
S E V G İ L İ OKUYUCULAR

HER ŞEY her an değişim içerisinde. Bu vazgeçilmez bir süreç... Değişimi engellemek, durdurmak mümkün değil. Dünya'nın yapısı bu değişimi içerisinde barındırıyor. Bazen bu değişim sancılı oluyor, bazen bu değişim sevinçle karşılanıyor. Çoğunlukla o değişimin öncesindeki yaşanan hazırlıklar daha uzun bir süreç gerektirebiliyor. Aynen bir bebeğin dünyaya gelişi gibi, her ne kadar bir anne ve bir baba ile bu ilk temeller atılsa da, çok büyük organizasyonlar devreye girerek bu sürecin oluşumuna katkıda bulunuyor.

İşte BİLYAY Vakfının yeni bebeği BİLYAY AKADEMİ de böyle bir süreç sonrasında dünyaya geldi. Çok büyük organizasyonlar bu sürece dahil oldu. Sevinçle, mutlulukla ve heyecanla yeni bebeğimizin gelişine hazırlandık. 10 Ekim 2009 Cumartesi günü ilk derslerimize başladık.

Değişim güzel ama önemli olan dönüşümü sağlamak. İşte, BİLYAY Akademi bu değişen dünyada, bireylerin çabalarına destekte bulunmak, farklı bir bakış açısı sağlamak, dönüşüme katkıda bulunmak üzere yola çıktı. Temel bir bilgi zemini üzerine oturtulan çalışmalarla bütünsel bir bakış açısına doğru ilerlemeyi kendine hedef edindi. Bu temel, üstatlarımız Dr. Bedri Ruhselman ve Ergün Arıkdal'ın öğretileri ile sağlam bir şekilde yıllardır vazifesini sürdürüyor. Şimdi, bu temel üzerine yeni katlar inşa etme zamanı. Mevcut bilgiyi günün şartlarına göre değerlendirip sentezleyerek ilerleme zamanı. Bizler bu heyecanı yüreklerimizde, çok derinlerden gelen bir itilimle hissediyoruz. Ve tüm okurlarımızı bu heyecana dahil olmaya davet ediyoruz. Zaman değişimi yakalayarak dönüşümü sağlama zamanı...

Ekim sonu ve Kasım başı Tüyap Kitap Fuarında ve Kasım sonu Harbiye Askeri Müzede Naturel Fuarında okuyucularımızla birlikte olacağız. Sıcak ve yüz yüze bir iletişim için sizleri bekliyoruz.

Ruh ve Madde Yayınları

RUH ve MADDE

Yerel Süreli Yayın

Şirket Adına Sahip ve Sorumlu Müdür

K. Levent KOSOVA

Genel Yayın Yönetmeni

Tülin ETYEMEZ

Teknik Sorumlu

Cemal GÜRSOY

Çeviri ve Redaksiyon

Yasemin TOKATLI

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

KASIM 2009 Sayı: 598 Cilt: 50

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

Ruh ve Madde Yayınları yönetim merkezi:

Hasnun Galip Sokak Pembe Çıkmazı No: 4 Daire: 6

80060 Beyoğlu İstanbul

Telefon 0212.243 18 14 ve 249 34 45

Faks 0212.252 07 18

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

Aylık Ruh ve Madde dergisi ücreti: 5 TL

Yurt dışı aylık Ruh ve Madde dergisi ücreti: 6,25 Euro

Yıllık abonelik ücreti: 60 TL

Öğrenciler için yıllık abonelik ücreti: 52 TL

Yurt dışı yıllık abonelik ücreti: 75 Euro

Abonelik ve kitap ödemelerinizi PTT Posta Çeki ve Garanti Bankası havalesi aracılığıyla yapabilirsiniz.

Posta Çeki No: 655294

Garanti Bankası Galatasaray Şubesi 6200604-4

Euro Hesabı: Garanti Bankası 9007955-503463

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

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

BİLYAY VAKFI ile RUH ve MADDE YAYINLARI hakkında bilgi almak ve sipariş vermek için web sitemizi ziyaret edebilirsiniz.

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

<http://www.ruhvemadde.com>

e-mail: bilyay@bilyay.org.tr

info@ruhvemadde.com

Reklam Fiyatlarımız:

Arka Kapak (renkli) 250 USD

Ön Kapak İçi 100 USD

Arka Kapak İçi 100 USD

İç Tam Sayfa 75 USD

İç Yarım Sayfa 50 USD

İçindekiler

- 4 **Realite-Maddenin Bilgisi ve Çaba** Ergün Arıkdal
- 9 **Ruhsal Planlar ve Enkarnasyon**
Sadıklar Planı'ndan Alıntılar
- 10 **Derin Anı Süreci ve Travmanın Şifa Bulması** Roger J. Woolger
1. Bölüm
- 18 **Hayat Devam Ederken Düşünülecek Hususlar** Ercüment Kaya
- 35 **BİLYAY Akademi Başladı**
Haber
- 22 **Sanat Aracılığıyla Bilinci Araştırmak** Russila Moodley
Röportaj
- 28 **Ruh ve Madde** Alpaslan Cebbaroğlu
2. Bölüm
- 35 **Derin Hafıza İşlemi**
Konferans ve Atölye Çalışması
- 36 **Ruhsallığın Bakış Açısı: Aşkılık** Frederic Wiedemann
- 42 **Birlik ve Beraberlik İçin Hareketlerimizin Kontrolü**
Nursemin Akkaş
- 44 **Şimdi, Gelecekte Ne İstedığınızı Seçin!** Ursula Markham
- 50 **Ellerimizdeki Güç: Mudralar** Fadime Emir
- 56 **Ruhsal ve Maddesel Zaman Etkileşimleri Açısından Anlık Fenomenlerin Açıklaması** Ali Karaca
- 62 **Acılar ve Çaresi** Varlık: Andre Luiz
Akış
- 63 **Etkinlikler**

REALİTE

Maddenin Bilgisi ve Çaba

Ergün Arıkdal

MADDENİN bilgisini elde etmek demek, madde düzeyindeki şuur hayatını yaşamak, şuuru genişletmek, şuuru yaşamak, bu şuurun bize vermiş olduğu bilgileri, anlayışları kavrayabilmek, onları kullanabilmektir. “Maddenin bilgisi, ıstırap çekmeden elde edilemez mi?” diye sorulmuş. Eğer bir şuur hali içerisine girmişsek, bu şuur haline tam olarak girmeden o şuuru nasıl anlayabiliriz ki?

Maddenin bilgisini ıstırap çekmeden elde etmemiz mümkün değildir. Zaten cehdin, çaba sarf etmenin adını ıstırap koymamız yanlıştır. Çünkü yeryüzünde enerjinin bir halden bir hale geçmesi olmaksızın, yani enerjileri birbirine dönüştürmeden, birbirine geçirmeden, bir enerjiyi bir halden başka bir hale getirmeden bir enerjiden yararlanmamız, bir şeyler oluşturmamız mümkün değildir. Kısacası, enerjilerden doğrudan doğruya yararlanmamız imkansızdır. Basit örnekler bulalım: Yediğimiz bir lokma ekmek, bir potansiyel enerji değil midir? Bu, vücudumuza girdiğinde önce dişlerimizle parçalanır, bu birinci cehit olur. Tükürük salgıları, bu ikinci bir cehittir. Sonra yutkunma faaliyeti başlar; üst üste kasılmalar, açılmalarla çalışan yemek borumuzdan geçer. Dikkat ederseniz, bir lokma için bedenimiz devamlı efor sarf ediyor, sürekli bir enerji harcıyor. Enerji temin ederken bile enerji harcamaktadır. Aradaki fark ise ondaki enerji fazlalığını oluşturur. Beden tükettiği enerjiyi yerine koymaya çalışır; eğer tükettiğimiz enerjiyi yerine koymazsak, sürekli bir şekilde kilo kaybeder ve sonunda ölürüz. Tükettiğimiz enerjiyi muhakkak yerine koymamız gerekir. Kısacası, bir enerji diğer bir enerjiye dönüşecektir.

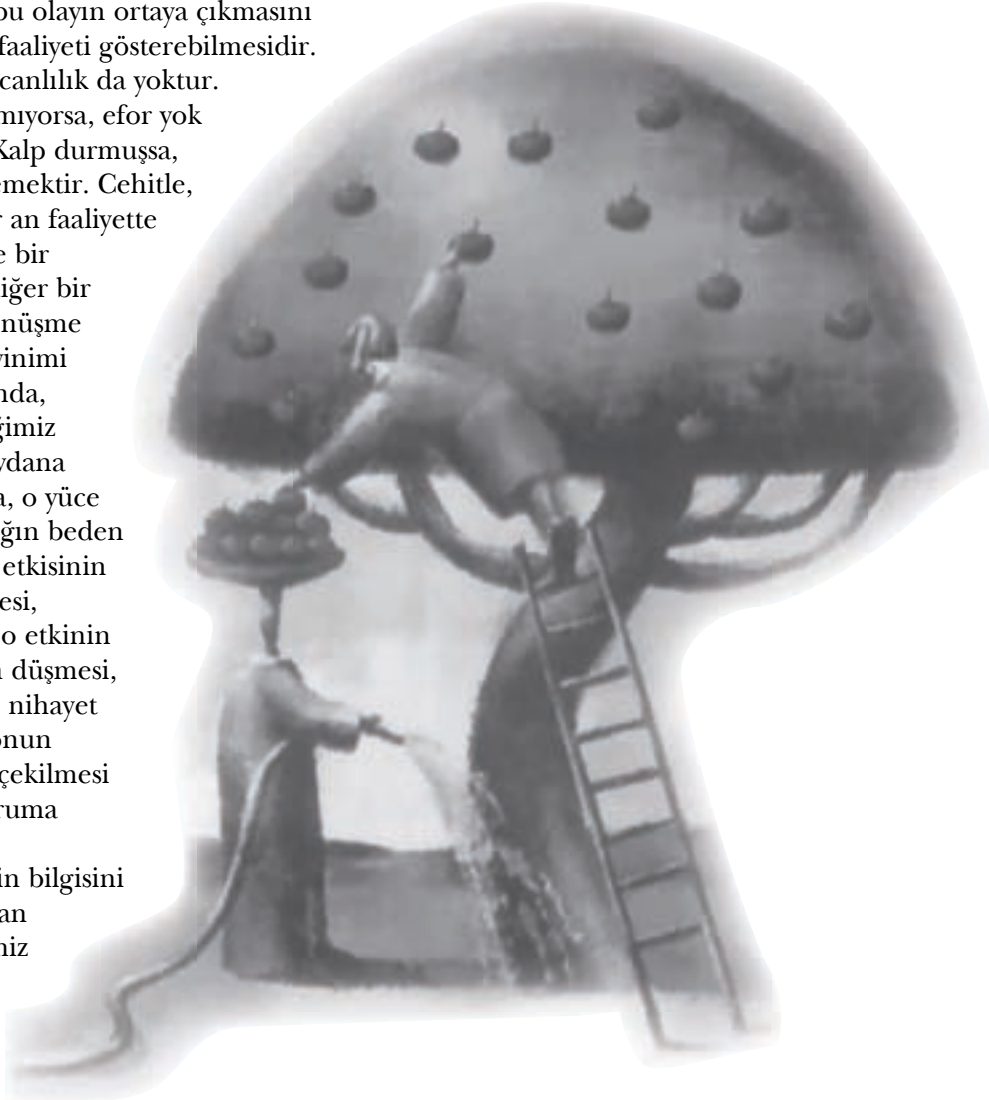
Demek ki, yaşam içeren her şey sürekli bir cehit, faaliyet içerisinde. Her an efor sarf etme halindeyiz. Yediğimiz en küçük besinin kanımıza karışıp ta hücrelerimize gidip, gerekli enerjiyi onlara sağlayabilecek hale gelebilmesi için muazzam bir biyolojik kimyahaneden geçilir; öğütülür, vurulur, kırılır, asitlerle değiştirilir, emilir vs. Bütün bunların hepsi bir cehit

ürünüdür. Efor olmadan bunların hiçbirisi olmaz. Bu eforu sarf eden kimdir? Görünüşte, vücut bütün bunları yapan global bir sisteme sahip gibidir; bunlar otomatikman yerine geliyormuş gibi görünebilir ama öyle değildir. Bedenin bütün bu hareketini, bu çalışma düzenini sağlayan daha yüksek bir kontrol edici enerji sistemidir. Yani Ruhsal ya da Psikik Kontrol Sistemi. Endüksiyon yoluyla bir etkileşim alanı içerisinde bulunan bu beden, canlı hale getirilmiştir. Onun canlı hale getirilmesi demek; efor sarf etme, efor gösterebilme, gayret, cehit dediğimiz bu olayın ortaya çıkmasını sağlayacak faaliyeti gösterebilmesidir. Efor yoksa canlılık da yoktur.

Beyin çalışmıyorsa, efor yok demektir. Kalp durmuşsa, efor yok demektir. Cehitle, çabayla her an faaliyette olabilmekle bir enerjinin diğer bir enerjiye dönüşme gayreti, devinimi durduğu anda, ölüm dediğimiz durum meydana gelir. Bu da, o yüce ruhsal varlığın beden üzerindeki etkisinin perdelenmesi, yavaş yavaş o etkinin frekansının düşmesi, azalması ve nihayet tamamen onun üzerinden çekilmesi gibi bir duruma benzer.

Maddenin bilgisini otomatikman elde etmemiz mümkün

değildir. Ama bunun için göstermemiz gereken çabayı ıstırap olarak kabul etmemek gerekir. İstıraplar uyum sağlamak bakımından aslında gereklidir. Uyum sağlayamadığımız sürece ıstırabımız vardır. Uyum sağlamak, esneklik göstermek lazımdır ve bu uyumu elbette, önce şuur düzeyinde göstermeye, sonra fiziki plan içerisinde yavaş yavaş uygulamaya çalışıyoruz. İstırapı hafifletmek için yapılacak bir şey elbette vardır. Bu da, bilerek, isteyerek efor sarf etmektir. Eğer bilerek, isteyerek, kasten bir şeyin



üzerinde duruyorsak yani, “Bunun icabı budur ve ben bunu böyle yapmalıyım,” dediğimizde, artık o iş bize hiçbir zaman ıstırap veremez; ondan yüksünmeyiz; zoraki ya da ağır aksak yapmayız. O işin yapılmasının zorunluluk olduğuna dair bizde bir fikir, bilgi, düşünce mevcutsa onu rahatlıkla yerine getiririz. Böylece harcanan çaba, zamanında ve yerinde olduğu için hiçbir şekilde yüksünülmez ve ıstırap da oluşmaz.

Çaba ve Ruhsal Gelişme

SU AN empoze edilmeye çalışılan ve dünya hayatın icabı olan, doyum ve mutluluk arama peşindeki hedonist zihniyet vardır. Her birimiz, günlük

hayatımızda da, ömrümüz boyunca da bazı şeylerden tatmin olmak ve bunun meydana getirmiş olduğu hazı tatmak ihtiyacındayız. Burada sözünü ettiğimiz doyum, ihtiyacımızın karşılanmasıdır. Ama bu, ruhsal bir ihtiyaçtır; bazen ruhsal ihtiyaçların çoğu maddesel tarzda da gözükabilir. Maddesel bir hedefe ulaştığımızda bunun mutlaka ruhsal bir versiyonu da vardır; hedefe ulaşmaktan dolayı birtakım hazlar, mutluluk da elde edebilirsiniz. Ama hayatın manası, ihtiyaçlarımızı karşılamak için çaba harcamaktır. Çaba harcamadan doyuma ulaşabildiğimizi söyleyebilir miyiz? Gayret göstermeden, ihtiyacımız olan şeye ulaşmak için herhangi bir çaba harcamadan, beyin enerjinizi, fizik enerjinizi tüketmeden, çeşitli zihni kombinasyonlar yapmadan hedefe vardığımız olmuş mudur? Karnımızı bile doyurmak istesek, bunun için harcayacağımız paranın cebimize ulaşması bile, bizim veya başkalarının büyük çabaları ile ortaya gelmiş olan bir enerji birikiminin sonucudur.

Çaba yani gayret, cehit, zorlanma, efor dediğimiz mesele her yönü ile olur. İlla fiziksel efor, kas eforu olmaz; beyin eforu, gönül eforu, zihin eforu da vardır. Yani sabırlı olarak, uyum sağlayarak, çalışarak, zihnini çalıştırarak, aklını kullanarak, sonunda bileğini, ayağını, her şeyini kullanarak bir neticeye doğru ulaşmak, bir şeyi elde etmek, bir enerjiyi yeniden üretmek meselesidir. Enerjiyi yeniden üretmek için muhakkak çaba harcamak, çalışmak, bir efor sarf etmek şarttır. Dolayısıyla her çaba, efor, bizden birtakım şeylerin gitmesine, bazı hususlarda fedakarlık yapmamıza sebep olacaktır. Zamanımızı



harcayacağız, zevklerimizi harcayacağız, birçok sıkıntılara katlanacağız. İstirapsız hiçbir şey olmaz. İstirabı, sadece bir tarafımız kesildiğinde, dayak yediğimizde veya çok yorulduğumuzda kaslarımızın acıması tarzında duyusal olarak ele almalıyım. Bunlar, ıstırapın maddeye en yakın, her zaman görülen örnekleridir ama asıl ıstırap değildirler.

Asıl ıstırap, hedefimize ulaşmak için gayret göstererek yapmış olduğumuz fedakarlıklarımızdır; yapmış olduğumuz her fedakarlık özdeşleşmelerin, eşkoşmaların, kısacası benliğimizle eşya arasındaki ilişkinin yoğunluğunu azaltmak zorunda kalmamız, demektir. Bağlantılarımız da güçlüdür! “Param gidecek! Zamanım gidecek! Şu eşyam şöyle gidecek! Rahatım, huzurum kaçacak!” diye düşünüp hayıflanmamız, işte bunlar ıstırapımızın kaynağı olur. Yani kaynak, özdeşleşmelerimiz, eşkoşmalarımızdır, kendimizi eşya ile veya birtakım değerlerle bir görmemizden ileri gelir. İstırap hep bu yüzden ortaya çıkar.

Fedakarlık ise bu özdeşleşmeleri yok etmektir. “Temelde, ben bu eşya ile aynı şey değilim. Bunu da veriyorum, şunu da veriyorum,” diyebilmektir çünkü o verdiğimiz, attığımız, harcadığımız şeylerin meydana getirdiği alan içerisinde yeni bir başka şey meydana gelecektir. Diyelim ki, çok güzel bir çiçek yetiştirmek istiyorsunuz ama evinizde hiç boş saksı yok ve gidip bir boş saksı bulma imkanınız da yok. Ne yaparsınız? Bazı çiçekleri saksısından söküp, o toprağı yeniden eleyip, gübreleyip, hatta vitaminleyip bereketli bir hale getirmek zorundasınız. Şimdi, “Ben o çiçeğe kıyamam, atamam, çok yazık olur,” diyeceksiniz. Ama o çiçeği büyütmeye

mecbursanız, sizi doyuma götürecektir, mutluluğa götürecektir bir sonuç ortaya çıkacaksa, bazı saksıları boşaltmak zorundasınız, demektir. O zaman, “Bu çiçeğim de güzeldi ama bunu feda etmek zorundayım,” diyeceksiniz. Onu belki bir bardağı koyarsanız, belki de atarsınız. Kalan toprağı düzeltir, oraya da o yeni tohumu ekersiniz ve sizi çok daha mutlu edecek olan başka bir çiçeğin büyümesine sebep olursunuz. Burada yaptığımız, bir fedakarlıktır. Yapılan fedakarlığın arkasında yatan; özdeşleşmiş olduğunuz birtakım kavramları, edimimleri, eylemleri, inançları kendimizden uzaklaştırmamızdır. Onlardan kendimizi kurtarıyoruz, sıyrıyoruz, şuur alanımızın dışına çıkarıyoruz. Onları bulunduğu değerden fazla değerlendirdiğimizi fark edip, o değeri normal hale getiriyoruz.

“İstırap hangi açılardan bizi evrimleştirir?” diye sorulur ya işte, bizi bu açılardan evrimleştirmektedir. Kısacası, bizi fedakarlık duygusuna götürür, özdeşleşmeden kurtarır. Özveri dediğimiz meseleyi ortaya çıkarır; bu bizi çeşitli putlardan kurtaran bir yoldur. Demek ki, çaba harcamadan ve fedakarlık yapmadan hiçbir şey elde edemeyiz.

İnsanlar hep şikayet ederler: “Yahu hep ben mi fedakarlık yapacağım? Hep benden isteniyor.” İnsanlar ıstırap çekmeden herhangi bir şeye ulaşamıyorlar. Hayat da zaten karşılıklı birtakım fedakarlıkların yapılmasından ibarettir. Örneğin, bir işçi grevi sadece maaşların belirli bir rakama bağlanması değildir, buradan ortaya çıkacak olan iş; varlıklar ve insanlar arasındaki sevginin, anlayışın ne derecede olduğunu ve



tatbikatının nasıl yapıldığını ve elbette fedakarlığın nasıl bir işlem olduğunu farkına varmamız içindir. Gerçek fedakarlıkların neler olduğuna dair bir anlayışa doğru gidiyoruz ve tabii ki, her iki taraf da bir özdeşleşme içerisinde bulunmaktadır. Ne bir taraf ne de öteki taraf kendilerine ait bazı şeylerden fedakarlık yapabiliyorlar. Böylece bir uyum sağlama, karşılıklı uyum ve anlayış ortamı kurma ile ilgili büyük bir imtihandan geçiyoruz. Sakın ha, “Devletten yana mı olalım, işçiden yana mı?” demeyiniz. Mesele, yan tutma meselesi değildir. Buradaki düşünüş ve muhakeme tarzının elemanları nelerdir? Burada sevgi unsuru var mıdır? Burada anlayış unsuru var mıdır? Burada fedakarlık yapmanın yararlarının neler olabileceği

hususunda bir anlayış var mıdır? Bunlar zihninizden geçebiliyor mu? Bu kavramlarla bir düşünceye gidebiliyor musunuz? Mesele budur. Burada maddesel, politik bir muhakemeye değil, ruhsal bir muhakemeye ihtiyaç vardır.

Hep söylediğimiz gibi, Anadolu halkı ruhsal yönden sürekli bir şekilde imtihana tabi tutulan bir halktır çünkü çok yüksek, çok yüce ruhsal kabiliyetleri olan ve bu kabiliyetlerini insanlık adına kullanmak zorunda olan vazifeli bir millettir. Dolayısıyla, bütün işlerimizin maddi açıdan değil, hep ruhsal açıdan ele alınması gerekir. Maddi açıdan görülen bütün işlerin arkasındaki gerçek sebep, ruhsal kaynaklarımızın, ruhsal değerlerimizin ortaya çıkarılmasına yöneliktir. □

SADIKLAR PLANI'NDAN ALINTILAR

Ruhsal Planlar ve Enkarnasyon

Celse: 121, 5.4.1968

RUHI BİR PLAN, ancak kendi vasatının enkarne bir varlığıdır. Bir de, şu hususu tekrar beyan edelim ki, beşeri tekamülü hızlandırmak ve devrelerin maddi faslını başlatmak ve bitirmek üzere, ruhi planların tayin etmiş olduğu vazifeli varlıklar, bir kürede enkarne olabilir. Bu vazifeli varlık, bir olabileceği gibi, birden fazla da olabilir. Bir manada, fakat asıl prensibi hiçbir zaman zedelemeyecek şekilde, o ruhi plan, o vasat içerisinde, yani mesela bir küre üzerinde vazifesinden ve müessiriyetinden dolayı bir enkarnasyona tabidir. Bu, çok kaba bir misal olmak üzere, denizin üstünden denizin derinliklerine doğru büyük bir sondaj borusunun sarkıtılarak, boru vasıtasıyla o vasatın gözetilmesine benzer.

Görülüyor ki, enkarnasyonda esas olan hususiyet, müessiriyet ve müteessir olma halinin vüs'at derecesidir. Daha canlı bir misal vermek istersek, Musa, İsa ve Muhammed'iniz, Ruhi bir İdare Mekanizması'nın devre devre müessiriyet ve fiiliyat nokta-i nazarından yeryüzündeki mevzii enkarnasyonlarıdır. Mitolojinizde zikredilen yaşayan İlahlar, bunlardır. İlahlar da bunlardır. Demek oluyor ki bir ruhi plan, kendini temsil etmek üzere vazifedar kıldığı varlıkta enkarnedir. Yani müessiriyet ve müteessiriyet o kanaldan olur. □

müessir: etki eden. hükmünü yürüten.

vasat: ortam.

vüs'at: genişlik, bolluk.

zikretmek: anmak, hatıra getirmek, sözünü etmek.

