

# RUH ve MADDE

Kasım 2013 Yıl:54 Sayı:646 (KDV Dahil) 5 TL

## **Enerji Tıbbı ve Şifacılık**

*Fadime Çelik*

## **NLP Üzerine Robert Dilts ile Röportaj**

*Sonay Sunucu*

## **Bireyin Ruhsal Yolculuğu**

*Graham Skelcey*

## **Birlik Bilincine Doğru**

*Robert Atkinson*

## **Mükemmel Bir Sağlık için Gevşeyin...**

*Anastasia Stephens*

ISSN 1302-0676



46

9 771 302 067015



# Bilyay 2013 2014 Akademi

*Kendinizi bilmek ?..*

Bilyay Akademi sizi yeni dünyanıza hazırlar.

*Bilyay Akademi algınızın sistematik yanılgıdan çıkacağı ve kendini bilmek konusunda yaşayan uygulamalara geçeceğiniz spiritüel alandır. İçinde konuşacağımız konular başlık olarak aşağıda yazdığımız gibi olabilir. Ama biz kendini bilmek ve "İlâhî Nizam Kâinat" kitabında gösterilen hedeflere doğru birlikte yürümek istiyoruz.*

07 Aralık 2013'de başlayıp 31 Mayıs 2014'te bitiriyoruz.  
Cumartesi 16:00 - 18:30 arası toplanıyoruz.  
İrtibat için Can Ertür'le bağlantıya geçiniz.

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

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



Metapsisik Tetkikler ve  
İlimi Araştırmalar Derneği

BİLYAY Akademi'nin  
yeni dönemi için kayıtlar devam ediyor.  
[www.bilyay.org.tr](http://www.bilyay.org.tr) / [www.bilyayakademi.net](http://www.bilyayakademi.net)  
0212 243 18 14



İnsanlığı Birleştiren  
Bilgiyi Yayma Vakfı

---

# S E V G İ L İ OKUYUCULAR

**H**AYAT, içerisinde çok değişik sınavları beraberinde getiriyor. Vicdanlar her an sınanıyor. Daha geniş açılımlara erişebilmek için, vicdanın sınırlarının genişletilmesi için sadece ülkemizde değil, tüm dünyada hummalı bir çalışma var. Hiçbir varlık bundan nasibini almadan, “Aman bana kimse dokunmasın!” diyemiyor. Aksine bu söylemler tam tersini önüne getiriyor.

Peki bu önümüze gelene direnç gösterdiğimizde ne olacak? İnsanın en temel korkusu nedir bilir misiniz? “Hayatta kalma korkusu,” diyenleriniz olabilir. Oysa insanın en temel korkusu “içinde var olduğu koşulları değiştirme korkusu”dur. Sahip olduğumuz şartları değiştirmeyi aslında bilinçdışımızda pek istemeyiz. Aksine onları kaybetmemek için elimizden geleni yaparız. O nedenle var olan acılarımıza dört elle sarılırız. Bunu ülkemizde de çok sık gözlemliyoruz. Acılarımızdan keyif alıyoruz. Çünkü bir süre sonra beslediğimiz duygulara karşı içimizde bir alışkanlık geliyor. Acıya, ıstıraba bağımlı hale geliyoruz. Dizilerle, TV’deki filmlerle bu duyguları doyurmaya çalışıyoruz.

Bir yanda bırakılmak istenmeyen duygular, bir tarafta vicdan... Vicdan tüm harekete geçirici gücüyle birlikte duyguları zorluyor. Artık acınmayı bırak! Kendine gel! Ayağa kalk! Yol uzun, zaman daralıyor... Vicdanların uyanışı için kalk sirenleri çalıyor. Uyuyan bilinçlere etkiler daha da şiddetle geliyor. İlâhî Nizam ve Kâinat ile birlikte bu uyanışın, vicdanlardaki hareketin ne kadar önemli olduğu konusunda bir kez daha hatırlatıldık; ama peki ne kadar anladık? Ne kadar içimize geçirdik? Ne kadar uygular olduk? Hayatın kendisi çok usta bir öğretici. Dirençleri öğütme becerisi çok yüksek. Bizim değiştirmek istemediklerimiz, hayatın değirmeniyle öğütülerek değişiyor.

Peki ya uyanış? Uyanmak için hep dışarıdan öğütülmeyi mi, hayatın değirmeninin baskısını mı bekleyeceğiz? Uyanmanın şimdi zamanı... Yarın değil...

02-10 Kasım tarihlerinde Tüyük kitap fuarında Ruh ve Madde okurlarını standımıza bekliyoruz.

*Ruh ve Madde Yayınları*

# RUH ve MADDE

Yerel Süreli Yayın

*Şirket Adına Sahip ve Sorumlu Müdür*  
A. Cemal GÜRSOY

*Genel Yayın Yönetmeni*  
Tülin ETYEMEZ SCHIMBERG

*Teknik Sorumlu*  
K. Levent KOSOVA

*Çeviri ve Redaksiyon*  
Yasemin TOKATLI  
Can ERTÜR

*Grafik Uygulama*  
Arif Ümit YILMAZ

*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 Çiftelhavuzlar Caddesi  
Ayvaldıere Yolu No: 3/3-1  
Maltepe - Zeytinburnu/İSTANBUL 34160  
Tel: (212) 567 64 26 - 567 54 70  
www.boraks.com.tr info@boraks.com.tr

ISSN 1302-0676

KASIM 2013 Sayı: 646 Cilt: 54

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  
34433 Beyoğlu İstanbul  
Telefon 0212.243 18 14 ve 249 34 45  
Faks 0212.252 07 18

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

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

Abonelik ve kitap ödemelerinizi PTT Posta Çeki ve Garanti Bankası havalesi aracılığıyla yapabilirsiniz.  
Posta Çeki No: 655294  
Garanti Bankası Galatasaray Şubesi 6297501  
İBAN: TR39 0006 2000 0680 0006 2975 01  
Euro Hesabı: Garanti Bankası 9007955-503463

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

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

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

---

# İçindekiler

4 **Mekan, Zaman ve Kader** Bedri Ruhselman

*İlâhî Nizam ve Kâinat*'tan Seçmeler

10 **Derine İnmek** Sandra Ingerman

14 **Enerji Tıbbı ve Şifacılık** Fadime Çelik

20 **NLP Üzerine Robert Dilts ile Röportaj** Sonay Sunucu

1. Bölüm

26 **Bireyin Ruhsal Yolculuğu** Graham Skelcey

32 **Birlik Bilincine Doğru** Robert Atkinson

40 **Ölmeden Önce Yap!** Jale Önder

44 **Mükemmel Bir Sağlık İçin Gevşeyin...** Anastasia Stephens

49 **İlmik**

*Sembollerden Seçmeler*

50 **Hassaslık** Mirra Alfassa (Anne)

52 **Yedi Ana Şakranın Psikolojik İşlevleri** Barbara Ann Brennan

1. Bölüm

58 **Ölüme Yakın Deneyim** Pauline Carr

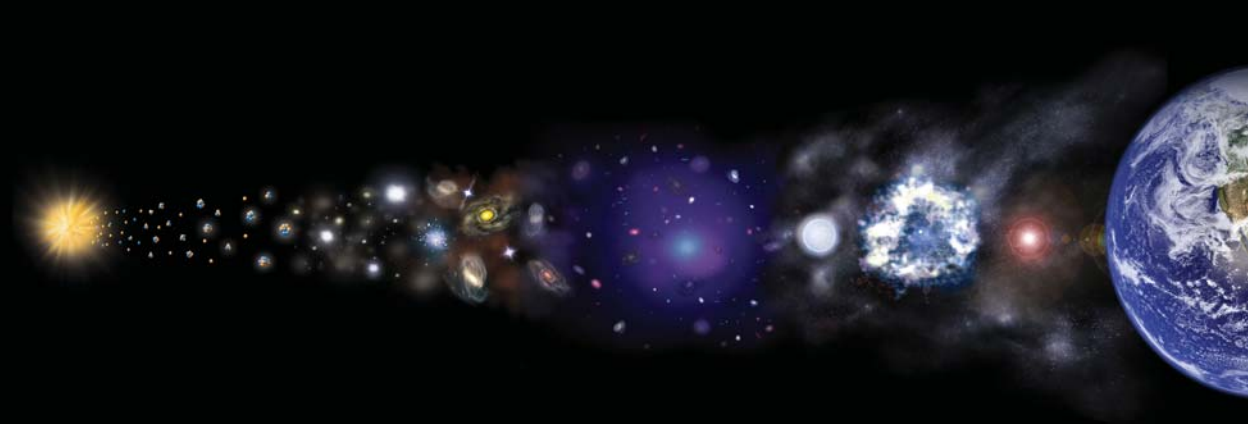
62 **Çorba** Hendrick Vanneck

*Öykü*

63 **Etkinlikler**

# Mekan, Zaman ve Kader

*Bedri Ruhselman  
tarafından derlenmiştir.*



**M**EKÂN, kaderin âlemlerdeki ve evrendeki görünümüdür. Yani bir âlemde, zamana ait hareketlerle madde ortamlarının bağlanmasından ileri gelen mekân, kaderin o âlemdeki görünümüdür.

Demek ki kader, âlemlerdeki zamanı madde ortamlarına bağlayarak o âleme özgü zaman ve mekân biçimlerini meydana getiren ve zamanı kullanarak aslî gereklerin direktifi altında çalışan ve ona bağlı bulunan kader ilkesinin evrendeki akışıdır. Kader, âlemlerde o âlemlerin olanaklarına göre görünür. Örneğin, hidrojen âlemindeki yüzeysel zaman mekânı kaderin bu âleme özgü görünümüdür.

Öyleyse üniteden bütün evrene aslî gerekleri taşıyarak yayılan

kader, yine aslî gereklerle bağlı zamandan yararlanarak, âlemlerin bütün biçimlenme, biçimsizleşme ve dönüşümlerini meydana getirir. Şimdi daha ayrıntılı olarak açıklamış oluyoruz ki varlıkların otomatik, yarı anlayışlı ve anlayışlı olarak ihtiyaçlarına göre, maddelerde meydana getirdikleri bütün biçimlenmeler, dönüşümler ve biçimsizleşmeler ancak üniteden süzülüp gelen direktiflere göre aslî ilke, kader ve zaman ilkeleri kadrolarında vazifeli varlıkların yardım, müdahale ve denetimleriyle meydana gelmektedir.

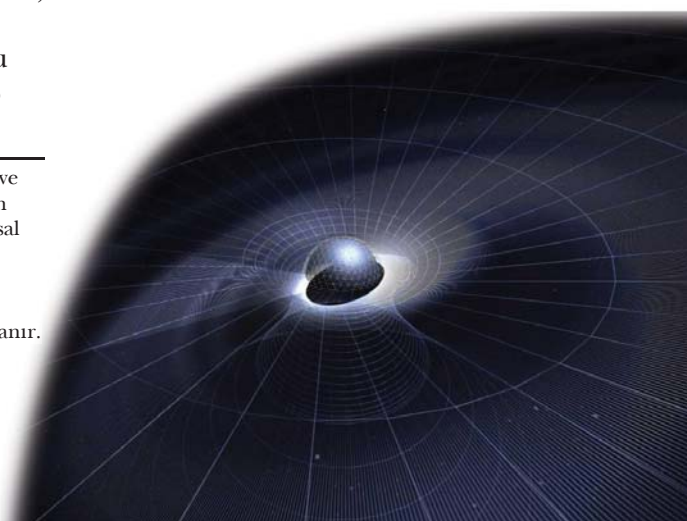
Bu bilgi, kader ve zamanın evrendeki esas rollerine ait sezgileri insanlara verir. Eğer üniteden gelen kader ve zaman olmasaydı

aslı ilke gereklerine göre, evren parçaları durumlarının, ruhların her anki davranışları ve liyakatleri karşısında olması gereken sonsuz şekil değiştirmelerine ve şekil almalarına ait teknik faaliyet, odağını kaybederdi. Ruhların tekâmüllerine<sup>1</sup> ait aslı ilkenin belirlediği gereklerle ruhların bu gereklerle liyakat derecelerini ölçüp ayarlayarak takdir eden etken kaderdir. Yani aslı gereklerin evrendeki teknik unsuru kaderdir. Kader bu işlevini zaman unsurunun yardımıyla yapar ve onu ölçü olarak kullanır. Bu mekanizmayı kaba bir örnekle açıklayarak biraz daha aydınlatıyoruz.

Bir okul var. Bu okulun belli sınıfları var. Derslerin o okulda sınıflara göre kadrolarını belirleyen, öğrencilerin belli liyakatlere göre belli sınıflarda bulunmasını takdir eden yüksek vekillik makamı da var. Şimdi bir öğrenci, o okulun ilk sınıfından başlayıp hiçbir incelemeye tabi tutulmadan bütün sınıfları otomatik olarak atlayarak okulun kapısından çıkarsa okulu bitirmiş sayılmaz. Bunun için o öğrencinin her yıl ve hatta yılda birkaç defa yine vekillik tarafından yetkilendirilmiş memurları aracılığıyla yoklanması, denenmesi ve sınav denilen oldukça sıkı ve özenli denetimlerden geçmesi, kısaca kendisine o okuldan o ana özgü verilmesi gerekenle, onun bu verilmesi gerekene liyakat kazanıp

kazanmadığının incelenmesi gerekir. Eğer çocuk bu sınav sonucunda, içinde bulunduğu sınıfın hakkı olan dersleri öğrenmiş ve onlara hak kazanmışsa sınavını başarmış, üst sınıflara geçmeye, okulu bitirmeye liyakat kazanmış olur. Aksi hâlde kendi liyakat ve bilgi derecesine en uygun olan sınıfta bırakılır ve ona göre eğitim ve öğretime tabi tutulur. Yani o okulda öğrenciler mutlaka şu kadar zaman boyunca şu ya da bu sınıfta kalacaklar ve o zaman bitince otomatik olarak sınıfları atlayarak okulu bitirecekler gibi bir kayıt yoktur. İşte hayat da bunun gibidir. En yüksek ve yetkili makam dediğimiz aslı ilke, dünya okulunun programını düzenlemiştir. Bundan kıl kadar sapmaya izin verilmez. Fakat yine bu program gereğince öğrencilerin, yani insanların oradaki sınıflara terfi edebilmeleri için çalışmaları, çaba harcamaları ve bu çabalarıyla orantılı olarak dünya okulunda kendilerine ayrılması gereken sınıflara ve derecelere hak kazanmaları ve bunu da kanıtlamaları gerekir. İnsanlar bunu yaptıkça layık oldukları sınıflara terfi ederler, tam tersine tembellik ve beceriksizlik sonucunda buldukları durumun

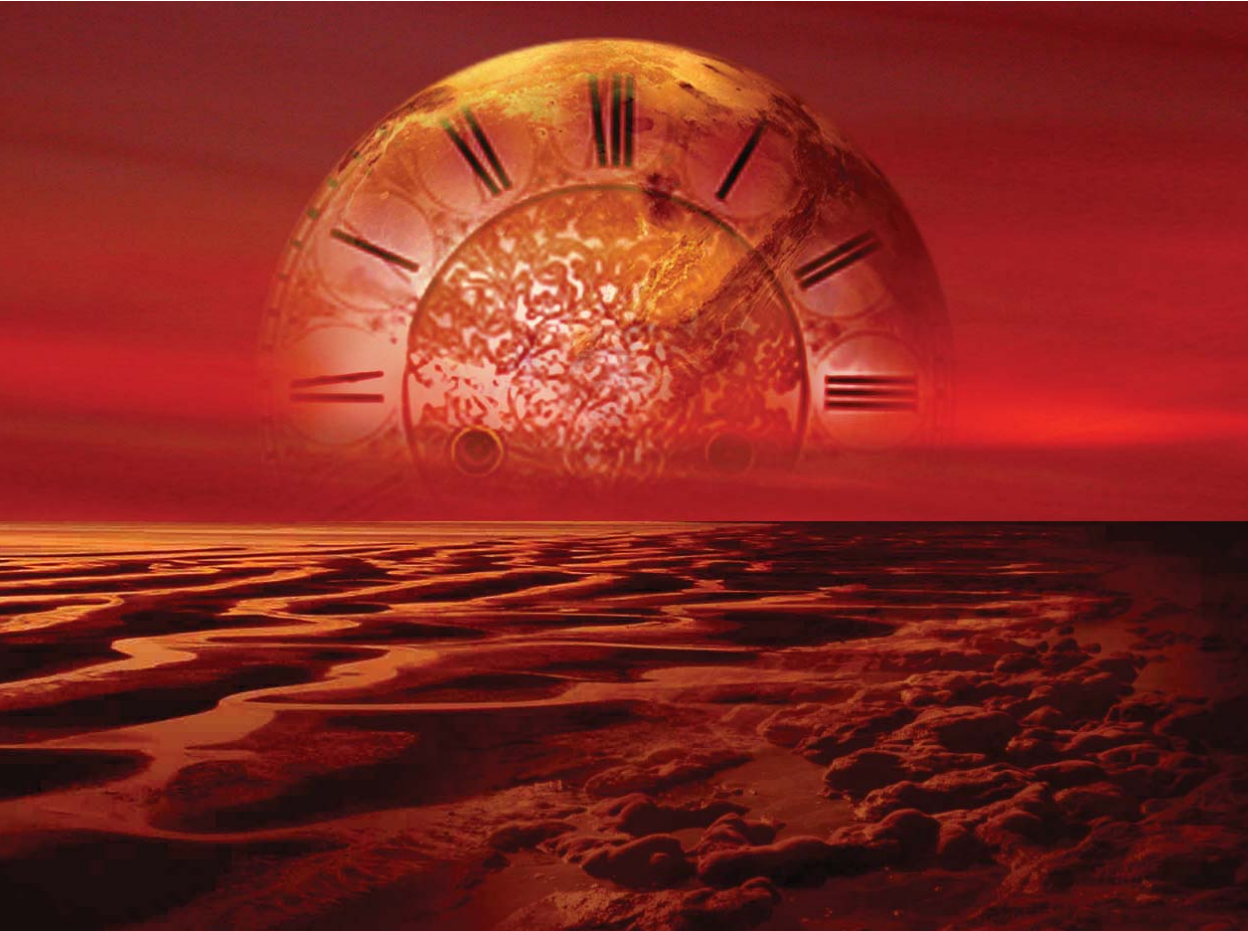
<sup>1</sup> Tekâmül, sözlük anlamı olgunlaşma, gelişim ve evrim olan bir terimdir. Deneysel spiritüalizmin temel ilkelerinden biri olan tekâmül ya da ruhsal tekâmül, bu alanda ruhsal gelişim anlamında kullanılmaktadır. Kısaca ruhların madde evrenindeki görgü ve deneyimini artırarak suurunu ve bilgisini genişletmesi olarak tanımlanır. MTİAD



liyakatini gösteremeyenler ona göre, yani liyakat derecelerine göre işlemlere tabi tutulurlar. Bunun için de iki koşul gerekir. Bunlardan biri, insanların liyakatlerini kanıtlayabilmeleri için gerekli olan çaba özgürlüğü, diğeri ise bu liyakati takdir eden, onun aslı gereklerine uygunluk derecesini ölçüp biçen ve ona göre o varlığın o gerekler karşısında, kendisine layık ve en uygun olan madde hâl ve durumlarını hazırlayarak düzenleyen bir etkenin varlığı.

İşte aslı gereklerin yerli yerinde uygulanmasını sağlayan, varlıklarla aslı gerekler arasındaki uzlaşmanın derecelerini ve ölçülerini takdir edip saptayarak değerlendiren bu teknik etken, evrendeki kader mekanizmasıdır.

Demek ki evren üstünde bulunan aslı ilkeye bağlı kader ilkesinin evrende kader mekanizması hâlinde işleyen görünümüleri, âlemler içinde o âlemlerin olanaklarına göre kader görünümünü meydana getirir ki bunun da âlemlerdeki görünüşü, mekânın sonsuz hâl ve durumlarıdır. Öyleyse, varlıkların aslı gerekler karşısındaki liyakat derece ve ölçülerini takdir edip saptayan ve varlıkların evren akışındaki maddesel olanaklarını bu liyakate göre ayarlayan kader mekanizması, yüksek kader ilkesinin evrendeki görünümüdür. Belli mekân biçimleri içinde âlemimizde görünen kaderin, başka âlemlerde nasıl görüldüğünü bu âlemin anlayış ve görüşleriyle belirleyip nitelendirmek elbette mümkün



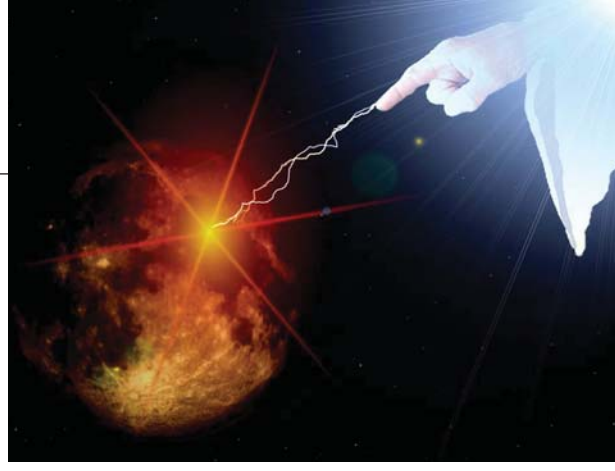
olmaz. Yalnız şunu ifade ederiz ki bu görünüm, vazife planlarından üniteye doğru yükseldikçe bizim âlemlerimizde geçerli olan işlevini elbette kapsamıyla orantılı olarak değiştirir. Üniteye gelince bütün gereklerle, anlayışlarla, olanaklarla ve durumlarla birleşmiş bir birlik hâlini ifade eder.

\*  
\* \*

Burada açıklanması gereken bir nokta var. Kader mekanizması evrendeki işlevini yaparken aslî ilkeye tabi bulunan zaman ilkesi ile birlikte yürür. Zaman ilkesinin evrendeki durumu aslî zamandır. Ve aslî zamanın, çeşitli âlemlerden geçerken o âlemlere göre görünüşleri vardır. Bunlardan birini dünyaya özgü yüzeysel zaman anlayışı, diğerini de dünya üstü âlemlere özgü anlayışsal zaman diye açıklamıştık. İşte kader mekanizması, dünyada işlevini ancak aslî zamanla birlikte yapabilir. Yani kader mekanizması, aslî ilkenin muhasebesini ve teknik ifadelendirilmesini yaparken ölçü olarak zamandan yararlanır.

Zaman mekanizması hem çok gerekli hem de zorunludur. Çok gereklidir çünkü aslî ilkenin sınır ve öz olarak belirlediği gerçekleştirmede, kader ilkesinin ölçütü ve ölçüsü zamandır. Zaman olmayınca kader ilkesi ölçüsüz kalır ve teknik işlevini yerine getiremez.

Zorunludur çünkü zaman mekanizmasının değerlendirme niteliği olmazsa kader mekanizmasında uyum, bundan dolayı da aslî ilke ile vazife ve tekâmül planları arasında bağlantı ve bu ilkelerle, planlarla âlemlerin



oluşlar ve akışlar düzenine uzlaşma olmaz ve sonunda değer farklanmalarının belirlenmesi ve değerlendirilmesi olanaksızlaşır, dolayısıyla miktar ve sonra nitelik düzensiz kalır ki bu durumda bütün uygulamalar odağını kaybederler.

\*  
\* \*

Aslî zaman akışının dünyadaki görünümüne yüzeysel zaman diyorduk. Buna karşılık yine evren boyunca akıp giden ve her âleme özgü görünüşler gösteren kaderin de dünyadaki görünümü mekân biçimleridir demiştik. İşte, dünyada zamandan ayrılmayan ve zamanla değer ve ayar ölçüsünü bulan mekân, kader ilkesinin dünyadaki işlevinin sonucudur. Bu bilgilerle de kaderin dünyada, zaman mekanizmasıyla birlikte görünen mekân hâlindeki görünümünü açıklamış olduk. Ve açıkça belirttik ki zaman ve mekânla var olan bütün realiteler, insanların özgürlük esasına dayanan çabalarıyla, layık olacakları ya da kazanabilecekleri derecelerin, yine zaman ve mekânla ölçülüp biçilmiş, yani zaman ve mekân kadrolarında vazifeli varlıklar tarafından takdir edilmiş birtakım gerekli zorunluluklarıdır.

Çünkü şurası bir gerçektir ki aslî gereklerin ve bu gereklere bağlı bütün mekanizmaların evrendeki uygulamaları aslî gerek, aslî zaman

*Mekânı ifade eden  
maddenin her hâl ve  
şekli, olayların her  
durumu kaderin bir  
görünümüdür.*

ve kader mekanizması kadrolarında çalışan organizasyonların vazifelileri tarafından yapılması zorunlu yükümlülüklerdendir. İşte üniteden süzülerek aslî tesirlerle evren içine yayılan kader ve zaman mekanizmalarına ait tesirler, bu mekanizmaları yürüten kadrolar dahilinde vazifelenmiş büyük vazife planlarının evrensel faaliyetleriyle uygulama zeminlerini bulurlar. Ve bu kadroların bütün elemanları yerli yerine yerleşmiş, vazifelerini hakkıyla kavramış güçlü varlıklardır.

