönemlerinin ardından yoğun ve canlı rüyalarla dolu geceler geçiriyor musunuz? Duyularınız şiddetlendi ve ilişkileriniz yoğunlaştı mı? Dejavü artık sıradan bir deneyim mi sizin için? Peki ya “bir şeylerin artık farklı olduğu”na ilişkin o belli belirsiz hisse kapılıyor musunuz? Veya tüm bunları daha önce yaşamış olduğunuz hissine? Bunların yalnızca sizin hayal ürününüz olmadığını öğrendiğinizde sevinebilirsiniz. Ben sevdim. Yalnız değilsiniz. Ve bu türden deneyimlerin gerçekten somut nedenleri var.

Çok çeşitli kaynaklardan gelen kanıtlar, bu türden deneyimlerin, psikolojik olmalarına rağmen fizyolojik ve jeofizik bir yanı olabileceğini önermektedir. Kısacası: Dünya'nın kendi bedenindeki değişimler bizim bedenlerimizi de etkiliyor çünkü ikisi birbirine çok süptil biçimde bağlılar.

Aslında bu bağlantı o kadar süptil ki, çoğunlukla hiç farkında değiliz; oysa birçok türün üreme döngüleri dolunaya veya gelgitlere ayarlı. Yakın zamanlarda, memelilerin (tabi ki insanların da) ve kuşların beyinlerinde bol miktarda bulunan özelleşmiş bir beyin hücresi olan magnetit'in, Dünya'nın manyetik alanına uyumlanıp yanıt verdiği keşfedildi. Posta güvercinlerinin yön bulmalarına, deniz memelilerinin göç yollarını izlemelerine olanak veren magnetit, bazı insanların ve hayvanların depremleri gerçekleştirmelerinden önce nasıl hissedebildiklerine (sismik olaylardan saatler, hatta günler öncesinde manyetik alanda oluşan anormallikleri sezdiklerine) veya koyunların ley hatları, yani Dünya'nın doğal manyetik güç çizgileri üstünde nasıl sıralar halinde oturduklarına bir açıklama getirebilir. Demek ki, hepimiz bu alana uyumluyuz ve bu alandan etkilenmekteyiz. Peki, bizi etkileyen bu değişimler nelerdir?

Bu değişimler, insan standartlarına göre çok

uzun süren devrelerde oluşmaktadır. Çoğumuzun bunları hiç fark etmiyor oluşunun nedenlerinden biri budur. Daha önceki devrelerin arkalarında bıraktıkları ipuçlarını görebileceğimiz en iyi yer, jeolojik kayıtlardır; başka bir deyişle, bizzat Dünya tarafından tutulan günlükte. Bilim bu devreleri nasıl anlamlandıracağı veya bunların

bu yeni kanıtları tanımlamakla yakından ilgili. Bilgisayar sistem tasarımcısı ve jeolog olarak çalışmış olan Braden, jeolojik kayıtlardaki bu jeofizik devrelere ilişkin kanıtları tanımlayabilmesine yol açmış. Çocuk yaşlarda geçirdiği iki ölüme yakın deneyim ve de dünyanın dört bir yanındaki kutsal mekanlara turlar düzenleyerek geçirdiği yıllar içinde çeşitli kadim kültürlerin tapınaklarını, kutsal metinlerini, mitlerini ve geleneklerini araştırmış.

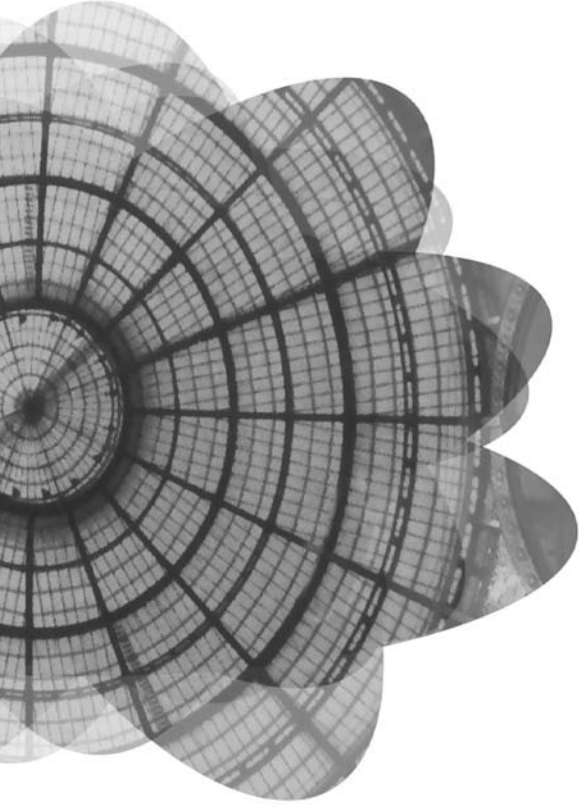
Braden, eski kültürlerin bu devreleri yaşamakla ve bu devrelere ilişkin deneyimlerine ait kayıtlar bırakmakla kalmayıp, yüksek bilinç durumlarına erişimi kolaylaştırdıklarını da keşfettiklerini bulmuş. İşte bu nedenle, kadim kültürler tapınaklar tasarlayıp günümüzde Dünya üstünde giderek artan bir değişim göstermekte olan aynı jeofiziksel ve devresel koşulları sergileyen doğal mekanlar üstüne bunları inşa etmişler veya bu gibi doğal mekanları kullanmışlardı. Devrenin bu noktasına Çağların Değişimi demişler ve dahası, bize kullanma talimatları bırakmışlardı.

Jeofizik Koşul 1: Dünya'nın Temel Frekansı Yükseliyor

ne anlama geldiğine ilişkin pek az şey bilmektedir. Bu bilgi, bu devreler içinde yaşamış olan önceki kültürlerin kayıtları içinde saklanıyor olabilir.

Bu iki kayıt türünü ilişkilendirerek ortaya önemli bir tablo çıkaran Gregg Braden, bu konuda çığır açacak bir araştırma yaptı. Braden'in mesleki geçmişi ve kişisel deneyimleri de

DÜNYA'NIN arka plan temel frekansı veya kalp atışı (Schumann rezonansı veya SR olarak biliniyor) etkileyici biçimde artmaktadır. Coğrafi bölgeler arasında farklılık göstermekle beraber, uzun zamandır ölçülen ortalaması saniyede 7,8 hertzdir. Bunun bir zamanlar sabit olduğu düşünüldüğünden, küresel askeri iletişim bu frekans temel



alınarak tasarlanmaktaydı. Yakın tarihli raporlar bu oranının 8,6'yı bulduğunu ve giderek turmandığını göstermekte. Bilim bunun nedenini veya bu yeni bulguyla ne yapacağını bilmiyor. Braden, bu konuda veri toplayan Norveçli ve Rus araştırmacılar olduğunu bulmuş ama bu veriler ABD'de yaygın olarak açıklanmış değil. (SR ile ilgili olarak verilen referanslar genelde hep hava koşullarıyla ilgili. Bilim, ısı değişimleri ve küresel hava koşulları açısından SR'nin hassas bir gösterge olduğunu kabul etmektedir. Braden, SR'deki bu iniş çıkışların son yıllardaki şiddetli kasırgalarda, sellerde ve değişken hava koşullarında bir etken olabileceğini düşünüyor.)

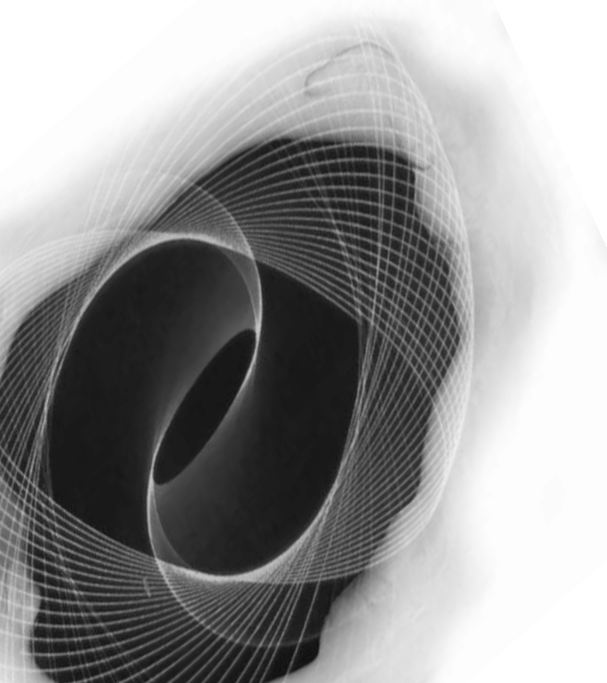
Jeofizik Koşul 2: Dünya'nın Manyetik Alanı Küçülüyor

YERYÜZÜNÜN nabız atışı artarken, manyetik alanının gücü ise azalıyor. New Mexico Üniversitesinden Profesör Bannerjee'ye göre, son 4000

yıl içinde manyetik alanın şiddeti yarı yarıya kayboldu. Ve bu manyetik alanın gücü, manyetik kutupların yer değiştirmesi sürecinin bir öncülü olduğu içindir ki Profesör Bannerjee bir başka kutupsal yer değişiminin yakın olduğuna inanıyor. Braden ise bu devresel değişimlerin kutupların yer değiştirmesiyle bağlantılı olması nedeniyle, Dünya'nın jeolojik kayıtlarında manyetik değişimleri işaret eden bulguların tarihte önceden gerçekleşmiş böylesi kutupsal yer değişimlerini de işaret ettiğine inanmakta. Ve muazzam bir zaman ölçeği içinde, bunlar birkaç kez gerçekleşmiş.

Dünya'nın Geçmişinin Kitabı

JEOLOJİK KAYITLAR, çökeltilerden oluşan sayfalarında o günün olaylarının kaydedildiği kocaman tek bir günlüğü andırmaktadır. Manyetik kutupların yer değiştirmesi, okyanus tabanında yayılan dağ sırtlarında da izler bırakmıştır: Lavlar soğuyup katulaşırken, bir zamanlar eriyik haldeki kayaların içindeki demir parçacıkları kuzey kutbuna göre hizalanır. Günümüzde, deniz tabanından alınan örneklerde, Kuzey yönündeki bu manyetik yönelimin periyodik 180 derecelik yer değiştirmeler gösterdiğini okuyabiliyoruz. 76 milyon yıllık bir dönem boyunca 171 yer değiştirme kaydedilmiş ve bunların dokuzu son 4 milyon yıl içinde meydana gelmiş. Braden, "Dünya'nın manyetik alanı Sıfır Noktasına varacak kadar azaldığında bu manyetik yer değiştirmenin çok hızlı oluştuğunu ve ardından, manyetik alanın tekrar yavaş



yavaş çoğaldığını düşünmekteyim,” diyor.

Geo-Monitor Bülteninin editörü olan Vince Migliore, “Jeolojik kayıtlara bakarak kesin tarihi belirlemek imkansız; kısa bir süre içinde olabileceği gibi, bundan binlerce yıl sonra da olabilir.” demekte. Ama yakın jeolojik geçmişte şiddetinde değişimler olduğunu bilinen Dünya’nın jeomanyetik alanının eskiye oranla çok küçüldüğünü de biliyoruz. 10 üzerinden söyleyecek olursak ve 5 de ortalama olsa, diyerek Migliore’a bu manyetik alanın şimdiki oranı ne diye sordum. Yanıt: 1,5! Bilim adamları bunun etkilerine ilişkin neler bilmekteydiler? Migliore’a göre, en sık görülen fenomen manyetik kutupların büyük ölçüde kayarak yer değiştirmesi. Manyetik Kuzey’den 15-20 derecelik sapmalar olduğuna ilişkin, pusulalarla saptanan anormalliklere ilişkin raporlar da var.

Tapınak Mekanığı

BRADEN, sıra dışı manyetik alanlar ve frekanslar sergileyen birçok kadim tapınakta ölçümler yapmış. Anlatılanlara dayanan raporlardan çıkardığı sonuç şu: 1800’lerden günümüze dek insanlar megalit dikme taş anıtlardan ve Büyük Piramit’ten gelen çınlamalar ve uğultular işittiklerini, garip parıltılar ve şerareler gördüklerini bildirmişlerdir. Gizemli ve muhteşem bir mühendislik harikası olan Büyük Piramit, Braden’e göre, hem azalan manyetik alana hem de yükselen temel frekansa ilişkin jeofiziksel parametreleri sergileyen tek bilinen tapınaktır.

New Mexico’da yaşayan Braden, ABD’nin güneybatısındaki tapınaklar arasında mekik dokuyan biri ve biz Amerikalıların Kızılderili harabeleri dedikleri şeylere, başka ülkelerde tapınak denildiğini söylerken, konuşma ve düşünme tarzımızın bu kültürel mirası değerlendirme tarzımızı da etkilediğini vurguluyor. Bin yıl kadar önce Anasazi kültürü tarafından inşa edilen ve *kiva* denilen dairesel yeraltı tapınaklarına baktığında Braden, çeşitli bilinç durumları oluşturma amacıyla oluşturulmuş rezonant boşluklar görmekte. Bir rezonant boşluğun boyutları, bir rezonans (eştoni) veya armonik geribildirim ilmeği oluşturan doğal bir frekans yaymakta ve bir başka frekansla birlikte tınlamaktadır. Bazı belirli kivaların içinde, Braden’e göre, bu diğer frekans insan zihnidir.

Kiva Ziyareti

BRADEN ilginç bir hikaye anlatıyor: İyi korunmuş kivalardan birine düzenlediği turda, grubundakilere, sedir ağacından yapılmış Kızılderili flütlerinden çalamayacakları söylenmiş. Braden ise gruptakilerin, bu kivanın sıra dışı akustiğini deneyimlemelerini istemekteymiş çünkü bu deneyimin ardından, çok derin bir meditatif duruma girilebiliyormuş. Ama onları karşılayan milli park görevlisi kivada müzik aletlerinin çalınmasının artık yasaklandığını anlatmış onlara; birkaç gün önce, bu kivanın tam ortasında bir deniz kabuğu üfleme kalkışığında beyin damarlarından birinin çatlaması sonucunda ölmüş ve park yetkilileri başka kazalar olmasını önlemek istiyorlarmış.

İçsel Mekanik

KUTSAL oldukları kabul edilen pek çok tapınak ve sit alanında daha az manyetizma/daha yüksek frekans deneyimleri yaşanması tesadüf müdür? Büyük Piramit'te, üstteki odalarda yapılan manyetik ölçümlerde alttaki odalara oranla daha az oranlar saptanırken, normalden daha belirgin frekanslar belirlenmektedir.

Braden'e göre bunun nedeni, kadim kültürlerin devreler arasındaki koşulları, özellikle de inisiyasyonlar için kullanmak üzere tasarladıkları odalarda veya mekanlarda yeniden oluşturmak amacıyla geliştirdikleri teknolojilerdir.

Daha az manyetik alan ve daha yüksek frekans bizim üstümüzde ne gibi bir etki yapmaktadır?

Nasıl ve niçin sevdiğimizi, korktuğumuzu, yargıladığımızı, hissettiğimizi, gereksindiğimizi ve incindiğimizi belirleyen kalıpları daha kolay değiştirme fırsatı vermektedir, diyor Braden. Yoğun manyetizma, nesillerden nesillere geçen duygusal ve zihinsel kalıpları morfogenetik alan içine hapsetmektedir. Manyetik alan azaldıkça, bedenlerimizdeki hücreler tıpkı birer diyapazon gibi, Dünya'nın yükselen temel frekansı ile eş tınıyı tutturmak için kendi frekanslarını yükselttikçe bu değişimi yapmak kolaylaşmakta, daha yüksek bilinç durumlarına erişim kolaylaşmaktadır.

Yazılı ve sözlü gelenekler, dünyanın dört bir yanında kadim kültürlerin önceki böyle devrelerde yaşayan değişimleri geçirdiklerini işaret etmektedirler. Kadim kayıt tutucular, Braden'ın dediğine göre, bizlere böyle bir olayın belirteçlerine ve neler



bekleyebileceğimize ilişkin bilgiler ve daha da önemlisi, böyle zamanlar için bir strateji bile bırakmışlardır. Bu strateji, yüksek bilinç durumlarına erişim için bu dönemi bir fırsat olarak kullanıp duygulara odaklanmakla ilgilidir. Esseniler bunu bir bilim haline getirmişlerdi. Ve kadim Mısır'ın gizem okulunda inisiyasyonlar birbiri ardında belirli tapınaklarda

gerçekleşen törenler içermekteydi. Her bir tapınak ve her bir tapınak ilahı veya ilahesi, insan psişesinin belirli bir unsuruna adanmıştı. Ve bir sonraki düzeye geçmeden önce her bir unsurun dengelenmesi gerekmekte (ydi) dir.

