
S E V G İ L İ OKUYUCULAR

İNSANLIK olarak çok önemli bir aşamadan geçmekteyiz. Dünyaya mutsuzluk ve doyumsuzluğun hakim olduğunu görmekteyiz. İnsanlığa vad edilen mutluluk reçeteleri boşa çıkmaktadır. Şöyle yaparsanız mutlu olursunuz, denilen insanlar büyük kitleler halinde mutsuzluk ve bedbinlik yaşamaktadır.

Peki ne yapacağız? Umutsuzluk içinde çırpınıslara devam mı edeceğiz? Yoksa bunun bir çıkış yolu var mıdır?

Önce şunu unutmayalım ki, aydınlanma ve şuurlanma öncelikle her bireyin varlığında, yani şuurunda gerçekleşmektedir. Her bir bireyin farkındalığını artırması ve şuur sıçrayışını yaşaması tüm insanlığı etkilemekte, holografik sistem içinde bütünü uyanışını ve dönüşümünü hızlandırmaktadır.

Her şey her an değişiyor. Bedenimiz, hücrelerimiz, üzerine oturduğumuz sandalye, masamız, eşyalarımız her an atomaltı seviyede değişiyor. Bu dinamik yapıyı kuantum fiziğindeki son gelişmelerle daha da iyi düşünür ve anlar olduk. Fakat her şey her an dönüşüyor diyebilir miyiz?

Varlığın deneyimlerini dönüştürmesi ve ruhun özüne aktarması ancak varlığın farkındalığının artması ve değişen bilgileri idrak ederek yaşamasıyla gerçekleşmektedir.

Öncelikle her bireyin kendi evinin önünü süpürmesi, yani kendi şuur alanında temizlik yapması, değişimle birlikte gelecek olan dönüşümün sağlanması için ilk şart gibi görünmektedir. Özümüz ve de vicdanımız arasındaki bağlantı kanallarının açılması ancak bu temizliğin sağlanmasıyla mümkündür. Egomuzdan doğan kalıplarımız, ön yargılarımız, duygusal hezeyanlarımız bu kanalları tıkıyor; zaman zaman varlığımızdan gelen bilgileri almamıza engel teşkil ediyor.

Varlığımıza uzanan kanalların temizliğinin yapılması için tüm evren harekettir. Olaylar, insanlar son süratıyla bu temizliğe katkıda bulunuyor. Zaman temizlik zamanı, zaman idrak etme ve dönüşümü yakalama zamanı...

Ruh ve Madde Yayınları

RUH ve MADDE

Yerel Süreli Yayın

Şirket Adına Sahip ve Sorumlu Müdür

K. Levent KOSOVA

Genel Yayın Yönetmeni

Tülin ETYEMEZ

Teknik Sorumlu

Cemal GÜRSOY

Çeviri ve Redaksiyon

Yasemin TOKATLI

Grafik Uygulama

Arif Ümit YILMAZ

Erkan TURAN

Kapak

Ferda GÜRSOY

Dizgi

Ruh ve Madde Yayınları

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

Baskı

Kurtiş Matbaacılık

ISSN 1302-0676

ARALIK 2008 Sayı: 587 Cilt: 49

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

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

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

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

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

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

RUH ve MADDE DERGİSİ'ne abone olanlara, tüm kitaplarımızda %30 indirim yapılmaktadır.

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

Reklam Fiyatlarımız:

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

İçindekiler

- 4 **Realite-Spiritüel Yaşamı Kullanmak İçin Bedeni Tanımak**
Ergün Arıkdal
- 9 **Hayatın Esasları**
Sadıklar Planı'ndan Alıntılar
- 10 **Ölüm, Geçiş ve Ruhsal Diyarlar: Geçmiş Yaşam Terapisinden
İçgörüler ve Tibet Budizmi** Roger J. Woolger, Ph.D.
1. Bölüm
- 15 **TÜYAP Kitap Fuarına Katıldık**
Haber
- 16 **Psişik Korunma Teknikleri** Fadime Emir
- 22 **Sevzgiyi Eyleme Dökmek** Martin L. Rossman
1. Bölüm
- 26 **Bir Gün** Gemmia L. Vanzant
Akış
- 28 **Bitkilerde Telepati** Nusret S. Yılmaz
2. Bölüm
- 32 **Yanlış Anlamanın Kalın Duvarları** Rebecca Z. Shafir
- 38 **Finansal Krize Ruhsal Çözüm** Bill Harris
- 42 **Duyularla Doğrulan Dünya: Pozitivizm ve Teknoloji
Doğrultusunda Us ve Varlık Durumuna Bakışlar** Ayтуğ A. Şentürk
1. Bölüm
- 47 **Evrenin Tarihi** Pınar Öztürk
2. Bölüm
- 52 **Migren Üzerine** Edgar Cayce
- 54 **Günümüz Dünyası** Paul Brunton
- 56 **Ölüme Yakın Deneyimler Yaşayan Çocuklar Hakkında Sarsıcı
Keşifler** P. M. H. Atwater
- 60 **Tai Chi** Usta Lam Kam Chuen
3. Bölüm
- 63 **Etkinlikler**

REALİTE

Spiritüel Yaşamı Kullanmak İçin Bedeni Tanımak

Ergün Arıkdal

DÜNYA ÜZERİNDE bedenlenmiş bir ruh varlığı olarak yeryüzündeki yaşama rağmen, bütün özgürlüğümüzle spiritüel hayatımızı kullanmak isteriz. Yani bedene hakim olmak isteriz. Ama buna karşılık, beden ne olduğunu bilmiyoruz. Spiritüel yaşamın başarılı olabilmesi için öncelikle beden şartlarına uygun yaşayabilmeyi başarmamız gerekir.

Acaba bizler, her türlü hayati izlenimin ve tecrübenin dışında, spiritüel yaşamın çok değerli ve farklı bir yeri olduğunu nasıl anladık? Onun, hayatın akışı içindeki çeşitli formlara nazaran çok daha başka bir forma sahip olduğunu ne zaman kavradık? Hangi olay bize, o anda bulunduğumuz haletin diğer haletlerden çok farklı bir şey olduğunu ama aynı zamanda diğer haletleri de kendimizde barındırdığımızı hissettirdi?

Bizler hem diğer haletlerin farkında olan hem de bütün bunların üzerinde olan, onları sarmalayarak koruyan başka bir haleti de hisseden varlıklarız. Coğunlukla duyularımızın, hislerimizin bize gönderdiği uyarılarla hareket ederiz. “Acıydı, tatlıydı, sıcaktı, soğuktı,” gibi yorumlar yaparız veya çeşitli hazlar, üzüntüler yaşarız. Bazen de öyle bir durum oluşur ki, duyularımızın bize getirmiş olduğu bir halet içinde bulunurken, birdenbire kendimizi bütün bunların dışında görüp, onlara hakim olabilen bambaşka bir halete gireriz. Hem de bir an içinde.

Örneğin, bunu, bir sevgi hamlesi içinde bulunduğumuz zaman fark ederiz. Normal olarak üzerimizde çok daha beşeri, yani bedensel tepkilerle ilgili bir durum oluşturması gereken bir olay yaşarken, sevgi galip gelir ve biz hiçbir şey yapamayız, normalde vereceğimiz tepkileri veremeyiz. İşte, diğer bütün hallerin üstüne çıkarak yaşadığımız bu hal, spiritüalitenin varlığını gösterir. Bu konuda hepimizin benzeri tecrübeleri olmuştur; içimizde nasıl bir kahredici duygu veya düşünce taşırırsak

taşıyalım, eğer varlığımızda güçlü bir sevgi etkisi korumayı başarabilmişsek, o, bir imkan bularak başını çıkarıp bizim şuur alanımızı doldurur, manevi bir hayat kendiliğinden ortaya çıkar. Sevgi bütün fiziksel güçlerin, maddi etkilerin üstündedir, onlara hakim durumdadır. Duyular sürdüğü sürece, bizi maddeye hakim hale getiren o sevgiyi hissedebiliriz. Manevi hayatı ya da duyguları elde edebilmek için, kendi varlığımız üzerinde, sistematik olarak pek çok gözlem yapmak zorundayız. Kuru kuruya, “Ben spiritüel konuları çok severim, ruhsal sorunlar beni çok ilgilendirir,” demek, spiritüel bir mizaca, spiritüel bir hayata uygun yaşadığımız anlamına gelmez. Zaten, spiritüel bir hayata uygun yaşamak mümkün değildir. Dünya şartları içinde yaşadığımız sürece, öncelikle o şartlara uygun bir şekilde yaşamayı başarabilmemiz gerekir. Bunları başaramadığımız sürece, spiritüel yaşamın başarılı olması oldukça şüphelidir.

Çeşitli inançlarda, özellikle Uzak Doğu inançlarının kökeninin çoğunda, dünya hayatının, çeşitli yöntemler kullanılarak kısmen veya tamamen terk edilebilmesi meselesi büyük bir ideal olarak ele alınır. Ancak her ne kadar bazı fikirler yumuşatılmışsa da, bu doktrinlerde ileri sürülen konu dünyadan nefret etmektir. Halbuki

dünya, kendisinden nefret ettiğimiz sürece, bizi en fazla sıkan ve ele geçiren bir varlık haline gelir. Biz dünyadan nefret etme yöntemlerini, ondan ayrılma, dünyasal her şeyden kopma yollarını kullanmaya başladığımız andan itibaren, dünyanın bizim üzerimizdeki baskısı geometrik bir şekilde artar. Çünkü insanın sorunu şudur: İnsan kendi manevi hayatını hür olarak alabildiğine yaşayabilmek isteği beslemesine karşın, madde de onun bu isteğini yerine getirebilmek, bedensel zayıflıklarının kendisine ne kadar engel olduğunu gösterebilmek için bütün gücüyle insanın üzerine yüklenir.

Biz her ne kadar dünya üzerine bedenlenmiş bir ruh varlığı olarak yeryüzünde yaşıyor olsak da, spiritüel hayatımızı da bütün özgürlüğümüzle kullanmak isteriz. Bedene hakim olmak istiyoruz. Bedenin bizim üstümüzdeki maddesel etkisini mümkün olduğu kadar sıfıra yaklaştırmak ve kendi irademizi kullanmak hedefimizdir. Ama buna karşılık bedenin ne olduğunu bilmiyoruz. Söz konusu yöntemlerle bedenimizi yıkmaya, yere sermeye çalışıyoruz. Peki, bedenin görevi nedir? Ruh varlığı olarak kendimize göre bir plan kurmuşuzdur. Yeryüzüne geldiğimizde araç olarak bir beden kullanıyoruz. Gözlem yapıyoruz, birtakım etkiler alıyoruz, bu



etkileri hem bulunduğumuz ortama yöneltiyoruz, hem de bulunduğumuz ortamdan aldığımız etkileri kendi planımıza yani daha üst seviyedeki varlıklar sistemine yönlendiriyoruz. Görünüşte gayet güzel bir musluk vazifesi görüyoruz ama bu beden ne olduğunu bilmiyoruz. Bedenin sadece nakledici özelliğini kullanıyoruz. O halde bedeni tanımak için beden fonksiyonunu, bedenle kendi özümüz arasındaki ilişkiyi, ince ve kaba bütün bağları tam manasıyla anlayabilmemiz gerekir. İşte o zaman “kamil insan” oluruz. Yoksa bedenden kurtulmanın yollarını aramak ya da bedensel her türlü hazdan nefret etmek, onları yok etmeye çalışmak, canlı varlığa asla gereken aydınlığı getirememiştir. Bu nedenle öncelikle bedeni tanımamız gerekir. Maneviyatın gelişmesinden önce fiziksel ortamı bilmeliyiz.

Bedenin özelliklerini, içinde bulunduğu ortamın nasıl bir ortam olduğunu, zaman ve mekan bakımından beden ne gibi kesin ya da göreceli değerlere sahip olduğunu tanımalıyız. İki büyük gerçek olan doğum ve ölüm arasında geçen büyük bir maceradır bu...

Dünyanın çok çeşitli yerlerindeki toplumlar, kendilerine çeşitli önderler

vasıtasıyla, ruhsal planlar vasıtasıyla verilmiş olan bilgileri anlayarak ve onları uygulayarak birtakım sonuçlar elde etmeye çalışmışlardır. Beden, gerçekte, fizik evrenin mental plana (mental plan, ruhsal enerjinin meydana getirmiş olduğu özel bir ara plan) en iyi şekilde uyum sağlayabildiği bir ortamdır. Fizik evrenin içinde var olan bütün yasalar, bütün tesir mekanizmaları, bir mikroevren olan insan bedeninde mevcuttur. Bütün yaratılış özü kendisinde var olduğu için, ruhsal enerjiyi de makroevrenden alır. İşte beden asıl özelliği, mikroevren ve makroevren olarak tek bir evren halinde önümüze çıkmış olmasıdır. Beden her iki evreni de temsil edecek güçtedir. İnsanın önce bedene karşı şuurlu bir saygısı ve sevgisi olması gereklidir. Bu bedeni sevmek, egoizm anlamına gelmez.

İslam öğretilerinde insan bedeni için, “Tanrı’nın evi” sözü kullanılır. Bu, “Beden, Tanrı’nın insana hediye etmiş olduğu büyük bir nimettir,” anlamına gelir. Arkasından da, “Kendinize zulmetmeyiniz,” ifadesi vurgulanır. Aslında kastedilen konu, insanın kendi bedeninin neleri yapabileceğini, bu bedenle neler elde edilmiş



ve edilecek olduğunu bilebilmektir. Birçok inanç bunun farkına varmıştır. Fakat bu farkındalık her şeyde olduğu gibi bir özdeşleşme işine dönmüş, büyük bir amaç haline getirilmiş, ana fonksiyonu kaybedilmiştir. O küçük fonksiyonlu bilgi ise, temel fonksiyon haline getirilmiştir. Buna yogi yolu denmektedir. Yogi yolu; beden, içinde bulunduğu durumun dışına taşabilecek şekilde, aşırı faal hale getirilmesidir. Bir yoginin yapmak istediği budur. Bedenin gerçek yeteneklerini, gerçek gücünü ortaya çıkartarak ondan yararlanmaktır. Bu sayede spiritüaliteyi de genişletmek hedeflenmektedir. Bu tarz çalışmalarda bir yere kadar gelinir fakat bir de bakarız ki, spiritüalitenin yerine doğrudan doğruya bedene bağlanıp kalma eğilimi hakim olmuş.

Hristiyanlık da kendine özgü bir yogizme sahiptir. İsa'ya benzemek için yapılan düşünce yoğunlaşmaları buna örnektir. İsa'yı taklit etmek; İsa'nın kendisi gibi olmaktan çıkmış, İsa'nın bedenindeki yaraların taklidine kadar gidilmiştir. Nitekim bazı azizlerin bedeninden, İsa'nın çarımıha gerildiği noktaların aynı olmak üzere kan akmaya başlamıştır. Burada spiritüaliteyi değil, doğrudan doğruya bedenle özdeşleşmenin devreye girdiğini görüyoruz. Denilebilir ki, "Bu, İsa'ya gösterilen sevginin tezahürüdür." Ancak, söz konusu sevgi maddeleşmiş bir sevgiye dönüşmüştür. Eğer tam bir gelişme sağlanmış olsaydı, İsa'nın taklit edilmemesi gerekirdi, İsa'laşmak gerekirdi...

Bedenin işlevini bilmeden spiritüaliteye ulaşmak mümkün değildir. Dinlerdeki ibadetlerin ana amacı, o ibadetlerle, o din

mensuplarının en yüce bildiği varlığa yaranmak değildir çünkü buna gerek yoktur. Önemli olan, o insanların içsel halleridir, samimiyetleridir. Bu nedenle o şekiller herhangi bir anlam ifade etmezler. İnsanların en yüce bildikleri varlığa karşı yapmış oldukları çeşitli hareketlerin asıl sebepleri üzerinde durmak gerekir. Yüce Varlık o hareketlere bakarak insanları teşhis etmez; "Çok uyumlu, çok düzenli namaz kılıyor," demez. Özü anlamak; o ibadetin insana kazandıracığı spiritüel gücün nasıl olması gerektiğini bilmek gerekir. İbadet, insanı bir yere götürmelidir.

Beden, mikro ve makro evreni bir arada temsil eden, yaratılış düzenine en uygun ölçülerde meydana getirilmiş bir araçtır. Bedenin kendine özgü çok büyük yasaları vardır. Uzak Doğu öğretilerinde ortaya çıkan bazı bedensel noktaları ve değiştirici bölgeleri belki "yasalar" olarak ele alabiliriz. Bedendeki bütün titreşimsel seviyeleri değiştirerek tek bir amaca konsantre ettiğimizde, ne istiyorsak o olur. Bedenimizde ne istiyorsak onu yapabiliriz. Varlığın tahayyülüne bağlı olduğu için şeklimizi değiştirebiliriz. Yerimizi ve mekanımızı da değiştirebiliriz. 21. yy insanının öğreneceği şeylerden biri de, kendi bedenini istediği yere nakledebilmek, bedeni değiştirebilmektir. Bedenini değiştiren insanların ilk yapacağı şey, bedendeki dejenere edilmiş bölgelerin rejenere edilmesidir. Varlık kendisini iyileştirme özelliğine, ancak kendi spiritüalitesini tanıdığı zaman sahip olacaktır ve böylece beden üzerinde kullanmak üzere birtakım avantajlar ortaya çıkacaktır. Büyük değişimle birlikte, varlığın kendi özü hakkındaki

bilgisi genişlediği zaman, bedeni üzerindeki hakimiyeti de birdenbire artacaktır. Bir yaranın iyileşmesinin bir hafta sürmesi mümkün olmayacaktır. Filipinler'de yapılan ameliyatlar buna bir örnektir. Bedensel yenilemeler ömür yenilemesi demektir. Vücudun sağlam hale getirilmesi, fonksiyonlarını tam olarak yerine getirmesidir. Örneğin, 120 yaşındaki bir insanın yüz metreyi on saniyede koşması normal karşılanacaktır. Bu özellikler zaten insan varlığının yapısında mevcut durumdadır. Bunlar, fiziksel enerjiyle ruhsal enerjinin bir araya getirmiş oldukları temel yapıda mevcut özelliklerdir. Onları kullanıp kullanmamak ise, ona enkarne olmuş

varlığın bileceği bir şeydir. Hiçbir şey yeniden ihya edilmiyor. Üzerini kirlettiğimiz cevherin altından çok şeyler çıkacaktır ve çıkıyor. İnsan bedeni çok yüksek bir cevherle yüklüdür; beden yapısı, ruhuna eşlik edebilecek bir durumdadır.

İnsanoğlu fizik evreni keşfederken dünyayı da geliştirmiştir. Gerçi bu keşif sırasında yeryüzüne bazı zararlar verilmiştir ama başka çaresi de yoktu. Kömürü, petrolü, nükleer enerjiyi tanımak için onlarla haşır neşir olmak gerekirdi. Elbette bu arada bazı kazalar da olmuştur ama dünya, verdiğinin yanında çok da almıştır. Şu son siklus içinde dünya maddesinin bu derece derinine inebilmek her varlık grubunun nasibi değildir. Bu nedenle günümüzde yaşayan altı milyar insan, oldukça gözüpük insanlardır. Evrenin pek çok yerinde elde etmiş oldukları bilgileri getirip burada işbirliği halinde kullanmaktadırlar. Her ne olursa olsun, insanlık büyük bir dayanışma halindedir.

Bizler dünyanın gelişimine çok hizmet ettik. Dünya da her şeyiyle canlı bir varlıktır. Bizim bedenimiz de dünya malıdır. Onun bize sağlamış olduğu araçlar aracılığıyla onun gelişmesine yardım ediyoruz. Çünkü ruh varlığı bütün varlık sistemlerinin anasıdır. Ruh enerjisinin girmediği bir şey var olamaz. Bir şeyin var olması için, ruhsal enerji vasıtasıyla aşılması gerekir. Her şeyin varlığı, ruh varlığına bağlıdır.

İlk yaratılan, Varlığın tek yarattığı nesne, ilk hareketi meydana getiren, doğrudan doğruya ruhsal enerjidir. Ruhsal enerjinin içinde tasavvur edeceğimiz veya edemeyeceğimiz her şey vardır. □



SADIKLAR PLANI'NDAN ALINTILAR

Hayatın Esasları

Celse: 111, 17.11.1967

HAYAT sizler için iki ana esası ihtiva eder: Birincisi itimat, ikincisi sevgidir. Bunların yokluğu, korku, kötülük ve her türlü menfilik ve geriliktir. İtimadı, nefsinizden başlayarak, en üstün bildiğiniz kudrete kadar, her şeyde aynı derecede muktedir olmak şeklinde anlayacaksınız. Sevginizle, her şeyde büyük bir muhabbeti, kaynaşmayı, hakiki sempatisasyonu sağlayacaksınız. Zümrelerin birbirlerinden korkusu, güvensizlik ve sevgisizlikten hasıl olur. Birbirlerinin hal ve hareketünden emin olan zümreler, birbirlerine karşı sevgi içerisindedirler. Sevemeyişinizin sebebi güvensizliktir. Güvensizlik duymanızın sebebi, bilgisizliğiniz ve nefsinizdir. Nefsinizi ve bilgisizliğinizi anlayınız, şuurlandırınız ve güveniniz. Sizden itikat ve iman istenmiyor. Siz, bilginiz ve faaliyetinizle güven doğuracak, güvenderecek ve güveneceksiniz. Devrenizin icabı budur.

Sizler için en büyük rehber, makul vicdanınızdır. Bunu duyunuz, bunun anlamını kavrayınız ve doğru olunuz. Hayatınızın yükü, burada almış olduğunuz yükün yanında pek küçük kalır. Buradaki yükünüz bir hazinedir. Öyle bir hazine ki, her safhası ayrı bir anahtarla açılan, iç içe çekmecelerden ibaret. Her çekmecenin üstü, envai türlü kıymetli taşlarla bezenmiş. Çekmeceler açıldıkça, taşların adedi azalır, fakat cesameti büyür. Devrenin sonunda ise, sadece bir tek taş, bir tek cevher kalır.

Zaman izafidir. Devrenin sonunda hasıl olan atmosferi şimdiden teneffüs edenler bulunuyor. Nasıl ki, o teneffüsü o gün de yapamayacak olanlar bulunduğu gibi. □

hasıl: meydana gelen. elde edilenlerin hepsi.

itikat: inanma, inan. inanç.

itimat: güven, güvenç, emniyet.

zümre: topluluk, takım, grup, camia.

Ölüm, Geçiş ve Ruhsal Diyarlar: Geçmiş Yaşam Terapisinden İçgörüler ve Tibet Budizmi

Roger J. Woolger, Ph.D.

1. Bölüm

SON ZAMANLARDA ölüme, geçişe ve daha da önemlisi, yeniden doğmaya bakış tarzlarına yönelik yenilenmiş bir ilgi oluşmuştur. Elizabeth Kübler-Ross'un ve Son Dönem Evi Hareketi'nin (Hospice Movement) hastanelerdeki çalışmaları, ölüm deneyimini insanileştirmiştir. Amerika'da, Raymond Moody ve Kenneth Ring'in ölüme yakın deneyimler hakkındaki yazıları geniş çevrelerce bilinir hale gelmiş ve ölümün ve geçişin neye dair olduğuna ilişkin bilinci birçok şekilde değiştirmişlerdir.

Bu tablo, batıda, başta Sogyal Rinpoche olmak üzere Budist öğretmenlerin ölüm denilen geçiş üzerine çok değerli çalışmalarıyla daha da genişlemiştir. Sogyal Rinpoche'nin yorumlarından oluşan *Tibet'in Yaşama ve Ölme Kitabı* (The Tibetan Book of Living and Dying), bir kuşak önce Jung'u etkileyen ünlü *Tibet'in Ölüler Kitabı*'nın o çok eski sembolik malzemesinin çok ayrıntılı modern bir incelemesidir. Ayrıca, şamanın yolculuğu fenomenine verdiğimiz değerin artması, beden dışı veya "öte dünyaya ait" deneyimler olarak ölüme yakın deneyimler ve gerçek ölüm deneyimlerinin tartışılmasına yol açmıştır. Alman antropolog Holger Kahlweit bile *Rüya Zamanı ve İç Uzay* (Dreamtime and Inner Space) isimli kitabında, "Bana kalırsa, beden dışı deneyim ölüme yakın deneyimle özdeştir," demiştir. Geçmiş yaşam terapisinden edindiğim kendi bulgularım bununla tamamen örtüşmekte ve aslında, hem şamanik hem de Tibet öğretilerine çok miktarda ayrıntı eklemektedir. Yazımın devamında, kabataslak da olsa anlatmak istediğim budur.