\*  
\* \*

Zaman ve mekân hakkında verilen bu bilgilerden sonra iyice anlaşılır ki dünyada herhangi bir konuda şu adamın yazgısı buymuş demenin anlamı, o adamın o konuda, içinde bulunduğu olayları meydana getiren bütün madde bileşimlerinin belli zamanlara bağlı olarak bir araya gelişleri ve bağlanışları o anda o şekilde ortaya çıktı demektir ki mekânın tanımını iyi kavramış olanlar, bunun da o adamın etrafında ona göre mekânlar kuruldu demek olduğunu anlarlar.

Aynı şekilde, kaderi yardım etmedi sözü de onun hakkında beklenen bir konuya ait madde bileşimlerinin beklenildiği şekilde değil, başka şekillerde meydana geldiğini ifade eder ki bu da yine o konu etrafında arzu edildiğinden başka madde şekillerinden ve durumlarından kurulmuş bir mekân demek olur. Kısaca, mekânı ifade eden maddenin her hâl ve şekli, olayların her durumu kaderin bir görünümüdür. Elini oynatan bir insanın bu hareketine zemin olan ortam bir mekândır ve kaderin görünümüdür. Yürüyen bir insan için bastığı yerler mekândır, gökyüzüne bakan bir kimse için yıldızlarıyla, bulutlarıyla, renkleriyle, bütün görünüşü ve durumuyla gökyüzü mekândır ve kaderin görünümüdür. Dikkatini vücudunun herhangi bir noktasına çeviren insan için orası mekândır ve kaderin görünümüdür. Düşünen bir insan için imgelemesi mekândır, olaylar arasında ilişkiler kuran anlayış bir mekândır ve kaderin görünümüdür. Kısaca, evrende görünen her şey, her varlık, insanın bizzat kendisi bir mekândır ve bunların hepsi kendi âlemlerinde kaderin birer görünümüdür. Çünkü bütün bunların şekillenmeleri, çeşitli şekillerde birbirine bağlanmaları, sayısız bileşimler hâlinde analiz ve sentezlere tabi tutulmaları, yani bütün olayların ve madde hâllerinin meydana gelmesi mekânın türlü çeşitlenmeleridir ki bunlar da kader mekanizmasının işlevi içinde yürürler. □

*İlâhî Nizam ve Kâinat*'ın günümüz Türkçesine uyarlanmış baskısından alınmıştır.

DUYURU



Metapsikik  
Tetkitler ve İlmî  
Araştırmalar  
Derneği



İnsanları  
Birleştiren  
Bilgiyi Yayma  
Vakfı

# BİLYAY VAKFI KONFERANSLARI ARTIK CANLI YAYINDA!

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

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

KONFERANSLARIMIZI ARTIK DÜNYANIN HER YERİNDEN

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

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

İYİ SEYİRLER!

NOT: YAYINLARIMIZLA İLGİLİ İSTEK, ÖNERİ VE ELEŞTİRİLERİNİZİ  
BEKLİYORUZ.

# Derine İnmek

*Sandra Ingerman*

**S** PİRİTÜEL uygulamamızda çalıştığımız görünmeyen gizli alemler ve formsuz enerjilerle bağlantımızı derinleştirirken keşfedecek çok şeyimiz var.

Görünmeyen alemlerle bağlantıya geçerken genellikle metotların içinde kayboluyor ve yüzeyin ötesinde olanları kaçırıyoruz.

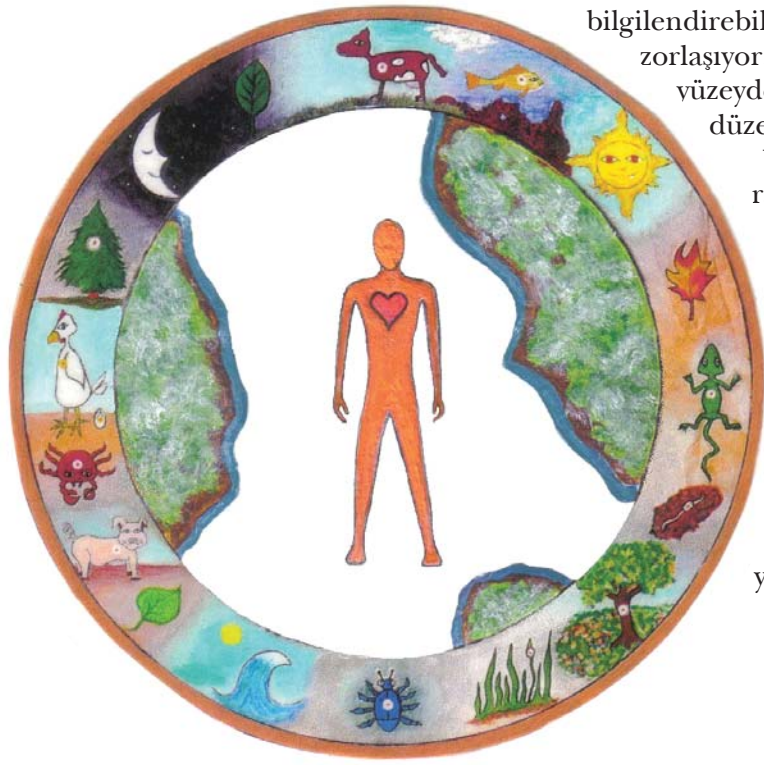
Genellikle spiritüel çalışmalarımızı nasıl yapacağımızı söyleyen yönergeleri izlemeye çalışıyor ve yönergelerin bize yalnızca giriş kapısını gösterdiğini unutuyoruz. Fakat bir noktada kapıdan geçmek ve görünmeyenin gerçek derinliğine doğru gitmek için metotları ve yönergeleri bırakmalıyız. Çünkü “yönergeler” bizi yüzeyde tutabilir ve ruh dünyasının güzelliğini gerçekten keşfetmemizi sınırlayabilir. Yönergeler ve öğrenme metotları yolculuğa başlamada bize yardımcı olabilir. Hepimiz bir yerden başlamak zorundayız. Ancak bir noktada kurslarda ve kitaplardan okuyarak öğrendiklerimizi bırakmanın ve kendi yolumuzu bulmanın zamanı gelir.

Yaşadığımız dünyanın bir parçası olan duyuşal uyaranlara o denli maruz kalıyoruz ki ruhun, yardımcı ruhların ve doğanın; sözcüklerin ötesinde olan fakat ruhumuzun derinliklerine dokunan iletişim yollarıyla bizi

bilgilendirebileceği sessiz alanı bulmak zorlaşıyor. Ruhun gizemlerini yüzeyde kalarak veya rasyonel düzeyden anlayamayız.

Yaradılışın gerisinde rasyonel olarak anlayamayacağımız ve sözlerin ötesinde bir enerji vardır. Sözcükleri bırakmak ve öykünün gerisindeki anlamı deneyimlemek bize, ruhumuzun derinliğine seslenen bir iletişimi alma olanağı verir.

Doğada yürüyüş yaptığımızda ve





elementlerin ruhuyla ve diğer doğa varlıklarıyla konuştuğumuzda, gerçek bilgelik rasyonel anlayışın ötesindeki bir iletimle gelir. Bu enerjik iletim, büyümemize katkıda bulunan, doğuştan sahip olduğumuz bir biliş dokunur.

Aynısı şamanik yolculuk uygulaması yapanlarınız için de geçerli. Yardımcı ruhlarımızın bize ilettiği görsel ve işitsel mesajlara takılıp kalıyoruz. Genellikle bizimle paylaşmaya çalıştıkları daha derin anlamları aramayı bırakıyoruz.

İnisiyasyonun amacı, ruhun derinliğinin ışıması için egonun ve kişiliğin yüzeyini kazımaktır.

İnsanlar olarak içsel ve dışsal duylara sahibiz. Fakat Batı

dünyasında, duylarımızın derinliğini kullanmıyoruz.

Modern dünyada yaşarken duylarımızı nasıl körelttiğimize üzerine derinlemesine düşünmeye başladım. Havası kirli, ağırlaşmış yerlerde yaşıyor ve çalışıyoruz. Pek çok insan, havanın kokusunu gizlemek için yapay kokulu spreyler ve mumlar kullanıyor.

Gün boyunca elektronik araçlarımızla müzik dinliyoruz. Pek çoğumuz dışsal gürültüyle öylesine çevrilmiş biçimde yaşıyor ki ne kuşların şakımlarını ne de hafif meltemlerin, güçlü rüzgarların ya da yağmurun sesini duymuyoruz.

Bir ağacın şarkı söylediğini en son ne zaman duymuştunuz? Ağaçlar şarkı söyler ve eğer “görünmez kulaklarınız”ı açarsanız onları duyabilirsiniz.

Ve pek çoğumuz bedenlerimizle bağlantısı yok ve çevremizdeki her şeyle tümüyle temas etmek için kendimize izin vermiyoruz.

Yiyeceklerimizin tadını pek çok yapay aroma ve tatlandırıcılarla maskeliyoruz, toprağın bize armağan ettiği taze lezzetlerin artık zevkine varamıyoruz.

Kendimizi genellikle öyle çok maddi eşyayla çevreliyoruz ki duylarımız aşırı yükleniyor ve doğal dünyanın güzelliklerini içeri alamıyoruz.

Algı ve farkındalığımızı genişletme yeteneğimizi kayıp mı ettik? Pratikte bu yeteneği geri kazanabiliriz.

Bunların hepsi, yaşamın bize sunduklarının çoğunu kaçırdığımızı anlatmak için. Bize armağan edilmiş duyları gerçekten kullanmadığımız sürece yaşamın güzelliklerini

*İçsel duyularımızı  
kullanmak yoluyla  
şamanik, psişik ve  
sezgisel bilişimimizle  
bağlantıya geçebiliriz.*

algılayamaz ve doğayla bağlantı kuramayız.

Çevremizi saran dünyanın gücü ve güzelliği ile iletişim kurabilmek için duyularımızı yeniden tümüyle canlandırmamız gerek. Ve ancak bundan sonra her şeyin içinde yaşayan güzelliği anlayabiliriz.

Ayrıca olağan dışı duyularımız da var. İçsel duyularımızı kullanmak yoluyla şamanik, psişik ve sezgisel bilişimimizle bağlantıya geçebiliriz. Fakat burada yine pek çoğumuzun kendi psişik duyularıyla çalışmayı bıraktığımızı görüyorum.

Deprem ve diğer doğal felaketlerden önce hayvanların davranışlarında belirgin farklılıklar oluşur. Tayland'daki yıkıcı gelgit dalgası sırasında hayvanlar, daha dalga insanlar tarafından görülmeden önce daha güvenli olan yüksek yerlere kaçtılar.

Boa yılanı olan bir arkadaşım var ve yılan depremden önce tedirgin oluyor. Aynı davranış kuşlarda, köpeklerde, kedilerde ve diğer hayvanlarda da görülebilir. Çoğu insan, psişik duyularını hayvanların aldığı mesajları alamayacak düzeyde köreltmiş. Diğer doğa varlıklarının, çevrede oluşan değişiklikleri

algılamaya yetecek düzeyde keskinleşmiş duyuları var.

Şamanik yolculuk eğitimi verirken yaşadığım en büyük hüsrana, insanların yolculuklarını adeta bir film veya televizyon seyrederek gibi "görmeye" odaklanmaları. İnsanların bütün olağan dışı duyularının derinliğini deneyimlemelerini sağlamak benim için zor olmuştur. Çünkü ruhlar yalnızca bize imajlar göstermek yoluyla iletişim kurmazlar.

Şamanik yolculuk, pek çoklarının bugün uyguladıkları gibi, beden dışı bir deneyim değildir. Şaman, bilinç durumunu değiştirerek, görünen ve görünmeyen alemler arasındaki perdeyi kaldırır ve gerçekliğin farklı bir boyutuna adım atar. Şamanın duyuları bu dünyada aktif haldedir. Bir şaman bizim günlük yaşamımızda yaptığımız gibi görür, duyar, hisseder, koku ve tat alır. Şaman, yardımcı ruhlarına gider ve onlarla bizim gündelik yaşamlarımızda



diğerleriyle kurduğumuz gibi ilişki kurar.

Günlük yaşamlarımızı yaşarken, çevremizdeki zengin ve sihirli dünyayı algılamak için olağan dışı duyularımızı açabiliriz. İşyerimize yürürken rüzgarla gelen bir mesajı duyabiliriz. Olağan duyularımız aşırı yüklü olmadığında kendimizi rehberliğin veya bilgeliğin gerçeğini iliklerimizde hissettiğimiz içsel bilişlerle bağlantı içinde buluruz.

İçsel ve dışsal duyularıyla doğa varlıkları, içimizde ve dışımızdaki yeryüzüyle nasıl bağlantı kuracağımız konusunda bizim için büyük öğretmenlerdir. Bunu yaptığımızda, yaşamlarımızda olan her şeye dair algımızın da değiştiğini görürüz. Yaşam daha derin bir anlam kazanır ve yaşamın sunduklarındaki güzelliği görmeye başlar ve bir beden içinde olmanın değerini anlarız.

Çoğu insan bedenleriyle bağlantı içinde olmak istemiyor. Belki geçmiş

bir travma ya da hastalık gibi çeşitli nedenlerden dolayı beden içinde olmak sevinç dolu bir deneyimden çok bir acı kaynağı. Ve pek çoğumuz doğadan kopuk olduğumuz gibi bedenlerimizden de kopuğuz. Çünkü gerçekten doğada olmak bizi hemen bir beden içinde olmanın güzelliği ile yeniden bağlantıya geçirir.

Bedenlerimizi onurlandırmanın ve onu reddetmemenin veya yargılamamanın zamanı. Doğanın bize sunduklarını görmenin, duymanın, hissetmenin, tatlarını ve kokularını almak için kendimize izin vermenin zamanı. Ve ancak bundan sonra şu anda çoğumuzun ancak hayal edebildiği bir evrende yaşabiliriz.

Algımızı keskinleştirmeyi öğrenirken kendimizi açabileceğimiz pek çok farkındalık düzeyi vardır.

Görünen ve görünmeyen duyularımızın gerçek derinliğini deneyimlediğimiz bir hayatı yaşamamıza hizmet etmeyen alışkanlıklarımızı bırakmakla ilgili derinlemesine düşünmek için harika bir zaman. Bundan ödün vermeme seçimini yaparak canlılığımızı tümüyle geri getirmek ve daha geniş ve daha derin bir algı anlayışını deneyimlemek için harika bir zaman. Daha derinlere dalmak ve bizi yaşamın yüzeyinde tutan yapay işlev görme yollarını bırakmak için harika bir zaman. Bize ve gezegene artık hizmet etmeyen yaşama ve çalışma biçimlerini bırakırken yeniden doğuşa da açılırız. Yeni bir yaşam biçimine açılırız. □

www.sandraingerman.com web sitesinden çeviren:  
Simin Uysal Çetinkaya.



# Enerji Tıbbı ve Şifacılık

*Fadime Çelik*

**S**TANFORD Üniversitesi fizik mühendisliğinden 1992 yılında emekli olmuş olan ve kuantum fiziği alanındaki çalışmalarıyla da bilinen Prof. William Tiller, yıllar önce bir kehanette bulunur gibi “*geleceğin tıbbi kontrol edilen enerji alanlarına dayalı olacaktır.*” demiş. Tiller’in bu sözü söylediği yıllarda geleneksel tıp tanı ve tedavi alanında bugün sahip olduğu biyomedikal cihazların pek çoğuna sahip değildi. Tanı koymak için kan analizi, röntgen gibi klasikleşmiş yöntemleri kullanmaktaydı. Oysa günümüzdeki tıp teknolojisi enerji alanlarını okuyan, noninvasif<sup>1</sup> tarama teknolojileri diye tanımlanan yöntemleri de kullanmaya başlamıştır.

Elbette ki bu yöntemlerin gelişmesi kuantum fiziğindeki gelişmelere bağlıdır. Kuantum fiziğinin madde ve enerjinin doğasıyla ilgili olarak ortaya koyduğu veriler biyomedikal mühendisliğinin de doğmasına neden olmuştur. Artık günümüzde tanı koymak için kan analizi, röntgen gibi klasik yöntemlere başvurmanın yanı sıra daha ince seviyelerde ne olup bittiğine dair enerji okuyan cihazlardan da yararlanılmaktadır. Çünkü kuantum fizikçileri kimyasallar veya hücreler tarafından yayılan frekansları analiz edebilen enerji tarama cihazları geliştirmişlerdir.

Bu cihazların bazıları bedendeki doku ve organlar tarafından yayılan enerji tayfını okuyabilmektedir. Bilgisayarlı tomografi, MRI ve pozitron emisyon tomografi (PET) tarama, süper iletken kuantum girişim aygıtı, gibi medikal aletler hastalıkları noninvasif bir şekilde saptayabilmektedirler. *Hücrelerden ve dokulardan çevrelerine yayılan enerjiler artık hekimlere tanı koyma süreçlerinde en gerçekçi “bilgi”leri vermektedir.* Hekimler enerji okuyan cihazlar sayesinde taranmış resimlerdeki sağlıklı ve hastalıklı dokunun karakterindeki spektral enerjii ayırarak iç hastalıkları teşhis edebilmektedirler. Çünkü hastalıklı doku çevresindeki sağlıklı dokulardan farklı olarak kendine özgü bir enerji yaymaktadır. Cihazlar tarafından tespit edilen

<sup>1</sup> noninvasif: Kanı olmayan, kansız. Kan dökmeden yapılan.



bu enerji hekimlerin tanı koymalarını sağlamaktadır. Günümüzde Rusya'da ve bazı batılı ülkelerde dokulardan ve bedenden çevreye yayılan enerjileri algılayan ve organların genel sağlık halleri hakkında son derece isabetli tespitlerde bulunan Kirlian cihazı ve GDV cihazı da kullanılmaktadır. Organların şu anki sağlık durumları ile ileriki zamanlarda gösterebileceği olası sorunlar tespit edilebilmektedir.

## Her Form Çevresine Enerji Yayar

**S**AĞLIKLI veya hastalıklı dokular S gibi insanlar, bitkiler, hayvanlar hatta bizim cansız diye kabul ettiğimiz kayalar, kristaller, doğal su kaynakları, enerji alanı içinde bulunan ve fizik bedende hastalık oluşturan / oluşturabilecek olan,

ruhsal şifacılar tarafından da blokaj olarak adlandırılan enerji kümeleri de kendilerine özgü bir enerji dalgaları yaymaktadır. Aslına bakarsanız hastalıklı doku veya organlardan çevrelerine yayılan enerjilerin biyomedikal cihazlar tarafından algılanması insanlık tarihi açısından bakarsak çok yakın bir geçmişte başlamışsa da bu enerjilerin psişik yetenekleri olan insanlar tarafından algılanması insanlık tarihi kadar eskidir.

Şamanlar ve ruhsal şifacılar sağlıklı olmayan doku ve organlardan yayılan titreşimleri yani hastalıkların sebebi olan enerji dalgalarını algılayıp, insan enerji alanından uzaklaştırarak öncelikle enerji bedeninin normal ritmine dönmesine dolayısıyla da hasta bedeninin iyileşmesine aracılık etmektedirler. Batı medeniyetinin pek çok kültüre egemen olmasıyla birlikte iletişimi ve haberleşmeyi konuşulan ve yazılan dile indirgediğimiz için birbirimizle ve doğayla olabilecek en aracasız iletişimi, enerji alanları aracılığıyla gerçekleşen doğal iletişim sistemimizi köreltmüş duruma geldik. Oysa şu anda da, yani dünya yılıyla 2013 dediğimiz zamanlarda da bu yetilerini aktif bir şekilde kullanan yerel kültürler, kabileler, şamanlar ve ruhsal şifacılar hala mevcut. Örneğin Avustralya'daki aborjinler çölde iletişimi, "bilgi alıp", "bilgi iletme"yi telepati ile sağlamaktalar. Birbirlerinin zihinlerini okuyabilmekte. *Ayrıca değişik şarkılar söyleyerek ve ince sesler çıkararak damarlarda dolaşan kanın akışını değiştirerek ve vücutta bulunan hücrelere seslenerek organizmada veya deride bulunan kesik ve yaraları iyileştirme özelliğine sahipler.* Peki, bunları nasıl

*Enerji  
dalgalarının  
davranışı  
biyotıp için  
oldukça önemlidir.*

yapmaktadırlar? Uyumlu rezonansla. Gelin şimdi rezonans olayını açıklayalım.

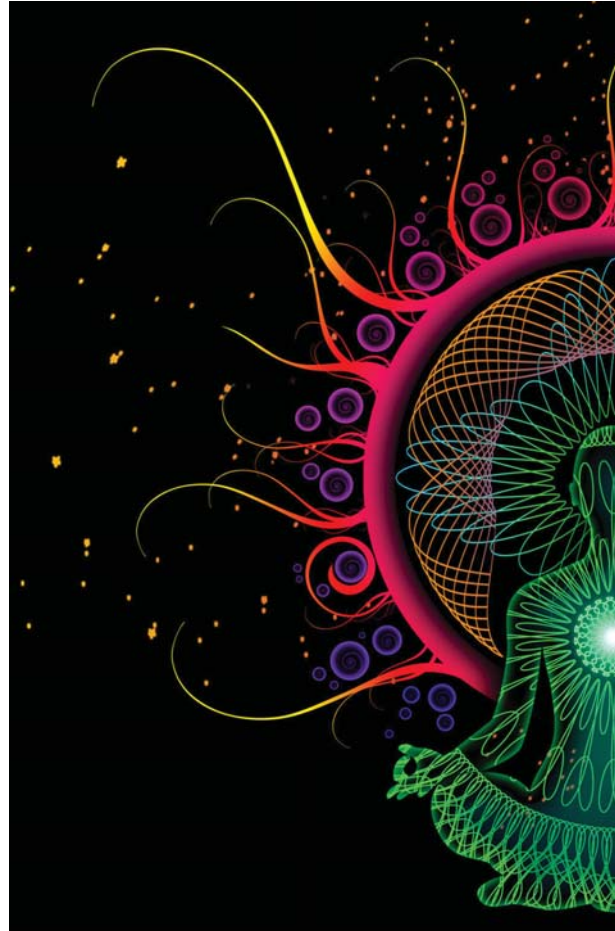
### Yapıcı ve Yıkıcı Müdahale Nedir?

**E**ĞER durgun bir havuza küçük bir taş atarsanız düşen taşın üzerindeki enerji suya geçer. Sudan geçen enerji dalgaları suyun yüzeyinde giderek genişleyen halkalar şeklindeki su dalgalarına neden olur. Eğer suya aynı anda birden fazla taş atılırsa, her kaynaktan yayılan enerji dalgaları birbirine karışır ve böylece iki veya daha fazla dalganın bir noktada birleştiği karışık dalgalar oluşur. Bu karışma *ya yapıcıdır (enerji çoğaltıcı), ya da yıkıcıdır (enerji tüketici).*

Eğer aynı boyuttaki iki taşı aynı yükseklikten aynı anda suya bırakırsak suya düşen taşların her birinden kaynaklanan dalgalar bir noktada birleşir. Dalgalanmaların birbiri üstüne geldiği noktada, etkileşim içindeki *dalgaların birleşen gücü ikiye katlanır* ki bu olaya *yapıcı müdahale ya da uyumlu rezonans* denir.

Taşlar düzenli atılmadığı zaman enerji dalgaları da düzenli olmaz. Bir dalgalanma yükselirken diğeri düşer. Birleşme noktasında bu eş zamanlı olmayan enerji dalgaları birbirini götürür. Dalgalanmaların birbiri ile birleştiği yerde enerjii ikiye katlanmak yerine su hareketsiz kalır yani hiç enerji dalgası yoktur. Enerji dalgalarının birbirini götürmesi olayına ise *yıkıcı müdahale ya da uyumsuz rezonans* denir.

Enerji dalgalarının davranışı biyotıp için oldukça önemlidir çünkü titreşimli frekanslar bir atomun fiziksel ve kimyasal özelliklerini değiştirebilir. Atomlar titreşimle ölçebileceğimiz daimi bir hareket halinde oldukları için, yukarıda bahsettiğimiz atılan taşların oluşturduğu genişleyen dalgalara benzeyen dalga şekilleri



oluştururlar. Her atom kendine özgüdür çünkü negatif ve pozitif yüklerinin dağılımı dönüş hızı ile birleşince özel bir titreşim ya da frekans şekli oluşturur.