İnisiyasyon Törenleri

DUYGULARA odaklanmanın sebebi nedir? Yakın tarihli biyoteknoloji araştırmalarına bakan Braden, yaşam şifrelerimiz olan DNA'larımızın duygularımız tarafından etkilendiği görüşüne varmış. Şöyle açıklıyor: Duygular, hücrelerin kimyasal gerilimini ve frekansını etkileyen belirli biyokimyasalları tetikleemektedir ve DNA gibi moleküller bu biyokimyasallara yanıt vermektedir. Dolayısıyla, duygularımızın, yeni bir evrimsel sıçramaya hazırlık olarak DNA'mız içinde yeni aminoasitler oluşturma seçeneklerini açık kapatan şalterler olarak iş görmesi mümkündür. DNA'larımız içinde kendiliğinden oluşan mutasyonların arttığına ilişkin raporlar da mevcuttur. Ve kadim bilgelik, birçok düzeyde yaşam için başarılı bir strateji öneriyor olabilir.

Küresel Tapınak: Dünya

YAKLAŞIK 200.000 yıl önce başlamış olan bir devrenin ve 2.000 yılı aşkın bir süre önce uygulamaya sokulmuş bir inisiyasyon sürecinin tamamlanmış aşamalarını yaşamaktayız, diyor Braden. Eski çağlarda, yüksek bilinç durumlarına daha net erişim

sağlayacak olan özel koşullara, uygun inisiyasyondan geçmekle ulaşılabilirdi. Artık bunları, tapınakların bu amaçla ayrılmış odalarında, salonlarında yeniden oluşturmak zorunda değiliz. Bir yere de gitmemiz gerekmiyor. Dünyanın dört bir yanında meydana gelmekte olan jeofiziksel koşullara baktığımızda görmekteyiz ki, küresel bir inisiyasyon odasının içinde yaşamaktayız. Sanki Dünya, bizi evrimin bir sonraki aşamasına bizzat hazırlamakta.

Braden, bilim kıyaslayabileceği pek az nokta içeren olaylara tanık olsaydı da kadim gelenekler şu anlayışı korumuştur, diyor: İnsanlık tarihinin önemli anlarında, hızlı değişimi korkuya kapılmaksızın deneyimleyebilmeleri için bireylere bir bilgelik sunulmuştur. Ve bugün, o anlardan birini yaşamaktayız. Ve bu bilgelik nesiller boyunca aktarılıp bizlere dek ulaşmıştır: Yaşamınız sizi bu değişime hazırlıyor. Kayıtlara geçmiş ve öngörölmüş olan tarih kesindir: O an, şimdidir.

Çinliler "İlginç zamanlarda yaşayacaksınız," derler. Değişimden korkanlara, donuk olanı güvenli olanla eş tutanlara bu söz bir lanetmiş gibi gelir. Oysa, günümüz bunun bir göstergesiye eğer, ilginç zamanlar kolektif bir yolculuğa çıkıp Yüce Bir Macera'ya atılmak ve bu kez bunu doğru biçimde yapmak için nadir bir fırsat kapısı aralamış olabilir. Kapıdan girmek, kişisel seçimimizdir. □

Laura Lee'nin web sitesinde yayımlanan makalesinden çeviren: Yasemin Tokath

Hastalıklarımızı İyileştirme ve Ruhumuzu Geliştirme Süreçleri

Nihan Yazıcı

COCUKLUĞUMUZDAN beri negatif hastalık fikirleri ile yetiştirildik, öyle değil mi? Hasta olunca onu kötü, üzücü, yok edilmesi gereken, berbat bir durum olarak karşılız. Hastalık kötü bir şeydir. Niye hasta olmuşuzdur ki? Rahat rahat yaşıyorduk, hastalık niye çıktı başımıza tarzında sitemler ederiz. Bir an önce onu nasıl yok edebilirim çabasına gireriz. Özellikle Amerika'da insanların en ufak ağrılarını bile haplarla yok etmeye çalıştıklarını biliyoruz. Haplara, ilaçlara bağımlılık çok yüksek düzeylerde, her süpermarkette bir eczane bulunuyor ve marketlerin en az bir koridoru karşılıklı ilaçlarla dolu vaziyette. Öyle bir anlayış hakim durumda ki bir insanın herhangi bir yeri ağrıyınca çok yanlış ve acilen yok edilmesi gereken bir durum olarak algılanıyor. Anlık uyuşturucularla ağrıyı biran önce dindiriyoruz, ardından hiç düşünmüyoruz ve sorgulamıyoruz.

Böyle davranmak yerine hastalıklarımıza aslında bir *Öğrenme Süreci* olarak bakarsak onlardan öğreneceğimiz çok şey vardır. Hasta olma deneyimini, geçmişteki imgelerimizden kurtarıp onu yeni bir çerçeveye oturtabilir miyiz? Evet, bunu yapacak güce sahibiz. Hastalığımız süresince yaşadığımız içsel bir deneyim vardır ve bu bir öğrenme sürecidir. O ağrı veya acı her ne ise bize büyük bir hediyedir aslında. Ağrıyı veya acıyı yaşamamanın, onu hissetmenin, onun hakkında düşünmenin varlığımıza ne kadar kazanç sağlayacağını hissetmeye çalışabiliriz. Hastalık niye bir hediyedir çünkü çözmemiz gereken konunun hangisi olduğunu bize söylemektedir. O bize



sinyal vermezse kendimizin bunu algılayabilmesi zordur. Elbette bu işaretlerin en yoğununu da fiziğimiz kadar inmiş bulunan, bizi hayattan koparan hastalıklarımızdır. Bir ameliyat olmamız gerekir veya bir organımızı kaybederiz veya kanser, AIDS gibi yavaş yavaş eriyip bitiren hastalık süreçlerini yaşarız, yaşayanlara tanık oluruz. Pek çok ruhsal tebliğde zorlu hastalıklarla mücadele sonucunda bu dünyada ölüp öteleme doğan insanların bu hastalıkları sürecinde öğrendikleri çok önemli şeyler olduğu ifade edilmiştir. Normal şartlarda öğrenemeyecekleri, kavrayamayacakları sevgi, şefkat, yardımlaşma, dayanışma gibi değerleri o süreçte çok hızlı ve yoğun yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Sağlığımızı doğru dürüst sürdürebilmek için kendimize holografik olarak, yani yaşamımızın her alanında ve her düzeyinde ayrı ayrı bakmamız gerekir. Şifa süreci çok büyük bir değişimi gerektirir. Herhangi bir sorunla karşılaştığımızda hemen bir doktora gidip kendimizi tamir ettirmeye çalışmak bir işe yaramayacaktır. Aslında hasta olmak, değişim için kendimize verdiğimiz bir zamandır. Yaşamımızı yeniden gözden geçirme, yeni kararlar alma, yenilenme, değişme zamanımızdır. Bu zamanı nasıl kullanacağımız tamamen bize kalmıştır. Bir depresyon anında, belki kendimizle derin bir bağlantıya geçme ihtiyacı duyacağız ve bunun için belki saatlerce uyumayı isteyeceğiz, belki de oturup değer ve inançlarımızı gözden geçireceğiz. Daha önce kendimize böyle bir fırsatı hiç vermemiş olduğumuzu fark edip gerçekten değiştirmek istediğimiz davranışlarımız hakkında düşüneceğiz. Bu süreçte



değer ve inançlarımız üzerinde meydana gelebilecek en ufak bir pozitif değişim bütün hayatımızı holografik olarak etkileyecektir. Hayatımızdaki hiç ummadığımız alanlar da bu değişimden etkilenecektir.

İşte bu yolda içinden geçtiğimiz, geçebileceğimiz belli aşamalar vardır. Elizabeth Kübler Ross hastanın kendi kendinin şifacısı olarak geçeceği bu aşamaları *Ölüm ve Ölmek Üzerine* adlı kitabında tarif etmiş. Ölüm ve ölmenin 5 aşaması olarak tarif ettiği aşamalar şunlar: Yadsıma, öfke, pazarlık, çöküntü ve kabullenme.

Bunlar şifa sürecinin çok doğal parçaları halinde karşımıza çıkıyor. Yani bir şifa/terapi süreci içindeyseniz, bunu *Kişisel Yaşam Dersi* olarak yeniden isimlendirmemiz doğru olacaktır.

Bütün değişimlerimiz, bu ister bir alışkanlık olsun, ister bir meslek, ister bir yaşam tarzı, ister bir inanç sistemi veya fiziksel bir organ olsun, hastanın bir parçasının ölümünü, yani teslimiyetini ya da vazgeçişini gerektirir.

Yadsıma

HEPİMİZ yaşamda zorlu dönemlerden geçeriiz ama o zorlu deneyimlerden muafmış gibi yaparız veya muaf olmayı deneriz. Bir şeyle başa çıkamayacağımızı ya da başa çıkmak istemediğimizi sanırız. Eğer hastalanırsak veya zorlu bir dönemden geçiyorsak, yadsımayı kullanırız çünkü yadsıma daha sonraki aşamada gelecek olanları kabullenmeye kendimizi hazırlamamız için bize zaman tanır. Özellikle de ağır duygusal dönemler geçiriyorsak kendi durumumuz hakkında pek konuşmayı sevmeyiz. Bunda bir sorun yoktur, tamamen doğaldır. Henüz yüzleşmeye hazır olmadığımızdan korktuğumuz bir şey var ve zamanla hazır olacağız. Kendimize ihtiyacımız olan bu zamanı tanımalıyız. Kendimizi yadsıma içinde bulduğumuzda kendimizi yargılamak doğru olmaz. Bunu hepimiz yapıyoruz sadece hastalıkta değil, yaşantımızın her alanında. Yadsıma, görmeye ve hissetmeye hazır olmadığımızı hissettiğimiz şeyi görmekten bizi alıkoyar. Çıldırılmamızı önleyen bir savunma sistemidir. Eğer sistemimiz bununla başa çıkabileceğini hissederse, yadsıma zorunda kalmayız. Başa çıkmaya hazır olduğumuz anda yadsıma halinden çıkarız.

Yadsımalarımızın altında korku yatmaktadır. Bu, hastalık nedeniyle yüzleşmek ve aşmak zorunda kalacağımız şeylerden korkmaktır. Ölmekten korkarız, sevlmemekten korkarız, fiziksel bakımdan çaresiz kalmaktan korkarız, başkalarına bağımlı olmaktan korkarız... korkarız. Gerçekçi olsun ya da olmasın, korkularımızı bir başka kişinin

karşısında da hissedebilmek çok önemlidir. Korkunun dönüşümünü sağlayan şey işte bu paylaşmadır. Biz bunu yaptığımızda korku öfkeye dönüşür ve ikinci aşamaya geçilir.

Öfke

EĞER yine zor bir dönemden geçiyorsak, o ilk yadsıma aşamasını artık daha fazla sürdürmeyeceğimiz bir an gelecektir. Muhtemelen o zaman da öfke, kızgınlık ve içerleme hissedeceğiz. Niçin ben? Bu tür bir öfke her yere birden kaydığı için, muhtemelen çevremize rasgele yansıtırız. Arkadaşlar, aile, doktorlar, hiçbirinin hiçbir işe yaramadığını düşünürüz. Öfkemiz anlaşılabilir çünkü yaşantımızdaki pek çok şeyi yarım bırakmak veya vazgeçmek zorunda kalmışızdır. Farklı türde öfkeler içinde kalabiliriz. Hatta patlamalar yaşayabiliriz. Diğer yandan öfkeyi sadece kendi içimizde duygularımızda da yaşayabiliriz.

Pazarlık

ÖFKE istediğimizi elde etmemizi elbette sağlamaz. Ardından çok şuursuz bir biçimde, iyi niyetle ve bir şeyler yaparak istediğimizi elde etmek için pazarlık yaparız. Tanrı'yla pazarlık! Evet, bunu sandığımızdan daha çok yapıyoruz. Yaşamımızı Tanrı'ya adamak veya bir davaya adamak gibi çoğu pazarlıkları Tanrı'yla yapıyoruz ve bunlar genellikle gizli tutuluyor. Altındaki duygu ise çoğunlukla sessiz bir suçluluktur. Ne gibi, örneğin seçmiş olduğumuz dinin icaplarını



yerine getirmemekten dolayı suçluluk duymak, doğru beslenmemekten dolayı suçluluk duymak, doğru şekilde yaşamamaktan dolayı suçluluk duymak gibi. Burada önemli olan o suçluluğu bulmak ve saklamamaktır çünkü daha fazla pazarlığa ve en sonunda çöküntüye yol açacaktır. Tanrım, eğer beni iyileştirirsen, eğer o insan şunu yaparsa, eğer şu parayı kazanırsam ne istersen yapacağım. Eğer bunu atlattıysam hayatımı bu dünyaya hizmet etmeye adayacağım... ve ne kadar çok pazarlık yaparsak o kadar çok çöküntüye gireriz...

Çöküntü

ÇÖKÜNTÜ, enerjimiz düşük olduğunda ve istediğimiz şeyi istediğimiz şekilde alma umudunu kaybetmiş olduğumuzdaki his halimize karşılık geliyor. Bir kasvet haline gireriz ve başkalarıyla etkileşime geçmek istemeyiz. Çöküntü, duygularımızın çöktüğü anlamına gelir. İnsan enerji alanı bakımından çöküntü, auramızdaki enerji akışının zayıflaması anlamına gelir. Bu enerji akışının bir kısmı duygularımızla bağlantılıdır. Dolayısıyla çöküntüyü düşündüğümüzde zayıflamış duygularımızı düşünürüz. Çöküntünün nedenlerinden biri, pazarlıktan sonuç alamamaktır. Yani çözümü doğru biçimde aramak yerine kendimizi işlerin gidiş tarzından kaçınarak ve reddederek iyileştirmeyi denemek. İkinci neden kaybın neden olduğu üzüntülü hislerdir. Tüm hastalıklar bir yaşam tarzını, fiziksel beden bir parçasını ya da kötü bir alışkanlığı terk etmeyi gerektirir. Eğer kayıp

hislerimizi engellersek, çöküntüye uğrarız. Eğer kaybımızı hissetmek ve onun yasını tutmak için kendimize izin verirsek çöküntümüz kalkacaktır. Yas tutuyor olacağız ve bu tamamen farklı bir ruh halidir. Yas tutmak duyguların zayıflatılması, çökertilmesi değil, açık, acı bir kayıp hissidir. Her ne kaybetmişsek, onun yasını tutmamız gerekir. Şifa sürecinin farklı zamanlarında yas tutmaya girişebiliriz. Ne zaman yükselirlerse, kayıp hisleriyle kalmaya çalışmak gerekir çünkü bu bizi kabullenme aşamasına getirecektir.

Çöküntü sırasında ne yaparız: kendimizi yargılarız, kendimizi reddederiz. Her şeyde başarısız olduğumuzu hissederiz. Kendimizi iyileştiremediğimize inanırız. Kötü biri olduğumuzu düşünürüz. Bütün negatif malzemeler bir araya gelebilir ve insan (kendi yüce ruhsal tarafını bildiği halde) eski bildiği tanrı anlayışına geri gidebilir ve yeterince iyi olmadığı için cezalandırıldığını hissedebilir.

Kendini acımasızca yargılama bittikten sonra çöküntü kalkar ve biz kabullenme aşamasına gireriz...

Kabullenme

BİR SÜRE SONRA bu dört aşamayı da yaşadıkten sonra durum hakkında ne öfke ne de çöküntü hissettiğimiz bir aşamaya geçeriz. Öfkemizi ifade etmiş olacağız, kaybettiğimiz şeyler için yas tutmuş olacağız. Bu durumda yalnız kalmayı isteyebiliriz çünkü kendimizi değişime hazırlıyoruzdur. Bu zaman, kendimize dönme, kendimizi tanımaya hazırlanma, bir anlamda kendimizle yeniden tanışma zamanıdır. Acıya sebep olan değer

ve inançları sorgulamaya başlarız. Gerçek ihtiyaçlarımızı hissetmeye ve o ihtiyaçlara yönelik şeyleri aramaya başlarız. Yeni arkadaşlar edinebiliriz ve eskilerden bazılarından ayrılabiliriz. Yaşantımızda gerekli değişiklikleri yapabiliriz. O zaman büyük bir rahatlama hissederiz. Çünkü neye ihtiyaç duyacağımızı, kendimize nasıl soracağımızı öğrenmişizdir.

Bu temel aşamalara Amerikalı şifacı durugörür Barbara Brennan iki aşama daha eklemiştir: Yeniden Doğmak ve Yeni Bir Yaşam Yaratmak.



Yeniden Doğmak ve Yeni Bir Yaşam Yaratmak

KABULLENME, kendimizle yeni bir tarzda tanışma zamanı olan yeniden doğmaya yol açar. Bu aşamada kendimizi tanımak için yalnız başımıza kalacağımız zamanlara ihtiyaç duyabiliriz. Kendimizin uzun zamandır açığa çıkmamış, saklı gömülü kalmış bazı parçalarını keşfedebiliriz. Onlara bakıp o güzellikleri görürüz, hissederiz. Daha önce ortaya çıkaramaz halde olduğumuz yeni içsel kaynakları

bulabiliriz. Onların hep orada olduklarını hissetmişizdir ama artık onlar yüzeye doğru akmaya başlamıştır. Bu bizim için gerçekten yeniden doğmak gibi olabilir.

