
S E V G İ L İ OKUYUCULAR

BU AY sizlere MTİA Derneği ve BİLYAY Vakfının başlıca bilgi kaynaklarından biri olan “Sadıklar Planı Tebliğleri”nden birkaç alıntı ile seslenmek istiyoruz:

“... Sizler, o türlü bir tesir kanalından besleniyorsunuz ki, burada hiçbir zaman ve hiçbir yerde bu kalitede ve bu şartlar içerisinde bulamayacağınız imkanlar içinde uygulama yapıyorsunuz. Bu uygulamanızda kendinizi denetlemesini çok iyi bilmelisiniz. Bu denetleme, her şeyden önce kendi içinizi işleyebilmek ve orada korunmuş bulunan kıymetleri elinize alarak meşalenizin, yani vicdan ışığınızın daha fazla parıldamasını sağlamaktır. Öyle bir tesir imkanı içerisinde bulunuyorsunuz ki, burada göstereceğiniz fedakarlık, dostluk, sevgi ve vicdan sesinin en ufak bir çabası, büyük yankılar halinde sizlere kadar İlahi bir armağan olarak gelecektir; gelir, gelmiştir.”

“... Cemiyetiniz öyle bir tesir içerisindedir ki, burada ön veya arka söz konusu değildir. Burada, niyetlerinizin dürüstlüğü, düşüncelerinizin berraklığı ve yaptığınız işin sağlığı (önemlidir). Hangi hal ve durum içerisinde bulunursanız bulununuz, şartlarınız sizi ürkütmesin, yıldırmasın, vazgeçirmesin. Önceden belirttiğimiz gibi, her varlıkta kendine has bir yetenek ve beceri saklıdır. Her tesirin değişiminde, değişik yetenek ve becerilerin gelişimi ve uygulama alanına konması gerekliliktir.”

“... Şunu daima hatırlamanızda fayda vardır ki, bu Cemiyet’in kararlaştırılmış fonksiyonuna katılacak olan şahısların, kişisel olarak hiçbir kıymeti yoktur. Ne bilgi seviyesi, ne ruhsal seviyesi, ne şusu, ne busu. Bütün ömrünüz boyunca, hayatınızı düzenlemek ve geleceğin mücadelesine göğüs gerebilmek, çok çeşitli yönlerden esen rüzgara dayanabilmeniz için muhakkak ki uygulama halinde bir görünüş olması gerekir. İş, bugünün realitesi içerisinde en önemli bir konudur. Fikir ve eleştiri, herkesin başarabileceği bir faaliyet olmakla beraber, kendiliğinden bir iş ortaya koymak veya programlı bir işi yerine getirmek, herkesin ortaya koyacağı bir özellik değildir.”

“... Yalnız, siz de şunu anlamış ve kavramış olmalısınız ki, uygulamayı düşünsel ve zihinsel sahadan realiteye doğru yöneltmek, zannedildiği kadar kolay değildir. Zorluk, zihinlerinizin gerçek bir ideali, iyi bir şekilde kavrayamayışından ileri gelir. Bu gerçek ideal, mevcuttur. Ve fakat sizlerin bu idealle irtibat kurmanız, ancak gözlemediğiniz şeylerin uygulamasını yapmakla mümkün olacaktır.”

İnsanlığın kurtuluşu için bugün belki de en çok ihtiyacımız olan hususlar “ortak niyet, ortak düşünce, ortak eylem”dir. Bilgi gibi diğer her şey de paylaşılarak büyür ve gelişir. Ne mutlu ortak alandan olanlara.

RUH ve MADDE

Yerel Süreli Yayın

Şirket Adına Sahip ve Sorumlu Müdür

A. Cemal GÜRSOY

Genel Yayın Yönetmeni

Tülin ETYEMEZ

Teknik Sorumlu

K. Levent KOSOVA

Çeviri ve Redaksiyon

Yasemin TOKATLI

Evren POZAN

Grafik Uygulama

Erkan TURAN

Kapak

Ferda GÜRSOY

Dizgi

Ruh ve Madde Yayınları

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

Baskı

Boraks Matbaacılık ve Ambalaj Sanayi

Ticaret ve Pazarlama Ltd. Şti.

Maltepe Mahallesi Gümüşsuyu Caddesi

No:8 D:1 Zeytinburnu / İstanbul

ISSN 1302-0676

ŞUBAT 2010 Sayı: 601 Cilt: 51

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

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

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

Aylık Ruh ve Madde dergisi ücreti: 5 TL
Yurt dışı aylık Ruh ve Madde dergisi ücreti: 6,25 Euro
Yıllık abonelik ücreti: 60 TL
Öğrenciler için yıllık abonelik ücreti: 52 TL
Yurt dışı yıllık abonelik ücreti: 75 Euro

Abonelik ve kitap ödemelerinizi PTT Posta Çeki ve Garanti Bankası havalesi aracılığıyla yapabilirsiniz.
Posta Çeki No: 655294
Garanti Bankası Galatasaray Şubesi 6297501
Euro Hesabı: Garanti Bankası 9007955-503463

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

RUH ve MADDE DERGİSİ'ne abone olanlara, tüm kitaplarımızda %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-Vazife** Ergün Arıkdal
1. Bölüm
- 10 **Bedeninizin İçinde Olun** Dr. Judith Orloff
- 13 **İdrak**
Sadıklar Plam'ndan Alıntılar
- 14 **Ruhsallıkta Dikkat ve Odaklanma** Müge Arbak
- 18 **Kişilikötesi Psikoloji ve Kişilikötesi Psikoloji Enstitüsü**
- 25 **Zihnimizdeki Sınırlamalardan Kurtulalım** Nihan Atak
- 26 **Farkındalığın Yolu: Üst Şuura Geçiş** Adnan Ersoy
- 30 **...ve şimdi lütfen... Doğum Lekenize Odaklanın...**
Athanasios Komianos
- 36 **Zihnin Maddeye Uzaktan Etkisi Olabilir mi?** Dr. Sultan Tarlacı
Psikokinezi ya da Telekinezi
1. Bölüm
- 42 **Üç Gücün Ekonomisi** G. I. Gurdjieff
- 46 **Entropiye Karşı Ölümsüzlüğün Anahtarı** Ali Karaca
- 48 **İngeleme ile Dua Aynı mıdır?** Martin L. Rossman
- 50 **Gerçek mi, Yoksa Direnc mi?** Gary Zukav
- 52 **Uzay-Zamanda Olanaklı Bilgi ve Ahlak Bağlantısı** Aytuğ A. Şentürk
Kant'ın Us ve Eylem Kuramı Üstüne Bir İnceleme
3. Bölüm
- 58 **Yazlık Ülke** G. M. Roberts
- 63 **Etkinlikler**

REALİTE

Vazife

Ergün Arıkdal

1. Bölüm

VAZİFE giderek kapsamı artan, içine aldığı olgularla genişleyen bir konudur. Hayatın kendisi zaten birtakım zincirleme vazifelerin bir araya gelmesinden ibaret bir faaliyetir. Tabiatın düzeni içerisinde, tabiatı meydana getiren her türlü unsur, kendi yaratılışının, varoluşunun niteliklerine göre hep aynı şeyleri yapar. Fakat bu değişmezlik onun başka hallere geçmesine engel olan bir şey değil. Unsur olarak, nitelik olarak kendini daima muhafaza etmesi onun bir vazifesidir.

Mesela, sürekli bir şekilde H_2O 'dan meydana gelen su her an çözülebilir durumda olsa, biz suyu sağlayamayız. Demek ki, H_2O dediğimiz iki temel elementin vazifesi, bir arada kalarak sürekli bir şekilde tabiata lazım olan su denen akışkanı sağlamaktır. Tabi ki, su halinde olmanın da birtakım vazifeleri var. O da içinde eritmiş olduğu çeşitli tuzların, madenlerin en uzak, en kılcak noktalara kadar uzanmasını sağlayan bir akışkanlık, varlıkların beslenmelerinde bir araç vazifesini görmesidir. Tam bir katalizör vazifesi görüyor. Suyun girmediği, suyun olmadığı canlılık hemen hemen söz konusu değil.

Varlıkların hepsi kendi yaratılışlarının icabı olan hareketleri sürekli olarak, hiç şaşmadan yasalara bağlı olmak kaydıyla yapar dururlar. Hep tekrar ederler. Bu onların vazifesidir. O sürekli şekilde aynı tarzda kalmayı ve aynı cevapları vermeyi üstlenmiştir. Tabi ki, burada şuur kapasitesinin ne durumda olduğunu ölçmemiz o kadar kolay değil. Bunlar olduğu gibi otomatik hareketler veya tabiatın kendi içinde bulunan bir mekanizma, bir işleyiş tarzındadır. Çünkü her varlığın kendi varlık çerçevesi dahilinde olan bir şuursal düzeyi vardır. İnsanın da vardır, hayvanın da, bitkinin de, madenlerin de vardır. Şuur hadisesi tamamen canlılığa veya beyne bağlı, değişik enerji modülasyonlarına bağlı bir olay değildir. Bu, varlıkla kainat, varlıkla varlıklar yahut bütün ile tekilin arasındaki münasebetten doğan anlayış seviyesi gibi bir şeydir.

Genişleyen Vazife Kapsamı


BÜTÜN İNSANLAR yaratılışları icabı vazifelerini yerine getirmekle meşguller. Vazifelerin yerine gelmesinde bir sıralama görüyoruz. Bu sıralama önce kişinin şuurusal gelişimiyle alakalı olarak başlıyor. Öncelikle vazifelerin benmerkezci bir şekilde uygulanması söz konusu. Fert önce bunları uygulamaya başlıyor. Vazifenin ne olduğunu buradan öğrenmeye başlayarak kendine yönelik, benmerkezci olarak çalışıyor. Tabi ki, bu doğru bir şey, yani büyümesi, gelişmesi lazım. Kendini koruması, aklını ve zekasını geliştirmesi lazım. Tahsili, terbiyesi, yemesi içmesi, sporu vs. ile vücuduna bakması ve sağlıklı olması lazım. Bu, insanın kendi bedeni ve kendi varlığı üzerinde belli bir şuur seviyesi kapasitesine kadar geliştiği nispette yapmak zorunda olduğu ve birinci derecede öneme



sahip bir durumdur. Sonra giderek bir gelişme içerisinde bu benmerkezli olmaktan çıkarak, merkez birçok noktalarda olmaya başlar. Artık sadece kendisi değildir. Çünkü hayatta aile içerisinde, toplum içerisinde, arkadaşlar içerisinde bir grup halinde yaşamak mecburiyetinde olduğunu hissetmeye başlar. Artık her şeye gücü, kuvveti yetmez. Birileriyle bir şeyleri paylaşmak ihtiyacında olduğu için, o vazife kavramı dağınk merkezler haline gelmeye başlar. Çok merkezli olmaya başlar. Benmerkezcilik yavaş yavaş kaybolur. Muhakkak yine bir ego vardır fakat bu ego benmerkezli olmaktan çıkmış, fazla despot olmayan, başkalarıyla da beraber hareket etme ihtiyacını hisseden bir benmerkezdir.

Oradaki tecrübeler arttıkça, dağınk merkezli çalışmaları öğrenmeye başladıkça, ailesiyle, arkadaşlarıyla, içinde bulunduğu grupla, iş yerinde, dışarıda, seyahatte, topluca yaşanan yerlerde karşılıklı olarak birtakım işlemlerin yapılması gerektiğini öğrenir. Hatta toplum içerisinde yasalar kendisini buna zorlar; şunu şöyle yapmalısın, bunu böyle yapmamalısın gibi. İster zorla, ister tavsiye kararıyla olsun, ister ferde bırakılsın, ister bir yaptırım gücü olan birtakım etkilerle olsun, insan yavaş yavaş benmerkezcilikten çıkmaya başlar ve bu arada vicdanı da gelişir zaten. Vicdanı gelişmeye başlayınca paylaşmaya başlar; haklısın der, bu senin için, bu benim için. Bir ayırım başlar ve vazifesini de ona göre, artık kapsamlandırmaya doğru gider.

Eğer bir yuva kurabilmişse, bu benmerkezçiliği tamamen şuurulu bir şekilde feda etmek kararı almış sayılır. Evliliğin temelinde yatan husus budur.



Benmerkezcilik şuurunu tamamen ortadan kaldırmak amacı güdülmüş ise o evlilik, o varlıkların tekamülü için çok isabetli bir kurum haline gelir. Ama benmerkezciliği ortadan kaldırmamak koşulu işin içerisinde varsa, (nikah esnasında ayağa basmanın sembolik anlamı budur. Kim basıyorsa ayağını, benmerkezciyim demektir o. Her şey yine benim etrafımda dönecek manasına gelir) o evlilik kurumu o insanların uyum sağlama, paylaşma ve esneklik diye ifade ettiğimiz çok önemli bir gelişim sürecini tamamen yok eder. Sonuçta da zaten her iki varlık için de verimlilik taşımadığı için bir yerde kesilir atılır. Ya da varlık zaten kendisi ister çünkü ona büyük bir ıstırap kaynağı olmaya başlamıştır.

Görülüyor ki, bir şeyi vazife kabul etmek meselesi, muhakkak yerine getirilmesi, üstlenilen bir şeyin bütün

sorumluluğunu sırtında taşımaya çalışma meselesi o kadar kolay, basit ve harcılaem bir iş değildir. Birçok vazifeler otomatikman yapılır. Aileye, gruba, içinde yaşadığımız şehrin topluluğuna karşı bir sorumluluk ve buna karşılık bir vazife yapma duygusu vardır. Nihayet kendi milletinize kadar uzanır ve onun dışında da insanlığa karşı olan vazifeye kadar gider. Deriz ki, bu bir insanlık vazifesidir. Tabir olarak bunu kullanırız ama bir insanlık vazifesini karşılamak gibi bir pozisyonla karşılaştığımız zaman acaba nasıl hareket ediyoruz? Bu bakımdan çok moda olan bir söz var: Bu senin sorunun, benim sorunum değil meselesi. Bu tamamen bireysel bir şekilde yaşamayı kendilerine ideal edinmiş, büyük sanayi devrimleri yapmış, çok zengin kapitalist ülkelerdeki insanların egoistleşmelerinden meydana gelen

bir ifade şeklidir. Çok yanlış bir sözdür; senin problemin, benim problemim diye bir şey yoktur. Bütün problem hepimizin problemidir. Ama siz onu hissettiğiniz sürece; eğer hissetmiyorsanız ayrı mesele. Bu benim sorunum değil, senin sorunun, dendiği zaman ben senin varlığından hiçbir şey anlamıyorum, seni varsaymıyorum demektir. Sen yoksun benim için. Ha kurumuş bir yaprak, sağda solda savrulan bir tüy, ha sen. Halbuki vicdanı gelişmiş, şuurunda biraz olsun hümanist duyguları olan bir insan için ister inanç ister ideal bakımından, her insan diğer bir insandan sorumludur. Her birimiz birbirimize bakarsak muhakkak bir şey yapmak ihtiyacını hissederiz ama çoğu kez bunu görmemeye çalışırız, bırakır gideriz.

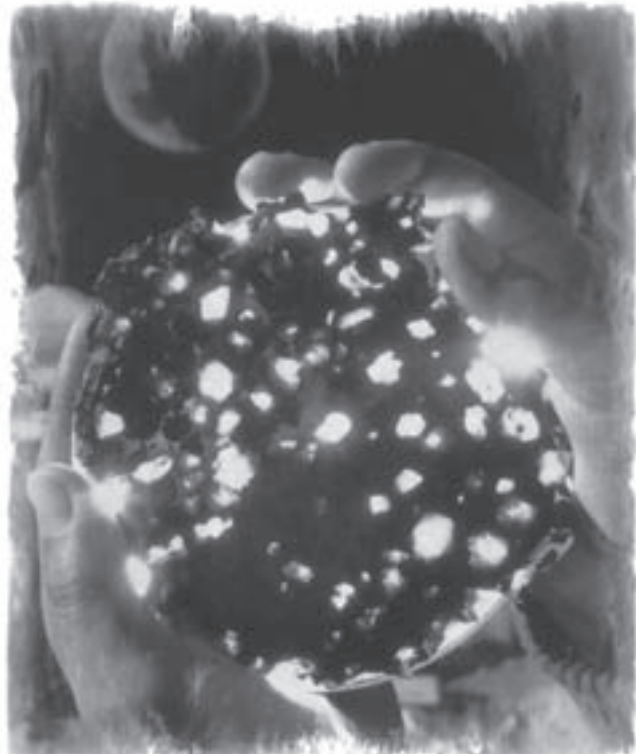
Her birimiz birbirimizden ayrı ayrı sorumluyuz. Hatta bu sorumluluk bazen o derecede güçlü bir hal alır ki, eğer bizler bunu idrak etmeyip de sorumluluğumuzun hareketlerini yerine getirmezsek genel bir sorumluluk tarzında tepemize birçok işler de dikilir. Bu da nereden çıktı deriz. Hiç beklenmedik, çok çapraşık olaylarla karşılaşırız. Bunu onlar yaptı, bunu sen yaptın, bunu ben yaptım, diye konuşan insanların durumuna düşeriz. Sürekli bir şekilde sorumlulukları birbirine atmakla meşguldürler. Çok yanlış bir yaşam biçimi.

Enkarnasyon Planı

İNSAN yeryüzüne doğmadan önce bir enkarnasyon planı söz konusudur. Bu enkarnasyon planında baştan aşağı o varlığın kendisi ve içinde

bulunduğu toplumla ilgili bütün düzenlemeler, bütün hareketlerin hedefleri tayin edilmiştir. Niçin inecektir, ne maksatla doğacaktır? Ne maksatla bu anne ve baba seçilmiştir? Ne maksatla onun etrafında böyle bir toplum hayatı vardır? Kendisine hangi maksatla toplum hayatında bu imkanlar tanınmıştır? Fakir çocuğudur, zengin çocuğudur. Sakat doğar, hasta doğar, savaş içine doğar. Bildiğimiz bir dünya hayatı. Niçin böyle? Bütün bunlar doğacak olan varlığın, sadece tekamül için kendisine lazım olan birtakım ihtiyaçlarını karşılayacak araç ve gereçler değildir, aynı zamanda o varlığın, o enkarnasyon kadrosu içerisindeki yapacağı işlerin de planlamasıdır.

Enkarnasyon içerisinde yapılacak işler, enkarnasyon planına dahil olan işlerdir ve onun hakiki vazifeleridir. Bu hakiki vazifelerin acaba yüzde ne kadarı varlık doğduktan sonra yerine getirilmektedir? Bu bayağı öğrenilmesi, anlaşılması gereken çok önemli bir noktadır. Bazı bilgilere



göre, varlıkların kendi doğuşlarıyla beraberlerinde getirdikleri, bu da oldu, bu da tamam diye onaylanması gereken vazife listelerinin ancak %40'ı, bazen de %50'si tamamlanabilmektedir ki, bu da oldukça yüksek bir rakam sayılıyor. %100'ünün veya %90'ının yerine getirilmesi çok özel bir korunmaya ve himayeye ya da yardıma bağlı olmak üzere yapılabilmektedir. Enkarne olmuş ruhsal varlığın kendi çabasına bağlı olmak kaydıyla yapılan işlerde %40, %50 başarı, %100 başarı olarak görülür. Çünkü dünya şartları, iradenin hedef almış olduğu noktalara, irade sahibinin ulaşmasına müsait değildir. Örnek olarak, bir yere ulaşacaksınız, bir vasıtaya binmişsiniz, o vasıtanın tekeri kırılabilir, motoru arıza yapabilir, yoldaki köprü de çökebilir vs. Bunlar sizin vazifenizle ilgili bir iş değil. Bunlar genel karma yasalarına bağlı olmak üzere meydana gelen dünyasal hareketler. Siz o dünyasal hareketlerin içerisinde kendi yolunuzu bularak, seçerek hedefinize ulaşmak zorundasınız. Ama çoğu kez bunda başarılı olunamıyor. Yarım bir şekilde işi de bitirmek mümkün oluyor; bir ömür bitiyor.

Zannedilmesin ki dünyadan ayrılan her varlık enkarnasyon programını tamamen bitirmiş, tatmin olmuş bir vaziyette tekrar ruhsal dünyaya, geldiği yere dönüyor. Bu mümkün olamıyor çünkü dünyanın da kendine has özel yasaları ve şartları var. Dünyanın kanunlarına, maddeye hakim olabilmek o kadar kolay değil. Çünkü ne yaparsak yapalım, biz dünyayı duyularımız vasıtasıyla tanımak mecburiyetindeyiz. Maddeye de yine duyular yoluyla bir idrakle ancak ulaşabiliyoruz. Duyuların

kökeninde yatan husus da yine maddi bir akışkanlıktan başka bir şey değil. Maddeyi maddi bir titreşimle tanımak zorundayız. Dolayısıyla biz daima bazı şeyler içerisinde örtülü kalmak, bazı şeylere mecbur olmak durumundayız. İcaplar dediğimiz yüksek birtakım mekanizmalar bizi daima frenler. Kendimizi frenlemek zorunda kalırız.

Sabır Olgusu

KENDİ dilimizde çok önemli iki ifade vardır: Bunlardan bir tanesi sabretmektir. Bir tanesi de kısmet olmak meselesidir. Batı dilinde, Hristiyanlıkta ve Musevilikte, ne Tevrat'ta ne İncil'de kısmet sözüne hiç rastlanmaz. Sadece şans vardır. Şans başka bir şey, bir işin kısmet olması başka bir şeydir. Kısmette çok şuurulu bir hareket söz konusudur, sizin gidişinizin liyakatine göre bir karşılığı size veriyorlar manası vardır. O sizin dışınızda gerçekleşen bir olaydır. Sizin iradeniz belli bir yere kadar dayanıyor. Ama iradenizin ve isteğinizin üstün olması halinde kısmet sizin ayağınıza kadar indirilebilir.

Kısmet meselesi tamamen kozmik bir himaye ve rehberlik mekanizmasının bir fonksiyonundan ibarettir. Birçok üstün zekaların, yüksek seviyeli, potansiyeli fazla gelişmiş olan varlıkların, bizim enkarnasyon hayatımız içerisindeki hedeflerimize ulaşabilmemiz için gösterdiğimiz çabalara paralel bir yardım mekanizması tarzında çalışır. "Kısmet oldu aldık, kısmet oldu gittik, kısmet oldu varamadık," dediğiniz zaman bilirsiniz ki, bir himaye altındasınız. Size en uygun olanın bir

seçimi içerisinde bırakılmışsınız ve o seçim yapılmıştır. Çünkü biz onu kendi halimiz içerisinde seçemiyoruz. Ne de olsa benlik dediğimiz, sürekli ihtiyaç içinde olan, sürekli isteyen ve kapmaya çalışan, doymayan bir tarafımız var. Bu gerçek bünyeye uygun olmayan birtakım maddeleri de ister. Birtakım yanlış etkileri de kendisine çeker. Bir korunma olması gerekiyor. İşte, bazı şeylerin çok çaba sarf etmenize, çok uğraşmanıza rağmen elde edilememesi meselesi aslında çok sevindirici bir şeydir. Burada hiç üzülmemek gerekir. Bu mantaliteyi kazanmak lazım. Eğer kısmet değilse, onu derhal bırakacaksınız.

Tabi ki, hedeflere ulaşmak, şartlarına uygun olarak bir şeyi elde edebilmek, bir şeyin ortaya çıkabilmesi için lüzumlu olan her türlü vesileyi yılmadan ve sabırla yaratmak insanın elindedir. Bu istenir bizden. Her türlü vesileyi yaratmak bize aittir. Hiçbir sebep yaratamamışsak nereden sonuç bekleyeceksiniz? Hiçbir sebep yok, dolayısıyla sonuç da olmaz. Bu, her iş için geçerlidir. Ne yapmak istiyorsanız bunun o şartlara uygun tarzda olan sebeplerini yaratmak zorundayız. Ondan sonra o sebepler

adeta suyun içerisinde bırakılan bir sal gibi kendiliğinden bir harekete başlar. Suyun onu götürüşüne göre o en uygun olan bir yere yavaşlar.

Yaratmış olduğumuz sebeplerin sürekli bir şekilde takipçisi olabilmek çok önemli bir şeydir ama çok zor bir iştir. Bunu her insan beceremez. Sürekli o işin peşinde koşmak, gayret etmek, hep onu elde etmek çok zor iş. Bazı işleri de elden geldiği kadar tedbir alıp bir yere bırakmak gerekir, yani oluruna bırakmak gibi ama bu kontrolsüz bir oluruna bırakmak değil. İşte, burada insanlardan istenen bir sabır vardır. Sabretmesini bilmek; dini literatürde bu, işi Allah'a havale etmektir. Suyun üzerine salıverip bırakmak gibi... "Tanrı'ya havale ettim bu işi. O yapacağını iyi bilir, ne yapacaksa o yapar" der, bırakır. Bu bir çeşit teselli olsun diye söylenen bir ifade değil. Bunların idrakine varmak, bunları şuurlu bir şekilde anlamak lazım. Ataların veya bu şekilde dini kültürden gelen birtakım deyişlerin altında epey sınırlar yatar. Bunları güzel anlamakta da bizim için büyük fayda var.

