

RUH ve MADDE

Temmuz 2015 Yıl:56 Sayı:666 (KDV Dahil) 5 TL

Toplumsal Olaylar ve İlahi Yöntemler

Bilgehan Meral

Dünyanızı Renklendirin

Rebeca Corolle

Eşyaların Dili Psikometri

Nuray İsrail

Nöroetik: Nörobilim ve Ruhsallık

Martha J. Farah

ISSN 1302-0676



66

9 771302 067015

resim Ayla Yakıcı

BİLYAY AKADEMİ

2015-2016

**Kendinizi bilmek, zamanı öğrenmek,
varlığınızla ruhu keşfetmek için!**

**Kendini bilmeye, 4. Yola; Gurdjieff, Ouspensky ve M. Nicoll'ün
çalışmalarına ezoterik ruhsalılık senteziyle**

Bilyay Akademi algınızın sistematik yanığından çıkacağı ve kendini bilmek konusunda yaşayan uygulamalara geçeceğiniz spiritüel alandır. Kendini bilmek ve *İlâhî Nizam* ve *Kâinat* kitabında gösterilen hedeflere doğru birlikte yürümek istiyoruz.

**10 Ekim 2015'de başlayıp 28 Mayıs 2016'da bitiriyoruz.
Cumartesi 16.00 - 18.30 arası toplanıyoruz.
Kayıt için Saadet Er'le bağlantıya geçiniz.**

Türkiye'nin ilk spiritüel kurumundan akademiye... Birleştiren bilgiyi yaşıyoruz...

1950'de MTİAD ile başlayan bilgi birikimleri yeni dönemde BİLYAY Akademi'de ulusal ve uluslararası planda insanlara ulaşıyor. Ruhtan kozmolojiye, sanattan okültizme, felsefeden ezoterizme, parapsikolojiden medyonmik fenomenlere, anımdan boyutlara, BİLYAY Akademi'ye; varlığı öğrenmeye...



İnsanlığı Birleştiren
Bilgiyi Yayma Vakfı

BİLYAY Akademi'nin
yeni dönemi için kayıtlar devam ediyor.
www.bilyay.org.tr / www.bilyayakademi.net
0212 243 18 14



Metapisisik Tetkikler ve
İlimi Araştırmalar Derneği

SEVGİLİ OKUYUCULAR

İÇSEL dünyada terk ve dönüşümün kendisi de ıstıraplıdır. İstırapın kaynağı şuurun kıyas bilgisi ile muhasebesini yaparken karşılaştığı zorluklar ve koşullardır. Kendi gölgemizle, el atmadığımız karanlık tarafımız bize çalışacağımız alanı gösteriyor.

Eksikliğini duyduğumuz her şey, her türlü materyal bize çalışmamız gerekenleri, çaresizliklerimizi, olaylar şeklinde tertip edilmiş tesir ağları ile klasik, mekanik kaldığımız hayata yollayıp, sorguluyor.

İçinde bulunduğumuz durum, bedenün çeşitli ihtiyaçları varlıksal olarak daha yüksek zaman kavramlarının içindekilerini yansıtıyor. Şuursal olarak bir duruş, an, anlamlı gözlem süreçleri kendimizde el atmadığımız döngüsel hale gelmiş yoğun nefsanî bakış açılarını, yargıları yansıtıyor.

Değişimin öncüsü şuurluluğa giden hareketlerin yolla buluşmasını sağlayan içsel çalışmada olmak, derin izlenimleri ortaya çıkaran çalışma ben'in bu hayatı yönetmesine izin vermek... Uyanışın önüne çıkacak idraksizliklerle beslenen negatif ben'lerin her an nötr gözlemlerle nasıl çalıştığını, şuuraltının bize göstermeye çalıştığı tasnif olmamış, eksik bırakılmış izlenimlerin vazife dualitesine göre idraklendirmek için çaba ve cehitte, gayrette, durmadan ilerlemek... Hatta bazen bu acıların, ıstırapların önümüze çıkışı ile manevî keyifler alarak gitmek... Çalışmanın, bizim eksiklerimizle çalışmadığının denkleminde bütün yolların, hedeflerin eve dönüş ile ilgili mutluluk an'larından oluşmuş sürekli besin olduğunu unutmadan yürümemiz ve öz bilgimizi kıyaslamamız şarttır. Birlik hali içinde üzerimize düşeni yaparak hafiflemek, sadeleşmek ve asli görevin *İlâhî Nizam* ve *Kâinat*'ın ışığı altında yukarının besinleri ile gerçeği yutmaya hazır olmaktan başka seçeneğimizin olmadığını farkına varmaktır.

Gerçeği yutarak, sindirmeye hazır mıyız?..

Yukarıdaki sofrada besin olmamıza engel olan ne?..

Ruh ve Madde

RUH ve MADDE

Yerel Süreli Yayın

Şirket Adına Sahip ve Sorumlu Müdür

A. Cemal GÜRSOY

Genel Yayın Yönetmeni

Tülin ETYEMEZ SCHIMBERG

Teknik Sorumlu

K. Levent KOSOVA

Çeviri ve Redaksiyon

Yasemin TOKATLI

Grafik Uygulama

Gülşah ÇAPRAK

Kapak

Ferda TULANTAŞ

Dizgi

Ruh ve Madde Yayınları

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

Baskı

Arma Matbaacılık ve Tanıtım Hizmetleri Ltd. Şti.

Maltepe Mahallesi Mevlevihane Sok. No: 2 D: 1

Cevizlibağ - Zeytinburnu / İSTANBUL

Tel: +90 212 481 30 04 - 05

www.arma-tr.com

Sertifika No: 30980

ISSN 1302-0676

TEMMUZ 2015 Sayı: 666 Cilt: 56

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

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

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

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

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

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

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

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

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

İçindekiler

- 4 **Vicdan ve Nefsaniyet Üzerine** Bedri Ruhselman
İlâhî Nizam ve Kâinat'tan Seçmeler
- 10 **Olağan Dışı Şuur Hallerinin İyileştirici ve Hüristik Potansiyeli** Stanislav Grofr
1. Bölüm
- 15 **Gel!** Fadime Çelik
- 16 **Anda Kalmak İçin...** Deniz Beling
- 18 **Toplumsal Olaylar ve İlahi Yöntemler** Bilgehan Meral
- 22 **Rüyalar** Sandra Ingerman & Hank Wesselman
1. Bölüm
- 30 **Duygusal ve Zihinsel Kalıpların Temizlenmesi** Kaia Nightingale
- 34 **Eşyaların Dili Psikometri** Nuray İsrail
- 40 **Dünyanızı Renklendirin** Rebeca Corolle
- 46 **Dua Etmek İşe Yarıyor mu?**
- 48 **İçsel Farkındalık ve Dönüşüm** Reşat Güner
2. Bölüm
- 52 **Nöroetik: Nörobilim ve Ruhsallık** Martha J. Farah
- 54 **Hastalıklar ve Aile Dizimi** Dr. Işın Ünay
2. Bölüm
- 62 **Güneşe Doğru** Güneşe Doğru
- 63 **Etkinlikler**

İLÂHÎ NİZAM VE KÂİNAT'TAN SEÇMELER

Vicdan ve Nefsaniyet Üzerine

*Dr. Bedri Ruhselman
tarafından derlenmiştir.*

Varlıkların dünyaya inmeleri, dünya maddeleri içinde kendilerine gerekli olan malzemelerle karşılaşp onlardan faydalanabilmeleri içindir demiştik.

Güneş sistemimizin bütün küreleri arasında gelişim malzemesi en bol olanlardan biri dünyadır. Bu malzemelerin, çeşitli ihtiyaçlara göre sıralanması ve düzenlenmesi, insanların işlerine yararlı hâle getirilmesi gerekir. Bu işlerle vazifelenmiş vazife planının varlıkları, liyakatleri ve güçleri derecelerine göre, dünyaya ayrılmış çeşitli vazife organizasyonları içinde vazifelerini yaparlar. Doğal olarak bunun yukarılardan gelen direktiflere uygun olması gerektiğini unutmamak gerekir.

Bu yardımlarla dünya varlıklarının ve bu arada durumları daha kapsamlı olan insanların, gelişimlerine yararlı bir sürü sıralamalar, düzenler ve oluşumlar meydana getirilir. Örneğin, doğa olaylarının bir düzen içinde meydana getirilişleri, bütün dünyayı kapsayan siyasal, ekonomik, bilimsel durumlar ve bu arada bütün ikincil oluşumlarıyla kurulmuş milletler, devletler, aşiretler, topluluklar hep ünitenin direktifleri altındaki büyük organizasyonlarda vazifeli organlar tarafından sevk edilip yönetilirler. Öyleyse dünyadaki millet, devlet, aile gibi bütün toplulukların sevk ve yönetimi yukarılara

bağlıdır. Ve bu bağların amacı da vazife planı sezgisine hazırlanıp bu plana liyakat kazanabilmek ihtiyacıyla dünyaya inmiş varlıkların, yani insanların, hedeflerine ulaşabilmelerine yardım etmektir. Nitekim her insan, dünyada var olan bu oluşumların sonsuz olanaklarından çoğu zaman otomatik ve yarı idrakli olarak doğrudan ya da dolaylı yollardan, yani hem onların icapları içinde kendisi yaşayarak hem de o icaplarda yaşayan diğerlerini gözlemleyerek sonsuz faydalar sağlarlar. Buradaki otomatik kelimesinin anlamını daha önce biraz açıklamıştık. İnsanların bu topluluklardan faydalanmaları her zaman onların hakiki amaçlarını görerek gerçekleşmez. İnsanlar, hemen daima bu topluluklara -dünya realitelerine ve değerlerine göre- ancak kendilerine sağlayacağı çıkarlara karşı istekli ve hırslı olarak katılırlar ve bu istekle o topluluklarda canla başla çalışırlar. Bu isteklerin çeşitleri de her kişinin nefsanîyet parçalarının nitelik ve niceliğine göre değişir.

Bu nitelik ve nicelikler bazen çok aşağılardaki

bencillik seviyelerine kadar inebilir. Örneğin, büyük bir haydut çetesi kurulabilir. Fakat vicdan mekanizmasının üst seviyelerine uyum sağlamış dengelerle bu istekler çok asilce ve yüksek tezahürler de gösterebilirler. Örneğin, temiz bir sevgi içgüdüleriyle bir ailenin bütün yükleri altına seve seve girilebilir. Fakat görünüşte, bu gelip geçici maddesel çıkar duygularına karşılık, bütün bu oluşumların bazen tatlı, bazen de çok acı ve zahmetli yollardan insanları üstün ve hakiki kazançlara götürecektir olan asıl büyük değerlerini hemen hemen kimse görmek ve düşünmek istemez.

*
* *

Dünyada bulunan her şey gibi millet, devlet, aile oluşumları da amaç değil, araçtır. Bu araçların hakiki amaçları dıştan görüldüğü gibi, dünyanın çok geçici olan ve dünya ötesine zerresi bile götürülemeyen maddesel kazançları ve realiteleri değil, bu realiteler içinde yaşayalım, bu kazançlar peşinde koşayım derken insanların karşılaşacakları acı ya da tatlı bir sürü olayın vicdan mekanizmasında uğrayacakları uygulamalardan sonra ortaya çıkacak öz bilgilerin elde edilmesidir.

İşte bu noktada vicdan mekanizmasıyla öz bilginin zenginleştiği arasındaki ilişkiyi bir kere daha belirtmiş oluyoruz. Şimdi bu bilgileri, idraklerde karanlık ve belirsiz bir tarafın kalmaması için özetleyerek tekrarlayacağız.

*
* *

Dünya idraki ile değerlendirilen vicdan realiteleri varlığın öz bilgisi



değildir. Bunlar, varlığın kaba maddelerdeki bedenlenmelerinin icaplarına göre madde durumlarının, vazife-nefsaniyet düalitesi içinde çeşit çeşit biçimler sunan görünüşleridir. Bu realiteler herkeste mutlak olarak aynı sırayı takip etmezler, gerek ve ihtiyaçlara göre sıralanırlar. İşte bu zıt unsurların çarpışmaları sonucunda doğacak olaylardan alınacak kıyas bilgileri, idrak kanalıyla varlığın öz bilgisinin değerlerini arttıracak ve bu değerler de idrak biçimlenmeleri içinde ruhun tekâmül ölçüsü olarak ona yansıyacaktır. Bu durum, dünyada daima değişen realitelerin vicdan mekanizmasındaki durumlarını ve bütün bu mekanizmaların öz bilgiyi zenginleştirici rollerini ve sonunda varlığın, ruhun tekâmülüne ait yaptığı hizmetlerin özünü kısaca gösterir. Aynı şekilde, vicdan mekanizmasını işleten bu realiteler, bir taraftan öz bilgileri arttırırken diğer taraftan kuvvetini ve hızını öz bilgilerden alarak üst realitelere doğru kayabilmektedirler. Yani beyne bağlı realiteler, öz varlıktaki idrake ait ince madde bileşimleri karmaşıklarını zenginleştirirken, öz varlıktan beyne yansıyan aydınlık ışıklar da vicdan dengelerini üst seviyeye ulaştırmaktadırlar. Böylece, öz bilgiler arttıkça vazife bilgisi yolundaki

vicdan mücadeleleri nefsanîyetin de seviyesini yükseltir. Ve bir an gelir ki vazife planının yakınlarında vazife ile nefsanîyet arasındaki mesafe kısalmış. Ve idrakın vazife cephesine yönelmesi kolaylaşır. Vazife planına gelince oradan itibaren vicdan düalitesi ortada kalmaz. Onun yerine büyük vazife işlevleriyle yürüyen niteliği değişik diğer bir tekâmül düalitesi başlar. Ve bu düalite, varlığı üniteye kadar takip eder.

*
* *

Bu mücadelenin en şiddetli anlarını oluşturan -özellikle orta insanlık kademelerinde- insanlar sürekli olarak huzur ve huzursuzluk içinde nöbetleşe yaşarlar. Bu hâller, vicdan unsurlarının belirgin olarak meydana çıkan denge ve dengesizlik durumlarına karşılık gelir. Bu huzur, insanı, idraki oranında tatmin eden bir duruma sokar. Bu sayede o kendini çözülmüş sorunlar içinde görür. Fakat icaplara ve öz varlığın beliren ihtiyaçlarına göre vicdanın denge hattı yukarıya ya da aşağıya doğru bozulmaya başladığı anda onun keyfi kaçır. Yeni bir realite karşısında, eski realitesinin yıkılmak üzere olduğu hissi onu sıkıntıya sokar. Bu ıstırap, dengenin bozulma derecesiyle artar. Bu durum her devreye, her kademeye göre çeşitli nitelikler ve şekiller alır. Bazen -özellikle az ilerlemiş kademelerde- hakiki vicdan azabı hâlinde ortaya çıkar. Bu azap şekilleri, dengelerin aşağı doğru kayışlarında daha çok görülür. Varlığın ileri gelişim derecelerinde bu tür azaplar olmaz ama çeşitli karışıklık ve şaşkınlık hâl ve şekilleri meydana gelir ki bunlar da az önemli huzursuzluklardan sayılmaz.

Bütün bu huzursuzluk ya da ıstırap hâlleri, vicdan realitelerinin daha üst seviyelerde denklemlerini ve bu sayede öz bilgilerin artmasını ve insanların, yazgı ile belirlenen vazife planlarına yaklaşımlarıyla sonuçlanır.

Öyleyse, bulunulan kademenin sindirilmiş, işlevini yerine getirmiş realitelerini takip eden karışıklık ve şaşkınlıkları bir an önce atlatmaya çalışarak üst realitelere ulaşmak gerekir ki böylece kazanılan üst liyakatler, zamanlarında işlevlerini yapmaya başlasınlar ve bunun sonucunda da öz bilgilerin gelişim yolundaki normal seyirleri kesintiye uğramadan devam etsin. İşte bir insan herhangi bir huzursuzluk ya da karışıklık ve şaşkınlık ya da ıstırap ile karşılaştığı, onun vicdanı herhangi bir azabın kıvılcımlarıyla yanmaya başladığı zaman, o insanın derhal kendini toplayarak idrakini vicdanının unsurları arasında dolaştırması, o zamana kadar ilgilenmediği vicdanının üst unsuruna yönelmesi, istekleriyle ona değerler göndermeye başlaması, buna karşılık, alt realiteye ait isteklerini, alışkanlıklarını, arzularını geri planlara atarak onları yeni değerlerle beslememesi ve her şeyden önce bunun için çok gerekli olan çabaları göstermesi gerekir. Bunu yaptıkça vicdan dengesi yavaş yavaş üst seviyelerde kurulmaya başlar. Bu da gerçekleşince yeni doğacak daha büyük bir huzur ve mutluluğun neşesi bütün geçmiş sıkıntı ve güçlüklerin hepsini siler süpürür. Fakat onların öz varlıktaki bilgileri zengin bir gelişim yükü hâlinde o insanı yüksek tekâmül planlarına daha çok yaklaştırır ki aslında insanda huzurun artması da bu durumun sonucudur.

*
* *

Acaba bu nefsanîyet unsuruna ne gerek vardı, daha doğrusu, insanlık hayatında belirgin nefsanîyet düalitesi olmaksızın da üstün realitelerin kazanılması ve öz bilgilerin artması, sonuç olarak vazife hazırlığının görülmesi mümkün olmaz mıydı gibi, insanların aklına bazı sorular gelebilir. Bunun cevabı zaten geçmiş bilgilerde vardır. Onları burada belirtelim.

Ruhun tekâmülüne yarayacak olan bilgilerin öz bilgi hâline geçmiş olması, yani varlığın öz malı olması şarttır demiştik. Bu da yine söylediğimiz gibi, ancak olaylar içinde varlığın yoğunlaşması ve bir sürü çaba harcaması ile sağlanacak bir niteliktir. Yani varlık, beden aracılığıyla, dünya olaylarının olumlu ve olumsuz yönleri karşısında onlarla boğuşarak yapacağı uygulamalardan sonra bazı sonuçlar elde edecektir ki işte öz bilgileri sağlayan bu sonuçlardır. Aslında insanların tekrarlanan bedenlenmeleri, olayların hem tatlı hem acı sonsuz görünüşleriyle karşılaşabilmeleri içindir. Bunun sebebi de öz bilgileri arttırmaktır. Fakat burada bir zorunluluk daha belirmektedir. Eğer olayların içinde yoğunlaşma ve boğuşma olanak ve fırsatlarını hedef alan etkenler olmasaydı böyle zahmet verici, çabayı harekete geçirici olayların ortaya çıkmasına gerek kalmazdı. Ve eğer insanlar hak edilmemiş süreçlerle tekâmül yolunda yürütülebilirlerdi o zaman belirli hareketlerin içinde hapsedilerek idraksizce sürüklenebilirlerdi. Fakat daha önce verdiğimiz bilgiler, insanlar hakkında böyle bir tekâmül sürecinin mümkün olamayacağını göstermektedir. Çünkü



varlıkların idrak ve özgürlüklerini ilgilendirmeden tam bir makine gibi işleyen bu tür ilerleyişler ancak -daha önce açıkladığımız gibi- varlıkların henüz idrakten ve güçten yoksun buldukları evrenin ilk aşamasındaki karanlık, sonsuzluk kadar uzun bir tutsaklık içinde geçen mekanik tekâmül ilkesine tabi olabilir. Ve bu ilke altındaki tekâmülün de varlıklara sağladığı en büyük sonuç, yine açıkladığımız gibi, hidrojen atomunun henüz idraklenmemiş ve tutsaklıktan kendilerini kurtarabilecek güçleri kazanamamış, sadece mekanik hareketlere uyum sağlamak zorunda bırakılmış bir liyakat durumundan ileri geçmez.

Varlıklar hak kazanmadıkları olaylara sokuldukları zaman onlardan insanlık aşamasına layık yararları sağlayamazlar. Çünkü bu durumda sebep ve sonuçlarını belirleyip değerlendiremeyecekleri bu olayların görünmelerinde onların kıyas bilgisine girebilmeleri mümkün olmaz, kıyas bilgisi var olmayınca da öz bilgiler oluşamaz ve insanlıktan beklenen tekâmül gerçekleşmez. Ne olursa olsun, sebep ve sonuçları bilinmeyen olaylar insanlar için boş ve amaçsız

kalır. Ancak hak edilmiş acı ya da tatlı olaylar arasında yoğrularak onların içinden zaferle ya da yenilgiyle çıkmanın nedensellik ilkesi karşısında geçirilecek kıyas bilgisi yardımıyla idrakine varılmış sonuçları, tekâmül unsuru olan öz bilgileri meydana getirir.

Demek ki insanların, tekâmül ihtiyaçlarına ayarlanmış olaylara hak kazanmaları gerekir ki böylece onlar bu hak edişlerinin idraki sayesinde, o olayların içinde yoğrulurken sonuca kendilerini ulaştıracak olan kıyas bilgilerini bulabilsinler ve bunların muhasebesini yapma olanağına kavuşsunlar. Niçin dayak yediğini bilmeyen bir çocuk o dayaktan layıkıyla yararlanamaz. Dayaktan yararlanamayınca da durumunun ölçüsünü takdir edip hâl ve tavırlarını iyileştirme çabasını gösteremez. Bu dayaktan yararlanabilmesi için onun idrakinin uyandırılması ve bunun için de hangi zayıf taraflarıyla dayığı hak ettiğinin belirtilmesi gerekir. Bu, onun pusuda bekleyen zayıf taraflarını harekete geçirip meydana çıkartmakla mümkün olur. Bütün bunlardan başka, ileride bildireceğimiz yazgı planının uygulamasında da bu çaba mekanizmasının rolü vardır. Bu bilgiler, vazife unsurlarının önüne niçin çetin ve sert birtakım sonuçlar doğuracak olan nefsanîyet parçalarının dikildiğini ve vazifeli varlıkların bu durumlara neden sebep olduklarını açıklamış olur.

