

---

# S E V G İ L İ OKUYUCULAR

**Y**AŞAMINIZDA belirleyip işaretlediğiniz olayların birçoğunda şu izi sürebilirsiniz: Aynı kaynaktan, aynı tesirle gelen, düzeltilme istemeyen, yürek burkmayan, içten titretmeyen, boşlukla dolu imtihanlar dizisidir. Arayışlarını bırakmış bir halde yazar gidersiziz. Şuursal uyku hali fizyolojik ölüm halinden farksızdır. Onun için bu gezegendeki eğitimlerde kadim bilgiler, “Uyan, ölmeden uyan!” demiştir. Bu hal sezgilerin, ilhamların, rehberlerin kapıdan giremediği bir mühürlenme, boyutsal bir kilitleme yaratır. Hep aynı olaylarda varlıksal çözüm enerjisini maddi çabalarla, niyet ve amaçla devreye sokamadığımız zaman, bu olaylar aynı tesiri üretir ve yaşamımız boş hayaller, ham imajinasyonların düzenlediği yatay bir düzen içinde devam eder gider.

Yeni Çağın şafağında, ışık bilgi öğreticileri tüm öğrenilen bilgilerin birleştirilmesini, niteliksel dönüşüm çağını müjdelemişlerdir. Bu müjde gezegenimizdeki tüm gönüllü eğitimcilerin altında ışığı hissedip yaşadıkları zaman dilimleri ile beraber yöntem ihtiyaçlarını da belirlemiştir. Biz de Ruh ve Madde ailesi olarak yeni müjdeyi paylaşıyoruz.

1950’lerden beri rüya ve gerçek isteklerimiz olan okul, akademi projesi hayata geçiyor. Konularımızın hedef gösterdiği tüm gezegeni birleştirecek bilgilerin öğrenilip yaşanacağı Bilyay Akademi çalışmalarına başlıyor. 10 Ekim’den itibaren ilk üç seviyenin öğrencileri ile beraber Akademi dışı açılıyor. Daha sonra ayrıntularını vereceğimiz yurt dışı çözüm ortaklarımızla beraber tüm gezegene ışık bilgiyi taşımak için başlıyoruz. Tüm emek ve çabalar, yolun sahiplerinin hazırladığı eğitim programının uygulanmasıyla yeniden harmanlanıyor.

“Yeni dünyamız bilgi ile açılacak,” diyoruz.

*Ruh ve Madde Yayınları*

# RUH ve MADDE

Yerel Süreli Yayın

*Şirket Adına Sahip ve Sorumlu Müdür*

K. Levent KOSOVA

*Genel Yayın Yönetmeni*

Tülin ETYEMEZ

*Teknik Sorumlu*

Cemal GÜRSOY

*Çeviri ve Redaksiyon*

Yasemin TOKATLI

Evren POZAN

*Grafik Uygulama*

Erkan TURAN

*Kapak*

Ferda GÜRSOY

*Dizgi*

Ruh ve Madde Yayınları

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

*Baskı*

Boraks Matbaacılık ve Ambalaj Sanayi

Ticaret ve Pazarlama Ltd. Şti.

Maltepe Mahallesi Gümüşsuyu Caddesi

No:8 D:1 Zeytinburnu / İstanbul

ISSN 1302-0676

EKİM 2009 Sayı: 597 Cilt: 50

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<http://www.ruhvemadde.com>

e-mail: [bilyay@bilyay.org.tr](mailto:bilyay@bilyay.org.tr)

[info@ruhvemadde.com](mailto:info@ruhvemadde.com)

Reklam Fiyatlarımız:

Arka Kapak (renkli) 250 USD

Ön Kapak İçi 100 USD

Arka Kapak İçi 100 USD

İç Tam Sayfa 75 USD

İç Yarım Sayfa 50 USD

---

# İçindekiler

- 4 **Realite-Spiritüel Hayata Geçiş** Ergün Arıkdal
- 10 **Zamanın İçinden Geçen Ok** Stephan A. Schwartz  
1. Bölüm
- 15 **Stres**  
*Sadıklar Planı'ndan Alıntılar*
- 16 **Hayat Planımızın Temel Öğeleri** Adnan Ersoy
- 20 **Rüyaları Hatırlama ve Yorumlama Sanatı** Dr. Judith Orloff
- 22 **Stres Nedir?** Reşat Güner
- 28 **“Ben”ler Doktrini** Dr. Maurice Nicoll
- 32 **BİLYAY Akademi**
- 38 **Meditasyon Nedir?** Marc Kaufman
- 42 **Ruh ve Madde** Alpaslan Cebbaroğlu  
1. Bölüm
- 46 **Tıbbın Geleceği** Dr. Larry Dossey  
2. Bölüm
- 52 **Zaman, Dasein\* ve Yokluğun Boyutları** Aytuğ A. Şentürk
- 60 **Geçmiş Hayata Ait Bir Anı** Tony Eimen
- 62 **ARAD Akademi**
- 62 **İRAD Temel Ruhsallık® Seminer Dizisi**
- 63 **Etkinlikler**

## REALİTE

# Spiritüel Hayata Geçiş

*Ergün Arıkdal*

**H**AYATI maddesel hayat, spiritüel hayat veya duygusal hayat diye ayıramayız. Biz her şeyi bir arada yaşamak zorunda olan varlıklarız. Bizim maddesel hayatımız, aynı zamanda duygusal hayatımızı teşkil eder; duygusal hayatımız, aynı zamanda spiritüel, yani ruhsal, manevi hayatımızı teşkil eder. Manevi hayatımızın bir yönü maddesel hayata bağlanır. Maddesel hayattaki uygulamalarımız bizim manevi hayatımızda da yansımalar bulur. Dolayısıyla bunları birbirinden ayırt edemeyiz. Fakat insan kendini kaba maddesel bir hayattan, %70'lere, %80'lere varan yoğunlaşmış bir maddesel hayat tecrübesi ve cazibesinden yavaş yavaş daha az maddesel, daha çok spiritüel olan bir hayata doğru çekmek arzusu duyabilir. Ancak bu geçişin birdenbire olması mümkün değildir. Öncelikle, aralarında bir ortak alan yaratmak gerekir. Bu ortak alanın oluşması için işe, insanların ilgisini kazanmakla başlanır. İnsanların ilgisini, sempatisini elde edebilmek için onlarla sempatik bağlar kurma teşebbüsünüzün, gayretinizin derecesi çok önemlidir. Yani insan durduğu yerde başkalarının kendisine sempati duymasını, sevgiyle bakmasını sağlayamaz. İlk olarak, insanın kendisinin teşebbüs etmesi gerekir. Doğallık bunu gerektirir, tabiat bunu gerektirir. İnsanlarla olan ilişkilerde, tabiatla olan ilişkide, gittikçe daha esnek davranmak kudretini kazanmak gerekmektedir. Gerçekleştireceğimiz uyum, iki geniş dişli tarağın uçlarının birbirine girişi gibi, kenetlenme tarzında olmalıdır.

Uyum sağlama, insanların çeşitli hallerinin farkında olmanızı sağlayacaktır. Bir çeşit biyopsişik denge kurmak gerekir. Biyopsişik denge, hem biyolojik hayat içerisindeki dengenin hem de psişik hayat içerisindeki dengenin kurulması, enerji alışverişlerinin normale dönmesi ve bu arada hoşgörünün ortaya çıkması demektir. Zaten uyum sağlanmışsa hoşgörü dediğimiz durum da ortaya çıkacaktır. Böylelikle insanların huylarına, fikirlerine, davranışlarına karşı daha toleranslı, daha esnek olmamız mümkün olacak ve nihayet fikir, eylem birliği

meydana gelecektir. Hem fikirlerde birlik, hem de gerçekleştirilen faaliyetlerde bir birlik meydana gelecektir. Böylece, bu iş sizi yavaş yavaş sevgi enerjisinin daha fazla alınıp verilmesi aşamasına kadar getirir. Sevgi enerjisinin alınıp verilmesinde geçerli olan birçok koşul vardır; spiritüel hayata geçerken iş eninde sonunda bizde mevcut bulunan birtakım rezistansların, dirençlerin değişmesi gerektiği meselesine gelir. Sevgi enerjisinin bizden akıp geçmesine izin vermemiz ya da sevgi enerjisiyle doğrudan doğruya muhatap olmamız; onu aldıktan sonra değiştirip, geliştirip, kendimize göre daha da güçlendirip başka bir enerjetik alana sevk edebilmemiz, kısacası insanları gerçekten sevmemiz gerekecektir. Spiritüel hayata geçiş süreci, sizlere burada anlatmaya çalıştığım birtakım aşamalardan geçmek suretiyle, giderek olgunlaşarak devam eder.

Sevgi enerjisi önce, varlığın kendisine olan saygısını artırır, varlığın

kendisine karşı dürüst olmasını sağlar. Diğer varlıklarla enerjetik alan bakımından bir birleşme, bir bağlantı temin edebilir. Bu bağlantılar vasıtasıyla siz hem almış olduğunuz enerjiyi karşı tarafa nakledebilirsiniz hem de karşınızdaki varlıkların enerjilerini başkalarına nakletmelerine vesile olabilirsiniz. Sevgi enerjisini almak ve vermek konusunda göstermiş olduğunuz faaliyet, insanlar tarafından müşahede edilir ve onlar da kendilerinde zaten mevcut olan bu geçirgenliği sanki yeniden keşfedercesine faaliyete geçebilirler. Onları da harekete geçirmiş olursunuz ve bu durum spiritüel hayata geçişin iki taraflı olarak gerçekleşmesini temin edebilir.

### Kalıpsız İnsan

**S**EVGİ bize göre bir enerjidir, bir kuvvettir, bir kudrettir. Nasıl



ki, zaman enerjisi ve hayat enerjisi dediğimiz enerjiler varsa, kainat içerisinde birtakım esiri enerjiler mevcutsa, bizde birtakım ruh halleri meydana getiren “sevgi” adını verdiğimiz bir enerji türü de vardır. Bu enerji türünün en büyük özelliği iletişimi, yani komünikasyonu sağlamasıdır. Sevgi enerjisi varlıktan varlığa birtakım ruh halleri, birtakım etkiler, bilgiler taşıyan bir enerji türüdür. Esasında, varlıklar arasındaki temel bağlantı sevgi enerjisi vasıtasıyla meydana getirilir. Sevgi enerjisi ortadan kalktığı zaman varlıklar arasındaki komünikasyon da ortadan kalkar. Komünikasyonu, yani iletişimi çok geniş manada, her yönüyle ele

almak lazımdır. Maddi ve manevi bütün iletişimler, ancak sevgi enerjisi vasıtasıyla olur. Sevgi enerjisi hem ruhsal dünyadaki ve fizik dünyadaki varlıklar arasındaki komünikasyonu hem de bu iki dünya arasındaki ilişkiyi sağlar. En uzak galaksi ile en yakın galaksi arasındaki “esiri” dediğimiz bağların öteki ismi sevgi bağlarıdır, sevgi enerjisidir. Gerçek sevgiyi biz bu şekilde anlıyoruz ve bu şekilde anladığımız zaman birçok meseleyi daha kolaylıkla kavramamız mümkün oluyor.

Gerçek sevginin tezahürü diye bir şey olmaz. Sevgi sevgidir, gerçek ya da gerçek dışı olması söz konusu değildir. Çünkü sevgi bir enerjidir, sahte sevgi enerjisi olmaz. Sevgi enerjisini alabilmek, kendi varlığında muhafaza edebilmek ve sirküle edebilmek meseleleri vardır. Yoksa sevginin gerçeği, sahtesi olmaz. Sevgi enerjisi bütün varlıkları kapsadığı için onları kendi bünyesi içerisine alır. Fakat bu enerjiden herkes kendisi için uygun olan dozda yararlanır, ne fazla ne de eksik. Bu doz ayarlamasını varlık kendisi yapar. Hatta bazen otomatik olarak yapılır. Çünkü biz insanların çeşitli kabukları, yani dirençleri vardır. Birçok şeye karşı olduğu gibi, sevgi enerjisine karşı da dirençlerimiz vardır. Sevgi enerjisiyle karşılaştığımız zaman, onun bize nüfuz etmesi gerekirken, o komünikasyon vasıtasıyla birçok komünikasyona girmemiz gerekirken, birtakım dirençler gösteririz ve böylece de sevgi enerjisinin bizi etkileme oranının aşağılara doğru çekilmesine sebep oluruz. Bu enerjiyi bünyemizde normal olarak %100 oranında barındırmamız gerekirken,





bu oran, %30 hatta %20'lere kadar çekilir çünkü %70'i istenmemektedir, reddedilmektedir.

Dirençler çok çeşitli olabilir. Bazen kendimizi ne kadar zorlarsak zorlayalım, her insanı sevemediğimizi, hatta bazılarıyla bir arada bulunmaktan bile hoşlanmadığımızı hissederiz. Bunlar tamamen bizim rezistanlarımızla alakalıdır. Varlıklar hakkında ürettiğimiz düşünceler, peşin hükümler sebebiyle onlara sempati duyamayız, yani gereken bağı

kuramaz, komünikasyona giremeyiz. Ne şuuraltı olarak ne de şuursal olarak bir alışverişte bulunamayız. Sevgiyi yaşayamayıp sebebimiz işte budur, yoksa her varlık sevgi içindedir, sevgi enerjisiyle ilişkidir. Öyleyse yapmanız gereken; vicdanınızda ve zihninizde diğer insanlara ait bazı standart kalıplar taşımamaktır. İnsanlar hakkında, varlıklar hakkında standartlaşmış, kalıplaşmış, köşeleri belli olan, açıları belli olan birtakım modellemeler yaparsanız, siz o

varlıklarla komünikasyona giremezsiniz çünkü sizin modelinize, sizin kalıplarınıza uymamaktadır. Oysa herkesi aynı tip kalıba sokmanıza gerek yoktur. O halde, yapılacak olan kalıplarımızı değiştirmektir. Kalıplarımızın adetlerini artırmamız gerekmektedir. Kalıplarımızın şeklini değiştirmemiz lazımdır. Hatta aslında en güzeli kalıpsızlıktır, herhangi bir kalıba bağlanmamaktır. Kalıpsız olmak ego kontrolünün en uç noktada sağlanmış olduğu anlamına gelmektedir. Bu, diğer bir ifadeyle hiçbir şeyle özdeşleşmemek, kendimizi eşya olmaktan kurtarmak manasına gelmektedir. Özete, bir kimsenin sizinle birlikte aynı realite içerisinde var olması, onunla iletişime girebilmeniz için yeterlidir.

Asıl sevgi, almış olduğumuz sevgi enerjisini başkalarına iletebilme kudretini gösterebilmektir. Bunu yapabiliyorsanız siz insanları seviyorsunuz demektir. Aldığınızı o enerjiyi dağıtamıyorsanız, bu, o eylemi gerçekleştirmenize sebep olan varlık sevgisinden yoksun olduğunuz anlamına gelir. Yani Tanrı'nın var etmiş olduğu her şeyin kutsal olduğu, her şeyin çok büyük bir bilgi ve sebep tahtında meydana getirilmiş olduğu, bütün varlıkların birbirine var olmalarından dolayı bağlı oldukları bilgileriyle hareket edemiyorsunuz demektir. Var edenin karşısında bütün varoluş, bir ve aynı şeydir. Varlığın birliği fikrini, varlığın birliği ilkesini hiçbir zaman gözden uzak tutmamak gerekir. Varlıkta Birlik İlkesi tam manasıyla anlaşılırsa, sevginin herkese dağıtılması da mümkün olur.

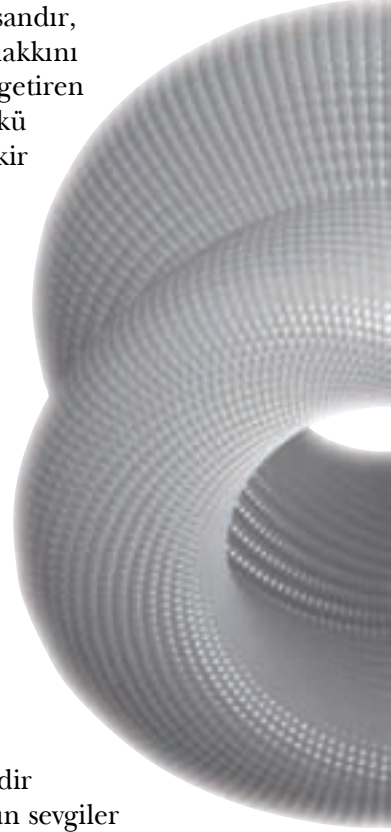
Zaman ve mekana uygun bir şekilde, herkesin ihtiyacına göre sevgiyi,

alakayı, şefkati, yardımını dağıtabilen insan bilge bir insandır, varlık sevgisinin hakkını gerçekten yerine getiren bir insandır. Çünkü unutmamak gerekir ki, her varlığın da bir seçme hürriyeti vardır. Belki de o varlık sizinle sevgi alışverişinde bulunmak istemiyordur çünkü konsantrasyonu şu anda başka bir yöndedir. Ona da toleransla yaklaşmak lazımdır.

İdeal sevgi tüm insanların özlemidir fakat aslında bütün sevgiler idealdir. Sevginin her türlü idealdir. İdeal olan, tamamen size kalmış bir şeydir. Hedefiniz neyse, sizin için ideal odur. O sizin ufkunuza bakar. Yükseltiniz ne kadar fazlaysa ufkunuz da o kadar geniştir. İdealleriniz de ufuk boyunca ilerler. Siz yaklaşılırsınız, ufkunuz yükselir ve daha ilerde çok daha büyük bir idealle karşılaşılırsınız. Ve bu hep böyle devam eder.

## Boyut, Şuursal Bir Hareketin Sonucudur

**B**OYUT sözcüğü çok yanlış kullanılan bir sözcüktür. İki boyutlu, üç boyutlu gibi kavramlar



aslında tam manasıyla anlaşılmiş meseleler değillerdir; bizler henüz boyut kavramının gerçek manasını ifade edebilecek kelimelere sahip değiliz. Yani eni, boyu, derinliği olan bir şey üç boyutlu oluyor da, bir nesnenin dört boyutlu olması nasıl oluyor? Dördüncü boyutun zaman olduğunu söylüyorlar, halbuki zamanın boyutla herhangi bir ilgisi yoktur. Sadece bir düşünüş, bir modelleme şeklidir.

Boyutlar meselesiyle uğraşan birçok insan vardır. Türkiyemiz'de de dördüncü boyuttan, onbeşinci boyuttan, Allah boyutundan mesajlar aldıklarını ifade eden gruplar vardır. Allah boyutu ne demektir? Çok mantıksız ve anlam taşımayan, sadece kelime olarak kullanılan birtakım ifadelerdir bunlar. Eskilerin buut dedikleri boyut kavramı beş duyumuzla tanımış olduğumuz, beş duyumuzla anlayabildiğimiz, birtakım ölçümler ve matematik ifadelerle anlatabildiğimiz bir zaman-mekan konumunun dışında olan zaman ve mekanları, onun dışında bulunan konumları ifade edebilmek için kullanılmıştır ve bu kavram, zaman ve

mekanla ilişkilidir; zaman ve mekanın kesişme noktaları boyutları meydana getirir. Ama burada bahsettiğimiz zaman bizim kronolojik zamanımız değildir. Buradaki zaman enerjetik mahiyette ele alınması gereken bir zamandır, enerjik bir durumdur. Nasıl ki ruh enerjisinden, hayat enerjisinden bahsediliyorsa, aynı şekilde bir de zaman enerjisi vardır. Zaman bir enerjidir, bir güçtür. Zamanın bir enerji türü olması bu enerjinin monoton bir enerji tarzında olduğu manasına gelmez. Nitekim enerjiler de kendi varlıkları, yapıları içerisinde zaman zaman farklı farklı yoğunluklar kazanır. Bunu elektrik yükü tarzında da düşünebilirsiniz. Örneğin, 1,5 V'lık pil dediğiniz zaman, 1,5 V'lık enerji yüklenmiş olan bir nesne söz konusudur. Eğer bunu 9 V'lık bir pil olarak ifade ederseniz, o maddeye 9V gücünde enerji yüklenmiş demektir ve bunların her birinin imkanı birbirinden farklıdır.

Zaman enerjisi de kendi içerisinde çeşitli yoğunluklara sahiptir. Çeşitli yoğunluklarda ve mekanlarda bulunduğu anda meydana gelen olaylar çok farklıdır. Aynı sistem içerisinde, aynı dünya içerisinde, aynı fizik plan içerisinde zaman enerjisi çeşitli yoğunluklar göstermek suretiyle, mekan içerisinde çok çeşitli olaylara sebep olabilir. Aynı mekan içerisinde bizim rutin olarak gördüğümüz, bildiğimiz, anlamaya çalıştığımız, farkına vardığımız olayların çok dışında ve çok farklı olaylar meydana gelebilir. Farklı olaylar meydana geldiği için insanlar onları bu boyutun olayları olarak değil de, başka bir boyutun olayları olarak değerlendirirler. □

# Zamanın İçinden Geçen Ok

*Stephan A. Schwartz*

1. Bölüm

**H**İÇBİR deniz kızının şarkısı geleceğin müziği kadar çekici değildir. Yazının mevcudiyetinden itibaren tutulan kayıtlar geleceğin ne biçim alacağını hep bilmek istediğimizi göstermektedir. Yalnızca geçen yıl içinde dullar, aşıklar, casuslar ve devlet başkanları bu uğurda milyarlarca lira harcadı. Hepsi de “Gelecekte ne olacak?” sorusunun yanıtını zamanın içinden geçen bir ok misali aradılar. Yanıtları verenler ise kahinler, psişikler, uzmanlar ve roman yazarlarıdır.