Mesela Ella Fitzgerald gibi bir şarkıcı kristal bir kadehin atomları ile uyumlu bir notanın yankılanmasını sağlarsa kristal kadehin atomları onun ses dalgalarını emer. *Yapıcı müdahale* mekaniği sayesinde yankılanan sesin oluşturduğu *enerjinin eklenmesi* kadehin atomlarının daha hızlı titreşmesini sağlar. En sonunda, atomlar o kadar enerji emerler ki onları bir arada tutan bağı koparacak kadar hızlı titrerler. Böyle bir durumda kadeh parçalanır. İşte hekimler böbrek taşlarının tedavisinde *yapıcı müdahale* mekaniğini kullanmaktadırlar. Böbrek taşları atomları, özel bir frekansta

titreşen kristallerdir. Hekimler böbrek taşıdaki uyumlu frekansa odaklanırlar. ESWL denilen yöntemle vücut dışından böbreklere verilen ses dalgaları ile böbrek taşları kırılır. Örneğimizdeki kristal kadehin atomları gibi böbrek taşlarının atomları da o kadar çabuk titreşirler ki taşlar parçalanır ve dağılır.

O halde şarkılar söyleyerek, ince sesler çıkararak yani sesle şifa yapan aborjinler, şamanlar ve ruhsal şifacılar da *yapıcı müdahale* mekaniğini kullanmaktadırlar. Yükladıkları enerjiyle alandaki istenmeyen enerji dalgalarının çöküp dağılmasına ve alan titreşiminin normal değerine dönmesine neden olmaktadır.

## Hastalıkta Enerjetik Değerler Düşer

**D**R. BRUCE Tainio, insanların ve gıdaların biyofrekanslarını ölçen bir alet geliştirmiş. D. Gary Young'un da yardımıyla yaptıkları araştırmada sağlıklı insan beyninin 72-90 MHz, sağlıklı insan bedeninin (gündüz) 62-68 MHz, soğuk algınlığı belirtilerinin 58 MHz, grip belirtilerinin 57 MHz, kanserde 42 MHz, işlenmiş/konserve yiyeceklerde 0 MHz, kuru otlarda 12-22 MHz, taze otlarda 20-27 MHz, esans yağlarında 52-320 MHz olduğunu tespit etmişlerdir. Demek ki hastalık ve rahatsızlıklar 58 MHz'de baş göstermeye başlamaktadır.

Bu kıymetli araştırmanın gösterdiği gibi hastalığın sebebi hücre, doku veya organların enerji alan frekanslarının normalin altına düşmesidir. Bir şifacı ise transfer ettiği enerjilerle enerji



alanı içinde lokalize olmuş bulunan ve yaydığı titreşimlerle organ veya dokuların olağan titreşimini çökerten blokajları dağıttığı gibi, düşmüş olan titreşimi de tekrar yükseltir. Nitekim nükleer fizikçi Dr. Robert Beck'in ölçümlerine göre şifacılar şifa eylemi sırasında *yapıcı müdahale* mekaniği sayesinde yeryüzünün manyetik alanı olan Schumann dalgalarıyla hem frekans hem de faz bakımından senkronize hale gelmekte yani uyumlu rezonansa girmekte ve şifa için muazzam bir enerji kaynağını kullanmaktadırlar, yani o kaynaktan enerji aktarmaktadırlar. Dolayısıyla şifa eylemi de *yapıcı müdahale* ile gerçekleşmektedir. Böylece hücreler hastalığın sebebi olan etkenlerin ortadan kaldırılmasıyla, düşük titreşimlerin tekrar normal değerlerine yükseltilmesiyle kendi kendini iyileştirecek metabolizmayı harekete geçirmektedir. Yani hücreler olağan madde ve enerji döngülerini başarıyla gerçekleştirmeye başladıkları için sağlıklı olma haline geri dönmektedirler.

## Sesle Şifa ve Yapıcı Müdahale

**G**EÇENLERDE biri İngiltere'de yaşayan iki arkadaşım bir akşam evime gelmişlerdi. İngiltere'de yaşayan arkadaşım bir durugörür. Diğer arkadaşım karın bölgesinde bir ağrıdan söz etti ve benden şifa yapmamı rica etti. Ayağa kaldırıp enerji alanını taradığımda gerçekten de karın bölgesinde çok farklı bir titreşim alanı vardı. Odaklanıp şifa yaparken durugörür arkadaşım da algılamalarını paylaşmaya başladı.

Ellerimden beyaz bir ışık fışkırdığını ve karın bölgesinin üst kısmında bulunan siyah-kahverengi bir kümenin yavaş yavaş gevşeyip genişlemeye başladığını söyledi. Ben de sesle şifa yapmaya ve olası değişimlerle ilgili geri bildirim almaya niyet ederek ve onlara bir şey söylemeyerek enerjimi içimde toplayıp karın bölgesine yüksek bir sesle bağırdım. Durugörür arkadaşım gördüklerini şaşkınlık içinde aktardı. Ben bağırınca, siyah-kahverengi olan şeyin tuz buz olup topluigne parçaları gibi dağılıp gittiğini söyledi.

Hint, Tibet ve Nepal kültüründe blokajların dağılıp gitmesinde ve bedenin kendi doğal ritmine tekrar kavuşmasında 5000 yıl kadar öncesinden beri ses çanakları da kullanılmaktadır. Bu çanaklar bakır, pirinç, gümüş, altın, demir, cıva, kalay gibi metallere veya karışımlarından özel olarak yapılır. Belli bir tempoda ve vuruş hızında çanağa vuruldukça etrafa yayılan ses dalgaları tıpkı göle atılan taşların oluşturduğu dalgalar gibi beden içindeki suda hareket ederek tıkanmış meridyenleri açar. Vücut içi sıvılarının, kanın hareketini artırır. Enerji alanındaki blokajları çözer ve beden kendi kendini iyileştirmeye başlar.

## Psişik Saldırıları ve Yıkıcı Müdahale

**P**EKİ, insanların hayatında *yıkıcı müdahale* de olmakta mıdır? Ne yazık ki zaman zaman olmaktadır. Örneğin bazı kişilerle karşılaştıktan sonra veya bir tartışmadan sonra "*hiç enerjim kalmadı, sanki elim ayağım çekildi, tükendim, bütün enerjim bitti*" denir. Ya

da gece yarısı loş ve ıssız bir sokakta yürürken birdenbire duyulan ürkütücü bir ayak sesi, saldırgan bir canlıyla karşılaşmak vb. bir anda insanı güçsüz kılabilir. İşte bu ve benzeri durumlarda aslında bize olan enerji kaybıdır. Yani taşlar düzenli atılmadığı zaman oluşan enerji dalgalarının birbirini götürmesi şeklindeki yıkıcı müdahale gerçekleşmiştir. Enerji alan titreşimleri düşmüştür. Ayrıca nazara uğramak, kara büyü, lanet ve beddua enerjilerine maruz kalmak dediğimiz durumlarda da sisteme dışarıdan gelen enerji tıpkı dalgaların birbirini götürmesi ve enerji dalgasının hiç kalmaması gibi yıkıcı bir etki yaratır. Hatta bu etkiler alanda kalıcı hale gelebilir. Yani kötü niyet yüklenerek yönlendirilmiş enerji kişinin enerji alanında kalıp o kişiyi içten içe negatif yönde etkilediği gibi fiziksel, zihinsel veya psikolojik sorunlara da sebep olabilir. Yani kişi psikik saldırıya maruz kalmıştır.

Enerjinin doğasında odaklanmış dikkat enerjileri yönlendiren temel unsurdur. Burada kişinin niyeti saf, temiz ve yardım etmeye yönelikse yapıcı müdahale, zarar vermeye yönelikse yıkıcı müdahale mekanıği işlemektedir. Şifacıları olağan insanlardan farklı kılan temel unsur sevgi, şefkat ve yardım etme hisleriyle birlikte vicdani kriterlerinin rehberliğinde yapıcı müdahale yani uyumlu rezonans ilkesini kullanmaktaki ustalığıdır.

## Hekimler ve Şifacılar İşbirliği Yapmalıdır

**P**ROF. WILLIAM Tiller'ın yıllar önce dediği gibi *geleceğin tıbbi*

*kontrol edilen enerji alanlarına dayalı olacaksa* hekimler ve şifacılar işbirliği yapmalıdır. Hükümetlerin sağlık programlarını gözden geçirmeleri ve yeni çözüm yolları bulmaları kaçınılmaz noktalara gelmiştir. Yepyeni biyomedikal cihazların ve binlerce çeşit ilacın kullanıldığı günümüzde ne yazık ki *yaygın tıp* birçok açıdan tıkanmış durumdadır. Bunu pek çok saygıdeğer hekimlerimiz de dile getirmeye başlamıştır. Sadece ülkemizde değil pek çok ülkede hasta sayısı giderek artmaktadır. Devletlerin ekonomileri sosyal sağlık giderlerini kaldıramayacak noktalara gelmeye başlamıştır. Diyabet, depresyon, böbrek yetmezliği, kanser, tansiyon sorunu ve daha birçok problem katlanarak artmaktadır. Hekimler ustalaştıkları alanlarda destek verirken enerji alanı üzerinde çalışabilen ve farklı tekniklerde ustalaşmış olan şifacılarla, regresyon terapistleriyle, ses terapistleriyle, homeopatlarla, akupunktur ve medikal masaj uzmanlarıyla, refleksolojistlerle, doğal beslenme uzmanlarıyla, aromaterapistlerle yani holistik şifaya destek verebilecek tüm meslek gruplarıyla işbirliğine gidebilirlerse Tiller'ın kehaneti asıl o zaman gerçekleşmiş olur. □



# NLP Üzerine Robert Dilts ile Röportaj

Sonay Sunucu

## 1. Bölüm

*S: Öncelikle, bu röportajı yapmayı kabul ettiğiniz için çok teşekkür ediyorum. Burada bulunmaktan dolayı çok mutluyum ve bu mutluluğu, NLP'yi ve NLPU'yu ülkemle de paylaşmak istedim. İlk olarak NLP nedir ve NLP'yi ortaya çıkaran kimdir veya kimlerdir sorusuyla başlamak istiyorum.*

R: NLP, nasıl düşündüğümüz, nasıl iletişim kurduğumuz, nasıl öğrendiğimiz, kararlarımızı nasıl verdiğimizle ilgilidir. Harfleri tek tek inceleyecek olursak, N; sinir sistemiyle (nervous system), L; lisanla (language) ve sinir sistemiyle lisanın nasıl bir etkileşim içinde olduğuyla ve P; programlama ise, bu kavramların davranışlarımızı ve davranış kalıplarımızı nasıl etkilediğiyle ilgilidir. Kelime anlamı olarak bunları söyleyebiliriz ama NLP pek çok şey ile ilgilidir; başkalarıyla nasıl iletişim içinde olduğumuzla, kendimizi nasıl şifalandırdığımızla, başkalarına nasıl yardım ettiğimizle, nasıl öğrendiğimizle, kararlarımızı nasıl verdiğimizle, kendimizi nasıl motive ettiğimizle ve en önemlisi "NASIL" sorusuyla ilgilidir. Hayatlarımızın farklı bölümlerinde yaşadığımız pek çok sürecin nasıl olduğuyla ilgilidir. NLP burada, University of California Santa Cruz'da, dilbilim profesörü olan John Grinder ki bu NLP'nin lisan kısmıydı ve Matematik ve de Psikoloji (Gestalt psikolojisi ve psikoterapisi) okuyan Richard Bandler tarafından geliştirildi. NLP'yi başlattılar çünkü onlar iletişimde etkili olan kişileri ve belli terapistleri incelemeye başlamışlardı. Bu kişiler; Gestalt terapinin kurucusu olan Fritz Pearls, modern hipnoterapinin kurucusu olan Milton Erickson, aile terapisinin kurucusu olan Virginia Satir'di. İncelemeye başladıklarında fark ettiler ki bu kişiler, insanlara yardımcı olurlarken ortak kalıpları kullanıyorlar. İnsanlara, stresle baş etmek, kişilerin kendilerinde mevcut olan kaynaklarını bulmak





gibi konularda yardım ediyorlardı. Bu ilk çalışmalardan bu yana NLP oldukça gelişti; liderler, iyi yöneticiler, pazarlama-egitim alanlarındaki insanlara doğru yayıldı. Dolayısıyla NLP, bir çeşit iletişim ve değişim bilimidir diyebiliriz. NLP, günümüzde dünya üzerinde oldukça yayıldı ve insanlar tarafından, nasıl daha fazla yaratıcı olunacağından tutun da, nasıl takım çalışması yapılacağı, nasıl daha iyi bir lider olunacağı, nasıl iyi bir yaşam koçu olunacağı, nasıl daha iyi bir öğretmen olunacağına kadar pek çok amaç için kullanılmaktadır. NLP, daha çok iletişimin ve insanlara yardım etmenin önemli olduğu ve bir değişimin yaratıldığı alanlarda kullanılmaktadır. NLP'nin bana ait olan bir diğer tanımı da, benim kitaplarımdan birisinin adı olan; "Tools for Dreamers"dır (Hayalperestler için araçlar). Bunun arkasındaki fikir de, NLP'ye başka bir açıdan bakmaktır. NLP bizlere yardımcı olurken, vizyon, hayal gibi fikirleri dolayısıyla bir takım

araçları verir. Bunlar öyle araçlardır ki bu vizyonları nasıl somutlaştıracağımın, nasıl gerçeklik haline getireceğimin yoludur.

*S: NLP'yi hangi alanlarda kullanabiliriz?*

R: Aslında bunların birkaçından hali hazırda bahsettim ama yine de tekrar gözden geçirecek olursak, NLP'nin kullanıldığı en büyük alanlardan birisi kişisel yaşamımız; nasıl daha az stresli, daha enerjik, daha sağlıklı, daha çok kaynakla dolu olabilirim, nasıl daha iyi iletişim kurabilirim, daha iyi ilişkiler oluşturabilirim gibi. Bir diğer önemli alan, profesyonel hayatımız. Yaptığım atölye çalışmalarının çoğu profesyoneller içindir; daha iyi iletişim kurmak isteyen, daha yaratıcı ve üretken ekipler oluşturmak isteyen, diğerlerinin arasında oluşan karmaşaları daha etkili olarak çözmek isteyen, büyük firmaların yöneticileri. Bir diğer alan sağlıktır. Mesela doktorlar, hemşireler, sosyal görevlilerle yaptığım programlar var ki bu yolla hastalarını daha iyi anlayabiliyorlar ve destek oluyorlar, iletişim becerilerini geliştiriyorlar. Ayrıca NLP satış eğitiminde, yönetici eğitiminde, liderlik eğitiminde kullanılıyor. Tüm dünyada pek çok büyük firmayla, yöneticilerinin daha iyi liderler olması ve aynı zamanda daha iyi insanlar olması için çalışmalar yapıyorum. Yine büyük firmaların insan kaynakları bölümleriyle çalışıyorum. NLP çok büyük bir değer çünkü NLP insanların, kendilerinin en iyi versiyonları olmalarına yardımcı olurken aynı zamanda başkalarıyla daha etkili bir şekilde iletişim kurmalarına da yarıyor ve bazı karmaşa, çatışma ve problemlerden



de sakınmalarına yardımcı oluyor. Hatta NLP firmalarda, doğru ise doğru insanı seçmek için kullanılıyor. Çünkü insanların nörolingüistik programını bilirsem eğer, o kişinin işini daha iyi nasıl yapabileceğini, daha iyi nasıl düşünebileceğini, dünya görüşünü, motivasyonlarını, değerlerinin ne olduğunu bilirim ve o iş için en doğru insanın hangisi olduğunu çok kolaylıkla bulurum. Dolayısıyla NLP'nin kullanım alanı çok geniş. Öğretmenler hecelemeyi öğretirken, daha iyi öğrenmeyi öğretirken kullanıyorlar. Eğitimciler NLP'yi kullanıyorlar, yöneticiler kullanıyorlar. NLP oldukça geniş bir alanda kullanılıyor. Anksiyete, stres problemi olan insanlara yardım ederken kullanılabilir, daha parlak, daha yaratıcı olmak isteyen insanlara yol gösterebilecek, tüm farklı NLP yöntemlerini gösteren 1600 sayfalık ansiklopedimiz var. Dolayısıyla NLP'nin sınırı yok. Şunu söylemek isterim ki bugün yapacağımız atölye çalışmalarında, başlıca grup olarak

daha çok danışmanları, koçları, insanlara bir şekilde yardımcı olanları göreceğiz. Veya büyük firmalarla çalışırken, özellikle yüksek potansiyeli olan, gerçek bir lider olma ihtimali olan yöneticilerle çalışacağız. Evet, NLP motive etmeye ve odaklanmaya yardım eder.

*S: NLP'den annenizin sağlık problemleri için faydalandığınızı biliyorum. Sakıncası yoksa bize biraz bundan bahsedebilir misiniz?*

*R: Nasıl düşündüğümüzün, nasıl iletişim kurduğumuzun, hayatlarımızla nasıl başa çıktığımızın, ne tarz alışkanlıklarımızın olduğunun; yemek vs. gibi, tüm bu şeylerin sağlığımızı etkileyebileceğini her zaman için biliyorduk. Ama annemle birlikte nasıl düşündüğümüzün, inançlarımızın, içsel programlanmamızın yani NLP dilinin, kendimiz hakkında ne düşündüğümüzün, kendi kendimize ne söylediğimizin sağlığımızı nasıl etkileyebileceğine dair daha direkt ve net bir anlayışa sahip oldum. Annemin durumunda ise, o, göğüs*

kanserine yakalandı ve ilk önce NLP'yi kullanmayı reddetti. Kendisi bir hemşireydi ve sadece doktora gitti ve doktor, tüm göğsünü aldı ve ona şöyle söyledi, "Kanserini tedavi ettik." Ama iki seneden daha kısa bir zaman sonra, kanser diğer göğüste geri geldi ve bu sefer aynı zamanda mesaneye, yumurtalıklara, kemik iliğine, neredeyse bedenindeki tüm kemiklere yayılmıştı. Bu göğüs kanserine 4. Seviye dediler ki bu en ilerlemiş seviyeydi. Bu sefer doktorlar şöyle söylediler: "Bu oldukça agresif bir kanser türü, oldukça fazla yayılmış. Biz gerçekten size yardımcı olamayız." Doğal olarak bu bizim için büyük bir kriz oldu, korkunçtu, hayatlarımızda büyük bir parçalanmaydı. Annem, hayatının bittiğini düşündü. Ama sonra biz, doktor ona tubbin yardım edemeyeceğini, onun için hiçbir şey yapamayacaklarını, onu tedavi edemeyeceklerini söylediği için, "Haydi NLP'yi deneyelim." dedik. O dönemde psikonoroimmunoloji gibi çeşitli bilimsel kanıtlar vardı. Biliyorsunuz psiko; psikoloji, nöro; sinir sistemi demektir. Bağışıklık sisteminde ise psikolojyle bağlantılı olarak sinir sistemimizin ve bağışıklık sistemimizin nasıl tepki verdiği vardır. Düşünce sisteminizle, ne tür strese sahip olduğunuzla, bağışıklık sisteminizin performansını arttırabileceğinize veya ona müdahale edebileceğinize dair çalışmalar vardı. Dolayısıyla biz de annemin sağlıklı olabilmesi için ne tür bir çalışma yapabileceğine dair araştırma yapmaya başladık. Aynı zamanda görselleştirme gibi tekniklerle insanların bağışıklık sistemlerini uyarabileceklerine, canlandırabileceklerine, psikolojik metotları kullanarak tümörleri

küçültebileceklerine, diyet gibi metotların etkilerine dair kanıtlar da vardı. Dolayısıyla annemle, nasıl bir hayat istediği üzerinde odaklanarak, nasıl sağlıklı olabileceğine odaklanarak çalışmaya başladık. NLP her zaman bir hedef koymak ile başlar. Nereye gitmek isterdin, eğer sağlıklı ve iyi olabilseydin nasıl görünürdün, bu nasıl bir sese sahip olurdu ve nasıl hissettirirdi? NLP'de buna, hayatımda yapmak, gerçekleştirmek istediğim, motive edici şey anlamına gelen, "zorlayıcı gelecek" diyoruz. Daha sonra önemli bir aşama olan, inançlarla çalışmaya başladık. İnançlarla çalışmaya başlamak, "Ben yapabilirim," demektir. Bu mümkün, benim bunu yapma becerim var, demektir. Hatta ben bunu hak ediyorum demektir. Benim bu pozitif, sağlıklı yaşama sahip olma iznim var, demektir.

*S: O zaman, çalışmaya önce pozitif inançlarla başlıyorsunuz.*

R: Evet, sonra da bana müdahale edenler, yolunda duranlar nelerdir ona bakıyoruz. Bunlar, insanların kendi kendilerine söyleyip durdukları sınırlayıcı inançlar, geçmiş negatif anılar formunda ortaya çıkabilir. Bunlar içsel programlanmamızın bir parçasıdır. Bir çeşit engel, bir çeşit direnç veya bir çeşit şüphe olabilirler. Tüm bu engelleri, şüpheleri tanımak ve kabul etmek zorundayız. NLP'nin anahtar parçası olan "kaynaklar"ı kişiyi taşımamız gerekir. Bunları kişinin kendisini dönüştürmesine yardımcı olmak, öncelikle de bu programları tanımak için yaparız çünkü NLP'deki herhangi bir çalışmada en önemli olan şey programın ne olduğuna dair farkındalık oluşturmaktır. NLP'nin prensiplerinden birisi de, bu

*NLP, özellikle sağlık alanında insanlara yardımcı olurken, uyguladıkları tedaviye inanmalarını sağlamaya çalışır.*

programların isteyerek, bilinçli olarak yaratılmadığıdır. Çocukluğunuzdan gelen programlanmalar ve pek çok etken vardır. Toplum etkeni, aile etkeni, medya etkeni... Ve biz davranışlarımızın hangisinden kaynaklandığını bilemeyiz. Dolayısıyla ne düşünüyorum, nasıl düşünüyorum, çok önemli. Bunlar ilk aşamada çok da bilinçli değildir. Nörolingüistik programlanmamız aslında hiç bilinçli değildir. Ama bunlara bilinçli hale gelebiliriz. Ben de annemi şüphelerine, yarattığı negatif alışkanlıklara, strese veya içsel türbülansına, çok sayıdaki içsel çatışmasına karşı bilinçli hale getirmeye başladım. Aslında onun yaşadığı en temel olay, kendisiyle ilgili büyük çatışmaydı. Kendisinin kim olduğunu, rolünün ne olduğunu, NLP’de tanımladığımız misyonunun ne olduğunu, neden burada olduğunu, fonksiyonunun ne olduğunu sorgulayıp duruyordu. Tüm bunlar daha net hale gelmeye başladıkça kendine ait kaynaklarla bağlantısı artmaya başladı; daha pozitif, daha motive, daha özgüvenli olmaya başladı ve tüm bunların sonucu olarak da daha

sağlıklı olmaya başladı. Stresi azaldı, hayattan keyif alması ve mutluluğu arttı ve dikkat çekici bir şekilde, spontane olarak iyileşti. Doktorlar bunun kendi tedavileri neticesinde değil onun bazı şeyleri değiştirmesiyle gerçekleştiğini fark ettiler. Bunu o da biliyordu. Eğer doktorların söylediğine inanıp, bunu kabullenseydi, muhtemelen birkaç ay yaşardı. Bu inancı değiştirip, tamamen iyileşti ve 18 yıl daha yaşadı. Bu beni hayretler içerisinde bıraktı ve bir şeyleri eklemenin gücünü bana gösterdi. Sanırım şunu söylemek önemli, doktorlar bir şey yapamayacaklarını söylediğinde annemin düşünceleri ve inançları önemli bir hale geldi. Ben, sağlıkla ilgili başkalarıyla da çalıştım ve bunlardan birisi de eşim Debrah. Gecen sene göğüs kanseriyle ilgili tedavi gördü ve onun kanseri tedavi edilebilir türdendi. Ama biz aynı zamanda NLP tekniklerini de kullandık ve bu tedavileri çok daha etkili hale getirdi. Bu dışsal kaynaklarla, içsel kaynakları birlikte kullanmak demektir. Ve her şey, her zaman iki kaynağı birlikte kullanırsanız çok daha iyi olur. Çünkü birileri dışsal kaynaklarla bana yardım etmeye çalışırken benim içsel engellerim varsa, dışsal kaynaklar çok da etkili olmayacaktır. Ama ben sadece içsel kaynaklarımı kullanıyorsam, bu da belki yardımcı olabilir ama her tur kaynağı kullanmak çok daha faydalı olur. Sağlıkta NLP yaklaşımı, tedavi çeşitlerini entegre etmektir. İlaç, ameliyat, vs. Dolayısıyla doktorlar, hemşirelerle yaptığımız



programlar var bizim. Hastalarına nasıl yardımcı olabileceklerine, sadece tıpla değil, aynı zamanda nasıl streslerini azaltabileceklerine, nasıl kaynaklarını kullanabileceklerine dair. Aynı zamanda inanç önemli. NLP ile ilk çalışmaya başladığım zamanlarda, oldukça anahtar bir öge olan, plasebo etkisini gördüm. Kendisine verilen, içinde herhangi bir tıbbi içerik olmayan ilaçları içen kişiler, sıklıkla iyileşiyorlar çünkü onun, kendilerine yardımcı olacağına inanıyorlar. En önemli şey olan, “inanç” var burada.