(Devam Edecek)



Bedeninizin İçinde Olun

Dr. Judith Orloff

BEDENİNİZİ, içinde olmadan iyileştiremezsiniz. Kulağa mantıklı geliyor, değil mi? Peki, neden bizler hep hastayız? Acı ya da huzursuzluk hisseder, korkar ve geri çekiliriz. O kadar çabuk uzaklaşırız ki bedenimizden, enerji ve bilincin her bir zerresini, ilgiye en çok ihtiyaç duyan noktada toplamak düşünebileceğimiz en son şeydir. Bu ne işe yarar, diye sorabilirsiniz. Açıklayayım. İçgüdüsel gerçek 1: Bedeniniz hastayken ona daha fazla sevgi ve farkındalık verirseniz, onu onarmak için daha çok şansınız olur. İçgüdüsel gerçek 2: Huzursuzluğu reddederseniz, onu kalıcı kılarırsınız.

Ayrıntıya inelim. Apandisit kesenizde korkunç bir ağrı var. İlk işaretler? Yatağınızda baygın halde kıvraniyorsunuz. Bedeniniz etrafa amansız imdat çağrılarını gönderiyor. Dinlemekten başka seçeneğiniz yok. Acil serviste olmalısınız. Ameliyata ihtiyacınız var. Başka bir çözüm yok. Daha sonra hatırladığımız, apandisit sancınız artık olmadan, iyileşmiş olarak uyandığınız. Siz yaptınız. Şiddetli sancınızın açıkça bir amacı vardı. Sizi hızlıca hastaneye götürdü. Bazı sancılar kısa ömürlüdür, hissedersiniz, iyileştirilir, geçmiştir. Fakat bu tür bir ağrı bile dinlenmeye değer bulunmaz. Sezgilerimize odaklanıp -kalp krizi dahil- insana dair tüm ağrılardan kurtulabiliriz. Mesela, insanlar sıklıkla kalp krizi geçirerek ölürlər, öncesinde oluşan anjinlerinin (kalbe yetersiz kan gelmesi sonucu oluşan göğüs ağrısı) uyarısını önemsemezler. Sezgiler inkarla savaşır. Ağrınızı dinledikçe, onunla nasıl başa çıkacağınız konusunda daha açık bilgiye sahip olacaksınız. Ama genel olarak, işte hep işe yarayan bir yol: Şefkatle sevmek; bilinçli gevşemek; direnci ve korkuyu serbest bırakmak; bedeni terk etmemek. Buradan başlamalısınız.

Ya ağrı kronikleşirse? Hastam Meg'e -bir topluluk avukatı, daimi sorumluluk sahibi ve kontrol hastası- belinde şişen bir disk olduğu tanısı konmuştu. Bu disk siyatik sinire baskı yaparak belinde ve bacağına dayanılmaz ağrılara sebep oluyordu. Ağrısı Meg'in düşmanı olmuştu. Kurtulmak için bir mücadeleye girişti: iltihap kurutucu ilaçlar, buz torbaları, akupunktur, fizik tedavi ve kademeli egzersiz. Doktorunun söylediği her şeyi yaptı. Ağrı hala oradaydı. Endişelendikçe daha da kötüleşti. Bir gün bir elinde baston, diğerinde cep telefonu, topallayarak ofisine geldi. Hali içler acısıydı. Göz yaşları içinde, "Dayanamıyorum artık, bu ağrıdan nefret ediyorum, kurtulmak istiyorum," dedi. Tabi ki, hepimizin yapabileceği gibi, ağrıdan kurtuldu. Meg kendine karşı çalışıyordu.

Meg'e, onun hayatı yaşama şekline karşıt bir şey öğretmek zorundaydım. Sadece acısını yenmekle kalmayıp onunla işbirliği içine girecekti. Meg gibi cesur bir ruh için, bu o kadar da kolay bir görev değildir. Bu olay sadece Meg için geçerli de değil. Şimdiye dek tıpta biz tam tersini yaptık. Bedene danışmadan onu tedavi etmeye çalıştık. Ağrının kendine ait bir ruhu, dili, anlayışı ve ritmi vardır.

Ağrı kesinlikle canlıdır. Bilindik yoldan değil belki ama içgüdüsel yollarla sizinle konuşacaktır. İlk önce iletişim kurun. Tuhaf gelebilir ama ağrınızdan ya da herhangi bir hastalığınızdan yardım isteyin. İyileşme bir işbirliğidir, bazen talep eden ama en bilgili usta olan ağrıdan bir şeyler öğrenebilmek için bir fırsattır. Ağrınıza derin bir saygıyla yaklaşın. Yaparsanız, size iyileşmek için izlemeniz gereken yolu gösterecektir.

Bu alıştırmalar, Meg'e geçmişin izlerini onarmak ve var olan alışkanlıklarını değiştirmek için cesaret verdi. Hayatının birçok alanına şefkat getirdi. Diğer insanların kendini desteklemesine izin vermenin

iyileşmesinin bir parçası olabileceği asla aklına gelmezdi: Sinemaya giderken arabayı arkadaşının kullanmasına izin vermek, seyahat ederken bir yabancından çantalarını taşımasına yardım etmesini istemek vb. Meg'in başarısı sadece dinen bel ağrısı da değildi. Birçok şey de azalmaya başladı: Katılığı, bir hata yaptığında kendini yerden yere vurması, kendi için bir şey yapılmasının tadını çıkarmak yerine sürekli kendinden bir şeyler vermesi. Güzelliğin daha çok farkına varan biri oldu. Ön verandasındaki pembe begonvillerin dallarından yansıyan ışıklar fark edilmeyecek gibi değildi. Elbette, Meg bunları bir gecede başarmadı fakat tamamen sıra dışı bir form oluşmaya başlamıştı. Öz şefkat ağrılar ya da hastalıklar için bildiğim en kalıcı panzehir, yeniden hayat veren bir tür oksijendir. Ona doğru ilerlemek ise hayat boyu devam eden bir yol.

Bedeniniz hastalıktan ya da ağrıdan kurtulmak için sizi iç resimler yoluyla da yönlendirir. Hastalandığınızda, diğer yolun içgüdüsel potansiyeline göre daha yorucu olan birtakım testler yaptırmak zorunda kalırsınız: röntgen, ultrason, tomografi, MR ya da endoskopi gibi. Bu testleri içgüdülerinizi kullanmayı öğrenmek için bir alıştırma basamağı olarak kullanmanızı öneririm. Size beyninizde iyileşmesi gereken bir bölgenin görünümüyle ilgili bir bilgi veremem. Bu testler yapabilir. Onların görüş noktaları vücudunuzdaki alt zemin hakkında yapısal referans noktalarıdır.

İçgüdüsel iyileşme her zaman beden etkileşimlidir. Neden tıbbi prosedürleri içgüdülerin lehine olacak şekilde değiştirmeyesiniz? Neden böyle bir değerin varlığını



inkar edesiniz? Yabancı bir ülkeye gittiğinizde elinizde bir rehber kitap olmasını istemez misiniz? Biliyorum, testler korkutucudur, özellikle de bir şeyler yolunda gitmiyorsa. Öyle bile olsa, bedeninizin içine bakma sihrini görmezden gelmeyin. Savaş sanatı kavramları “zihin yok” derken zihnin ve bedenin arasında bir ayrım olmadığından bahseder. Güç, bu birlikten doğar. Fiziksel kişiliğimiz, duygularımız, sağlıklı bir vücut ya da hasta bir organ, iyileşmek için sahip olduğumuz kapasite, biz hepsiyle bir oldukça kuvvetlenir.

Bedeninizden yayılan tüm şefkatin ağrının merkezine akmasına izin verin. Şimdi son damlasına kadar çözüldüğünü, sevgiyle saflaştığını imgeleyin. Soluk verirken bu sevginin beyaz ışık kadar temiz olduğunu hayal edin. Onu tekrar, rahatsızlığınızın olduğu bölgeye gönderin. Ağrıyı içinize çekin, şefkati dışa verin. Ağrıyı içe çekin. Onu şefkatin iyileştirici havasıyla doldurun. □

Kaynak: www.drjudithorloff.com/Free-Articles

Ustayla Buluşma: Hastalık ve Ağrıyla Baş Edebilmek İçin Bir Meditasyon

- Huzursuzluğun içinde gevşeyin. Onu değiştirmeye ya da ondan kurtulmaya çalışmayın. Sadece, ağrının var olmasına izin verin. Herhangi bir sıkışıklık, korku ya da dirence karşı hafifçe nefes alın. Kendinizi bırakın. Ağrınızın coğrafyasını bulmaya çalışın. Haritasını çizin. Tanışıklığınızı artırın.
- Rahatsızlığınıza içgüdünlü uyum sağlayın. Bir rengi var mı? Konusu, duygusu? Sıcak mı, soğuk mu? Hareket ediyor mu yoksa bir yerde sabit mi? Görüntüleri seçebiliyor musunuz? Ses, koku, anı? Ona sorun: Senden ne öğrenebilirim? Ağrımı nasıl şekillendirebilirim?
- Rahatsızlığınıza açıkça odaklanın. Onu tamamıyla hissedin. Nefes alırken ağrınızı içinize çekin. Onu koyu bir duman gibi hayal edin.



SADIKLAR PLANI'NDAN ALINTILAR

İdrak

Celse: 7, 17.6.1962

İDRAK, her şeyden önce derli toplu bir sentezin neticesidir. Bilgi, şuur sahasının muhtelif kademelerinden geçmek suretiyle, şuurun etli kısmına varır. Bu kısım analiz ve mukayese bölgesidir. Analiz ve mukayeseler, özden alınan kıyaslarla temin edilir. Ve bunlar adeta usareler halinde emildikten sonra özde birikirler. Bu birikiş dahi bir idrak değildir. Birikmesinin muayyen bir derece, vasıf ve kapasitesi vardır. Daha doğrusu bir kimyagerin muayyen bir maddeyi elde edişinde kullanmaya mecbur olduğu münferit maddelerin, muhtelif dozlarda bir araya gelişi gibi, özde de muhtelif usarelerin çeşitli kombinezonlar altında toplanması ve bir feveran halinde bulunması icap eder. İşte bu feveran hali öz idraktır. Burada idrak edilen şey öz tekamüldür. İdrakler özden yukarıya doğru, dışa doğru hareket ettikçe noksanlaşır. Bu, taa beyin idrakinize gelinceye kadar, beyin idrakinizle özünüzdeki idrak arasında sıfır ile artı sonsuza yaklaşan bir fark vardır. Bu itibarla, asıl mühim olan, varlıkların daha uygun şartlar içinde tekamül basamaklarının, şuur sahalarının yaygınlaşmasını, daha dolu bir hayat yaşamalarını temin etmek için, bu iki mesafe arasındaki kemiyeti azaltmak lazım. Yani bildiğini bildiğinden gayri yapmaması. □

feveran: coşma, kabarma, kaynaşıp fişkıma.

kemiyet: nicelik.

kombinezon: bileşim, terkip.

muayyeniyet: belli olma durumu, bellilik.

muhtelif: karışık.

münferit: tek, ayrı, kendi başına olan.

usare: sıkılan şeylerden çıkan su, öz.

Ruhsallıkta Dikkat ve Odaklanma

Müge Arbak

RUHSAL yolculuğu tercih etmiş ve halihazırda bu yolculuğa devam edenler için en önemli alanlardan ve üzerinde önemle durulması gereken konulardan biri de dikkat ve odaklanmadır.

Egosunu fark edip, iç seslerini dinleyebilen ve ruhsal benliği ile egosal benliğini ayırt edebilenler için dikkat ve odaklanmanın ayrı bir önemi vardır.

Dikkat günlük konuşmalarda genellikle "FARKINDALIK" ile karıştırılmaktadır. Oysaki dikkat belli bir dönem farkındalık üzerinde yetkinleştikten sonra gelişebilmektedir. Bir başka anlatımla, eğer insanın farkındalık düzeyi yüksekse bir süre sonra dikkatini yönelttiği tüm alanları, farkındalığın yüksek ışığı altında daha net algılamayı başarabilmektedir. Dikkat etme yetisini geliştirebilen insanlar için bir süre sonra odaklanma yetisi de doğal bir gelişim içinde kendini gösterecektir.

Ruhsallığın her şeyin birbiriyle etkileşim halinde belli bir bütünlüğe ulaşması prensibi kendini yine bu aşamalı ve birbiriyle ilişkili geçişlerde göstermektedir. Her insan bir evrendir ve her ruhsal yolculuk kendine özgüdür, ancak tüm bu çeşitlilik aynı bu konuda olduğu gibi, iç içe geçmiş, kuralları net, nihai hedefi belli bir bütünlüğe ulaşmak olan bir dizi sıralı durum ve oluş hallerinin tümünü kucaklamaktadır.

Ruhsal yolculuğa başlayan her insanın ilk aşamada geçmesi gereken bir kapı vardır. Kural kapıdan geçmektir, kapıların çeşitliliğiyle yaratılmış tüm insan sayısı kadar çoktur.

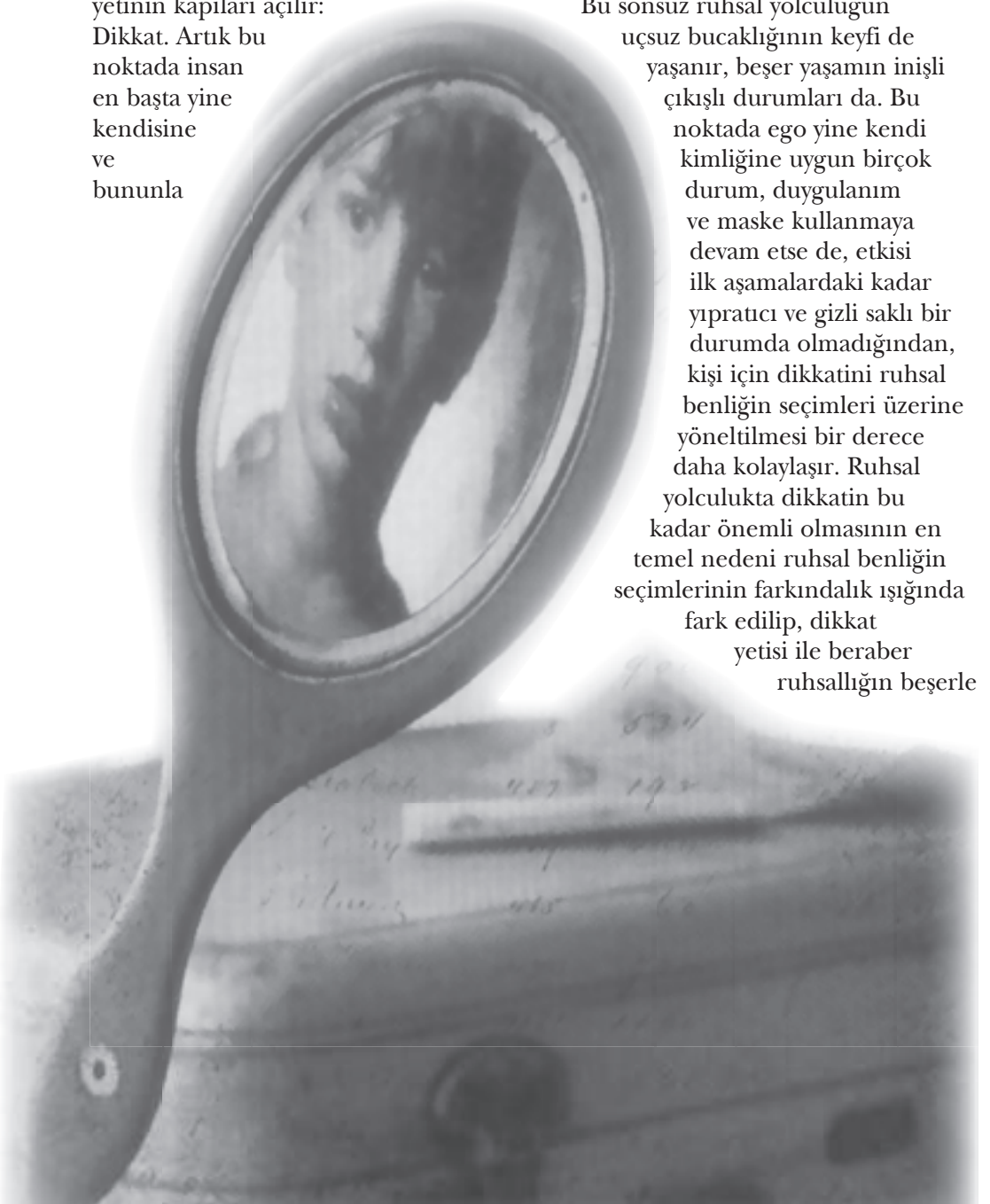
İlk ve tek kapı, her insan için "KENDİSİ"dir. Bu kapının da tek bir anahtarı vardır ve o da farkındalıktır. Farkındalık yetisi her insanda doğal olarak bulunan ancak harekete geçirilmeyi bekleyen bir özeliğe sahiptir. Kompleks bir yapıyı çok basitçe tanımlamamız gerekirse, insan bu dualistik yapı içinde zıtların bütünlüğü ilkesinden hareketle, ruh ve beden bileşimi şeklinde tanımlanabilir. Farkındalık yetisinin harekete geçirilmesi aşamasında nefes ve beden hareketlerini fark etmek ilk aşamalardır. Bir süre sonra farkındalık güçlendikçe insan kendi zihnine doğru bir yolculuğa başlar. Düşünceleri arasındaki geçişleri, çeşitliği ve sıçramaları fark eder, yani bir şekilde zihnini tanımaya başlar ve bir sonra ki aşamada kendini zihnin yanılısamlarını fark ederken bulur. Farkındalığın ışığı, zihni takip ettikçe zihinde gerekli gereksiz birçok bilginin varlığını ve o bilgilerin duygulanımlarını keşfeder. Bu noktada ego ile ilk gerçek ve yakın bir temas sağlanmış olur. Egonun zihnin ayırt ettiği, edemediği birçok şeyi duygularla etiketlediğini ve böylece egonun birden çok maske kullandığı gerçeği, tüm bu sabırlı ve süreklilik esaslı farkındalık çalışmaları ile başarılır. Bir süre sonra duygulanımların farkındalık

ışığı altında izlenmesiyle insan egosal ve ruhsal benliği arasındaki açık farklılıkları keşfeder. Bu noktada artık farkındalık birçok açıdan güçlenmiş, ego ve onun bin bir yüzü anlaşılmalı, içsel dünyada parçalanmışlıktan bütünlüğe doğru bir geçiş başlamış olur.

Farkındalığı bu aşamada olan insanlar için bu defa başka bir yetinin kapıları açılır: Dikkat. Artık bu noktada insan en başta yine kendisine ve bununla

birlikte karşısına çıkan tüm durum, olay ve insanlara bakış açısında bir başka aşamaya geçer. Bu süreçte karşılaştığı şeyler dikkatini odakladığı alanlardaki çözümleri de birlikte getirmeye başlar. 'KENDİSİ' olan kapının ardından diğer insanları ve yaşamı daha net algılama noktasına gelir. Bir başka deyişle, taşlar artık yavaş yavaş yerine oturmaya başlar.

Bu sonsuz ruhsal yolculuğun uçsuz bucaklığının keyfi de yaşanır, beşer yaşamın inişli çıkışlı durumları da. Bu noktada ego yine kendi kimliğine uygun birçok durum, duygulanım ve maske kullanmaya devam etse de, etkisi ilk aşamalarda kadar yıpratıcı ve gizli saklı bir durumda olmadığından, kişi için dikkatini ruhsal benliğin seçimleri üzerine yöneltmesi bir derece daha kolaylaşır. Ruhsal yolculukta dikkatin bu kadar önemli olmasının en temel nedeni ruhsal benliğin seçimlerinin farkındalık ışığında fark edilip, dikkat yetisi ile beraber ruhsallığın beşerle





birleştirilebilir, bütünleştirilebilir bir algılama sağlamasıdır. Bu aşama insana ego yanılısamalarını en çok gösteren ve bununla birlikte bütünlük yolunu açan bir özelliğe sahiptir. Dikkat ve farkındalık kelimelerinin anlamsal ifadeleri, ancak bu aşamaya gelen bir kişide aynı anlamda ifade bulabilir. Bu aşamadan önceyse farkındalık sadece farkındalıktır, kişi birçok seçimini egosal noktadan yapabilir. Dikkat aşamasındaysa kişi tüm seçimlerinde farkındalığı ışığında dikkatini yönelttiği alanlarda daha şuurlu bir noktadan seçim yapma şansına sahip olur.

Bir sonra ki aşamada odaklanma yeteneği insana çok daha net bir bakış aası sağlar. Ruhsal benliğinden gelenleri fark edip, dikkatini bunların üstünde tuttukça nihai hedefi olan beşer ve ruhsallığın tamlanması, bütünleşmesi aşamasında bir hayli yol kat etmiş olur. Eğer ruhsal yolculuğunu yapan bir insanın kendi gerçeğini yaratıp yaşamasından söz edilecekse bunun başarılma noktası ancak gelişmiş bir odaklanma yeteneğinin kazanılmasından sonra gerçekleşebilir. Yaşayan bir insanın egosunun yok edilemeyeceği kesindir, ancak artık ego olması gerektiği yerde

ve zamanda, olması gerektiği kadar söz sahibi bir hale gelmiş olur. Bu aşamada gerek beş duyusu, gerek algılama yeteneği ve gerekse kendini tanıma konusunda belli bir noktaya gelmiş bir insan artık ruhsallığın sonsuz, değişken, bütün yapısını daha çok hissedecek kadar duyarlı bir aşamaya gelir. Odaklanmaya; seçimlerinin, sonuçlarının, evrensel yasaların ve ruhsal benliğin gücü üzerine yoğunlaşmaya başlar. Tüm bu sürecin nihai hedefi kişinin kendisinden geçtiği bir kapıdan geçebilme sürecinin olgunlaşmaya başlamış meyvesidir aslında. Kişi odaklanma yeteneği sayesinde, artık varlığını egodan gerçek kimliğine çevirme şansına daha çok sahip olmaya başlar.

Tüm bu söz edilenlerin bir ruhsal yolculuğun tamamı olmadığı muhakkaktır çünkü ruhsal yolculuk sonsuzluğa kadar devam eden bir süreçtir. Bahsedilenler sadece bu engin yolculuğun sıralı düşünen bizler için ilk aşamalarının basit bir tanımı olarak kabul edilmelidir. Bilgi kirlenmesinin yaygın ve terminolojinin çok değişken olduğu ruhsal konularda, dilin ve kelimelerin el verdiği ölçüde yapılan bu tanımlamaların yolculuklara küçük bir parlı getirmesini umarım. □

AKIŞ

Karşılık

Varlık: Andre Luiz

Aksiyon ve reaksiyon yaşamın değişmez bir yasasıdır.

Beklemeyi bilen gerçek zaferle karşılaşır.

Eğer iyiyi yakalarsanız, insanların yanında ve her yerde en iyi yere sahip olursunuz.

Eğer birine yardım ederseniz, yardım ettiğiniz bu kişi yardım etmenize vesile olmaya devam edecektir.

Diğer insanların sükunetine yardım ederseniz, barış da sizin etrafınızda belirecektir.

Yükselmeyi sağlayan zamanı değerlendirirseniz, bu zaman size mucizeler sağlayacaktır.

Yaşamı kutsarsanız, yaşam da sizin varlığınızı kutsayacaktır.

Hizmet etmeye çalışırsanız, bu çalışmanız ihtiyacınız olan yönlendirmeyi size sunacaktır.

İnsanları seviniz ve bu sevgi size tesir dolu olarak geri dönecektir.

Ektiğinizi biçeceksiniz. Bunun zaten çok açık olduğunu ifade edebilirsiniz. Ayrıca hep iyilikle ilgili olanı yaşamda kelimelere döküyoruz.

Eğer bunu denemeyi başarırız, elbette ki sevinç çığlıklarıyla parlayan sürprizler kaçınılmaz olarak karşımıza çıkacaktır. □

Medyom: F.C.Xavier

İspanyolcadan Çeviren: İsmet Yalçın

Kişilikötesi* Psikoloji ve Kişilikötesi Psikoloji Enstitüsü

*“Vizyonunuz ancak kalbinizin içine baktığınızda netleşecektir.
...dışına bakan hayal kurar, içine bakan ise uyanır.”*

C.G. Jung

Kişilikötesi Psikoloji Nedir?

YÜZ YILDAN fazla bir süre önce, ünlü psikolog William James, kişisel aşkın ve dönüştürücü deneyimlerin bilimsel olarak incelenmesi konusunda öncülük etmiştir. James, bu deneyimlerin, insan doğası ve bizim kozmosla olan gizemli ilişkimiz konusunda önemli bir bilgi potansiyeline sahip olduğuna inanmıştır. James bu deneyimlerini şu şekilde ifade etmiştir:

“...tutarsız zihin tarafından keşfedilmemiş olan gerçeğin derinliklerine doğru içgörü halleri. Bunlar anlam ve değer yüklü aydınlanmalar ve ilhamlar... Şuurun diğer biçimlerini önemsemeyip yok sayan bir evrenin kendi içindeki hesabı hiç bitmez .”

Bundan elli yıl sonra, Amerikan Psikoloji Derneğinin başkanlığını da yapmış olan Abraham Maslow, bu ve buna benzer deneyimlerin sadece olası ve araştırmaya değer durumlar olmadığını, dahası, insan doğasının potansiyeli hakkında “başka bir şeyi” yansıttığını ve bu potansiyelin psikoloji çalışmalarında mutlaka göz önüne alınması gerektiğini vurgulamıştır.