Ölüme yakın deneyimler hakkındaki bilgi kaynaklarına baktığımızda, söz konusu deneyimin aşamalarına ilişkin ortak bir tabloyla karşılaşırız. İlk



aşamada, bir araba kazasında veya ameliyat masasında klinik açıdan ölen biri kendini genellikle ameliyat masasındaki bedeninin dışında, bir gözlemci olarak yüksekteki bir gözlem noktasından aşağıdaki sahneyi izlerken bulur. İnsanlar çoğunlukla karanlıktan, dış uzaydan, boş ve açık bir tünelden geçtiklerini bildirmektedirler. Bu diğer mekana gittiklerinde akrabalarını, arkadaşlarını ve bazen tanrısal veya meleksi varlıkları görürler. Bu diğer mekandaki yükselmiş durumdayken, boğulurken yaşamı gözlerinin önünden bir film şeridi gibi geçen adam klişesine benzer şekilde, kendilerini yaşamlarındaki tüm eylemlere bakarken bulurlar. Öte taraftaki deneyimin bir parçası da ışığa ve sevgiye dalma duygusudur. Tüm derin anlayışlar ve duygusal deneyimler birbirine kaynar; derin bir esenlik duygusu vardır ve daha önce hissettikleri acıdan kaynaklanan ölüm korkularının tamamı kaybolmuştur.

Bu yaşamları sırasında klinik açıdan ölüp tekrar dünyaya dönmüş çok sayıda insanla çalıştım. Genellikle bunu bir karar olarak hatırlamaktadırlar ve ortak noktaları, beden dışı konumda iken kendilerine dünya üzerinde bağlı oldukları varlıkların gösterilmesidir. Daha sonra ataları veya daha önce ölmüş olan aile üyelerinin ruhları onlara gösterilmiş ve kiminle olmak istediklerinin seçimini yapmaları istenmiştir. Bir yaşında bir oğlu olan ve akciğer embolisinden dolayı afazisi olup, ameliyat masasında ölen bir kadın vakasını hatırlıyorum. Aslında bu enfeksiyona, daha önce bir çocuk aldırması sebep olmuştu. Diğer dünyada, bu ölen çocuğunun ruhunu görmüş ve ayrıca, bu dünyada yaşayan

*Ölmeden
önce ölen,
öldüğünde
ölmez.*

Santa Clara'lı
Abraham

bir yaşındaki oğlunu görmüş. Bir rehber kendisine, yaşayanla mı yoksa ölü olanla mı kalmak istediğini sormuş. Kadın bir yaşındaki oğluyla olmak için dünyaya geri dönmeyi seçmiş.

Henüz ölmüş bireyler bedenlerine geri dönmek istediklerinde, yaşama ve ölüme dair tutumları büyük ölçüde ve kalıcı olarak değişir. Çoğunlukla, çok daha büyük bir bağlılık gösterirler ve daha açık ve sevgi doludurlar; daha önce sahip olmadıkları kadar derin bir yaşam duygusuna sahip olurlar. Geri dönüş her zaman çok mutlu değildir. Bazen acı vericidir, bazen zoraki olarak geri gelirler; bir seçim yapmışlardır ve bu onlar için çok zor olmuştur ve uyum sağlamak bazı vakalarda pek çok yıl sürmüştür. Tibet bakış açısına göre, bu ölüm sonrası diyarı (bardo dedikleri iki yaşam arasındaki bir yer) gerçektir. Bedeni terk eden ruhun bu ara diyarda vakit geçirdiğini ve kısmen, geçen ömrün serbest bırakılmasıyla ve kısmen de dünya düzlemini tamamen arkada bırakmaya hazırlanmakla ilgili bir dizi deneyimden geçtiğini öğretirler. Ruh, büyük çoğunlukla, sorun yaratan ve ölmüş kişinin bitmemiş psikolojik sorunlarını yansıtan varlıklarla, özlerle ve enerjilerle yine burada karşılaşır. Ölenin bilinci karşılaştığı bu zorlu güçleri sindirmediği veya

bir anlamda onlarla mücadele etmediği sürece yeniden doğacak ve dünyaya geri gönderilecektir. Tibet yazıtlarının olağan dışı yanı, ölüm sonrası bilincin aslen dünyada bir bedende olan bilinçten hiçbir farkı olmayan, tam bir insan bilinci olarak ele alınışdır. Sogyal Rinpoche dikkat çekici bir açıklama yapar ve, "Tibet Budizmi bize, hala devrimci olan bir içgörüyü, yani doğumun ve ölümün zihinde olduğunu ve başka bir yerde olmadığı anlayışını bırakmıştır," der. Sonuç olarak bir bedende olsanız da olmasanız da zihnin sürekliliği vardır.

Bu gibi açıklamaları sadece mit olarak reddetme eğilimi Jungcu literatürde bile vardır. Bildiğim kadarıyla, bunlar gerçek deneyimlerdir ve bir tür halüsinasyon veya hayal ürünü değildir. Hayal gücü psikolojisinin tamamının bu deneyimler ışığında yeniden gözden geçirilmesi gerekmektedir. Beden dışı durumdayken,

ruhsal hayal gücü demeyi seçtiğim şeye ait olan, daha ince veya süptil duylulara sahip olduğumuz konusunda Kenneth Ring ile aynı fikirdeyim.

Bilinç veya ruh ya da süptil beden varlığın fiziksel ölümünün ardından bir şekilde devam ediyorsa, bu durum pek çok yeni soruya yol açar: Nereye gidiyor, içinden geçeceği kaç tane diyar, diğer dereceler veya geleneksel anlamda "cennetler" var? Kurallar

neler? Kılavuzlar neler? Fiziksel düzlemi terk eden bilinç nasıl gelişir? Nasıl sıkışır kalır? Neler onu daha alt

düzyerlere, cehennem gibi boşluklara vb. gönderir? Böylece, tüm büyük dinlerin teolojisinin birer parçası olmuş şu eski ve tuhaf soruların hepsi, çoğunlukla klinik açıdan ölen insanların ve geçmiş yaşamda bu gibi yerlere dönmüş olan diğerlerinin tanıklığının bir sonucu olarak, psikolojik olarak gerçekten yeni bir anlam kazanmıştır.

Doğum ve ölüm derin



ve sürekli bir döngünün parçasıdır. Cenin doğum anına yaklaştıkça ve rahimde meydana gelen basınç güçlendikçe karanlık acı dolu parçalanma anıları, şiddetli ölüm, çarmıha gerilme, yakılma, ezilme gibi her türden korkunç ölüm anıları tetiklenir. Doğum kanalının kendisi ruhun bedeni terk ederken geçtiği tünelin bir yansımasıdır. Bedene geri dönmek ise tersine bir tüneldir ve acı vericidir. *Diğer Yaşamlar Diğer Benlikler* (Other Lives, Other Selves) adlı kitabımda içinden geçtiğimiz bir tür çember olduğunu öne sürmüştüm. Geliş biçimimiz çoğunlukla önceki ömürlerimizde nasıl öldüğümüzün bir aynasıdır. En basit örnek olarak: Göbek kordonu boynuna dolanmış olarak doğan biri, regresyon sırasında kendiliğinden, bir önceki yaşamında nasıl asıldığını hatırlar.

Astrologlar yıllar boyunca meydana çıkacak zihinsel bir şablonla doğduğumuzu söylerler. İnsanlığın değilse bile kültürümüzün önceki geçmişinin her türlü zihinsel kalıntısıyla birlikte doğduğumuzu gösteren regresyon çalışması bunu kesin olarak doğrular. Genlerimize işlenmiş fiziksel bozukluklarımız olabileceği gibi, psikik yapımıza işlenmiş zihinsel bozukluklarımız ve sorunlarımız da olabilir. Hindu ve Budist terminolojisinde, doğum sırasında ortaya çıkan ve zaten doğumdan önce yinelenen bu biçimler samskara veya önceki travmanın karmik kalıntıları olarak adlandırılırlar. Bu zihinsel etkiler kendileriyle birlikte belli bazı anıların ve ilişkilerin duygusal ağırlıkları ile kişiliğin parçalarını, davranışlarını, saplantılarını vb. birlikte taşır.

Geçmiş yaşam terapisi, başka ömürlerdeki psikik kapanışları ve dolayısıyla bir tür karmaşa yaratan eski travmaları aradığımız travma tabanlı bir tedavidir. Fobiler örneğin, geçmiş yaşamdaki fiziksel açıdan tehlikeli durumların korkularının kalıntılarından doğarlar. Bıçak korkusu, ateş korkusu, kapalı alan korkusu, yalnızlık korkusu, terk edilme korkusu; bunların hepsinin kendileriyle ilişkili geçmiş zaman hikayeleri olabilir. Ateş korkumuzun yanarak ölmüş olmakla ilişkisi olabilir. Bıçak korkumuzun bir şekilde kesilmiş olmakla veya savaşlarda saldırıya uğramakla vb. ilişkisi olabilir. Başaramama korkularının, sorumluluk aldığımız ve insanları hayal kırıklığına uğratmış olmamızla alakası olabilir.

Birkaç yıl önce, *Tibet'in Ölüler Kitabı*'ndaki önemli bir ipucunu izlerken, regresyon çalışması sırasında önceki yaşamlarında öldükleri anda insanların ne yapmak üzere olduklarını çok dikkatli incelemeye başladım. Ölüm deneyiminin ve insanların ölüme bağlanma biçimlerine veya insanların çaresizlik düşünceleriyle ölmesinin şu andaki yaşamlarındaki genel tutumları hakkında çok şey anlatan veriler verdiğini gördüm.

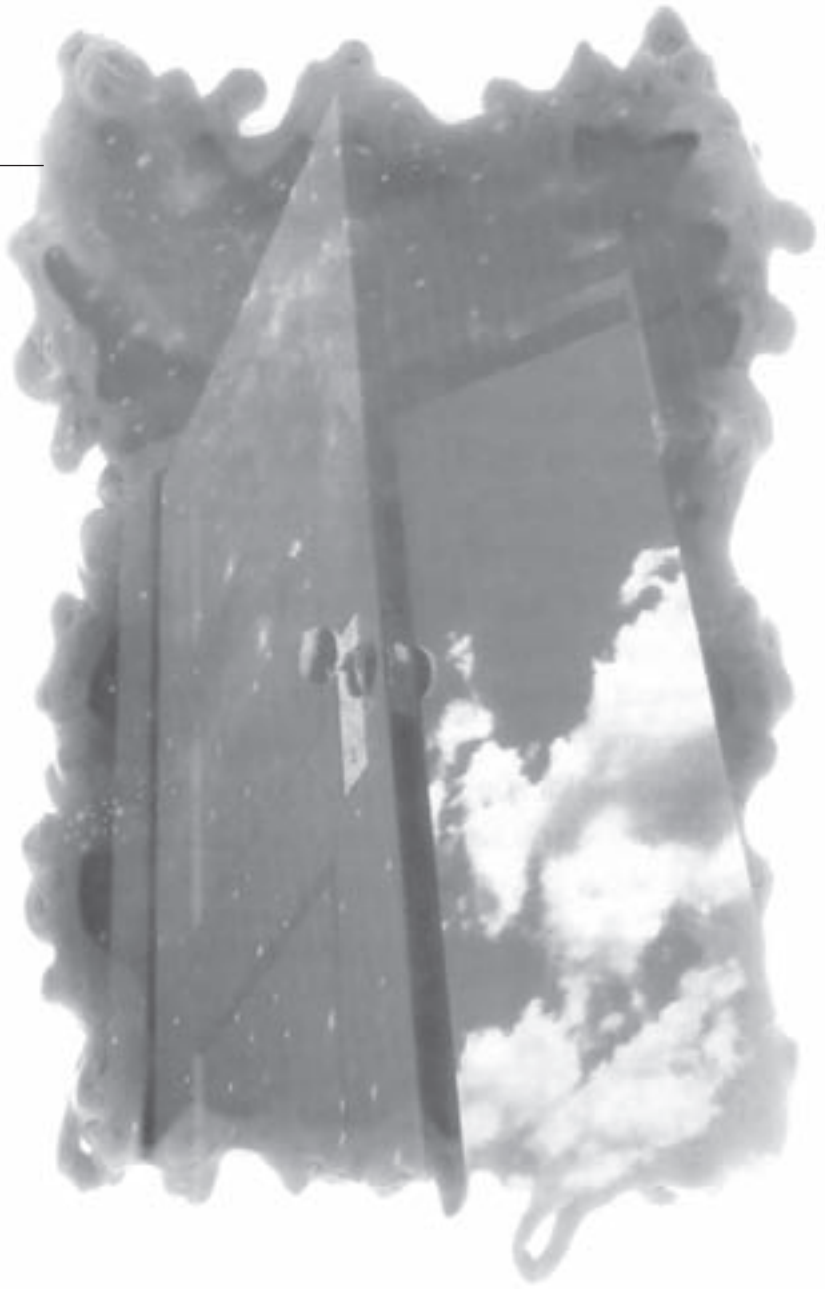
Ölüm anına geri gitmekten ortaya çıkan bazı tipik düşünceler: ...*beni istemediler, beni terk ettiler.* Bunlar, terk edilerek ölüme bırakılmış veya bir tür saldırıda kaybolmuş, vb. çocuklardır. ...*her şeyi kendim yapmam gerekiyordu,* der çırpınarak ölüme bırakılan veya yalnız ölen insanlar. Yokluk/kıtlık içinde ölen insanlar yeteri kadar olmadığını, hiçbir zaman yeteri kadar olmadığını söylerler. Düşündüğünü açıkça söylediği için veya söylememiş

olması gereken bir şeyi söylediği için öldürülen insanlar: ...sessiz kalmalıydım, ... kendime saklamalıydım, gibi şeyler söylerler. Suçlu olan diğerleri ... daha fazlasını başarabilirdim, ... hepsi benim hatam, ...yeteri kadar yapamadım, derler. Kinci düşünceler arasında ... onları bulacağım, veya kendiyile ilgili olumsuz düşünceleri de olabilir: ... ben çaresizim, ... işe yaramam“ “... öğrencim, veya ... bunu bir daha asla yapamayacağım, asla yeniden yürüyemeyeceğim, ... tuzağa düştüm, bundan asla kurtulamayacağım.

İhanetlerin ardından bazıları *gerçekten ne hissettiğimi göstermek güvenli değil, ... insanlar seni hayal kırıklığına uğratacak, ... her şey çaresiz. İnsanların çaresizlik ve ümitsizlik içinde öldükleri geçmiş yaşam seanslarından bu gibi düşünceler açığa çıkmaktadır.*

(Devam Edecek)

Dr. Roger J. Woolger'in *Death, Transition and the Spirit Realms: Insights from Past-Life Therapy and Tibetan Buddhism* adlı makalesinden çeviren: Kerim Uralli



KAYNAKLAR:

- Evans-Wentz, W.Y. (ed.) *The Tibetan Book of Dead*, Oxford Üniversitesi Yayınları, Londra (1960).
- Harpur, Patrick. *Daimonic Reality: Understanding Otherworld Encounters*, Penguin, Arkana, Londra (1995).
- Miller, Suki *After Death: How People Around the World Map the Journey After Life*, Touchstone, New York (1997).
- Ring, Kenneth *Heading Toward Omega*, William Morrow, New York (1984).
- Sogyal, Rinpoche. *The Tibetan Book of Living and Dying*, Harper Collins, Londra (1992).
- Woolger, Roger, J. *Other Lives, Other Selves*, Harper Collins, Londra (1989).
- Zaleski, Carol. *Otherworld Journeys: Accounts of Near Death Experience in Medieval and Modern Times*, Oxford Üniversitesi Yayınları, Londra (1987).

HABER

TÜYAP Kitap Fuarına Katıldık

1-9 Kasım 2009 tarihleri arasında düzenlenen 27. Tüyap Kitap Fuarında Ruh ve Madde, Meta ve Ege Meta Yayınları olarak okuyucularımızla buluşma imkanı bulduk.

Fuar süresince Bilyay Vakfı üyeleri Tarık Arıkdal “Parapsikolojinin Dünü ve Bugünü”, Levent Kosova “Alternatif Şifa Teknikleri” ve Cemal Gürsoy “Ruhsallığın Bilimi” konferanslarıyla fuar etkinliklerinde yer aldılar.

Standımıza uğrayan ve etkinliklerimize katılan tüm kitapseverlere teşekkür ederiz.



Psşik Korunma Teknikleri

Fadime Emir

*Ben kendim için değilsem, kim olacak?
Sadece kendim içinsem, ben neyim?
Şimdi değilse, ne zaman?
Etkin Bir Yaşam Stratejisi İçin Neler Yapılmalıdır?*

ENERJİ ÇALIŞMASI ve psşik korunma yapmak istiyorsak, daha sağlıklı ve daha etkin bir yaşam sürmek istiyorsak önce bedenimizin temel ihtiyaçlarını düzenli olarak karşılamak durumundayız. Bedenimizin temel ihtiyaçlarını karşılamak çift yönlü bir yarar sağlar. Hem fizik bedenimiz alması gereken molekülleri alıp üretmesi gereken molekülleri düzenli olarak üretir, hem de enerji alanımız düzenli olarak yenilenip güçlenir. Fizik varlığımız, psişemiz ve enerji alanımız birbirinden ayrı veya yalıtık olmayıp bir bütünün farklı nitelik ve misyonlardaki unsurlarıdır. Bu nedenle fiziksel olarak zayıf ve güçsüzsek psşik ve enerjetik olarak da güçsüz ve zayıfız demektir.

Fizik ve enerjetik sağlığın göstergesi olarak da moral değerlerimiz daha yüksek olur. Canlılık, neşe ve yaşam coşkusuna daha yüksek bir farkındalık eşlik edebilir.

Tüm dikkati ve farkındalığı bedene, fizik ihtiyaçlara veya ağrılara odaklanmış bir varlığın dikkatini, özündeki ruhsal potansiyeline ve onun gelişimi için gerekli koşullara odaklaması olanaksız değildir ama zordur. Fiziki enerjisi ve moral değerleri daha yüksek olan varlıkların dikkatini iç varlığının gelişimine yönlendirmesi daha kolaydır.

Bu nedenle dengeli ve düzenli beslenme, uykuya yeterli süreyi ayırma, yorulduğumuzda dinlenme ve küçük molalar verme, yeterli sıklıkta duş alma, evimizi sık sık havalandırma ve temiz tutma öncelikle yapılması gerekenlerdir.

Bunların dışında mümkünse her gün size uygun gelen bir egzersiz yapın. Zaman yönetiminizi gözden geçirin ve gerekli düzenlemeleri hemen yapın. Örneğin, bütün bir akşamı televizyon seyrederek geçiriyorsanız eylem planı hazırlayın. O günün yayın akışını tarayıp mutlaka izlemek istediğiniz programın saatini not

alın ve kalan süreyi size daha çok katkı sağlayacak pozitif bir eyleme ayırın. Örneğin, fiziksel ve zihinsel gevşeme yapın, meditasyon yapın. Ruhunuza iyi gelecek, moral değerlerinizi yükseltecek, pozitif düşünmenizi sağlayabilecek olan kişisel gelişimle ilgili kitaplar okuyun. Bu tip kitaplar ilginizi çekmiyorsa öykü ve roman okuyun. İlgi alanlarınızı çoğaltın ve hemen uygulamasanız bile bilgi edinin. Mantal dünyanızı zenginleştirin.

Yaşam Dersleri, Öğrenme ve Karar Alma

HER BİRİMİZ yaşadığımız olaylardan, edindiğimiz tecrübe ve deneyimlerden çok şey öğreniyor, deneyimlerimizin sonuçları olarak da kişiliğimiz ve özümüz üzerinde değişimlere neden olacak kararlar alıyoruz. Bu deneyim ve kararlar

olumlu da olsa olumsuz da olsa psişemizin derinliklerine kaydoluyor. Biz bunlara yaşam dersleri diyoruz. Bedenli olmak, hayatta olmak bu yaşam dersleri sayesinde bir okul gibi varlığımıza çok şey katıyor. Yaşam dersleri hepimizi ruhsal olarak değiştirip geliştiriyor.

Geçen yıl bir dostum, birlikte çalıştığı bir arkadaşının üniversite öğrencisi olan kızı Ayşe'yi bana getirmişti. Ayşe bir yıldan beri Ege Üniversitesi hastanesinde olağan kanser tedavisi görmekte olduğunu söyledi. Ayşe'nin enerji şifacılığı, tamamlayıcı tıp ve alternatif tedavi yöntemleriyle ilgili hiçbir bilgisi yoktu ve haklı olarak bu tekniklere şüpheyle bakıyordu. Ona, dilimizin döndüğünce yaptığımız çalışmaları ve bu konuda yapılan çalışmaları, görebileceği faydaları anlattık. Doktorlarına danışacağını, onlar da uygun görürse bize şifa için geleceğini söyledi ve



onun bu düşüncesine tabii ki saygı gösterdik. Doktorlarıyla görüşmüş ve onlar da; bilimin henüz açıklayamadığı fenomenler olduğunu, reiki ve alternatif tedavi yöntemlerinden hiçbir zarar görmeyeceğini, istiyorsa yardım alabileceğini söylemişler.

Bir hafta sonra tekrar geldi ve bir seans şifa uyguladık. Belli etmemeye çalışsa da ruh hali çok karmaşıktı. Hastalık tüm vücuduna yayılmıştı. Bize dedi ki: “Hastalanmadan önce upuzun ve sarı saçlarım vardı. Saçlarıma fön çekmeden ve makyaj yapmadan asla sokağa çıkmazdım. Şimdi bu tür şeylerin ne kadar gereksiz olduğunu anladım. Bir iyileşsem bunları bir kenara bırakıp dolu dolu ve en doğal halimle hayatı yaşayacağım.”

Ne yazık ki o gün, bizim Ayşe’yi son görüşümüz oldu. Artık yapılabilecek bir şey kalmadığı için doktorları onu evine göndermişti. Kısa süre sonra

bedeninden ayrılp, hepimizin gerçek mekanı olan ruhun ışıklı mekanına gitti.

Her gün, Ayşe gibi pek çok varlık öğrendikleriyle ve aldıkları kararlarla aramızdan ayrılıyor. Öğrenmek ve yeni kararlar almak için hastalanmayı beklememeliyiz. Birbirlerimizin yaşam derslerinden ve kitaplardan da çok şey öğrenebiliriz. Tam da dibe vurmadan geliştireceğimiz yeni yaşam stratejileriyle hayatımızın akışını pozitif yönde değiştirebiliriz. Her şeye rağmen dibe vurmuşsak da, daha güçlü olmayı seçip sıkıntılı dönemlerimizi daha kolay atlatabiliriz. Hayata sınıksız sarılıp yaşam deneyimlerimizi edinmeye devam edebiliriz. Zaten bir gün hepimiz o ışıklı mekana gideceğiz. Önemli olan yaşarken ne yaptığımız; nelerin farkına vardığımız, kalıcı ve gel geç değerleri ne kadar ayırt edip ruhsal kimliğimize ne kadar



yatırım yaptığımız ve psişemize neleri kaydettiğimizdir.

Hayatın bize her an seçme özgürlüğü tanıdığından, bir şeyi seçtiğimizde diğer seçeneklerin en azından şimdilik gündemimiz dışında kaldığından söz etmiştik. Seçimlerimiz bizi geleceğe taşıyan adımlarımızdır.

Örneğin, bir insan İstanbul'a yerleşme kararı aldığı anda o kentin kendisine sunabileceği tüm olasılıkları da seçmiş olur. Oysa Kaz Dağlarına yerleşme kararı alırsa seçmiş olduğu olasılıklar bambaşkadır. Bu nedenle seçimlerimiz ne yaşayacağımızı doğrudan belirler.