Kutsal Kitap'ta anlatılan tarihte, kahinler rüyaları yorumlayabildikleri için kabul görmekteydi. Tevrat'ta geçen rüyaların hepsi gelecekle ilgili değilse de çoğu böyledir, tıpkı Daniel peygamber tarafından yorumlanan Kral Nebukadnezar'ın rüyası gibi. (1)

Kutsal kitaptaki kişilerin kendi rüyaları da vardır; tıpkı bir meleğin rüyasında gelip ona “Meryem'i kendine eş olarak almaktan korkma. Çünkü onun rahminde oluşan, Kutsal Ruh'tandır,” dediği Yusuf gibi. (2)

Ama bu belalı bir işti ve kişi sahte bir peygamber olmakla suçlanabilirdi. Ve Hristiyanların çoğu, böyle rüyalar gerçekleştiğinde onların bireyin kendinden değil de Tanrı'dan geldiğine inanırdı; bugün de inanmaktadırlar. Petrus'un açıkça belirttiği gibi, “Öncelikle şunu bilin ki, Kutsal Yazılar'daki hiçbir peygamberlik sözü kimsenin özel yorumu değildir. Çünkü hiçbir peygamberlik sözü insan isteğinden kaynaklanmadı. Kutsal Ruh tarafından yöneltilen insanlar Tanrı'nın sözlerini ilettiler.” (3)

Roma Katolik Ansiklopedisi ise bunu şöyle anlatır: “Tanrı'nın bir insanla rüyalarında iletişimi kurabileceği Sayılar 12:6'da ve Eyüp 33:14'te açıkça belirtilmiştir... Rüyalar aracılığıyla ilahi vahiy almak hem Eski hem de Yeni Ahit'te sıkça meydana gelir.” (4)

Bu gibi rüyaların ne kadar doğru olduğu veya görülüp görülmedikleri bir inanç meselesidir, dolayısıyla onların nesnel değerlendirilişi yalnızca güç olmakla kalmaz, ayrıca konudur.

Kahinlerin geleceği görmekle ilgili diğer faaliyetleri, ister Kutsal Kitap döneminde ister sonrasında olsun, Kıyamet'in tarihini vermekle ve onun ne kadar yakın olduğunu ilan etmekle ilgilidir. Burada ise kanıt çok açıktır: Onların geleceğe ilişkin kehanetleri yanlıştı. Bu tahminlerle ilgili en şaşırtıcı olan şey ise dünyanın sona ereceğine dair kehanette bulunmaları değil de, sonun neden geleceğine ilişkin söylediklerinin çağlar boyunca olağanüstü bir benzerlik taşımasıdır.

MÖ 2800'lerden kalma bir Asur kil tableti, "Dünyamız son günlerde yozdur. Dünyanın hızla bir sona yaklaştığının işaretleri var. Rüşver ve yozlaşma aldı yürüdü," demektedir. (5)

Yaklaşık 4.000 yıl sonra, 1970'lerin sonunda işadama ve televizyon vaizi Pat Robertson aşağı yukarı aynı şeyi söyleyerek, dünyanın sonunun 1982 sonbaharında geleceğini söyledi. Daha sonraları, Mayıs 1980'de bu tarihi biraz daha öteleyerek, "Size garanti ederim ki 1982 sonunda dünya yargılanacaktır," dedi. (6)

Psişikler, belki de kehanetleri daha az kozmolojik bir ton taşıdığı içindir ki daha isabetlidirler. Ama çoğu nesnel bir izleme kaydına sahip olmayan ve sahip olduklarında bile birine gerçek zamanlı bir kılavuzluk vermek ile geleceği tarif etmek arasında büyük bir fark bulunduğundan dolayı, psişikler arasında da büyük bir fark vardır.

Nostradamus'tan sonra tarihteki en ünlü psişik olan Amerikalı dürügörür Edgar Cayce sağlık gibi konularda şaşırtıcı biçimde isabetliydi; gerçekten de artık sağlık hizmetleri endüstrisinin birkaç milyar dolarlık bir parçasını oluşturan alternatif veya tamamlayıcı tıbbın izini sürdürdüğünüzde kökleri öyle ya da böyle, Cayce'e varmaktadır. Ama sıra geleceği tahmin etmeye geldiğinde, o bile ıskalayabilmişti. Bir örnek vermek gerekirse, California onun tahmin ettiğinin aksine, batmadı. Nostradamus şiirsel dörtlüklerle ve mecazlarla konuşurdu ve televizyon programları ve kitaplar aracılığıyla onun tahminlerini yorumlayanların oluşturduğu büyük bir endüstri





ortaya çıkmışsa da bunların ne anlama geldiğine ilişkin fikirbirliği yoktur, dolayısıyla değerlendirmek de imkansızdır. Ve psişik alemlere uzanan daha düşük nitelikli birkaç kanal ise bunlardan da beterdir.

Bazı raporların belirttiğine göre, geçen yıl medyum telefon hatlarına ve falcılara harcanan bir milyar Dolar'a rağmen bunların doğruluğunu, popüler olmalarına karşın, değerlendiren hiçbir bilimsel araştırma yoktur.

Oysa psişik tahminler söz konusu olduğunda her şey “deli saçması” değildir. Psişiklerin, özellikle de bilim adamlarınca uzaktan görü olarak adlandırılan şey söz konusu olunca,

nesnel açıdan gerçek olduğuna dair son derece güçlü kanıtlar vardır. Uzaktan görürleri zaman (hedef ancak gelecekte mevcut olacağından ve deneyin yapıldığı sırada deneye katılan herkes için bilinmez olduğundan) veya mekan (hedef odanın bir ucunda ya da dünyanın öbür ucunda herhangi bir yer olabileceğinden) bakımından ayrı tutuldukları ve bir kişi, yer veya olay olan bir hedefi tarif eden görgü tanıkları gibi düşünebilirsiniz. Binlerce deney neredeyse herkesin bunu yapabileceğini ve uzaktan görürlerin algılamakta oldukları şeyleri tüm duyularıyla tarif edebildiklerini göstermiştir. Uzaktan görü az anlaşılabilir ama tamamen normal bir

yetenektir. Doğaüstü herhangi bir şey söz konusu değil, ruhlar söz konusu değil, bunu yapabilmenin IQ'nuzu yükseltecek olması da söz konusu değil ama sezgisel becerilerinizi harekete geçireceğine ve muhtemelen sizi daha yaratıcı kılacağına dair bazı kanıtlar mevcut. Uzaktan görüyü aydınlanma ile karıştırmamak lazım.

Aralarında zamanın ünlü bilim adamlarından Nobel ödüllü Charles Richet ve ünlü yazarlarından Upton Sinclair gibi isimler bulunan ve kontrollü koşullar altında bunu yapan insanlar olduğuna dair kanıtların izi 19. yüzyılın sonlarına doğru sürülebilmeğe de uzaktan görü (remote viewing) terimi ancak 1970'lerin sonunda ortaya çıktı. İsim babası, bu alanda sıra dışı becerileri olan New York'lu bir ressam olan Ingo Swann'dır; Swann o sıralarda ABD hükümetince finanse edilen ve böyle yeteneklerin incelendiği SRI Laboratuvarında Russel Targ ve Harold Puthoff adlı iki fizikçi ile çalışmaktaydı. İlk başlarda bu terim, izlenimleri elde edip çözümlemek için deneyler sırasında kullanılan özel protokolleri tanımlamak için kullanıldı, ancak zamanla bu terim akademik çevrelerin sınırlarının ötesine yayıldı. Ve böylece, bugünkü anlamını, yani hem elde edilen izlenimleri "bilme"yi ve duyumsamayı hem de bunları elde etmek için kullanılan özel protokolleri anlatan anlamını alacak şekilde evrildi.

Peki ama uzaktan görü güvenilir ve gerçek midir? ABD Kongresi'nin bilmek istediği de buydu. 1995'te kongre, ABD hükümetinin geçmişte kaynak sağladığı uzaktan görü araştırmalarının gerçekliğini değerlendirmesi için hükümetle yakın

bağları bulunan ve insan performansı üstüne yaptığı çalışmalarla tanınan, kar amacı gütmeyen bir "düşünce tankı" olan Amerikan Araştırma Enstitüsünü (AIR) görevlendirdi. Bu değerlendirmeyi yapması için AIR, Davis-California Üniversitesinden istatistik profesörü Jessica Utts'u ve Oregon Üniversitesinin psikoloji fakültesinde çalışan ünlü kuşkuçu Profesör Ray Hyman'ı seçti.

Her ikisi de bu konu üstünde çok şey yazıp yayınlamıştı ve söz konusu meselelerde hayli gelişkin bilgiye sahipti. Utts, 1991'de muteber bir bilim dergisi olan *Statistical Science*'ta(7) yayınlanan bir makalesinde konuyu kongrenin dikkatine zaten sunmuş olan biriydi.

AIR, Hyman ve Utts'dan belirli bir tarihte teslim edecekleri bağımsız birer rapor hazırlamalarını istedi. Utts denilen uydu ve raporunu belirlenen tarihte teslim etti. Hyman etmedi. Kendi raporunu yazmadan önce Utts'un raporunu gördü ve yazdıkları büyük ölçüde, Utts'un raporuna bir yorum niteliğindedeydi. Bu eşitsizliği bozmak amacıyla AIR, kongreye sunulacak son raporda Utts'un da bir yanıt eklemesine izin verdi. İşte, bu planlanmamış rapor alışverişi iki bilimcinin tutumlarını ortaya çıkaran şey oldu.

Utts'un ilk ifadesi netliği açısından kayda değerdi: "Bilimin diğer herhangi bir alanında uygulanan standartları kullanarak, psişik işlevin iyi bir şekilde belirlendiği sonucuna varılmıştır. İncelenen çalışmaların istatistiksel sonuçları, şans eseri oluşması beklenenin çok ötesindedir. Bu sonuçların deneylerdeki metodolojik kusurlardan kaynaklanabileceği savı

tam anlamıyla çürütülmüştür. Benzer büyüklükteki etkiler... dünyanın diğer ucundaki bir kaç laboratuvarında da tekrarlanmıştır. Böyle bir tutarlılık, kusur veya sahtekarlık savlarıyla kolayca açıklanamaz. Sergilenen psişik işlevin büyüklüğü, toplumbilimcilerin küçük ve orta boy etki dediği bir aralıkta ortaya çıkmıştır. Bunun anlamı, tekrarlanabilirlik için gerekli uzun vadeli istatistiksel sonuçları elde etmeye yeterli denemeler ile uygun biçimde yürütülecek deneylerde tekrarlanabilecek kadar güvenilir olduğudur.”(8)

Hyman, Utts’un raporuna cevaben şöyle yazdı: “ Pek çok noktada fikir birliği içinde olduğumuzu belirtmek isterim. Deneylerin (incelendikten sonra) daha erken tarihli deneylere bulaşmış olduğu görülen metodolojik zayıflıklardan arınmış olduğu konusunda hemfikiriz. Bildirilen etki boyutlarının istatistiksel sapmalar

olarak göz ardı edilemeyecek kadar büyük ve tutarlı olduğunda hemfikiriz.”(9)

(Devam Edecek)

#### NOTLAR:

- 1 Daniel 2.
- 2 Matta 1:20-21.
- 3 2 Petrus 1:20-21.
- 4 *The Catholic Encyclopedia*, Vol. V. Nihil Obstat, May 1, 1909. Remy Lafort, Censor Imprimatur. John M. Farley, Archbishop of New York.
- 5 Isaac Asimov, *Isaac Asimov's Book of Facts*. (Grosset & Dunlap: New York, 1979).
- 6 Paul Boyer, *When Time Shall Be No More*. (Harvard University Press: Cambridge, 1992), p.138.
- 7 Jessica Utts, “Replication and Meta-Analysis in Parapsychology” (with discussion), *Statistical Science*, (1991) Vol. 6, No. 4, Pp. 363-403.
- 8 Jessica Utts, “An Assessment of the Evidence for Psychic Functioning” in *An Evaluation of Remote Viewing: Research and Applications*. Eds. Michael D. Mumford, Andrew M. Rose, and David A. Goslin 29 Eylül 1995.
- 9 Ray Hyman, “Evaluation of Program on ‘Anomalous Mental Phenomena’” in *An Evaluation of Remote Viewing: Research and Applications*. Eds. Michael D. Mumford, Andrew M. Rose, and David A. Goslin 29 Eylül 1995.

## Tanıtım Konferansı

*Ruhun Bitmemiş İşleri:  
Regresyon Çalışması ve Derin Hafıza İşlemi*

Konuşmacı: Roger WOOLGER

Yer: BİLYAY Vakfı  
Tarih: 2 Ekim Cuma  
Saat: 19:00 – 20:30



Psikolojik ve spiritüel şifa arayışında yirmi yılı aşkın süredir geçmiş yaşam fenomenini araştıran Dr. Woolger, Deep Memory Process® olarak bilinen özgün ve kapsamlı bir regresyon terapisi formu geliştirmiştir. Genel bir bilgilendirme yapılacak olan bu seminerde dinleyiciler soru sorma imkanı bulabilecekler.

Konferansa katılım serbest ve ücretsizdir. Geç kalınmaması rica olunur. Konuşma sırasında çeviri yapılacaktır.

SADIKLAR PLANI'NDAN ALINTILAR

# Stres

*Celse: 129, 26.9.1970*

**S**UUR ŞATHI ve şuur sahası, varlığın esas karmik faaliyetleri ile alakalı bulunmayan birtakım marazi partiküllerle, vibrasyonlarla doludur. Yahut, öbekenmeler mevcuttur. İşte bunlara “stres” derler. Bu kelimeyi kullanışımız ancak, medyomunuzun bunu bu şekilde ifade edişindedir. Biz buna, telafi edilmesi gerekli olan, yersiz partiküller tarzında bir tarifile cevap verebiliriz.

Streslerin normal insan hayatındaki rolü, bazen müspet ve çoğu zaman menfidir. Müspet oluşları, bir murakabe-i nefis safhasına girmiş olan varlık için şuur alanını kaplayan bu partiküllerin mevcudiyetini görmek ve kıyasen onları yok etmek cehdini göstermek bakımındandır. Menfiliği ise, zayıf iradeli, gelişmemiş ruhi bünyeli bir varlığın devamlı olarak bu streslere bağlı kalması ve hayatını çok dar bir zaviyeden, gereken karmik faaliyetleri göstermeden israf etmesi neticesinde ortaya çıkar. Mesela: Kin bir strestir, gazez bir strestir, öfke bir strestir. Birtakım tutkularınız, ihtiraslarınız, strestir. Sabit fikirleriniz strestir, peşin fikirleriniz, peşin kanaatleriniz strestir. Yani şuur sahasından uzun veya kısa bir zamanda atılması icap eden, seviyesi yüksek olmayan, kaba partikül veya vibrasyonlardır.

Bunlar sizin ağırlıklarınızı, safranızı teşkil eder. Bunlardan kurtulmanın en iyi yolu, bu partikülleri şuur sahasında bilmek ve tayin etmekle başlar. Hiçbir surette teville, affa, hoşgörüyü maruz bırakmadan, stres mevzuunu teşkil eden her şeyi önce bir müşahededen geçirmek ve onun hakikaten zararlı, yıpratıcı, enerji tüketici, enerjiyi tahvil edici olduğunu tespit etmek gereklidir. Bundan sonra yapılacak iş, beşeri karmanın tahakkukudur. Kin mi duyuyorsunuz, kin duymadığınızı tatbikatını yapacaksınız. Yani faaliyet ve iş olarak göstereceksiniz. Nefret mi duyuyorsunuz, bunun aksini iş ve fiil olarak göstereceksiniz. □

menfi: olumsuz, negatif.

murakabe-i nefis: nefis denetlemesi.

müspet: olumlu, pozitif.

müşahede: gözle görme, gözlem.

sath: dış yüzey.

tahakkuk: gerçekleşme. meydana çıkma.

tahvil: değiştirme. bir halden başka bir hale koyma.

tevil: bilinen anlamından başka bir anlamla yorumlama, başka mana verme.

zaviye: açı. anlayış, görüş.

# Hayat Planımızın Temel Ögeleri

*Adnan Ersoy*

**H**EPİMİZİN bildiği gibi, beşer Ruh ve maddeden oluşan üçüncü bir antitedir. Ergün Arıkdal'ın *Metapsişik Terimler Sözlüğü*'ndeki ifadesiyle, Ruh, irade ve iktidarı sayesinde, uyum sağladığı alemlerin yasa ve icaplarına uyarak bilgi ve tatbikat için her istediği zaman plan düzenleyerek bedenlenebilen maksatlı ve etki sahibi, şuurlu bir varlıktır.

Yukarda belirtilen ifadeleri incelediğimizde, şu anda içinde bulunduğumuz, beş duyu ile sınırlı bedenli halimizin, Ruhsal varlığımızın, madde tatbikatları yapmak amacıyla dar şuura, maddeye, konsantre olmuş hali olduğunu anlarız. Maddeye konsantre olmamızın nedeni, maddeyi tanımak, onu kullanabilme kapasitemizi arttırmak ve maddeyi geliştirmektir.

Bu kadar zor ve kapsamlı bir vazifenin ifasında, elbette, Ruhsal varlığımızın çok ince tertiplenmiş planlar yaptığı hepimizin malumudur. Hür irade ve seçme özgürlüğü gereğince, her varlık, Üst Şuurunun vasıtasıyla enkarnasyon planını tanzim eder. Varlıksal iradelerin uygunluğu ilkesine göre bu plan bütünsel beşeriyet Planı ile uyumludur. Bu, varlıksal bir ilkedir.

Doğmadan önce yaptığımız enkarnasyon planında, varlıksal Bütünlüğümüz'e giden yolda, gerçek icap ve ihtiyaçlarımız ile içinde bulunduğumuz şuurun çok üstünde bir bakış ile tekamül yolumuz dikkate alınır.

Burada, varlığın kendisi ile içine doğacağı toplumun zaman-mekan şartları içindeki durumu önemlidir. Doğacağımız coğrafi bölge, ülke, sosyal çevre, aile seçimleri hayat planımızın temel ögelerini teşkil eder.

Kuantum modelde ana dalga boyunun esasları planlanır. Bildiğimiz gibi, içinde bulunduğumuz fizik vasatta maddenin tezahür aleminde beş duyu ile algılayabildiğimiz parça tesirinin yanı sıra, bir de dalga tesiri vardır.

Dalga tesirinin özellikleri:

- Yaratıcılık,
- Şuur (Bütünsellik, kolektif şuur irtibatı),
- Süptillik iken;

Parça tesirinin özellikleri:

- Maddesel oluş,
- Bireysel oluş (kendini Bütün'den ayrı algılama),
- Sert (katı hal) oluşur.

Kalıtımsal özelliklerimizi tekamül ihtiyaçlarımıza uygun olarak belirleriz. Daha sonra içinde bulunduğumuz şuur halinde beğenmesek de, Üst Şuur'da annemizi, babamızı, kardeşlerimizi, diğer aile efradımızı, akrabalarımızı ve daha geniş bir anlamda, fizik hayatımızda yer alacak tüm karşılaşacağımız varlıkları seçeriz. Bütün bu seçimlerimiz hür irade ve seçme özgürlüğü yasası kapsamında karşılıklı mutabakatlarla yapılır. Sadece bu ilkeden hareketle dahi tüm varlıkları sevmemiz gerekir. Zira tüm varlıklar bizim tekamülümüze hizmet ederler.

Hangi bilginin tatbikatını seçmişsek, ona ait mizansenlerle karşılaşırız. Bazen enkarnasyon planımızda, ana dalga boyunda seçtiğimiz temel

derslerimize ait dünya tatbikatlarımızın içindeki bilgiyi almakta zorlanırız. İşte bu durumda, sürekli benzer tatbikatlarla karşılaşırız. Zaman zaman da bu durumdan bunalırız. Ancak bilgiyi aldığımız zaman bu deneyimler biter. Başımıza gelen ve sürekli tekrar eden olayları biraz da bu gözle değerlendirmeliyiz.

Başımıza gelen bütün eprövlerimizde tek yapmamız gereken husus, “Bu hadisat bana ne öğretiyor?” sorusunu kendimize sormamızdır. Bakış açımızı ve konsantrasyonumuzu bu yöne çevirebilirsek bir müddet sonra kendi Üst Şuurumuz'dan cevabı almamız mümkün olur. Aksi takdirde, onun yüzünden oldu, bunun yüzünden oldu, gibi olgularla vakit kaybederiz. Tekamül yolumuzda da yolu uzatırız. Kendini bilme çalışmalarının temelinde de bu husus yatar. Böylece hayat planımızın temel öğelerine ait ipuçları elde etme imkanımız olur.





Beş duyu ile sınırlı olduğumuz beşeri şuurumuzda bir ana vazifemiz vardır. Bu ana vazifeye giden yolda birçok tali vazifelerimiz vardır. Hayat planlarımızın temel yapı taşlarını fark edebildiğimiz oranda, bu şuurda vazifelerimizin de sezgisini alırız. Vazifeye bağlı olmak ve ilkeli olmak da zaten en temel beşeri görevimizdir.

Ruhsal varlık madde tatbikatı yaparken, kendisini ifade etme arayışındadır. Bu arayışını fizik beden içerisinde karakterinin değişik yönlerini geliştirerek sürdürür. Varlıksal Bütünlüğü'ne doğru giden, meşakkatli ve uzun yolda Ruh varlığı pek çok beden kullanır. Bir tatbikatta aşırı uç seçilmişse, dengelemek için bir başka tatbikatta karşıt uç seçilir. Örneğin, çok zengin bir dünya yaşantısı bir diğer yaşantıda fakirlik tatbikatı ile dengelenebilir. Bir yaşamda bedenini fiziki açıdan

çok güçlü olarak seçen bir varlık, bir başka yaşamında çok zayıf bir beden seçebilir. İşte bu yüzden, içinde bulunduğumuz yaşamdaki tüm durumlar bizim tekamülümüz için en uygun olandır; hayflanmamıza gerek yoktur.

Dünya hayatımız süresince, Ruh Dünyasından tanıdığımız, her çeşit fiziksel kılığa bürünmüş varlıklarla irtibat kurarız. Bazıları ile uyum içerisinde olabiliriz, bazıları ise beşeri şuur içinde, bizde hayal kırıklığı yaratabilir. Fizik bedenimiz içindeki şuur halimizde, bu tatbikatlarımızın arkasındaki ana amacı bilemediğimizden, bizde hayal kırıklığı yaratan bedenli varlıklara karşı öfke duyarız. Belki de onlar, bu hayatımızın en önemli derslerini bize aktaran ve ruhsal alemde bize en yakın olan varlıklardır. Bu açıdan meselelere bakmaya başladığımızda, hayatın temel amaçlarının başında gelen uyum ve esneklik kapasitemiz çok artacağından, enkarnasyon planlarımızda daha yüksek yüzdeli tatbikatlar yapma imkanını buluruz.