“İnsan yaşamı onun en yüksek arzuları hesaba katılmadan asla anlaşılabilir. Gelişme, kendini gerçekleştirme, sağlık için çabalamak, bireyselliğin ve otonominin sorgulanması, mükemmeliyetçiliğe özlem (ve ‘yukarı doğru’ çabalamaların diğer ifadeleri), yaygın ve belki de evrensel insan eğilimi olarak şimdiye kadar tüm sorgulamaların ötesinde kabul edilmiş olmalıdır.”

Psikoloji tarihi, insan deneyimlerinin incelenmesinde ortaya çıkan dört farklı yaklaşıma tanıklık etti. İlki, deneyimin bilinçaltı (bilinçdışı) boyutlarını ve zihinsel patolojisini araştırmak için klinik vaka çalışmalarını kullanan psikoanalizdir. İkincisi, öğrenmeyi, koşullanmayı ve gözlenebilir davranışı deneysel metotlarla araştıran davranışçılıktır. Üçüncüsü ise, insan kişiliğini, psikolojik sağlıkta değer ve anlamların rolünü ve terapide insan-merkezli yaklaşımları önemseyen hümanistik psikolojidir.

Dördüncü yaklaşım olan kişilikötesi psikoloji hem diğer üç yaklaşımın teorik ve felsefi söylemlerini içine alarak hem de onların ötesine geçerek kendini diğerlerinden ayırt eder. Bu yaklaşım insan psikolojisine yeni bir başlık

* Kişilikötesi: Transpersonal, benötesi



sunar: *ruhsallık ve kişisel aşkınlık deneyimi*. Normal ve anormal insan fonksiyonlarının geleneksel alanlarına odaklanarak araştırmaya ilave olarak kişilikötesi psikoloji, normal-üstünü de inceler; insanların normal davranış seviyesinden varoluşun ve ait oluşun yüksek biçimlerine çekildiği şuur ve gelişim halleri. Bu “daha yüksek” insanlık boyutlarının bilimsel incelenmesini, araştırma ve teori alanına katarak psikolojiye kişilikötesi açıdan yaklaşmak, insan deneyiminin ve insan doğasının daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktadır.

Kişilikötesi yaklaşımın “kapsama ve ötesine geçme” özelliği onu diğer psikolojik yaklaşımların karşısına almaz, aksine hepsini birleştirir ve bütünlendirir. Kişilikötesi psikoloji, psikoanalize benzer şekilde, şuur ve şuur dışı süreçler arasındaki ilişkiyi inceler ancak şuur dışının ruhsal gelişim üzerindeki etkisine de odaklanır. Davranışçılığa benzer

şekilde, ölçülebilen ve gözlemlenebilen davranış kadar insani etkiyi de araştırır, ancak kişilikötesi psikoloji şuurun merkeziliğini ve içsel dünyamızın gizemlerini de önemser. Humanistik psikolojiye benzer şekilde, kişilikötesi psikoloji, kişisel gelişim ve değişim için potansiyeli ileri sürer fakat aynı zamanda insanlığın, yaşamın, psişenin ve kozmosun daha geniş yönleri ve yüksek boyutları ile olan bağlantımızı anlamak için insanların, ego ve “normal” psikolojik sağlıklarını aştıklarını inceler.

Kişilikötesi kelimesi Carl Jung’un bir çalışmasından kaynaklanmaktadır. Jung ilk olarak “kişilikötesi şuur dışı” terimini kolektif şuur dışının eşanlamı olarak kullanmıştır ve bunu tüm insanlığın psişik yaşamı ve canlılığının kaynağı olarak tanımlamıştır. Fakat kişilikötesi psikoloji tarihindeki anahtar tetikleyici, Abraham Maslow’un 1950’lerdeki “kendini gerçekleştiren kişiler” çalışmasında yatmaktadır;

*Kişilikötesi
psikoloji
indirgeyici
değil,
bütünleyici
bir yaşam
görüşü
sergiler.*

anlamli ve bütünleyici bir yaşam sürebilmek için yaratıcı kapasitelerinin ve potansiyellerinin tamamını kullanan bireyler. Maslow her zaman, insan doğasının en yüksek olasılıklarının hiçbir zaman tam anlamıyla ölçülüp değerlendirilemediğini iddia etmiştir. Maslow psikolojinin sadece zihinsel hastalıkları ve patolojileri değil fakat aynı zamanda, kendisinin insan doğasının “ileri kavrayışları” olarak adlandırdığı insan psişesinin gelişme-doğrultusunda olan doğasını da araştırması gerektiğini iddia etmiştir. Bunların arasında zirve deneyimler, ilhamlı yaratıcılık (ilham yoluyla kazanılmış yaratıcılık), altruizm (özgecilik, diğerkamlık) ve kişinin kendi (benlik) ya da kişilik olma algısının aşkın hale geldiği diğer deneyimler sayılabilir.

Kişilikötesi psikolojinin kalıcı yönü, benliğin daha yüksek algı ve sezışleri ile olan daha derin bağlantıyı uyandırıp açığa çıkaran uygulamaların ve öğretilerin yer aldığı yaygın kültürel görüşlerde belirgin hale gelmektedir. Çeşitli spiritüel

geleneklerin, öğretilerin ve meditatif ve kontemplatif (derin düşünceye ait) uygulamalardaki kesişmelerin yeniden canlandığı bir dönemi yaşamaktayız. İnsanlık tarihinde ilk kez olmak üzere, dünyanın başlıca dini gelenekleri ezoterik öğretilerini ve uygulamalarını halka geniş bir biçimde yayınlamakta ve öğretmektedirler. Meditasyon gibi, Doğu'nun spiritüel uygulamaları, Batı'da sadece bireysel ve spiritüel topluluklar tarafından değil, aynı zamanda hastaneler, kiliseler ve hatta iş toplantıları gibi daha geleneksel sosyal kuruluşlarda da yaygın olarak uygulanmaktadır. Otuz yılı aşkın bir süredir KPE öğretim kadrosu ve öğrencileri, bir yandan kritik düşünce alanının ve bilimin itibarlı standartlarını korurken, bir yandan da bu öğretilerin ve uygulamaların araştırmalarına psikolojik bakış açısıyla yaklaşmanın önderliğini yapmaktadırlar.

Eğitimde Kişilikötesi Yaklaşım- Kişilikötesi Psikoloji Enstitüsü

KİŞİLİKÖTESİ PSİKOLOJİ indirgeyici (redüktif) değil, bütünleyici (integratif) bir yaşam görüşü sergiler. Bu duruş insan varlığının bütününe ait bir anlayış geliştirebilmek için kişinin varlığına ait tüm yönlerini incelemesi gerektiğini savunmaktadır; entelektüel, duygusal, fiziksel, spiritüel, yaratıcı ve bağlantısal (“relational”).

İnsan yaşamına bütünleyici bakış açısı, eşit miktarda birleştirici ve bütünleştirici (integratif ve holistik) bakış açısını gerektirir. Kişilikötesi öğrenim yaklaşımına göre, gerçek bilgi öğrenen tarafından özüksenebilen

ve aynı zamanda öğreneni değiştiren öğretidir. Tüm KPE derece ve sertifika programlarına uygulanan bu eğitim ve öğrenim yaklaşımı, öğrencilerin kendi entelektüel, duygusal, spiritüel ve yaratıcı potansiyellerini gerçekleştirebilmeleri için beden, zihin ve ruhun bütünlüğüne ve harmonisine önem vermektedir. Geleneksel ve sıklıkla parçalanmış olan sağlık kavramını yıkmak için bütünsel insan yaklaşımı, teoriyi, araştırmayı, profesyonel uygulamayı ve kişisel bütünlüğü (entegrasyonu) birleştirmektedir. Her programın Temel Öğretim Programında esas

olan çalışmanın kişiye uygunluğudur. Ortak yapılan eğitimler diğerlerinin deneyimlerini, farklılıkların değerini ve bütünlendirici yaklaşımı ilk elden öğrenmek ve anlamak için önemlidir.

KPE mezunları kendi alanlarına yenilikçi bir kişilikötesi yaklaşım sunarlar, kendi profesyonel hedeflerini gerçekleştirmede yetenekli, uzman ve kendine güvenli kişiler olarak yetiştirilmektedirler. KPE mezunları kolejlerde ve üniversitelerde eğitim vermekte, psikoterapist ve klinik psikolog olarak çalışmakta, ruhsal rehberlik sunmakta, yaşam eğitmenliği ve kariyer danışmanlığı yapmakta,



şirketlerde ve idari alanlarında kariyerlerini sürdürmekte, gönüllü derneklerde ve organizasyonlarda çalışmakta ve sağlık alanlarında görev yapmaktadırlar.

KPE 1975 yılında Dr. Robert Frager tarafından kurulmuştur. Bir Harvard mezunu olan Dr. Frager, psikoloji çalışmalarına geleneksel yaklaşımı ilk elden deneyimlemiş ve bunu eksik ve çok fazla parçalanmış bulmuştur. Eğitime ait idealleri, eğitimin, insan deneyimlerinin tüm yönlerini içermesi gerektiği inancını taşıyan kadim Yunan sistemine dayanmaktadır. Bu fikirden yola çıkarak psikologları, bütünsel insan varlığını, kültür, fiziksel sağlık ve zihinsel sağlık çerçevesi içinde değerlendirebilecek bir yaklaşıma sahip ve insan doğasını anlayabilecek tarzda yetiştirebilecek bir psikoloji okulu kurmayı amaçlamıştır.

Dr. Frager, öğretim kadrosu ve öğrencilerin oluşturduğu öğrenim programı altı temel sorgulama alanında odaklanmıştır: Yaşamın entelektüel, duygusal, spiritüel, fiziksel, sosyal ve yaratıcı yönleri. Bu eğitim modeli transpersonel psikoloji doktrinlerini bir araya getirmekte ve bir psikoloji öğrencisine sadece bir entelektüel kurum imkanı sunmayıp, aynı zamanda derinden gelişme ve maddenin kişisel olarak deneyimlenmesi fırsatlarını da vermektedir.

Enstitünün üç temel hedef ve görevi şöyledir:

- Öğrencilerine transpersonel değerleri hayatlarının her boyutuna ve yönüne taşımalarını öğretmek.
- Kişilikötesi psikoloji ve alanında liderlik ve araştırmalar yapmak.



- Öğretim kadroları ve mezunları vasıtasıyla, insan hayatının zenginleşmesine katkıda bulunmak ve dünyasal ve evrensel ihtiyaçlarımızı sevgi ile ve etkileyici bir biçimde dile getirmek.

Kişilikötesi eğitimin ruhu gereği, KPE topluluğu pek çok fikri, spiritüel geleneği, kültürel bakış açılarını ve profesyonel sosyal çevreleri desteklemektedir. Bu oluşum kendi alanında profesyonel eğitim, kişisel gelişim ve eğitimin sürekliliği konularında zemin hazırlamaktadır.

Merkezi Amerika Birleşik Devletleri'nin Kalifornia eyaletinin Palo Alto şehrinde olan enstitü, öğrencilere yerleşik ve küresel olmak üzere iki ayrı program türü sunmaktadır. Klinik Psikoloji ve Kişilikötesi Psikoloji dallarında Sertifika ve Doktora (Ph. D) dereceleri vermektedir. Bir yılın sonunda eğitim sertifikası, dört ile beş yılın sonunda doktora derecesi alınabilmektedir.

Eğitim programındaki bazı başlıklar şöyle sıralanabilir:

- Spiritüel Perspektifler
- Bedenin Psikolojisi
- Yaratıcı Anlatımlara Kişilikötesi Yaklaşım
- İnsan Davranışlarının Spiritüel Boyutları
- Kişilik Teorileri
- Kişilikötesi Psikoterapi Yaklaşımları
- Bilimsel Yazılara Yaratıcı Yaklaşımlar
- Kişilikötesi Psikolojide Bilimsel Yazım ve Kritik Düşünme
- Spiritüel ve Sosyal Uygulamalar.
- Kişilikötesi Liderlik
- Psikoloji tarihi ve Sistemleri
- İntegral Araştırma Yetenekleri



- Hayat Planının Geliştirilmesi
- Kişisel, Kolektif ve Küresel Psikolojiler
- Kalitatif Araştırma Metotları
- Kognisyon ve Etki: Bilgelik Psikolojisi
- Sezgisel Sorgulama

Kişilikötesi psikoloji alanında liderlik yapan öğretim üyeleri arasında Charles Tart (kitapları Ege-Meta Yayınları arasındadır), Arthur Hastings, Robert Frager, Fred Luskin, Patrick Marius Koga, Olga Louchakowa, Jan Fisher, Patricia G Champell, Charlootae Lewis, Genie Palmer, Shani Robins, Patricia A.Sohl, Ben Tong, Jenny Wade, Kathleen Wall, Nancy Rowe ve Henry Poon sayılabilir.

Enstitünün her yıl küresel eğitim programı çerçevesinde gerçekleştirdiği dört seminerden bir tanesi 11-16 Ekim 2009 tarihlerinde Phonecia, New York'ta Menla Mountain Retreat & Conference Center kompleksinde gerçekleştirildi. Seminer konusu "Yeni Bir Rüyanın Peşinde: Değişim Dalgaları ile Yol Almak" idi.

Seminerin ana konu başlıkları:

- Rüyaların Aktif Hale Getirilmesi
- Yeni Bir Rüyanın Peşinde; Yeni Hayaller Kurmak
- Aydınlanma Sonrasında Aydınlanma Vasıtasıyla Rüya
- Rüyalarımızı Geliştirmek
- Geleceğimizi Görmek
- İlhamlı Yerler; Yerleşim Yerlerinin Ruhsallığının Farkında Olmak. □

Kaynak: Uluslararası Kişilikötesi Psikoloji Enstitüsü'nün (ITP) Sonbahar Dönemi (11-16 Ekim 2009) Seminer Notlarından özetleyen: Gülbin Kınacıgil

Zihnimizdeki Sınırlamalardan Kurtulalım

Nihan Atak

BAZEN bir bilgiyi alır ve özündeki anlamı yanlış yorumlayıp onu sınırlarız. Ancak belli bir şekilde kullanılabileceğini zannederiz. Bir bilgisayarın sadece *Word* programını kullanıp diğerlerini yok saymak gibi bütün işlerimizi bildiğimiz tek bir programla yapmaya çalışırız. Veya sevgimizi sadece dokunma duyumuzla aktarabileceğimizi düşünürüz, oysa sevgi sadece dokunarak değil, söylenecek veya gösterilerek de aktarılabilir.

Zihnimizi kalıplarla sınırlamak bedenimizi dört duvar arasına koyup oradan hiç çıkmamak gibi sağlıksızdır. Bütün dünyayı dört duvar zanneden bir insan ne kadar sağlıklı bir insan olabilir ki? Oysa zihnimizdeki katı kalıplarımız maalesef düşüncelerimizi biz farkında olmadan zaman zaman dört duvar arasına sıkıştırabilmektedir. Ve orada çok daralsak da, bir süre sonra çıkmaya korkarız veya cesaret edemeyiz. Zihnimizi sınırlamalardan arındırmak için “kesin doğru” dediğimiz her türlü bilgiyi içimize dönüp tekrar düşünmeye davet edelim kendimizi. Bizi geliştiren bilgi, iç dünyamızda bir karşılık bulan ve değişim yaratan bilgidir. Bir bilgi zor durumların içinden çıkmamıza yardımcı oluyorsa, içimizi sevgi ile dolduruyorsa ve aynı zamanda etkin olmamızı da sağlıyorsa o tür bilgiye itimat edebiliriz. İletişim kopukluklarına baktığımızda vermek istediğimiz iyi niyetli düşüncelerin yanlış anlaşıldığını görüp, üzüldüğümüz zamanlar çok yaşanmaktadır. Bir fikri karşımızdakinin anlayacağı şekle sokup doğru yer ve zamanda verebilmek ustalık gerektirmektedir. Ustalığı da çok çalışarak ve zihnimizdeki sınırlardan kurtularak sağlayabiliriz.

Hangi bilgi olursa olsun, o bilgiye sıkı sıkıya yapışmamaya gayret ediyor muyuz? Çünkü bu kalıplar veya yapılar zamanla bilgi ve gelişim yolunda yürüyen diğer yan yolları görmemize, onları tanımamıza, merak etmemize, araştırmamıza ket vuran birer engel haline gelebilir.

Ruhsallığı ve dünya hayatını daha geniş gözlerle ve yürekle hissedebilmemiz için etrafımıza daha uyanık, daha araştırmacı gözlerle bakmanın, ben bundan nasıl faydalanabilirim ve insanlara nasıl daha faydalı olabilirim yollarını aramalıyız. Ruhsal bilgiye sahip insanlar olarak bu bilgileri hayatın her alanında uygulayabilmek için farklı boyutlardaki bakış açılarına yaklaşabilmeye ihtiyacımız var. Yaşadığımız toplumdaki yerleşik sistemi iyi tanımaya ve nereden onun kurallarına uyum sağlayıp etkin olacağımıza ve ne zaman tutarlılığımızı savunacağımıza karar vermek ve uygulamak sadece bizim ellerimizdedir. □



Farkındalığın Yolu: Üst Şuura Geçiş

Adnan Ersoy

RUH VE MADDE Yayınlarından *Metapsişik Terimler Sözlüğü*'nde ruh'un tarifi şöyle yapılır: “Ruh, irade ve iktidarı sayesinde uyum sağladığı alemlerin yasa ve icaplarına uyarak bilgi ve tatbikat için her istediği zaman plan düzenleyerek bedenlenebilen, maksatlı ve etki sahibi şuurlu bir varlıktır. Beşer ise ruh ve maddeden oluşan üçüncü bir antitedir.”

Ruh varlığı çeşitli tecrübeler yapmak amacıyla dünya okulu'na bedenlenir. Bedenli halimiz madde tatbikatı yapan tarafımızdır. Bu sebeple bedenimizin sağlığı önemlidir. Doğru beslenmek ve spor yapmak bedenimize iyi bakmak gereklidir. Temel hayat planını yaparak, hür irade ve seçme özgürlüğümüzü kullanarak enkarne oluyoruz. Her şeyin başı istektir, kendi isteğimizdir. Bunun anlamı başımıza gelen her şey kendi seçimimizdir ve bizim için en hayırlısıdır. Tekamül ihtiyaçlarımıza göre dünya okulu'na doğan bizler, gerçek ruhsal ihtiyaçlarımızın paralelinde yaşadığımız nispette bu hayatımızı değerlendirmiş, yüksek vazife yüzdelerine ulaşmış oluruz.

Hayata geliş amacını araştırmaya başladığımız zaman aynı zamanda başa gelen olayları okuyabilme, çok yönlü tatbikatlara girebilme ve çok yönlü beşeri ilişkilerle geniş ortak alanlar kurabilmeye de başlamış oluruz. Bu çalışma sırasında, en başta kendimize karşı dürüst olmak ve tabi, bir akış içinde yukarıya iman halinde olmak çok önemlidir. Zamanla, tutku ve eşkoşmaları tespit ve terk ettikçe hayat planımızı daha iyi sezer hale geliriz.

İş kendimizin farkına varmamızda düğümleniyor. Madde tekamülde bir araçtır, amaç değildir. Dünya malı dünyada kalır, biz bedenlenme sırasında tekamül için bedenimiz de dahil maddeyi kullanıyoruz. Üstümüze aldığımız vazifeyi en iyi bir şekilde tamamladıktan sonra da, yani işimiz bitince bedenimizi terk ediyoruz ve spatyom dediğimiz mekana adım atıyoruz. Terk edemediğimiz şeyler ise spatyomda kabuklarımızı oluşturuyor.

Alışkanlıklarımız

FARKINDALIĞIN önündeki en büyük engel alışkanlıklarımızdır. Doğar doğmaz alışkanlıklar başlar. Doğduğumuz ortama uyum için bir kolaylıktır bu. Anne-baba çocuğa toplumsal gelenek ve görenekleri alışkanlık olarak aşılar. Hedef, düzenli bir yaşamdır. Bazı işlerin temeli alışkanlıktır: “On parmak yazmak, bisiklete binmek, araba kullanmak, kalem tutmak vb.” Bunlar maddeyi tanıyarak

şuur alanımızı geliştirebilmek için araç olarak kullanılan mekanik hareketlerdir. Bu tür alışkanlıklar insana kolaylık sağlar ama onu genelde sabitliğe, atalete götürür, zira şuursuzca yapılır, zihin faaliyeti yoktur.

İnsan hayatta pek çok hareketinin nedenini, niçinini düşünmeden yapar. Sadece yetiştiği şehir, hatta semtte yaşamak, çok dar bir çevrede sürekli alıştığı kişilerle beraber olmak, sadece alıştığı giyim tarzında kalmak, alıştığı yemekleri yemek ve aynı lokantalara gitmeyi ister. En ufak bir değişiklik varlığı şaşırtır. Hiçbir araştırma ve gözleme yer vermeyen bu tür şuursuz faaliyetler, insanın ne yaptığının farkında olmadığını bir belirtisidir.

Çoğu zaman otomatizma realitesinde adeta bir robot gibi yaşarız. Egomuz bu durumu rahat bulur, sever ancak en önemli bilgilerden biri dünyanın rahat yeri olmadığını söyler. Varlığın düşünce ve duygularına yerleşen bu otomatizma, kalıplaşmış bir hayatı beraberinde getirir.

Oysa kuantum anlayışına uygun düşünürsek sonsuz imkanlar içindeyiz. Otomatik olarak varlık ısrarla aynı fikirleri savunurken, tüm duygular tutku şeklinde yaşanır. Değişik iş yapmaktan hoşlanmaz, iş değişikliğini sevmeyen ve sonuçta gerekirse YUKARI'dan şoklar tarzında gelen tesirlerle karşılaşır.

Örneğin, birey işten çıkartılır, önce çok üzülür, ağlar fakat sonradan kendi tekamülü açısından kerameti görür. Bu durum otomatizmadan çıkıp neye uğradığını, ne için bu olayları yaşadığını kendisine sorması içindir. Yeni bir işe başlamak, bir atılım yapmak, yeni düşünceler üretebilmek için alışkanlıkları terk etmemiz

gerektiği bir sembolle anlatılmaya çalışılmıştır.

Uyum ve esneklik kabiliyetini arttıracak her şeye açık olmalıyız. Yapılan her hareket onun yararlı olup olmadığıyla değil, (zira göreceli bir kavram olduğu için nefsanî bakışa göre değişir) şuurlu yapılar yapılmadığıyla değerlendirilmelidir. Varlık bir eylem yaparken ne yapıyor, ne hissediyor, ne düşünüyor farkına varmalıdır. Tüm bunların bedenine olan etkilerinin farkına varmalıdır. Böylece kendini nasıl sınırladığını fark ederek bu sınırlardan kendisini yavaş yavaş kurtarmaya başlar. Bazı alışkanlıklar ve takıntılar geçmiş hayatlarımızda gelir ve bunların üstesinden gelmek için çok çaba ve cehit göstermek gerekmektedir.



Alışkanlıklardan kurtulup farkına varmanın amacı, şuurumuzu genişletmek ve fonksiyon göremez hale gelmiş olma halinden kurtulmaktır. Zira bu durum tekamülümüzü engelleyicidir. Yüksek duvarlarla çevrili bir ortamda insan nasıl duvarların ötesinde olup biteni göremezse, alışkanlıklar çemberi ve kısıkağı içinde yaşayan insan da kendini tanıyamaz ve başkaları ile uyum sağlayamaz,

kendi sınırları dışına çıkarak gözlem yapamaz. Empoze edilmiş fikirlerle, hareketlerle, kurullarla sınırlanmış düşünceler önyargılarımızı oluşturur. Gerçek özgürlük iç özgürlüktür ve tutkularla alışkanlıklarla mücadele ederek irade gücü ile elde edilir.

Farkındalık için sürekli kendimize sormamız gerekir: “Ben şu anda ne yapıyorum? Neyim, ne düşünüyorum? Ne yapmak istiyorum? Yarım saat önceki haletimle yarım saat sonraki haletim arasında bağ kurabiliyor muyum? Şu andaki durumum ne? Anlayış düzeyim ne? İnsanlara bakış açım ne? İnsanlara hangi hisleri duyuyorum? Bunların geçmişimle ilgisi var mı? Niçin böyleyim?” Bu soruları kendimize zaman zaman sorduğumuzda en azından bir an durup olanlara daha derinden bakabiliriz.

Bu farkındalıklarımızın sıklığını ve süresini uzatıp bir alışkanlık haline getirmemiz bizim için çok faydalı olur. Rüzgarda savrulan yapraklar gibi şuarsuz olmamak lazım. Kendini hatırlama bir şuarsal bütünlük meselesidir. Kendimizi toplumdan, eşyadan, çevreden, dünyadan koparmayacağız. Yani kozmik yapıda ortak bir zaman-mekan içinde olduğumuzu fark edeceğiz.

Dünya'nın bireysel şuardan bütünsel şuura geçtiği bu devrede her birimizin alışkanlık ve saplantularımıza karşı yapacağımız mücadele, bütüne, Dünya'ya ve hatta evrene yansır. Bu sorumluluğu hissetmemiz gerekir.