Öyleyse, vazife-nefsanîyet mücadelesi mekanizmasına gerek vardır. Ve nefsanîyet bunun için gelişim yolunda değerli bir unsurdur. □

İlâhî Nizam ve Kâinat'in günümüz Türkçesine uyarlanmış baskısından alınmıştır.



Metapsişik
Tetkikler
ve İlmî
Araştırmalar
Derneği



İnsanlığı
Birleştiren
Bilgiyi Yayma
Vakfı

DUYURU

BİLYAY VAKFI KONFERANSLARI CANLI YAYINDA!

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

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

KONFERANSLARIMIZI ARTIK DÜNYANIN HER YERİNDEN

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

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

İYİ SEYİRLER!

NOT: YAYINLARIMIZLA İLGİLİ İSTEK, ÖNERİ VE ELEŞTİRİLERİNİZİ
BEKLİYORUZ.

Olağan Dışı Şuur Hallerinin İyileştirici ve Höristik Potansiyeli

Stanislav Grof

1. Bölüm



OLAĞAN DIŞI şuur halleri konusundaki kırk yılı aşkın bir süreyi bulan araştırmalarımla ilgili deneyim ve gözlemlerim *Geleceğin Psikolojisi* adlı kitapta özetlemektedir. Asıl ilgim bu durumların höristik yönleri, yani insan psişesi ve şuurun doğasıyla ilgili anlayışımıza ne katabilecekleri üzerine odaklanmaktadır. Asıl eğitimimi klinik psikiyatr olarak aldığım için, bu deneyimlerin iyileştirici, dönüştürücü ve evrimsel potansiyeline de özel bir dikkat göstereceğim. Bu amaç doğrultusunda bakıldığında, olağandışı şuur halleri terimi çok geniş ve genel bir terimdir. Höristik ya da terapötik bir bakış açısından çok az ilgisi olan ya da hemen hemen hiç ilgisi olmayan geniş bir alan içermektedir.

Şuur çeşitli patolojik süreçlerden -beyin travmaları, kimyasal maddelerin yol açtığı zehirlenmeler, enfeksiyonlar ya da beyindeki dejeneratif ve dolaşım ile ilgili süreçler- büyük ölçüde etkilenebilir ve değişiklik gösterebilir. Bu tür koşullar elbette “olağan dışı şuur halleri” kategorisine girmelerini sağlayabilecek büyük zihinsel değişimlerle sonuçlanabilir. Bununla birlikte, bu tür bozulmalar, klinik açıdan oldukça önemli olsa da bizim tartışmamızla ilgili olmayan “trivial deliryumlar” ya da “organik psikozlar”a yol açabilir. Bu tür durumlardan yakınan kişiler genellikle oryantasyon bozukluğu gösterirler; kim olduklarını ve nerede bulduklarını, günün tarihinin ne olduğunu bilmezler. Ayrıca, bu kişilerin zihinsel işlevleri de önemli biçimde bozuktur ve genellikle yaşadıkları şeyleri sonradan anımsayamazlar.

Olağan dışı şuur hallerinin, diğerlerinden dikkate değer biçimde farklılaşan ve sağlıklı hastalık açısından insan psişesi hakkında paha biçilmez bir yeni bilgi kaynağı sağlayan büyük ve önemli bir alt grubu üzerinde odaklandım. Bunlar, aynı zamanda oldukça önemli terapötik ve dönüştürücü bir potansiyele sahiptir. Yıllar içinde, günlük klinik gözlemler beni bu deneyimlerin olağanüstü bir yapıda olduğuna ve psikiyatri kuramı ve uygulaması açısından oldukça etkili imalara sahip olduğuna ikna etti. Çağdaş psikiyatrinin bunların belirli özelliklerinin farkına varmamasına ve bunlar için özel bir ad vermemesine inanmak bana güç geliyor.

Bunların geri kalanından ayrılıp özel bir kategoriye konulmayı hak ettiklerini kesin bir biçimde

hissettiğimden, bu tip deneyimleri nitelendirmek için holotropik sözcüğünü türettim (Grof 1992). Bu bileşik sözcük tam olarak “bütünlüğe yönelmiş” ya da “bütünlük yönünde giden” (Yunanca holos = bütün ve trepein = bir şeye doğru ya da bir şey yönünde hareket etmek) anlamına gelmektedir.

Günlük şuur hallerimizde gerçekte olduğumuzun ancak küçük bir parçasıyla özdeşleşiriz. Holotropik durumlarda ise beden egosunun dar sınırlarını aşabilir, tam kimliğimizi kullanılabilir bir hale getirebiliriz.

Holotropik Şuur Halleri

HOLOTROPİK durumlarda, şuur niteliksel olarak oldukça derin ve temel bir biçimde değişime uğrar, ama nedenlerin organik olduğu koşullardaki kadar büyük ölçülerde bozulmaz. Uzak ve zaman açısından genellikle oryantasyonumuz tam olarak aynı kalır ve günlük gerçeklikle bağımızı tümüyle yitirmeyiz. Aynı zamanda, şuur alanımıza başka varoluş boyutlarından gelen içerikler girebilir; bu oldukça yoğun, hatta karşı konulamaz bir biçimde meydana gelebilir. Bu yüzden aynı anda oldukça farklı iki gerçekliği yaşarsınız, “iki ayağımız da farklı bir dünyadadır.”

Holotropik durumlar tüm duyuşsal alanlardaki keskin algısal değişimlerle karakterize edilir. Gözlerimizi kapattığımızda, görsel alanımız kendi özel geçmişimizden ve gerek bireysel gerek kolektif şuur dışından gelen imgelerle dolabilir. Hayvanlar alemi ya da bitkisel alem, genel anlamda doğa ya da kozmosun çeşitli yönlerini

betimleyen vizyon ve deneyimlerimiz olabilir. Deneyimlerimiz bizi arşetipik varlıklar ve mitolojik bölgelere çekebilir. Gözlerimizi açtığımızda, çevre algımız bu şuur dışı materyalin kuvvetli yansımaları tarafından aldatıcı bir biçimde değişikliklere uğratılabilir. Buna, diğer duyuları da işe katan geniş bir deneyim aralığı eşlik edebilir: çeşitli sesler, fiziksel duyumlar, kokular ve tatlar.

Holotropik durumlarla ilişkili duygular, genellikle hem doğası hem de yoğunluğu açısından günlük deneyimlerimizin sınırlarının oldukça ötesine geçen çok geniş bir yelpazeyi kapsar. Vecd haliyle karışık yüksek bir sevinç ya da çok güzel, eksiksiz bir mutluluk ve “tüm anlayışların ötesine geçen bir huzur” gibi duygularla sınırsız bir dehşet, ölüm saçan bir öfke, mutlak bir ümitsizlik, insanı yiyip bitiren bir suçluluk ve hayal bile edilemeyen başka türlerdeki duygusal acı biçimleri gibi haller arasında değişir. Bu duygusal durumların uçta olan biçimleri, dünyanın büyük dinlerinin kutsal metinlerinde anlatılan cennetsel ya da göksel alemlerin ve cehennemlerin tanımlarına uyar.

Holotropik durumların özellikle ilgi çekici bir yönü bunların düşünce süreçleri üzerindeki etkisidir. Zihin bozulmamıştır, ama günlük işleyiş tarzından dikkate değer biçimde farklı bir şekilde çalışır. Olağan pratik konulardaki yargımıza güvenemeyebiliriz, ama bu tip deneyimlerde çeşitli konularda oldukça önemli bilgilerle gerçekten dolup taşabiliriz. Kişisel geçmişimiz, şuur dışı dinamikler, duygusal güçlükler ve kişiler arası sorunlarla ilgili derin psikolojik içgörülere ulaşabiliriz. Ayrıca



doğanın ve evrenin, gerek eğitimsel gerek zihinsel temelimizi büyük ölçüde aşan çeşitli yönleriyle ilgili olağanüstü keşifler de yaşayabiliriz. Bununla birlikte holotropik hallerde elde edilen içgörüler içerisinde en ilginç olanları felsefi, metafizik ve spiritüel konular etrafında döner.

Psikolojik doğum ve ölüm dizisini ve diğer insanlar, doğa, evren ve Tanrı ile birleşme duyguları gibi geniş bir transpersonel olgu yelpazesini yaşayabiliriz. Başka enkarnasyonlardan anılar gibi görünen şeyler açığa çıkarılabilir, güçlü arşetipik figürlerle karşılaşılabilir ve pek çok mitolojik gerçekliği yaşayabiliriz. Bu tür

holotropik deneyimler kozmosun ve varoluşun spiritüel doğasını betimleyen kozmolojik, mitolojik, felsefi ve dini sistemlerin ana kaynaklarıdır. Şamanizm ve aborijinal kabilelerin kutsal törenlerinden dünyanın büyük dinlerine kadar insanlığın ritüel ve spiritüel yaşamını anlamamanın anahtarıdır.

Holotropik Şuur Halleri ve İnsan Tarihi

HOLOTROPİK şuur hallerinin insanlık tarihinde oynamış olduğu rolü incelediğimizde, karşımıza çıkan en şaşırtıcı bulgu Batılı modern

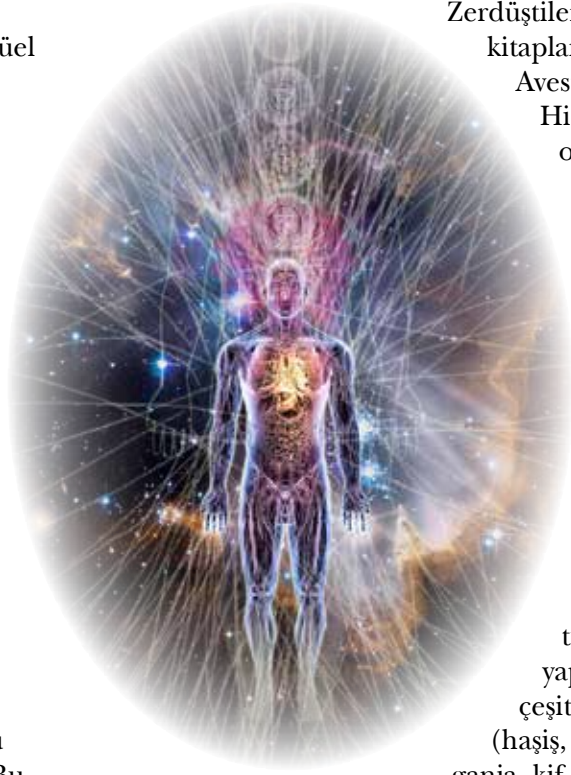
sanayi toplumunun bu şuur hallerine yönelik tutumuyla tüm antik ve endüstri öncesi kültürlerin tutumları arasındaki dikkat çekici farktır. Çağdaş insanlıkla keskin bir karşıtlık içinde, tüm yerli kültürler holotropik durumlara büyük bir saygıyla yaklaşmış ve bunları meydana getirecek güvenli ve etkili yollar geliştirmek için daha çok zaman ve çaba harcamışlardır. Bu kültürler, söz konusu şuur hallerini hem kendi ritüel ve spiritüel yaşamlarında başlıca bir araç olarak hem de başka birkaç önemli amaç için kullanmışlardır.

Kutsal törenler bağlamında, yerliler tarafından aracılık edilen olağan dışı durumlar, gerçekliğin arşetipik boyutlarıyla deneysel bir ilişkiye yönelir. Bunlar, tanrısal varlıklar, mitolojik alemler ve doğanın gizemli güçleridir. Bu durumların çok önemli bir rol oynadıkları bir başka alansa çeşitli bozuklukların tanı ve iyileştirilmesi olmuştur. Aborijinal kültürler çoğu kez doğayla ilgili ilaçlar hakkında etkileyici bir bilgiye sahip olmalarına karşın, asıl vurguyu metafizik şifa üzerine yapmışlardır. Bu genellikle, hem hasta için hem şifacı için ya da aynı zamanda her ikisi için, holotropik şuur hallerinin başlatulmasını içerir. Birçok durumda, büyük bir grup hatta bütün bir kabile hep birlikte şifa transına girerler; bunun örneğini Afrika Kalahari Çölünde bulunan Kung Buşmanlarında bugün bile görmek mümkündür.

Holotropik durumlar, kayıp kişi ya da nesnelere bulmak, uzak yerlerdeki kişiler hakkında bilgi edinmek ve avın hareketlerini izlemek gibi çeşitli pratik amaçlar için sezgi ve duyular

dışı algılama (DDA) yeteneklerini geliştirmek için de kullanılmıştır. Ayrıca, ritüel, resim, heykel ve şarkılar için fikirler sağlayarak bir sanatsal ilham kaynağı görevi de görmüşlerdir. Bu durumlarda karşılaşılan deneyimlerin endüstri öncesi topluluklar ve insanlığın spiritüel tarihi üzerindeki etkisi çok büyük olmuştur.

Ritüel ve spiritüel amaçlar için holotropik halleri meydana getirebilecek çeşitli zihin değiştirici prosedürlerin, diğer bir deyişle “kutsal teknikler”in geliştirilmesi için harcanan büyük zaman ve enerji holotropik hallerin eski ve aborijinal kültürler için ne denli önemli olduğunu göstermektedir. Bu yöntemler davul çalma ve diğer perküsyon türleri, müzik, şarkı, ritmik dans etme, solunumun değiştirilmesi ve özel farkındalık biçimlerinin geliştirilmesini çeşitli biçimlerde bir araya getirir. Bir mağarada, çölde, buzulda ya da yüksek dağlarda kalmak gibi uzun süreli sosyal ve duyuşsal yalıtım da holotropik durumların başlatılmasının araçları olarak önemli bir rol oynarlar. Bu amaca yönelik olarak kullanılan uç noktadaki



fizyolojik araçlar oruç tutma, uykudan yoksun kalma, susuz kalma, hatta vücuttan büyük miktarda kan alma, güçlü laksatifler ve pürgatifler ve şiddetli ağrı, acı vermeleri içerir.

Holotropik durumların başlatılması açısından özellikle etkili bir teknoloji psikodelik bitki ve maddelerin ritüel kullanımı olmuştur. Antik Pers Zerdüştilerinin kutsal kitaplarında (Zend Avesta) haoma, Hindistan’da soma olarak geçen efsanevi kutsal iksir Hint-İran kabilelerince birkaç bin yıl önce kullanılmış, büyük olasılıkla da Vedik din ve felsefesinin en önemli kaynağı olmuştur. Değişik kenevir türlerinden yapılan preparatlar, çeşitli adlar altında (haşiş, charas, bhang, ganja, kif, marihuana)

Doğu ülkeleri, Afrika ve Karayip bölgesinde gerek eğlence ve keyif için gerekse dinsel seremonilerde yakılıp içilerek ya da çiğneyip yutma yoluyla alınmıştır. Bunlar, Brahmanlar, belirli Sufi tarikatları, kadim Skythian’lar ve Jamaika Rastafarianları gibi farklı gruplar için önemli bir kutsal ayini temsil etmişlerdir.

(Devam Edecek)

AKIŞ

Gel!

Fadime Çelik

Gel!
Yeter ki sen “ben” olarak gel!
Bu “benim” dediğin
Kendini “O” zannettiğin
Zehirlerinden kişiliğinin
Arınabilirsen gel.

Gel!
Sen, “Sen” olmayan kişiliğinin
Duyularını
Düşüncelerini
Korkularını
Hislerini
Dönüştürebilirsen
Kumsalına gel!
Tüm bunlarla kuşatılmışken
Dinginlikten
Bilgelikten ne eser?

Gel!
Yeter ki sen saflaşmış bir “ben” olarak gel!
İşte o zaman ne söz kalır ne kelim.
An’da olan her neyse
Bu da her neye evrilecekse
Yani anlayacağın
Tensizliğin aşkınındaki serüvenlerde
Evrenin de kim bilir hangi spiralinde
Katılırız sen ve ben yeni yaratılışların
Mekansız muhabbetine.

Gel!
Yeter ki sen saflaşmış bir “ben” olarak gel!
Zamansızlıkta kelamın bittiği zaman
Ve de Evrenin mekandan müezzeh kiblesizliğinde
Güneşin parlayacak Güneşin oğullarıyla birlikte
Ve de daha ötesi
Sen ve ben ayrımının kaybolduğu silüetimizde
Yani anlayacağın dahil olduğumuz teklikte
Sonsuz yaratılışın da yeni serüvenlerinde
Bize de düşecek görev her neyse
Katılımcı olacağız tezahür evreninde
Sende ben, bende sen olmanın birliğinde. □

Anda Kalmak İçin...

Deniz Beling



KENDİME “Anda kalmak için ne yapabilirim?” diye ilk sorduğumda içsel olarak gelen cevap; sadeleşmek, idrakin gelişmesi ve birlik olmuştur... Algı bizim beş duyumuzla yani bedenle algıladığımız izlenimlerdir. Oysa anda kalabilmek bir kendini hatırlama biçimidir ve bizim kendimizi bilebilmemiz için bunun çok daha ötesine geçebilmemiz gereklidir. Bunu yapabilmemiz idrakimizin genişlemesi demektir.

Maddenin akıllandırılmasında tüm yolculuk daha süptil hale gelebilmek yani öncelikle sevgi planına olan yolculuktur. Bunu ancak öz-bilgi kıyasının olduğu idraki temas noktasındaki anın içinde tüm tatbikatları deneyimlemiş parçalarımızı yüzeysel zamanın içindeki kavrayışımıza indirerek gerçekleştirebiliriz... Bu şuurun yükselmesi ve beyin hücrelerinin de seviyesini yükselmesi demektir.

Burada bize kader mekanizmasındaki nedensellik ilkesi yardımcı olacaktır. Biz kader mekanizması ile ancak deneyimlerimizi öz-bilgi haline getirebiliyoruz. Eğer sadece bütün bunları yeniden algılamamanın dışında bir kavrayış ilkesi ile hakikati ve görünenin arkasındakini anlayabilme idrakine geldiğimizde, artık şuurumuzda yükselmiş yani beyin hücrelerimiz artık yeniden programlanmış ve maddenin deneyimleri ile ilgili tüm tatbikatları bitirmiş demektir.

Sorduğum sorunun cevabını tekrar düşündüğümde, özle bağlantı ve birliğe ilerleyişin tekniğinin kavrayış olacağını ve bunu bir tür sadeleşerek ve hız kazanarak yapabileceğimizi anlıyorum... □

BİLYAY VAKFI, MTİA DERNEĞİ VE RUH VE MADDE YAYINLARI FACEBOOK'TA!



Değerli Okurlarımız,

Bugüne kadar BİLYAY Vakfı ve MTİA Derneği olarak, merkezimizdeki konferanslar, Bilyay Akademi seminerleri, diğer özel çalışmalarla sizlere ulaşıp Ruh ve Madde Dergisi ve yayınladığımız kitaplar aracılığıyla sizlerle hep iletişim içinde olduk.

Artık günümüz etkili iletişim araçlarından interneti ve sosyal paylaşım sitelerini kullanarak da bize ulaşıp duyuru, etkinlik ve taze haberlerimizi takip edebileceksiniz.

Böylece, sizlerle var olan iletişimimizi daha yakın ve sürekli bir hale getirip dilek, öneri ve beklentilerinizi öğrenme şansımız olacak.

Dilerseniz internetteki facebook gruplarımızı

BİLYAY VAKFI ve MTİAD

<https://www.facebook.com/pages/Bilyay-Vakfi-ve-Metapsişik-Tetikler-ve-İlmi-Araştırmalar-Derneği/1447165268909069?fref=ts>

THE DIVINE ORDER AND THE UNIVERSE

<https://www.facebook.com/pages/The-Divine-Order-and-the-Universe/290702101086360>

RUH VE MADDE KİTAP KULÜBÜ

<http://www.facebook.com/groups/205985712775099/>
adreslerinden ziyaret edebilir, ÜYE olabilirsiniz.

Bu gruplarda periyodik olarak anketlerimiz, ödüllü sorularımız ve bazı sürprizlerimiz de olacak. Katılımızı bekliyor, ilginize teşekkürler ediyoruz.



Ruh ve Madde
Yayınları

Toplumsal Olaylar ve İlahi Yöntemler

Bilgehan Meral

ASIL olarak her mekan kendi şart ve kuralları ile yönetilir. Elbette ki yapılacak olan tüm aksiyonlar mekanın kendi kurallarına uyularak meydana getirilir. Bu ne demektir? Örneğin, bir topluma verilmesi gereken yeni bir bilgi, yeni bir hayat görüşü ya da varılması gereken yeni bir idrak noktası var ise ilahi mekanizma dahi, bu dünyanın şartlarına uyarak bilgiyi iletir. Yani gökten ışıklar içinde melekler ordusu inerek söylenecek sözleri söyleyip eğitimleri tamamlayıp geldiği ihtişamlı geri yukarı çıkamazlar. Kanunlar buna izin vermez.

Bu kural yalnızca bizim dünyamız için geçerli değildir. Tüm dünyalar ve gezegenleri için hatta kainatın en ücra (bizim realitemize göre ücra) köşeleri için dahi bu geçerlidir. Buda'nın dediği gibi "Değişmek gelişmek demektir". Değişmek içinde mekanizmanın dengesinin bozulması ve bu dengenin yukarı doğru enerji artışı ile tekrar

kurulması gereklidir. Denge bozulurken de kullanılan yegane yöntem değer farklanmasıdır.

Demek ki hayatı daha iyi anlamamız için fark etmemiz gereken birkaç önemli enstrüman

kullanılmaktadır. Bunlar: 1) Atıllaşmış dengenin negatif yönde değer farklanması ve dejenerasyonun son noktası ile değişme isteğinin yaratılması, 2) Manyetik alan etkisi, 3) Manyetik alan etkisi ile yapılmış değer farklanması, 4) Dengenin tekrar sağlanması.

