

RUH ve MADDE

Mayıs 2011 Yıl:52 Sayı:616 (KDV Dahil) 5 TL

İdrak Nedir?

Dr. Bedri Ruhselman

Geçmiş Yaşamların Çapraz Doğrulanması

Athanasios N. Komianos

Çocuklarla Birlikteyken

Lillian Firestone

Zihin-Beden Kontrolü

M. Reşat Güner

ISSN 1302-0676



9 771302 067015

16



Excido

Aysun Bitir

Uşak ve Manisa'daki kapılardan girip yeryüzüne hiç çıkmadan Kapadokya'ya ulaşmak, İran'da Tebriz'e ulaşmak inanılmaz! Hiç korku duymadan Türkiye'nin altındaki geçitlere adım atmak ve dünyanın gidişatını anlamak... Sanırım insanlığın bilinç seviyesi henüz buna uygun değil. Yazar kitapta çok bilgiç görünen, bir o kadar da ürkek dünyalılara sesleniyor. Konuşulmayanları, konuşulamayanları cesur yüreklilikle açık ve sağlam temellerle açıklıyor. Kısacası, bir "öteki gündem." Artık kendimize ve dünyaya başka bir gözle bakmanın zamanı... Okuyun, korkularınıza iyi gelecek.

160 sayfa, Meta Yayınları

300 Soruda Deneysel Ruhçuluk

Alparslan Salt, Özgü Elvan Yılmaz

Bu kitap, Allan Kardec'le parlayıp Bedri Ruhselman'la doruğa ulaşan deneysel spiritüalizm veya ruhçuluk alanına ilgi duyup, bu alandaki temel bilgileri kısa zamanda edinmek isteyenler için başlangıç/temel el kitabı olarak hazırlanmıştır. Ruh, hayalet, Allah, evren, boyutlar, öte-alem, İlahi Yasalar, mukadderat, ölüm-ötesi, rüyalar vs. hakkında aklınıza takılan pek çok sorunun yanıtını bu kitapta bulacaksınız. 300 Soruda Deneysel Ruhçuluk, Türkiye'de deneysel spiritüalizmi ve deneysel neo-spiritüalizmi soru-cevap tarzında sunan ilk kitap olma özelliği taşımaktadır.

272 sayfa, Ruh ve Madde Yayınları



Ötealeme Geçerken Gördüklerimiz

Sir William Barrett

Kitap hakkında yazar şunları kaydetmiştir:

- Ölmekte olan kişiler, Çoğu zaman yataklarının başında, hala hayatta olduklarını düşündükleri kişileri görmüşlerdir.
- İncelenen tüm vakalarda, gördükleri kişilerin ölmüş oldukları, ölmekte olan kişilerden gizlenmiştir.
- Ölmekte olan çocukların, kendilerini götürmeye gelen meleklerin kanatları olmadığını söylemeleri şaşkınlık yaratmıştır.
- Konusunda bir ilk olan bu kitabı Barrett, ne yazık ki tamamlayamadan bu hayata gözlerini yummuştur.

106 sayfa, Ruh ve Madde Yayınları

Meta Ansiklopedi

Alparslan Salt-Cem Çobanlı

Bu ansiklopedik sözlük, insanoğlunun şimdiye dek çözemediği, anlayamadığı, pozitif bilimlerin yeterince açıklayamadığı; garip ve gizemli fenomenleri, ruhsal evrenin sırlarını, mistik deneyimleri, gizlibilimleri (büyü, kehanet, astroloji, simya, numeroloji), metapsişik yetenekleri (telepati, levitasyon, ışınlama, astral seyahat vb.), uçandaire fenomenini, ezoterik (gizli) örgütleri ve teozofiyi konu almaktadır.

Bilimin sınırlarındaki tüm bu fenomen ve konular günümüzde birbirinden kesin sınırlarla ayrılmayan, şu yedi alanda kapsanmış durumdadır: Parapsikoloji, mistisizm, okültizm, ezoterizm, teozofi, spiritüalizm ve neo-spiritüalizm. Her ne kadar çeşitli ülkelerde, bu alanlardan bir veya birkaçını kapsayan çeşitli sözlükler hazırlanmışsa da, şimdiye dek bu yedi alanı kapsayan bir sözlük henüz yayımlanmamış olduğundan, bu ansiklopedik sözlük, kapsamı bakımından, kendi türünde ilk kitap olma özelliğini taşımaktadır.

824 sayfa, Ruh ve Madde Yayınları



SEVGİLİ OKUYUCULAR

YAŞAM İÇİNDE pek çok hayallerimiz vardır. Zaman zaman bu hayallerin peşinde kaybolur gideriz. Hayallarımız olsun ama "İçerikleri ne ile dolu olursa bu hayaller makbuldür?" Kendimize onu soralım.

Vazife sezgisi, bu anda geçmiş ve gelecek ile bağ kuran bir anlayışın şaşmaz iradesidir. Varlıksal hayallerimiz vazife sezgisi ile dolu değilse, boş amaçların peşinde koşan ve koşarken de yeni karmalar oluşturan hayatlar oluştururuz. Ve birçok hayatımız da bu tortuları temizlemekle ya da telafi etmekle geçer.

Sevgisiz, yani vazifesiz boş bakır kap sesi veriyorsak ve verdiğimiz bu boş sesi duymuyorsak, ayakta uyur halde çokça vakit geçirip ortaya konulan ürünleri merak etmiyorsak, hangi ortak görevli plan yoldaşlarımızın tohumları ektiğini bilmeyenlerden oluruz.

O tohumlar, şaşmaz bir iradenin tezahürü için durmadan, yılmadan hareket eden dingin gücün anlayışını bilebilmek için maksatlı olarak tarlaya atılmış. Daha sonraki planlarda hasadı aynı aşkla biçmek için orada hazır ve nazır olmuşlardır. Bu ahengin, bu düzenin sessiz çalışmasında yer almak sevgi enerjisinin anlayışla bilinmesidir; vazifedir...

Çok çeşitli vazife yapma biçimleri vardır. Evreni yöneten yasaların içinde sonsuz uygulamalar mevcuttur. Bir tanesi bile kavrandığında vazife tamamlanmış olur.

Birlik de bu yasalardan biridir. Birleşik insanlığın yeni yaşam biçimini algılaması ve bu yasayı tezahür ettirmesi ve de şu anda yaşanan bütün sıkıntı dediğimiz, karışık dediğimiz olayların nedeni bu birliği sağlama çabalarıdır. İnsanlık ailesi birlik ruhunun oluşma biçimlerini anlamaya yaklaştıkça büyük buhranlar açılır, sadeleşir, dinginleşir. Gerçek, üzerindeki kılıfları atar, hayaller gerçeğin kendisi olur.

Yeni dünyamız bilgi ile açılır. Bilgi de birliğe giden bir köprü oluşturur...

Ruh ve Madde Yayınları

RUH ve MADDE

Yerel Süreli Yayın

Şirket Adına Sahip ve Sorumlu Müdür
A. Cemal GÜRSOY

Genel Yayın Yönetmeni
Tülin ETYEMEZ

Teknik Sorumlu
K. Levent KOSOVA

Çeviri ve Redaksiyon
Yasemin TOKATLI
Evren POZAN

Grafik Uygulama
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 Gümüşsuyu Caddesi
No:8 D:1 Zeytinburnu / İstanbul

ISSN 1302-0676

MAYIS 2011 Sayı: 616 Cilt: 52

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

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

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

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

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

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

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

BİLYAY VAKFI ile RUH ve MADDE YAYINLARI hakkında bilgi almak ve sipariş vermek için web sitemizi ziyaret edebilirsiniz.
http://www.bilyay.org.tr
http://www.ruhvemadde.com
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 **İdrak Nedir?** Dr. Bedri Ruhselman
- 11 **Düşünce**
Sadıklar Planı'ndan Alıntılar
- 12 **Çocuklarla Birlikteyken** Lillian Firestone
- 17 **İçsel Durumlarımız ve Dışsal Olaylar** Zülal Çevik
- 20 **Gözden Geçirilen Geçmiş Yaşamların Çapraz Doğrulanmasının Önemi** Athanasios N. Komianos
1. Bölüm
- 24 **Birleştiren Bilgi-Yeni Dünyamız Bilgiyle Açılacak**
A. Cemal Gürsoy
- 26 **Güneş ve Yerküre Arasındaki Birbirine Bağlılık** Dr. Anette Deyhle
2. Bölüm
- 34 **Zihin-Beden Kontrolü** M. Reşat Güner
- 39 **Jeffery J. Ryan'ı Ötealeme Uğurladık**
Haber
- 40 **4. Dünya Regresyon Terapisi Kongresi Türkiye'de Gerçekleştiriliyor**
- 50 **Kişinin Kendisinin Görünmezliği** Maurice Nicoll
4. Bölüm
- 54 **Duanın Gücü** Paul Sivert
- 56 **Dünya Planından El Çekme** Joel L. Whitton ve Joe Fisher
- 58 **Üç Kere Yüce Hermes**
1. Bölüm
- 63 **Etkinlikler**

İdrak Nedir?

Dr. Bedri Ruhselman

BİZ İDRAKI klasik psikolojinin yaptığı gibi, meçhul bir kahramana bağlamayacağız. Çünkü biz insan varlığının değerlerini, yalnız madde içinde arayan ve böyle hatalı bir yolda rastlanılacak birçok güçlükler yüzünden tereddütlü ve kaçamaklı ifadeler kullanan bazı ekol mensuplarına uymak istemiyoruz. Gözlemler, deliller ve fenomenlerle bunlar üzerinde analitik ve sentetik fikirler yürütmeye müsait zekaların varmış olduğu bilimsel sonuçlara ait düşünceler bizi, insan varlığını değerlendirecek maddesel düzenlemelerden daha yüksek etkenlerin varlığını kabul etmeye sürüklemektedir.

Biz idrakin kime ait olduğunu ademci* materyalist görüş sahiplerinden daha açık ve tereddütsüz bir fikir ve duygu berraklığı içinde biliyor ve ona inanıyoruz. O halde idrak hakkındaki klasik tarifleri bu inanla gözden tekrar geçirerek, onlara hakiki ve kapsamlı anlamlarını verebilirsek ilerideki birçok meselelerin incelemesini kolaylaştıracak yardımcı unsurlardan bir tanesini daha kazanmış oluruz.

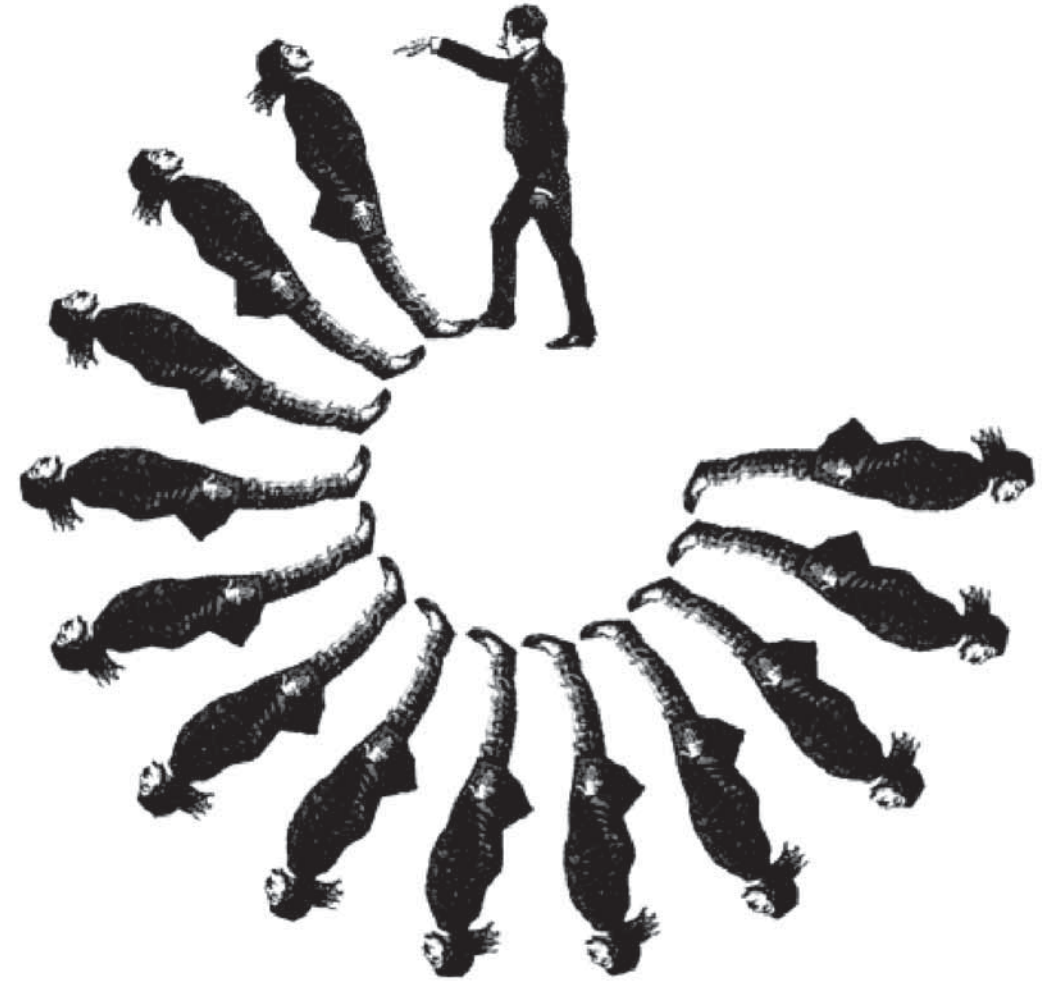
Bize göre idrak, duyguyu meydana getiren herhangi bir şey hakkında ruhun bilgi edinmesidir. Dikkat edilirse bu ifade ile klasik tarif arasında esaslı ayrılıklar vardır. Materyalist bir görüşle idrak, beyinde olup biten bir olaydır. Bu görüşün tesiri altında bocalayan resmi psikoloji birçok ruhsal konularda olduğu gibi idrak konusunda da içinden çıkılmaz bir düşünce labirentinde yuvarlanıp gitmektedir.

* Ademcilik: Yirminci yüzyılın başında Rusya'da ortaya çıkan bu edebiyat çığırını, simgeçiliğe (sembolizme) karşı bir tepki olup eşyayı sanki Adem'in gözüyle görüyormuş gibi mistikçilikten uzak bir kavrayışla kavrayarak, gerçek anlamında kullanılmış kelimelerle anlatmak yoludur. Bu çığıra Dorukçuluk da denir. (RM)

DUYURU

Üstat Ergün Arıkdal'ın varislerinin başlatmış olduğu tespit ve telif davası uyarınca, Realite yazılarını hukuki işlemler sonuçlanıncaya kadar dergimizde yayınlamayacağımızı üzülen okurlarımıza bildiririz.

Ruh ve Madde Yayınları



Bu hale göre idrakin tarifindeki hakiki etkeni, bedene tesir eden bir ruh varlığında gören neo-spiritüalizm düşüncesi onun oluş tarzı hakkında klasik fizyoloji veya psikolojininkinden daha geniş ölçüde yapılmış bir izaha taraftar olacaktır. Çünkü biz bütün ruhsal olaylarda olduğu gibi bunu da ademci materyalizm düşüncesiyle açıklamaya çalışmak zorunluluğu duymuyoruz. O halde, idrak yolunu önce kendi anlayıp kabul edebildiğimiz şekilde açıklamalıyız.

İdrak sinir yolları ve cevherleri vasıtasıyla merkezlerde meydana gelen dış etkenlere ait ve onlarla ilgili titreşimlerin perispri kanalıyla ruha yansması sonucunda onda meydana gelen bilgidir. Bu açıklama birçok gözleme, deneyime ve delilli olaya dayanır.

Demek biz klasik psikolojinin yaptığı gibi, henüz yeterli derecesinde olmayan bir fizyoloji bilgisine sığınarak, idrakin beyinde olup bittiğine inanarak fizikoşimik bir

anlayışa saplanıp kalacak değiliz. Bize göre, beynin burada pek değerli bir rolü vardır. Bunu da fizyoloji bilimi gözlemleriyle ve delilleriyle ortaya koymaktadır. Fakat bu rol, asıl idrak eden ruh varlığına bir araç olmaktan ileri gidemez ki bugünkü fizyoloji biliminin durduğu ve sustuğu yer de bu noktada başlar.