Sorumluluk hissedebilmemizin en önemli şartı her olanı hür irademizle ve tekamülümüz için üst şuurumuzun yardımıyla kendimizin seçtiğinin farkına varabilmemizdir. □





Yayındayız...

www.metaradyo.com



Ana Sayfa Dinleyn Haberler Konular Hakkımızda İletişim

Üye Olun Giriş Yardım



BİLYAY Vakfı ve MTIA Derneği Hakkında

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

Meta Radyo Hakkında

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

Dinleyn)))

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

...ve şimdi lütfen... Doğum Lekinize Odaklanın...

Athanasios Komianos

Özet

REGRESYON TERAPİSTLERİ, danışanlarının ortaya sunduğu soruna uyumlanabilmek için o sırada mevcut ne yol varsa onu kullanırlar. Fiziksel bir acıya, bir duyguya, “tekrarlanan bir söze”, bir dil sürçmesine odaklanabilir ve bunu bir etki köprüsü olarak kullanabilirler.

Bu makalede, bence harika (1) olan (ve zaten silah depomuzda bulunan) bir tekniği önermek istiyorum. Bu, danışanlarımızı doğum lekelerine (veya doğum kusurlarına) odaklanmaya teşvik etmektir. Çevremizde ne kadar çok sayıda insanın (benlere değil) doğum lekesine sahip olduğuna şaşıracaksınız.

İlk görüşme formunuza bu soruyu da ekleyin ve yanıt olumluysa, koşulların ve zamanın uygun olduğunu düşündüğünüz bir anda bunu bir regresyon oluşturmakta tetikleyici olarak kullanabilirsiniz. Çoğu kez, harikulade sonuçlar alacaksınız.

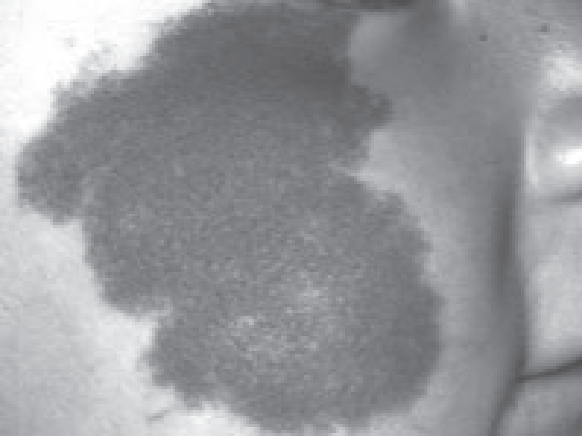
Giriş

ÇALIŞMA ALANIMIZDA sorumluluk sahibi her pratisyen, kelimenin tam anlamıyla, her şeye hazırlıklı olmalıdır. Danışanlarımız değişmiş bilinç durumlarına girdiklerinde bizler de sınırsız deneyimlerin, tepkilerin ve ifadelerin engin çeşitliliğine açık olmalıyız.

Bunların kapsamı, bir prizmadan geçirildiğinde bazı kısımları görülebilirken, diğerleri görülemeyen bir tayf şeklinde ortaya çıkan saf ışığı kadar geniştir. Ama kıvılcığın veya morötesinin görülemiyor olması, var olmadıkları anlamına gelmez.

Burada önerdiğim şey, kendi kapsamımızdan hareketle (başkalarının) paranormal veya metafiziksel olarak adlandırılan şey ile uzlaşmak zorunda oluşumuzdur. Bir fenomenin açıklanamaz veya onun varlığını ölçecek aygıt henüz üretilmemiş oluşu, o olayın metafiziksel olduğu anlamına gelmez. Ancak bizler, yalnızca terapist olarak değil, araştırmacı olarak da bu sınırsızlığın çok yüzlü tezahürlerine karşı hazırlıklı ve uyanık olmak için etrafımızda bizlere sunulmuş (ve çok sayıda) güvenilir literatüre dalmak zorundayızdır.

Bunu yapmak için kişi, bu sınır malzemeyle uğraşan tüm düşünce ekollerini incelemelidir. İlk bakışta bu ekoller çatışıyorlarmış izlenimi verebilseler de daha



ileri inceleme yaptığında, kişi bunların bir araya gelip aynı kaba döküleceği günün pek de uzak olmadığını fark edecektir.

Spiritüalistlere karşı Spiritistler, Parapsikologlara karşı İpnozcular, Stevenson ekolüne karşı Regresyoncular vb. çatışan ekoller ve her ekolün de kendi alt bölünmeleri vardır. Hiçbiri diğerine güvenmemektedirler. Söylemek istediğim şey, İstanbul ruhuyla yakından ilgili.* Köprüler kurmaya başlamalıyız. Bunu yapabilmek için yalnızca kendi düşünce ekolumüzü değil, diğerlerini de incelemeliyiz. Bunu yaparak, iletişimi kuran yapı taşlarını oluşturacağız. Sonrasında, el sıkışacağımız gün o kadar da uzak olmayacak...

Üç yıl önce Ian Stevenson'un *Where Reincarnation and Biology Intersect* (Tekrardoğuş ile Biyolojinin Kesiştiği Yer) adlı kitabını okurken tamamen işte, bu ruhun etkisindeydim. Bulgulardan dolayı şoka uğramadıysam da etkilenmiştim. Kısaca, görünen

* Yazar, 2007 yılında İstanbul Bahçeşehir Üniversitesi kampüsünde gerçekleştirilen Avrupa Regresyon Terapisi Birliğinin yaz okulu teması olan "Köprüler Kurmak" başlığına gönderme yapmaktadır.

oydu ki beklenmedik şiddetli bir ölüm meydana geldiğinde ölen kişinin bilincinin bir kısmı bir başka bedende (gerekli duygusal boşalım olmadan) tekrar doğmakta ama aynı zamanda bu yeni edinilmiş bedene (veya cenine) bu zamansız ölümün travmalarına denk gelen izler veya kusurları da dayatıyordu.

Sadece bu da değil, hayata bu şekilde gelenler konuşma çağları olan iki üç yaşlarına vardıklarında anlattıklarıyla, önceki kişiliği ilgilendiren ayrıntılı bilgileri açığa vurmaktaydılar. Ayrıca küçük çocuklar yaşatlarınkine hiç benzemeyen garip davranışlar da sergilemekteydi. Bazıları normal yollardan edinilmemiş bazı becerilere ve yeteneklere sahiplerdi. Diğerleri ise biyografik deneyimler bağlamında açıklanamayan, açıklanamaz fobilere sahip gibiydiler. Bazıları ise cinsel kimlik bunalımı geliştirebiliyordu.

Stevenson'un görevi, meslektaşlarının da yardımıyla, çocukların anlattıklarını araştırıp sorgulamaktı ve vakaların çoğunun (dünyanın dört bir yanından 2600 vakadan söz ediyoruz) söz konusu ölen kişiliklerin yaşamlarıyla tesadüfle açıklanamayacak ve kuşkuya yer bırakmayacak şekilde eşleşme göstermesi herkesi şaşırttı.

Elli yıllık araştırmasını ve çalışması bir paragrafta özetlemeye kalkarsam, merhum Stevenson'a haksızlık etmiş olurum. Stevenson'un hem meslektaşı hem de artık mirasçısı olan Dr. Jim Tucker'ın *Life Before Life* (Yaşandan Önceki Yaşam) adlı kitabı, Stevenson'un eserine iyi bir giriş ve inceleme niteliindedir.

Peki ama kendimizi niçin çocukların anlattıklarıyla sınırlamalıyız ki?

Vaka İncelemeleri

“...ŞİMDİ derin nefes alıp giderek daha çok gevşerken, zihnini doğum lekene (veya doğum kusuruna) odakla ve zihninin bu doğum lekesinin nasıl oluştuğunu açığa çıkartmasına izin ver...”



Kobayıma (yani hayat ortağıma) verdiğim telkin buydu çünkü eğer çocuklar önceki yaşamlarını ve doğum lekelerinin nedenlerini hatırlıyor idiyşeler, onları zamanda geri götürdüğünüzde yetişkinler için de neden aynı şey olmasındı? Stevenson'un şaşırtıcı hikayelerini okurken, bunu yetişkinlerle denemek aklıma gelmişti, dolayısıyla eşime bu kitaptan ve etkileyici bulgularından hiç söz etmedim. Eşimin biri kalçasında ve diğeri de baldırında olmak üzere iki belirgin, yuvarlak doğum lekesi var ve artık nedenini anlama zamanı gelmişti.

Böylece, artık avcı ve savaşçı olmak üzere olan genç Kızılderililerin inisiyasyon törenine katıldığı etkileyici bir regresyon başladı. Bir ateş etrafında transa girmiş, şarkı

söyleyerek bir çember oluşturarak dans etmekteydiler. Şaman çemberin ortasındaydı ve elindeki yanan ahşap çubuğu her genci üç farklı noktada dağlamak için kullanmaktaydı. Genç Hanok (?) her ne kadar transa girmişse de çok acı çekmekteydi ve onu üçüncü kez ve kolundan dağlayacak olan çubuktan kaçınmayı başardı. İnişiye olan genç adam şamana güvenmiyor, ondan hoşlanmadığı gibi hiç saygı da duymuyordu. Törelerden sonra, sevdiği kızla (Umak?) çiftleşme hakkını elde etmişti ve bu, bir erkeğin seks yoluyla tatmin oluşunu hisseden eşim için hayli garip, şaşırtıcı bir duyguydu. Bir kadın olarak bu yaşamındaki cinsel hisleri regrese olduğu yaşamda bir erkek olarak hissettikleriyle kıyaslamakla kalmayıp, o yaşamdaki eşine duyduğu tutkuyu da hissetti. Hikaye uzundu ve hoş bir peri masalı gibi acıklı son buldu. Ama eşim bunların hepsini uydurmuş muydu, yoksa geçmiş yaşam bedenlenmelerinden birine gerçekten uyumlanmış mıydı?

Asla bilemeyeceğiz. Bunu kanıtlamanın hiçbir yolu olamaz. Bu Kuzey Amerika yerlilerine dair hiçbir yazılı kayıt yok ve o kadar uzak bir geçmişteydi ki, hiç kimse bize doğrulanabilir bilgi sağlayamaz. Ama size şunu söyleyeyim: Bu regresyon seansı bir buçuk saat sürdü ve hikayenin sonunu öğrenişimiz da benzer uzunlukta bir seans daha gerektirdi. Benim yerimde olsaydınız, bunun son derece ayrıntılı hisler ve duygularla dolu derin ve gerçek bir regresyon olduğunu kesinlikle algıladınız.

Eşim için kendi davranışlarına dair her türden ufak tefek, görünüşte önemsiz soru yanıtlanmıştı. Hayatı

boyunca neden beyaz, sarışın anglosaksonlardan nefret edip durmuştu? İngilizceden niçin hoşlanmıyordu? Kızılderililer ve beyaz olmayan kabilelere karşı neden hep sempati duymuştu? Çünkü hikayenin sonunda, “pis ve kokulu” beyazlar Batı’ya yerleşip onların kabilesini kovalamış ve onları bulduktan sonra şamanın da yardımıyla hepsini öldürmüşlerdi. Şaman onların yerini bildiren ve beyazların safında savaşan bir hain çıkmıştı. Ama eşim kendisinin (Umak) çok iyi bir savaşçı olduğunda ve en güçlü olduğu yanın avlanmak veya savaşta öldürmek amacıyla balta fırlatmak olduğunda ısrar etti. Aslında köyün en iyisiydi bu konuda. Bu noktada başka bir soru ortaya çıkıyor.

Bu yaşamda edinilmemiş bir yeteneği geri kazanma olasılığı var mıdır? Ve varsa, bu hipotezi test edebilir miyiz? Yaptığım tam olarak buydu. Ertesi gün, ikinci seanstan sonra, eşimi ormana götürdüm ve eline küçük bir balta verip bir servi ağacına fırlatmasını istedim. Başarı oranı, her on girişimde sekiz isabetle benim (onda üç isabetle hayal kırıklığı yaratacak türden olan) başarı oranımdan hayli baskın çıkmakla kalmadı, stili de benimkinden hayli farklıydı. Ben baltayı sanki tahtaya dart atarmış gibi fırlatıyordum. Eşim ise tam aksine baltayı yöneltmek için tüm bedeninin devinimini kullanmaktaydı, sinema filmlerinde bile görmediğim bir tarzı vardı. Etkileyiciydi!

“Ne olmuş?” diyebilir bir kuşku. “Bu hikayeyi bizlerle paylaşma zahmetine neden girdiniz ki?” Çünkü bu doğum lekelerinin ardında her zaman anlamlı bir hikaye var gibi görünüyor.

Ressam olan bir danışanımdan, dördüncü regresyon seansında, sırtının sağ kısmındaki zeytin dalı şeklindeki doğum lekesine odaklanmasını istedim. Kendini derhal bir çarpışmanın içinde buldu. Adı Agon’du (?) ve ele geçirdiği bir köyü yakmış, birliklerine köyün erkeklerin başını kesmelerini emretmişti. Askerler onun bu emrini yerine getirmekte tereddüt ederken, Agon ormanda yürüyüşe çıktı. O sırada genç bir oğlan (Thoro?) onu tam doğum lekesine denk gelen yerden bir mızrakla vurdu. Agon şoka uğradı; acısı derindi ve olanlara inanamıyordu.



Thoro anasız babasızdı çünkü Agon gençliğinde giriştiği bir yağmada onun anne ve babasını öldürmüştü. Agon oracıkta ölmedi. Köylüler tarafından bulunup daha canlıyken bir çukura atıldı. Lanetler, tükürükler, nefret ve hor görü yağmuru altında ağır kan kaybederken gömüldü ve sonunda havasızlıktan boğuldu. Doğum lekesi ona ne anlatmak istiyordu?

Başka bir vakada ise genç bir adama göğsünün sağ yanındaki doğum lekesine odaklanması söylendiğinde, kendini bir kütüğe bağlanmış halde buldu; iki demirci bir metal dövmekteydi ve biri, elindeki kızgın



demir çubuğu genç adamın derisine yapıştırdığında duyduğu acıyla genç adam bayıldı. Ama neden olmuştu bu? Asırlar öncesinin bir limanında, muhtemelen Southampton’da bir işçiydi ama bir nedenden dolayı işsiz kalmış, karnı çok acıktığında bir dükkandan bir parça et çalmıştı. Ardından tutuklanmış ve mahkemeye çıkarılmadan yalnızca dağlanarak damgalanmıştı. O zamanlarda hırsızlar herkes tarafından tanınmaları için damgalanıyordu... Bu doğum lekesi ona neyi hatırlatmak istiyordu?

Tartışma

BU HİKAYELERİN hepsi bize regresyon terapisi literatüründe keşfedilen üzücü hikayeleri hatırlatmıyor mu? Biri kalkıp niçin

buraya gelsin, bana ödeme yapıp böyle üzücü bir hikaye uydursun ki? Zaten olmayan telkinlerimi doyurmak için bunu yapar mıydı? Dr. Woolger’ın bir düsturu var: “Hoşlanmadığınız şeye odaklanın.” Bunu (ve yalnızca bunu değil) danışanın engelleyici bir kompleksine ulaşmasına yardım etmek için bir etki köprüsü olarak odaklanmada kullanıyor ve ardından duygusal boşaltım terapisine giriyor.

Burada önerdiğim şey doğum lekelerine veya kusurlarına odaklanmak ve bunu, gerektiğinde çekirdek meseleye giden bir köprü olarak veya diğer köprüler işe yaramadığında, daha sık kullanmak. Bu doğum lekeleri bize neyi hatırlatmakta? Neyi temsil ediyorlar? Niçin oradalar? Doğum lekeleri, bir başka yaşamdaki “bitmemiş işleri” bize hatırlatmak için bedenlerimize damgalanmış gibi görünmekte.

Acı, beden ağrıları, migrenler, fobiler, alerjiler vb. gibi doğum lekeleri de bize psişik bir kalıntının, geçmişten kalmış bir artığın olduğunu göstermek için buradadırlar. Açığa vurulmayı bekleyen mesajları şifrelerler. Asla unutmamamız gereken bir ders olabilir miydiler? Bu bedensel mühürlemeler psişik bir bağdeğerin fiziksel karşılıkları olabilir miydiler? Ve eğer biz bunlar üzerinde çalışıp tüm duygusal ağırlığı ve yükü yüzeye çıkartacak ve de en sonunda danışanlarımızı rahatlatacak olsaydık bu izler bir sonraki bedenlenmede ortadan kalkar mıydı?

Doğum lekesinin kökenine ilişkin ortaya çıkan ilk hisse bakmak zorundayız. Kızılderili hikayesindeki his neydi? Nefretti, güvensizlikti, şamandan hoşlanmayıştı. Bu his neye yol açtı? İhanete uğrama, döneçlik ve ümitsizlik hissine yol açtı. Uyumlu ve dengeli bir dünyanın paramparça olduğu, artık tamamen tarih olduğu, Batı “medeniyeti”nin küstah, saygısız yayılmacılığıyla yok edildiği hissine...

Acımasız ve zorba liderimizin hisleri nelerdi? Şaşkınlık, inanamazlık, yılgınlık. Ona olmakta olanlara inanmadı. Halkına nasıl zorba, sert ve acımasız olduğu aklına hiç gelmemişti. Şu anki yaşamı boyunca danışanım da herkesten şüphelenmekteydi...

Sefil ve aç hırsızımızın dersi neydi? Doğum lekesi yoluyla bir daha asla çalmaması mı hatırlatılıyordu ona? Woolger hikayenin ardındaki hikayenin ne olduğunu sorardı. Bense ise doğum lekelerinin ardındaki hikaye nedir, diye soruyorum.

Teşekkür

Yorumları ve fikirleri için Hans TenDam’a teşekkür ederim. □

KAYNAKLAR:

- Bowman, Carol. *Children's Past Lives: How past life memories affect your child*. New York: Bantam Books, 1997.
- Bowman, Carol. *Return from Heaven*. New York: Thorsons, 2001.
- Haraldsson, Erlendur and M. Abbu- Izzedin. Development of certainty about the correct deceased person in a case of the reincarnation type in Lebanon: The case of Nazih Al-Danaf. *Journal of Scientific Exploration*, 16:363-80, 2002.
- Haraldsson, Erlendur. A Psychological Comparison between Ordinary Children and Those Who Claim Previous- Life Memories. *Journal of Scientific Exploration*, Vol.11, No. 3, pp.323-335, 1997.
- Kelly, Edward et.al. *Irreducible Mind: Towards a Psychology of the 21st century*. Lanham: Rowman & Littlefield, 2007.
- Lorimer, David. *Thinking Beyond the Brain*. Edinburgh, Floris Books, 2001.
- Lucas, Winafred. *Regression Therapy: A Handbook for Professionals*. Crest Park: Deep Forest Press, 1993.
- Murphy, Michael. *The Future of the Body*. Los Angeles, CA: Tarcher Inc., 1992.
- Myers, F.W.H. *Human Personality and its Survival of Bodily Death*. London: Longmans, Green, 1903.
- Pastricha, Satwant. Cases of the reincarnation type in Northern India with Birthmarks and Birth Defects. *Journal of Scientific Exploration*, 12:259-293, 1998.
- Rogo, Scott. *The Search for Yesterday*. New Jersey: Prentice Hall, 1985.
- Shroder, Tom. *Old Souls: The Scientific Evidence for Past Lives*. New York: Simon & Schuster, 1999.
- Stevenson, Ian. *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*. Charlottesville: University Press of Virginia, 1974.
- Stevenson, Ian. *Children Who Remember Previous Lives*. Charlottesville: University Press of Virginia, 1987.
- Stevenson, Ian. *Where Reincarnation and Biology Intersect*. Westport, Conn.: Praeger, 1997.
- Stevenson, Ian. *Reincarnation and Biology: A Contribution to the Etiology of Birthmarks and Birth Defects (2 vols.)*. New York: Praeger, 1997.
- Stevenson, Ian. The contribution of apparitions to the evidence for Survival. *Journal of the American Society For Psychical Research*. 76:341-358. 1982.
- Ten Dam, Hans. *Exploring Reincarnation*. London: Rider Books, 2003.
- Ten Dam, Hans. *Deep Healing*. Amsterdam: Tasso Publishing, 1996.
- Tucker, Jim. *Life before Life: A Scientific Investigation of Children's Memories of Previous Lives*. New York, St. Martin's Press, 2005.
- Tucker, Jim. A scale to measure the strength of children's claims of previous lives. *Journal of Scientific Exploration*.14:571-581, 2000.
- Woolger, Roger. *Other Lives Other Selves*. New York: Doubleday, 1987.
- Woolger, Roger. *Healing Your Past Lives*. Boulder: Sounds True, 2004.
- Woolger, Roger. *Past Life Therapy: Trauma Release and the Body*.
www.hypnoscopesis.gr adlı web sayfasından çeviren: Yasemin Tokatlı.

PSİKOKİNEZİ YA DA TELEKİNEZİ:

Zihnın Maddeye Uzaktan Etkisi Olabilir mi?

Dr. Sultan Tarlacı

1. Bölüm

PSI-ETKİSİ bir enerji türü ya da klasik bir sinyal değil, zaman ve mekan uzaklığından etkilenmeyen (yerel olmayan) ve ancak psi kaynağı olan insanı, etkilenen nesneyi ve tüm o süreçleri kapsayan "sistem" içinde varlığını oluşturan ya da belli eden şey olarak tanımlanır. Basit olarak kişinin dış nesne ya da süreçlere etki etmesi demektir. Yaygın olarak düşünce gücüyle, bedensel uzuvları kullanmadan cisimler üzerine etkide bulunmadır. Bu, masaların, sandalyelerin, kalemlerin, vazoların havalanması ya da yer değiştirmesi şeklinde olabileceği gibi, vakum saydam şişeler içinde pusula ibrelerini hareket ettirme, müzik aletlerinin kendiliğinden çalması, çatal-kaşık bükme şeklinde de olabilir. Şarlatanlar ve hayalciler bir kenara bırakıldığında bu alanda yapılmış ciddi ve akademik çalışmalar vardır.

Uzaktan Etki Olabilir mi?

EĞER zihin sinir hücrelerini düşünce ile ateşleyebiliyorsa ve bir tür elektrik akımı olan aksiyon potansiyeli oluşturabiliyorsa neden kaşıkları bükmesin? Eğer beden zihni etkileyebiliyorsa, aksinin de doğru olması gerekmez mi? Kütle çekimi uzaktan etkiyebiliyorsa beyin neden etkilemesin? Örneğin, Newton'un çekim yasası aslında çok uçuk ve tuhaf bir fikirdir. Herhangi iki nesne birbirine çekici bir kuvvet uyguluyor ve bu kuvvet her nasılsa, uçsuz bucaksız boş uzayı aşarak Güneş ve Ay'dan Dünya'ya, yıldızdan yıldıza ve galaksiden galaksiye ulaşıyor. Zamanın birçok ünlü bilim insanı bunu "büyücülük fiziği" sayarak dikkate almamıştı. Aslında Newton'un kendisi de buna pek inanır olmamıştı. Bütün yaptığı matematiksel eşitlikleri ortaya koymaktı. Ama ortaya çıkan sonuç uzaktan etkiydi.

Kuantum mekaniğinde gözlemcinin bir şekilde "katılımcı" olması kabul edilebilir bir şey ise bunun farklı yansımalarının da ortaya konulabilmesi gerekir. Çağdaş ve akıllı, Nobel ödüllü fizikçilerin ortaya attığı, akla ve sağduyuya karşı gelen, sağduyumuzu törpüleyen kuantum mekaniği görüşleri düşünüldüğünde PK'ye akıl dışı ve mantıksız deyip, bir kenara bırakmak anlamsızdır.

Parapsikolojinin ve alt dalı olan PK'nin mantıksız görünmesinin ve bilim dışı kabul edilmesinin nedeni "sihir" kokusu taşımasıdır. Diğer bir korku da parapsikolojiye verilecek bilimsel desteğin bilim karşıtı tavrı teşvik edeceği düşüncesidir. Ancak Michael Farady'nin, "Zihinsel güçle tek bir saman çöpü bile hareket ettirilebilse, evrene ilişkin bakış ve anlayışımızı değiştirmemiz gerekir," dediği düşünüldüğünde, bu konuda küçük de olsa elle tutulur bir şey varsa fiziğin ve sinir bilimlerinin yeniden gözden geçirilmesi gerekebilir.

PK'den şüphe edebiliriz; tıpkı bilimin ilk kez söylediklerinden daima şüphe ettiğimiz gibi. Ancak fanatik şüphecilik de aşırı saflık kadar

mantıksızdır. Ama artık, parapsikoloji metafizik denilen "fizikten öteki işler" başlıktan çıkarılmalı ve yeniden bilim başlığı altında incelenmelidir. Kuantum mekaniğinin söylemleriyle (Schrödinger'in kedisi ve EPR deneyi, vakum, tünelleme gibi) parapsikolojinin söylemleri arasında sihir kokması, gariplik ve sağduyuya aykırılık açısından çok da bir fark yoktur. Hatta kuantum mekaniği daha garip söylemlerde bulunur ve bazı açılardan daha çok sihir kokar.

Günümüzde simyanın bir saçmalık olduğunu herkes bilmektedir. Filozof Taşı gibi bir şey olamayacağı gibi, tenekeyi altına dönüştürmenin basit bir yolu da yoktur (nükleer füzyonla yapılabilir). Ancak kimyanın çekirdeği olan simya gerçekten önemli sonuçlar doğurmuştur. Simyacılar maddeleri karıştırma sanatını, asit ve alkalilerin özelliklerini, bazı elementlerin diğerleriyle ilişkisini ortaya koyarak modern kimyayı oluşturmuşlardır. Kimyanın simyadan, astronominin astrolojiden, tıbbin doğal tedavilerden ayrılması gibi, parapsikoloji de kendine uygun bir yer bulacaktır. Ama bu diğer bilimlerdeki değişme göz önüne alındığında zaman alacaktır.