Buradan hareketle enerji şifacılığı ve psişik korunma hakkında hiçbir şey bilmeyen biri de bu konularla ilgilenmeye ve uygulamalar yapmaya başladığında daha önce hayatında olması muhtemel olmayan olasılıkları kendine sunmuş olur. Hayatına yeni bir bilgi kulvarı girer. Bu kulvarda yan yollara ve yüzeysel kandırıcılara düşmezse, üç beş kitap okuyup da bu konuda her şeyi öğrendim demezse, samimi, tutarlı ve bilinçli bir çalışmayla fizik ve psişik varlığını güçlendirip geliştirirse, mantal bedenini; kadim bilgeliğin enerjisini alabilecek kapasiteye ulaşabilir.

Yani psişik korunmayı öğrenmek tek başına da önemlidir ama daha da önemlisi, enerji alanımızın ve ruhsal varlığımızın dahil olduğu yasaların anlaşılmasını sağlayabilecek olan bilgilere ulaşmada bir basamak olduğudur. İsterseniz sadece uygulamalar yapıp pratik yararlarını görebilirsiniz, isterseniz aynı zamanda onu bir basamak olarak kullanabilirsiniz.

Psişik korunma baloncuklarıyla

korunma egzersizlerine geçmeden önce, sizlerle bu konuda yaşamış olduğum bir tecrübeyi de paylaşmama izin verin.

Bir akşam, bir grup arkadaşım ile birlikte bir kafeteryada oturuyorduk. Az ötemizdeki meydandan, canlı müzik yapan bir grubun sesleri gelmeye başladı. Gidip bir süre canlı müzik yapan grubu izledim ve yayalar için yapılmış yoldan arkadaşlarımın oturmakta olduğu kafeteryaya doğru yürüyordum. Karşımdan iki kişi geliyordu. Bir tanesinin sabitlenmiş bir bakışla bana bakmakta olduğunu fark ettim ve o anda sanki etrafımdaki korunma balonuma bir şey çarptı. Etrafımdaki alanın bir etkiyle sarsıldığını fark ettim. Bakışla gelen etki, korunma balonuma çarptı ve balon adeta sarsıldı. Bu, psişik korunma yapmanın ne kadar gerekli olduğunu anlamamı sağlayan bir tecrübe oldu. En küçük bir enerji düşüşü yaşamadan günümü devam ettim.

Psişik Korunma Baloncukları ile Korunma

BU UYGULAMAYI mümkünse Sabahları, topraklandıktan sonra yapın. Sabahları yapamıyorsanız akşam eve gelip bir süre dinlendikten sonra uygulayın. Doğrusu, akşam yemeğinden bir buçuk, iki saat sonra yapmanızdır. Yemekten hemen sonra sindirim faaliyetleri başlayacağı için enerji çalışması yapmak sizin için zor olabilir. Ayrıca gün içinde de birkaç dakika ayırıp, sabah veya akşam imgelediğiniz korunma baloncüğünüzü düşünün ve enerjiyle şarj edin.



Korunma Baloncuğu Oluşturma

ÖNCE rahatlayıp gevşeyin ve topraklanın. Omurganız dik olacak şekilde oturun ve gözlerinizi kapatın. Nefesinizi sakın bir ritme sokun.

Sizi çepeçevre sarmalamış bir balonun içinde olduğunuzu imgeleyin. Bu balonun enerjiden yapıldığını düşünün. Orada güven içinde olduğunuzu, size uygun olmayan titreşimleri geçirmediğini hayal edin. Balonun atmosferdeki pranayla güçlendiğini, sizin de bu pranayla dolduğunuzu tahayyül edin. Yüksek iyilik titreşimlerinin önce balona, sonra da size nüfuz ettiğini imgeleyin.

İsterseniz kocaman ve şeffaf bir yumurta kabuğunun tam ortasında bulunduğunuzu, bu kabuğun sizin için faydalı olan enerjileri ve sizden yayılan pozitif etkileri geçirdiğini hayal edin.

Yaratıcılığınızı kullanarak dışınızdaki koruyucunun piramit, silindirik veya başka şekillerde de olduğunu düşünebilirsiniz. En kolay imgeleyebildiğiniz her neyse ona yoğunlaşın. Derin ve sakın bir şekilde nefes alıp, verdiğiniz her nefesle, bu balonun ruhunuzdan gelen yüksek titreşimlerle dolduğunu düşünün. Nefes uygulamasını birkaç kez yapın.

Korunma balonunuzun rengi beyaz, yeşil, lila, mor, pembe, mavi veya size hoş gelen başka bir renk tonu olabilir.

Gökkuşığı renginde olabilir ancak siyah, kahverengi, gri renkleri tavsiye edilmez. Her rengin de kendine özgü bir titreşimi vardır. Bir süre mavi renkli bir balon imgeledikten sonra balonun rengini yeşil veya başka bir renk yapma isteği duyarsanız rengini değiştirin.

Baloncuğunuzun üstünde ve dış kısmında çeşitli semboller ve yazılar imajine edebilirsiniz. Kullanacağınız semboller dini ve toplumsal kabullere göre değişebilir. Batılılar sembol olarak; haç, beş köşeli yıldız ve Hint geleneklerinde yaratılışın kutsal sesi kabul edilen OM (Aum) sembolünü seçebiliyor. Anadolu insanı ise koruyuculuğuna inanılan nazar boncuğu, at nalı ve bildikleri diğer sembollerini kullanabilir. Baloncuğunuzun üstünde Herkül gibi mitolojik bir kahraman da düşleyebilirsiniz. Baloncuğun dış yüzeyinde “Pozitif titreşimlere açıktır,” “Bana uygun olmayan titreşimler giremez,” gibi sloganlar yazılı tabelalar da imajine edebilirsiniz.

Baloncuğun fizik bedeninizden ne kadar uzakta olacağına siz karar verin. İsterseniz derinizin hemen dışında, isterseniz derinizden 1,5–2 metre ötede imgeleyin bu size kalmıştır. Kendinizi en rahat hissettiğiniz durumu bulun. Korunma baloncuğunuzu önce oluşturacak sonra da o imajı sık sık düşünerek güçlendireceksiniz. Her sabah veya her akşam, üç ila beş dakikalık bir zaman ayırıp balonunuzu enerjile şarj etmeniz onun giderek fizik bir varlık gibi güçlenmesini sağlar. Siz görmediğiniz halde o etrafınızdadır. Eğer psişik algıları olan bir tanıdığınız veya arkadaşınız varsa sizde böyle bir şeyi fark ettiğini söyleyebilir.

Ne kadar düzenli ve odaklanarak imgeleme yaparsanız onu o oranda enerjile şarj edersiniz. Sadece düşünmek yetmez, yaptığınız eyleme inanın ve hissedin. Başlangıçta en az iki hafta ve her gün en az bir kez olmak kaydıyla imgeleme yapın. Daha sonra da sık sık o imgeyi düşünün. Evden çıkmadan önce, bir toplantıya girmeden önce, kalabalık bir ortama girmeden önce birkaç saniye, balonunuzun enerjile güçlendiğini ve sizi koruduğunu imgeleyin.

Sağlık personeli, öğretmenler, bankalarda, vergi daireleri ve benzer sektörlerde çalışanlar her gün pek çok insanla iletişim halindedir. Şikayet eden hastalar, hırçın ve yaramaz öğrenciler, kaprisli müşteriler onlarla iletişim halinde olan kişilerin sinirlenmesine, gerilmesine ve enerjetik olarak çabuk tükenmelerine yol açabilir. Karşılarındaki kişilerden kendi enerji alanlarına yapışan titreşimlerle rahatsız olabilirler. Bu sektörlerde çalışan kişilerin oluşturdukları korunma baloncuğunu gün içinde örneğin, birkaç saat arayla düşünmeleri korunma etkisini daha da artırır. Bir molada, tenefüste, çay veya kahve arası verdiğiniz zamanlarda niyet edip korunma balonunuzu düşünün. Gökyüzünden gelen enerjile yüklendiğini hayal edin. Kalbinizden yayılan beyaz veya gül pembesi bir ışığın balonunuzun içini doldurduğunu ve balonunuzdan taşarak çevrenize sevgi titreşimleri yaydığını imgeleyin. Bu sevgi titreşimlerinin çevrenizdeki insanlara da bulaştığını ve huzur içinde çalıştığınızı düşünün. □

Kaynak: Yazarın Ege Meta Yayınlarından çıkan *Psşik Korunma* adlı kitabından alınmıştır.

Sezgiyi Eyleme Dökmek

Martin L. Rossman

1. Bölüm

EN ÇOK SEVDİĞİM çizgi filmdeki minik kahraman şunları söyler: “Benim sorunum, sezgilerimle zıvalıklarımı asla ayırt edememem.” İşte bu bölüm de sezgilerle zıvalıkları birbirinden ayırt etmek hakkındadır. Yeni edindiğiniz bilgiler yaşamınızda ne gibi değişikliklere yol açacak? Sezgileriniz değişimin yönünü gösteriyor mu? Sezgileriniz negatif hislerden, fikirlerden ya da tutumlardan kurtulmanızı sağlıyor mu? Yeni bilgiler nedeniyle hayatınızda herhangi bir değişiklik olacak mı? Yeni bilgiler üzerinden hareket etmeyi seçerseniz bir şeyler değişecek mi? Değişecekse o değişimi sağlamak için ne yapmanız gerekiyor?

Sezginizi somutlamak onu bir temele dayandırma sürecidir. Sezginizi bir temele dayandırırken, imgelemeyi alırsınız ve gerçek kırsınız. Bu adımı atmadıkça imgeleme süreci yalnızca bir fantezi olarak kalır. Sezginin temellendirilmesi sürecine basit bir örnek verilebilir. Üç insan nefes darlığı şikayetiyle doktora başvurur. Onları muayene eden ve testler uygulayan doktor, her birine akciğerlerinde kronik bir hastalık olan anfizem başlangıcı teşhisi koyar. Bir an önce sigarayı bırakmazlarsa, hastalıkları ciddi boyutlara ulaşacak ve onları sakat bırakacaktır. Sigarayı bırakmaları halinde rahatsızlıkları muhtemelen ilerlemeyecektir. İlk hasta sigara paketini buruşturup çöp kutusuna atar ve bir daha asla sigara içmez. İkinci hasta sigarayı bırakmaya çalışır, zorlanır ve kötü alışkanlığına geri döner. Ancak yardım için başvurur ve çok çaba sarf eder. Uzun süre sigarayı bırakma programlarına katılır ve yönlendirmeli imgeleme tekniğinden yararlanır. Sonunda sigarayı bırakabilir. Üçüncü hasta sigarayı bırakma konusunda pek kararlı olmayan girişimlerde bulunsa da tekrar sigara içmeye başlar. Sağlığına zarar verdiğini bile bile sigara içmeye devam eder.

Bu üç hasta arasındaki fark nedir? Kişiliklerinin, yaşam hikayelerinin ve değişikliklere açık olma niteliklerinin farklı olduğunu söyleyebiliriz. Tavırları doktorun

önerilerini ne kadar inandırıcı bulduklarına göre de değişebilir. Ancak esas olarak kendi tercihleridir. İlk iki hasta sigarayı bırakmayı seçmiştir. İlki için basit olmuştur; ikincisi için zor olmuştur; üçüncüsü ise asla o tercihi hayata geçirememiştir ve yanlış bir tercihle sigara içmeyi sürdürmüştür.

Tercih meselesi büyük önem taşır. Her zaman sağlığımızı etkileyecek tercihler yaparız. Ne yiyip ne soluyacağımızdan tutun, kiminle yaşayıp zamanımızı nasıl değerlendireceğimize kadar tüm tercihlerimiz sağlığımızı etkiler. Belki de en temel tercihimiz yaşama bakış açımızdır. Bardağın yarısını boş mu yoksa dolu mu gördüğümüz çok şey ifade eder. Tercihler iradidir ve tercihleri temellendirme işi de iradi bir iştir. “Oxford American Dictionary” iradeyi şöyle tanımlar: “İnsanın karar verebilmesini ve kendisinin ya da başkasının hareketlerini kontrol edebilmesini sağlayan zihinsel yetidir.”

Psikosentezin öncüsü olan İtalyan psikiyatru Roberto Assagioli, iradeyi geminin kaptanına benzetir. Kaptan geminin hareketini sağlayan güç kaynağı değildir. Motor ya da yelken değil, dümeni kontrol eden ve gemiyi yönlendiren güçtür. Bu benzetme doğrultusunda imgeleme de pusulaya benzetilebilir. Onunla



rotamızı belirleyebilir ve ulaşmak istediğimiz hedefe nasıl ulaşabileceğimizi görebiliriz. Rotayı belirlediğimizde irade devreye girer ve rotayı değiştirip düzeltmemiz de irade işidir. Yaşamın rüzgarları, gelgitleri ve akıntıları planlarımızla örtüştüğünde, hedefe ulaşmak için dümeni döndürmemiz gerekemeyebilir. Ancak yaşamda güvende kalmak için rotamızı değiştirmenin gerekeceği zamanlar da olacaktır.

Ulaşmak istediğimiz hedefe, farklı bir rota üzerinden de ulaşabiliriz. Bazen yönümüzü ve hedefimizi tümüyle değiştirmek durumunda kalabiliriz. Yeni bilgiler üzerinden hareket etmek bazı insanlar için doğal olabilir. Buna karşın kolay anlayıp, anladıklarını etkili bir biçimde eyleme dökemeyenler de çıkabilir. Siz de bunlardan biriyseniz bu bölüm sizin için çok faydalı olacaktır.

Assagioli, *The Act of Will* (İrade Eylemi) adlı kitabında “usta iradeyi” şöyle tanımlar: “Arzulanan sonuçlara mümkün olan en az enerjiyi harcayarak ulaşabilme yeteneğidir.” Bu ustalık basit bir irade gücünden farklıdır, çünkü imgeleme onun temel unsurlarından biridir.

Assagioli, iradeyi kullanmanın altı aşamasından bahseder. Dr. Remen onun modelini fazladan imgeleme aşaması da eklediği bir süreç olarak şekillendirir.

Bu bölümde öğreneceğiniz temellendirme yönteminin kaynağı da budur. Temellendirme sürecini birbirini izleyen basamaklar olarak tanımlasam da basamakları tek tek çıkmanız gerekmez. Zaman zaman birkaç basamağı aynı anda çıkarabilirsiniz; zaman zaman ise geri dönüp aynı basamağı tekrar çıkmak zorunda kalabilirsiniz. Belirli bir sezgiyi temellendirmeye çalışırken gerçekten de çaresiz kalırsanız, süreci basamak basamak izlemeniz faydalı olabilir.

Sürecimizdeki yedi basamak şunlardır:

- 1) Amacınızı açıklığa kavuşturmak;
- 2) Olasılıkları gözden geçirmek;
- 3) İzleyeceğiniz yolu seçmek;
- 4) Tercihinizi doğrulamak;
- 5) Eylemlerinizi planlamak;
- 6) Planınızı zihinsel olarak canlandırmak;
- 7) Planınızı eyleme dökmek.

Sigara içen üç hasta örneğine geri dönelim. Sigarayı hemen bırakabilen ilk hasta, değerlendirme yapmak için çok az zamana ihtiyaç duymuştur. Buna karşılık açık bir tercihte bulunarak tercihini vakit kaybetmeksizin eyleme dökerek doğrulamıştır. Plan yapmakla ya da planı zihninde canlandırmakla uğraşmamıştır. Doğrudan doğruya etkili bir biçimde eyleme geçmiştir. Gerçekten de sezgisini doğrudan doğruya eyleme dökmüştür. İkinci hasta aynı amacı gütmüştür ancak daha fazla yardıma ihtiyaç duymuştur. Grup olarak ve bireysel bazda çeşitli destek türlerinden yararlanmadan önce ve de sonra

uzun değerlendirmeler yapmıştır. Tercih yapması ve tercihini doğrulaması çok güç olmuştur. Birçok kez başarısızlığa uğrasa da rotasını değiştirmemiştir. Sigarayı bırakma stratejileri geliştirirken çok fazla zaman harcamıştır. Planlarını zihninde canlandırma ve doğrulama ihtiyacı duymuştur. Sigarayı bırakmak için mücadele vermiştir. Kendisine bu yolda destek sunan ya da engel olan faktörleri gözden geçirmiştir. Tercihini defalarca doğruladıktan ve uzun süre özen gösterdikten sonra amacına ulaşmıştır. Üçüncü hasta aynı bilgiye ve aynı kaynaklara sahiptir. Buna karşın gerçekte hiçbir zaman sigarayı bırakmaya karar vermemiştir. Asıl amacı kendini yormamak ve değiştirmemektir. Alternatifleri ve destekleri gözden geçirmemiştir, sürece bilinçli bir biçimde dahil olmamıştır. Kuşkusuz tercih yapmamak da bir tercihtir. İradesinin gücü, ölümcül bir hastalığa rağmen sigara içmeyi sürdürmesinde görülebilir.

İrade aşamalarını bir zincirin halkalarına benzeten Assagioli, şunu savunur: “Zincirin kendisi -yani irade- ancak en zayıf halka kadar güçlü olabilir.” Aynı zamanda şunları ekler. “Bu benim gözlemim... irade gerektiren bir işi gerçekleştirirken başarısızlığa uğramanın en temel nedeni insanların çoğu kez şu veya bu basamağı atlamakta güçlük yaşamasıdır... Sürec içerisinde belirli bir noktada tıkanır. Bu yüzden değişik basamakları ve onların fonksiyonları anlamak zayıf halka ya da halkaların güçlendirilmesini sağlayabilir ve kişiye daha çok ustalık kazandırabilir.”



Sezginizi Temellendirmenin Aşamaları

TEMELLENDİRME sürecinin her bir aşamasını daha yakından inceleyelim. Bu suretle sizin için kolay olan ve daha fazla özen gerektiren aşamaları ayırt edebilirsiniz. İlk aşama amacınızı açıklığa kavuşturmaktır. Yapmayı arzuladığınız şeyi mümkün olabildiğince açık bir biçimde ortaya koymanız gerekir. Bunu gerçekleştirmenin yollarından biri, amacınızı en basit ve en açık şekilde kağıda dökmektir. Yazdığınız cümleyi

özenle gözden geçirin ve her kelimesinin gerekli ve uygun olduğundan emin olun.

Dr. Remen cümledeki en önemli kelimeyi daire içine almanızı önerir.

Bunu yapmak da oldukça aydınlatıcı olabilir.

Kırk beş yaşındaki bir sigortacı olan Al, müzminleşen sırt ağrılarından şikayetçiydi. İçsel Rehberiyle kurduğu diyalog sonucunda daha sakin olmayı öğrenmesi gerektiğini anlamıştı.

Kağıda şu cümleyi yazdı: “Daha sakin olmayı mutlaka öğreneceğim.”

Al’ın ifadesinin, hangi

kelimeye vurgu yaparsa nasıl değişebileceğine dikkat edin.

“Mutlaka” kelimesini daire içine alırsa tercihini, sorumluluğunu ve bu amaca ulaşma yönündeki

kararlığını vurgulamış olacaktır.

“Öğreneceğim” kelimesini daire içine alırsa, bilgi ve ustalık edinme sürecini merkeze oturtacaktır. “Sakin” kelimesi,

bu çabasında işini kolaylaştıracak olan anahtar kavramdır. “Daha” ifadesi ise bu araca halihazırda sahip olduğunu,

ancak onu daha ısrarlı bir biçimde kullanması gerektiğini anlatacaktır.

“Olmak” ifadesi ise daha sakin bir yaşam tarzına giden yolda daha etkin bir perspektif geliştirebilmesini sağlayacaktır. Kendi cümlelerinden de

bu şekilde sonuçlar çıkararak hangi unsurun sizin için en çok önem taşıdığına dikkat edin.

(Devam Edecek)

Kaynak: Yazarın Ege Meta Yayınlarından çıkan *İngelemenin İyileştirici Gücü* adlı kitaptan alınmıştır.

AKIŞ

Bir Gün

Gemma L. Vanzant

Bir Gün, ruhum açılıverdi
ve bir şeyler olmaya başladı
kolayca açıklayamadığım şeyler
demem o ki,
ağladım, daha önce hiç ağlamadığım kadar
on bin annenin göz yaşlarını döktüm
hiçbir şey hissedemez hale geldim çünkü
uyuşana kadar ağladım.

Bir Gün, ruhum açılıverdi
karşı konulamaz bir gurur hissettim
neydi gururlandığım,
ancak Tanrı bilir!
sanki yüz bin babanın gururu gibiydi
yeni doğan oğullarının muhteşemliğinin tadını çıkararak
ağzım kulaklarımda, sıırıtyordum!

Bir Gün, ruhum açılıverdi
gülmeye başladım
ve sanki sonsuza dekmiş gibi güldüm
öyle komik bir şey de yoktu
ama yine de güldüm
çamurla oynayan bir milyon çocuğun neşesiyle güldüm
böğrüm ağrıyana kadar güldüm
aman Tanrım, nasıl iyi geldi!

Bir Gün, ruhum açılıverdi
açığa dökülenler, yıkımlar ve varılan kararlar vardı
şüphe ve ihanet, intikam ve bağışlama hisleri
daha önce gördüğüm ve yaptığım şeylerin hatıraları
yaşadığım yerlerin, ne zaman olduğunu bilmediğim halde
hayatlar vardı yaşadığım
insanlar vardı sevdiğim
çarpışmalar vardı giriştiğim
zaferler vardı kazandığım
ve savaşlar vardı kaybettiğim.

Bir Gün, ruhum açılıverdi
ve her şey dışarı dökülüverdi
birkaç saniye önce olup da
sakladığım
ve inkar ettiğim
ve geçiştiriyor olduğum.

Bir Gün, ruhum açılıverdi
ve karar verdim
İyi dim ve hazır dım!
İyi dim ve hazır dım!
teslim etmeye
yaşamımı
Tanrı'ya.

İşte böyle, ruhum ardına kadar açık,
otur dım
O'na bir not yaz dım
ve durumu anlat tım.

□

Bitkilerde Telepati

Nusret S. Yılmaz

2. Bölüm

Diğer Bilim Adamlarının Çalışmaları

BİTKİLER ÜZERİNDE, California, Los Gatos'daki IBM firmasında araştırmacı kimyager olarak çalışan Dr. Marcel Vogel, bir gün Backster'ın deneyleriyle ilgili bir yazı okuduktan sonra ilginç çalışmalara girişerek bitkilerle ilgili önemli bulgular ortaya koymuştur.

Önce, hassas bir kişi olan arkadaşı Bn. Vivian Wiley'i arada bir cihaz olmaksızın doğrudan gözlemlemeyi denedi. Bir karaağaçtan kopardığı üç yaprağı evine götürerek yatağının yakınında duran bir cam tabağın içine yerleştirdi. Her gün, kahvaltudan önce, dıştaki iki yaprağa konsantre halde bir dakika süreyle bakıyor, yaşamlarını sürdürmelerini kendilerine sevgiyle telkin ediyordu. Ortadaki yaprağı ise sürekli olarak ihmal etmekteydi. Bir hafta sonra dıştaki yapraklar hala daha yeşil kalıp sağlıklı görünürlerken, ortadaki yaprak kahverengi bir renk almış ve kuruyarak büzülmüştü. Daha ilginci, ağaçtan koparılmaktan ötürü sağlıklı yaprakların saplarında oluşan varalar ivileşmiş



gibi görünüyordu. Vogel eylem halindeki “psşik enerjinin” gücüne tanık olduğundan emindi.

Bitkiler üzerindeki araştırmalarına bir süre ara veren Vogel, daha sonra kullanacağı gözlem cihazını bitkiyle irtibatlandırma tekniğini geliştirmekle işe başladı. Paslanmaz çelikten eletrotlar kullanıyor ve bunları takmazdan önce, yaprağa, özel olarak hazırladığı, macunumsu bir madde sürüyordu. Böylece, normal eletrotlarla doğrudan irtibatlandırılan yaprakların üzerinde oluşan basıncın sinyal çıkışında yarattığı değişkenliği tamamıyla ortadan kaldırmış oluyordu.