Derin Anı Süreci ve Travmanın Şifa Bulması

Roger J. Woolger

1. Bölüm

CHERYL, Derin Anı Süreci (Deep Memory Process, DMP) konulu atölye çalışmalarımızdan birine katılan genç bir profesyonel psikoterapistti. Çok yetenekli bir terapistti ama sıra gruplar içinde konuşmaya geldiğinde, onu neredeyse sakatlayan panik atak nöbetlerine tutulmaktaydı. Atölye çalışmasının üçüncü gününde burnunu not defterine gömüp olabildiğince az şey söyleyerek böyle bir anksiyete yaşamaktan başarıyla kaçınabilmişti. Ancak o sabahın konusu korku idi ve grup içindeki durumlara dair örnekler anlatılmaya başlandığında, daha konudan yalnızca söz edilmiş olmasına rağmen bir anksiyete nöbeti geçirdiğini anladı. Zihnine aniden, kendini dört yaşında iken gördüğü bir görüntü geldi ve Cherly gözyaşlarına boğulup titremeye başladı. Biri ona kağıt mendil verdiğinde Cherly utanarak büzüştü. Grup lideri Roger, onun “tetiklenmiş” olduğunu fark etmeksizin, neler olduğunu anlatmasını istedi. Cherly kendini tuzağa düşmüş ve daha çok utanmış hissetti, herkesin gözü onun üzerindeydi; en büyük korkusu. Ama lider önerdiğinde, çalışma fırsatını cesaretle kabul etti.

Cherly: Bu beyaz elbise içinde kendimi bir Noel partisinde gördüm. Tüm aile odadaydı. İçeri giremem. Dehşete kapılmışım. Hepsi bana bakmakta. Ve omzum gerçekten çok acıyor.

Roger: Gözlerini kapat ve dört yaşına, beyaz elbisen içinde odaya girmek üzere olduğun ana dön.

C: (Titreyerek, gözyaşlarıyla): Yapamam. İçeri giremem. Hepsi bana bakıyor. Bu beyaz elbiseden nefret ediyorum. Niçin giymemi isterler ki? Korkuyorum. Çok kötü bir şey olacak. (Hıçkırarak ağlar)

R (İmgeye odaklanması için nezaketle yardımcı olarak): Odanın içine doğru ilerle. Olaya gir, bugün seni incitemez artık.

C: Tamamen donmuş haldeyim. Odanın içindeyim ve hepsi birden, “Ne hoş bir elbise. Ne cici,” diyorlar. Onlara bakamıyorum. Öyle utanmış ve korkmuş haldeyim ki.

R: Neler oluyor?

C: Hiçbir şey. Bir biçimde kendimi daha iyi hissediyorum. Mesele onlar değil. O kapı, o elbise.

R: Tekrar en korkutucu olan ana dön, tam kapıdan geçmek üzere olduğun ana. Tamam. Korkuyla kal. Ona doğru nefes al. Üç dediğimde, berbat bir şeyin imgesinin yüzeye çıkmasına izin ver. Bir, iki, üç!

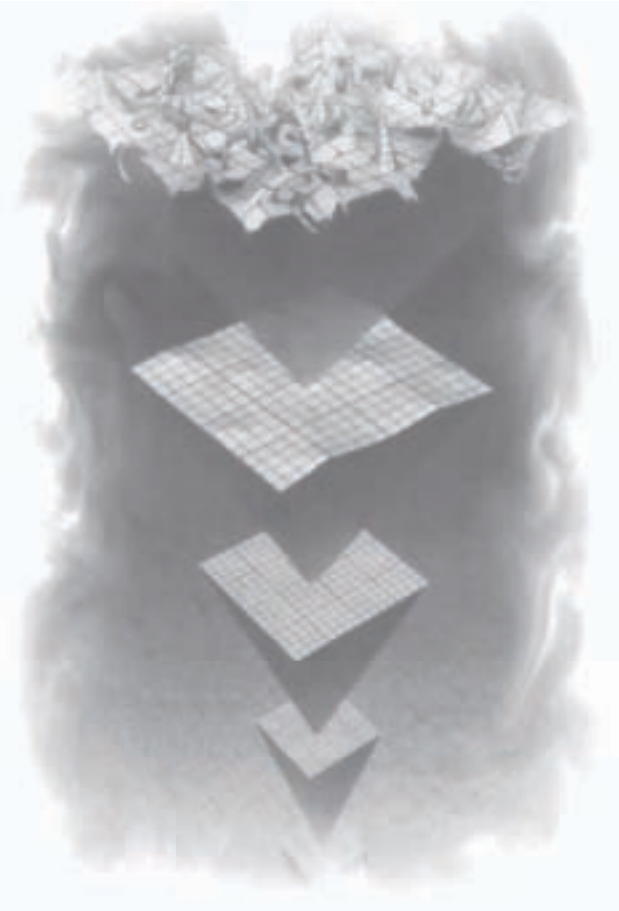
C: (Neredeyse çığlık atarak): Ah, yardım edin bana; bu çok büyük bir kalabalık. Tepeden bana bağırıp çağırıyorlar. Beyaz elbise içinde büyük bir kadını. Burası Roma. Bizi öldürecekler. Ah! Bir aslan! Kolum! Artık orada değilim. Üstüneyim ve aşağıya bakıyorum. (Kolunu diğer eliyle kavrayıp acı içinde iki büklüm oluyor; hıçkırıklarla ağlıyor, acı azalmaya başlıyor ve rahatlama hissediyor. Bir kaç

dakika ağladıktan sonra, sonunda konuşabilir hale geliyor.) Kendimi ilk Hristiyanlardan biri olarak gördüm. Bizi bir arenaya itiyorlardı. Romalıydı. Beyaz elbiselerden ve gürültücü kalabalıklardan boşuna nefret etmiyordum. Neyse ki geçip gitti.

Daha uzun olan bir seanstan bir alıntı olan bu satırlar, “derin anı” imgelerinin katmanlarının belirli, yüksek yüklü durumlar tarafından tetiklenene dek bilinçdışı zihinde nasıl yaşadıklarının bir örneğidir. Bu türden içsel psikodramanın dikkatle yönlendirilmesinin bu donmuş sahnelerin hayata dönmelerini ve derin somatik boşaltımlar kadar katarsise de nasıl yol açtığını göstermektedir.

Güdümlü İmgeleme ve Psikodrama

GÜDÜMLÜ İMGELEMENİN Psikodinamik psikoterapide uzun ve saygın bir tarihi vardır. Psikoanalizin ilk günlerinden itibaren bunu kullanan çeşitli ekoller Mary Watkins’ın *Waking Dream* (Watkins, 1976) adlı eserinde anlatılır. 1935 gibi erken bir tarihte, Jung kendi yönteminin dönüm noktası olarak “aktif imajinasyon”un kullanımını önermişti (Jung, 1980) ve 1940’larda Roberto Assagioli kendi Psikosentez yönteminin temeli için ayrıntılı güdümlü imgeleme meditasyonları yapmıştı. Psikoterapide imajinasyonun gücüne duyulan derin saygı California, Santa Barbara’daki Pacifica Enstitüsünde eğitim vermiş olan James Hillman’ın *Archetypal Psychology* adlı eserinin de temelini oluşturmaktadır



(Hillman, 1985). İmgelemenin etkili olduğunu göstermiş olan diğer önemli araştırmacılar ise Jeanne Acherberg Joan Borysenko (1985) ve Akther Ahsen'dir (1993). Kısacası, psikoterapi ve ipnoterapi işlemlerinin hepsi biraz imgeleme ve telkin birleşimi gerektirmektedir.

Cheryl'in bilinçdışından ortaya çıkan Roma arenası ve kendisinin bir ilk Hristiyan şehidi olmasına dair sahneler kişinin kaçınılmaz olarak geçmiş yaşamları düşünmesine yol açar. Aslında "geçmiş yaşamlar" sıklıkla "derin anı" imgeleri olarak tezahür eder ve kendilerine özgü bir imgeleme sınıfı oldukları iddia edilmiştir. Jung'un arşetipleri gibi, bunların kesin ontolojik durumu da kaçınılmaz olarak tartışmaya yol açmaktadır. Anıların "geçmiş yaşamlar" olduklarını "kanıtlamak" ve "çürütmek" için çok enerji ve yaratıcılık harcanmıştır (Stevenson, Rogo). Ama aslında böylesi polemikler, Derin Anı Süreci uygulamasıyla tamamen ilintisizdir. Rüyalarla çalışan iyi bir terapistin işe koyulmadan önce rüyaların yapısına ilişkin bir bilimsel teoriye sahip olduğumuzu kanıtlaması gerekmez. Aynı şekilde, "geçmiş yaşamlar"a benzeyen bazı imgeler de terapistin tekrardoğuşa dair bir inanç sistemine sahip olmasını hiç bir şekilde gerektirmemektedir. Bunu yapmak her halükarda iyi terapiye zarar vermek olurdu. Parçalanmış bir ruh varlığını iyileştirmeyi isteyen bir terapistin ilk görevi kesinlikle, danışanın kendi içsel dünyasının bütünselliğine saygı duymak olmalıdır.

Her türden rüyayı ve arşetipal figürü olduğu kadar, "geçmiş yaşam" fantezilerini yaşar hale

getirmek aslında psikolojik çatışmaların çözümlenmesini ve şifa bulmasını kolaylaştıran en güçlü araçlardır. Hastanın, egonun yüzleşemediği çatışmaları ve duyguları, tamamlanabilecekleri gerçekçi bir geçmiş yaşam/arşetipal senaryoya koyabilmesine izin verir. Bu yöntem cinsel ve enstest travmaları ile çalışırken özellikle etkilidir. Tecavüze, fahişeliğe veya cinsel hizmetkarlığa dair "geçmiş yaşam" imgeleri, normalde gerçek tacizlerinin imgeleri engellenmiş olan cinsel tacize uğramış danışanların rüyalarında veya fantezilerinde sıklıkla yüzeye çıkmaktadır. Fanteziler, terapötik seans amaçları gereği, gerçeklermiş gibi ele alınabilir. Moreno kendi psikodrama çalışmasının ve Perls de kendi Gestalt terapisinin amaçları gereğince rüyaları gerçekçi olarak ele almaktaydılar. Başka bir deyişle, "geçmiş yaşam" içeriklerine tamamen fenomenolojik muamelesi yapıldığında, yani



“gerçekçi” ve “tarihsel” özellikleri olan imgeler olduğu söylendiğinde James Hillman’ın sözlerini kullanacak olursak, bunlar son derece çağrıştırmacı “şifalı kurgular”ı güdüleyebilir.

Derin Anı Süreci

DERİN ANI SÜRECİ (DMP) Dr. Roger J. Woolger tarafından yıllar boyunca Jungcu aktif imajınasyon, psikodrama, yaşa geriletmesi, Reichyan beden terapisi ve kişilik ötesi psikoloji çalıştıktan sonra geliştirilen bir sentezdir. Kişilerarası ilişkiler ve aile sistemlerindeki güçlükleri, öz değer ve kişisel güçlenme meselelerini, yetişkinlik veya çocukluk döneminde cinsel tacize uğramaktan gelen psişik yara kalıntılarını ve her tür aile içi veya şehir hayatını ilgilendiren şiddet olaylarını tedavi etmekte başarıyla kullanılmış olan geniş uygulama alanına sahip bir terapidir. Derin duygusal engeller, anksiyete durumları, fobiler, çoğu kronik ağrı ve travma sonrası stres bozukluğunun inatçı belirtilerini hızla ve etkin biçimde tedavi edebilmektedir.

Her DMP seansı, Cheryl’inki gibi son derece yüklü derin anı imgelerine odaklanarak başlar. Çeşitli şikayetlerin, somatik belirtilerin veya ayrışma bozukluklarının altında böyle imgeler yatıyor olabilir. Ardından terapist travmanın, kayıp veya tacizin bedende ve bilinçdışı zihinde donup kalmış negatif kalıntılarını serbestleştirmek için çalışır. Bu süreç hem güvenli hem de yapılandırılmış bir yol aracılığıyla, ıstırap çekenlerin travma oluşturan kalıpları işlemesine yardım eder ve bu da bedensel-duygusal enerji

boşaltmalarını nazikçe kolaylaştıran ayrışma tepkileriyle sonuçlanır. Sürecin psişenin ayrılmış ve parçalanmış kısımlarının yeniden bütünleşmesinin yolunu hazırlar. Daha özel anlamda ise DMP bir dizi farklı terapötik stratejiyi kullanmaktadır; sürecin bütünü psişeye angaje oluşunun üç düzeyi ile ele alınabilir:

1. Travmatik kalıntılara erişim:
 - * Hatırlanan veya imgeleyen geçmişten gelen derin anıların yeniden uyandırılması (Jung, 1969).
 - * Çocukluğa veya başka travmatik bir olaya bir güdümlü imgeleme yolculuğu ve/veya “geçmiş yaşamlar”a doğru terapötik bir yer değiştirme (Assagioli, 1965, Ahsen, 1986, Harner, 1980).
 - * Önemli iç figürlerin rol aldıkları psikodramayı kullanarak travmatik senaryoları “sanki” gerçeklermişçesine yeniden yaşamak (Moreno, 1953, Perls, 1951).
2. Bedensel-Duygusal boşaltım (katarsis):
 - * Bedenden ve duygulardan ayrışma kalıplarına rahatlama getirmek (Levine, 1997, Steinberg, 2000, Ingerman, 1991).
 - * (Esasen sözel ve zihinsel yeniden çerçevelemeye yoğunlaşan pek çok terapinin aksine) somatik farkındalığa sistematik odaklanma (Gendlin, 1970, Ogden, 2000).
 - * Katarsis sağlayan nefes çalışması, beden farkındalığı ve hücresel belleğin araştırılması aracılığıyla donmuş bedensel-duygusal engellerin salıverilmesi (Lowen, 1976, Perls, 1951, Ogden, 2000, Woolger 2002).

3. Travma geçirmiş benliğin kayıp parçalarını yeniden bütünleştirme:
- * Başlangıç yolculuğunda karşılaşılan içsel figürlerle diyalog [(Perls, 1951), Watkins, 1986, Stone & Winkleman, 1985)].
 - * Atalar, tarihsel arşetipler (“geçmiş yaşamlar”) veya “yüksek” alemlerden kişilikötesi “ruhsal” figürler olarak tezahür edebilen figürler aracılığıyla uzlaşma ve aracılık etme (Jung, 1969, Woolger, 2001, Assagioli, 1965, Achterberg, 2002).
 - * Gömülmüş bilinçdışı inanç sistemlerini aşmak ve yeniden çerçevelemek, şimdiki yaşama taze seçeneklerin tohumlarını atmak (Ahsen, 1986, Ray, 1984).

Travma Çok Katmanlıdır

PŞİŞE bunaltıcı veya dehşet verici bir olay tarafından parçalandığında, kişiliğin farklı parçalara veya parça benliklere kıymıklar misali ayrıldığı uzun zamandan beri gözlemlenmiştir; derinden travmaya uğrayan parça orijinal olan ve sıklıkla unutulmuş olayda donup kalırken, benliğin bir başka parçası ise sıklıkla, güvenli veya acıdan uzak olan başka bir “dünya”ya “uzaklaşır” veya ayrışır (Rossi, 1994, Steinberg, 2000, Ingerman, 1991). Aynı zamanda uyumlanıcı bir maske olan, yardımcı, hayata devam eden, acıyı umursamayan güçlü bir “hayatta kalan” benlik ortaya çıkacaktır. Çoğul kişilik bozukluğu gibi aşırı uç vakalarda ise orijinal yaralanmanın anısından son derece karmaşık bir ayrışma ağı içinde her biri birbirini

koruyan veya birbirinden saklanan büyük bir benlik parçası kalabalığı ortaya çıkacaktır. Bu farklı benlikleri kurcalamak ve uyandırmak sıklıkla bir soğanın zarlarını soyarak gibidir ve terapistin, orijinal travmanın etrafındaki koruyucu yapının bunu çözülmeye başladığında ortaya çıkabilecek çeşitli anı katmanlarına saygılı olup onları da içerebilmesi için hayli becerikli olmasını gerektirir. Travmaya nispeten tek boyutlu veya harfiyen bir yaklaşıma sahip olan terapistler için özellikle akıl karıştırıcı olan şey, danışanın gerçek yaşamıyla görünüşe göre bağlantısız olan, konuyla ilgisiz bir hikaye parçaları fıskırmasıdır; Cheryl’in Roma arenası vizyonu bunun bir örneğidir. Konuyla ilgisiz bu imgeleri, özellikle de yapılandırılmış vaka tarihçesine uymadıklarında, yalnızca “fantezi” veya “bilinçdışı ikincil ayrıntılandırma” olarak göz ardı etmek terapistte çekici gelebilir.

Ama aslında, konuyla ilgisiz bu imgeler genellikle hem psişenin şifa bulması hem de başlangıçtaki parçalanmayı anlamak için çok zengin bir malzeme olabilir. Cheryl’in Roma arenası vizyonları gibi, konuyla ilgisiz böyle imgelemelere fantezi değil de, psişenin Jung tarafından kolektif bilinçdışı (Adler, 1949) ve W.B. Yeats tarafından ise Büyük Bellek (Yeats, 1959) olarak adlandırılan başka katmanlarından teklifsizce gelen hazır sızıntılar demeyi öğrendik. Bu düzeyde, yalnızca egonun parçalanmalarına ve savunmalarına değil, ruh varlığının ta kendisindeki -Jungçu terapist Kalsched’in arşetipal savunmalar (Kalsched, 1996) dediği- derin ayrılmalara bakmaktayız.

Angela Vakası: Korkunç Bir Trafik Kazası

PSİŞENİN çok gerçek -ve pek çok yorumlamaya açık olan- bir travmanın ardından karmaşık bir farklı katmanlar fıskırması yaşamasının bir örneği, yakın tarihli bir trafik kazası mağduru olan Angela'dır. Angela, kontrol çıkıp kalabalık bir kaldırıma çıkan bir otomobildeki pek çok mağdurdan biriydi. Bir bacağı kırılmış ve kısa süre hastanede kalmıştı ama yatışması yavaş süren bir dizi travma sonrası şok tepkileri gösterdiğinden aylar boyunca terapi görmekteydi. Onun için en travmatik olan şey fiziksel açıdan incinmesinden çok otomobilin kadın sürücüsünün, Angela'nın gözleri önünde başının bedeninden ayrılıp ölmesiydi. Süregelen terapiye rağmen Angela'nın ayrışma ve olayı çevreleyen gerçekdışılık hisleri geçmiyordu ve seansları sırasında, içinde donmuş olan dehşet çokça boşaltılmış olmasına rağmen katliam sahnesi bir türlü gözünün önünden gitmiyordu. Bir Derin Anı Süreci seansında kazayı yeniden yaşamaya teşvik edildi. Bu, ağlama, titreme ve aklına "bu gerçekten olmuyor" düşüncesi geldiğinde, ayrışma anının açık bir tekrarlanışını içeren ileri bir katarsise yol açtı. Bu noktaya götürüldüğünde ise derhal çılgın atmaya başladı ve bedeni korkudan donakalmış gibi görünmekteydi. "Her yerde ceset parçaları var," diye haykırdı. "Allahım! Vuruldum!" Ve kalçasının kırıldığı noktada, bacağına tuttu. Terapist onu, "Neler görüyorsun?" diyerek teşvik etti. Kısa süre sonra, I. Dünya Savaşındaki bir çarpışma sahnesine ait bir tür hatırlama içinde olduğu anlaşıldı. Bir bomba düşmüştü

ve Angela kendini bacağı parçalanmış, çevresinde ölen silah arkadaşlarının kollarını, bacaklarını ve gövdelerini gören bir asker olarak buldu. Ceset parçalarının arasında bir arkadaşının kopan başı vardı. Bu noktada, denetlenemeyen çılgınlık içeren daha derin bir katarsis başladı. Terapist bunun sonuna dek gitmesine izin verdi. Ve bu, derin bir rahatlama duygusuna yol açtı. Seansın saha sonraki anlarında, söz konusu "asker" kendisinin yakındaki bir sahra hastanesinde kangrenden ölüşünü hatırladı. Ardından kendini, bedenini terk edip Dünya'nın üstünde yer alan huzurlu, diğer pek çok kişinin ruhlarının olduğu bir mekana doğru süzülürken gördü. Eski silah arkadaşlarıyla konuşmaya teşvik edildi. Pek çoğunu tanıdığını ve onların acıyı aşmış, neşeli olduklarını gördü. Artık huzur ve uzlaşma hisleri vardı. Bu seanstan sonra Angela artık otomobil kazasının tekrarlayan anılarından dolayı bir daha rahatsızlık çekmedi.

Ne olmuştu? Angela bir "geçmiş yaşam" mı hatırlamıştı? Yoksa kendi kaza travmasını "hayal edilmiş" bir savaş hikayesine mi kaydırmıştı? Yoksa bu, onun seans sırasında çağrışma bir biçimde serbest olan psişesine Büyük Savaşın kolektif bilinçdışı anısından gelen bir sızma mıydı? Bu teorilerin hepsi de yararlıdır ama önemli olan nokta, Angela'nın psişesine kendi eşitliklerini ve çağrışmalarını izlemesi için tam izin vermek yoluyla onun bir uzlaşma noktasına gelebilmesi ve kökeni her ne idiye, belirtilerinin gerileyip ortadan kalkmış olmasıydı. Mesele, hikayenin doğruluğu değil, hikayenin şifaya yol açan terapötik gücü, hastanın kendi yaratıcı

bilinçdışından doğan gerçek bir “şifalı kurgu” haline gelişidir.

Katarsis

SIGMUND FREUD psikoterapide “katarsis” terimini ilk kez, danışanı Anna O.’nun daha önce bastırılmış olan duygularını ifade etmesinin ardından, tüm belirtilerinin kaybolduğunu keşfettikten sonra kullandı. Terapilerinin tamamlanmasından sonra, belirtileri yeniden ortaya çıkan danışanları keşfettiğinde, katarsis terimini kullanmayı bıraktı. Bu terimi kullanmaya devam eden diğerleri arasında Wilhelm Reich ve J.L. Moreno başta gelir. Moreno katarsiste, Aristo’ya göre toplumun şifa bulması için katarsisi kasten teşvik eden Yunan trajedyası ile bir devamlılık bulunmaktadır. Freud’un ıskalayıp da Moreno’nun fark ettiği şey katarsisin bastırılmış öfke, hiddet veya üzüntünün duygusal yükünü salıvermekten veya boşaltmaktan daha fazlası olduğuydu.

Moreno bunu, danışanların yeni içgörüler edinip bunları şu anki yaşamlarına entegre etmeleri için bir fırsat olarak görmüştü. Bu fikirler, onun hastaneye yatırılmamış klinik hasta gruplarında ve ABD ve İngiltere’deki akıl sağlığı kurumlarında yıllar boyu başarıyla kullanılan psikodrama terapisine dahildir. ABD’de, 1960’larda Fritz Perls, Reich ve Moreno ile çalıştıktan sonra, onların terapilerinin esasları olarak gördüklerini alıp beden farkındalığını, katarsisi, içsel rolleri oynamayı ve benliğin parçalanmış kısımlarını bütünleştirmeyi vurgulayan Gestalt

terapisini geliştirdi. Bu unsurlar, aşağıdaki örnekte de kısmen görüleceği gibi, Derin Anı Süreci’nin yapısına da dahil edilmiştir:

Veronica adlı, elli yaşlarında bir kadın ergenlik döneminden beri şiddetli sinüzitten muzdaripti. Etkisiz olduğu anlaşılan her türden tıbbi tedaviden geçmişti. Geleneksel psikoterapi kronik sinüziti ile bir yalnızlık duygusu kalıntısını ve hafif depresyonu açığa çıkarmıştı ama ergenlik dönemi sırasında herhangi bir kayıp veya bariz bir duygusal alt üst oluş bulmakta başarısız olunca, terapi kadının durumunu değiştirmekte başarısız olmuştu. Geçmiş yaşam terapisine giriş konulu bir hafta sonu çalışmasında, Veronica şu deneyimi yaşadı: Kendini bir yetimhanede büyüyen ve 1914’te, I. Dünya Savaşının başlamasından hemen önce askere alınan genç bir İngiliz’in geçmiş yaşamını yeniden yaşarken buldu. Pek çok acemi asker gibi, onun da çarpışma deneyimi trajik biçimde kısa olmuştu. Siperlere yollandıktan bir iki hafta sonra, bir hardal gazı saldırısı birliğinin tamamını silip süpürdüğünde ölmüştü. Kısa eğitim dönemi ve siperlerdeki yoldaşlık bu genç adam için şiddetli bir duygusal açılım olmuştu. Veronica genç adamın ölümünü yeniden yaşarken acı verici öksürmelerle karışık olduğu açık şiddetli ağlama krizlerine girdi. Uzun süren katarsis sona erdiğinde, Veronica bu genç adamın soluksuz kalıp boğulmaktan kaynaklanan zamansız ölümünün, onu kaybettiği silah arkadaşları için yas tutmaktan alıkoymuş olduğunu bildirdi.