İşte kabaca bu dört adım kullanılarak dünya üzerine dinler gelmiş ve hızlıca kabul edilmiş, Fransız ihtilali gibi insanlığın seyrini değiştiren bir halk hareketi olmuş, kurtuluş savaşları meydana gelmiş, soykırımlar yapılmıştır. Burada saydığımız bütün olaylar, insanlığa yeni bir anlayış ve tekamül getirmek için hazırlanmış birer mizansendir. Ve gerçekten de şimdi geriye baktığımızda bu mizansenler tam vazifelerini yapmışlardır.

Örneğin, Fransız ihtilalini ele alalım. Fransız halkı o dönemde fakirlikle boğuşuyor ve anti demokratik bir yaşam

sürdürmekteydi. Halkta büyük bir ahlaki çöküntü de başlamıştı. Kralları ile iletişimleri iyice kopmuş, kral ve kraliçe halktan bihaberdi. Halkın ne kadar fakir ve aç olduğunu dahi bilmiyorlardı. Halktaki bu negatif yöndeki gerilim eni sonunda ufak bir kıvılcım ile halk ayaklanmasına dönüverdi. Eğer ki halkın hiçbir derdi olmasaydı ve belli bir refah seviyesinde hayatlarını devam ettiriyor olsalardı, bu arayışa girmezler hatta hayatlarını tehlikeye atmazlardı. Üstüne üstelik o refah seviyesinde az önce bahsettiğimiz gibi gökten ışıklar içinde melekler inseydi ve yeni devlet anlayışı hakkında eğitim vermeye çalışsalardı dahi başarılı olamazlardı. Çünkü her aksiyon mekanın kural ve kanunlarına uygun olarak gerçekleştirilir. Zaman ilerledikçe dejenerasyon artacaktır. Bu dejenerasyondan sonra ilahi irade idraki zaman ve asli zaman kudreti ile toplumun ve insanların

manyetik alanlarında değişimler yaparak kıvılcımı meydana



getirmiş ve halkları harekete geçirmiştir.

Bu manyetik alan etkisi esnasında ilahi iradenin kullandığı en önemli enstrüman da sezgisel olarak bilgi vermek ve herkesin zihninde en doğru zamanda çağrışımlar yapmak üzere karşılara olaylar çıkmaktadır. Bunlara tesirler de diyebiliriz. Yani Fransız ihtilalinin başlamasından önce de tüm halka bu tip sezgisel dürtüler verilmiş ve halk bir şekilde bu aksiyon için hazırlanmıştı. Zamanı geldiğinde de halk gözünü karartmış bir şekilde, belki de kendilerine kutsal gibi olan erişilemez krala ve kraliçeye karşı ve hatta hayatları pahasına orduya karşı ayaklanmıştı. O ana dek hazırlanmış olan entelektüel kesimde buna fikir desteğini vermiş ve yeni yüzyıllara yakışır yeni bir hayat ve devlet

anlayışını oluşturmuşlar ve ülkelerinde bu yönetimi benimsemişlerdir. Sonrasında bu anlayış tüm dünya halklarını etkilemiş ve demokrasi ile sekülerizm önemli bir devlet anlayışı olmuştur. Böylece Fransa halkı grup planı olarak üzerine almış olduğu vazifeyi yerine getirmiştir. O duruma gelene kadar kişiler de bireysel olarak vazifeler almış, yaşadıkları ile söyledikleri ile ve hatta ölüm şekilleri ile bile halkın vicdanında tesirler yaratmışlardır. Burada öldüren de ölen de vazife almış durumdadır. Böylece son ana kadar olay hazırlanmıştır.

En sonunda denge bozulmaya başlar. Ve ana olay meydana gelir. Yukarıdaki örnekte bu ana olay halkın ayaklanmasıdır. Bu esnada büyük acılar çekilir bireysel ve toplumsal birçok travmalar yaşanır. Ancak insanlığın

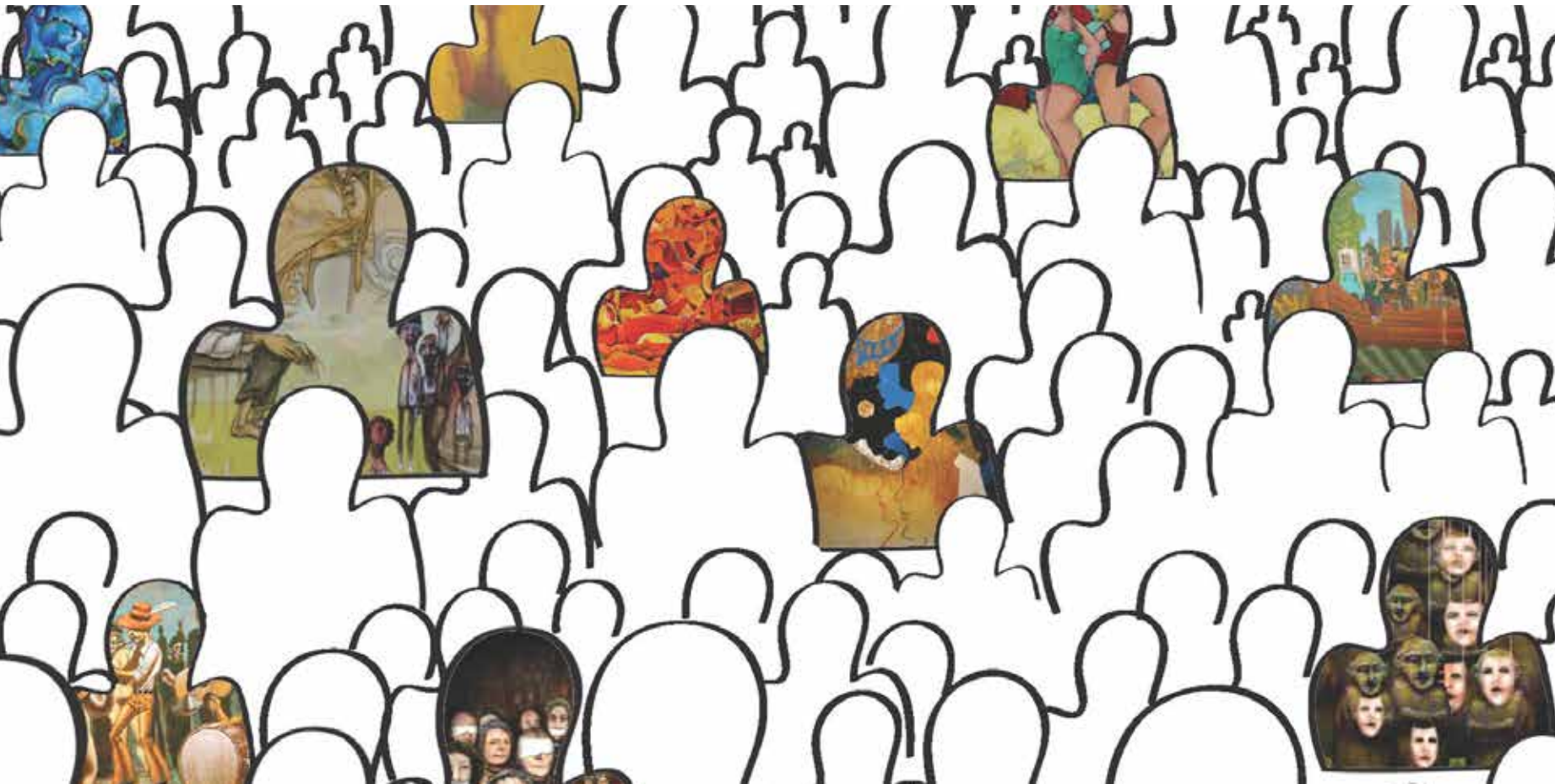
gelişimi için ihtiyaç olan her türlü aksiyon ve olay tereddütsüz bir şekilde meydana gelecek mizansenler şeklinde yukarı tarafından oluşturulur. Bunu yaşayan başrol oyuncular da vazifeli insanlardır. Bu elim bir şekilde tecavüz edilmeye çalışılırken öldürülen bir kız çocuğu veya kızın elim cinayetle öldürülüşünün ardından acılı babanın çektiği üzüntü ve buna rağmen insanların vicdanlarına dokunan konuşması da bir vazifedir. Ve o yaşanan hatıralar ölen kızın ve babasının travmaları olduğu kadar, babanın yaptığı dokunaklı konuşmalarda toplumun travmaları halini alır. Bu da çok iyidir.

Yukarıda Fransız ihtilali ile ilgili vermiş olduğumuz örneğe tekrar dönecek olursak denge tam olarak bozulmuş ve dengenin tekrar



sağlanması gerekmektedir. Bunu için o döneme kadar hazırlanmış entelektüeller devreye girerek bu halk hareketine bir felsefe ve yeni bir hayat anlayışı eklemişlerdir. Artık sıra düzenin tekrar kurulmasında ve tüm insanlık ailesine bu kazanımın yani bilginin yavaş yavaş dağılmasındadır. Buna da denge dönemi demektir. Denge kurulacak ve bu kazanımlar insanlık tarafından hazmedilene kadar yani bu realite benimsenene kadar yaşanacak ve ondan sonra da yavaş yavaş yine dejenerasyon dönemi yaklaşacaktır. Yeni dejenerasyon dönemi demek insanlığın kabullenebileceği yeni ve daha üstün bir realite döneminin yaklaşmakta olduğunu göstermektedir.

Günümüz dünyasının insanlık ailesi de topluca yeni ve üstün bir realiteye yaklaşmakta olduğunu ufak ufak kendilerine verilen sezgiler ile fark etmektedirler. Artık hiçbir şey aynı olmayacaktır. Hidrojen maddesi aleminin son basamağına gelinmiştir. İnsanlığa şimdilik küçük küçük tesirler ile sezgiler verilmekte ve bir babanın kızının cenazesindeki sözleri tüm ülkeyi sarsmaya yetmektedir. O yüzden tüm bu vazifeli varlıklara ve bizlere yardımcı olan hamî varlıklara çok teşekkür ederiz. □



Rüyalar

Sandra Ingerman &
Hank Wesselman

1. Bölüm



İmgesel Alemlerde Rüya Görme Üstadı

SAMANIN, bilinçli farkındalığını fiziksel bedeninden (ve bu fiziksel aleminden) kasti olarak ayırarak farklı bir gerçekliğe -şamanın “saklı şeyler” dünyasına- giriş yapan kişi olduğunu daha önce belirtmiştik. Şaman oraya ulaştığında gerçeklik, farkındalık ve deneyimin bu öznel, boyutsal seviyesinde varlıklar bulunduğunu doğrudan esin yoluyla keşfetmektedir.

Rüya alemi de bir bilinç seviyesidir; spiritüel bir bilinç seviyesidir ve yerli insanlar, zamandan muaf bu arşetipik alanı evrensel olarak ruh dünya diye ifade etmektedir. Dolayısıyla ruh dünya ve rüya alemi deneyimsel olarak aynı ve birdir.

Batılı psikolojide rüya alemi pek çok düşünce ekolüne göre pek çok farklı şekilde yorumlanır ve anlaşılır; ancak bunların çoğu rüya aleminin uykudayken gittiğimiz gizemli bir yer olduğu konusunda hemfikirdir. Burası akıl almaz, acayip deneyimler yaşadığımız, bize tanıdık da gelebilen ama bir şekilde hep farklı olan insanlarla ve mekanlarla karşılaştığımız bir yerdir. Rüyalarımızda gördüğümüz genellikle anlaşılması zor imgeler, biz uyandıktan çok kısa bir süre sonra bilinçli farkındalığımızdan buhar olup gidebilir.

Ancak sıradan rüyalar vardır; bir de hayatımız boyunca hatırlayabileceğimiz şamanik rüyalar veya “büyük rüyalar” vardır. Bunlara bazen “berrak veya lüsid” rüyalar da denir; rüya gördüğümüzün farkındayızdır ama rüyada kalır, orada hareket eder ve rüyanın içeriğine yön veririz. Bunlar gerçekten kişi-ötesi (transpersonal) alemlerin vizyoner deneyimleridir. Bu deneyimlere ruhlarla kurulan bağlantı veya dönüştürücü de olabilen ve gittikçe daha fazla hissedilen bir enerji de eşlik edebilir.

Şaman da modern vizyoner de bu deneyim seviyesine bunun farkında olarak giriş yapmayı öğrenir. Hank Wesselman’ın da belirttiği üzere aslında tüm hayatımızı rüya görerek geçiririz:

Afrika’daki yerli kabileler arasında geçirdiğim yıllarda edindiğim derin bir içgörüyü paylaşmak isterim.

Onların özgün dünya görüşünün tam merkezinde, çok katmanlı rüya aleminin gerçek dünya olduğu anlayışı bulunuyordu. Yani aslında hayatımız boyunca, günün yirmi dört saati rüya görüyorduk ve gündelik fiziksel dünya, rüyaya karşılık olarak tezahür ediyordu; bunun tersi geçerli değildi.

Bu ifadeler ise her zaman için rüya aleminin “şuurlu”, yani kendisinin bir bilince sahip olduğu fikri eşlik etmekteydi. Buna göre rüya alemi canlıdır, zekidir ve enerji doludur; kendisinden doğan her şeyi de farkındalık, canlılık ve yaşam enerjisi ile aktarıp aşlamaktadır.

Bunun anlamı nerede olursak olalım, bu satırları okurken bile sürekli olarak rüya gördüğümüzüzdür. Buradan çıkan bir diğer anlam ise, uyku sırasında yaşadığımız rüya deneyimi ile şamanın gayet uyanık bir şekilde rüya alemlerine yolculuk yaptığı deneyimin fenomen ve tecrübe açısından aynı olduğudur. Her iki yol da gerçekliğin, farkındalığın ve deneyimin aynı seviyelerine giriş imkanı sağlar. Bunu yaparken de rüya aleminin, içinde yaşadığımız bu fiziksel gerçekliğin de kaynağı olduğunu, fakat gördüğümüz rüyalardan ve hayallerimizden de etkilenebildiğini ortaya koyar. Dolayısıyla, rüya alemiyle/ruh dünyayla olan ilişkimiz ortak bir yaratıcılık halindedir.

Bu işlem, farkındalığımızın odağını “buradan” “oraya” doğru kaydırmayı da içermektedir. Bu öğrenilen bir beceridir;



şamanın bunu niyet ederek ve niyetine odaklanarak gerçekleştirme becerisi, ona neden “düş görme üstadı” denildiğini de açıklamaktadır.

Sandra, her

zaman rüya görmekte olduğumuz için hayatımız üzerinde çok büyük bir gücümüz olduğunu vurgular:

İçinde yaşadığımız, var olduğumuz dünyayı yaratıcı imgelemimizle düşleriz. Bu imgelem ya da hayal gücü becerisi büyük bir güç ve armağandır. Hayatlarımızı, düşünce ve sözlerimizle yaratırız. Hayal güçlerini yaratıcı beceriler geliştirmek yönünde kullanmaları için teşvik edilen kişilerin sayısı bizim kültürümüzde çok azdır. Çoğumuza, dünyada sadece çok az sayıda yaratıcı dahinin olduğu ve bizlerin de onların arasında bulunmadığımız küçük yaşlardan itibaren öğretilir. Bize hayatımız boyunca gücümüzü ve enerjimizi, dünyayı kendi arzularına göre şekillendirmeye kararlı otorite figürlerine vermemiz öğretilir.

Aslında bu eskiden olandır. Bizlerse artık büyük bir değişim döneminde yaşıyoruz. Bugün biz modern vizyonerler için kendi gücümüzü sahiplenmenin, hayatımızı iyileştirmenin ve dünyamızda olup bitenlere çözüm bulmak için yaratıcılığımızı kullanmanın zamanıdır. Bunların hepsi bizim odaklanarak düşlememiz ve böyle rüyalar görmemizle mümkündür.

Şamanik yolculuk da, rüya görme de oldukça yaratıcı eylemlerdir; deneyimsel açıdan aynı olmalarına rağmen aralarında bazı farklar vardır. Sandra’ya göre pek çok şamanizm öğrencisi aradaki farkları



görmez, ancak burada bir ayrım yapmak oldukça önemlidir:

Şamanik yolculuk yaparken Üst Alem, Orta Alem ya da Aşağı Alem'e gitmek arasında bir seçim yapabilirsiniz. Bu alemler, yardımcı ruhlarınızla temas kurabileceğiniz; onlardan şifa, sorunların çözümü için yardım ve sorularınıza cevap alabileceğiniz alanlardır. Geceleri uykuda gördüğümüz rüyalarda ise böylesi bir bilinç kontrolümüz olmaz. Bu rüyalar kişiye

özgüdür, rüyayı gören kişi bazında tektir ve genellikle de kişi uyanır uyanmaz zihinden buharlaşır. Uykuda görülen rüyalar, rüyayı gören kişinin bilinçli seçimi olmaksızın tezahür ederler.

Berrak/lüsid rüya ise bir ara-durumdur; rüya gören kişinin bedeni uykudayken zihin uyanık ve kişi gördüğü rüyanın farkındadır. Zihin bir dereceye kadar rüyayı yönlendirme imkanı sağlar. Bu tür rüyalar tıpkı şamanik yolculuk çalışmalarını

gibi kişinin hayatını değiştirecek tesirde olabilirler; kişi rüyada olup bitenleri bazen ömrünün sonuna kadar tüm detaylarına kadar hatırlar.

Dolayısıyla Batılı bakış açısından, şamanik yolculuk ve rüya görme farklı aktivitelerdir. Şamanik açıdan ise uykuda gördüğümüz rüyalar, uyanıkken yaptığımız şamanik yolculuklardan farklı değildir. Şamanik yolculuk da aslında bir rüya görme formudur, ancak bu rüya uyanıkken görülür. Bu nedenle şamanlar rüyalar alemine büyük değer atfederler. Hank'in belirttiğine göre bu rüya diyarına verilen pek çok isim vardır ve rüyalar alemi bütün şamanik kültürlerde onurlandırılmaktadır:

Rüya alemi Avustralya Aborijinlerinin Düş-zamanı; Keltlerin Başka Dünyalar; Polinezyalıların Po ve şamanların da Ruh Dünya adını verdikleri bir gerçeklik seviyesidir. Ondan çoğunlukla Kutlu/Kutsal Olan diye de bahsedilir ve burası kişisel üst-ruhumuzun, yüksek benliğimizin bir formdan ziyade saf enerjiden teşekkül, ölümsüz bir varlık olarak yaşadığı astral bir seviyedir.

Burası kazanılacak ya da deneyimlenecek hiçbir şeyin mevcut olmadığı bir idrak alanıdır. Fakat aynı zamanda "bilen" in, "bilme" nin ve "bilinen" in aynı olduğu bir bilinç seviyesidir. Algı ve idrakin, bilginin ve eylemin eş zamanlı olarak meydana gelebilmesi de bu biçim dahilinedir. Bu rüya alemlerinde tüm mekan ve alan "burası", tüm zaman ise "şimdi" dir. Yerli halkların rüya aleminden "zamansız" olarak bahsetmeleri ve bizlere de genellikle "zamanın insanları" demelerinin sebebi de budur.

Şamanik Yolculuğun Rüya Yönü

OLAĞAN DIŞI gerçekliğin üç seviyeli muazzam sistemi, şamanik rüya alemidir. Şamanın ruhlarla temas kurduğu bu olağanüstü bölgeler tüm şamanik geleneklerde algılanır ve bilinir. Bu bölgelerin katmanlar/ seviyeler halinde mevcut olduğu konusunda ise yine tüm şamanik gelenekler hemfikirdir. Çeşitli seviyeler yoğunlukları ve orada nelerin ve kimlerin bulunduğu bakımından birbirlerinden ayrılırlar. Ve daha önce de belirttiğimiz üzere en genel anlamda Üst Alem, Orta Alem ve Aşağı Alem olarak bilinirler.

Bu çatının merkezinde Orta Alem yer alır. Burası insan rüyalarının mekanıdır ve aynı zamanda ölüm deneyiminin hemen sonrasında kendimizi bulduğumuz yerdir (Tibetlilerin ölüm sonrası *bardo* evreleri ve Yahudi-Hristiyanlar'da Prugatory/Araf). Yakın zamanda vefat etmiş insanların ruhları çoğunlukla buradadır. *Tibet Ölüler Kitabı* ölümün bir rüyaya dalmak ve bir daha uyanmamak gibi olduğunu açıklamaktadır. İçine daldığımız rüya ise bizim kendi rüyamızdır.



Ruhumuzun, fiziksel dünyadan spiritüel alemlerin düşüne geçişi sırasında kendimizin yarattığı bir rüyadır. Bu durum, Orta Alem'in iki yönünün bulunduğunu ortaya koymaktadır; olağan fiziksel ve olağandışı rüya yönleri. Burada fiziksel yanı olan her şeyin, orada kendisine karşılık gelen bir rüya tarafı vardır. Bunun neden böyle olduğunu gerçek anlamıyla kimse bilmemektedir. Böyledir sadece ve bu haliyle de varoluşun muazzam gizeminin bir parçasıdır.

Kutsal Bahçemiz olarak tabir ettiğimiz yer de genellikle Orta Alem'in bu rüya seviyesinde bulunmaktadır. Kendimizi bağlantı halinde, adeta evimizde gibi ya da spiritüel anlamda huzurlu hissettiğimiz Doğa'daki yerleri hatırladığımızda aslında bu yerlerin rüyası ile bağlantı kuruyor oluruz ve bu rüya, enerji ve güç yayan o yerle bağlantılı, akış halinde ve devam eden bir süreçtir.