Diğer yandan, bu, geçmişteki olaylara şifa vermek için onlarla ilişkimizi gerçekten de değiştirebileceğimizi görme zamanıdır. Otomatik olarak olur çünkü yaşamla ilgili tutumumuzu değiştirmişizdir. Yaşamımızı deneyimlediğimiz bağlam değişmiştir. Gerçek şifa ile kastedilen şey budur zaten. Güven duygusu, güçsüz olmaktan korkmama duygusu, kendine ve başkalarına güven duygusu... Biz tekrar sağlıklı, neşeli ve mutlu dengemize kavuşurken yaşamımızın bütün alanları bundan etkilenir. Kendimizle daha dürüstçe yaşayabilir, yeni yeni kendini kabullenme alanlarını görürüz. Daha çok içsel alçakgönüllülük ve iman duyarız, kendi varlığımızı sevmenin ne demek olduğunu yaşarız. Bu içsel değişimler otomatik olarak dışsal değişimlere de yol açar çünkü içsel yaratıcı gücümüzden doğar ve hayatımıza holografik olarak yayılır. □

KAYNAKLAR:

- Işığın Doğuşu* (Meta Yayınları)
Yaşam Dersleri (Ege Meta Yayınları)
Ölüm ve Ölmek Üzerine (Ruh ve Madde Yayınları)

HABER

Entegral Evrimsel Biyoloji: Doğadaki Hafızayı Nasıl Hesaba Katıyoruz?

MORFİK REZONANS teorisinin ardındaki adam, Kozmos'un ardındaki evrim dürtüsünü araştırmasına yol açan dürtüyü anlatıyor. Ken Wilber ile Rupert Sheldrake fizikten kimyaya, biyolojiden psikolojiye ve spiritüelliğe dek pek çok konuya değindikleri bu görüşmede Ruh'un nasıl an be an ve de bilinçli farkındalığın öncül uçları aracılığıyla tezahür ettiğine ilişkin kendi anlayışlarını paylaşıyorlar...

Rupert Sheldrake, morfik rezonans teorisini geliştiren İngiliz biyolog ve yazardır; yirminci yüzyıl başlarında ortaya atılan morfik rezonansa ilişkin anlayışları biyolojik "alanlar" anlayışıyla birleştirerek -yalnızca bir grup embriyonik hücreye değil- tüm türlere doğru genişletmiş ve doğanın evrimsel alışkanlıklarının, doğanın sonsuz yasalarından daha fazlasını açıklayabildiğini öne sürmüştür.

Einstein sabit yasalarla yönetilen ve değişmeyen, ebedi bir fiziksel evrene inanmış ve önermişti; Kozmik alışkanlıklarla yönetilen ve hem içsel hem dışsal boyutlara sahip olan entegre bir Kozmos değil. Bu ikisi arasındaki fark küçümsenmemelidir. Einstein, "Tanrı zar atmaz" demişti. Rupert Sheldrake ve Ken Wilber ise Tanrı'nın gerçekten de zar attığı, ama evrimsel ve gelişimsel bir bağlamda zar attığı, atılan her yeni zarın Büyük Patlama'dan bu yana atılmış milyarlarca zar üstüne eklendiği ve atılan her yeni zarın beraberinde bir yenilik unsuru, yani Kozmosun daha önce hiç görmediği bir şeyi getirdiği bir evren modelini tartışmaktalar. Bu yeni boyut daha sonraki "oyunlar"da tekrarlandıkça, onun o belirli boyut, tür veya gelişim düzeyinde, yani evrenin her köşesinde hakim hale geldiğini görme ihtimalimiz o kadar artacaktır. Denilebilir ki, bu sayılamayacak kadar büyük ışık yılları boyunca, neredeyse anında harekete geçen kocaman bir çığ etkisidir.



Rupert Sheldrake

Lisede okuduğunuz biyoloji dersinden hayli farklı geliyor kulağa, değil mi? Bunun bir nedeni, Rupert Sheldrake ve Ken Wilber'in fizikten kimyaya, biyolojiden psikolojiye ve spiritüelliğe dek varoluşun tüm boyutlarında evrimin ve gelişimin nasıl meydana geldiğini araştırıyor olmaları. Ken Wilber'in sıkça dile getirdiği gibi, evrenin temelinde tezahür etmekten uzaklaşmaya değil de,



Ken Wilber

mümkün olabilecek kadar çokluğu içermek ve kucaklamak üzere... daha yükseğe, daha derine ve daha ileriye erişme dürtüsü, Eros (Sevgi) var. Bizim Kozmos'un garipliği de işte bu: Anlamak için erişmemiz gereken Eflatuncu İdealler yok. Ebedi Şekiller yok. Biz insanlara verilen şey, bilinçte evrimsel bir uzaydır ve evrende belirli bir derecede derinlik ve karmaşıklıkla ifade edilmeyi beklemektedir; bu uzay potansiyeli Kozmos içinde tezahür etmekteyken onun hangi şekli alacağını bilinçli ve zeki varlıklar olan bizler belirlemekteyiz. Niyetlerimiz ve seçimlerimiz kolektifimizin suretini şekillendirecek ve onun üstünde bize, daha da derin yapılar sunulacaktır. Eros dışında hiçbir şey önceden verilmiş değildir ve ifade edişin derinliği ve karmaşıklığı ihtimali, paylaştığımız bilincin ufkunu oluşturmaktadır. İnsanlık Tanrı'nın suretinde yaratılmış olarak görülmez; insanlık, eylemdeki Tanrı'dır ve bizler eylemdeki Tanrı'nın bir sonraki biçimini, neyin mümkün olduğuna ilişkin kendi suretimize dayanarak yaratmaktayızdır. Bir an sonra olacaklar için bizden daha öte hiçbir şey sorumlu değildir. Durum gerçekten

buysa, hepimizin aynı sayfa üstünde anlaşması iyi olurdu, değil mi?

Ama bu başka bir tartışmanın konusudur. Gelişimsel ve evrimsel bir bağlamda ele alındığında, insanlığın tamamının "aynı sayfa üstünde" anlaşması, başta görünebileceğinden çok daha karmaşık bir konudur. Bununla birlikte, şu an bu sözleri okumaktaysanız, Entegral Görüş'ün netleştirmeye ve harekete geçirmeye çalıştığı tutkulu yaratıcılık ve sorumlulukla aynı derecede ilgilisiniz, demektir. Yalnız değilsiniz. Yalnızca yüzeyleri gören bir zihin için, bu görüşme yalnızca biyolojiyle, hatta hayli uçuk kaçık bir biyolojik teoriyle ilgiliymiş gibi görünebilir. Ama aslında bizzat Kozmos'un doğasıyla ilgilidir. Evrimin mekanizmasıyla, sizi şu an bulduğunuz yere getiren süreçle ilgilidir. Buradan sonra ne yapacağınızı size kalmıştır: Geriye dönüp, tam şu andaki varoluşumdan sorumlu olan Kozmik güçleri mi anlayacağım, yoksa kendimi başka meselelerle mi oyalayacağım? Şu veya bu seçimin iyi veya kötü oluşu değildir mesele. Mesele, bizzat seçmenin doğasıyla ilgilidir. Bu keşif yolculuğunda bize katılır mıydınız?

İnsanoğlunun süregiden gelişiminde şaşırtıcı olan şey, "aile"mizin giderek küçülmesi değil, aksine giderek büyümesi, bizzat Kozmos'un sınırlarına doğru genişliyor olmasıdır... Sizi de orada görmek isteriz çünkü ancak burada, beklemeye cüret edebileceğimizden de yuvaya yakınızdır... □

Not: Konunun ve konuşmanın devamı için *Integral Naked* web sayfasına başvurabilirsiniz:
<http://in.integralinstitute.org>

Mükemmellik mi Denge mi?

Elvan Öğüt

İNSANIN en büyük yanılgısı kendisini hep olduğundan daha yüksek noktalarda görmesidir. Bu, insanın kendisine olan güvenini kaybetmemesi açısından oldukça iyi bir şeydir. Fakat insanın kendisinin hangi noktada bulunduğunu bilme derecesine göre bunun sonuçları değişecektir. İnsanın başarıya ulaşması kendisine güven duymasıyla başa baş gider. Kendine güven duyan insan, kafasında başarısızlık düşüncesini çok fazla barındırmaz. Yapabileceğinden emindir ve zaten bunun için kendisine güvenir. Başardıkça da hep daha ileriye yürüme isteği beraberinde gelir. Hele bir de kişi yapı olarak çaba gösterme eğilimi taşıyorsa o zaman işler çok daha akıcı bir şekilde ilerler. Fakat insan için her zaman bulunduğu noktayı sorgulamak ve o noktanın farkında olmak gerekliliği vardır. Kendimize olduğumuzdan fazla paye biçmeye gerek yoktur. Olan neyse bizim gerçeğimiz de odur.

Gelişmek istiyorsak, kendimizi sorgulamaktan ve olumlu eleştiriden kaçınmamak gereklidir. Başarılarımız ile insani gelişimimiz başa baş gitmekte midir? Başarılarımızla birlikte kibrimizin de giderek artıp artmadığı oldukça önemli bir ayrıntıdır. Çünkü egomuz kendisini ön plana çıkarmak için elinden geleni yapar. Ve eğer bize “en iyi ve mükemmel” olduğumuzu düşündürmeye başlamışsa bunun, egonun oyunlarına karşı uyanık olmamız için bir uyarı olarak



ele alınmasında fayda vardır. Ego kontrol altında tutulmadığı zaman bizim için tehlikeli olmaya başlayabilir, çünkü iç dengemizin bozulmaya başlaması söz konusudur. Başarılarımız bizde kibir duygusu yaratıyorsa, bu noktada uyanık davranmak gerekebilir. Çünkü kibir insan için tehlikedir ve hiç fark etmeden insanı zehirler durur. Kibir ön planda oldukça başarılarımızla birlikte biz kendi varlığımızdan, öz değerlerimizden ödün vermeye başlarız. Olumlu insani özelliklerimizin bastırılmasıyla başarılarımızın dengesi de bozulmaya başlar. Kibrimiz varlığımızdan bize ulaşan tüm kanalları kapatmaya başlar. Başarı, kendinden

dışına hizmet anlayışı içermediği müddetçe gerçek amacına ulaşmış sayılmaz.

Yaşantımızı devam ettirirken yüzde yüz mükemmel olmayı beklemek çok büyük bir iddia olacaktır. Mükemmellik iç dünyamız ile dış dünyamızın dengesinin sağlanmasıyla ortaya çıkabilecek bir şeydir. Biz yalnızca egomuzu tatmin edecek bir başarı dengesi kurma ihtiyacı içerisinde yaşıyorsak, bu bir zaman sonra içsel olarak bizi rahatsız etmeye başlayacak ve ardından da birtakım içsel huzursuzluklar, tekrar eden ve kolay kolay geçmeyen birtakım rahatsızlıklar baş göstermeye başlayacaktır. Bu, özümüzün durumdan şikayetinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir.

Başardıklarımız ya da ortaya çıkarmakta olduğumuz işler, zaten çaba ve çalışma yasalarının doğal birer uygulaması olarak ortaya

çıkması gereken sonuçlardır. Bunlar övünülmesi gereken şeyler değildir. Övünme ihtiyacı doğal bir ihtiyaç değildir ve aslında egoizmanın pohpohlanma ihtiyacından kaynaklanan yapay bir ihtiyaçtır. Bir şeyi tamama erdirmişsek, bu gerçekten çok güzel bir şeydir. Bu, çaba ve iradenin sonuçlanmış halidir. Fakat unutmayalım ki bir başarı bir sonraki adım için bir başlangıçtır. Her son bir başka başlangıcı hazırlamaktadır. Hiçbir şey bir noktada gelip de kalmaz, asla da kalmamalıdır.

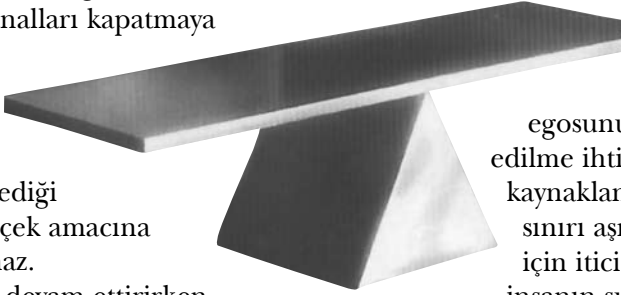
İnsan bir şeyleri yapmak ve başarmak ihtiyacındadır çünkü bu temel itilim öncelikle

egosunun tatmin edilme ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Ego, sınırı aşmadıkça insan için itici güçtür. Fakat insanın şuurlu bir varlık

oluşu ona birtakım sorumlulukları yüklemektedir; yani şuur durumu kendisini yönlendirebilmeyi ve kontrol edebilmeyi gerektirmektedir. İnsan amaçları, hedefleri, sorumlulukları ve egoizmasının istekleri arasında gidiş gelişler yaşar. Şuurlu varlık olarak o sürekli içsel bir mücadele içerisinde olacak olan bir varlıktır. Bu konumunu işlevsel konuma getirmese, uygulamada onu diğer canlılardan ayıran bir sınır kalmaz.

Bir hedefe doğru koşarken belki de yapmamız gereken en önemli şey, hedefe neden koştuğumuzu sorgulamaktır:

Yalnızca kendimizi tatmin etmek için mi, yoksa bir hizmet anlayışı içerisinde mi? □



Öz'ün Gelişimi

Maurice Nicoll

1. Bölüm

Yorumlar, Dr. Maurice Nicoll'un 1921'de tanıştığı Ouspensky'den ve 1922'de tanıştığı Gurdjieff'ten şahsen aldığı Öğreti üstüne yazılmıştır. Nicoll, Ouspensky yönetiminde çalışmış ve daha sonra 1922'de bir yıl için Gurdjieff'in Fontainebleau'daki Enstitüsüne girmiş ve Londra'ya döndükten sonra, Sistem'i öğretmesi için kendisine izin verene dek Ouspensky yönetiminde çalışmıştır. Dr. Nicoll'un öğretisi 1931'den başlayarak günümüze dek sürmüştür. Bu makalede yer alan Yorumlar savaş yılları sırasında başlamış ve daha sonra da devam etmiştir.

The Knapp, Birdlip.
Gloucestershire.
27 Mart 1941

YERYÜZÜ üzerinde insan çok garip bir durumdadır. İnsanla ilgili bu fikri ilk kez duyduğumda çok etkilendim. Normalde, tabi ki, bizler insanın doğal normal yol diyebileceğim biçimde, yani sadece eğitim, örnekler vb. ile büyüyüp gelişebileceğini hayal ederiz. Ancak tarihe bakarsak, insanın aslında hiç gelişmediğini görürüz; özellikle de günümüze bakarsak, insanın daha ileri bir gelişim aşamasına eriştiğini söyleyip övünecek halde değiliz. Bir an için, insanın günümüzde kendi üstüne yüklediği dehşetlere bakın. Yine de insanlar zaman ilerlemek demektir, zaman geçtikçe her şey gittikçe daha iyi hale gelmektedir, diye hayal kurma eğilimindedir. Kural gereği, insanlar bariz çelişkileri *istisnalar* olarak alırlar. Demek istediğim, insanlar her zaman hayatın alışıldık ve hep var olan koşullarını, kötü bir anlamda, istisna olarak düşünme eğilimi gösterirler. İnsanların genelde savaşı istisna olarak gördüğü konusunda herhalde bana katılırsınız. Ancak kabul etmelisiniz ki hangi tarih kitabını açarsanız açın, genelde savaşlardan, savaşla birlikte entrikalardan, güç arayan insanlardan söz ettiğini görürsünüz. Aslında, bizler bu gezegen üstündeki sıradan hayatın neye benzediğini

görecek zihinsel güce sahip olmadıkça, hayal içinde ya da -bu sözcüğü tercih edersen- illüzyon içinde kalacağız. Bildiğiniz gibi, bu çalışma sistemi içinde, büyük bir anlam yoğunluğu içeren -yani anlaması uzun zaman alan- birçok ifade arasında "bir insanın varlık seviyesi onun hayatını cezbeder" diyen bir deyiş vardır. Bu ifade genel olarak insanlığa uygulanabilir, yani varlığı açısından insanlığın genel seviyesi, deneyimlediği yaşam biçimini cezbetmektedir. Savaşların, devrimlerin, dehşetin vs. istisna olduğunu düşünmek yararsızdır. Kabahatli olan, insanların varlık seviyesidir. Ama kimse bunu anlamak istemiyor ve ne zaman savaş çıksa, dediğim gibi, insanlar bunu istisna olarak görüyorlar, hatta mevcut savaş biter bitmez savaşların olmayacağı bir gelecek fikrinden söz ediyorlar. Şimdi de aynı sürecin iş başında olduğunu görebiliriz. Tarih kendini tekrar eder çünkü insan aynı varlık seviyesinde kalır, yani tekrar tekrar aynı koşulları cezbeder, aynı şeyleri hisseder, aynı şeyleri söyler, aynı şeyleri ümit eder, aynı şeylere inanır. Ve böylece aslında hiçbir şey değişmez. Geçen savaşta yazılan makalelerin hepsi bu savaşta yazılanların aynısıdır ve hep böyle sürüp gidecektir. Ama bizi asıl ilgilendiren şey, aynı fikrin kendimiz ve her bir birey için geçerli olmasıdır. Varlık seviyesinde hiçbir değişim olmadığı sürece, insanın kişisel tarihi de aynı kalır. O kişinin kendi yaşamında her şey kendini tekrar eder; aynı şeyleri söyler, aynı şeyleri yapar, aynı şeylerden pişmanlık duyar, aynı şeyleri işler. Ve tüm bunlar, varlık seviyesinin onun hayatını cezbedtiği şeklindeki bu oldukça derin fikre aittir.