İdrakin oluşuna ait bilgilerimizi, konumuza faydalı şekilde toplayabilmek için onu iki bakımdan inceleyeceğiz. Bunlardan birisi mutat (olağan) idrak, diğeri de degajman** hallerinde meydana gelen idraktir. Esasları bir olan, yani idrakin ruhta meydana gelmesi bakımından birleşen fakat araçları ve yolları ayrılan bu iki gruptaki olay üzerinde ayrı ayrı durmakla işimizi çok kolaylaştırmış olacağımızı zannediyorum.

Olağan Hallerde Meydana Gelen İdrak

ÖNCE, mutat halde bulunan bir insanda idrakin nasıl meydana geldiğini araştıralım.

Bir olayın idraki dünyadaki şartlara uygun araçlarla sağlanır. Bu araçlar da beş duyu cihazı ile onların son bulunduğu sinir merkezleridir. Dış etkenlerin tesirlerini taşıyan titreşimler, duyu cihazlarının belirli ve bilinen fizyolojik şartları dahilinde ve sinirlerdeki merkezci akışkanlar

yardımıyla merkezlere kadar gider. Yani dış etkenler sinirsel akışkanlarda kendileriyle ilgili birtakım titreşimler meydana getirir. Bu titreşimler çevreden merkeze doğru olan sinir yollarından geçerek kendilerinin bağlı oldukları belirli merkezlere ulaşır. Ve sinir merkezleri nasıl meydana geldiği henüz açıkça bilinmeyen bir tarzda taşıdıkları titreşimleri perispriye nakleder; perispri ile sıkı ilişkide bulunan ve ondan ayrılmayan ruh, bu titreşimleri yetenek derecesine göre alır ve onların işaret ettiği şeyler hakkında bilgi ve duyu edinir. İşte, biz buna idrak deriz. Fakat titreşimlerin perispriye naklolması sırasında, olağan şuuruyla beraber dikkat yeteneği şeklinde gördüğümüz ve hakiki niteliğini henüz bilimsel olarak bilmediğimiz bazı

ruhsal faaliyetlerle bu titreşimler, aynı zamanda beyin cevherlerinde de bazı izler ve izlenimler bırakırlar. Olağan “şuurluluk” halinde idrak edilen şeylerin beyin cevherlerinde iz bırakması ruhun dünya hayatındaki maddesel varlığından doğmuş bir zorunlulukla meydana gelir. İşte, bu zorunlulukla meydana gelen olaylar ruhun dünyaya ait bilgilerini az çok eksik olarak tekrar dünyada canlandırarak ortaya çıkar ki biz bunları olağan hatırlamalar cümlesinden sayarız. Ve bütün bunlar onun olağan şuur sahasını çerçevelemiş olur.

Demek ki daha önce de söylendiği gibi, olağan idrakin meydana gelmesi için duyu organlarının, nakil sinirlerinin ve sinirlere bağlı, onlarla var olan

sinirsel akışkanların ve nihayet sinirsel merkezlerin morfolojik ve fizyolojik durumlarında herhangi bir bozukluğun var olmaması gerekir.

İpnoz Halinde Meydana Gelen İdrak

BİZİ en çok ilgilendiren ve neospiritüalizmin birçok yerini açıklamak konusunda faydası dokunan olay, insanın olağan hayatı dışındaki, yani degajman halindeki idrakidir.

Dedublüman*** yaşayan bir insanda idrak olağan halde olduğu gibi meydana gelmemektedir. Burada ruhun kullandığı iki beden vardır ve ikisi de az çok farkla fizik dünyamızın şartları altında bulunmaktadır. Fakat dedublüman halinde iken ruh, perispri vasıtasıyla bedenden bazı partiküller olarak doğrudan doğruya dış alemle ilişki haline geçebilecek bir duruma girmiştir. Bundan dolayı, aşağı yukarı kısmen beden dışında yarı maddileşmiş perispri, dış olaylara ait titreşimleri sinirsel merkezlere gerek kalmadan doğrudan doğruya kendi organizması yoluyla alma gücüne sahiptir. Yalnız ileri derecede maddileşmemiş dedublüman vakalarında duyu ve düşüncelerini beden yoluyla ifade eder. Fakat burada da dublesini araç olarak kullanarak duyan ve düşünen ruhtur. Ancak eğer dublenin materyalizasyonu ileri dereceye

** Degajman: Ruhçulukta, medyumun transa geçmeden evvel kendini etraftan bir konsantrasyon vasıtasıyla izole etmesi, bedensel ilişkilerden kendini sıyırması, ruh beden bağlantısını gevşetmesidir. Degajman sırasında beden duyuları zayıflar, ruhsal duyarlılık ve yetenekler gelişir. Ruhun serbestiyeti artar, ruhsal planlarla ilişki gelişir... (RM)

*** Dedublüman: Ruhçulukta, bedenli bir varlığın, bedenindeki maddelerin bir kısmını demateryalize edip, onları istediği bir biçime sokarak, başka yerlerde ortaya çıkarması olarak tanımlanır. Daha açık bir deyişle kişinin, aynı anda iki ayrı yerde biri yoğun, diğeri süptil maddelerden oluşan iki bedene sahip olmasıdır. (RM)

varmış ve perispriye ait organizmanın bölümleri olgunlaşabilecek şekilde maddeselleşmiş ise o zaman ruh dublesiyle dışarıdan tesirleri doğrudan doğruya alabildiği gibi, bedene başvurmadan bu tesirlere karşı olan reaksiyonlarını doğrudan doğruya dublesiyle dışarıya ulaştırabilir. Örneğin, konuşur ve bir insan gibi her türlü maddi tezahürü gösterir. Burada asıl fizikoşimik beden atıl kalır. Ve dış tesirlere ait izlenimler hakkında bu bedende hiçbir faaliyet meydana gelmez ve bunun gayet doğal sonucu olarak dışarıdan gelen bu titreşimlere ait beyinde hiçbir iz ve izlenim ortaya çıkmaz. Böyle olunca bu haldeki kimse uyandıktan sonra uykusunda olup biten şeylerin hiçbirisini bilmez. Fakat bu bilgisizlik bir imkansızlık değil, bir zorunluluktur. Çünkü eğer ruh gerek telkinle gerek başka bir sebeple deduble halindeyken dikkatini fizik

bedeni üzerine çevirir ve eşyadan aldığı izlenimleri beyin cevherlerine olağan hallerde olduğu gibi yerleştirerek onda uyanık halde olduğu gibi, olağan morfolojik oluşumları meydana getirirse uyandıktan sonra da onları tekrar hatırlamak imkanını elde etmiş olur. Fakat bunun için süjenin dikkati herhangi bir etkenin tesiriyle fizik bedeni üzerine çevrilmiş olmalı ve süje ileri derecede degajman halinde olmamalıdır.

Demek ipnoz halinde olan idrakte olağan halde olan idrake göre beyinde geçen bazı maddi süreçler bakımından farklar vardır. Birincisinde, beyinde idrak edilen şeye ait hiçbir iz ve izlenim yoktur. Beyin sanki idraki doğuran olaylar meydana gelmemiş gibi salim ve dokunulmamış bir halde kalır. Ve onun için uykuda meydana gelen şeyleri hatırlayamaz. Halbuki ikincisinde, idrakin meydana gelmesi için dış tesirlerin mutlaka beyin kanalından geçmesi ve dikkat yeteneğinin yardımıyla beyinde, henüz morfolojik ve fizyolojik olarak saptayamadığımız birtakım değişimlerin ve olayların meydana gelmiş olması gerekir ki bu değişimler fizikoşimik kanunların icaplarına uygun bir şekilde, beyinde az çok devam eder. Ve onların devamı süresince insan o olaylara ait anılarını olağan dünya hayatında da koruyabilir.

Degajman halinde meydana gelen idrakte, perispri ne kadar beyinle sıkı ilişkide ise idrak yolları o kadar fazla, beden lehine olmak üzere perispri ile beden arasında bölüştürülür. Bundan çıkan sonuç, daha önce ayırıcı özelliklerini belirtmeye çalıştığım ipnoz haliyle psikolojik

ayrışmayı birbirinden ayırt etmeye yarar. Çünkü psikolojik ayrışmada çok defa perispri, aşağı yukarı saf şekilde degaje olduğundan, olağan idrak yolu da açık bulunduğundan bir taraftan yüksek alemlerin yüksek titreşimlerini (nispeten saflığı yüzünden) doğrudan doğruya alırken diğer taraftan bağlı bulunduğu sinir sistemi ve sinirsel merkezler üzerinde onlara ait izlenimleri meydana getirir. Ve bu hal daha önce söylediğimiz gibi, tecrübeden sonra medyomların her şeyi hatırlamaları sonucunu verir.

Bir de gerek ayrışma halinde gerek ipnoz halinde gerekse dedublüman hallerinde, perispri dünyamızın maddeleriyle ne kadar temasta bulunuyorsa, onun dünyamızdaki maddesel titreşimlerle doğrudan doğruya bağlantıya geçmesi o kadar mümkün olur. Fakat biraz önce söylediğimiz sözlerden de anlaşılacağı gibi, şuura ulaşmadan, yani beyinde değişimler meydana getirmeden oluşan idrak, yalnız ipnoz ve dedublüman hallerinde olmaz, olağan şuurun zayıflamasına eşlik eden her degajman halinde meydana gelebilir.

Biliyoruz ki degajmanın basit ve gelip geçici dalgınlık halinden en bariz dedublüman hallerine veya ölüm haline kadar çeşitli aşamaları vardır. Bundan dolayı, basit bir dalgınlık esnasında bile yukarıda söylediğimiz yoldan, yani beyin cevherlerine uğramadan doğrudan doğruya perispriye naklolan dış etkenlere ait titreşimler vardır.

Bir üniversite öğrencisinin dalgın haldeyken duyduğu metronom seslerini olağan halinde bilmediği halde, ipnoz haline getirilince belirli bir zamanda metronomun kaç defa

vurduğunu söyleyebildiğini hatırlarsak bu sözümüzde haklı çıkarız. Aynı şekilde diğer bir örnekte de buna benzer bir olaya şahit oluyoruz: Bay X dostlarının ortasında bir kitaba daldığı zaman etrafında konuşulan şeylerden hiçbirisini duymamıştı. Kendi isminin arkadaşları tarafından söylendiğini duyunca ilgisi uyandı ve onlara ne konuşulduğunu, kendisi hakkında neler söylendiğini sordu. Demek ki kitabıyla meşgulken soyutlanmış bir halde bulunuyordu ve dışarıda meydana gelen olayları olağan idrak yoluyla almamıştı. Kendisine açıklama yapılmadan ipnoz uygulandı. Fakat ipnoz haline girince uyanırken bilmediği, etrafında konuşulan bütün sözleri birer birer tekrarladı. Bu da yukarıdaki sözlerimize hak verdirecek bir örnektir.

İdrak konusuna bazı yönlerden temas eden bir noktayı burada kısaca söylemeden geçemeyeceğim. Degajmanın bütün biçimleri, bildiğimiz ve bilmediğimiz birtakım sebepler altında birbirine geçebilir. Örneğin, ipnoz hali dedublüman haline, psikolojik ayrışma ipnoz haline geçebilir. Bunların aralarında birleşik ve tam olmayan şekillerin de bulunabileceği düşünülürse idrakin her degajman biçimine ait oluşma tarzındaki çeşitlenmelerin sebebi kolaylıkla anlaşılır. Bazı durumlarda süjeler degajman halinde ne kendilerine sorulan soruları ne de verdikleri cevapları olağan hallerinde hatırlayamazlar. Bazen her ikisini de hatırlayabilirler. Fakat bazen de soruları hatırlarlar, kendi verdikleri cevapları hatırlayamazlar. Bütün bu haller süjelerin şu veya bu şekilde bir degajman haline düşmüş bulunmaları



sonucu olarak idrak yollarında meydana gelen değişimlere tabidir. Onların bu hallerden birine düşmesi de tecrübeyi idare eden kişinin kullandığı bilimsel araçlarla mümkün ve olabileceği gibi, doğa kanunlarının icabına göre kendiliğinden de (spontane) olabilir.

Degajman haline girmiş bir insan, daha önce söylediğimiz gibi, yüksek kozmik titreşimlerle ilgisi oranında birtakım yükseklik derecesindeki ruhlarla temasa geçebilir ve onlardan bazı bilgiler alır. Bunlar doğa kanunları icabına göre bize tebliğinde sakınca olmayan bilgilerdir. Bizim mukadderatımıza ait her şeyi bilmemiz ve öğrenmemiz faydalı olmadıktan başka büyük zararlara da sebep olabilir. Bu durum, dünyadaki tecrübe hayatımızı geçirirken elde edeceğimiz başarılar üzerinde çok zararlı tesirler yapar. Örneğin, bir insan öleceği zamanı bilmemelidir. Bunun gibi, geleceğimize ve mukadderatımıza ait birçok meselenin bizim tarafımızdan bilinmemeleri gerekir. Medyomlar ruhlardan tebliğ alırken, ciddi ve doğru sözlü varlıklar, ancak bize verilmesinde sakınca olmayan bilgileri verirler, ne kadar ısrar edersek edelim zararımıza sebep olacak bilgileri bize vermezler. Halbuki eğer medyomun bizzat kendisi, bilmememiz gereken bazı meseleleri keşif ve çıkarım yapabilecek bir degajman derecesine varmış bulunuyorsa, onun bu meseleleri bize açıklaması mümkün olmaz. Fakat eğer medyom insanların bilmemesi gereken bu bilgileri olağan haline geçerken dünyaya getirirse onları başkalarına söylemeyecek kadar sır saklasa bile bu bilgiler, bizzat kendisi için zararlı olur ve doğa

kanunlarına karşı olan bu hali, unutmaya ve unutmaya sonucu veren bütün olaylar önler.

Özetle, idrakin çeşitli yolları olduğu gibi idrak edilen şeylerin açıklanması ve açığa vurulmasında da birtakım kayıtlar ve şartlar vardır ve bunlar doğa kanunları ile belirlenmiştir. Bu mesele çok kapsamlıdır ve bütün bilgilerimizi, tasavvurlarımızı ve hatalarımızı yakından ilgilendirir.

Dalgın bir zamanınızda etrafınızdaki şeyleri olağan şuurunuzla bilmeyebilirsiniz. Fakat onlar ruh tarafından idrak edilmiş ve orada yerleşmiştir. Beyinle ilgisi olmayan bu izlenimler ruh beyin baskısından kurtulduğu zamanlarda bütün canlılığı ile meydana çıkabilir. Birçok durumda çocuklarda, uyuyanlarda, delilerde, bayılanlarda hal böyledir. Alışılmış şekilde gerçekleşmeyen bu idrakten doğmuş bilgiler zamanı gelince birtakım belirsiz duygular, zorlamalar, güdüler ve hatta kısıntı fikirler halinde meydana çıkabilir ve daha ileri derecelerde rüya haline girer ve hatta uyanık haldeki bazı vizyonlarımıza bile sebep olabilir. □

Kaynak: Üstat Bedri Ruhselman'ın *Ruh ve Kainat* adlı eserinin 2. cildinin 644-656 sayfalarından özetleyerek Türkçeleştiren: Neslihan Kosova.