Orta Alemlerin altında ise Aşağı Alemleri buluruz. Aşağı Alemler, Doğa'daki ruhların kolektif rüya ve düşleri ile şekillenirler. Şamanın kurt, ayı, kuzgun, kaplan, kartal, geyik, meşe, mısır veya şifalı bir bitki, hatta elementlerin (ateş, hava, su, toprak ya da taş) ruhu ile temas kurmak üzere yolculuk yaptığı yer burasıdır. Daha önce de değindiğimiz üzere, tüm geleneklerdeki şaman ve vizyonerler bu ruhların yardımcı olmak, bize destek ve muhafaza sağlamak, bununla bağlantılı olarak da sahip oldukları enerjini bize vermek için insanlarla ilişki kurmak istediklerinin her zaman farkında olmuşlardır.

Düş görme ustası olarak şaman, rüya gören her şeyle birlikte çalışabilir



ve hatta bu dünyada çeşitli tesirler yaratmak için "rüya görmeyi" manipüle edebilir. Bunu yaparken de hünerli bir şamanın bir büyücü kadar bir düş görme ustası da olduğunu ve çeşitli pek çok etkiyi -örneğin şifa- tezahür ettirebildiğini ortaya koyar.

Orta Alemlerin üzerinde Üst Alemler bulunur. Üst Alemler tanrıların, tanrıçaların, meleksi güçlerin ve geçmişteki dişi veya erkek spiritüel kahramanların kolektif rüya

ve düşleriyle şekillenir. Bu son derece yüksek tekâmül seviyesindeki varlıklar ya da düzenleyici zekalar tarafından var edilir. Bu berrak, ışık dolu bölgeler dâhilinde ruhsal rehberlerimizle, yükselmiş ustalarla ve atalarımızın ruhlarıyla bağlantı kurabiliriz. Üst Alemlerde var olan pek çok varlık bize ruh öğretmen olarak hizmet edebilir. Ve çok özel bir bağımızın olduğu üst-ruhumuz da onların arasındadır.

İlginçtir ki, bu imgesel alemler her

yerde ve tüm kültürel geleneklerdeki vizyonerler tarafından hemen hemen aynı şekilde algılanmaktadır. Bu ise bazı antropolog ve psikologların da iddia ettiği üzere, tüm insanların temel bir psikik birlik dâhilinde birbirleri ile bağlantı halinde olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca bu rüya alemlerinin bunları gören, algılayan kişiden bağımsız, kendi otonom mevcudiyetlerine sahip olduğunu göstermektedir; ki bu da her yerdeki

şaman ve vizyonerlerin son derece emin bir şekilde onayladıkları bir iddiadır.

Günümüzde, rüya alemlerindeki ruhların -Aşağı, Orta ve Üst Âlemler- psikoterapi seansları sırasında Batılılara ne kadar sık görünmeye başladıkları ise son derece dikkate değer bir durumdur. Yönlendirmeli imgeleme ve çeşitli hipnoterapi yöntemlerini kullanarak bu varlıklarla temasa geçmeleri ve onlardan bir şeyler öğrenmeleri için danışanlarını teşvik eden terapistlerin sayısı her geçen gün artmaktadır.

Rüyalar ve Kahuna İçgörülere

HAWAI'deki Kahunalar'a göre, Düş-zamanı'nın spiritüel

alemleri üç farklı varsayım altında işlev görürler: 1) Rüya alemleri dahilinde deneyimlediğimiz her şey semboliktir. 2) Orada karşılaştığımız her şey bir modelin, bir desenin parçasıdır ve diğer her şeyle ilişki halinde mevcuttur. 3) Bu seviyedeki her şey, biz ne anlama geldiğini düşünürsak o anlamdadır.

Birinci varsayıma göre, algıladığımız semboller rüyaların mitoloji uzmanları, psikologlar ve şamanlar tarafından aynı şekilde ve gayet iyi tanınan arşetipler olduğunu ortaya koymaktadır. İkinci varsayıma göre, söz konusu model ya da desen, bu arşetipik güçlerin ilmek ilmek işlendiği muazzam bir dokumadır. Bu dokumanın, rüyanın devamlılığı boyunca yayılıp uzanan kumaşı ise ruh dünyadır. Yaşamın muazzam gizeminin bir parçası rüya aleminin ve ruh dünyanın bir ve aynı olduğunun idrakini kapsamaktadır.

Üçüncü varsayım ise, siz ne anlama geldiğini düşünürsanız rüyalarınızdaki her şeyin de o anlamı taşıdığını kabul etmektedir.

Bu nedenle her birimizin, rüyalarımızı ve

sembollerimizi kendimizin yorumlaması gerekmektedir. Hiç kimse bunu sizin için doğru bir şekilde yapamaz; çünkü rüyalarınız, sembolleriniz ve vizyonlarınız bir amaç için ve genellikle de pek çok kaynaktan size gelmişlerdir. Sizin işiniz bunlara bir anlam vermektir. Bu, her şeyle ilgili farkındalığınızın yanı sıra kendi benliğinizle ilgili farkındalığınızı da derinleştirecek bir çalışmadır.

Hawai'de de şamanizm üzerine çalışmalar yapmış olan Hank, bu dokumayı/kumaşı kendimizin dokuduğu gerçeğini vurgular:

Hayatlarımızı dokuma işini -ki olağanüstü bir görevdir bu- Orta Alem'in fiziksel seviyesindeki eylemlerimiz, düşüncelerimiz, duygularımız, niyetlerimiz ve rüyalarımız yoluyla gerçekleştiririz. Buraya Hawaii'iler Gerçekliğin Birinci Seviyesi adını verirlerdi. Zaman boyunca yaptığımız bu uzun yolculuk sırasında başardığımız ve olduğumuz her şey bu dokumaya işlenir.

Bu açıdan bakıldığında, ruh dünya bir bağıntılılık/izafiyet seviyesi olarak düşünülebilir. Bu seviyede uzay/mekan ve zaman, galaksiler, yıldızlar, hayvanlar, bitkiler ve insanlar sadece birbirleriyle olan ilişkileriyle anlam oluşturlar.

Yardım Ve Rehberlik Amaçlı Rüyalar

ŞAMANİK yolculuklarımızda niyetimizi ifade ettiğimiz gibi, uykudayken gördüğümüz rüyalar için de niyet belirleyebiliriz. Şamanik yolculuklarıyla önemli ölçüde rehberlik alan Sandra, benzer bilgi ve desteği gece rüyaları aracılığıyla da aldığını belirtir:

Hayatımdaki meselelere çözümler bulmak üzere rüyalarımnda olağanüstü yoğunlukta bilgiler ve tavsiyeler almaya başlamam çocukluğuma dayanıyor.

1998 yılında kitabımı yazmaya başladım. (Dünyaya Şifa: Kişisel ve Çevresel Zehirleri Nasıl Dönüştürürüz? Medicine for the Earth: How to Transform Personal and Environmental Toxins?) Bu, Mısır'a yolculuk yapmamdan hemen önceydi. Geri döndüğümde ise eski Mısır Tanrılarında Anubis'in kendisini takdim ettiği çok güçlü bir rüya gördüm. Çevre kirliliğini tersine çevirmeye yönelik çalışmamdaki eksik parçanın "transfigürasyon/başkalaşım" olduğunu söylemişti. Ve sonrasında da gözden kaybolmuştu.

Sabah uyandım ve transfigürasyon ya da başkalaşımın "şekil değişimi" anlamına geldiğini keşfettim. Başkalarını ve gezegeni iyileştirmek için ışığı kullanarak gerçekleştirilen transfigürasyon, kitabımdaki çalışmanın temeli haline geldi. Çalışmalarım ile ilgili olarak rüyalarımnda aldığım rehberlik ve yardımlardan sadece biridir.

Hank, yolculuk sırasında bilincin bu açıdan bir "coğrafya" niteliği kazandığını, şamanın seyahat yapacağı ruh dünya halini aldığını söylemektedir. Peki, biçim-değiştirme? Bu durumda bilinç bir başka nesne, şey veya varlık nezdinde nesnelleşip somutlaşmaktadır. Biçim değiştirme, nesne halinde bilinçtir; yolculuk ise coğrafi bir alan halinde bilinçtir.

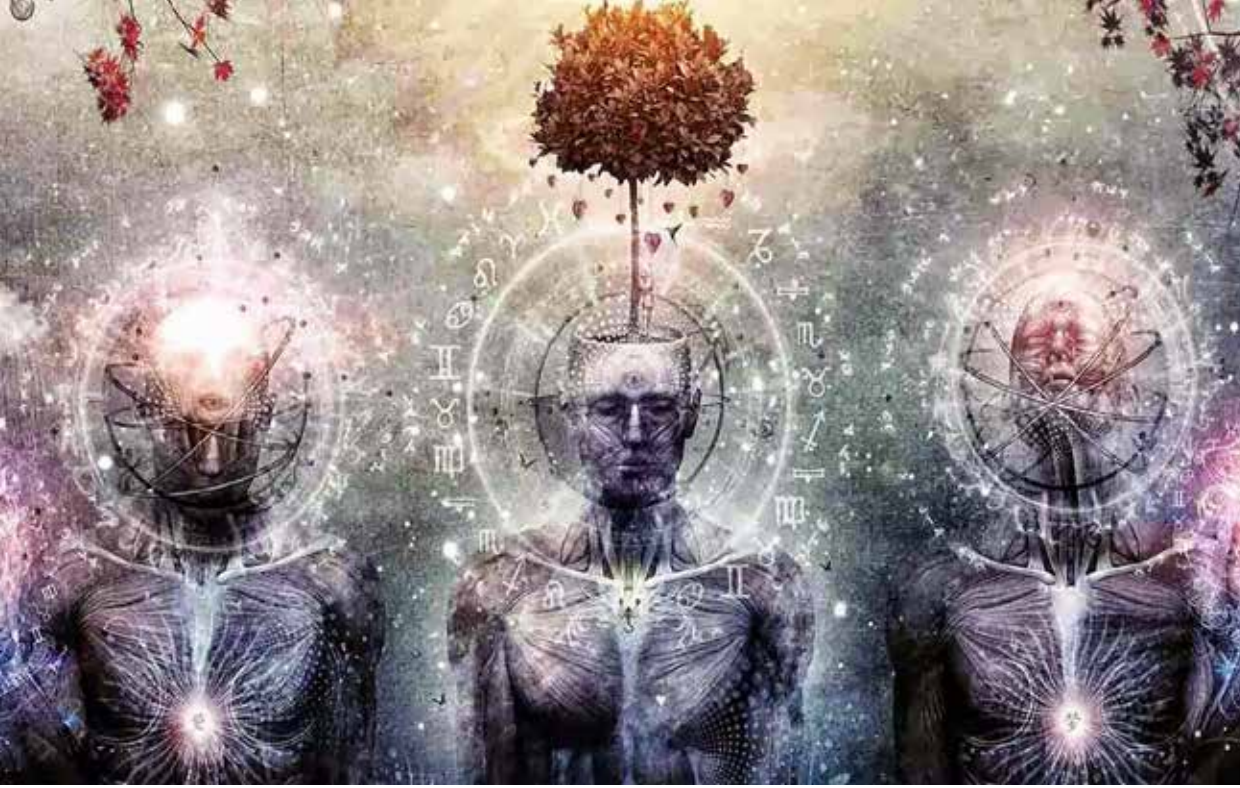
(Devam Edecek)

Kaynak: Yazarların Bilyay Yayıncılık tarafından yakında çıkacak olan *Ruhsal Dünyaya Uyanış* adlı kitaptan alınmıştır.



Duygusal ve Zihinsel Kalıpların Temizlenmesi

Kaia Nightingale



KENDİNİZİ tam olarak ne kadar huzurlu, ne kadar güzel, mutlu ya da iyilik dolu bir şekilde ifade etmek, dışa vurmak istiyorsunuz acaba? Bilincinizin her bir katmanı arındırılabilir, temizlenip en yüksek kapasitesine getirilerek bu seviyeye uyumlanabilir. Kökeni geçmiş deneyimlere dayanan utangaçlığımız veya korkularımız; ebeveynlerimizden öğrendiğimiz ya da sağdan soldan topladığımız inançlarımız yüzünden kısıtlanmaya, sınırlandırılmaya ihtiyacımız yoktur artık.

Enerji psikolojisi gibi bazıları son zamanlarda keşfedilmiş olan tedavi edici yöntemleri kullanarak geçmişten gelen acılarımızı ve korkularımızı temizleyebiliriz. Dolayısıyla “düğmeler”e sahip olmayı yavaş yavaş bırakırız. “Düğmeler” geçmişten getirerek içimizde taşıdığımız acı paketleridir. Bu

düğmeler, çözülmemiş geçmişimizi bize hatırlatan herhangi bir güncel olayla her an aktive olabilirler; örneğin, birlikte olduğumuz kişinin bize ebeveynimizi hatırlatması ve somurtkan bir şekilde içe dönmemiz, geri plana çekilmemiz gibi bir tutumu tetiklemesi gibi.

Geçmişten gelen yaralarımızı temizleyip şifalandırdığımızda, eskiden kendimizi kötü hissetmeye alıştığımız benzer olayları yaşayabilir ama artık düğmelerimize basılmadığını görürüz. İçsel ıstıraptan, acıdan kaçınmak için kendimizi kapatma ihtiyacına da son veririz. Duyularımız aşağı yukarı daha az dalgalanır; dolayısıyla duygusal alanımız da çevremizdekileri sezgisel olarak hissetmeye muktedir, daha sağlıklı, daha sağlam bir araç haline gelir.

Zihinlerimiz de değişebilir. Zihnimizin işi; algıları ayırsamak, bunları açık ve net olarak belirtmek, sembolize etmek ve kategorilere ayırmaktır. Zihin hatırlar.

Geleceğe yönelik planları ve korkuları yaratmak için hafızayı zemin olarak değerlendirme yapar, sonuçlara varır. Tıpkı bilgisayar gibi, her türden bilgiyle zihin de programlanabilir.

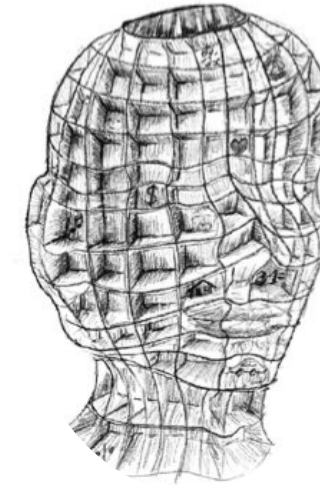
Zihin, düşüncelerinin tamamen doğru ve gerçek olduğuna inanır. Belirsiz olanı, varoluşun özgürce akan doğasını kavramlara ve sembollere dönüştürür; nihai kavrayış için de kelimeleri ortaya koyar. Bu, faydalı bir şekilde

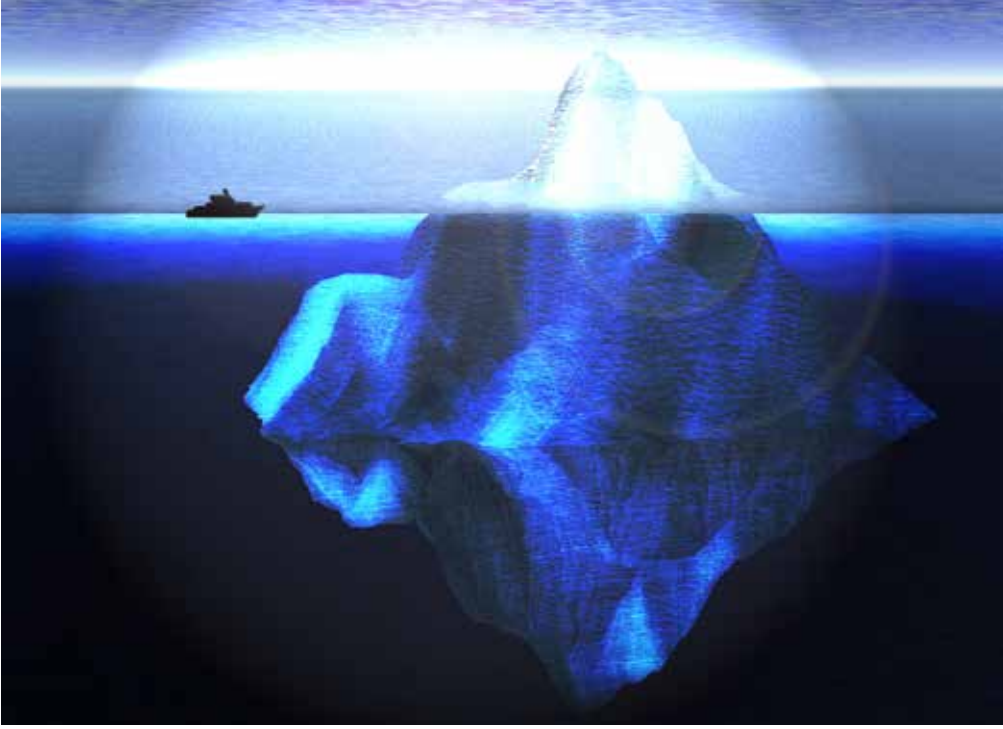


yapılabileceği gibi sabit fikirlilik, önyargı ve sınırlamalar yaratacak şekilde de yapılabilir.

Peki ne tip bir zihne ihtiyacımız var bizim? Sadece net siyah ve beyaz farkları gören bir zihin mi, yoksa grinin tonlarını da gören bir zihin mi? Karşıt bakış açılarını da kapsayan bir zihin mi? Her zaman açık, çalışan bir zihin mi, yoksa kapatma düğmesi olan bir zihin mi?

Meşgul bir zihin, sakın bir zihnin aksine, kendi içimize kulak vermeye ve huzura pek imkan tanımaz; bizler de bunu değişimden, dönüşümden geçtikçe daha iyi anlar, daha sık fark ederiz. Olumsuz düşünmenin, ben merkezci olmanın, başkalarını kontrol etmeye çalışmanın ya da kendimizi kurban gibi hissetmenin; sevgi ve ışık dolu içsel farkındalığımız ile olumlu düşünmek, güven duymak,





evrensel farkındalık ya da tüm ilişkilerde eşitlik gayretinde olmak kadar iyi titreşmediğini görürüz.

Düşünce kalıplarımızı, düşünme seklimizi nasıl değiştiririz peki? Öncelikle kendimizi gözlemleyerek. Bizi sınırlayan ve yarar sağlamayan kalıpların ayırıcına vardıkdan sonra bunların yerine daha çok işimize yarayacak, bize fayda sağlayacak şeyler koymaya başlarız. Elbette, bunu söylemek; yapmaktan çok daha az zaman alır. Bazen de çeşitli korkular gibi geçmiş deneyimlere dayanan ve düşünce seklimizi etkileyen duygusal dayanaklar vardır; dolayısıyla, duygusal yanımız üzerinde çalışmamız gerekir. Bu ise yaptığımız dönüşüm yolculuğunun en büyük kısmını oluşturabilir.

Bilincin her bir tabakasının, her

seviyesinin kendi kuralları ve işleyiş şekli vardır. Zihin temizlendikçe ve farkındalığımız artukça, her bilinç seviyesindeki hakikatleri birbirine karıştırma ihtimali de azalır. Ruhsal varlığımızın ölümsüz olduğu doğrudur ama bedenlerimiz bir gün ölecektir. Bilincin daha derinlikli seviyelerinde durumdan etkilenmezken, duyu seviyesindeyken etkileniriz. Zamanın ötesindeki süptil bilinç hallerini algılamamıza rağmen zihinlerimiz bir “zaman çerçevesi” içinde çalışırlar.

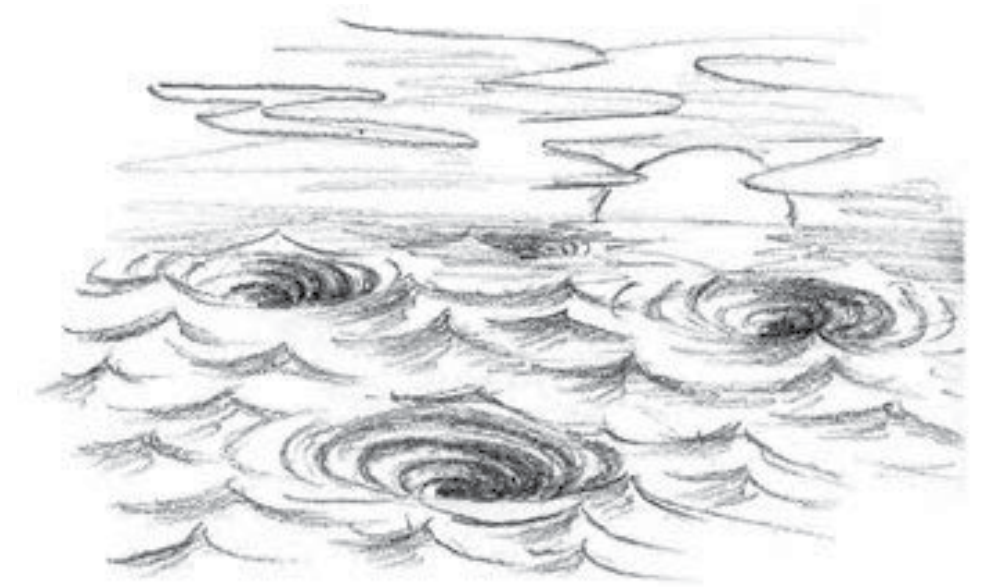
Aynı gözlem, öz-benlik ya da kişilik dediğimiz kendimizle ilgili fikirler, kanaatler yığını için de geçerlidir. Kendi evrensel ruh doğamızdan yana daha rahat, huzurlu ve memnun bir hale geldikçe kendi doğamızı yeniden inceleyip araştırabilir; belirli tipte bir insan olmak yönündeki anlayışımıza

artık gerek olup olmadığını sorgulayabiliriz. Çok yönlü olabilir ve anın getirdiği her şeyle uyum sağlayabiliriz. Eğitimimiz, yaşımız ya da sosyal konumumuz bir şeyi yapmak veya yapmamak için bir neden oluşturamaz artık; böylece, ruhumuzun yapmamız için bize çağrıda bulunduğu şeye daha doğrudan karşılık verebiliriz.