Bir fizik beden içinde yaşarken, diğer beşerle ilişkili sıkıntılarımızın çoğu, birbirimizi aynı meselenin farklı ve hatta zıt yönlerini denemeye zorlandığımız için ortaya çıkar. Neo Sıpiritüalizmanın kurucusu, Büyük İnisiye, Dr. Bedri Ruhselman, “Dünya rahat yeri değildir, bizlerin kaptislerini, teamüllerini tatmin etme yeri hiç değildir,” derken, işte bu husus vurgulanmaktadır. O halde yaşadığımız sıkıntıların nefsanî algılamalarımız olduğu bilincine varmalıyız. Bu oluşumları sıkıntı diye algılamak yerine, bize ne öğrettiklerini kendi içimizde sorgularsak, Ruhsal

varlığımızdan alacağımız cevaplar Hayat Planımızın temel öğeleri ve ana vazifelerimiz hakkında bizlere ışık tutar.

Tüm bu bahisler çerçevesinde “bağışlama” kavramı öne çıkmaktadır. Bağışlamak, kendini bağışlamak anlamına gelir. Ruhsal alemde karşılıklı mutabakatlarımız ile, tekamül ihtiyaçlarımız doğrultusunda anlaşarak dünya hayatına birlikte doğup, fizik bedenler içinde karşılaştığımız tüm varlıkları bağışlamayıp da ne yapacağız? Kendi yolumuzda ilerlerken bize yardımcı olan varlık kardeşlerimize nasıl kızabiliriz?

Üstelik bu varlıklar “Karma Yasası” gereği bize yardımcı olurken sebep oldukları negatif enerjinin sorumluluğunu da yüklenirken, onlara nasıl teşekkür etmeyiz?

Hiç unutmamamız gereken bir

husus da, bir dünya hayatına doğarken seçtiğimiz temel derslerin içindeki bilgiyi kavramanın en zor olduğudur. Diğer bazı tatbikatların halli kolay olabilir, ancak temel derslerimizin öğrenilmesi zordur. Her varlık Bütünün içinde kendi tekamül yolunda ilerlediğinden, bu ana derslerimiz de birbirinden farklıdır. İşte bu yüzden, birbirimizle, beden içerisinde kıyas yapmamalıyız. Bana kolay gelen, bir diğerine zor gelir. Ona kolay gelen, bana zor gelir. Aslında “kolay”, “zor” yoktur. Her varlık kendi bütünlüğüne giden yolda kendi derslerini öğrenmek için çaba göstermektedir ve her varlık eşittir.

Hepimiz beşeri bedenlerimizin içinde kendimizi anlamaya çalışıyoruz. Duygularımızı tanımaya uğraşıyoruz. Bu uğurda hepimizin yolu açık olsun. □

## Tüyap Kitap Fuarı 31 Ekim - 8 Kasım 2009

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

### Etkinliklerimiz:

- Parapsikolojinin Temel Uygulamaları* - Tarık ARIKDAL  
*Alternatif Şifa ve Enerji Uygulamaları* - Levent KOSOVA  
*Uyanışa Adanmak* - A. Cemal GÜRSOY  
*Depresyondan Pozitif Düşünceye* - Zümrüt ERKİN

Not: Fuar alanında stant yerimiz Salon 3/103 A'dır.  
 Konferansların tam tarihlerini fuar öncesinde Vakıf Merkezimizden öğrenebilirsiniz.

Tel: 0212.243 18 14

# Rüyaları Hatırlama ve Yorumlama Sanatı

*Dr. Judith Orloff*

**H**AYATIMIN değişik dönemlerinde doktor oldum, öğretmen oldum, arkadaş ve yazar oldum fakat bunlar arasında en önemsedğim şey, rüya yorumcusu oluşumdur.

Ne yapıyor olursam olayım rüyalarımın, düşüncelerimin ve hislerimin altında, yeryüzünün özüne ve bedenimin ritmlerine ayak uydurmuş uzak bir bölgenin altından yankı yaptığını her zaman duyumsarım. Rüya benim pusulam ve hakikatimdir, beni İlahi Olan'a bağlayan bir halkadır. Samimi bir fısıltıyla bana seslenirler, beni nasıl bulacaklarını hep bilirler. Gerçek adımla seslenirler bana.

Benim için rüya görmek hiçbir şeyin anlamsız olmadığı, mucizelerle dolu bir yere giden kestirme bir yol demektir: Dokunulmamış ve açık bir farkındalık hali. Şifa bulmak için en doğru cevaplar, sezginin doğal alanı olan rüyalarımızda yatar. Burada zaman ve mekan yoktur, her şey mümkündür. Rüya dünyamız, üzerinde önsezilerin kendilerini ifade edebilecekleri boş, beyaz bir perde gibi engin bir araçtır. Tek yapmamız gereken onlara kulak vermektir.

Rüyalarınızla ortaklık içindesiniz. Onlarla sürekli olacak bir diyalog başlatın. Bu sizi çok iyi tanıyan, hayal edebildiğiniz en bilge doktordan tavsiye almak gibidir. Rüya rüyalarınıza her şeyi sorabilirsiniz. Hiçbir soru sizin için anlamlı olduğu sürece, gereksiz değildir. Cevapları bekleyin. Bazıları doğrudan gelecektir, diğerleri yorum gerektirebilir.

Rüyalarınız hayatınızdaki pek çok hakikati açığa çıkarabilir; olağanüstü, yoruma açık içgörüler taşıyabilir ve sağlığını, aşk hayatınız, kariyeriniz hakkında bilgi verebilir. Rüya rüyalarınız yoluyla, bilinçli ya da bilinçsizce ihtiyaç duyduğunuz bir tavsiye aldığınız zaman çok şaşıracaksınız.

Rüyalar sizi esen kılar. Rüya rüyalar çözüm sunar. Ama öncelikle, onları hatırlamanız gerekmektedir. Aşağıda, rüyalarınızı hatırlamanıza yardım edecek dört önerim var:



- Yatağınızın başucunda bir günlük ve bir kalem bulundurun,
- Uyumadan önce bir kağıda bir soru yazın. Öğrenmek istediğiniz şeyi biçimlendirin, ona bir şekil verin ve yastığınızın altına ya da yatağınızın yanındaki bir sehpa koyun,
- Sabah çok hızlı uyanmayın. Rüyanızı hatırlamaya çalışarak birkaç dakika daha yatağınızda kalın. Uykuyla uyanıklık arasındaki, bilim adamlarının ipnogojik durum adını verdikleri anın tadını çıkarın. Bu başlangıç anları, bir giriş kapısını aralayacaktır,
- Gözlerinizi açın, rüyanızı hemen yazın, yoksa uçup gidecektir. Bir yüz, nesne, renk veya bir senaryo hatırlayabilirsiniz, bir duygu hissedebilirsiniz. Çok net olmaları, tek veya birden çok olmaları gerekmez. Hatırladığınız her şeyi not edin yeter.

Bitirdiğinizde, önceki akşam sorduğunuz soruya odaklanın. Rüyanızın sorunuzla hangi açıdan ilgili olduğuna bakın. Cevabınızın kim/ ne/ nerede soruları açısından bir,

iki ya da daha çok izlenim içerdiğini görebilirsiniz. Rüyalarınızı düzenli olarak kaydetme alışkanlığı edinin. Emin olun, hatırlamayı öğrenemeyen hiç kimseyle karşılaşmadım bugüne dek. Devam edin. Pratik yapın. Zamanla bunu huy edineceksiniz!

Rüyaları hatırlayabilme çalışmalarına ek olarak, onları yorumlamak için de çalışmalar yapabilirsiniz. Güvenilir sezgisel bilgiler, rüyalarda çok belirgin biçimlerde karşımıza çıkar. Şu ipuçlarını bulmaya çalışın:

- Açıkça bilgi veren ifadeler,
- Hiç his uyandırmayan, çağrışım yapmayan tarafsız bölümler,
- Bir sahneye tanık olan bir şahit gibi olaya dahil olmadığınız hissi,
- Dış bir kaynaktan emir alıyormuşsunuz gibi size öğüt veren bir ses ya da insan,
- Daha önce hiç karşılaşmadığınız ve size bilgi veren insanlarla konuşmalar.

Rüyalarımından aldığım en isabetli cevapların ya şefkatle karşıma çıktıklarını ya da hiçbir duygu taşımadıklarını fark etmişimdir. Rüyalarınızın içeriğini, sizin onlara yüklediğiniz anlamlardan ayırt edebilmek için dikkatli bir gözle bakın. Zamanla, güvenilir olmayan rüyaları güvenilir rehberlik içeren rüyalardan ayırt edebileceksiniz.

Rüyalarınızda uyanık haldeki yaşamınızdakilerden farklı kuralların işlediğini unutmayın. Zihin değişimine hazır olun. Fiziksel kanunlar artık geçerli değildir orada. Yerçekimi değişir. Rüyalarda uçabilirsiniz! □

Kaynak: Yazarın *Guide to Intuitive Healing* adlı kitabından yapılan alıntıyı çeviren: Özge Özdemir

# Stres Nedir?

*Reşat Güner*

**G**EVŞEMEYE ihtiyaç duymamızın ana sebebi stresin üzerimizde meydana getirdiği zararlı etkilerdir. Bu yüzden, özellikle uzun vadeli stresin zihinsel ve bedensel bakımdan üzerimizde meydana getirdiği olumsuz etkiler hakkında bilgilenmek ve bu sürecin ardındaki temel mekanizmaları görmek onunla daha kolay baş edebilmemize yardımcı olacaktır.

Stres kavramı, yaklaşık 50 yıl kadar önce, Avusturyalı bilim adamı Hans Selye tarafından ortaya koyulmuştur. Selye stresi korku, kavga, yalıtıklık, sıcak ve soğuk gibi uyarılar sonucunda bedende ortaya çıkan bir tepki olarak tanımlamıştı. Selye, stresin hem olumlu hem de olumsuz yönleri olabileceğini fark etmişti. Stres, konuyla ilgili araştırma yapan bilim adamlarınca, “savaş ya da kaç” tepkisi olarak nitelendirilmektedir. Bu tepki tehlike durumunda, bedeni savunma için gerekli uyarılmışlık durumuna getirir. Bugün hala taş devrini yaşıyor olsaydık kendimizi tamamen içgüdüsel çalışan bu bedensel mekanizmaya bırakabilir ve savaşarak ya da kaçarak gerilimi nötrleyebilirdik. Ancak günümüz koşullarında bunu yapabilmemiz mümkün değil. Örneğin, iş yaşamında sizi strese sokan bir durumda patronunuzu kolay kolay dövemez ya da iş ortamınızı terk edemezsiniz. İşte bu zorunluluklardan dolayı, eğer stresi çeşitli yöntemlerle azaltma yoluna gitmezsek, bedenlerimiz saatlerce bu gergin durumda kalabilir.

Stres pek çok kişiye göre çağdaş toplum yaşamının en önemli sağlık sorunlarından biridir. Aşırı stresin bedenlerimizde ve iç dünyamızda yaratabileceği sorunlar bugün herkes tarafından bilinmektedir. Gürültü, kalabalık, yalnızlık, açlık, tehlike, hastalık riski, hatta tehlikeli ya da üzücü bir durumu zihnimizde canlandırmak bile strese neden olabilir.

## Stresin Beden Üzerindeki Etkileri

**B**EDENDE stres tepkisi oluştuğunda, neredeyse bütün sistemler (kalp ve damarlar, bağışıklık sistemi, akciğerler, sindirim sistemi, duyu organları ve beyin) karşı karşıya kaldığımız zorlu durumu karşılamak için hazırlanır. Kalp atışlarının hızlanması, kan şekerinin yükselmesi, ellerin terlemesi, gerginlik vb. zorlu bir durumla karşılaştığımızda bedenimizde meydana gelen yüzlerce değişimden yalnızca birkaçıdır.

Tehlikeli bir durumla yüz yüze kalındığında, beyin adrenal ve noradrenalin hormonları üreterek bedeni alarma geçirir. Kan basıncı yükselir, kalp atışları hızlanır, deriyeye giden kan akışı kısıtlanır, midenin işlevleri sınırlanır, terleme artar. Beyin bu sırada kortizol adlı başka hormon daha üretir. Kortizol sisteme fazladan besin sağlanmasını ve bağışıklık sisteminin önceliklerinin tehlike durumuna göre yeniden düzenlenmesini sağlar. Sindirim gibi işlevlerin kaynakları kalp ve bacaklar gibi sistemlere yönlendirilerek, kısa dönemli fiziksel güç gerektiren bu acil duruma hazırlanılır.

Tüm bunlar bedensel ve zihinsel tehlike olarak algılanan durumla başa çıkabilmek içindir. Bu algı da çoğu zaman bizim kendi zihinsel kabullerimizle bağlantılıdır. Çünkü aynı şartlara maruz kalan iki kişiden birisi aşırı stres durumu sergilerken, diğeri oldukça sakin kalabilmektedir. Günümüz koşullarında üzerimizde stres meydana getiren durumların büyük çoğunluğu bizim o

duruma verdiğimiz anlamlardan kaynaklanmaktadır.

Stres aynı zamanda karşı karşıya kalınan yeni duruma yoğunlaşmamızı, hedefe yönelmemizi ve yöneldiğimiz işi başarmak için güdülenmemizi sağlar. Bu tepki, öğrenme açısından da gereklidir; beynin öğrenmeden sorumlu bölgesi olan hipokampusta bulunan bazı kimyasal taşıyıcıların düzeylerinin de yükselmesini sağlar. Bu, karşılaşılan olayla ilgili ayrıntıların kolay kolay unutulmamasını sağlar. Bu deneyim, daha sonradan aynı olayla





karşılaştığında, hata yapma riskini azaltmaya yarar. Bu gibi durumlarda genellikle, tehlike geçtiğinde tepki de geçer, stres hormonlarının düzeyi normale döner.

Her gün birçok kez stresle yüz yüze gelmekteyiz. Bu esnada bedenimizde meydana gelen bazı fiziksel ve psikolojik değişiklikleri liste halinde kısaca şöyle sıralayabiliriz:

- Kalp atışları hızlanır,
- Kan basıncı yükselir,
- Nefes alışımız sıklaşır (hiperventilasyon),
- Boğaz daralır,
- Tükürük salgısı durur,
- Oksijen tüketimi artar,
- Ana organlara kan gönderimi azalır,
- Beyne kan gönderimi artar,
- Dış derideki kan geri çekilir,
- İskelete ait kaslara kan gönderimi artar,
- Sırt sertleşir,
- Vücut ısısı düşer,
- Tualete gitme ihtiyacı doğar,
- El ve ayak parmakları duyarsızlaşır ve sızlar,
- Terleme artar,
- Böbrek üstü bezleri kana adrenalin, kortizol ve noradrenalin gönderirler,
- Bağışıklık sistemi daha az etkili olur,
- Kan damarları genişler,
- Sindirim süreci durur,
- Beyindeki elektriksel aktivite artar,
- Karaciğerin fonksiyonu zayıflar,
- Kaslar gerilir ve büzülür,
- Kan şekeri seviyesi yükselir,
- Göz bebekleri büyür,
- Deri kurur.

Bunların hepsi de hayatta kalma ve bedenini kendisini koruma çabasına ait tepkilerdir. Ancak günlük yaşamda kaçımız yaşamımızı gerçek anlamda tehdit eden bir tehlikeyle karşılaşırız? Hemen hiçbirimiz. Ama yine de bedenimiz sanki hayati bir tehlikeyle karşılaşmışçasına tepki veriyor ve kendini her an böyle bir şeyle yüz yüze gelmeye hazırlıyor. Taş devrinde yaşayan bir insanın vahşi bir hayvanla yüz yüze geldiğinde kaçmak ya da savaşmak için adrenalin düzeyinin hızlı bir biçimde artmasına ihtiyacı vardı. Ancak bizim çoğu zaman böyle bir şeye ihtiyacımız yok.

Eğer gerçek anlamda hayati bir tehlikeyle yüz yüze kalmışsak ve bu durumda gereken savaşa ya da kaçma tepkisini verirsek, o zaman bedenimiz bu değişikliklerin hepsine gerçekten ihtiyaç duyar ve fazla olan bütün kimyasallar tüketilir ve beden normale döner. Fakat eğer hiçbir şey yapmazsak, o zaman kimyasallar -adrenalin ve kan şekeri- bedenimizde birikir ve bütün fiziksel değişiklikler bedenimizde uzun süre kalır. Bu durumda, ancak yoğun bir gevşemeyle bedeninizi normale döndürebilirsiniz. Eğer bu konuda bir şey yapmazsanız, bilinçaltınız, "Tekrar alarm durumuna geri döneceksem gevşemenin bir anlamı yok," diye düşünür ve her zaman alarmda kalmayı alışkanlık haline getirir.

Bazılarımız baskılara karşı daha dayanıklı olsak da, bedeninin strese karşı gösterdiği tepkilerin mekanizması bütün insanlarda aynı biçimde çalışmaktadır. Yüksek uyarılmışlık durumundan sonra, beden normal temposuna dönmeye ihtiyaç duyar. Eğer stres uyaranlarının ardı arkası kesilmezse, stres tepkisi sorunları

---

*Sürekli  
stres altında  
kalan bedeninin,  
kendi kendini  
onarma ve  
koruma becerisi  
tehlikeye girer.*

---

çözmek için gerekli enerjiyi sağlamak yerine, yaşamı zorlaşturmaya başlar. Kısaca, bedeninin sürekli olarak stresin neden olduğu uyarılmışlık durumunda kalması, biyolojik sistemlerin yıpranmasına neden olur ve bedeninin kendi kendini onarma ve koruma becerisi tehlikeye girer.

## Uzun Dönem Stresin Etkileri

**E**ĞER vücudunuz "savaş ya da kaç" tepkisinin üstesinden gelemese veya bilinçli uygulanan bazı gevşeme teknikleri uygulayarak normale dönemezse, o zaman bu etkiler yarı yarıya sürekli hale gelir ve aşağıdaki durumların gerçekleşmesine yol açar:

- Saldırgan davranış,
- Duygusuzluk,
- Uyuma zorlukları,
- Yorgunluk ve bitkinlik,
- Duygusal hassaslık,
- Gerginlik,
- Aşırı yemek/İştahsızlık,
- Sinirlilik,
- Aşırı sigara içmek,
- Panik atak,
- Aşırı alkol tüketimi,



- Yüzleşmekten kaçınma,
- Kazaya eğilim,
- Hareketsizlik,
- Karar verme güçlüğü,
- Neşesizlik/Kayıtsızlık,
- Negatif farkındalık,
- Titreme,
- Kuruntu/Endişe,
- İlaç kullanımı,
- Depresyon,
- Uykusuzluk,
- Fobiler,
- Erken uyanma,
- Negatif duygusal,
- Sürekli duygusuzluk, tepkiler; suçluluk,
- Düşünme güçlüğü, utangaçlık, yalnızlık, kıskançlık, huysuzluk.

Ve tüm bunları, sadece birisi size trafik lambalarında korna çaldı diye yaşayabilirsiniz.

Mekanizma bu kadar basittir. Birisi sizi üzüyor, size karşı geliyor, sizi kızdırıyor ve tepkilerin hepsi üzerinizde kalıyor. Eğer siz bununla ilgilenmezseniz, yukarıdaki problemlerden şikayet etmeye başlayabilirsiniz.

### Önemli Sağlık Sorunları

**E**ĞER vücudunuz bu etkilere uzun süre maruz kalırsa, ciddi sağlık sorunlarıyla da karşılaşabilirsiniz. Bunların başlıcaları şunlardır:

- Kalp rahatsızlıkları,
- Felç,
- Astım,
- Mide ülseri,
- Mide bulantısı,
- Bağırsak problemleri,
- Deri rahatsızlıkları,
- Kabızlık/ishal,
- Adet düzensizlikleri,
- Baş ağrıları,
- Kanser,
- Görme bozukluğu,
- Migren.

Elbette, bu hastalıkların bazılarında ya da hepsine birden mutlaka yakalanacaksınız diye bir şey yoktur. Hepimiz stresin sonuçlarını farklı biçimlerde yaşarız. Bazılarımız yüksek seviyede stresle başa çıkabilir, hatta bununla kendimizi motive ederiz; bazılarımız ise stresle başa çıkabilmek için daha düzenli ve disiplinli bir hayata ihtiyaç duyarız. Stresle başa çıkabilenler ekstra eğitim veya alıştırmaya çok az gereksinim duyarlar, ancak stresle başa çıkamayanlar yardıma ihtiyaç duyacaklardır. Bu yardım kolaylıkla öğrenilebilir.

Herkes stres hisseder; ancak, farklı insanlar olaylardan farklı şekilde etkilenir ve farklı tepkiler verirler. Öte yandan, strese verilen tepkiler farklılık gösterse de çevremizde stres kaynağı olan ortak etkenler de vardır. Araştırmacılar bu etkenleri belirlemek için insanların yaşam koşullarını ve strese yatkınlıklarını ortaya çıkarmaya yönelik çalışmalar da yapmışlardır.

Kimi uzmanlara göre, stres sanayi devriminden sonra, yaşamın hızlanması sonucu ortaya çıkan “modern” bir sorundur. En önemli nedenlerden biri, değişen iş yeri

---

*Herkes  
stres hisseder,  
ancak  
farklı insanlar  
olaylardan  
farklı şekilde  
etkilenir ve  
farklı tepkiler  
verirler.*

---

koşulları gibi dış etkenlerdir. Çünkü modern toplumların en önemli sorunlar listesinin başında iş yerinde yaşanan stres gelmektedir. Birçok araştırma, iş yerindeki stresin, sağlık açısından sigara tüketimi ve hareketsizlik kadar tehlikeli olduğunu göstermektedir.