SADIKLAR PLANI'NDAN ALINTILAR

Düşünce

Celse: 126, 01.05.1970

DÜŞÜNCE, şuurun enerjetik faaliyetlerinden birini teşkil eder. Hani, aksiyon haline döndükten sonra tavırlanır demiştik. İşte, bedene bağlı öz şahsiyetinizin beden içerisindeki tavırlarından biri, düşünce tarzında kendini beyan eder. Aslında düşünce, bir enerjinin alfabetik olarak sıralanışıdır. Şu manada ki, bu alfabetik sıralanış, sizin bedenli olarak aksiyon sahanızın icap ettirdiği bütün şartları yerine getirir. Yani siz düşünürken, düşünceniz muayyen kanallar ve kalıplar içerisinde bir silsile takip etmek suretiyle meydana gelir. Bu düşünce faaliyeti, serbest ruh halinizde de meydana gelir. Fakat buradaki alfabetik sistem değişmiştir. Artık başka bir tarzda yüksek şuurunuza ait enerjinizin tavırları meydana gelecektir. Böylece düşünce, bildiğiniz buut kalıpları içerisinde bulunmaz. Çünkü o, doğrudan doğruya şuur enerjisinin bir tavrıdır. Aksiyondan mütevellit bir vaziyet alışıdır. O, bugün bütün bedeni faaliyet sahanızı kaplamış ve orada münhasırmış gibi görünmesine rağmen, aslında kaynak olmak itibarıyla daha yüksektir ve sizi başka enerji mekanları ile irtibatlı kılar. Ve siz böylece, bir medyom vasıtasıyla bilgi alır, kendi kendinize ilham alır, vahiy alır ve kozmik planların ve ruh planlarının size nasip etmiş olduğu enerjiyi alırsınız. Bilerek veyahut bilmeyerek. Bilerek aldığınız enerji, umum enerjinin binde biri mesabesinde. Ne yazık ki, binde bir mesabesindeki bu enerjiyi bile, binde bir nispetinde kullanmak gücünü gösteren varlık azdır. □

muayyeniyet: belli olma durumu, bellilik.
münhasır: bir kimse ya da bir şey için ayrılmış, mahsus.
mütevellit: doğan, hasıl olan, çıkan.

Çocuklarla Birlikteyken

Lillian Firestone

Aşağıdaki alıntı, yazarın The Forgotten Language of Children (Çocukların Unutulan Dili) adlı kitabının bir bölümünün özetidir. Kitapta Gurdjieff Vakfının New York'taki programının bir parçası olarak çocuklarla yapılan çalışma anlatılmaktadır.

ÇOCUKLARIN kır evinde, mobilyalarla dolu odayı taşımam gerekiyordu. Yardımcılarım sekiz yaşında iki çocuğu. Bu sıkıcı iş onları huzursuz etmişti. Tatlı sözlerle onları çalışmaya teşvik ettim. Taşımaları için hafif eşyaları seçip veriyordum.

Birdenbire Peggy müdahale etti. Kitaplarla dolu ağır bir koliyi tuttu ve çocuklardan birine verdi.

“Al bakalım Jon, bunu depoya götür,” dedi canlı bir şekilde.

“Vay,” diye haykırdı Jon, “gerçekten ağırmış!” Hızlıca gidip geldi ve başka bir koliyi taşımaya hazır olduğunu söyledi.

Bizi işitemeyecek kadar uzaklaştığında, Peggy taşımaları için ağır şeyler vermem gerektiğini söyledi. Bu zorlu görev onların kendilerini yetişkin gibi hissetmelerini sağlayacaktı.

“Gerginlik hissettiğinde çalışmayı seversin,” diye ekledi.

Yaşı daha büyük olan çocuklar, genellikle daha küçük olanları ekip arkadaşı ya da yardımcı olarak yanlarına alıyordu. Bu, sorumlu olanın becerilerini sonuna kadar kullanmasını gerektiriyordu.

Bir genç, “En zor şey yardımcımın bana yardım etmesini sağlamak,” demişti.

Mark yaşadıklarını şu şekilde hatırlıyor:

“Bir tür tesisat işi yapıyordum. Metal bir borunun içini elle zımparalıyordum. Tekrara dayalı bir işti ve çok sıkıcıydı. David’in elinde de, benim elimde de bir boru vardı. Çalışmaktan bunalmıştım ve işi bitirmek istemiyordum ama David karşımdaki duvarda asılı duran duvar halısının öyküsünü anlatmaya başladı. Çocukların dokuduğu

halı, atının üzerindeki bir prensi ve maceralarını resmediyordu. Artık daha fazla zımparalamak istemiyordum ama David öyküyü ben çalışmaya devam ettiğim müddetçe anlatacağını söyledi. Duvar halısının öyküsünü dinlemeyi gerçekten istiyordum. Sonunda işi tamamladık. David’e baktım. On dört yaşındaydı; ben ise yedi ya da sekizdim.”

Başka bir adam da sekiz yaşındayken Armonk’ta yaşadığı bir deneyimi hatırlıyor. Çocukken kendini sözlü olarak kolayca ve bıkip usanmadan ifade etmesine rağmen, fiziksel olarak çaba sarf etmeye pek yatkın değildi ve ağır bir işten söz edildiğinde ortalıktan kayboluveriyordu.

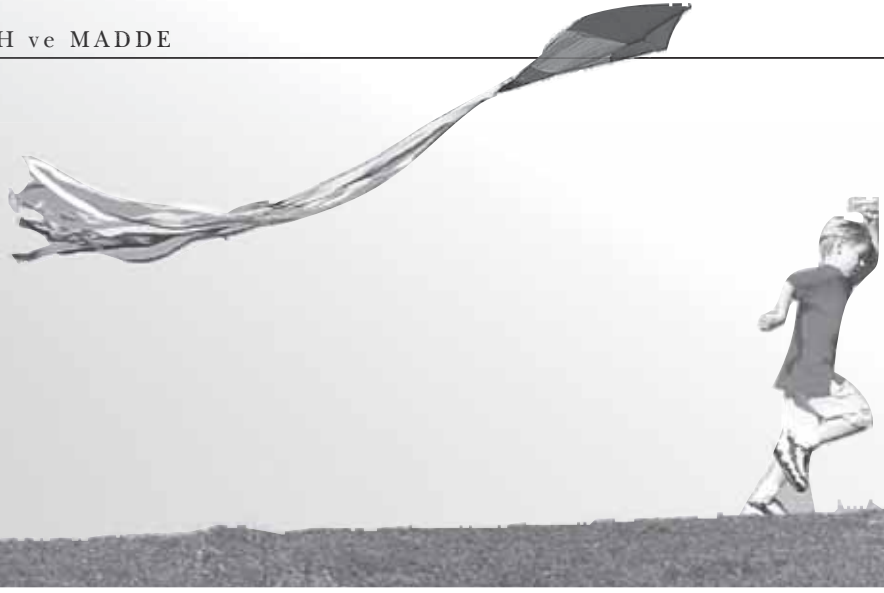
Dondurucu bir cumartesi gecesi bir boru patlamıştı ve biz Lower Shed’de kamp yaparken su rezervimiz tükenmişti. Tesisat ekibimiz kırılan bağlantıyı kazıp tamire başlamıştı. Ama o sırada yemek pişirmek ve bulaşık yıkamak için suya ihtiyaç vardı. Ekip onu su taşımakla görevlendirmişti ve elinde iki kovayla gecenin karanlığında su getirmeye gitmişti.

“Tepedeki su deposuna kadar iki koca kova suyu taşımam gerekiyordu, üstelik çok soğuktu ve her taraf zifiri karanlıktı. O kadar yolu tek başıma yürümeye çekiniyordum ve birilerinin bana eşlik etmesini çok istemiştim. Ama herkes meşgul görünüyordu. Bu işi kendi başıma halletmem gerekiyordu. Su deposuna çıkana kadar tüm yolu koşarak gittim ve kovaları çeşmeden mümkün olduğunca hızlı bir biçimde doldurdum. Sonra da çamurlara bata çıka geri döndüm. Kovalar dolunca o kadar ağırlaşmıştı ki neredeyse kollarım kopacak sandım. Geri döndüğümde, iki kovada da çok az su kalmıştı. Geri kalanı üstüme başıma sıçramıştı ve sırlıslam olmuşum.

Ama Paul bir kez daha gitmem için ısrar etti ve bu defa kovaları dolu halde getirmemi istedi. ‘Sakın aşağı doğru bakma. Aşağı doğru bakarsan, ağırlık merkezini değiştirirsin. Çünkü bedeninin başını takip eder. Dümdüz ileri bak.’

İkinci kez dışarı gönderilmek hiç hoşuma gitmemişti ama her nasılsa bunu yapmam gerektiğini





biliyordum. Aynı ölçüde karanlık ve korkutucuydu ama sinirliydim ve bu defa koşmuyordum. Kovaları tekrar doldurdum ve bu defa yavaşça taşıdım. Gözlerimi evin ışıklarından ayırmadım ve suyun sıçrayıp dökülmemesi için düzgünce adım atmaya çalıştım. Bu defa geri geldiğimde kovalar neredeyse ağzına kadar doluydu. Hiç kimse hiçbir şey söylemedi.

Ekibin suya ihtiyacı vardı ve suyu getirmiştim. Konuşmakla gerçekten yardım etmenin arasındaki farkı gördüm. Kendimi iyi hissettim ve o gece ilk defa mutluymdum. Bugün bile bir fincan kahve taşırken bunu hatırlıyorum.”

Çocuklar gerilimden hoşlanıyordu ve bunun tadını aldıklarında, hayat canlılık kazanıyordu. Kendilerinden büyük bir iş istendiğinde, verebilecek bir şeyleri olduğunu keşfediyorlar ve yardım etmenin gerçek tatminini yaşıyorlardı. Zorluğu sevmek içgüdüsel olabilir; engellerin üstesinden gelmek bir çocuğun yetenekli bir yetişkin haline gelme umudunu doğurur.

Bir Noel partisi planlıyorduk ve her çocuk için hediyeler seçmiştik. Uygun bir bedel seçmeyi de ihmal etmemiştik. Hediye için bir şey yapmaları gerekecekti. Bir liste hazırlamaya başladık: beş dakika boyunca heykel gibi hareketsiz durmak, bir tekerlemeyi tersten söylemek, iki çığ yumurtayı havaya atıp tutmak... Çocukların hepsine kendilerine uygun “bedel”ler ürettik. Peki ya heyecanlı ve konuşkan bir çocuk olan, neredeyse bir an bile yerinde duramayan dokuz yaşındaki Wendy için ne seçecektik?

Uzun bir şeridi ortasından ikiye kesip iki ince şerit haline getirmeyi seçtik. Wendy’nin arkasında, gerektiğinde yardım etmek için kendisinden daha büyük bir kız sessizce duruyordu. Şeridin diğer ucunu başka bir çocuk tutuyordu. Wendy makası ustaca kullanıyordu ve şeridi kestikçe, daha çok şerit serbest kalıyordu ve daha çok kesmesi gerekiyordu. Wendy dikkatini odaklamıştı ve şeridi yavaş ve dikkatlice keserken konuşmayı bırakmıştı. Odayı dolduranlar sessizliğe bürünmüştü ama konuşsaydık bile Wendy’nin işini yapmaya devam edeceğini

düşünüyorum. Wendy ancak şerit bittiğinde yukarı baktı. Yerde kıvrılarak uzanan iki kusursuz şeride bakarak gururla gülümsedi.

Robert, biz onu durdurmaya fırsat bulamadığımızda, yerden yaklaşık üç metre yüksek olan kır evinin çatısından yere atlar ve çevik bir hareketle ayakta kalırdı. Fiziksel olan her şeyi seviyordu ve diğer çocuklar da onu takip ediyordu. Ama iş sosyal ilişkilere gelince Robert çekingendi. Toplantılarda konuşmakta güçlük çekiyordu ve diğer çocukların kendi gözlemlerini anlatmalarını bekleyip onlara katıldığını söylemekle yetiniyordu. Onu fiziksel cesaretine eş bir duygusal cesaret sergilemeye teşvik edecek bir görev belirledik. Yaşları on bir ile on üç arasında değişen sekiz erkek ve kız çocuğundan oluşan grubun sekreterlik işini üstlendi. Grubundaki çocukları tüm planlarımızdan haberdar edecek ve birlikte çalışmanın gerektirdiği bir sürü ayrıntıyı düzenleyecekti: araçları kimler getirecek, kimler alışverişe gidecek ve kimlerin arabalarında boş yer var vs.

Bir sonraki hafta yapılan toplantıda Robert şunları söyledi: “Bu şimdiki kadar yaptığım en zor şeydi. Genellikle birlikte takılmadığım çocukları aramanın benim için neden bu kadar zor olduğunu bilmiyorum. Ama işin eğlenceli kısmı, telefonu açtıklarında ve konuşmaya başladığımızda, artık o kadar da kötü olmadığını fark etmemdi.”

Yetişkinlerden biri çocukların oynadığı bir oyundan alıntı yaptı: “Hiçbir şey zor değildir. Yalnızca biz onların zor olduğunu düşündüğümüz için zor olurlar.” Ani bir aydınlanma; Robert da o oyunda rol almıştı ve

üstelik cümleyi söyleyen de oydu.

Robert aylar boyunca sekreterlik görevini devam ettirdi. Telefon konuşmaları onu artık ürkütmemeye başladıktan sonra da görevi başka bir çocuğa devretti.

Biz yetişkinler yaşadığımız doyumun uzun süre tadını çıkaramayız. Çocuklar için bir aşamada işe yarayan bir şey, bir sonraki aşamada gelişimlerinin önünde bir engel teşkil edebilir. Kendimize sık sık şu soruyu sormalıyız: Oluşturduğumuz ortam çocukları nasıl etkiliyor?

Çocuklardan biri olan Risa, Vakıf’taki yıllarını ve yaptığı çeşitli işleri şu şekilde hatırlıyor:

“Normal dünyada insanlar size bir şeyleri öğretir ve sizin de bunları, aynen size öğretildiği gibi yapmanız gerekir. Vakıf’ta öğretmenimiz, deneyimlerimizdi. Okulda yalnızca sonuçlar önem taşıyordu ve ne deneyimlediğiniz hiç kimseyi ilgilendirmiyordu. Burada ise her şey baş aşağı çevrilmişti: yalnızca içsel deneyim önemliydi ve çabalarımızın sonuçları kabul görüyordu. Önemli olan tek şey kendimiz için çalışmamızdı.”

Çocukların hakikate duydukları açlık avutulma arzusundan daha büyüktü, bu nedenle bize geliyorlardı. Bugün, çocuklar için gerçek deneyim nedir? Seslendiremedikleri bir şeyin eksikliğini mi hissediyorlar? Bazen sıkıldıklarını, yapacak bir şeylerinin olmadığını biliyorlar. Gerçek talepler ve gereksinimler çaba sarf etmeyi gerektirir ve gerçek doyum getirir. Bazı çocuklar bunu içgüdüsel olarak

kavriyordu. Bazılarıysa çalışma deneyimi sonucunda bunu anlıyordu. Büyümek için zorlukların üstesinden gelmek istiyorlardı, zorlukların üstesinden gelmeleri gerekiyordu.

Başka bir kadın şunları hatırlıyor:

“Benim için beklentilerin baskısından kurtulmak her zaman için muazzam bir rahatlamaydı. Notlar yoktu, ceza yoktu, suçlama yoktu. Bunu en çok bir sürü zorluk ve macera yaşadığımız yolculuklarda hissediyorduk. Peggy kuralları bir kenara bırakıyordu. Bu bizim için nefes kesiciydi. Ona adıyla hitap etmemizi istiyordu, yerde yatıyordu, çocuklar tarafından hazırlanan yemeklerden yiyordu! Bize güveniyordu.”

Çocuklar çoğu zaman alıştırmalar duyduklarının farkına varmıyorlardı ve bu bir sorun teşkil etmiyordu. Birlikte çalışan insanların kuvveti, çocukta çok belirgin olabilecek bir yanıtın

oluşmasını sağlıyordu. Alışlagelmiş bir biçimde davrandığımızda kapalı kalıyorlardı ama çaba sarf ettiğimizde hızla açılıyorlardı. Algılarımızı yeterince açtığımızda, çocukların bize verdiği işaretlerden yola çıkarak bir sonraki adım için nelere ihtiyaç duyduğunu ve bir sonraki adımın ne olması gerektiğini fark edebiliyorduk.

Büyüdükçe, ergenler olarak fikirlere ilgi duymaya başlıyorlardı ve bizimle ilişkilerinin daha çok zihne dayanması gerekiyordu ve daha soyut tartışmalar da mümkün oluyordu. Çocukların kritik yeteneğinin uyandığı on üç veya on dört yaş yeni bir aşamayı beraberinde getiriyordu. Artık fikirleri inceleyebiliyorlar ve kendi anlayışlarını ortaya koyabiliyorlardı. Bu yeni yeteneği onurlandırmamız gerekiyordu.