Evrensel olmaktan ziyade bireysel olma algısı kaybolur. Ego dediğimiz şey de varoluşun kaynağından ya da özünden ayrılmanın, yalıtılmanın temel hissidir. “Ben-benim” kavramını “sen-senin” kavramından ayıran algıdır ve düşünme biçiminizin geleneksel bir tarafıdır. Fakat git gide açık bir hale geldikçe, bireysel anaforumuzun ve bunun döngüsüne kapılan tüm yaprakların, dalların huzurlu bir yere varabileceğini ve suyun da okyanusa karışıp onunla birleşebileceğini fark ederiz. Sahiplenme duygusuna, korkulara ve kontrol etmeye çok daha az ihtiyaç duyarız.

Bizler direnci ve her tür duyguyu bedenimizde tutarız. Çökmüş omuzlar, kambur bir sırt gibi “duygusal bir zırh” taşırız. Bedenimiz için uygun olmayan şeyler yeriz; daha çok para kazanmak gibi hedeflere ulaşmak için kendimizi strese sokmamız gerektiğine inanırız. Daha çok para sahibi olmak iyiliğimizden, esenliğimizden daha mı önemlidir acaba? Hastalıklarımız olur. Duygularımızı ve düşüncelerimizi arındırıp temizledikçe; gevşemeyi, bedensel aktiviteleri ve iyi bir diyeti günlük alışkanlıklarımıza kattıkça sağlığımız, huzurumuz ve canlılığımız inanılmaz derecede artar, iyiyeye gider. Sonuç olarak daha mutlu ve daha açık bir hale geliriz; dolayısıyla kendimize daha çok ışık ve sevgi çekeriz. Dönüşümün her daim yukarıya yönelen spirali, sarmal döngüsüdür bu. □

Kaynak: Kaia Nightingale, *Işığa Giden Dönüşüm Yolculuğu*.





Eşyaların Dili Psikometri

Nuray İsrail

ELİNİZE eski bir eşyayı aldığınızda hiç onun da size anlatacak birçok hikayesi olduğunu düşündünüz mü? Ya da onu eskiden kullanan kişilerle ilgili vizyonlar gördünüz mü?

Herhangi bir yerin aşırı sıkıcı ya da rahatlatıcı bir mekan olduğunu hissettiniz mi? Belki de çevrenizde bu tür olayları yaşayan arkadaşlarınız var. Bir eşya gerçekten konuşabilir mi?

Eşyalar bizim anladığımız anlamda tabii ki konuşamayacaklardır, fakat onların da kendine has bir anlatım tarzı vardır ki, bu bir bilim haline gelmiş parapsikoloji tarafından kapsamlı bir şekilde ortaya konmuştur.

Bir Yüzüğün Söyledikleri

(*Psikometri, W. E. Butler; Ruh ve Madde Yayınları*)

“**Ö**NÜMDE suyla örtülü geniş bir alan görüyorum, sanırım deniz. Evet, sanırım bu Atlantik Okyanusu. Bir geminin güvertesindeyim, -galiba ağaçtan yapılmış bir gemi bu- bir tür savaş gemisi; topları var. Nelson Dönemi ağızdan dolma toplar. Deniz, koyu mavi ve çok sakın görünüyor; güneş kuvvetli. Uzaklarda alçak bir kıyı şeridi ve kıyı kumullarının gerisinde yükselen alçak tepeler görüyorum. Bu tepelerin arasına sığınmış, beyaz duvarlı binalardan oluşan bir kent var. Geminin kaptanı olduğunu sandığım bir adam dikkatimi çekiyor; Nelson zamanının Kraliyet Deniz Kuvvetleri subay üniformasını giymiş, sanırım tepelerdeki ağaçların bir kısmı zeytin ağacı. Burası İspanya ya da Portekiz olmalı. Gemi anladığım kadarıyla, bu liman kentinin kuşatılmasına katılıyor.

Şimdi bir yüzüğe bakıyorum. Üzerinde büyük bir mor-yakut bulunan, altın bir yüzük bu. Yani şu anda elimde tuttuğum yüzük. Bir tür güç ve otorite duygusu veriyor. Tuhaf şey; yüzük bu subaya ait, ama beni çok daha eskilere götürüyor. Sanırım İtalyadayım -en azından edindiğim izlenim bu-. Yüzüğün ilk sahibinin İtalya'da yaşadığını ve zamanının ileri gelen bir kilise adamı olduğunu hissediyorum; piskopos veya

ona benzer biri. Kulağıma Latince şarkı söyleniyormuş gibi bir ses geliyor. Yüzüğün geçmişi Rönesans Dönemine kadar uzanıyor gibi. Yüzük, kaptana miras yoluyla kalmış ve aynı şekilde bugünkü sahibine kadar gelmiş olmalı. Şimdi de bu yüzüğü okuma için bana vermiş olan şahsa gelmek istiyorum: Şu anda bir yol ayrımında bulunuyorsunuz ve hangi yolu seçeceğinize karar vermekte güçlük çekiyorsunuz. Her iki yol da aynı derecede zorlayıcı görünüyor. Fakat kısa bir süre içinde durum açıklık kazanacak ve izleyeceğiniz yol önünüzde belirecek. Bu yolla ilgili bariz bir işaretle karşılaşmadan herhangi bir girişimde bulunmayın!”

Bu sözler üzerine, yüzüğün gerçek sahibi, onun gerçekten de, bir zamanlar, Nelson'un kaptanlarından biri ve Rönesans döneminde ileri gelen bir Katolik piskoposu tarafından kullanılmış olduğunu ve şimdi içinde bulunduğu durum için de söylenenleri doğrular. Bu, başarılı bir psikometri okumasına tipik bir örnektir. Daha başarılı veya başarısız sonuçlanan okumalar da olabilir. Yukarıdaki örnekte yüzüğün ilk ve ikinci sahibi ile ilgili kayıtlar “geçmiş zaman” dilimi, bugünkü sahibi ile ilgili okuma kısmı ise “şimdiki ve gelecek zaman”a aittir. Yani bir psikometri okumasını gerçekleştiren medyum için geçmiş, şimdi ve gelecek ayrımı olmaksızın eşya ya da mekan ile ilgili kayıtlara ulaşmak mümkündür.

Taşlaşmış Bir İnsan Ayağı Geçmişini Anlatıyor

ADAM boşluğa doğru dalmış bakarken içinde bulunduğu oda soldu, saydamlaştı ve yerini uzak geçmişten bir sahne aldı. Adam birden kendisini bir sarayın bahçesinde buldu, önünde genç bir kadın duruyordu. Teni zeytin renginde çok güzel bir kadındı bu. Adam onun boynunun çevresindeki, el ve ayak bileklerindeki altın takıları, yarı saydam beyaz giysisini, kare biçimli ve mücevherlerle bezeli yüksek tacının altında görkemli bir biçimde örgülerle toplanmış siyah saçlarını görebiliyordu. Ona bakarken bu kadının yaşamıyla ilgili bilgiler aktı kafasından. Onun bir Mısırlı, bir prensin -bir firavunun değil- kızı olduğunu biliyordu. Evliydi. Kocası, saçları yüzünün her iki yanından sarkan sayısız ince örgülerle biçimlendirilmiş, ince yapılı bir adamdı.

Adam bu sahneyi zihninden hızla geçirebiliyordu, kadının yaşamındaki olaylar bir film gibi akıp geçiyordu. Onun çocuk doğururken öldüğünü gördü. Onun bedeninin uzun ve karmaşık yöntemlerle mumyalanmasını adım adım izledi, cenaze törenini, taş mezarına yerleştirilmesine eşlik eden törenleri izledi. Bütün bu olaylar bitince imgeler soldu ve içinde bulunduğu oda bir kez daha gözünün önünde belirdi. Bu adamın adı Stefan Ossowiecki'ydi. Rusya'da doğmuş bir Polonyalıydı. Çağının en yetenekli durugörü medyumlarından



birisiydi ve geçmiş hakkında almış olduğu bu görüntüler, taşlaşmış bir insan ayağının bir parçasına dokunduğu zaman ortaya çıkmıştı.

Psikometri, Duyular Dışı Algılamının Bir Türüdür

İNSAN varlığı sadece beş duyu ile sınırlandırılmamıştır. Beş duyunun ötesinde algılama türleri de mevcuttur ve bunlar Duyular Dışı Algılama (DDA) kapsamına girmektedir. Yukarıdaki örnekler ve bunlara eklenebilecek birçok örnek bize psişik açıdan hassas olan kişilerin eşyaların dilini çözebilme yeteneğine sahip olduğunu göstermektedir. Bu tür psişik yeteneklere sahip insanlar için bir eşyanın daha önce hangi mekan, zaman diliminde, kimler tarafından kullanıldığını “okumak” ya da “görmek” bizim görme yeteneğimizi kullanmamız kadar doğal bir olaydır. Fakat bu tür yeteneklere sahip hassas insanların sayılarının sınırlı olması ve bu olayların her gün gözümüzün önünde gerçekleşmemesi bizim onları olağanüstü fenomenler olarak algılamamıza neden olmaktadır.

Uzak veya yakın geçmişte bir eşya ile temas etmiş bulunan bir ya da birkaç kişinin geçirdikleri heyecanlı haller ve kaydettikleri imajlar psikometri medyumu tarafından

okunabilmektedir. Bütünüyle ele alındığında, psikometri olgusunun tahmin ettiğimizden daha da kompleks bir fenomen olduğu görülecektir.

Psikometri, büyük ölçüde psikometrik objeye bağlı bir olay olmayıp, aynı zamanda o objeyi kullanan kişinin kişilik özellikleriyle de yakından ilgilidir. Sanki zaman zaman telepati ve durugörünün bir karışımıymış gibi ortaya çıkmaktadır.

Psikometrik Okuma Nasıl Yapılmaktadır?

DURUGÖRÜR süje (veya psikometr), deney anında, ruhsal ölçümü yapılacak olan eşyayı gerek elleri arasına, gerek başının tepe kısmına ve gerekse alın veya mide boşluğu üzerine

yerleştirir. İnsandan çıkan yüksek frekanslı psikomanyetik tesirler eşyalar üzerinde iz bırakırlar.

Psikometrik süje yani bu

etkileri alabilecek hassasiyete sahip kişi, bu etkileri hissederek, onları vizyon ve fikirlere çevirebilir. Eski eşyaların, daha doğrusu her eşyanın anlatacak bir öyküsü vardır ve onu zaten devamlı surette anlatır. Tıpkı bir teybin manyetik bandının söz ve müziği kaydedişi gibi, eşyalar da her şeyi kaydeder ve uygun koşullar sağlandığında bunlar tekrar «dinlenebilir».

Psikometri Medyumu Bilgiye Nasıl Ulaşmıştır?

OLASI bir cevap; bu bilginin eşya sahibinin zihninden telepatik yolla alınmış olmasıdır. Bu açıklama bazı örnekler için geçerli olabilir, fakat bu açıklama sadece bir DDA türünün yerine bir başkasını koymuş olmaktan ibarettir; zaten birçok örnekte söz konusu bilgi, yaşamakta olan bir şahsın zihninde yer almamaktadır. İnsanın daha soyut bir hissi vardır ki, ona ‘heyecan’ denir. İnsanlar bazen hissettiklerinin kökenindekini anlayamadıklarından, çevrelerindeki objelere ve insanlara

heyecansal tepkilerde bulunurlar.

Değişik şartlarda değişik şeyler hissederiz. Tanıdığımız insanlara karşı aldığımız tavırlar onlara karşı hissettiğimiz heyecansal tepkinin bir sonucudur. Fakat “cansız” olarak kabul ettiğimiz objeler ne olacak? Örneğin, bir yüzük, ya da bir kol manşeti.

Elimize aldığımız zaman sahibini bilmesek bile, bu gibi objelerden sevinç ya da üzüntü duymamıza sebep olan nedir? Biliyoruz ki, bir kimse bir eşyayı eline aldığı zaman onun üzerine o şahsın parmak izleri çıkar. Bununla birlikte psikometrik fenomenin etüdüyle ilgili araştırmalar göstermiştir ki, elle dokunulan objeler üzerinde normal duyumlarımızla algılayamadığımız izlerde çıkmaktadır. Başka deyişle, insanlar ellerine aldıkları eşyalar üzerinde bildiğimiz fiziksel parmak izlerinden daha etkili izler de bırakmaktadırlar. Eğer bu ele alış ve etkileyiş daha da şuurulu olarak yapılmışsa, o takdirde söz konusu izlerin daha etkili bir şekilde eşyaya işlediği ortaya çıkarılmıştır.

Akaşik Kayıtlar İle Psikometri Okumalarının Açıklanması

EVRENDE hiçbir şey yok olup gitmemektedir. Her şeyin devamlı olarak kaydedildiği bir nevi hafıza bulunmaktadır ki buna daha ziyade doğu mistisizminde “Akaşik



Kayıtlar” denir ve her şeyin hafızası olarak kabul edilir. Akaşik Kayıt: “Dünya Hafızası” anlamına gelir çünkü bu akışkan, Dünya'nın oluşumundan beri, yeryüzündeki bütün olayların yansımalarını kaydetmiştir.

Durugörü yeteneği olan kimselerin bir kısmı, akaşaya özgü “dalga boyu”nu yakalayabilirse, akaşik kayıtları inceleme imkanı bulabilirler. Ruhçuluğa göre akaşik kayıt sistemini kısaca açıklayacak olursak Dünya'nın geçmiş-gelecek tüm macerası burada kayıtlıdır diyebiliriz. Bütün bilgiler orada bulunur.

Burada, zaman ve uzay bakımından sınırsız durumda bulunan evrenle her şey bağlantı halindedir. İşte bu hafıza kayıt ve kalıpları psikometri medyumları olan kişi tarafından yakalanır. Böyle bir kimse, böyle bir vibrasyonel enerjiye duyarlı ve tepki gösterebilecek nitelikte bir

şahıdır. Psikometri sadece geçmişle değil, fakat gelecekle de ilgilidir.

Araştırmalar göstermiştir ki, psikometri yeteneği geliştikçe, geçmiş, şimdi ve gelecek arasındaki sınırlar kalkar ve zamanla süje hepsini, uzay ve zamanın olmadığı bir planda görür ya da algılar hale gelir. Burada obje sadece bir araçtır, bilgi zaten her yerde mevcuttur ve ona ulaşabilecek yetenekte olan hassas kişiler bunu okuyabilmektedir.

Çalışmalar bu konuda hassas kimsenin ille de obje ile direkt temasa geçmesinin zorunlu olmadığını göstermiştir. Örneğin, bir zarfın içinde bulunan mektup aracılığıyla (zarf açılmadan) istenilen şahısla bağlantı kurulabilir. Bu metot başka eşyalar için de geçerlidir. Bu bakımdan eşyayı görmek şart değildir.

Obje ile bir tür zihinsel bağlantı kurulabilmesi için, telepati ya da durugörü türünden bir



konsantrasyon yeterli kabul edilmektedir.

Psikometri Bize Ne Gibi Fayda Sağlayabilir?

PSIKOMETRİ kötüye kullanılmadığı takdirde; kayıp kişilerin bulunmasında, suçluların yakalanmasında, hatta birçok uygulanmış örneklerinde olduğu gibi arkeolojik çalışmalarda bile yardımcı olabilir. Bütün bunların ötesinde ise bu gibi yetenekler insana

aslını hatırlatmaktadır, yani insan beş duyu ile sınırlı bir varlık değil, ruhsal bir varlıktır ve evrende hiçbir şey yok olup gitmemektedir. Tüm yaşanan örnekler bizi düşünmeye zorlarken, düşünce kalıplarımızı da esnetmekte ve ruhsal olan yönümüzü bize hatırlatmaktadır. Elbette ki bu gibi yetenekler insanlığın hizmetinde kullanıldıkları sürece yararlıdır, aksi takdirde maddesel çıkarlar gözetilerek yapılan her türlü çalışma insanlığa yarar sağlamaktan ve güven vermekten uzaktır. □

DUYURU

Sevgili Ruh ve Madde Dergisi Okuyucuları,

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

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

Saygılarımızla,

BİLYAY YAYINCILIK EĞİTİM VE SAĞLIK HİZMETLERİ LTD.ŞTİ.

GARANTİ BANKASI

GALATASARAY ŞUBESİ

HESAP NO: 68 / 6295165

İBAN: TR61 0006 2000 0680 0006 2951 65

BİLYAY YAYINCILIK EĞİTİM VE SAĞLIK HİZMETLERİ LTD.ŞTİ.

ADRES: K. Mustafa Çelebi Mah. Hasnun Galip Sokak

Pembe Çıkmazı No:4/6 Beyoğlu- İSTANBUL

TEL: 0212 243 18 14

FAX: 0212 252 07 18

Dünyanızı Renklendirin

Rebeca Corolle

*Renk hayatlarımız üzerinde
inanılmaz bir etkiye sahiptir,
Rebeca Corolle bunu
Köprüyü Geçmek kitabında
anlatmıştır. Kısa bir alıntı
aşağıda görünmektedir. Bu
harika kitap meditasyondan,
sembollerin öneminden,
auralardan, şakralardan ve
rehberlikten ve düşünce gücünden
bahsetmektedir.*

GEZEĞENİMİZİ renksiz olarak hayal edebilir misiniz? Dünyamız tek renkli bir resim olacaktır; sadece gri gölgeler. Ne kadar sıkıcı! Renksiz bir dünyada yaşamak birçok insanın anlayışının ötesinde bir durumdur, bu bizim kanıksadığımız bir etkidir.

Çeşitli renk gölgelerinden zevk alabildiğimiz için ve hepimiz bu harika, renkli planda yaşayabildiğimiz için kutsanmışızdır; tarlada ekilen mısırın nefes kesici görüntüsü, başımızın üzerinde uçuşan, harman makinesinden kaçarak dalış yapmaya hazır kuşlar.

Orada sayısız ağaç türlerin sayısız görünüşleri vardır, araştırmacı gözlerden saklanan vahşi yaşamla dolu ağaçtan yapılmış çitler. Renk güzeldir, titreşir ve hayatın kendisine ve bizim iyi oluşumuz için hayatidir.

Farkında olmadan insanları görünüşlerine, fiziksel yapılarına, ten rengine ve saç rengine göre karşılarız ve selamlarız. İnsanların

titreşimleri ve bizim onlar hakkındaki ilk izlenimlerimiz onların rengine göredir, bu onların dünyaya sundukları enerjidir.

Onların gözlerinin, saçlarının ve tenlerinin rengi, bunların hepsi konuşulmamış özelliklerdir. Aynı zamanlarda renk onların kişiliği ve eğilimlerine nüfuz eder.

Hiç herhangi bir kimseye karamsar, güneşli, üzgün veya yorgun olarak atıfta buldunuz mu? “Kara haldeyim” veya “mavi hissediyorum” gibi eski tanımlar oldukça tanımlayıcıdır. Her canlı formu çevreleyen aura ışığı parıldayan enerji karışımlarıdır, bizi yansıtır.

Renk ve rengin hayatımız üzerindeki tesiri hızla kendi hakkını veren bir çalışma haline gelmekte. Renk terapistleri rengin iş yerinde kullanılması ve uyumu ve verimi arttırması için en avantajlı renkler hakkında eğitim görmekte.

Bireysel saç renklendirmeyi tamamlamak için en iyi gardırop renk koordinasyonu için onlara danışılabilir. Gözlerin renginin parlaklığını sağlamak için mükemmel kozmetik rengi tavsiye ederler, sağlıklı bir parlaklığı temin etmek için ten rengini zenginleştirirler.

İyi hissettiğimizde ve görüldüğümüzde dışarı verdiğimiz huzur doğal rengimizi tamamlamaya dayanmaktadır. Giymek için seçtiğimiz renkler ve ayrıca renk hakkında nasıl hissettiğimiz hakkındaki kendi algımız kişiliğimizle karşılıklı etkileşime girer.

Bazı renkler bizi enerjik, ilhamlı ve canlı kılarken diğerleri bizi uyumsuz ve negatif yapabilir. Pozitif ve iyi görünme ihtiyacımız renkle karşılıklı etkileşimi algılayışımıza bağlıdır.

Mağazalar ve süpermarketler rengi çok akıllı bir şekilde kullanırlar. Ürünün paket rengi, mağaza dekoru ve çalışanların üniformaları, bunların hepsi müşterinin huzur içinde harcama yapması için bir huzur duygusu imajı yaratırlar.

Kaçınız alışveriş için bir listeye gitti ve ona bağlı kaldı? Bir süper marketi ziyaret ettiğiniz bir sonraki sefer yol koridorlarının sonunda kullanılan renklere dikkat edin.

Bazıları hızlı hareket için seçilmişken diğerleri “buna ihtiyacım var” psikolojik algısını yaratarak bizi oyalanmaya sevk eder. Bizler bilmeden renge ve onun taşıdığı mesaja tepki veriyoruz.

Aynı zamanda renklerin akıllıca kullanımı bizi alışveriş mağazalarının ve binalarının atmosferini kabul eder hale getirir, burada gene onun günlük hayatımız üzerindeki etkisi hakkında bilgiye sahip değiliz. Hastanelerin, kliniklerin, dişçilerin bir profesyonellik, güven ve gevşeme sağlamak için yumuşak pastel gölgeleri nasıl kullandıklarına dikkat edin. Buna göre tepki gösteririz.