Beynin cisimler üzerinde etkisi olabileceği konusunda Itzhak Bentov şunları söyler:

"Bir an için düşüncelerin eşya ve insanlar üzerindeki etkilerine bakalım. Düşünce bir enerjidir ve beyindeki sinir hücrelerinin belirli bir şekilde ateşlenmesine sebep olur. Bu doğal olarak beyin kabuğunda küçük akımlar üretir ve bunlar kafatasının yüzeyindeki elektrotlar aracılığıyla, duyarlı araçlarla anlaşılabilirler. Başka bir deyimle bir düşünce; küçük bir

Dr Sultan Tariaci
www.kuantumbeyin.com



hareket olarak başlamasına rağmen, en sonunda tam olgunlaşmış bir düşünce şekline dönüşür ve beyin kabuğunda, en azından 70 mili Volt gücünde bir gerilim üretir. İlk sinir hücrelerini ateşler ve bu sinir hücresi de sırayla diğer sinir hücrelerinin belirli aralıklarla ateşlenmesine sebep olur. Oysa bu evren içinde hiçbir enerji yok olmaz. Düşünce tarafından üretilen akımı kafamızın dışında yakalayabilirsek bunun anlamı şu olur: Düşünce enerjisi elektromanyetik dalgalar şeklindeki yayındır ve bulunduğumuz çevre içinde ve nihai olarak kozmos içinde ışık hızına sahiptir."

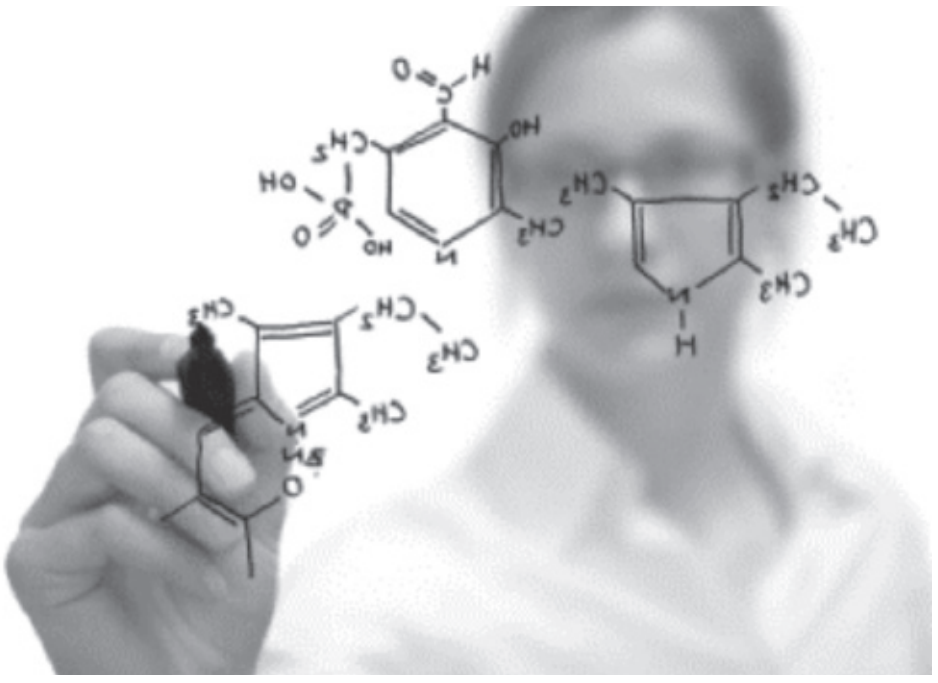
Belki de bizim "düşüncenin cisimler üzerine etki etmesi" kavramının arkasında, hayali, çok soyut-sanal bir şey varmış gibi algılarız. Bentov'un da dediği gibi, düşünme esnasında beynimizde birçok yerel ve yaygın iyonik elektriksel akım ve manyetik alan değişiklikleri ortaya çıkar. Bunlar beyin yüzeyinden EEG (Elektro Ensefalo Gram) ve MEG (Manyeto Ensefalo Gram) gibi tekniklerle yerel ve bütün beyin alanı olarak kaydedilmektedirler.

Düşünceler kendi bedenimiz üzerine de etki eder. Bu daha çok bilinen bir konudur. Biofeedback (canlısal geri besleme) ile nabız sıklığı, beyin dalgaları, derinin elektriksel direnci, vücut ısısı irade ile değiştirilebilmektedir. Canlısal geri besleme sistemlerinde, kişinin etkilemesi istenen beden sinyalleri daha önceden kaydedilerek, güçlendirilerek kişiye değişik şekillerde geri besleme aygıtlarıyla gösterilerek, irade ile değiştirmesi istenir. Belli durumlarda psi yeteneklerinin daha iyi ve belirgin olduğu öne sürülür.

Uzaktan Etkiye Kuantum Mekaniksel Bakış

URİ GELLER'İN psikokinetik metal bükmesi, çalışan saatleri durdurması ya da bozuk saatleri çalıştırması televizyon numarası olarak bir yana bırakılacak bir olay değildir. Bu bilimsel olarak ele alınması gereken bir olaydır. Bilimin esas işi, insanların değer anlayışlarına burnunu sokmak olmasa da, bilim "eğer öyleyse o zaman..." türünden önermeler yapmalıdır. Ancak PK deneyleri de "hobi araştırmacılar"ın elinden çıkmalı ve modern laboratuvarlara girmelidir. Daha sonra da görüleceği üzere, PK etkisi çok zayıf bir etkidir. PK'nin fiziksel süreçlere etkisi, rastlantı ortalamasında küçük bir kırılma, sapma kadardır. Ancak atom altı parçacıkların davranışlarının tespit edildiği mikrofizik teknolojilerine rağmen neden PK etkisinin ölçülemediği ilginç bir sorudur. İyi bir kuram fenomenleri açıklamalıdır. Oysa PK ile ilgili elimizde iyi bir kuramımız şu ana kadar yoktur.

PK yere-zamana ve mekansal uzaklığa bağlı olmayan bir etkidir. Bilindiği üzere, bunlar aynı zamanda kuantum mekaniğinin de özellikleridir. Bu özellikler, özellikle Einstein-Podolski-Rosen deneyi ile ortaya konulmuştur. Bir sistemi oluşturan parçalardan biri üzerinde yapılan bir ölçüm, diğer parçası üzerinde, uzaklıktan ve zamandan bağımsız etki yapar. Aradaki uzaklık santim ya da ışık yılları uzaklığında olabilir. 1935'den sonraki dönemlerde gizli değişkenler kuramı daha belirgin bir üstün güven kazandıysa da, John Bell (1964) ve Alain Aspect (1982)



bu düşünceyi matematiksel ifadelerle sınırlamayıp (Bell eşitsizliği) deneylerle de bu uzaktan etkiyi doğruladılar. Bu etkileşim atom altı parçacıklar için kesin olarak ortaya konulmuşsa da makroskobik olan kaşık ve beyin için nasıl bir etki oluşacağı belirsizdir. Kesin olarak bildiğimiz kuantum düzeyi molekül, atom, atom altı parçacıkların düzeyidir. Ancak kuantum sonuçları, metrelerce ve hatta ışık yılları boyunca yayılabilir.

Diğer yandan kuantum mekaniğinde bir sistemi oluşturan gözlemci ile gözlemlenen (bükülen kaşık) birbirinden ayrılamaz. Kuantum mekaniğinin gözlemciye yüklediği bu işlev, kuramın kendisinden gelir. Dolayısıyla gözlemci sayısının ardışık artırıldığı düşünülduğünde, süreci etkileyecek nihai (son) gözlemcinin kim olacağı belirsizdir. Belki de deneycinin deneyin sonuçlarına yönelik beklentisi deneyi etkilemektedir. Klasik fizik, dünyayı iki kısma ayırır ve aynı gelenek kuantum mekaniğinde de devam eder. Buna göre bir iç fizik bir de dış fizik vardır. Dıştan bakıldığında gözlemleyici ile gözlemlenen ayrı tutulur. Gözlemleyicisi olmayan kapalı bir sistem, iç sistemdir. Bir iç

sistemi gözlemlenen + gözlemleyen parçalarına ayırırsak dış fiziksel bir betimleme içindeyi anlamına gelir. Dış fizik kuantum mekaniğinin ontolojik (varlıkbilimsel), iç fiziksel ise epistemik (bilgisel) yanını yansıtır. Dış fizik ölçmeye, gözlemlemeye ve algılarımıza bağımlıdır. Bu nedenle de özeldir. Mutlaka bir gözlemleyicisi vardır. Oysa iç fizikte, ölçme ve değerlendirme yoktur ve özne-nesne ayrımı da yoktur. Başlangıçta oluşan evrensel kural ne ise odur, varlıksaldır. İç fizik durup duruken dışarıdan gözlemleyici ile rahatsız edilir. Dolayısıyla, PK'nin hangi fizikle de ilişkili olduğunu ortaya koymak gerekir.

19. yüzyılda Newton (klasik) fiziğinin yasaları ideal, nesnel ve eksiksiz bir bilginin ifadesi olarak kabul ediliyordu. Ancak bugün klasik fizikteki bilgilerle PK'yi açıklamak imkansızdır. Dolayısıyla bizim imdadımıza koşacak tek şey, en azından bugün için, kuantum mekaniği ya da fiziğidir. Kuantum tanımlamaları, alışageldiğimiz klasik kuramlardan kökten farklı olmalarına karşın çok kesindir. Kuantum mekaniği nesnel, makine benzeri bir çalışmadan ziyade, öznellik ve bilinci göz önüne alır. Kuantum mekaniğinin PK ile

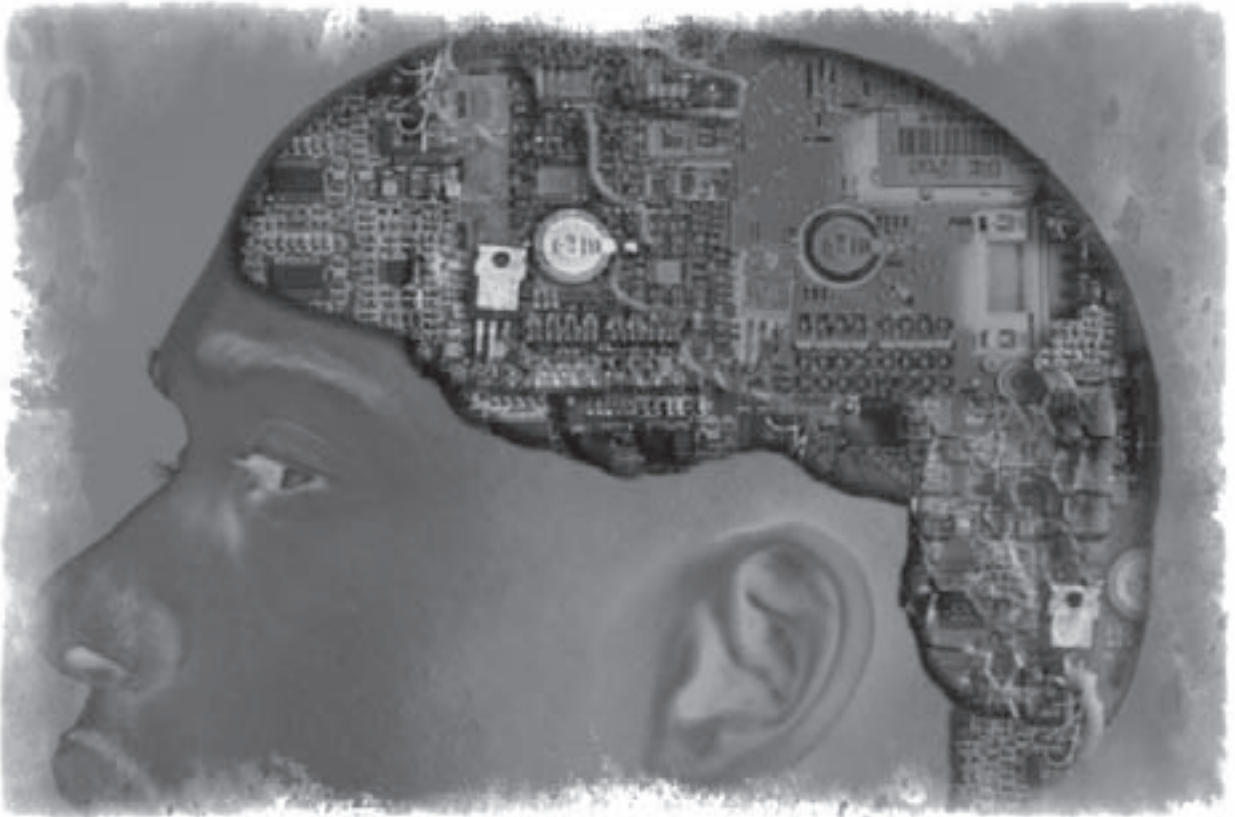
ilgisinin olabileceğine dair ilk girişim 1974'te düzenlenen bir parapsikoloji konferansında başlamıştır. Burada, Evan H. Walker (1935-2006) ve Helmut Schmidt PK açıklamaya çalışan bir kuramsal model öne sürdüler. Bu daha çok Eugene Wigner'in kuantum mekaniğindeki ölçme sorununa önerdiği çözüme benziyordu.

Kuantum mekaniğini parapsikolojiye ilk uygulayan Evan H. Walker'dir. Walker, temel olarak, Wigner'in fikrini ele alır ve gözlemciyi ön plana çıkarır. Bilinci bir gizli parametre olarak hesaba katar. Bilinç ve diğer parametreler (değişkenler), yer-zaman ve uzaklıktan bağımsız olduklarından, gözlemci beynindeki (nörofizyolojik) süreçler, dışsal kuantum mekanik süreçlerle ilişkilendirilebilir. Walker'in kuramı çok kabul görmemesine karşın, ilk olması açısından çok değerlidir. Ancak, daha sonraları birçok başka

yaklaşımlar önerilmişse de, bugüne kadar kabul edilir bir teori öne sürülmemiştir. Ancak PK yapılabilecek bilimsel bir açıklamanın da kuantum mekaniğinden geleceği kesin gibidir. En azından bu yönde olumlu beklentiler vardır. Ancak elimizde henüz sağlam bir teori yoktur.

Uzaktan Etki (Psikokinezi) Deneyleri

BİLİMSEL YAKLAŞIM HAREKETİ 1848'de ABD'de başladı. Parapsikoloji alanında sistematik çalışmaların başlaması ise, 1882'de İngiltere'de, Psişik Araştırmalar Derneğinin (Society for Psychical Research) kurulmasıyla başlar. Çok geçmeden, 1887'deki üyeleri arasında dönemin saygın bilim adamları da bulunur hale geldi. Bunlar arasında



fizikçi J.J.Thomson, Madam Curie ve Lord Rayleigh, felsefeci Henri Bergson, William McDougal, nöropsikiyrist William James, biyolog Alfred Russell Wallace, William Crookes, Gilbert Murray gibi dahiler sayılabilir.

Uzun dönem birçok bilim insanını da bünyesinde bulunduran parapsikoloji çağdaş anlamda bilim olma ve deneysel hale gelme yoluna, Joseph B. Rhine'nin (1895-1980) yaptığı çalışmalarla girdi. Parapsikolojiyi bir üniversite disiplini haline getirmeye çalıştı. 1954 yılında Freiburg Üniversitesi'nde Hans Bender'in (1907-1991), "Psikolojinin Sınır Bölgeleri" adı altında bir kürsü kurmasına izin verildi. Kürsü bugün de "Psikoloji ve Psikolojinin Sınır Bölgeleri" adı altında yaşamaktadır. Ardından 1985'te Edinburgh Üniversitesinde Arthur Koestler Parapsikoloji Kürsüsü kuruldu. Daha sonra başka üniversitelerde de bu konu ile ilgili kürsüler kuruldu.

Rhine Deneyleri

JOSEPH B. RHINE 1930'lu yılların başlarında Duke Üniversitesinde bir dizi araştırma başlattı. PK deneyini planlarken irade gücüyle istemli olarak, rastlantısal atılan bir zar üzerine etki edilip edilemeyeceğini araştırdı. Deneyde bir dizi zar, eğik bir düzleme, olası hileleri (zar tutma) engellemek için otomatik fırlatma aletiyle fırlatılır. İsteyerek çalışmaya katılan ve PK etkisi oluşturmaya çalışan kişi, zar sonuçlarını görüyordu. Kendi isteğini kullanarak, daha önceden belirlenmiş bir zar yüzeyinin üste

gelmesi için etki etmesi söyleniyordu. Amaç zarı etkileyerek, genel ortalamanın dışına taşan bir tahmin tutturmaktı.

Uzun yıllar bu metotla çalışan Rhine, 1934-1942 arasında yaptığı PK deneyleri çalışmalarını değerlendirdi ve bir "azalma", isabet oranında düşüş etkisi (decline-effect) buldu. Bu isabet oranlarının, oturumun ikinci yarısında, ilk yarıya göre düştüğünü ifade eder. Rhine bu durumu, PK etkisi uygulamaya çalışan kişinin yorulmasına bağlayarak, psikolojik koşullar ile zarın belli oranda sapma oluşturduğunu kanıtladığını öne sürdü! 1943'te çalışmalarının sonucunda şöyle yazmıştır: "Demek ki ruh, maddeyi etkileyebilen bir güce sahiptir... Maddeye istatistiksel yönden ölçebileceğimiz bir etki yapabilmektedir. PK fiziksel ortamda, fiziğin tanıdığı hiçbir etkenle, hiçbir enerjiyle açıklanamayacak sonuçlara yol açmaktadır."

Rhine çalışmalarıyla, PK'yi niceliksel istatistiksel ölçüm nesnesi haline getirmeyi başarmıştı ama vardığı sonuçlar, elde ettiklerine göre epey abartılı ve farklı yöneydi. Üstelik deneyde olasılıkla kontrol edilemeyen nedenlerle ortaya çıkan "bias/ eğilimler" belirgin olarak dışarıda bırakılamamıştı. Daha sonraları Rhine'a birçok ağır eleştiri yöneltildi. PK etkisinin, bir dizi psikolojik değişkenin etkisiyle ortaya çıktığı ve bu değişkenin bulunmadığı yerde, PK'nin gerçekleşmediği kanıtlanıncaya kadar böyle bir etkiye inanmanın anlamsız olacağı ileri sürüldü.

(Devam Edecek)

Kaynak: Yazarın izniyle www.kuantumbeyin.com adlı web sayfasından alınmıştır.

Üç Gücün Ekonomisi

G. I. Gurdjieff

İNSANIN üç tür gücü vardır. Bunların her biri kendi içinde bağımsızdır ve her biri de kendi yasalarına ve kendi kompozisyonuna sahiptir. Fakat oluşumlarının kaynakları aynıdır.

İlk güç, fiziksel güç olarak adlandırılır. Bunun niteliği ve niceliği insan makinesini oluşturan dokuların yapısına bağlıdır.

İkinci güç, psişik güç olarak adlandırılır. Bu gücün niteliği insanın düşünme merkezine ve içerdiği malzemeye bağlıdır. “İrade” olarak veya benzer şekillerde adlandırılanlar bu gücün işlevleridir.

Üçüncüsü ise ahlaki güçtür. Bu da eğitim ve kalıtıma bağlıdır.

İlk ikisi kolayca oluşturulabildikleri için kolaylıkla da değiştirilebilirler. Diğer taraftan ahlaki gücün değiştirilmesi çok zordur çünkü oluşturulması uzun bir süre alır.

Bir insanın sağduyusu ve sağlam bir mantığı varsa, herhangi bir eylem onun fikrini ve “iradesini” değiştirebilir. Fakat onun doğasını, yani ahlaki yapısını değiştirmek ancak uzun süren baskılarla mümkün olur.

Bu üç güç de maddidir. Nitelik ve nicelikleri, onları ortaya çıkartan şeyin nitelik ve niceliğine bağlıdır. Eğer bir insanın daha fazla kası varsa daha fazla da fiziksel gücü var demektir. Örneğin, A., B.’den daha fazla ağırlık kaldırabilir. Aynı örnek psişik güce de uygulanabilir; o da söz konusu kişinin sahip olduğu malzeme veya veri miktarına bağlıdır.

Aynı şekilde eğer bir insanın yaşam koşulları pek çok fikir, inanç ve duygudan etkilenmişse, o insanın daha büyük bir ahlaki gücü olabilir. Bu yüzden bir şeyi değiştirmek için insanın uzun bir yaşam sürmesi gerekir.

Ahlaki ve psişik güçler, aynı zamanda görecelidir. Örneğin, sık sık insanın değişebileceği söylenir. Fakat onun asıl yapısı, doğası aynı kalacaktır. Öyleyse insan, fiziksel güç konusunda yaptığı gibi değişemez; bütün yapabileceği, eğer gücünü arttırmak istiyorsa o gücü biriktirmektir. Tabi, eğer hasta bir insandan söz ediyorsak ve bu insan iyileşiyorsa farklı olacaktır.

Böylece enerjiyi üretenin değiştirilemeyeceğini görmüş oluyoruz; o hep aynı kalacaktır fakat ürünü arttırmak mümkündür. Bu üç güç, ekonomi ve doğru harcama sayesinde arttırılabilir. Yapmayı öğrendiğimiz takdirde bu bir başarı olacaktır.

Demek ki insan ekonomi yapmayı ve doğru harcamayı öğrendiği zaman bu üç gücü arttırabilir. Enerji harcamanın ve tasarruf etmenin doğru yolunu öğrenmek insanı bir atletten yüz kez daha güçlü yapar. Eğer J. enerjisini nasıl koruyacağını ve harcaacağını biliyor olsaydı belirli bir anda K.'den

yüz kez daha güçlü olurdu, hatta fiziksel anlamda bile. Bu her konuda böyledir. Ekonomi hem psikik hem de ahlaki konularda uygulanabilir.

Şimdi gelin, fiziksel gücü inceleyelim. Örneğin, artık daha önce kullandıklarınızdan farklı sözcükler kullanmanıza ve farklı şeylerden söz ediyor olmanıza rağmen aranızdan hiçbiri nasıl çalışacağını halen bilmiyor. Sadece çalışırken değil, hatta hiçbir şey yapmazken bile çok fazla gereksiz güç harcıyorsunuz. Sadece oturduğunuz zaman değil, çalışırken de tasarruf yapabilirsiniz.



Her zamankinden beş kat fazla çalışıp on kez daha az enerji harçayabilirsiniz. Örneğin, B. çekiç kullanırken çekici bütün vücuduyla sallamaktadır. Söz gelimi on kiloluk bir enerji harcıyorsa, bu durumda bir kilo çekice harcanmış, kalan dokuz kilo tamamen gereksiz olarak tüketilmiştir. Fakat daha iyi sonuçlar elde etmek için çekice iki kiloluk bir enerji uygulamak gerekmekte ve B. çekice bunun sadece yarısını harcamaktadır. Beş dakika yerine on dakikasını bu işe ayırmaktadır. Dolayısıyla gerektiği gibi çalışmamaktadır.

Benim oturduğum gibi oturun, ellerinizi yumruk yapın ve yumruklarınızdaki kaslarınızı bütün gücünüzle sıkın. Gördüğünüz gibi herkes bunu farklı yapmaktadır. Biri bacaklarını da sıkarken bir diğeri sırtını sıkmaktadır.

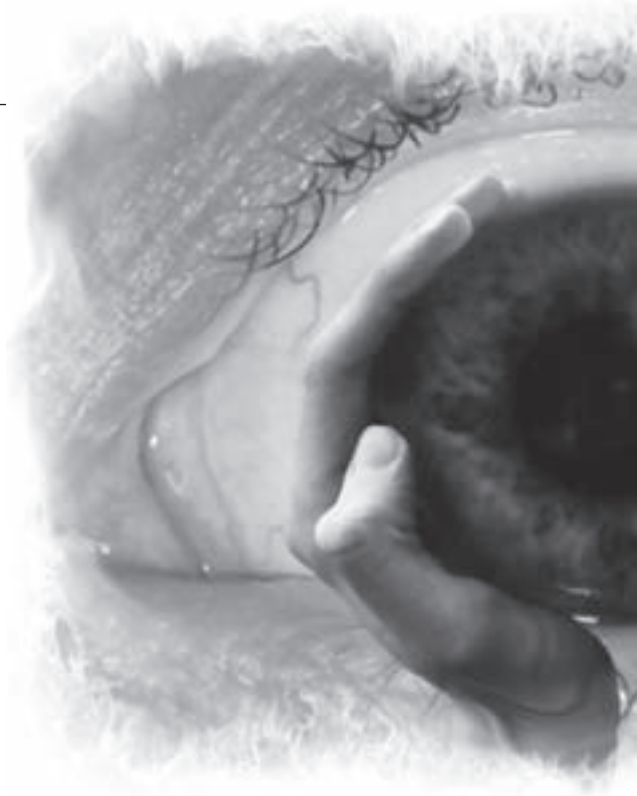
Dikkatinizi verecek olursanız bunu her zaman yaptığınızdan daha farklı bir şekilde yapabilirsiniz. Oturduğunuzda, kalktığınızda, uzandığınızda sağ veya sol kolunuzu kasmayı öğrenin. Kalkın, kolunuzu gerin ve vücudunuzun geri kalan kısmını gevşek tutun. Daha iyi anlamak için bunu uygulamada deneyin. Çektiğinizde, direnci zorlamaktan ayırt etmeye çalışın.