Madam de Salzmänn şöyle derdi: “Özgürlüğü, talep edilmeden önce verin.” □

Çeviren: Tufan Göbekçin.

İçsel Durumlarımız ve Dışsal Olaylar

Zülal Çevik

BEN HAYATIMDAN mutluyum ya da mutsuzum derken ne kastediyoruz? Dışımızdaki olayların memnun edici olup olmadığını mı, yoksa içimizdeki halet ve duyguların memnun edici olup olmadığını mı? Hayat hikayemizi anlatırken, genelde yaşadığımız olaylardan, diğer insanlardan ve dışsal şeylerden konuşuruz. Oysa hayatımız, sadece bunları değil, içsel durumlarımızı da içerir. İçsel durumlarımız kötü haletler (negatif duygular-heyecanlar), endişe alışkanlıklarımız, korku alışkanlıklarımız, batıl inançlar, depresyon, olumsuz düşünsel kalıplarımız, kendine acıma, vs. yani enerji tüketen duygu ve düşünce hallerimizdir; diğer yandan iyi içsel durumlarımız mutluluk hissi, neşe, merhamet, eğlence ve zevktir; bunlar da enerji üreten duygu ve düşünce hallerimizdir. Bunlar bizim içimizdedir, içsel durumlarımızdır. Olaylar ise dışsaldır, dışarıdan gelir. İçsel durumumuz dışsal bir duruma karşılık gelebilir veya onun tarafından meydana getirilebilir ama onunla hiçbir ilişkisi de olmayabilir. Öncelikle olayların ve içsel durumlarımızın iki farklı şey olduğunu görmeye çalışmak önemlidir. Olayları içsel olarak öyle karşılamasak onlar öyle midir?

İçsel durumumuz olaylara karşılık geliyor mu, yoksa genel bir mutsuzluk durumunda mıyız? Şu olursa çok mutlu olacağım dediğiniz şey olduğunda onu her zaman, gerçekten zevkli bir halet içinde karşılayabiliyor muyuz? Yoksa çoğunlukla bir şeylerin eksik kaldığını mı düşünüyoruz? Düşünüp fark etmeye çalışalım, ki genellikle bizim en iyi anlarımızı sağlayan, tamamen o beklenmedik olaylardır. Mutluluğumuzu gelecekte olmasını beklediğimiz olaylara endeksleyip erteleyerek ne kazanıyoruz? İçsel durumumuzu dönüştürerek şu anda içsel mutluluğu yakalamamız mümkündür.

Mevlana diyor ki:

İnsan olmak bir misafirhane gibidir.

Her gün biri gelir,

Neşe depresyon, karanlık.

Beklenmeyen bir ziyaretçi olarak anlık bir farkındalık gelir.



Hepsine hoş geldin deyin, iyi karşılayın.
Onlar iç evinizdeki mobilyaları dehşet içinde silip süpüren üzüntüler ve hüznler olsa bile.
Her şeye rağmen hepsine saygıyla davranın.
Sizi yeni bir şeyler için temizliyor olabilirler.
O karanlık düşünce, o utanç, o vahşet,
Onları kapıda gülerek karşılayıp içeri davet edin.
Kim gelirse gelsin müteşekkirci olun.
Çünkü onlar uzaklardan size birer rehber olarak gönderildiler.

Dışsal olayları hangi içsel durumla karşılamamız gerektiğini ne güzel anlatmış. Her olayın arkasındaki bilgiyi, yani görünenin ardındaki görünmeyeni nasıl anlayabileceğimizi, aynı görünse de her gelenin yeni ve farklı olduğunu.

Bilgiyi nasıl enkarne edeceğiz, ışığı nasıl bedenleyeceğiz, yaratılış sürecine nasıl katılabileceğimiz hakkında ipuçları vermiş. Her şey yeni olduğuna ve bu nedenle yeni bir bilgi, anlayış getirdiğine göre ona farklı yeni bir tepki verebileceğimiz konusunda sonsuz seçme özgürlüğü içinde bulunduğumuzu ve içsel olarak pozitif olma hakkımızı kullanabileceğimizi de hatırlatıyor.

İçimizde doğru duruma sahip değilsek, mutlu olayla tam olarak birleşemeyiz. İçimizde bir şey var olmalıdır ki dışsal olaylar zevkli olsun. Hayatımızın sadece dışsal olaylardan ibaret olduğuna inanmışsak, belirli sayıda dışsal olay meydana gelmemişse hayatımızın çok şanssız olduğuna inanırız. Oysa bir insanın hayat için kapasitesi onun içsel gelişimine, yani içsel durumlarının niteliğine bağlıdır.

Her şeyden şikayet eden bir kişinin durumu bir olayın yokluğundan mı, yoksa o kişinin içsel durumundan mı kaynaklanır? Rahatsızlık o kişinin içindedir.

Hayatımızı kötümser içsel durumlarımız nedeniyle berbat hale getiririz. Bunu fark etmeyen insan bu şekilde kalarak hapishanede olmayı hak eder bir durumdadır çünkü hayatının tamamen kendi dışında bir şey olduğunu kabul etmektedir.

Kendimizi gözlemlenmede içsel durumları ve dışsal olayları birbirinden ayırmaya başlayalım. Hem içsel durumlarımızla hem de dışsal olaylarla özdeşleşmeyip onlardan kendimizi ayırarak gözlemleyen olduğumuzu hatırlayalım. İçimizde olup biteni yönetenlerin pek çok sayıda mevcut olan kişiliklerimiz olduğunu fark edelim. Onlarla özdeşleşip bizden tezahür etmelerine izin verdiğimizde, gerçek ben ortada yoktur; bizim enerjimizi kullanarak gelişimimiz için kullanabileceğimiz, kendimizi gözlem

Kendi üzerimizde çalışma, kendini gözlemlenme ile başlar.

için kullanabileceğimiz enerjimizi heba edip kendini tezahür ettiren kişiliklerimiz sahnededir.

Bizim hayat hikayemiz içsel durumlarımızın, özellikle negatif heyecanlarımızın, kendimiz sandığımız kişiliklerimizin sahte benlerimizin tarihçesidir. Kendi üzerimizde çalışma, kendini gözlemlenme ile başlar. Hem dış olayları-kişileri hem de kendimizi dışarıdan üçüncü bir kişi olarak gözlemleyebilme becerimizle başlar.

Bu şekilde yanlış içsel durumları fark eder, onlarla özdeşleşmeden kendimizi onlardan ayırıp gözlemci pozisyonuna geçtiğimizde bunlara karşı çalışmaya başlayabiliriz. İçsel hayatımız bu şekilde arındırılmaya başlar. İçsel hayatımız dışsal hayatımızı cezbedtiği için içsel durumlarımızı değiştirmekle, bazılarını aç bırakıp (özdeşleşmeyerek) bazılarını beslemekle, dışarıdan gelen olaylarla ilişkimizi de değiştiririz, bu şekilde günbegün bize gelen olayların doğasını bile değiştirebiliriz. Başımıza gelen olayların doğasını, sadece bu şekilde değiştirebiliriz, onları direkt olarak değil, sadece içsel durumlarımızı değiştirerek değiştirebiliriz. O içsel durumdan o duygu ve düşünceden uzaklaştığımızda, onu beslemediğimizde, onların

hayatımızda tezahür etmelerinden de uzaklaşırız. İçsel hayatımız doğruysa, dışsal durumların doğasında hiçbir şey bizimle baş edemez.

Şuurlu yaşamak için içsel durumlar ile dışsal olayları birbirinden ayırarak, dışsal olayların doğasını fark edip onları doğru içsel tutumla-durumla karşılamaya çalışalım. İçsel durumları fark edip, onları açık cümleler haline getirip onların içimizde bir kişilik-kalıp olarak bulunduğunu savunma mekanizmalarımızı devreye sokmadan kabul edelim. Bu şekilde hangi olaylara kısmen kendimizin sebep olduğunu, hangilerinin de tesadüfen oluştuğunu görebiliriz. Tipik bazı olayları, genellikle hangi içsel durumla (otomatik duygu ve tepki ile) karşılıyoruz, bunları fark edelim. Dış olaylara karşı içsel olarak pasif kalmayı öğrenerek, yani tepki vermeyip hiçbir şey yapmayarak mekanik reaksiyonumuzun meydana gelmesini engelleriz. Bu büyük bir içsel şuurlu faaliyeti gerektirir.

Haydi, kendi üzerimizde çalışmaya şimdi başlayalım, başlamak için hangi dışsal olayın oluşmasını bekliyoruz ki? □

Kaynak: Maurice Nicoll'ün *Gurdjieff ve Ouspensky Öğretisi Üstüne Psikolojik Yorumlar* kitabından derlenmiştir.

Gözden Geçirilen Geçmiş Yaşamların Çapraz Doğrulanmasının Önemi

Athanasios N. Komianos

1. Bölüm

Giriş

REGRESYON TERAPİSİ alanındaki profesyonellerin büyük çoğunluğu, açığa çıkan ve yeniden yaşanan deneyimler ile gerçek olaylar arasındaki ilişkilerin önemini göz ardı etme eğilimindedirler. Bunun iki nedeni vardır: İlki, mesleğimizin öncülerinin, danışanları için asıl ve yaşamsal olan şeyin duygusal rahatlamaya ve katarsise erişmek ve mevcut sorunu hafifletmek olduğunu savunmalarıdır. Bu hedefe erişildiyse, danışanın o şeyleri hayal mi ettiği, yoksa bir geçmiş yaşam deneyimini gerçekten yeniden mi yaşadığı konusu terapisti ilgilendirmez. İkincisi ise, gözden geçirilmiş deneyimlerin tarihsel gerçekliktekilerle karşılaştırılarak doğrulanmasıyla ilişkili zorlukların mevcudiyetidir. Anlatılan hikaye geçmişin doğru dürüst kayıtlarının tutulmadığı çok eski zamanlarında geçmesi durumunda, bu olayların izi nasıl sürülebilir? Ayrıca hepimiz biliyoruz ki danışanlarımızın çoğu isimler, tarihler veya tarihsel ayrıntıları değil de duygusal malzemeleri açığa çıkarmaktadır. Bu savunma sağlam ve akılcıdır ve doğrulamayı bir kenara bırakınca terapist güvenilirlikle ilgili kaygılardan da kurtulur ve bu da işini kolaylaştırır.

Oysa başka bir mesele işleri biraz karmaşıktır: danışanlarımızın kendi regresyonlarına dair kişisel görüşleri. Onların kendi deneyimlerine dair kuşkular taşıdıklarını hepimiz bilmekteyiz. Gördükleri veya hissettikleri şeyin gerçekliğine dair kendilerini sorgularlar. Tekrardoğuş fikri onlara yabancıdır. Bunun üstünde daha önce hiç düşünmemişlerdir. “Bunların hepsi benim

zihnimde mi?” veya “Bunların hepsini uydurdum mu?” gibi sorular hakim düşüncelerdir; özellikle (danışanlarımızın ortalama seans sayısı olan) iki veya üç regresyon yaptırmış olanlar için. Meraklı bir insan zihninin (tekrardoğuşa inananların bile) doğal eğilimi, bu deneyimlerin gerçekliğinden kuşkulandırmaktır. Şimdi, biz terapistler onlara, “...hayal gücünüz böyle sefil bir yaşamda bir köle -veya engizisyon tarafından suçlanan ve yakılan bir cadı- olduğunuza dair bu korkunç hikayeyi neden uydurdu dersiniz?” diye sorduğumuzda ise yanıt genellikle, “Hımmm,” şeklindedir. “Himm,” ise pek çok farklı biçimde yorumlanabilir ama bence, merak dolu bir şaşkınlığı sembolize etmektedir. İçinde isimlerin, tarihlerin ve mekanların geçmediği bir hikaye nasıl doğrulanabilirdi? Bunu aşmanın bir yolu var mıdır? Bence var. Ama teoriyi genişletmeden önce, izin verirseniz birkaç vakayı ele almak istiyorum.

I. Vaka

DÖRT yıl önce, iki çocuk annesi kırk bir yaşındaki Artemis, kilo vermek amacıyla terapi almak için başvurdu. Ancak ilk görüşmemiz sürecinde alerjiler, migrenler, depresyonlar, yoğun stres, servikal sendrom, belirgin bir iştah kaybı vb. başka sorunlar da ortaya çıktı. Ayrıca Artemis’in çok zalim ve otoriter babasıyla çok gergin ve dengesiz bir ilişkisi vardı. Bu vaka, danışanı transa sokup yeme davranışlarında değişme yaratacağı ümidiyle ona çeşitli metinler okuyacağım tipik bir kilo verme seansı değildi. Bu yöntem, en

azından benim için işlemiyor. Bunun yerine, üstünde konuşup anlaştığımız üzere, sorunun köküne odaklanmayı denemeye karar verdik. Şifa sürecinde bazı tutunmuş varlıklar keşfettim ve bunları salıverdim ve asıl regresyonlara geldiğimizde, gerilimin büyük kısmı çözülmüştü. Eşzamanlı olarak, Artemis de iki aylık bu süre içinde hayli kilo vermişti.

Kız kardeşi Dionne ondaki bu iyileşmeyi gördüğünde, kendisi de kilolu olduğundan ipnoterapiyi denemek istedi. Sekiz yıldır işsiz ve bir çocuklu olan otuz sekiz yaşındaki Dionne uykusuzluktan şikayetçiydi, kabuslar görüyordu; alerjileri, fobileri ve gastriti, bir “psikolojik denge” eksikliği vardı ve de çok miktarda sigara ve alkol kullanmaktaydı. İlk incelemede, veremden ölmüş olan George adında bir istilacı varlıkla karşılaştım ve onun salıverilmesinin hemen ardından, tek başına, açlıktan ölmüş ve tam bir dehşet içinde olan, bedensel engelli ve çok yaşlı bir kadın karşıma çıktı. O ana dek dışarı çıkartmakta en çok zorlandığım vakalardan biri oldu. Birkaç seans sonra bir başka “tehlikeli konu” ortaya çıktı. Yani Dionne’ın tacizci babasıyla yaşadığı fırtınalı ilişki. Seans özeti aşağıdaki gibidir:

İlk regresyonda, daha genç yaşta Dionne yatak odasında ve babası onu hırpalamaktadır. Onu eteğinden çekip taciz eder. Dionne bu anıya ağlamaya başladığında ona, “Her şeyin başladığı zamana git,” dediğimde kendini bir İngiliz limanında (Southampton, dedi), zalim ve bencil bir adamla evlenmek üzere olan bir genç kız olarak bulur. Bu adamın tek istediği genç kadının



ailesinin parasıdır, onu ise hiç umursamamaktadır. Nişanlısı, genç kızdan bir şey talep eder. Genç kadın ona boyun eğmez; bunun üzerine adam ona saldırır ama elinden kurtulmayı başaran genç kız evden kaçıp limana doğru koşar. Adam onu kovalamaktadır ve yakaladığı anda genç kadını sert dalgali denize fırlatır. Yüzme bilmemesine rağmen kayalara tırmana tırmana kıyıya çıkan genç kadını tekrar döver. Sonra onu oracıkta bırakıp genç kadının annesinin peşine düşer. Yerini bulduktan sonra kadına tecavüz edip şiddetle döver. Ardından, nişanlısının olduğu yere dönüp onu ölene kadar bıcaqlar. Genç

kadının psişesi bedeninden ayrışır ve sahneyi yukarıdan izler. Ayrıca kendisi öldükten sonra olanları da görebilmektedir. Bir mezarlığın üstünde olduğunu görür ve yalnızca kendi cesedinin değil, annesinin de orada gömülmüş olduğunu hisseder.

Yaşamlar arası yaşam aşamasında, onun yaşamını değerlendirmesini istedim ve sonra, şimdiki yaşamı için neler planlamış olduğunu görmeye çalıştık. Üstlendiği görev, onu öldüren ve şimdi babası olan bu adamı bağışlamaktı.