(Devam Edecek)



Yayındayız...

www.metaradyo.com



Ana Sayfa Dinleyn Haberler Konular Hakkımızda İletişim

Üye Olun Giriş Yardım



BİLYAY Vakfı ve HTİA Derneği Hakkında

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

Meta Radyo Hakkında

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

Dinleyn)))

Ruhculuğun temel ilkesi Tekâmül'dür. Bu, aynı zamanda her canlı ve eyyanın özünde bulunduğu Evrensel Yasa'dır. Önsüz hiçbir şey ve canlının varlığını sürdürmesi olanaksızdır. Yaradılışa tel ve yalnız başına anlam ve amaç sağlayan Evrensel Yasa Tekâmül, her an oluşmakta ve her an dağılmakta olan.

Hayat Devam Ederken Düşünülecek Hususlar

Ercüment Kaya

RUHSAL bilgiler bize daima yarın için endişe etmememizi ve bugün için yapmamız gereken görevleri elimizden geldiğince yerine getirmemizi söyler. İnsan için belki de en tehlikeli durum “ümitsizlik”tir denebilir. Biz çok iyi biliyoruz ki, hakikat zıtlık içerir. Karanlıkta ışığı, kederde neşeyi, krizde barışı bulmayı öğreniriz hayat dediğimiz yol içerisinde. Bunun için Mevlana, ümitsizliğe gerek olmadığını vurgulayarak, “gel, ne olursan ol yine gel” veciz ifadeyi insanların akıllarına sunmuştur. Yine Yunus Emre, Anadolu'nun kan ve ateş içinde olduğu dönemlerde Anadolu'yu karış karış dolaşarak insanlardan “ümit”lerini kesmemelerini istememiş midir? İnsan için her sabah yeni bir yaşamın başlangıcıdır ve o gün elimizden gelenin en iyisini yapmamız gerekmektedir.

Silver Birch der ki: “Endişe kötü bir rehberdir. Endişe ve korku sizin dostunuz değil, düşmanınızdır. Kararlılık, sakinlik, güven, azim bilen ruhun sıfatlarıdır. Size yol gösterilmiştir, yol gösterilecektir. Şüphe varsa durun, çekilin, ruhun yol göstermesine müsaade edin. Korku en büyük düşmandır. Korku yardımın gelebileceği kanalı engeller. Korku çevrenizdeki fiziksel, zihinsel ve ruhsal atmosferi bozar. Korku mantığın düşmanıdır. Korku sizin yaşamınızdaki en büyük müttefikleriniz olan yaşam görüşünün sükunetini ve zihin kararlılığını önler. O halde gölgenin gerçek olmadığı gibi korkuyu da bir tarafa atın. Ayrıca ışık karanlıktan güçlüdür, bilgi cehalete üstündür, hakikat boş inancı yenmek ve kendisini bulmak zorundadır.”

Hayat içerisinde her çeşit zorlukla karşılaşabiliriz. Bu bizi ümitsizliğe sürüklememelidir. Zorluklar bizi harekete geçiren önemli mekanizmalardır. İnsanın değişik büyüklüklerde de olsa zorluklarla karşılaşması onun atalet ve tek düzelik içerisinde kalmasını engeller.

Çok zorlu, çetin görevleri üstlenebiliriz; bu bizim seçimimiz dahilindedir. Hiçbir insan istemediği bir görevi üzerine almaz. Çevredeki bazı insanlara baktığımızda kolaylıklar ve rahat içinde olduklarını düşünerek imrenmek, gelişme ve değişme (tekamül) mukadderinde olan insanoğlu için hiç de olumlanan bir durum değildir. İnsan zoru başararak gelişecektir. Daha ileriye gitmeye niyetli olanların daha zorlu sınavlarla karşılaşması da kaçınılmazdır. Böyle durumlarda beşeri şuurların değerlendirmesi ruhsal realitelere pek uymayabilir veya gerçek farkındalıklar içerisinde olmayabilir. Silver Birch der ki, “Büyük Ruh sizin dünyanızdaki yaşamı öyle düzenlemiştir ki, siz zayıflığınız sınırına ulaştığınızı düşündüğünüzde güç bulursunuz. İnsanların tahammülü kalmadığında, maddi alemde hiçbir yerde kendilerine yardım edebilecek bir şey bulamadıklarında

ruhun hakikatleri tarafından aydınlatılmaya hazır olurlar.”

Yukarıda da belirttiğimiz gibi, hayat içerisinde istisnasız hepimiz birçok sorunla karşılaşırız. Bunlar bizim ruhsal anlamda güçlenmemizi sağlar. Bu durumda sorunlardan, güçlüklerden korkmamamız gerekmektedir. Eğer biz gerekli çabayı, cehdi gösterecek olursak, bir meydan okuma tarzında karşımıza çıkan sorunlar sorun olmaktan çıkacaktır.

Ruhsal bilgiler bize şöyle der: Karşılaştıklarınız kolay geldiğinde değil, zor geldiğinde şükrediniz. Teslim olanlar adına üzülmelisiniz. Şuurlanmış ve ışığı görmüşlerse o zaman teslim olmaları daha da acı. Bilenlerin doğru bildiklerine uygun davranmaması en üzücü manzaradır.

Burada karşımıza çıkan önemli bir konu da insanın bilgisini uygulaması konusundaki durumudur. Gerçek bilginin değeri, ancak uygulandığında anlaşılır ve gerçek anlamını bulur. Uygulanmamış bilgi, kitaplığımızın tozlu raflarındaki birçok kitabın içinde bulunduğu durum gibidir. Bilgi gerçekleştirilmiyorsa bir işe yaramaz.

Önce bilgimizi genişletmek ve bu bilgimizi doğru düşüncelerle, zorlukların, güçlüklerin ve engellerin çokça olması durumunda dahi uygulama alanına koymak insan olarak önemli görevimizdir ki, hayat planlarımız da bu çerçevede oluşmuştur.

HAYAT zıtlıklar içerisinde gidip gelen bin oyun gibidir. Bu bizim sistemimizdir.

Yani ikili (düal) bir sistem içerisinde yaşamaktayız. Zorluklara katlanmadan rahatlığın değerini anlayamayız. Burada çok önemli bir konu ortaya çıkmaktadır; o da biz insanların sadece bir bedenden meydana gelmiş bir varlık olmadığımızdır. Çok kapsamlı bilgileriyle binlerce yıldır biz insanoğlunu şerefliendiren yüce varlıkların her zaman bize hatırlattığı gibi, insan esas itibarıyla bir bedeni kullanan ruhsal bir varlıktır. Bu bilgi başlı başına insanın tüm hayatını temelden değiştirebilecek sarsıcı bir bilgidir.

Yüce Yaradan'ın var ettiği “Ruh”, sonsuz evrende yaptıklarıyla Yüce Yaradan'ın yasaları doğrultusunda hareket etmektedir. Ruh sonsuz evrende, hareketlerini sonsuz bir tekamül süreci içerisinde gerçekleştirmektedir. Bu sürecin tek bir dünya hayatıyla ve bu tek hayatın göreceli değerleriyle değerlendirilmesi mümkün değildir.

Hayat içerisinde bizi en çok meşgul eden konuların başında “eşitsizlik” konusu gelmektedir.

1992 yılında
Metapsişik Tetkikler
ve İlmi Araştırmalar
Derneğinin yayımladığı
“Varlıksal



İlkeler”deki beş ilkedden biri olan “Varlıksal Eşitlik İlkesi” tüm varlıkların Yaradan karşısında eşit olduğunu ifade etmektedir. Peki, hayattaki bu eşitsizlik görüntülerinin nedeni ne olabilir? Bu konuyu anlayabilmek için esas itibariyle, insanın nasıl bir varlık olduğu ve dünya hayatında ne yapmak istediğiyle ilgili bir bilgiye ihtiyaç vardır.

Ruhçuluk bilgisi der ki: Ruh varlığı olarak biz insanlar dünya hayatına girmeden (enkarne olmadan) önce bir hayat planı yaparız. Bu planın temel amacı, ruh varlığı olarak hem kendimizin hem de maddenin tekamülünü sağlamaktır. Yukarıda da belirttiğimiz gibi, dünya hayatı ikili bir sistemle işlediği için biz planımızı yaparken bu bilgiyi göz önüne alarak tekamülümüzü gerçekleştirmemize uygun olan seçenekleri varlıksal eşitlik anlayışı içinde seçeriz. Bu yapılan hayat planı bizzat ruh varlığı olarak bizim kendi seçmemiz olması nedeniyle burada eşitsizlik söz konusu değildir. Ama dünyasal görüntülere baktığımızda kimisi zengin kimisi fakir, kimisi güzel kimisi çirkin, kimisi mutlu kimisi mutsuz vb. durumları görmekteyiz. Tüm bu durumlar insanın gelişimi için gerekli olan bir imkanlar ortamıdır. Bu seçmeleri, biz hayata girmeden önceki çok daha geniş ve uyanık bir şuur halimizle yapmaktayız. Bu bakımdan, zaman zaman Yaradan'a yaptığımız isyankar tavırların ve hareketlerin tekamülümüz için hiçbir yararı yoktur. Silver Birch der ki: “Yasa yücedir. Kimseyi görmezden gelmez. Yasa, ruhsal büyümeniz ve gelişmeniz için size gereken her şeyin siz almaya hazır olduğunuzda size sunulmasını sağlar.” Dünya hayatındaki eşitsizlik

görüntüleri esas itibariyle realiteler içerisindeki göreceli durumlardır.

İnsan için çok önemli konulardan biri de “dürüstlük” konusudur. Tüm bilgilerde dürüstlüğe atfedilen değeri görmek gerekir. Geçmişte ve günümüzde yozlaşan değerler içerisinde dürüstlüğü de görebiliriz. Ruhsal anlamda çok büyük değere sahip olan bu konu, maddi getirisinin çok zaman çok düşük olması nedeniyle insanlar arasında pek rağbet göremez olmuştur. Maddeyi put haline getiren biz insanlar için dürüstlük yanına bile yaklaşamayacağımız lüks bir değer haline gelmiştir.

Burada şu soru akla gelebilir: Eğer biz dürüst değilseniz, karşımızdaki insanlardan bize karşı dürüst olmalarını bekleyebilir miyiz? Çok verici bir yaklaşımla bile buna evet, demek oldukça zor. Biz çevremizdeki insanları aldatabiliriz, yalan söyleyebiliriz ama vicdanımıza asla. Çünkü ruhsal yapımızda bulunan vicdan ve doğruyu gösteren şaşmaz terazisi iyiyi kötüden, doğruyu yanlıştan ayırmada nefsin ne kadar engellemesiyle karşı karşıya kalsın kıl kadar hata yapmaz.

Bunun için her devirde gelen ruhsal öğretmenler, dürüst olmanın değerinin son derece önemli olduğunu ve bunu başarmak için de bazen birçok dünyasal nimetlerden (!) kendimizi uzaklaştırmamız ve makul vicdan anlayışıyla yaklaşmak gerektiğini söylemişlerdir. □

KAYNAKLAR:

- *Ruhsal Alemin Işığ*, Silver Birch, Ruh ve Madde Yayınları.
- *Varlıksal İlkeler*, Ruh ve Madde Yayınları.
- Çeşitli Ruh ve Madde Yayınları.

HABER

BİLYAY Akademi Başladı

BİLYAY AKADEMİ, 10 Ekim 2009 itibarıyla katılımcılara kapısını açtı ve Cumartesi çalışmaları 1. sınıflar için BİLYAY Vakfı Başkanı Cemal Gürsoy'un *Temel Ruhsallık* derslerinin tanıtımı, 2. ve 3. sınıflar için BİLYAY Vakfı Başkan Yardımcısı Tülin Etyemez'in *Yaşam Amacına Yönelmek* adlı pratik uygulaması ile başladı. BİLYAY Akademi, Haziran 2010'a kadar devam edecek ve temel olarak *Ruhsal Bilgilerin Esasları* başlığı altında Ruhsal Bilgi Kaynakları, Ruhsal Kozmogoni ve Ruhsal Ontoloji konuları, *Ruhsal Bilgilerin Genel Tarihçesi* başlığı altında Tarihsel Perspektif, Avrupa Kıtasındaki Ruhsal Araştırmaların ve Akımların Tarihsel İncelemesi, Türkiye'deki Ruhsal Araştırmaların Tarihçesi ve Gelişimi, Ergün Arıkdal ve Ruhsal Bilgilerin Uygulama Esasları, Ruhsallık ve Hayata Uygulanması, Varlıksal İlişkiler konuları, *Ruhsal Araştırmaların Metodolojisi* başlığı altında Deneye ve Gözleme Dayalı Araştırma Şekli ve Ruhsal Tebliğlerin İnceleme Metotları, *Geleceğe Ait Öngörüler* başlığı altında Devre Sonu kavramı, Yeni Çağ kavramı ve Regresyon Terapisi ele alınacak.

Henüz derslere katılmadıysanız BİLYAY Vakfı ile bağlantıya geçebilirsiniz. Kayıtlarımız devam etmektedir. □



“Yaşamı deneyimleme tarzımız açısından bir seçim hakkımız olduğunu ve bunun, özdeşleştiğimiz beyin yarıküresine bağlı olduğuna inanıyorum...” Lao Tzu

RÖPORTAJ

Sanat Aracılığıyla Bilinci Araştırmak

Russila Moodley



Geleneksel Amerikan yerlilerinin büyük bilgeliğinden tutun da Harvard’da eğitim almış, “nirvana”yı deneyimlemiş bir nöroanatomist olan Dr. Jill Bolt Taylor’un şaşırtıcı açıklamalarına dek, nihayet sağ beyin hak ettiği ilgiyi görmeye başladı. Dalay Lama bile nörobilimcilerle ortaklaşa projeler yapıyor!



6 Ağustos 2009'da Russila Moodley'nin yaptığı röportajda psişik ressamlığın nasıl geliştirilebileceği üstüne yazılmış ilk kitap olan *The Art of Being... Psychic*'in yazarı ve Londra'daki Psişik Çalışmalar Kolejinin eğitmenlerinden biri olan psişik ressam June-Elleni Laine sağ beyin farkındalığına, ruhsal enerjilerle bağlantıya geçmeye ve seçimin gücüne ilişkin kendi deneyimlerini ve görüşlerini okurlarımızla paylaştı.

Russila Moodley: June, bu görüşmeyi kabul ettiğin için teşekkür ederim...

June-Elleni Laine: Benim için bir zevk.

RM: ...ve Türkiye'ye hoşgeldin.

JL: Teşekkür ederim.

RM: İlk sorum: Psişik ressamlık tam olarak nedir?

JL: Psişik ressamlık, sanatı kullanarak kendi psişik yeteneğiniz aracılığıyla bağlantıya geçmenin bir yoludur. Üst başlık budur, yani psişik sanat.

RM: Peki, bir moda tasarımcısı olarak çalıştığın dönemin seni bu çalışmaya hazırladığını söyleyebilir misin?

JL: Moda tasarımcılığı yaptığım dönem

beni bu çalışmadan haberdar etti.

RM: Anlıyorum. Ruhsal bir portre çizme yeteneğine sahip olduğun ne zaman fark ettin?

JL: Bir ruhsal portreyi ilk kez Londra'daki Büyük Britanya Spiritüalistler Derneğinde gördüm; artık ruhsal alemde olan Coral Polge adlı psişik ressam bir sunum yapmıştı ve ben, "Vay! Bu çok şaşırtıcı!" diye düşünmüştüm ama o kadar. Üstünde daha fazla düşünmedim. Ama sonra garip ve korkutucu beden dışı deneyimler yaşamaya başladım. Ruhsal meselelerle ilgilenen bir arkadaşıma ne yapmam gerektiğini sorup öğüt almak için başvurduğumda bana, "Senin yerinde olsam, Büyük Britanya Spiritüalistler Derneğine gidip onlardan yardım alırdım, neler olduğuna dair rehberlik isterdim," dedi. Aynen de öyle oldu. Tesadüf bu ya, bir akşam oraya uğradığımda öğretmenlerden biri bir gelişim sınıfı için görüşmeler yapmaktaydı ve ona yaklaşıp, "Bakın, ben şöyle garip deneyimler yaşıyorum..." dediğimde bana, "Ah, evet! Bu bir beden dışı deneyim ve ruhlar sizinle temasa geçmeye çalışıyor," dedi ve ben de, "Tamam ama ben bunu istemiyorum, durdurmak istiyorum!" diyerek yanıtladım. Bunun üzerine, "Ah, tamam! Benimle gelin, size nasıl durduracağımızı öğreteceğim." Dolayısıyla, oraya bunu durdurmak için gitmiştim. Böylece bir gelişim grubuna katıldım; grup kalabalıktı ve öğretmen sırayla herkese neler yaşadığını sormaktaydı, sıra bana gelene dek söyleyeceklerimi unutmamak için bazı notlar almak istedim; kalem kağıt çıkardım ama tabi ki, oldukça loş bir odada çalışıyorduk, dolayısıyla fikrim

hiç de zekice değildi ama ben yine de kağıda bir şeyler karaladım ve ışıklar açıldığında, kağıda bazı yüzler çizmiş olduğumu fark ettim... Dolayısıyla bu, yani karanlıkta yüzler çizmek ilk kez olmaktaydı ve sonra, insanlar bu yüzleri tanımaya başladılar.

RM: Peki sen ne hissettin?

JL: Ürktüm.

RM: Peki, kariyerinin hangi noktasında kendini daha rahat hissettin? İnsanların senin çalışmanı takdir ettiğini ne zaman hissettin?

JL: Sanırım, tüm korkularımdan kurtulmam eğitimimin 18. veya 20. ayını buldu.

RM: Anlıyorum.

JL: Demek ki 1992-93 arasıydı.

RM: Peki, Nobel barış ödülü kazanan Roger Sperry'nin sana çalışmada nasıl ilham verdiğini anlatır mısın?

JL: Tabi. Sperry beyin yarı kürelerinin haritasını çıkardı; iki zihnimizin, iki farklı kişiliğimizin olduğunu, sol beynin tamamen mantık ve sağ beynin tamamen yaratıcılıkla ilgili olduğunu gösterdi. Ve bende jeton o zaman düştü. O zaman fark ettim ki, tasarımcılık yaptığım sıralarda desen çizerken, aslında lisandan anlamayan sağ beynimi kullanıyordum ve pek çok şey yerine oturdu; sağ ve sol beyin arasındaki farklılıkları inceledikçe psikik yeteneğin aslında sağ beyinde olduğunu daha çok fark ettim.

RM: Anlıyorum. Psikik ressamların pek çoğu, aslında doğuştan ressamlığa yetenekli olmadıklarından, bu durum onların çizebilme yeteneğini açıklıyor.

JL: Evet. Kesinlikle, açıklıyor.

RM. Peki. Sağ beyin yarı küresine erişen bireylere sık sık Nostradamus'u ve Da Vinci'yi örnek veriyorsun...

JL: Evet.

RM: ... öyleyse bu da yüksek sanatın veya medyumluğun nasıl oluştuğunun bir doğrulaması.

JL: Evet, kesinlikle. Leonardo Da Vinci kendi çağının çok ötesindeydi.

RM: Doğru! Peki, sence hayvanların ve insanların ruhsal portreleri fiziksel ölümden sonra yaşamın devam ettiğinin inanılır bir kanıtı mı?

JL: Bence öyle, bazı insanlara göre değil!

RM: Anlıyorum. Ama özellikle ilgimi çeken şey, bir meme ucu eksik halde tekrardoğan köpek vakasından söz etmen oldu... Bu vaka ilgimi çekti çünkü Dr. Ian Stevenson, Tekrardoğuşun ve Biyolojinin Kesiştiği Yer adlı kitabında doğum lekelerinden ve yaralardan tekrardoğuşu akla getiren vakalar olarak söz etmekte. Bu konuda bir şey söylemek ister miydin?

JL: Sanırım, şeyleri istediğimiz şekilde yorumlayabiliriz. Enformasyonu farklı şekillerde yorumlayabiliriz ve sanırım hep iki yanıt var: sol beynin yanıtı ve sağ beynin yanıtı. Ve sol beyin, "Bu bir tesadüf" diyor; bu doğum işareti şu veya bu nedenden dolayıdır, bilim adamlarından alıntılar yapıyor ve aslında tekrardoğuşa da inanmıyor. Sağ beyin ise, "Her şey mümkün!" diyor.

RM: Kesinlikle. Peki, ruhsal portrelerin yas tutma sürecinde insanlara yardımcı olduğunu görüyor musun?

JL: Ah, kesinlikle. Özellikle çok yardımcı olduğunu gördüğüm zamanlar, insanların çocuklarını kaybettikleri durumlar. Herkes anne babasının, büyük anne ve babasının, teyzelerinin, amcalarının, yani kendinden büyük kişilerin ölmesini bekler de bir çocuk öldüğünde -sanırım o zaman bu çok derinlere de işliyor- ve çocuklarıyla bağlantıya geçip de onun bir resmini gördüklerinde

bu onlara bir biçimde huzur getiriyor; benim deneyimim bu.

RM: Kesinlikle. Ve bu, onlara gerçekten bir çizimini sunmakla kıyaslandığında... özetle, "Oğlunuzu görüyorum, orada duruyor ve size sevgi mesajları yolluyor," diyen bir medyumla bir seans yapmaktan çok farklı.

JL: Çizim yapmak durumu kesinlikle daha objektif hale getiriyor; bunu söylemiş olmama rağmen, biliyorsun ki hiç tanımadıkları bir çocuk hakkında, "Ah, çocuğunuz size sevgi mesajları yolluyor!.." demekten çok daha fazlasını yapan ve çocuk hakkında somut bilgiler ortaya seren iyi medyumlar da var. Bunlar çok spesifik bilgiler olabiliyor. Ben de resimlerle ilişkili bilgiler veriyorum;

nasıl öldüklerini, ne zaman öldüklerini, arkadaşlarının isimlerini, neler yapmaktan hoşlandıklarını, en sevdikleri oyuncuğun ne olduğunu vb. Bunların hepsi anne babanın inanmasına katkıda bulunuyor, "Bunu bilemezdi, çocuğumla bağlantıya geçmiş olsalar gerek," diye düşünüyorlar.

RM: Evet. Peki, ruhsal varlıklardan ve de insanlardan ve hayvanlardan alınan ruhsal mesajlarda herhangi bir tekrar eden mesaj veya konu var mı?

JL: Sevgi.

RM: Sevgi?

JL: Evet. Tam şu anda korkmayı değil, sevmeyi seçmek çünkü gezegenin tamamından seçim yapması isteniyor. "Sevgiyi mi seçeceksiniz yoksa korkuyu



İnsanların ve hayvanların ruhsal portrelerinden örnekler.

mu?” Başka bir deyişle, sağ beyni mi seçeceksiniz yoksa sol beyni mi? Ve bir denge olmalı, biliyorsun, bu ikisi arasında bir denge olmalı çünkü hiç korkumuz olmadığında elimizi ateşe sokacağız demektir.

RM: Kesinlikle.

JL: Hiç korku olmaz da elimizi ateşe sokacak olursak elimiz yanmayacak ama egonun, “Hey, yandığımı biliyorum, daha önce yanmıştım!” diyen bir unsuru daima olacaktır; işte böyle bir denge.

RM: Peki. Şu ana dek aldığın en etkileyici mesaj neydi?

JL: Aslında iki tane var. Derin ve etkileyici içgörüler gündemimin ilk maddelerinden birine ekin halkalarını koyardım. Ekin halkalarının mandalalara benzediği, enerji içerdiği ve besin zincirine dahil olup bizleri homeopatik yolla tedavi ettiği bana söylendiğinde, “Vay!” demiştim çünkü homeopatinin etkisine inanırım. Homeopat olan bir arkadaşım var, onunla bu konuda çok konuşur

ve birlikte çalışırız; yeni reçeteler oluşturuyor ve bunları birlikte test ediyoruz; öğrencilerim de bize yardımcı oluyor ve çok eğleniyoruz. Dolayısıyla, ekin halkalarının insanlar tarafından yapıldığı söylendiğinde; ister insanlar, ister uzaylılar, ister zaman gezginleri veya başka boyutlardan insanlar tarafından yapılıyor olsunlar, ekin halkaları bize yardımcı olmaları, besin zincirine homeopatik yolla bir şeyler eklemeleri için buradalar ve ben bunun harika olduğunu düşünüyorum.

RM: Kesinlikle. Aynı fikirdeyim.

JL: Ve ikincisi ise, yine benimle çalışan zaman gezginleri veya ruhsal enerjiler -artık onları hangi adla adlandırmak istiyorsan- tarafından bana söylenen şey şu: İnsanlık başlangıçta, başka gezegenlerden başka varlıkların kölesi olarak düşünülmekteydi; bazı şeylerin teknolojik açıdan günümüze göre daha gelişmiş gibi görüldüğü eski Mısır’da bizlere pek çok bilgi verilmesinin nedeni de buydu;



Witshire’daki şaşırtıcı Yin-Yang desenli ekin halkası, Mayıs 2009.

bunların bir kısmını yitirdik, bazılarını da artık geri kazanmaya başlıyoruz. Ve bu durum, bizlerin doğrudan bağlantıya geçmesini engelleyecek bazı sınırlamaların şakra sistemimize nasıl yerleştirilmiş olduğunu da açıklıyor. Bu sınırlamalar tam ensede oluyor. Ve bana ense ve boyun ağrısıyla gelen çok insan oldu ve bu sınırlama ortadan kaldırıldığında ağrı veya acı da ortadan kalktı. Sınırlayıcı enerjinin oraya konmuş olmasının nedeni, biliyorsun, eski çağların insanı boynu yere daha paralel halde dik durabiliyordu, dolayısıyla taç şakra, yani gökyüzüne bakan şakra, o zamanlar başın tepesinde değil de tam ensedeydi.