Bahçe veya ev görünümüne atıfla “göze kolay gelir” deyimini duymuş olabilirsiniz, burada uyumlu ve hoş karşılayıcılık yaratmak için süptil bir renk karışımının kullanımından bahsedilmektedir. Renk genel iyi oluş halimiz için hayati öneme sahiptir ama maalesef çok az kişi renk ve onun hayatımız üzerindeki etkisi hakkında anlayışa sahiptir.

Rengin doğru seçimi yükseltebilir, dönüştürebilir ve elde etmek istediğimiz atmosferi sağlayabilir, özellikle de evlerimizde, yine bizim gerçek benliğimizin bir yansıması

olarak. İhmal edilmiş bir ev donuktur, gericedir ve hoş karşılayıcı değildir, bu ilgi sevgi ve ışık yokluğunu yansıtır.

Çok büyümüş, ihmal edilmiş bir bahçe göze gerginlik olarak görünür, hayatta kalmaya çalışan ağaççıkları, bitkileri ve vahşi yaşamı yansıtır. Görünüm, şevk, sevgi ve ışık bahçeyi kolaylıkla dönüştürecektir, gösterilen ilgi ve şefkati yansıtarak.

Ağaçlar ve ağaççıklar çok iyi gelişmeye ve birbirine karışmaya başlar. Perişan bir alan nefes alabilen bir toprakla birlikte güneş ışığına açılır, vahşi hayat ve bitkiler zafer dolu zamanlarına geri dönerler. Sevgi ile yeniden inşa edilen bir bahçeyi görmek çok hoştur.

Giydiğimiz renkler bizim kim olduğumuzu yansıtır, içsel dünyamız bilmeden dış dünyaya gerçekte nasıl olduğumuzu sunar. Birçoğu giydiğimiz renk seçiminin psikolojik etkisinin farkında değildir, bu o zamandaki gerçek kişiliğimizi açığa vurur.

Arka planda gözden kaybolmayı istediğimizde karanlık, donuk renkleri giymeyi seçeriz, dikkat çekmemeyi tercih ederiz, özellikle enerji düzeyimiz düşük olduğunda. Aynı zamanda görünmek istediğimizde, hayata neşe katmak istediğimizde ışıldayan, parlak renkleri seçeriz, dış dünyaya karşı gösterişli bir güveni artırırız.

Renk şimdi günlük yaşamımızda açıklayıcı bir lisan haline gelmiştir: “Suratı kıpkırmızı oldu”, “öfke onun yargısını renklendirdi”, “yorgun ve mavi hissediyorum”, “kendimi renksiz hissediyorum”, “yeşile gözü kaldı”, “kara ruh hali”.

Rengin farkındalığı ve önemi yapış ve düşünce tarzımızın, hayattan neşe ve zevk alışımımızın psikolojisini etkiler. Rengin genel tavrımız üzerindeki etkisi yeni değildir, zamanın ebediyetleri yolu ile keşfedilmiştir ve kendi çıkarımız için kullanılmıştır.

Renk ve onun her çeşit insan üzerindeki tesiri dünyadaki birçok



kültür tarafından kullanılmıştır. Mayalar, Mısırlılar, Venedikliler, Romalılar ve Yunanlılar güç, ihtişam ve mimarilerindeki tutkuyu ve huşuyu ve toplum tasarımını vurgulamak için rengi kullanmışlardır.

Maalesef bazı kültürler ve onların toplumları zamanın tozları arasında kaybolmuşlardır; onların hayat tarzının mirası heykellerde, resimlerde ve insan eliyle yapılan sanat eserlerinde hala yaşamasına rağmen. Tarihçiler ve arkeologlar zaman zaman heyecanla gizli mağaraları, parçalara ayrılmış tapınakları ve benzer şeyleri keşfederler, bunlar geçmiş bir çağda rengin kıymetli sırlarını açığa vuran şeylerdir.

Rengin nesilden nesle geçen kültürel bilgi ve mesajı bugün hala dini ve özel ayinlerde önemli bir role sahiptir.

Bazı kültürler bedenlerini resimlerle, dövmelemlerle ve elmaslarla

süslemektedirler, bu toplum içindeki statü ve hiyerarşiyi simgeler. Maoriler, Aborjinler, Perulular, Güney Amerikalılar ve Kuzey Amerikalılar ve son zamanlarda yağmur ormanlarında keşfedilen bazı kabileler rengi bir enerji, zenginlik ve konum ölçüsü olarak kullanmışlardır.

Bir dünya haritasına bakarak, iklim sıcaklaştıkça bütün hayat formlarındaki renklerin daha güçlü ve parlak hale geldiğini fark edebilirsiniz: kuşların tüyleri, derin mavi denizin turkuazu, vahşi hayatın titreşen paltosu, bitkilerin canlı ve parlak renkleri, ağaçlardaki renkli meyvelerin bereketi, gökyüzündeki güneşin mükemmelliği ve parlaklığı.

Giydiğimiz renk seçimi, evimizi döşeyişimiz gibi, çok bireyseldir. Renk ve tasarım seçimimiz her birey kadar hususidir.

Orada renkleri karıştırmamızın ve harmanlamanın doğru veya yanlış bir





yolu yoktur. O rengin saf bir kişisel ifadesidir, kendimizi güvende, gevşemiş ve rahat hissettiğimiz uyumlu bir atmosfer yansıtır.

Işık enerjidir. Bir prizma yedi parlak güzel rengi yansıtır. Gökkuşuğu renkleri. Onu kendiniz için görün. Güneşli pencerenin yanına bir kristal yerleştirin ve güneş duvarınızda dans ederek bu güzel renkleri yansıtacaktır. O renk büyüsüdür.

- Kırmızı, portakal ve sarı. Sıcak renkler, enerji vericidirler.

-Mavi, indigo ve menekşe. Serin renkler yatıştırıcıdır.

-Yeşil. İnsan gözü için en hassas renk. Sayısız ışık ve karanlık gölgeyi görmek; dengeleyicidir.

Bugün kumaşlarda, resimlerde ve duvar kaplamalarında ulaşılabilir olan renkler farklı renk serabı yaratırlar. Bazı renkler uyumla karıştığında, dinlendirici, sakinleştirici ve yatıştırıcı olduğunda, bazı renklerinde rahatsız edici ve kıskırtıcı olduğunu keşfedeceksiniz.

Alışverişe gideceğiniz bir sonraki sefer, farklı mağazalarda kullanılan renk skalasına dikkat edin; berber, kasap, gazeteci, butik ve süpermarket. Renkler sizi etkiliyor mu?

Belirli renkleri çevremize dahil etmek hayatın her sahasında bir denge yaratır, maalesef bu yaşadığımız teknolojik çağda eksik olan bir şeydir. Bütün renk skalasını içeren ışık bütün hayat formlarını besler, destekler ve büyütür. Rengin tesirinin ve onu hayatta kullanım şeklimizin farkına

varmak büyük bir etki yaratır.

Renk kendimizi hayatın hangi seviyesinde görürsek görelim her birimizi etkiler. O bizi her şekilde etkiler -fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak- süptil bir farkındalık ve büyüme, ruhsal anlayış ve 21. yüzyılda denge ile doldurur.

Bazı modern vizyonerler rengin bugün dünyadaki büyük etkisinin ve öneminin farkındadır. Rengin bizim için yaşamsal olduğunu, her birimizin özünü canlandırdığını ve yansıttığını, hayatın her görünüşünde olduğunu kabul ediyorlar.

Rengin psikolojisini, etkisini ve mesajını anlamak bir barış, uyum ve iyimserlik hissi geliştirebilir.

Rengin mesajının ve büyüsunün avantajını alın. Rengin psikolojisinin sizin için çalışmasına izin verin.

- Güneş ışığından zevk alın. Güneş parladığında herkes daha mutlu ve pozitif hisseder.

- Deri renginizi, saç renginizi ve kişiliğinizi tamamlayan renkleri giydiğinizde kendinizi iyi hissedin.

- Verimliliği ve enerji akışını sağlamak için iş yerinizi veya ofisinizi renkli resimlerle ve bitkilerle süsleyin.

- Evinizi hayat tarzınızı, ilgilerinizi ve kişiliğinizi yansıtan renklerle süsleyin, yükselmeyi ve iyi oluş halini artırın.

Titreşen enerjiyi arttırmak için bahçenizi ve pencere saksılarınızı renkli bitkilerle doldurun.

- Işığın ve doğanın renklerinin yeni farkındalık anlayışları uyandırmasına izin verin.

- Bu harika, renkli planda yaşamaktan zevk alın. □

HABER

Dua Etmek İşe Yarıyor mu?



BYPASS ameliyatı geçiren hastalar üzerinde duanın iyileştirici etkisi olup olmadığının incelenmesi amacıyla yürütülen çalışmalardan birinin sonuçları geçtiğimiz günlerde açıklandı. Hastalanmış kişiler için edilen duaların iyileşmeyi hızlandırdığına inanılmaktadır ama duaların işe yaradığına ilişkin iddialar, kontrollü klinik denemelerle desteklenmiş değildir. Daha önce yapılan incelemeler, sonucu etkileyen etkenin duanın kendisi mi yoksa dua edildiği bilgisi mi olduğunu netleştirmemişti.

Bu son çalışmada, by-pass ameliyatı geçiren kalp hastalarının herhangi bir komplikasyon görülmeden iyileşmeleri sürecinde; 1) bu hastalar adına edilen duaların mı, yoksa 2) hastaların, kendi adlarına dua edildiğini biliyor oluşlarının mı etkili olduğu incelendi.

Bu amaçla, ABD'deki altı hastahane de yatan by-pass ameliyatı hastalar rasgele üç gruba ayrıldılar: 604 hastaya, kendileri için dua edilebilir veya edilmeyebilir şeklinde bilgi verildikten sonra, bu hastalar adına dua edildi; 597 hastaya, kendileri için dua edilebilir veya edilmeyebilir şeklinde bilgi verildikten sonra, bu hastalar adına dua edilmedi; 601 hastaya ise kendileri için dua edileceği bildirildikten sonra dua edildi. Hastalar adına, by-pass ameliyatından önceki geceden başlamak kaydıyla on dört gün boyunca dua edildi.

Başlıca sonuç olarak, by-pass ameliyatı sonrasındaki otuz gün boyunca herhangi bir komplikasyonun görülüp görülmediği araştırıldı. İkincil sonuçlar olarak, herhangi büyük bir olay veya ölüm görülüp görülmediği araştırıldı.

Şu sonuçlar elde edildi: Kendileri için dua edildiğinden emin olmayan iki grup içinde adlarına dua edilen (604 hastadan 315'inde) görülen komplikasyonların oranı %52 iken adlarına dua edilmeyen (597 hastadan 304'ünde) görülen komplikasyonların oranı %51 olarak belirlendi. Kendileri için dua edildiğini bilen (601 hastadan 315'inde) görülen komplikasyonların oranı ise %59 olarak belirlendi. Otuz günlük süre içinde görülen önemli olaylar veya ölüm oranları her üç grupta da aynıydı.

Bu incelemede, başkalarının adına edilen duaların by-pass ameliyatı sonrasında komplikasyon yaşamadan iyileşme üstünde hiçbir etkisi olmadığı ama adlarına dua edildiğini bilmeleri ile hastaların yaşadıkları yüksek komplikasyon oranı ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

ABD hastanelerinde yatan by-pass ameliyatı geçirmiş hastalar arasında gerçekleştirilen ve materyalist bakış açısıyla gerçekleştirilen bu incelemenin sonucu her ne kadar olumsuz çıkmışsa da, tam tersine, olumlu sonuçlara ulaşılan incelemeler de yapılmıştır.

Olumlu düşünmenin ve inancın sağlık üstündeki etkilerinin belirlenmesine ilişkin daha pek çok araştırma halen sürdürülmektedir. Bunlardan biri de Brezilya'nın ünlü şifacısı Joao de Deus (Tanrı'nın John'u) ve bu ünlü şifacının ruhsal şifa aracılığıyla binlerce kişiye sağlık ve esenlik dağıttığı Casa de Dom Inacio (Aziz Ignatius Evi) denilen mekan ile ilgili olarak California Üniversitesinden bir grup araştırmacının yakın zamanlarda başlattıkları incelemedir.

Düşünceler, duygular ve sağlık arasındaki olumlu ve olumsuz ilişkiler hakkındaki haberlerle ilgili yazımızı, ünlü bir şifacının, Caroline Myss'in sözleriyle noktalamak istedik:

“Şifa bulmak, eyleme geçmeyi gerektirir. Pasif bir olay değildir. Artık kullanışlı olmayan inançlarımızı ve davranışlarımızı ardımızda bırakıp kendimizi yeni, sağlıklı yollarla görmek için gereken maddesel gücü bulmak için kendi içsel kaynaklarımıza başvurmamız istenmektedir bizlerden.” □

Kaynak: American Heart Journal, Cilt 151, Sayı 4.

Ruh ve Madde Dergisi İstanbul Satış Noktaları

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

İçsel Farkındalık ve Dönüşüm

Reşat Güner

2. Bölüm

BİZ daima gerçekliği kendi zihnimizde modelleyerek ilerleriz ve hepimizin gerçekliğe ait kendine göre modelleri var, fakat bu modeller bilinçdışı mekanizmalar. Bilinçli olarak biz bunların çok fazla farkında değiliz, işte bunlar bizim anlamlarımızı oluşturuyor. Bunların oluşumu pek çok faktöre bağlı. Yaşadıklarımız, inançlarımız, kültürün bize aşıladıkları, geçmiş yaşamlardan gelen deneyimler vs. gibi pek çok katmanları var. Ve bu çok önemli bir konu gerçekten. Her şey zihnimizdeki anlamların değişimine bağlı, doğal olarak hayatın değişimi de zihnimizdeki anlamların değişimine bağlı.

Şimdi; farkındalıkla beraber, gerçekten ilk defa kendi içinizde olup bitenleri fark ettiğiniz anda doğal olarak bunun verdiği bir şok vardır. Bu ilk şok ile bir anlam değişimi meydana gelir ve bu yeni bir farkındalık yaratır. Eğer kendi içinizde bu döngüyü kurarsanız bunun gideceği nokta dönüşümdür. *Dönüşüm, farkındalık ve anlam değişimi arasında bir döngü oluşturmaya bağlıdır.* Eğer bu döngüyü oluşturursanız siz dönüşürsünüz, fakat bu iki dakikada değil, hayat boyu devam edecek bir süreçtir. *Yaşadığımız olaylar ve kendimiz üzerinde çalışma* bu döngüyü sağlar. Bu, devamlı değişimi ve dönüşümü sağlayan ana döngüdür. Bütün psikoterapi çalışmalarının temel hedefi anlam değişimidir. Bilinçdışı bir şeye belli bir anlam yüklüyorsa, örneğin onu bir tehdit olarak algılıyorsa, ondan sürekli kaçarsınız. Hayatın kendisini tehdit olarak algılayanlar var, bu insanın elindeki harita onu sürekli olarak güvensizliğe ve korkuya sürükler. Bu da doğal olarak onun bedeninde, sisteminde çeşitli tahribatlara neden olur çünkü stres içindedir. Kimi insan da hayatı

güvenli, rahat sakin bir yer olarak tanımlayabilir. O da böyle bir “anlam”a sahiptir, haritaya sahip olduğu için bunun sonucunu yaşar. Herkesin kendine göre bir haritası var; hayata, ilişkilere, kendine yüklediği farklı anlamlar var. Bu değişmediği sürece herhangi bir değişim, dönüşüm ve ilerlemeden söz edemiyoruz. Eğer bilinçli olarak üzerine gider ve kendi iç dünyanızı keşfederseniz duyguların, düşüncelerin farkında olur, neye ne şekilde anlam yüklediğinizi fark edebilirsiniz bunları yavaş yavaş değiştirme şansınız olacaktır. Bu da doğal olarak dönüşümü getirir ve zaten ruhsal gelişimin amacı da budur. Doğal olarak, bu şekilde kendi üzerinde çalışmak herkese önerilecek bir yol değildir. Herkes bunu istemez ama bunu arayan ve bu yolda ilerlemek isteyen insanların sayısı gitgide artıyor.

İşte o zaman bu döngüyü artırmakta fayda var. Bu yazıyı okuduğunuza göre böyle bir arayışınız demektir. Sınırlayıcı inançların, genellemelerin, farklı kimliklerimizin farkında olmak, onları gözlemlemek, dış dünyanın, kültürün bizim üzerimizde nasıl etkileri olduğunu gözlemlemek bize kendi içimizde olup bitenler hakkında oldukça geniş bir farkındalık kazandırır. İşte bütün bunlarla beraber ancak dönüşüm meydana geliyor. Bu döngü içerisinde ilerledikçe bu döngünün bizi götüreceği nokta daha gelişmiş bir bütünlüktür. Bütünleşme arttıkça siz daha fazla kendiniz olursunuz. Ne demiştik, bütün problemlerin ana kaynağı parçalanma değil miydi? Ama bütünleşme arttıkça kendimizi daha bütün ve daha iyi hissediyoruz ve daha fazla kendimiz oluyoruz. Zaten ruhsal yolların ana



amacı da budur, yani farkındalık dönüşüm ve bütünlük. Bu da zaten yeni bir farkındalığı oluşturur, bu farkındalık kendi içinde yeni bir döngüyü meydana getirir ve bu döngüdeki kişi git gide daha fazla gelişir.

Burada elbette hepsiyle alakalı yapılabilecek çok çalışma var. Sadece entelektüel, zihin düzeyinde anlamak bunları dönüştürmeye yeterli olmuyor çünkü şu anda bizim bütünlüğümüzün farklı düzeyleri var. Örneğin, bedenimizde duygularla alakalı ayrı bir mekanizma ayrı bir sinir sistemi var. Buna “somatik zihin” diyoruz. Ayrıca “kognitif” yani bizim zihin dediğimiz düşünsel tarafımız var. Bir de “psşik” tarafımız, varlığımıza ait olup bedenle sınırlı olmayan ve pek çok hayatlara ait birikimleri kendi içinde barındıran tarafımız. Bu düzeylerin her birinde ayrı ayrı yapılması gereken işlemler vardır. Bu farkındalık, anlam değişimi ve dönüşüm meselesi bunların her biri için geçerlidir.

Somatik zihnimiz duygularla alakalıdır. Bedenimizde beynin dışında da birçok sinir merkezleri, sinir ağları var. Bunların en büyüğü bağırsaklarda bulunur. Duyguların çoğunu bağırsaklarımızla hissediyoruz

o yüzden duygusal problemlerin en çok vurduğu nokta sindirim sistemidir. Duygusal çatışmalar, stres vs. sindirim sistemini vurur. O kendi başına çalışan bir sistemdir, ama beyin onu duygular ve bedensel hisler olarak yorumlar. Kognitif zihin, akılla ilgili fonksiyonlardır. Sadece bu düzeyde, entelektüel düzeyde bir şeyleri anlamak ve bilmek dönüşümü sağlayamaz. Psişik düzeyi ihmal edemezsiniz mesela. Psişe nedir? Sadece doğduğunuz günden bu güne kadar edindiğiniz deneyimlerin kayıtladığı bölüm değildir. Psişe tüm yaşamlarımızı, insan olarak bedenlendiğimiz ilk hayattan bu yana tüm anılarımızı içinde barındıran bir bilinç katmanıdır.

Jung kolektif psişeden, bilinçdışından söz etti ama bu yaklaşıma bilim çevrelerinde hala burun kıvrılır. Oysaki gerçeği söyledi. Olay sadece sizin şimdiki hayatınızla bağlı değil. Hepimizin en az beş yüz

hayatı oluşğunu düşünürsek oradaki birikimi düşünün. Her bireyin büyük bir birikimi var, psişeyi oluşturan şey o birikim.

Bebekler birtakım zekayla, yeteneklerle doğuyor, hele bazıları büyük bir yetenekle doğuyor. Ne oluyor, psişik düzeydeki birikim kendisini kognitif ve somatik düzeylerde ifade ediyor. (Biz anlayış olsun diye birbirinden ayırıyoruz ama aslında bunların hepsi bir bütün. Zihnimiz ayırınca daha iyi anlıyor.) Beyinde de bu katmanlara karşılık gelen bölümler var. Zaten beyinde karşılığı olmayan bir şey bizim için yoktur. En üst mistik ruhsal deneyimler olsun, ölüme yakın deneyimler olsun bunların hepsi beyinde kalan izlenimdir. Eğer beyinde bir izlenim yoksa bizim için o deneyim yok demektir. Bilinçdışı düzeyde birçok şey gerçekleşebilir ama onlar beyne düşmediği sürece bizim için yok demektir. Onun için iç dünyada olan her şeyin beyinde de bir karşılığı vardır.

Bana göre ruhsal gelişim dediğimiz şey bizim için beyinde ve sinir sistemindeki değişimdir. Çünkü beyin ve sinir sistemi geliştikçe psişik düzeyde varlığın içinde olan materyal zaten burada daha fazla tezahür eder. Beyinde ve sinir sisteminde hiçbir gelişim yoksa buraya hiçbir şey yansımaz. Ruhsal gelişim metafizik bir kavram, havada olan bir kavram değildir. Gerçekliğin algıladığımız ve algılayamadığımız boyutları var. Birine fizik, birine metafizik diyoruz. Bunlar birbirinden ayrı değil ki. Hepsi bir bütünlüğün içinde tek bir şey olarak var, hiçbirini birbirinden ayıramazsınız. Ama biz bunu entelektüel olarak

kavriyoruz, elbette bunun bir duygusu da var, bunu duygusal olarak da yaşadığımızda o mistik deneyim oluyor.