Çalışma yaşamındaki stres kaynaklarının başlıcaları şöyledir: Kişinin kendi sorumluluklarını etkileyecek kararlara katılamaması, performans konusundaki acımasız ve makul olmayan istekler, işverenle çalışanlar arasında iletişim ve çatışma çözme becerilerinin eksikliği, iş güvenliğinin olmaması, uzun çalışma saatleri, evden ve aileden uzun saatler boyunca uzak kalmak, iş yeri politikaları ve çalışanlar arasındaki çatışmalar, kişinin sorumluluk düzeyine karşılık gelmeyen ücretler, kalabalık ya da iş ortamının ergonomisi gibi olumsuz fiziksel koşullar... □

# “Ben”ler Doktrini

*Dr. Maurice Nicoll*

**C**ALIŞMA’NIN temel öğretilerine dönelim ve “ben”ler doktrinini örnek olarak ele alalım. O bir keresinde, şu soruyu yöneltmişti: “İçimizde kaç tane ‘ben’ var? Yirmi mi, otuz mu?” Yine kendisi yanıtlamıştı: “İçimizde yüz binlerce ‘ben’ var, ancak tamponların eylemi nedeniyle onları ayrı olarak görmez ve her zaman aynı biçimde davranan ve hisseden tek bir ‘ben’e sahip olduğumuz inancını koruruz. Bu, İmajinatif ‘Ben’dir\*. Değişmemizi engelleyen de kişinin bu tek bir ‘Ben’e, İmajinatif ‘Ben’e sahip olduğunu hayal etmesidir.”

Bir başka defa ona, “ben”lerin imajinatif olup olmadığı sorulmuştu ve o da açıkça, “ben”lerin içimizde gerçek varlıklar, gerçek kişiler olduklarını ama bunları görmediğimiz için Gerçek “Ben”e sahip olduğumuzun hayaline sahip olduğumuzu söyleyerek yanıt vermişti. “Bu ‘ben’ler gerçektir,” demişti, “ama İmajinatif ‘Ben’ hayal ürünüdür. Her bir ‘ben’ kişinin içinde küçük, canlı bir kişidir.”

İnsanların 1. No’lu İnsan, 2. No’lu İnsan ve 3. No’lu İnsan tarzında ayrılması gibi, bir kişideki bu “ben”ler de benzer bir biçimde ayrılmıştır. Her “ben” bir düşünme kısmına, bir duygu kısmına ve bir hareket kısmına sahiptir ama ağırlık merkezi düşüncelerde, duygularda ya da hareketlerde olabilir. Bizim adımıza davranan ve kendini bizim ağızımızdan “Ben” olarak tanıtan her bir “ben” ayrı bir varlıktır. Bu “ben”lerin bazıları biçim için çok zararlıdır, bazıları hiçbir fark yaratmaz, bazılarıysa faydalıdır. Kısa bir süre önce, bütün düşüncelerimizin bu farklı “ben”lerden gelip gelmediği sorusu soruldu. Bu sorunun yanıtı, evet’tir. Ama yalnızca bununla da sınırlı kalmaz; bütün ruh halleriniz, bütün hisleriniz, bütün eylemleriniz, bütün sözleriniz sizdeki bu farklı “ben”lerden gelmektedir. Şu anki halimizle bir bireyselliğe, Gerçek “Ben”e, diğer bütün “ben”leri kontrol eden ve doğru bir biçimde düzenleyen bir büyük “Ben”e sahip değiliz. Başlangıçta, düşüncelerinizde

\* İmajinasyona Dayalı “Ben” ya da Hayal Ürünü “Ben”. (ç.n.)

etkili olan ve size belirli düşünceler aşıl原因an “ben”leri gözlemlmek daha kolaydır. Biri hakkında belirli bir biçimde düşündüğünüzü gözlemlersiniz. Bu, düşünen ve sizin kendiniz olarak kabul ettiğiniz bir “ben”dir. Başka bir örnek vermek gerekirse, diyelim ki hayat hakkında düşünüyorsunuz, bu da düşünen bir “ben”dir ve siz onu kendiniz olarak kabul etmektesiniz. Üzerinizde sürekli olarak oynanan bu oyunu göremediğinizde, bu düşüncelerin hepsini kendinizinmiş gibi kabul edersiniz. Şöyle düşünürsünüz: "Ben bunu düşünüyorum." Veya şöyle dersiniz: "Ben bu şekilde düşünüyorum." Bir şeyin adınıza düşündüğünü ve sizin aslında hiç düşünmediğinizi görmezsiniz. Bu “ben”lerin düşüncelerini sanki

düşünen kendinizmişsiniz gibi kabul edersiniz. Aslında düşündüğünüzü düşünürsünüz. Şimdi, daha iyi “ben”ler daha kötü “ben”leri görebilirler ama daha kötü “ben”ler daha iyi “ben”leri göremez. Daha yüksekte olan daha alçaktakini görebilir ama daha alçakta olan daha yüksektekini göremez. Düşüncelerinizi gerçek anlamda gözlemlmeye başladığınızda, örneğin başkaları hakkında ya da kendiniz hakkında kabul etmek istemediğiniz belirli düşüncelere sahip olduğunuzu görmeye başlayabilirsiniz. Bu düşüncelerin siz olduğunı düşünür ya da “Bunu düşünürüm,” dersiniz, bu Çalışma’da yapabileceğiniz en büyük hatalardan birini yapmış olursunuz. Bu düşüncelerle özdeşleştiğiniz için üzerinizde etkili olmalarına izin verirsiniz, böylece



Çalışma'nın sürekli olarak öğrettiği şeyin -yani içsel bir ayrım uygulamak zorunda olduğunuzun- farkına varmadan bu düşüncelerle yolunuza devam edersiniz. Düşüncelerinizin küresinde gerçekleşen her şeyi "Ben" olarak kabul ederseniz, içsel ayrımı uygulayamazsınız. Neden mi? Çünkü düşüncelerinizde olup biten her şeyi kendiniz olarak kabul edersiniz. Her şeyi kendiniz olarak, yani "Ben" olarak kabul ederseniz, bunları birbirinden nasıl ayırabilirsiniz ki? "Ben", "Ben"den nasıl ayrılabilir?

Şimdi, duygular küresine gelince, burada da duygusal durumlarımızda değişikliklere neden olan birçok "ben" vardır. Zihnimize düşünceler aktaran "ben"ler gibi, duygular küremize duygular aktaran "ben"ler vardır. Bu "ben"ler duygusal durumları doğrudan etkiler ve düşünmeyle neredeyse hiçbir temasları yoktur. Bu "ben"lerin bazıları bizi tüketebilir, güvenimizi yitirmemize neden olabilir, bizi bunalıma sürükleyebilir, moralimizi bozabilir vb. Gerçi

bunlar, üzerimizde etkili olan ve bizim pahamıza kendilerini besleyen "ben"lerdir. Kendimizi her zaman hatırlayabilseydik, bu "ben"lerin üzerimizde hiçbir etkisi olmazdı.

Buna karşın, çoğu zaman güçlenmelerine o kadar çok izin veririz ki onlara hiçbir zaman karşı gelmeyiz ve onlar da sanki onlara aitmişiz gibi, duygusal kısmımıza diledikleri gibi girip çıkarlar. Bunları doğrudan gözlemek çok zor olsa da Çalışma'da bir süre sonra, seviyedeki bir düşüşün ya da ani bir güç yitiminin farkına vararak onların varlığını saptayabilir hale geleceksiniz. Yeterince hızlı davranmazsanız, bu tür "ben"ler sizi ele geçirecektir ve onlardan kurtulmak günlerinizi alabilir. Kendi içimizde çok dikkatli bir biçimde yürümeyi öğrenmeliyiz.

Bu rahatsız edici "ben"lerle tartışmak hiçbir fayda sağlamaz. Çalışma'da içsel ayrım uygulamasının bu kadar çok vurgulanmasının nedeni de budur. Zor bir durumda bir anlığına uykuya dalmak, bu tür "ben"leri içeriye davet edecektir.



Sizi hemen ele geçirirler ve sizi, her şeyi onlara özgü tarzda görmeye ve hissetmeye zorlarlar. Çalışma'daki biri bu tür anlarda size doğru şoku verirse, her şeyi birdenbire çok farklı bir biçimde görüp hisseder ve o ana kadar yaptıklarınıza şaşarsınız. Bu, "ben"lerin değiştiği ve farklı "ben"lerin etkili olmaya başladığı anlamına gelir. Çalışmamızın tamamı, yanlış "ben"lerden ayrılmayı temel alır. Bu önce düşüncelerle başlar, sonra duygulara yönelir. Bu, kişide farklı "ben"ler arasında, yanlış ya da doğru "ben"lerde olmak arasında bir mücadelenin başladığı anlamına gelir. Bu Çalışma'nın gücü, bize yanlış "ben"lerden ayrılma gücünü verebilir. Hayat, bir sürü yanlış "ben"i teşvik ettiği için bize bu gücü veremez. Çalışma'nın ışığında kendimizi gözlemleninin bize öğretilmesinin nedeni budur. Çalışma bir gözlemlene sistemidir ve Şuurlu İnsanlık'tan -yani "ben"lerle bu çarpışmaya girip amacına ulaşmış olanlardan gelmektedir. Kötü düşünce ve hissetme durumlarında olduğumuzda, daha iyi durumları hatırlamak için hiçbir çaba sarf etmezsek, bunlar tarafından aşağı çekiliriz. Ama aşağıya çekilmemiz şart değildir. Bizi aşağı çeken şey kendi seçimimizdir. İçsel olarak şu veya bu tarzda düşünmeyi seçme gücüne sahibiz. İçinde bulunduğumuz koşullarda kendimizle ilgili hiçbir şey yapamadığımızda, en azından buna tamamen rıza göstermeyerek, tamamen inanmayarak ve sanki, kendimize sabırlı davranıp, durumdan nasıl kurtulabileceğimizi göremesek de yanlış yaptığımızı fark ederek gücümüzü korumaya çalışabiliriz. Ardından, zamanla yine daha iyi bir

---

*Düşüncelerinize ve  
hislerinize  
tamamen  
rıza gösterir,  
bunlara  
bütünsel anlamda  
"Ben" dersiniz,  
içinizde  
bir dahaki sefere  
çok daha zor  
ayrılabilceğiniz  
bir şeyin tohumunu  
atmış olursunuz.*

---

duruma gelebileceğinizden emin olabilirsiniz. Ama düşüncelerinize ve hislerinize tamamen rıza gösterir, bunlara bütünsel anlamda "Ben" dersiniz, içinizde bir dahaki sefere çok daha zor ayrılabilceğiniz bir şeyin tohumunu atmış olursunuz; deyim yerindeyse, açık bir çek imzalamış olursunuz. Kendinizde farklı "ben"lerin olduğunu hiçbir şüphe duymadan kavradığımızda, bunların sizinle konuştuğunu işitebildiğinizde ya da duygularınız üzerinde etkili olduklarını fark edebildiğinizde, kendinizi onlardan ayrı tutabilirsiniz Çalışma'nın pratik yanını anlamaya başlarsınız. Çalışma'nın ilk çizgisini -yani kendiniz üzerinizde çalışmayı- anlamaya başlarsınız. □

Kaynak: Yazarın *Psychological Commentaries on the Teaching of Gurdjieff and Ouspensky* adlı eserinin 2. cildinden yapılan alıntıyı çeviren: Tufan Göbekçin

# BİLYAY Akademi

## 10 Ekim 2009'da başlıyor!

BİLYAY Akademi Üzerine...

**Y**ENİ ÇAĞIN bilgi ihtiyaçları, yöntemleri sürekli kendimizi yenilemeyi, güncellemeyi getiriyor. Temel kavramlarda, ezoterik ve okült yasalar, ruhsal etik kurallar; Ruhsal idare mekanizmasının bilgi akışını yeni dönüşümler üretecek şekilde insanlara ulaştırmak, paylaşmak vazifenin acil konuları haline getirmiştir.

Tüm gelişmeler dünya ile bilgi paylaşımlarını en yüksek seviyede kurumsal kuruluşlar ile işbirliğine gitmeyi ve ruhsal bilginin tüm iletişim kanallarını kullanarak geniş kitlelere ulaşmayı amaçlıyor.

BİLYAY Akademi isim olarak kurucu ve hocalarımızın hayalinin kurumlaşması için ilk adımdır.

Amaçlarımız resmi bir okula bağlanması, müfredatı, içerikleri ile okulun üniversiteleşmesi... Akademi; başlangıcın, bu işin çekirdeği. Dünya'nın ihtiyaçlarını da göz önüne aldığımızda bu coğrafyada bu okul her anlamda hazır olmalı diye düşünüyoruz.

### Eğitim Programını Oluştururken

**E**ĞİTİM programlarında benimsediğimiz yöntem, bireyleri yüksek ve kutsal olan süreli bilgiler değil, her an kendi öz varlığının da katıldığı ve yenilendiği değişim bilgisi olarak belirledik.

Buna dayanarak, bilginin sınırları ulaşılmaz ve el değmez uzaklıkta değil çalışan tüm bireylerce hak edilen kullanabilen yaratıcı bilgi olacaktır.

2008-2009 Dönemi Temel Ruhsal Bilgiler Çalışma Programında şu başlıkları işleyeceğiz:

İlk olarak *Ruhsal Bilgilerin Esasları* başlığı altında Ruhsal Bilgi Kaynakları, Ruhsal Kozmogoni ve Ruhsal Ontoloji konularını ele alacağız.

İkinci olarak, *Ruhsal Bilgilerin Genel Tarihçesi* başlığı altında Tarihsel Perspektif, Avrupa Kıtasındaki Ruhsal Araştırmaların ve Akımların Tarihsel İncelemesi, Türkiye'deki Ruhsal Araştırmaların Tarihçesi ve Gelişimi, Ergün Arıkdal ve Ruhsal Bilgilerin Uygulama Esasları, Ruhsallık ve Hayata Uygulanması, Varlıksal İlişkiler konularını ele alacağız.

Üçüncü olarak, *Ruhsal Araştırmaların Metodolojisi* başlığı altında Deneye ve Gözleme Dayalı Araştırma Şekli ve Ruhsal Tebliğlerin İnceleme Metotlarını ele alacağız.

Son olarak *Geleceğe Ait Öngörüler* başlığı altında Devre Sonu kavramını, Yeni Çağ kavramını ve Regresyon Terapisini ele alacağız.

Akademik kadromuzda yer alan tüm eğitimcilerimize verdikleri destek ve katılımları için şimdiden çok teşekkür ediyor, sizleri bu bilgi enerjisini paylaşmaya davet ediyoruz.

# BİLYAY Akademi Eğitimci Kadrosu



A. Cemal GÜRSOY

1960'da Gaziantep'te doğdu. İstanbul Devlet Güzel Sanatlar Akademisi Sahne ve Görüntü Sanatları Bölümünü bitirdi. MTİA ile

1981'de tanıştı. Ruhsal şifa ve metapsişik çalışmalarla başlayan faaliyetlerde yıllar içinde Acmos Terapi, Reiki, EFT (Aamed), Regresyon Terapisi (WRE) ve diğer konularda çeşitli sertifikalar alarak, metapsişik alanlarda da uygulama çalışmaları yapmaktadır.

Metapsişik Tetkikler ve İلمي Araştırmalar Derneği (MTİA) ve İnsanlığı Birleştiren Bilgiyi Yayma Vakfı (BİLYAY)'ın yönetim kurulu başkanlığını yaptığı bu son dönemde, ruhsallıkla gezegenin özgürlüğüne katkıda bulunmaya, eğitim ve kavramsal çalışmalarına devam etmektedir.



Dr. Ali Seydi GÜLTEKİN

Yüksek Jeoloji Mühendisi ve Radyestezist olan Dr. Ali Seydi GÜLTEKİN, 02 Mart 1959 Ankara doğumlu olup, 1978 yılında TÜBİTAK Bilim

Adamı Yetiştirme Bursu ile öğrenci olarak girdiği İstanbul Üniversitesi Mühendislik Fakültesini 1982 yılında tamamlamıştır. 1984-1993 yılları arasında aynı üniversitede Genel Jeoloji Ana Bilim Dalında Araştırma görevlisi olarak çalışmıştır.

1990 yılında MTİA Derneğinde radyestezisi ilmi ile tanışmıştır. Radyestezisi ve Jeoloji Mühendisliğini birleştirerek birçok su sondajı, maden sondajı ve fay sistemleri üzerinde başarılı araştırmaları jeofizik yöntemleri ile test etmiştir.

İ. Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü Genel Jeoloji Ana Bilim Dalı Doktora programı sonrası, 1993 yılı Ekim ayında kendi isteği ile istifa ederek akademik kariyerine son vermiştir.

1994 yılında serbest danışmanlık şirketi kurmuştur. Jeoloji, jeofizik ve radyestezisi ile map dowsing yöntemini birlikte başarı ile kullanarak, su, maden, zemin etütlerini %95 ve üzeri net sonuçlarla tamamlamıştır.

2004 yılında dil eğitimi için gittiği Brighton, İngiltere'de radyestezisi uzmanları ile arazi çalışmaları, radyestezisi fuar ve workshop (atölye) çalışmalarına katılmıştır. 2005 yılında Zambiya, Afrika'da, Ndola-Copperbelt bölgesinde 10 ayrı okulun bahçesinde jeoloji alt yapısı ve radyestezisi ile map dowsing yöntemini kullanarak 20.000 öğrenci ve ailesinin sağlıklı içme suyu içmesine katkıda bulunmuştur.

23-24 Mayıs 2009 tarihinde 2. Parapsikoloji Konferansında "Radyestezisi ve Bilimsel Uygulamaları" adlı konuşmasıyla yer almıştır.



Alparslan SALT

20 Nisan 1958'de İstanbul'da doğdu. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesinde önce üç yıl Prehistorya ve Arkeoloji Bölümünde

öğrenim gördü, daha sonra sonra bu fakültenin Fransızca Anabilim Dalı Bölümünde dört yıl daha öğrenim gördü ve bu bölümden mezun oldu. Fransızca, İspanyolca, İngilizce, İtalyanca ve Rusça bilmektedir. Boşanmış olup bir çocuk sahibidir. Yazdığı Kitaplar: *Mu-Tarih-Öncesi Evrensel Uygarlık*, *Agarta (II)*, *Agarta (III)*, *Sirius*, *Dharma Ansiklopedisi*, *Semboller Ansiklopedisi*. Çeviri kitabı: *Trans*.



Fadime EMİR

1987 yılında, Ege Üniversitesi Fen Fakültesi Biyoloji Bölümünden Biyolog unvanı ile mezun oldu. Özel eğitim kurumlarında biyoloji öğretmeni olarak çalıştı.

1997 yılında, İzmir Ruhsal Araştırmalar Derneği ve BİLYAY Vakfı ile tanıştı. 1998 yılında İzmir Ruhsal Araştırmalar Derneğine üye kabul edildikten sonra bu dernekte halka açık konferanslar ve seminerler vermeye başladı.

Daha sonra, İstanbul'daki BİLYAY Vakfının öncü kuruluşu olan ve 1950 yılında Dr. Bedri Ruhselman tarafından kurulmuş olan Metapsişik ve İlmi Araştırmalar Derneğine üye kabul edildi.

Araştırma alanlarıyla ilgili olarak kaleme aldığı yazılar ve makaleler İzmir Ruhsal Araştırmalar Derneğinin aylık bülteni ile Ruh ve Madde Dergisinde yayınlanmaktadır.

Fadime Emir Reiki öğretmeni, NLP practitioner, AAMET onaylı EFT practitioner ve regresyon terapistidir. İki yıl yoga eğitimi almış olup, ruhsal konularla ilgili konferans ve seminerlerine devam ederken Reiki ve Ruhsal Şifa ile ilgili eğitimler vermekte, EFT ile atölye çalışmaları yapmaktadır.



Gültekin ÇİLEKAR

27 Mayıs 1960'da İstanbul'da doğdu. 1983 Yılında İTÜ Mimarlık Fakültesi Mimarlık Bölümünden mezun oldu. Ruhsal konular alanına ailesinin teşvikiyle

kardeşleriyle birlikte ortaokul yıllarından itibaren ilgi duydu ve 1985 yılında MTİA Derneğindeki ve daha sonra da BİLYAY Vakfındaki çalışmalara katılmaya başladı. Metapsişik ve genelde ruhsallık alanına

giren hemen her konuda inceleme ve anlama gayretinde oldu. Ayrıca, 2005 yılında mesleğiyle bağlantılı olan Feng Shui konusunda, 2007 yılında Reiki, 2008 yılında Nefes Teknikleri konularında özel eğitimlere katıldı. Halen BİLYAY Vakfı, MTİA Derneği ve İDAD Derneklerinde Üye ve Yönetim Kurulu Üyesi olarak faaliyetlerini sürdürmektedir. Özel yaşamında mesleğinin yanı sıra Türk Sanat Müziği ile de uğraşmaktadır.



Haktan AKDOĞAN

Amerika'da uzun yıllar yaşamış ve 1985 yılından itibaren UFO'lar ve Dünyadışı zeki yaşam, metafizik ve spirütüel konularda araştırmalar yapmış

olan Akdoğan, dünyanın birçok gelişmiş ülkesinde kurulmuş olan UFO ve Uzay Bilimleri Araştırma merkezlerinden birini İstanbul'da 1997'de Sirius UFO Uzay Bilimleri Araştırma Merkezi adıyla kurmuştur.

Akdoğan katıldığı TV ve radyo programları, yazdığı gazete yazıları ve dergi röportajlarıyla ve kongre çalışmalarlarıyla halkı bu önemli konuda bilgilendirmeye devam etmektedir. Dünya'da; Amerika, Japonya ve İngiltere'de olmak üzere sadece üç bölgede bulunan "Uluslararası UFO Müzesi"nin dördüncüsü 18 Ocak 2001 tarihinde İstanbul'da, Haktan Akdoğan tarafından kurulmuştur. Müzenin diğer şubeleri 2005 yılında Kapadokya ve Denizli'de ve 2008 yılında da Antalya'da hizmete girmiştir. Akdoğan ayrıca dünyanın ilk "Gezici UFO Müzesi"ni 2003 yılında kurmuştur.

Haktan Akdoğan, merkezi Nevada, ABD'de olan Uluslararası Uzay-UFO ve Paranormal Kongreleri'nin dokuz kişilik yönetim kurulunda 2004 yılından beri yönetim kurulu üyeliği ve "Avrupa Direktörü" olarak görev yapmaktadır.

Ayrıca, 2006 yılından itibaren merkezi Hawaii’de bulunan başkanlığını Dr. Michael Salla’nın yaptığı “Exopolitics Enstitüsü”nün yönetim kurulu üyesidir. Haktan Akdoğan, İtalya ve Brezilya’da 20 yıldan fazladır aylık olarak yayımlanmakta olan “UFO ve Paranormal” dergisinin danışma kurulunda uluslararası danışman olarak görev yapmaktadır. 02 Temmuz “Dünya UFO Günü”nün mimarı olan Akdoğan, aynı zamanda dünya çapında bir kampanyaya olan “Dünya UFO İfşaat Kampanyası”nın da kurucusudur.