Bir sonraki deneyim ise çok daha ilginçti. Dionne'ın seansı biter bitmez kız kardeşi geldi. Sonraki randevuyu Artemis almıştı. Birbirine kapıda ancak, "Merhaba," diyebildiler. Şurası açıkça anlaşılmalıdır ki Dionne, yukarıda geçen seans deneyimini ben yanlarındayken Artemis'le kısaca merhabalaştıkları sırada kız kardeşine aktarmış olamazdı. Böylece, büyük kızkardeşin, Artemis'in seansına başladık. Onu ipnotize eder etmez "babasıyla ilişkinin sorunlu yapısıyla doğrudan ilgili olan belirli bir olaya" gitmesini istedim. İşte, seans özeti:

Kendini geçmiş bir yaşamda, üçüncü şahıs perspektifinden, iki kadına bakarken bulur. Kendisinin bu iki kadından yaşlı olanı olduğunu belirler. Şu anda yaşamakta olduğu Corfu'da değildir. Burası ona sanki İngiltere'ymiş gibi gelmektedir. Mutlu olmadığını ve pek çok şeyden dolayı endişe içinde olduğunu görür. Kıyafetleri eski ve tuhaftır. Genç olanı kızdır. Kızının gözleri ona birini hatırlatmaktadır ama kimi, bundan emin değildir. Kızı incecik ve güzel bir kadındır. Biri, bir adam onu dövmüştür ve genç kadın çok üzgündür. Adam iyi biri değildir ve onu sık sık dövmektedir. Anne ona adamı terk edip kaçmasını tembihler. Bu adamın ona, bu yaşamındaki birini hatırlatıp hatırlatmadığını bilmemektedir. Bir süre sonra, anne dehşet içinde ağlamaktadır: "Evladımı kaybettim!" Genç kadının cesedinin çevresinde birkaç kişi toplanır; anne dalgakıranda kendini kaybeder, "Evladım öldü!" diye acıyla haykırır. Bununla yüzleşmek veya buna inanmak istemez.

Ondan kendi ölüm anına gitmesini istediğimde sakinleşti. Nasıl öldüğüne doğru gerilere gitmesini istediğimde ise, "Beni öldürdüğün için sevindim," dedi. Ona, "Seni kim öldürdü?" diye sordum. Öldüren, kızının nişanlısıydı. Bu yaşamdaki babasının, onu öldüren adam ile aynı kişi oldukları olgusunu kabul etmekte hayli zorlandı. O yaşamdaki kızı hakkında sorular sorunca, onun bu yaşamındaki kızkardeşi Dionne olduğunu fark etti. Yaşamlar arası yaşam aşamasında, bu yaşamda birlikte olmaya karar vermişlerdi. Ona, "Her ikinizi de öldüren bu adam neden bu yaşamınızda babanız?" diye sorduğumda yanıt, "Onu suçlamıyorum; tek istediğim bizi rahat bırakması ve hayatlarımıza bulaşmayı kesmesi," oldu. Ayrıca evladyla (kız kardeşi) bir arada olmak istediğini de ekledi. Sonra kendini ışıktaki buldu. Işığın içindeki biri, onları seçimlerine yönlendirecekti. Sonraki sahnede, kendisini ilkökulda kız kardeşiyle/kızıyla gördü. Babası, kız kardeşinin ve onun asla arkadaş olmalarını istemediğini haykırırken için için ağlamaktaydı. Adam herkesin ona karşı olduğunu düşünüyordu.*

(Devam Edecek)

<http://www.earth-association.org> web sitesinden çeviren Yasemin Tokatlı.

* Burada, neden tecavüz olayı üstünde çalışmadığım veya buradaki gerilimi neden salıvermediğim sorulabilir. Deneyime, ışık içinde zaten tanık olduğu için bunun kendi başına çözülüp dağılmasına izin vermem gerektiğini ve duygusal bir kalıntı varsa başka bir zaman bunun üstünde çalışabileceğimizi düşündüm. Ancak bir başka zaman olmadı.



BİRLEŞTİREN BİLGİ

Yeni Dünyamız Bilgiyle Açılacak

A. Cemal Gürsoy

KENDİMİZ hakkında bilmeye ihtiyacımız var. Ruh varlığının asli işleri kendini bilmekte odaklanıyor. Nereden gelip nereye gittiğini anlayacak, üzerine düşeni yapacak, değişim ve dönüşüm yaşayacak. Bütün bu olan biteni de beden denen maddenin kompleks organizasyonunda yapacak, nereye ait olduğumuzu bilecek. Biliş anlayışa dönüştüğünde bedeni kullanan tüm düalistik tesirlerle tanışarak yolunu çizecek; işimiz bu... Tüm olan bitenler ise aslında lineer olmayan bir alemin yansıttığı tesirler olarak bize geri dönecek; işte asıl olan... Bu mekanlaşmış enerjinin, yani zamanın ruhunun öğrettiği; “Sen aslında tekamülü kullanarak tezahür yasalarını irdeleyen sonsuz bir bilişçisin. Bilmelerin anlayışa dönüştüğü an seninle beraber sayısız varlık lineer boyuttaki uyanışlarını tamamlamak üzere hızlanıyorlar.”

Kutsal olanın peşinde tüm niteliklerimizi öğrenirken bütünü hayrına yolda olanların bilincini değiştiriyor, yeni şuur halleri kazanmalarına sebep oluyoruz. Şuurlu çabalarımız devam ettiği sürece istediğimizde, vazgeçmediğimizde yorgunluklar kalkıyor.

Şimdi tüm çeşitliliği, varlıksız ihtiyaçları birleştiren nedir diye sorduğumuzda, cevaplar şuurlu ıstırap, maksatlı ıstırap olarak geliyor. Anlayışımızda yeni pencerelerin de açılması, işlenmesi gerekiyor aslında. Hayatlar boyu tüm deneyimlerimizde bizden istenenin daha da fazla üzerine gitmediyse, “asla olmaz, iyileşmem imkansız,” diyorsak ıstırap, dönüşüm olasılıklarında yeni ölçüler istiyor ve bunu seçiyoruz demektir.

İstırap, “Rahatlığını şimdi boz, önündeki ilk olayı çöz ve bununla devam et,” diyor. “Kendini yıpratmadan gözle, sana zor gelenler büyümeden üstüne git. İstırapın yüceliği ile oyalanmadan yeni farkındalıklarla eksiklerini gör ve bunu bilgiye çevirip paylaştığında neler olduğunu gör.”

Dönemin tezini anlamaya çalıştığımızda tüm varlıkların ortak bir kapıdan geçtiğini görebiliriz. Maddeye ait denenmemiş anlamların ortak bilgi havuzunda hepimizi birleştiren bir kıvama gittiğini görebiliriz. Kendini gözlerken, kendini anlarken “Komşunu fark et, komşunu sev!” diyor. Sana zor gelen ilişkiler, plansal bir saç ayağındaki ortak olabilir. Bu anlayışın derinlerdeki bağlarına odaklandığımızda, aynı hedef için çalışan yüce ruhum ortak amaçlarına ve ışığın gayretine doğru beraberce yürümüş oluyoruz.

Aynı ortak ülküye doğru yol alırken, bizi birleştiren ortak araçlardan biri sevgi enerjisi, diğeri zamanın ruhudur; her ikisi de ortak çalışıyor. Karanlık ve aydınlık nasıl beraberse, sevgi ve zaman enerjisi de birleştirici gücü ortaya çıkararak güçtür.

Her ikisinin de ortak özelliği bir karşıtlıklar manifestosuna dayanmamalarıdır. Yani “Kötülük gördün sev”, “İyilik yap, zamanı gelince sana faydası dokunur,” değil... Doğalarındaki bir karşıtlığa, özdeşliğe rağmen yapmak değil... Her an öyle olmak, her an iradesini Yaradan’ın yasalarına uyumlayarak hiç bitmeyen bir aşkla yürümek; bazen bu yürümenin yakıtı, bu aşkın sadece yolda olduğunu

bilmekle gelen farkındalıktır.

Bilmeye, anlamaya ihtiyacımız devirsel döngüler halinde devam ediyor. Her dönemin ana teması başka. Bu döneminki ise birlik fikri; dön, dolaş aynı kavramla yoğrul ve ürün ver. Birlik, birlik, birlik... Ürünün harcı da sende, yapıtı da sende, sonuçları da sende. Tüm insanlık ailesi birleşerek birlik kavramının bu son dönemini taçlandırarak ve sonsuzlukta var oluşumuzun anlamına daha derin bir bilgi katarak devam edeceğiz.

Sevgi ve zamanın ruhu ile hep yürüyerek, bizden istenenin hep fazlasını üreterek devam etmek. İşte zamanın ruhunu anlamının, sevgide kalmanın yolu... □



Güneş ve Yerküre Arasındaki Birbirine Bağlılık

Dr. Anette Deyhle

2. Bölüm

Jeomanyetizmine Schumann Rezonanslarının İnsan Sağlığı ve Davranışına Tesiri

SİMDİ, şu soruya odaklanalım: Güneş aktivitesi, jeomanyetik fırtınalar ve Schumann rezonanslar ile insan sağlığı ve davranışı arasında bir bağlantı var mıdır?

Yerküre adeta bir diyaazon gibi, doğal ses frekanslarına sahiptir ve bunlara Schumann rezonansları adı verilir. Herhangi belirli bir anda dünya çapında 1000 yıldırımlı fırtına sürmektedir ki bunlar boşluğu tahrik eder. Bu rezonanslar bir frekans yönlendiricisi olarak davranan iletken iyonosferde oluşur. Yerkürenin sınırlı boyutları ise bu frekans yönlendiricisinin elektromanyetik dalgalar için rezonant bir boşluk olarak davranmasına neden olur (bkz. aşağıdaki şekil).

Schumann rezonanslarının en düşük frekans modu yaklaşık 7.83 hertz (Hz) dir, günlük değişkenlik yaklaşık ± 0.5 Hz'dir. Diğer frekanslar 14, 20, 26, 33, 39 ve 45 Hz'dir.

Fizikçi W.O. Schumann, *Technische Physik* dergisinde bu rezonanslar ile ilgili araştırmasının sonuçlarını yayınladığında, bir hekim olan Dr. Ankermüller, Schumann rezonansları ile beynin dalgalarının alfa ritmi arasında derhal bağlantı kurdu.

Yerkürenin beynin sahip olduğu aynı doğal kaynağa sahip olduğu düşüncesinin çok heyecan verici olduğunu gördü ve Professor Schumann ile temasa geçti, o da bu fenomeni incelemesi için bir doktora adayını görevlendirdi. Bu doktora adayı Münih Üniversitesinde, Schumann'ın takipçisi olan Herbert König idi. König, Schumann rezonansları ile beyin ritimleri arasındaki bağıntıyı gösterdi.



Durum	Frekans Aralığı	Zihin Hali
Delta	0.5 Hz-4 Hz	Bu, derin rüyasız uykuda veya bilinçdışında oluşur.
Teta	4 Hz-7 Hz	Bu, uyku sersemliği ile ilişkilidir. Ayrıca uykunun ilk aşamasında ve derin meditasyon sırasında, uyanık ama zihinsel imgelere açık olduğumuzda oluşur. Yaratıcılık, sezgi, düşünme ve hayal etme ile ilişkilendirilir. Limbik sistemden gelen aktiviteyi yansıttığına inanılır ve endişe, davranışsal aktivasyon ve dizginlenme hallerinde aktivitenin arttığı gözlenir.
Alfa	8 Hz-12 Hz	Bu ise normal, gevşemiş bir yetişkinde görülen başlıca ritimdir. Yaşamın büyük çoğunluğunda mevcuttur. Dikkat kesilme sırasında yaygın bir hal olduğu ama aktif olarak bilgiyi işlemediği düşünülmektedir. Alfa, yaratıcılık ve zihinsel çalışma ile ilişkilendirilir (yaratıcı insanlar, dinlerken ve bir çözüme ulaştıklarında alfa dalgaları yayarlar.) Alfa aktivitesi, ayrıca tüm zihinsel ve beden/zihin koordinasyonu, sakinlik, uyanıklık ve öğrenme ile ilişkilendirilir.
Beta	12 Hz-30 Hz	Beta yüksek aktif işlemeyi yansıtır. Normal uyanık bilinç ve dikkat dışarıya odaklandığında gerçekleşir. Yavaş beta: 12-17 arası normal bilgi işlemedir ve zihinsel etkinliktir; hızlı beta: 17-30 arası ise artmış uyanıklık, "savaş veya kaç" dürtüsü veya endişedir.
Gamma	30 Hz-100 Hz	Bu uyanık olduğumuz zamanlar ile ilişkilidir ve bilgiyi, her iki beyin yarıkürsünde eşzamanlı olarak işlediğimizde gerçekleşebilir. Balinalar ve yunuslar bu frekanslarda işlemektedirler.

İnsanın EEG kayıtları ile çevrenin doğal elektromanyetik alanlarını karşılaştırdı (1979) ve ilk beş Schumann rezonansının, yani 0-35 Hz aralığındakilerin, insan EEG'sindeki beyin dalgaları ile aynı frekans aralığında olduğunu ve 7.8 Hz sinyalin ise beynin alfa ritmi frekansına çok yakın olduğunu buldu.

İlk beş Schumann rezonansı, beyin frekans kuşakları ile örtüşmektedir. Beyin dalgaları frekanslarına göre gruplandırılır ve Eski Yunan alfabesinden harfler ile etiketlenir. En yaygın frekanslar alfa, beta, delta ve teta'yı içermektedir.

Bu ilk keşiften bu yana, daha pek çok bilimsel araştırma, Schumann rezonanslarının arka plan frekansları olarak davranan ve memeli beyninde biyolojik osilatörleri etkileyen çok önemli elektromanyetik durağan dalgalar olduklarını belirledi.

Yerkürenin elektromanyetik boşluğunun özellikleri aynı kaldığı sürece, bu frekanslar da aynı kalır. Schumann rezonanslarında

gerçekleşen değişikliklerin bazılarında güneş lekeleri döngüsü neden olur; güneş aktivitesinin 11 yıllık döngüsüyle ilişkili olan güneş rüzgarının değişimine tepki olarak yerkürenin iyonosferi de değişir. Gündüz/gece farklılıkları, güneş aktivitesindeki değişiklikler, küresel hava koşulları vb. nedeniyle Schumann rezonanslarının ortalama yoğunluğu artarken veya azalırken, beynimiz ve sinir sistemimiz bu değişikliklere tepki göstermektedir.

Rezonans bir nesnenin titreşmeyi en doğallıkla istediği frekans olarak tanımlanabilir. Örneğin, tutarlı sistemlerde bir nesne aynı rezonans frekansı paylaşıyorsa, başka bir nesneyi harekete geçirebilir. Diyelim ki bir diyaazonu saniyede 100 döngü titreştirirseniz ve onu aynı frekanstaki bir başka diyaazonun yakınına getirirseniz, ikinci diyaazon da harekete geçecektir. İkinci diyaazona vurulmamış olsa bile titreşmeye başlayacak ve yalnızca titreşen diyaazon ile aynı alanda bulunmaktan dolayı ses yayacaktır.

Diyapazon örneğine benzer şekilde, *kanıtlar beynin bir Schumann rezonansı sinyalini belirlemesinin, ona uyumlanmasının ve tepki vermesinin mümkün olduğunu göstermektedir.*

Schumann Rezonansına Nasıl Uyumlanabiliyoruz?

YANIT beynimizin *Zeitgeber*'e sahip olmasıdır, *Zeitgeber zaman vericiler* şeklinde tercüme edilen Almanca bir sözcüktür ve sinyaller sağlayan dışsal etkenlerle veya olaylarla -bu durumda, Schumann rezonansları- ilgilidir. Bu dışsal sinyaller insan biyolojik sisteminin yerkürenin günlük ritmik döngüleri ile senkronize olmasına yardımcı olmaktadır.

Son on yıldaki araştırmalar, jeomanyetik fırtınalar gibi olayların neden olduğu güneş ve jeomanyetik aktivitedeki önemli değişikliklerin, Schumann rezonans sinyalinin yoğunluğunda ve istikrarında önemli değişimlere neden olabileceğini

gösteriyor. Bu durum, Schumann rezonans sinyalini normal aralığının dışına çıkarabilir ve de beyin ve kalp senkronizasyonunda değişiklikler ve beyin melatonin seviyesinde değişiklikler başlatabilir.