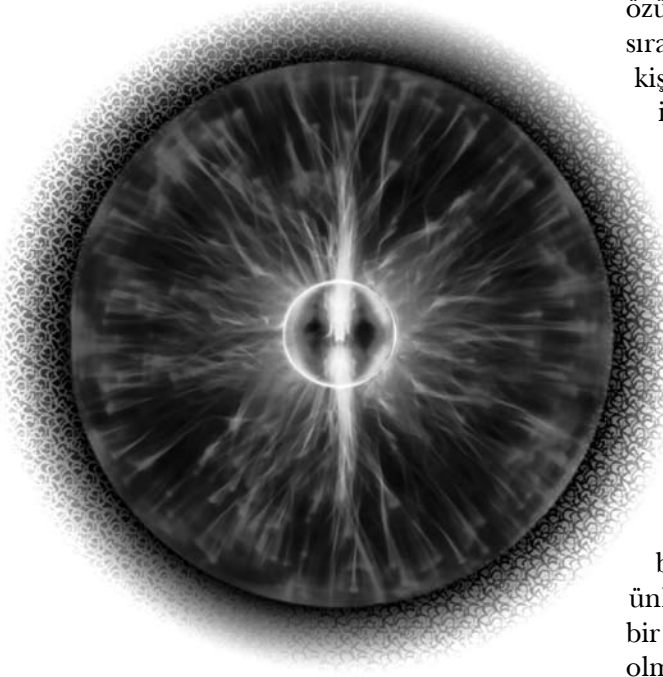
Bir insanın varlığını nasıl değiştirebileceği sorusu ile ilgilenen ana fikirlerin bazılarını ele alalım. Bu çalışmanın tümü sıradan hayat içinde bir varlık değişimi -yani bir insanın doğal olarak bulunduğu varlık seviyesinde bir değişim- üzerinedir. Burada fark edilmesi gereken ilk şey, her birimizin belirli bir varlık seviyesinde olduğumuzdur. Bu bağlamda, dikey yükselen bir yol veya üstünde birçok basamak olup yukarıya doğru yükselen bir merdiveni gözümüzde canlandırabiliriz. İnsanlar -hepimiz- dikey olarak aşağıya ve yukarıya uzanan bu merdivenin herhangi bir basamağındadır. Bu merdiven, zamandan -yani yatay bir çizgi olarak gözümüzde canlandırabileceğimiz geçmiş, şimdi ve gelecekten- oldukça farklıdır. Anlatmak istediğimi daha açık hale

getirmek için zamanı, yani zamanın geçmişten şimdiye ve geleceğe doğru geçişinin nasıl hayal edildiğini sormalıyım. Genellikle, insanların tutunduğu mekanik umut, zaman fikriyle ilişkilidir, yani gelecekte işler daha iyi olacaktır ya da kendileri daha iyi olacaktır vb. şeklinde. Ama farklı varlık seviyelerini gösteren ve üzerinde konuştuğumuz merdivenin, bu anlamda zaman ile hiçbir ilişkisi yoktur. Daha yüksek bir varlık seviyesi, tam şu anda hepimizin üstünde uzanmaktadır. Zaman içindeki gelecekte değil bizim içimizde, tam şu anda, şimdi'de yatmaktadır. Tüm kendi üstünde çalışma, negatif duyguları durdurmak, kendini hatırlamak, üzüntü ve endişelerle özdeşleşmemek (eşkoşmamak), hesaplı davranmamak vs. ile ilgili tüm kişisel çalışma; eğer kişi daha şuurlu olmayı dener ve bu çalışmada ne yapmaya çalıştığımızı hatırlarsa, şu an -şimdi- içinde yer alabilecek belirli bir fiil ile ilgilidir. Demek istediğim, çalışma şu an'ın, şimdi'nin bu çalışma vasıtasıyla dönüşümüdür. Örneğin, kendisini en derin kederler içinde bulan bir insan, eğer durumu gözlemler ve kendini hatırlamaya çalışırsa ya da o anda kendine hedefini hatırlamak gibi şuurlu bir şok vermeye çalışırsa -yani başka bir deyişle, "kendini dönüştürmeye", o sırada çevresini kuşatan koşullara verdiği mekanik tepkiyi dönüştürmeye çalışırsa- şaşkınlık içinde birdenbire her şeyin değiştiğini görebilir, gergin hali ortadan kalkar ve kendisini yeni bir atmosfer içinde bulur, hatta önceki hale nasıl girmiş olduğuna bile hayret eder. Bu, varlık seviyesinde anlık bir değişimi gösterir çünkü her şey

kesin bir varlık seviyesine değil, genel ortalama bir varlık seviyesine sahiptir ve bu da daha yüksek ve daha alçak dereceleri içerir. Ama burada, varlık seviyesini değiştirmek açısından çalışmanın uygulanması hakkında konuşuyoruz. İnsanın üçüncü aşaması diyebileceğim şeyden söz ediyoruz ve bununla neyi kastettiğimi şimdi açıklayacağım.

Söylendiği gibi, insan bir öz olarak doğar ve bu, onun gerçek parçasını, gerçekten büyüyüp gelişebileceği parçayı oluşturur. Ama ondaki bu parça, ancak çok az büyüyebilir. Diyelim ki üç veya dört veya beş yaşından sonra kendi kendini daha ileri doğru geliştirecek kuvvete sahip değildir. Buna insanın *birinci* aşaması diyelim. Yani insanın birinci aşaması, kendi başına belirli miktarda gelişebilme kapasitesine sahip saf özdür ama kısa sürede daha fazla büyüyemediği bir noktaya gelir. Dediğim gibi, bu sistem bir insandaki özün kendi başına ancak az miktarda büyüyebileceğini öğretir. Ne demek istediğimi anlamaya çalışmalısınız. İnsanlar doğal olarak büyüme ve gelişmenin sürekli bir şey olduğunu ya da olması gerektiğini düşünürler ama durumun böyle olmadığı, bu sistem tarafından öğretilen son derece ilginç bir fikirdir. İnsanın özü kendi başına, yardımsız ancak küçük bir miktarda büyüyebilir ve böyle bir insan aslında küçük bir çocuktan başka bir şey değildir. Şimdi, bunun daha da büyümesi için bir şeylerin olması gerekmektedir. Özün çevresinde bir şey kendini biçimlendirmelidir ve buna kişilik denir. Öz, aslında kendisine yabancı, hayattan edinilen, duyular yoluyla içeri giren bir şey

tarafından çevrili hale gelmelidir. Küçük bir çocuk kendisi olmaktan vazgeçer ve kendisinden farklı bir şey haline gelir. Size anlatıldığı gibi, onun ağırlık merkezi özden kişiliğe geçmeye başlar. Her tür şeyi öğrenir, her tür şeyi taklit eder vs. Kişiliğin öz etrafında, özün gelişimi için gerekli olan bu biçimlenişine insanın *ikinci*



aşaması denebilir. Ama burada ne anlatılmak istendiğini açıkça anlayalım. Özün gelecekteki gelişimi, çevresinde kişiliğin oluşmasına bağlıdır. Eğer çevresinde çok zayıf bir kişilik biçimlenirse, *üçüncü* aşamaya geldiğimizde sözünü edeceğimiz özün daha da büyümesine çok az yardımcı olacaktır. İkinci aşamada kişiliğin oluşumu meydana gelir ve denildiği gibi, kişilik ne kadar zenginse o kadar iyidir. Ama bu

noktada anlatılan şeyi bazılarının anlamadığını görüyorum. Burada anlatılanı anlayamama nedeniniz, insanın içinde bulunduğu sıra dışı durumu göremiyor olmanızdır; yani insan sürekli olarak özden gelişip büyüyemez çünkü öz kendi başına büyüyemeyecek kadar zayıftır. Özün daha da büyümesi her şeyden önce kişiliğin oluşumuna bağlıdır ve kişilik ne kadar zenginse en nihayetinde özün gelişmesi de o kadar iyi olur ama sıradan anlamda söylemek gerekirse, kişiliğin oluşumu yaşamın amaçları için tamamen yeterlidir. Bir insan kendisini iyi bir konumda bulur; kendisinde zengin bir kişiliğin oluşması sayesinde hayatla başa çıkabilmektedir. Eğer tatmin olmuşsa, o kişi yaşamın tüm amaçları için yeterlidir. Fakat bu çalışma, bu öğretiyi insanın daha ileri bir aşaması hakkındadır; bu aşamaya *üçüncü* aşama diyeceğim.

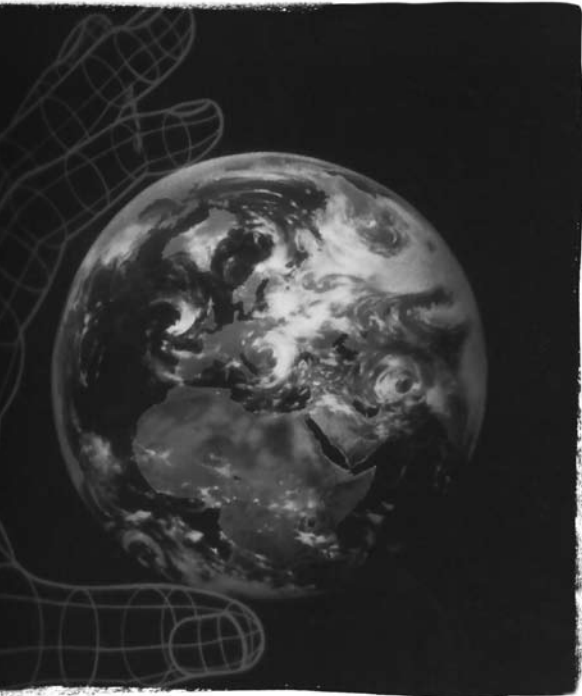
Bu çalışmanın aslında yaşamla ilgili olmadığını anlamalısınız; bu, insanın başarılı bir politikacı, ünlü bir bilim adamı, saygıdeğer bir kasap, fırıncı veya mumcu olup olmadığına bakmaksızın denemeye başlayabileceği başka bir şeydir. Bu çalışma, iyi bir ev sahibi olan insandan başlar; yani gelişmiş bir kişiliğe sahip ve kendine has bir yolla makul olarak yeterli biçimde hayatla başa çıkabilen bir insandan başlar. Demek istediğim, insanın gelişiminin ikinci aşamasına ait olan iyi ev sahibi seviyesinden başlar. Bu *üçüncü* aşama ise tamamıyla özün daha ileri gelişim olasılığı ile ilgilidir ve İnciller'de (dört İncil) -Dağdaki Vaaz'ın içerdikleri gibi- insan hakkında görünüşte bu kadar

çelişkili ya da en azından garip şeylerin söylenmiş olmasının nedeni budur. Bunların hepsi, kişilik pahasına özün büyümesine izin vermekle ilgilidir ve bu, kendi başına büyüemeyecek kadar zayıf olan özün gelişmeye devam edebileceği tek yoldur. Bu anlamda, özün çevresinde biçimlenen ve özün çevresinde biçimlenmek zorunda olan kişilik, eğer bu üçüncü aşamaya girilmişse önünde sonunda, özün daha ileriye doğru büyüebileceği kaynağın ta kendisi haline gelir. Farz edelim ki, belirli bir kişideki kişilik son derece gelişmiş olsun. Demek ki o, İnciller'de ifade edildiği şekliyle zengin bir adamdır. Her şey hakkında bir şeyler bilir, önemli bir şahıstır vs. Onda fakir olan nedir? Onda fakir olan, özüdür. Henüz gerçek bir insan değildir. Ne yapıyorsa, fazilet kazanmak için ya da onurunu veya ününü kaybetmemek korkusuyla vb. yapmaktadır; fakat kendisinden ya da sevdiği için hiçbir şey yapmamaktadır; övünçten,

otoriteden, statüden, popülerlikten ya da dünyanın gözünde herhangi bir kazançtan tamamen ayrı olarak, kendisinden ya da sevdiği için bir şey yapmamaktadır. Bu kişinin bir biçimde İncil'de hikaye edilen Müsrif Oğul gibi hissettiğini varsayın, yani kabuktan başka bir şey yememektedir. Anlatmak istediğim, bütün o "zenginliğine" rağmen kendisini çok boş hissedebilir. En harika eve veya mücevherlere sahiptir, iyi tanınan bir adı vardır, bir biçimde herkesi geçmiştir ama yine de kendisini boş hisseder. Böyle bir adam, gelişmenin üçüncü olası aşamasına yaklaşmaktadır. Artık özünün -yani gerçek parçasının- büyüebileceği, dolayısıyla boşluk duygusunun yerine mana duygusunu koyabileceği bir konuma ulaşmıştır. Ancak insan bu daha ileri gelişmeyi ortaya çıkarmak için kişiliğini adeta kurban etmeli ve bir anlamda o ana dek geldiği yönün tam tersine gitmelidir. Başka bir deyişle, Müsrif Oğul meseline son derece iyi bir şekilde ifade edildiği gibi, onda bir tür tersinme meydana gelmelidir; bu üçüncü aşamanın mümkün olduğunu ve bir insanın gerçek gelişimine yol açtığını anlamadıkça, din kitaplarının neden söz ettiğini ya da bu sistemin neden söz ettiğini asla anlayamayacağız.

(Devam Edecek)

Kaynak: Yazarın, *Gurdjieff ve Ouspensky Öğretisi Üzerine Psikolojik Yorumlar* adlı eserinden alınmıştır.



Ne Az Ne Çok: Yetecek Kadar

Gün ne kadar kasvetli görünürse görünsün,
tavrının aydınlık kalabilmesine yetecek kadar günışığı
dilerim sana...

Günışığını daha da değerli görmene yetecek kadar yağmur
dilerim sana...

Capcanlı ruh halini sürekli kılmana yetecek kadar
mutluluk dilerim sana...

Yaşamdaki en küçük mutlulukların bile kocaman
görünmesine yetecek kadar acı ve sıkıntı dilerim sana...

Arzularını doyurmaya yetecek kadar kazanç dilerim sana...

Sahip olduklarının değerini bilmene yetecek kadar kayıp
dilerim sana...

En son “elveda”ya varmana yetecek kadar “merhabalar”
dilerim sana... □

İnsan Gerçekliğinde Yitik Boyut ve Kayıp Nesne

Aytuğ A. Şentürk

1. Bölüm

“Anlam bir düzendir, yani ani bir oluşumdur. Tüm yaşam onun içinde yer almakta ısrarlıdır, ancak onun ifade ettiği şeyler belki de tamamen bu yaşamın ötesindedir, bu yaşamın köklerine ulaştığımızda, varlığa geçişin dramasının ardındaki varoluşta, yaşamın ölümle bitişmesi dışında bir şey bulamayız.”

Jacques Lacan *

“Ruhsallık kendini oluşturmak için orada-olmayan-nesneden, yokluktan hareket eder.”

PPPD Sempozyumu Ekim 2007 **

İLKEL TOPLULUKLARDAKİ totem olgusunu yorumlarken Freud, ilkel insanın kendi psişesindeki yapısal ilişkileri dış dünyaya “transfer” ettiğini belirtmektedir. Buna göre, ruhsallığın tarihsel ve tarih öncesi dönemdeki deneyimlenmesi olarak animizm ortaya çıkmaktadır. Bu, psikanalitik yaklaşıma göre insan zihninde ruhlara ve diğer fizik ötesi varlıklara ait ilk izlenimlerin ortaya çıktığı ve kabilenin toteminde cisimleştikleri bir süreçtir. Freud “Oedipus Kompleksi” açıklamasında, ilkel kabiledede babanın (kralın) öldürülmesi ve buna ilişkin ilk suçluluk duygusunun ortaya çıkışıyla ilgili önemli bir psikanalitik yorumda bulunur. Bu açıklamada “ölmüş olan babanın tekrar ortaya çıktığı ve totem formunda geri döndüğü” ve bu uğrakta (moment) insani kültürün, gelecek kuşaklarını da ilgilendirecek şekilde, özellikle cinsel yaşam ve de tüm bir arzu süreci boyunca totem formu tarafından biçimlendirilmesi söz konusudur. *** Buna bağlı olarak gelecek kuşaklarda tek tanrılı dinlerin ortaya çıkışıyla birlikte putperestlik olarak tanımlanan olgu aslında, daha geç dönemlerde geçmiş kuşaklarda totemlere atfedilen asıl Mananın **** yitirilmesinden ve işlevini kaybetmesinden sonra salt bir fiziksel formu tapınç nesnesi olarak kullanmaları ve animizmden sonra ortaya çıkan gerçek anlamdaki bir psişizmin de ilk nüvelerini

* Lacan, Jacques. *The Four Fundamental Concepts of the Psychoanalysis*. London: The Hogarth Press, 1977.