Bu şekilde 1971 baharında yeni bir dizi deneye başlayan Vogel örneğin, tipik bir deney olarak, bir fizikçi arkadaşından teknik bir soruna konsantre olmasını rica etmiş ve bitkisinin tepkisini kaydedebilmişti. Sonra da aynı kişiye, hanımını düşünmesini söylemişti. Bu kez, kayıt kağıdının üzerinde çok değişik bir desen ortaya çıkmıştı. Elde ettiği bu sonuçları değerlendiren Vogel, bitkilerin bir gün, bu tür tepki kayıtlarının yorumlanması sayesinde, insanların düşüncelerini okumak amacıyla kullanılacaklarını ileri sürmektedir. Vogel’e göre, insanın zihinsel halleri, bedenin güç alanına yansımakta ve kendi enerji alanı vasıtasıyla da bitki bunları tespit edebilmektedir:

“Bence bitkinin yanıt vermesi bitki formundaki bir zekadan ötürü değil de, bitkinin insanın bir uzantısı haline gelmesinden ötürüdür. Böylece, insan, bitkinin biyo-elektrik alanı ile ya da onun vasıtasıyla olmak üzere, bir üçüncü kişideki düşünce süreçleri ve duygular ile etkileşebilir.”

“Tüm canlıları çevreleyen bir yaşam gücü ya da Kozmik Enerji bitkiler, hayvanlar ve insanlar arasında paylaşılabılır. Böylece bir paylaşma sayesinde insan ve bitki BİR olurlar! Bu ‘birlik’, bitki ve insanın birbiriyle iletişim kurmalarına izin vermesinin yanı sıra bu iletişimlerin bitki aracılığıyla bir kayıt kağıdı üzerinde kaydedilmesini de mümkün kılan karşılıklı bir hassasiyetin oluşmasını sağlar.

Kamakura’lı bir felsefe doktoru ve başarılı bir elektronik mühendisi olan, Japonya’nın önde gelen parapsikoloji araştırmacılarından Dr. Ken Hashimoto, son derece gelişmiş bir yalan tespit işlemini kullanarak, bitkiler alemiyle ilgili olarak elde edilen en önemli bulgulardan birini ortaya koyan bir düzen geliştirmiştir.

Japon polisi hesabına yalan tespit danışmanlığı yapan Dr. Hashimoto, Backster’in laboratuvar deneylerini okuduktan sonra, önce evindeki kaktüslerden birini, akupunktur iğneleri vasıtasıyla basit bir polygraph ile irtibatlandırmaya karar vermişti. Ancak, Dr. Hashimoto’nun asıl amacı Amerikalı araştırmacılarınkinden çok daha verimsel nitelikteydi: Bir bitki ile, tam anlamıyla, karşılıklı konuşmayı ümit ediyordu. Bunu gerçekleştirmek için de Japonya’da uygulanan yalan tespit işlemi ile ilgili olarak kendisinin geliştirmiş olduğu bir sisteme güveniyordu. Bu sistemde, bir sanığın tepkilerini kaydetmek için sadece bir kaset yeterliydi. Sanığın sesinin modüasyonlarının perdesini elektronik olarak değerleştirmek suretiyle, Hashimoto, kağıt üzerinde tespit edilen, güvenilir yeterlilikte bir kayıt üretmeyi başarmıştı.

Hashimoto, bu kez, sistemini tersine çevirmekle, polygraph kaydındaki çizgileri modülasyonlu seslere dönüştürebileceğini düşündü. Evindeki kaktüsle yaptığı ilk çalışmalar başarısızlıkla sonuçlandı. Ne Backster'ın yazılarını ne de kendi donanımını hatalı bulmak istemeyen Hashimoto, bitki ile iletişim kuramadığı için sorunun kendisinde olduğuna karar vermişti. Nitekim, bitkileri çok seven ve bitki yetiştirmede hünere olan Bn. Hashimoto kısa sürede sansasyonel sonuçlar almaya başladı. Bn. Hashimoto, kaktüsünü, kendisini sevdiğine inandırdığında, kaktüsten hemen bir yanıt geliyordu. Dr. Hashimoto bu yanıtı kendi elektronik donanımı ile sese dönüştürüp de yükselttiği zaman, bitkinin ürettiği sesin, yüksek gerilim hatlarının uzaktan gelen, yüksek perdeden uğultusuna benzediği görüldü. Ancak, daha ziyade, sürekli değişen ve kulağa hoş gelen bir ritmi ve tonu olan ve zaman zaman da sıcak ve hatta neşeli tarzda bir şarkıyı andırıyordu.

Bn. Hashimoto'nun kaktüsüyle yaptığı sohbeti dinleyenlerin anlattığına göre, modülasyonlu Japonca ile konuşan Bn. Hashimoto'yu bitki, modülasyonlu kaktüsçe olarak yanıtlıyordu!

Japonya'nın en çok okunan yazarları arasında da yer alan Dr. Hashimoto'nun "DDA'ya Giriş" ve "Dördüncü Boyut Dünyası'nın Gizemi" gibi ilginç kitapları bulunmaktadır. Kendisinden, konuşan ve toplama yapan kaktüs fenomenini açıklaması rica edildiğinde, günümüzün fizik teorileri ile açıklanamayan birçok fenomen mevcut olduğunu



söylemiştir. Dr. Hashimoto'ya göre, fiziğin tanımladığı mevcut üç boyutlu dünya, maddi olmayan dördüncü boyut dünyasının bir gölgesidir. Dahası bu dördüncü boyut dünyası Dr. Hashimoto'nun "zihnin konsantrasyonu" ya da başkalarının psikokinezi ya da "zihnin maddeye hakimiyeti" diye adlandırdığı güç vasıtasıyla üç boyutlu dünyayı kontrol eder.

Bitkiler üzerinde dünyanın çeşitli bölgelerinde onlarca bilim adamı, birçok çeşit deneyler yapmışlar ve sonuçlarını makale, dergi ve kitaplarla yayınlamışlardır. Her birinin ilginç deneylerini burada aktaramıyoruz. Fakat sizin de deneyebileceğiniz bir tekniği telepati teknikleri bölümünde aktardık. □

Kaynak: Yazarın Ege Meta Yayınlarından çıkan *Teorik ve Pratik Telepati* adlı kitabından alınmıştır.



Ruhsallığın Bilimi (*Science of Spirituality*)

23-24 Mayıs 2009
Harbiye Askeri Müzesi

<http://ipc-istanbul.org/>



*Daha derin anlamaya açılalım
Ve gerçek sevgi ile farkındalığa
Kendimizden başkası olmayan
Yüzlerin çokluğu karşısında*
Wendy Egyoku Nakao

Yanlış Anlamanın Kalın Duvarları

Rebecca Z. Shafir

BARİYERLER bir insanla ve onun bize vermeye çalıştığı mesajla ilgili zihin dağıtıcılarımız, önyargularımız, yargılama çağruları ve bizim onun daha fikrini söylemeden önce verdiğimiz kararlardan oluşmaktadır. Zen üstatları bu bariyerleri, bütünsel olmayan zihinsel oluşumlar, zihinsel kararmalar ve cahillik olarak nitelendirmektedirler. Onlar bu dünyada en mutsuz insanların, insanlar ve fikirler üzerinde akılcı olmayan bir anlayışa sahip kişiler olduğunu düşünmektedirler. Birçoğumuz, ne kadar çok sayıda oyuncak, mal mülk, ev sahibi olursak o kadar mutlu ve sakin olacağımızı zannediyoruz. Bazılarımız kendimizi prestij sahibi insanlarla bir tutmaya çalışıyoruz ve doğru kulüplerde boy göstererek bu prestijin bir kısmının bize de bulaşacağını ve kendimizi onlar gibi hissetmemizi sağlayacağını umuyoruz. Sahip olduklarımızı kaybettiğimiz takdirde sefil bir duruma düşeceğimizi zannedip yanılabiliriz. Dinlemek açısından, böyle hatalı düşünceler yeni düşüncelerin, yaratıcılık ve yenilik potansiyeline sahip fikirlerin önünü tıkayabilir. Suyun içinde yılanı benzer bir şey gördüğümüzde korkabiliriz ama daha yakından incelediğimizde bunun sadece kirli suyun içindeki bir ip parçası olduğunu görürüz. Bu anlayışlar sadece bizim nesiller boyunca aktarılmış kolektif şuurumuzun ürünü değildir, kendi yanlış anlayışımızı da ekleyerek çarpıtılmış anlamı daha da çarpıtabiliyoruz. Suyun içindeki sıradan bir yılanın yerine artık bir ölü engerek yılanı görüyoruz.

Kendi doğamızı görebilmek, kendimiz ve başka insanlar arasında yarattığımız bariyerleri fark edebilmek, iyi bir dinleyici olmaya vesile olacak olan bilinci yaratmada ilk adımdır.



Hareketlerimizin farkındalığı, başka insanları hoş olmayan bir şekilde yargılamaya programlı olan eğilimlerimizi fark etmek Zen'in amacıdır.

Bu bariyerler bilincimize sadece seçili bazı kelimelerin girmesine izin veren filtreler biçimini alabilirler ve daha az tanıdık ve rahatsız eden mesajları süzebilirler. Dolayısıyla mesajın sadece küçük parçaları seçilir, kalıp olarak kabul ettiklerimizden rahatımızı bozmayanlar seçilip alınmış olur. Doğruluğu kanıtlanmamış peşin hükümlere ve yanlış anlamalara yapışıp kalmak yaşamlarımıza acı ve mutsuzluk getirir. İletişim problemlerini yaratanlar sadece engeller değil, aynı zamanda onlarla birleşen kıskançlık, kin ve hırs gibi duygulardır. Dahası, tıpkı bir bahçedeki zararlı otlar gibi bu bariyerler bizim verimli ilişkiler ve taze fikirler geliştirmemizi sağlayan

potansiyeli tıkırlar. İyi haber şu ki, eğer isterseniz bu duvarlardan kurtulabilirsiniz.

Örneğin, önyargılı olduğunuz bir grup insanı hayal edelim ve onların Batamya adında bir ülkeden geldiklerini kabul edelim. Batamyalıların çoğunlukta olduğu bir mahallede büyüdüğünüzü ve Batamyalılarla ilgili zengin bir bilgi birikiminizin olduğunu farz edelim. Tam anlamıyla Losmanya soyundan gelen aileniz ise Batamyalıları hiçbir zaman sevmemi. Aslında, anne ve babanız Batamya kadınlarının kişiliklerinin sizin daha önce hiç fark etmediğiniz özelliklerini size hep işaret ettiler. Öyle ki Batamyalı kadınları sevmeme konusunda bir uzman oldunuz denebilir çünkü bu kadınlar işyerinizde belirlemeye başladıkça onların yeni istenmeyen özelliklerini giderek daha çok fark etmeye başladınız. Her ne kadar birkaç tane hoş Batamyalı komşunuz olduysa da, onlar azınlıktaydı. Şimdi onlara karşı sevimsiz hisleriniz o kadar sivrildi ki artık Batamyalılara benzeyen insanlardan bile hoşlanmıyorsunuz. Yaşadığınız çevrede etrafınızda toplanan kadınlar, diğer özelliklerinin yanısıra tembeller ve çok şikayet ediyorlar. Dolayısıyla, ofisinizdeki bir Batamyalı olan Bayan Jones, yeterli personelin olmadığından şikayet ediyor ve siz de onun bu düşüncesini görmezden geliyorsunuz. Ona olumsuz yanıt vermek ve onun gerçek problemine zihninizi kapamak sizin için kolay. Yine de, gözünüzü kolayca korkutmayı başarabilen bir erkek iş arkadaşınız aynı şikayette bulunuyor ve siz bunun üzerine harekete geçiyorsanız, kendinizi cinsiyet ayırımı

mahkemesinde kendi bariyerleriniz tarafından cezalandırılırken bulabilirsiniz. Bariyerler, hiçbir şey olmasa bile paraya, şöhrete ve bir kariyere mal olabilirler.

Bazı bariyerlerin geçirgenliği o kadar azdır ki, bazı insanları duyma alanımıza girmekten tamamen men edebilirler. İnandığınızı dine bağlıysanız ya da bir davaya gönül vermişseniz, farklı düşünceleri olan birine herhangi bir şekilde dikkatinizi vermekte isteksiz olabilirsiniz. Şimdi kendimize soralım: Bu yeni bilgiye kulaklarımızı neden tıkayalım? Farklı bir konuyu düşüncelerinize katmak korkulacak bir şey mi? Farklı bakış açılarının bizi düşünce tarzımızı değiştirmeye zorlaması tedirgin edici bir şey mi? “Hayır” deme yeteneğiniz, başka birisine kendi bakış açısını açıklaması için birkaç dakika verdiğinizde buharlaşıyor mu?

Daha en baştan olumsuz yaklaşan biriyseniz, değişmekten korkabilirsiniz çünkü bu statükoyu bozacaktır. Patronunuz ve eşiniz sizinle aynı fikirde olmayabilir, arkadaşlarınız sizi terk edebilir. Halbuki fincanın yarısını dolu görenlerdenseniz, değişim daha çok mücadele gerektiren bir iş, daha uygun bir eş veya sizi rekabet içine sokmak yerine daha çok destekleyen arkadaşlar demek olabilir. Dinlemeye karşı olan bu bloklar yaratıcılığımızı boğabilmekte ve bilgi tabanımızı sınırlandırabilmektedir. Ayrıca o kadar sıkıcı bir boyuta gelebilirler ki, bizlerin dikkat etme ve konsantre olma yeteneğimizi de etkileyebilmektedirler.

Mevcut olan tüm dinleme olanaklarını inceleyecek olursak, genellikle iki kategoride

toplandıklarını görürüz; olaylar (gösteriler, konferanslar) ve insanlar. İnsanlar da kendi içlerinde kategorilere ayrılırlar: Dinlemek istediklerimiz ve gerekli olduğunu bilsek bile dinlemek istemediklerimiz. Dinlemek istediğimizde, mesajı almamıza birkaç engel vardır. İyi bir müziği, komik bir şakayı veya en sevdiğimiz hobi üzerine olan bir tartışmayı kolayca dinleriz. Dinlememiz gereken konuyu dinlemeyi istememiz de bize yararlı olacaktır; örneğin, sevdiğimiz birini veya katıldığımız bir konferansı dinlemek gibi. Birini veya bir şeyi dinlememeyi seçiyorsak, bunun çok geçerli bir nedeni de olabilir. Muhtemelen sesleri kulaklarımızı tırmalıyordur, verilen mesaj bizim için kötüdür ya da ilgimizi çekmiyordur. Dinlemek istemediğimiz birini veya bir



şeyi dinlemek zorunda kaldığımızda bariyerlerimiz bizim için daha da belirgin hale gelir; örneğin, can sıkıcı bir patron, gençlik çağındaki çocuğumuzun yeni kıyafetler alma isteği, şirketimizin yeni ve kaliteli sigorta standartları gibi. Yine de, bu durumlarda dinlememek bizim için hoş olmayan sonuçlar doğurabilir. Bu sonuçları görmezden gelmeyeceksek eğer, dinlemek zorundayız.

Birilerini dinlemek zorunda olduğumuz bu aktiviteler sırasında mesajın tamamını almamızı engelleyen unsurlar nelerdir ve acaba niçin farklı bir görüş açısını kendimize kabul ettiremiyoruz? Bulunması çok mantıklı gibi görünen bariyerler, bizim konuşmacının söylediklerine karşı alıcı durumda olmamıza engel oluşturabilmektedir. Evlilikle ilgili problemler yaşıyorsanız, alkol tedavisi görüp iyileşmiş eski bir alkolik olan ve iki evlilik yapmış bir danışmanın tavsiyesini niçin dinleyecekmisiniz ki? En yakın çıkışa doğru koşmadan önce bir an durup düşünün; belki de bu kişi ilişkiler hakkında, mutsuz bir evliliği sürdüren birinden daha fazla sağduyu sahibidir. Acaba bu kişinin rehabilitasyonu ona, hiçbir zaman bir alışkanlıktan kurtulmak zorunda kalmamış birine göre daha geniş bir anlayış sağlamamış mıdır? Belki de eşini kontrolü dışında meydana gelen talihsiz bazı olaylar sonucunda kaybetmiştir. Belki de her şeye rağmen ona bir şans verirdiniz.

Zihinsel dağınıklıkların ve kişisel peşin hükümlerin bulanıklığından kurtulup verilen mesajı almaya çalışmak dinleyici için bir mücadeleyi gerektirir. Engellerimizin farkına varırsak onlarla daha iyi

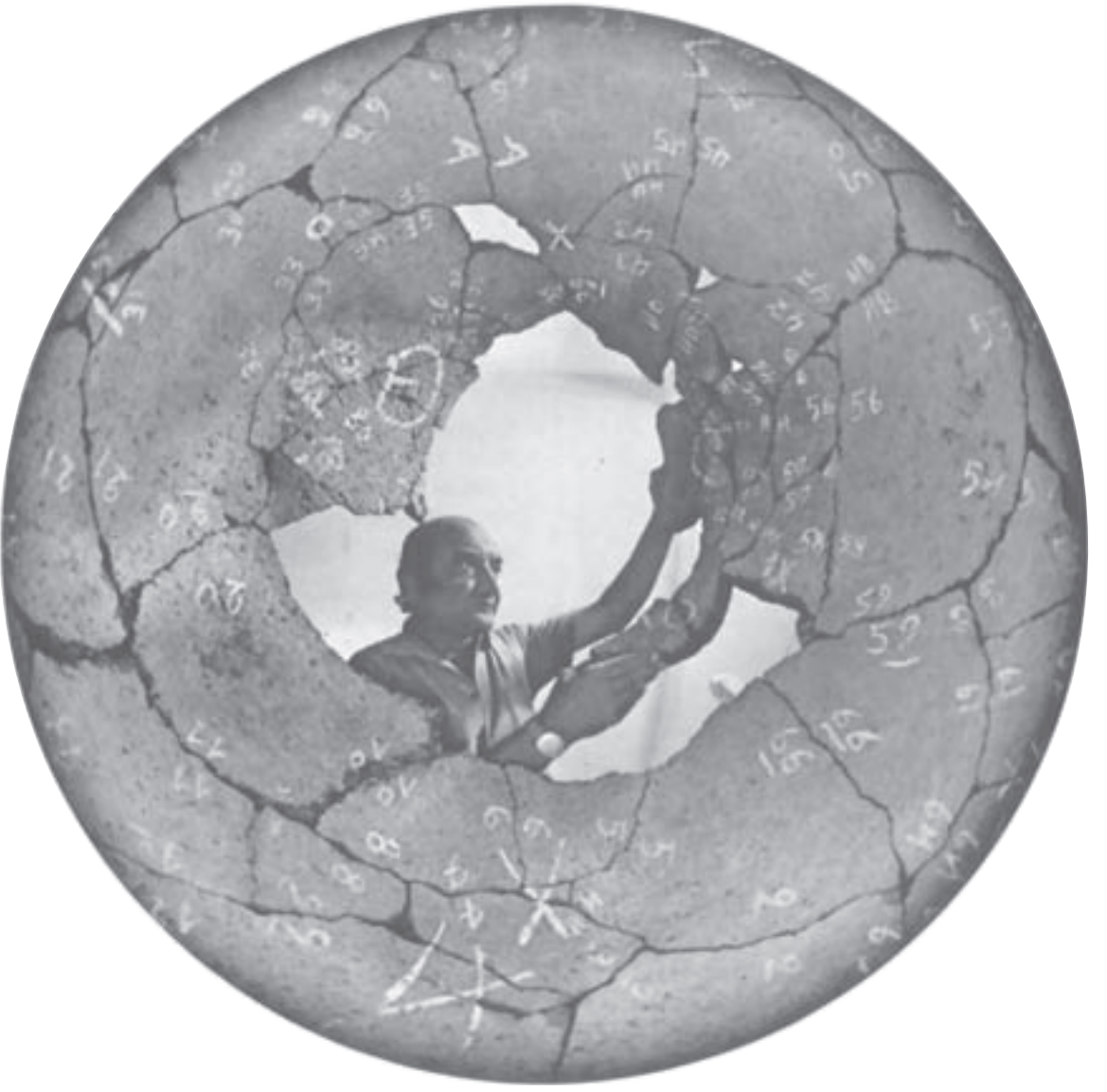
mücadele edebiliriz. Bu bariyerleri eleyemeyebiliriz, bunların birçoğu çocukluk dönemimizde zihnimize yerleşmiştir. Yine de, bariyerlerimizle yüzleşirsek ve onların kişisel gelişim fırsatlarımızın yüzüne nasıl büyük bir güçle kapıyı kapadıklarını görebilsek, daha geçirgen olmalarını sağlayabiliriz. Bunu yaptıktan sonra dinleme işlemine başlayabiliriz. Mesajın tamamını almamızı engelleyen kalın duvarların bazıları şunları kapsar:

- Arka plandaki gürültü
- Statü
- Cinsiyet, ırk, ve yaş önyargısı
- Fiziksel görünüm
- Geçmiş deneyimler
- Kişisel takvimlerimiz
- Dinleme yerine sonuca odaklanma
- Olumsuz içsel konuşmalar

Daha iyi dinlemeye karşı olan bu engellerin birçoğunu anne babalarımızdan, kendi toplumumuzdan ve medyadan öğrenmişizdir. Seçenekler olarak başlayıp ("elmayı mı, armudu mu daha çok severiz" gibi) sabit bakış açılarının oluşmasıyla sonuçlanırlar.

Tercihleri ve görüşleri olanlar yalnızca insanlardır. Görüşlerimizi savunmaya ve karşıt fikrin kanıtlarını görmezden gelmeye mecbur olduğumuzu hissettiğimizde zorluk başlar. Bu da, tartışmacı ve agresif bir tutuma neden olur. Voltaire'e göre, "Görüşler bu dünyada vebadan ve depremlerden daha fazla soruna yol açmışlardır."

Bazı bariyerlerimizin nedenleri, artık bizim gerçekliğimiz haline gelen minik beyin yıkamaların sonucudur. Televizyondan, filmlerden ve anne



babalarımızdan edinilen bu peşin hükümler bilinçaltımıza girerler ve birçok kötü ve gereksiz sonuca neden olurlar. Çoğumuz pazartesi sabahlarından korkarız çünkü pazartesi sendromu kötü bir ün sahibidir. Pazar geceleri en sevmediğimiz işleri düşünüp kendimize işkence etmek ve pazartesi gününü sefil bir hale dönüştürebilecek felaket senaryoları yazmak suretiyle biz de bu ünü sürdürmek için çok çalışmışızdır. Pazartesi gelir ve biz neredeyse bir refleks olarak çalar saatin sesine homurdanır, park yerimize yerleşen sürücüyü kırıcı sözler sarf ederiz. Pazartesileri sorun günleri haline

gelmiştir çünkü bizler kehanetin gerçekleşeceğine kesin gözüyle bakarız. Bu kuruntuların hepsi zihinlerimizde öğrenilmiş ve özenle programlanmış önyargılardır. Gerçek şu olabilir; pazartesi başka bir günden farklı bir gün değildir ve sonuç olarak, hafta sonunda dinlenmişizdir ve çarşamba ya da perşembe günü muhtemelen farklı ama eşit derecede bıktırıcı sorunlarla karşılaşırız. Tek fark şudur; çarşamba ya da perşembe günü için çarpık bir önyargıya dahil olmamış veya kendimiz bunu geliştirmemiştir. □

Kaynak: Yazarın Ruh ve Madde yayınlarından çıkan *Dinlemenin Zen'i* adlı kitaptan alınmıştır.