“Bir ışığın içine girdim, orda her şeyle kendimi bir bütün hissettim ve bunu kelimelerle tanımlayamam,” diyor. Işık ne? Görüntü değil mi? “Orada çok büyük bir haz hissettim” diyor. Bu da bir duygu. “Öyle bir müzik duydum ki dünyada öyle bir müzik yoktu,” diyor. Bu da bir ses. Yani duyular dışında biz hiçbir şeyi tanımlayamayız, istediği kadar üst seviye olsun her şeyi duyularla kavramak zorundayız. Duyulardan başka bir şey bulamazsınız zihinde. Mutlaka bunlardan biri olur; yani beş duyumuz. O yüzden ruhsallık dediğimiz şey tamamen maddesel bir şeydir. Hayattan ayrı ruh diye bir şey yok zaten. O bizim kavrayabileceğimiz bir şey değil. Biz ancak psişik düzeyi yani varlığı kavrayabiliriz. Bunların bütünleşmesi, bütün bu düzeylerin birbiriyle entegre olması, bütün haline gelmesi uzun zaman alıyor. Dönüşüm sürecinde ilerlediğimiz zaman gitgide daha üst bir birimle bütünleşebilir hale geliyoruz.

Bu yolculuk en üst noktaya ulaştığı zaman da dünyaya doğma zorunluluğu sona eriyor. Çünkü bir üst sisteme entegre olduğunuz zaman artık dünyada işiniz yok, ama bu toplu olarak olacak bir şey. Şimdi biz şu anda bir “bütünleşme” süreci içinde ilerliyoruz. Kutsal metinlerde “Ona döndürüleceksiniz” diye bir ifade vardır.

Ruhsal gelişim söz konusu olduğunda önemli olan gerçekten bir şeylerin değişmesi ve fark edilebilmesidir. “Dün şunlara değer veriyordum, bugün



bunlara değer veriyorum; dün bunu anlayamıyordum, bugün anlıyorum; dün öfkeleniyordum, bugün öfkelenmiyorum; dün yalnız hissediyordum, ama artık kendimi hiç yalnız hissetmiyorum” gibi. Ama bunu gerçekten yaşamak ve gerçekten olması lazım. Bu da işte “olarak” olacak bir şey. “Yaparak” değil “olarak.” Bunun daha fazla farkında olursak bu süreci biraz daha hızlandırabiliriz.

Neyin Farkında Olacağız?

BURADA daha çok kendi içimizdeki süreçleri izlemekten bahsediyoruz. Örneğin, duygular iyi bir gözlem alanı olabilir. Yani duyguları gözlemlemek. 4. Yoldaki ana meselelerden biri “kendini gözleme” ve “kendini hatırlama” meselesidir. Çoğunlukla bunu yapmıyoruz, kendimizi gözlemlemeden otomatik olarak yaşıyoruz. İçimizdeki duyguları, düşünceleri hatta bedenimizi bile takip etmiyoruz. Gerginliğin farkına bile varmıyoruz. Bütün bunların farkına varmak için onlardan ayrışmanız lazım.

(Devam Edecek)



Nöroetik: Nörobilim ve Ruhsallık

Martha J. Farah

NÖROBİLİM insan davranışına ilişkin algımıza meydan okudukça, metafiziğe ilişkin yeni sorular kafamızda belirlemeye başlıyor. Elbette ki davranışı anlamak politikalarımızı ve eylemlerimizi etkiliyor, ancak bu tarz etkiler zihinsel ve fiziksel olana ilişkin kavramlarımızı yeniden düzenlemeye göre ikincil derecede önem taşımaktadır.

Nöroetiğin önemli bir görevi, zihin-beyin etkileşimi anlayışında geleneksel anlayışla, gelişen yeni anlayışı bir araya getirmek ve uzlaştırmaktır. Geleneksel anlayışa göre beyin maddesel bir sistemdir, buna karşılık zihin ondan çok farklı bir kavramdır. Son dönemde gelişen anlayışımızda bu düalizmden uzaklaşmakta, farklı bir bakış ortaya çıkmaktadır.

Basit anlamda sezgi, pek çok büyük filozofun çalışmalarında olduğu gibi, bir zihne sahip olan ve nedenler sonucu hareket eden insanlar ve fizik kurallarına göre harekete eden beden arasında temel bir metafizik ayrıma dikkat çekmektedir.

Fiziksel sistemlerin sinirsel dokularında yer almayan “bilis” ve “duygu” kavramları çerçevesinde gelişen nörobilim karşısında bu düaliteyi, bu ayrımı savunmak pek mümkün görünmemektedir.

Çoğu insan, insanların görüp dokunabildiğimiz 100-200 kilo maddeden daha fazla öze sahip olduğuna inanmaktadır. Ancak, hala nörobilim ilerledikçe insan zihni maddesel bir sistem fonksiyonundan daha fazla bir şey olarak algılanmamaktadır.

Bu ilk olarak onlarca yıldır süren çalışmalar sonucu otomatik kontrol mekanizmalarının algılanması sonucu açıklık kazanmış oldu. Ne var ki, bu tarz modeller zihin ve beyine ilişkin düalist anlayışımızı ciddi bir biçimde tehdit etmemektedir. Hala makinanın

içindeki hayalete inanabilirsiniz ve basit bir biçimde, renk, görüntü ve hareketin hayaletin değil, makinanın özellikleri olduğu sonucuna varabilirsiniz.

Nörobilim, kişiliğin mekanizmalarını ortaya çıkarmaya devam ettikçe, bu tanım değişmeye zorlanmaktadır...

Beyin görüntüleme çalışmaları göstermektedir ki, pek çoğumuz için önem taşıyan psikolojik özellikleri de içeren bireyselliğimizin önemli yönlerinin beyin fonksiyonları ile bağlantısı vardır. Bu özelliklerdeki farmakolojik etkiler insan kişiliğinin fiziksel temelleri olduğunu göstermektedir. Selektif Serotonin Geri Alım İnhibitörü (SSRI) günlük problemleri halletmemize yardımcı olabilir. Bir düzenleyici günlük aktivitelerimiz yolunda

tutmamıza yardımcı olabiliyorsa, insanların bedenlerine bağlı olmayan şey nedir? İnsanlar hakkında bedenlerine bağlı olmayan nelerden söz edilebilir?

Bir düalist bu soruyu yanıtlarken, bilinç ve ruhsallığın fizikten ayrı olduğunu savunabilir. Şu anda nörobilim bu zihinsel fenomenle ilgili de iç bağlantıları kurmaya devam etmektedir. Beyni hasar görmüş hastalar ve normal insanlarla yürütülen bilinç araştırmaları bilinç farkındalığının güvenilir sinirsel bağlantılarını kurma konusunda başarıya ulaşmıştır.

Yakınlarda gerçekleştirilmiş olan nöro görüntüleme araştırmaları Budist meditasyonu ya da Hristiyan ibadet törenlerine benzer dini trans durumlarında karakteristik bir beyin aktivitesi modelini göstermiştir.

Bilim adamları ve teologlar bilimin doğal hayata bakışı karşısında dini inançları koruma sürecinde uzun mücadeleler yaşamışlardır. Bir insanın fiziksel halinden daha fazlası oluşu, insan ruhunun derinlerine inmekte ve tüm dünya dinlerinin merkezi anlayışını oluşturmaktadır. Nörobilim, sadece algı ve otomatik kontrol mekanizmasının değil, kişilik, bilinç ve ruhsallığın da makinanın özellikleri olabileceğini göstererek bilim ve ruhsallığı ayıran bu görüşe meydan okumaya başladı. Eğer öyle ise, tüm bunlar makinanın özellikleri ise neden hala içeride bir hayalet aramaya devam edelim ki? □

İnternette alman alıntuyu çeviren: Nurhan Gevrek

Hastalıklar ve Aile Dizimi

Dr. Işın Ünay

2. Bölüm



ÇEVRESEL uyarılara verdiğimiz tepkiler elbette algılarımız tarafından kontrol ediliyor ancak öğrenilmiş algılarımızın hepsi tam olarak doğru değil. Algı biyolojiyi kontrol ediyor ama bu algılar doğru da olabilir yanlış da olabilir. Bu nedenle bu yönetici algıları inançlar olarak adlandırmak daha doğrudur. İnançlar biyolojimizi kontrol ediyor.

İnancın sağlığa/hastalığa etkisini gösteren bir başka etmen de “plasebolar” dır. Plasebo yalancı ilaç demektir. Hastaya ilaç olduğu söylenen ama hiç aktif madde içermeyen örneğin şeker tableti gibi maddeler verildiğinde, ilaç kullanıyor olduklarına inandıklarında iyileştikleri gözlenmiştir. Tıp bu durumu “plasebo (yalancı ilaç) etkisi” olarak adlandırır. Bunu aynı zamanda algı etkisi veya

tıp tarafından daha çok önemsenmeli ve tıp fakültelerinde üzerinde daha çok durulmalıdır. Tıp eğitiminin içsel kaynaklarımızın gücünü tanıyacak doktorlar yetiştirmesi gereklidir. Beden ve onu oluşturan kısımların temelde akıllı olmadığı ve sağlığımızı koruyabilmek için dışarıdan müdahale gerektiğine dair inançlar bir kenara bırakılmalıdır. Beyaz önlük giyen hekimler kesin bir tedaviye başladığında, hastalar tedavinin işe yarayacağına inanabilirler ve ondan sonra kullanılan ilacın gerçek mi yoksa sadece bir şeker mi olduğu sonucu değiştirmez. Tıp mesleği ile ilgilenen çoğu kişi plasebo etkisinin ne olduğunu bilse de çok azı kendi kendini iyileştirebilme hakkındaki önemi üzerinde düşünmüştür.

Eğer pozitif düşünce hastalıkları iyileştirebiliyorsa, negatif düşüncenin hayatımıza ne gibi etkileri olur? Zihin pozitif düşüncelerle sağlığını iyileştirir ve bu durum plasebo etkisi olarak adlandırılır. Tersine bir durumda, yani zihin negatif düşüncelerle meşgul olduğunda bu sağlığımıza zarar verir. Bu durum ise “nosebo” etkisi olarak adlandırılır. Tıpta nosebo etkisi en az plasebo etkisi kadar güçlü olabilir. Kullandıkları cümleler ya da gösterdikleri davranışlarla doktorlar her an hastaların umutlarını yok eden mesajlar gönderebilirler. Örneğin, kanser hastalarına kalan yaşam süreleri ile ilgili verilen bilgi.

Pozitif ve negatif inançlarımız sadece sağlığımızı etkilemekle kalmaz, hayatımızın her yönünü etkilerler.

İnançlarımız bir kameradaki filtreler gibi çalışırlar ve dünyayı görüşümüz bu filtreler göre değişir. Biyolojimiz inançlarımıza uyum sağlar. Güçlü

inanç etkisi olarak adlandırmak da yerinde olur.

Her şey zihinde biter sloganını benimseyen plasebo etkisi geleneksel

olan inançlarımızın gerçekten farkına vardığımızda özgürlüğün anahtarını ele geçiririz. Genetik planlarımızı kolayca değiştiremesek de zihinlerimizi değiştirebiliriz.

Psikonöroimmünoloji

ZİHİNLE beden arasındaki bağlantılar, bilimsel tıp bunu unutmmuş olsa bile, antik çağdan beri bilinmektedir. Ancak bu bağlantıları tam olarak incelemeye ve daha derinlemesine araştırmaya yeniden başlandı.

Psikosomatik kavramı, psikanalizin etkisiyle ortaya çıktı ancak 1975-1980'lere kadar bu alanda gerçek bir ilerleme yoktu. 1980'lerde "psikonöroimmünoloji" adı verilen yeni bir disiplinlerarası bilim gelişti, zihin-beden bağlantısı adı verilen araştırmalara öncülük etti. Psikonöroimmünolojiden esinlenen çalışmalar beyaz kan hücrelerinde ve bağışıklık dizgesinde 100'den fazla yeni nöroreseptörün (alıcı) keşfinden kaynaklandı. Bağışıklık dizgesinin işleyişi biçimi, "zihin durumlarından" -mutluluk, üzüntü, suçluluk ya da küskünlük- etkilenmektedir. Zihin durumu T-hücrelerinin sayısını etkilemekte ve bağışıklık sistemini etkilemektedir. İlk araştırma 1981'de Robert Ader tarafından yayınlanmıştır.

Beyin, davranış ve immün sistem arasındaki ilişkileri inceleyen psikonöroimmünoloji alanındaki ilk çalışma bağışıklık sistemi işlevlerinin klasik koşullama ile değiştirilebileceğini ispatlamıştır. Bu alandaki diğer çalışmalar da göstermiştir ki; öğrenme beynin fonksiyonlarından biri olduğu için beyin ve bağışıklık sistemi arasında

bir bağlantı vardır. Bağışıklık sistemi ve merkezi sinir sistemi ve dolayısıyla öğrenme süreçleri arasında bağlantı olduğu hem deney hayvanları hem de insanlarda yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Psikonöroimmünoloji beyin ve bağışıklık sistemi arasındaki bağı inceleyen alan olarak tanımlandığından, bu bağın kuramsal sonucu olarak, stres gibi psikolojik deneyimlerin bağışıklık sisteminin işlevleri üzerinde etkili olabileceği, bunun da hastalık süreci üzerinde bir etkisi olabileceği belirtilmiştir.

Psikonöroimmünoloji hastalıklarının neden olduğu ve birçok kişinin hastalığın iyileşme esnasında yaşadığı problemlerle ilgilenmektedir. Dolaşımdaki immün hücreler dahil olmak üzere immün sinyallerin merkezi sinir sistemini (MSS) etkiledikleri gözlenmektedir. Dolaşımdaki faktörler ve MSS arasındaki ilişkiler, kan-beyin bariyeri (KBB) tarafından komplike hale getirilmektedir. KBB, MSS ve dolaşımdaki immün sinyallerin, psikonöroimmünolojideki rolleri halen tanımlanmaya devam etmekte olup, yakın zamandaki görüşlerle daha geniş olarak kategorize edilebileceklerdir. Hastalıktan önce, esnasında ve sonrasında aktive olan çok sayıda fizyolojik yolların tam olarak anlaşılması ile hastalıkların önlenmesi ve üstesinden gelinbilmesi için yeni stratejiler geliştirilmesi ümit verici olacaktır.

Ebeveynler Neden Önemlidir?

DOĞUM öncesi ve perinatal psikiyatrinin öncüsü Dr. Thomas Verny'nin ifadeleriyle: "Yillardır

benzerleri ile defalarca tekrarlanan yazınlardaki bulgular, her türlü şüpheyi geride bırakarak, ebeveynlerin büyüttükleri çocukların zihinsel ve fiziksel özelliklerinde çok büyük etkisi olduğunu gözler önüne seriyor". [Verny ve Kelly 1981]

Ayrıca Verny bu etkinin çocuklar doğduktan sonra değil doğmadan önce başladığını söylüyor. Verny, ebeveynlerin anne karnında bile etkili olduğu fikrini ilk defa 1981'de basılan Doğmamış Bir Bebeğin Gizli Yaşamı adlı kitabında söylemeye başladığında, bilimsel kanıtlar daha yeterince kabul edilmiş değildi ve "uzmanlar" şüphe içindeydi. Çünkü eskiden bilim insanları insan beyninin doğuma kadar işlevlerini yerine getiremediğini düşünüyorlardı. Fetüslerin ve bebeklerin hafızalarının olmadığı ve acıyı hissetmedikleri düşünülüyordu. Her şeye rağmen bebeklik amnezisi terimini dilimize kazandıran Freud'un da dediği gibi çoğu insan üç-dört yaşına gelmeden önce başına gelen şeylerin hiçbirini hatırlamıyordu.

Ancak, deneylerle uğraşan psikologlar ve nörobilimciler bebeklerin hiçbir şey hatırlamadığı ile ilgili bu söylentiye yıktılar ve bununla beraber çoklarının hayatı şekillenirken sadece seyirci olarak izledikleri düşüncesini de değiştirdiler. Anne karnındaki ve doğmuş bebeklerde sinir sistemi çok kapsamlı bir duyumsama ve öğrenme kapasitesine sahiptir ve nörobilimciler tarafından gizli hafıza olarak adlandırılan bir hafızaları da vardır.

Doğum öncesi ve perinatal psikolojide öncü olan başka bir isim de David Chamberlain, Bebeğinizin Olağanüstü Zihni adlı kitabında;

"Aslında bebekler hakkında geleneksel olarak bildiğimizi sandığımız çoğu şey yanlış. Onlar tahmin ettiğimiz gibi basit varlıklar değiller. Aksine kendilerinden beklenmeyecek kadar büyük düşünceleri olan karmaşık, yaş olmayan, küçük yaratıklardır," diyor. [Chamberlain 1998]

Bu karmaşık ve küçük varlıkların annelerinin rahminde doğum öncesine ait bir yaşamları vardır ve bu yaşam uzun dönemde sağlıklarını ve davranışlarını derinden etkiler. Dr. Peter W. Nathanielz, Rahimdeki Yaşam: Sağlık Ve Hastalığın Başlangıcı adlı kitabında, "Rahimdeki yaşam kalitesi, doğumdan önceki geçici yuvamız, hayatımızın ilerleyen dönemlerinde karşımıza çıkabilecek kalp ve damar hastalıkları, felç, şeker hastalığı, obezite ve daha birçok hastalığa olan yatkınlığımızı belirler" diyor. Son zamanlarda yetişkinlerle alakalı osteoporoz, ruh hali bozuklukları ve psikozları da içine alan birçok kronik bozukluğun doğum öncesi ve perinatal gelişimle çok yakından ilgili olduğu ortaya çıkmıştır. [Gluckman ve Hanson 2004]

Doğum öncesi çevrenin hastalıkların oluşmasında oynadığı rolün farkında olmak genetik kadercilik üzerine yeniden düşünmemizi gerektiriyor.

Nathanielz: Rahimdeki şartların yaşam boyunca sağlıklı olup olmayacağını belirlediğini gösteren kanıtlar en az fiziksel ve zihinsel açıdan hayatta nasıl bir rol alacağımızı belirleyen genlerimiz kadar önemlidirler.

Gen miyopisi şu an sağlığımızın ve kaderimizin tamamen genler tarafından kontrol edildiğini iddia eden görüşü tanımlamak

için kullanılan bir terimdir. Gen miyobunun kaderciliğinin aksine rahimdeki yaşam kalitesini belirleyen mekanizmaları anlayarak, çocuklarımız ve onların çocuklarının yaşamlarının daha en başından güzel olmasını sağlayabiliriz.

Nathanielez'in bahsettiği bu mekanizmalar, epigenetik mekanizmalar olarak adlandırılıyor. Bu mekanizmalar sayesinde çevresel uyarılar genlerin hareketlerini düzenliyor. Nathanielz'in de dediği gibi ana babalar doğum öncesi ortamı güzelleştirebilirler.

Kişilerin çevresel şartlara tepkili olmalarının doğumdan önce anneleri tarafından fark edilmesi, beklenen çevreye uyumlu hale gelmeleri için genetik ve fizyolojik gelişmelerinin optimize edilmesini sağlar. Yaşam kalitesini artıran insan gelişiminin aynı epigenetik şekillendirilmesi ters gidebilir ve eğer fetal ve neonatal gelişim dönemlerinde bireyin beslenme koşulları ve çevresel şartlar kötü olursa, bu durum ileri yaşlarda birçok kronik bozukluğa neden olabilir. [Bateson, ve diğerleri; 2004]

Aynı epigenetik etkiler çocuk doğduktan sonra da devam eder çünkü ana babalar çocuğun çevresini etkilemeye devam ederler. Özellikle, yeni yapılan etkileyici bir araştırma beyinin gelişmesinde iyi birer ana baba olmanın önemini vurgulamaktadır. Dr. Daniel Siegel The Developing Mind (Gelişen Zihin) adlı kitabında: "Küçük bir çocuğun gelişen beyninde, genlerin ifadesini etkileyen en önemli tecrübeler sosyal dünya tarafından sağlanır. Genlerin ifadesi zihinsel aktiviteyi oluşturan sinirsel yolları oluştururken nöronların birbirleri ile



nasıl bağlanacağını belirler," diyor. [Siegel 1999]

Başka bir deyişle, sağlıklı beyinler geliştirmekte gerekli genleri harekete geçirebilmeleri için bebeklerin uygun bir çevreye ihtiyaçları vardır. Bilimdeki son gelişmelerin gösterdiği gibi ana babalar çocuklarının doğumundan sonra bile genetik mühendisleri olarak işlev görmeye devam ederler.

Bilinç ve Bilinçaltı

İNSAN beyni EEG (elektroensefalogram) ile incelendiğinde bebeklerin doğum ile iki yaş arası delta olarak bilinen en düşük frekansta, iki-altı yaş arası ise teta olarak bilinen deltadan daha yüksek frekansta dalga yaydığı bulunmuştur. Bu düşük frekanslı beyin dalgaları çocukları daha kolay etkilenir ve programlanabilir bir hale getirir.

Bu durum bize beyinleri çoğunlukla bu frekanslarda çalışan çocukların

doğumdan sonraki ilk altı yıl boyunca buldukları ortamda gelişmelerine devam edebilmeleri için gerekli olan çok büyük miktarlardaki bilgiyi nasıl yükleyebildikleri hakkında ipucu veriyor. Bu çok büyük miktardaki bilgiyi yönetebilmek, bilgilerle donatılma sürecini oldukça kolaylaştıran çok önemli sinirsel bir adaptasyon şeklidir. İnsanların buldukları ortamlar ve sosyal çevreleri o kadar çabuk değişir ki genetik olarak programlanmış içgüdüler yolu ile kültürel davranışları aktarmak o kadar kolay olmayabilir. Küçük çocuklar çevrelerini dikkatle incelerler ve ana babaları tarafından sunulan maddi bilgeliği doğrudan bilinçaltına iterler. Sonuç olarak, ana babalarının davranışları ve inançları kendi davranışları ve inançları haline gelir.