** Psikanaliz ve Psikanalitik Psikoterapiler Derneği (PPPD) ve Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Araştırma ve Uygulama Merkezi'nin (BUPAM) 6-7 Ekim 2007 tarihlerinde düzenlediği *Psikanalitik Bakışlar –III Sempozyumu*'ndan.

*** Freud, Sigmund. *Totem ve Tabu*'dan aktaran Gregory Flemming. *Prisoner of the Televisual Gaze: A Psychoanalytic Model of Television*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Toronto Ontario: York University, 2005, s. 9.

**** Mana: İlkel insanda tüm çevreni kapsayan bir tür dünya ruhu kavrayışı.



gösterdiği bir dönemi işaret eder. Burada önemli olan nokta, geçmiş dönemlere ait tüm bir töresellik, ritler ve söylencelerin (mitlerin) dolaysız olarak deneyimlendikleri dönemden psişizme geçişin yarattığı sancıların dikkatle ayırılması gerektiğidir.

Öte yandan maddi bir cisimleşme etrafında örgütlenen ilkel dini yapı için, maddeci bir açıklama yapmak da mümkün görünmektedir. Buna göre, öz itibarıyla kendini bulamamış ya da halihazırda tekrar kaybetmiş insanın öz-bilinci ya da öz-duyusu din olarak tanımlanır. Bu bir anlamda insani özün olması gerektiği gibi olduğu bir durumda da dinsel gerekliliğin ortadan kalkabilmesi anlamını taşımaktadır. Söz konusu olan maddeci tez olduğu için madde dışı verileri dikkate almamaktadır ancak yine de ilkel dinin oluşum koşulları hakkında belirli bir bilgi verebilecek durumdadır. Ve insan özü doğru gerçekliğe sahip olmadığından ya da onu yitirmiş olduğundan dolayı örneğin Marks, dini insani özün düşsel gerçekleştirilmesi olarak tanımlamıştır. Ona göre, din “kalpsiz bir dünyanın

kalbidir.”* İnsani özün yanılısamalı bir biçimde düşsel olarak gerçekleşmesi bir bakıma daha üstün bir dünyanın tinsel anlamda algılanmasına da ilk kapıyı açabilmektedir. Çünkü insan için “duyuların esiri olmak” çoğu zaman için önde gelen seçenek olmaktadır. Bu anlamda totemin ortadan kalkması aynı zamanda dinin duyusal anlamdaki cisimleşmesinin de sonunu getirmiş olmalıydı ancak örneğin Hristiyanlıkta birtakım ikonaların varlığı gibi daha geç tarihsel olgularda bastırılmış olan tekrar kendini göstermiştir.

Yukarıda belirtilen çerçeve içerisinde evrende farklı bir temasa geçişle birlikte insanı çevreleyen kozmik koşullar ile insanın iç dünyasındaki yapısal ilişkilerin, karşı karşıya gelebilmesi de önem taşımaktadır. Her ne kadar birbirlerinden bağımsız ve ayrıktır unsurlar olarak görünseler de gerçekte bunların yaşama dünyasında bir bütünlük olarak görüldüğü zamanlar da tradisyon bağlamında yaşantılanmıştır. Gerçekte, sanal düzlemde bu bütünlük zaten mevcuttur ancak insan dünyası ve kültürün doğa ile ilişkisinde karmaşık aşamalardan geçilmiştir. Bağlı olarak psikolojik anlamda insanın “iç dünyası” basitçe iç dünya ya da eylemleri salt içgüdü'nün istemlerinin bir yansıması değildir. O daha çok, iç düzeyin süper egoya doğru gelişiminde kendisini ortaya koyan içselleştirmenin dış dünyadaki tezahürü ya da duyularla algılanabilir bir düzleme çekilmesidir. Burada ortaya çıkan; “baba figürü” ya da genel olarak ebeveynine ait değerlerin ya da dış dünyaya ait görünüşlerin

* Marks ve Engels'ten aktaran Brian Morris. *Din Üzerine Antropolojik İncelemeler*. Ankara: İmge Kitabevi, 2004, s. 59-60.



bilinç dışı yollarla ve de dış dünyaya ait nesnelere psikolojik işlevleri yerine geçen bir içsel temsil olgusudur. Böylece Freudyen yapıdaki Oedipus Kompleksi içinde özne, cinsellik ve de beden* ile "toplumsal" ve insan organizması arasında bir kompleks yapı oluşmaktadır.**

Çağdaş anlamıyla gerçeklik, geçmişin söylenleriyle olduğu kadar bir kültürel olgu olarak dil ile de ilişkili olarak tezahür eder. Bununla birlikte dil, gerçeği tam anlamıyla kuşatıp kavramakta başarısız olur. Gerçeklik, dil ile ilgili olarak tezahür ettiğinden kimi durumlarda simgesel olan, gerçekliği ikame etmekte ya da onun yerini almaktadır. Psikiyatrideki bazı yaklaşımlara göre, "dürtü" (İng: drive) ise, salt biyolojik bir itki olmaktan çok, daha karmaşık bir olgu olarak insan yaşamını çevreleyen bir "öteki

gerçeklik"ten gelmektedir. Her ne kadar Türkçede dürtü daha ziyade içgüdüye yakın bir biçimde algılsa da, köken olarak farklı bir nitelik gösterir. Oikotik (çevreden gelen), thumotik (duygulardan gelen) ve daha iyi bilinen noetik (düşünceden gelen) ve somatik (bedenimizden gelen) gibi türleri vardır.*** Ancak burada bir bütün olarak ifade edilmeye çalışılmaktadır. Gerçekte bir bakıma insan için hiçbir biyolojik olgu da salt fiziksel köken içerisinde tezahür etmez. Diğer gerçeklik bir anlamda mitik özellikler göstermektedir. Burada, pozitif anlamda var olmayan bir nesne ancak "Gerçek"le ilişkisi içinde bir anlam taşır. Pozitif anlamda var olmayan bu nesne bazı bakımlardan belki de geçmişin totemi ile de ilişkilidir. Ruhsal dünyadan ve ana rahminden ayrılan insan, Lacan'da

* Beden yalnızca "fiziksel beden" değil, aynı zamanda toplumsal bir oluşumdur.

** Flemming, G. A.g.k., 2005, s. 9.

***Farklı dürtü türlerine ilişkin bilgi için bkz: <http://www.metu.edu.tr/~www41/ahmet-inam/durtulerin-dansi.htm>

simgesel gerçeklik olarak tanımlanan dış dünyanın gerçekliği ile karşılaşana kadar belirli bir bütünlük içinde varsayılmaktadır. Bu bütünlükten ayrılmak ve simgesel dünyaya açılmak, insanda bir boşluk meydana getirir, bu boşluğun dış dünyadaki karşılığı onda bir eksiklik hissi doğurur. Bu his aslında Gerçekten ayrılan insan için, sanki hep bir nesne ile dolu imiş gibi (ana rahmi gibi) onu ikame edecek nesnelere aranması dürtüsünü doğurur. Bu imkansız nesnenin aranması boyunca insanda fanteziler oluşur. Aslında burada Gerçeğin yerine onun bir göstergesi oluşmaktadır. Gerçeğin yerine geçen fantezi bir bakıma sanki bir tür büyüselleştirilmiş haline gelmektedir. Bu büyüselleştirilmiş insan gerçeğinin öteki yüzünü oluşturur; yani yitik boyutunu. Yitik boyutun aranması sırasında saklı bir gerçekliğin gün ışığına çıkması söz konusu olmaktadır. Ana rahminden geri dönmek üzere ayrılan insan, Gerçeği arayışı içinde aslında gerçeklikte var olmayan bir nesne arayışı içine girer. Bu nesne gerçekte var olmasa da onu ikame eden nesnelere her zaman mevcuttur. Bunu ünlü Fransız psikiyatrist Jacques Lacan “objet petit a” (küçük öteki objesi) olarak tanımlar ve ona göre bu yolla insan mitsel bir gerçeklik ile temas geçmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi bu nesne arayışı, dinin animizm içerisinde pozitif (ya da görgül) olarak bir totem etrafında cisimleştiği dönemden kopmayı ve salt duyuşsal olmayan hatta duyuş ötesinin de ilk nüvelerini veren bir psişizme dönülmesini de açıklamaktadır. Geçmişe ait bu psişizmin çağımızda aldığı felsefi ve bilimsel form ise metapsişik olarak tanımlanmaktadır. □



Şuur ve Kuantum Bilgisi Süreci: Işık Tıbbına Doğru Yol Alırken

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

3. Bölüm
[1. Bölüm (Biyofotonlar) ve 2. Bölüm (DNA Biyobilgisayarı),
Ruh ve Madde Dergisinin sırasıyla 576. ve 577. sayılarında yayınlanmıştır.]

Özet

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

“Şuurunu esas olarak kabul ediyorum. Maddenin de şuurun bir türü olduğunu düşünüyorum.”

Max Planck

Akupunktur^(a): Elektromanyetik Bedenin Dolaşım Sistemi - I

Akupunktur ve yüksek hızlı iletişim

BEDENDE çok hızlı iletişim sisteminin bulunması, insan bedeninin farklı bilgi düzeylerinde aynı anda işlem gören bir biyo-bilgisayar gibi çalıştığını

* The Academy for Future Science, Los Gatos, CA

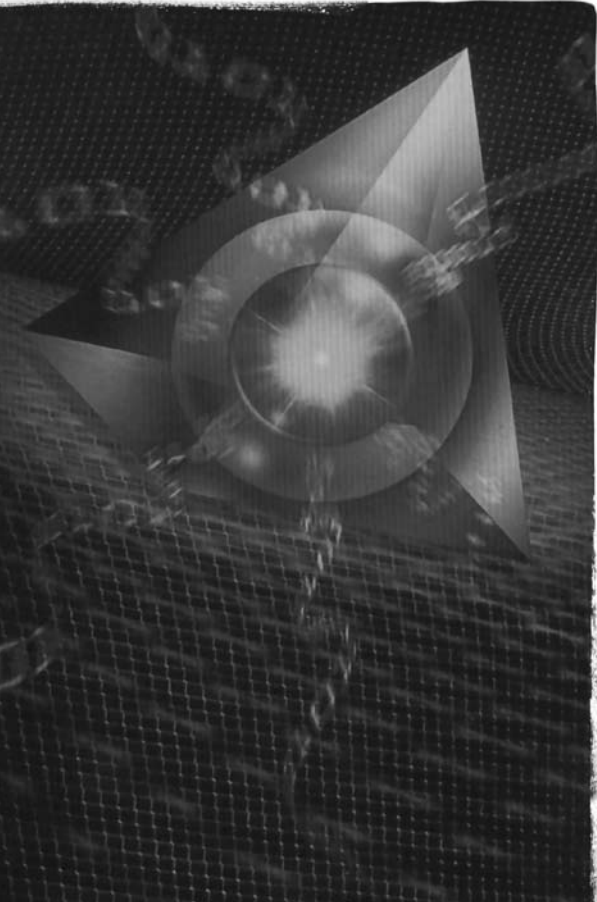
** Society for Advancement of Global Education, Oceanside, CA

*** Universidad Autonoma Metropolitana, Distrito Federal, Mexico

düşündürmektedir. Bir önceki bölümde, titreşimsel talimatların farklı düzeylerde -kuantumdan atoma ve atomdan moleküle- enerji titreşimine yol açtığını incelemiştik. Kaliforniya Üniversitesinde (Irvine) yapılan çalışmalarda, bilginin sinir uyarılarına göre birkaç katı hızla aktarıldığı gösterilmiştir.⁽¹⁾ Bu, akupunktur noktalarının uyarılması ile beyin etkinliği arasındaki doğrudan ilişkiyi gösteren ilk çalışmadır. Söz konusu çalışmada, beyin görsel korteksi^(b) ışık flaşları ve uzak (ayak) özgül akupunktur noktaları aracılığıyla uyarılmıştır. Bu kör çalışmadan^(c) elde edilen fMRI^(d) ve ultrasonik^(e) görüntüleme sonuçlarına göre, BL-67 akupunktur noktasının uyarılması ile beyin görsel korteksi kan akımında sağlanan artış, gözlerin doğrudan ışıkla uyarılmasına bağlı etkiyle benzerdir.

Beyindeki çakma sadece birkaç yüz mikrosaniyede oluşurken, doğrudan görsel uyarının sinir iletişiyle beyne ulaşması yaklaşık 180–200 milisaniye (ms) sürmektedir. Bedendeki bu çok hızlı iletişim hakkındaki görüşler, Jones ve arkadaşlarının Society for Scientific Exploration tarafından düzenlenen 21. konferansta sunduğu bildiride yer almaktadır.⁽²⁾ Bir elektromanyetik iletinin hızında olmasa bile, sinir sistemindekine göre, hızı çok fazladır. 5. dolaşım sistemi gibi bir şeye tanıklık eder gibiyiz.⁽³⁾

Bu farklı iletişim ağının varoluşu, beyin yanıtının noktaya özgül olarak verilmesi ile desteklenmektedir, çünkü yanıt sadece akupunktur noktasının uyarılması ile elde edilmektedir^(f). Noktadan kayılması sadece ses oluşturmaktadır. Ayrıca, Jones ve arkadaşlarının enerji akışını saptamak üzere ultrason kullanmışlardır. Bu enerji akışının, “chi” nin^(g) hareketine denk bir şekilde ve yaklaşık saniyede birkaç santimetre hızla hareket ettiğini bulmuşlardır. Görsel etkili akupunktur noktalarına ilişkin görsel beyin korteksindeki etkinlik de beyin korteksindeki yanıt kadar geçen süre ile hızı doğrulamaktadır. Benzer şekilde, duyarlı bireyler akupunktur noktasından itibaren meridyen boyunca yavaş hızda hareket eden enerji akışını tarif etmişlerdir. Bu gözlemlere göre, çok sayıda yolak çalışmaktadır⁽²⁾ ve biz üçüne tanık olmaktadır: 1. 0,8 ms'den daha az bir sürede akunoktası ile beyin arasında gerçekleşen çok hızlı iletişim; 2. sinir yolaklarında ilerleyen ve 180–200 ms'de kortikal yanıtı yol açan sinir iletişi, ve 3. chi ile ilişkili yavaş hareket eden enerji akışı.





Jones ve Bae* akunoktalarını gözlemlemek için ultrasonik görüntüleme tekniğini kullanarak BL-67, BL-66, BL-65 ve BL-60 gibi akunoktaların 12 günlük gözlem süresi içinde büyüklük, şekil ve hatta yerleşim açısından değiştiğini saptamışlardır. Üstelik, noktaların ultrasonun zayıfladığı bölgeleri temsil etmeleri nedeniyle, ultrasonla doğru bir şekilde yerleri belirlemek ve aynı zamanda uyarmak mümkün hale gelmektedir. Bu çalışmada görüntülenen akunoktalarının hepsi bağ dokusu içinde yerleşik gözükmeyle birlikte, Langevin ve Yandow'un bulgularıyla hemfikir kalarak,⁽⁴⁾ ileti sisteminde rol alan anatomik yapı dışındaki seçenekleri de düşünmeliyiz. Diğer bir deyişle, *jing luo*^(h) bedende belli bölgelere nüfuz ederken,⁽⁵⁾ ortak bir alandan geçmek ve moleküler yapıyı

kullanmak suretiyle, bir tüp veya damar gibi değil ama daha çok bağlı elektron bulutlarından geçen bir enerji dalgası gibi farklı enerji spektrumlarında iş görmektedir. Bu yeni nüfuz hatlarının keşfi, insanın bir biyobilgisayar olarak işlevsel organizasyonu için yeni bir düzeyi öne sürmektedir.