Yayındayız...

www.metaradyo.com



[Ana Sayfa](#) [Dinleyin](#) [Haberler](#) [Konular](#) [Hakkınızda](#) [İletişim](#)

[Üye Olun](#) [Giriş](#) [Yardım](#)



BİLYAY Vakfı ve MTİA Derneği Hakkında

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

Meta Radyo Hakkında

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

Dinleyin)))

Ruhçuluğun temel ilkesi Tekâmü'dür. Bu, aynı zamanda her canlı ve eşyanın özünde bulunduğu Evrensel Yasa'dır. Onsuz hiçbir şey ve canlılık varlığı sürdürmesi olanaksızdır. Yaradılışa tek ve yalnız başına arlan ve amaç sağlayan Evrensel Yasa Tekâmül, her an oluşmakta ve her an dağılmakta olan

Finansal Kriz Ruhsal Çözüm

Bill Harris

ZATEN var olan siyaset/seçim, terör/savaş gerginliği bir yana dursun, şu finansal kriz dönemi sizi de etkilemeye başladı mı?

Hepimiz bu finansal sistemle bağlantıdayız ve hükümetlerin finansal yardım planlarını yürürlüğe koyması nedeniyle pek çok insan rahatlamış olmasına ve son birkaç haftadır daha başka büyük finans kuruluşu batmamış olmasına rağmen uzmanlar daha kötü günler göreceğimize söz etmekte.

Peki, ne yapacaksınız? İşler daha ne kadar kötüleşecek?

Asıl soru, olabileceklere karşı kendinizi hem mali hem de duygusal açıdan nasıl hazırlayabilirsiniz?

Kendimce birkaç öneride bulunmak isterim.

İlk olarak, sanırım işler ne kadar kötüleşecek olsa da, dünyanın sonu gelmeyecektir. İşler kötüleşirken, dünyanın sonunun geleceğini söyleyen insanlar olacaktır ama bunu iştimize başlarsanız, bilin ki işler iyileşiyor, demektir. Böyle yorumlar işler olduğunca kötü hale geldiğinde kaçınılmazdır.

İkincisi, çok çekici geldiğini biliyorum ama ben olsam suçlayacak kişi aramazdım. Suçlanacak bazı kişiler olmasına rağmen, bu finansal kriz, sigara dumanıyla dolu bir odada planlar yapan acımasız ve hırslı insanlar tarafından oluşturulmuş bir olay değildir artık, dünya çapında kültürel bir olaydır. Şu an bu satırları okuyan sizler ne istediyseniz aldınız ve bunları satın alacak paranız yokken bunu yaptınız ve bu durum, kabul edilir bir şey oldu. Hemen herkes böyle yapıyordu, paranız daha yokken onu harcamaya başlamak fikrinin pek akıllıca olmadığı pek çok insanın aklına bile gelmedi.

Ve bu durum, pek çok insanın borç batağına saplanmasıyla sonuçlandı; yani yarının parasını dün harcamış oldunuz. Yarın geldiğinde ise ya daha az parayla geçinmek zorunda kaldınız ya da borcunuza borç ekleyip, kaçınılmaz geri ödeme günlerinin sayısını artırdınız.

Bu oyunun sürebilmesi için, kredi piyasaları giderek daha çok açıldı. Bankerler hep yaptıkları

ve halkın onlardan istediği şeyi yaptılar: İnsanların, kurumların ve kuruluşların aslında paraları yokken istediklerini alabilmeleri için giderek daha iyi yollar ve yöntemler sağladılar. Geri ödeme yapabilme kriterleri giderek daha az gerçekçi hale geldi. Finansal sektörde olup da insanlara böyle kolay krediler açmayanların durumu kötüleştiği için, bu oyun, paraları olmayan insanların ödemeye güçleri yetmeyecek evler almalarına dek sürdü. Oysa hiç kimse sürekli kredi alarak yaşamaya devam edemez ve eh, sonunda herkes bunu gördü.

Bir kristal kürem yok ama sanırım, kültürümüzde paranın işleyişine dair büyük ve köklü bir değişimle yüz yüzeyiz ve bu değişim, hayli zorlu bir dönemden geçmeyi gerektirecek.

Öyleyse, siz ne yapabilirsiniz?

İlk olarak, her ne kadar çekici gelse de, suçlayacak birini aramaya çalışmak yerine kendi durumunuzu nasıl

iyileştirebileceğinize odaklanabilirsiniz. Çaresizlik hisseden insanlar başkalarını suçlar. Çaresizlik hissetmeyin. Ne yapabileceğinize odaklanırsanız, kendinizi çokça hüsrandan ve öfkeden kurtarabilirsiniz. Eğer hüsrana uğrayıp öfkelenmek istiyorsanız, o zaman buyurun, gördüğünüz herkesi suçlayın.

Ardından, işler -finansal, siyasal ve daha pek çok biçimde- daha da belirsiz hale geldikçe, insanların kendilerini çaresiz hissetmeye başlayacaklarını fark edin. Kendilerini daha yalıtılmış ve ayrılmış hissedecekler. Bu olduğunda, insanın daha çok kendini düşünmesi daha kolaydır. Sadece kendinizi düşünmek yerine, diğer insanların ve ihtiyaçlarının farkında olmaya bakın. Evet, kendiniz için fırsatlar arayın ve sonra, kendi fırsatlarını, yani kendi yaşamlarındaki pozitiflikleri görebilmeleri için diğerlerine yardım edin. Başkaları için bir ilham kaynağı haline gelin.



Krizler, bunalımlar korkudan beslenir. En kötü durumlarda bile mevcut olan daha büyük faydayı tohum halinde bile olsa görmeleri için başkalarına yardım edin. Bunu yaparsanız, başkaları sizde bir önder niteliği görecektir ve kendi talihiniz, hayal bile edemeyeceğiniz biçimde iyileşecektir.

Kendi mali durumunuz açısından, müşterileriniz veya işvereniniz için çözümler arayın. Karşınızdaki kişinin bakış açısından bakın ve yüz yüze oldukları sorunları çözmenin bir yolunu bulmaya bakın. Bunu yaparsanız, kendi işiniz gelişip güçlenecektir. Bir çalışırsanız, başkaları işten çıkartılırken, kendi işinizi koruduğunuzu göreceksiniz.

Sonraki önerim, maddesel şeylere yönelik bağlarınızdan kurtulmanızdır. Bunların yerine, ilişkilerinizin değerini vurgulayın. Maddesel şeyler hoştur ama hayat bunlardan değil, sevgiden ve arkadaşlıktan oluşur. Sevgiye ve arkadaşlara sahipseniz ve bunları besleyip güçlendirirseniz, ekonomik koşullar ne olursa olsun, hayat daha anlamlı olacaktır.

İş hayatı açısından bakıldığında ise ilişkilerinize odaklanmanız, işler ne kadar kötüleşirse kötüleşsin, hayatta kalma becerinizi güçlendirecektir. Diğer insanları ve onların ihtiyaçlarını samimiyetle düşünün. İşler yolundayken, başarılı olmak kolaydır ve en kötü yönetilen bir iş yeri bile biraz para kazanabilir. Zor zamanlarda ise müşterilerini veya işverenlerini gerçekten umursayanlar ve onların ihtiyaçlarını keşfedip karşılamak için ellerinden geleni yapanlar başarılı olacaktır.

Paramızı, müşterilerinizi veya işinizi

kaybettiyseniz, kaybetmiş olduğlarınıza odaklanmak yerine, olası fırsatlara ve şimdi ne yapabileceğinize odaklanın. Geçmiş geçmişte bırakın ve bir sonra neler olacağına bakın. Ve değişebilecek kadar esnek olmaya, farklı bir şeyler yapmaya istekli olun.

Kim bilir? Belki de kayıplarınız, hayatınızı daha iyi yönde değiştirecek ve belki de şu an yaşadığınız kayıplar olmasaydı, asla deneyimlemeyecek olduğunuz yeni girişimlere veya maceralara açılan bir kapıdır. Bir zamanlar ne olduğunuzu unutun ve ne olabileceğinizi hayal etmeye başlayın.

Sizi ayrıca, “keşke” düşüncesinden kurtulmaya teşvik etmek de istiyorum. Ne istediğinize ve onu nasıl elde edebileceğinize odaklanın. Gelecek hakkında endişelenmenin ne değeri ne faydası vardır. Evet, olası mücadeleleri düşünün ama sadece planlar yapmak ve şimdi eyleme geçebileceğiniz çözümler üretmenize yardımcı olması



için. Hakkında bir şey yapamadığınız bir şeyler varsa, ona teslim olun ve devam edin.

Korkutucu bir şey olduğunda -olabilir de- derhal, "Tamam, olan oldu. Seçeneklerim nedir?" aşamasına geçin. Ters gitmiş şeyler üstüne odaklanmakta hiçbir fayda yoktur. Bir sonra ne yapılacağına odaklanmak ise büyük değer taşır.

İlerlemek için araçlarınız, kaynaklarınız olmadığını veya gerekli yardımı alamadığınızı mı söylüyorsunuz? Elde mevcut ne varsa, onunla elinizden gelenin en iyisini yapmaya gayret edin. Yine de eyleme geçin. Bu size, kendine güven duygusu verecek ve bu ek özgüven, başlangıçta hiçbir şey yokmuş gibi görünse bile, ek kaynaklar bulup kullanmanızı sağlayacaktır.

Her gün bir süre -en iyi zamanlar, uyumadan önce ve uyandıktan sonra- nelere şükretmeniz gerektiği üstünde düşünmeye zaman ayırın. Şükran duygusu size mutluluk verebilir ve mutlu insanlar ihtiyaçları olan şeyleri kendilerine cezbederler.

Başkalarına, özellikle de kendilerine yardım edemeyenlere yardımcı olmanın yollarını arayın. Ve bunu, karşılığında hiçbir şey beklemeden yapın. Bunu, bu işte hep birlikte olduğumuz için yapın. Arkadaşlarınız, müşterileriniz, işvereniniz ve hatta tamamen yabancı insanlar için bile biraz çaba gösterin. İnsanlar kendilerini gerçekten umursayan insanlar olmasını o kadar çok isterler ki! Bunu yaparsanız, asla yalnız kalmayacaksınız ve yaşamınız, ne

olursa olsun, doyurucu olacaktır.

Son olarak, her gün bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu dengeye getirmeye çalışın. Bunu yapmaya başlamış ve sonra kesmişseniz eğer, tekrar başlayın. Stresin en iyi ilacı, kendi içinde denge arama meditasyonudur. Ve baskıyla, gerilimle kolayca başa çıkabilenler bu zorlu zamanlardan daha kolayca çıkabilir ve bu zor zamanlar içindeki gizli fırsatları daha kolayca bulup çıkarabilir ve onları başarıya dönüştürebilirler. □

İnternetteki web sayfalarından çeviren: Yasemin Tokatlı.



Duyularla Doğrulanın Dünya: Pozitivizm ve Teknoloji Doğrultusunda Us ve Varlık Durumuna Bakışlar

Aytuğ A. Şentürk

1. Bölüm

“Dünyada varolanın ‘var’ı, insandır.”

“Hiç, varolanın olduğu gibi açığa çıkmasının insan varolması için olanaklı kılınmasıdır.”
Martin Heidegger

Varlık Durumunda Modern Bir Uğrak: Yanlış Tanıma

NESNENİN kültürel bir unsur olarak ayırmsanması, onun bir cisim olarak verilen fiziki özelliklerinden bağımsız olarak diğer nesnelere ayrılan anlam farklılıklarının belirlenmesinde asıl etkidir. Sosyo-kültürel bir unsur olarak fizik nesne tek başına, tinsel açıdan kendi yerini ve konumunu belirleyebilecek bir işleve sahip değildir. Bilginin anlam dışı herhangi bir karakteristiği var ise bunun tefrik edilmesi de bizzat nesneye muhatap olan varlığın mevcudiyetini gerektirir ve herhangi bir cismin kendisi algıdan bağımsız olarak bir nitelendirmeye konu olmaz. Söz konusu nesnenin işlevine ortamı oluşturan unsur olarak kültür ise, kaynağı olan insanı, etkilenen nesneyi ve tüm o süreçleri kapsayan bir sistem içinde görünüşe gelen bir olgudur.¹ Başka deyişle nesnelerin cisim olarak farklılıkları değil kültürel formları esastır. Nitekim benzer şekilde herhangi bir duyunun kendisine ilişkin anlamı kazanabilmesi de kültür ve toplum tarafından belirlenir.² Verili bir kültürel olgu, sadece buna ilişkin bir değere bakmanın ötesinde, onu ortaya koyan psişik varlığın da katılımıyla ilgili bir bilgidir. Zira belirli ölçüler dahilinde herhangi bir duyunun gerçekten insan duyumu olması da, insana mal olması örneğin, gözün insan gözü haline gelmesi “onun, insan için insan tarafından yapılan bir nesnenin ‘duyumun nesnesi’ haline gelmesi ile mümkün olmuştur.”³

Akıl olgusal düşüncenin dışına çıktığı halde aynı zamanda kendi sınırlarının tespiti işlevini de gösterebilir. Bu tefrik işlemi içerisinde bilgi nesnesinin kaynağı ve onun bilme olanaklarının belirlenmesi de söz konusu olmaktadır. Nitekim

aklın kendisinde bulunanla, nesneye ilişkin olanın tefrik edilmesiyle, "şey niteliklerinin" yeni bir kategori dahilinde düşünülmesi sonucunda, bilgilerin karşılaştırılıp onlara değer biçme işi ortaya konulabilmektedir.⁴ İşlevsel bakımdan belirli düzeye kadar sindirilmiş bir ayrımlaşma içeren modern toplumlarda, kitle kültürü dışındaki insani olan diğer kültürel kavrayışlar ve kültürün kendisi sanki parçalanmış ve anlamını yitirmiş gibidir. Aslında farklı disiplinler ya da bilimsel dallarda ortaya çıkan -örneğin, sosyolojik bakımdan çalışmanın, kent yaşamının, bilgi türlerinin, ailenin, dini inançların vb.- atomizasyon ve bireyselleşme "müşterek bir kültürel prototipin yetersiz kalmasına neden olmuştur."⁵ Ne var ki, kültürün aslında farklılaşan sosyal sistemler arasında köprü kurma, onları biçimlendirme ve özelleştirme işlevi göstermesi de söz konusudur.⁶ Öte yandan bir kültür biliminin araştırma konusu ya da 'nesne'si; içindeki tinsel anlamdan soyutlanamayacak olan ve bununla birlikte nesnelleştirilmeye çalışan bir kültürel unsur ya da kavrayıştır. Örneğin, kültür sosyolojisi bakımından ontolojik problemlerin değerlendirilme şekli, kendi olgularının doğası ve sınırları ve bizzat bunlara ilişkin sınır kaymalarının -başka disiplinlerin alanına tedahül etmesi- incelenmesine bağlıdır.⁷

Nitekim insan eyleminin bir nesnesi olan teknik ve teknolojiyi ele almak gerekirse bunlar basit bir biçimde insan gerçeğinden, insandan yani onu ortaya koyan psişik varlıktan ayrıştırılabilecek unsurlar değildirler. Bir bakıma teknik olgu insanı insan yapan olgulardan biridir. Çünkü

öyle ki; teknik sayesinde insan kendi duyusunun gerçek nesnesini bulabilmiş ve onunla girdiği etkileşim sonucu dış dünyada duyusunun ve işlevlerinin yapısını ve yerini belirleyebilmiştir. Bu yaklaşım aynı zamanda zihinsel kategorilerin dış dünyadaki olgudan yola çıkarak belirlendiğine ilişkin maddeci bir varsayımın temelini oluşturmaktadır. Bununla birlikte nesne ve insan arasındaki ilişki sürekli ve kalıcı olmadığından, nesne ile reel olan ilişki



kesildiğinde duyuşsal algıda nesne artık "orada olmayan" bir şeydir; öte yandan onun gelip geçiciliği ya da kalıcılığı ise bilinç akışında artık sabitlemiştir. Bu nedenle Cassirer'e göre, gerçeklik bir yönden nesnel, öbür taraftan ise, kişisel olarak kavranmaktadır. Söz konusu kavrayış bugünkü duyuşsal kavrayış nedeniyle kendini, bir düalizm içinde ikili olarak gösterir. Duyuşsal algılama yoluyla bize taşınan yönü aslında öznel/kişisel olarak kalırken, nesnel

yönü,
“...çeşitli bakış
açıları içinde zihne
giren ve kalıcılık
kazanan izleridir.”⁸
Bu ifade, İngiliz filozof
Berkeley’in yaklaşımı ile
ilişkilendirildiğinde, nesnenin
varolmasının bir bakıma
onun algılanması olduğu
ve bu bağlamda zihnin
algılaması olmadan maddenin
bir geçerliliği olmadığı
yine O’nun tarafından
savunulmuştur. Bununla
birlikte dış dünyanın
gerçekliği de salt bir kuruntu
değildir ve burada vurgulanması
gereken önemli bir nokta olarak yine
Berkeley’e göre, Tanrı gerçekliği böyle
görmemizi istemiştir.⁹

Batı kültürü yukarıda verildiği
bağlamda ele alınırsa, söz konusu
kavrayışın Batı metafiziğinin felsefi
anlamdaki kurgusu içerisinde ve
de özellikle antik çağda Platon’un
yaklaşımlarında cisimleşen yapısında,
oluş ve değişim dünyasının temelinde
bir sanı olduğu ve de hakikatin, bu
sanı ya da yanılısımların ötesindeki
anlamı içerisinde düşünülmesi
öngörülmektedir. Dolayısıyla
metafizik, felsefi anlamı içerisinde,
değişmenin ardındaki değişmeyen
temelin “varolanın, varolan olarak”
yeniden ele geçirilmesi etkinliği
olarak düşünülür.¹⁰ Fakat asli olan
Varlık hakikatinin temeli olarak
onun ziyadesiyle, varolanların özüne
indirgenmesi nedeniyle, belirli bir

görüğe göre,
düşünmenin de
bir çıkış yapması ya
da yükselmesi değil,
düşüşü başlamıştır.
Felsefi anlamıyla
metafiziğin temelinde
bir bakıma teolojik
bir kaygıyla, varolanın asli
temeli olarak Tanrı ile
bağlantı kurma çabası, başka
deyişle Tanrısal oluşun,
varolan içerisinde aranması
nedeniyle her şeyin nedeni
ve Varlığın nedeni üzerine
bu yolla odaklanma gayreti,
“Varolanın, Varlığın kendisi
olarak yanılısamalı bir biçimde
kavranışının ortaya çıkmasına
neden olmuştur.”¹¹

Bir bakıma her şeyde, her oluşta
teolojik bir köken bulma çabası,
idealizm bakımından anlaşılır olsa
da, gerçekliğin fiziğin ötesindeki
boyutlarının bile daha çok eşya
olarak varolan ve “şey” temelinde
anlaşılmaya çalışılması gibi ironik
ve yanıltıcı bir tutuma da kapı
aralamıştır. Oysa bir taraftan “tefrik
etme” (ayırt etme) açısından bazı özel
durumlarda da Varlığın, varolandan
farkının anlaşılması, varlığın “nedeni”
yerine “onun anlamı olarak ‘nasıl’ın
anlaşılması” da gerekmektedir. Yanı
sıra, Varlığın olagelişinin ve yapıp
etmelerinin de “kendinde nedeni”
üzerinde odaklanmak ve bu anlamda
dünyevi oluşun bir bakıma “seküler”
işlev ve yapısının da anlaşılması
gerekmekte, daha doğrusu özellikle
günümüz insanı açısından gereksinim
duyulmaktadır. Bir bakıma güncel

bir örnek olarak yoğun bir sıklıkta ortaya çıkan vicdan ve düşünce özgürlüğü olarak laiklik ve sekülerlik ile giderek dini bir yönseme kazanan siyasi süreçler arasındaki mücadelenin de özünde bu kavramsal ilişkiler yatmaktadır. Bizler için görünüşe gelmiş ve kendini göstermiş olandan başka bir Varlık durumunun düşünülmesi, dünyevi gerçeğin egemen olduğu güncel anlayışta ve belki hakiki olarak da mümkün değildir. Ancak bu görünüşün yalnızca gözlem değil, fizik ötesi yaklaşımda içerilen temaşa etmek gibi bir anlamı da bulunmaktadır. Dolayısıyla bu, yalnızca gözlem anlamında değil, içsel bir algılama ya da sıklıkla ifade edildiği gibi “altıncı duyu” kavrayışının da gösterdiği gibi bir başka düzey içerisinde anlaşılan tinsel bir karakter de gösterebilir. Bu bakımdan altıncı duyu gibi paranormal olayların incelenmesi için pozitivismden çok orijinal adıyla “tin bilimleri” (Alm: Geisteswissenschaft) ya da “kültür bilimleri” olarak ifade edilen disiplin daha uygun açılımlar sağlayabilecektir.

Modern çağ, insanın bir bakıma tutunumlu olarak kendilerini gösteren yansımalar aracılığı ile bir yanılısama içerisinde, “modern anlamdaki tezahür ile çerçelenmiş tutarlı bir bütün olarak algılanmasıyla” ilgili bir dizi farklı yorumu bir araya getirmektedir. Bu yorumlar genellikle, daha ziyade ampirik bir algılama çerçevesinde tartışılmaktadır. Bir bakıma insan varlığının fiziksel plandaki görüntü içindeki tanıklığı, onun pozitif duyumsal imajının tarafsız ve nesnel değil, özduyumsal bir kategoriye ait olduğunu da hatırlatmaktadır. Yanı sıra bu durum aynı zamanda

insanın kendi öz yansımasında meydana gelen pozitif bir kırılmaya götüren bir işlev içerisinde ortaya çıkmaktadır. Örneğin, fiziki planda, aynadaki tezahür ya da toplumsal yansımada ve hiper-gerçeklikte ortaya çıkan, kendi kendisinin temsili gibi farklılaşan realiteler, insanı bir yanlış tanıma* (İng: Misrecognition) sürecine de götürmektedir. Yalnız bu sürecin, hakikatın/doğrunun ortaya çıkmasında önemli bir aracılık rolü üstlendiği savunulmaktadır. Hatta Fransız düşünür Althusser, bireyin ideolojik yanlış tanıma dolayımında kurulduğunu belirtmektedir. Yanlış tanıma sürecinde aslında öyle olmamasına karşın, birey kendi hareketlerinin başlatıcısı ve hakiki faili olduğuna inanmaktadır. Bunun da ötesinde yanlış tanıma toplumsala yayılarak, öznel arası tanıma ve öznenin kendini tanıması bağlamında çok yönlü ve toplumsal bir nitelik kazanır.¹² Yanlış tanıma bu anlamda zorunlu bir uğrak olarak görünmektedir. Burada öznenin yapısında salt hayali bir unsurun ya da tümel bir yanlışlığın varlığından ziyade daha çok sanallık anlamında farklı bir oluşum gündeme gelmektedir. Öznenin “gerçeklikten kopuk bir hayal olarak değil de gerçekliğin farklı bir kavranış biçimine karşılık gelen” gerçeklik ile özel bir ilişkinin yapılaştırılması söz konusudur.¹³ Bu dizge içerisinde insanın bizzat kendi bakışı bile, kendisini, eylemlerinin başlatıcısı olarak yanlış tanınmasında etkindir. Söz konusu işlev içerisinde tezahür eden bakış, bazı açılardan yabancı bir antite biçiminde,

* Varlık Durumunda Modern Bir Uğrak: Yanlış Tanıma

birçok durumda kendimizi nasıl gördüğümüzü de belirlemesine rağmen; mesela, aynadan insana dönmekte olan görünmez bakış gibi unsurlar (kendi kendisini bir özdeşlik içerisinde kişinin görüşünde gizleyen), aynı zamanda görünür oluşumuzun da bir işlevidir. Öte yandan görünüşe gelen olarak insanın tezahürü, hem fiziksel planda hem de fizik ötesi bir bakış dahilinde düşünülebilir. Bu bağlamda yanlış tanımanın esası da bir düzeyde Varlığın varolan formunda şeyleşmiş (eşya dizgesi gibi) bir biçimde düşünülmesine kadar geri götürülebilir. Ancak çağdaş insanın bir kaygısı da, seküler anlamda içinde bulunulan fizik evrenden ya da kozmostan bağımsız olarak, insani eylemin otantik hareket ve gayesinin sorgulanması gibi -eğer böyle bir şey mümkün ise- bir anlam formunda da kendini göstermektedir.