RM: Bu çok şaşırtıcı!

JL: Ben de çok ilginç olduğunu düşünmüştüm.

RM: Kesinlikle! Peki, bazı ruhsal rehberlerin, belki de çoğunun yerli kökenli -Amerikan yerlisi, Avustralya yerlisi- olma eğilimi göstermesinin nedeni nedir?

JL: Aslında, benim resimlerini çizdiğim rehberlerin çoğu Amerikan veya Avustralya yerlisi değil. Onlar benim çalışmamda nadiren ortaya çıkıyorlar. Geçmişte, durumun aşağı yukarı hep böyle olduğunu biliyorum; neredeyse herkesin bir kadim kabile kişisi olan bir ruhsal rehberi vardı. Sanırım bunun bir nedeni, onların günümüzde yanlış anlaşılan kadim geleneği, bilgiyi tekrar öne çıkartıp netleştirmeye çalışıyor olmalarıydı. Bana gelince; aralarında başka boyutlardan varlıklar, zaman gezginleri ve uzaylılar da olmakla birlikte palyaçolardan, baca temizleyicilerinden, İngiliz kırsalında yaşamış beyefendilerden, Hintlilerden, Eskimolardan, kısacası her türden varlıktan bilgi getirdim.

RM: Peki, bunu sormamın nedeni, kadim vrkların veya yerli halkların belki de çok daha...

JL: ...toprakla bağlantılı olmaları. Tabi ki.

RM: Toprakla ve tabi ki, sağ beyinle de bağlantılı olmaları.

JL: Evet. Bu, onların ruhsal rehberler olarak daha sık geliyor olmalarının nedeni.

RM: Kesinlikle!

JL: Ama biliyorsun ki bu, daha çok bireye bağlı bir şey ve birden fazlasına sahibiz.

RM: Şüphesiz. Peki, sağ beyin farkındalığını okul müfredatına, eğitim kurumlarındaki çalışmalara dahil etmemiz bizim için ne kadar yaşamsal önem taşıyor? Ve bunun küresel anlamda etkisi ne olurdu?

JL: Sadece şunu düşünüyorum: Evet, çok yaşamsal. Ve bunu yapmamız gerekiyor. Benim görevimin bir kısmı da bunu olabildiğince çok sayıda insana yaymak ve eğitim sistemine dahil etmek çünkü bunu yapabilirsek, sanıyorum bize kişisel ve öz farkındalık hakkında daha büyük içgörüler verecek... ve bizler sağ beyin barışçılığı ile temasa geçer geçmez... dışarıda barışı bulmadan önce içeride barışı bulmalıyız ve kendi kafamızın içinde sürekli çatışma halindeyse, dışarıda da çatışma olacak! Kendi kafamızın içinde barışa kavuşmadıkça dünya barışı da olmayacak. Basit. Son nokta. Başka yolu yok!

RM: Mustafa Kemal Atatürk'ün dediği gibi: "Yurtta sulh, cihanda sulh."

JL: Aynen.

RM: Bu görüşme için teşekkürler, June.

JL: Ben teşekkür ederim. □

Ruh ve Madde

Alpaslan Cebbaroğlu

2. Bölüm

CEVHERİNİ meydana getiren öz kendi ışığını yansıtarak, kendi şuurunu ve şuur alanını meydana getirir. Böylece madde ile teması başlar.

Maddesel sistemlerde tecrübeler yeni başlayan bir ruhsal varlık için cevher, öz için çok önemli bir araçtır. Çünkü bu cevheri bilgisiyle tekamül yolculuğuna başlayacak, bilgisini uygulamaya sokacak, bilgisini geliştirecek ve böylece şuur alanını geliştirecektir.

Özün tekamülü, maddeye hakimiyetini sağlayan bilgi ve deneyimi elde etmektir. Kendinde saklı bulunan müteal ve tam bilgiyi, böylece uygulama alanına koyar, tezahürler meydana getirir.

Mükemmel olan, müteal bilgiyi bilen öz, madde sistemleri içinde meydana gelen çeşitli durum ve şartlara göre tatbikat yaparak Yaradan'ını, kendini ve tekamülü kendine göre bilir.

Şuur öz varlığın (ruhun) maddesel kainatlardaki yansımasıdır. Şuur öz varlığın kozmik bilgiyi yerleştirdiği yerdir. Ruh şuur alanı vasıtasıyla madde ile ilişki kurar. Şuur alanı, şuurun ilgilendiği varlık ve eşya ile kendi sahası arasında kalan kozmik ve yarı maddesel mevcudiyete denir. Burada esiri madde meselesi ortaya çıkmakta, astral saçaklanmalardan bahsedilmektedir. Ruhun tekamülü şuur sahasını genişletmesi demektir. Bu ise az önce söylediğimiz gibi, tatbikat ile olur.

Şuur alanı çok farklı titreşim frekanslarına sahip çok ince enerji-maddeden (yarı maddesel) oluşmuştur. Şuur alanının yaygınlık ve ısıtım gücü ruhun tekamülü ile ilgilidir. Perispri işte, bu şuur alanının kaba maddeyle temasa geçen uç kısımlarını oluşturur. Başlı başına bir kimliğe sahip değildir. Bir de bireysel algılamada, perispri etkili bir yer tutar. Belirli bir ödevi ifa eder, tek başına bütün ruhsal etkileri alma ve verme gücünde değildir. Ruhun araçları bundan ibaret değildir. Ruhun her türlü kainatla irtibatla olmasını sağlayan çok daha kudretli vasıtaları vardır.



Maddesel titreşimlerin kodları, şuur alanının yarı maddesel yapısı içerisinden geçerek, ruhun öze ait ekranında tamamen madde ötesi bir etkileme olarak belirir. Böylece maddesel bir titreşim, "etki, tesir" haline dönüşerek ruha ulaşır.

Şuur alanı vasıtasıyla ruh, tezahür etmiş bütün varlıklarla ve eşya ile irtibat kurar. Onun genişliği ve titreşimsel kudreti ruhun tekamül kudretiyle aynı yönde, paralel olarak gelişir.

Sempatı, ruhsal irtibatlar, psişik yetenekler, düşünce gibi hususlar şuur alanının içinde incelenir.

Ruh nereye, hangi boyuta enkarne olacaksa oraya uygun bir vasıta edinir. Buna vasıta/araç beden de (perispri) denilir. Sözelimi, Dünya'ya enkarne olacaksa Dünya'nın spatyomunda bir perispri edinir. Onu kullanarak fizik planına enkarne olur. Ruhun madde ile temasında şuur alanını kullanır. Şuur alanıyla maddeye etki eder. Ancak Dünya'nın fizik planına enkarne olabilmek için şuur alanının bir uzantısı olan perispriğini kullanır. Perispri ruhsal varlığın enkarne olacağı planın maddelerinden oluşturduğu bir alandır.

Bir maddi sistemin görüp gözetimini yapan, örneğin Ruhsal İdare Mekanizması'nın vazifeli bir planı da şuuruyla maddeye etki eder; bir gezegeni çekip çevirir, kontrol eder. Perispri bireyselleşmek ve bireysel tecrübe yapmak için gereklidir; maddeye "enkarne" olmak ve maddesel eprövler geçirmek için gereklidir. Yani ruh maddeye perispri olmadan da şuuruyla etki edebilir, kontrol edebilir, yönetebilir. Perispri bireysel enkarnasyon yapmak için gereklidir.

Perispri enerji dönüşümü bakımından bir dönüşüm alanı, tampon bölge olarak işlev gördüğü gibi, aynı zamanda, varlığın enkarnasyon işlevleri bakımından bir kayıt sistemi olarak da işlev görür. Mesela, hayat planının imajları, perispriğinde var olur ya da meydana getireceği bedenın süptil imajı perispriğinde meydana gelir.

İnsan

İNSAN Ruh ve Maddeden, yani Ruh ve Bedenden meydana gelmiş bir varlık olarak, bu her iki enerjii de şu anda olabilecek en iyi şekilde temsil eden bir varlıktır. Hem ruhsal özlüğü, hem de maddesel özellikleri taşımaktadır. Bu nedenle spiritüel ve maddesel bütün yönleriyle evreni en iyi şekilde Dünya'da temsil etmektedir. İnsanda ruhsal ve maddesel sistemlerin bir maketi vardır.

İşte, insanlık şu ana kadar bu maketin maddi yapısını geliştirmekle meşgul olduğu gibi, artık ruhsal tarafını da geliştirmek (uyanış) kaderindedir. Bu da tamamlandığında, evrensel insan modelini Dünya'nın şu realitesinde inşa etmiş olarak vazifesini tamamlamış olacaktır. İşte bu nedenle, insanlıktan artık ruhsal bir uyanışla, ruhsal birliği ve bütünselliği yeryüzü realitesinde tesis etmesi beklenmektedir ki biz buna Birleşik İnsanlık Realitesi diyoruz.

İşte, bunun başlangıç ivmesi ve köprü görevi olmak üzere, spiritüel realite yeryüzünde tesis edilmeye çalışılmaktadır. Günümüzde spiritüel realite sembollerden, kabuklardan olabildiğince soyularak, saf ve öz bir şekilde bilgiyi ve bilgi enerjisini

yeryüzüne aktarmaya çalışmaktadır. Bunun semerelerini ortaya çıkarmakla insan görevlidir.

Kısaca, sonuca gelirse ruhun öz bilgisinin tezahürü, yani açığa çıkarak bir takım yaratımlar meydana getirmesi madde ile tecrübe yaparak oluyor. Bu da bizim realitemiz bakımından, hayat planı yaparak bedene doğmak, bir takım hayat olayları içerisinde uygulama yapmak, gözlem yapmakla mümkün oluyor. Bizzat bu tesirlerin içinde bulunmakla mümkün oluyor.

Kendini bilmek dediğimiz çalışmada bile aslında maddenin, en azından etkimiz altında tuttuğumuz maddenin değişim ve dönüşümünü sağlamış oluyoruz. Kendimizi değiştiriyoruz, derken aslında maddemizde birtakım niteliksel değişimler yapıyoruz, demektir.

Dikkat edelim, bizler madde ile temasta, duygularımız ve düşüncelerimizi kullanırız. Ve bunlar da zaten dünya planının mantal ve astral planlarını meydana getirir. Ve kendini bilme çalışmalarında, inisiye adayının duyguları ve düşünceleri üzerinde, bunun sonucu olarak bedeni üzerinde değişimler meydana gelir. Daha spiritüel, ruhsal anlayışlar oluşur. Zaten bu çalışmaların hedefi önünde sonunda, spiritüel aydınlanma, uyanıştır. Yani realite değişimidir. Bunlar zaten enkarne bulunmamız nedeniyle yoğun etkileşimde bulunduğumuz maddeye muazzam etkiler yapar.

Bu nedenle insanlık; şu dönem için Dünya'nın tekamüsel sıçrayışı için çok önemli bir görevi üstlenmiştir. İnsanlık çok önemli tesirlerin Dünya'ya aktarıcısı ve aracısıdır.

Olaylar, Değişim İhtiyacı, İç Bilgimiz

BİZE GELEN enformasyon ve veri, bizde duygu olarak bir yoruma tabi olur. Düşüncelerimiz genellikle duyguların yönlendirmesi ile harekete geçer, bu nedenle de hayatımızı duygularımız yönetir. İşte bu, duygu insanıdır. Enkarne bulunduğumuz bu bedenin en önemli niteliklerinden birisi, duygusu yoğun olmasıdır. İnsanın kendi üzerinde çalışması, insanın duygularını geliştirmesi, sadece duygu penceresinden değil; daha yüksek seviyelerden de anlayış, sezis ve düşünüş geliştirebilmesini sağlamak içindir. Bunun için insanın bedenini ve duygularını kontrol edebilmesi önem taşımaktadır. Duygular ve beden ata benzetilmiştir. Nasıl ki at kontrol edilemez ise hiç bir işe yaramaz, bir hedefimize varamaz, aynı şey. Tabi, bunların alt tezahürleri, içgüdüler, arzular vs.dir. Hepsi bedenli olmaktan kaynaklanır.

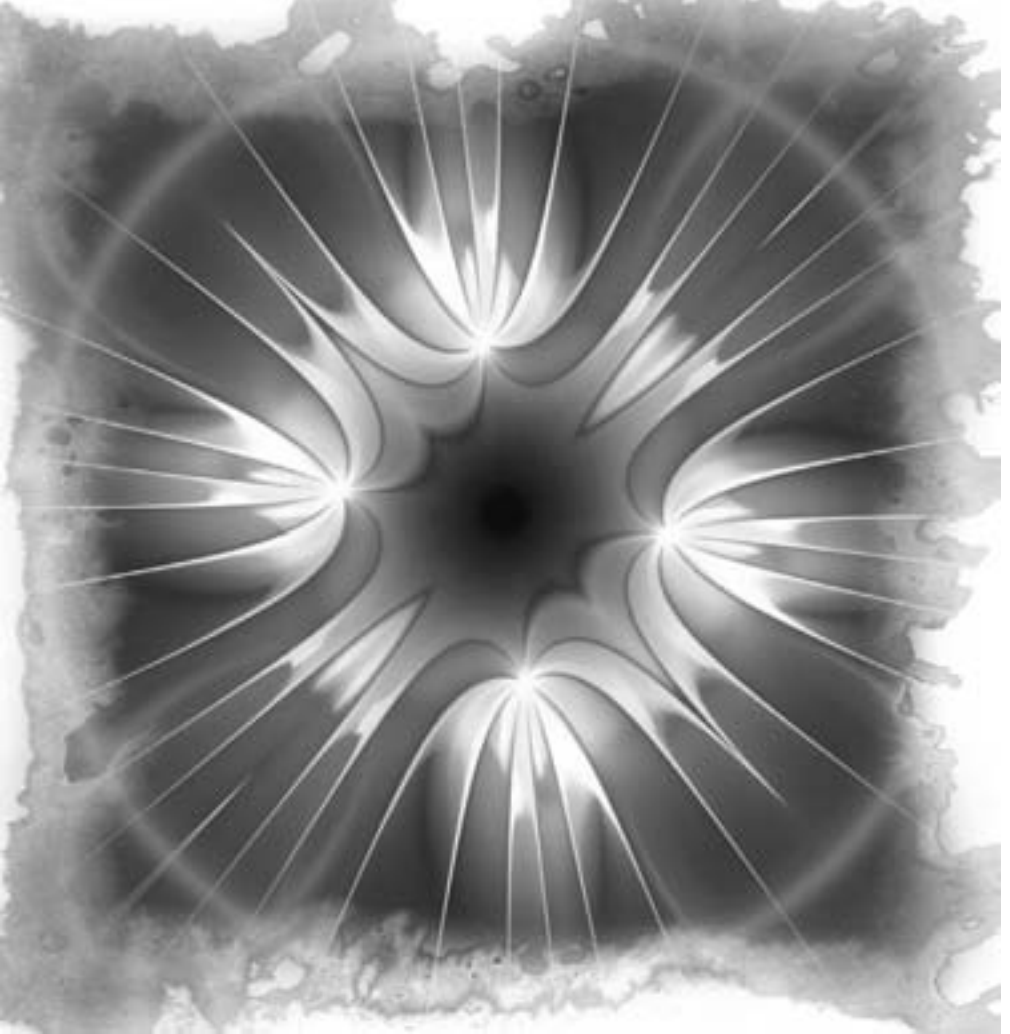
Duygu planı idrakin, farkındalığın açık olmadığı bir haldir. Köken ve nedensellik bilgisi açık değildir. Oysa ki kozal planda nedensellik bilgisinin bırakın açık olmasını, nedenselliğe hakim olunmuştur.

Şimdi, yukarıda varlığın tezahür ederkenki şemasını anlatırken en son şuur alanı ve perispriden söz etmiştik. Tabi, bu perisprinin fizik bedenden önceki bir planı da eterik bedendir. Bu, bedeninin eterik kalıbını meydana getirir. Bundan sonra ise Üstat Dr. Bedri Ruhselman sinirsel ve hayati akışkanların da varlığından söz eder. Sinirsel akışkanlar ile sinir sistemi çalışır ve hayati akışkanlarla da hayatıyet organlara akar. Tabi

bu aşamada, bedendeki birtakım "bez"ler önem kazanır. Bu bezler sakralar olarak bize gözüken çeşitli enerji akışları oluşturularak bu süptil bedenlerimize bağlanmıştır. Böylece doğmuş olan varlığın hayatının en spiritüelinden, en kabasına kadar çeşitli enerji alışverişlerini yapmasına olanak sağlamakta, ta fizik bedenden, spiritüel planımıza kadar irtibatlar oluşturmaktadır. Salgı bezleri çok önemlidir. Beynin bedeni organize edebilmesi ve kendi faaliyetlerini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi

bu salgı bezlerinin sağlıklı çalışmasına bağlıdır.

Böylece beyin çok önemli bir enerji istasyonu olduğu gibi salgı bezleri de öyledir. Her biri bir işlev bakımından diğerlerini ve bütünü etkiler. Aslında bütün bunları etkileyen ise, bizim realitemiz, yaşama tarzımızdır. Bizler genellikle, bazı bezlerimize ve organlarımıza ağırlık verir, bazılarını pek az kullanırız. Örneğin, hep maddesel yaşar, ruhsal enerjileri pek irdelemeyiz. Ya da kendimizi dogmatik bazı sistemlere bağlar, yine ruhsal



enerjilere ket vururuz. Oysaki dengeli olmak gereklidir. Bu bakımdan hayatı ruhsal bir bakışla yaşamayı öneririz. O zaman dengeyi nasıl kuracağımızı da daha kolay anlarız.

Ruhsal bir anlayışla yaşamak, çok şey söylemek mümkün ama konumuz açısından değişimi, realite değişimini beraberinde getirir; hayatın her döneminin; varoluşun her döneminin, bir tekamül ihtiyacına hitap edip, kendi işlevini yerine getirip, yerini başka bir döneme bıraktığı ve o dönemin bir daha tekrarlanmadığı, geriye dönüşün olmadığı da anlamak demektir.

Bu konuyu açmışken besinlerden de söz etmek gerekir. Besinlerimiz gerçekten de organlarımızı, salgı bezlerimizi, beynimizi etkiler ve bu yönden de psişik yönümüze etkide bulunur. Ama bunun yanında, fiziksel olmayan besinler de aynı derecede etkilidir. Yani ne tür duygu enerjileri üretiyoruz. Ne tür düşünce enerjileri üretiyoruz. Bunların hepsi de bu bakış açısıyla besindir. Yansıma prensibi gereği, ürettiklerimiz bize besin olarak döner.

Ancak burada şuna dikkat çekelim: Biraz önce söylediğimiz, ruhsal ve psişik tarafımız var ya, iç bilgimiz var ya, işte ona uygun düşmüyorsa, ne yaparsak yapalım, negatif bir etki ile karşılaşmamız mümkündür. Bu nedenle ruhumuzun, yani özümüzün, yani asıl kendimizin bizden istediğini de anlamaya, sezmeye çalışalım. Bu bakımdan samimiyeti öneririz, hem kendimize hem her şeye karşı, yani olduğu gibi... Samimiyet için de nötr değerlendirmede bulunabilmek gerekir. Nötr değerlendirmede bulunup, daima müspeti, hayrı, iyiyi

gözetmeliyiz. O zaman gerçekten ihtiyacımız olan enerjiler oluşur. Biraz önce söylediğimiz ruh ve beden dengesi bütünlüğü oluşur.

Simyacının çeşitli elementleri altına dönüştürmek için kullandığı ocak, ateş ya da fırın insanın kendi özündeki İlahi Bilgiyi bedenli hayatında tezahür ettirerek, idrakli, şuurlu ve vazifedar insan haline gelmesini anlatır. Bu fırın aynı zamanda kalptir. Kalp saf olanın bulunduğu yerdir. Simyacı da fırınında arındırma, saflaştırma ve dönüşüm yapar, yani tekamül eder. Oradaki ateş müdrikenin, idrakin ve iradenin idrakli cehdini ve çabasını anlatır. Başka bir deyimle, kan ve ateş yolu denen yoldur. İşte, insanlık farkında veya değil, böyle bir fırından geçmektedir. Bu fırında yanıp kül olmak da var, arınıp yükselmek de...

Bu örnek kapalı olarak, varlığın iç bilgisini geliştirmek ve kullanabilir hale gelmek için geçirdiği aşamaları da anlatır. Ama günümüzde verilen ruhsal bilgilerin uygulaması ile bu çok daha hızlı ve verimli bir şekilde yapılabilmektedir. Yani bilgiyi uygulayarak idrakliliğimizi, şuurluluğumuzu artırabiliriz. Yaşadıklarımız bunun için üzerinde çalışacağımız malzemelerdir. Ve aslında bunun için yaşarız; yani o fırına atacağımız ve üzerinde çalışarak altın haline getireceğimiz malzemeler gene bizim hayatımızdandır. Başka bir yerden gelmez. İşte, ihtiyacımız olan olayları tanzim eden ve bilgiyi bize cezbeden de, iç bilgimizin enerjisi ve bizim çabamızdır. İç bilgimize müracaat ettikçe iç bilgimizin yoğunluğu, kapsamı ve seviyesi yükselir. Bize daha iyi rehberlik eder

hale gelir. Hayatımızı tanzim eden iç bilgimizin, bilgeliğimizin rehberliğidir. Ki o aslında, özümüzün yansıması değil midir? O yüzden vicdanlı olmaktan, iç sesimizi dinlemekten, sezgilerimize kulak vermekten söz ederiz. Kalbinin sesini dinlemekten söz ederiz. Bu nedenle, iç bilgi daima kendini geliştirmek ihtiyacındadır.

Varlığın bilgisini uygulamaya çalışması organizasyonel yeteneklerini geliştirir, organizasyona katılma, organizasyona uyum sağlayabilme ve organize olma, giderek organize edebilme bilgeliğini geliştirir. Bilginin uygulaması da zaten ancak organizasyonlar halinde mümkün olmaktadır.

Bu bakımdan, insanlığın nihai amacı Ruhsal İdare ve Organizasyon anlayışına ulaşması ve katılmasıdır. İnsanlığın bundan sonraki yükselmesi

organizasyon halinde, yani birlik halinde olacaktır.

Bedenli Hayatın Hedefi

İNSANLIK yaşadığı realite bakımından, duygu insanı idi. Realiteyi böyle algılıyor ve yaşıyordu. Ancak bundan sonra artık "bilgi" insanı olacaktır. Yani idrakli, açık şuurlu insan...

Boyut değiştirmek şuurdaki bir açılım, sıçrama, uyanışla olacaktır ya da olmaktadır. O yüzden bunun zamanı ne zamandır dersenez, her zamandır. □

KAYNAKLAR:

Ruh ve Madde dergileri.
Üstat Ergün Arıkdal'ın makaleleri.
Sadıklar Planı Tebligatı.

Tüyap Kitap Fuarı 31 Ekim - 8 Kasım 2009

Beylikdüzü'nde bulunan Tüyap Fuar ve Kongre Merkezindeki Ruh ve Madde Yayınları standına ve etkinliklerimize tüm kitapseverleri ve okurlarımızı bekliyoruz.

Etkinliklerimiz:

1 Kasım Pazar - *Kınahada Salonu* - 12.⁰⁰-13.⁰⁰
Depresyondan Pozitif Düşünceye - Zümrüt ERKİN

4 Kasım Çarşamba - *Heybeliada Salonu* -18.³⁰-20.⁰⁰
Parapsikolojinin Temel Uygulamaları - Tarık ARIKDAL

6 Kasım Cuma - *Karadeniz Salonu* - 18.³⁰-20.⁰⁰
Alternatif Şifa ve Enerji Uygulamaları - Levent KOSOVA

Not: Fuar alanında stant yerimiz Salon 3/103 A'dır.

KONFERANS VE
ATÖLYE ÇALIŞMASI

Derin Hafıza İşlemi

DÜNYA'NIN sayılı regresyon terapisti eğitimcilerinden Roger Woolger, 2 Ekim Cuma akşamı Bilyay Vakfı'nda "Ruhun Bitmemiş İş: Regresyon Çalışması ve Derin Hafıza İşlemi" (Deep Memory Process®) adlı konuşmasıyla aramızdaydı. Deep Memory Process® (Derin Hafıza İşlemi) adını verdiği tekniği ve onun temelini oluşturan Jungcu aktif imajinasyon, Gestalt, Psikodrama, Reichçi beden farkındalığı, Spiritüel Psikoloji ve Şamanik şifanın özgün bir sentezini konferansa gelenlerle paylaştı.