Gerçekten de geldiğimiz nokta budur. Korotkov ve arkadaşlarının çalışması da bizi kuvvetle desteklemektedir.⁽⁶⁾ Jones'un ekibine göre, ileti kanalları bağ dokusu kütlesi içinde bulunmaktadır. Bağ dokusundaki özel yapısal-protein oluşumları artan elektron iletisine kanallık etmektedirler. Bu sav, akupunktur noktalarında yüzey elektrik akımının ölçümü ile de deneysel olarak kanıtlanmıştır.⁽⁷⁾ Kısacası, Korotkov'un ekibi, Doğu'nun fikri olan "enerji transferini" "moleküler protein kompleksleri aracılığıyla uyarılmış elektron aktarımı" ile kaynaştırmıştır.⁽⁸⁾ Bu modelde

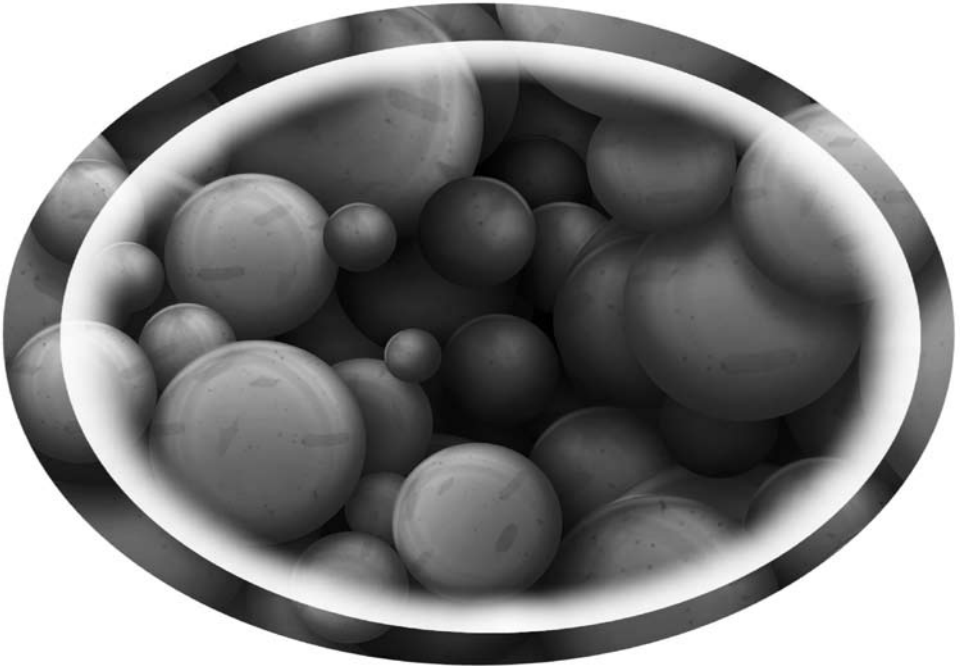
* Jones JP, Bae YK Klasik oriental akupunktur noktalarının uyarılmaları ve ultrasonla görüntülenmeleri, yayınlanmamış makale.

organizma elektronun uyarılmış durumlarında enerji üretip depolayarak gerektiğinde kullanmaktadır.

Elektronların ve/veya dalga trenlerinin bağ dokusunun içinden hareketi Zhang ve ark. tarafından yapılan diğer çalışmalarla da uyumludur.⁽⁹⁾ Örneğin, akupunktur sistemi ile bazı bağınular içeren cildin iletkenlik özelliği, akupunktur noktalarının ve meridyenlerin sabit olmayıp fizyolojik ve psikolojik patolojiye bağlı değişkenlik sergileyen dinamik bir sistemin parçası olduklarını göstermektedir. Bu tipte dinamik davranış, elektromanyetik dalgaları ileten sabit yapısal iletkenlerin var olmadığı protein molekül topluluklarında da ortaya çıkabilir.

Çin'de yapılan araştırma, akupunktur meridyenlerinin aynı

zamanda elektromanyetik ve akustik dalgalar için iyi kanallar olduklarını göstermiştir. Çinli fizikçi B.W.Zhang akumeridyenlerin mikrodalgalar için özellikle 1359 MHz'de, mükemmel iletken vazifesi gördüklerini bulmuştur.^(10, 11) Zhang, ayrıca akumeridyenin, yavaş sinyal hızının "dalgaların grup hızından" geldiği bir "dalga rehberi" gibi davrandığını öne sürmüştür. Bu bugüne kadar yavaş enerji hareketi için yapılmış en iyi açıklama olup Jones ve arkadaşları tarafından bildirilene benzerdir. Zhang'ın "grup dalgalar" uygulaması gerçekten de bilimsel çevrelere öncülük yapmıştır. Batı ülkelerinde tıp doktorlarınca yumuşak lazer kullanımı meridyenlerin ışığı iletme kapasitesini göz önüne sermiştir. Görülmektedir ki, akupunktur meridyenleri gerek görünür ışık aralığında gerekse elektromanyetik spektrumun



mikrodalga aralığında elektromanyetik dalgalar için kanal vazifesini üstlenmişlerdir. Çinli fizikçi P.S. Sun ve diğerleri yüksek şiddetli ses noktaları ile insan bedenindeki meridyenler arasında çok yakın benzerlik ve çakışma gözlemlemişlerdir.^(10, 12) Bu sonuç, meridyenlerin aynı zamanda akustik dalgaları ilettikleri hipotezini de doğrulamaktadır.

(Devam Edecek)

REFERANSLAR:

1. Cho ZH, Chung SC, Jones JP, Park JB, Lee HJ, Wong EK, Min BI. *New findings of the correlation between acupoints and corresponding brain cortices using functional MRI*. Proc Natl Acad Sci USA 1998;95:2670–2673.
2. Jones JP, Wilson L, Bae YK, So CS, Kidney DD. *Characterization of acupuncture points using fMRI and quantitative ultrasonic methods*. Charlottesville: University of Virginia, Proceedings of the 21st SSE Conference, May 29–31, 2002.
3. Hurtak JJ. *The Book of Knowledge: The Keys of Enoch*. Los Gatos, CA: The Academy for Future Science, 1973a.
4. Langevin HM, Yandow JA. *Relationship of acupuncture points and meridians to connective tissue planes*. Anat Rec 2002;269: 257–265.
5. Ma W, Tong H, Xu W, Hu J, Liu N, Li H, Cao L. *Perivascular space: Possible anatomical substrate for the meridian*. J Altern Complement Med 2003;6:851–859.
6. Korotkov KG. *Human Energy Field—Study with GDV Bioelectrography*. Fairlawn, NJ: Backbone Publishing, 2002.
7. Syldona M, Rein G. *The use of DC electrodermal potential measurements and healer's felt sense to assess the energetic nature of qi*. J Altern Complement Med 1999;4:329–347.
8. Konstantin Korotkov, Berney Williams, Leonard A. *Wisneski Assessing Biophysical Energy Transfer Mechanisms in Living Systems: The Basis of Life Processes The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2004, 10(1):49-57.
9. Zhang CL. *Skin resistance vs. body conductivity*. Frontier Perspect 2002;11:15–25.
10. Hu XL, et al., eds. *Modern Scientific Research in Acupuncture Channels and Collaterals in Traditional Chinese Medicine [in Chinese]*, Beijing: People's Hygiene Publishing House, 1990.
11. Zhang BW. *A hypothesis about the mechanism of acupuncture from the viewpoint of the connection between cosmos and human body*. J Qingdao Coll Medicine 1961;1:70–75.
12. Sun PS, Zhao YH, Li YL, Yan QL, Liu H. *The study on conduction of acoustic information along meridians [in Chinese]*. Chen Tzu Yen Chiu 1988;13:139–143.

AÇIKLAMALAR:

- a) Akupunktur: Ağrı ve hastalıkları tedavi etmek amacıyla vücuttaki çeşitli noktalara çok ince iğnelerin batırılması tekniği. Akunokta (akupunktur noktası): Cildin yüzeyinde bulunan ve meridyenlere açılan noktalar
- b) Beyin korteksi: Her iki beyin yarım küresinin yüzeyini kaplayan gri renkli ince dış tabaka. Beyin görsel korteksi: beyin korteksinin görme ile ilişkili bölümü
- c) Kör çalışma, körleme (maskeleme) : Bilimsel çalışmalarda plasebo etkisini veya gözlemcinin düşebileceği yanlılığı bertaraf etmek amacıyla kullanılan bir yöntem. Hangi tedavinin uygulandığının çalışmaya katılanlar tarafından bilinmemesine körleme denir.
- d) fMRI: Functional Magnetic Resonance Imaging (Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme) Beyin ve omurilikteki sinirsel etkinliğe bağlı hemodinamik yanıtın ölçümüne yarayan bir teknik. Manyetik Rezonans Görüntüleme: Dışarıdan manyetik alan uygulayarak vücudun yumuşak dokularını görüntüleme yöntemi.
- e) Ultrasonografi: Dokulara yönlendirilen ultrasonik dalgaların yansımalarını kaydederek vücuttaki derin yapıların görüntülenmesi. Ultrasonik: İnsan kulağının üst algılama sınırının (20.000 Hz) ötesinde bir frekansa sahip mekanik radyan enerji.
- f) Proc Natl Acad Sci adlı dergide yayımlanan (1 no.lu referans) makalenin yazarlarından ZH Cho, SC Chung, HJ Lee, EK Wong ve BI Min daha sonra yaptıkları çalışmaları referans göstererek 21.6.2006'da bu makaleyi geri çektiklerini ve artık aynı görüşte olmadıklarını belirtmişlerdir. Yazarlara göre, en azından ağrı ve analjezik etkiler için nokta özgüllüğü bulunmamaktadır. Makalenin diğer yazarları J.P.Jones, JB Park ve HJ Park ise makalenin geri çekilmesinde hemfikir kalmamışlardır.
- g) Chi: Çin felsefesine göre herşeyde mevcut olduğuna inanılan yaşam enerjisi.
- h) jing luo: Meridyen; Bedende bulunan ve içinden chi enerjisinin aktığı kanalları.

The Journal of Alternative and Complementary Medicine (Volume 10, Sayı: 1, 2004, sy.27-39)'dan çeviren: Ferda Kaleağasoğlu

Bu çevirinin telif hakkı, Mary Ann Liebert Inc. tarafından Ruh ve Madde Yayınlarına tanınmıştır. Kendilerine teşekkür ediyoruz.

Zihin Araştırmaları Bütünselliğe İşaret Ediyor

Muharrem Günaydın - Alpaslan Cebbaroğlu

LOS ANGELES'LI duruğörür bayan Carol Dryer bir insanın tepki vermesinden önce aurasının tepkide bulunduğunu ifade etmektedir. Kendisine danışmak için gelenlerin tepkilerini yüz ifadelerinden gözlemleyerek değil de, gözlerini kapatıp enerji alanlarının tepkilerini gözleyerek anlamaya çalışmaktadır. "Ben konuşurken enerji alanındaki renklerin değiştiğini görebiliyorum. Benim söylediklerim hakkında neler hissettiklerini onlara sormama gerek kalmadan öğreniyorum," diyor.

Demek ki zihin süptil enerji alanlarındaysa, bizim farkındalığımız, düşünmemiz, kendi bedenimizin bölümlerini hissetmemiz fiziksel bedenimizle sınırlı değildir. Bu yönde çok sayıda araştırma yapılmıştır.

Her şeyi anlamamanın tek yolunun beyin olduğunu düşünmek ve beyin seviyesinden, yani materyal seviyeden anlamaya çalışmak, sonsuza uzanan bir süptiliteye sahip olan enerji alanlarımız skalasında sınırlı bir bölgeye kendimizi hapsetmektir.

Düşünce Şuurun (ruhun) enerjetik bir tavrıdır. İnsan düşünce işlemi içerisinde bulunduğu zaman, bir enerji işliyor demektir. Düşünce bildiğimiz boyut kalıplarıyla sınırlı değildir. (Örneğin, üç boyutlu alemimizle sınırlı değildir.)

Düşünce varlığı başka enerji mekanları ile irtibata geçirir. Medyonomik ruhsal celseler, ilhamlar, sezgiler, ruhsal plandan, kozmik planlardan alınan bilgiler, enerjiler bunlara örnektir.

İşte çok eskilerde inisiyatik öğretilerle, mabetlerde yapılmaya çalışılan, günümüzde ise değişik yöntemlerle yapılan kendini bilme çalışmaları, metapsişik çalışmalar özünde, insanın farkındalığını bu daha süptil seviyelere de çekmek ve yükseltmektir. Böylece, Şuur alanlarının daha süptil kısımlarının da Şuuruna varan insan kozmosla, görünmeyenle daha Şuurlu bir işbirliği içinde olabilecektir.

Böylece "Acaba evrende yalnız mıyız?" diye sorular sormak yerine, her şeyin birbiriyle iç içe ve işbirliği içinde olduğunu bileceğiz.

İşte zihin ve var olan her şeyin kaynağı saklı düzendir. Bu saklı düzen ise ruh'tur. Saklı düzenin bu alanında lineer bir zaman yoktur. Zamansızdır. Ya da anlamak için küresel bir zaman vardır, diyelim. İpe dizilmiş boncuklar gibi peş peşe sıralanmış anlar yoktur.

Bizler görünmeyen planda her an evrenle etkileşim halindeyiz. Pozitif titreşimler, net, şeffaf titreşimler yayabilmeliyiz. Lineer düşünme alışkanlıklarımızı bırakabilmeliyiz. Zihnimizin, her şeyle, evrenle iletişim halinde olan işleyişinin farkındalığını istiyorsak, küresel ve bütünsel düşünmeliyiz. Çünkü varlığımız zaten

böyledir. Yani bu durumda ayrılık, bölünme yoktur. Olumsuzluklar, güvensizlikler, korkular, ayrılıklardan ve

bölünmelerden doğuyor; herkes kendi gemisini kurtarma derdine düşerek birbirini çığnıyor.

Nörofizyoloji profesörü, Prof. Dr. Karl Pribram beyin üzerinde yaptığı araştırmalarda, beynin duyuşal girişleri, yani duyma, işitme görme vs. türü verileri, örneğin bir konuşmayı beynin frekansa çevirdiğini bulmuştur.

Yani bir titreşime dönüştürmektedir. Aslında bunun tersi de doğrudur, yani beyin, ruhsal ya da fiziksel alemlerden gelen titreşimleri de duyuşal hale çevirebilmekte, örneğin konuşma haline dökebilmektedir. Aslında her şey titreşimdir. Beyin bir transformatör gibi titreşim seviyelerini düşürür veya yükseltir. Enerjiyi istediğimiz seviyeye uyumlandırır. Sadece beynimizle değil, daha süptil enerji alanlarımız vasıtası ile de sürekli bir tesir, titreşim alışverişinde bulunduğumuzu unutmamalıyız. Beyin ya da fiziksel bedenimiz, daha derin bir saklı düzenden yansıyan ya da enerji alanlarının giderek kabalaşan sürekli bütünlüğünün en yoğun bölümüdür. Tesir alışverişinin ve akışının bol ve temiz olması, işte bu enerji alanlarımızın arınmasına bağlıdır.

UCLA Üniversitesi Profesörlerinden Valerie Hunt insan enerji alanı üzerinde araştırmalar yapmıştır. Hunt insan enerji alanının uyarılara beyinden önce yanıt verdiğini söylemiştir.

Hunt, bir uyaran karşısında insan enerji alanını ölçen EMG kayıtlarının, beynin dalgalarını ölçen EEG



dalgalarının ortaya çıkışından önce dalgaları tespit ettiğini bulmuştur. Bunun anlamı konusunda Hunt diyor ki, “Sanırım beynin, bir insanın dünyayla olan ilişkilerindeki en etkin öge olduğunu kabul ederek onu olduğundan fazla önemsemişiz.”

Hunt şöyle devam ediyor, “Beyin gerçekte çok iyi bir bilgisayardır. Ancak zihnin yaratıcılık, imgeleme, süptillik vs. gibi görünüşlerine gelince, ben bunların beyinde yer aldığı sanmıyorum. Zihin beynin içinde değildir.” □

Profesyoneller için REGRESYON TERAPİSİ Eğitimi

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

22-29 Mart 2008

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

Eğitim dili İngilizcedir.

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

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

II. Düzey Eğitim Tarihi: Daha sonra belirlenip duyurulacaktır.

(II. Düzey Eğitime katılabilmek için I. Düzey Katılım Sertifikasının alınması zorunludur.)

Ücret: 1750 YTL + KDV

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

Eğitim Yeri: Bilyay Vakfı - İstanbul

Kayıt ve bilgi için lütfen Bilyay Vakfı'nı arayınız.

Tel: (0212) 243 18 14

Meditasyon ve Yoganın Pratik Yararı

Paul Brunton

3. Bölüm

BU BÜKÜLMELERİ yapmaya çabalamak yararsızdır. Solunumunuzu doğrudan denetim altına alabilirsiniz. Ama bu arada da, birçokları için yararlı olan bu denetim, size yarar sağlamayabilir. Bunu size deneyim öğretecektir. Eğer yarar olduğunu görürseniz çekinmeden uygulayın, ama bu arada bunun, bir amaca ulaşmak için bir araç olduğunu sürekli anımsayın. Yoksa bu kendi başına bir amaç değildir. Zihin yoğunlaşma becerisini gerçekten elde ettiğiniz zaman, bütün yardımcı yolları bırakıp doğruca aradığınız noktaya gidebilirsiniz.