Yapılan bir araştırmada, 200 tane kanser hastasının iyileşmesi incelenmişti. Ölmeleri beklenen 200 hasta. Yıllar sonra bunların nasıl bir tedavi uyguladıklarını araştırmaya başladılar. Yapılan araştırmada, aslında farklı farklı yöntemler uyguladıklarını, 200 hastada ortak olan tek şeyin, uyguladıkları tedaviye inanmaları olduğunu fark ettiler. NLP, özellikle sağlık alanında insanlara yardımcı olurken, öncelikle onların kendilerine, uyguladıkları tedaviye inanmalarını sağlamaya çalışır. Aynı zamanda NLP, sınırlayıcı inançları, kendilerine engel olan, müdahale eden inançları bulmaya ve bunları dönüştürmeye çalışır. Dolayısıyla sağlıkla çalışırken asıl üzerinde durduğumuz alan inançlardır ki benim bununla ilgili bir kitabım var.

*S: Tüm bu çalışmalar, insanlara gerçekten umut veriyor. Problemlerine bir çözüm bulmada yardımcı oluyor.*

*R: Kesinlikle, çözüm bulmada ve bu çözümü hızlandırmada. Anneme tekrar*

dönecek olursak, ilk duyduğunda hiç umudu yoktu. Ve bu umutsuzluk alanında kalmış olsaydı da eminim ki bir iyileşme gerçekleşmeyecekti. NLP'nin bir bölümü de, umudu yeniden uyandırmaktır. Benim de kendimi iyileştirmek için yapabileceğim bir şeyler var umudu. NLP sayısız seçenek sunuyor.

*S: Sizce NLP'yi sadece kitaplardan öğrenmek yeterli midir? Öneriniz nedir?*

*R: NLP zihinsel bir proses değildir. NLP, iletişimle, ilişkilerle, eylemle, etkileşimle ilgilidir. NLP fikri kitapların içine konulabilir ve kitapları okumak iyidir. Ben de kitaplar yazıyorum, 20'den fazla kitap yazdım. Kitaplar çok değerlidir. NLP Üniversitesi'nde söylediğimiz bir şey var, “Bilgi, kaslara ulaşmadığı sürece sadece bir rivayettir.” Ve kitaplar da bir şeylerin kaslara ulaşması için en iyi yöntem değildir. Bu yüzden de biz NLP Üniversitesi'ni kurduk ve insanlar da buraya geliyor, uygulama yapıyor ve yaparak öğreniyorlar. Bu bisiklete binmeyi kitap okuyarak öğrenmeye benziyor. Bunu kitap okuyarak öğrenemezsiniz, yardımcı olabilir, bir fikir verebilir. Belki görselleştirmenize yardımcı olabilir ama yine de bisikletin üzerine binip, öğrenmeniz gerekir. Bence NLP'yi kitaptan öğrenmek problem de yaratabilir çünkü insanlar bu kitapları okuyunca bunu yapabileceklerini düşünebilirler ve hata yapabilirler. Bu da ne kendileri, ne de diğer insanlar için iyi bir şey değildir. Dolayısıyla kitaplar NLP hakkında bir şeyler öğrenmek için iyidir ama NLP'yi gerçek anlamda öğrenmek istiyorsanız bunu uygulayarak öğrenmelisiniz.*

*(Devam Edecek)*



# Bireyin Ruhsal Yolculuğu

Graham Skelcey

Londra Ekonomi Okulu bünyesindeki *Pratik Felsefe Bölümü* öğretmenlerinden Graham Skelcey'in 7 Aralık 2012 tarihinde Bilyay Vakfi'nda verdiği özel konferanstan özetleri siz okurlarımızla aşağıda paylaşıyoruz.

*Soru: Bu çalışmalar yaptıkça içimizde bulacağımız şey aslında bir anlayış mı? Sürekli “bu ben değilim, bu ben değilim” dedikçe kendimiz hakkında bir anlayışa mı varacağız?*

Anlayıştan da daha öte bir şeye. Gerçek özünüzü, gerçek var oluşunuzu buluyorsunuz ki tabii bu çok yüksek geliyor. Hani bunun üç yüzü var demiştim. Biri *sat*, saf var oluş demek, yıkılamayan, bozulamayan şey demek. İkincisi *çit*, bu da bilinçlilik. Ama en belirgin olanı üçüncü özelliği, bu da *ananda*. Ananda büyük mutluluk, ama huşu içinde olma anı, büyük bir keyif içinde olmak demek. Huşu anı demek.

Yani dışarıdan hiçbir şeye bağlı olmayan bir hal. Bunu keşfeden varlık zaten hiçbir şeyden korkmaz çünkü zaten bu üçünün dışında hiçbir şey yoktur. Beden olmadığına inandığı için bedenle ilgili herhangi bir korkusu, endişesi yoktur. Beyin, zihin olmadığına inandığı için zihinde, beyinde onunla ilgili hiçbir korkusu yoktur, yani aslında hiçbir korkusu yoktur. Yani bir bütünlük duygusu vardır, ayrımcılık, parçalar yoktur. Bir araya gelmiş parçalar değil sadece ve sadece bütündür.

*Soru: “Ben o değilim, ben bu değilim” egzersizini yaparken bunu meditatif bir düzey gibi düşünmedim. Günlük hayatımızda karşılaştığımız bir şeyle, mesela bencil bir durumun içerisinde olduğumuzda, bencillik hissettiğimizde ve bu fark ettiğimizde biraz olayın dışına çıkıp, “ben bencil değilim, ben de şu durumun içinde bencillik yapabilirim” gibi ama özdeşleşmeden bu egzersizi yapmalıyız doğru mu anladım? İnsanın içinde iyi veya kötü bir şey yoktur, onu etiketlemeden birazcık daha gözler gibi mi?*

Biraz daha dikkatli olmak lazım bence. Yani gerçekten aydınlanmış olan biri için iyi veya kötü diye bir şey yoktur, bunun konusu bile

olamaz. Ama bu seviyedeiken yani tamamen aydınlanmaya ulaşıncaya kadar birtakım şeylerde iyi veya kötü kavramını kullanmak iyi olur. Evet, iyi ve kötü kavramları en nihayetinde yok olacaktır ama tam aydınlanma seviyesine gelmeden önce değil. Tam aydınlanmış olan zaten olması gerektiği gibi evrenin içindeki doğrulukta hareket edecektir.

*Soru: İçimizdeki öze yaklaştığımız zaman, bulduğumuz zaman, kendimize ait özü mü buluyoruz yoksa herkesin bulduğu aynı şeyi mi buluyoruz, herkes tek bir şeyi, aynı şeyi mi arıyor?*

Herkesin bulduğu şey aynı çünkü bir tane tek var. Sadece tek bir bilinç var. İşte bu bilinç kendini yaratımdaki değişik formlar olarak ifade ediyor. Ama aynı zamanda değişik şekillerde ortaya çıkıyor, değişik şekillerde kendini gösteriyor ki buna da spritüel anlamda hirit deniyor. Hirit spritüel kalp demek. Bunun komik bir tarafı var. Çünkü çoğunlukla biz hep zihindeyiz, kafadayız. Sürekli konuşarak, düşünerek, imajine ederek, hayal ederek kafamızda yaşıyoruz bunu ben de biliyorum. Yani aslında burada hep “ben” var. Hani birisi size “sen” dese ve kimi işaret ettiğinden emin olmasanız “kim ben mi?” dersiniz. Ramanama Mahaşi diyor ki “ben mi?” demek aslında bilinçaltının kendini fark etmesi, spritüel kalbini fark etmesidir. Yani



aslında bilinçaltı biliyor, bilinçaltında o, orada zaten, o nedenle “kim, ben mi?” diye soruyor.

*Soru: Gerçek ben’imize ulaşmak ve kendimizi çok boyutsal bir varlık olarak deneyimlemek arasındaki bağlantı nedir?*

Ramana Maharshi “kendini bilmek, olmaktır” dedi. Yani kendini bilmek bir nesne değildir, bilginin nesnesi olamaz, bilginin öznesi olamaz. Tam bilmektir, olmaktır yani, ifade edebileceğim en doğru şey bu. Bir kere bu bilindiğinde ondan sonra işte anvaya’nın anlamı ortaya çıkar, onun anlamı neydi “ben hepsiyim.” Yani bir kere bu gerçeği bildikten sonra yani kendini bildikten sonra zaten ben her şeyim oluyor.

Her şey olduğu için zaten bu da çok boyutluluk oluyor.

Bundan daha çok boyutlu olabilecek ne var ki?

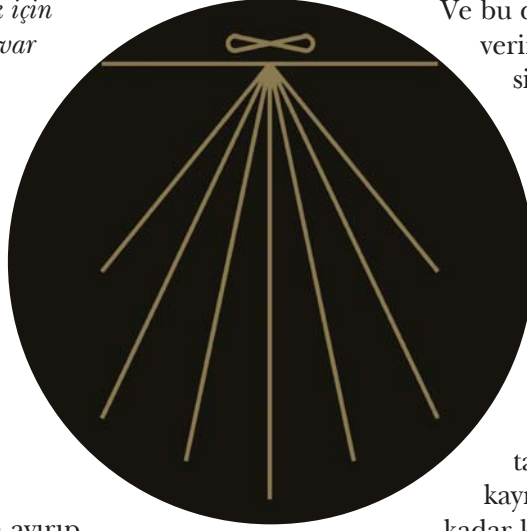
*Soru: Günlük hayatımızda sürekli koşturuyoruz, duyularımız bizi etkiliyor, günlük hayatımızda “ben, kendim”*



*çalışması yapabilmek için basit bir egzersiziniz varmı?*

Evet. Biliyorum çok yoğun bir hayatımız var ama özellikle niyet edip her gün spiritüel uygulama yapmak için kendimize bir süre, bir zaman ayırmamız lazım. Kendinize spiritüel bir zaman ayırıp oturuyorsunuz ve sadece kendinizi gözlüyorsunuz, zihninize gelen düşünceleri sessizlik içinde sadece gözlüyorsunuz, geliyorlar ve gidiyorlar. Aynı şekilde onlara yapışmadan, onlarla özdeşleşmeden duyguları da gözleyebilirsiniz, onları sadece ortaya çıkan bir şey gibi objektif olarak görüp izleyebilirsiniz. Buradaki hikaye kendine sessizce zaman ayırıp, sessizce gözlemek veya akşam oturup gün içinde olanları düşünmek ama bunları düşünüp gözden geçirirken “ben kimim?”i düşünerek gözden geçirmek ve bunu yargı içermeden yapmak, özdeşleşmeden güne bakmak.

Ve yine her gün spiritüel öğretilere bakmak. Hatta ideal olanı gün içinde birkaç kere bakmak, buna fazla zaman bulamasanız bile kısa süreli de olsa bakmak. Bu bile sizin bakışınızı değiştirecektir. Bunu yapmaya başladıktan sonra alışkanlık haline gelecek. Aktivitenin, günlük olayların içindeyken de zihninizden neler geçtiğini, duygularınızda neler olduğunu fark etmeye başlayacaksınız.



Ve bu durum bereketli ve verimli bir toprak gibi sizin doğal haliniz olacak.

*Soru: Duygulardan beslenmeyen bir mutluluk haline nasıl ulaşırız?*

Suyu arıyorsanız ve su da çok derinlerdeyse, ta ki suyun kaynağına ulaşana kadar kuyuyu kazmaya devam edersiniz. En sonunda onu bulursunuz çünkü oradadır ama bence bulmanın yolu onun hiçbir şeye bağlı olmamasıdır, bence mutluluk hiçbir şeye bağlı değil. Mesela kuyuyu kazarken, kazarsınız kazarsınız ve henüz suya ulaşmamışsınızdır ama bir noktada toprak nemlenmeye başlar. Öteki türlü aramada ise ıslaklık değil ama bir sıcaklık ve bir ışık gelir. Ve bunun yani kuyuyu kazmaya devam etmenin analogisi, benzetmesi de sürekli ve sürekli olarak zihne bunu hatırlatıyor olmaktır. İlk cümleyi tekrar okuyacağım çünkü bundan bahsediyor. “Zihin bütün meşguliyetlerinden arındırıldığında sessizleşir, eğer bu sessizliği bozmazsan ve bu sessizlik içinde kalırsan fark edersin ki o daha önce hiç bilmediğin bir ışık ve sevgi yaymıştır ama yine de sen kendi doğandan bir parça olarak onu fark edersin, yaymış olduğu ışık ve sevgiyi.” İşte bunu söylüyor aslında.

*Soru: Bu bir alışkanlık yapıyor mu?*

Evet, her şey gibi sisteme girmeye başlıyor, bazen çok rahatsız edici

olabilir. Çünkü bazen bir şeylere kızmak istersiniz ama kızamazsınız.

*Soru: Zihnin bu sessizliğe ulaşmasındaki yolda yani konsantre olmada düşüncelerimizi sadeleştiriyoruz, dış dünyanın karmaşasına da kendimizi kapatıyoruz ama zihnimizin içindeki gevezelikleri ve karmaşayı nasıl durdurabiliriz?*

Zor olan kısım bu zaten. Söylenmesi gereken çok sade bir ifade var: “*Bu ben değilim*” demek, bunu sürekli tekrarlamak. Böylece senin bilincini çalan beyninin tiranlığını kabul etmemek. Her seferinde bir kere daha, bir kere daha diyeceksin. Ama buradaki hikaye şu, asla ve asla kendinin ortaya çıkacağından şüphe etmemelisin, onun orada olduğundan şüphe etmemelisin. En büyük gücün o zaten. En içinde, en derinlerde bir yerde bir ışık ve kalbinde parlayan bir sevgi var. İşte bu ışığa, o gerçekliğe gerçekten inanmamız lazım.

*Soru: Büyük uyanış, büyük kavrayış herkes için aynı demıştiniz. Ve bunun için örtüleri kaldırmamız gerekiyor ama bu örtüler herkeste değişik sayılarda, bazılarında daha az, bazılarında daha çok. Bunun nedeninin varlık seviyesi, liyakat, karma olduğunu biliyorum. Dolayısıyla örtülerin sayısı değişiyor ancak ben şunun altını çiziyorum ilk başta, daha her şeyin eşit olduğu seviyede, daha varlık seviyeleri yokken, perdeler yokken, her şeyin bir ve bütün olduğu anda, varlık seviyelerinin liyakatinin oluşmasına sebep olan ilk tetikleyici unsurun bu öğretilerdeki yeri nedir?*

Büyük soru, büyük soru. Kimse bilmiyor. Bunu daha önce de konuştuk. Aslında bunu kimse bilmiyor, aslında bu sorunun

---

*Su anda içinde bulunduğumuz bu durumu daha önceki bedenlenmelerimizde yarattık.*

---

cevabını arıyor olmak da zaman kaybı. Dolayısıyla şu anda içinde bulunduğunuz durumu bu böyledir deyip, olduğu gibi kabul edip, bunun üzerinden hareket ediyoruz.

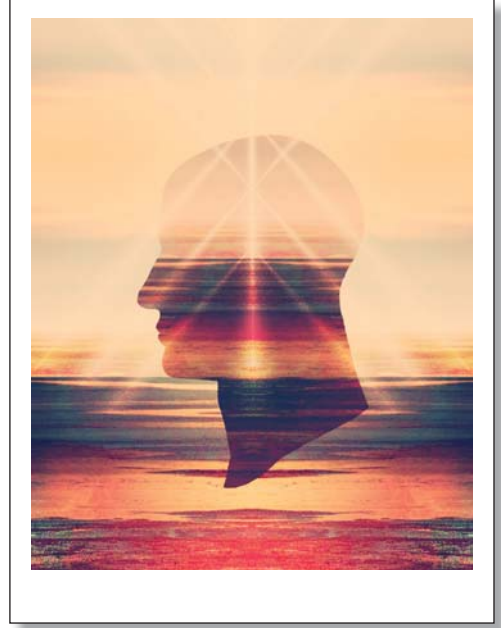
*Soruyu soran: Görünürde şöyle bir adaletsizlik oluşmuş gibi geliyor bana, nihai nokta herkes için eşit ama varılan yollarda örtü sayısında problem var.*

Büyük resmin içinde buna bir fotoğraf karesi olarak bakarsak bunu bir adaletsizlik olarak görebiliriz. Ama öğretiler diyor ki kaç kere bedenlendiysek, ki bunu bilmiyoruz, bu şartları yarattık. Şu anda içinde bulunduğumuz bu durumu daha önceki bedenlenmelerimizde yarattık. Dolayısıyla şu anda elimizde olan bilgilerle biz bu yaratmış olduklarımızı, yaratımı geriye sarmaya çalışıyoruz. Bunun pozitif yaklaşımı şu, negatife odaklanmamak pozitifte odaklanmak. Karşımıza çıkanla baş etmek odağımızı pozitifte tuttuğumuzda mümkün oluyor. O zaman karmanın kanununun yavaş yavaş yok olması, erimesi mümkün oluyor. Hıristiyan öğretilerinin değil ama asırlar boyunca

Hıristiyan kilisesinin temel odağı günah oldu, günaha odaklandılar. Bunun altında yatan düşünce suydur: hepimiz felaket, korkunç günahkarlarız, çok çabalarsak belki onu aşabiliriz, daha da çok çabalarsak hani belki cennete gidebiliriz. Ve bunu söyleyen ruhban takımı da çok uzun süre bundan çok iyi faydalandılar, kazandılar. Yani eğer zenginsen günahattan kurtulmanın bedelini satın alabilirsin, yeterince zengin değilsen de çalışarak günahattan kurtulabilirsin. Vedanta ilk günah diye bir şeye inanmıyor. Vedanta hepimizin orijinal olarak arınmış olduğumuza, saf olduğumuza inanıyor ve şöyle diyor: *saflığın üzerine perdeler indirildi ve perdeler kaldırıldı.*

*Soru: Vedik öğretiyeye göre mutlaka nasıl bir bağlantımız var?*

Dün de bahsettim sanırım insanoğlu tanrının imajından yaratıldı. Dolayısıyla saf bilinç var, gerçek varlık, öz. Ondandı sonra da değişik bedenler var; duygusal, zihinsel, fiziksel bedenler gibi. Bedenin içindeki sınırsız bilinçle mutlak denilen arasında aslında bir fark yok, formun içinde olmasıyla olmaması arasında bir fark yok. Tabii ki okyanustan alınan bir damla veya bir miktar suyun tüm okyanus olduğunu, hepsini içerdiğini söyleyemezsiniz ama o madde de, o damla da, okyanusun maddesinden farklı bir şey değildir. Dolayısıyla damlanın içinde bulunduğu kabı kaldırırsanız ki bu kabın içinde az da olsa bir okyanus suyu vardı, o damla okyanusla bütünüyle birleşir. Çünkü ikisinin arasında maddesel olarak bir farklılık yoktur. Sanırım İsa bunu çok ustaca ifade etti, dedi ki: *baba ve ben birim, ben baba değilim ama beni*



*gördüğünüzde babayı görmüşsünüzdür. Tek bir bilinç yani. Hintli bir bilge de demiş ki: "bilge kişi mutlak olanın iradesi olduğunu bilir ve onun, bilge kişinin iradesi de mutlağın iradesidir."*

*Soru: O zaman yaratıcı sürece ne diyoruz, mesela bir resim olayı ise?*

Bu bilincin, mutlak olan bilincin kendine has bir ifadesi olarak o ifadede tamamen kendine has ve özelsindir. Bu bilincin hayata geçmesi ve gerçekleşmesi konusunda tamamen kendine has bir şekilde ortaya koyarsın ve hepsi de mutlağın iradesi ile uyumludur.

Şimdi size pratik tavsiyeler vermek istiyorum. Bu bir hikaye şeklinde. Hikayeye hazır mısınız?

Bir gün bir çiftçinin eşiği kuyuya düşmüş. Eşek saatlerce ve saatlerce anırmış ve bu arada çiftçi ne yapacağını bilememiş. En sonunda demiş ki eşek zaten yaşlı, bu kuyuyu da doldurmak lazım. Yani eşiği dışarı

çıkarmaya değmez. Dolayısıyla yardım etsinler diye komşularını çağırmış, kuyuyu doldurmak için küreklerini alıp kuyuya toprak atmaya başlamışlar. Eşek en başta ne olduğunu anlamış ve feci şekilde anırmış. Biraz zaman geçtikten sonra dinginleşmiş. Çiftçi birkaç kürek toprak atıldıktan sonra kuyuya bakmaya karar vermiş ve gördüğü şeye çok şaşırılmış. Çünkü eşek, sırtına atılan her toprakla silkiniyormuş ve toprağın üzerine basıp bir adım yükseliyormuş. İnsanlar eşiğin üzerine toprak attıkça eşek silkiniyor ve toprağın üzerine çıkıyormuş, nihayetinde eşek kuyudan çıkmış ve kaçmış.

Bu hikayenin mesajı, ana fikri şu: hayat üzerimize pislikler atacaktır, yapacağımız şey silkelenmek ve üstüne basıp bir adım yukarı çıkmak. Her bir problemimiz bir basamaktır. Hiç

durmaz ve asla vaz geçmezsek en derin kuyudan bile çıkabiliriz. Dolayısıyla silkelenin ve bir adım yükselin, mutluluğun da beş basit kuralını hatırlayın. Bu mutluluk kuralları, içimizdeki kuyuyu gerçekten keşfedene kadarki süreçte geçerli olan geçici beş kural.

*Beş kural şu: 1. Kalbinizi nefretten arındırın, özgürleştirin. 2. Zihninizi endişeden özgürleştirin. 3. Basit yani sade yaşayın. 4. Daha fazla verin. 5. Daha az bekleyin. Bu kadar.* □

Özetleyen: Fadime Çelik.

## HER AYIN İLK SALI GÜNÜ BİLYAY VAKFI'NDA İLÂHÎ NİZAM VE KÂİNÂT ÜZERİNE KONUŞMALAR...

**Konuşmacı:** Metapsizik Tetkikler ve İlmî Araştırmalar Derneği ve Bilyay Vakfı Yönetim Kurulu Üyeleri

1959 yılında "Önder" adını verdiğimiz Büyük Vazife Planı'ndan gelen bilgiler, Dr. Bedri Ruhselman tarafından düzenlenmiş, noter ve banka kasalarında uzun yıllar boyunca saklanmıştı. Şimdi zamanı geldiği için açıldı ve orijinaline sadık kalınarak yayınlandı. Dr. Bedri Ruhselman'ın 54 yıldır bekleyen kitabın zengin konu içeriğiyle zihinlerimizi aydınlatacak çok kapsamlı bilgiler sunuyor.

"Madde ve ruhtan başlayan bitmeyen bir bilgi yağmuru..."

Gerçek sevgi anlayışı ve sevgiden öze doğru yürütüş...

Varlıksal özgürlüğün keşfedilmesi...

Gezegensel uyanış...

Küresel ısınma, seller, depremler neyi gösteriyor?

Doğa olayları bize ne öğretmek istiyor?

Bugüne kadar şaşmayan doğa olayları için önceden belirtilen gerçeklerde, hangi ruhsal hazırlıklar var?

Hatırlama sürecinde, planların rolü ve plan nasıl bir aracı devre haline gelmektedir?

Şuur ve duyular yolu ile alınan bilginin işlenmesi ve bu tesirlerin dağıtılması nasıl olmaktadır?

Büyük vazife; Dünya okulunun devre sonu olarak kapanmasını hatırlatmayı nasıl sağlayacağız?

Devre sonlarında özel olarak ayrıca beliren ruhsal aleme odaklanma dikkatini nasıl oluşturulur?"

**Yer:** Bilyay Vakfı

**Saat:** 19:30-21:00

**Adres:** Hasnun Galip Sokak, Pembe Çıkmazı No:4 D:6 Beyoğlu

**Tel:** 0212 243 18 14

**Konferansı,** <http://new.livestream.com/bilyay> bağlantısından

canlı veya dilediğiniz zaman kayıttan izleyebilirsiniz.

Konferans halka açık ve ücretsizdir.