Şimdi, gerginlik olmadan yürüyorum, sadece dengemi korumaya dikkat ediyorum. Kıvıldamadan durmaya kalkarsam sallanırım. Şimdi de, hiçbir güç harcamadan yürümek istiyorum. Sadece ilk itilişi veriyorum, gerisini itilişi arttıran kuvvet hallediyor. Bu şekilde hiç güç harcamadan odayı dolaşıyorum. Bunu yapabilmek için hareketi kendi haline bırakmanız gerekir; o artık size bağlı değildir.

Daha önce başka birine de söylediğim gibi, eğer kişi hızını kendisi ayarlıyorsa bu, kaslarını germekte olduğunu gösterir.

Bacaklarınız dışında her yerinizi gevşetmeye çalışın ve sonra yürüyün. Bedeninizi pasif bir halde tutmaya özel bir dikkat harçayın fakat baş ve yüz canlı olmalıdır. Dil ve gözler konuşmalıdır.

Bütün gün boyunca her adımda bir şeylere canımız sıkılır, bir şeylerden hoşlanır veya nefret ederiz vs. Şimdi ise şuurlu olarak bedenimizin bazı bölümlerini gevşetiyoruz ve bazılarını da yine şuurlu olarak gerginleştiriyoruz. Bu uygulamayı zevk alır bir tarzda yapıyoruz. Her birimiz bunu az çok başarabiliriz ve herkes bunu daha çok uyguladıkça daha iyi yapar duruma geleceğinden emin olmalıdır. Bütün ihtiyacınız pratik yapmak; sadece istemeli ve yapmalısınız. İstek gerçekleşme olasılığını getirir. Burada fiziksel





şeylerden söz ediyorum.

Diyelim ki benim bir sorunum var, birisi bana hakaret etti. Onu bağışlamak istemiyorum fakat hakaretin bütün varlığını etkilemesini önlemeye çalışıyorum. P.'nin suratından hoşlanmıyorum. Onu ne zaman görsem bir antipati duyuyorum. Fakat bu his tarafından ele geçirilmemeye çalışıyorum. Asıl mesele insanlarda değildir, mesele sorundur.

Bir şey daha var. Herkes hoş ve nazik olsaydı, bu uygulamaları yapmak için hiçbir fırsat bulamazdım; dolayısıyla üzerinde uygulama yapabileceğim insanlar bulunduğu için memnun olmalıyım.

Bizi etkileyen her şey bunu biz orada mevcut değilken yapıyor. Bu, içimizde bu şekilde ayarlanmış. Biz bunun köleleriyiz. Örneğin, bir insan bana antipatik gelebilir ama bir başkası için sempattir. Benim tepkim benim içindedir. Onu antipatik yapan şey benim içindedir. Suçlanacak kişi o

değildir, o benim için göreceli olarak antipatiktir. Günün akışı içinde ve bütün yaşamımızın akışı içinde karşımıza çıkan her şey görecelidir. Bazen karşımıza çıkan şeyler iyi de olabilir.

Bu görecelik mekaniktir, tıpkı kaslarımızdaki gerginliğin mekanik oluşu gibi. Şimdi çalışmayı öğreniyoruz. Aynı zamanda bize dokunması gereken şeyler tarafından dokunulmayı da öğrenmek istiyoruz. Kural olarak aslında bize dokunmaması gereken şeyler tarafından dokunuluyoruz çünkü bize gün boyunca çok çabuk dokunan şeylerin aslında bize dokunma güçlerinin olmaması gerekir çünkü onların gerçek bir mevcudiyeti yoktur. Bu, ahlaki güçle ilgili bir egzersizdir.

Psikişik güç konusuna gelince; yapılacak şey “o”nun düşünmesine izin vermemek ve sık sık “o”nu durdurmaya çalışmaktır, “o”nun düşünmekte olduğu şey iyi de olsa kötü de olsa. Hatırlar hatırlamaz, kendimizi yakalar yakalamaz “o”nu düşünmekten alıkoymalıyız.

Şu anda bacağınızı kasmamak size ne kadar zor geliyorsa, “o”nun düşünmesini engellemek de o kadar zordur. Fakat bu mümkündür.

Bedenin mümkün olduğu kadar az bölümüyle çalışmalısınız. Çalışmanızın ilkesi şu olmalıdır: Bedeninizin, diğer bölümler pahasına çalışma yapan bölümleri üzerine olabildiğince bütün gücünüzle konsantre olmaya çalışın.

PRIEURÉ, 23 Mayıs 1923

□

Yazarın *Gerçek Dünyadan Manzaralar* (Ruh ve Madde Yayınları) adlı kitabından alınmıştır. Çeviren: Faruk Gültekin.

Entropiye Karşı Ölümsüzlüğün Anahtarı

Ali Karaca

FİZİKSEL ve kimyasal değişikliklere eşlik eden enerji değişmelerinin incelenmesi fiziğin termodinamik dalı ile ilgilidir. Termodinamiğin birinci yasası, Enerjinin Korunumu'dur. Buna göre, enerji bir biçimden diğerine dönüştürülebilir fakat yaratılamaz veya yok edilemez. Evrenin toplam enerjisi de sabittir. Ancak birinci yasa enerji değişmelerinin kendiliğinden olup olmadığını belirleyemediği için termodinamiğin ikinci yasası bunu entropi denilen bir fonksiyonla açıklamaktadır. Entropi herhangi bir madde ya da sistemin düzensizlik derecesidir. İkinci yasaya göre, bir sistemin entropisi sürekli artar. Bunun anlamı, enerji daima korunduğuna göre, zamanla bir sistem ısı formunda bir enerji harcaması yapar ve kendi enerjisinden bir kısmını çevresine vererek kaybeder. Bir sistemin enerjisi azaldığında daha az organize bir duruma gelir, başka bir deyişle daha az düzenli olur ve böylelikle entropisi artar. Isı kaybı enerji kaybına karşılık geldiği için de asla tekrar organize bir işleyişe geri dönemez.

Bilim adamları ikinci yasa üzerine kafa yormaya devam ettikçe, bunun uygulama alanının genişliği sorusu gündeme geldi. Acaba entropi yasası yıldızlarla, galaksilerin makro dünyasına uygulanabilir miydi? Helmholtz 1856 yılında entropi yasasına dayandırılan standart kozmolojik teoriyi (Isı Ölümü Teorisi) şöyle formülize etti: Evrenimiz mekanında bulunan kullanılabilir enerji zaman geçtikçe azalır ve belli bir aşamadan sonra biz evrendeki tüm enerjiji tüketmiş oluruz. Bu maksimum entropi veya ısı ölümü noktasıdır. Evrenin ısı ölümü, sonsuz atalet demektir. Başka bir deyişle, bir objeden artık enerji almamız mümkün olmadığı zaman, o obje ölmüştür diyebiliyorsak, bizim madde evrenimiz de er ya da geç kesin bir ölüme mahkumdur denebilir.

Fizik biliminin bu şekilde açıkladığı entropi, sadece bizim içinde bulunduğumuz boyutta değil, bütün alemlerde geçerli bir yasadır. Yoğunluk bakımından enerji alanlarının ve yoğunlaşmış enerjilerin devamlı olarak genişlemek, buldukları alanın veya sistemin dışına taşma eylemleri entropiyi meydana getirmektedir. Entropinin bahsettiğimiz bu dağılımcı özelliğine karşı, sistemlerin ve bunları dışarıdan muhafaza eden alemlerin belli enerji yoğunluklarını sağlayabilmeleri için entropiye zıt, geriletici bir faaliyet de mevcuttur.

Bizim için şimdilik daha büyük bir öneme sahip olan fizik bedenlerin meydana getirdiği entropiyi şöyle açıklayabiliriz: Bir fizik beden hem hücre hem de hücre altı seviyesinde çok gelişmiş bir organizasyon ve düzen söz konusudur. Hücreleri oluşturan mikroskobik parçalar, hücreler içi ve hücreler arası kimyasal etkileşimleri gerçekleştirmek ve böylece bütün beden yaşamsal fonksiyonlarını

yerine getirmek için çok iyi organize olmuşlardır. Buna karşılık beden hücreleri, yıllar boyunca ısı yoluyla enerjilerini kaybeder, yavaş yavaş daha az organize ve daha az düzenli duruma gelir. Organik maddenin enerjetik kaybı, tüm frenlemelere rağmen entropi yönünde gelişmektedir ve sonunda ölüm meydana gelecektir. Bu süreç dini bilgide, evrensel entropinin sembolü olan Azrail'le ifade edilmiştir. Ölümden sonra bu düzen bozukluğu hali daha da hızlanır ve gidişat beden in toptan dağılması ve çürümesiyle sonuçlanır.

Buradan çıkan sonuç şudur: Ruh ve madde dediğimiz iki enerji partikülünün birbirine karışmadan devam eden etkileşimleri vardır. Dünya Planına bağlı insanlığın gelişimi, beşer olarak karakterize edilen bir seviyededir ve bu seviyede sahip olunan ruha ait bilginin kalitesi kullanılan fizik bedenlerin yükünü taşıyabilecek bir düzeydedir. Beşer onları kendi bilgisi kapsamında faal, ahenktar ve organize bir halde tutabilmekte fakat entropinin dağılımcı özelliğine karşı bunu uzun süreli olarak gerçekleştirememektedir. Dolayısıyla, beden in ahenkli gidişatı bir çok kesintiye uğramakta ve yıpranma süreci çok çabuk sona ulaşmaktadır.

Bizim tekamül dediğimiz kozmik süreç, kainatta var olan, hem ruh

hem de maddeye ait bilginin kendi evrimi içinde giderek genişlemesidir. Bu, evrende önceden ayrı olarak var olan şeylerin bir araya gelip, gitgide daha karmaşık ve daha yüksek düzeyli bütünleri meydana getirmesi gibi görülebilir. Bizlerin de bilginin evrimine bağlı olarak, ruhsal yönden daha geniş ve daha bütünsel varlıklar haline gelebilmemizin temeli, kullandığımız şuur enerjisinde gitgide meydana getireceğimiz daha fazla bir yoğunluk ve daha derin bir enerji yayını sayesinde, kendi meksefemizde var olan bilginin enerjetik girdaplarının hızlandırılması, bu enerji alanının yoğunluğunun artırılması ve çok çeşitli yönlerde gelişiminin sağlanmasına bağlıdır. İşte, ruha ait bilginin, hızının ve yoğunluğunun arttığı belli bir düzeyden sonra, fizik bedenlerin meydana getirdiği entropinin bu dağılımcı özelliğine karşı, enerjetik bakımdan ondan daha güçlü olan ruhun toplayıcı bilgisi galip gelecek, bu da bizlerin şu an içinde bulunduğumuz boyutta olmamakla birlikte, ölümsüzlüğümüzü meydana getirecektir. Elde edilecek bu şuur süreci dini bilgide cennetle, ebedi bir gençlik ve yaşamla ifade edilmiştir. □

KAYNAKLAR:

- *Sadıklar Planı "Ruhsal Tebliğler"*, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1988.
- Çetin, Bedri Çağ, *Evrensel Enerji*, Çev: Bora Ebeoğlu, 1. Baskı, Spiritual Human Yoga, Türkiye, İstanbul, 1999.
- Charon, Jean E, *Eon*, Çev: Alaiddin Sever, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2001.
- Rifkin, Jeremy & Howard, Ted, *Entropi*, Çev: Hakan Okay, 3. Baskı, İz Yayıncılık, İstanbul, 2003.
- Brennan, Barbara Ann, *Işığın Elleri*, Çev: Aylin Çevik, 3. baskı, Meta Yayınları, İstanbul, 2004.
- Çevre, Cengiz, *Enerji ve Entropi*, Ruh ve Madde Dergisi, Sayı: 397, Şubat, 1993.



İmgeleme ile Dua Aynı mıdır?

Martin L. Rossman

İMGELEME dualarda da sık sık kullanılan bir yöntemdir. Dua edeceğimiz mekanlardaki ikonlar, şiirsellik, müzik ve ayinler bu amaca hizmet eder. Ancak imgeleme, dua kontekstinin dışında da etkili bir biçimde kullanılabilir. Bu içsel süreci imgeleme ya da dua olarak düşünmenin arasındaki tek fark daha üstün bir güçten, Tanrı'dan mı yoksa bilinçdışı zihninizden mi karşılık beklediğinizdir.

Şifayla ilgili olarak dua genellikle kutsal bir müdahale çağrısı olarak görülür. Halbuki diğer dua türleri daha etkili bile olabilir. Duadan yararlanan şifacıların çalışmaları, duanın getirileri belirlenmediği takdirde daha etkili olabileceğini göstermiştir. Örneğin, şifa yeteneğine sahip olduğuna inanılan insanlardan verimliliği artırmaları için tohumlara dua etmesi istenmiştir. Şifacılar bir grup tohum için hızlı gelişme ve verimliliğe yönelik dualar etmiştir. İkinci tohum grubu için ise yalnızca “hayırlı olsun” şeklinde genel dualar edilmiştir. İkinci tohum grubu, ilkinde oranda bütünüyle daha hızlı bir gelişme kaydetmiştir.

Şifa için dua ederken genellikle yaşadığımız bir şeyin mesela, hastalığın son bulmasını isteriz ya da yaşadığımızı hissettiğimiz bir şeyin, mesela şifanın başlamasını dileriz. Bedenimizin yeniden tesis edilmesini ya da bütünlüğe geri dönmesi için dua ederiz. Hastalıktan önceki haline gelmesini dileriz. Aynı zamanda sofu bir kişi hastalığın Tanrı'nın isteği olduğuna ya da aslında var olmadığına inanması mümkündür. Bir tarafta kabul diğer tarafta direnç arasındaki bu belirgin çelişkiyi nasıl çözümleyebiliriz?

İmgeleme dünyasında da benzer bir çelişki mevcuttur. İmgeleme ve vizüalizasyonu şifa için kullanan insanlar da ikiye bölünmüştür. İmgelenenler konusunda çok spesifik olunması gerektiğine inananlar da vardır. Şifayı dileyip onun kendiliğinden gelişmesine izin vermeyi öngörenler de vardır. İnsanlardan bazıları imgelemenin evrene, bilinçdışı zihne ya da en azından bedene yapılan bir çağrı olduğuna inanır. İmgelemenin açık, güçlü, kesin ve ısrarlı bir biçimde yapılması halinde bedenin karşılık vereceği düşünülür. Bu tür insanlar imgelemenin çok spesifik olması gerektiğinde ısrarcıdır. Zihninizdeki sürecin kendi kontrolünüz altında gerçekleşmesini ve şifanın imgelediğiniz şekilde kaçınılmaz olarak gerçekleşeceğini öngörürler. Kaşıkları eğmesi ve psikik güçleri ile dünya çapında şöhrete kavuşan Uri Geller'in söylediği gibi: “Onu gerçekten de oluyormuş gibi olurken imgeleyin.” Öte yandan imgelemeyi ya da vizüalizasyonu bir çeşit çağrı olarak algılayanlar da vardır. Olmasını istediğiniz şeyleri açık bir biçimde imgelediğinizde gerçekleşmesinin çok büyük ihtimal olsa bile garanti olmadığına inanırlar.

Dua ettiğinize mi, yoksa basitçe imgeleme tekniğini mi kullandığınıza dair bu iki yaklaşımı karıştırabilmenin mümkün olduğuna inanıyorum. Hem dua

hem de imgeleme için uygun olan “Rossman bahis dağılımı” yöntemini öneriyorum. Riskinizi böylelikle de en aza indirebilirsiniz. Dua ediyorsanız şöyle dua edebilirsiniz: “Ulu Tanrı'm, yaşamım boyunca bana sunduğun tüm nimetlerin için teşekkür ederim. Verdiğin sağlık için teşekkür ederim. Sunduğun yaşam için teşekkür ederim. Sana şükürler olsun. Eğer uygun görürsen lütfen... (buraya duanızı, vizüalizasyonu ya da çağırıcıyı ekleyin)” İmgeleme tekniğini kullanıyorsanız aynı tutumu sergileyin: “Bunu gerçekleşmesini sağlayıp sağlayamayacağımı bilmiyorum. Ancak mümkünse bunun gerçekleşmesini istiyorum.” Bir diğer ifadeyle size kalsaydı nasıl gerçekleşmesini istediğinizi imgeleyebilirsiniz. Sizin kararınıza bağlı değilse de kendi akışı içinde gerçekleşir. Bu yaklaşımın, arzuladığı sonuçlara ulaşmakta başarısızlığa uğramaktan korktuğu için imgeleme tekniği kullanmakta çekinen insanlar için çok faydalı olacağına inanıyorum. Şifa üzerinde ne kadar etkimizin olacağını bilemeyiz. Ancak sınırları zorlamadıkça bilebilmemiz de mümkün değildir.

İnancın tartışmakta olduğumuz bu boyutu, yüzyıllardır sürüp gitmekte olan özgür irade-determinizm kutuplaşmasından başka bir şey değildir. Pratik açıdan kişisel inancınıza göre değişir. Bu inanç eksenindeki konumunuzu belirleyin: Sola yakınsanız imgeleme, dua, vizüalizasyon ya da başka

bir şeye ihtiyacımız yoktur. Çünkü her şeyin önceden belirlendiğine inanıyorsunuz. Bu inanç size bazı rahatlıklar sağlayabilir: a) Hiçbir sorumluluğunuz yoktur ve b) Hata yapma ihtimaliniz yoktur. Bu inancın olumsuz tarafı ise başınıza gelenler hakkında söyleyecek sözünüzün olmamasıdır. Gidişattan memnun olmadığımız takdirde kurban haline dönüşebilirsiniz.

Bu olasılığı düşünürseniz, muhtemelen kendinizi eksenin sol ucuna yerleştirmesiniz. Kendinizi sağa yakın görüyorsanız düşüncelerinizi, zihninizi ve imgelemenizi sağlığınızı etkilemek için kullanmayı öğrenmek istemeniz gayet normaldir. Bu inanç sisteminin olumlu tarafları şunlardır: a) Asla koşulların kurbanı olmazsınız ve b) Büyük bir özgürlük hissedersiniz. Bu inancın olumsuz tarafı ise her şey için çok fazla sorumluluk hissetmenizdir.

Benim gibi eksenin ortalarında yer alıyorsanız çok yaygın olarak tekrarlanan Sabır Duasını öğrenmeniz gerekebilir: “Tanrı'm; değiştiremeyeceğim şeyleri kabul edebilmem için sabır;

değiştirebileceğim şeyleri değiştirebilmem için cesaret; farkı görebilmem için bilgelik ver.” İster ustalık, ister dua olarak kabul edin, zihin/beden/ ruh şifası ustalıklarını öğrenmek, kendi yararınıza kullanmak ve sonuçları görmek isteyebilirsiniz. □



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

Gerçek mi, Yoksa Direnç mi?

Gary Zukav

KAÇ KEZ sabah yataktan kalkmayı, işe ya da okula gitmeyi, bir e-postayı ya da telefonu cevaplamayı zor buldunuz? Erteleme yaygın bir durumdur fakat onun altında yatan şey çok daha yaygındır. Bu ise dirençtir. Direnç uzağa itmek, kaçınmak ve bir şeyler dikkatinizi çekmeye çalışsa bile başka yönler baktırır. Direnç, kişiliğinizin korkan kısımlarının deneyimidir. Aslında bu kısımlardan ayıramaz. Kişiliğinizin -öfke, kıskançlık, kin vb.- korkan kısımları dünyanın haline direnç gösterir ve acı çeker. Onlar acı çekince, siz de acı çekersiniz. Kişiliğinizin korkan kısımlarının arzu ettiği şekilde dünyayı yeniden düzenlediğinizde, huzur geçici olarak geri döner fakat dünya sizin istediğiniz şekilde kalmayacağı için bu huzur kısa sürelidir.

Yalnız kalmak istediğinizde telefon çalacaktır, bütçenize dahil etmeyi unuttuğunuz unuttuğunuz bir fatura çıkacaktır, bir randevuya geciktirdiğinizde arabanın benzini bitecektir vb. Bunlara benzer başka şeyler sürekli olarak yaşanır. Bunların hepsi de acı veren deneyimlerdir. Örneğin, üzüntülü olduğunuzda güneş sinirağı (karın bölgesi) ağrıyabilir; ilişkiniz kişiliğinizin korkan kısımlarının olmasını istediği şekilde yürümüyorsa göğüs bölgesinde ağrı hissedersiniz. Dünya olmasını istediğiniz gibi değilken hissettiğiniz acı -dikkatinizi göğsünüze, güneş sinirağına, boğazınıza verdiğinizde- gerçektir fakat kişiliğinizin korkan kısımlarının deneyimleri göründükleri kadar gerçek değildir her zaman.

Bunalmak yaygın bir direnç deneyimidir. Kişiliğinizin korkan kısımlarının yarattığı algı, daha sağlıklı bir açıdan bakıldığında, bir illüzyondur. Şu an yapabileceğinizden daha fazla işiniz olabilir (ya da siz kendinizi bunalmış hissediyorken, sanki öyleymiş gibi görünür) fakat hissettiğiniz telaşın ve fiziksel rahatsızlığınızın, yapmak zorunda olduğunuz işlerin fazlalığından çok daha derin bir sebebi vardır. Bunlar kişiliğinizin kendini değersiz, yetersiz, sevilmez, kusurlu gören korkuya dayalı kısımlarının deneyimleridir. Bu deneyimler,

siz onları oldukları gibi göreceksiniz olsaydınız onlarla devam etmek istemeyeceğinizden korkmaktadır. Dolayısıyla insanların bu rahatsız edici ve bazen çok acı çektiren deneyimleri örtmesinin pek çok yolu vardır. Bunalmak da bunlardan biridir.

Yapmak zorunda olduğunuz ama ertelediğiniz şeyleri yapıp yetiştirmek acıyı geçici olarak azaltır fakat acı geri dönecektir. Siz, onun sebebini -kişiliğinizin korkan kısımlarından birini- bulup ele alıncaya dek önce bir şey, sonra başka bir şey acınızı aktif hale getirecektir. Gerçek olan bu kısımdır ve gerisi ise direnç deneyimleridir. Direncinizin sebebiymiş

gibi görünen şeyleri ele almanın, örneğin yapılacak işler listenizdeki her şeyi tamamlamanın, acıyı uzun süre uzak tutamamasının nedeni de budur. Oysa kişiliğinizin korkan kısımlarının bedeninizde yarattığı acı veren duyuları hissederek ve bunları hissederken kendinizi yetersiz, kusurlu görmek, sinirlenmek, ertelemeye başlamak yerine, en sağlıklı şekilde konuşmayı ve hareket etmeyi seçerek direnç deneyiminizi kalıcı olarak azaltabilirsiniz.

Gerçek güç böyle yaratılır. □

Yazarın www.zukav.com adlı web sayfasından çeviren:
Lale Aygün



KANT'IN US VE EYLEM KURAMI ÜSTÜNE BİR İNCELEME:

Uzay-Zamanda Olanaklı Bilgi ve Ahlak Bağlantısı

Aytuğ A. Şentürk

3. Bölüm

İÇİNDE bulunduğumuz ya da nesnenin içinde bulunduğu mekana ilişkin bütünlüklü bir uzayın bilincine ve görüyü elde edip onu zihinsel bir temsile dönüştürdüğümüz ana ilişkin olarak tümel bir zaman bilincine sahip olarak olanaklı deneyimlere girişmekteyiz. Burada kendini gösteren bir olanak olarak bilgi de yalnızca bizim değil, diğer öznelerin de açısallıklarına tabi olarak ortaya çıkmaktadır. Çünkü nesneye ilişkin bilgi edinirken her özne, bilginin olanaklarını oluşturan belirli a priori kategorileri kullanmakta ve uzay ve zaman tarafından da koşullanmaktadır. Bütün bu öğelerin ortak bir us paydası altında tasavvuru insan gerçekliğinde ve uzay ve zamandaki bir olanaklılık olarak bilginin kendisini ortaya çıkaran unsurlardır. Ancak bilgi yalnızca uzay ve zaman ile temsil ve görü gibi kavramlara bağlı değildir, onun aynı zamanda insanın toplumsal hayatında ve yine bilinç yaşantısında pratik akıl ve düşünme anlamında başka özellikleri de vardır.

Gerçekte bizler için zaman ve mekanın içerisinde karşılaşılan olaylar belirli bir neden sonuç ilişkisinin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Bu, koşullara bağlı bir nedensellik ve ne başlangıcı ne de sonucu bizim bilgi kategorilerimiz dahiline girebilir. Bizler duyulur dünyada belirli neden sonuç ilişkilerinin dışında bir şeyle karşılaşmayız. Bu bağlamda bizler de duyulur yanımızla, yani duyusal yaşayışımızla belirli doğa kanunlarına tabi olarak yaşantımızı sürdürmekteyiz. Ancak us dünyasında durum belirli bir biçimde farklılaşmaktadır. Kant insanı duyulur ve düşünülür olmak üzere iki yönden ele alır. İnsanın duyulur, yani “sensibel” yanı ampirik bir özellik gösterir ve görünüş dünyasında doğa yasalarına bağlanır. Bununla birlikte bir içsel olanak olarak insan kendisinin sadece bir doğa parçası olmadığını da bilmektedir. Aşkın bir özalgı olarak kendini bilen insan bu bağlamda düşünen bir “ben”dir ve bu haliyle artık kendisi nesnel dünyasında bir deneyim objesi değildir ve bu insanın düşünsel, yani Kant’ın terimiyle intellegibel yönüdür. Bu yönden, yani us bakımından bizler doğanın bağlayıcı koşullarına bağlı değilizdir.