Güneş jeomanyetik aktivitesindeki değişimlerle ilişkili olan bazı zararlı etkiler:

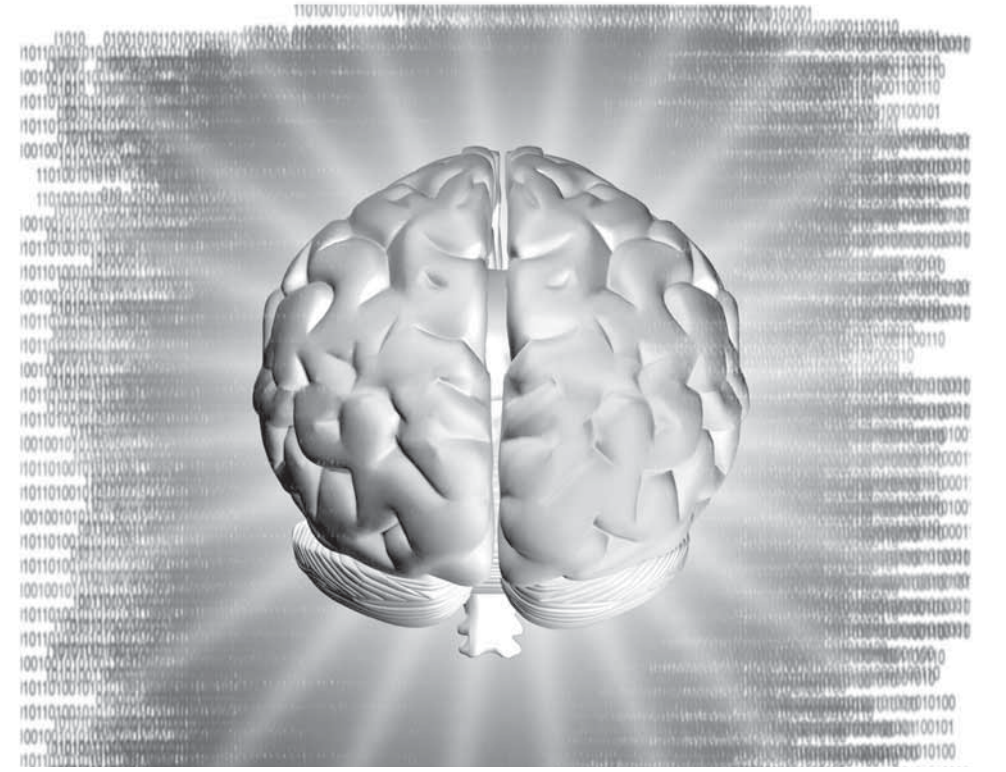
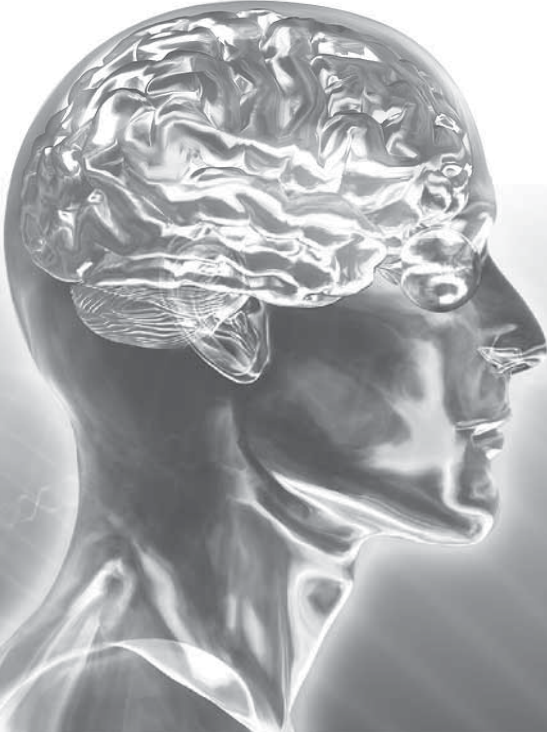
Değişen kan basıncı.

Üreme, bağışıklık sistemi, kalp-damar ve nörolojik problemler.

Zihinsel rahatsızlıklar, depresyon ve intihar.

Hastanelere yatışlarda, kazalarda ve ani ölümlerde artış, ayrıca sayısız diğer stresle ilişkili durumlar.

Dışsal olaylar ve Schumann rezonansları ile ilişkili olarak insan tepkime zamanı deneyleri yapıldı. Örneğin, 1974'te König, insan tepkime zamanlarının 8-10 Hz Schumann sinyalinin yoğunluğu ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu gösterdi. 10 Hz'in tepkime zamanını hızlandırdığı gösterildi, yerel yıldırımlardan gelen 3 Hz sinyallerin tepkime zamanını önemli ölçüde yavaşlattığı gösterildi. Bu fenomen, EEG modellerindeki ve beyindeki kalsiyum iyon alımındaki değişimlerle gösterilebilmektedir.



İnsan Yapımı Elektromanyetik Alanların İnsan Sağlığına Etkileri

ELEKTRİK besleme sistemleri, telekomünikasyonlar, cihazlar, bilgisayarlar ve insanlar tarafından üretilen diğer teknoloji aracılığıyla üretilen elektromanyetik alanlar çok güçlüdür ve bazı durumlarda kanser, kalp hastalıkları, depresyon ve diğer hastalıkların artışı ile ilişkilendirilmiştir. Oturulan bölgelerde ve bazı işyerlerinde kuvvetli elektromanyetik alanlara maruz kalmanın listelenen hastalıkların sıklığını veya riskini önemli ölçüde artırdığı belgelenmiştir. Yaşlıların, çocukların, hamilelerin ve halsiz olanların bu alanlardan gelen ters etkilere nüfusun geri kalanından çok daha duyarlı oldukları bulunmuştur.

Bir özet yapacak olursak, araştırmacılar insan sağlığının ve davranışının Schumann rezonanslarındaki değişikliklerden etkilendiğini gösteren kanıtlar bulmuşlardır. Ayrıca birçok bilim insanı bu rezonansların insan biyolojik döngülerinde önemli olabileceğine inanmaktadır.

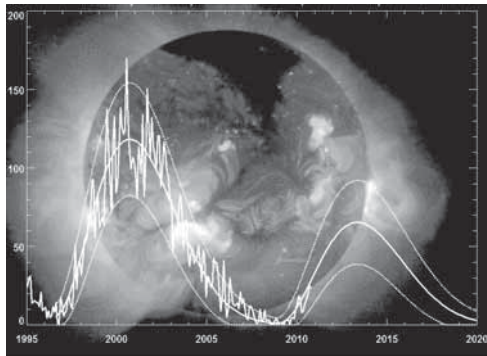
Schumann rezonansları ile ilgili olarak bilim adamlarının gelecekteki olası düşünceleri neden bazı insanların bu rezonansların değişmesinden ters etkilendiğini, neden çoğu insanın etkilenmediğini ve etkilenenlere yardım etmek için ne yapılabileceğini öğrenmeyi kapsamaktadır.

Böylece Schumann rezonansları, jeomanyetik ve güneş aktivitesinin insan sağlığını ve davranışını etkilediğini görmüş olduk. Schumann

rezonanslarının incelenmesinin, her şeyin (bizlerin, Dünya gezegenimizin, Güneş'in ve muhtemelen henüz farkında olmadığımız birçok başka gezegensel etkenin) birbirine bağlılığını işaret ettiğini görmek heyecan vericidir.

24. Güneş Döngüsünün Enerji Dalgasında Sörf Yapmak: Kişisel ve Küresel Dönüşümü Hızlandırmak İçin Fırsat Zamanı

GÜNEŞ, yaklaşık yüz yıldır en derin güneş minimumundadır. Güneş lekelerinin sayısı toplam güneş aktivitesinin, özellikle de güneşin mor ötesi radyasyon çıkışının bir göstergesidir. Güneş lekeleri sayısı ayrıca güneş patlamaları sayısı ile ilişkilidir. Günlük güneş lekeleri 0–200 veya daha çoğu arasında değişebilir. Güneş lekeleri bol olan ve hayli aktif bir güneş, iyonosfer adı verilen atmosferin üst kenarındaki plazma yoğunluğunda artışa neden olur. Son zamanlarda* tek bir güneş lekeli olmadan haftalar, bazen aylar geçti. NASA'ya göre güneşteki bu sessizlik iki yıldan fazladır ayak sürmektedir ve bazı gözlemciler, acaba güneş uyuyakalmış olabilir mi



diye merak ediyorlar! Ancak bilim insanları güneş lekelerinin yeniden ortaya çıkışını gözlemliyorlar ve bundan sonraki 11 yıllık 24. Güneş Döngüsünün yavaşça hız kazanmaya başladığı görülüyor. Aşağıda, 1995'ten günümüze dek güneş lekeli döngüsünün ve 24. Güneş Döngüsüyle ilgili tahminlerin NASA tarafından yapılan grafiğine bakınız.

Güneş ve Dünya Arasındaki Etkileşim

AŞAĞIDAKİ paragraf NASA'dan Dr. Friedemann Freund ile yapılan görüşmeden alınmıştır.

Güneş lekeli zengin ve oldukça aktif bir güneş, iyonosfer adı verilen atmosferin üst kenarındaki plazma yoğunluğunda artışa neden olur. Plazma yoğunluğu, Dünya'nın güneşle aydınlanan tarafında özellikle yüksektir ve bu, çok sayıda iyon ve serbest elektron demektir. Bu iyonlar ve elektronlar, iyonosferin elektriksel açıdan oldukça iletken olmasına neden olur. Dünya dönerken, Dünya'nın manyetik alanı da dönmektedir. Bu ise bir şekilde bir elektrik motorunu andıran ilginç bir durum yaratır: Dünyanın manyetik alanı, kürenin güneşle aydınlanan tarafında durağan, elektriksel açıdan iletken plazmanın altında dönerken, plazma kuzey ve güney yarıkürelerin üzerinde akım girdapları oluşturur. Bunlar, bizden 100 km ve daha yukarıda akmaktadırlar. Yüz binlerce amper taşırlar. Dünya dönerken, bu akım girdapları, Dünya'nın okyanuslarında ve kıtalarında -günlük modelde- elektrik akımlarına neden olurlar. Katı Dünya'da bu başlatılan akımlar, günün zamanına bağlı olarak Dünya'nın yerkabuğunu farklı yönlere iten bir kuvvet üretirler. Dünya'nın

yerkabuğunun sert levhalar gibi davranan bölümleri üzerinde birleşen bu kuvvetler Richter ölçeğinde 5 veya daha büyük depremlere eşit bir enerjiyi taşıyabilirler. Güneş patlamaları Dünya'ya ulaştığında iyonosferi etkilerler, onu deforme ederek ekstra yüksek seviyede iyonlaşmaya neden olurlar. Böylece katı Dünya'da ekstra büyük indüklenmiş akımlara ve ekstra büyük kuvvetlere neden olurlar.

Burada tanımlanan şey, güneş ve yerküre arasındaki -iyonosferin aracılık yaptığı- büyüleyici etkileşimdir. Katı yerkürede üretilen kuvvetler tüm kıtalar üstünde herhangi bir yerde hissedilebilir. Bunlar güneşin aktivitesine bağlı olarak günlük, mevsimlik ve on yıllık bir model izlerler. Kıtasal yerkabuğunun dengeli bölgelerinde, örneğin sismik açıdan aktif olmayan bölgelerde, bu kuvvetlerin etkisi süptil olabilir ve ayırt edilmesi zordur. Ancak, sismik açıdan aktif bölgelerdeki etkileri, depremleri tetikleme kapasitelerinde çarpıcı şekilde görülebilir. Bu tetikleme, endüklenmiş kuvvetler yerel tektonik gerilim vektörleri ile çakıştığında ve bazı faylardaki kayalar zaten kırılma noktasına yakın gerilimde olduğunda gerçekleşir. Bu koşullar altında endüklenmiş kuvvetler sıklıkla sistemi "bir adım daha atmaya" itmek ve depremleri tetiklemek için yeterlidir. Tüm dünyada sismik modellerde gözlenen günlük, mevsimlik ve on yıllık değişkenler muhtemelen güneşten bize gelen bu kuvvetlerin en çarpıcı ifadesidir.

Endüklenmiş kuvvetlerin dikkate değer etkilerinden biri de derinlerdeki kayaları, çok miktarda hayli yüksek hareketli elektronik yük taşıyıcılar salıverdikleri noktaya kadar

gerebilmeleridir. Pozitif delikler adı verilen bu yük taşıyıcılar, üstteki kayalar boyunca kilometrelerce yayılabilir ve yerkürenin yüzeyine çıkabilirler. Yerkürenin yüzeyinde ise çok dik ama mikroskobik açıdan kısa menzilli elektrik alanları oluştururlar. Bu alanlar yeterince yüksek değerlere ulaştıklarında hava moleküllerini iyonlaştırır ve hava, pozitif iyonlarla dolmaya başlar. *Tıp çevreleri, havada taşınan pozitif iyonların insanların ruhsal halini ve aktivitesini artırdığını uzun zamandır bilmektedir.*

Güneş ile İnsanın Uyarılabilirliği Arasındaki Etkileşim

DAHA önce de belirtildiği gibi, güneş patlamaları sadece küresel iklim modelleri ile ilişkili değildir, ayrıca insanın toplumsal aktivitesi ile de ilişkilidir.

Birinci Dünya Savaşı sırasında, Rus astronomi ve biyolojik fizik profesörü A.L. Tchijevsky, 1916–17 yılları arasındaki güneş lekeli zirve dönemi sırasında, güneş patlamalarını ciddi savaşların takip ettiğini fark etti. İnsan davranışının güneş fiziği ile bağlantısı ilgisini çekince, "*Küresel İnsan Uyarılabilirliği İndeksi*"ni düzenledi. Bağlantıları ifade etmek üzere veri tabanı sağlamak için MÖ 500–MS 1922 tarihleri arasında, 72 ülkenin tarihini derledi. Tchijevsky bulgularını değerlendirdikten sonra, en önemli insan olaylarının % 80'inin maksimum güneş lekeli aktivitesi sırasında gerçekleştiğini gördü.

Yerküreye ait olaylar ile güneş arasındaki bağlantı o zamandan bu yana bilim adamları tarafından

incelenmektedir, ancak incelemelerin çoğu Güneşin kendisine ve güneş döngüsünün iklim, hava durumu, ziraat, mal borsası ve insana ait olmayan diğer fenomenlere yoğunlaşmıştır.



A.L. Tchijevsky
(1897-1964)

Veriler incelendiğinde görülmektedir ki güneşel-jeomanyetik aktivite, en hızlı şekilde değişiyorken ve güneş döngüsünün yükselişinde veya inişindeyken, güneş lekeleri sırasıyla hızla artarken veya azalırken insanın ruhsal halini, davranış kalıplarını, yaratıcılığı ve tarihsel eğilimleri en yüksek ölçüde etkileme potansiyeline sahiptir.

Tarih boyunca Mısır, Hopi, kadim Hindistan, Maya, Aztek ve Çin gibi kültürler, kolektif davranışlarının güneş tarafından etkilenebildiğine inanmışlardır. Ünlü psikolog Edgar Cayce gibileri ise birlikte meditasyon yapan insanların güneş aktivitesini etkileyebildiğini ve bu tür meditasyonların daha barış dolu bir gelecek oluşturmaya ve bireysel ve kolektif gerilimi azaltmaya yardımcı olabildiğini iddia etmişlerdir. Bu niyetle sürekli olarak daha çok sayıda gruplar oluşmaktadır; dua, meditasyonlar ve kolektif niyetlerin zamanla bilinci yükseltmeye ve tüm gezegen için pozitif sonuçları kolaylaştırmaya yardımcı olabileceğine inanıyorlar. Bu durum, yükselen “insan uyarılabilirliği” dönemleri sırasında özellikle bağıntılıdır ve bundan

dolayı, güneş aktivitesinin artışı sırasında oluşan enerji akışlarından sağlanabilecek bir artan yaratıcılık ve fırsat söz konusudur.