Roger Woolger, 3-4 Ekim tarihlerinde, ülkemizden katılan psikolog, doktor ve regresyon terapistlerine pratik örneklemelerin de yer aldığı iki günlük bir atölye çalışması uyguladı.

Bu atölye çalışmasında, Roger Woolger bu güçlü tekniği örnekleriyle sergiledi ve kendi eğittiği profesyonel asistanı eşliğinde, ipnoz içermeyen ama geçmiş yaşam anılarına giriş yardımcı olan etkili imgeleme yöntemlerini sundu. □



Roger Woolger Bilyay Vakfı merkezindeki konferansında.



Roger Woolger ve iki günlük atölye çalışması katılımcıları.

Ruhsallığın Bakış Açısı: Aşkınılık

Frederic Wiedemann

KİŞİLİK ÖTESİ fenomenleri, bilimin bakış açısından görerek araştırma hevesini paylaşmayan birçok kişilik ötesi psikolog vardır. Bilimsel metot bazı kişilik ötesi fenomenlerin incelenmesini kolaylaştıracak yolu sağlayabilecek güçte olsa da materyalist paradigma gelenekten gelen bir alışkanlıkla kişilik ötesi psikologların doğrulamaya çalıştıkları bazı konuları reddetmiştir: deney ötesi (transempirik) fenomenler, ruhun gerçekliği ve süper şuur varlıkları veya süreçleriyle etkileşim.

Kişilik ötesi alemle bilim arasındaki ilişkiyle boğuşan Huston Smith¹ gibi bazı kişilik ötesi uzmanları, durumu tersyüz edip kişilik ötesi oluşlara bilimin bakış açısından bakmak yerine, bilime kişilik ötesi oluşların bakış açısından bakma yoluna gitmişlerdir. Smith ve daha birçokları, bilime dair kışkırtıcı bir eleştiri yaparlar. Her ne kadar, bilimi tek başına, anıtsal bir kurum gibi ele almak hatasına düşmüşse de, genel olarak bakıldığında asıl kaygısının, bilime kültürümüzde var olan kayıtsız şartsız inanma bağnazlığına karşı çıkmak olduğu görülmektedir.

Varlığın Farklı Düzeyleri

ÖRNEĞİN, Smith'e göre²; "bilimde herhangi bir şeyin farklı bir ontolojik* konumu -daha iyi ya da diyelim ki daha gerçek olmak gibi- olduğunu söylemek saçmalaktır. Daha kendisi birden fazla ontolojik düzleme (düzeye) sahip olmayan bilime, diğer düzlemlerin varlığı fikrinin ima edilişi meydan okumaktadır." Ama diğer düzlemlerin varlığı konusu, kişilik ötesi psikolojinin öne sürdüğü şeyin ta kendisidir.

Farklı ontolojik düzeylerin keşfine izin verecek bir disiplin bulmak adına bazı kişilik ötesi uzmanları bilimsel görüşü bir kenara bırakmış ve gerçekliğe ruhsal bir bakış açısından bakmayı yeğlemişlerdir. Bilimsel ya da ruhsal

* ontoloji: Varlıkbilim; konu olarak eski Yunan felsefesinden beri ele alınan ve Aristoteles'in "ilk felsefe" adını verdiği, var olanların özü üzerine bilim. Ç.N.

dünya görüşlerinin her ikisi de gerçekliğe düzeyler açısından baksa bile, aralarında kritik bir ayrım bulunmaktadır: Birçok bilim adamı düzeyler arasında sadece nicel farklılıkların varlığını kabul ederken, ruhsal görüş niteliksel farklılıkları kabul eder.

Huston Smith³ ve Ken Wilber⁴ gibi kişilik ötesi uzmanlarına göre, farklı ontolojik düzeylerin ruhsal bakış açısından incelenmesi saygı gören bir gelenektir. Profesör A. Lovejoy'un⁵ *The Great Chain of Being* (Büyük Varlık Zinciri) adlı yapıtı, farklı niteliksel düzeylerle ilgili bu felsefenin, "tarihinin büyük bölümü boyunca uygarlaşmış insanoglunun büyük bir bölümü için baskın resmi felsefe olduğu" üzerinde durur. Düzeyler veya varlıklar hiyerarşisi

görüşü, Eflatun'dan Shakespeare'e dek büyük bir yelpazedeki büyük beyinleri de etkilemiştir. "Ancak bu görüş 1700'lerin sonlarına doğru, bilimin sadece tek bir ontolojik düzeyi, yani fiziksel düzeyi şart koşmasıyla modern düşünceden uzaklaşarak çöküntüye uğramıştır."⁶

Bununla beraber, birçok çağdaş bilim adamı için gerçekliğin farklı ontolojik düzeyleri hiyerarşisi (buradan itibaren kolaylık sağlaması için kısaca, "hiyerarşi" olarak adlandıracağım) fikri etkisini korumuştur. Filozof A. N. Whitehead'in⁷ tüm felsefesi, farklı düzeyler ve bileşik bireyler fikri üzerine kurulmuştur. Frankl⁸ kişiliğin üç yönü olduğunu söyler: beden, psişe ve ruh. Wilber⁹ ve Roberts'a¹⁰ göre, Maslow'un motivasyonel hiyerarşisi¹¹ büyük varlık zincirinin



bir versiyonudur. Aldous Huxley'in¹² "daimi felsefe" hakkındaki kitabı da hiyerarşi fikrini anlatmaktadır. Schultz¹³ ruhsal yolun tüm safhalarını Budizm ile destekleyerek açıklamıştır. Smith¹⁴ insan doğası hakkındaki herhangi bir teorinin, varlığın en azından şu dört düzeyini içermesi gerektiğini savunmuştur: beden, zihin, ruh** ve Ruh. Ve LeShan'ın¹⁵ araştırmasını geliştiren Beynam¹⁶, varlığın beş düzeyini sunmuştur: mistik, fizik ötesi, arşetipik, fiziksel ve sizoid. Daha yakın zamanlarda ise J. Cohen ve J. Phipps¹⁷ bu daimi felsefeyi daha popüler bir terim olan "ortak deneyim" ile tanımlamışlardır.

Muhtemelen, hiyerarşi ve onun kişilik ötesi oluşumlarla ilgisi hakkındaki en açık ifade, Wilber'in¹⁸ *Spectrum of Consciousness* (Şuur Tayfı) adlı kitabındadır. Bu çalışmada, varlık düzeyleri ve bu düzeylere denk gelen şuur düzeyleri bir ışık tayfına benzetilmiştir; gördüğümüz her renk size farklı görünür ama aslında tüm renkler tek bir beyaz ışık bandının gerçekliği içindedir. Wilber'in bu iddiasının temelinde şu anlayış yatar: İnsanın kişiliği, kozmik şuurun Üstün Kimliğinden başlayarak egosal şuurla ilişkili daralmış kimlik duygusuna dek birkaç derece veya bant inen tek bir Şuurun çoğul-düzeyle bir tezahürü veya ifadesidir.¹⁹ Wilber; Piaget, Werner, Loevinger, Arieti, Maslow ve Kohlberg gibi yazarlardan bu gittikçe artan karmaşıklık, bütünleşme ve birlik içeren katmanlar halinde safhalar kavramını paylaşan yazarlar olarak alıntı yapar.²⁰

** Yazarmın konuyu Ruh (spirit) ve can (soul) arasında bir ayırım yaparak işleme nedeniyle, çeviri boyunca ruh (can anlamında) ve Ruh (ruh varlığı anlamında) kullanılacaktır. Ç.N.

Gelişimin Hedefi Olan Nihai Kaynak

ŞUURSUZ-ŞUURLU sürekliliği boyunca şuurda bir derecelenmenin var

olduğu fikri, birçok kayda değer psikoloğun teorilerinde ima edilmiş bir fikir olabilir fakat sadece kişilik ötesi psikologları bu fikri şuurun derecelenmelerinin en yoğun maddesel düzeyden başlayıp, çoğu mistik tarafından algılanan kozmik düzeylere dek uzandığı biçiminde genişletmişlerdir. Çoğu psikoloji teorisi, Aziz Francis ve Buda gibi aziz ve avatarların örneklerini verdiği şuur genişlemelerini kabul etme noktasına gelmeden çok önce frene basar.

Mistisizm "nihai gerçeklikle doğrudan iletişim kurma deneyimi"dir.²¹ Bu yüzden de, -zihin, ruh ve Ruh'a ait- daha "yüksek" şuur düzeylerini keşfe çıkmak için kişilik ötesi psikolojinin enformasyon ve anlayış elde etmek üzere spiritüel gelenekleri ve mistisizmi göz ardı etmemesi şarttır; tıpkı kişilik ötesi fenomenin deneysel bağlantılarını keşfe koyulduğunda, bir bakış açısı edinmek için bilime bakması gerektiği gibi.

Mistik bakış açısından yararlanan kişilik ötesi uzmanları, id'in^{***} en karanlık köşelerinden başlayıp, üst benlikle buluşmaya dek giden yolun gelişimsel bir sıralanış içinde olduğunu savunmaktadırlar. Wilber bu gelişimi aşağıdaki dikkate değer paragrafında şöyle açıklar:

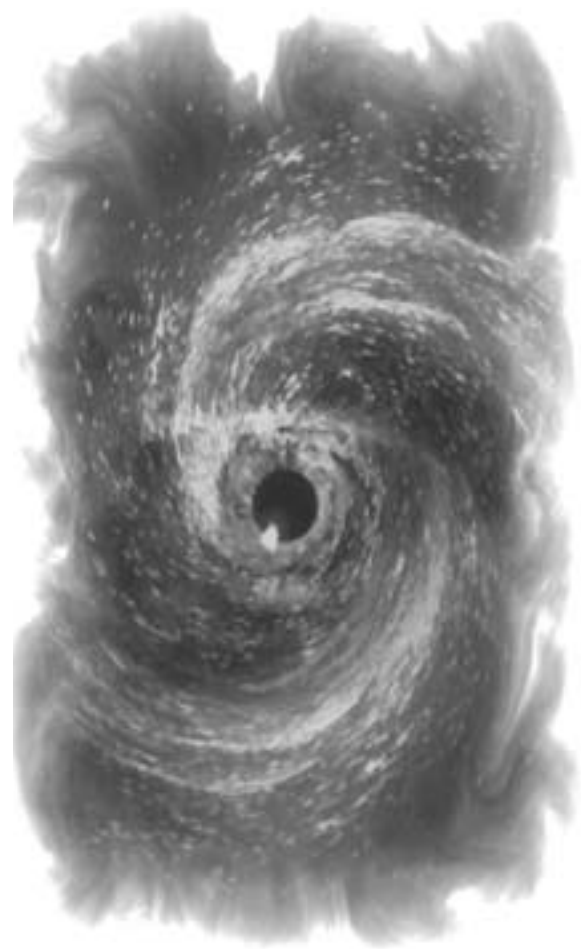
Psikolojik gelişim süreci en açık şekilde ilerler. Her bir safhada, şuura

*** id: Altben; ilkel arzular; bir kimsedeki zevk-acı ilkesine dayanan ilkel güdüsel güçlerin toplamı. Ç.N.

daha yüksek düzenli -daha karmaşık ve dolayısıyla daha birleşik- bir yapı sunulur ve en sonunda... benlik, bu ortaya çıkan yapı ile özdeşleşir. Örneğin... dil şuurda ortaya çıkarken, benlik de sadece bir biyolojik beden-benlik olmaktan çıkmaya ve sözdizimsel bir ego haline gelmeye başlar... Artık o zaman, tamamen bedene bağlı olmaktan çıkmıştır, artık zihinsel egoya bağlıdır... Ancak evrimleştikçe, her bir düzey benlikten ayrılmakta veya deyim yerindeyse “soyulmaktadır”. Benlik sonuçta şu anki yapısıyla özdeşleşmeyi keser ki bir sonraki, daha yüksek düzeyli yapıyla özdeşleşebilsin... O (daha alt) yapıyı tamamen bir kenara atmaz ama artık sadece ve sadece onunla özdeşleşmemektedir... (Böylece) (1) bütün olan parça haline gelir; (2) özdeşleşme ayrılma haline gelir; (3) bağlam içerik haline gelir; (4) zemin**** figür haline gelir... Bu noktalardan her biri, aslında aşkınlığın bir tanımıdır. Ama bunlar aynı zamanda, gelişim aşamalarının da tanımlarıdır. Demek ki, bu ikisi esasen eşittir.²²

Burada bütünselliğe doğru büyümenin resmi yasalarını tanımladık. Gelişimin safhaları, esasen aşkınlığın da safhalarıdır. Bu akıl yürütmeyi sonuna dek götürmek için tüm psikolojik gelişimin, Kaynak ya da Tanrı olarak adlandırılan nihai aşkınlığa doğru

**** Ken Wilber'ın *Atman Project* adlı kitabından: “Zemin terimi ile esasen nör bir anlam aktarma niyetindeyim; ancak bunu ‘Varlık Zeminini’ veya ‘Açık Zemin’ veya ‘İlksel Zemin’ ile karıştırmamak gerekir. Bu terim ‘her şeyi kapsayan’ gibi belirli bir anlama gelmesine rağmen, aslında gelişimle ilgili bir kavramdır. Cenin zemin şuur dışına ‘sahiptir’; yani bu, gelecekte bir noktada hatırlama yoluyla ortaya çıkmaya hazır potansiyeller halinde var olan tüm derin yapılarıdır.”



evrimleşmeyi hedeflediği iddia edilebilir. Ve bu, mistisizmin bakış açısını paylaşan birçok kişilik ötesi psikolog tarafından da öne sürülen şeydir.

Kişilik ötesi psikoloji bu mistik bakış açısını, yani her şeyin Tanrılık bilgiye doğru evrimleştiği fikrini; Batı'nın gelişim psikolojisi ile Doğu'nun gerçeklik, Nihai Olan ile ilgili mistik kaygılar ve tekamül çalışmaları gibi belirli kavramlarını bir araya getiren bir mıknaş gibi kullanmıştır. Wilber ise tüm bunları insanın aklından hiç çıkmayan bir tez halinde kaynaştırmıştır: “Aşkınlığın son hedefi

Atman'dır (Tanrılık Bilgi); tüm itkiler bu İtki'nin alt kısımlarıdır, tüm istekler bu İstek'in alt kısımlarıdır.”²³

İma Edilenler

EĞER psikolojik gelişmenin tamamı, nihai hedefi Tanrılık bilgi olan bir aşkınlık safhasından ibaretse, bu durum psikolojiye tamamen farklı bir açıdan bakmayı gerektirir. Mistik bölgeye böyle bir dalış, kişilik ötesi psikoloji için önemli imalar içermektedir.

(1) Şuurun en yoğun ve parçalanmış olandan en süptil ve birleşici olana dek bir tayf halinde var olabileceğini görmekteyiz. Bu tayf, bilimsel paradigma ve birçok psikoloji ekolü tarafından reddedilen “daha yüksek” şuur düzeylerini de içermektedir.

(2) Şuur düzeyleri arasındaki bu farklılık, sıradan ve dönüştürücü bilgiyi dünyasal ve kutsal gerçeklikten ayırt edebilmemize imkan verir. Bu ayırım, düalizmi savunmak için değil, her birinin nerede en uygun olduğunu keşfetmek için gereklidir. Böyle bir ayırım, dolu dolu bir yaşama nasıl ulaşılabileceğini belirleme girişiminde elzemdir. Şuurun sürekliliği ve gelişim safhaları ile aşkınlık safhaları arasındaki ilişki, günlük yaşam ve aşkın alemler arasındaki düzenli ama pek az fark edilen bir etkileşimin var olabileceğini önermektedir.

(3) Kişilik ötesi psikoloji, varlık zinciri gibi Batı'nın belirli felsefi fikirleri ve sıradan gerçekliğin aşkınlığı gibi bazı Doğu fikirleriyle uyumludur. Bu nedenle, kişilik ötesi psikoloji günümüzün modern bilimsel

geleneklerinden daha eski ve daha geniş bir temele sahip olabilir.

(4) Genel olarak Doğu düşüncesi ve özellikle mistisizm; kültüre bağlı olandan ziyade evrensel olan üstünde odaklanmaya dikkat edildiği takdirde, psikolojik teori ile anlamlı biçimde bütünleştirilebilir. Kişilik ötesi psikolojinin mistik bakış açısı, kadim mistik yollar içinde en geçerli ve dayanıklı olanını aramaya ve onun nasıl uygulamaya geçirileceğini bulmaya çabalar.

(5) Psikoterapi uygulamaları genellikle, kişinin benliksel gelişmesinin birkaç dar şuur bandıyla ilgilenmekte fakat daha yüksek ruhsal ve mistik bantları içermemektedir. Mistisizmin bakış açısından bakıldığında, bu kitabın ikinci bölümünde ayrıntılı olarak açıklanacağı üzere, daha genişlemiş bir psikoterapi için yeni olasılıklar mevcuttur.

(6) Aşkınlık bilim dışı bir kavram değildir, daha ziyade gelişmenin tüm biçimleriyle yakından ilişkili olan bir kavramdır; dolayısıyla aşkınlık üstünde çalışılabilir ve çalışılmalıdır da. “Araştırmalarında özellikle insanın ruhsal gerçekliklerini -kutsal çağırının gizemi, yaratıcılık, ilham, anlam, değerler- temel alan ve bu benliği aşan deneyimleri felsefi paradigmasının merkezine yerleştiren bir teo-psikolojinin”²⁴ ortaya çıkması mümkün gözükmektedir.

Tüm bunlar bilim, psikolojik gelişme ve yaşamımızda aşkınlığın işlevi hakkındaki önyargılarımızı tekrar gözden geçirmemizi gerektiren heyecan verici ve radikal fikirlerdir. Kişilik ötesi psikolojinin mistik bakış açısını savunan pek çok kişilik ötesi

uzmanı, yine de bu radikal anlayışla yaşamımızı nasıl bütünleştireceğimiz sorusuyla uğraşmamaktadır. Bu soruya cevap vermek için süreç yaklaşımı olarak bilinen ve kişisel ve kişilik ötesi gerçeklik arasındaki etkileşim sürecine odaklanan üçüncü bir bakış açısı geliştirilmiştir. □

NOTLAR:

- 1 Smith, H. 1976. *Forgotten Truth: The Primordial Tradition*, New York: Harper & Row.
- 2 Smith, H. 1976. s.6.
- 3 Smith, H. 1976.
- 4 Wilber, K. 1977. *The Spectrum of Consciousness*, Wheaton, IL: Quest.
- 5 Lovejoy, A. 1936. *The Great Chain of Being*, Cambridge: Harvard University Press. s.26.
- 6 Smith, H. 1976. *Forgotten Truth: The Primordial Tradition*, New York: Harper & Row. s.5.
- 7 Whitehead, A. 1962. *Process and Reality: An Essay in Cosmology* (2. baskı), Cambridge: University Press.
- 8 Frankl, V. E. 1978. *The Unheard Cry for Meaning*, New York: Simon and Schuster (orijinali 1938'de yayımlandı).
- 9 Wilber, K. 1981a. *Reflections on The New-age Paradigm*, Revision 4 (1):53-74.
- 10 Roberts, T. 1978. *Beyond Self-actualization*, Revision 1 (1):42-46.
- 11 Maslow, A. 1968. *Toward A Psychology of Being*

- (gözden geçirilmiş baskı), Princeton, NJ: Van Nostrand Reinhold.
- 12 Huxley, A. 1970. *The Perennial Philosophy*, New York: Harper & Row.
 - 13 Shultz, J. V. 1975. *Stages of The Spiritual Path: A Buddhist perspective*, Journal of Transpersonal Psychology 7:14-28.
 - 14 Smith, H. 1976. *Forgotten Truth: The Primordial Tradition*, New York: Harper & Row.
 - 15 LeShan, L. 1976. *Alternative Realities*, New York: M. Evans.
 - 16 Beynam, L. 1978. *The Emergent Paradigm in Science*, Revision 1 (2):56-72.
 - 17 Cohen, J. & Phipps, J. 1982. *The Common Experience*, Los Angeles: Tarcher.
 - 18 Wilber, K. 1977. *The Spectrum of Consciousness*, Wheaton, IL: Quest.
 - 19 Wilber, K. 1980b. *Psychologia Perennis: The Spectrum of Consciousness*, In R. N. Walsh & F. Vaughan (Ed.), *Beyond ego* (s. 74-88), Los Angeles: Tarcher. s.74-75.
 - 20 Wilber, K. 1980b. s.100.
 - 21 *Webster's Seventh New College Dictionary*, 1965. Springfield, MA: Merriam.
 - 22 Wilber, K. 1980a. *The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development*, Wheaton, IL: Theosophical Publishing House. s.79-81.
 - 23 Wilber, K. 1980a. s.ix.
 - 24 von Eckartsberg, R. & Valle, R. 1981. *Heideggerian Thinking And the Eastern Mind*, In R. Valle & R. Eckartsberg (Ed.), *The Metaphors of Consciousness* (s. 287-312), New York: Plenum Press. s.289.

Kaynak: Yazarın Ruh ve Madde Yayınlarından çıkan *İki Dünya Arasında* adlı eserinden alınmıştır.

NATUREL Beden, Zihin ve Ruh Sağlığı Festivali

19-22 Kasım 2009

Askeri Müze Kültür Sitesi, Harbiye, İstanbul

Ruh ve Madde Yayınları olarak
fuar süresince F-8 no.lu stantta sizlerle olacağız.

Ayrıca BİLYAY Vakfı Başkanı Cemal Gürsoy ve
Başkan Yardımcısı Tülin Etyemez'in
BİLYAY Akademi konulu atölye çalışması
21 Kasım Cuma 17.45 - 18.45 arası gerçekleşecek.
Bekliyoruz...

Birlik ve Beraberlik İçin Hareketlerimizin Kontrolü

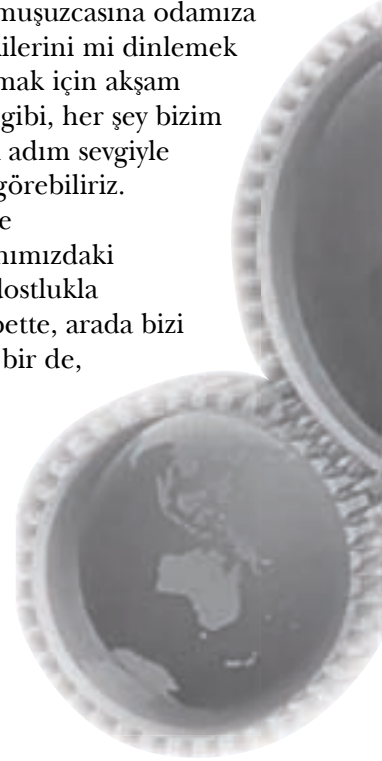
Nursemin Akkaş

YAŞAMIMIZDA birlik ve beraberliği sağlayabilmek için kendi adımıza yapabileceğimiz faaliyetler neler olabilir? Mevcut kargaşalar içerisinde böyle bir şeyi hayal edebilmenin bile zorluğunun farkındayızdır. Ancak diğer yandan, böyle bir hedef belirlemek ve gerçekleşeceğini ümit etmekle yola çıkıldığında yapabileceklerimizin sınırlarının çok genişleyeceği de bir gerçektir.

Böyle büyük ve uzak görünen bir hedef için hemen büyük ve hızlı adımlar atmamız beklenmez. Her işte olması gerektiği gibi, küçük ama sağlam adımlarla başlamalıyız. Hem de en küçük daireden: ailemizden. Ailemizin diğer fertleriyle ilişkilerimizi gözlemlemeli, en yakın olmamız beklenen bu insanlarla aramızdaki sevgi ve anlayış bağıni kontrol etmeliyiz: Yeterince açık mıyız, kendimizi ifade etmek için çırpındığımız kadar onları anlamak için çabalıyor muyuz, ailemize karşı rol mü yapıyoruz, aile içindeki iş bölümünü sürekli eleştirerek doğru olanı bulmak yerine tartışmayı mı tercih ediyoruz, sabahları güne kötü başlamak için mücadele etmeyi mi yoksa en doğal ve içten halimizle, gülen gözlerle, "İyi sabahlar," demeyi mi tercih ediyoruz?