Meditasyon için yararlı başka bir başlangıç uygulama da biraz müzik dinlemektir. Bu müziği, dinsel nitelikli ve olabilirse kemanla çalınanlardan seçmelisiniz. Zihninizde uygun etkiyi yaratacak, kolayca edinebileceğiniz birçok plak vardır böyle. Bunlar zihninizi yüceltir ve yatıştırırlar. Bu müziği yoğun biçimde dinleyin, zihninizi bunun üzerinde tutun ve son nota da dinince meditasyonunuza başlayın.

Gündelik alıştırmalarınız ilerledikçe zihninizin bir tek yolu izlemesini daha kolay sağlayabilir, gitgide daha çok yoğunlaşabilir, dış etkilerden bütünüyle kurtulup içe dalmakta daha becerikli olursunuz. Başlangıçta bunu kuşkusuz bir görev, üstelik zor bir görev duygusuyla yaparız; çünkü bu alıştırma nankör bir çalışmadır. Ama belli bir süre -ki bu aylar, yıllar sürebilir- sonra bu güçlük duygusu ortadan kalkar, alıştırmaya alışkanlık kazanılır. Sürekli yinelenme sonucu öyle bir an gelir ki, yoğunlaşma olayı, bildik, bütünüyle doğal bir duruma dönüşür; o zaman artık çabalamak da gerekmez, kendiliğinden oluşur. Dağılan düşüncelere karşı canla başla savaşmaya gerek kalmaz artık. Daha sonra ise, hele gerçekten uzman bir öğretmenle çalışılıyorsa, çalışmanız görünüşteki bütün zorlayıcı özelliğinden sıyrılıp tam bir zevke, gerçek bir sevince dönüşür.

Yoğunlaşmak için harcadığınız çabalarla bir gün belli bir ölçüde zihinsel denetime ulaşabilirsiniz. Aslında uzun yıllar geçmeden

bunu başarabilen pek az kişi vardır. Çünkü bu hiç kolay değildir, üstelik uzun bir süre -en uzununu yarım saat olsa da, ki bu bile çok iyi bir sonuçtur- dikkatinizi yoğun tutamayabilirsiniz. Ama gitgide zihninizin size daha kolay boyun eğdiğini göreceksiniz.

Asıl Meditasyon, Zihni Susturmayı Kim Deniyor?

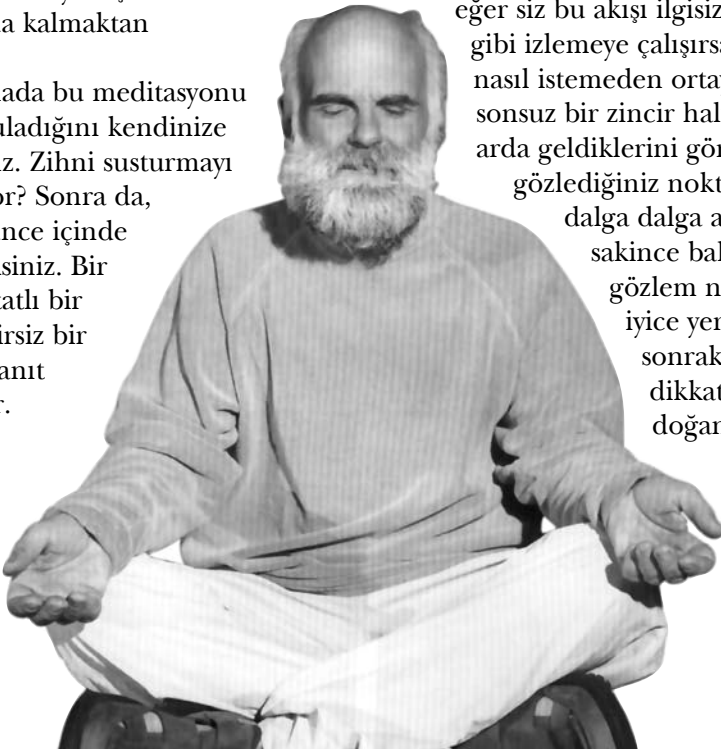
BUNDAN SONRA ne yapmalı? Yeni bir aşamaya, yıllar boyu gösterdiğiniz çabaların gerçek ürünlerini toplayacağınız asıl meditasyon aşamasına girmeye hazırlanmalısınız. Şimdiye dek çabalamanız, çırpınmanız gerekmişti. Bundan böyle meditasyon, bütün düşünceleri sessizleştirmek, zihni bütünüyle susturmaya çalışmak, üzerinde yoğun düşündüğünüz konu ne olursa olsun, şuur ortamınızdan uzaklaşmak ve bu yoğunlaşma durumunda, daha önce edinmiş olduğunuz bu aynı içe dalma durumunda kalmaktan ibarettir.

Bu aşamada bu meditasyonu kimin uyguladığını kendinize sormalısınız. Zihni susturmayı kim deniyor? Sonra da, derin düşünce içinde bekleyeceksiniz. Bir sezgi, çok tatlı bir duygu, belirsiz bir şeyle size yanıt verilecektir. Bunu

engelleyemezsiniz. Dikkatinizi en yoğun biçimde korumak ve kendinizi bırakmak zorundasınız. İç dünyanın kendini böyle kendiliğinden açıklamasına izin verdiğiniz zaman meditasyonun en yüksek aşamasına ulaşırsınız. Bu, büyük bir irade gücüyle zihnin Benlikle birleşmeye zorlandığı sıradan bir yogadan çok farklıdır. Yogiler bir kavgaya girişmektedirler. Bizim yöntemimizde ise tersine hiçbir çaba, hiçbir çarpışma, hiçbir şiddet yoktur.

Meditasyon, yine de uyanık (tetikte duran) durumdaki düşüncenin, düşünülebilecek en yoğun biçimde kendi üzerine kapanmasına dönüşür. İnsan zihnini, içindeki derinliğe yönlendirmeye çalışmalıdır. Böylece zihin dağılmadan tek bir noktada odaklanabilir. Yani zihniniz düşüncelerinizin başlayacağı noktada odaklanmalı ve onları askıya almalıdır.

Bu evre boyunca, bir düşünceyi ortaya çıktığı anda yok etme sanatını öğrenmek gerekir. Bu düşünceler zihinde birbiri ardına doğarlar, eğer siz bu akışı ilgisiz bir tanık gibi izlemeye çalışırsanız, nasıl istemeden ortaya çıkıp sonsuz bir zincir halinde art arda geldiklerini görürsünüz; gözlediğiniz noktadan dalga dalga akışlarına sakince bakın. Bu gözlem noktasına iyice yerleştikten sonraki adım, dikkatinizi bu doğan fikirlerden



uzaklaştırmaktır; onların akışını izlemeyi reddeder, böylece onları ortaya çıkar çıkmaz yok etmeyi denersiniz.

Deneyimler ve "Yoga-Uyku"

BAZI ilginç deneyimler yaşayacaksınız. Örneğin, bütün vizyonlar bir yana, bütünüyle ya da bir bölümüyle bedeninizin dışında dalgalandığınızı, uzaya dönüştüğünüz izlenimini duyumsayabilirsiniz. Böylesi duyular olağanüstüdür ve kesin ilerleme belirtileridir. Düşüncelerinizi, bu somut dünyaya bağlı tutan ağır yükü oluşturan bedeninizden kurtulduğunuzu kanıtlarlar. Bunların oluştuğunu görmekten korkmayın. Bu aşamada bilinmeyen bir güç başınızı aşağı doğru çekiyorsa karşı koymayın, bırakın başınız göğsünüze düşsün. Yok eğer bu güç başınızı kaldırmanızı istiyorsa kaldırın.

Aynı biçimde meditasyon sırasında uykuya da dalabilirsiniz. Yalnız başına, ustasız çalışıldığında bu çok net bir zorluk, meditasyona bir engeldir. Bunu yalnızca irade gücüyle yenmeye çalışmak gerekir, bir yol gösterici olmaksızın uygulama yapanlar için uyku bir engeldir.

Buna karşılık, eğer işinin ehli bir yol göstericiniz varsa, meditasyon sırasında uyursanız, bu iyi karşılanması gereken bir yardımdır. Doğu'da buna "yoga-uyku" anlamına gelen "Yoga-Nidra" denir. Bu, bildiğimiz uykudan çok daha büyük bir değer taşır. Kendinizi uykuyla uyanıklık arasında duyumsar, birkaç saniye içinde de gerçekten uyursunuz, ama hemen arkasından da uyanıverirsiniz. Bu uyku hafif ve

düşsüzdür, bununla birlikte bu birkaç saniye, uzun saatler boyunca derin bir uyku uyumuşsunuz gibi bir izlenim bırakır. Meditasyonunuz sırasında bu güçlü bir kendi üstüne kapanma biçiminde oluşacaktır. Çevrenizi bütünüyle unutursunuz, sonra uyanır ve biraz daha bu durumda kalırsınız. Bu olgu birçok kez yinelenebilir. Zihniniz uyku eşliğini bir o yana bir bu yana aşar durur. Bu anlık uykudan ürkmeyin. O sizi rahatsız etmeyecek, tersine durmayan zihinsel faaliyetlerinize son vererek size yardım edecektir. O sizi ilerlemeye zorlar, bunun için de şuurlu katılımların olmadan yapılmak zorundadır. Yoga-uyku gelişmeniz yolunda gerçek bir değer taşır.

"Aralık" - "Ruhun Sessizliğine Giriş"

ÇOK ÖNEMLİ ve atması göreceli olarak kolay bir başka adım da çok yavaş ve yoğun bir biçimde düşünmek, böylece zihnin arkasında bulunan sessizliği duyumsamaktır.

Oluşan fikirleri bilmezden gelmeye çalışır ve dikkatinizi "aralık" ya da iki fikrin oluşması arasında geçen zaman üzerinde sıkıca yoğunlaştırırsınız. Direnirsiniz, bu saf şuur durumunu korursunuz, oyalayıcı düşünceler azalır ve sonunda bütünüyle yok olurlar.

Demek ki yeni başlayanlar için meditasyon, çoktan yeterince ilerlemiş olan araştırmacıların durumunda olduğundan çok farklıdır, çünkü amaç iki durumda aynı değildir. Yeni başlayan, bir merkezi çizgi bulmaya çalışırken bütün düşünceleriyle boğuşmak zorundadır. Ama ilerlediği

zaman amaç, yalnızca meditasyonunun konusu hakkındaki gerçeği bulmak değil, düşüncelerinin sayısını da azaltmaktır. En etkin ve olabilecek en yoğun biçimde düşündükten sonra birden bire düşüncelerini bırakır ve ruhun kendisinin çalıştığı bu yere iner. Bu, ruhun sessizliğine giriştir. Zihni bütün düşüncelerden ve vizyonlar dahil bütün zihinsel tasarımlardan boşaltmaya çalışmak gerekir.

Yalnız kötü olanları değil bütün düşünceleri kovma yürekliliğini gösterdiğiniz, zekanın sonu gelmez araştırmalarını basit bir zihinsel merak olarak küçümsediğiniz, yalnızca yüce sessizlik önünde diz çökmeyi başarabildiğiniz zaman içsel Tanrı'yı bulmayı becerebilirsiniz. Aradığımız şey, uzun zaman için olmasa da, bütün düşüncelerin durdurulmasıdır. Eğer buna ulaşırsanız meditasyonun amacına erişmişsinizdir, ama uygulamada pek az kişi bunu başarır. Bu sizin cesaretinizi kırmasın.

Dünya'da çalışmak ve iş görmek zorunda olan beşer varlığı için düşüncesini böyle azıcık uzamış bir an için askıda tutabilmek neredeyse olanaksızdır. Eğer bunu bir ya da iki dakika boyunca başararsanız bu çok önemlidir, çünkü bu kısa sürede, kurtarıcı olarak niteleyebileceğiniz ve bütün varlığımızı gün boyunca etkileyecek olan güçlerle ilişkiye girersiniz. Burada sessizlikte geçirdiğiniz süre değil, yalnızca oraya girmiş olma olgusu önemlidir. Bunu başardığınızda derin yoğunlaşmadaki sessizlik boyunca düşüncelerinizin hep daha yavaş aktığının şuuruna varırsınız. Meditasyonun bu aşamasına, bir öğretmenin kişisel yardımı olmaksızın çalışan kişilerin çoğu ulaşabilirler. Bu,

zihnin en derin bölümünün, yani içsel zihnin yoğunlaştığı anlamına gelir. Bu ilerleme gitgide daha derin olan, ama sonuncu olarak alınmaması gereken bir içsel huzur duygusu verecektir.

Sessizlik ve huzur çevresel ortamı, ruhunuzun kendini gösterebileceği koşulları oluştururlar. Bunlar bir anlamda Yüce Benliğin ışınımı, kokusudurlar. Dolayısıyla içsel zihninize ne denli yaklaşırsanız, o denli bu huzuru bulacak, o denli dışsal benliğinizden uzaklaşacaksınız.

Yüce Benliğin Yol Göstericiliği

ZIHNİNİZİ yatıştırdığınız zaman dikkatle hareketsiz kalın ve kendini bilmeye götüren gerçek yol olarak ruhun ortaya çıkmasını bekleyin. O sırada fazlasıyla kritik bir



duruma ulaşmışsınızdır. Bundan böyle artık kendi çabalarınızla değil Yüce Benliğinizin yapacakları sonucunda ilerleyeceğinizi anlamak önemlidir.

İlerleme gösterdiğinizi düşündüğünüz anda kendiliğinden durursunuz. Pek az kişi bu süreci aşmışlardır. Meditasyonda buldukları ve kendi çalışmalarıyla elde ettiklerini sandıkları bu olağanüstü huzura ulaşmış olmaktan öylesine mutlu olurlar ki, bir çeşit son derece ince bir bencilliğin içlerine sızmasına izin verirler ve o andan başlayarak Yüce Benlik kenara çekilir. Böylece birçokları, yalnızca kendi kişisel çabalarını hesaba katma yanlısını işledikleri için hiç ötesine geçmeden bu aşamada kalırlar.

O ana kadar düzenli olan şuurlu ilerlemenin bundan böyle şuursuz olmak zorunda olduğunu anımsamak gerekir. Piyano çalmayı öğrenen bir kişi başlangıçta bütün dikkatini ezginin kendisine veremez, çünkü dikkatinin çoğunu doğru tuşları bulmaya vermiştir, aynı biçimde, bu zihinsel huzur içinde de birbiri ardına gelen düşüncelerin sürekli akışının zorluklarıyla ve dikkatinizi dışarıya çevirmeye çalışan dürtüye karşı koymaya direnmekle uğraşılır. Uygulama bu zorlukları ortadan kaldırır ve dikkatiniz bütün gücüyle kendini soyutlama üzerinde yoğunlaşabildiğinde, aydınlanma fazla çaba harcamadan oluşur.

Bir karşılaştırma yapmak anlamamıza yardım edebilir. Bisiklete binmeyi öğrenirken, başlangıçtaki düşmeleri çok iyi biliriz, öyle ki, bu bir çift teker üzerinde dengemizi sağlayabileceğimiz konusunda umutsuzluğa kapılabiliriz. Ama sebat



edilirse başarılı ve bu başarının büyük sırrı keşfedilir. Bu sır, önünde belli bir uzaklığa bakmak, gözleri bisikletin kendisine değil yola dikmekten ibarettir. Aynı biçimde varlığın derinliklerine gömülmeye başlamak gerekir. Düşünceyi, sizi taşıyan aracın zihnin işleyişini gözlemeye çalışmaksızın, yalnızca Yüce Benlik üzerinde tutarak -aslında bu son derece zordur ama hemen hemen her şeyde olduğu gibi- başarılı olabilir.

Zihinsel huzuru uygulamak yalnızca birkaç saniye boyunca dikkatini dünyadan çekmek değildir. Bütün varlığı, bütün yüreği, bütün zihniyle, gitgide daha derine, merkeze ulaşıncaya, Yüce Benliği hissedinceye, onunla birleşinceye dek inmek demektir.

Artık bu deneyimi yaşamak, sorulan soruyu yanıtlamak size bağlıdır. İçsel bir kaynaşma duyumsamaya başladığınızda kendinizi şuuruunuza bırakacak mısınız? Her şeyi bırakmak gerekir -sorununuzu, kendinizi, çevrenizi- ve hiçbir çaba göstermeden



yoğunlaşmalısınız. Onu, size tamamen sahip olmaya çağırın, çünkü Yüce Benliğin yanıt verebileceği tek yol budur.

O size duyumlarla, heyecanlarla ulaşmaya başlar. Birleşme, kaynaşma izlenimi arttığında ve kendinizi her gün daha fazla buna bıraktığınızda öyle bir noktaya ulaşırsınız ki, bu birleşme durur. Bir kriz geçirir gibi görünen duyum, heyecan durulur ve tam hıçkırıklara boğulmak üzereyken birdenbire bir sevinç duyarsınız.

Bu kaynaşma (birleşme) duygusu zihinsel enerjinizin yüreğe inmesinden doğmuştur, bu içsel bir kaynaşmadır, size yüreğin kendisi de erimeye başlamış gibi gelir. Bunu duyumsadığınızda henüz uzakta olan Yüce Benliğinizin ilk ürpertisini tanırız.