Bu durumun kanıtı, güneş aktivitesi ile insan yaratıcılığındaki salınımlar arasındaki ilişkiyi inceleyen Suitbert Ertel'in gerçekleştirdiği tarihsel bir araştırmadan sağlanmaktadır (“Güneş aktivitesi ile ilişkili yaratıcılık patlamaları”, 1997). Ertel, zaman dizisi analizini kullanarak bilimde ve sanatlarda gelişme dönemlerini ve artan yaratıcılık (örneğin, resim, şiir ve roman) yıllarını inceledi. *Sonuçlar, artan güneş aktivitesi sırasında, insan yaratıcı aktivitesinin de zirveye ulaştığını açıkça göstermektedir.* Tchijevsky de Güneş tarafından yayılan enerji miktarı ve yerkürenin radyasyonu en çok olduğunda bunun insan sinir sistemindeki etkisinin en çok olduğu gerçeği ile bu gözleme katkıda bulunuyor.

Önümüzdeki yıllarda** artacak olan bir sonraki döngünün, yani 24. Güneş Döngüsünün başlangıcındayız. Gezegenle etkileşimsel etkiye sahip olan herhangi bir yeni enerjisel döngüyle ilişkili olarak kötümser ve korkuya dayalı aktarımlar her zaman mevcuttur. Ancak, gezegende artan ışık ve ahenk, yeni seçimleri ve de enerji akışlarına tepkimizi değiştirme gücünü kolaylaştırmaktadır. Küresel bilinç değişimi bununla ilgilidir: kalbe dayalı seçimleri yapma şansı ve ardından, sorumluluğu üstlenerek şeyleri farklı yapma yoluyla daha çok bilinç, saygı, sevgi ve şefkat ile karşılık vermeyle. Gezegende -güneş aktivitesi ve diğer enerjisel etkiler gibi- enerji akışı olduğu her defasında gerilim üreten

** Şu an bu döngünün içindeyiz. RM

şu aynı ve eski “oyunları” tekrarlama ve yaratma eğilimine son vermenin tam zamanıdır; bu dönem, insanlığın aktif zeka ve kalbe dayalı yaşamının bir sonraki boyutuna spiral yükselişine yardım eden faydalar ve yaratıcı fırsatlar getirebilir.

Giderek daha çok sayıda insan, güneşsel ve evrensel enerji akımlarının doğal döngünün parçası olduğunu kavramaktadır. Bu akımların etkileri, onlara nasıl karşılık vermeyi seçtiğimize bağlıdır. Bu akımların insanlığa büyük katkısı olabilir. Ancak, insanlar kendi enerjilerinin sorumluluğunu ve bu yaratıcı enerji akışını birbirimizle ve Dünya Ana ile daha derin bağlantılar ve daha özenli etkileşimler yaratmak için kullanmayı seçmenin sorumluluğunu üstlenmelidir.

Küresel Bağdaşım Girişimi şunları öne sürmektedir:

Tüm canlı varlıklar birbirine bağlıdır ve biyolojik ve elektromanyetik alanlar aracılığıyla birbirimizle iletişim kurarız.

Bu tür enerjisel alanlardan sadece insanlar etkilenmekle kalmaz, yerkürenin enerji sistemleri de kolektif insan duygularından ve bilincinden etkilenmektedir. Gezegenel alan ortamının büyük kısmı, gezegen sakinlerinin kolektif bilincinden oluşmuştur.

Kalple tutarlı özen, sevgi, şefkat ve takdir hallerini niyet ederek yaratan çok sayıda insan, şu andaki gezegenel gerilim, uyumsuzluk ve ahenksizlik dalgasını dengelemeye yardımcı olabilecek tutarlı, duragan bir dalga üretecektir.

Küresel bilinç değişiminde önemli bir etken de yeterli sayıda insanın kendi enerjilerinden, hislerinden ve eylemlerinden daha çok sorumlu olma gereksinimini

kavramasıdır. Kendi içinde ve Dünya ile denge oluşturmak her insanın sorumluluğudur. Bu bilinç yükselmesi küresel ortamda da yansıtılır. Bu da insan varlıkları ve yerkürenin enerji sistemleri arasında karşılıklı faydalı olan bir geri besleme döngüsü yaratır.

Uyumluluğumuzu artırmak için meditasyonlarla birlikte, zihinsel ve duygusal sistemlerimizi dengelemek ve idare etmek için kalbimizin zekasını kullanmak, kişisel frekansımızı yükseltir ve bizleri, güneş aktivitesinin 24. döngüsüyle gelebilecek olan yaratıcı fırsatlarla ve faydalarla enerjisel açıdan aynı çizgiye getirir.

Neyse ki daha çok sayıda insan yeni enerji akımlarıyla ister spiritüel, astrolojik, güneşsel, çevresel veya ister toplumsal olsun nasıl etkileşeceklerine dair seçim yapabileceklerinin farkında varmaktadır. Küresel Bağdaşım Girişimi'nde görev alan bizler, bu yüce amaçla dünyanın dört bir yanında ister bireysel ister grupla olsun çalışan ışık işçilerinin sevgisine ve özenine saygılarımızı sunuyoruz. □

<http://www.glcoherence.org/monitoring-system/commentaries.html> adresinden alıntıları çeviren: Saffet Güler.

Zihin- Beden Kontrolü

M. Reşat Güner

GÜNDELİK yaşamımız içerisinde yaptığımız işlere ve bulunduğumuz ortamlara bağlı olarak kendi içimizde pek çok farklı duygu halleri ve farklı zihinsel durumların içerisine girip çıkıyoruz. Kendi iç dünyamızda belli duygular olarak algıladığımız bu hallerin her birisi bedenimizde belli fiziksel değişikliklerin ortaya çıkmasına sebep oluyor. Yani yaşadığımız her duygu halinin bedenimizde meydana getirmiş olduğu belli bir fiziksel ve kimyasal durum var. Örneğin, her sevindiğimizde ya da mutlu olduğumuzda bedenimizde belli hormonlar salgılanıyor, kan akışı ve kanın kimyası ona göre değişiyor, hücrelerimiz ona göre bir durum içerisine giriyor vs.

Bedenimizde ortaya çıkan bu fiziksel ve kimyasal durumların hepsi de otomatik olarak gelişiyor ve bunların büyük bir bölümü otonom sinir sistemine bağlı işlevlerin sonucu olduğundan bu duruma direkt olarak müdahale edemiyoruz. Zihnimiz ve bedenimiz aslında bir bütün olduğu için bu sistem içerisinde hem zihnimiz bedenimizi hem de bedenimiz zihnimizi sürekli olarak etkiliyor. Ve bazen bu bir döngü halinde bizi kısıtıyor ve bu döngülerden



çıkarmak biraz zor olabiliyor. Dahası belli duygular bedenimizde belli kimyasalları ürettiği için belki de zamanla bu kimyasalların bağımlısı haline geliyoruz.

Aslında bu döngülerden kurtulmak ve kendimizi biraz daha iyi hissetmek için yapılabilecek pek çok şey var. Ve bu belki de uğrunda çabalamaya değecek en önemli şeylerden bir tanesi. Çünkü yaşam içerisindeki tüm etkinliğimiz ve başarımız içinde bulunduğumuz hali yönetebilmeye bağlı. Başarılı insanlara baktığımızda ve onların iç yapılarını analiz ettiğimizde hemen hepsinin bir şekilde kendi ruh hallerini yönetmeyi becerdiklerini gözlemliyoruz.

Yoga Ustaları ve Bedensel Hakimiyet

BEĐENSEL ve zihinsel fonksiyonları üzerinde büyük bir hakimiyet kurmuş olan yoga ustalarını hepimiz duymuşuzdur. Uzun yıllar çalıştıktan sonra bedenlerine ileri derecede hakim olabilen bu insanlar kalp ritmi ve solunum gibi normalde bilinçli olarak kontrol edemediğimiz sistemleri belli bir dereceye kadar yönetebilirler. Ve istedikleri anda kalp ve solunum ritimlerini ciddi biçimde yavaşlatabilirler. Ayrıca duyguları üzerindeki hakimiyetleri de büyük olduğu için beden kimyasını hızlı bir biçimde değiştirebilirler.

Bu ilk bakışta biraz zor gibi görünmekle birlikte artık çok da zor değil. Çünkü günümüzde gelişen biyofidbek (biofeedback) teknolojileri sayesinde bedensel işlevler üzerinde hakimiyet kurmayı kısa sürede

öğrenmek mümkündür. Bu konudan bahsedeceğim. Şimdi, öncelikle self-regülasyon ya da zihin-beden sistemi üzerinde hakimiyet kazanarak kendini olumlu bir durum içerisine sokmanın yararları üzerinde durmak istiyorum.

Günlük yaşam içerisinde yaşadığımız farklı haller eğer negatif duygulara doğru kayma meyli gösteriyorsa bunun bedenimizde meydana getireceği zararlar da kaçınılmaz oluyor. Stres üzerine yıllardır pek çok araştırmalar yapıldı ve stresli durumlarının beden üzerindeki zararlı etkilerini artık hepimiz çok iyi biliyoruz. Bunu biliyoruz ama bunun için gerekli önlemleri alıyor muyuz? Her zaman değil. Bu yüzden de zaman zaman büyük bir enerji kaybı ile karşı karşıya kalabiliyoruz.

Günümüz Koşullarında Sağlıklı Kalabilmek

GÜNÜMÜZ koşullarında fazla hasar görmeden ayakta kalabilmek ve yoğunlaşan yaşam koşullarına uyum sağlayabilmek için hepimizin yardımcı yöntemlere ihtiyacı var. Şimdi, artık hemen hepimizin kullandığı ve aslında kendisi de stres kaynağı olabilen cep telefonunuzu düşünün. Cep telefonunuzun içinde şarj edilebilir bir pil bulunmakta. Bu pili zaman zaman şarj etmeniz gerekir. Ancak pili gerektiği kadar şarj etmezseniz o zaman giderek daha çabuk tükenmeye başlar ve pilin performansı giderek düşer. Bedenimizin de zaman zaman dinlenmeye ve şarj olmaya ihtiyacı vardır. Ancak onu yeterli ve kaliteli biçimde şarj etmezseniz kendisini yenileyemez ve böylece ilk başta



yorgunluk belirtileri, daha sonra da bazı sağlık sorunları kendisini göstermeye başlar.

Bedenimizin dinlenmesi ve yenilenmesini sağlayan en önemli süreç uykudur. Uyku esnasında bedenimiz dinlenir, iç organlar bakıma çekilir, hücrelerin onarımı hızlanır, kısacası bedenimiz kendisini yenilemeye çalışır. Yeterli ve kaliteli uyku uyunmaması durumunda bu çok önemli ve hayati işlevler yerine gelmeyeceği için bedende daha hızlı bir yaşlanma durumu ortaya çıkabilir.

Günümüz yaşam koşullarında yeterli ve kaliteli uyku uyumak giderek biraz daha zor hale gelmekte. Ancak bazı yardımcı yöntemler sayesinde hem daha kaliteli uyku uyumak hem de uyku saatleri haricinde bedeni ve zihni dinlendirmek mümkündür. Hatta bazı yöntemler uykuda olduğundan bile daha iyi bir dinlenme sağlayabilir. Bu yöntemler tahmin edebileceğiniz gibi çeşitli gevşeme ve meditasyon

yöntemleridir. Düzenli gevşeme ve meditasyon uygulaması yapan kişiler üzerinde yapılan araştırmalar, bu kişilerin hem bedensel hem de psikolojik açıdan daha sağlıklı olduklarını göstermiştir. Uzun süre düzenli meditasyon uygulaması yapan çeşitli kişiler üzerinde beyin aktivitesini görüntüleyen cihazlarla yapılan araştırmalarda bu kişilerin beyinlerini diğer insanlara göre çok daha verimli bir şekilde kullanabildikleri görülmüştür.

Ahenkli Kalp Ritmi ve Yararları

AYRICA kalp üzerine yapılan araştırmalar da belli türde meditasyon ve gevşeme çalışmalarının kalp sağlığı üzerinde çok yararlı etkileri olduğunu göstermiştir. Özellikle Heartmath Enstitüsünün yürüttüğü araştırmalarda, İngilizce *coherent* olarak adlandırılan ve Türkçeye

“ahenkli” olarak çevirebileceğimiz kalp ritminin hem kalp hem de bütün vücut üzerinde çok yararlı etkileri olduğu görülmüştür. “Ahenkli” kalp ritmi kalbin nefes alışla birlikte hafifçe hızlanıp, nefes verişle birlikte hafifçe yavaşladığı oldukça pürüzsüz bir kalp ritmidir. Bu ritmi elde etmek için hem belli bir biçimde nefes almak hem de bazı pozitif duyguları hissetmek gerekmektedir. Sözü geçen araştırmalarda özellikle sevgi, şefkat ve takdir hisleri gibi pozitif duygular hissedildiğinde kalbin “ahenkli” ritimde attığı görülmüştür. Kalp böyle “ahenkli” bir ritimle attığında bedende stres hormonları azalmakta, beden ve zihin bir yandan sakin kalırken, diğer yandan canlılığını korumaktadır.

Şimdi, esas konumuza gelelim. Peki, self-regülasyon için ya da diğer bir

deyişle bedenimizi ve zihnimizi en iyi performans durumuna getirmek için nasıl kontrol edebiliriz?

Biyofidbek Çalışmaları

BUNU yapabilmek için pek çok teknik var, ancak özellikle stres kontrolü açısından en hızlı ve verimli yöntem biyofidbek (biofeedback/ biyolojik geri bildirim) yöntemidir. Biyofidbek, kalp ritmi, deri iletkenliği ya da beyin dalgaları gibi çeşitli vücut fonksiyonlarını ölçen ve bunların durumuna göre geri bildirim veren cihazların genel adıdır. Biyofidbek cihazlarının self-regülasyon ya da bedensel ve zihinsel kontrol amacıyla kullanılması 1960’lı yıllardan sonra başlamıştır. Nabız atışlarını, beyin



dalgalarını ve nefes alış verişini olağan dışı biçimde kontrol edebilen bazı insanlar vardır. Özellikle uzun yıllar yoga ve benzer teknikler üzerinde çalışmış bu kişiler normalde bilinçli bir biçimde kontrol altına alınamayan bedensel fonksiyonlar üzerinde olağanüstü bir hakimiyet gösterebilmektedirler. Bunlar kalp atışlarının aşırı derecede yavaşlatılması, beyin dalgalarının uyanık bir durumda deltaya kadar indirilmesi, nefes alış verişinin uzun süre durdurulması, bedenin belli bölümlerinde anestezi meydana getirilmesi vb. durumlardır. Alyce ve Elmer Green adlı iki araştırmacı bu tarz insanları incelemiş ve sonrasında biyofidbek cihazlarını kullanarak bu tarz yeteneklerin sıradan bireylere de kolayca öğretilmediğini keşfetmişlerdir. İlerleyen yıllarda, gelişen bilgisayar teknolojisi sayesinde biyofidbek cihazlarıyla bilgisayar programlarıyla birleştirilmiş ve böylece biyofidbek cihazlarıyla yönlendirilen çeşitli oyunlar üretilmiştir.

Normal şartlarda belli durumlar içerisinde bedenimizde ne olup bittiğinin farkında olmayız. Herhangi

bir gevşeme uygulaması yaptığınızda tam olarak gevşeyip gevşemediğinizi değerlendirmeniz zordur. Ancak bu uygulamaları size geri bildirim veren bir cihazla uygularsanız o zaman gerçekten bedeninizde ne



olup bittiğini takip edebilir ve böylece amaçlanan sonucu elde etmeyi öğrenebilirsiniz.