**Levent KOSOVA**

1964 yılında İstanbul’da doğdu. Maçka Teknik Lisesi Elektronik Bölümünü bitirdikten sonra İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Ekonometri

bölümünde yüksek öğrenimini tamamladı. Halen matbaa ve reklam sektöründe çalışmaktadır. 1985 yılından beri ruhsal konularla ilgilenmekte, konferanslar vermektedir. BİLYAY Vakfı ve MTİA Derneği yönetim kurulu üyesidir. Ruhsal konularla ilgili eğitimlere katılmaktadır, Avrupa Geçmiş Yaşam Terapistleri Birliği üyesidir. 1. ve 2. İstanbul Parapsikoloji Konferansı düzenlenmesinde rol almıştır. Evli ve iki çocuk babasıdır.



**M. Reşat GÜNER**

M. Reşat Güner, 1987 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuvarından mezun oldu. 1990 yılında İzmir Ruhsal Araştırmalar

Derneğinin kurucu üyeleri arasında yer aldı. 1991 yılından bugüne dek ruhsallık, parapsikoloji ve insan bilinciyle ilgili çeşitli konularda birçok konferanslar ve seminerler verdi, uygulamalı atölye

çalışmaları yaptı, makaleler yazdı.

Nöro Linguistik Programlama (NLP) alanında “Master Practitioner” sertifikasına sahip olan Güner, Uluslararası Regresyon Terapisi Topluluğu (IBRT) Başkanı Dr. Janet Cunningham ve Jeffrey Ryan’dan Regresyon Terapisi eğitimi aldı.

2005 yılında 1. Parapsikoloji Konferansı’na “Olağandışı Bilinç Halleri ve Bilincin Sınırları” başlıklı konuyla konuşmacı olarak katıldı.

2006 yılında İntegral Ruhsal ve Zihinsel Gelişim Merkezinin kurucuları arasında yer aldı.

Ege Meta Yayınları tarafından yayınlanan birçok kitabın editörlüğünü yapmış olan Güner halen İzmir Ruhsal Araştırmalar Derneğinde başkanlık görevini yürütmekte, İntegral Ruhsal ve Zihinsel Gelişim Merkezinde ve çeşitli merkezlerde seminerler vermekte, zihinsel gelişim ve değişim teknolojileri, insan bilinci ve ruhsal konularla ilgili araştırmalarını sürdürmektedir.

Mayıs 2005 ve Mayıs 2009 tarihlerinde düzenlenen 1. ve 2. Parapsikoloji Konferanslarında konuşmacı olarak ve atölye çalışmasıyla yer almıştır.

İzmir Devlet Senfoni Orkestrasında sanatçılık görevini de sürdüren Reşat Güner evli ve bir çocuk babasıdır.



**Neslihan KOSOVA**

Lisans eğitimini İstanbul Teknik Üniversitede Uzay Bilimleri ve Teknolojisi Mühendisliği üzerine yaptı. Daha sonra İstanbul Ticaret Üniversitesinde Uygulamalı Psikoloji

yüksek lisansı yaptı. 1991 yılından beri ruhsal konularla ilgilenmekte, Ruh ve Madde Dergisi ve Yayınları için editörlük yapmaktadır. BİLYAY Vakfı ve MTİA Derneği üyesidir. IBRT sertifikalı Geçmiş Yaşam Terapisti ve Avrupa Geçmiş Yaşam Terapistleri Birliği üyesidir.



Serap ŞENGÖZ

Serap Şengöz, İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi İngilizce Anabilim dalından mezun oldu. İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesinde Otel

yöneticiliği ve İşletmeciliği dalında master yaptı. İngiltere’de bulunan Faculty of Astrological Studies’den sertifika aldı. 1999 yılında Altın Işık Astroloji ve Bilimsel Araştırmalar Derneğinin kurulumunda bulundu ve yönetim kurulunda görev aldı. Daha sonra merkezi Amerika’da bulunan N.C.G.R. (National Council of Geocosmic Research) eğitim ve araştırma kuruluşundan astroloji sertifikalarını aldı ve bu okulun Türkiye bölümünün kurucuları arasında yer aldı. NCGR ile olan çalışmaları halen devam etmektedir. 2000 yılından beri de uluslararası bir veri ve araştırma şirketi olan Astrodata’nın araştırma asistanlığını sürdürmektedir. Yıllardır astroloji, metafizik, felsefe, spiritalizm gibi konularda çeşitli yayın organlarında yazıları yayınlanmıştır. Halen astroloji konusunda eğitim vermekte ve karma ve ruhsal gelişim, bireysel haritalar, ilişki haritaları, kariyer seçimi, kadro oluşturma ve şirket girişimleri gibi konularda danışmanlık yapmaktadır. Aynı zamanda astroloji, felsefe, psikoloji, metafizik, tıp ve araştırma içerikli çeşitli çevirileri bulunmaktadır.



Dr. Sultan TARLACI

1970 yılında Rize’de doğdu. 1995 yılında Tıp doktoru, 2000 yılında Nöroloji uzmanlığını aldı.

Türk Nöroloji Derneği altında hizmet veren, Nörolojik Yoğun Bakım ve

Kognitif Nörobilim Grubu Çalışma Üyesidir.

Yayınlanmış, *Acil Nörolojik Hastalıklar:*

*Güncel Tanı ve Tedavi* adlı tıp kitabı vardır.

Bunun dışında, *Bilinç: Antikçağdan Bilincin*

*Yeniden Keşfine ve Kuantum Beyin: Bilinç-Beyin Sorununa Yeni Bilimsel Yaklaşım* adlı kitapları yeni yayınlanmıştır.

2003’te yayınlanmaya başlanan, NeuroQuantology Dergisinin (An Interdisciplinary Journal of Neuroscience and Quantum Physics) yayımcısı, isim babası ve baş editörüdür. Sinir biliminin değişik konularında, SCI’ye giren 20 üzerinde makalesi vardır. Bunun dışında, Popüler Bilim, Bilim ve Teknik’te popüler yazılar yazmıştır. Halen Bilim ve Ütopya’da popüler sinir bilimi yazıları yazmaktadır. Halen özel bir hastanede, nöroloji uzmanı olarak çalışmakta ve NeuroQuantology dergisinin editörlüğünü sürdürmektedir.

23-24 Mayıs 2009 tarihinde 2.

Parapsikoloji Konferansında “Psikiyatri ve Bilişsel Sinir Bilimlerinde Kuantum Görüşüne Duyulan İhtiyaç” adlı konuşmasıyla yer almıştır.



Tarık ARIKDAL

1966 yılında İstanbul’da doğan Tarık Arıkdal, 1990 yılında İstanbul Teknik Üniversitesi Elektrik-Elektronik Fakültesi, Elektrik Mühendisliği Bölümünden mezun

oldu. Aynı dönemde 1989 Yılında Boğaziçi Üniversitesi, İletişim Teknolojileri Bölümünden de “Sistem Analizi ve Programlama” diploması aldı.

1979 yılından itibaren dinleyici olarak Metapsişik Tetkikler ve İlmi Araştırmalar Derneğindeki (MTİA) çalışmalara katıldı. 1987 yılında MTİA Derneği Üyesi oldu. 1990 Yılından itibaren halen devam ettiği konferans ve seminerler çalışmalarına başladı. 1994 yılında BİLYAY Vakfı kurucu üyeleri arasında yer aldı. Çalışmaları arasında, temel parapsikoloji, kuantum fiziği, ruhsallık ve spiritalizm konuları sayılabilir. 2005 ve 2006 yıllarında World Regression Institute tarafından düzenlenen “Regresyon Terapisi” eğitimlerini tamamladı.

Profesyonel iş hayatını Elektrik Mühendisi olarak endüstriyel enerji kalitesi ve enerji verimliliği konularında sürdürmekte olup, halen BİLYAY Vakfı yönetim kurulu üyesi olarak çalışmalarına devam etmekte olan Tarık Arıkdal evli ve bir çocuk babasıdır.

Mayıs 2005 ve Mayıs 2009 tarihlerinde düzenlenen 1. ve 2. Parapsikoloji Konferanslarında konuşmacı olarak ve atölye çalışmasıyla yer almıştır.



Tülin ETYEMEZ

1972'de Samsun'da doğdu. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Jeoloji Mühendisliğini bitirdikten sonra bir süre bilgisayar sektöründe çalışıp daha sonra ilaç sektörüne

geçti. Halen uluslararası bir firmada Klinik Proje Müdürü olarak çalışmakta olan Tülin Etyemez, aynı zamanda IBRT'den sertifikalı regresyon terapistidir. 1992 yılından beri ruhsal konularda araştırmalar yapmakta, konferanslar vermektedir. Ruh ve Madde Dergisi genel yayın yönetmenliği göreviyle birlikte halen Bilyay Vakfı ve MTİA Derneği başkan yardımcılığını yürütmektedir. 1. ve 2. İstanbul Parapsikoloji Konferansı düzenlenmesinde rol aldı. Avrupa Regresyon Terapistleri Birliği yönetim kurulu üyeliğini 2006 yılından beri sürdürmektedir. 2011 yılında Türkiye'de gerçekleşecek olan 4. Dünya Regresyon Kongresinin organizasyon komite başkanıdır.



Zeynep CAMAT

1968'de Ankara'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini TED Ankara Kolejinde tamamladı. Hacettepe Üniversitesi Amerikan Edebiyatı Bölümünden mezun oldu. Çalışma

Bakanlığı yurtdışı teşkilatında göreve başladı. Bu sırada Birleşmiş Milletler'e bağlı Uluslararası Çalışma Örgütünde ve ardından da Brüksel'de bulunan Avrupa Topluluğu genel merkezinde görev yaptı. Ardından Başbakanlık Basın Yayın ve Enformasyon Genel Müdürlüğü yurtdışı teşkilatında görev aldı. 1998 yılından bu yana özel ilgi alanı olan fizik ve astrofizik konularında, özellikle de Sicim Kuramı ve Sicim Kozmolojisi konularında araştırmalar yapmakta ve bu konularda yurtdışında yapılan eğitim programlarına katılmaktadır. *Hiçlik Denen Yer ve Evreni Dokuyan İplikler* adında iki kitabı yayınlanmıştır.



Zümrüt ERKİN

Maçka Teknik Lisesi Elektronik, Mimar Sinan Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Tiyatro Bölümü mezunudur.

1992 yılından itibaren

MTİA Derneğinde 1994'te kuruluşundan itibaren de BİLYAY Vakfında aktif görev yapmaktadır. Dernek ve Vakıf bünyesinde konferanslar vermekte Ruh ve Madde dergisine yazılar yazmaktadır. MTİA Derneğinde ve İDAD Yönetim Kurulu üyesidir. Aynı zamanda İstanbul Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatrolarında kadrolu sanatçı olarak sanat faaliyetlerine devam etmektedir. Geçen sene vizyona giren Hazan Mevsimi filminde başrol oynamış; Varna, İstanbul, Adana, Erzurum film festivallerinde en iyi kadın oyuncu adayı seçilmiştir. İnsan ruhu üzerine araştırmalarını Jeff Ryan, Janet Cunningham gibi alanında uzman hocalardan regresyon eğitimi alarak pekiştirmiştir. Ayrıca Fadime Emir'den Reiki eğitimi, June Elleni'den Resim ve Terapi, DNA aktivasyonu eğitimleri almıştır. Halen sanat ve ruhsallık konusunda araştırmalarına devam etmektedir.

## Meditasyon Beyni Şarj Eder

**S**ON ZAMANLARDA yapılan beyin araştırmaları, yüzyıllar boyunca Budist meditasyon ustalarının koruduğu bir geleneğe dair somut kanıtlar ortaya çıkarmaya başladı. Bu kanıtlar, Zihinsel disiplin ve meditatif uygulamaların beyin çalışma şeklini değiştirebildiğini ve farklı düzeylerde farkındalıkların elde edilmesini sağlayabildiğini göstermektedir.

Bu değiştirilmiş haller günümüze kadar geleneksel anlayışla, fiziksel olarak ölçülen ve objektif olarak değerlendirilebilen dünyanın dışında, aşkın terimler yoluyla ifade edilmiştir. Ancak son birkaç yıl boyunca Wisconsin niversitesinde Tibetli Rahiplerle çalışmakta olan araştırmacılar bu zihinsel deneyimleri yüksek frekanslı gama dalgaları, beyin senkronizasyonu ve koordinasyonu gibi terimler ile ifade ederek bilimsel bir dile çevirmeyi başarımlardır. Araştırmacılar meditasyonla ilgili beyin aktivitesinin alnın sol arka kısmında yer alan, prefrontal korteks denilen alanda yoğun olduğunu saptamışlardır.

Üniversitenin 10 milyon Dolar'lık yeni fonksiyonel beyin görüntüleme ve davranış bilimleri laboratuvarı olan W. M. Keck Laboratuvarından sinir bilimci Richard Davidson, uzun süreli meditasyon uygulayıcılarının beyin aktivitelerinin daha önce hiç görülmemiş bir ölçüde olduğunu keşfettiklerini belirtmiş, zihinsel uygulamaların beyin üzerinde golf ya da tenis antrenmanının performansı geliştirmesi gibi bir etki yarattığını ve bu durumun beyin çoğu insanın hayal bile edemeyeceği şekilde eğitilebilir ve fiziksel olarak değerştirilebilir olduğunu gösterdiğini ifade etmiştir.

Bilim adamları önceleri bu durumun tam tersine, yani beyin sinir hücreleri arasındaki bağlantıların erken yaşlarda kurulduğuna ve yetişkinlikte de değermediğine inanıyorlardı. Ancak son on yılda beyin görüntüleme ve diğer tekniklerdeki gelişmelerle bu varsayım

# Meditasyon Nedir?

*Marc Kaufman*

çürütülmüş, bilim adamları sürekli devam eden beyin gelişimi ve nöroplastiklik (neuroplasticity) kavramını benimsemişlerdir.

Davidson'ın meditasyon çalışmasının en yeni sonuçları Kasım ayında Ulusal Bilimler Akademisinin (National Academy of Sciences) gelişmeleri arasında yayınlanmıştır. Bu çalışma ile Davidson meditasyon yoluyla zihinsel eğitimin beyin iç faaliyetini ve bağlantılarını değiştirdiğini göstererek nöroplastiklik kavramını bir adım öteye taşımıştır.

Yeni bulgular, Davidson ve dünyanın en ünlü Budist üstadı Tibetli Dalai Lama'nın uzun iş birliklerinin sonucudur. 1992 yılında Dalai Lama, Davidson'ın duyguların nörobilimi hakkındaki yenilikçi araştırmalarını öğrendikten sonra Onu Hindistan'a, Dharamsala'daki evine davet etmiştir. Bilindiği üzere, Tibetlilerin yüzyıllar boyu devam etmekte olan yoğun meditasyon gelenekleri mevcuttur ve başlangıçtan

itibaren Dalai Lama, Davidson'dan Tibetli rahiplerin meditasyon esnasında zihinlerini bilimsel olarak incelemesini istemiştir.

Üç sene öncesinde de Davidson'ın laboratuvarında iki gün geçirmiş olan Dalai Lama araştırma kapsamında, en iyi sekiz Tibetli meditasyon uygulayıcısı rahibi elektroensefalograf (EEG) testi ve beyin taraması için Davidson'ın laboratuvarına gönderdi. Deneyde yer alan Budistler Tibet'in Nyingmapa ve

Kagyupa Meditasyon gelenekleri ile 15 ila 40 yıl arası süreçlerde yaklaşık 10.000-50.000 saat arası eğitim görmüş kişilerdi. Deneyin kontrolünü sağlamak amacıyla önceden hiçbir meditasyon deneyimi olmayan gönüllü on öğrenci de bir hafta süreyle meditasyon eğitiminden sonra deneye katıldılar.

Rahipler ve gönüllü öğrencilere tam 256 adet elektrik sensörü bağlandı ve kısa süreler boyunca meditasyon yapmaları istendi.

Düşünme ve diğer





zihinsel aktivitelerin büyük gruplar halinde nöronların birbirine mesajlar gönderdiği, hafif ama algıların elektriksel aktivite patlamalarına neden olduğu bilinmektedir. Sensörlerin algıladığı buydu. Davidson özellikle beyindeki en önemli elektriksel beyin faaliyeti ve en yüksek frekanstaki dalga olan gama dalgalarıyla ilgileniyordu.

İki gruptan da spesifik olarak

“koşulsuz bir merhamet duygusu” üzerine meditasyon yapmaları istendi. Budist öğretisi Dalai Lama öğretisinin kalbi olan bu meditatif hali yaşayan tüm varlıklara yardım etmeye mutlak bir biçimde hazır olmak şeklinde tanımlamaktadır. Herhangi bir nesneye, anıya ya da görüntüye konsantre olmayı gerekli kılmadığı ve değiştirilmiş bir varoluş hali yarattığı

için araştırmacılar odaklanmaları için bu konuyu seçmişlerdi.

Davidson araştırma sonunda, meditasyonun rahiplerin eğitilmiş zihinleri üzerinde gönüllülerinkinden farklı bir biçimde faaliyete yol açtığını açık bir şekilde saptadıklarını ifade etti ve durumu şu şekilde dile getirdi:

“En önemlisi, elektrotlar rahiplerden hızlı hareket halinde ve alışılmadık derecede güçlü gama dalgaları algıladı ve beyinlerindeki dalgaların öğrencilerinkinden çok daha organize ve koordineli olduğunu ortaya çıkardı. Meditasyona yeni başlamış olan gönüllülerde meditasyon sırasında gama dalgası aktivitesinde çok az bir artış görülürken, bazı rahiplerde ise araştırmaya başlamadan önce bile sağlıklı bir insanda kaydedilenden çok daha fazla gama dalgası aktivitesi kaydedildi.

Daha uzun seneler süresince meditasyon yapmış olan rahipler en güçlü gama dalgalarına sahiptiler.” Bu dozaj tepkisi, yani daha yüksek düzeydeki ilaç ya da aktivitenin düşük düzeylere göre daha fazla etki oluşturması, araştırmacıların sebep-sonuç ilişkisi olarak ortaya çıkardıkları husustur.

Önceki çalışmalarda konsantrasyon, hafıza, öğrenme ve bilinç gibi zihinsel aktiviteler rahiplerde tespit edilen gelişmiş sinirsel koordinasyonla ilişkilendirilmişti. Rahiplerde bulunan yoğun gama dalgaları birbirinden ayrı beyin devreleri ile ilişkilendirilmiş ve bu dalgaların daha yüksek zihinsel aktivite ve artırılmış farkındalık ile de bağlantılı olduğu ortaya konulmuştu.

Davidson’un araştırması prefrontal korteksi mutluluk, olumlu düşünceler ve duygular ile ilişkilendirilen beyin

bölgesi olarak saptadığı daha önceki çalışması ile uyumludur.

Davidson meditasyon yapan rahiplerde Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme Tekniği’ni (FMRI) kullanarak, EEG ile ölçülen beyin aktivitelerinin, özellikle söz konusu bölgede yoğun olduğunu tespit etmiştir.

Davidson araştırması ile meditasyonun sadece kısa dönemde beyin çalışma şeklini değiştirmekle kalmadığı, uzun dönemde de beyinde kalıcı değişiklikler oluşturduğu sonucuna varmaktadır. Kendi ifadesi ile: “...bu bulgu rahiplerde araştırmanın başında henüz meditasyona başlamadan önce de, kontrol grubuna göre daha fazla gama aktivitesi görülmesine dayanmaktadır.” Massachusetts Üniversitesinden bir araştırmacı, Jon Kabat-Zinn birkaç sene önce de benzer bir sonuca varmıştı.

Harvard ve Princeton Üniversitelerindeki araştırmacılar, şimdilerde rahiplerden bazıları ile düşüncelerini kontrol etme ve imgeleme gibi meditasyon deneyimlerinin çeşitli halleri üzerine deneyler yürütmektedir. Davidson ise konu ile ilgili daha derin bir araştırma yapmayı planlamaktadır.

Son olarak, araştırmanın ardından Davidson sonucu şu şekilde ifade etti: “Eğitilmiş bir zihin ya da beyin eğitilmemiş olandan fiziksel olarak farklı olduğunu keşfettik, zamanla bu şekilde bir zihinsel eğitimin önemini daha iyi anlayabilecek ve bu konuya daha ciddi bir şekilde yaklaşılmaya ihtimalini artırabileceğiz.” □

# Ruh ve Madde

*Alpaslan Cebbaroğlu*

1. Bölüm

**R**UHSAL ENERJİ esasında her şeyin kaynağıdır. Her şeye hakim vaziyettedir. Yani yaratılmış bulunan her şeyin temeli ruhsal enerji ile meydana gelmiştir. Ruhsal enerjinin bulunmadığı hiçbir sistem "var" değildir. Ruhsal enerji ile beraber bir varlık meydana gelebilir.

Zaman enerjisi ile beraber ruhsal enerjinin bir hareketi sonucunda maddenin form alarak ortaya çıktığını kabul ediyoruz. Ruhsal enerji maddenin biçimler almasına, forma dönüşmesine, zaman ve mekan içerisinde bulunmasına nasıl sebep olmuşsa, aynı şekilde onun gelişmesine de sebep olmaktadır. Madde de gene yüksek bir enerjinin tezahüründen ibarettir. Çok yüksek bir enerjinin tezahüründen ibarettir.

Sadıklar Planı'nda bu hususta gayet güzel, açık bilgiler vardır. Bilhassa şu cümlesi çok önemli: "Varlık, Bir ve Asli Enerji'nin varyasyonundan ibarettir." Yani esasında tek bir enerji var. Tek büyük bir enerji var. Bunun çeşitlenmelerinden ibarettir. Yahut bunun çeşitlenmelerini gördüğünüz vakit bu çeşitlilik ortaya çıktığı anda kimi varlık oluyor, kimi başka bir şey oluyor. "Bir ve Asli Enerji'nin varyasyonu" meselesi var, çeşitlenmesi meselesi var. Bu varlığı meydana getiriyor, yani varlık manzumelerini (sistemlerini) meydana getiriyor. Varlık çok değişik görüntüler, tezahürler halindedir.