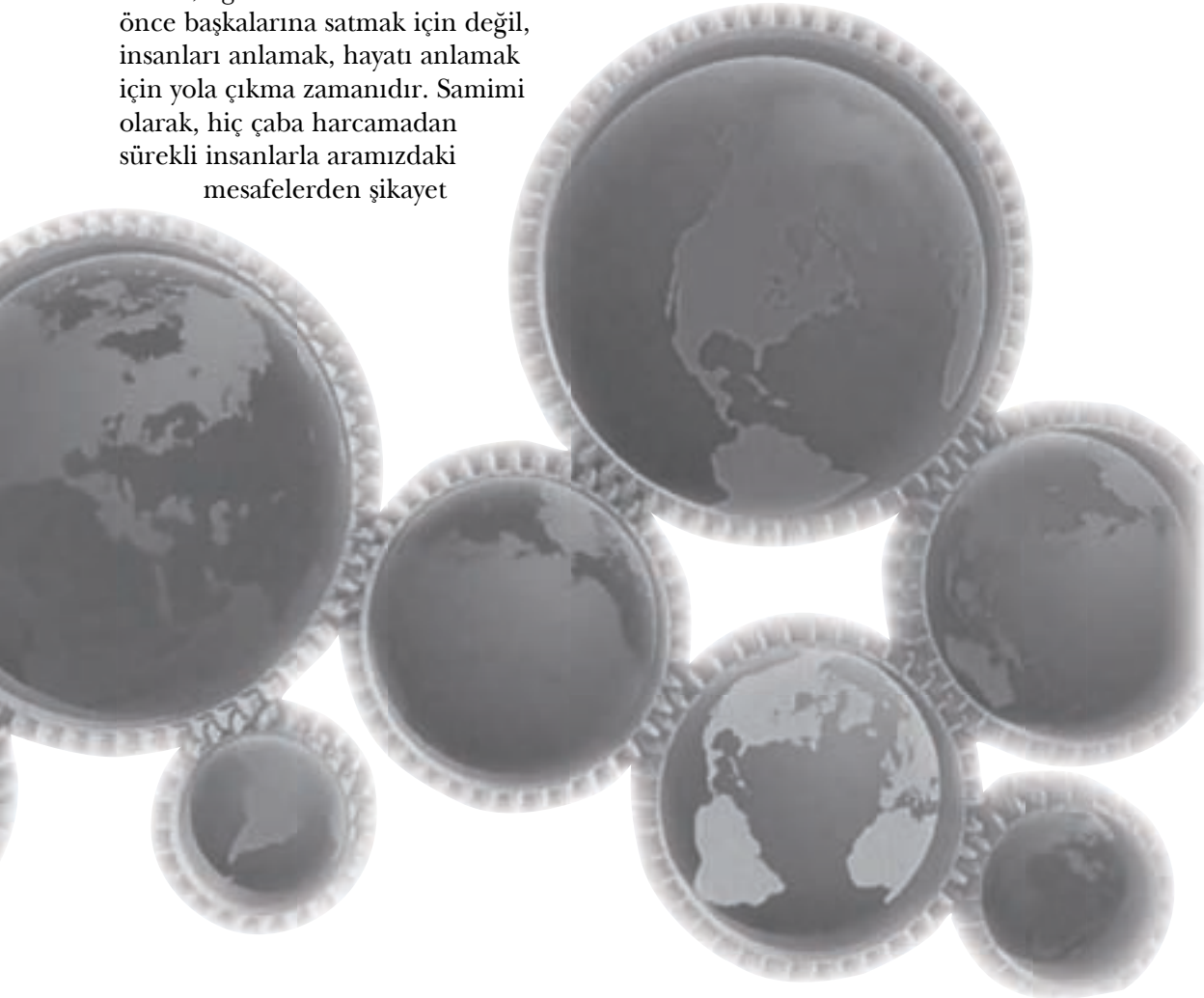
Akşamları sanki o evi sadece konaklama amaçlı kullanıyormuşuzcasına odamıza çekilip, bu davranışımızdan rahatsız olan aile fertlerinin tepkilerini mi dinlemek zorunda kalıyoruz, yoksa yaşadığımız günü, haletimizi paylaşmak için akşam yemeğinde onlarla birlikte mi olmak istiyoruz? Gördüğümüz gibi, her şey bizim ilk adımımızla başlıyor. Genellikle karşı taraftan beklenen ilk adım sevgiyle atıldığında, her şeyin nasıl zincirleme olarak değişebildiğini görebiliriz.

İşte, en temel noktadan başlayarak apartmanımıza, mahalle komşularımıza, semtimizin esnafına, iş yerimizdekilere, iş hanımızdaki diğer çalışanlara karşı hep ilk adımı atan ilişkilerle, sevgi ve dostlukla yaklaştığımızda alanımızın nasıl da genişlediğini görürüz. Elbette, arada bizi hayal kırıklığına uğratabilecek davranışlarla karşılaşabiliriz. Ama bir de, bize bu şekilde yaklaşıldığını düşünelim. Eski alışkanlıkların unutulduğu, herkesin kendi dertleri içinde kaybolduğu bir dünyada gülen gözlerle söylenen içten bir merhaba bile insanların hepsini etkileyebilir. Eğer böyle birkaç kişiye takılır ve bu işi bırakırsak hedefimize asla ulaşamayız. Her hayal kırıklığından sonra daha büyük bir şevkle bu işi sürdürmeliyiz. Davranışlarımızı, bu hareketimizin içimizde takırtularla kırdığı bazı yapay duyguları hiç gözden kaçırmadan incelemeliyiz. İnsanları tenkit etmek yerine anlamaya çalışmalıyız.



Senelerdir kendimizi ifade edebilmek uğruna çabalayıp duruyor, etrafa kulak vermeden, hep "birlikte ama yalnız" yaşıyoruz. Şimdi, sıra biraz da anlamaya geldi. Birlikte bir şeyler paylaşırken bir an kendimizi geriye çektiğimizde doğru yerde olduğumuzu görmenin keyfini yaşamak lazım. Genellikle, kontrolsüz hareketlerimizle, sık sık nerede ve ne yapıyor olduğumuzu unutuyoruz. Artık "şimdi ve burada" olmayı öğrenmenin, en azından yapabileceklerimizi görmenin, deneyimlemenin zamanıdır. Artık kendimizi ifade etmek, öğrendiklerimizi bir an önce başkalarına satmak için değil, insanları anlamak, hayatı anlamak için yola çıkma zamanıdır. Samimi olarak, hiç çaba harcamadan sürekli insanlarla aramızdaki mesafelerden şikayet

etmek birçoğumuzun alışkanlık edindiği bir davranış haline gelmiştir. Eğer birlik ve beraberlik ihtiyacını duyuyor, insanlar arasındaki mesafeler kalksın diyorsak, şimdi sıra adım atmakta. Tüm samimiyet ve açıklığımızla insanlara kucak açmak, anlamaya çalışmak, kendimizi tanımaya ve hareketlerimizi kontrole çalışarak özlemine çektiğimiz bu birlik ve beraberliği gerçekleştirmek için hep beraber çabayla, sevgiyle ve birlik ve beraberliğe duyduğumuz bu ihtiyacı hep hatırlayarak elimizden geleni yapmamızın zamanıdır. □



Şimdi, Gelecekten Ne İstedığınızı Seçin!

Ursula Markham

ŞİMDİ, sizin için net bir şekilde neyi başarmak istediğinize karar verme zamanıdır. Neyi, niçin imajine ettiğinizden; ipno-düşünceyi neye erişmek için kullandığınızdan ve neyi elde edeceğinizden kesinlikle emin olun. Kendinize, basit bir şekilde “daha mutlu” ya da “daha güvenli” olmak gibi çok fazla belirsiz olan ifadeleri söylemeyin. Kısaca, hayatınızın hangi yol dahilinde ilerlemesini isterdiniz? Nasıl bir değişiklik yaşamak isterdiniz ki, yanı sıra kazanacağınız güveniniz bunun apaçık bir delili olsun?

Eğer siz, gelecekte gerçekten ne beklediğini asla düşünmemiş ve başarının kendisi için ne ifade ettiğini anlamamış çoğu insandan biriyseniz, şimdi işe başlama zamanıdır. Size yardım edecek olan aşamaları aşağıda bulacaksınız.

Ben ve Dünya'daki çoğu insan gibi, eminim ki siz de hayatınızda geliştirmeyi istediğiniz birden çok yöne sahiptir. Ama ipno-düşüncenin etkili olması için sadece tek bir şey üzerine konsantre olmanız şarttır. Sigara içmeyen bir yönetici, şampiyonluklara katılma düzeyinde olan bir patenci ve örümcekleri seven biri olmak isteyebilirsiniz ama bütün bunlar her seferinde biri olmak üzere aşama aşama gerçekleşebilir. İpno-düşünce zihnin konsantrasyonunu ve odaklanmasını gerektirir ama gereğinden çok şeyi aynı anda başarmak için çalışmak da, sadece kafa karıştırıcı ve ters etki yaratan bir şey olabilir.

Eğer daha iyi bir hayat için hayatınızı değiştirme yolunda planlar yapmaya başlamaya hazırsanız, bunu nasıl yapacağınıza bir bakalım.

1. Aşama

BU AŞAMA, sezginizi kullanmanızı gerektirir ve bu mümkün olabildiğince çabuk tamamlanmalıdır ki, sizin kendiliğinden ortaya çıkan ilk cevabınızı irdelemek için zamanınız olmasın.

Aşağıdaki paragrafı okuyun ve sonra aklınıza ilk gelen şeyi yüksek sesle söyleyin.



Bunun mümkün olabileceğini ya da olamayacağını ya da aptal durumuna düşmeyi ya da diğer insanlar ne düşünür gibi şeyleri aklınıza getirmeyi kesin. Sadece söyleyin!

İyi bir peri sizi şimdi ziyarete geldi. Size bir dileğinizi gerçekleştirebileceğini söylüyor. Gelecekte hayatınızda olmasını istediğiniz herhangi bir gelişmeyi seçebilirsiniz. Bunun ne olmasını isterdiniz?

Buna kendiliğinden, hemencecik bir

cevap verdiniz mi? İyi. Bunu hatırlayın ve isterseniz bunu not edin çünkü bu, ipno-düşünce ile üzerinde çalışacağınız şeydir.

2. Aşama

İPNO-DÜŞÜNCE imajinasyon kullanımını ve vizüalizasyon ya da imgeleme tekniklerini içerdiğinden, üzerinde odaklanabileceğiniz bir resme ya da bir resim dizisine



ihtiyacınız var. Bu yüzden, az önce vermiş olduğunuz cevaba tekrar bakın ve bunun gerçekleşmesi için görsel bir imaj yaratın. Örneğin, eğer uçma korkusunu yenmek istiyorsanız, kendinizi bir uçağa binerken ve sonrasında, oturup uçuştan keyif alan bir şekilde düşünebilirsiniz. Eğer ilgili olduğunuz bir spor dalında ilerlemeyi istiyorsanız, size uygun bir madalya ya da ödül aldığınızı imajine edin. Eğer toplum önünde konuşabilmeyi istiyorsanız, kendinizi bir yerde bir dinleyiciye hitap ederken imajine etmelisiniz ve dinleyiciniz sizinle ilgiliyken ve sizi onaylarken, siz de güvenli ve rahat görünüyor olmalısınız.

Kendinizi uçuş korkusu olan biri olarak havada yolculuk yaparken imajine etmekten hoşlanmıyorsanız merak etmeyin çünkü ipno-düşünce tekniğini uygulama aşamasına geldiğiniz zaman, bu hoşnutsuzluğun üstesinden geleceksiniz ve durum gerçekten de tersine dönecektir. Şu an, bu görsel imaj üzerine konsantre olarak çok fazla zaman harcamak zorunda değilsiniz; bütün yapacağınız şey bunun ne olacağına karar vermektir.

3. Aşama

İPNO-DÜŞÜNCE kendi başına, amacınız ne olursa olsun bunu

başarmanıza yardımcı olmada etkili olabilir. Ama bu ve sonraki aşamalar tekniği desteklemekte yardımcı olacak ve sonuçları daha da hızlandıracaktır.

Üçüncü aşama; birinci aşamada kendiliğinden verdiğiniz cevaptan biraz daha fazla düşünme gerektirir. Ama cevabınız hakkında endişelenerek fazla zaman harcamayın, sadece bir iki dakika düşünün ve sonra yazın.

Birinci aşamada verdiğiniz cevabı aklınızda tutarak söyleyin: Eğer imajine ettiğiniz başarıyı gerçekleştirecekseniz, sürecin tam ortasında yer alan aşama ne olabilir?

Daha önceden verilmiş olan örnekleri kullanarak, eğer uçuş korkunuzu yenmek istiyorsanız, belki de havaalanına kısa bir yolculuk yapmalısınız. Burada, büyük cam pencerelerden uçakların iniş ve kalkışlarını gözlemleyebilirsiniz. Havaalanı binasının etrafına bakın ve ne kadar insanın, uçağa binmek için beklediğinin farkına varın.

Eğer geliştirmek için bir spor dalı seçtiyseniz, belki de bunun için biraz özel eğitim almalı ya da fiziksel olarak gelişmenize yardım etmesi için ekstra pratik yapmalısınız.

Eğer birinci aşamada verdiğiniz cevap toplum önünde konuşabilmek idiyse, toplum içinde konuşma sınıflarına ya da tartışmalar yapan bir cemiyete katılmalısınız ki daha fazla uygulama yapma ve diğer insanların konuştuklarını da duyma fırsatına sahip olabilesiniz.

4. Aşama

SİMDİ, zihninizin mantıklı yanını sezginizin tersine kullanmak

zorundasınız. Üçüncü aşamada vermiş olduğunuz cevabı aklınızda tutun ve aşağıdaki sorular üstünde düşünün.

Üçüncü aşamada düşünmüş olduğunuz, sürecin tam ortasında yer alan aşamayı başarmak istiyorsanız, bunu harekete geçirmek için bu hafta ne yapabilirsiniz?

Bu hafta ne kadar meşgul olduğunuzun hiç önemi yok. Başarınızda ilk aşama olarak sayılacak herhangi bir şeyi yapmak için gereken zamanı mutlaka bulabilirsiniz.

Eğer uçuş korkunuz varsa şunları yapabilirsiniz:

- İçinde uçak resimleri olan bir kitap alın ve onlara bakın; böylece, onları her gün görmeye alışabilirsiniz.
- Havaalanına gitmek için bir gün tespit edin ve bunu not defterinize yazın.
- Bir seyahat acentesine gidip bazı tatil broşürleri alın ve ancak hava yoluyla gidebileceğiniz bu yerlerin hepsine bir göz atın.

Eğer sporla ilgili yeteneklerinizi geliştirmek istiyorsanız, şunları yapabilirsiniz:

- Bazı genel sağlık egzersizleri uygulayın, böylece düşündüğünüz ekstra eğitim için daha iyi hazırlanmış olacaksınız.
- Amatör ya da profesyonel bir uzmana gidin ve onu çalışırken izleyin, böylece başarmak istediğiniz şey zihninizde daha net bir hale gelecektir.
- İçinde, seçtiğiniz sporla alakalı, gerçekten iyi uygulamaların olduğu bir video kaseti kiralayın.

Geleceğin başarılı konuşmacısı ise şunları yapabilir:

- Toplum önünde konuşmayla ilgili kursların olup olmadığını öğrenin.
- İyi bir konuşmanın temel kurallarını anlatan bir kitap okuyun.
- Herhangi bir konudaki bir konferansa gidin ve konuşmacıyı seyredin, onun neyi nasıl yaptığını gözlemleyin.

Dördüncü aşama özellikle önemlidir. Yapılacak olan iş, başarılı olmak için çıktığınız bu yolda, küçük ve önemi az bir aşama olarak gözükse bile, kendinize çalışarak hayatınızı kontrol etmeye başlamanızı söylemeyi sağlayan pozitif bir aşamadır. Bu çalışma arzuladığınız gelecek için yapılan herhangi bir küçük çaba olsa bile.

5. Aşama

İPNO-DÜŞÜNCEYİ, başarmak istediğiniz şey için bilinçaltınızı ikna eden kesin bir araç olarak kullanmak, konuları pozitif düşüncelerle çevrelemeniz bakımından yararlıdır. Bu düşünceler üzerinde derinlemesine yoğunlaşmasanız bile, bu düşüncelerin her an etrafınızda olduğu gerçeği bilinçaltı zihninizin üzerinde bir etki yapacak ve bu da ipno-düşünce ile yaptığımız çalışmayı güçlendirecektir.

Kendinizi pozitif düşüncelerle donatmanızın en iyi yolu olumlu telkinler kullanmaktır. Bunlar amaçlarınız ve hedeflerinizle ilgili olan, yazılabilen ya da yüksek sesle söylenebilen (ya da tercihen her ikisi de) pozitif ifadelerdir.

Bir olumlu telkin, sizin çoktan problemin üstesinden geldiğinizi ya

da amacınızı başardığınızı ifade eden basit bir cümledir. Şunu hatırlamak önemlidir: Telkin, başarmak için üzerinde çalıştığınız şeyin gelecekte herhangi bir zamanda gerçekleşeceği üzerine kurulmamalıdır. Örneğin, sigara içme alışkanlığını bırakmak için uğraşan birinin telkini şu olmamalıdır: “Ben sigara içmekten vazgeçmeye çalışıyorum.” Çünkü bu, başaramama olasılığına da izin verir. Telkin, “Ben sigara içmeyen bir insanım,” cümlesiyle, bu başarının çoktan gerçekleşmiş olduğunu varsayan bir ifade olmalıdır.

Şu ana kadar çalışmış olduğumuz örnekleri kullanarak, olumlu onaylamaları şöyle sıralayabiliriz:

- Uçarken rahatım ve mutluyum. “Artık uçma korkum yok,” demenin doğru olmayacağına lütfen dikkat edin çünkü telkinin içinde negatif bir sözcük olan “korku”nun geçmesi, bilinçaltı zihne onun varlığını hatırlatacaktır. Bunun için “rahat ve mutlu” gibi pozitif ifadeler kullanmalıyız.
- Her zamankinden daha hızlı koşabilirim.
- Toplum içinde konuşmaktan hoşlanıyorum ve bunu iyi yapıyorum.

Kendi özel durumunuza uygun olarak seçtiğiniz bir onaylamayı gün aralarında üç kere tekrarlamayı alışkanlık haline getirin. Kullandığınız kelimeler üzerine konsantre olmak için yaptığınız şeylere ara vermek zorunda değilsiniz; onları gerçek bir ifade olarak kullanmaktan çok şarkı okur gibi kullanma yoluna da gidebilirsiniz. Amacımız bu kelimeleri bilinçli olarak dinlemek değildir;

onları düzenli olarak ne kadar sık tekrarlıyorsanız, bunlar ve anlamları, siz onların farkında olmasanız bile, bilinçaltı zihninizin içine işleyecektir.

Bu onaylamalar ya da telkinler kağıt parçalarına ya da kartlara da yazılabilir ve en çok zamanınızı geçirdiğiniz yerlere asılabilir, konabilir. Belki de en iyi yöntem, pozisyon olarak sevdiğiniz herhangi bir yere -kapılara, duvarlara, aynalara ya da fırına- ama istediğinizde kolaylıkla değiştirebileceğiniz bir yere yapışkanlı kağıtlar yapıştırılmaktır. O noktalarda durup bu notları okumanız gerekli de değildir. Gözleriniz onları görecek, beyniniz onları kaydedecek ve yaptığınız her şey ile ilgili mesaj bilinçaltı zihninize gönderilecektir.

6. Aşama

İPNO-DÜŞÜNCE rahatlamının, vizüalizasyonun (imgelemenin) ve duygunun bileşimini kullandığı için hayatınızda kendinizi mutlu, heyecanlı, pozitif ya da başarılı hissetmenize neden olan bir başarı anını anımsayın. Bu daha sonra, görsel bir imajla birleşebilir.

Ben şimdi sizin bir mola vermenizi ve hayatınızdaki bazı başarılı dakikalarınızı düşünmenizi istiyorum. Hiçbir başarılı anınızın olmadığını söylemeden önce, benim sizden illa ki şu anki size başarı ifade eden bir şeyi aklınıza getirmenizi istemediğimi hatırlayın; o olay gerçekleştiği zaman size bir başarı ifade eden bir şeyi hatırlamanızı istiyorum. Beş yaşındaki bir çocuk için yanlarında destekleyici tekerlekler olmadan ve düşmeden bir bisikleti kullanmak büyük bir

başarıdır. Ama yıllardır bisiklet kullanan birisi için bu sıradan ve önemsiz bir başarıdır. Siz şu anda bir uzun mesafe yüzücüsü olabilirsiniz ama ilk olarak derinde yüzüşünüzü hatırlıyor musunuz? Ne hissetmişsiniz? Birinci sınıf bir aşçı bile bir yerden başlamak zorundadır ve ilk mükemmel pandispanyasını pişirdikten sonra bir mutluluk duygusu tadar. Ve araba kullanan çoğumuz, bir daha tekrarına gerek olmayan bu sıkıntılı öğrenme süreci aşıldığı zaman deneyimlenen harika dakikaları hatırlayacaktır. Daha ileri gitmeden önce, hayatınızın herhangi bir zamanında gerçekleşen bir başarı anını hatırlamak için lütfen zaman ayırın.

Şimdilik, şu anki amacınız ile başarı örneği arasında bir bağlantı kurmadığımı fark edin. Ben sizden bir uçaktayken, bir yarışta kazandığınızda ya da toplum önünde konuşurken duyabilmekten hoşlanacağınız mutluluğu imajine etmenizi istemiyorum. Çünkü henüz bu arenada başarı kazanmadınız, bu yüzden hala zihninizin içinde başarısızlık olasılığı olacaktır ve bu da, sizden yaratmanızı istediğim duygunun değerini azaltacaktır.

Bu başarılı olayın ne olduğuna karar verdiğiniz zaman, o anda sadece kendinizi nasıl hissettiğinizi hatırlamaya çalışın. Sizin mutlu, gururlu ve heyecanlı olduğunuzu, yani bütün bunların hepsini birden hissettiğinizi umuyorum. Şu anda bütün bu hisler hakkında düşünün ve bunları ipno-düşünce tekniği ile kullanmak üzere zihninizin bir köşesine yerleştirin. □

Ellerimizdeki Güç: Mudralar

Fadime Emir

Giriş

ÖZELLİKLE, son elli yıldan beri pek çok ülkede Yoga, Meditasyon, Akupunktur, Ayurveda, Feng Shui, Reiki gibi pek çok doğu kökenli bireysel gelişim ve sağlıklı yaşam teknikleri giderek yaygınlaşmaktadır. İnsanın bedensel, zihinsel ve ruhsal yaşamını sağlıklı olarak sürdürüp içsel huzuru yakalayabilmesinde bireysel çabalarının ne denli önemli olduğu günden güne daha iyi anlaşılmaktadır.

Kadim Doğu Bilgeliği'nin pratiklerinden biri olan Mudralarla Şifa, özellikle son elli yıldan beri Batı dünyasında da yaygın bir şekilde benimsenmiş ve pek çok batılı tarafından kullanılmaya başlamıştır.

Mudralar parmak yogası anlamına gelir. Bu anlayışa göre, ellerin ve parmakların her bir noktası, bedenin ve beynin belli bir bölgesine karşılık gelen bir tepki noktasına sahiptir. Parmakların özel tutuş şekilleriyle bedendeki çeşitli şakraları harekete geçirip, enerji bedenlerindeki enerji akımını düzenleyerek pek çok rahatsızlığın giderilmesinde kullanılmaktadır.

Mudralar, "parmak enerji santralleri" olarak da tanımlanır. Oturarak, yatarak, ayakta, yürürken ve gezerken, her zaman ve her yerde uygulanabilir. Bu yalın ve özel bir hazırlık gerektirmeyen egzersizler, çeşitli hastalıkların ve ruhsal sorunların önüne geçilmesinde ve bunların iyileştirilmesinde uygulanabilir. Bireyin spiritüel gelişimini destekleyebilir. Mudralar nefes egzersizleri, telkin, imgeleme çalışmaları ve şifalı bitkilerle birlikte uygulanabilir.

İçsel olgular ve onların tesirleri, Yogada muhteşem bir göl ile tasvir edilmektedir. Düşünce ve duyguların gün içindeki sürekli hareketi gölün dalgalarına benzetilir. Zihinsel kaygı ve korkular, gerilim, huzursuzluk gölün sularını bulandırmakta ve birey bu çalkantılı gölde berrak ve güzel olan hiçbir şey görememektedir. Göl sakin ve berrak olduğunda ise her şey daha güzel algılanmakta ve bu algı bireyde kendini mutlu hissetmeye neden olmaktadır. *Mudralarla Şifa* kitabının yazarı Gertrud Hirschi, kendi gölündeki çalkantıları, mudralarla birlikte imgeleme telkin ve nefes egzersizlerini uygulayarak sakinleştirdiğini ve çeşitli sağlık sorunlarından kurtulup daha dengeli, daha huzurlu bir hayata adım attığını söylemektedir. Ancak şunu da ilave etmektedir: Mudralarla şifa bir hekimin yerini ve hekimin vereceği ilaçların yerini tutamaz. Bu nedenle doktora gitmemek gibi bir tavsiyem yok.

Mudra Nedir?

MUDRA bir tavır, ellerin mistik duruşu, bir mühür ya da bir sembol olarak tanımlanmaktadır. Parmak ve beden duruşları belirli şuur hallerini yaşamaya olanak sağlamaktadır. İnsanı olağan şuur hallerinin dışında bir şuur haline ulaştırabilir. Bu ne anlama gelir bir örnekle açıklamaya çalışalım.