# Birlik Bilincine Doğru

*Robert Atkinson*

JAPONYA'DAKİ depremin hemen ardından düzenlenen bir basın toplantısında, ABD başkanı Obama “kültür, dil veya din açısından bütün farklılıklarımıza rağmen nihayetinde, insanlık birdir” demişti. Yüzyıl önce Kaliforniya, Hindistan ve İtalya'daki depremler de benzer üzüntü paylaşımına ve ortaklaşa yardımlara yol açmıştı ancak “birlik” o zamanlar genelgeçer sözcük dağarcığımızın bir parçası değildi henüz, bilincimizin de. Son yüzyıl içinde farkındalıktaki bu önemli değişim evrimin gücünü ve vaat ettiklerini işaret ediyor. Bir buçuk asır önce evrimden söz edilmezdi; Darwin'in çalışması sayesinde popüler tartışma alanına taşındığı andan itibaren bizler de giderek her şeyin evrimleştiğini anlamaya başladık: yaşamın, toplumların, kültürlerin, uygarlıkların, bilim ve teknolojinin ve bilincin ta kendisinin.

## İnsanlığı “Uyandırma” Çağrısı

TOPLU evrimimizde önemli bir kavşakta durmaktayız. Yirmi birinci yüzyıl toplumumuz hızlı bir değişimden geçmekte; insanlar bu belirsizlik günlerinde yön bulabilmek için yol gösterici işlev görececek etik ve ahlaki değerlerden oluşan daha sağlam bir zemin aramaktalar. Bizi hala şaşırtmakta olan derin sorulara yanıt



istemekteyiz: Evrimi güdüleyen ve altına yatan daha derin bir amaç mı var? Dönüşüm rastgele mi oluşmakta? Ve eğer bir amaç varsa, evrim bizi neye doğru götürmekte?

İnsanlık bir bölünmüş bilinç bunalımı ile karşı karşıya. Önemli bir hamle için adeta yalvaran bir dönemden geçme mücadelesindeyken, bu bunalımın bizi alt etmesine izin mi vereceğiz, yoksa şu an sürmekte olan dönüşümümüzün bir toplu uyum ve gezegensel sürdürülebilirlik halinde doğmasına ebelik mi edeceğiz?

Kolektif hikayemiz ayağımıza ağırlık yapıyor; evrimsel değişimin akışına direniyor. Bu yüzyıla beraberimizde taşıdığımız ve düalite, ayrıklık ve sınırlar varsayımları üzerine inşa edilmiş olan yirminci yüzyıl öncesine ait hikayemiz anlamının ve gücünün ve dahası, gelecek için taşıdığı umudun büyük kısmını yitirdi. Kalıcı bir çözüm önermeksizin ardı ardına krizlerle yüzleşmekte. Bir zamanlar iyi anlaşılabilir olan, topluca arzulanan ve yararlı bir amaca doğru sürekli ilerle ilkesi artık eksik.

Evrimleşme hikayemizde umudu yenileyecek, yaratılışın harikulade sürecine yeni bir anlam aşılacak ve bilincimizi sezgisel açıdan güvendiğimizi bir vizyona birleştirecek yeni bir bölüme ihtiyacımız var. Kendini yenilemeye devam eden bir hikayeye ihtiyacımız var. Şu anki hikayemiz bazılarının sandığının aksine Maya Takvimi'nin sonuna denk gelen 21 Aralık 2012'de aniden kesilmeyecek. Mayalar döngülere inanmaktaydılar; bir takvim döngüsünün sonunda, sıfır yılıyla bir diğeri başlar. Bizim hikayemizin kaderi de bir bölümden diğere, tıpkı doğal

döngülerin birinden diğere devam edişi gibi devam edip evrilmektir.

## Evrimleşen Bir Hikayenin İlkeleri

**B**İR yaklaşma dönemi içinde Yaşayoruz. Toplumun bazı yönleri dağılıp çözülmekteyken diğere yönleri daha anlamlı bir şekilde bir araya gelmekte. Savaş ve çevresel yıkım gibi kaotik koşulların parçaları olduğu düşünülen dramlar giderek daha büyük dönüşümsel bir sürecin –her ne kadar zor olsa da- kolektif tarihimizde tekrar tekrar sergilenen ve nihayetinde uygarlığımızın ilerlemesine yol açan unsurlar olarak görülmeye başlandı.

Giderek yükselen seviyelerde kişisel ve küresel dönüşüme yol açmak amacıyla tasarlanmış evrimsel sürecin kalbinde birliğimize dair büyüyen bir farkındalık olabilir. Bu değişim ve büyüme sürecini yöneten ve dünyanın bilgelik geleneklerince paylaşılan; ve zamanın başlangıcından bu yana açığa çıkmakta olup evrimimizin gidişatını gelecek binyıllar boyunca da yönlendirmeye devam edecek olan yedi temel ilke saptadım. Bu süreç, düalite bilincine sahip (birbirine karşı savaşan) çoğul toplumların birlik bilincine sahip (eşitliğin, adaletin ve merhametin hakim olduğu) bir küresel topluma doğru ilerleyişini içermektedir.

“İlke” kavramını *gerçekliğin yapısındaki doğal bir eylemi veya düzeni açıklayan bir temel uknum*<sup>1</sup> anlamında kullanarak, evrimleşme hikayemize yön verdiğine inandığım ilkeleri sıralayayım:

1. *Bilinç, dinamik bir süreçle harekete geçirilmiş bir potansiyelliktir. Gerçekliği*

1 Uknum: İlke, öge, hipostaz. RM



anlamaya dair içkin bir dürtüyle doğarız ve yaşamın gizemlerini anlamlandırma arzumuz aracılığıyla bu dürtü açığa çıkar. Bilinç potansiyelimizin bütünü; kendi yaşam derslerimizi bütünleştirirken bilim ve din denilen ikiz bilgi sistemlerini bağımsızca inceledikçe gerçekleşir.

2. *Değişim, evrim için kaçınılmaz ve gereklidir.* Hem mikro ve hem de makro seviyede, yosunlardan hava sistemlerine dek doğadaki her şey sürekli değişimdir. Değişim olmaksızın hiçbir evrim olamaz. Bu sıradışı biçimde hızlı değişim ve evrensel reform döneminde yönümüzü bulmak için uygarlığın evrimi için de bir değişim etkeni haline gelecek olan bir bilinç dönüşümüne ihtiyacımız vardır.

3. *Aşamalı büyüme, yaşamın yapısındadır.* Büyüme hızı, bütün yaşam biçimlerinin kendi potansiyellerine doğru evrimleşmesini sağlar. Tarihçiler, mistikler ve gelişim teorisyenleri bireysel ve kolektif seviyelerdeki büyümenin yaratıcı, dinamik, evrensel bir güç tarafından idare edildiğini ve aşamalı ve düzenli bir ilerleyiş içinde meydana gelmek üzere tasarlandığını kabul etmektedirler.

4. *Dönüşüm, karşıt güçlerin bilinçli muhalefeti aracılığıyla meydana çıkar.* Bireysel ve kolektif açıdan yaşamın içkin diyalektiğine yalnızca sınırlarımızın sınanmasıyla değil ayrıca, bilinmeyen alemlerle yüzleşmek üzere bu sınırların ötesine doğru itilerek de katılmaktayızdır. Değişimin evrim için gerekli oluşu gibi, dönüşüm de gereklidir. Yaşamın sınavları ve belalarının amacı vardır; onlar, büyük ilerleyişin sebepleridir. Muhalefet, dönüşümün katalizörüdür ve evrendeki denge yasasının korunması için elzemdir.

5. *Bilinç, sonsuz bir süreklilik boyunca genişler.* Bilinç, yaratılmış her şeye hakimdir; bütün varlıkları birbirine bağlayan karşılıklı bağlılığın tam merkezindedir. Kendimize, birbirimize ve evrene dair bilincimiz –ruhsal gelişimimiz- zaman içinde giderek evrimleşmekte ve karmaşıklığını artırmaktadır. Bunun kanıtı, giderek daha çok küresel düşünebilen ve kendilerini dünya vatandaşı olarak tanımlayanların giderek artan sayısında görülebilir.

6. *Bilinç, birliğe doğru ilerler.* Yaşamlarımız içinde yol alırken pek çok görüş açısı keşfeder, pek çok

kimliği deneyimler ve sonsuz sayıda karşıt çiftleri ile yüzleşiriz. Bir noktada, bunların hepsinin yapısında var olan birliğe, saklı bütünselliğe bir bakış bile atabiliriz. Bu, şans eseri değildir. Evrim bizleri, bu gizemin daha karmaşık biçimde anlaşılışına ve özsel birliğimizin daha kapsamlı biçimde takdir edilip kabullenilişine doğru götürmektedir.

7. *Gerçeklik, bir birleşik bütündür ve açığa çıkışı süreklidir.* Sonsuzluğun ufkunda, çokluk yanılmasının ardındaki bütün perdeler aşıldığında geride kalan şey Bir'dir. Ancak birliğin gözlerinden bakıldığında gerçeklik değişimsiz ancak evrimleşen halde görünür. Görülmeyen ama her daim mevcut olan ve giderek ve döngüsel biçimde açığa çıkan ruhsal güçler hep olmuş oldukları gibi halen işlemekte ve evrimi daha yüksek yakınlaşma seviyelerine iterek insanlığın rüştünü ispat etmesinin işaretini vermektedir.

Bir yenilenme ve rejenerasyon



hikayesinin motifleri ve arşetipleri, bu yedi ilkenin içine yerleşmiş haldedir. Özümüzde kimler olduğumuza ve nereye gitmekte olduğumuza dair bize çok şey anlatırlar. Hem doğrusal hem de döngüsel olduğu kadar bireysel ve de kolektif olan bir evrimsel temelde işlemektedirler.

## Doğum Yapmakta Olan Dünya

**D**ÖNÜŞÜMÜN doğasına ilişkin olan dördüncü ilke önemlidir çünkü karşıtlar ve dūalite bilinci dünyasından (ilk üç ilke) çıkıp birlik ve teklik bilinci alemine (son üç ilke) uzanan köprüyü oluşturur. Dönüşüm, evrimsel doğum-ölüm-yeniden doğum sürecinde elzemdir; onsuz, doğumdan yeniden doğuma geçemeyiz.

Maya Takvimi'nin sonu, bir döngünün sembolik ölümünü ve başka bir döngüye yeniden doğuşunu temsil eder. Jung'un seksen yıl kadar önce belirttiği gibi "Bana öyle geliyor ki yeni bir ruhsal çağın eşliğindeyiz... Psişik yaşamda önemli olan şey daima bilincin ufkunun altındadır ve modern insanın ruhsal sorunundan söz ettiğimizde, güçlükle görülebilen" başlangıçları karanlık gecede olan "şeylerle uğraşmaktayızdır." Sahici dönüşümün doğum süreci genellikle uzun ve zordur; ve yeni bir küresel bilincin ortaya çıkışı artık kendi doğal döngüsüne girmiştir. Ervin Laszlo'ya göre, tanıklık ettiğimiz ve deneyimlediğimiz sürecin nihai sonucu "birbirimizle ve kozmosla bağlantılarımızı tanıyan bir bilinç... bir bağlantılılık ve bellek bilinci... ait olma ve nihayetinde birlik duygusunu aktarabilen... insanlar arasında

dayanışmanın ve doğa ile empatinin kaynağı” olacaktır.

Deepak Chopra, Laszlo'nun Worldshift 2012 (Dünya Değişimi 2012) adlı kitabının önsözünde “Çoktandır iki dünyada yaşamaktayız” der, “Bir dünya, geçmişten gelen iç devinimle tıpkı denizde sürüklenen çok büyük bir yolcu gemisi gibi ileriye doğru hareket ederken, diğer dünya ilk kez ormana giren bir çocuk gibi bilinmeyene adım atmaktadır.” Asıl önemli değişim bilinçte meydana gelir, başka bir yerde değil.

Fütürist Barbara Marx Hubbard da bilinçli evrimimizin şu anını tarif ederken bu doğum benzetmesini kullanır. Gezegenel bir doğuma yol açacak olan büyük bir değişimin tam ortasındayız, der. Karşı karşıya olduğumuz krizler, bu süreç için elzemdir. Bunlar, ruhsal gelişimimizi hızlandıran evrimsel makinistlerdir.

## Bilinç Sürekliliğinin İçinde Yol Alırken

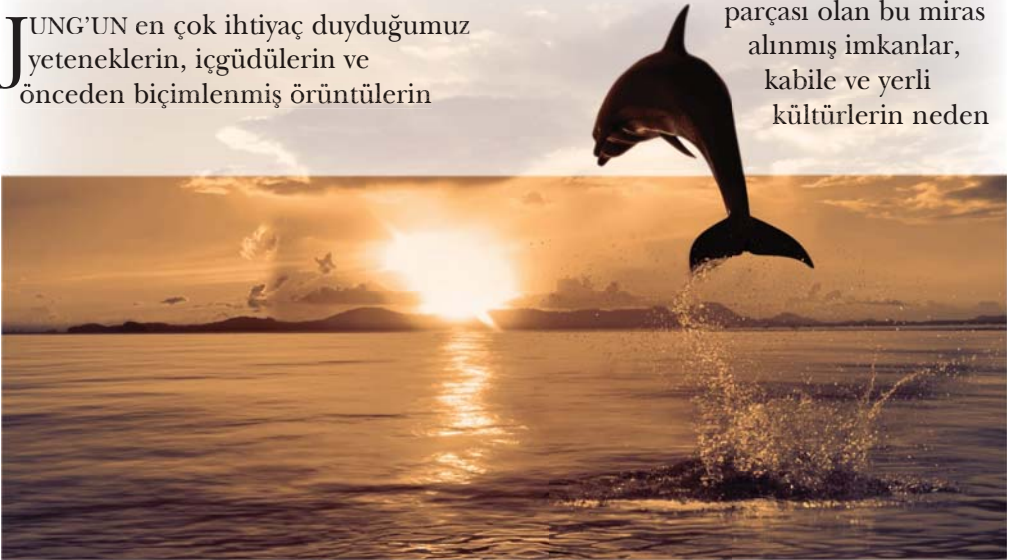
**J**UNG'UN en çok ihtiyaç duyduğumuz yeteneklerin, içgüdülerin ve önceden biçimlenmiş örüntülerin

kalıtımımız tarafından bizlere sağlandığı arşetipler kavramı, bilinci bizler büyür ve gelişirken içinde yol aldığımız bir sürekliliğe yerleştirir. Jung'un verdiği adla bu “fikirlerin miras alınmış imkanları” yalnızca “ruhun sahici unsuru”nu veya “bütün insan doğasının yönelmeye can attığı ruhsal amacı” temsil etmekle kalmayıp bilincin evriminde içkin birliğimizin başlangıçtaki durumu gibi görülebilecek olan ilk adımı da temsil eder. Bu arşetip, bizleri tanrısal doğamıza potansiyel olarak bağlamaktadır.

Karşıtlar dünyası içinde yaşayıp bölünmüş bilinci –edinilmiş düalite bilincimizi- üstlendikçe süreklilik boyunca her bir meydan okumayla karşılaşırız. Son adım ise bizi, gerçekliğin birleşik bir bütün olduğunu tanıyıp kabullendiğimizde birlik bilincine geri getirir. Bu, amaçlanan birliği yeniden edinme durumumuz olacaktır.

Bireysel evrim yolculuğunun kolektif seviyedekiyle koşutlukları vardır.

Genetik yapımızın parçası olan bu miras alınmış imkanlar, kabile ve yerli kültürlerin neden



---

*Birlikten  
sonra  
düalite,  
düaliteden  
sonra  
birlik...*

---

türdeşlikte birlik veya aynılıkta birlik ilkesine dayandığını açıklamaya yardım eder. Birlik, onları tanımlayan ve destekleyen nitelik ve değerlerin ta kendilerini temelinde kurulur: karşılıklılık, işbirliği, denge ve karşılıklı bağlantılı oluş. Öyleyse, *bir oluş* veya birlik kolektif bilinç evriminin, bilinç sürekliliği boyunca hareketimizin ilk aşamasıdır.

Kültürler ve toplumlar göç ederken daha karmaşık hale gelirken ve evrimin doğal gidişatı içinde birbirleriyle çatışmayı deneyimlerken bu birlik bilinci ciddi biçimde sınıandı ve sonucunda bir değişim meydana geldi. İç birlik ve kişinin kendi grubuna sadakatının yerini, farklı ve çoğu kez yabancı görüş ve değerler taşıdığı ortaya çıkan yeni ve daha büyük bir grupta uzlaşma ihtiyacı aldı. Kolonileştirmenin parçalayıcı güçleri, bunun bariz bir örneğidir.

Bu mecburi kaos ve çatışma geçiş döneminden, kolektif bilincimizin ikinci aşaması olan düalite veya istenmeyen, karşılıklı olmayan çoğulculuk ortaya çıktı; farklı kültürler etkileşti, farklılıkları keşfetti ama yine

de bir arada yaşamak zorundaydılar. Bu ikinci aşamanın özelliği ayrıklık ve uyumsuzluktur; uzun bir baskılamanın, önyargının ve çeşitli kültürler ve etnik gruplar arasında çatışmaların uzun tarihine yol açtı ki bu gerilimler halen her kıtada kendilerini göstermektedir.

Aynı zamanda, giderek daha ve daha da büyük birlik seviyeleri toplumsal düzeyde yavaş yavaş kurulmaktaydı. Bu, kişilerarası etkileşimin basit seviyelerinden başlayıp daha karmaşık toplumsal ve komünal seviyelere doğru bir işbirliği gelişimi olarak açıklanabilir. Bahai inancına ait yazılarda bu, “Ailenin, kabilenin, şehir devletin ve ulusun birliği girişimleri art arda yapıldı ve tam olarak kuruldu. Dünya birliği ise yorgun insanlığın yönelmeye can attığı hedeftir.”

İnsanlığın kolektif evriminin bu temel örüntüsü bizi başladığımız yere getiren üçüncü aşama ile tamamlanır: bir oluş veya birlik bilinci ama en büyük ölçekte. Örüntünün bütünü, *birlikten sonra düalite, düaliteden sonra birlik* şeklinde veya için birlikten sonra maksatlı ayrıklık ve onu izleyen amaçlanmış birlik şeklinde tarif edilebilir.

## Birlik Oluşu Yeniden Sahiplenmek

**A**YNILIKTA birlik dönemini izleyen düalite ve mecburi çoğulculuk aşamalarının ardından şimdi, özelliği farklılıkta birlik veya çeşitlilikte birlik olan üçüncü aşamaya girmektedir. Bu ise bütün insanlığın birliğini gerektirmektedir; on dokuzuncu yüzyılda Bahai inancını kuran Bahauallah bunu “bütün uluslar,

ırklar, inançlar ve sınıflar yakından ve kalıcı olarak birleşir” diyerek anlatır.

“Çeşitlilikte birlik” yalnızca bir slogan veya coşku cümlesi değildir. İnsanlığın kendisi ve yaratılışın tamamı ile bir olduğu ilkesini açıklamanın bir yoludur. Hem her etnik

gruptan her bir bireysel karaktere dek insanlık ailesi içinde ve hem de doğal dünyadaki bütün doğal ve özgün çeşitlilik biçimlerini onurlandırıp bağrına basar. Kültürel, kişisel ve doğal alemlerdeki çeşitlilik, insanlığın esenliği açısından insanın gen havuzu alemindeki kadar elzem ve hayatidir.

Giderek daha çok sayıda birey insanlığın özdeki birliğini anladıkça ve buna göre yaşamaya başladıkça, kolektif kültürel ve ruhsal gelişimimiz, olgunlaşmanın bir sonraki aşamasına doğru ilerleyecektir. Daha çok sayıda insan küresel bilinci benimseyip kendilerini dünya vatandaşı olarak tanımladıkça ve bu durum kişilerarası olandan başlayıp toplumsal, kültürel, ekonomik ve ekolojik eylemin çeşitli alanlarına yansıdııkça insanlığın birliği ilkesinin, tıpkı zamanında yurttaşlığın kabul edilişi gibi, günümüzde kabul edilir hale gelme potansiyeli vardır.

Küresel ahlakın kabulünün yanısıra küresel bilincin uyanışı ancak günümüzün merkezi ilkesine, yani insanlığın birliğine eşzamanlı



olarak bağlanarak ve böyle anlaşılabilir. Bu ilke, ortak anlayış olarak onaylandığında ise insanlığı işleyen birlik, uyum ve bir oluş ilişkileri halinde örgütlemek üzere her şey yerli yerine oturmuş olacaktır ki bunlar dünya barışının ve refahının kilit taşlarıdır. Ervin

Laszlo'nun belirttiği gibi, o zaman “her şey incelikli ama etkili biçimde diğer her şey ile uyumlanır ve bazı açılardan tek ve bir olacak şekilde hareket eder. Bu, dünyanın dinleri ve ruhsal gelenekleri tarafından binlerce yıldan beri bilinmektedir. Dinler ve ruhsallık için anahtar sözcükler *sevgi* ve *birlik* idi; bilimciler için ise artık *bağlantı* ve *tutarlılık*.” Son tahlilde, aynı anlama gelirler.” □

IONS Nisan 2011 9. Sayı'daki makaleyi çeviren:  
Yasemin Tokatlı



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

Değerli Okurlarımız,

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

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

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

Dilerseniz internetteki facebook gruplarımızı

**BİLYAY VAKFI ve MTİA DERNEĞİ**

<http://www.facebook.com/groups/bilyay/>  
ve

**RUH VE MADDE KİTAP KULÜBÜ**

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

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



Ruh ve Madde  
Yayınları

# Ölmeden Önce Yap!

*Jale Önder*

**Y**OLCUSU olduğumuz uzun, ince bu yolda herkes değişir, karınca kararınca...

Hayatımızın merkezine koyduğumuz “şey”lerin peşinde menzile doğru koşarken, bir yanımız gerçeğe ulaşmanın eşiklerini atlamak ister, içten içe.

Sevgili Mevlana, “Alimin ilimden gayesi de o büyük gerçeğe ulaşmaktır,” der.

Açık ya da örtük, hepimizin temel gayesi olan o gerçeğe... Gerçeğe ulaşmak, tasavvufta “kendini bilmek”le özdeşleştirilmiş; “Yeterince kazırsan kendini, gerçeğe ulaşırsın zaten,” demeye getirmişler.

Başlıkta yer alan heyecanlı “emir” kipinin altını doldurabilmek için klavyedeki harfler üzerinde gezinirken, aşkın şairi kendiliğinden gelip oturuverdi ilk satırlara...

Büyük düşünürün asırlar öncesinden süzülen “Ne olursan ol yine gel!” çağırısı insanlığa hala nasıl yol gösteriyorsa; “Her yol kendi arzının merkezine çıkar!” anlamını taşıyan tüm mesajları da ortak bilincimize gönderilmiş çok değerli armağanlardır.

Elimize geçen her şeyi kendi “faydamız” uğruna eğip bükme hastalığından muzdarip biz insan soyu, Sevgili Mevlana’nın mesajlarını da bozup, sulandırıp kendi kurnaz stratejilerimize alet etmekte hiçbir beis görmemişiz.

Kendimizi daha iyi ve ayrıcalıklı hissetmek, farklı bir şey yapıp manşet olmak, ilgi görmek-çok satmak adına ne rezillikler yapabiliyoruz; yemekli toplantılarda, alakasız şovlarda semazen döndürecek seviyelere kadar düşürmüşüz tekamülümüzün çitasını.

Derin imbiklerden süzülerek insanlığa sunulmuş özdeyişlerin magazin figürlerinin botokstan şişmiş dudakları arasından rakibe saldırı ve kendini yüceltmek için kullanıldığını görmek, “Bir adama bakarım, bir de söze; suskunluğum asaletimdendir!” diye ahkam satanların o muhteşem özdeyişi “kendi asaletleri”ni vurgulamak için kullandıklarına şahit olmak kanını donduruyor insanın.



Elbette bunlar değerine fiske vuramamış bu sağlam öğretinin ve sahibinin... Ama, mensubu olduğumuz insan ırkının bilinç çıtası hala “teenager” çentiğinde!

Allahtan, insanın bilinç yolculuğu başladığı günden beri geçirilen her devrede; taşlansa da, çarımha gerilse de, yakılsa da, hapse atılsa da, “biri”leri hep var olmuş; taşıdıkları öğreti yardımıyla şuur çıtasını yükseltmeye ant içmişler.

Özde aynı, sözde farklı bilgi tohumlarını yeryüzüne saçmaya devam etmişler.

Çok uzağına düştüğümüz, üstü kat kat kabuk bağlamış içrek özümüze bizi yönlendirmekten hiç vazgeçmemişler.

Ne iyi ki varmışlar; ne iyi ki farklı metotlarla hala varlar da, bu dünya üstünde ayakta kalabiliyoruz!

Neredeyse otuz yıla yaklaşan bir gayretkeşlik, kendini-insanı-hayati anlamaya, anlatmaya tutturuk bir ısrarcılık neticesinde dünyaya gelen “Optimum Denge” modelinin ebesi Tamer Dövücü ile bir röportaj gerçekleştirmiştim.