Yukarıda belirtilen perspektif içerisinde, insan görebildiği kadarıyla hatta belki daha da fazlasıyla böylece, görülmektedir de. Ancak bu durum, Varlık'ın bir varolan içerisinde kendini göstermesi kadar, 20. yüzyılın önemli düşünürü Heidegger'in terimleriyle aynı zamanda gizlemesi olarak da tezahür eder. Kendini bu bakış ile ilişkilendiren insan, belki bu öteki

imajda (aynı zamanda imajının dolayımında) gerçek kendisine de yabancılaşmaktadır. Çünkü yansıma da kusurlu ve menfi anlamda sanaldır. Görünüşün içinde gizlenen bir insan özü, öznel bakışın nesnel açıdan tutulması (İng: Eclipse) bakımından bir ölçüde saklıdır. Bu yansımada asıl göremediğimiz unsur, onda kimlik ve imaj arasındaki ilişkiyi yöneten bir toplumsal ilişkiler şebekesinin varlığıdır. Bu anlamda Lacan'a bağlı çözümlemede, söz konusu bakış ve görünüm, kişinin benliğinin (belki kendiliğinin) nesnel bir görünüşü değildir.¹⁴

(Devam Edecek)

NOTLAR:

1. Lucadou, Wv. *Ruh ve Kaos*. Çev: Veysel Atayman. İçinde V. Atayman, "Çevirmenin 'Zorunlu' Önsözü," İstanbul: Say Yayınları, 2000, s.11.
2. Lecktorsky, V. *Özne Nesne Biliş*. Çev: Şükrü Alpagut., İstanbul: Toplumsal Dönüşüm Yayınları, İkinci Baskı. 1998, s: 269.
3. Ön. Ver. Lecktorsky, V. 1998, arka kapak sayfası.
4. Köktürk, M. *Kültürün Dünyası, Kültür Felsefesine Giriş*. Ankara: Hece Yayınları, 2006a, s.47.
5. Alver, K. ve N. Doğan (Ed.), *Kültür Sosyolojisi içinde*, M. Köktürk, *Kültür Sosyolojisinin Temel Meseleleri*, Ankara: Hece Yayınları, 2007a, s. 17.
6. Pollack, D. Internet: kulsoz.euv-ffo.de/Lehrstull/Lehre/lehre.html.' den aktaran: Köktürk, M., 2007a, s.17
7. Ön. Ver. Köktürk, M., 2007a, s.21.
8. Cassirer, E. *Der Gegenstand der Kulturwissenschaft*, s.29' dan aktaran, ön. ver. Köktürk, M. 2006a, s.43.
9. Saruhan, Ş.C. ve A. Özdemirci. *Bilim, Felsefe ve Metodoloji*. İstanbul: Alkım Yayınevi, 2005. s. 60-61.
10. Küçükalp, K. *Batı Metafizikinin Dekonstrüksiyonu: Heidegger ve Derrida*. İstanbul: Sentez Yayınları, 2008, s.169.
11. Ön. Ver. Küçükalp, K. 2008, s.173.
12. Dursun, Ç. *Haberde Gerçekliğin İnşa Edilmesi Ne Demektir*, s.48-49 içinde Haber Hakikat ve İktidar İlişkisi. Ç. Dursun (Der). Ankara: Elips Kitap, 2004.
13. Ön. Ver. Dursun, Ç., 2004, s.48-49.
14. Pirnie, I.E. *The Subject of Ideology: The Ontological "Impossibility" of Subjectivity*. Yayımlanmamış Master Tezi. Kanada: University of Manitoba, 2003, s.11-12.



Evrenin Tarihi

Pınar Öztürk

2. Bölüm

ARŞELERİ başlangıç ruhları olarak da tanımlamak mümkündür. Arşeler daha önceki bir kozmik evrime ait uzun zamandır pasif uluhiyetle karışmış varlıklardı, yeni bir kozmik periyodun seçkin yaratıcı tanrıları olma liyakatine ve yeterliliğine sahiptiler. Bu kimlik onlara tahtlar tarafından verildi. Tahtların ilahi hayatını soludular.

Evrenin tarihi bizi neden ilgilendiriyor? Bu, bilimsel ve kültürel bir merak da olabilir, kendini tanıma arzusu da. Kendini evrenin bir parçası olduğunu bilen insan kendini tanıyarak evreni, evreni tanıyarak kendini bileceğini hisseder. İnsanın kendini bilmesi gereği her zaman bilinçli bir istek ve görev anlayışıyla mı olur, yoksa içinde kendisini tanıdıkça dolduracağı bir boşluk olduğunu düşünerek mi? Her ikisini de kullanıyordur, sanırım. Hayatın anlamsız gelmesinin verdiği acı, kendini tanıma evresinde neşeye ve yaşama sevgisine dönüşebilir. Farkında olarak ya da olmayarak yaptığımız her şey ve belki de tüm yaşama amacımız kendimizi tanımaya götürür bizi. El yordamıyla bulduğumuz, aradıkça acımızın azaldığıdır zaman içerisinde. Günlük yaşamdaki ufak tefek buluşlarımız ya da insanlığın varoluşuna ve evrenin aşamalarına dair buluşlarımız ve buluşları değerlendirmelerimiz aynı zamanda acının azaltılmasıyla da ilgilidir.

Doğu felsefelerinin pek çoğu hayatı insanlığın çektiği acı ve bu acının giderilmesine yönelik yollar olarak tanımlar. Örneğin, Budizmdeki dört yüce gerçek, acı ve acıyı doğuran durumları tespit etmiştir:

1. Hayat acı ve tatminsizlik içerir.
2. Acı ve tatminsizliğin kaynağı şiddetli istek, saplantı, arzu ya da tam tersi olan antipati veya nefret hisleridir.
3. Tatminsizlikten kurtulabiliriz.
4. Tatminsizliği ve acı çekmeyi ortadan kaldırmak için bilgelikle, ahlakla ve eğitimle ilgili takip edilecek yollar vardır.

Buda'nın acıdan kurtulmak için önerdiği sekiz yolun hepsi de doğru yaşamakla ilgilidir. Doğru yaşamak için de önce nerede yanlış yaptığımızın

farkında olmamız gerekiyor. Ve yine geliyoruz kendimizi tanıma meselesine.

Ben bir insanım, ama insan ne?

Sadıklar Planı, “İnsanın mevcudiyet şartları, kainat düzeninin en büyük harikasıdır. Ve insanın meydana gelişindeki hasletler ve güçler hiçbir varlığın tasavvur edemeyeceği kadar muğlak, fakat Tanrılık bilgi içerisinde o nispette sade ve biriciktir. Varlığın varlık üstü bir aleme mensup olduğunu hiçbir zaman hatırdan çıkarmadan, onu mütalaa ve tasvir etmek zarureti vardır,” der.

İnsanın tanımını yapmak için insanı tüm boyutlarıyla ele almak gerekir ama burada insanı tüm yönleriyle ne olduğu açısından değil de evrenin varoluşu ve bu varoluştaki insanın yeri açısından inceleyeceğiz.

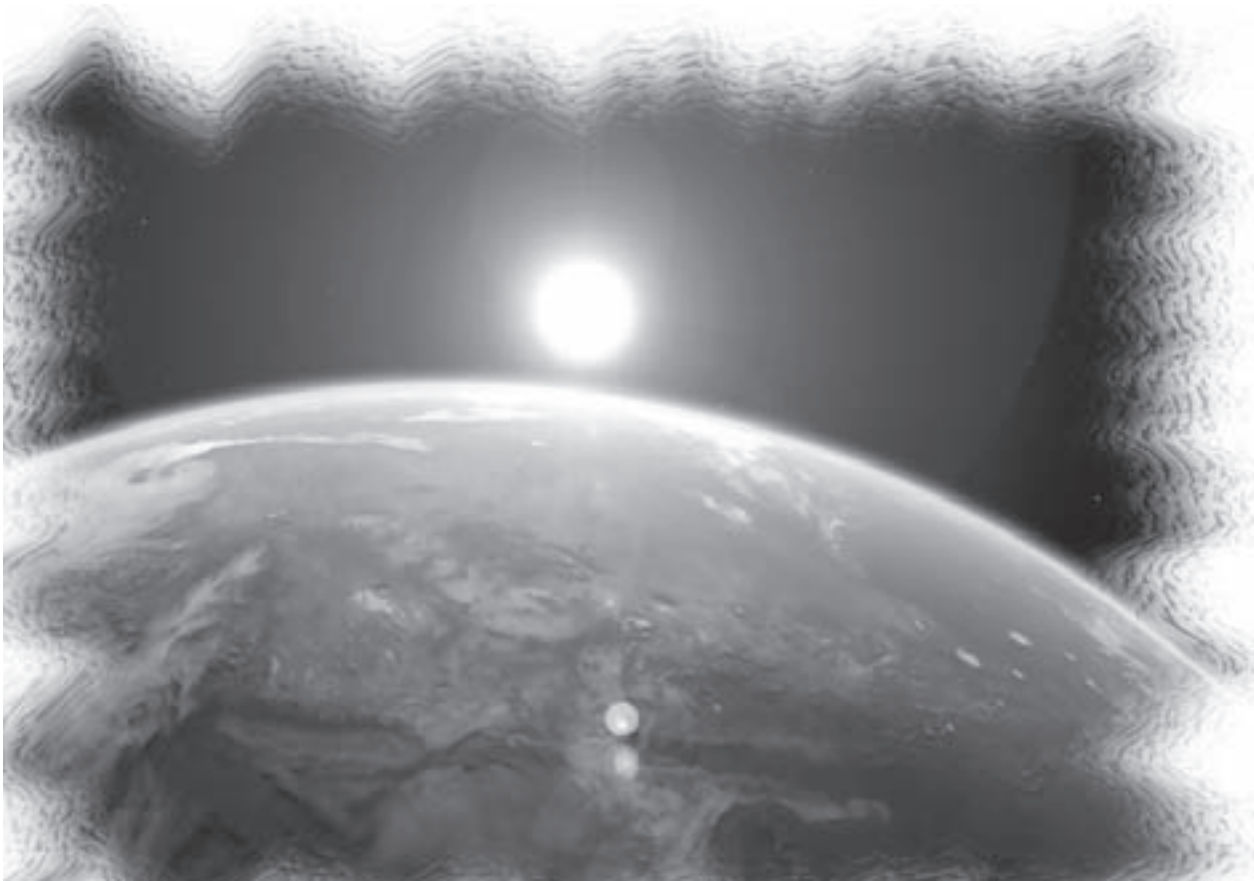
Bir önceki yazıda araştırmacıların dünyayı, şu anda yaşadığımız dünya olmadan önce Satürn, Güneş ve Ay olarak başka formlara sahip, insanla

birlikte gelişen sanki birbiri için yaratılmış iki ayrı ama tamamlayıcı oluşum olarak düşündüklerini yazmıştık.

Dünyanın Oluşum Aşamaları:

Yaratılışa ait bilgiler pek çok kaynaktan içerik açısından aynıdır. Ama kavramlara ve bilgilere verilen isimler farklı olabilir. Burada zaman zaman Edouard Schure’un çeşitli incelemeler sonucu kitaplarında kullandığı isimleri kullanacağız. Elbette ki genel anlamda neyi temsil ettiklerini belirteceğiz. Dünyanın oluşum hiyerarşisinde en yüksekte sevgi sonra ahenk ve sonra da iradeyi temsil eden oluşum ve planlar yer almaktadır (Serafim, Kerubim, Tahtlar). Bunlar Tanrı’dan aldıkları gücü ve ışığı uygun hale getirerek alt kadrolara aktarır.

Bilgilere göre Satürn Nebulası dünyanın, gezegenler sisteminin ilk hali olarak düşünülebilir. İlk



yaratıldığıında ısı ve ışık bulunmayan karanlık bir küttedir. Bu karanlık kütle tanrının aşamalı olarak yaydığı ışıkla canlı bir varlık gibi nefes alıp vermeye başlar (Tahtlara verilen ışık, tahtlardan arşelere, arşelerden, meleklerle, meleklerden insanlığa ulaştırıldı). Soluk alma soğuşu, soluk verme ısıyı üretti. Soluk aldıkları sırada nebula'nın merkezine, soluk verdikleri sırada da tahtlara daha çok yaklaştılar. Böylece bir süreç içerisinde yeni bir benlik kazanmaya başladılar. Satürn'ün kendi kitlesinden farklılaştılar. Bir üst güç arşelerin arınmış ve aşağı elementleri saf dışı bırakmış halinin dönmeye başlamasına neden oldu. Bu durum çevresinde bir gaz halkası oluşmasına neden oldu ve daha sonra koparak ilksel Satürn'den ayrılıp ilk gezegeni halkaları ve sekiz uydusuyla bildiğimiz Satürn'ü oluşturdu.

Arşeler bir dünya yaratmak istiyorlardı. Bunun için ışığa ihtiyaç vardı. Arşelerin içinde yaratıcı ışığa ait bilgi vardı. Arşelerin ruhunda başmeleğin, Meleğin ve insanın kaderi titremeye başlamıştı. En tepedeki kuvvetlerin etkisiyle Satürn'ün ortasında bir ısı ve ışık kütle meydana getirildi.

Arşeler derin bir şekilde uyutuldu, Satürn'ün oluşum çabası ve hareketliliği içine daldılar ve yoğunlaştılar; ısı, ışık ve üst kuvvetlerin etkisiyle parlak bir yıldız oldular. Arşeler uyandıklarında çekirdeğin yukarılarında eterik bir ışıkla çevrelenmiş bir kürenin üzerinde yüzüyorlardı.

Kutsal kitaplarda da yaratılışa ait benzer cümleler yer almaktadır.

“Başlangıçta Allah gökleri ve yeri yarattı. Ve yer ıssız ve boştu; ve enginin

yüzü üzerinde karanlık vardı; ve Allah'ın ruhu suların yüzü üzerinde hareket ediyordu. Ve Allah dedi: Işık olsun; ve ışık oldu.” TEVRAT

“Kelam başlangıçta var idi, ve Kelam Allah nezdinde idi, ve Kelam Allah idi. O, başlangıçta Allah nezdinde idi. Her şey onun ile oldu, ve olmuş olanlardan hiçbir şey onsuz olmadı. Hayat onda idi, ve hayat insanların nuru idi. Nur karanlıkta parlar ama karanlık onu anlamadı.” İNCİL

Arşeler sanki bir ateş denizi üzerinde uçuyorlardı. Işığın selamladılar, tahtları fark ettiler, çok uzaklardaki bir yıldızla doğru çekildiler. Yıldızla birlikte sonsuzlukta kaybolana dek küçüldüler.

Arşeler bağırdı: “Satürn gecesi sona erdi. Bakın, ateşe büründük; Biz ışığın Krallarınız! Şimdi artık dileğimize uygun şekilde yaratabiliriz, çünkü dileğimiz Tanrı'nın düşüncesidir!”

Arşeler şunu fark etti: Yeni doğmuş güneşi bir halka gibi saran daha aşağı bir düzene ait elemental varlıklarla birlikte büyük bir duman çemberi ve şunu anladılar. Atık madde çıkarmadan yaradılış, gölgesi olmayan ışık, gerileme olmaksızın ilerleme, kötülük olmaksızın iyilik olamaz. Satürn periyodundan Güneş periyoduna geçiş böylece gerçekleşmiş oldu.

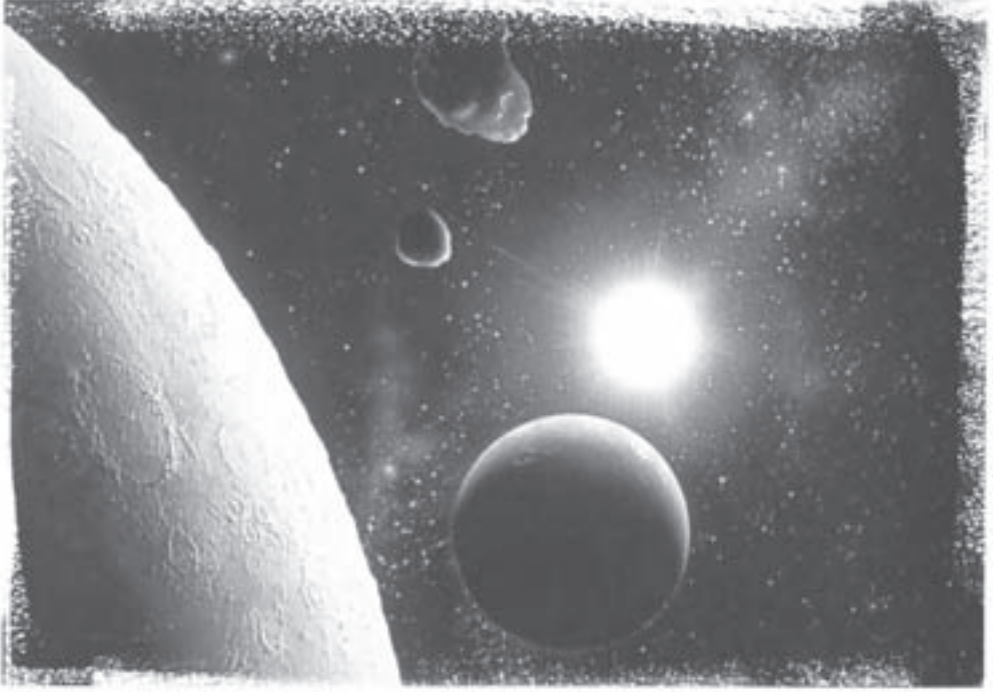
Güneş küresi:

“Gökler Allahın İzzetini beyan eder; Ve gök kubbesi ellerinin işini ilan eyler.

Gün güne söz söyler, Ve gece geceye bilgi gösterir.

Söyleyişte yok sözlerde yok; Onların sesi işitilmez.

Onların ahengi bütün dünyaya; Ve sözleri yerin ucuna varmıştır. Onlarda güneş için çadır kurdu;



O Güneş ki gerdekten çıkan güvey gibidir. Ve bir yiğit gibi yoluna seğırtmek için sevinir.

Çıkışı göklerin ucundandır; Devri de onların sonlarına kadar; Ve sıcakında saklı kalan yoktur.” ZEBUR

Güneş küresi, koyu renkli dumana benzeyen bir çekirdek ve çok geniş bir ışık küresinden oluşmaktaydı. Bu küre kendinde pek çok planetin oluşmasını sağladı. Çünkü güneşte hayat vardı ve güneşteki hayat daha sonra kendinden olacak planetteki hayatların hepsinden daha fazlaydı. Güneş çok ince bir maddeden ve ateşten yaratılmıştı. Güneş bazen parlıyor bazen sönükleşiyor, sanki nefes alıp veriyordu. Sonra güneş halkı yaratıldı. Güneş halkı bazı kaynaklarda baş melekler olarak adlandırılır. Onların yaratılışı Satürn zamanında başlamıştı ancak o zamanlar sadece düşünce

formları şeklindeydiler. Daha sonra arşeler (elohimin yardımcıları) onlara astral bedenler ve duyu organları verdiler. Baş melekler kerubimle tanıştılar. Kerubimler elohime bağlı ruhlardı. Baş meleklerin döllelenmesi için görevlendirilmişlerdi. Güneş bir parlıyor bir sönükleşiyor denmişti, baş melekler güneş sönükleştiğinde karanlığa dalıyor ve kerubimden uzaklaşıyor, kerubimin hayaliyle kalıyorlardı. Kerubimin hayalinden ise zihinlerinde acı, öfke ve arzu kalıyordu. Baş meleklerin güneşin sönük halinde yaşadıkları bu durum daha sonra yeryüzünde hayvanlar aleminin oluşmasına etki edecekti. Akaşik kayıtlardan elde edilen vizyon yorumları incelendiğinde, hayvanlar aleminin, yaratılışın ilahi varlıklarının birbirlerine duydukları özlemin, duygularla çarpıtılarak

oluşmuş düşünce formları olduğu düşünülebilir. Baş melekler güneş parlamaya başladığında ise kerubimin özlemiyle değil, kerubimin kendisiyle yakınlaşıyor ve melekleri oluşturuyordu. Melekler de daha sonra insanlık aleminin yaratılmasına vesile olacaktı.

Böyle bir oluşum yani parlama ve sönme, karanlık ve aydınlık, hayvanlar alemi ve insanlar alemi yaratılış içerisinde varlıkların elenmesini gerektirmektedir. Bu eleme işlemi, yüksek yaratılışlı varlıkların arıtılması ve yeni yaratılış mayalanmaları için gereklidir. Hint inanışında insanın tutkudan yaratıldığı ve bu tutkunun insanı aç gözlü ve öfkeli yaptığı düşünülmektedir. Bu mahvoluşun özü ve ruhunda düşmanı olarak bilinir.

“Her şey, cenini çevreleyen zar gibi, aynayı kaplayan kir gibi veya ateşi örten duman gibi istekle kaplanmıştır.”
BHAGAVADGITA

Kurani Kerim’de de insanın yaratılışıyla ilgili olarak hem sevgi ve ilgi hem de husumet sözcükleri bir arada geçmektedir.

“İnsanı, embriyodan / İlişip yapışan bir sudan/ sevgi ve ilgiden/ husumetten yarattı.” KURANI KERİM

Burada şuna dikkat etmek gerekir; yaratılışa en yüksek noktadan baktığımızda değerli değersiz ayrımı yoktur. Elenen oluşumlar değersizdir anlamı hiçbir bilgede yer almaz. Zamanın sonsuzluğu içerisinde elenen oluşumlar kendilerini ileri taşıyacak olanağı mutlaka bulacaklardır denir. □

KAYNAKLAR:

- *Çalın Sarkaç*, Itzhak Bentov, Ruh ve Madde Yayınları.
- *Kozmik Hafıza*, Rudolf Steiner, Ruh ve Madde Yayınları.
- *Kutsal Evrim*, Edouard Schure, Ruh ve Madde Yayınları.
- *Bhagavatgita-Hinduların Kutsal Kitabı*, Ruh ve Madde Yayınları.
- *Sadıklar Planı “Ruhsal Tebliğler”*, Ruh ve Madde Yayınları.



Migren Üzerine

Edgar Cayce

EDGAR CAYCE'nin gerçekleştirdiği okumaların ikisi, migren ağrısı probleminin büyük ölçüde beslenme ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Önerileri kulağa biraz sıra dışı gibi gelebilir fakat Cayce, birçok migren vakasına yardımcı olabilecek bir beslenme programı vermektedir:

“Diyet bakımından: Çok miktarda alkolü veya azıcık alkolü vücuda getiren her tür yiyecekten sakının. Kolalı meşrubat ya da bunun gibi içeriğinde az su olan içecekler, günde bir ya da iki kez tüketildiğinde hepatik (karaciğer, safraya ilişkin) ya da böbrek veya karaciğer dolaşımı ile ilgili sistem üzerindeki etkisi için iyi olacaktır.

Aşırıliklar üreten nişastadan veya nişasta bileşimlerinden sakının.

Şu özeti, sadece bu yiyecekler yenmelidir şeklinde değil de, bu nitelikteki yiyecekler yenmelidir şeklinde, bir rehber olarak kullanın:





Sabahları, turunçgil suyu ya da iyi pişirilmiş buğday gevreği ya da ezilmiş buğday gevreği (ama buğday gevreği ile turunçgil suyunu aynı öğünde birleştirmeyin!). Bu turunçgil sularının yerine zaman zaman incir, ışkın* ya da domates suyu kompostoları kullanılabilir... Tüm bunlar bir ya da başka seferde alınmalıdır. Kahve, istenildiği takdirde, kremasız ve sütsüz olarak ve kahverengi ekmekle aynı öğünle tüketilebilir.

Öğlenleri, tercihen aynı porsiyonda sadece çiğ sebzeler birarada tüketilebilir. Sebze suları bu zamanda alınabilir. Kabuklu su ürünleri de bu seferde alınabilir.

Akşamları, sadece iyi pişmiş ve iyi dengelenmiş sebze ve et tüketilebilir. Hiçbir zaman kızarmış yiyecek tüketilmemelidir. Et ürünleri balık,

tavuk veya kuzu etinden olmalıdır. Yerin üstünde yetişen üç sebze türünü ve yerin altında yetişen bir sebze türünü tüketin.