Bir kimse tekrar tekrar ve tüm içtenliğiyle korkusuzluk tavrı aldığı anda, bu kişi zamanla korkusundan kendiliğinden kurtulacaktır.

Mudralar beynimizin, dolayısıyla ruhumuzun belli alanlarına hitap eder ve buna uygun tesirler oluşturur. Parmakların bükülmesi veya uzatılması, bazı parmakların birbirine dokunması vs. bedenin ve zihnin etkin bir şekilde uyarılmasına neden olur. Bu uyarı gerek bedensel boyutta gerekse enerjetik alanımızda bir tesirin doğmasına ve sağlığın yeniden yapılandırılmasında kullanılabilir.

Mudralar oldukça eski geleneklerce de bilinip uygulanmış gelmiştir. Örneğin, Hatha Yoga'da, Kundalini Yoga'da el mudraları da uygulanmaktadır. Eller bedenimizi ve beynimizi yansıtan bir ayna olarak ele alınmaktadır.

Mudraların Kaynağı

MUDRALAR konusunda araştırma yapmış olan çeşitli uzmanlar mudraların kaynağı hakkında kesin bir kanıt olmadığını ileri sürmekteler. Bazı geleneklerde, çeşitli inanç sistemlerinde ve dinsel ritüellerde Mudraları andıran veya Mudra olarak bilinen çeşitli el ve parmak

hareketlerinin olduğu söylenmekte. Özellikle Hint öğretilerinde, Tantrizmde, Budizmde çeşitli yoga ekollerinde mudralar bugün de kullanılmakta. Guatama Buda'yı tasvir eden altı heykelde altı mudra tasvir edilmektedir (41, 43, 46, 47, 48, 49 no.lu mudralar).

Mudralar, Hindistan'ın dinsel uygulamalarının değişmez bir parçasıdır. Mudralar ve Hasta'lar (kol tavrıları), Hindu tanrılarının tasvirlerinde büyük bir öneme sahiptir. Onlar çeşitli tanrıların beden duruşlarının ve sıfatlarının yanında, bu tanrıların tanımlayıcı özelliklerini de tasvir etmektedir. Yakaran, kendi ilahının mistik el duruşunda, onun özel kudretini, yetisini ve karakterinin gücünü görüyor. Brahma (Yaratıcı), Vişnu (Koruyucu), Şiva (Yıkıcı) gibi baş tanrıların en tanınmış Mudraları şunlardır (41, 42, 43, 46, 47, 48.):

Mudralar, Tantrizm ritüellerinde de uygulanmaktadır. İnanır burada tüm sevgisiyle yakardığı ilahının özelliğini kendi üzerinde gerçekleştirme hedefine taliptir. Mudra uzmanı Ingrid Ramm-Bonwitt şöyle demektedir: Hint geleneklerinde eller, büyük bir öneme sahip olan sembollerin taşıyıcılarıdır, bunlar günümüzde de evrensel olarak



anlaşılmaktadır. Hatha-Yoga da Mudraları tanımaktadır. Hüzün, sevinç, öfke, huzur vs. gibi ruhsal hallerin, beden duruşlarında ve tavırlarında kendilerini ifade ettiklerini ve diğer taraftan belli tavırlar aracılığıyla psişeye pozitif tesirlerde bulunduğunu kabul etmektedir.

Mudralar Nasıl Uygulanır?

MUDRANIN uygulaması oldukça kolaydır. Eller veya parmaklar kitapta tarif edildiği gibi tutulur. Parmaklara uygulanan baskı çok hafif

ve nazikçe olmalıdır. Bazı Mudraları uygulamak tarif edildiği kadar kolay olmayabilir. Örneğin, kimi mudralarda parmakları istenilen şekilde tutmak başlangıçta zor olabilir.

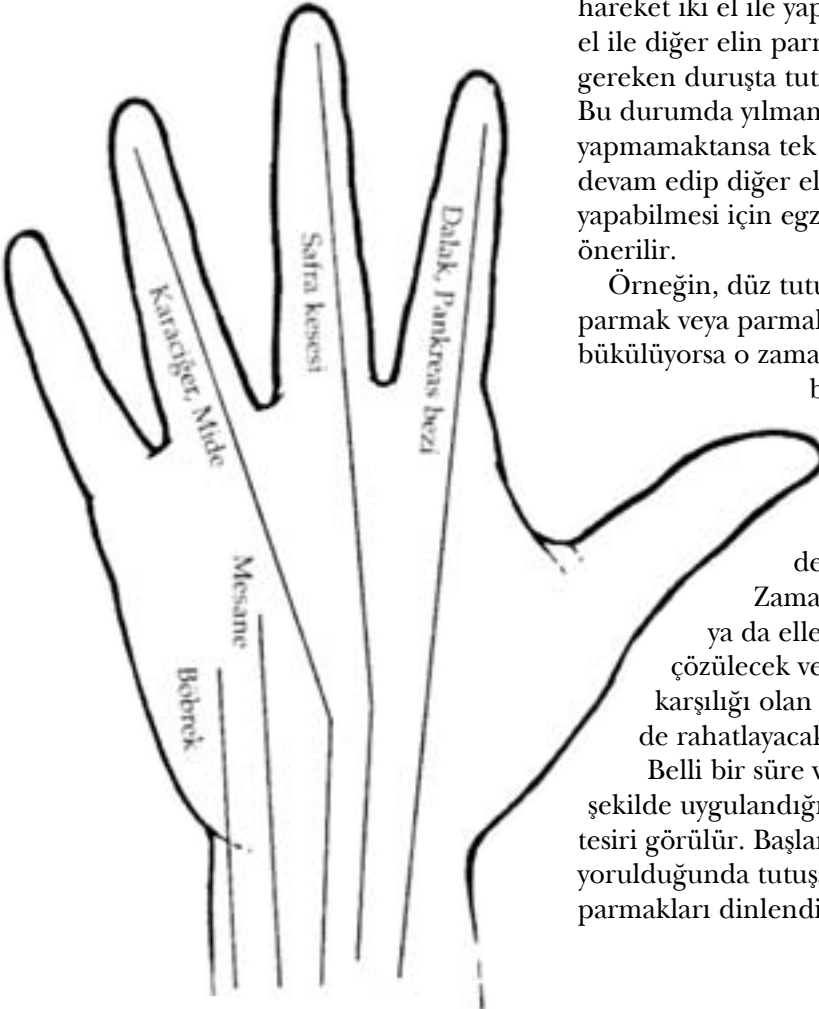
Parmaklar veya kollar kısa süre sonra yorulabilir. Bazı mudralarda bir el ile istenilen tutuş yapılabilirken diğer el ile yapılamayabilir. Eller kayabilir vs. Aslında böylesi durumlar bedenin belli bölgelerdeki gerginliğin veya sorunların ellerde tezahür etmesi demektir. Ellerin hareketliliğinin tüm bedenin hareketliliği üzerinde doğrudan bir tesiri vardır. Eller bedeni, beden elleri etkilemektedir. Bazı mudraları uygularken tarif edilen hareket iki el ile yapılamıyorsa bir el ile diğer elin parmaklarını olması gereken duruşta tutmak gerekebilir. Bu durumda yılmamak ve hiç yapmamakansa tek el ile yapmaya devam edip diğer elin de o hareketi yapabilmesi için egzersiz yapmak önerilir.

Örneğin, düz tutulması gereken parmak veya parmaklar kendiliğinden bükülüyorsa o zaman parmakları

baldırın üstünde tutarak veya başka destekler kullanarak uygulamaya devam edilebilir.

Zamanla parmaklardaki ya da ellerdeki gerginlik çözülecek ve dolayısıyla bunun karşılığı olan bedendeki bölge de rahatlayacaktır.

Belli bir süre ve istikrarlı bir şekilde uygulandığında, her Mudranın tesiri görülür. Başlangıçta parmaklar yorulduğunda tutuşa son verip parmakları dinlendirmek ve tekrar



tutuşa devam etmek parmakların esnekliğini zaman içinde artırır.

Mudraları Nerede ve Ne Zaman Uygulayabiliriz?

MUDRALAR oturarak, yatarak, Mayakta ve yürürken de uygulanabilir ancak zihinsel bir sükunet halinde olabilirsek tesiri çok daha güçlü olur.

Bir sandalyede oturuluyorsa sırt dik tutulmalı ve ayaklar yerle temas etmelidir. Eğer yatarak uygulanacaksa en uygunu sırt üstü yatmak ve bacakları bükmeden uzatmaktır. Gerekiyorsa boyun ve bacaklar yastıklar ile desteklenebilir.

Mudrayı yürürken uygulamak gerekirse sakin, ritmik ve uygun adımlar atılmalıdır.

Ayaktaysanız, bacaklarınız kalça genişliğinde birbirinden ayrı olmalı. Dizler rahat ve ayaklar uçlarıyla önu göstermeli.

Bazı yazarlar televizyon seyrederken, müzik dinlerken, trafikte beklerken de mudraların uygulanabileceğini öne sürerler. Ancak koşulları vardır. Örneğin, televizyonda bir gerilim filmi izlenirken veya hararetli bir tartışma programı izlenirken bireyin gergin olabileceği, trafik sıkıştığında stresli olabileceği bu nedenle zihinsel bir konsantrasyon ve meditatif bir gevşemenin olamayacağı bu nedenle mudraların çok da etkili olmayacağı kabul edilir.

Aslında mudraların etkisinden gerçekten de yararlanmak isteyen bireyin, öncelikle kendini gevşetebilmeyi ve zihinsel bir sükunete ulaşabilmeyi becermesi gerekir.

Meditasyonda amaç zihni sakinleştirmek ve günlük şuurdan farklı bir şuur haline doğru geçiş yapmaktır. Bu sakin zihin hem telkine açık olur, hem de zihinsel gevezelikler olabildiğince azaldığı için bireye ek enerji temin eder. Böylece meditatif bir ruh halindeyken uygulanan mudraya ek olarak tekrarlanan telkin ve imgelemeler de mudranın gücünü artırır.

Mudralar meditasyon yapılırken uygulanacaksa meditasyon duruşunda oturulur. Omur ve boyun dik tutulup dengeli ve yavaş yavaş soluk alıp verilir. Eller dizlerin üstünde tutulur. Bireyi sakinleştirecek bir müzik dinlenebilir.

Eğer birey belirli bir egzersiz döneminden sonra istediği her yerde ve her ortamda zihinsel bir sükunet durumuna ulaşabiliyorsa işte, o zaman mudraları her yerde uygulayabilir.

Mudra yapmak isteyen birey, öncelikle sorununun sağaltımında etkili olabilecek bir mudrayı seçmelidir. En fazla üç mudra seçilebilir, ancak bunlar peşi sıra uygulanmamalıdır. Birden fazla mudra uygulaması yapılacaksa önce günlük plan yapılmalıdır. Mudralar o plan çerçevesinde uygulanırsa daha etkili olduğu söylenmektedir. Örneğin, iki mudra seçen bir birey sabah kalktığında bunlardan birini, akşam da diğer mudrayı uygulayabilir. Nasıl ki ilaçlar belirli saat aralıkları ile alınıyorsa mudraları da böyle bir zaman planlamasıyla uygulamak bedende beklenen etkisini göstermeyi çabuklaştırır. Her işte başarı elde etmek için nasıl ki belli bir disiplin ve çaba gerekiyorsa bireyin kendi üzerinde çalışma yapması da, kendini gözlemesi de, alışkanlıklarını

değiştirmesi veya yeni alışkanlıklar edinmesi de belirli bir özen, çaba ister. Yani bu mudraları da belirli bir disiplin çerçevesinde uygulamak önerilir.

Mudraların Etkisi Kaç Günde Alınır?

MUDRALARIN etkisini hissetmek sorunun derinliğine, akut mu kronik mi olduğuna, bireyin disiplinli bir şekilde uygulayıp uygulamamasına bağılı olarak değişir. Bazı durumlarda mudranın tesiri birkaç gün sonra hissedilir. Özellikle akut ve anlık duygusal sorunlarda etkisini hissetmek çok daha kısa sürede olur. Kronik sorunlarda mudraların etki etmesi birkaç ayı veya daha uzun süreyi alabilir. Kronik hastalıklar bireyin enerjetik bedenlerinde uzun zaman önce başlayan enerjetik tıkanıklıklar, enerji akışında düzensizlikler şeklinde olduğu için bunların giderilmesi de belli bir zaman ister. Bu nedenle, mudra uygulayacak bireyin sihirden beklememesi, mudranın etki edeceğine inanması ve sabırlı bir şekilde hemen sonuç almaya da odaklanmayarak uygulamalarına devam etmesi gerekir.

Elbette ki, mudralar hiçbir ilacın yerini tutmaz. Yani birey sorunu için ilgili hekime gitmeli, ilaçlarını almalıdır. Bunlara ek olarak iyileşmeyi psikik boyutta da hızlandırmak, hatta psikik boyutta başlatmak için mudralara veya telkine, imgeleme çalışmalarına başvurabilir.

Bu uygulamalar bizde içsel olarak da çok şeyin değişmesini tetikleyebilir. Dış dünyanın cazibe alanından küçük zaman aralıklarıyla da olsa uzaklaşmamıza, kendimizle

baş başa kalmamızı sağlar. Hayatımızı, ihtiyaçlarımızı, ne istediğimizi gözden geçirmek için bir fırsatlar bütünü olabilir. Zaten ruhsal şifada veya pek çok şifa ekolünde asıl hazırlık mantalinde olan hazırlıktır. Bireyin kendi psişesine yaptığı yeni yatırımlardır. Mudralar aslında bir çeşit ruhsal şifadır. Ruhsal şifada birey kendinden kendine yardım alabileceği gibi, ruhsal şifa tekniklerini kullanarak evrendeki çeşitli enerjileri aktarma gücüne sahip olan bireylerden de yardım alabilir.

Hangi yöntem seçilirse seçilsin bireyin kendine zaman ayırması, egzersizlerini tüm içtenliğiyle ve inanarak, umutla dolarak içtenlikle yapması şifa bulma şansını artırır.

Mudraların Uygulama Süresi Ne Kadardır?

HİNTLİ Mudra araştırmacısı Dev Keshav, Mudraların günde 45 dakika uygulanmasını tavsiye etmektedir. Birey bir oturuşta bu süreyi ayıramayacaksa o zaman 15 dakikalık zaman dilimlerine bölebilir.

Ancak bazı Mudra araştırmacıları süre konusunda farklı görüşler öne sürerler. Bazı sürelerin uygulanma süresi 3 dakika bile olabilmektedir. Kısacası, Mudraların uygulanma süresi mudranın çeşidine göre değişmektedir.

Nefesi düzenleme, yorgunluk, içsel tedirginlik gibi akut rahatsızlıklarda uygulanan Mudralar, istenilen sonuç alındığında bitirilir. Diğerleri günde iki veya dört kez, 3 ila 30 dakikaya varan sürelerde uygulanır.

Bir Mudra bir terapide destek olarak uygulanacaksa ya da kronik bir rahatsızlığın şifa bulması için

uygulanacaksa o zaman tıpkı bir ilaç gibi, günün belli saatlerinde ve hep aynı sürelerde uygulanması önerilir. Ancak bunun olmazsa olmaz bir kural olarak algılanmaması da tavsiyeler arasında. Çünkü mudralar düzenli uygulandıkça önceleri 5 dakika sonra alınan iyileştirici etkinin, daha sonraları on nefes sonra bile alınabilmekte olduğu söylenmektedir. Bir mudranın tesiri hemen veya belli bir süre sonra algılanabilir. Mudra yaparken, özellikle başlangıçta sıcak basabilir, rahatsızlık hissi duyumsanabilir, yorgunluk çökebilir, üşüme ve titreme olabilir. Ancak zamanla bunların yerini moralin iyileşmesi, keyifli hale gelme, dinç bir zihin ve mutluluk duyguları yerini alır.



Mudraları Güçlendirmek İçin Nefes Tekniği

BİR MUDRANIN tesiri doğru biçimde nefes alıp verme sayesinde güçlendirilebilir. Bu nedenle, Mudralarla şifa çalışması yapılacaksa nefes alıp vermenin etkisini de bilmek gerekir.

Firavun duruşu:

* Omurga dik olacak şekilde, bir sandalyeye veya koltuğa oturulur. Kollar bedenden birkaç santim uzakta tutulur. Bu duruş bile içsel uyum ve denge oluşturarak sinir sistemi ve endokrin sistemin işleyişini düzenler. Bu duruş şekli telkin ve imajinasyon- imgeleme çalışmaları için de geçerlidir.

* Derin bir nefes verilir. Böylece

karbondioksit dışında süptil alana ait artık enerjiler atılır. Bu nedenle, Mudra uygulamasının başlangıcında birkaç kez güçlü bir nefes verilirse isteğimiz için de yer açılmış olur. Ver-al solunumu, bedeni sakinleştirip rahatlamasına yarayacak impulsları gönderen parasempatik sinir sistemini uyarır.

* Mudra kendimizi sakinleştirmek için uygulanacaksa nefes verişimiz yavaşlatulmalıdır.

* Mudra kendimizi dinçleştirmek için uygulanacaksa o zaman nefes alışımız güçlendirilmelidir. Nefesin niteliği yavaş, derin, ritmik, akıcı ve ince olduğunda optimum fayda sağlanır. □

Kaynak: *Mudralarla Şifa*, Gertrud Hirschi, Ege Meta Yayınları.

Ruhsal ve Maddesel Zaman Etkileşimleri Açısından Anlık Fenomenlerin Açıklaması

Ali Karaca

BİLİM tarihindeki en önemli önermelerden biri, ünlü fizikçi David Bohm'un evrenin yapısına ilişkin hologram önermesidir. Buna göre, gerçeklik olarak algıladığımız tüm nesne ve görünüşleri tıpkı bir holografik film parçasının bir hologramı yaratmasına benzer biçimde yaratan, engin ve daha temel bir gerçeklik düzeyi vardır. Bohm bu daha derin gerçeklik düzeyine *saklı (açığa çıkmamış)* düzen adını veriyor. Bizim varlık düzeyimize de *belirgin* ya da *açığa çıkmış düzen* diyor.

O bu terimleri, evrende oluşmuş tüm biçimlerin bu iki düzen arasındaki sayısız gizlenmelerin ve ortaya çıkmaların sonuçları olduğunu düşündüğü için kullanıyordu. Örneğin, Bohm bir elektronun tek bir birim olmayıp uzayın tümü içinde gizlenmiş bir toplam ya da topluluk olduğuna inanıyordu. Bir alet tek bir elektronun varlığını saptadığında, bu basit bir deyişle, elektron topluluğunun bir yönünün ortaya çıkmış olması yüzündendi. Bir elektronun hareket eder gibi görünmesi, sürüp giden bu ortaya çıkış ve gizleniş dizinleri yüzündendi. Başka bir deyişle, elektronlar ve diğer parçacıklar bir pınardan fışkıran su kaynağının aldığı biçimlerden daha bağımsız ve sürekli değildi. *Onlar saklı düzenden gelen sürekli bir akışla desteklenmeliydi.* Ve bir parçacık ortadan kalktuğunda yok olmuyor, sadece içinden fışkırmış olduğu daha derinlerdeki bir düzene geri dönüp saklanıyordu. Bir holografik film parçası ve oluşturduğu imge de saklı ve belirgin düzenlerin birer örneğiydi. Film bir saklı düzendi çünkü üzerindeki parazit desenlerin içine kodlanmış bulunan imge, filmin tümü içine gizlenmiş bir bütünlüktü. Filminden yansıtılan hologram ise belirgin bir düzendi çünkü imgenin ortaya çıkmış ve algılanabilir bir yorumunu simgelemektedir.

İki düzen arasında bu sürekli ve akıcı alışveriş, parçacıkların bir tür parçacıktan diğer bir tür parçacığa dönüşerek nasıl biçim değiştirmekte olduklarını açıklamaktadır. Örneğin, bir elektron saklı düzene geri dönüp gizlenirken, bir fotonun ortaya çıkıp onun yerini alırken gözlemlenmesi mümkündür. Bu aynı zamanda, bir kuantum nesnesinin nasıl bazen bir parçacık, bazen de bir dalga biçiminde ortaya çıktığını da açıklamaktadır. Bohm'a göre, her iki görünüm de her zaman bir kuantum topluluğu içine gizlenmiş durumdadır, ancak hangi görünümün ortaya çıkıp, hangisinin gizlenmiş durumda kalacağını gözlemcinin kuantum topluluğuyla olan etkileşim biçimi belirlemektedir. David Bohm saklı düzenin sürekli bir değişim halinde olan sayısız dalgalardan oluşan bir alan olduğunu öne sürmüştü, bir tür kozmik enerji denizine benzettiği bu alana da *kuantum potansiyeli* adını

vermiştir. Ona göre, evren görünür maddeselliğine ve sonsuz gibi görünen büyüklüğüne karşın kendi içinde ve dışında var olamaz ancak bu engin denizin üzerinde yer alan ufak bir damladan ibarettir. Hologram terimi de evrenimizi her an yeniden yaratan sayısız gizleniş ve ortaya çıkışların sonsuza dek dinamik ve hareketli olan doğasına uymayan durağan bir imgeyi çağrıştırdığı için Bohm, evreni bir hologram değil de bir *holoylem* olarak tanımlamayı yeğler.

Holografik Model ve Şuur

HOLOGRAFİK modelin etkilemiş olduğu araştırma alanlarından biri de psikolojidir. İşin bu yönüne de kafa yormuş bilim adamlarından biri olan David Bohm, şuur ve maddenin, özü saklı düzende bulunan aynı şeyin yalnızca farklı görünümleri olduğuna inanmaktadır. Bazı araştırmacılar ise bu temel varsayımın, şuurun materyal dünya üzerindeki etkisinin, psikokinezinin (nesnelere fiziksel

temas olmadan hareket ettirme) çok daha ötesinde olduğu düşüncesini beraberinde getirdiğini söylüyorlar. Ünlü psikiyatrist ve şuur araştırmacısı Stanislav Grof'a göre, eğer saklı ve belirgin düzenler gerçekliği birebir tanımlıyorsa, şuurun bazı olağandışı durumları saklı düzenin doğrudan deneyimini içermekte ve bu düzenin bir aracı durumunda olmaktadır. Herhangi bir maddesel süreci onun oluşumsal kalıbını etkilemek suretiyle fenomenal dünyaya göre değiştirmek ancak böyle mümkün olmaktadır. Başka bir deyişle, *şuur psikokinezi yetisinden daha da öte, tüm nesnelere ilk oluşum yeri olan saklı düzene etki ederek, onları yeniden programlama yetisine sahiptir.*

Bohm hem Grof'un önermesini, hem de kendi görüşlerini daha da ileriye götürerek, aslında saklı düzenin, nesnelere evreninin sonu olduğuna inanmamak için hiçbir neden bulunmadığını ve bu düzenin ötesinde akla sığmayacak başka düzenler, daha ileri aşamaların sonsuz basamakları olabileceğini öne sürüyor. Gerçekten de, eşyanın temeli kozmik plazma olarak da tabir edebileceğimiz şuur sahaları boyunca üretilen ve aktarımları gerçekleştirilen, hem enerjetik bakımdan hem de taşıdıkları bilgi yükü bakımından birbirlerinden farklı olan, kainatın alfabesi, *bilgi tanecikleri* ismini verebileceğimiz oluşumların varlığına bağlıdır. Fakat bu bilgi tanecikleri bizim tanıdığımız evrende bir partikül olarak düşünülmemelidir çünkü bunlar esasen fiziki bir yapıya sahip değildirler. O halde, kozmik bir yazılım olarak da tanımlayabileceğimiz nesnelere evreninin ilk oluşum yerinin,



bilgi enerjileri temeline dayanmak üzere *Şuur* olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz. Bohm'un ifade ettiği saklı düzen ise, evrende sabitlenmiş maddi bir yapının enerjetik bakımdan destekleyici temelini oluşturmaktadır.

Anlık Fenomenler

GROF'UN ifade etmiş olduğu gibi, *Şuur* materyal dünyayı değiştirerek yeniden biçimlendirebilir ve doğada bu süreci gözlemleyen biri doğanın geleneksel yasalarının tümüyle devre dışı kaldığı hissine kapılabilir. Bunlar anlık tezahürler olarak beliren ve *anlık fenomenler* olarak tanımlanabilecek tipten fenomenlerdir. Bir anlık fenomen, bir sistemin tamamen farklı başka bir sisteme ya da başka bir gerçeklik düzeyine çok ani bir şekilde dönüşmesi ile meydana gelir. Fizik seviyede gerçekleşen basit ve geleneksel bir örnek vermek gerekirse, buz anlık bir yapıdır, suyun belli şartlar altında kalmasıyla oluşur. Bu örnekte orijinal sistemin doğası aynı kalmaktadır. Fakat içinde bulunduğumuz oktavda* tezahür eden fakat köken itibariyle oktav dışı etki sonucu meydana gelen anlık fenomenler de vardır. Bunlar temel seviyede hiç beklenmedik yepyeni özelliklerin oluşmasına sebep olabilir ve çoğu örnekte indirgeme (temeldeki sistemin analizi) fazla işe

yaramaz çünkü bir sonraki düzenin karmaşıklığı ve zenginliği konusunda pek ipucu içermez. Bu tip anlık fenomenler mucizeler şeklinde çalışır. Bunun en iyi bilinen örneklerinden biri Musa Peygamber'in asasının yılanı dönüştürülmesi fenomenidir. Buradaki etken unsur *şuur*'dur. Söz konusu maddenin de *şuur* tarafından meydana getirilmiş böylesi bir etkiye karşılık vererek başka bir maddeye dönüşmesi, onun zeki bir enerji olduğunu gösterir ve kainatta farklı yoğunluk düzeylerine sahip madde enerjisinin göstereceği yetenekler için de bir sınır belirleyemeyiz.