Öte yandan usun çalışmasının da belirli ilke ve koşulları söz konusu olmakta, ancak bunlar doğa yasalarının bağlayıcılığını taşımamaktadır. Tam tersine insan bu yönüyle bir özgürlük varlığıdır. Ancak ahlak alanında da buyruklar vardır. Bu

buyruklar doğru olanın ya da iyinin yapılmasını ve kötünden kaçınılmasını istemektedir. Bu bağlamda, “Yapmalısın,” buyruğu doğanın hiçbir yerinde değil, ancak insanın us yaşantısında ortaya çıkmaktadır. Bu yaşantı içinde us ve usun yönetiminde olan irade doğrultusunda insan “görünüş dünyasındaki şeylerin düzenine uymaz; sadece kendi etkinliğine dayanarak, kendisindeki idelerin düzenine uyar.” Bu düzen, usun kendi yapısına uygun olan ve usun kendisi için kendi idelerine göre kurduğu bir düzen olarak ortaya çıkar. Söz konusu düzen içinde ortaya çıkan “usun nedenselliği” aynı zamanda “özgürlüğün nedenselliği” olarak ortaya çıkar. Çünkü insan bu nedenselliğe uyup uymamakta özgürdür. Bu anlamda insan özgür eylemlerini bu zemin üzerinde uygulama imkanı bulabilmektedir. İnsanın duyusal, yani doğa yanında ortaya çıkan eylemler, doğa yasalarına uygun olarak önceden bilinebilir, hesap edilebilir ve düzenlenebilirler ve bu yönüyle insan özgür değil, ancak bir “doğa parçasıdır.” Ancak insan bir doğa parçası olmayan ve “Yapmalısın,” buyruğunu duyabilen ve özgür eylemde bulunma yetisine sahip ve temelindeki duyulara alıcı niteliğini aşan bir us varlığıdır. İşte, Kant’a göre insan özgürlüğü böyle bir sorunsal içinde açılıp genişlemektedir ve özgürlüğün olanağı ve gerçekleşmesi insanın salt akıl olarak bilgi sahibi olmasında değil, usun pratik anlamda kullanımında ortaya çıkar. Aynı şekilde kendisi Tanrı, özgürlük, ölümsüzlük ve ruh gibi konuları da asıl anlamlarıyla aklın pratik kullanımında ortaya çıkan ve kendini gösteren ideler olarak ele almaktadır.



Kant'ta usun pratik (kılışsal) alanında kullanılması ahlak felsefesi ile ilgilidir. Bu bağlamda Kant'tan önceki ahlak felsefesi alanında insanın yapıp etmelerindeki eylemlerindeki ahlaki uygulamaların temel hedefi ve amacı mutluluğa ulaşma olarak görülmektedir. Ahlakın anlamı ve hedefi mutluluğa (eudamonia) ya da yarara ulaşma olarak ortaya çıkmaktaydı. Bu görüşte pratik us olup bitenlerdeki yasalardan ve bağlardan yararlanarak en doğruya ulaşacak ve mutluluğu yakalayabilecektir.

Bu eğilimi kısaca *eudamonism* ya da *yararlılık* (utilitarizm) olarak tanımlamak mümkündür. Kant ise bu yaklaşımı yani deneyimlerden elde edilen bilgiye fazla değer biçilmesi ve yalnız duyulara bağlı bir amacın yani türlü eğilimlerimizin doyurulması gibi rahatlığın hedef gösterilmesini eleştirmektedir. Ona göre duysal eğilimleri doyurma ve mutluluğa ulaşma amacıyla çalışan akıl, kendi ifadesiyle *teknik pratik akıldır*. Heimsoeth'un ifadesiyle, "Buradaki amaca onu gereksinimleri, istekleri yönlendirir ve bütün bu gereksinimler, bütün eğilimler doyurulmaya, yani insanı mutluluğa yönlendirmelerinde birleşir." Kuşkusuz insanın istediği maddi hedeflere erişmesi "iyi" bir şeydir, ancak bir insan "iyi insan" olarak

isimlendirildiğinde buradaki "iyi" bambaşka şekilde "kötünün, kötü olma"nın karşısındadır. Bu kavramlar tıpkı erdemlilik ve erdemsizlik karşıtlığında olduğu gibi, iyi olma anlamında maddi kazançla, maddi bir şey için iyi ve yararlı olmak ile hiçbir şekilde ilintili değildirler. Aslında salt pratik akıl iradenin kendi kendisini yöneten *sentetik a priori* ilkeler ortaya koyarak çalışır. Ve bu ilkeler salt anlamda iyinin istenmesi ile de yakından ilgilidirler. Kant'a göre, "Dünyada... iyiyi istemekten başka kendi başına iyi olabilecek bir şey düşünmek olanaksızdır." Bu bağlamda iyinin ve kötünün özü eylem ya da kılğı açısından bir niyet ahlaki ya da başka deyişle yönelimselliği olarak ortaya çıkar. Bu bir niyet (intention) etiğidir.



Yukarıda ahlakın asıl bağlamının bir iyiyi isteme ve iyi niyet etiği olduğunu gördük. İnsanın ahlaki eylemlerinde bir iyiliğe bağlanma söz konusudur, burada insanın duyusal ya da empirik yanıyla doğa yasalarından bağımsız olarak gereklilik gösteren buyruklarla karşılaşması söz konusudur. Bu buyruklar arasında Kant'ın ifadeleri ile *hipotetik buyruk* ve *kategorik buyruk* arasında farklar vardır. Heimsoeth'e göre bütün hipotetik buyruklarda bir "eğer" gizlidir. Örnek vermek gerekirse, "tutumlu ol" gibi bir buyruğu ele alalım. Bu "eğer" paranı iyi kullanırsan zor zamanlarda, yaşlılıkta ve hastalıkta işine yarar anlamına gelir. İşte, bu teknik, pratik akıl buyruğu gibi hipotetik olanlar düşünceli davranışlarla ahlakın ya da pratik usun mutlu olmak ya da mutsuz olmamak gibi belirli amaçlar için kullanılmasıdır. Oysa, "Yalan söylememelisin," gibi kategorik bir buyrukta durum bambaşkadır, burada bir "eğer" gizli değildir ve bu nedenle yarar ve çıkar için buyurmaz. Sadece buyurulanın yapılması istenmektedir. Bunlar doğrudan doğruya ve genel bir geçerlilik isteyen *sentetik a priori* yargılardır. Kant'a göre *bu kategorik buyrukların insanın kendi varlığı hakkındaki bilgisinden geldikleri* açık bir ahlak fenomenidir. Bu anlamda kategorik buyrukların alanında pratik bir gereklilik kavranamaz çünkü bu gereklilikler; "kendi olanağı ve bundan çıkarılacak sonuç, çıkarılacak fikir yürütmelerden önce gelir." Söz konusu buyrukların kendilerindeki gereklilik ancak onların kavranılamazlığı içinde kendini gösterir ve bu anlamda koşulsuz bir gerçeklikleri vardır. Bu hiçbir koşula bağlı olmayan gerekliliklerin

usta ortaya çıkışını Kant aklın varlık yapısında taşıdığı en derin anlam olarak görmektedir. Bu bağlamda önemli bir saptama yapmak gerekirse, insan varlığına verilmiş en üstün amaç salt aklın kendi başına olan bilişlerinde değil, ancak bir eylem felsefesi olarak salt pratik aklın eylemlerinde, kategorik buyruklara göre yapıp etmelerinde ortaya çıkar. Ve etik ödevler, *amaçları zemin alan her neyse odur*. Bu anlamda Kant'ın felsefesi teleolojik yani erek-yönelimseldir.

Doğal gereksinim ve isteklerden eğilimlerden gelen eylemlere giden bir nedensellik içindeki "insan doğası"nın karşısında ahlaki eylemler vardır. Salt pratik akıl tarafından yönetilen ahlaki eylemler ise Kant tarafından birer ödev olarak tanımlanır. Bu bağlamda kimi zaman ödev ve eğilim birbirine karşıttır. Ödev karşısında insan kimi zaman doğal eğilimlerini bastırmak durumunda kalır bu anlamda doğal hallerinde istekler ahlaki isteme ve iradeden ayrılırlar. Ödev gerçekten iyi niyete dayalıdır ancak kimi zaman teknik pratik aklın bir ödevi olarak -örneğin, bir satıcının dürüst davranarak müşterisini çoğaltması gibi- sadece ödev ve yasaya uygun bir davranış olarak da kendini gösterebilmektedir. Ancak kategorik buyruk durumunda aynı örnek, yani dürüstlük için kategorik buyruk aslında bizden "herkes için geçerli olmasını isteyebileceğimiz bir yasaya göre davranmamızı ister."

Kategorik buyruklar bir *maxim* (kural) düzeyine çıkarıldıklarında ise en yüksek bir ahlak yasası başlığı altında toplanabilir; buna göre de herkes öyle hareket etmelidir ki, bu iradedeki esas tutum hiç

sakınmadan bütün insanlar ve onların bütün eylemleri için geçerliliğin istenebilmesidir. Bu da temelde özgeci bir hedef olarak ortaya çıkmaktadır. Bu *maxim*de görüldüğü gibi, her alt buyruk bir yasa haline getirilebilir insanın öznel (sübjektif) alanından kendi niyet ve isteklerinden insanlar arası ilgilere, bağlara yükseltilebilir. Kant için bu en yüksek *maxim* ve genel ölçüt şudur: “Öyle hareket et ki, bu hareketinde, insanlığı (insan olmayı) hem kendinde hem de başka insanların her birisinde, her zaman bir amaç olarak alarsın, fakat asla salt bir araç olarak kullanmayasın.” Buna göre, *insan eylemlerinde kendisindeki büyük ve genel insanlığı hesaba katmak durumundadır.* İnsan duyguları arasında Kant en önemli duyguyu işte, bu gibi ahlak yasalarına ve ödevlerine gösterilen saygı duygusu olarak betimlemektedir. *Bu duygunun kaynağı dışarıda değil, aklın kendi kendisindedir ve her iyi eylemde, eylemi yapan kadar öteki insanlar da hesaba katılırlar, dolayısıyla bu tür eylemlerde tüm insanlığı hesaba katan bir ödevde saygı duygusu söz konusudur.* Bu bağlamda her kişi kendi başına da bir değerdir “objektif” bir amaçtır. Duyusal amaçlarsa kişiseldirler; mutluluğun buyruğundadırlar. Burada, salt pratik aklın ortaya koyduğu bir hedef olarak, bu tür usun buyrukları kendi varlık-yapısının temelinde dış erke (heteronomi) göre değil de, akla dayanarak kendi kendisini yöneten (otonom) bir varlık olmak vardır. Çünkü bu ahlak yasası dışarıdan değil, insanın içinden, kendi aklından, insanlığından gelmektedir. Bu sistemde mutluluk eğilimleri ve doğal gereksinimler tarafından meydana getirilen her istemenin kendisi de

doğa yasalarına bağlı dolayısıyla dış erkli, yani heterenomdur. Oysa insanın kendi aklı tarafından yönetilmesi özyasal, yani otonomdur.

Kant’ın sisteminde ahlak yasası insanları birbirine bağlayan, insana şekil veren bir yasa olarak, evrenin ampirik olmayan duyular üstü bir ilkesi olarak dindarca bir saygı içerisinde betimlenmektedir. Ancak insanın bu kendi buyruğuna uymasındaki kesinlik, en küçük bir göz yummaya mahal vermeden uygulanarak adeta ondan bir teslimiyet içinde eylem bekler ve bu yasaları içinde duyması insanı yüceltir. İnsanın kozmosa ya da evrene karşı duruşunda bir sonsuzluk içindeki evren içerisinde bir insan olmanın doğurduğu yücelik insanın kendi varlığında, kendi varlığı hakkındaki bilgisiyle genişleyerek tamamlanır. Kant şöyle sürdürüyor: Ahlak dünyasında amaçlar ülkesinde ben kendimi, deneyim dünyasında olduğum gibi, rastlantılar içinde görmüyorum; tam tersine genel ve gerekli olan bağlarla bağlanmış görüyorum. Ancak bu durum, pratik aklın eylem felsefesi içinde kendini gösterir. Heimsoeth’in ifadeleriyle, “Burada duyduğumuz sonsuzluk, duyu algılarıyla kavrayamadığımız, ulaşamadığımız evrenin sonsuzluğundan daha gerçektir.” Evrenin sonsuzluğu karşısında insan varlığı bir nevi hiçleşirken, öte yandan ahlakın öz yasallık dünyasında, duyu dünyasından bağımsız bir kişi olarak zaman ve mekanın, bütün koşulların üstünde adeta yücelir. Ancak bu özyasallık dünyası bir tür edilgen mistisizm değil, pratik aklın ahlaki eylem felsefesiyle gerçekleşmeyi beklemektedir. Yine Heimsoeth’in deyişle, “İnsan



bilgisinin koşullara bağlı olanı aşip tümlüğe hiçbir koşula bağlı olmayana yönelmesindeki bu dinamizm, aklın tek tek şeylerle yetinmeyip, mutlak olanı araması, istemesi şeklinde ortaya çıkıyor.” İnsan böylece zaman mekan düalitesinin üzerine yükselerek, düşünen bir özne olarak doğaya yasalar koyar. *Bu bağlamda özgürlük istekleri bağlayan tüm koşullardan bağımsız, her tür koşuldan hür olmak değil, tam tersine belirli koşulların bilgisine bağlı olarak usun koyduğu bilginin şuurunda*

olmak anlamına gelir ve bu özgürlüğün getirdiği bir sorumluluktur. Özgürlük bir gelişigüzellik, yasadızlık ve yöneten bir temelden yoksun olma değil, ancak özel bir yasanın iradesine ve nedenselliğine otonom olarak uymak demektir. Bir bakıma bu insanın, dolayısıyla insanlığın kendi yasının gereğine uyma serbestisidir ve ancak bu anlamda olumlu bir özgürlüktür.

Pratik aklın eylem felsefesi içinde anlam kazanan bir beklenti ya da inanç insanın ölümsüzlüğü konusudur. Bu teorik ve salt akla bağlanan bir konu olmayıp insanın eylemlerinde kendini gösteren ahlak yasının bir sonucu olarak da bizleri uzay ve zaman koşullarının üstüne yükselten, *ahlaklı istemenin, aklın vardığı bir sonuç olarak, insanın en yüksek niyetlerinin ve çabalarının bir beklentisi, bir inancadır ölümsüzlük.* Hakiki anlamda ahlaklı bir varlık olmakla insanın “varlığın sonsuza dek süreceğini” bir postulat olarak kabul etmesi gerekir ve bu sistemde ölümsüzlük, kutsal bir varlık olmaya çalışan insanın ahlak alanında olgunluğa ermesi umuduna bağlanmıştır. □

KAYNAKÇA:

- Cassirer, Ernst. *Kant'ın Yaşamı ve Öğretisi*. (Çev: Doğan Özlem). Üçüncü Baskı, İnkılap Yayınevi, İstanbul, 2007.
- Heimsoeth, Heinz. *Kant'ın Felsefesi*. (Çev: Takiyettin Mengüşoğlu). Üçüncü Baskı, DoğuBatı Yayınları, Ankara, 2007.
- Kant, Immanuel. *Arı Usun Eleştirisi*. (Çev: Aziz Yardımlı). İdea Yayınları, İstanbul, 1993.
- Kant, Immanuel. *Pratik Aklın Eleştirisi*. (Çev: İonna Kuçuradi, Ülker Gökberk ve Füsün Akatlı). Türkiye Felsefe Kurumu, Ankara, 1999.
- Kant, Immanuel. *Prolegomena*. (Çev: İonna Kuçuradi ve Yusuf Örneke). Üçüncü Baskı, Türkiye Felsefe Kurumu, Ankara, 2002.
- Wood, Allen W. *Kant*. (Çev: Aliye Kovanlıkaya). Dost Kitabevi, Ankara, 2009.

Yazlık Ülke

G. M. Roberts

BU muhteşem Ruh Dünyasını “Yazlık Ülke” olarak adlandırabilirsiniz. Dünya'da bazı yerlerde tüm yıl boyunca yaz yaşandığıyla övünülür fakat bunu bıyık altından gülerek söylerler. Buradaysa bıyık altından gülünecek bir şey yoktur. Ruhani iklim kusursuzdur. Her şeyde olduğu gibi Tanrı ruhlar için de her şeyin en iyisini yapar. Dünya'da sizler insanoğluna en uygun koşullara sahipsiniz. Yaz mevsimi yağışlı ve soğuk olsaydı onu beğenmeyebilirdiniz fakat sizler her zaman değişen mevsimleri yaşıyorsunuz, burada ise değişmez. Düşünebileceğiniz gibi aynı havadan asla bıkmayız. Gerçek şu ki, hava daima bizim tarafımızdan kabul edildiği şekilde sabittir, nasıl siz kendinizinkini kabul ediyorsanız. Bunun sebebi ruhun içinde yaşamak için bu tip bir atmosfere gereksinim duymasıdır çünkü o ruhtur. Bazen size söylenenin doğru olduğunu fark edersiniz ve, “Evet, buna inanabilirim,” dersiniz. Bunun daha fazlası size söylediğimiz gibi, ruhun bedeni terk ettiği gerçeğiyle ilgilidir ve bunu kendisi için yaparmış gibi görünür. Yani size bu söylendiğinde, ruh bunu hatırlar. Ruh için böyle bir atmosferde yaşamamanın ne keyifli olduğunu bir düşünün. İleride ne kadar muhteşem bir hayat sizi bekliyor olacak ve ne yazık ki kimileri bu şansı ruhlarını hazırlamadan buraya gelerek kaçıracaklar. Bencil ve sevgisiz yaşamları buna yol açacak. Tüm bunları daha önce size söylemiştik ve şimdi tekrar ediyoruz. Aslında bu gerçeği kafi derecede vurgulayamıyoruz. Dünya'daki insanlar her şeyi çok kolay unuturlar. Bir yerlerden bir şeyler okur ve, “Evet doğru, işte yapmam gereken bu,” dersiniz. Fakat uzun bir süre geçmeden tümünü unutursunuz.

Çok iyi biliyorsunuz ki sizin için en iyi olan sade bir yaşamdır. Ve aksini yapan biriyle karşılaşana dek bu hayatı yaşamaya kararlısınızdır. Ve bu kişilerle karşılaştığınızda, “Eğer onlar yapıyorlarsa ben niye bunlardan mahrum kalayım?” diye düşünürsünüz. Böylece aldığımız sağlıklı kararlarımızdan vazgeçersiniz. Diğer insanların sizin yaşamınızı belirlemesine izin vermeyin. Eğer isterseniz çevrenizdeki

herkes aksini yaparken siz, sizin için en iyi olan bu tarz bir yaşamı sürdürebilirsiniz. Biliyorsunuz ki bunu kendi başınıza yapabilir ve diğer insanların da takdirini alabilirsiniz. Bugün, özellikle gençlerin yaptıkları kesinlikle insan doğasına aykırı şeylere doğru gidiyor fakat onların bu tip şeyleri yapmasının sebebi topluluktan dışlanma korkusudur. Ne yazık ki gençlere, eğer topluluk onları istemiyorsa, o zaman dışında kalmak en iyisidir, diye söyleyemiyorsunuz. Benzer şeyler birbirini çeker ve onlar iyi veya kötü bir arada olmaktan mutludurlar. Sorun daima, birisinin kendini olduğundan farklı göstermeye çalıştığı zaman başlar. Kesinlikle eminiz ki, hayatına uyuşturucularla son veren pek çok genç, eğer kendilerine bu basit gerçek söylenseydi, bunu yapmayacaklardı. İçlerinde gerçekten mutlu olmadığımız insanlara karışmayı denemeyin. Zamanla beraber, olmak istedikleri insanlarla

görüştükleridir. Kendilerini bir şeylere uydurmaya çalışarak enerjilerini boşa harcadıklarını düşünmeleri gerekiyor. Bu genç insanların buraya geçişlerindeki acınacak durumu görebilseydiniz, şu an yapılandan daha fazlası yapılmış olacaktı. Normal şekilde ölmedikleri için çok geç olmadan uyuşturuculardan uzak durmalarını sağlamak gerekiyor. Kendi yaşamlarına son vererek ölüyorlar ve bu, bir insanın isteyeceği son şey olmalıdır.

Yazlık Ülke, seçtiğiniz yola aldırılmadan yöneldiğiniz yerdir. Hatırlayabileceğiniz gibi, geçiş zamanınız geldiğinde size biriyle görüşeceğinizi söylemiştik. Ve gerçekten de çok iyi tanıdığımız biriyle görüşeceksiniz. Görmekten memnun olduğunuz ve onunla gitmekten mutlu olacağınız biri. Bu kişi arkadaşlarınız veya katıldığınız grupta sağlam ilişki kurduğunuz kişiler arasından seçilir. Geçtiğinizde onların



özel sorumluluğunda olursunuz. Dünya'dayken sizinle daima ilgilenirler fakat şimdi siz de bir Ruhsunuz ve onlar üzerinizde daha güçlü bir etki yaratabilirler. Bunun için sevinmelisiniz çünkü daha önce söylediğimiz gibi, gerçekten sizin iyiliğinizi düşünen arkadaşlarınız arasında olursunuz. Garip değil mi? Dünyada bu gibi insanlara çok fazla rastlamadığınızı düşünürsünüz fakat o zaman, herkesin maddi çıkarlara yönlendirildiği bir dünyada yaşıyorsunuzdur. İnsanlar, "Kendi kendine bakmak zorundasın," derler ve bu bir açıdan doğru olmakla birlikte, sizin dışınızdaki her şey için geçerli değildir. Bencil ve benmerkezci olursanız, bu ruhunuz için kötüdür. Dünya'da yaşayan insanlar, özellikle birinin başı beladaysa birbirine yardım ederler ve işte bu İsa'nın söylediği komşularınıza olan sevginizdir. Bu Yaz Ülkesinde, sevgi nerede var olursa insanlar orada mutludurlar ve bizdeki bu sevgini kaynağı Tanrı'dır. O Sevgi'dir ve herkes sevgiyle dolu olduğunda gerçekten kendinizi onlarla mutlu olmak için bırakırsınız çünkü

hiçbir şeyin onu mahvetmeyeceğini bilirsiniz. Keşke bu Dünya'da da olabilseydi.

Olabilirdi fakat gördüğümüz gibi Dünya'da çok fazla bencillik var, çok fazla insan kendi kendine idare etmek zorunda ve bunun anlamı genellikle diğerleri pahasına idare ettiğidir. O zaman güçlü konumdakiler kendilerini gayet iyi idare ederler ve altında çalışanlar için de yaşamı olabildiğince zorlaştırırlar. Tüm bunları kendimiz de yaptığımız için gayet iyi biliyorsunuz. Burada o tip insanlardan hiçbiri bulunmaz. Burada da güce sahip olan insanlar vardır fakat onlar bize yardım ve rehberlik etmek için başımızdadırlar. Onlar uzun süre burada yaşamının kazandırdığı deneyimle ilerlemiş ruhlardır. Torpille seçilmiş birinin oğlu veya arkadaşı değıllerdir. Hayır, burada olamaz ve kabul etmeliyiz ki gelen bazı ruhlar böyle olduğunu fark ettiklerinde oldukça sinirlenirler; özellikle kiliseleri onları başka türlü süne inandırmışsa. Buraya gelen ruh, yeni doğmuş bir bebek gibidir



ve sadece Dünya'da birinin olacağı kadar çok bir şeyleri kazanma şansını vardır. Buraya varışta yeni ruha çok uygun bir durumdur. Fakat İsa bunu iki bin yıl önce öğretmişti. Şimdilik İlerisi için hazırladığımız rehberimizle meşgul olalım ve umuyoruz ki size söylediklerimizi unutmayacaksınız. Eğer bu konuda pek başarılı değilseniz, muhtemelen tekrar okumak zorunda kalacaksınız. İlk defada kabul etmek belki sizin için çok fazla olabilir. Spiritüalist hareket içinde yıllarca bulunmama ve belli bir fikir edinmeme rağmen ben bile, buraya ilk geldiğimde gerçekten inanmadım. Tamamen inanmaya yönlendirildiğiniz şeylerden çok farklıydı. Ya da bize gerçekler hiçbir zaman söylenmedi. Konuşmalarda bir sürü şey dinlersiniz fakat sonunda yeni bir şey öğrenmezsiniz. Bize neler söylendiğini kesin olarak hatırlamıyorum fakat daima ölüm olmadığı söylenir ve nasıl davranmamız gerektiğine dair bazı ipuçları verilirdi. Fakat ayrılışın ve öteki hayata başlangıcın güncel bölümüyle ilgili çok fazla şey

söylenmezdi. Öyleyse muhtemelen bu kitabın sonuna dek çok daha fazlasını öğreneceksiniz. Size garip bir adam izlenimi mi veriyorum? Aslında bir bakıma öyleyim. Daima olayların gülünç yönünü görebilme yeteneğim vardı, muhtemelen bu biraz eski alışkanlıklarımın ve doğal yapımdan kaynaklanıyor. Gerçek ben'in bir parçası, benimle buraya geldi.