Burada, bu beden için (okuma alan kişi kastediliyor) bilimsel olarak kesindir ki, beden enerjilerinin tepkimesi için kalın bağırsağı yeterli bir zaman diliminde temiz tutmak, kalın bağırsağın kıvrımlarına gıda sağlamak için kalın bağırsağın aşağı kesiminin temiz tutulması gerekmektedir.

Bundan böyle, bu beden için şeker fazlasından, özellikle çikolata ve her tür tortul etkilere (örneğin, kepek ve kuru üzüm gibi) uzak durulmalıdır. Kuru erik ise tam tersi etki yapacaktır... Diyete pişmiş ve hatta taze kuru eriği dahil etmek iyi olacaktır.

Çeşitli elma türleri de iyidir, ama bunların çoğu bu beden için diyet boyunca pişirilmiş olmalıdır.

Özellikle su teresi, kerevizin ve lahananın da içinde olduğu çiğ sebzeler ve zaman zaman havuç alınmalıdır. Bunların hepsi rendelenip, jelatin ile birleştirilirse beden için çok daha iyi olacaktır.

Bolca, her gün günde en az sekiz bardak su için.

Vücuttan tüm mucusu atabilmek için, doktorların tavsiyesine uygun olarak, yeterli sayıda lavman uygulayın.

Aynı süre boyunca, sırttaki altıncı ve yedinci omurlar arasındaki doku bozukluğunu azaltmaya yönelik olarak kemiklerinizi rahatlatın.

Bunları yapın. Diyete dikkat edecek ve bu bedenin durumunu düzelteceğiz. Bunlar migren ağrısının kaynaklarıdır.” □

* Işkın: Karabuğdaygillerden olan ışkın bitkisinin yenilebilir olanı, ülkemizde Doğu Anadolu'nun yüksek yerlerinde bulunmaktadır.

Edgar Cayce On Healing Foods For Body, Mind And Spirit adlı kitabından çeviren: Cansu Güner

Günümüz Dünyası

Paul Brunton

İNSANLIK negatif güçlerin aramızda başıboş dolaştığını, nefret, şiddet, şüphe ve açgözlülük ettiklerini kabul etmedikçe, kendisinden daha büyük ve kendisinin ötesinde bir kudretten yardım istemek için dizlerinin üstüne çökmeyecektir.

Eğer günümüz dünyasının sefaleti bir şey gösteriyorsa, o da maddeci görüşün işe yaramadığını, tamamen maddi kaynaklardan barış ve zenginlik beklemenin boşluğunu, kişisel karakterin bir insanı mutlu etmekte en fazla rol oynadığına dair şüphe götürmez gerçeği önemsememenin tehlikesini göstermektedir. Eski yoğun maddeci anlayış denenmiş ve tehlikeli bir batakla son bulduğu anlaşılmıştır. Buna rağmen insanların karşısına yeni bir yol olarak serilmiş olan içsel aydınlanmaya dayalı daha asil ve daha derin bir yaşam anlayışı pek cazip görünmemektedir. Bu gidiş sonucunda, ne yazık ki insanlığa daha derin bir batağa gömülmek dışında başka bir yol görünmemektedir.

İnsanlığın çok eskilerden getirdiği ilkel ve içgüdüsel açgözlülüğü, yerini bilgece bir işbirliğine bırakmalıdır.

Dünyanın ekonomik ve politik yönden yeniden yapılandırılması hayati önem taşıyan bir iştir, ancak dünyanın ahlaki yönden yeniden yapılandırılması ölçülemeyecek derecede daha önemlidir. Birincisi sadece hayatın yüzeyine dokunur, ikincisi tam özüne iner.

Ahlaki temelde bir değişim ve yeni bir ruhsal anlayış oluşmadıkça, politik değişiklikler, tedbirler ve yenilikler eksik ve hatalı olacaktır.

Savunma veya saldırı amaçlı hiçbir hazırlık, evrensel yasaları öğrenmeyi ve onlara uyum sağlamayı içermediği müddetçe, ne askeri, ne politik ne de ekonomik alanda insanlığın gerçek korunması için hiçbir ümit veremezler. Bugün bile aramızda insan ırkına ulaşmaya ve onu çevreleyen yoğun, karanlık şartlara nüfuz etmeye çalışan iyilik verici, onarıcı, yol gösterici ve koruyucu güçler vardır. Eğer bunlar tanınır ve zamanında kabul edilirse, insan ırkı sürüklenmekte olduğu korkunç yıkımdan

kurtulabilir. Ama eğer insanların körlüğü ve ataleti bu kurtulma sürecini engelleyecek olursa bunun faturasının ödenmesi gerekecektir.

Bu dünyada edindiğimiz bilgi ve deneyimler arttıkça, toplumların sosyopolitik yapısını ve gelişimini belirleyen temel unsurların, ruhsal görüş ve ahlaki tavırlanmalar olduğu gerçeği çok açık bir şekilde fark edilecektir.

Aşırı dindar çevrelerin etkisi altında

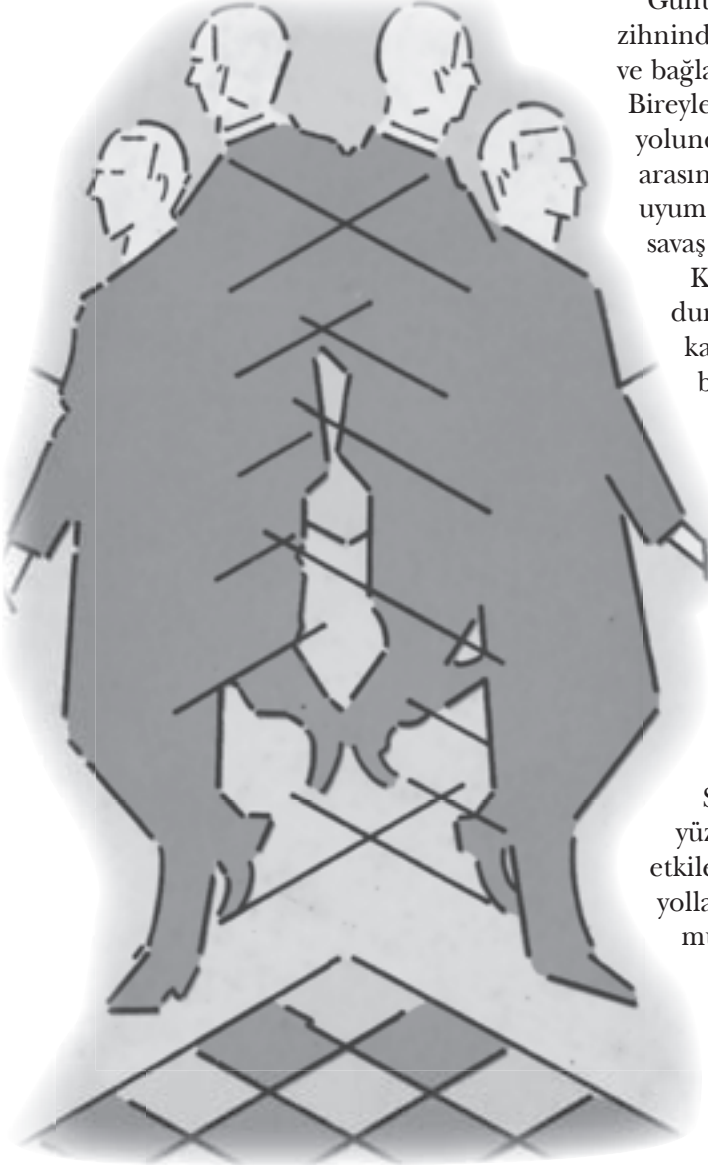
kalarak insanlığın iyi niyete, barışa ve bilgeliğe bir anda mucizevi şekilde kavuşacağı beklentisine kapılan insanları, bu beklentilerinin sonunda acı bir hayal kırıklığı bekliyor. İnsan karakteri yavaş yavaş gelişir; sihirli bir değişimle bir anda düzelemez. Safça hayallere teslim olup böyle bir yanılığa düşmektense gerçekçi olmak, tatsız da olsa hakikatle yüzleşmek daha akıllıca olacaktır. Ne dersiniz deyiniz, duygu ve tutkular hala insanlığın gerçek yöneticileridir.

Günümüzde gerçek savaş insanın zihninde yaşanıyor. Gerçek seçimler ve bağlantılar zihinde gerçekleşmekte. Bireyler kendilerini geliştirme yolunda ilerlerken ego ve vicdanları arasındaki mücadelede denge ve uyum yakalanmadığı sürece bu içsel savaş sürecektir.

Karakterinizin sınıandığı durumlarda yüksek ilkelere sadık kalıyor ve samimi bir çaba içinde bulunabiliyorsanız dünyadaki huzur ve mutluluğunuzun da kalıcı olduğunu göreceksiniz. İş dünyasının meseleleriyle kuşatılmış olsanız da, günlük çalışmalarınızın baskısı altında kalsanız da veya diğer yollardan size yakışan bir tarzda zaman kaybetmeniz de, devamlı içinizde bulunan doğruluk bunlardan sarsılmayacaktır.

Sadece o kadar önemli olmayan yüzeysel hayatınız bunlardan etkilenebilir. Orada bile yanlış yollara sapmaktan korunmanız mümkündür. □

Kaynak: Yazarın Ege Meta Yayınlarından çıkan *Sorumluluk Sahibi İnsanlar İçin Öneriler* adlı kitabından alınmıştır.



Ölüme Yakın Deneyimler Yaşayan Çocuklar Hakkında Sarsıcı Keşifler

P. M. H. Atwater

1. Bölüm

HER YAŞTAN çocuk ölüme yakın deneyim yaşayabilir. Yeni doğanlar ve bebekler de buna dahildir. Konuşmaya başlar başlamaz söyledikleri, ölüme yakın hallerin sarsıcı gerçekliğine aşına olmayan ya da hazırlıksız yakalanan anne babaları bir hayli şok edebilir.

Ölüme yakın deneyimler yaşayan 3000'den fazla yetişkin ve 277 çocuk üzerinde yaptığım bir araştırmaya dayanarak, çocukların yaşadığı senaryoların büyük çoğunluğunun (yüzde 76) basit olduğunu söyleyebilirim. Sevgi dolu hiçlik, dost canlısı karanlık, özel bir ses, bedendışı deneyim, bir çeşit ziyaret gibi bir ila üç unsurdan oluşurlar. Çocuk ergenliğe yaklaştıkça daha uzun ve daha karmaşık olaylar yaşama ihtimali artar. Yine de çocuklar kaç yaşında olursa olsun, cehennemvari senaryolardan cennetvari senaryolara uzanan geniş bir yelpazenin yaşanması mümkündür. Örneğin, ürkütücü bir deneyim yaşayanlar içinde karşılaştığım en küçük çocuk, deneyimini dokuz günlükken yaşamıştı. Kız bebek, ameliyat sırasında öldüğünde kendisini tehdit eden hayalet benzeri varlıklar karşısında derinden sarsılmıştı. Yaşadığı bu deneyim, 28 yaşındayken bunu açıklayan ikinci ölüme yakın deneyimi yaşayana dek tüm çocukluğu ve gençliği boyunca onun yakasını bırakmamıştı.

Hepimiz “mucize bebeklerin” ilham verici ve yüreklendirici öykülerini dinlemekten memnun oluruz. Ne var ki bu memnuniyet içerisinde, çocuğun başına gelenlere onun gözleriyle bakabilmeyi tamamen unuturuz. Deneyim sonrası etkilere karşı tetikte olmayız.

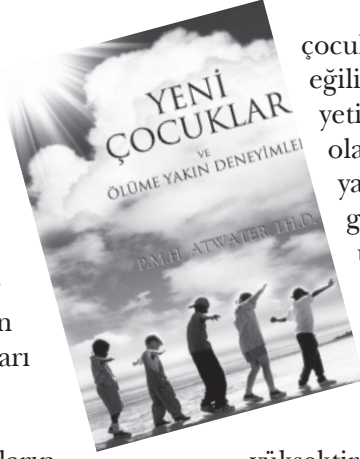
Çocukların genellikle kısa olan senaryoları sizi aldatmasın! Asıl önemli olan, yoğunluktur. Yirmi yılı aşkın süredir yaptığım araştırma sonucunda, hem yetişkinlerde hem de çocuklarda en büyük etkiyi yaratanın işitilen sözcükler ya da imgeleme değil, deneyimin yoğunluğu olduğunu gördüm. En basit olaylar bile, yeterince yoğun ise deneyimi yaşayanın kaç yaşında olduğundan bağımsız bir biçimde psikolojik ve fizyolojik deneyim sonrası etkilerin tümüne yol açabilir.

Bunu zihnimizin bir köşesinde tutarak, ölüme yakın deneyimler yaşayan çocuklarla yetişkinleri karşılaştıralım.

Unutmayın ki yoğunluk ve deneyim sonrası etkiler aynıdır. Yine de çocukların fenomene farklı yaklaşımları oldukça şaşırtıcıdır. İşte bir örnek: Ölüme yakın deneyimler yaşayan çocukların yüzde 57'si büyüğünde uzun ömürlü ve büyük oranda mutlu bir evlilik sürdürmektedir. Buna karşılık ölüme yakın deneyimler yaşayan yetişkinler, deneyim sonrasında dengeli ilişkiler kurma ya da yürütme konusunda muazzam güçlüklerle karşılaşmaktadır. Evliliklerinin tam olarak yüzde 78'si boşanma ile sonuçlanmaktadır.

Çalışmamdaki her iki grupta da ışığa karşı duyarlılık bakımından olağan dışı düzeyde artma ya da azalma kaydedilmiştir. Çocuklardaki değişim oranı yaklaşık olarak yüzde 75'tir. Bu oran yetişkinlerde görülen yüzde 80 ile yüzde 90 arasındaki orana yakındır. Yetişkinlerde elektriğe karşı duyarlılık sergileyenlerin oranı yüzde 73'tür. Bu oran çocuklarda yaklaşık olarak yüzde 52'dir. Bu, belki de gerçek bir sapmadan ziyade, teknolojik donanım kullananların yansıması olabilir. Ölüme yakın deneyimler yaşayan daha büyük insanların vejetaryen olma olasılığı, daha küçük yaştakilere oranla yüksektir. Hatta ölüme yakın deneyimler yaşayan çocuklar sebzelere burun kıvrırmaktadır.

Ebeveyn ve kardeşlerle ilişkilerde, ölüme yakın deneyimler yaşayan



çocuklar gerginlik yaşama eğilimindedir. Ayrıca çocuklar yetişkinlere oranla sosyal olarak daha çok sorun yaşamakta ve başlarına gelen olaydan ötürü üzüntü duyduklarını ifade etmektedir. İntihar anlamına gelecek bile olsa Öteki Tarafa gitmeyi isteyenlerin sayısı şaşırtıcı oranda

yüksektir. İster halen genç olsun, ister yetişkin olsun ölüme yakın deneyimler yaşayan çocuklar nadiren bir danışman ile görüşmektedir ve danışmana başvurduklarında da daha az yardım alabilmektedir. Aynı durum ne kadar yüksek sesle aksini iddia etseler de ölüme yakın deneyimler yaşayan yetişkinler için geçerli değildir. Yetişkinler ve çocuklar arasındaki bu uçurum öylesine derindir ki daha ayrıntılı bir araştırmayı hak etmektedir.

Aileye ve Arkadaşlara Yabancılaşma

ÇALIŞMAMDA yer alan ölüme yakın deneyimler yaşayan çocukların üçte biri, yaşadıkları olaydan sonra beş ila on yıl içinde alkolle ilgili ciddi sorunlar yaşamıştır. Neredeyse ağız birliği etmişçesine, çevrelerindeki insanları neyin motive ettiğini anlayamamanın yanı sıra sosyal ve iletişimsel yeteneklerinin gelişmemesinin buna neden olduğunu söylemektedirler.

Yabancılaşma sorununun, ölüme yakın deneyimler yaşayan çocukların cephesinden daha derin olabilecek bir başka boyutu da vardır. Ailelerinden



ya da arkadaşlarından kaynaklanan her türlü suistimal ya da baskıdan tamamen bağımsız olarak ve ebeveynler ister destekleyici olsun ister olmasın, çocuk açısından en önemli faktör Ölümün Öteki Tarafında onu kimin karşıladığı ve yaşanan olayın nasıl sonlandığıdır. Ne kadar sevgi dolu ya da harika olursa olsun hangi anne baba Kutsal Ruh ile kıyaslanabilir ki? İster dost ister düşman olsun hangi insan, ıdıklı diyarları ziyaret etmiş ve bir melekle dostluk kurmuş çocukta ilgi uyandırabilir? Her şeyden önemlisi ölüme yakın deneyim yaşayan çocuğun, bu tür bir aşkın sevgi ile bağ kurup ardından bu bağı birdenbire yitirmesi çok karmaşık ve hatta yıkıcı olabilir. Çok sayıda çocuğun ağızından suçluluk hissiyle yüklü ifadeler duyulabilir: “Gerçekten kötüyüm. Işıktan varlıklar beni terk etti ve onları bir daha asla göremeyeceğim. Onların gitmesi, tamamen benim suçum!”

Çocukların her şeyi ne kadar kişisel algıladıklarını ve herhangi bir şey olumsuz gittiğinde ne ölçüde kendilerini suçladıklarını unuturuz. Bunun onların gözünde ne kadar çok önem taşıdığına farkına varmayız.

Ölüme yakın deneyimleri, kelimesi kelimesine, onların tüm dünyasını belirleyebilir. Çünkü birçoğu “öncesi ve sonrası” arasında karşılaştırmalar yapamaz. “Burada olmanın” deneyimleri sırasında “orada olmakla” aynı olmadığı olgusu, genelde onların kavramayacağı kadar yabancı bir kavramdır.

İntihar Sorunu

ÇOCUKLARIN, yetişkinlerden farklı şekilde akıl yürüttükleri açık ve basit bir sorundur. Çocuklar neden ve sonuç ilişkisini göz önünde bulunmayarak dürtüleriyle hareket etme eğilimindedir. Böylelikle yüksek oranda alkolizm ve yüzde 21’lik intihara teşebbüs oranı karşımıza çıkar. Öldüğünde karşılaştığı ışıktan varlıklara yeniden kavuşmak için ölmek ve geri dönmek, bir çocuğa son derece mantıklı gelebilir.

Bu onlar tarafından kendi kendini yok etmek olarak algılanmaz. Mantukları şunu söyler: “Nefes alıp vermiyorken o harika yerdeydim. Nefes alıp vermeye başlayınca orası kaybolup gitti. Geri dönebilmek için nefes alıp vermemeliyim.” Ebeveyn ve çocuk arasındaki bağ başlangıçta oldukça güçlüdür. Bu çocuklar aileleriyle birlikte olmayı ister. Aralarındaki bağ, defalarca geri dönmelerini sağlar. Genellikle şöyle karşılıklar verirler: “Babama yardım etmek için geri döndüm,” ya da “Annem ağlamasın diye geri döndüm.” Ebeveyn ve çocuk arasındaki bağ, çocuk hayata geri döndükten sonra incelmeye ya da kopmaya başlar. Deneyimlerindeki karşılamanın ya da

korkunun niteliğinin yanı sıra olayın nasıl sonlandığı, deneyim sonrasında yaşanacak her şeyi doğrudan etkiler

Çocuk vakaları anlamak için, çocukların yetişkinlerden farklı uyum bilgilerine sahip olduğunu göz önünde bulundurmamız gerekir. Yaşam ya da ölüm kavramları, onları hayrete düşürür. Bir keresinde çocuklardan biri bana şunları söylemişti: “Hiçbir yerde başlamıyorum ya da son bulmuyorum. Sadece uzanıyorum ve gelecek bir sonraki dalgayı yakalıyorum. Böylece bir yolculuğa sıçırıyorum. Buraya işte böyle geldim.”

Bu çocuk da ölüme yakın deneyimler yaşayan diğer çocuklar gibi “öte alemlerin” diliyle konuşmaktadır. Kullandığı dil, daha az söze dayanmaktadır ve çoğul hissetme anlamına gelen “sinestezya”ya daha yakındır. Çocuklar, bu yetenekleri sayesinde, bizim “gerçeklik” olarak adlandıığımız şeyi, fiziksel sınırlarla sınırlandırılmamış katmanlı alemler olarak kavrayabilir. Bu nedenle rahatlıkla meleklerle gülüşür, hayaletlerle oynar ve geleceği önceden görürler. Ebeveynler bu tür davranışlar karşısında genellikle paniğe kapılırlar. Ne var ki can sıkıcı görünen bu olayın basit bir açıklaması olabilir: Ölüme yakın haller bize normal görünen yetileri genişletir ve zenginleştirir. İnsanın normalde yalnızca yüzde birini algılayabildiği elektromanyetik spektrumun daha geniş bir kısmını algılamasına izin verir.

Bunun büyüleyici bir yönü, çocuğun zihninin yaşadıklarından ötürü değişmeye başlamasıyla birlikte zeka seviyelerinin artmasıdır. Ölüme yakın deneyimler yaşayan çocuklar üzerindeki araştırmamdan bazı oran

örneklerini sunuyorum. Ayrıntı bilgilere *Yeni Çocuklar ve Ölüme Yakın Deneyimler* adlı kitabımdan ulaşılabilir:

Zihnin farklı bir biçimde,	
son derece yaratıcı ve yenilikçi işlemesi	%84
Zekanın önemli ölçüde gelişmesi	%68
Deha düzeyinde oldukları tespit edilenler	
Asıl grup, doğumdan 15 yaşına kadar	%48
Alt grup, 3 ila beş yaş	%81
Matematik/bilim/tarihe yönelen ve son derece yetenekli olanlar	%93

Bu noktada yapmak istediğim bir başka gözlem daha var: Ölüme yakın deneyimden sonra çocuğun öğrenme yeteneği tersine dönmektedir. Ölüme yakın deneyim yaşayan çocuk, normal gelişim eğrisine, yani somuttan (ayrıntılar) soyuta (kavramlar) ilerlemeye devam etmek yerine, genel kavramsal muhakeme tarzlarına dönmekte ve soyuttan somuta nasıl ilerleyeceğini öğrenmek zorunda kalmaktadır.

Örneğin, boğulduktan ve yaşama döndükten sonra okula geri dönen birinci sınıf öğrencisi, yaşatları “See Spot Run” okumalarına devam ederken, Yunan mitolojisi hakkında bilgi almak ve Robinson Crusoe’nun neden yazıldığını öğrenmek istemiştir. Öğretmeni şaşkına dönmüştür. Yine de yalnızca gözlerini kırpmış ve kütüphaneye yönelmiştir.

(Devam Edecek)

Tai Chi

Usta Lam Kam Chuen

3. Bölüm

Temel Hareketler (devam)

Egzersiz 7: Akordeon Çalma

- 1- Ayaklarınız ileriye gösterecek ve bir omuz genişliğinde açık olacak şekilde rahatlamış durumda durun. Akordeon çalmaya başlayacakmış gibi ellerinizi nazikçe göğüs hizasına getirin.
- 2- Kollarınıza akordeonun körüklerini açıyormuş gibi dışa doğru hareket ettirin. Bunu yaparken nefes alın.
- 3- Kollarınızı akordeonun körüklerini kapatıyormuş gibi nazikçe içe doğru getirin. Nefes alışınızı akordeonun hareketleriyle uyumlu hale getirip altı tam hareket yapın. Omuzlarınızı ve boynunuzu rahatlatın ve bileklerinizi olabildiğince esnek tutun. Hareketi bitirirken ellerinizi yanlara koyun ve bir ya da iki saniye hareketsiz durun.

Egzersiz 8: Karada Yüzme

- 1- Ayaklarınız ileriye gösterecek ve bir omuz genişliğinde açık olacak şekilde rahatlamış durumda durmaya devam edin. Ellerinizi nazikçe göğüs hizasına, kulaç atarak yüzecekmiş gibi getirin. Nefes alın.
- 2- Suda ileri gidiyormuş gibi kollarınızı öne doğru uzatın. Hareketlerinizi sakın ve düzgünce yapın. Kollarınız ileri hareket ettiğinde nefesinizi verin. Başınızla ileri doğru bakmaya devam edin.
- 3- Kulaç hareketinde kollarınız ileri doğru uzatıldıktan sonra yanlara doğru birbirinden en uzak noktaya hareket ettirilir.
- 4- Kulaç hareketini nazik dairelerle her iki elinizi göğsünüze getirerek tamamlayın. Ellerinizi göğsünüze döndüğünde nefes alın. Altı tam vuruş yapın. Nazikçe ellerinizi yanlara indirin ve bir ya da iki saniye hareketsiz durun.