Peygamberler döneminde, onlar vasıtasıyla insanlığa gösterilmiş olan mucizeler, insan davranışlarını belli bir amaç için bir gerçeğe iman ettirerek inandırma gerekliliğinden kaynaklanmıştır. Fakat mesele sadece bundan ibaret değildir. Her şeyden evvel, mucize olarak gösterilen fenomenin bir oluş mekanizmasının olduğu ve onun bilgisine sahip olunabilirse, herkesin aynı bir etkiyi meydana getirebileceği anlamına gelir. İsa Peygamber bundan dolayı, "*Benim yaptıklarımı bir gün siz de yapacaksınız,*" demişti. Kainatta var olan tüm maddesel yapılar hangi şekli almış olursa olsun, bulunduğu oktav içerisinde belli bir anahtar notaya sahiptir. Bu, o şeyin içerdiği bilgidir. Belli bir oktavdaki atomik sırayı meydana getiren anahtar notaların kullanım bilgisine sahip olunabilirse, söz konusu mekana bağlı kalmak şartıyla, o mekanın fizik yasaları üzerinde değişiklikler yapmak mümkün olur. *Asanın aniden yılanı dönüştürülmesi, duyularımıza asa olarak çarpan nesnenin içermiş olduğu bilginin,*

* Oktav; belirli titreşim derecesinde bulunan partiküllerin fizik mekanda sıralanış tarzının son sınırının üzerinde bir sıralanışa tabi olmasıdır. Kendi oktavımızda bulunan atomik sıranın sabit bir miktarı ve sınırı vardır. Bu açıdan bakacak olursak, içinde bulunduğumuz oktavdaki en kaba enerjetik yoğunluktan, en süptil enerjetik yoğunluk arasındaki fark, bizim taşımızla biyolojik yapımız arasındaki farkı meydana getirir. Bunların dışında başlayan sıralanışlar ise başa bir oktavi ifade eder.

bağlı olduğumuz oktavdaki dışa vurumu yılan şeklinde ifade bulacak olan başka bir bilgiyle değiştirilmesi prosesidir. Eğer meydana getirilen yeni materyal sadece şekil olarak değil de, gerçek anlamda bir yılanı ifade ediyorsa, o halde kendi içinde birçok değişik enerji alanı barındıran kuantum potansiyelinin bir asa meydana getirmek için kullanılacak frekansından daha yüksek bir frekansının kullanılması söz konusu olabilir çünkü bir yılan, asadan bulunduğu oktav içindeki atomik sıraya bağlı olarak daha geniş bir bilgiyi içermektedir.

Grof'un yorumuna ilaveten, bu fenomenin metapsişik bilgiye göre oluş mekanizmasını da şöyle açıklayabiliriz: Kökünde ruh ve madde bir enerji olmakla beraber, ruhun öz bilgisi ile maddenin kaba görüntüsü içerisindeki öz bilgisi birbirinden farklıdır. Bilginin ilk nüvesi Yaradan tarafından meydana getirildiği için maddenin kendi dış görünüşü içerisindeki tekamülü ayrı bir zaman diliminde hareket etmekte iken, ruhun kendi öz bilgisinin ayrı bir zaman dilimi içerisindeki dış görünüşü ile sürdürülmektedir ve bu iki zaman sürekliliği arasında devamlı bir etkileşim vardır. Ruha ait zaman genel nitelikte olup, ruhsal alemin kendi titreşimleri içerisindeki bilginin enerjiye dönüşümü sırasında meydana çıkan bir sürekliliktir. Ayrıca bu zaman sürekliliği, varlıkların sahip oldukları bilgi enerjilerinin türü ve yoğunluğu tarafından şekillendirilmekte olduğundan dinamik ve öznedir. Bu zamanı varlıkların yetenekleri doğrultusunda kullandıkları kendi *iç zaman süreklilikleri* olarak da tanımlayabiliriz. Uzay ve zaman algılayış ve anlayış biçimimizin

tamamen değiştiği; geçmiş, şimdi ve geleceğin birbirini izlemektense aynı anda yaşandığı veya olayların sırasının döngüsel görünebildiği holotropik deneyimler varlığın şuur alanı içinde var olan bilgi içeriğinin kendisine kazandırmış olduğu enerji alanı ile, maddesel zamandan iç zamana doğru bir şuur kayması sonucu oluşurlar. Psişik fenomenler, bilim adamlarının keşifleri, hatta yüksek düzeyli sanat eserleri medyumsal tezahürler olarak varlıkların kendilerine has iç zaman sürekliliğini kullanmaları ve bu sürekliliğin onunla aynı anda gerçekleşen maddesel zamanla olan etkileşimleri neticesinde meydana gelir.

Şuur ile ilgili yeni bilimin önde gelen isimlerinden biri olan Itzhak Bentov, bir kişinin öznel olan iç zamanının nesnel zamana (bizim dünya zamanımız) olan oranını o kişinin şuur düzeyi endeksi olarak açıklıyor. Onun bu yorumuna göre, nesnel zamanda geçen 1 saniye, iç zamanda 4 öznel saniyeye karşılık gelmektedir. Bu, *iç zaman birimizizin nesnel zamana oranla daha uzun olup, yapmak istediğimiz şey her ne ise onu yaparken aslında sandığımızdan daha fazla zamanımız olduğu* anlamına gelir. İfade etmiş olduğum gibi, ruha ait zaman, varlıkların kullandıkları şuur enerjisinin niteliğine bağlı olarak elde ettikleri farklı yönde ve yoğunlukta gelişmiş ve gelişecek bilgi enerjileri tarafından şekillendirilmekte olduğundan 1 nesnel saniye herhangi bir kişi için dünya zamanına göre düşünülmüş 4 öznel saniyeye denk geliyorsa, bu başka bir kişi için ruha ait zamanın çok daha geniş bir zaman dilimini kapsayabilir, *bu da varlığın*

bilgi enerjilerinin meydana getirdiği psikik potansiyelin hızıyla alakalıdır ve oktav dışı etki sonucu meydana getirilen anlık fenomenler işte, bu potansiyelden yararlanmak suretiyle meydana getirilir. Şöyle ki; verdiğimiz örnekteki medyum, kendi mekkesinde var olan bilgi yükünün meydana getirdiği enerji alanının yardımıyla, maddeye ait zamanda meydana getireceği maddesel formun birebir karşılığını temsil eden oluşumsal kalıbını ilk önce ruha ait zamana bağlı olarak şuurda oluşturmakta ve oluşturduğu bu etkiye mevcut materyali değirmek üzere yön vermektedir. Kuantum potansiyelinin belli bir frekansını kullanmak suretiyle de bu etkiyi eyleme geçirdiği andan itibaren, içinde bulunduğumuz oktavda, dünyasal herhangi bir zaman ölçüsüyle ifade edilemeyecek kadar ani (sürekli) bir etkiyi meydana getirerek, mevcut materyali başka bir materyale dönüştürmektedir.

Bütün bu anlatılanlardan sonra, maddeyi başka bir maddeye dönüştürmenin, hele ki bugüne kadar bunu dünyada yaşamış az sayıda insan yapabilmişse, diğer insanlara ve günlük yaşama ne gibi bir faydası vardır diye düşünebilirsiniz. İlk

önce şunu belirtiyim ki, bir bilginin elde edilmesiyle onun kullanılabilir hale dönüşmesi belli bazı zaman süreçleriyle ilişkilidir. Elde edilmiş bir bilgi çeşitli sebeplerden ötürü derhal kullanılmayabilir. Bu durum sadece o bilgiyi elde etmiş olan kişiyle alakalı olmayıp, içinde bulunulan zaman ve mekanın koşulları da bazen bunu mümkün kılmamaktadır. Ama alınan bilgi boş yere alınmaz. O, ileriki zamanlarda mutlaka kullanılacaktır. Maddenin başka bir maddeye dönüşümü olarak açıklamasını yaptığım örnek sadece kendi oktavımıza bağlı olarak tezahür eden basit bir uygulamadır. Fakat böylesi basit bir uygulamanın bile ileriki zamanlarda yaygın olarak kullanılması halinde, hayata ne kadar büyük bir farklılık ve kolaylık getireceğini bir düşünün. Örneğin, bahçeli bir evde oturduğunuzu ve bahçeyle ilgili işlerin sizin tarafınızdan görüldüğünü düşünelim. Bahçenizdeki bitkileri budamak için bir bahçe makasına ihtiyacınız olacaktır. Bohm'un uzay boşluğunun her santimetre karesini doldurduğuna inandığı o olağandışı büyüklükteki kozmik enerji denizinin yalnızca ufak bir



alanıyla ilişkiye geçerek ihtiyacınız olan bahçe makasını materyalize edebilirsiniz. Bahçeyle ilgili çalışmanız bittikten sonra kendinizi yorgun hissederseniz, kullanmış olduğunuz bahçe makasını dinlenmek için bir şezlonga dönüştürebilirsiniz. Düzenlemiş olduğunuz bahçenin keyfini sürerken birden hava kapadı ve yağmur yağmaya başladı. Oturduğunuz şezlongu, bu sefer bir şemsiyeye dönüştürerek evinize girebilirsiniz. Bu anlattıklarım bugün için bir hayal ama belki de ileriki zamanların günlük basit uygulamalarından biri olacaktır. Bugün bile bir nesneyi kuantum potansiyelinden istifade ederek yoktan materyalize eden insanlar ve bu konuda bilimsel olarak gözlemlenmiş ve kaydedilmiş sayısız vaka vardır.

Bizler bugünkü halimizle, kainatta çok çeşitli yoğunluk düzeylerine sahip madde enerjisinin sahip olduğu yeteneklerin, ancak çok az bir kısmından yararlanabiliyoruz. Şuur madde enerjisine ne kadar yakınlık gösterebiliyor, ona ne seviyede soru sorabiliyorsa, o da kendini o kadar açmaktadır. Bu bir ruhsal öğretmene sorduğunuz soruya karşılık aldığınız cevaba benzer. Bu kişi, ancak sorduğunuz soru kadar size cevap verir ve siz aldığınız cevap kadar bu kişi hakkında bir bilgi sahibi olursunuz. Şimdiye kadar ifade etmiş olduğum maddenin başka bir maddeye dönüştürülmesi prosesi, aslen enerjinin halden hale dönüştürülmesiyle alakalı olup, kozmik düzeyde uygulama alanlarına sahiptir. Evrende bizlerden çok daha gelişmiş uygarlıklar, evrene katılımları (bilgilerinin genişliği) nispetinde bu kozmik teknolojiyi çeşitli amaçlar

doğrultusunda kullanılmaktadırlar. İleriki zamanlarda Dünya insanlığı da kendi gezegenindeki bilginin evrimine bağlı olarak bu tip bir teknolojiden yararlanacaktır. Örneğin, bizler içinde bulunduğumuz oktavin birer unsuru olan bedenlerimizle ve bu oktavin maddesinden yapılmış araçlarla başka oktavlara giriş yapamayız. Fakat enerjiyi halden hale dönüştürerek, başka oktavlara uyum sağlayabilecek türde araçlar elde edip, bu araçları kozmik araştırmalar çerçevesinde evrenin o bölgelerine gönderebiliriz. İleriki çağların uzaysal teknolojisi bunu mümkün kılacaktır.

Görüldüğü gibi, bizler yaradılış itibariyle çok geniş imkanlara sahibiz. Kainatı meydana getiren enerjilerin böylesi geniş imkanlarından daha fazlasıyla yararlanabilmek, kişinin ruhsal evrim süreciyle ilişkilidir. Bu da, varlığın kullandığı şuur enerjisinde gitgide meydana getireceği daha fazla bir yoğunluk ve daha derin bir enerji yayını sayesinde, kendi mekkesinde var olan bilgi içeriğinin oluşturduğu enerji alanının giderek yoğunluğunun artırılması ve bu alanın çok çeşitli yönlerde gelişiminin sağlanması ile olur. □

KAYNAKLAR:

- Sadıklar Planı "Ruhsal Tebliğler"*, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul 1988.
Holografik Evren, Michael Talbot, çev: Güray Tekçe, 3.baskı, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2004.
Hiçlik Denen Yer, Zeynep Camat, Meta Yayınları, İstanbul, 2008.
Evrensel Enerji, Bedri Ç. Çetin, çev: Bora Ebeoğlu, 1. baskı, Spiritual Human Yoga, Türkiye, İstanbul, 1999.
Çalgın Sarkaç, Itzhak Bentov, çev: Nilgün Özcan, Meta Yayınları, İstanbul, 2004.
Kozmik Oyun, Stanislav Grof, çev: Levent Kartal, Ege Meta Yayınları, İzmir, 2000.
 Bilyay Vakfına ait çeşitli Ruhsal Tebliğler.

AKIŞ

Acılar ve Çaresi

Varlık: Andre Luiz

Acılar karşısında sabrınız mı eksik?

Etrafınıza bakınız ve sizden daha fazla acı çekmelerine rağmen sizdeki tesellilere sahip olmadıklarını görünüz.

Ailede anlaşmazlık mı var?

Ailedeki çocuklara ilgi gösteriniz ve yaşlılara hürmet ediniz. Onlara kendi kararlarını alabilmeleri için imkan hazırlayınız.

Herhangi bir hata mı yaptınız?

Hareketlerinizi gözden geçirin ve hatalarınızı düzeltme anlamında eksikliklerinizi kabul etmek için kendinizi çok fazla zorlamayınız.

Başkaları hata mı yaptı?

Hata yapmadan öğrenmenin zor olduğunu bilerek, başkalarından hoşgörü beklediğimiz gibi, biz de başkalarının hatalarını bağışlamalıyız.

Denemeler?

Bir hastaneye ziyaret, size başkalarıyla ilişki kurmak için bir avantaj sağlayacaktır.

Sorunlar?

Kimse kimsenin tekamül edip etmemekte olduğunu bilemez.

Üzüntü?

Üzüntünüzü kaldıracak şeyler herhangi bir asil neden veya herhangi bir insanın yardımına bağlıdır.

Eleştiri?

Bir dakikalık kendini analiz, bize kendi dirençlerimize karşı çok emin olmadığımızı gösterir.

İlişkilerde hüsrana ve hayal kırıklığı?

Tanrı'ya sığının... □

Medyom: F. C. Xavier

İspanyolcadan Çeviren: İsmet Yalçın

Etkinlikler

BİLYAY VAKFI ve MTİA DERNEĞİ

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

03 KASIM	Hayatınızın Amacını Keşfedin	Tülin ETYEMEZ
10 KASIM	Bilinmeyen Yönleriyle Akapunktur	Ferda KALEAĞASIOĞLU
17 KASIM	Değişime Uyum Sağlamak	Gültekin ÇİLEKAR
24 KASIM	Şaman Atalar	A. Cemal GÜRİSOY

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

ANKARA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

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

03 KASIM	Öfkeyi Rehber Edinmek	Nihan ATAK
10 KASIM	İnsan ve Vazife Planları	Ercüment KAYA
17 KASIM	Doğa ve İnsana Etkisi	Seyhan OKAN
24 KASIM	Birleşik İnsanlık Realitesi	Adnan ERİSOY

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)

10 KASIM	Duygusal Sağlık	Fadime EMİR
24 KASIM	Durugörü ve Kehanetler	Nusret Sefa YILMAZ

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)

03 KASIM	Video Konferans	Ergün ARIKDAL
10 KASIM	Şaman Bilgeliği ve Şifa	Cenk SERTDEMİR
17 KASIM	Sadeleşmenin Önemi	İlkay ATILLA
24 KASIM	Ruhsal Tebliğler ve Özellikleri	Tümerhan MERAL

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

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

Meta Yayınları Fiyat Listesi

<i>Aslan Halkı:</i> Murry Hope	12 TL
<i>Bir Yaşamımız Daha Olsa:</i> Robert A. Johnson, Jerry M. Ruhl. .	15 TL
<i>Cesur Ruhlar:</i> Robert Schwartz	18 TL
<i>Çılgın Sarıca:</i> Itzhak Bentov	18 TL
<i>Diyet ile Romatizma Tedavisi:</i> J. V. Belle	11 TL
<i>Dünya'ya Mektup:</i> Elia Wise	16 TL
<i>Emmanuel'in Kitabı:</i> Judith Stanton, Pat Rodegast	18,5 TL
<i>Göksel ve Yersel Işıklar:</i> Wilton Kullmann	10 TL
<i>Hiçlik Denen Yer:</i> Zeynep Camat	14 TL
<i>İçten Dışa Değişim Teknikleri:</i> U. Markham	11 TL
<i>Kendinizi Güvende Hissedin:</i> William Bloom	13 TL
<i>Kızıldevrili Bilgeliliği:</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 Senindir:</i> Barbara Sher	14 TL
<i>SQ: Ruhsal Zekamızla Bağlantı</i>	
<i>Kumak:</i> D. Zohar-Dr. I. Marshall	19 TL
<i>Strese Son!:</i> Alix Kirsta	20 TL
<i>Tui Na Çocuk Masajı:</i> M. Mercati	18,5 TL
<i>Zararlı Işıklardan Korunma:</i> W. Kullmann	11 TL



Ege Meta Yayınları Fiyat Listesi

<i>Alexander Tekniği:</i> Jonathan Drake	15 TL
<i>Batık Kota Mu'nun Çocukları:</i> James Churchward	15 TL
<i>Beethoven ve Ruhsal Yol:</i> David Tame	14 TL
<i>Bilinmeyen Jung:</i> Stephan A. Hoeller	14 TL
<i>Bitmemiş Senfoniler:</i> Rosemary Brown	10 TL
<i>Çocuklara Öz Saygı ve Değerleri Öğretmenin</i>	
<i>100 Yolu:</i> D. Loomans-J. Loomans	16 TL
<i>Frodo'nun Arayışı:</i> Robert Ellwood	14 TL
<i>Geleceğe Ait Kütle Rüyaları:</i> H. Wambach	15 TL
<i>Geleceğin Psikolojisi:</i> Stanislav Grof	16 TL
<i>İngelmenin İyileştirici Gücü:</i> M. L. Rossman	14 TL
<i>İnsiyeler İçin Astroloji:</i> Papus	9 TL
<i>İyileşmenin Şıması:</i> Dr. Edward-C. Whitmont	14 TL
<i>Kabile Geri Dönüşü:</i> Janet Cunningham	14 TL
<i>Kalbin Dili:</i> Dr. Paula M. Reeves	14 TL
<i>Kaos:</i> John Briggs-F. David Peat	13 TL
<i>Kayıp Kota Mu:</i> James Churchward	17 TL
<i>Kendi Kendine Telkin:</i> Emile Coue	11 TL
<i>Kutsal Evrim:</i> Edouard Schure	13,5 TL
<i>Masal Dağı'nın Sırrı:</i> Gündüz Öğüt	10 TL
<i>Mısır'da Ölümlü Sonrası Fikri:</i> W. Budge	10 TL
<i>Mısırlıların Kökeni:</i> A. Le Plongeon	12 TL
<i>Nehrin İki Yakası:</i> Gündüz Öğüt	11 TL
<i>New Age (Yeni Çağ):</i> Lorna St. Aubyn	10 TL
<i>Perilerin Gerçek</i>	
<i>Dünyası:</i> Dora Van Gelder	10 TL
<i>Psikoyolculuk:</i> John Perkins	10 TL
<i>Psşik Arkeoloji:</i> Stephan A. Schwartz	15 TL
<i>Psşik Korunma:</i> Fadime Emir	13 TL
<i>Psşik Şifacılık:</i> Alfred Stelter	16 TL
<i>Ruhların Yolculuğu:</i> Michael Newton	15 TL
<i>Ruhsal Şifa:</i> Dora Kunz	14,5 TL
<i>Rüyalarınızdan Yararlanın:</i> G. Öğüt	12 TL
<i>Sağlık İçin Enerji Çalışmaları:</i> F. Sills	13 TL
<i>Sorumluluk Sahibi İnsanlar</i>	
<i>İçin Öneriler:</i> P. Brunton	9 TL
<i>Safağı Getirenler:</i> Gündüz Öğüt	11 TL
<i>Şakvalar ve Enerji Alanları:</i> D. G. Kunz	13 TL
<i>Tüm Yönleriyle Reiki:</i> Walter Lübeck,	
<i>Frank Arjava Petter, Wiliam Lee Rand</i>	15 TL
<i>Uyanış:</i> Charles T. Tart	16 TL
<i>Yanıbaşımızdaki Bilgelik:</i>	
<i>Dr. Rachel Naomi Remen</i>	14 TL
<i>Yeni Bir Yaşam Bilimi:</i> R. Sheldrake	15 TL
<i>Yönlendirmeli Gevşeme Uygulaması</i>	
<i>Audio CD:</i> Reşat Güner	15 TL
<i>Zamanda Yolculuk:</i> J. H. Brennan	11 TL
<i>Zihinsel ve Bedensel</i>	
<i>Gevşeme Teknikleri:</i> Reşat Güner	11 TL

Kozmos Yayınları Fiyat Listesi

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

Seçtiğiniz kitapları web sitemizden sipariş edebilirsiniz:

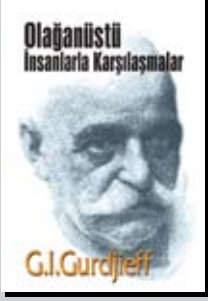
www.ruhvemadde.com

Yüce Alemleri Bilmek

Rudolf Steiner

İnisiyasyonu Batı'lı zihinlere açıkça anlatmak amacıyla yazılan ve 1904'te kitapçıklar halinde yayınlanan ve bu yeni çeviride bir araya toplanan bu metin sayesinde, inisiyasyon süreci ilk kez halka açıklanmış ve modern bilince uyarlanmış oldu. Rudolf Steiner "her birimizin içinde uyur durumda olan yüce alemlere dair içgörülerini edinebileceğimiz yetenekler" ile başlayıp, okuyucuları hazırlık, aydınlanma ve inisiyasyon aşamalarından geçerek içsel yaşamı nasıl geliştirecekleri konusunda eğitiyor.

224 sayfa, Ruh ve Madde Yayınları



Olağanüstü İnsanlarla Karşılaşmalar

G. I. Gurdjieff

Gurdjieff'in gençlik yıllarının ve ilk seyahatlerinin otobiyografik bir anlatımı olan *Olağanüstü İnsanlarla Karşılaşmalar*, 1963'te ilk kez yayınlanmasından bu yana bir efsaneye dönüştü. Macera romanları geleneğinde yazılmış, okumadan durmadığınız ama öte yandan, Gurdjieff'in yaşama dair özgün bakış açısı ile de dolu olan bu kitap, Yakın Doğu'nun ve Orta Asya'nın uzak bölgelerine yaptığı seyahatlerde Gurdjieff'e eşlik eden ve gizli bilgileri arayışında ona yardımcı olan olağanüstü erkekleri ve kadınları anlatıyor.

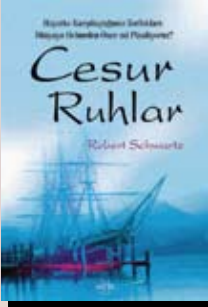
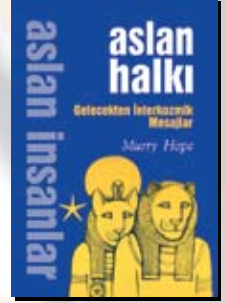
344 sayfa, Ruh ve Madde Yayınları

Aslan Halkı

Murry Hope

Metafizik ve kadim inançlarda parapsikoloji konusunda yazdığı kitaplarla tanınan Murry Hope, başka bir dünyadan ve başka bir zamandan olan aslanımsı bir ırkla, PASCHATLARLA telepatik iletişimlerini açıklıyor.

176 sayfa, Meta Yayınları



Cesur Ruhlar

Robert Schwartz

Hayatta Karşılaştığımız Zorlukları Dünyaya Gelmeden Önce mi Planlıyoruz? Hayatın anlamı hakkında ne kadar çok biliyorsak, yapmamız gereken önemli tercihleri o kadar iyi anlarız. Burada neden bulunduğumuzun ve ne yaptığımızın olası açıklamalarını sunan Robert Schwartz harika bir iş başarmış.

368 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 ritimleriniz 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