Peki, şimdi biraz da Yazlık Ülke'den bahsedelim. Ne zaman Dünya'da geçirdiğim yılları düşünsem, yaşamın gerçekte nasıl olabileceğini öğrenen ruhun Dünya'ya nasıl katlandığına hayret ederim. İnsanlar, Dünya'daki yaşamlarında her zaman ikinci en iyiye katlandıklarını düşünmeye devam ederler -Batı'da yaşayan ve iyi yaşam standartlarından hoşlanan çoğu insandan bahsediyorum-. Gerçek olan çoğunun böyle olmadığıdır fakat Üçüncü Dünya olarak adlandırılan ülkelerdeki insanlarla karşılaştırıldığında çok daha iyidirler. Bu insanların buraya vardıklarında ne kadar şaşıracaklarını bir düşünün. Üçüncü Dünya



insanları kendi kabul gördükleri alana ve görüşmek için arkadaşlara sahipler fakat yerleşmelerinden sonra aynı gelişime ulaşan diğer ruhların içine karışırlar. Bundan başka ayırım yoktur. Ruhunuzun durumu sizi içinde barındıracak topluluğa karar verir. Ya lisan? Daha önce belirttiğim gibi kendilerine ait alanları vardır, Dünya'da olduğu gibi, ancak ruhlarının durumu müsaitse onları gezmekten alıkoyacak bir şey yoktur. Hayal edebileceğiniz gibi, Batı dışından gelen ve iyi gelişmiş pek çok ruh vardır ve ruhlar arasında iletişim problem değildir. Lütfen hatırlayın ki ruhun en çok istediği şey, kendine yakın bulduğu toplulukta bulunmaktır. Ancak o zaman mutlu ve halinden memnundur. Hazır olduğunda ise ruhun ilerlemesine yardım edecek öğretmenler ve yardımcılar vardır. Burada işler böyle dönüyor. Daima özgür irade vardır ve hiçbir şey için baskı yapılmaz. Ruh ilerlemeye hazır olduğunu bilir ve hazır olana dek içinde bulunduğu durumdan daha ileri gitmesi imkansızdır. Bu doğal bir kanundur. Ne zaman tüm ruhlar aynı seviyeye gelirse o zaman kusursuz barış ve ahenk yaratılır. Sanırsınız bunu anlayabilir ve muhtemelen onaylayabilirsiniz. Buraya gelen bir ruh herhangi bir sebeple diğerleriyle ilişki kurmazsa, muhtemelen bir sorun ortaya çıkar ve yaşamının gerçek anlamını fark edene dek onunla görüşülmez. Size, kesinlikle olduğunuz gibi buraya geleceğinizi söylemeye devam ediyoruz, tüm iyi kötü alışkanlıklarımızla. Bunda sizin için yeni olan bir şey yok. İnsanlar Dünya'da iyi veya kötü arkadaş olabilirler. Burada da aynı geçerlidir.

Eğer herhangi biri farklı olduğunda ısrar ederse, kendi düşüncelerine geri dönene dek diğerleri tarafından ziyaret edilemez. Buradaki güçlük kendisi olamamasıdır.

En büyük sorunu yaratan şeyin kıskançlık olduğunu düşünüyoruz ve bu, ruhun temizlenmesini gerektiren bir durumdur. Diğer sorunları yaratan şeyler maddidir ve Dünya'dan ayrılışla beraber ortadan kaybolur. Ancak kıskançlık ruhtan kaynaklanır ve ruhun diğerlerinin yanında yerini alabilmesi için üstesinden gelinmesi gerekir. Dünya'da kıskançlıktan acı çeken insanlara en iyi tavsiyemiz buraya gelmeden önce bu kötü huylarını yenmeleridir. Gerçekten her şey akıldadır ve bunu cesaretle karşılamak gerekir. Bir şeye gıpta ederken yanılığa düşmemek gerekir fakat genelde bu duygu kıskançlığa dönüşebilir. Gıpta etmek bir anlamda maddidir ve kötüye çok da yakın değildir. Zaten burada kıskanç olmak için bir sebebiniz de yok fakat kıskançlık korkunçtur. Bedelini ödemeyi gerektirir ve burada tedavi edilmeye bırakılırsa çok acı verici olabilir. Yani insanlar, kendi iyilikleri için Dünya'dayken kıskanç doğularından kurtulmak zorundalar. Evet, burada yardımcılar anlayış göstererek sizinle ilgilenirler, oysa ruh kıskançlığını atana dek kendi başına bunun üstesinden gelmeli ve acı çekmelidir. Kıskançlıktan bu kadar bahsetmemiz yeterli fakat çevrenizde kıskanç birilerini tanıyorsanız, sizin göreviniz onlara bundan vazgeçmezlerse onları neyin beklediğini söylemektir. □

Kaynak: Yazarın Ruh ve Madde Yayınlarından çıkan *Herkes İçin Ötealem Rehberi* adlı kitaptan alınmıştır.

Etkinlikler

BİLYAY VAKFI ve MTİA DERNEĞİ

- SALI KONFERANSLARI (Saat: 19:30-21:00)
- 02 ŞUBAT Vicdanın Ruhsal Gelişimi Levent KOSOVA
- 09 ŞUBAT Atatürk ve Kayıp Kıta Mu (Ertelenen konferans) Sinan MEYDAN
- 16 ŞUBAT Olağanüstü Enerjiler Gültekin ÇİLEKAR
- 23 ŞUBAT Mitoloji ve Astroloji Serap ŞENGÖZ

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

ANKARA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

- SALI KONFERANSLARI (Saat: 19:00-20:30)
- 02 ŞUBAT Nefesin Gücü Seyhan OKAN - Pınar ÖZTÜRK
- 09 ŞUBAT Dünya Okulunda Dersler-2 Ercüment KAYA
- 16 ŞUBAT Niçin Sevmiyoruz, Sevemiyoruz, Neden Sevmeliyiz? ..Adnan ERSOY
- 23 ŞUBAT Karmanın Getirdikleri..... Günay YALÇIN

Yer: Sağlık-2 Sokağı No: 65/10 Kızılay - ANKARA • Tel: (0 312) 434 05 24 • 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 ŞUBAT Ezoterizmin Temelleri..... Engin EMİR
- 16 ŞUBAT İyileşme Stratejileri..... Fadime EMİR

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

ADANA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

- SALI KONFERANSLARI (Saat: 19:00-20:30)
- 02 ŞUBAT Ruhsal Söyleşiler (Video Konferans) Ergün ARIKDAL
- 09 ŞUBAT Kendimizi Yeniden Yorumlamak..... Zülal ÇEVİK
- 16 ŞUBAT Niyetlerimizden Sorumluyuz..... Bilgehan MERAL
- 23 ŞUBAT Olaylarla Neden Karşılaşıyoruz?..... Tümerhan MERAL

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

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

Ruh ve Madde Yayınları

Fiyat Listesi

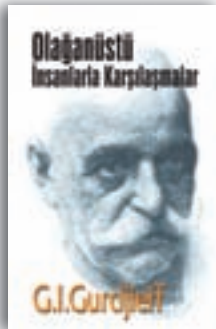
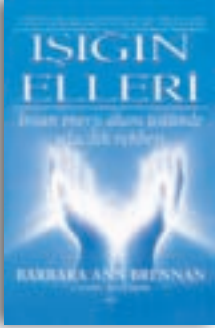
Agarta: Rene Guenon.....	12 TL
Ateş Üstünde Yürüyenler: Joel Andre.....	5,5 TL
Ayurveda: Roy Eugene Davis.....	11 TL
Bagavatgita "Rab'bin Ezgisi".....	11 TL
Batık Ülke Mu Uyarlığı: H. Stephan Santesson.....	11 TL
Beyaz Kartal/Güzel Hayatı Yaratmak.....	6 TL
Bilinmeyen Gücümüz: Dean I. Radin.....	21 TL
Büyük Sentez: Tekamül: Ergün Arıkdal.....	13 TL
Çağlar Boyu Uçan Daireler.....	9 TL
Çocuklara Öyküler: Yavuz Keskin.....	6 TL
DDA-Evren Dili: Ingo Swann.....	11 TL
Değişime Doğru: Ergün Arıkdal.....	8 TL
Devre Sonu: Ergün Arıkdal.....	20 TL
Dinlemenin Zen'i: Rebecca Z. Shafir.....	19 TL
Doğmadan Önceki Hayatımız: H. Wambach.....	7 TL
Dünya Tarihi Kesif Seferleri: Zecharia Sitchin.....	22 TL
Edgar Cayce: Thomas Sugrue.....	25 TL
Enerjiler: John G. Bennett.....	8 TL
Enerji Beden Hekimliği: Dr. Janine Fontaine.....	9,5 TL
Enki'nin Kayıp Kitabı: Zecharia Sitchin.....	21 TL
Enneadlar: Plotinos.....	16 TL
Eon: Jean E. Charon.....	11 TL
Eşzamanlılık: Allan CombsMark Holland.....	10 TL
Evrensel İnsan: Ergün Arıkdal.....	16 TL
Fallar: Walter B. Gibson-Litzka R. Gibson.....	9 TL
Geleceğin Felaketleri: Alparslan Salt.....	7,5 TL
Gerçek Dünyadan Manzaralar: G. I. Gurdjieff.....	18,5 TL
Gerçek Varlık Ruhur: Leon Denis.....	8 TL
Gizli Öğreticilik: Ergün Arıkdal.....	9 TL
Gurdjieff ve Ouspensky Öğretisi Üstüne	
Psikolojik Yorumlar: 1.Cilt, Maurice Nicoll.....	30 TL
Günlük Sofoloji: Jean Yves Pecollo.....	10 TL
Herkes İçin Ötealem Rehberi: G.M. Roberts.....	13 TL
Her Şey Mümkündür: Roy Eugene Davis.....	10 TL
Hinduizm: Swami Nikhilananda.....	15 TL
Hint Kökenli Dinlerde Karma İnançının	
Tenasüh İnançıyla İlişkisi: Dr. A. I. Yitik.....	8 TL
İçsel Gerçeklik: Paul Brunton.....	10 TL
İki Dünya Arasında: F. Wiedemann.....	14 TL
İlahi Karşılaşmalar: Zecharia Sitchin.....	22 TL
İlke Hakikat ve Vazife Adamı Ergün Arıkdal.....	7 TL
İnsanın Kadri: Edgar Cayce.....	12 TL
İnsanın Gerçeği - Kendini Bilmek: P.D. Ouspensky.....	25 TL
İpnoz ve Ötesi: Lee Pulos.....	9 TL
İsa Kesmir' de mi Öldü?: S. Obermeier.....	8 TL
İsis ve Osiris: Plutark.....	13,5 TL
Kader Sorunu: Leon Denis.....	13 TL
Karma ve Tekrar Doğuş: Dr. H. Motoyama.....	12 TL
Kartalmın Uçuşu: J. Krishnamurti.....	10 TL
Kayıp Diyarlar: Zecharia Sitchin.....	18 TL
Kendini Bilen Evren: A. Goswami.....	22 TL
Keops ve Sfenks: Georges Barbarin.....	10 TL
Kozmik Sempati: David Spangler.....	17 TL
Kozmik Şifre: Zecharia Sitchin.....	19 TL
Kriya Yoga Felsefesi ve Uygulaması: R. Eugene Davis.....	5,5 TL
Kutsal Tesvirler: J. G. Bennett.....	8,5 TL
Küresellik: Cengiz Çevre.....	7 TL
Manyetizm: Ergün Arıkdal.....	9 TL
Metapsişik Terimler Sözlüğü: Ergün Arıkdal.....	10 TL
Ne İçin Yaşıyoruz?: J. G. Bennett.....	8 TL

Otopsi Roswell Olayı: Y. Tokath.....	9 TL
Olağanüstü İnsanlarla Karşılaşmalar: G.I.Gurdjieff.....	18 TL
Ölüm Sonrası: Colin Wilson.....	22 TL
Ötealem Deneyleri: Dr. Gary Schwartz.....	19 TL
Parapsikoloji ve Felsefe: David Ray Griffin.....	9 TL
Pozitif Yaşam: Ergün Arıkdal.....	19 TL
PsikoRegresyon: Dr. Francesca Rossetti.....	11 TL
Psikosentez: Will Parfitt.....	10,5 TL
Ruhsal Alemin Işığı: Silver Birch.....	10 TL
Ruhsal Alemin Sonsuz İmkanları: A. Pauchard.....	6 TL
Ruhsal Dünyadan Mesajlar 1: Dr. K. Nowotny.....	10 TL
Ruhsal Dünyadan Mesajlar 2: Dr. K. Nowotny.....	11 TL
Ruhsal Dünyadan Mesajlar 3: Dr. K. Nowotny.....	10 TL
Ruhsal Hayatın Değişimi/	
Metamorfoz: Rudolf Steiner.....	8 TL
Ruhsallık Üzerine Denemeler: Ergün Arıkdal.....	8 TL
Rüyalar: Sevdâ Yücesoy.....	15 TL
Sevinç ve Güzellik Anımları•	
Kader Bilmecesi: A. Pauchard.....	7 TL
"Suur" Gerçeğin Araştırılması: P. D. Ouspensky.....	7,5 TL
Şakra Teorileri: Dr. Hiroshi Motoyama.....	16 TL
Tarımların ve İnsanların Savaşları: Zecharia Sitchin.....	20 TL
Tarımın Eczanesinden Sağlık: Maria Treben.....	20 TL
Tekrar Doğuş 1. Cilt.....	12 TL
Tekrar Doğuş 2. Cilt.....	13 TL
Tekrar Doğuş 3. Cilt.....	13 TL
Tüm Yönleriyle Medyomluk: Ergün Arıkdal.....	11 TL
Umut Habercileri: Paola Giovetti.....	12 TL
Uzay Gemilerinde: George Adamski.....	9 TL
Uzaylı Dostlarımız: Howard Menger.....	9 TL
Ünlü Bir Medyomdan Astrolojik Açıklamalar: John Willner.....	22 TL
Vazife: Dr. Bedri Ruhselman-Ergün Arıkdal.....	9 TL
Vizüalizasyon: Ursula Markham.....	10 TL
Yaşamın Amacı-Kendini Bilmek: E. Arıkdal.....	13 TL
Yay ile Ok Atış Sanatında Zen: E. Herrigel.....	5,5 TL
Yeni Çağ Toplumunun İhtiyaçları: J. G. Bennett.....	8 TL
Yeni Çocuklar ve Ölüme Yakın Deneyimler: P.M.H. Atwater.....	17 TL
Yüce Alemi Bilmek: Rudolf Steiner.....	13 TL
Yüce Benliğin Bilgeliliği: Paul Brunton.....	13 TL
Zaman Başlatken: Zecharia Sitchin.....	20 TL

Ruh ve Madde Dergisi (Her ay yayınlanır).....	5 TL
(Yurt içi abone: Yıllık).....	60 TL
(Yurt içi abone: Yıllık Öğrenci).....	52 TL
(Yurt dışı abone: Yıllık).....	75 Euro
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 19.....	10 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 34.....	12 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 35.....	14 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 36.....	16 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 37.....	18 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 38.....	20 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 39.....	22 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 40.....	24 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 41.....	26 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 42.....	30 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 43.....	34 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 44.....	40 TL

Meta Yayınları Fiyat Listesi

<i>Aslan Halkı</i> : Murry Hope	12 TL
<i>Bir Yaşamınız Daha Olsa</i> : Robert A. Johnson, Jerry M. Ruhl	15 TL
<i>Cesur Ruhlar</i> : Robert Schwartz	18 TL
<i>Çılgın Sarkaç</i> : Itzhak Bentov	18 TL
<i>Diya ile Romatizma Tedavisi</i> : J. V. Belle	11 TL
<i>Dünya'ya Mektup</i> : Elia Wise	16 TL
<i>Emmanuel'in Kitabı</i> : Judith Stanton, Pat Rodegast	18,5 TL
<i>Göksel ve Yerel Işıklar</i> : Wilton Kullmann	10 TL
<i>Hiçlik Denen Yer</i> : Zeynep Camat	14 TL
<i>İçten Dışa Değişim Teknikleri</i> : U. Markham	11 TL
<i>Işığın Elleri</i> : Barbara Ann Brennan	23 TL
<i>Kainatın Masalı</i> : Zeynep Zahal Camat	14 TL
<i>Kendinizi Güvende Hissedin</i> : William Bloom	13 TL
<i>Kazalderili Bilgeligi</i> : Timothy Frecke	11 TL
<i>Küçük mucizeler</i> : Judith Leventhal	11 TL
<i>Koruyucu Meleğiniz Konuşuyor</i> : Jonathan Cainer	12 TL
<i>Koşulsuz Mutluluk</i> : H. R. Cushnir	12 TL
<i>Mandala</i> : Helga Fiala	18 TL
<i>Masumiyete Dönüş</i> : J. M. Schwartz	16 TL
<i>Mong</i> : Hendrick Vannek	10 TL
<i>Neden Ben, Neden Bu, Neden Şimdi</i> : Robin Norwood	14 TL
<i>Seçtiğin Yaşam Seninindir</i> : Barbara Sher	14 TL
<i>SQ: Ruhsal Zekamızla Bağlantı</i>	
<i>Kırmak</i> : D. Zohar-Dr. I. Marshall	19 TL
<i>Strese Son</i> : Alis Kirsta	20 TL
<i>Tui Na Çocuk Masajı</i> : M. Mercati	18,5 TL
<i>Zararlı Işıklardan Korunma</i> : W. Kullmann	11 TL



Ege Meta Yayınları Fiyat Listesi

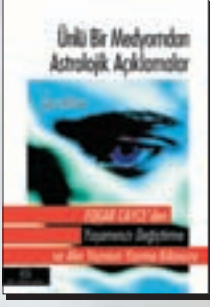
<i>Alexander Tekniği</i> : Jonathan Drake	17 TL
<i>Batık Kıta Mu'nun Çocukları</i> : James Churchward	17 TL
<i>Beethoven ve Ruhsal Yol</i> : David Tame	16 TL
<i>Bilinmeyen Jung</i> : Stephan A. Hoeller	15 TL
<i>Bitmemiş Senfoniler</i> : Rosemary Brown	12 TL
<i>Çocuklara Ö: Saygı ve Değerleri Öğretmenin</i>	
<i>100 Yolu</i> : D. Loomans-J. Loomans	19 TL
<i>Frodo'nun Arayışı</i> : Robert Ellwood	15 TL
<i>Geleceğe Ait Kitle Rüyaları</i> : H. Wambach	16 TL
<i>Geleceğin Psikolojisi</i> : Stanislav Grof	18 TL
<i>İmgelenin İyileştirici Gücü</i> : M. L. Rossman	16 TL
<i>İnsiyeler İçin Astroloji</i> : Papus	10 TL
<i>İyileşmenin Simyası</i> : Dr. Edward-C. Whitmont	16 TL
<i>Kabile Geri Döndü</i> : Janet Cunningham	15 TL
<i>Kalbin Dili</i> : Dr. Paula M. Reeves	15 TL
<i>Kaos</i> : John Briggs-F. David Peat	15 TL
<i>Kayıp Kıta Mu</i> : James Churchward	19 TL
<i>Kendi Kendine Telkin</i> : Emile Coue	14 TL
<i>Kutsal Evrim</i> : Edouard Schure	15 TL
<i>Masal Dağı'nın Sırrı</i> : James Churchward	10 TL
<i>Mısır'da Ölüm Sonrası Fikri</i> : W. Budge	12 TL
<i>Mısırların Kökeni</i> : A. Le Plongeon	14 TL
<i>Nehrin İki Yakası</i> : Gündüz Öğüt	12 TL
<i>New Age (Yeni Çağ)</i> : Lorna St. Aubyn	10 TL
<i>Perilerin Gerçek Dünyası</i> : Dora Van Gelder	12 TL
<i>Psikoyolculuk</i> : John Perkins	10 TL
<i>Psikik Arkeoloji</i> : Stephan A. Schwartz	16 TL
<i>Psikik Korunma</i> : Fadime Emir	15 TL
<i>Psikik Şifacılık</i> : Alfred Stelter	18 TL
<i>Ruhların Yolculuğu</i> : Michael Newton	18 TL
<i>Ruhsal Şifa</i> : Dora Kunz	16 TL
<i>Rüyalarınızdan Yararlanın</i> : G. Öğüt	14 TL
<i>Sağlık İçin Enerji Çalışmaları</i> : F. Sills	15 TL
<i>Sorumluluk Sahibi İnsanlar</i>	
<i>İçin Öneriler</i> : P. Brunton	10 TL
<i>Şafağın Getirenler</i> : Gündüz Öğüt	12 TL
<i>Şakvalar ve Enerji Alanları</i> : D. G. Kunz	15 TL
<i>Tüm Yönleriyle Reiki</i> : Walter Lübeck,	
Frank Arjava Petter, William Lee Rand	17 TL
<i>Uyanış</i> : Charles T. Tart	18 TL
<i>Yanıbaşımızdaki Bilgelik</i>	
Dr. Rachel Naomi Remen	15 TL
<i>Yeni Bir Yaşam Bilimi</i> : R. Sheldrake	17 TL
<i>Yönlendirmeli Gevşeme Uygulaması</i>	
Audio CD: Reşat Güner	15 TL
<i>Zamanda Yolculuk</i> : J. H. Brennan	12 TL
<i>Zihinsel ve Bedensel</i>	
<i>Gevşeme Teknikleri</i> : Reşat Güner	13 TL

Kozmos Yayınları Fiyat Listesi

<i>Sakin Zihne Ulaşmak</i> : Robert Ellwood	10 TL
<i>Güç Noktalarınızı Keşfedin</i> : K. S. Davis	10 TL
<i>Kendi Kendine Gevşeme</i> : Karl O. Steober	10 TL

Seçtiğiniz kitapları web sitemizden sipariş edebilirsiniz:

www.ruhvemadde.com



Ünlü Bir Medyomdam Astrolojik Açıklamalar

John Willner

Yaşamın gizemleri üzerine olağanüstü öngörülleri olan eşsiz insan Edgar Cayce, arayış içinde olan milyonlarca insana durugörü yeteneği ile yardım etmeyi sürdürüyor. Bu kez, onun görkemli astroloji anlayışını yayına hazırlamış bulunuyoruz. Edgar Cayce evrenle aramızda kurulan ve inkar etmemize imkan olmayan bir ilişkiye açıklık getirmektedir.

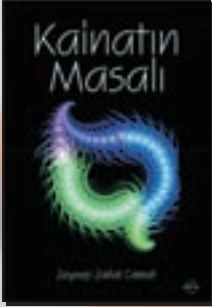
463 sayfa, Ruh ve Madde Yayınları

Kader Sorunu

Léon Denis

Spiritüalizmin öncülerinden Léon Denis bu kitabında, kaderimizin şekillenmesinde tekrardoğuş yasalarının işleyişinin kaçınılmaz olduğunu itirazlar ve eleştirilerin ışığında, deneysel ve tarihi kanıtlarıyla okuyuculara sunmaktadır. Herkesin kendi eylemlerinin, kendi kaderinin sahibi olduğu; Sokrates, Shakespeare, Mozart vb. dahilerin tekrardoğuş yasaları içinde çizilmiş bir planın ve izlenmiş bir amacın sonucu olduğunu hayretle okuyacaksınız.

206 sayfa, Ruh ve Madde Yayınları



Kainatın Masalı

Zeynep Zahal Camat

Bilinmeyen bir yerden üç elma düştü, biri maddenin derinliklerine, diğeri evrenin sınırlarına, sonuncusu da uzak bir galaksinin dış kollarından birinde avare avare dolanan mavi yeşil varlıkların zihinlerine... O zihinlere aşık olmuş gerçeklerin masalını anlatacak bu kitap: maddi varlığın görünmez tuğlaları olan sicimlerle atomların gizemini, yıldızlardan galaksilere yayılan senfoniye, karadeliklerle kuazarların ruhlara korku salan şiddetini, büyük patlamanın akıl almaz hikayesini, algıların ötesine uzanan hiperuzayın, evrenin de ötesindeki evrenlerin büyüsunü, aslında hiç var olmamış bir zamanın başlangıç ve sonunu, ve en önemlisi insan aklının sonsuzluğunu...

256 sayfa, Meta Yayınları

Yönlendirmeli GEVŞEME Uygulaması

M. Reşat Güner

Günümüzün yoğun ve hareketli koşulları içerisinde stresten uzak, sakin ve huzurlu bir yaşam sürdürebilmek için hemen hepimizin bazı yardımcı yöntemlere ihtiyacımız var. Elinizdeki bu CD sayesinde artık gevşemek, dinlenmek ve enerjinizi tazelemek çok kolay. Yönlendirmeli Gevşeme Uygulaması, beyin dalgalarınızı ve vücut ritmelerinizi yavaşlatmak, içsel denge ve uyum halini yakalayabilmenize yardımcı olmak için özel olarak hazırlanmış müzikler ve ses teknolojileriyle hem bedensel hem de zihinsel olarak kolayca rahatlayıp dinlenmenize yardımcı olacaktır.

Ege Meta Yayınları