Egzersiz 9: Kalça Çevirme

- 1- Ayaklarınız ileriye bakacak ve bir omuz genişliğinde açık olacak şekilde rahatlamış durumda durun. Ellerinizi kalçanızın üstüne koyun. Omuzlarınızı ve dirseklerinizi nazikçe aşağı doğru indirin.
- 2- Yavaşça saat yönünde kalçanızı geniş daireler şeklinde çevirmeye başlayın (kalçanızı ilk sağ tarafa doğru döndürün).
- 3- Kalçanızla bir tam daire yaptığınızda başınızın bir yere sıkışmış ve sadece kalçanızın dairesel hareketlerle döndüğünü düşünün. Dizleriniz düz ve sabit olmalıdır. Sakince ve doğal bir şekilde nefes alın. Üç büyük daire yapın.
- 4- Ardından saatin ters yönünde kalçanızı geniş bir biçimde çevirin. Kafanız yukarıda ve dizleriniz düz olsun. Her seferinde doğal bir şekilde nefes alarak üç büyük daire yapın. Ardından dinlenmeye geçin ve bir ya da iki saniye hareketsiz durun.

Egzersiz 10: Öne Eğilme

- 1- Ayaklarınız ileriye gösterecek ve bir omuz genişliğinde açık olacak şekilde rahatlamış durumda durun. Ellerinizi rahatlatın. Parmaklarınızı açın ve nazikçe ellerinizi bacaklarınızın üst kısmına koyun. Parmaklarınız ayaklarınızı göstermelidir.
- 2- Sırtınız doğal bir kavis oluşturacak şekilde belden doğru eğilin. Ellerinizi yavaşça aşağı doğru kaydırın. Ellerinizi her zaman bacaklarınıza değsin, böylece

dengeyi bozulursa kendinizi desteklersiniz. Dizlerinizi bükmeden eğilebildiğiniz kadar eğilin. Aşağı indikçe nefes verin. Kendinizi fazla zorlamadan ayak parmaklarınıza değmeye çalışın. En son gidebildiğiniz noktada aynı pozisyonda bir saniye bekleyin.

- 3- Ellerinizi bacaklarınızda kaydırarak yavaşça yukarı kalkın. Bu omurganızın doğru pozisyonda olmasını sağlar. Yukarı kalkarken nefes verin. Bir saniye süresince hareketsiz kalın. Bu ileri eğilmeyi üç kere yapın. Ardından tamamen yukarı kalkın ve ellerinizi yanlara koyun. Bir sonraki egzersize geçmeden önce bir ya da iki saniye hareketsiz durun.

Egzersiz 11: Geriye Eğilme

- 1- Ayaklarınız ileriye gösterecek ve bir omuz genişliğinde açık olacak şekilde rahatlamış durumda durun. Ellerinizi rahatlatın. Parmaklarınızı açın ve belinizin arka kısmına doğru yerleştirin. Parmaklarınız kalçalarınıza doğru doğal bir açıda olmalıdır.
- 2- Belden doğru yavaşça arkaya doğru eğilin ve parmaklarınızla belinizi iterek dengeyi sağlayın. Arkaya doğru giderken dizlerinizin bükülmesine izin verin. Bu ağırlığınızın ayak topuklarınıza dağılmasını sağlar. Ancak iki topuğunuzda yerle temas halinde olmalıdır. Yukarı doğru bakın. Geriye eğildiğinizde nefes verin. Bu pozisyonda bir saniye süresince durun.

3- Yavaşça ilk duruş pozisyonuna dönün ve nefes alın. Bir saniye süresince hareketsiz durun. Her seferinde sizin için rahat olacak kadar arkaya eğilerek bu hareketi üç kez tekrarlayın. Fazla esneme yapmayın. Doğal dikey pozisyona dönün, ellerinizi yanlara koyun ve bir ya da iki saniye hareketsiz kalın.

Bütün hareketi sağa doğru üç kez eğilerek tekrar edin. Ardından ağırlığınızı sağ bacağına verin ve sola doğru üç kez eğilin. Her eğilme sonrası ağırlığınızı eşit olarak her iki bacağına dağıtmayı unutmayın. Hareketlerin sonunda düz olarak kalkın, ağırlığı eşitleyin ve elleriniz belinizde bir ya da iki saniye hareketsiz kalın.

Egzersiz 12: Yanlara Eğilme

- 1- Ayaklarınız ileriye gösterecek ve bir omuz genişliğinde açık olacak şekilde rahatlamış durumda durmaya devam edin. Ellerinizi belinizin üzerine koyun. Omuzlarınızın ve dirseklerinizin nazikçe aşağı doğru inmesine izin verin. İki bacağınızı da düz tutacak şekilde ağırlığınızı sol bacağına verin.
- 2- Vücudunuzu sağ tarafa doğru eğerken sağ elinizi belinize doğru bastırın. Kafanızın hareketi takip etmesine nazikçe izin verin. Her iki ayağınızın tabanlarını yerden kaldırmamak şartıyla eğilebildiğiniz kadar eğilin. Eğilirken nefes verin. Bu pozisyonda bir saniye kalın.
- 3- Yavaşça doğrulun ve nefes alın. Yukarı kalktığınızda ağırlığınızı sol bacağınızdan alın ve her iki bacağına eşit olarak dağıtın. Bir saniye süresince hareketsiz kalın.



Egzersiz 13: Arkadaki Aya Bakma

- 1- Ağırlığınızı her iki bacağına eşit dağıtılmış şekilde durun ve ileri bakın. Ellerinizi belinizin üstüne koyun. Omuzlarınızın ve dirseklerinizin aşağı doğru inmelerine izin verin.
- 2- Ayaklarınız aynı pozisyonda kalacak şekilde vücudunuzun üst kısmını ve belinizi yavaşça çevirin. Dönebildiğiniz kadar döndükten sonra harekete kafanızla sanki omuzlarınızın üzerinden aya bakıyormuş gibi kafanızı çevirerek devam edin. Döndüğünüzde nefes verin. Bu pozisyonda bir saniye hareketsiz kalın.
- 3- Çok yavaş bir şekilde öne doğru dönün. Bunu yaparken nefes alın. Öne bakacak şekilde bir saniye hareketsiz kalın. Dönüşü diğer tarafa yaparak tekrar edin. Hem sağa hem de sola dönerek hareketi altı kez yapın. Nefesinizi düzenlemeyi ve her dönüş sonrası bir saniye hareketsiz kalmayı unutmayın. Hareketin sonunda yüzünüzü öne çevirin, ellerinizi yanlara koyun ve bir ya da iki saniye hareketsiz kalın. □

Kaynak: *Adım Adım TAI CHI* adlı kitaptan alınmıştır.

Etkinlikler

BİLYAY VAKFI ve MTİA DERNEĞİ

- SALI KONFERANSLARI (Saat: 19:30-21:00)
- 02 ARALIK Mantal ÇalışmalarGültekin ÇİLEKAR
- 09 ARALIK Bayram nedeniyle konferans düzenlenmemiştir.
- 16 ARALIK Olayların DiliTarık ARIKDAL
- 23 ARALIK Yokluğun BilimiZeynep CAMAT
- 30 ARALIK Geçmiş YaşamlarZümrüt ERKİN

Yer: Hasnun Galip Sok. Pembe Çıkma 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)
- 02 ARALIK İnsanın Hedefi Ne Olmalı?İsmet YALÇIN
- 09 ARALIK Bayram nedeniyle konferans düzenlenmemiştir.
- 16 ARALIK Hayat Devam Ederken Düşünülecek HususlarErcüment KAYA
- 23 ARALIK Mantal Çalışma Uygulamaları.....Günay YALÇIN
- 30 ARALIK Yıl sonu sohbet toplantısı

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

İZMİR RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

- SALI KONFERANSLARI (Saat: 19:00-20:30)
- 02 ARALIK İçsel Uyum ve Bütünsel SağlıkFadime EMİR
- 16 ARALIK Kozmik Yönetim ve İdareci PlanlarEngin EMİR
- 30 ARALIK Bilinçdışı ve Kolektif Bilinç Alanı.....Reşat GÜNER

Yer: Mustafabey Cad. No: 1/1 Kat: 6 Da: 24 Berki Apt. Alsancak / İzmir
Tel: (232) 464 00 17 • email: irader@superonline.com • www.irad.org
Not: Konferanslara katılım ücretsizdir, ancak yerimiz sınırlı olduğundan lütfen 464 00 17 no'lu telefonumuzu arayarak kayıt yaptırınız.

ADANA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

- SALI KONFERANSLARI (Saat: 19:00-20:30)
- 02 ARALIK Ruhsal Söyleşiler (Video Gösterisi)Ergün ARIKDAL
- 09 ARALIK Bayram nedeniyle konferans düzenlenmemiştir.
- 16 ARALIK Alt KişiliklerimizZülal ÇEVİK
- 23 ARALIK Bilgi ve Tatbikatİlkay ATİLLA
- 30 ARALIK Pozitif YaşamBilgehan 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.

Ruh ve Madde Yayınları

Fiyat Listesi

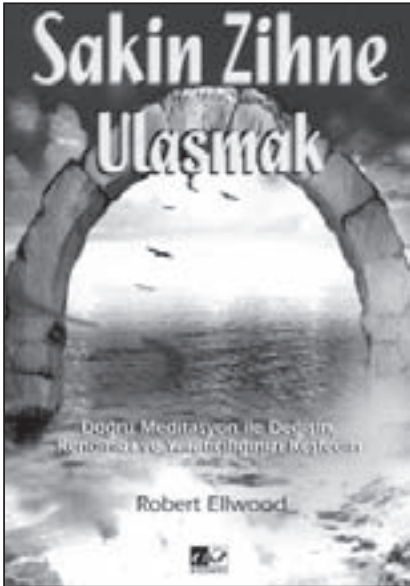
12. Gezegen: Zecharia Sitchin	20 YTL	<i>Otopsi Roswell Olayı</i> : Y. Tokatl	8 YTL
<i>Agarta</i> : Rene Guenon	12 YTL	<i>Ölüm Sonrası</i> : Colin Wilson	20 YTL
<i>Ateş Üstünde Yürüyenler</i> : Joel Andre	4,5 YTL	<i>Ötealem Deneyleri</i> : Dr. Gary Schwartz	17 YTL
<i>Ayurveda</i> : Roy Eugene Davis	9 YTL	<i>Parapsikoloji ve Felsefe</i> : David Ray Griffin	7,5 YTL
<i>Bagavatgita "Rab'bin Ezgisi"</i>	9 YTL	<i>Pozitif Yaşam</i> : Ergün Arıkdal	17,5 YTL
<i>Batık Ülke Mu Uyarlığı</i> : H. Stephan Santesson	9 YTL	<i>PsikoRegresyon</i> : Dr. Francesca Rossetti	9 YTL
<i>Beyaz Kartal/Güzel Hayatı Yaratmak</i>	4,5 YTL	<i>Psikosentez</i> : Will Parfitt	8,5 YTL
<i>Bilinmeyen Gücümüz</i> : Dean I. Radin	19 YTL	<i>Psikişik Becerilerinizi Geliştirin</i> : E. Hoffman	9 YTL
<i>Büyük İnisyeyeler</i> : Edouard Schure	30 YTL	<i>Ruhsal Alemin Işığı</i> : Silver Birch	8 YTL
<i>Büyük Sentez: Tekamül</i> : Ergün Arıkdal	11 YTL	<i>Ruhsal Alemin Sonsuz İmkanları</i> : A. Pauchard	5 YTL
<i>Çağlar Boyu Uçan Daireler</i>	8 YTL	<i>Ruhsal Dünyadan Mesajlar 1</i> : Dr. K. Nowotny	8,5 YTL
<i>Çocuklara Öyküler</i> : Yavuz Keskin	6 YTL	<i>Ruhsal Dünyadan Mesajlar 2</i> : Dr. K. Nowotny	9 YTL
<i>DDA-Evren Dili</i> : Ingo Swann	9 YTL	<i>Ruhsal Dünyadan Mesajlar 3</i> : Dr. K. Nowotny	8 YTL
<i>Dinlemenin Zen'i</i> : Rebecca Z. Shafir	17,5 YTL	<i>Ruhsal Hayatın Değişimi/</i>	
<i>Değişime Doğru</i> : Ergün Arıkdal	6,5 YTL	<i>Metamorföz</i> : Rudolf Steiner	6,5 YTL
<i>Devre Sonu</i> : Ergün Arıkdal	18 YTL	<i>Ruhsalılık Üzerine Denemeler</i> : Ergün Arıkdal	7 YTL
<i>Doğmadan Önceki Hayatımız</i> : H. Wambach	6 YTL	<i>Rüyalar</i> : Sevdâ Yücesoy	13 YTL
<i>Edgar Cayce</i> : Thomas Sugrue	25 YTL	<i>Semboller Ansiklopedisi</i> : Alparslan Salt	25 YTL
<i>Enerjiler</i> : John G. Bennett	7 YTL	<i>Sevinç ve Güzellik Aletleri*</i>	
<i>Enerji Beden Hekimliği</i> : Dr. Janine Fontaine	8 YTL	<i>Kader Bilmecesi</i> : A. Pauchard	6 YTL
<i>Enki'nin Kayıp Kitabı</i> : Zecharia Sitchin	20 YTL	<i>"Suur" Gerçeğin Araştırılması</i> : P. D. Ouspensky	6 YTL
<i>Enneadlar</i> : Plotinos	16 YTL	<i>Şakra Teorileri</i> : Dr. Hiroshi Motoyama	15 YTL
<i>Eon</i> : Jean E. Charon	9 YTL	<i>Tanımlam ve İnsanların</i>	
<i>Eşzamanlılık</i> : Allan CombsMark Holland	8,5 YTL	<i>Savaşlar</i> : Zecharia Sitchin	18 YTL
<i>Evrensel İnsan</i> : Ergün Arıkdal	15 YTL	<i>Tanın'nın Eczanesinden Sağlık</i> : Maria Treben	20 YTL
<i>Fallar</i> : Walter B. Gibson-Litzka R. Gibson	7,5 YTL	<i>Tekrar Doğuş 1. Cilt</i>	10 YTL
<i>Geleceğin Felaketleri</i> : Alparslan Salt	6 YTL	<i>Tekrar Doğuş 2. Cilt</i>	11 YTL
<i>Gerçek Dünyadan</i>		<i>Tekrar Doğuş 3. Cilt</i>	11 YTL
<i>Manzavalar</i> : G. I. Gurdjieff	17,5 YTL	<i>Tüm Yönleriyle Medyomluk</i> : Ergün Arıkdal	10 YTL
<i>Gerçek Varlık Ruhur</i> : Leon Denis	8 YTL	<i>Umut Habercileri</i> : Paola Giovetti	11 YTL
<i>Gizli Öğreticilik</i> : Ergün Arıkdal	8 YTL	<i>Uzay Gemilerinde</i> : George Adamski	8 YTL
<i>Gökyüzüne Merdiven</i> : Zecharia Sitchin	20 YTL	<i>Uzaylı Dostlarımız</i> : Howard Menger	7 YTL
<i>Gurdjieff ve Ouspensky Öğretisi Üstüne</i>		<i>Vazife</i> : Dr. Bedri Ruhselman-Ergün Arıkdal	7 YTL
<i>Psikolojik Yorumlar</i> : 1.Cilt, Maurice Nicoll	30 YTL	<i>Vizüalizasyon</i> : Ursula Markham	8,5 YTL
<i>Günlük Sofoloji</i> : Jean Yves Pecoello	9 YTL	<i>Yaşamın Amacı-Kendini Bilmek</i> : E. Ankdal	10 YTL
<i>Herkes İçin Ötealem Rehberi</i> : G.M. Roberts	11 YTL	<i>Yay ile Ok Atış Sanatında Zen</i> : E. Herrigel	4 YTL
<i>Her Şey Mümkündür</i> : Roy Eugene Davis	9 YTL	<i>Yeni Çağ Toplumunun İhtiyaçları</i> : J. G. Bennett	6 YTL
<i>Hinduizm</i> : Swami Nikhilananda	14 YTL	<i>Yeni Çocuklar ve Ölüme</i>	
<i>Hint Kökenli Dinlerde Karma İnançının</i>		<i>Yakın Deneyimler</i> : P.M.H. Atwater	15 YTL
<i>Tenasüh İnançıyla İlişkisi</i> : Dr. A. İ. Yitik	7 YTL	<i>Yüce Benliğin Bilgeligi</i> : Paul Brunton	11 YTL
<i>İçsel Gerçeklik</i> : Paul Brunton	9 YTL	<i>Zaman Başlarken</i> : Zecharia Sitchin	18 YTL
<i>İki Dünya Arasında</i> : F. Wiedemann	13 YTL		
<i>İlahi Karşılaşmalar</i> : Zecharia Sitchin	20 YTL	*****	
<i>İlke Hakikat ve Vazife Adamı Ergün Arıkdal</i>	6 YTL	<i>Ruh ve Madde Dergisi (Her ay yayınlamı)</i>	4 YTL
<i>İnsanın Kaderi</i> : Edgar Cayce	11 YTL	<i>(Yurt içi abone: Yıllık)</i>	48 YTL
<i>İnsanın Gerçeği - Kendini Bilmek</i> : P.D. Ouspensky	25 YTL	<i>(Yurt içi abone: Yıllık Öğrenci)</i>	40 YTL
<i>İpnoz ve Ötesi</i> : Lee Pulos	7,5 YTL	<i>(Yurt dışı abone: Yıllık)</i>	65 Euro
<i>İsa Keşmir'de mi Öldü?</i> : S. Obermeier	7 YTL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 19</i>	7 YTL
<i>İsis ve Osiris</i> : Plutark	12,5 YTL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 34</i>	8 YTL
<i>Karma ve Tekar Doğuş</i> : Dr. H. Motoyama	11 YTL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 35</i>	8,5 YTL
<i>Kartalm Uçuşu</i> : J. Krishnamurti	9 YTL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 36</i>	9,5 YTL
<i>Kayıp Diyarlar</i> : Zecharia Sitchin	16 YTL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 37</i>	11,5 YTL
<i>Kendini Bilen Evren</i> : A. Goswami	20 YTL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 38</i>	16 YTL
<i>Keops ve Sfenks</i> : Georges Barbarin	8,5 YTL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 39</i>	18 YTL
<i>Kozmik Sempati</i> : David Spangler	15 YTL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 40</i>	22 YTL
<i>Kozmik Şifre</i> : Zecharia Sitchin	18 YTL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 41</i>	25 YTL
<i>Kriya Yoga Felsefesi ve</i>		<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 42</i>	28 YTL
<i>Uygulaması</i> : R. Eugene Davis	4,5 YTL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 43</i>	30 YTL
<i>Kutsal Tesvirler</i> : J. G. Bennett	7,5 YTL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 44</i>	36 YTL
<i>Küresellik</i> : Cengiz Çevre	6 YTL		
<i>Manyetizm</i> : Ergün Arıkdal	8 YTL		
<i>Metapsikişik Terimler Sözlüğü</i> : Ergün Arıkdal	9 YTL		
<i>Mısır'ın Ölümler Kitabı</i>	18 YTL		
<i>Ne İçin Yaşyoruz?</i> : J. G. Bennett	7 YTL		

Meta Yayınları Fiyat Listesi

<i>Bir Yaşamınız Daha Olsa:</i> Robert A. Johnson, Jerry M. Ruhl... 15 YTL
<i>Çalın Sarkaç:</i> Izhak Bentov 18 YTL
<i>Diyet ile Romatizma Tedavisi:</i> J. V. Belle 10 YTL
<i>Dünya'ya Mektup:</i> Elia Wisc 15 YTL
<i>Emmanuel'in Kitabı:</i> Judith Stanton, Pat Rodegast 17,5 YTL
<i>Göksele ve Yersel Işıklar:</i> Wilton Kullmann 9 YTL
<i>Hiçlik Denen Yer:</i> Zeynep Camat 13 YTL
<i>İçten Dışa Değişim Teknikleri:</i> U. Markham 9,5 YTL
<i>Kendinizi Güvende Hissedin:</i> William Bloom 12 YTL
<i>Kızılgeril Bilgeligi:</i> Timothy Freeke 9,5 YTL
<i>Küçük mucizeler:</i> Judith Leventhal 9,5 YTL
<i>Koruyucu Meleğiniz Konuşuyor:</i> Jonathan Cainer 11 YTL
<i>Koşulsuz Mutluluk:</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 Vanneck 9 YTL
<i>Neden Ben, Neden Bu, Neden Şimdi:</i> Robin Norwood 13 YTL
<i>SQ: Ruhsal Zekamızla Bağlantı</i>
<i>Kırmak:</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 Işıklardan Korunma:</i> W. Kullmann 10 YTL

Kozmos Yayınları Fiyat Listesi

<i>Sakin Zihne Ulaşmak:</i> Robert Ellwood 9 YTL
<i>Güç Noktalarını Keşfetin:</i> K. S. Davis 9 YTL
<i>Kendi Kendine Geşeme:</i> Karl O. Steober 9 YTL



Ege Meta Yayınları Fiyat Listesi

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

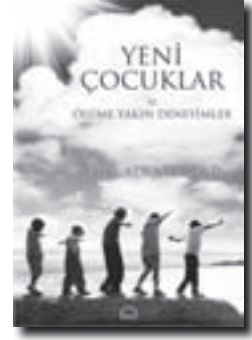
Seçtiğiniz kitapları web sitemizden sipariş edebilirsiniz:

www.ruhvemadde.com

Yeni Çocuklar ve Ölüme Yakın Deneyimler

Dr. P.M.H. Atwater

Dünyamıza "yeni çocuklar" doğuyor. Bu kitapta Kristal veya indigo diye tanımlanan "yeni çocukları" özel kılan özellikleri ve bu özel çocukları yetiştiren ana babalara ve aile üyelerine önerileri okuyacaksınız.



388 sayfa

Ruh ve Madde Yayınları

Hinduizm

Swami Nikhilananda



İnsanlığın en eski inanç sistemlerinden biri olan Hinduizm en ilkelinden en şuurlusuna dek yeryüzündeki tüm canlılığa dair

sevgiyi, hoşgörüyü öne çıkaran ve Nihai Hakikat'e doğru insanlığı birleştirici yüksek nitelikler taşımaktadır.

236 sayfa

Ruh ve Madde Yayınları

Agarta

Rene Guénon



Agarta Orta Asya ve Tibet geleneklerine göre Asya'daki sıradağların içinde, kimi ezoterik bilgilere göre de Dünya'nın merkezinde yer alan ve tüm kıtalara muazzam tünellerle bağlanabilen bir üstün uygarlıktır. Efsanevi Mu ve Atlantis kıtalarının tahrip olmasından önce buralarda yaşayan çok yüksek düzeydeki inisiye

rahipler tarafından kurulmuş olduğuna ve bu üstün varlıkların yeryüzünde olup bitmekte olanları psişik yeteneklerini de kullanarak kontrol altında bulundurdıklarına inanılır.

176 sayfa

Ruh ve Madde Yayınları

Sorumluluk Sahibi İnsanlar İçin Öneriler

Paul Brunton



Eğer yetki alanınız başka insanların yaşamlarını veya zihinlerini etkilemek durumundaysa -ya da bu konumda olan bir yakınınız varsa- bu kitap size çok yararlı olacaktır. Kitapta yer alan bilgiler; anne-babalar, öğretmenler, iş idarecileri, politik yöneticiler, organizasyon liderleri, doktorlar, avukatlar, dinî liderler, danışmanlar, komutanlar ve sorumlu olduğu insanların mutluluğunu isteyen herkes için kavranabilir, kullanışlı ve ilham verici bir bilgelik kaynağı sunmaktadır.

128 sayfa

Ege Meta Yayınları