Ruh varlığı maddeyi tekamül ettirir. Çünkü o da "Bir ve Asli Enerji'nin varyasyonlarından bir tanesidir. Nasıl ki ruh varlığının kendisi mütemadiyen bir gelişme içerisinde bulunmaktadır, yani asıl "Bir ve Asli" olana benzemek, "Bir ve Asli" olanın bütün fonksiyonlarını kullanabilmek, onu üstlenebilmek gibi bir görevi sırtlandığı için ruhsal varlık maddeyi tekamül ettirir.

Madde de kendi içinde birçok hassalara, birçok özelliklere, niteliklere sahip bir varlıktır. Bu yüzden biz, Dünya'yı canlı olarak kabul ederiz. Sadece üzerinde olanı değil, bütünü ile Dünya, bütün diğer planetler, her şey; kendine göre bir şuura, bir maksada, bir hedefe sahiptir ve bir



tekamül süreci içerisinde bulunurlar. Tabii ki, onların bizim anladığımız zaman ve mekan kavramlarının dışında hareketleri vardır. Çok uzun süreler içerisinde değişime uğrar. Takip etmemiz mümkün değildir vs.

Varlıklar maddeyi tekamül ettirirler. Bu tekamül ettirmeleri esnasında varlığın, yani ruhsal varlığın kazanmış olduğu büyük tecrübe ve bilgi, geçirmiş olduğu bütün hallerin sonucunda elde ettiği birtakım değerler onun terfisine, yani irtifa kazanmasına, bulunduğu tekamül seviyesinin daha üstünde bir tekamül seviyesine yükselmesine sebep olur. Orada enkarne olmasına sebep olur. Şimdi bizim içinde bulunduğumuz maddeye hakimiyet bakımından, maddeyi tekamül ettirebilme liyakati bakımından biz ancak şu anda böyle fizik bir Dünya'nın, ismine "Yer" dediğimiz fizik dünya'nın maddeleri üzerinde oynayabilecek, onlarla hareket edebilecek bir seviyedeyiz.

Giderek, bu seviyemizin yükselmesi, çok daha yüksek seviyeli maddesel planetler üzerinde hareket edebilme, oraya adapte olabilme, onlarla uyum sağlayarak hep beraber ortak alanlar yaratabilme imkanlarına kavuşabilmemiz her zaman mümkündür. Bunlar bizim gerçek tekamülümüzü teşkil eder.

İnsanın aklına şu sorular gelebilir: "Maddenin varlığı ruhsal enerjiye mi bağlıdır?" Gayet tabii. "Ruhsal enerji olmadan madde varlığını devam ettirir mi?" Hayır, ettiremez. Çünkü o, varoluşunda bu enerji ile var olmuştur. Asıl temeli budur. Ruhsal enerji olmadan zaten hiçbir şey var olamaz. Sadece madde değil, maddenin dışında herhangi bir şey

düşünebiliyorsanız dahi -ki zannetmem düşünebilelim çünkü yapımız, yani beyin kapasitemiz buna müsait değil- bunun dışındaki diğer varlık sistemlerini anlamamız da mümkün değil. Dolayısıyla, bütün onların meydana gelişindeki ana enerji, ruhsal enerjidir.

Ruh varlığı ruhsal enerjiyi taşıyan bir varlıktır; baştan aşağı onu taşıyabilir, onun münakilidir. Ruhsal enerji yaratıldıktan sonra varlık haline gelmiştir. Böylece maddeyi de varlık haline getirmiştir.

Ruhsal enerji ile maddesel enerji birleştiği zaman varlık sistemleri ortaya çıkıyor.

## Öz, Cevher, Şuur/Şuur Alanı, Perisprî

**V**ARLIĞIN esasını Öz, cevher, şuur ve şuur sahaları meydana getirir. Burada varlık Öz'dür. Cevher ve şuur ise varlığı oluşturan unsurlardır. Bunlar birbiri ile çok derin bir şekilde bağlı bulunurlar. Şuur cevhere, cevher Öz'e desteklik eder.

Öz, Kaadir-i Mutlak tarafından var edilmiştir. Ve Öz, kainatları teşkil eden vibrasyonların en incesinden daha incedir. Bu kainatlara iniş ve oraya bağlanış, Öz için pratik olarak imkansızdır. Doğrudan doğruya iniş için Öz'ün enerjisine madde tahammül edemez, dayanamaz. Ve bundan dolayı cevher ve şuur meydana gelmiştir. Bu yüzden cevhere, desteklik yapan esas, denir. Boyutsal ilişki, ancak cevher vasıtası ile yerine getirilen bir meseledir. Cevherin ihtiva etmiş olduğu vibrasyonel karakter ve seviye nereye göre ayarlanabilmişse oranın

boyutuna bağlılık vardır.

Bütün kainatların kaynaklandığı esas Öz'dür. O enerji, vasıta ve varlıktır. Öz'ün enerji vasfı, Yaradan'ın bizatihi meydana getirmiş olduğu kainat ışığı veya enerjisidir. Bu enerji her şeyin kökeni, başladığı nokta ve her şeyin esasıdır. Onun varlık kainatında ortaya çıkışı, cevher ve şuuru meydana getirmesi ve bütün kainatları meydana getirmesiyle ortaya çıkar. Cevher ise bu Öz'ün kendi dışında meydana getirdiği ve kainat maddesinin kaldırmayacağı bir enerjiye sahip olan daha yüksek bir enerji bütünüdür.

Şuur, gerek Öz'deki, gerek cevherdeki bu enerjinin aksiyon halindeki tavrıdır. Ve böylece aksiyon halindeki tavırlanma, yani maddeye karşı bir vaziyet alma, kendiliğindenlik, bizatihi olmak, bilgiyi kullanma kudret ve selahiyetinin bir yerde toplanması, böylece şuur dediğiniz bir yeni mekan oluşturur. O halde şuur, genel anlamı ile Öz'ün ve cevherin enerjisinin madde kainatı karşısında, aksiyon halindeki faaliyeti neticesinde ortaya çıkan bir tavırlanmadır. Bu tavrın neticesinde aksiyon mevzuunun ve mekanının bilgisi ortaya çıkar.

İşte, "şuur sahası" böyle bir aksiyonun neticesinde meydana çıkar. Dolayısıyla, şuur sahası Öz'den cevhere, cevherden bir tavırlanma ile sahaya

intikal eden değişik karakterdeki enerjilerin titreşimlerinin bir dalgalanması, muhtelif mekanlardaki yerleşmesidir. Şuur sahasının mekanı birkaç yönlüdür. Mekan olarak şimdilik maddi (fizik beden) ve perisprital (astral beden) mekanları anlayabiliriz.

Öz hepimizin özümüz ve aslımızdır, yani özde birlik vardır. Çocukluk ve bireyselleşme tezahürde ortaya çıkmaktadır.

Cevher, Öz'ün tezahür etmek, vazifesini yapmak için meydana getirdiği ilk tesir kuşağıdır. Bu tesir Öz'ün vazifesine, hedefine uygun olarak meydana getirdiği bir kuşaktır. Enkarne olacağı maddi sistemlerdeki vazifesine göre meydana getirmiştir. Tezahür ederken, kozmik bilginin, müteal bilginin orijinal haliyle bağdaştırabildiği ve bulunabildiği asli bir mekanıdır. Bu nedenle madde ile temasta cevher, rehber ve jeneratör, yani enerji ürettiren bir görev yapar.

Cevher Öz'ün tezahür ederken temas edeceği enerjilerin mukavemet edebileceği, dayanabileceği bir niteliktedir. Cevher Öz'ün kendini yansıtacağı maddesel ortamlara uyum sağlayabilecek niteliktedir.

(Devam Edecek)



# Tıbbın Geleceği

*Dr. Larry Dossey*

2. Bölüm

**A**ÇIKÇA söylemek gerekirse, merhametli olmanın bir fizyolojisi vardır. Eğer size iyilikle ve merhametle davranırsam, genellikle siz de daha sağlıklı bir durum yaratabilirsiniz. Bunun klinik olarak nasıl gerçekleşebileceğinin bir örneğini vereyim: Harvard'daki öğretim hastanesinde, gerçekten hayati tehlikesi olan nedenlerle -kalbin elektriksel ritimlerinde bozukluklar nedeniyle- hastaneye kaldırılan bir hasta grubu üzerinde yeni bir inceleme gerçekleştirilmiştir. Hastalık şikayetlerinin başlamasından önceki yirmi dört saat içinde, gruptakilerin tam yüzde yirmi beşi öfke, korku ve düşmanlığı da kapsayan duygusal bir karmaşa yaşamıştır. Sormamız gereken, bunun neye ya da kime karşı tepki olduğu sorusudur.

Kalpdeki elektrofizyolojik olgular gibi, geleneksel olarak tamamen objektif olduğu düşünülen bir olayla bile uğraşırken, sosyal bağlantılardan konuşmaya başlayabiliriz. Doğru terapi sadece kriz sürecinde ritim bozukluğunu durdurmak için gerekli olanı vermek değil, bundan ötesine de bakmaktır. Hastayı, problemi tedavi edildikten sonra, aynı zor ortama geri mi yollayacağız? Ailesindeki ya da sosyal çevresindeki önemli kişilere düşen sorumluluklar var mıdır? Bu da, sağlığın, kökleri bizim dışımıza da uzanmakta olan paylaşılan bir fenomen olduğunu gösteren bir başka örnektir. Birbirimizin alanları içinde yaşıyoruz. Bunu kabul etmeyen herhangi bir tıbbi varsayım eksik olacaktır. Bir kişinin sıtma veya vebadan dolayı hastaneye yatırılıp başarılı bir şekilde tedavi edildikten sonra, hastalıkla ilgili olarak, hastalığın nasıl yayıldığı veya bulaştığı konusunda hiçbir bilgi verilmeksizin taburcu edilmesi çok şaşırtıcı olurdu. Bu tür bir ihmâl, yanlış tedaviyle eş değerdir. Ancak duygusal sebeplerle oluşan kalp ritmi bozukluklarında olduğu gibi, insanlar arasındaki etkileşimlerle uğraşmaya gelince, aniden kararsızlaşır, yaşam ve ölüm meselesini genellikle göz ardı ederiz. Çoğunlukla insan-insan dinamiklerini konuşmaktansa, (sıtma ve vebada) sivrisinek-insan veya fare-insan etkileşimlerini konuşmaya çok daha açığız.

Elbette, kararsızlığın bir kısmı, bir insanın başka biri üzerindeki zararlı etkilerinin çoğunlukla önemsiz olduğu görüşündeki düşünce alışkanlığımıza dayanmaktadır. Böylece, bunlar bir kenara bırakılabilir ve hiç kimseye zarar gelmez. Oysa bunun gerçek olmaktan çok uzak olduğunu keşfediyoruz.

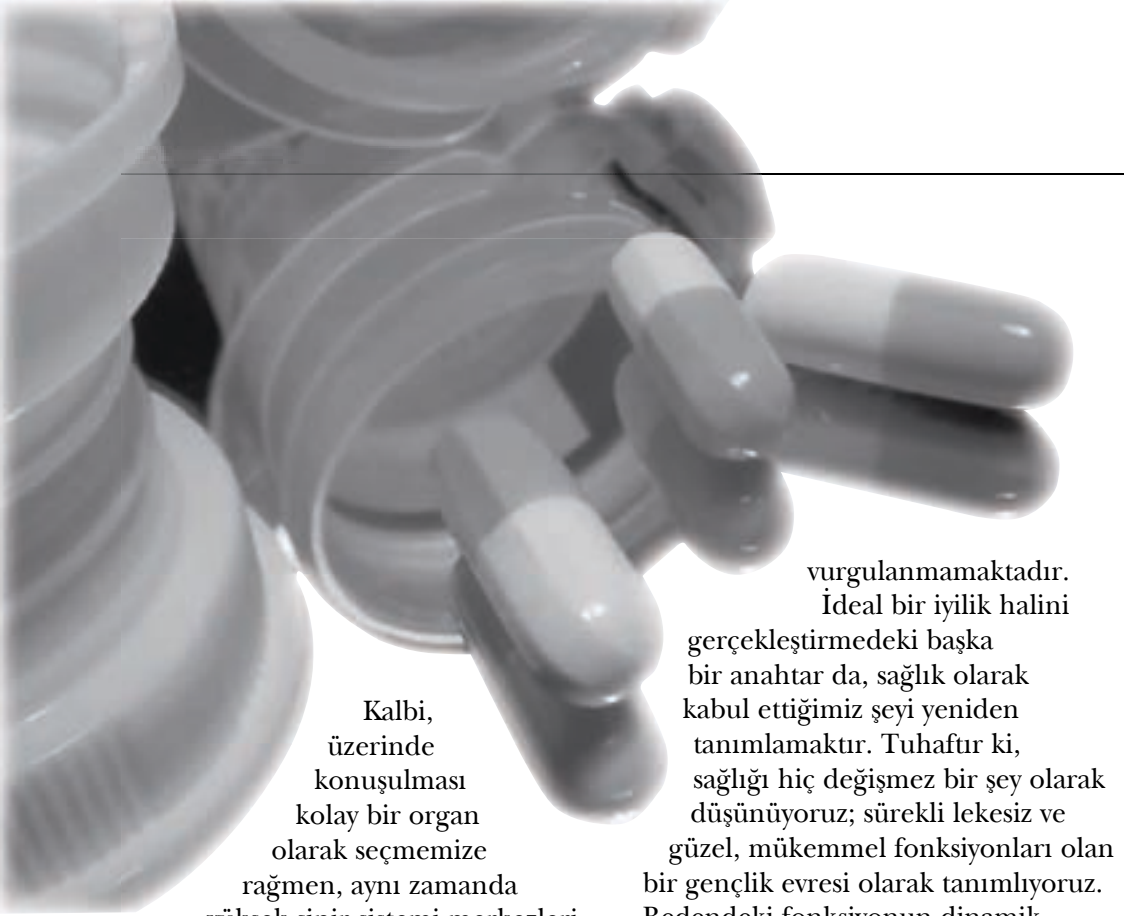
Bahsettiğim örnekte, bu kalp hastalarının çevresinde olan insanlar arasındaki etkileşimlerin gerçekten de bireysel alanlarda duygusal ve zihinsel sonuçları olmuştur. Bu, fiziksel alanda yaşamı tehdit eden bir kriz olarak kendini göstermiştir. Kriz ya da kalp sorunu hakkında konuşurken, kalbi kendi başına çalışan,

yalıtılmış bir organ olarak düşünürüz. Geçen birkaç senede bunun böyle olmadığını öğrendik. Aslında beyni ve kalbi birbirine bağlayan anatomik sinirsel yollar vardır ve kalp, yüksek merkezi sinir sistemi merkezleriyle bağlantılandırılan olaylar tarafından az veya çok elektriksel dengeye doğru yönlendirilebilmektedir. Böylelikle, biyokimyasal artık sadece kalpten değil, beyni de içeren daha büyük bir alandan söz edebilmektedirler.

Bugün artık beyni de bu resme ekleyen fizyolojik bağlantılar konusunda bilgimiz olduğuna göre, şunu sormamız gerekir: Yüksek sinir sistemi merkezlerinin halini değiştiren nedir? Kalbi olduğu gibi, onları da yalıtamayacağımızı biliyoruz: Onlar dünyadaki olaylara yanıt vermektedir. Aslında beyni, ince algılama yetenekleri ve bilinci olan insanlar belki de bildiğimiz en yalıtılamaz şeylerdir. Böylece, tıp dünyasında inanılmaz yankıları olan bir gerçekle karşılaşırız: Kendi içsel yeteneklerimizle, yalıtılamaz bir şekilde çevremizdeki dünyaya bağlıyız.

Başkalarıyla ve dünyamızla olan yakın bağlantılarımızdan dolayı, sağlık ve hastalık hakkındaki kapsamlı bir varsayımda, ahlaki kurallar ve sorumluluk fikirlerini devreye sokmaktan hiçbir surette kaçamayacağımızı görüyorum. Hepimiz, deyim yerindeyse, iç ve dış arasında; görünür ve görünmez arasında; fizyoloji, duygu, amaç ve hatta kelimeler ve eylemler arasında artık yapay bir sınır çizemediğimiz dev bir organizmanın hücreleriyiz. Birbirimizi etkilediğimiz için sorumluluklarımızı görmezden gelemeyiz.





Kalbi,  
üzerinde  
konuşulması  
kolay bir organ  
olarak seçmemize  
rağmen, aynı zamanda  
yüksek sinir sistemi merkezleri  
ve bağışıklık sistemi gibi, bedendeki  
diğer sistemler arasındaki bağlantıları  
tanımlama alanında yapılmış olan,  
çığır açıcı çalışmaları da takdir  
etmemiz gerekir. Sinirsel ve hormonal  
bağlantuların, (önceleri otonom  
olduğu varsayılan) bağışıklık sistemini  
beyinle birleştirdiği kanıtlanmıştır.  
Öngörümeye göre, beynin bedenin  
çoğu aktivitelerini etkilemede nasıl  
destekleyici bir rol oynadığını da  
eninde sonunda tanımlayabileceğiz.

Etkileşimlerimiz öylesine karmaşık  
ki, birbirimize ve kendimize neler  
yaptığımızın izini sürme gibi bir  
olasılığımız söz konusu değildir.  
Burada anahtar, belki de sadece  
iyi niyetli olmak ve birbirimizi  
etkilediğimizi, etkileşimin kural  
olduğunu aklımızda tutmaktır.  
Umuyorum ki, bu anlayış çevremizdeki  
insan kardeşlerimiz için ilgi ve özen  
hissine yol açacaktır ve bu faktör  
ayırıcıcı bir sağlık modelinde hiç

vurgulanmamaktadır.  
İdeal bir iyilik halini  
gerçekleştirmedeki başka  
bir anahtar da, sağlık olarak  
kabul ettiğimiz şeyi yeniden  
tanımlamaktır. Tuhafur ki,  
sağlığı hiç değişmez bir şey olarak  
düşünüyoruz; sürekli lekesiz ve  
güzel, mükemmel fonksiyonları olan  
bir gençlik evresi olarak tanımlıyoruz.  
Bedendeki fonksiyonun dinamik  
uyumunu, biyolojik ve fizyolojik olarak  
eşi olmayan durağan bir kavrama  
indirgiyoruz. Bu naif sağlık kavramını  
aşmalıyız. İronik olarak, sağlıkla ilgili  
takıntımızdan, ona sahip olmak veya  
onu ele geçirmek için duyduğumuz  
çılgınca dürtüden vazgeçtiğimiz zaman,  
daha sağlıklı olmak için her şey hazır  
demektir. Bu noktada, kendini akışa  
bırakma hissi önemlidir. Sağlığı elde  
etmek için uğraşmayı bıraktığımızda  
genellikle daha sağlıklı hale gelebiliriz.  
Sağlık konusunda ya da herhangi bir  
konuda duyulan endişenin hastalığın  
oluşmasındaki önemli etkenlerden  
olduğu bugün tespit edilmiş  
durumdadır.

Kendini bırakmayla ima edilen,  
sağlığın çoğu insan için doğal bir hal  
olduğudur. Gerçekte, birçok insan  
hayatının büyük kısmını sağlıklı  
olarak geçirir. Beden büyük bir  
bilgedir. Lewis Thomas'ın belirttiği  
gibi, içimizde yaşayan birçok bakteri

düşmanımız değil, arkadaşımızdır ve Dünya üzerinde, içimizde ve üzerimizde var olan çeşit çeşit ve inanılmaz sayıdaki tüm bakterileri düşündüğümüzde, bulaşıcı bir hastalığın oluşması neredeyse bir anormallik olarak görülebilir. Hatta bu inanılmaz bakteri nüfusu arasında varlığımızı sürdürüyor olduğumuz gerçeği bile sağlığın bizim için doğal bir hal olduğunun kanıtıdır.

*Space, Time and Medicine*'de (Uzay, Zaman ve Tıp) zaman ve sonsuz mevcuttan, mistiğin zaman ve uzayından epey bahsetmişim. Bu zamansızlık hali, acelenin ve buna bağlı stresin olmayışı, sağlık bakımından, fiziksel ve fizyolojik olarak en iyi şekilde geliştiğimiz haldir. Modern tıp endişe ile hastalık arasındaki bağlantıyı göstermiştir. Eğer endişenin gerçekte nereden kaynaklandığını araştırırsak, en son endişenin, yani ölüm korkumuzun lineer zaman anlayışımıza dayandığını görürüz.

Lineer olmayan zamanda, ölüm hiçbir anlamı olmayan bir kavramdır. Akmayan zamanda ölüm gibi bir sondan bahsedemeyiz çünkü lineer zaman içerisinde yapabildiğimiz şekilde nihai sınırlar çizilememiz imkansızlaşır. Böylece lineer bir zaman kavramına dayanan endişe bizi hasta ediyorsa, lineer olmayan zaman deneyiminin bizi sağlıklı yapıp yapmadığını sorgulayabiliriz.

Lineer zaman geçmiş, şimdi ve gelecek olarak böldüğümüz günlük deneyimin zamanıdır. Deneysel olarak, zamanın aktığı ve yaşamdaki olayların içinde ve karşısında gerçekleşip değerlendirildiği bir arka perde oluşturan ve hareket

eden dışsal bir gerçeğin zamanın var olduğu kabul edilir. Bu fikirde, bu zaman nehrinin akıntı hızıyla bizi sürüklediği ve amaçsızca yok olmaya yuvarlandığı korkusu saklıdır. Bu haliyle gerçekten de korkutucu ve tehdit edici bir zaman modelidir. Bu modele katılmıyor olmamdaki temel sebepler, İngiliz fizikçi ve matematikçi Paul Davies'in dediği gibi, akan bir zamanı kanıtlamak üzere fiziksel bir deneyin hiçbir zaman yapılmamış olması ve türümüzün en hassas temsilcileri olan mistiklerin, yazılı kayıtlarda hep bir ağızdan, zamandan sınırsız ve lineer olmayan şekilde bahsetmeleridir. Bu mistiklere, sahip olduğumuz en doğru bilim olan ve akmayan, lineer olmayan zamandan bahseden modern fiziğin gözlemlerini de ekleyebiliriz. Fizikçiler bize olayların meydana gelmediğini, sadece var olduklarını söylerler. Fizikte zamanın gerçekten ne olduğu konusunda tam bir söz birliği olmasa da, zamanın dışsal bir cevher akışı olduğu yönündeki eski klasik anlayış, muhtemelen benimsenmeye devam etmeyecektir.