Röportaj sonrası bu modelle tanışmaya karar vermişim; iyi ki de vermişim; iyi ki de gitmişim bu

seminere; “ölmeden önce mutlaka yapılması gereken 10 şey” listemi yeniden güncelledim!

Bir arkeolog sabrı ve titizliği ile ilgili disiplinler (Erickson’cu psikoterapi, felsefe, NLP, tasavvuf, uzak doğu öğretileri, bazı enerji yöntemleri, sibernetik vb.) arasında tur yaparak bulmaca parçası toplayan bu modern çağ bilgisi; adı geçen öğretilerde yakaladığı bilimsel olmayan, işe yaramayan, uygulanamayan taka tukaları ayıklayarak, biz “armut piş, ağzıma düş” çağının insanına bir “dil altı” tablet hazırlamış adeta.

Yukarıda bahsi geçen tüm öğretilerin özünden terkip ettiği etkili drajeler sunuyor arayanlara.

Beyninizin içinde 24 saat dönmeye devam eden meta programlarınızın, anlamlandırma mekanizmalarınızın, sınırlama zincirlerinizin boyunduruğunu fark ediyor, kendi elinizle yaratarak içine hapsoldüğünüz “gerçeklik”lerinizin sizi ne denli oksijensiz bıraktığını fark ediyorsunuz.

Beyniniz ve davranışlarınız arasındaki birçok kilidin kayıp anahtarı çıkıyor ceplerinizden, seviniyorsunuz.

Yaşamdaki döngüsellik, süregiden olayların arkasındaki yapısal

benzerlikler; bireysel ve küresel örneklerin yer aldığı büyük fotoğrafta seyrinize sunuluyor.

Suyun kaynama eşiğinde buhar, donma eşiğinde buz oluşu gibi; hayatın içindeki tüm yapıların da enerji eşikleri aşıldığında muazzam dönüşümlere uğradığını görüyorsunuz.

Dengemizi bozmak için her an her yerde faaliyette olan etkenlerden kaçamayacağımızı, dengede kalmanın bunlara rağmen de mümkün olduğunu anlıyorsunuz.

“Hiım!” dediğimiz aydınlanma anları çoğaldığında, yaşamı kavrayışın ne denli zenginleşebileceğini görüyorsunuz.

Tıpkı fetih stratejisi bitince çöküşe geçen Osmanlı gibi, değişen şartlara ayak uyduramayan, dönüşüm eşiklerini aşamayan aile ya da şirketlerin nasıl parçalandığını kavriyorsunuz.

Özellikle ülkemizde olduğu gibi, “anlamakla” çok vakit harcamayan, daha çok “tepki vermeyi” seven toplum bireylerinin sistematik düşüncenin ne kadar uzağında olduğunu fark ediyorsunuz.

Ya şükreden, ya küfreden tepkisel insan olmanın, stratejik düşünerek kurnazlık etmenin ötesinde bir yerlere, hayata sistematik düşünerek yaklaşabilmenin geniş ufuklarına doğru çevriliyor antenleriniz.

Yaşamınızı sürdürmeye yardım eden alt kimliklerinizle tanışıyor; “her şey biterse, herkes giderse, bununla devam ederim!” diyebileceğiniz o “çok özel” parçanıza yönelik sorumluluğunuz, özen duygunuz artıyor.

İster yaratıcıya rıza, ister olgunca kabulleniş deyin; etki alanınızın sınırlarını bilmenin, sahip olduklarınızın değerini idrak etmenin, “şükretmenin” gücünü keşfediyorsunuz.

En büyük sistem olan dünyanın ve insanlık ailesinin gidişatını öncelemezsek, her şeyin üstünde tutup yapıştığımız kendi küçük sistemlerimizin elimizden nasıl kayıp gideceğini görüyorsunuz.

Sırf sistemden besleniyorlar diye alevleri burnumuza kadar gelen büyük yangına odun atmaya devam edenlere öfkeleniyor; dönüşüm eşiğini aşmak için daha nasıl bir tecrübeye ihtiyaç olduğunu düşünüyorsunuz.

Elinizde büyük fotoğraf, dünya kurulduğundan beri yaşanmış döngülerin benzerliğine bakıp bakıp ibretleniyorsunuz...

Yaşamda dönüp duran bireysel ve toplumsal çarkların ardında yatan benzeş yapıların bilgisiyle kafanızın karıştığı, yer yer kendinizi yetersiz hissettiğiniz seminerin ilk günlerinden, tüm bu sistemlerin benzerliğini, basitliğini fark ederek genişlemeye başladığınız anlara geçiş yapıyorsunuz, ilerleyen günlerde.





Tamer Hoca'nın, "hayat cahiller ve ustalar için basittir" cümlesinde yer alan "ustalık" seviyesine talip olmaya cüret bile edebiliyorsunuz, ayrılırken!

Aydınlanmanın daha pek çok "Hııı!" hallerini yaşayarak bu seminerde...

Kesin değişiyorsunuz!

Dünyanın egemenleri sistemik değil stratejik düşündüğü, "kendini tanımış-düzeni kavramış" insandan korktuğu için, tazecik dimağlarımıza Karlofça Anlaşması'nın hükümleri, kurbağanın sindirim sistemi gibi "çok yaşamsal" bilgileri tıkıştırılmayı uygun görmüşler; "varlığın" loş odada kalması işlerine gelmiş.

Kendisiyle, çarkın yapısıyla, "gerçekle" derdi olduğu için insanı

kazımaya devam eden azınlığın dışındaki büyük kitlenin eline geçen tekamül fırsatını kendinden bihaber harcayarak sahneyi terk etmesi ne büyük kayıp diye hayıflanıyor insan.

"Mutluluğun boyu insanın boyunu geçemez" derler; içinizden gelirse eğer, kendinize bir iyilik yapın, ölmeden önce yapılması gerekenler listenize "optimum denge" seminerine katılmayı ilave edin, boyunuz uzasın!

Akıl-Yürek-Emek birleşiminden doğan bu kaldıraç modele nefesi geçmiş tüm kadim bilgelere; ve deryalarda dolaşarak bize yol haritası çizmeye devam eden modern Piri Reisler'e gönülden teşekkürler! □

# Mükemmel Bir Sağlık İçin Gevşeyin...

*Anastasia Stephens*

“**D**ERİN Bir Nefes Alın ve Gevşeyin.” Bu, yogilerin binlerce yıldır yapmakta olduğu bir tavsiyedir. “Gerginliğin kaslarınızdan eridiğini ve tüm endişelerinizin kaybolduğunu gözlemleyin.” Hepimiz biliyoruz ki gevşemek bizim için faydalıdır. Günümüzde bilim de bunu kabul etmektedir. Derin gevşemenin vücudumuzu genetik düzeyde değiştirdiğine dair kapsamlı bir çalışma yayımlanmıştır.

Harvard Tıp Fakültesi araştırmacıları yoga, meditasyon gibi gevşeme yöntemlerini uzun zamandır uygulayan kişilerde hastalıkla savaşılan genlerin, gevşemenin hiç bir türünü uygulamayanlara kıyasla daha aktif olduğunu keşfetmişlerdir.

Özellikle, ağrı, kısırlık, yüksek tansiyon ve hatta romatizmal arterit gibi rahatsızlıklardan koruyan genler keşfetmişlerdir. Araştırmacılar, değişimlerin tıbbi bir ilaç kadar güçlü bir etkiye sahip olduğu halde, hiçbir yan etkisi olmayan “rahatlama etkisi” ile ortaya çıktığını söylemektedirler.

Harvard Tıp Fakültesi’nden araştırmayı yürüten Doç Dr. Herbert Benson, “Kontrol grubunda aktif olmayan hastalıkla savaşılan genlerin, gevşeme yöntemlerini uygulayanlarda aktif olduğunu keşfettik” diye durumu ifade etmiştir.

Daha az sağlıklı genlere sahip olan kontrol grubu için iyi haber şudur ki, araştırma orada son bulmamıştır. Genlerin davranış, ruh hali ve çevreye ne kadar duyarlı olduğunu gösteren deney, genlerin pasifleştikleri kadar kolay bir şekilde aktifleşebildikleri gerçeğini de ortaya koymuştur.

Hastalarına  
gevşeme  
etkisinin nasıl  
yaratılacağını  
öğreten Londra  
Beden Zihin  
Tıp Merkezi’nden



hipnoterapist Jake Toby, durumu “Harvard araştırmacıları kontrol grubundan her gün gevşeme metotları uygulamalarını istediler.” şeklinde açıklamıştır. “İki ay sonra vücutları değişmeye başladı. İltihapla savaşan, hastalıklı hücreleri öldüren vücudu kanserden koruyan genlerin hepsi harekete geçmeye başladı.” diye ifade etmektedir.

Daha teşvik edici olan şudur ki, gevşemenin faydalarının düzenli uygulama ile arttuğı keşfedilmiştir. İnsanlar, meditasyon, derin nefes alma gibi gevşeme metotlarını uyguladıkça daha güçlü bir bağışıklık sistemi, daha sağlıklı hormon düzeyleri ve daha düşük kan basıncı ile artirit ve eklem ağrılarından o kadar uzak kalacaklardır.

Benson kişinin ruh halinin vücudu psikolojik ve genetik düzeyde nasıl etkilediğini gösterdiği için araştırmanın çok önemli olduğuna inanmaktadır. Bu aynı zamanda meditasyon ya da tekrar edilen mantralar ile uygulanan gevşemenin neden Hindistan’daki Ayurveda ya da Tibet tıbbında çok güçlü bir tedavi yöntemi olarak kullanıldığını da açıklayabilir.

Peki, gevşeme nasıl olur da bu kadar geniş ve güçlü etkilere sahip olabilir? Dünya çapındaki araştırmalar, stresin vücutta yarattığı negatif etkileri tarif etmişlerdir. Stres hormonları, adrenalin ve kortizolün fazlalığına bağlı olarak stres kalp ritmini ve kan basıncını artırır, bağışıklığı zayıflatır ve doğurganlığı azaltır.

Aksine, gevşeme hali serotonin, hücreleri ve dokuları onaran büyüme hormonu gibi yüksek düzeyde iyi hissetme kimyasalları ile ilgilidir. Gerçekten de araştırmalar gevşemenin

stresin tamamen tam tersi bir etki yarattığını göstermektedir. Kalp ritmini düşürüp bağışıklığı artırır, vücudun gelişimini sağlar.

Dr Jane Flemming’e göre «Biyolojik düzeyde stres, ‘savaş ya da kaç’ ve tehlike ile bağlantılıdır. Hayatta kalma modunda, kalp ritmi hızlanır, kan basıncı yükselirken, tehlike için hazırlanan kaslar kasılır ve sıkılaşır. Ve sindirim, bağışıklık gibi gerekli olmayan fonksiyonlar zayıflar.”

Diğer bir taraftan gevşeme bir dinlenme, keyif alma ve fiziksel olarak yenilenme halidir. Tehlikeden uzakta kaslar dinlenebilir ve yemekler sindirilebilir, kalp yavaşlayabilir, kan dolaşımı vücudun dokularını besinler ve oksijenle besleyerek serbestçe akabilir. Vücut yeni bir hayatı geliştirebilmek için ihtiyaı olan kaynakları koruyabileceği için bu dinlenme hali üreme için de uygundur.

Gevşeme teknikleri çok çeşitli olsa da biyolojik etkileri önemli ölçüde benzerdir. Jake Toby’nin ifadesi ile; “Gevşediğinizde parasempatik sinir sistemi harekete geçer ve bu da en önemlisi daha iyi bir sindirim, hafıza ve bağışıklık ile bağlantılıdır, böylelikle derin olarak gevşediğiniz sürece çeşitli ödüller de kazanacaksınız.”

Ancak Jake Toby derin gevşemenin koltuğa uzanıp, elinize bir bardak çayınızı alıp rahatlamak olmadığı konusunda uyardmaktadır. “Fiziksel düzeyde gerginliğin vücuttan atıldığı ve zihnin tamamıyla kapandığı bir derin gevşeme hali olması gerekir. Etki her günkü şekilde uzanıp dinlenerek elde edilemez, ancak kendi kendine hipnoz, yönlendirilmiş imgeleme, meditasyon gibi belirli bir tekniği öğrenmek

yoluyla bu etkiyi elde edebilirsiniz.” diye ifade etmektedir.

Gevşeme etkisi, herkeste farklı düzeyde etki gösterecektir. Boston, ABD’deki Beth Israil Deaconess Tıp Merkezi ayakta tedavi merkezi gevşeme programı direktörü Joan Borysenko’ya göre, “Bazı insanlar gevşeme yöntemlerine diğerlerine göre daha duyarlıdır, gevşeme yoluyla bazı insanların biraz bazılarının ise çok gelişme kaydettiğini fark ettik ve bir kısmının da hayatı tamamen değişti”

## Derin Gevşemenin Sağlığa Yararları

**B**İR DAHAKİ sefere gevşemek için bir kenara çekildiğinizde kendinizi dış dünyaya kapattığınızda, gevşemenin vücudunuzda yarattığı tüm iyi şeyleri hatırlayın. Bilimsel olarak kanıtlanmış faydalarının bazıları aşağıda yer almaktadır.

### *Bağışıklık*

Gevşemenin kanser hastalarının tedavisinde bağışıklığı arttırdığı tespit edilmiştir. ABD Ohio Eyalet Hastanesi’nde yürütülen bir çalışmada, kasların gevşetilmesi günlük olarak tekrarlandığında göğüs kanseri oluşma riskini azaltmaktadır. Davranışsal Tıp Dergisi’nde yer alan bir makaleye göre; tıp öğrencileri sınav dönemleri

boyunca gevşeme egzersizleri yaptıklarında, bulaşıcı hastalıklara karşı koruyan yardımcı hücre düzeylerinde belirgin bir artış görülmüştür. Gevşeme egzersizlerini en doğru bir şekilde yapanlarda en güçlü bağışıklık etkileri görülmüştür. Ohio eyaletinde yürütülen diğer bir çalışmada, bir ay boyunca devam eden gevşeme egzersizlerinin doğal öldürücü hücreleri daha yaşlı insanlarda daha da artırarak tümörlere ve virüslere karşı daha dayanıklı olmalarını sağladığı tespit edilmiştir.

### *Kalp*

San Francisco Önleyici Tıp Araştırma Enstitüsü’nde yürütülen bir araştırma; gevşeme egzersizlerinin kalbe kan akışını düzenlediği, kolesterol seviyesini düşürdüğü ve kalp krizinin şiddetini azalttığını göstermektedir.

### *Stres, Endişe ve Ruh Hali*

Derin gevşeme stres tepkisini ortadan kaldırır. Bu şekilde kronik stres ya da endişe düzeylerinin düşmesini mümkün kılar. Kasların gevşemesini sağlayarak derin gevşeme insanların daha ferah ve daha az endişeli hissetmelerini mümkün hale getirir. Akışkan, açık ve pozitif hallerde artış sağlayarak, kötü bir ruh halinin, gerginlik ve öfke gibi negatif hallerin, endişenin azalmasını sağlar.

### *Kan- Şeker Kontrolü,*

İyi bir moral kan şekerini sabit tutarak, iştahı frenleyerek, diyabet hastalarının semptomlarını kontrol altında tutmasına yardımcı olabilir. Duke Üniversitesi Tıp Merkezi’nde diyabet hastaları için yürütülen bir seri araştırmada gevşeme, vücutlarının kan şekerini düzenleme becerisini artırmıştır.



### *Doğurganlık*

Batı Avusturalya Üniversitesi'nde bir çalışmada kadınların belli dönemlerde gebe kalma olasılığının gevşemiş olduklarında stresli oldukları zamana göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Türkiye'de Trakya Üniversitesi'nde yürütülen bir diğer çalışmada, stresin sperm sayısını ve hareketliliğini azalttığı keşfedilmiştir. Bu bulgu gevşemenin erkeklerde de doğurganlığı arttıran bir etmen olduğunu göstermektedir.

### *Astım*

Psikosomatik Araştırmalar Dergisi'nde yer alan bir makaleye göre gevşeme, astım ataklarını tetikleyen ve nefes borusunu daraltarak nefesi kesen duygusal kaynaklı üzüntüleri azaltmaktadır. Gevşemenin faydaları kronik astım hastalarında mevsimsel astım hastalarına göre daha belirgindir.

### *Asabi Bağırsak Sendromu*

Asabi Bağırsak Sendromu rahatsızlığı olan hastalar günde iki kez gevşeme egzersizleri yaptıklarında şişkinlik, geğirme, ishal ve kabızlık gibi rahatsızlıkları büyük ölçüde azalmıştır. Yöntem öyle etkilidir ki, Albany New York'taki Eyalet Üniversitesi

araştırmacıları gevşemeyi etkili bir IBS tedavisi olarak önermişlerdir.

### *Kan Basıncı*

Harvard Tıp Fakültesi'nde bir araştırma meditasyonun bedeni stres hormonlarına karşı daha az tepki verir hale getirdiğini, kan basıncını düşürdüğünü keşfetmişlerdir. Aynı zamanda, İngiliz Tıp Dergisi'nde yayınlanan bir makale gevşeme konusunda eğitilmiş olan hastaların kan basınçlarının önemli ölçüde düşük olduğunu ortaya koymuştur.

### *İltihap*

Amerika Emory Üniversitesi araştırmacıları, stresin iltihaba; kalp rahatsızlığı, artrit, astımla olduğu kadar sedef hastalığı gibi cilt rahatsızlıklarıyla da bağlantılı olan bir hale neden olduğunu söylerler. Gevşeme stres tepkisini yok ederek bu gibi semptomları önleme ve iyileştirmede bir rol oynayabilir. Bu McGill Üniversitesi'nde bir çalışma, bu yolla meditasyonun klinik olarak sedef hastalığı semptomlarını iyileştirdiğini ortaya koymuştur.

### *Acı*

Davranışsal Tıp Dergisi'nde yer alan bir araştırmaya göre, hastalar düzenli olarak gevşeme tekniklerini





uygulamaya başladıklarında acı ve benzeri rahatsızlıklarda büyük oranda düşüş olduğunu bildirmişlerdir. Sırt ağrısı, kronik migren, tansiyona dayalı baş ağrısı problemleri yaşayan insanları da içeren araştırmadaki hastalar bir şekilde ağrı kesici kullanımlarını azaltabilmiş ya da tamamen bırakabilmişlerdir.

## Derin Bir Nefes Alın... Derin Gevşeme Nasıl Olur?

**G**EVŞEMENİN iyileştirici güçlerine nasıl ulaşabilirsiniz? Harvard'daki araştırmacılar yoga, meditasyon ve hatta sürekli tekrar edilen dua ve mantraların hepsinin gevşeme etkisi uyandırdığını keşfetmişlerdir.

Jake Toby "Bu teknikler ne kadar sıklıkla uygulanırsa, faydaları o kadar köklü olacaktır." diye ifade etmiştir. Bunlardan birini ya da birden fazlasını günde bir ya da iki kez 15 dakika için bir deneyin.

### *Beden Taraması*

Başınızdan başlayıp kollarınızdan ayaklarınıza kadar bedeninizi nasıl hissettiğinizi fark edin. Örneğin başınızdan ve boynunuzdan başlayın, gergin sakin ya da endişeli hissedip hissetmediğinizi fark edin. Yumuşaklık ve rahatlama hissini vücudunuzun gerginlik hisseden bölümlerine ne kadar yayabildiğinizi görün. Ayaklara ulaşıncaya kadar yukarıya doğru vücudunuzda çalışmaya devam edin.

### *Nefese Odaklanma*

Rahatça oturup, nefesinizin farkına varın, burnunuzdan nefesi karnınıza alıp sonra tekrar dışarı verdiğinizi hissedin. Nefesinizi takip ettikçe tüm bedeninizi fark edin ve her bir nefes verişte gerginliğin uçup gitmesine izin verin. Zihninizin başka yerlerde gezindiğini fark eder etmez nefesinize odaklanmaya geri dönün.

### *Mantra Tekrarı*

Gevşeme günde iki kez 15'er dakika sessizce oturup "Om" gibi basit bir sözcük ya da sesi zihnen tekrar etmek şeklinde gerçekleştirilebilir.

### *Yönlendirilmiş İmajinasyon*

En muhteşem şekilde rahatlatıcı olan ışığı düşünün, ya da bedeninizden ve zihninizden tüm stresi ve kaygıları alıp götüren sakinleştirici bir selaleyi düşünün. İmaj sizi yıkadıkça imajın yapısını, rengini ve kokusunu hayal ederek imajı olabildiğince canlı hale getirin. □

## SEMBOLLERDEN SEÇMELER

## İlmik

“**H**ER OLAY kendisini doğuran başka bir olaya nazaran ‘sonuç’ ve kendisinin doğurduğu diğer bir olaya nazaran da ‘neden’dir. (...) K r tesadüf inancı nedensellik kuralı hakkındaki bilgisizliğin bir sonucudur. (...) Nedensellik kuralı, idrakli ve Őuurlu kaynaklarca oluŐturulmuŐ tesir ve araçlara bağlı mekanizmaların iŐleyiŐindeki sonuçlarla ifade edilir. Yani nedensellik kuralı altında yürüyen her işte, bilinen veya bilinmeyen bir kasıta yönelik idrakli düzenlemeler vardır. (...) Böyle olunca, büyük bir gelişim yolundaki bütün bu olaylar elbette, kendi kendilerine olmuş Şeyler değildirler. Çünkü böyle ahenkli bir yürüyüş bir düzen ve program iŐidir ve özellikle, sonsuz önceleri ve sonsuz sonraları idrak edebilen Şuur ve kudretlere dayalı üstün bir idare iŐidir. Bu idare kudretidir ki, birbirine bağlı olan olaylardaki nedensellik kuralı dediğimiz neden-sonuç yasasının gerçekleŐmesini sağlar. Bu idare kudretidir ki, böyle her sonucun bir nedene, her nedenin bir sonuca dayanması sayesinde k inatın sonsuz deĐiŐiklikler, dağınıklıklar ve bağlantısızlıklar içinde görünen, en küçüğünden en büyüğüne kadar sayısız olaylarının bir bütün halinde, tam bir ahenkle, tekâmül ve gelişme hedefine doğru yol almasını sağlar. İŞte bu bakımdandır ki, dünyadaki her hareketin, her olayın anlamı bu İdare Kudretini ifade eden büyük Mekanizma’nın tecellilerinde gizlenmiŐ bulunur.”

(Bedri Ruhselman)

İlmik ve düğüm sembolleri tradisyonlarda hemen hemen aynı anlamda kullanılmıŐlardır. Düğüm ya da ilmik her Şeyden önce iki Şeyi birbirine sıkıca bağlar.

Sürekli bir hareketi gösteren dokuma ilmiklerden oluşur. Bir dokumada “atki” (trame) ve “ zĐ ” (chaine) denilen iki unsur söz konusudur. El halısı dokumacılığında da görüldüğü gibi, bunlardan biri yatay olarak geliŐir, diğeri dikey unsuru oluşturur (el halısı dokumacılığında çift düğüm tekniği dünyada yalnız Türk kavimlerincede kullanılmıŐ ve kullanılmaktadır, diğer tüm kavimler el halılarını tek düğüm tekniğiyle dokumuŐlardır. Çift düğümün atılma biçimi, rahim Őemasını andırır ve Hint kanathı yıldız tasvirlerinde kimi zaman buna benzer iŐaretlere rastlanır).  zĐ  ile atki ve bunların oluşturduğu dokuma Tantralar’da nedensellik kuralını (kozalite), determinizmi, nedenlerin ve sonuçların birbirleriyle iliŐkilerini simgeler.

□

Kaynak: *Semboller Ansiklopedisi*, Alparslan Salt, Ruh ve Madde Yayınları.



 stte, Türk ilmiği denilen çift ilmik; altta, diğer ulusların kullandığı, iran ilmiği denilen tek ilmik.