Ebeveynlerimizde gözlemediğimiz temel davranışlar, inançlar ve tavırlar bizde de bilinçaltımızdaki sinaps

yolları gibi birbirlerine bağlıdır. Bilinçaltına yerleştirildiklerinde, hayatımızın geri kalanında biyolojimizi kontrol ederler, elbette eğer onları yeniden programlamanın bir yolunu bulamazsak.

Bu davranış kayıt sisteminin kesinliği göz önünde bulundurulduğunda, anne babaların çocuklarına düşüncesizce ya da dikkatsizce söylediği bazı sözlerin ("kendin hiçbir şeyi başaramazsın", "hastalıklı ve güçsüzsün", "hiçbir şeyi hak etmiyorsun"), yaptıkları yorumların çocukların bilinçaltında kati gerçekler haline dönüştüğü de kabul edilir.

Erken gelişim sürecinde, çocukların bilinci ana babalarının bu sözlerini sadece anlamsız cümleler olarak anlayabilecek kadar gelişmiştir. Bu sözleri kendilerini tanımlamak için gerekli görmezler. Ancak bilinçaltında programlandığında, bu cümleler "gerçekler" olarak kabul edilmeye başlanır ve çocuğun hayatı boyunca göstereceği davranışlarını ve potansiyelini şekillendirir.

Çocuklar ergenliğe ulaşana kadar bilinçaltıları nasıl yürüyeceklerinden, hiç başaramayacakları şeylerin, onları seven anne ve babalar tarafından büyütüldüklerinin ya da başladıkları her şeyi başarıyla bitirebileceklerinin söylendiği "bilgilere" kadar birçok şeyle doldurulmuştur. Genetik olarak programlanmış içgüdülerimizin toplamı ve ana babalarımızdan edindiğimiz inançlar birleşerek bilinçaltımızı oluştururlar.

Bilinçaltının gücünden bahsederken bilinçaltının korku verici, aşırı güçlü, yıkıcı "bilgi"yi oluşturduğunu söylemek doğru olmaz. Aslında bilinçaltımız saklanan programların duygulara yer

vermeyen veri tabanını oluşturur. İşlevi ise çevresel sinyalleri sıkı bir şekilde okumak ve birbirine bağlı davranışsal programlarla uğraşmaktır. Hiçbir şekilde soru sorulmaz ve yargıda bulunulmaz. Bilinçaltımız yaşamımız boyunca edindiğimiz deneyimlerin yüklendiği “belleğimizdir”. Programlar temelde birbirine bağlı etki-tepki davranışlarıdır. Davranışları harekete geçiren uyarılar, sinir sisteminin dış dünyada bulduğu sinyaller ya da his, eğlence ve acı gibi vücudun içinde gerçekleşen sinyallerdir. Bir uyarı algılandığında otomatik olarak davranışsal bir tepki oluşur. Bu tepki aynı sinyal ilk defa alındığında oluşturulmuştur. Aslında insanlar geri-çalma tepkinin otomatikleştirilebilen doğasını çözdüklerinde sık sık “düğmelere basıldığını” kabul ederler.

Bilinen en güçlü işlemcilerden biri olan bilinçaltı hem çevreyi hem de vücudun içsel farkındalığını gözlemler. Çevreden aldığı ipuçlarını okur ve daha önceden edinilmiş (öğrenilmiş) davranışları harekete geçirir.

Bilinçli zihin ise, içimizdeki yaratıcı, kendini bilme olarak adlandırabileceğimiz bir farkındalık düzeyidir.

Bilinç ve bilinçaltı dinamik bir bütün oluştururlar. Beraber çalışırken, bilinç belirli bir noktaya odaklanmak için kaynaklarını kullanır. Aynı anda yaptığımız şeye bilinçli olarak dikkatinizi vermeseniz bile bilinçaltınız başka bir aktiviteyi, bir araç, cihaz vs. kullanmak gibi, yapmanızı sağlayabilir. Bu iki zihin sonradan bilinçsiz olarak da yapabileceğiniz karmaşık davranışları da edinmenizi sağlar. Bilinçaltının yaşamımızı kolaylaştıran alışkanlıklara dayalı programlarının yanı sıra, bilinç çevreden gelen

uyarılarla verdiği tepkilerde doğal olarak yaratıcı davranabilir. Kendi kendine düşünme kapasitesiyle bilinç nasıl davranıldığını gözlemleyebiliyordu.

Daha önceden programlanan bir davranış ortaya çıktığı için, gözlem yapan bilinç de davranışa dahil olabilir, davranışı durdurabilir ve yeni bir tepki yaratabilir.

Bu nedenle bilinç özgür iradeye sahip olabilmemizi sağlar. Bu da sadece programlamanın kurbanı olmadığımız anlamına gelir. Ne var ki, bu etkiyi tamamıyla

yok edebilmek için programlamanın bizi yeniden ele geçireceği korkusuyla sürekli bilinçli olmamız gerekmektedir ki bu da çok zordur. Bilinçaltı programlaması dikkatinizin yoğun olmadığı bir anda bilincinizi ele geçirebilir.

Bilinç zamanda ileriye ve geriye doğru düşünebilir. Bilinçaltı ise her zaman bulunduğumuz ana göre hareket eder. Bilinç hayaller kurarken, gelecek hakkında planlar kurarken ya da geçmişte yaşadığımız olayları gözden geçirirken bilinçaltı sürekli görev başındadır, o an gerekli olduğu gibi davranır ve bilincin denetlemesine ihtiyacı yoktur.

İki zihin de olağanüstü mekanizmalardır ama tam da burada işler istenildiği gibi gitmeyebilir. Bilinç düşüncelerimizin sesi olan benliğimizi oluşturur.. Gelecekle ilgili sevgi, sağlık, mutluluk ve refah dolu büyük hayaller kurabilir ya da planlar yapabilir. Bilincimiz mutlu düşünceler üzerinde yoğunlaşırken, gösteriyi kim yönetir? Bilinçaltı. Peki bilinçaltı bunları nasıl başarır? Tam olarak programlandığı şekilde. Dikkatimizi tam anlamıyla vermediğimiz zamanlarda bilinçaltının davranışlarında söz sahibi olamayabiliriz çünkü temel davranışlarımızın çoğu başkaları üzerinde yaptığımız gözlemler sonucu sorgusuz sualsiz yüklenmiştir. Bilinçaltı tarafından gösterilen davranışlar bilinç tarafından incelenmediği için “tıpki anneleri ya da babaları” gibi olduklarını duyduklarında şaşırırlar. Oysa ana babaları bilinçaltılarını programlamıştır.

Ebeveynlerimiz, akranlarımız ve öğretmenlerimiz gibi başkalarından edindiğimiz öğrenilmiş davranışlar

ve inançlar bilincimizin hedefleri ile uyum içinde olmayabilirler. Hayalini kurduğumuz şeyleri başarmamızda karşımıza çıkan en büyük engeller bilinçaltımızdaki programlanmış sınırlandırmalardır. Bu sınırlandırmalar sadece davranışlarımızı etkilemez aynı zamanda fizyolojimizin sağlığımızın belirlenmesinde önemli rol oynarlar. Bizi hayatta tutan biyolojik sistemlerin kontrolünde zihin çok güçlü bir yere sahiptir.

Aile

HEPİMİZ bir aile içine doğarız ve herkesin yaşamı bir romandır. Hepimiz görülmez bir ağın parçaları olarak yaşıyoruz; örülmesine de yardım ettiğimiz bir ağın parçaları olarak. Algılarımızı açıp da duyulması güç olanı duymak ve görülmesi güç olanı görmek yetileri geliştirecek, aile öykümüzdeki yineleme ve rastlantıları daha iyi duyar ve görür; kavrar ve daha iyi anlarız. Bireysel yaşamlarımız daha net hale gelir. Kim olduğumuzun ve kim olabileceğimizin farkına varırız. Aile öykümüzdeki görülmez bağlardan, aile yapımızdaki kurulu üçgensel işbirliklerinden, sık yinelemelerden ve güçlüklerden nasıl kurtulabilir, nasıl kaçabiliriz ki?

(Devam Edecek)

Kaynaklar

1. Lipton, Dr. B. H., İnançın Biyolojisi, Kuraldışı Yayıncılık.
2. Schützenberger, A. A., Soy Sendromu, Duvar Yayınları.
3. Hausner, S., Hayatım Pahasına, Sistem Yayıncılık.
4. İrkeç, C., Türkiye Klinikleri nöroloji özel dergisi, 2009; 2 (4): 25-9
5. Bozo, Ö., Kriz Dergisi, 2007;15 (3): 21-3.



AKIŞ

Güneş Doğru

Cüneyt Gültakın

*Bak bahar esintisi çağırıyor,
Bırakın bitsin bu anlamsız korku,
Beden içinden özün bağmıyor,
Gidelim güneşin sesine doğru...*

*Hatırla yalnız ne olmadığını,
Bir çiçek olarak solmadığını,
Karanlıkta bir yol bulmadığını,
Gidelim güneşin sesine doğru...*

*Rabbin acısını kavrama anı,
Maddenin sözünü tutma zamanı,
Bekliyorlar sevgiyle bırakmanı,
Gidelim güneşin sesine doğru...*

*İnsanda et giymiş yolculardık,
Sayısız öyküyle bu güne vardık,
Ruhumuzla bedenimize dardık,
Gidelim güneşin sesine doğru... □*

Etkinlikler

BİLYAY VAKFI

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

07 TEMMUZ Kavuşamamanın Acısı Aşk mıdır...? A.Cemal GÜRSOY

14 TEMMUZ Görünmeyenle BağlantımızZümrüt ERKİN

21 TEMMUZ Tesirler ve Ayrışma.....Hande ERSOY

28 TEMMUZ Ruhsal ve Zihinsel BütünlükReşat GÜNER

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

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

İZMİR RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

14 TEMMUZ Güce Ulaşma YolculuğuOya TİMURDOĞAN

28 TEMMUZ Kozmik Gelişimde ZamanNusret Sefa YILMAZ

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

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

ADANA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

Yaz sıcakları dolayısı ile etkinlik yapılmayacaktır.....

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

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

NOT: İSTANBUL'DA SALI KONFERANSLARINA VE DİĞER İLLERDEKİ
ETKİNLİKLERE GİRİŞ ÜCRETSİZ VE SERBESTTİR.

GEÇ KALINMAMASI RİCA OLUNUR.

Bilyay Yayıncılık/Ruh ve Madde Yayınları

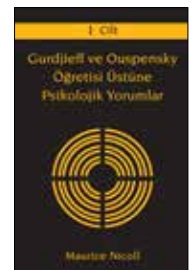
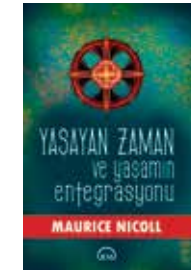
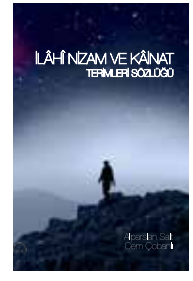
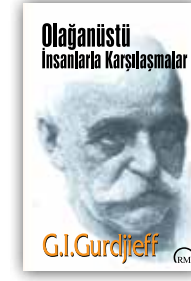
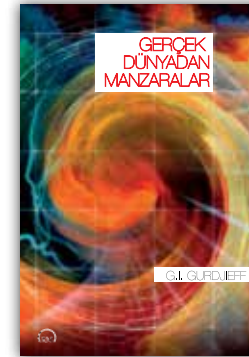
Fiyat Listesi

<i>300 Soruda Deneysel Ruhçuluk:</i>	<i>Ölüm Sonrası:</i> Colin Wilson 22 TL
Alparslan Salt, Özgü Elvan Yılmaz 15 TL	<i>Öteleme Geçerken Gördüklerimiz:</i>
<i>300 Soruda Ölüm ve Ötesi:</i>	Sir William Barrett 8 TL
Alparslan Salt 15 TL	<i>Parapsikoloji ve Felsefe:</i> David Ray Griffin 9 TL
<i>Bagavatgita "Rab'bin Ezgisi"</i> 11 TL	<i>Ruhlar Kitabı:</i> Allan Kardec 30 TL
<i>Başka Yaşamlar, Başka Benlikler:</i>	<i>Ruhların Kaderi:</i> Michael Newton 24 TL
Roger Woolger 23 TL	<i>Ruhsal Alemin Işığ:</i> Silver Birch 10 TL
<i>Çağlar Boyu Uçan Daireler</i> 9 TL	<i>Ruhsal Alemin Sonsuz İmkanları:</i> A. Pauchard 6 TL
<i>Çocukların Unutulan Dili:</i> Lillian Firestone 17 TL	<i>Ruhsal Dünyadan Mesajlar 2:</i> Dr. K. Nowotny 11 TL
<i>Dinlemenin Zen'i:</i> Rebecca Z. Shafir 19 TL	<i>Ruhsal Dünyadan Mesajlar 3:</i> Dr. K. Nowotny 10 TL
<i>Dünya Tarihi Keşif Seferleri:</i> Zecharia Sitchin 22 TL	<i>Ruhun Güçleri:</i> Leon Denis 8 TL
<i>Edgar Cayce:</i> Thomas Sugrue 25 TL	<i>Rüyalar:</i> Sevda Yücesoy 15 TL
<i>Enki'nin Kayıp Kitabı:</i> Zecharia Sitchin 22 TL	<i>Sayıların Gizemi:</i> Rafet Gökhan Ayyüce 18 TL
<i>Enneadlar:</i> Plotinos 16 TL	<i>Sevinç ve Güzellik Alemleri</i> •
<i>Eon:</i> Jean E. Charon 11 TL	<i>Kader Bilmecesi:</i> A. Pauchard 7 TL
<i>Fallar:</i> Walter B. Gibson–Litzka R. Gibson 9 TL	<i>Şamanik Yolun Çalışma Kitabı:</i> Leo Rutherford 24 TL
<i>Geçmiş Yaşamlarınızı İyileştirmek:</i>	<i>Tanrı'nın Eczanesinden Sağlık:</i> Maria Treben 20 TL
Roger J. Woolger 20 TL	<i>Tekrardoğuş 2. Cilt</i> 13 TL
<i>Geleceğin Felaketleri:</i> Alparslan Salt 7,5 TL	<i>Tekrardoğuş 3. Cilt</i> 13 TL
<i>Gerçek Dünyadan Manzaralar</i> 20 TL	<i>Tekrardoğuşu Keşfetmek:</i> Hans TenDam 28 TL
<i>Gerçek Varlık Ruhur:</i> Leon Denis 8 TL	<i>Türkiye'de 1958 Öncesi Alman Ruhsal Tebliğler:</i>
<i>Gurdjieff ve Ouspensky Öğretisi Üstüne</i>	Derleyen ve Türkçeleştiren Alparslan Salt 24 TL
<i>Psikolojik Yorumlar:</i> 1.Cilt, Maurice Nicoll 27 TL	<i>Umut Habercileri:</i> Paola Giovetti 12 TL
2.Cilt, Maurice Nicoll 27 TL	<i>Uzay Gemilerinde:</i> George Adamski 9 TL
3.Cilt, Maurice Nicoll 35 TL	<i>Ünlü Bir Medyomdan Astrolojik Açıklamalar:</i>
4.Cilt, Maurice Nicoll 25 TL	John Willner 22 TL
5.Cilt, Maurice Nicoll 25 TL	<i>Yaşayan Zaman:</i> Maurice Nicoll 18 TL
5'li set, Maurice Nicoll 125 TL	<i>Yeni Çağ Toplumunun İhtiyaçları:</i> J. G. Bennett 8 TL
<i>Günlük Sofroloji:</i> Jean Yves Pecollo 10 TL	<i>Yeni Çocuklar ve Ölümeye Yakın Deneyimler:</i>
<i>Güzel Hayatı Yaratmak:</i> Beyaz Kartal 6 TL	P.M.H. Atwater 17 TL
<i>Herkes İçin Ötelem Rehberi:</i> G.M. Roberts 13 TL	<i>Yüce Alemleri Bilmek:</i> Rudolf Steiner 13 TL
<i>Hinduizm:</i> Swami Nikhilananda 15 TL	<i>Zaman Başlarken:</i> Zecharia Sitchin 20 TL
<i>Hint Kökenli Dinlerde Karma İnançının</i>	
<i>Tenasüh İnançıyla İlişkisi:</i> Dr. A. İ. Yitik 8 TL	*****
<i>İşsel Gerçeklik:</i> Paul Brunton 10 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi (Her ay yayımlanır)</i> 5 TL
<i>İki Dünya Arasında:</i> F. Wiedemann 14 TL	<i>(Yurt içi abone: Yıllık)</i> 60 TL
<i>İsa Keşmir'de mi Öldü?:</i> S. Obermeier 8 TL	<i>(Yurt içi abone: Yıllık Öğrenci)</i> 52 TL
<i>İsis ve Osiris:</i> Plutark 13,5 TL	<i>(Yurt dışı abone: Yıllık)</i> 75 Euro
<i>Kader Sorunu:</i> Leon Denis 13 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 19</i> 10 TL
<i>Kayıp Diyarlar:</i> Zecharia Sitchin 18 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 34</i> 12 TL
<i>Kozmik Sempati:</i> David Spangler 17 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 35</i> 14 TL
<i>Kozmik Tohum:</i> Zecharia Sitchin 22 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 37</i> 18 TL
<i>Kriya Yoga Felsefesi ve Uygulaması:</i>	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 38</i> 20 TL
R. Eugene Davis 5,5 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 39</i> 22 TL
<i>Kutsal Tesirler:</i> J. G. Bennett 8,5 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 40</i> 24 TL
<i>Küresellik:</i> Cengiz Çevre 7 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 41</i> 26 TL
<i>Meta Ansiklopedi:</i> Alparslan Salt-Cem Çobanlı 40 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 42</i> 30 TL
<i>Ne İçin Yaşıyoruz?:</i> J. G. Bennett 8 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 43</i> 34 TL
<i>Olağanüstü İnsanlarla Karşılaşmalar</i> 20 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 44</i> 40 TL
<i>Otopsi Roswell Olayı:</i> Y. Tokatlı 9 TL	

Meta Yayınları

Fiyat Listesi

<i>Aslan Halkı:</i> Murry Hope 12 TL
<i>Bir Yaşamınız Daha Olsa:</i>
Robert A. Johnson, Jerry M. Ruhl 15 TL
<i>Çılgın Sarıca:</i> Itzhak Bentov 18 TL
<i>Dikkat: Ruh Eşiniz Çıkabilir!:</i> Janet Cunningham,
Michael Ranucci 12 TL
<i>Diyet ile Romatizma Tedavisi:</i> J. V. Belle 11 TL
<i>Dünya'ya Mektup:</i> Elia Wise 16 TL
<i>Emmanuel'in Kitabı:</i>
Judith Stanton, Pat Rodegast 18,5 TL
<i>Excido:</i> Aysun Bitir 10 TL
<i>Göksel ve Yerel Işıklar:</i> Wilton Kullmann 10 TL
<i>Hiçlik Denen Yer:</i> Zeynep Zahal Camat 14 TL
<i>İçimizdeki Tanrıça:</i> Roger Woolger 25 TL
<i>İçten Dışa Değişim Teknikleri:</i> U. Markham 11 TL
<i>İçten Yaşamak:</i> Sri Aurobindo ve Anne 13 TL
<i>Kainatın Masalı:</i> Zeynep Zahal Camat 14 TL
<i>Kendinizi Güvende Hissedin:</i> William Bloom 13 TL
<i>Kıyamet Kitabı:</i> Zeynep Zahal Camat 10 TL
<i>Masumiyete Dönüş:</i> J. M. Schwartz 16 TL
<i>Mong:</i> Hendrick Vannek 10 TL
<i>Psikik Korunma:</i> Fadime Emir 16 TL
<i>SQ: Ruhsal Zekamızla Bağlantı Kurmak:</i>
D. Zohar–Dr. I. Marshall 19 TL
<i>Strese Son!:</i> Alix Kirsta 20 TL
<i>Şamanik Yolculuk:</i> Sandra Ingerman 20 TL
<i>Tui Na Çocuk Masajı:</i> M. Mercati 18,5 TL
<i>Yönlendirilmiş GEVŞEME Uygulaması (CD):</i>
Reşat Güner 15 TL
<i>Zararlı Işınlardan Korunma:</i> W. Kullmann 11 TL



Seçtiğiniz kitapları web sitemizden %20 indirimle sipariş edebilirsiniz:

www.ruhvemadde.com

Bedri Ruhselman'ın 54 yıldır beklenen kitabının İngilizce baskısı çıktı

Madde ve ruhtan başlayan yeni dünyanızda

bitmeyen bir bilgi yağmuru...

Gerçek sevgi anlayışı ve sevgiden öze doğru yürüyüş...

Varlıksal özgürlüğün keşfedilmesi... Gezegensel uyanış...

Küresel ısınma, seller, depremler neyi gösteriyor?

Doğa olayları bize ne öğretmek istiyor?

Bugüne kadar şaşmayan doğa olayları için

önceden belirtilen gerçeklerde,

hangi ruhsal hazırlıklar var,

hangi kıyamet kopacak?

1959 Yılında "Önder" adını verdiğimiz Büyük Vazife Plânı'ndan gelen bilgiler, Bedri Ruhselman tarafından düzenlenmiş, o tarihten beri noter, banka kasalarında, muhafaza edilmiş, zamanı geldiği için 54 yıl sonra orijinaline sadık kalınarak yayınlanmıştır.



Metapsişik Tetkikler ve
İlim Araştırmalar Derneği

0 212 243 18 14

www.mtiad1950.org.tr
www.ruhvemadde.com

Ana Dağıtımçılarımız



Kitabı bulabileceğiniz noktalar



Ruh ve Madde Yayınları



DOST KİTAPBEVİ YAYINLARI