Sonuç olarak tamlık kavramına geliyoruz: Gerçekten ulaşılabilecek bir şey yoktur. Her şey tam bu anda, var olan tek anda, tamam ve mükemmeldir. Hasta "olmak", hastalığa "yakalanmak", sağlığı "yeniden kazanmak" veya iyi "kalmak"tan bahsetmek, bunların hepsi lineer zamana dayalı kavramlardır. Eğer her şey bu anda var oluyorsa, hastalık ve sağlığı birbiriyle kaçınılmaz bir muhalefete iten mantığımızı sorgulamaya başlamalıyız. Onların her zaman varsaydığımız gibi, dizisel ve birbiri ardından gelecek şekilde var olmadıklarını anlamaya başlamalıyız. Böylece sağlığın elde edilmesi gereken

bir durum olarak düşünülmemesi gerektiğini söyleyebiliriz. Sağlık, bir şekilde şu andadır ve her zaman var olmaktadır. Sağlığın, zaman gibi, ona hep uygun gördüğümüz saf objektif nitelikleri aşan zamansız, deneyimsel niteliğini vurgulayabiliriz.

Sağlık kriterleri uzun ömürlülük bakımından ölçülemez. Sağlığı, düzgün çalışan vücut organları bakımından değerlendirmek bile doğru olmayabilir. Çünkü eğer sağlığı deneyimle bağdaştırırsak, kişinin deneyiminin böyle bir kriterde geçerli olmayacağı bir noktaya gelinebilir.

Mesela, ağrıyı düşünün. Ağrının kişiden kişiye göreceli olduğunu biliyoruz; o kadar şaşırtıcı şekilde kapsamlı yoğunluk ve dayanıklılık seviyelerinde algılanır ki, deneyim dışında hiçbir anlamı kalmaz. Aynı göreceli bakışa göre, kasırganın durgun merkezinde olup da etkilenmemeye benzer şekilde, hastalığın ortasında sağlığı deneyimlemek mümkündür.

Bu sağlık fikri, kendi kendini kandırmaya, gerçekten olmadığımız halde sağlıklı olduğumuzu düşünmeye bağlı değildir. Varlığımızın önemli bir düzeyindeki bütünlüğümüze bağlıdır. Bence bu bütünlük, laboratuvar testleri, röntgen, hatta ağrı ve acı çekme gibi olağan sağlık göstergelerini aşmaya izin vermektedir. Bu, onları mutlaka dışarıda bırakıyor anlamına gelmez, tam tersine David Bohm'un terminolojisini kullanacak olursak, onları daha muhteşem anlamların ortaya çıktığı bir zeminde birleştirir. Bu büyük deneyimsel perspektiften bakıldığında, sıradan sağlık ölçülerimiz önemini yitirmeye başlar; kuşkusuz önemsiz hale gelmez ama büyük oranda daha az önemli olur.

Monitörlü yoğun bakım ünitesinde, her yerlerinden borular fişkirirken ve vücutlarına aynı anda birden fazla ilaç verilirken yüzlerindeki gülümseme hiç silinmeyen hastalarımı karşılaşmalarımı hatırlıyorum. Bedenlerinde gerçekleşen yıkımdan tamamen uzaklaşmış görünürler. Bir doktor olarak buna nasıl izin verebilirim? Onların ne olduğunu anlayamayacak kadar "hasta" olduklarını söylemek çok basit ve hatalı olur. Bu insanlardan bazıları mistik deneyime benzer bir şey yaşar gibi görünürler. Ciddi fiziksel hastalıklar sırasında ortaya çıkan bir anlayış netliği ile hareket ederler. Paradoks olarak, hastalığın ortasında bile sağlığı ifade edebilirler.

Çoğumuz lineer olmayan zamanın gerçekliğini tam olarak deneyimleyemeyiz veya anlayamayız ve kesin olarak her zaman için şimdide yaşayamayız. Her taraftan yaşamımızı tehdit eden ve sonlandıran olaylarla kuşatıldığımızı hissediyoruz; miyokardial enfarktüs, kalp krizi gibi damar hastalıkları ve yüksek tansiyon. Sınırlarımız belliyken, sağlık stratejimiz ne olmalı? Bence, sağlığı korumayla ilgili tamamlayıcı yaklaşımları seçebiliriz ve lineer zaman kavrayışına sahip olduğumuzu, çoğumuzun ağrı hissettiğini ve çoğumuzun ölümden korktuğunu kabullenebiliriz. Hem bunu kabul etmenin ve hem de uygun olan en iyi geleneksel tıp yöntemini kullanmanın bir zararı olduğunu sanmıyorum. Zamanı ve zamansızlığı vurgulayan tamamlayıcı yaklaşımlar birbirini yadsımaz; her ikisi de bir arada kullanılabilir. Sağlığa modern yaklaşımda her ikisinin de yeri vardır.

Bu bizi gelecekte tıbbi nasıl uygulayacağımızı düşünmeye yönelir. Bir doktor olarak, perhiz, egzersiz, düzenli kontroller ve benzerleri gibi iyi sağlık uygulamalarını hala desteklemek isterim. Geleneksel tıbbın en iyi yönlerini bırakmanın düşüncesizlik olduğuna inanıyorum. Kişisel olarak, aşının var olduğu ve artık çocukların felce yakalanmayacağı gerçeğiyle gurur duyuyorum. Araçlarımızın birçoğunun kullanımı insancıldır ve onları terk etmemiz, insanlığın ıstırabının artmasına yol açacaktır. Bu konuda, holistik sağlık hareketinin bazı eğilimleri bilim karşıtlığı ve sorumsuzluk sınırlarını zorlamaktadır ve modern tıpta sahip olduğumuz güçlü yaklaşımların bazılarını naif metodolojilerle değiştirmek tehdidini barındırmaktadır. Mesela, aşırı ihtiyaç olarak görmeyen annelerin çocuklarını tedavi ettim ve tümüyle önlenebilecek bir bulaşıcı hastalık nedeniyle bazı çocukların ölümüne şahit oldum. Modern moleküler tıbbın en iyi yönlerini terk eden bir yaklaşım aptalcadır.

İnsanların bireyin asıl fizyolojisini değiştiren bilinç hallerine ulaşmalarının mümkün olduğu gayet iyi bilinmektedir. Bu, öğrenilebilen pek çok teknikle yapılabilir: İpnoz, meditasyon ve biofeedback bunlardan bazılarıdır. Bu “bilinç terapilerinin” etkileri herhangi bir ilaç veya cerrahi müdahale kadar gerçektir. Bu anlamda, değişim araçları olarak görülebilirler. Umuyorum ki bir gün, sadece moleküler müdahaleye dayanan ilaçların çoğu kez ikincil bir yaklaşım ya da ikinci bir savunma hattı olduğunu anlayabileceğiz. Çünkü bazı durumlarda tüm bu müdahaleler

yerine yan etkileri olmayan bu etkin “bilinç terapileri”nden yararlanılabilir. Yakın bir gelecekte şartlara, kişinin özel yeteneklerine ve o andaki ihtiyaçlarına göre her iki yaklaşımı kullanmanın uygun olduğunu anlayabileceğimiz dengeli bir görüş geliştirilebilir.

Geleceğin tıbbında, doktor bir tedaviyi planlarken, karşısındaki kişinin “bilinç yetenekleri”nin kapsamını değerlendirmek zorunda kalacak ve ancak ondan sonra daha geleneksel moleküler tıbbi yaklaşımlara ek olarak veya onların yerine “bilinç terapileri”ni uygun şekilde kullanacaktır. Aslında, buna gelecek yerine günümüz tıbbi da denilebilir çünkü şimdiden oluşmaya başlamıştır.

Önünde sonunda, meditasyonun sağlıklı olmamızı sağlayan bir süreç olduğu ve ondan güçlü bir araç olarak faydalanabileceğimiz görülecektir. Terapideki temel hedef daima vücutta somut değişim yaratma imkanı olan bir tekniği kullanmaktır. Şüphesiz olarak biliyoruz ki, meditasyon disiplinleri bu tür değişimleri oluşturmaktadır. Bu nedenle, meditasyon iyileştirici bir müdahale olarak tamamen savunulabilir ve bu şekilde meditasyonun tanınma oranı da zamanla artacaktır. Bu, eski ve yeninin neşeli bir evliliğidir. Tıp alanında bilim ve en eski geleneklerin, tıpta her iki yaklaşımın da tek başlarına kullanılmasından çok daha güçlü ve bütüncü olan geleceğin tıbbına yol açabilecek şekilde bir araya geldiğini görmek heyecan verici bir gelişmedir. □

# Zaman, Dasein\* ve Yokluğun Boyutları

Aytuğ A. Şentürk

**D**ÜŞÜNÜR Norbert Elias zamanın aslında somut ve kendi başına var olan bir gerçeklik içinde düşünülemediğini, ancak zamansal algının dış dünyadaki sosyo-kültürel dinamikler ya da işbölümünün bir parçası olarak ortaya çıkan dolaylı bir fenomen olduğunda ısrar eder. Bu bağlamda, insanın modernleşmeden önceki devirlerde olduğu gibi, doğaya ve animistik dünyaya angaje olması (içinde yer alması) yerine, olup bitenle kendisi arasında mesafe koyması; kendini olayların içinde görmek yerine, onlardan belirli düzeyde uzaklaşması sonucu zamanın bugünkü anlayışının temeli atılmıştır. Buradaki “dışta kalabilme” sonucu (bir bakıma eş koşmanın aşılması) zaman “olayların konumlarını, aralıkların sürelerini, değişimlerin hızını ve başka birçok şeyi bu hareket seli içinde belirleyen insanların kendi hareketlerini tayin etmeye çalışmalarının” bir ifadesidir. Bu sürecin günümüzdeki sonucu olarak da, karmaşıklaşan insan faaliyetlerinin eşzamanlı bir duruma getirilebilmesi için tek biçimli bir zaman kalıbı oluşturulmuştur. Bu yaklaşımda, modern dünyaya gelene dek, dış dünyadaki kültür ve uygarlığın insanın iç dünyasındaki bir yansıması olarak zaman kavrayışının her devirde değişkenlik gösteren bir nitelik içinde olduğu savunulur. Bu toplumcu açıklamada, zamanın aslında vicdan gibi dış dünyadaki zorlayıcı koşulların insanın iç dünyasında yansiyarak belirli bir zaman ve vicdan kavrayışına ulaşıldığı belirtilmektedir. Burada zaman ve vicdan arasında kurulan ilişki dikkat çekicidir.

Bu yaklaşım içinde zaman, mekana koşut olarak ele alınır ve mekandaki her değişim ve dönüşümün aynı anda zamanda da bir değişim ve dönüşüm yarattığı (ya da tam tersi) kabul edilir. Günümüz toplumunun kılı kırk yaran zaman düzenlemesi bireyin vicdanında kendi tekabül yetini ya da kendini tamamlayan karşıt parçasını bulmaktadır. Bu durum aynı zamanda

\* *Dasein*: Düşünür Martin Heidegger’de “Orada-Varlık” ve insan anlamına gelen kavram.



kendini kısıtlamanın da paralelinde gerçekleşebilmektedir. Oysa örneğin, Heidegger bu yaklaşımı büyük ölçüde zamanın uzamsallaştırılması ya da mekansallaştırılmış bir zaman anlayışı olarak kabul edecektir. Pozitif düzeyde kendi aygıtlarımızın ölçtüğü dışında, zaman hakkında neredeyse bir hiç düzeyinde bilgimiz vardır. Oysa Varlık üzerinde düşünebilmek için insanın kendi zamansal ve mekansal koşul ve sınırlılıkları hakkında somut bir farkındalığı olması gerekmektedir. Yine zaman bakımından düşünülürse “zamanın bir noktada toplanışı” başka deyişle hafıza düşünmenin temelidir. Bu bakış açısıyla düşünme, hakikat ve onun hatırlanması bakımından “toplanmış”, her şeyi toplayan, geri çağıran bir pratik hikmet ancak yapıp etmenin derin bilgisi (Grekçe: phronesis) olarak burada ve şimdi olan (anda olan) koşullara tekil ve tek olan duruma yine zamansal bir uyumdur. Bu ise teknik ve teorik bilişten farklıdır ve var olmanın “nasıl”ını düşündürmektedir. Bugün, insanın hafızası bile bir unutuş içindedir; o “şimdi”den “ifade edilen” temsili bir ana geçerken yaptığı dil içindeki bir dolayım sekansı dahilinde, şimdiki anın gerçek niteliğinden uzaklaşmıştır. Çünkü burada kavrayış insani bir boyut kazanmıştır. Burada “dil” ve “düşünmenin” paralel bir ilişki içinde olduğu düşünülür. Başka deyişle bu, yalnızca bildiğimiz işaretler ve sesler

olarak ifade edilen dil değil -onun bir sessizlik içinde de kavranmasını ifade eden- arka planı ile birlikte bir bütün olarak kavranışıdır. Çünkü insani akıl yürütme genellikle dil içinde var olan bir etkinlik olarak kendini gösterir, ancak bu dil sessizlikte bile hüküm sürer. Nasıl ki A ve B konuşurlar ve birbirini anırlar; ardından bir sessizlik doğar: Aslında bu karşılıklı anlayışın sessizliğinde bile gerçek dil hüküm sürer. Bu dil, aynı zamanda insanın kendini içinde bulduğu mekânın ve zamanın akışının insani kavrayışa tercüme edilmesidir.

Yukarıdaki daha derin anlamıyla dil, insanın yuvasıdır. Bununla birlikte sahici düşünme “Varlığın sürekli olarak yeniden görünüşe çıkmasına eşlik ettiği için o her zaman yolda olmak” anlamına gelir. Ancak başka bir açıdan, yine Heidegger’e göre Varlık, var olma ve insan arasındaki ilişkinin çağımıza kadar gelen zayıflaması ile bu üç öge arasındaki ilişkinin güçsüz kalması sonucu, insanın “Varlığın yakınında olmaması nedeniyle” çağımız insanı özellikle yurtsuz kalmıştır. Bu yurtsuzluk insan ve Varlık arasındaki ilişkide Varlığın unutulması ile tezahür eder. Varlığından hiç şüphe etmediğimiz ve sanki her an kavradığımızı sandığımız Varlık, Batı metafizik geleneği içinde karanlıkta kalmıştır. Ancak burada temel bir önerme olarak dile getirilmesi gereken kavrayış, Varlığın düşünmenin bir ürünü olmadığıdır, tam tersine “özlü düşünme Varlığın olagelmesidir.” Bu anlamda olagelme olarak Varlığın düşünülmesi de olagelmektedir: Ve bu anlamıyla yazgıdır. Yanı sıra, Varlık kavramı ancak insan ve Varlık arasındaki bağda anlaşılabilir bir

şeydir. Olagelmeyi zamanı ve Varlığı kendi özel olan yönüne getiren ve bunların birbirine bağlı olmasına neden olan bir unsur olarak düşünmek mümkündür. Varlık olagelme içinde kendi özünü sürdürür. Öte yandan, bu özünü sürdürmede zamanın önemli bir rolü bulunmaktadır.

Çünkü Varlık olarak Varlık, zamandan açığa çıkar ve zaman ise ancak var olmadan geçerek anlaşılabilir bir şeydir. Söz konusu önerme zamanın tam olarak anlaşılmasının ontolojik (varlıkbilimsel) statüsüne işaret eder. Bu anlamda, Varlık ve zaman arasında kopmaz bir ilişki vardır. Buradaki zamansal anlamıyla Varlığın an'ı gelecek olan henüz-değil ve geçmiş olan artık-değil arasındaki bir uğraktır. Gerçekte insan varlığı “artık olmadığı geçmiş ve henüz olmadığı gelecek” arasında bir bakıma olmadığı şey olarak (neyf: değilleme) bu zaman içinde “imkan halinde” var olmaktadır. Yine de insan, hep belirli bir zamanın varlığı olarak, bir geleneğin ve tarihin de parçası olmaktadır. Bu anlamda, hep kendisini bulmasını gerektiren bir yolculuk içindedir. Ancak kendi varoluşunun hem gerisinde, hem de ilerisinde olduğu halde insan, varoluşla aynı anda var olma imkanına da sahiptir.

Zaman içinde yukarıdaki yayılıma benzer şekilde, belki biraz da mekansal yayılımla, ruhu da yalnız insan türüne eklenmiş bir şey değil, bir entelekhia, “her gözeneğine ve eklem yerine kadar doğayı kaplayan ve ancak insanda açıkça görülen bir telos (amaç, hedef)” gibi düşünmek insan için bir anlaşılabilirlik. Burada doğa ile kastedilen insanı da içine alan bir bütünlüktür. Gerçekte

insan olarak doğaya ve dolayısıyla dış mekanda şeylere doğru da açılmışızdır. Örneğin, Heidegger ruh ve dünyanın temel bir tarzda birbirine bağlı olduğunu düşünerek bizim tenimizin Varlığımıza gerçekte sınırlı teşkil etmediğini ama onun anlamına biraz da, mekansal yayılımdaki şeylerde sahip olduğumuz bir alan üzerinde düşünür. Klasik beden-ruh düalitesinin ötesinde bu yönden, şeylerin uzamı olarak bir mekanla ve mekana doğru durmaktayızdır. Böylece de, aslında varlığımız mekansallaşmaktadır. Buradaki ifadelerde anlatılmaya çalışılan, zaman ve mekan açısından, nesnelere ve kronolojik ölçümlerin salt duyularla algılanan pozitif bir tasarımı gibi düşünülmesi yerine, bunların “insana göre” mevcudiyetlerinin anlaşılmasının insan açısından önemli bir ihtiyaç olduğudur. Örneğin, mekanda durma, yalnızca belirli bir yerde durma değil, mekanla bütünleşerek durma, daha asli bir anlama sahiptir. İnsanın mekan ilişkisi fizikteki klasik üç boyut ilişkisinden bu anlamda farklılaşır. Her ne kadar alışkanlık olarak sanki zamanı da dünyasal olayları çerçeveleyen dışsal bir olgu ya da saatlerin ölçtüğü kronolojik lineer bir fenomen ve de bilincin içinden dışarı uçan, dışsal bir olgu olarak düşünme alışkanlığı varsa da, bu kavrayış aslında zamanın içsel ve hakiki algılanmasının dışında kalır. Benzer şekilde, zamanın üç boyut ilişkisi üzerinde dördüncü bir boyut olarak fiziksel yönden tasarımı değil, orada-varlık olarak insanın (Dasein) onun içindeki ya da onun insanın içindeki etkinliği bağlamında bir o-anda varoluş imkanı sağlaması önemlidir. Örneğin, Antik Çağda

Grekerin “öznesi” hem zaman hem de mekan olarak kendilerini içinde buldukları bir dış gerçeklikti, modern insan gibi, ondan ayrı bir ada olarak var olmadılar, yani salt insan bedeninde ya da zihninde tasarılan bir olgu değildi özne; tersine dış gerçeklik ve insan bir bütün olarak duyumsanmaktaydı.

Varlığın bir insan olarak, benim benim içinde (mesela, gayri-maddi bir cevher olarak) olup biten bir şey değil de tersine, benim Varlığımın, kaygısı ve endişesi dünya olan bir saha, bir bölge üzerine yayılmış bir orada-varlık (Dasein) olması anlamlıdır. İnsan da, bu anlamda boşlukta, uzayda asılı duran bir ilintisiz varlık değil, ancak özel bir biçimde tanımlanan bir dünyada-varlıktır. Bu anlamda zaman ve mekan da dünyada-zaman-mekandır. Ve insanın yolculuğu da bu zaman ve mekanda gerçekleşen ölüme-doğru bir yolculuktur. Heidegger, bu “ölüm”ün farkındalığı içindeki kaygıyı Dasein’in (yani insanın) kendi dünyasına ve ölüme-doğru-varlık olarak kendini kavrayışını varlığa ilişkin temel düşünme olarak ele alır. İnsanın kendi Varlığına ilgisi ve öte yandan “var olanlar olarak” varlıkları aşan ama aynı zamanda Varlık ile karşılaşmanın da temeli olan, bu düşünmedir. Ve insan önce Dünya’ya sonra da Dünya’da ölüme doğru fırlatılmıştır. Bu ölüme bağlı olan bir hiçlik veya yokluk ilişkisi, insanın varlıklara yönelik her zamanki tutumunu aşarak Dünya’nın altta yatan zemininin bir hiçlik ilişkisi olabileceğini fark edebilmektedir. Belki de bu yönden, zaman ve mekan bir yokluk üzerinde temellenmektedir. Tahmin edilebileceği üzere, burada söz konusu edilen Hiçlik ya da Yokluk

ilişkisi yine insan açısından, yani ölümden sonra yaşam gibi unsurlardan tamamen bağımsız bir betimlemedir bu. Başka bir şey anlatılmaya çalışılmaktadır: Örneğin, Varlığın sonsuz olanakları içinde insanın kendi hiçliği üzerine düşünmesinin ya da gerçekten üzerinde düşünülmemiş bir yaşamdan, hakikatlere temas edememekten kaynaklanan ya da öte dünya hakkında çağımızdaki gibi yetersiz bilgiler sonucunda yaşanan ölüm anındaki ibret verici hiçlik duygusunun bir ifadesidir bu. Bu minvalde de, örneğin, bilimsel açıdan ifade edilen klasik üç boyut olarak mekan ve dördüncü boyut olarak zaman tasımını aşar; özellikle bunu düşünen insan açısından. Burada kendini gösteren Yokluk ya da Hiçlik ilişkisi ne kendisi için ne de varlıklara yapışıkmişçesine onlara bitişik halde ortaya çıkar. Yokluk, “varlıklar olarak varlıkların açığa çıkmasını insan varoluşu için (yoksa onun yoluyla değil) olanaklı kılar.” Ölüm ve Yoklukla yüzleşmede yaşanan gerçek korku ve kaygı durumunda, temel bir deneyim olarak “...var olanın tümü ortadan kalkar, yok olur.” Bütünüyle dayanaksız durumda hissedilen ya da algılanan bu an içinde Hiçlik ya da Yokluk kendini gösterir ve bu duyuşsal bir tanımlama değildir, belki de tüm duyuların ona eşlik ettiği temel bir deneyimdir. Dünyanın belirli bir perspektifte ortaya çıkan hiçliği bir korku ve kaygı bilinci içinde deneyimlenir (Angst). Böylece oldukça insani bir biçimde kendini gösteren Dasein’in zamansal ve mekansal yayılımı ölüm cephesinden bir yokluğa açılır. Yokluk var olanların bütünselliğinin ufku olarak Dasein’i

kendisinin ve tüm var olanların sonluluğu ile yüz yüze getirmektedir. Ancak Dasein için kendi hiçliği bile bir anlam taşımaktadır. Hiçlik korkusunda varlıkların geri çekilmesi ya da hiçlenmesi olarak insan için ölümü kendi varlığının temellendiği zemindir. Ancak bu aynı zamanda bir aşma durumunu ortaya çıkarır: Heidegger'in ifadesiyle: "Kendini Yokluğun içine bıraktığı için Dasein bir bütün olarak varlıkların her bir durumda zaten ötesindedir. Varlıkların bu ötesinde olmaya aşma diyoruz." Bu bağlamda Varlık yalnızca varlıkların Varlığı ya da herhangi bir varlık değildir. Varlık varlıkların ötesinde ve onlardan fazla olan bir şeydir. Tekrar Heidegger'e dönecek olursak: "Varlık, var olanda var olan birkaç özellik değildir. Varlık, var olan gibi nesnel olarak

tasarımını vücuda getirilemez. Tüm var olanlardan tamamıyla başka olan Varlık, var olan-olmayandır."