# Hassaslık

*Mirra Alfassa (Anne)*

İNSANIN kendi hassaslığını iyileştirmesi değil, bu tür düş kırıklıklarını bir tür sıçrama tahtası olarak kullanarak daha yüksek bir bilince yükselme gücünü edinmesi gerekir. Bunun bir yolu, kim olursa olsun başkalarından dürüstlük bile beklememektir. Ayrıca, cömert bir doğanın çoğu zaman kör olduğu bazı insanların gerçek doğasına ilişkin bu tür deneyimlere sahip olmak iyidir çünkü bu insanın bilincinin gelişimine katkıda bulunur. İrkildiğiniz darbe size çok acı gelecektir çünkü bu zihinsel formasyonunuzun dünyasının almış olduğu bir darbedir. Bu tür bir dünya genellikle varlığımızın bir parçası olur. Bunun sonucunda ona indirilen darbe neredeyse fiziksel bir acı verir. Bunun sizi imgeleme dünyanızın aksine gerçek dünyada gittikçe daha çok canlı kılması önemli bir telafidir. İmgeleme dünyanız, gerçek dünyanın nasıl olmasını istediğinizi yansıtır. Ama bildiğiniz gibi gerçek dünya hiç de arzulandığı gibi değildir ve işte bu yüzden Kutsal Bilinç tarafından etkilenmesi ve dönüştürülmesi gerekir. Bunun için ne kadar tatsız olursa olsun gerçekliğin bilgisi neredeyse ilk koşuldur. Bu bilgiyi de genellikle darbeler ve yaralar aracılığıyla görmemiz sağlanır. İçten, idealist, hassas insanlar, arındırılmış doğalar bu tür hayal kırıklıklarından vurdumduymaz insanlara oranla daha çok acı çeker ama bu iyi hislerin terk edilmesi ve iyi duyarlılıkların köreltilmesi gerektiği anlamına gelmez. Önemli olan, insanın kendini bu tür deneyimlerden ayırmayı öğrenmesi ve başkalarının bu türden kötülüklerine daha yüksek bir seviyeden bakmayı öğrenip bu tür tezahürleri uygun perspektiften - yani kişisel olarak almayarak - değerlendirebilmesidir. İşte o zaman karşılaştığımız güçlükler, kelimesi kelimesine fırsatlara dönüşür. Çünkü sorunlarımızın kökenine indiğinde, bilgi kendi içinde adeta harika bir iyileştirici güce sahiptir. Sorunun özüne dokunur dokunmaz, sizi gerçekten rahatsız eden şeyin kökenine iner inmez, acınız adeta mucizevi bir biçimde son bulur.<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Sri Aurobindo Birth Centenary Library, Bölüm 24 (*Letters on Yoga*), s. 1393-94.

\* \* \*

Eşitlik başka bir anlama gelir; insanların, onların doğaları ve eylemlerinin ve onları hareket ettiren kuvvetlerin hakkında eşit bir bakış açısına sahip olmaktır; bu, insanın gördüklerinde ve kararlarında tüm kişisel hisleri ve hatta tüm zihinsel önyargıları zihinden uzaklaştırarak onlar hakkındaki hakikati görmesini sağlar. Kişisel hisler, insanın gördüklerini her zaman çarpıtır ve başkalarının eylemlerinde yalnızca eylemlerin kendisini değil, onların gerisindeki çoğu zaman hiç olmayan şeyleri görmesine neden olur. Sonuçta, önüne geçebileceği halde geçilemeyen yanlış anlama ve yanlış kararlar ortaya çıkar; küçük şeyler büyütülür. Hayatta bu türden istenmeyen şeylerin yarısından fazlasının bu nedenden kaynaklandığına tanık oldum. Ama normal hayatta kişisel hisler ve hassasiyet, insan doğasının sürekli bir parçasıdır ve belki de insanın kendi kendini savunması için bunlara ihtiyaç vardır. Yine de insanlar ve olaylar karşısında güçlü, geniş ve eşit bir tutumun çok daha iyi bir savunma çizgisi olacağını düşünüyorum.<sup>2</sup>

\* \* \*

Bir kişinin davranışı karşısında şaşırmanız, ortalama insan doğasının nasıl bir şey olduğunu henüz bilmediğinizi gösterir. Bir kişinin onu kötülediği söylendiğinde, Vidyasagar'ın ne cevap verdiğini biliyor musunuz? "Neden beni kötüliyor? Ona hiç iyilik (upakâra) yapmadım." Ahlaksız yaşamsal parça, bir iyilik karşısında şükretmez, bir yükümlülük altında olmaya içerler. İyilik devam



ettiği sürece coşkuludur ve güzel sözler söyler. Ama daha fazlasını beklemediği andan itibaren döner ve kendini besleyen eli ısırır. Bazen iftira etme, hata bulma veya kötölemenin kökenini bilen iyiliksever olmaksızın da yoluna devam edebileceğini düşündüğünde, bunu daha bile önce yapar. Kendinizle ilgili tüm bu şeylerde, olağandışı veya sizin düşündüğünüz gibi size özel hiçbir şey yoktur. Birçok insan bu tür deneyimler yaşar. Bunu hiç yaşamamışların sayısı çok azdır. Elbette ki gelişmiş bir psişik unsura sahip insanlar, doğaları itibarıyla minnettardır ve bu şekilde davranmazlar.<sup>3</sup> □

Mirra Alfassa (Anne) 1878'te Paris'te doğdu. Ruhsal gelişimine uzun yıllar içsel olarak rehberlik etmiş olan Sri Aurobindo ile 1914'te tanıştı. 1920'de Sri Aurobindo'ya katıldı. Kasım 1926'da Sri Aurobindo Aşramı kurulduğunda, onun tüm maddi ve ruhsal sorumluluğu Sri Aurobindo tarafından Anne'ye emanet edildi. Anne'nin yaklaşık 50 yıl süren rehberliğinde aşram, büyük ve çok-yönlü bir ruhsal birlik olarak gelişti. 1952'de Uluslararası Sri Aurobindo Eğitim Merkezini kurdu ve 1973'te dünyadan ayrıldı. The Mother (Anne) olarak da bilinir.

Yazarın *İçten Yaşamak* adlı kitabından alınmıştır.

2 Sri Aurobindo Birth Centenary Library, Bölüm 23 (*Letters on Yoga*), s. 662.

3 Sri Aurobindo Birth Centenary Library, Bölüm 24 (*Letters on Yoga*), s. 1394.

# Yedi Ana Şakranın Psikolojik İşlevleri

*Barbara Ann Brennan*

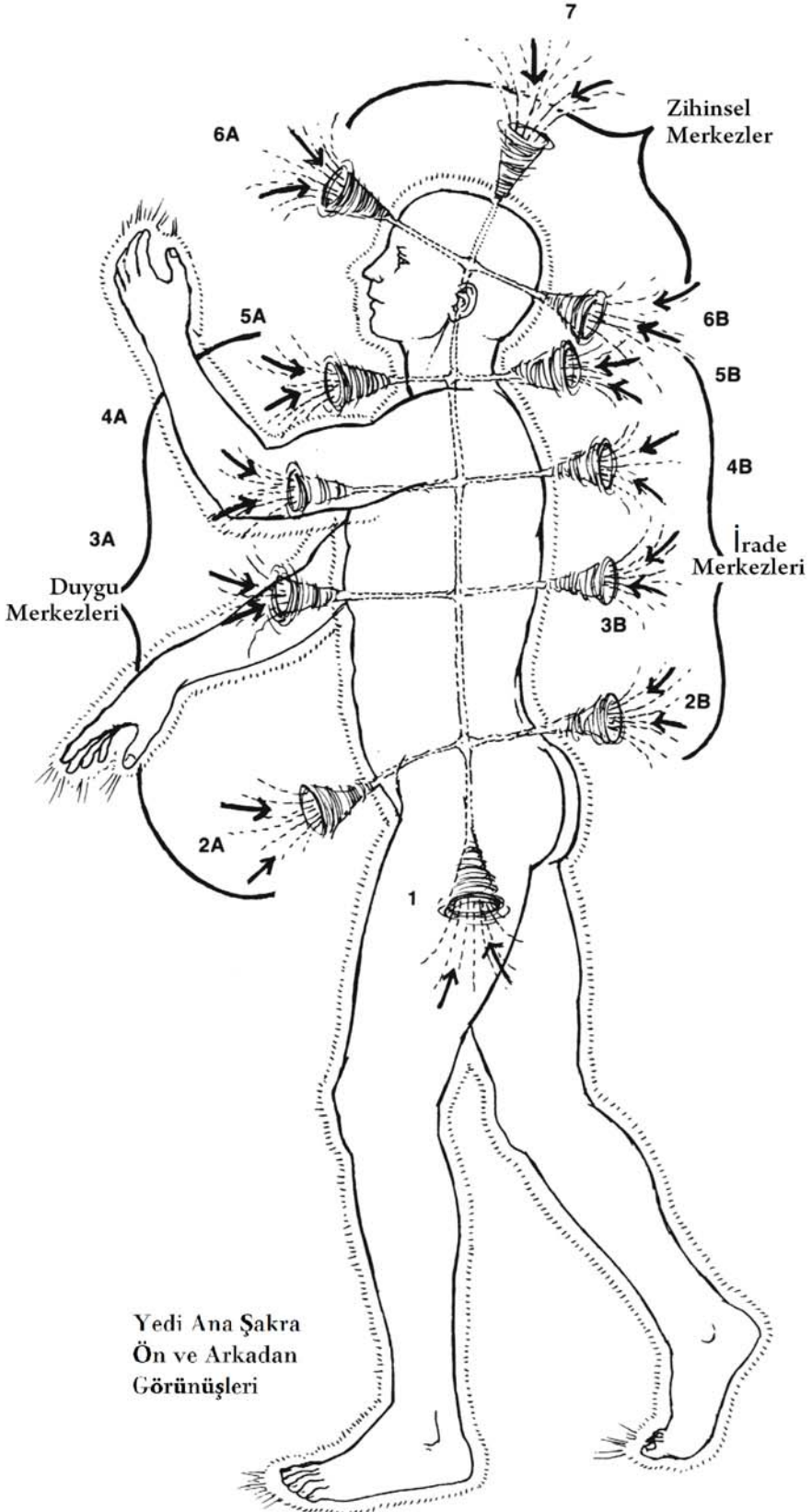
## 1. Bölüm

İNSAN olgunlaştıkça ve şakraları geliştikçe, kişinin hayatında etkisi olan psikolojik işlevleri de buna bağlı olarak ortaya çıkar. Pek çoğumuz hoşlanmadığımız şeylere hislerimizi engelleyerek ve doğal enerji akışımızı durdurarak tepki veririz. Bu durum, şakraların gelişimini etkiler, dengelenmiş psikolojik işlevin kesilmesine neden olur. Örneğin, bir çocuk bir başkasına sevgi vermeyi denerken defalarca reddedildiyse, o da muhtemelen sevgisini sunmayı kesecektir. Bunu yapmak için tepki ile cevap verdiği içsel sevgi hislerini durdurmayı deneyecektir. Bunun için de, kalp şakrasındaki enerji akışını kesmesi gerekir. Bu akış durduğu ya da yavaşladığı zaman, kalp şakrasının gelişimi de etkilenmiş olur. En sonunda, fiziksel bir problemin ortaya çıkması muhtemeldir.

Bu süreç, tüm şakralar için geçerlidir. Kişi, deneyimlediği şeyi engellediğinde, şakralarını da engellemiş olur, bu da bozulma ile sonuçlanır. Şakralar “bloke” edilmiş olur, durgun enerji ile tıkanır, düzensizce ya da geriye (saat yönünün tersinde) döner ve hatta bir hastalık halinde, ciddi bir şekilde bozunur ya da yırtılır.

Şakralar normal biçimde işlevlerini yaparken, her biri “açık” olacaktır; saat yönünde dönerek evrensel alandan gerekli enerjileri metabolize edecektir. Saat yönünde dönüş, EEA’ndan şakra için gerekli enerjiyi çeker, tıpkı elektromanyetizmdeki baş kural gibi: Bir telin etrafındaki manyetik alanda yapılacak değişme, o telde akıma neden olur. Teli sağ elinizle kavrarsanız, işaret parmağınız pozitif manyetik kutup tarafını gösterir. Başparmağınız da otomatik olarak indüksiyon akımını gösterir. Aynı şey şakralar için de geçerlidir. Sağ elinizi şakranın üzerinde, parmaklarınız şakranın dış kenarında saat yönünde kıvrılacak şekilde kaldırırsanız, başparmağınız bedene dönük olur ve “akım” yönünü gösterir. Şakra, gelen enerjiye “açık” demektir. Tam tersine, eğer sağ elinizin parmaklarını saat yönünün tersine çevirirseniz, başparmağınız dış tarafı gösterir, yani akım yönünü. Şakra saat yönünün tersine dönüyorsa, akım bedenden dışarı doğrudur, yani metabolizmaya müdahale eder. Bir başka deyişle, gereken ve psikolojik deneyim olarak edindiğimiz enerjiler şakraya doğru akmamaktadır. O zaman da şakra gelen enerjilere “kapalı” demektir.

Gözlediğim pek çok insanın üç ya da dört şakrası saat yönünün tersine hareket gösteriyordu. Bunlar genellikle terapiyle gittikçe daha çok açık hale gelirler. Şakralar enerjiyi metabolize etmekle kalmayıp aynı zamanda enerjiyi duyumsayan



araçlar da oldukları için çevremizdeki dünya hakkında bize çok şey söylerler. Eğer şakraları “kapalı” hale getirirsek, bu bilgiyi de içeri alamayız. Dolayısıyla, şakralarımızın saat yönünün tersine hareket etmesine sebep olduğumuzda, enerjimizi dışarı dünyaya gönderir, gönderdiğimiz enerjinin ne olduğunu duyumsar ve dünyanın öyle olduğunu söyleriz. Bu da psikolojide yansıtma diye açıklanan haldir.

Dünyamıza yansıttığımız hayali gerçeklik; çocukluğumuzda, çocukluk deneyimlerimiz ve o sıralar olmuş olduğumuz çocuğun zihninin çıkarımıyla belirlenen dünya “imajına” uygundur. Her şakra bir psikolojik işlev ile ilintili olduğundan, bu şakralar ile yansıttıklarımız da o şakranın işlev gördüğü genel bölgenin içinde yer alacaktır ve hepsi de her bir kişinin yaşam deneyimleri eşsiz olduğundan her birimiz için kişisel olacaktır. Demek ki, şakraların durumunu ölçerek, kişinin uzun vadede genel ya da o andaki hayat olaylarını öğrenebiliriz.

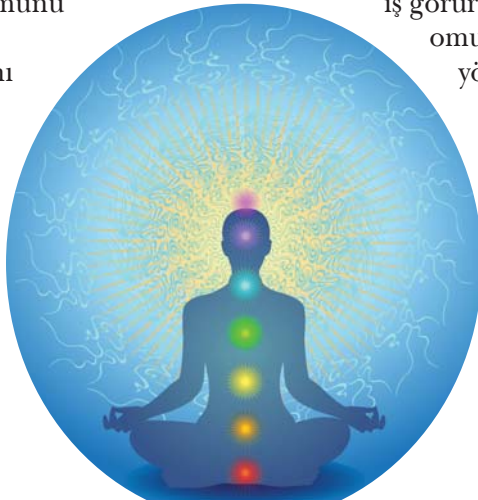
John Pierrakos ile beraber, her şakranın işlevsel bozukluklarını psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilendirdik. Şakradaki herhangi bir bozukluk, ki bu radyestezi tekniği ile ölçülebilmektedir, ilgili her psikolojik alanda da bozukluğa işaret ediyor. Yani şakraların durumunu ölçerek, hastanın psikolojik ihtiyaçlarını teşhis edebiliyoruz. Psikolojik değişim için şakralara doğrudan müdahale de edebiliyoruz. Aynı şekilde,

terapistler tarafından açıklanan psikolojik örnekler de, insan enerji alanının tahmin edilen yerleri, şekilleri ve renkleri ile ilişki gösteriyor.

Önceki sayfada gösterilen şakraların yedi ana enerji merkezi, psikolojik halleri teşhis etmede kullanılıyor. Bunlar zihinsel, duygusal ve irade merkezleri diye bölünmüştür. Psikolojik sağlık için her üç tip şakra yani akıl, irade ve duygu birbiriyle dengede ve açık olmalıdır. Baş ve boyundaki üç şakra zihin ile, bedenin ön tarafındaki şakralar duygular ile, sırttaki karşılıkları ise irade ile ilgili görev yapmaktadır. Tablo, ana şakralar ve psikolojik işlevleriyle ilgili bilgi vermektedir.

Şimdi gelin, her şakranın psikolojik işlevinin genel alanına bir göz atalım. İlk şakra, yani pöç (koksiks) merkezi (1), fiziksel enerji miktarı ve fiziksel gerçeklikte yaşamak için gerekli irade ile ilgilidir. Yeri, fiziksel dünyadaki yaşam gücünün ilk tezahür ettiği yerdir. Yaşam gücü bu merkezde sağlıklı olarak işlediğinde kişi, fiziksel gerçeklikte yaşamak için güçlü bir iradeyi ve isteği kendinde bulur. Yaşam gücü aşağıdaki üç şakrada bacaklara doğru güçlü bir akış ile tam olarak işlev gösterdiğinde, temiz ve dolaysız bir fiziksel yeterlilik ortaya çıkıyor. Pöç, esiri düzeyde enerji pompası olarak iş görür ve enerji akışının omurgadan yukarı doğru yönlendirilmesine destek olur.

Yaşam iradesi ile bütünleşen bu fiziksel yeterlilik hali, kişiye güç ve canlılık “mevcudiyeti”



## ANA ŞAKRALAR ve PSİKOLOJİK İŞLEVLERİ

## ZİHİNSEL MERKEZLER

7 Taç Merkezi

6A Alın Merkezi

6B Zihinsel Yönetici

## İLİŞKİLİ ÖZELLİKLER

Yaşam ve insanlığın ruhsal unsurlarıyla tüm kişiliğin bütünlük sağlaması.

Zihinsel kavramları anlama ve canlandırma kapasitesi.

Fikirleri pratik şekilde yürütme.

## İRRADE MERKEZLERİ

5B Ense Bölgesi

4B Kürek Kemikleri Arası

3B Diyafram Merkezi

2B Kuyruk Sokumu Merkezi

1 Pöç Merkezi

Toplum ve meslekte kişilik hissi.

Ego iradesi ya da dış dünyaya açılan irade.

Şifa, kişinin sağlığı için niyetli oluşu.

Cinsel enerji miktarı.

Fiziksel enerji miktarı, yaşam iradesi.

## DUYGU MERKEZLERİ

5A Boğaz Merkezi

4A Kalp Merkezi

3A Solar Pleksus

2A Kasık Merkezi

Almak ve özümsemek.

Diğer insanlara karşı sevgi duyma, yaşama açık olma.

Büyük zevk ve coşku, ruhsal bilgelik, yaşamın evrenselliğinin şuuruna varma. Evrende olduğunu bilme.

Karşı cinse duyulan sevginin niteliği; fiziksel, ruhsal ve zihinsel zevk alıp verme.

sağlar. Adeta “Şimdi buradayım,” demektedir ve fiziksel gerçekliğe sıkıca bağlıdır. Güç ve canlılık “mevcudiyeti”, ondan yaşam enerjisi halinde yayılmaktadır. Genellikle etrafındakileri enerjilendiren bir üreteç görevi görür, onların enerji sistemlerini yeniden doldurur. Yaşamak için güçlü bir iradeye sahiptir.

Pöç merkezi kapandığında ya da bloke edildiğinde, fiziksel canlılığı sağlayan şeyler de engellenmiş olur ve kişi fiziksel dünyada var olma isteğini yitirir. O artık “burada” değildir. Fiziksel aktiviteden kaçır, enerjisi düşüktür ve kendini “hasta” hisseder. Fizik gücünü yitirmiştir.

Kasık (pübik) merkezi (şakra 2A) kişinin karşı cinse duyabildiği sevginin niteliğiyle ilişkilidir. Açık olduğu zaman, cinsel ve fiziksel zevk alıp vermeyi sağlar. Eğer bu merkez açıksa, kişi muhtemelen cinsel ilişkiden zevk alır ve doyum sağlar. Ancak, tam bedensel doyum, tüm merkezlerin açık olmasını gerektirir.

Kuyruk sokumu merkezi (şakra 2B) kişinin cinsel enerjisinin miktarıyla ilişkilidir. Bu merkez açık olduğu zaman, kişi cinsel gücünü fark eder. Eğer kişi bu merkezi bloke ederse, sahip olduğu cinsel güç ve kudreti zayıf ve hayal kırıklığı yaratan türden olur. Muhtemelen cinsel dürtüsü pek



olmayacaktır, cinsel ilişkiden uzak durmak ister, önemini ve çekiciliğini yadsır, bu alandan beslenemez. Doyum, bedeni yaşam enerjisi ile baştan aşağı ykadiğından, beden bu besinden uzak kalır, bir başkası ile birleşmenin ve bedensel temasın sağladığı psikolojik beslenmeyi edinemez.

Şakra 2A ve 2B arasındaki ilişki: Kuyruk sokumu merkezi, kasık merkezi ile bir çift halinde çalışır. Ön ve arka merkezlerin biraraya geldiği noktada, şakranın kalbinde, yani omurgada, yaşam gücü ikinci en güçlü fiziksel dürtü ve amacını sergiler: cinsel birleşme arzusu. Bu güçlü dürtü, iki kişi arasındaki kendi kendine konmuş engelleri kırar ve onları birbirine daha yakın kılar.

Yani her bir kişinin cinselliği, onun yaşam gücüne bağlıdır. (Bu elbette, bütün merkezler için geçerlidir: Birinin bloke edilmesi, ilgili alandaki yaşam gücünün de bloke edilmesi demektir.) Bedenin kasık bölgesi, yaşam gücünün kaynağı olduğu için bu

alanda kapanan herhangi bir merkez, fiziksel ve cinsel canlılıkta zayıflamaya neden olacaktır. İnsanlığın büyük bir çoğunluğu için, cinsel enerji bu iki merkezden geçer, doyum sırasında yüklenir ve boşalır. Bu hareket, bedeni tekrar enerji ile doldurur ve bir enerji banyosu ile yıkar. Beden sistemini tıkanmış enerjiden, atık ürünlerden ve derin gerilimden kurtarır. Cinsel doyum, kişinin fiziksel esenliği için önemlidir.

Cinsel birleşme yoluyla sağlanan derin birleşmedeki ortaklaşa terk, ego “ayrılığı”nı terk etmek ve birliği deneyimlemek için insanlığın sahip olduğu ana yollardan biridir. Sevgiyle ve eşinizin kendisine özgülüğüne saygı duyularak yapıldığında, fiziksel düzeyde ilksel evrimleşmeye ait eşleşme dürtülerinin ve İlahi olanla birleşmeyle ilgili derin ruhsal özelemlerin birleşiminden oluşan kutsal bir deneyimdir. İki insan varlığının hem ruhsal hem de fiziksel unsurlarının birleşimidir.

Böyle bir birleşmeyi yaşamış ve ruhsal yol üzerindeki diğer safhalara geçmiş olanlar için, Kundalini yogası ve Tantrik gelenekler gibi disiplinler artık pek gerekli değildir (fakat pek çok insanın bu kategoride olmadığı açıktır). Pek çok ruhsal uygulama, cinsel enerjiyi dönüştüren ve farklı enerji kanallarına yönlendiren, ana dikey akımda yol olarak yüksek ruhsal enerji bedenlerinde kullanılacak enerjiye dönüştürecek meditasyonlar içerir. Bu, güçlü ve tehlikeler içerebilecek bir uygulamadır, rehber eşliğinde yapılmalıdır. Gopi Krishna, Kundalini adlı kitabında fiziksel tohum, yani spermin ruhsal enerji, yani Kundalini’ye dönüşümünü anlatır.

Pek çok ruhsal uygulama spermin ya da ruhsal tohumun dönüşüm için tutulması gerektiğini savunur.

Şakra 2A ve 2B'deki bloklar: Kasık merkezindeki bloklar, kendini açık tutamayan ve eşinden cinsel beslenme alamayan bir kadının fiziksel doyum yaşamasını önler. Cinsel organı ile bağlantı kuramaz ve cinsel ilişkiden zevk almaz. Tam bir cinsel ilişkiden ziyade klitoral uyarıma eğilimli olabilir. Ayrıca saldırgan olabilir, ilişkide üstte olmayı ve hareketlere hakim olmayı isteyebilir. Her zaman kontrolü elinde tutmak istemektedir. Sağlıklı bir ilişkide ise bu değişir, kadın bazen aktif bazen de kabul edici olmak isteyebilir fakat bu durumda kadın, eşinin güçlü olmasından şüursuzca çekinir. Eşinin nazik ilgisi ve kabulü ile, kadının kasık şakrası zamanla yavaşça açılabilir. Kadın ayrıca rahatsızlığına eşlik eden bu derin korku hislerini ve kendini eşine bırakmama eğilimini, bu bölümün başında söz ettiğimiz, böylesi duyguların kaynaklandığı imgeleri bulmak için iyice incelemelidir. Bir kadın, cinsel ilişkide aktif rolde olmasın, demiyorum. Sadece vermek ve almak arasındaki bir tip dengesizlikten bahsediyorum.