Bundan sonra gelecek olanı beklemek üzere bu sessizlikte kalmakla yetinin. Bu kutsal sessizliğe uyum sağlamayı öğrenin. Hiçbir şeye sahip olmadan, artık hiçbir şey olmadan öylece kalın, herhangi özel bir şeyi

değil, yalnızca bekleyin. Beklemekten hoşnut, öylece bekleyin. Şuurlu çabanızla bir adım daha atacak durumda değilsiniz. Ama bir gün bir şey olacaktır, görkemli bir bulutun yavaş yavaş göğe yükselmesi gibi bir şey.

Meditasyonunuzda, size maddelerin özü gibi görünen, düşüncelerinizin yok olduğu, yoga-uykunuzun artık oluşmadığı, zihninizi mutlak bir sessizlikte tutabildiğiniz noktaya eriştiğiniz zaman bu coşku durumunun gelişini bekleyin. Kendiliğinden gelecektir.

Sonuç olarak bütün evrenin bir ekrana yansıtılmış bir görüntüden başka bir şey olmadığını kavrayacaksınız. İzlenimleriniz başkaları, evren ve kendiniz hakkında oluşturduğunuz fikirlere. Bunlar asla durağan değildir, gelirler ve giderler, sürekli olarak değişirler, ama ekran her zaman sabit, devinimsiz kalır. İzlenimleriniz her an değişirken şuurunuz asla değişmez. Bu görüntülerle özdeşleştiğiniz sürece gerçekte ekran olduğunuzu anlayamazsınız. Zihinsel sessizlik durumuna ulaştığınız zaman, düşüncelerin sürekli akışını durdurur ve ekranın şuuruna varma olanağını elde edersiniz. Yoğunlaşmaya çalışmak işte bunun için gereklidir. Düşüncelerinizin yalnızca düş olduğunu o zaman fark edersiniz. Uyandığınızda yaşamın kendisini keşfedeceksiniz. □

Kaynak: Yazarın Ruh ve Madde Yayınlarından çıkan *İçsel Gerçeklik* adlı kitabından alınmıştır.

Eve Dönüş

G. M. Roberts

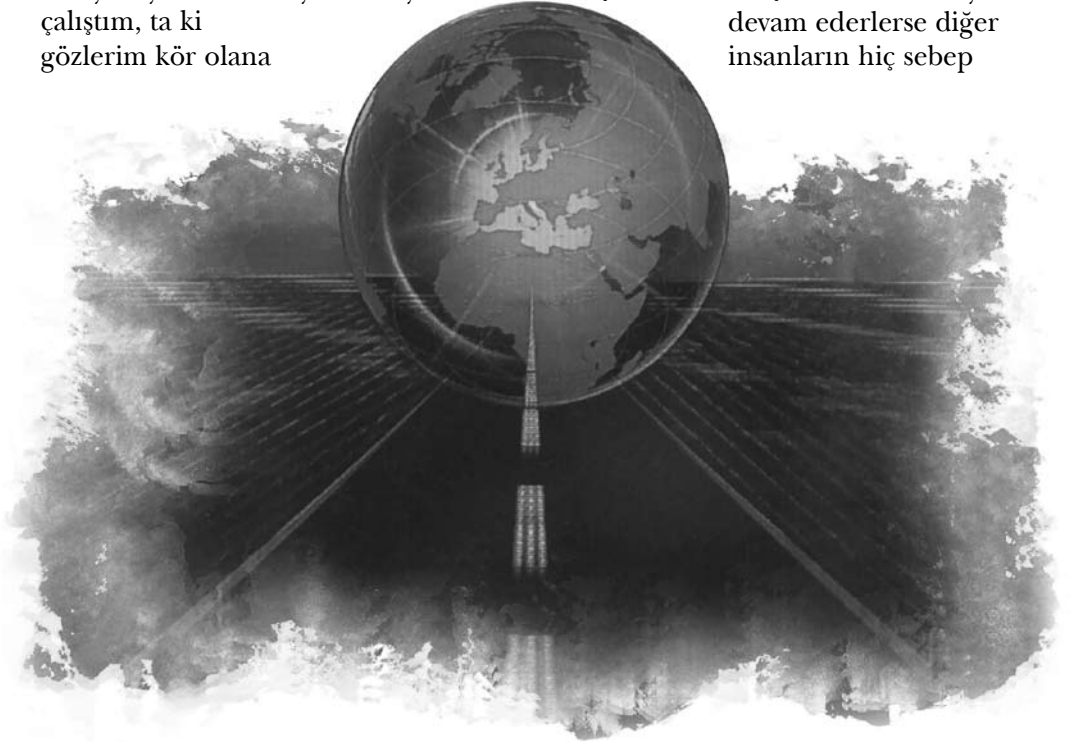
DÜNYA GEZEĞENİNDEN ayrılma vakti geldiğinde sizin için eve dönüş zamanı gelmiştir. Dünyadaki zamanınız tükenmiştir. Gerçek siz ruhsunuzdur, et ve kan değil. Bedeniniz size ruhunuzu korumak için verilmiştir. Dünyada onsuz yaşayamazdınız ancak burada da onunla yaşayamazsınız. Özetle, Dünyada bir bedenle yaşamaya alışırsınız ve onsuz bir yaşamdan daha fazlası olabileceğine inanamazsınız, oysa bedeniniz olmadan yaşamak son derecede iyidir. Eğer sadece bunu iyi kavrayabilirseniz, size söylediğim şeylerin çoğunu daha iyi anlamaya başlayabilirsiniz. Maddi dünya uzun yıllar sonucunda insan tarafından, Dünyada kalışını daha güzel hale getirmek için inşa edildi. Bunu yöneten güç bilgiydi, ruhun sahip olduğu bu yaşam daha iyi olabilirdi. Bu doğrultuda daha fazlası elde edildi fakat ne yazık ki kontrolden çıktı ve şimdi maddi kaynaklarınız sizin için endişe verici oranda aşağı çekilmeye başlıyor. Bu pek çoğunuz için bir yıkımdır. Gerçekte ise öyle değildir, bu sizin kurtuluş olabilirdi. Dünya çok daha makul bir yaşam şekline dönüşmeli. Rahatsız olmanız için hiçbir sebep yok.

Şimdilik ulus olarak ihtiyacınızdan çok fazlasını yiyor ve içiyorsunuz; tüm uluslar için aynısı geçerlidir. Savurgansınız, yiyecekler atılıyor çünkü daha fazlasını almak için yeterinden çok paranız var. Bu çok yanlış; daha fazla paranız olsa dahi yiyecekler asla çöpe atılmamalıdır. Gerçekte, biraz önce söylediğim gibi, ihtiyacınızdan daha fazla paraya sahip olmak ve daha fazla şey satın alma isteği sürekli birbirini izler ve bu döngü Dünyadaki yaşamınızı berbat etmekle kalmaz aynı zamanda ruhunuz üzerinde de kötü etki yaratır. Dünyada yani ilk yerinizde olmanızın sebebi ruhunuzun temel eğitimini alması içindir. Peki, siz ne yapıyorsunuz? Yaşamınızı mahvetmek için sonunda size gerçekten bir şey kazandırmayacak şeylerin ardına düşerek elinizden geleni yapın. Bu yaşamı rahat bir şekilde mutlu olarak geçirmelisiniz. Sade tesellilerle halinize şükredin. Aynı şeylerden gereğinden fazla satın almak şart

değil. Eğer huzur verici bir eviniz varsa, sürekli onu yeni bir evle değiştirmeyi istemeyin. Tüm bunların benim gibi Ruhlar Alemi'nde yeni kabul edilmiş biriyle ne ilgisi olduğunu sorabilirsiniz? Çok alakası var. Eğer ben Ruh'a hazır bir şekilde geçmeniz için dünyadaki eğitiminizin çoğunu yapmanızda size yardım ediyorsam, maddi şeylerin sizde bir saplantı haline gelmediğini görmek gerekir. Yaşam standartlarınızı yükseltmek için gerekli şeylere sahip olun, evet, fakat daha fazlasına, daha iyisine ve daha büyüğüne sahip olmak için bu isteklerinizin kontrolden çıkmasına izin vermeyin. Bazıları bunların getirdiği mutsuzluğun bedelini ödemek zorundadır, tüm bu gelecek korkusuna borçlu olmanız yol açabilir. Niçin bunu yapıyorsunuz? Niçin sahip olduklarınızla mutlu olmak varken kendinize kötülük ediyorsunuz? Dünyadayken tüm hayatım boyunca çalıştım, ta ki gözlerim kör olana

dek. Hayatım diğer insanlardan pek farklı değildi. Kazandığım para ihtiyaçlarımı karşılıyordu fakat sanırım o günlerdeki farklılık, "bazı şeylerin bedelini ödeyemiyorsan onlara sahip olamazsın" gerçeğiydi. Bu bir yaşam şekliydi ve eğer buna uymazsanız siz bir enayidiniz ve başınız belaya girerdi. Sanırım bu yaşama devam edebilmenin en sağlıklı biçimiydi. Bugün herkes kendi kazancının üzerinde yaşıyormuş gibi görünüyor, çünkü yapacakları son şey bir şeylerden mahrum kalmaktır. Eğer bir şeyi isterlerse, onun için borç alabilirler.

Gerçek olan şu ki maliyet sürekli artan ilgiyle beraber artar, ilkin önemli görünmez fakat önemlidir. Yapılacak tek şey işvereninizden zam istemektir çünkü elde ettiğiniz şeylerle idare edemezsiniz. Bu ahlaki olarak yanlış, sonunda ilgili kişileri çirkin müşterilere dönüştürür. Etkilemeye devam ederlerse diğer insanların hiç sebep





yokken acı çekmelerine yol açarlar, peki niçin? Çünkü onların sadece güçlerinin yettiği şeyi alacak ahlak anlayışları yoktur ve bu, birbiri ardına ruh üstünde hiç de iyi olmayan bir etki yaratır; ki ruh vefakarca her şeyi kaydeder. Bizim tüm bunları izleme yetimiz vardır ve görüntüsü hiç de hoş değildir, mutluluktan çok uzağız, bize göre tüm bunların bedeli ödenmelidir. Bizi umutsuzluğa düşüren diğer insanlar uygulayıcılardır. Genellikle bu insanlar bize herhangi bir şeye karşı gösteri yapacakmış gibi gelir fakat dünyaya verdikleri zarardan ayrı olarak kendilerine verdikleri zararı bilselerdi, bunu yapmazlardı. Eğer yol açtukları korkunç nefret ve öfke bulutlarını görebilselerdi, yapmazlardı. Aynı sevgi bulutlarının inşa edilebilmesi ve tedavi etmek için kullanılması gibi bu kötü bulutlar da kötü insanlar tarafından kullanılabilirler. Bu bizim için çok kötü bir şeydir ve doğal olarak ruhlar bunu ödemekle yükümlüdürler. Hesap vermeyi bitirecekler ve pişman olacaklardır, fakat bunu niçin ilk yerlerinde -dünyada- yapmazlar? Dünyadaki pek çok insana kötülük iyilikten daha çekici görünür. İnsanoğlu, büyük oranda, herkes için

daha fazla sıkıntı yaratmaya kararlı görünüyor ve sırasıyla, kendilerine gösterilen tüm hoşgörüyü bir tarafa atıyor. Bu her zaman böyleydi. Tarih insanın insana zulmüyle doludur, fakat bu böyle mi devam etmek zorunda? Hiçbir zaman öğrenmeyecek misiniz? Kendi suçlarını örtmek için Tanrı'yı suçlayan insanlar bile var. Bu da artık çok fazla oluyor. Tüm sıkıntılara yol açan insanoğlu, her şeyden sonra bir de Tanrı'yı suçlayabiliyor. Hayır, bu kadar sıkıntıya sebep olduktan sonra daha fazla yaptıklarınızdan kaçamazsınız, sizi içeri alması ve içinizdeki kötülükleri temizlemesi için Tanrı'ya yakarabilirsiniz. Aslında her ikisini de yapamazsınız. Geçmişte çoğu devlet adamının yapmak zorunda kaldığı gibi Dünyanın bazı devlet adamları buna yanıt vereceklerdir. Sanırım bu konuda yeterince konuştum fakat keşke insanlar bir şeyleri yapmadan önce düşünselerdi, böylelikle kendilerini daha fazla mutsuzluktan koruyabilirler ve Ev'e vardıklarında kesinlikle daha iyi bir durumda olurlardı. □

Kaynak: Yazarın Ruh ve Madde Yayınlarından çıkan *Herkes İçin Ötelem Rehberi* adlı kitabından alınmıştır.

Etkinlikler

BİLYAY VAKFI ve MTİA DERNEĞİ

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

04 MART	Geleceği Okumak	Cemal GÜRSOY
11 MART	Şifa Nedir?	Tülin ETYEMEZ
18 MART	Seçme Özgürlüğü	Levent KOSOVA
25 MART	Bilincin Sınırları	M. Reşat GÜNER

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

ANKARA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

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

04 MART	Bilim ve Ruhsallık Nerede Birleşiyor?	İsmet YALÇIN
11 MART	Sevgi Varsa Kölelik Yoktur	Ercüment KAYA
18 MART	Nefsin Dünya Tatbikatındaki Yeri	Adnan ERSOY
25 MART	Ruhsallıkta Havanın Yeri	Seyhan OKAN

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

15 MART	Yüksek Performanslı Kişilerin Nitelikleri	Günay YALÇIN
---------	---	--------------

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

İZMİR RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

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

04 MART	Duyguların Ruhsal Gelişimdeki Rolü	Fadime EMİR
18 MART	İçsel Birlik	Duygu GÜNER

Yer: İzmir Ruhsal Araştırmalar Derneği Mustafabey Cad. No: 1/1 Kat: 6 Da: 24 Berki Apt. Alsancak / İzmir

Tel: (232) 464 00 17 • email: irader@superonline.com • www.irad.org

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

ADANA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

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

04 MART	Ruhsal Söyleşiler (Video gösterisi)	Ergün ARIKDAL
11 MART	Evrensel Ahenk Yasası	Zülal ÇEVİK
18 MART	Medyomluk Nedir?	İlkay ATILLA
25 MART	Ruhsal Şifacılık	Tümerhan MERAL

Yer: Ramazanoğlu Cad. Kutlu Apt. K:1 D:2 01130 Tel: (0 322) 454 60 29

E-mail: adrad@ttnet.net.tr

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

Meta Yayınları

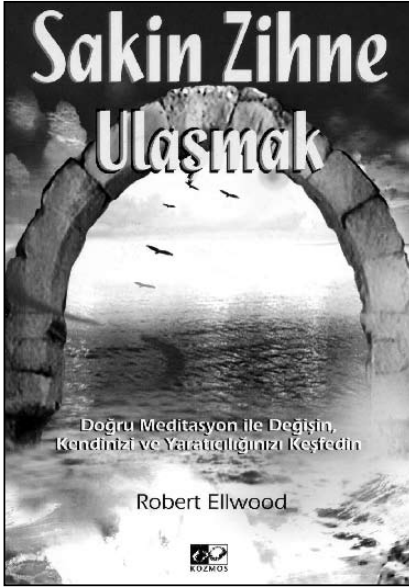
Fiyat Listesi

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

Kozmos Yayınları

Fiyat Listesi

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



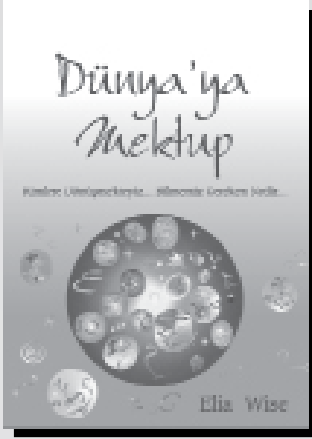
Ege Meta Yayınları

Fiyat Listesi

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

Seçtiğiniz kitapları web sitemizden sipariş edebilirsiniz:

www.ruhvemadde.com



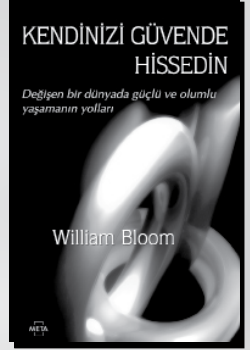
Kendinizi Güvende Hissedin

William Bloom

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

192 sayfa

Meta Yayınları



Dünya'ya Mektup

Elia Wise

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

240 sayfa

Meta Yayınları



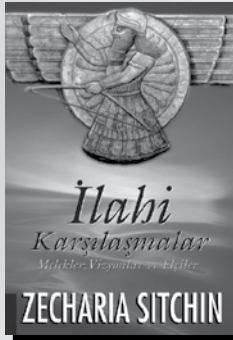
Kalbin Dili

Dr. Paula M. Reeves

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

212 sayfa

Ege Meta Yayınları



İlahi Karşılaşmalar

Zecharia Sitchin

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

416 sayfa

Ruh ve Madde Yayınları