İnsan varoluşunun kendine aitliği ise, benim alanımın orta yerinde bir ben tözünün var olmasına bağlı değil, ancak "bu bana aitliğin benim Varlığımın bütün alanına sirayet etmesine" dayanmaktadır. Tam tersine özgeci açıdan düşünüldüğünde, bu sirayet etmede insanın yönelimsel (intentional) bir varlık olması, yani sabit bir nesne, yönelimsel olmayan bir ataletle sahip fiziki cisim gibi sabit bir benlik olarak doğmaması rol oynar. Bu, düalistik bir manzara ortaya çıkarır, insanın var oluşunun kendine aitliği onda söz konusu edilen sabit bir ben olmasının çok ötelere taşımaktadır. Bu anlamda Dasein için özgeciliğin esas olduğu



anlaşılmaktadır. Öte yandan “benim için bir başka benim varlığını mümkün kılan da” insanın gerçekte kendinin dışında olmasıdır. Merleau-Ponty’e göre özneler olarak hiçbir zaman tam bir kendinde bulunuşta değilizdir. Bu bakımdan Dünya’da-olma demek, en başından beri bir Dünya’ya açılmadır ve dış dünyanın nesnelere açılan duyum onlara ve diğer insanlara doğru olarak yönelimseldir. Ancak ben zaten kendi dışında, Dünya’da olduğundan dolayı insanın kendisiyle ilişkisi Dünya ile olan ilişkisinden dolayım lanarak gerçekleşebilmektedir. Yanı sıra bu ufkun yapısı Varlığın bir açılması olduğu kadar gizlenmesidir de. Merleau-Ponty şöyle diyor: “Her algı bir şeyin algısıdır fakat aynı zamanda bu şeyin işaret ettiği, ancak tematize etmediği bir ufkun ya da arkaplanın kısmen algılanmamasıdır.” Bu bağlamda, her algı aynı zamanda bir algılamama payı da içermektedir, böylece var olanın içinde gündelik deneyimde Varlığın görünümü ufuktan kaybolmaktadır. Bunun ötesine geçmek Yoklukla karşılaşmada olduğu gibi bir aşma deneyimi gerektirir.

Aşmasında Dasein varlıkların bütünselliğini Yokluk ve Varlık ufkundan gördüğü bir noktaya doğru ilerler. Alışıldık anlam dünyası çözüldüğü ve gündelik var olandan uzaklaşıldığı için bu ilişki onu asıl kendisi olması için özgürleştirmektedir gerçekte. Ve altta yatan bu var olanın hiçlenmesi Varlığın kendisinde temellenmektedir. Dasein’in kendi sonluluğu Varlıktaki anlam bakımından temeldir, ancak bu sonluluk yolunun getirdiği bir kıyas olarak Varlığın sonsuzluğunu duyumsama noktasına gelmektedir

insan. O zaman Varlığın sonsuz zenginliğine kıyasla sıradan dünya boş ya da hiç olarak görülür. Heidegger’e göre: “Dasein’in asıl varlığı kendi hiçliğini ve gündelik kaygıların dünyasından bağımsızlığını kabul etmesine” dayalıdır. Biz var olmakla (ek-sistence) bir yandan kendi dışımızda, varlığın açıklığında fakat Dünya’da durmaktayızdır. Bu açıdan bakıldığında insan da, kendisiyle mesafesi olan bir varlıktır, bu anlamda da o kendisinin ötesindedir ve paradoksal gibi görünse de onun varlığı aslında geleceğe doğru açıdır; ancak bu onun gelecekteki ölümü bilmesindedir. Bu ölümü bilmek, insanın kendi içinde Varlık-olmayanın boşluğunu da açmaktadır.

Varlık-olmayanın boşluğunun açılması Merleau-Ponty’nin savunduğu gibi örneğin, algının hiçbir zaman bir nesneyi tüm yönleriyle algılayamamasına benzer biçimde gelebilmektedir. Nesnenin tüm yönleri algıya verili değildir ve onu ancak belirli perspektiflerden görebilirim. Öte yandan cismin bütünlüğü ancak virtüel (sanal) olarak verilir. Pozitif algılamada bu nedenle bütünlük yoktur, ancak kesitlerin bilgisi bulunur ama bu, nesnenin bir bütünlüğü olmadığı anlamına gelmez. Bu anlamda Varlığın ve Yokluğun da bizdeki pozitif algılamada verilmeyen bir bütünlüğü vardır. Ancak bu bütünlük sayesinde ki Varlık Varlık olarak, Yokluk da Yokluk olarak aynı bütünün bir parçası olarak bir arada var olur. Öte yandan, algısal inanç bir yönden şeyleri bize açarken bir yandan da onları gizlemektedir. Buradaki açığa vururken gizleme aslında Dünya’da bedeninin şeylerle ilişkisinde verilir,

böylece bazen şeylerin kendisine açılırken bazen de bir yanılısına ile karşılaşılır. Gerçekte algının tam yerini bulması algılayanın ben olmadığı ama şeylerin bende algılanması olarak kendini göstermektedir, bende algılanan ise gerçeğin ta kendisidir: “Algılayan ben değilim ancak bende algılanıyor.”

Bu algılama içindeki bakışım, beni sarıp sarmalayan bir başka bakışla ikilenmiştir; bu adeta görünümün ortasında beni gören bir başkası varmış izlenimini doğurur. Merleau-Ponty şöyle demektedir: “Aslında bir başkası değil, şeyler bana bakmaktadır.” Bu anlamdaki bir bakış ancak küresel olarak değerlendirilebilir. Beden gördüğü şeyde aslında kendi görünürlüğünün de farkına varmaktadır; böylece bakış ile şeyler arasında önceden kurulmuş bir uyum olduğu fark edilmektedir. Peki, nesne değil de, konu insanın kendi kendisini nasıl algıladığı olduğunda ne olur? Belirli bir perspektifte insan kendi yansımada bile aynadan insana dönmekte olan görünmez bir bakış ile karşı karşıya gelmektedir. Başka bir boyutta Varlık var olan içinde kendini gösterirken aslında gizlemektedir çünkü görünüşün içinde gizlenen bir insan özü kendi kendisini bir yansımada verili bir özdeşlik içinde kişinin görünüşünde gizlemektedir.

Pozitif tanı olarak görünüş Varlığın tanıklığı değil, ancak belki de biraz Yokluktan kaçıştır. Böylece insanın içindeki var olmayanın boşluğu doldurulmaktadır. Kendi görünümü ile eş koşan kişi aslında aynadan yansıyan var olan ile unutulmuş Varlık gerçeğini aramakta, oysa belki de ayna içimizi göstermekten çok onu gizlemekte

ve şimdi onu görünmez kılmaktadır. Böylece kendi bütünlüğü insana aynadan yansıyan beden bütünlüğü yoluyla geri dönmekte, aynı şekilde toplum içinde diğerleri ya da ötekilerin tutarlı bir bütünlük içinde görünen beden imgeleri yoluyla yanıltıcı bir bütünlük kavrayışına ulaşılmaktadır. Bu salt görünürlük üzerine toplanan bir bakıştır. Oysa Dasein (insan) zamanın içinde yolculuk ederek ve mekansallaşarak bu dünyada kendi dışında, şeylere uzanmakta olan ve beden bütünlüğünü aşan bir zaman-mekan ilişkisi içinde Var olmaktadır. O hiç boşluk bırakmadan tüm doğayı kaplayan ve dış dünyadaki nesnelere de görülen bir erek olarak tane olan açıklığında ve tenin ötesinde tezahür eden bir mekansallaşmanın yayılımı içindedir. Ölümün getirdiği, yani bedeninin dağılıp yok olmasıyla betimlenen bir Yokluk şuurunun içerisinde tanımlanamayan, kendi kendisini aşan ve bu mesafe aracılığı ile kendi kendisinin ötesinde olan nihai sonun ona kendisini anlattığı varlık: İnsandır. Böylece bir anda bütün dünya yıkılır; insan, geçmişi ve geleceği arasında bir imkan olarak "yeniden doğar." □

#### KAYNAKÇA:

- Aydoğan, H. Ahmet (Ed). *Heidegger*. Say Yayınları, İstanbul, 2008.
- Direk, Zeynep (Ed). *Dünyanın Teni*. Metis Yayınları, İstanbul, 2003.
- Elias, Norbert. *Zaman Üzerine*. (Almancadan çev: Veysel Atayman). Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2000.
- İyi, Sevgi. *Martin Heidegger'de İnsan Sorunu*. Asa Kitabevi, Bursa, 2003.
- Küçükalp, Kasım. *Heidegger ve Derrida*. Sentez Yayıncılık, Bursa, 2008.
- Malpas, Jeff ve R.C. Solomon (Ed). *Ölüm ve Felsefe*. (Çev: Nur Küçük). İthaki Yayınları, İstanbul, 2006.



Yayındayız...

www.metaradyo.com



Ana Sayfa Dinleyn Haberler Konular Hakkımızda İletişim

Üye Olun Giriş Yardım



### BİLYAY Vakfı ve HTİA Derneği Hakkında

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

### Meta Radyo Hakkında

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

### Dinleyn )))

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

# Geçmiş Hayata Ait Bir Anı

*Tony Eimen*

**15** YAŞIMDAYKEN annemle babam boşandı. Annem, iki erkek kardeşim ve ben Milwaukee'den Stevens Point'e taşındık. Bu bizim için çok zor bir dönemdi ve yeteri kadar paramız da yoktu. O yüzden annem bizi hafta sonunda bir arkadaşına ait olan ve içinde hiç kimsenin oturmadığı, eski bir çiftlik evine götürdü. İşte, anlatacağım hikaye de burada başladı.

Çiftlik evine vardığımız zaman yaptığımız ilk şey, bu arazi üzerindeki terk edilmiş binaları keşfetmekti. Dikkatimizi çeken garip bir şey vardı: Hiç ama hiçbir şey oradan dışarı taşınmamıştı. Eski çiftliğin paslanmış araç gereçleri hala ambara dayalı duruyordu; eski aletler yere yayılmıştı ve yerde yıllar önce çivilenmiş ve çok aşınmış bir rakun postu vardı (Bütün bunların gerçekten meydana geldiğine dair bir kanıt olan bu post, erkek kardeşimde duruyor). Orada, yıllar önce her kim yaşadıysa, çok acele ayrılmış ve yanına pek az şey almıştı anlaşılır.

Eve girer girmez eski mobilyaların üzerindeki tozları silmeye başladım ve anladım ki, mantığa ters olsa da ben bu yeri çok iyi tanıyordum. Anneme daha önce ne zaman buraya geldiğimizi sorunca, "hiçbir zaman" diyerek benimle tartıştı. Cesaretim kırılmaksızın oturma odasında ve mutfakta dolaşırken, hatırıma burada yaşadığım bir sürü olay geldi. Mutfağa girmeden önce, erkek kardeşimle birlikte mutfaktaki odunlukta oynadığımızı, atlayıp zıplarken annemin bize avazı çıktığı kadar bağırdığını tüm ayrıntılarıyla hatırladım ve anneme anlattım. "Hangi odunluk?" diye sorunca gidip bulunduğu yeri gösterdim ve o anda ne kadar eski ve çürümüş olduğunu fark ettim. Anneme, kendisi ile büyükannemin odunla çalışan fırını nasıl ateşlediğini anlattım. Lavaboya gidip birinin kuyudan su çekmekte kullanılan el pompasını çıkarttığını söyledim. Lavabonun kenarında, bir zamanlar pekala bir el pompasının monte edilmiş olabileceği yerde bir delik vardı.

Annemi evin içinde sanki bir tur rehberiymişim gibi gezdirip evi ona tanıtmaya

devam ettim. Ancak annem onu korkuttuğumu söyleyerek ağlamaya başladı ve susmamı istedi; daha önce burada bulunmamış olduğumuzdan kesinlikle emindi. Derken her şey gerçekten ürkütücü bir hal almaya başladı çünkü daha birçok şeyi hatırlamaya başlamıştım. Ona döndüm ve bu hatıra seline kendimi iyice kaptırılmış bir halde, askere gönderildiğim zamanı hatırlamıyor musun, diye sordum. Çocukluk aşkımdan gözü yaşlı ayrılışımı, acemi deniz eri kampına gitmek üzere yola çıkışımı ve gemiyle Avrupa'ya gönderilmeden önce geri dönüşümü anlattım. Yatak odamın penceresinin pervazlarını çığ mavi ve beyaz boyayla çizgi çizgi boyadığımı; savaştan sonra geri dönüp eski haline getirmeye söz verdiğimi çünkü pervazın bu haliyle çok berbat görüldüğünü söylediğimi net olarak hatırladığımı anlatırken annem hayretten donakalmıştı. Annem bunlara inanmadı, ancak henüz fırsat bulup da dolaşmadığımız yatak odasını kendi gözleriyle görürse tüm bu anlattıklarımı inanabileceğini söyledi. Ben ise kendimi anılara

kaptırılmıştım; burasının evim olduğunu ve bunca zaman sonra evime geri döndüğümü tekrarlamayı sürdürdüm.

Yatak odasına gittiğimizde eskiliğinden dolayı berbat şekilde çatlamış ve dökülmüş olan pencere pervazının çığ mavi ve beyaz boyayla yol yol boyanmış olduğunu gören annem şaşkınlıktan sapsarı kesildi. Ben de sapsarı olmuştum çünkü artık son anılarımı da hatırlamaya başlamıştım:

“İkinci Dünya Savaşı zamanıydı, anneciğim. Ve sen, o zaman annem değildin. Kahverengi-yeşil renkli, yünlü bir üniforma ile uzun, kahverengi botlar ve servis tabağı şeklinde bir miğfer giymiştim. Avrupa’da bir yerde, siperin içinde, rutubetli ve gri bir günde öldüğümü hatırlıyorum... Galiba, ben bu eve hiçbir zaman geri dönmedim...”

O zamana kadar asla tekrardoğuşa inanmamıştım. Sanırım en iyisi Stevens Point Halk Kütüphanesine gitmek ve o tarihlerde kim olduğumu, en azından adımın ne olduğunu bulmak olacak. □

İnternetteki sayfalardan çeviren: Hamide Gökpinar



DUYURU

## ARAD Akademi

**A**NKARA Ruhsal Araştırmalar Derneği, spiritüel konulardaki 20 yıllık tecrübesi ile ruhsal konuları sistematik olarak araştırmak ve incelemek isteyenleri, her biri 12'şer haftalık bir smestirden oluşan dersler olarak devam edecek olan Akademi'ye bekliyor.

Her yıl 3 smestirden meydana gelen müfredat 6 smestirde tamamlanacaktır. Derslere devam eden ve başarılı olan katılımcılara 6. sömestir sonunda katılım sertifikası verilecektir.

Katılımcılar dernek yönetim kurulu yeleri ve akademi eğitmenleri ile yapacakları mülakat sonrası belirlenecektir. Derslere devam zorunluluğu vardır. Ekim ayında başlayacak olan derslerle ilgili olarak ayrıntılı bilgi almak için aradposta@yahoo.com'a başvurabilir, www.arad.gen.tr web sitesini ziyaret edebilirsiniz.

Dersler: Cumartesi günleri saat 16.00–18.30

Yer: Ankara Ruhsal Araştırmalar Derneği

Sağlık-2 Sokağı No:65/10 Sıhhiye-Ankara

## İRAD Temel Ruhsallık® Seminer Dizisi

**20.** YILINI doldurmaya hazırlanan İzmır Ruhsal Araştırmalar Derneği olarak bugüne kadar elde ettiğimiz bilgilerin sentezini sizlerle paylaşmak istiyoruz... Yaşamınıza daha derin anlamlar kazandırmak; kendi varlığınızın evrendeki yeri hakkında bilgilenmek; içinizde olup bitenleri daha yakından tanımak; zihninizdeki sorulara daha kapsamlı yanıtlar bulmak; kısacası kendi varlığınızı ve bilincinizi tanıma yolunda doğru bir başlangıç yapmak istiyorsanız; sizi TEMEL RUHSALLIK® Seminer Dizisine bekliyoruz...

1 Ekim – 24 Aralık tarihleri arası perşembe günleri

Saat: 19.00 – 21.30

12 Bölüm - Toplam 30 Saat

Yer: İzmır Ruhsal Araştırmalar Derneği

Mustafabey Cad. No: 1/1 Da: 24 Berki Apt. Alsancak

**Katılım:** Bu seminer için katılımcı sayısı 20 kişiyle sınırlıdır. Katılım için şahsen başvuru gerekmektedir. Katılım şartları ile ilgili bilgi edinmek için lütfen 464 00 17 no.lu telefonumuzu arayınız. www.irad.org web sayfasından detaylı bilgi alınabilir.

# Etkinlikler

## BİLYAY VAKFI ve MTİA DERNEĞİ

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

06 EKİM	Farkındalık .....	Levent KOSOVA
13 EKİM	Olayların Dili.....	Alpaslan CEBBAROĞLU
20 EKİM	Pozitif Düşünce .....	Zümrüt ERKİN
27 EKİM	Evrenin Temel Taşı: Yasalar 1 .....	Tarık ARIKDAL

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

## ANKARA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

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

06 EKİM	Ruhsal Bilgi ile Dolu Bir Yaşam Nasıl Olmalı? .....	İsmet YALÇIN
13 EKİM	İnsan ve Kozmik Yasalar .....	Ercüment KAYA
20 EKİM	Devre Sonu ve Realitelerin Değişimi.....	Adnan ERSOY
27 EKİM	Geçmiş Yaşamlar ve Karmalar .....	Günay YALÇIN

Yer: Sağlık-2 Sokağı No: 65/10 Kızılay - ANKARA • Tel: (0 312) 231 28 57 • Faks: (0 312) 325 60 42 •  
email: aradposta@yahoo.com • www.arad.gen.tr

## İZMİR RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

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

13 EKİM	Rezonans ve Çekim Yasası .....	Reşat GÜNER
27 EKİM	Ruhsal Gelişim ve İçsel Farkındalık.....	Duygu GÜNER

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

## ADANA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

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

06 EKİM	Ruhsal Söyleşiler (Video Gösterisi) .....	Ergün ARIKDAL
13 EKİM	Yaşam ve İnsan .....	Zühal ÇEVİK
20 EKİM	Hedefler ve Olaylar .....	İlkay ATILLA
27 EKİM	İnsanlık Tarihinde Kurban Ritüelleri.....	Bilgehan MERAL

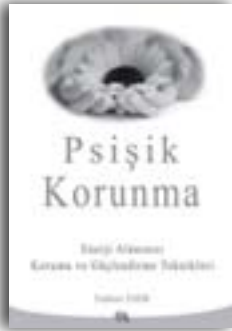
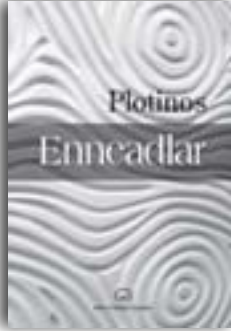
Yer: Ramazanoğlu Cad. Kutlu Apt. K:1 D:2 01130 Tel: (0 322) 454 60 29  
E-mail: adrad@ttnet.net.tr

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



## Meta Yayınları Fiyat Listesi

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



## Ege Meta Yayınları Fiyat Listesi

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

## Kozmos Yayınları Fiyat Listesi

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

Seçtiğiniz kitapları web sitemizden sipariş edebilirsiniz:

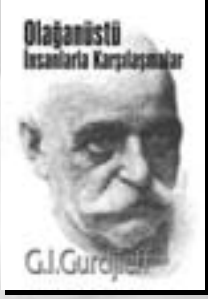
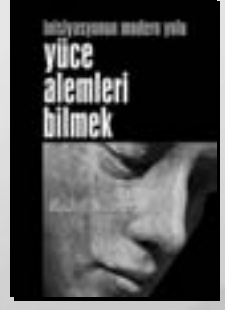
[www.ruhvemadde.com](http://www.ruhvemadde.com)

## Yüce Alemleri Bilmek

Rudolf Steiner

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

224 sayfa, Ruh ve Madde Yayınları



## Olağanüstü İnsanlarla Karşılaşmalar

G. I. Gurdjieff

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

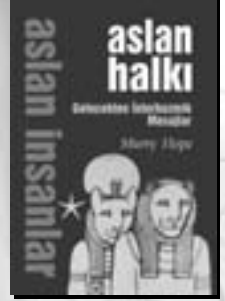
344 sayfa, Ruh ve Madde Yayınları

## Aslan Halkı

Murry Hope

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

176 sayfa, Meta Yayınları



## Cesur Ruhlar

Robert Schwartz

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

368 sayfa, Meta Yayınları

## Yönlendirmeli GEVŞEME Uygulaması

M. Reşat Güner

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

Ege Meta Yayınları