Erkeğin kasık şakrasındaki ciddi bir blok ile birlikte, genellikle erken doyum ya da ereksiyon olamama durumu görülür. Erkek derin bir düzeyde tüm cinsel gücünü vermekten korkmaktadır ve bunu tutar. Enerji akışı genellikle sekteye uğrar, tıkanır ya da geriye doğru, kuyruk sokumu şakrasından dışarıya yönelmiştir ve doyumda, enerjiyi penis yerine sırttaki ikincil şakradan bırakmaktadır. Bu da bazen acı verici olur ve kişiyi ilişkiden soğutur. Bu da, aynı problemden

çeken kadınlarda da olduğu gibi başka sorunlar doğurabilir. Böyle insanlar çoğu kez, “benzer benzeri çeker” yasa gereği, birbirlerini çeker ve bu ortak sorunu paylaşırlar. Çoğu kez “sahte” çözüm, bir diğerini suçlamak ve bir başka eş aramaktır. Bu ise, sorunun “sahibi” sorunu en sonunda sahipleninceye kadar sürüp gider. Bu noktada, sorunun kökünden kaynaklanan imgeleri ve inançları kazıp çıkartma işine başlanabilir.

Böyle durumlarda, anlayışlı ve kabul edip işbirliği yapan sadık bir eşe sahip olmak çok önemlidir. İki insan birbirini suçlamak yerine zorluğu kabul eder, sevgi vermek üzerinde yoğunlaşır, eşine anlayış ve destek gösterirse, sorun daha kolay halledilir. Bu, zaman ve sabır ister elbette. Birisinin isteklerinin karşısındaki tarafından yerine getirilmesi, karşılık beklemeden gerçek vericiliği gerektirir. Derken, suçlamaları bırakıp sevgi vermekten karşılıklı güven ve saygı doğar, cinsellik de güç kazanır ve olumlu bir deneyim haline gelir. Bu merkezlerden biri açıkken bir diğerinin kapalı olması sık görülür. Çoğu zaman, şakra çiftleri (ön ve arka) insanlarda böyle işlemektedir. Kişi, bir şakranın işlevinin her iki unsurunun aynı zamanda çalışmasının gücüne tahammül edemeyeceği için, bunlardan biri aşırı işlev görmekteyken, diğeri buna bağlı olarak daha düşük işlev gösterecektir. Örneğin, bazı insanlar için hem etkili bir cinsel güce sahip olmak, hem de cinsel ilişkide diğer kişiden almaya ve vermeye açık olmak çok zordur.

(Devam Edecek)

# Ölüme Yakın Deneyim

*Pauline Carr*

**İ**ŞTE BENİM hikayem... Bu hikaye, bana yardım eden bir grup ve beni çok seven diğer pek çok varlık ile ilgili. Deneyimim başlı başına özel bir deneyim ancak hem harikulade hem de korkunç. Hikayemi anlatırken en büyük dileğim bunun, kafasında sorular olan diğer insanlara da yardımcı olması.

1971 yılının Ocak ayında bir pazar günü mutfakta, yere dökülen bir miktar yağın üzerinde kayıp düştüğümde, iki oğlum ve annem için kahvaltı hazırlıyordum. Şok, şu anda belkemiği ameliyatı geçirmiş olduğum omurgamı sarstı ve bayıldım.

Ayıldığımda sırt üstü yatıyordum; belimden aşağısı felç olmuştu. Ambulansla Mercy Hastanesi'ne kaldırıldım ve doktorum ertesi güne kadar kasaba dışında olduğundan yatakta beklemeye alındım. Öğleden sonra kendimi, koca bir tabak yemeği bile yiyebilecek kadar iyi hissettim.

Yaklaşık iki saat sonra midem iyice şişmeye başladı ve ardından bayıldım. Hemşireler beni serviste boş bir odaya aldılar ve yalnızca bulabildikleri doktorlarla (sanırım kadın doğum servisinden doktorlardı) etrafımı sardılar. Tüm çabalarına rağmen gitgide kötüleştim ve sonunda solunumum ile kalp atışım durdu.

Onların görüşü açısına göre hiçbir şey olmuyordu, ancak benim bakış açım göre, her şey çok farklıydı.

Parlak ışıklarla birlikte, parlak bir ışığa doğru bir tünelin içinden geçtim. Geldiğim yer öyle bir bölgeydi ki sanki bir bulut türü üzerindeydim. Orada varlıklar olmasına rağmen ben hiçbir şey göremiyordum. "Karşılamanı" adını verdiğim bir varlık (çünkü o, beni karşılamak için oradaydı) benimle konuştu.

O tarihe kadarki yaşamım hakkında karşılıklı bir diyalog içindeydik; aşağılayıcı ve suçlayıcı değildi, bu diyalog sadece yeniden bir gözden geçirmeydi. Yaşamaya devam etmeyi seçmenin mümkün olduğunu biliyordum. Adeta, bir dizi ışık bendinin etrafında dönüyordum. Yeterince uzağa gidersem geri dönemeyecektim ve





her şey eskisi gibi olacaktı. Bununla beraber, eğer burada kalmayı seçersem çocuklarımı büyütme ya da çok uzakta, bugüne kadar hiç bilmediğim bir sevgi türünü deneyimlemiş olma şansına sahip olamayacaktım.

Sonunda geri dönmeye karar verdim. O anda kendimi, doktorların neyin yolunda gitmediğini kavrayıp tespit etmeye çalıştıkları acil servis odasının üst köşesinde buldum. Benim görüş açımaya göre olanlar gerçekten de çok komikti. Bedenimin aşağıda olduğunu biliyordum ama umursamıyordum. Bedenime geri dönmem gerektiğini hissediyordum ve sonunda, her nasılsa bu oldu.

Bedenime geri döndüğümde ilk duyduğum şeyi çok iyi hatırlıyorum: Bir doktor, oldukça yorgun ve sabrı tükenmiş bir halde “Oh, Tanrı’ya şükürler olsun! Tekrar soluk alıyor.” dedi. Bilinç dışı halimde daha uzun süre kalsaydım çok daha büyük

kahkahalarla gülebilirdim! Doktoru şaşırta şeyi anlıyordum: Bedenimi nasıl terk ettiğimi, şu anda ise nasıl ve neden geri geldiğimi bilmiyorlardı!

Ne yapacaklarını bilmeden beni tekrar bir odaya koydular. Söyleyeceğim her şeyi yazması için kalem ve kağıtla birlikte bir hemşireyi yanı başıma oturttular. Yavaş yavaş uykuya daldım ve tüm gece boyunca hiçbir şey söylemedim.

Kısa bir süre sonra bir değil iki yerden sakatlanmış olduğum fark edildi. Bayıldıktan sonra, yağ şişesini uzağa koymakta olduğumu hissettim. Bu, iç organlarıma zarar vermişti. Yemek yerken bir şeyler kötüye gitmiş ve geçici ölümüne sebep olan şok gerçekleşmişti.

Felcim, tedaviyle oldukça hızlı iyileşti. Kısa bir süre sonra, çocuklarımla velayetini almak için iki yıl sürecek yoğun bir savaşıma girdim. Geri dönüşüm onları büyütme içindi. Bu



yüzden, velayet davasını kazanacağımı biliyordum. Fakat bunu nasıl bildiğimi ne yargıca ne de avukatıma söyledim. Doktorlar yaşadığım deneyimi, “geçirmiş olduğum kötü bir gece” olarak geçitirdiler ancak doktorların raporunu okumuş olan rahibeler benimle bu konuda konuştular. Şu an çocuklarımı büyütmiş ve her zaman yoğun olarak yaşamak istediğim “sevgi”yi deneyimlemiş durumdayım. Hatta, pek çok belkemiği operasyonu geçirmiş olmama rağmen normal şekilde yürüyebiliyorum.

Bu olay hayatımı epeyce değiştirdi ve hemen hemen 25 yıl sonra da asıl etkilerini sürdürüyor. Buna rağmen ancak birkaç şey öğrendim. Orada bir “yer” var; bu yalnızca benim veya belli bir dine mensup olanlar için değil, herkes için. Nasıl isimlendirmeyi seçerseniz seçin; Ruh, İlahi Bütün, Her şey ya da Tanrı deyin. O hepimizi koşulsuz sever.

Ölüme Yakın Deneyim şükran duygusuyla karışık, harika bir şey. Ancak bu deneyim, cevap vermek yerine soruları çoğaltabilir. Yıllardır pek çok şey hakkında kafam karışmış ve kendimi çok yalnız hissetmişim. Sonunda bana yardım eden bir grup buldum. Adı, International Association for Near Death Studies (Uluslararası Ölüme Yakın Araştırmalar Birliği). Hem bilimsel çalışmalar yapan hem de ölüme yakın deneyim geçirmiş ya da buna ilgi duyan herkese destek veren bir grup. □

İnternet’teki Paranormal Fenomenler sayfasından çeviren: Hamide Gökpinar



**MTİAD ve BİLYAY AKADEMİ**  
ve  
**BİLİNÇ OKULU**  
işbirliği ile

Pazartesi ve Perşembe günleri saat 22:00'da

**CANLI SOHBETLER ve SEMİNERLER**  
**DEVAM EDİYOR...**

Dr. Bedri Ruhselmanın kurucusu olduğu Metapsisik İlmî Araştırmalar Derneği (MTİAD) ve Bilyay Vakfı, Bilinç Okulu'nun İnternet sayfasından dünyanın dört bir yanından izleyiciye ulaşmak üzere canlı sohbet ve seminerler devam ediyor.

İlâhî Nizam ve Kâinat,  
Şifa, Şifacılık ve Enerjiler,  
Rüyalar,  
Parapsikoloji  
Ölüm ve Ölüm Ötesi,  
Şamanizm,  
Evrende Zeki Hayat

Kendini Bilmek,  
Pisik Korunma  
Temel Ruhsal Bilgiler,  
Bilinç ve Olağan Dışı Bilinç Halleri,  
Regresyon,  
Kadim Uygarıklıklar,

vb. pek çok konu gruplarıyla, canlı yayındaki sohbetleri evinize getiriyor.  
Bu sohbetlere katılmak için:

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

ÖYKÜ

## Çorba

*Hendrick Vanneck*

MONG diğerlerinden birçok bilgi almıştı ve mayalanmış içeriği nedeniyle, patlama noktasında bir tas gibi hissetmişti.

Biliyordu ki zaman onun kendi formunu almasını sağlayacak olgunlukta idi.

Yaşlanmış kadın çadırın girişinde oturuyordu, kaynayan bir tas çorba ateşinin yakınlarında çömeliyordu. Mong onun karşısına çömeldi.

Kadın Mong'a anlayışlı gözlerle bakıyordu.

“Çorba” dedi, “buradaki en önemli şeydir.”

Bu kadın deli diye düşündü ilkin Mong.

Daha sonra, gözünde bir şeyler parıldadı ve dedi ki:

“Aslında, her şey senin kendi çorbanla ilgili.

“Sen ama yalnızca sen içindekilerini belirlersin ve karıştırırsın. Ve her zaman bir sonraki gün tasta biraz çorba bırakırsın çünkü yarının çorbası her zaman bugünün çorbasından bir şeyler içerir, o da dünden bir şey içerir.

“Çorbasını seninle paylaşmak isteyen kişi seni nasıl bulacağını bilecektir.

“Başkaları geçmişe gidecektir.

“Ve işte tamam.

“Bu yüzden, cesur ol, torunum.

“Çorbanı özenle hazırla ve çadırımı aralık bırak ki böylelikle kokusu yayılabilsin.”

Mong saygıyla ve minnettarlıkla onayladı ve dedi ki, “Dersi anladım, ninem.”

*Yazarın Mong, Farklılığın Ötesine Yolculuk adlı kitabından alınmıştır.*



# Etkinlikler

## BİLYAY VAKFI

- SALI KONFERANSLARI (Saat: 19:30-21:00)
- 05 KASIM *İlâhî Nizam ve Kâinat*  
Üzerine Konuşmalar.....Tülin Etyemez SCHIMBERG
- 12 KASIM *Gelişim Mekanizmaları*.....Alparslan CEBBAROĞLU
- 19 KASIM *Yaşamımızı İyileştirmek ve Geliştirmek İçin*  
*Renklerin Günlük Hayatta Kullanımı* ..... Mark WENTWORTH
- 26 KASIM *Kainatta ve Hayatımızda Tesirler*.....Levent KOSOVA
- ATÖLYE ÇALIŞMALARI
- 21-22 KASIM *Numerolojiye Giriş Semineri* .....Rafet Gökhan AYYÜCE
- 07-08 ARALIK *Enerji Alanlarını Keşfetmek*.....Juanita PUDDIFOOT

*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 • e-posta: bilyay@bilyay.org.tr • www.bilyay.org.tr • www.bilyayakademi.net*

## İZMİR RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

- SALI KONFERANSLARI (Saat: 19:30-21:00)
- 05 KASIM *Sevginin Farklı Görünümleri*.....Oya TİMURDOĞAN
- 19 KASIM *Yeni Anlayışla Ölüm,*  
*Ötealem, Tekrardoğuş* .....Nusret YILMAZ

*Yer : Talatpaşa Cad. No:57 Yedigöller Apt. Kat:4 D:12 Alsancak • Tel: (0232) 464 00 17  
e-posta irader@irad.org • www.irad.org*

*Yerimiz sınırlı olduğundan etkinliklerimize kaydolmak için lütfen 14:00-17:00 saatleri arası (0232) 464 00 17 No.'lu telefonumuzu arayınız.*

## ADANA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

- CUMARTESİ KONFERANSLARI (Saat: 15:00)
- 02 KASIM *Serbest Soru ve Cevap*
- 09 KASIM *Cennet'e Özlem*.....Bilgehan MERAL
- 16 KASIM *Yaşam ve Tesirler* .....Tümerhan MERAL
- 23 KASIM *Düşünsel İmgeleme ve Vizüalizasyon* .....Lale AYGÜN
- 30 KASIM *Varlık Olmak*.....Zülal ÇEVİK

*Yer: Ramazanoğlu Cad. Kutlu Apt. K:1 D:2 01130 ADANA • Tel: (0531) 950 26 52  
e-posta: adrad@adrad.org • www.adrad.org*

NOT: İSTANBUL'DA SALI KONFERANSLARINA VE DİĞER İLLERDEKİ ETKİNLİKLERE GİRİŞ ÜCRETSİZ VE SERBESTTİR. GEÇ KALINMAMASI RİCA OLUNUR.

# Ruh ve Madde Yayınları

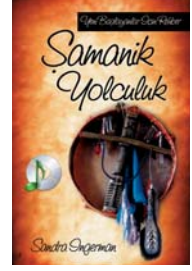
## Fiyat Listesi

12. Gezegem: Zecharia Sitchin .....	23 TL
300 Soruda Deneysel Ruhçuluk:	
Alparslan Salt, Özgü Elvan Yılmaz .....	15 TL
300 Soruda Ölüm ve Ötesi:	
Alparslan Salt.....	15 TL
Agarta: Rene Guenon.....	12 TL
Ateş Üstünde Yürüyenler: Joel Andre .....	5,5 TL
Ayurveda: Roy Eugene Davis .....	11 TL
Bagavatgita "Rab'bin Ezgisi" .....	11 TL
Batık Kıta Mu'nun Çocukları:	
James Churchward.....	13 TL
Bilinmeyen Gücümüz: Dean I. Radin .....	21 TL
Büyük İnisiyeler: Edouard Schuré .....	40 TL
Çağlar Boyu Uçan Daireler.....	9 TL
Çocuklara Öyküler: Yavuz Keskin .....	6 TL
Çocukların Unutulan Dili: Lillian Firestone .....	17 TL
DDA-Evren Dili: Ingo Swann .....	11 TL
Dinlemenin Zen'i: Rebecca Z. Shafir .....	19 TL
Dünya Tarihi Keşif Seferleri: Zecharia Sitchin .....	22 TL
Edgar Cayce: Thomas Sugrue .....	25 TL
Enerjiler: John G. Bennett.....	8 TL
Enki'nin Kayıp Kitabı: Zecharia Sitchin.....	22 TL
Enneadlar: Plotinos .....	16 TL
Eon: Jean E. Charon .....	11 TL
Fallar: Walter B. Gibson-Litzka R. Gibson .....	9 TL
Geleceğin Felaketleri: Alparslan Salt.....	7,5 TL
Gerçek Varlık Ruhur: Leon Denis .....	8 TL
Gurdjieff ve Ouspensky Öğretisi Üstüne	
Psikolojik Yorumlar: 1.Cilt, Maurice Nicoll .....	30 TL
2.Cilt, Maurice Nicoll.....	30 TL
3.Cilt, Maurice Nicoll.....	35 TL
4.Cilt, Maurice Nicoll.....	25 TL
5.Cilt, Maurice Nicoll.....	25 TL
5'li set, Maurice Nicoll .....	125 TL
Günlük Sofroloji: Jean Yves Pecollo .....	10 TL
Güzel Hayatı Yaratmak: Beyaz Kartal .....	6 TL
Herkes İçin Ötealem Rehberi: G.M. Roberts .....	13 TL
Her Şey Mümkündür: Roy Eugene Davis.....	10 TL
Hinduizm: Swami Nikhilananda .....	15 TL
Hint Kökenli Dinlerde Karma İnançının	
Tenasüh İnançıyla İlişkisi: Dr. A. İ. Yitik .....	8 TL
İçsel Gerçeklik: Paul Brunton .....	10 TL
İki Dünya Arasında: F. Wiedemann.....	14 TL
İlahi Karşılaşmalar: Zecharia Sitchin .....	22 TL
İsa Keşmir'de mi Öldü?: S. Obermeier .....	8 TL
İsis ve Osiris: Plutarck .....	13,5 TL
Kader Sorunu: Leon Denis.....	13 TL
Kayıp Diyarlar: Zecharia Sitchin.....	18 TL
Kayıp Kıta Mu: James Churchward.....	18 TL
Kozmik Sempati: David Spangler .....	17 TL
Kozmik Şifre: Zecharia Sitchin .....	19 TL
Kozmik Tohum: Zecharia Sitchin .....	22 TL
Kriya Yoga Felsefesi ve Uygulaması:	
R. Eugene Davis .....	5,5 TL
Kutsal Tesirler: J. G. Bennett.....	8,5 TL
Küresellik: Cengiz Çevre.....	7 TL
Meta Ansiklopedi: Alparslan Salt-Cem Çobanlı .....	40 TL
Ne İçin Yaşıyoruz?: J. G. Bennett.....	8 TL

Otopsi Roswell Olayı: Y. Tokatlı.....	9 TL
Ölüm Sonrası: Colin Wilson .....	22 TL
Ötealeme Geçerken Gördüklerimiz:	
Sir William Barrett .....	8 TL
Parapsikoloji ve Felsefe: David Ray Griffin.....	9 TL
Psikosentez: Will Parfitt .....	10,5 TL
Ruhlar Kitabı: Allan Kardec.....	30 TL
Ruhların Kaderi: Michael Newton .....	24 TL
Ruhların Yolculuğu: Michael Newton .....	22 TL
Ruhsal Alemin Işığın: Silver Birch .....	10 TL
Ruhsal Alemin Sonsuz İmkanları: A. Pauchard.....	6 TL
Ruhsal Dünyadan Mesajlar 1: Dr. K. Nowotny.....	10 TL
Ruhsal Dünyadan Mesajlar 2: Dr. K. Nowotny .....	11 TL
Ruhsal Dünyadan Mesajlar 3: Dr. K. Nowotny .....	10 TL
Ruhum Güçleri: Leon Denis .....	8 TL
Rüyalar: Sevda Yücesoy.....	15 TL
Sevinç ve Güzellik Alemleri*	
Kader Bilmecesi: A. Pauchard .....	7 TL
Semboller Ansiklopedisi: Alparslan Salt.....	30 TL
Tanrı'nın Eczanesinden Sağlık: Maria Treben.....	20 TL
Tekrardoğuş 2. Cilt .....	13 TL
Tekrardoğuş 3. Cilt .....	13 TL
Tekrardoğuşu Keşfetmek: Hans TenDam .....	28 TL
Türkiye'de 1958 Öncesi Alınan Ruhsal Tebliğler:	
Derleyen ve Türkçeleştiren Alparslan Salt.....	24 TL
Umut Habercileri: Paola Giovetto .....	12 TL
Uzay Gemilerinde: George Adamski .....	9 TL
Ünlü Bir Medyomdan Astrolojik Açıklamalar:	
John Willner .....	22 TL
Yaşayan Zaman: Maurice Nicoll .....	18 TL
Yeni Çağ Toplumunun İhtiyaçları: J. G. Bennett.....	8 TL
Yeni Çocuklar ve Ölümeye Yakan Deneyimler:	
P.M.H. Atwater.....	17 TL
Yüce Alemleri Bilmek: Rudolf Steiner .....	13 TL
Zaman Başlarken: Zecharia Sitchin .....	20 TL
*****	
Ruh ve Madde Dergisi (Her ay yayımlanır) .....	5 TL
(Yurt içi abone: Yıllık) .....	60 TL
(Yurt içi abone: Yıllık Öğrenci) .....	52 TL
(Yurt dışı abone: Yıllık) .....	75 Euro
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 19.....	10 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 34.....	12 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 35.....	14 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 36.....	16 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 37.....	18 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 38.....	20 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 39.....	22 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 40.....	24 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 41.....	26 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 42.....	30 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 43.....	34 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 44.....	40 TL

# Meta Yayınları Fiyat Listesi

<i>Aslan Halkı: Murry Hope</i> .....	12 TL
<i>Astral Seyahat Teknikleri: Nusret Sefa Yılmaz</i> .....	22 TL
<i>Bir Yaşamınız Daha Olsa:</i> Robert A. Johnson, Jerry M. Ruhl .....	15 TL
<i>Çılgın Sarıca: Itzhak Bentov</i> .....	18 TL
<i>Dikkat: Ruh Eşiniz Çıkabilir!: Janet Cunningham,</i> Michael Ranucci .....	12 TL
<i>Diyet ile Romatizma Tedavisi: J. V. Belle</i> .....	11 TL
<i>Dünya'ya Mektup: Elia Wise</i> .....	16 TL
<i>Emmanuel'in Kitabı:</i> Judith Stanton, Pat Rodegast .....	18,5 TL
<i>Excido: Aysun Bitir</i> .....	10 TL
<i>Göksel ve Yersel Işımlar: Wilton Kullmann</i> .....	10 TL
<i>Hiçlik Denen Yer: Zeynep Zahal Camat</i> .....	14 TL
<i>İçimizdeki Tanrıça: Roger Woolger</i> .....	25 TL
<i>İçten Dışa Değişim Teknikleri: U. Markham</i> .....	11 TL
<i>İçten Yaşamak: Sri Aurobindo ve Anne</i> .....	13 TL
<i>Kainatın Masalı: Zeynep Zahal Camat</i> .....	14 TL
<i>Kendinizi Güvende Hissedin: William Bloom</i> .....	13 TL
<i>Kıyamet Kitabı: Zeynep Zahal Camat</i> .....	10 TL
<i>Koruyucu Meleğiniz Konuşuyor: Jonathan Cainer</i> .....	13 TL
<i>Küçük mucizeler: Judith Leventhal</i> .....	11 TL
<i>Mandala: Helga Fiala</i> .....	18 TL
<i>Masumiyete Dönüş: J. M. Schwartz</i> .....	16 TL
<i>Mong: Hendrick Vannek</i> .....	10 TL
<i>Neden Ben, Neden Bu, Neden Şimdi:</i> Robin Norwood .....	14 TL
<i>Psikişik Korunma: Fadime Emir</i> .....	15 TL
<i>SQ: Ruhsal Zekamızla Bağlantı</i> Kurtmak: D. Zohar-Dr. I. Marshall .....	19 TL
<i>Strese Son!:</i> Alix Kırsta .....	20 TL
<i>Şamanik Yolculuk: Sandra Ingerman</i> .....	20 TL
<i>Tui Na Çocuk Masajı: M. Mercati</i> .....	18,5 TL
<i>Yönlendirmeli GEVŞEME Uygulaması (CD):</i> Reşat Güner .....	15 TL
<i>Zararlı Işımlardan Korunma: W. Kullmann</i> .....	11 TL



Seçtiğiniz kitapları web sitemizden %20 indirimle sipariş edebilirsiniz:

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

# *Bedri Ruhselman'ın 54 yıldır beklenen kitabının günümüz Türkçesine uyarlanmış baskısı çıktı.*

Madde ve ruhtan başlayan yeni dünyanızda  
bitmeyen bir bilgi yağmuru...

Gerçek sevgi anlayışı ve sevgiden öze doğru yürüyüş...

Varlıksal özgürlüğün keşfedilmesi... Gezegenel uyanış...

Küresel ısınma, seller, depremler neyi gösteriyor?

Doğa olayları bize ne öğretmek istiyor?

Bugüne kadar şaşmayan doğa olayları için

önceden belirtilen gerçeklerde

hangi ruhsal hazırlıklar var,

hangi kıyamet kopacak?

Orijinal metnin  
günümüz  
Türkçesine  
uyarlanmış  
baskısı

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



Metapsiik Tetkikler ve  
İlimi Araştırmalar Derneği

0 212 243 18 14

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

Ana Dağıtımçılarımız



Kitabı bulabileceğiniz noktalar



Ruh ve Madde Yayınları



DOST KİTAPÇEVRE YAYINLARI