Bunu bir kez öğrendikten sonra sıra bunu yaşam esnasında uygulamaya gelir. Zaten önemli olan da budur. Günlük yaşam içerisinde kendinizi aşırı gerilimlerden korumak ve yaptığınız her şeyi rahat ve sakin bir tavır içinde sürdürmek... Bunu öğrenebildiğiniz zaman gerçekten yaşamınız daha verimli bir hale gelir. □



HABER

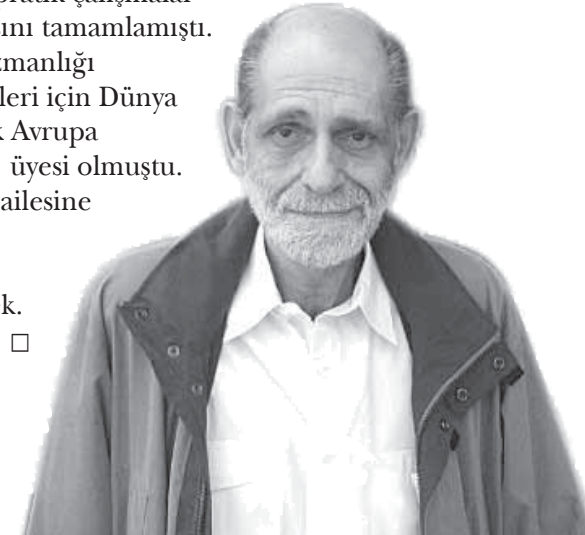
Jeffery J. Ryan'ı Ötealeme Uğurladık

REGRESYON TERAPİSİNİN en değerli hocalarından biri olan sevgili Jeffery J. Ryan'ı 7 Nisan 2011 tarihinde ötealeme uğurladık.

İlk olarak 2005 yılında düzenlenen 1. Uluslararası İstanbul Parapsikoloji Konferansında Türkiye'de konuşmacı olarak ağırladığımız Jeffery J. Ryan, daha sonrasında Vakfımızda Dr. Janet Cunningham ile birlikte, Regresyon Terapisi eğitimlerini başlatan isim olmuş ve yıllardır kitaplarını bastığımız, konferanslarını verdiğimiz bilgilerin, deneyime ve pratiğe aktarılması yolunda bize ilk adımları attırmıştır. Bilgisi, anlayışı, bilgisini aktarımı, regresyon alanındaki deneyimleri, hayat görüşü ile spiritüel anlayışı derinlemesine sentezlemiştir. Onun bu yaklaşımının Vakfımızın paylaştığı bilgilerle örtüşmesi bizler için daha da anlamlıdır. Her birimizin hayatlarında derin değişimlere yol açmış, bu değişimler Vakfımızın uluslararası başka platformlarda yer almasında rol oynamıştır. Vakfımız eğer bugün 4. Dünya Regresyon Terapisi Kongresine 2011 yılında Türkiye'de evsahipliği yapıyorsa, bunun temellerinde Jeffery J. Ryan'ın yönlendirmesi ve yol göstericiliği yer almaktadır.

Jeffery J. Ryan uluslararası tanınmış bir Geçmiş Yaşam Terapileri eğitimcisiydi. Daha önceki adı Geçmiş Yaşam Araştırmaları ve Tedavileri Merkezi (APRT) olan Uluslararası Geçmiş Yaşam Araştırmaları ve Regresyon Terapileri Merkezinin (IARRT) eski başkanlığını yapmıştı. Enstitü öğrenim programı Geçmiş Yaşam Terapisi Eğitimi konusunda dünya çapında kabul edilmiş standartlardaydı. Jeffery Ryan, Regresyon Terapisi konusunda sağlık alanındaki profesyonel kişilere eğitim vermek üzere seyahat eden eğitim grubu içinde yer almıştı. Uluslararası Regresyon Terapisi Sertifika Kurulunda hizmet vermekteydi. Pek çok yayını bulunmaktadır. ABD'de New Jersey'de özel pratik çalışmalar yapmaktaydı. Doğu Felsefesi ve Din doktorasını tamamlamıştı. Ayrıca Psikoloji ve Davranış Danışmanlığı Uzmanlığı dereceleri bulunmaktaydı. Regresyon eğitimleri için Dünya Regresyon Enstitüsünü kurmuş ve son olarak Avrupa Regresyon Terapistleri Derneğinin (EARTH) üyesi olmuştu.

BİLYAY Vakfı olarak ölümünün ardından ailesine ve tüm öğrencilerine başsağlığı diliyoruz. Türkiye'deki tüm öğrencilerinin kalplerinde derin bir sevgi ile hatırlanmaya devam edecek. Yolu açık olsun... Işık içinde olsun... □



HABER

4. Dünya Regresyon Terapisi Kongresi Türkiye’de Gerçekleştiriliyor



BİLYAY Vakfı ve Avrupa Regresyon Terapisi Birliği (EARTH) 19-23 Ekim 2011 tarihlerinde Pine Bay Otel, Kuşadası/Izmir’de düzenlenecek 4. Dünya Regresyon Terapisi Kongresine birlikte evsahipliği yapacaklar. Kongrenin ana teması entegrasyon (bütünleşme); beden, zihin ve ruh entegrasyonu olarak belirlendi.

Kongreye yurtiçinden ve dünyanın dört bir yanından iki yüzü aşkın uzmanın katılımı bekleniyor. İlki 2003’te Hollanda’da, ikincisi 2006’da Hindistan’da ve üçüncüsü ise 2008’de Brezilya’da düzenlenen Dünya Regresyon Kongresinin dördüncüsü Türkiye’de gerçekleştiriliyor.

Katılımcılar kongre öncesinde, 17-18 Ekim 2011 tarihlerinde dört farklı atölye çalışmasına katılma imkanı da bulacaklar. Regresyon terapisi alanında dünya çapında usta isimlerden ABD’den Trisha Caretano ve Hollanda’dan Hans TenDam, ayrıca Hindistan’dan Neeta Yuvraj ve Hollanda’dan Anita Groenendijk kongre öncesi atölye çalışmalarını yapacaklar.

Kongre Öncesi Atölye Çalışmaları



Hans TenDam

“Kişilik Ötesi Bütünleşmeler”
(Transpersonal Integrations)

Bütünleşme genellikle bir seansın veya bir dizi seansın sonuna doğru oluşur. İçteki çocuğu şu anki yetişkin ile bütünleştirebiliriz; şu anki kişiliğin veya geçmiş kişiliklerin diğer

kopmuş parçalarını bütünleştirebiliriz; geçmiş ömürleri şu anki ömür ile veya birbiriyle bütünleştirebiliriz.

Ama bazen, genelde planlanmaksızın, farklı kişiliklerimiz üstünde çalışmayı aşarak ruh varlığı seviyesinde bütünleştığımızı görürüz. Genelde Büyük Bütünleşmeler adını verdiğimiz dört veya beş bütünleşme deneyimi keşfettim. Bunlar genellikle neredeyse mistik deneyimlerdir.

- Eril ve Dişil Yanların Bütünleşmesi.
- Çocuk ve Yetişkin Yanların Bütünleşmesi.
- İnsan ve Hayvan Yanların Bütünleşmesi.
- Enkarne ve Dezkarne veya Fiziksel veya Ruhsal veya Beden ve Ruh Varlığı Bütünleşmesi.
- Bazen: Dünyalı ve Dünya Dışı yanın bütünleşmesi.

Grup seanslarında ve bireysel seanslarda, bu unsurlar ve bunların bütünleşmesi incelenecektir. Bu çalışmaya, deneyimli terapistlerin katılımı önerilmektedir.

Hans TenDam Kimdir?

Hans TenDam, Amsterdam Üniversitesinin psikoloji ve pedagoji bölümleri mezunudur. 1970’den bu yana, bağımsız yönetim danışmanı olarak çalışmaktadır ve strateji geliştirme ve organizasyonun yenilenmesi konularında uluslararası deneyime sahiptir. Stratejik düşünüş tarzı *Humanity, Civilization & Politics: The Ten Global Challenges* (İnsanlık, Uygarlık ve Siyaset: On Küresel Mücadele) adlı kitabını yazmasına yol açtı. (www.gopherpublishers.com). Yönetim alanındaki makaleleri için bkz. www.damconsult.nl.

Hans TenDam, regresyonu ve geçmiş yaşam malzemesini keşfederek bu alandaki öncülerden bir haline geldi. Regresyon terapisinin

“Hollanda Ekolü”nü başlattı. *Exploring Reincarnation* (Tekrardoğuşu Araştırmak) adlı kitabı 1983’te Hollanda dilinde yayınlanmasının ardından 1990’da İngilizce basıldı; kitap Portekizce ve Finceye de çevrildi.

Ayrıca, yine Hollandaca ve Portekizceye çevrilen *Deep Healing: a Practical Outline of Past-Life Therapy* (Derin Şifa: Geçmiş Yaşam Terapisinin Pratik Ana Hatları) adlı kitabın ve *Journal of Regression Therapy* dergisinde yayınlanan birkaç makalenin de yazarıdır. Makalelere bu siteden ulaşabilirsiniz: <http://www.reggressioncongress.org/tr/Articles/Articles>

Yirmi yılı aşkın terapistlik ve eğitimlik deneyimi ile Hans TenDam, şimdilerde Tasso’nun Hollanda’daki üç yıllık regresyon ve geçmiş yaşam terapisi eğitim programını yönetmektedir. Birinci Regresyon ve Geçmiş Yaşam Terapisi Kongresini düzenlemiştir.

Hans TenDam, C.P.L.T. (eskiden APRT olarak bilinen) International Association of Regression Research and Therapies (Uluslararası Regresyon Araştırma ve Terapileri Birliği) ömür boyu üyesi ve de Brezilya’daki birliğin ise kurucu üyesi ve onursal üyesidir. International Board of Regression Therapy (IBRT) danışma kurulunda ve European Association of Regression Therapy’nin (EARTH) yönetim kurulunda başkan olarak görev yapmaktadır.

Trisha Caetano

“Yöntemlerin Bütünleşmesi: Regresyon Terapisi ile Psikosentez, Gestalt ve Danışan Merkezli Terapinin

Sergilenmesi”
(Integration
of Modalities:
Psychosynthesis, Gestalt
and Client-Centered
Therapy demonstrated
with Regression
Therapy)



*Kongre Öncesi Atölye Çalışmasının
Amaçları*

- Ayrışma/birleşme yöntemini öğrenmek.
- Bir danışanı bir deneyimden yatay geçirmek yerine dikey geçirmeyi öğrenmek.
- Bir danışan deneyimi işlemek üzere şu anki yaşam belirleyicilerini kullanmadığı bir olayla karşılaştığında ne yapılacağını öğrenmek.
- Danışanın başka boyutlara, başka gerçekliklere erişmesine yardım etme yöntemlerini öğrenmek ve bu deneyimlerin değerini ve şu anki yaşamla ilişkisini bütünleştirmek.
- Yeni gerçekliklerin bütünleşmesine izin vermek üzere şu anki yaşamdaki zihniyetle, inanç sistemleriyle, bakış açılarıyla ve baş etme kalıplarıyla nasıl çalışmalı ve bunları nasıl genişletmeli; sübjektif deneyimleri şu anki yaşam bedeniyle ve duygusal sistemiyle nasıl bütünleştirmeli.

Herhangi bir anda, sayısız seviyede birden işlev görmekte olan çok boyutlu varlıklarız. Danışanın bu seviyelerin farkına varır hale gelmesine, bunları deneyimlemesine ve şu anki yaşamında olumlu kullanıma sokmak üzere bütünleştirmesine yardım etmek için belirli yöntemler kullanılacaktır. Bir deneyimin içinden yatay olarak geçmek yerine nasıl dikey olarak geçileceğinin

belirli yöntemleri ve de diğer boyutlara veya biçimlere erişmek için ayrışma/birleşme yönteminin nasıl kullanılacağı grup deneyimleri ve örnek seanslar aracılığıyla incelenecektir.

Regresyon terapisini ve değiştirilmiş durum çalışmasını kullanarak, danışanlar bazen kendiliklerinden başka yaşam biçimlerine, başka boyutlara, başka gerçekliklere geçebileceklerdir. Terapist olarak bizler danışanlara bu sıra dışı deneyimleri işlemelerinde nasıl yardım etmemiz gerektiğini bilmeliyiz. Şu anki yaşamın bilinci söz konusu deneyimi yadsımak, sorgulamak veya ondan kendini çekmek isteyebilirken danışanı nasıl süreçte tutacağımızı bilmeliyiz.

Danışanlar bir deneyimde kullanabilecekleri doğrusal zaman, Şizksel bedenler veya üç boyutlu gerçeklik gibi standart belirteçlere sahip olmadıklarında, onların akıl karışıklığı ile nasıl çalışmamız gerektiğini bilmeliyiz. Tek bir ses, başka bir gezegenden insan bedeni gibi işlemeden, “düşünmeyen” veya duyguya sahip olmayan bir biçim halindeki bir “ömrü” nasıl işlersiniz? Zamanda, uzamda veya biçimde hiçbir konumu olmayan bir danışanla nasıl çalışırsınız? Danışanlara bu sıra dışı deneyimlerden geçerken yol gösterecek belirli yöntemler vardır.

Terapistin sürece ve danışana güvenmesi önemlidir. Farklı bedenlerdeki veya gerçekliklerdeki bu deneyimlere erişim, danışanı sıklıkla şu anki yaşam deneyiminin daha geniş bir anlayışına yöneltir. Bu deneyimler danışana, bedeni nasıl iyileştireceğini veya duyguyu salacağını veya sakatlayıcı bir gerçekliği yeni bir çerçeveye nasıl oturtacağını öğretir. Terapist ise

danışan şu ana geri dönerken, onun bu deneyimleri şu anki görüş açısıyla ve şu anki bedeniyle bütünleştirmesine yardım edebilmelidir.

Bazen bir danışan başka boyutlara enerjide büyük hareketler ve algı yaratarak geçecektir. Danışanın deneyimi için yer açmalıyız. Enerji ile nasıl çalışacağımızı bilmeliyiz. Bu alternatif boyutların şu anki yaşam bilincine pratik açıdan uygulanması için yöntemler vardır.

Danışanın sürecinde, alternatif boyutlara erişiminin önemli olduğu zamanlar vardır. Bunun mümkün olabilmesi için terapistin ileriye yönelik davranması mümkündür. Danışanın kendiliğinden erişimi yerine söz konusu deneyime ortamı bilinçli yaratmak mümkündür. Başka boyutları şu anki yaşama bütünleştirme yöntemleri önemlidir. Bunları bilmeliyiz.

Terapi danışan, terapist ve süreç arasındaki bir danstır. Farkındalıklarının genişlemesinde, yaşamdaki duruşlarını anlamakta, bütün hale gelme sürecinde danışanlara yardımcı olması için terapistin olabildiğince çok sayıda araç gerece sahip olması şarttır. Bu yöntemleri veya araç gereci el altında bulundurmak ve danışanın kendi sürecindeki herhangi bir anda ihtiyaç duyması durumunda kullanabilmesini sağlamak bizim sorumluluğumuzdur. Normların dışında, profesyonelce ve fakir veya yargı olmaksızın işlev görmek bu araç gereçlerden biridir. Sunumun ana hatları:

- Başka boyutlara veya başka gerçekliklere erişmek için tasarlanmış deneyimsel grup süreci.
 - o Bu ayrışma/birleşme yöntemini

kendi kişisel uygulamalarınızda kullanmak için neleri bilmeniz gerekiyor.

- o Şu anki yaşam belirteçleri olmaksızın bir olayı nasıl işlemeli.
- Başka gerçekliklere erişmek için ölüm-sonrası durumu kullanarak grup deneyimi.
 - o Bu bakış açılarını ve gerçeklikleri şu anki ömür içinde olumlu kullanıma sokmak için nasıl yeniden çerçeveye oturtmalı.
- Bir deneyimden dikey olarak nasıl geçileceğine ilişkin regresyon seansı örneği.

Her biri bölüm yaklaşık bir saat sürecektir. Öğrencilerin anlamasına yardımcı olmak için gerektiğinde açıklamalar ve soru/yanıt kullanılacaktır. Katılımcıların ihtiyaçlarına bağlı olarak, eğitimin yarısından çoğu deneyimsel olabilir. Sübjektif malzemeleri kullanırken, kesin zaman çerçeveleri esnetilmelidir.

Trisha Caetano Kimdir?

Trisha Caetano, İçteki Çocukla Bütünleşme ve geçmiş yaşam regresyon terapileri alanında uluslararası üne sahip bir öncüdür. Tıp doktorları, psikiyatrlar ve danışmanlar için üç yıllık Bütünleşme Terapisi eğitimi vermektedir. Yirmi beş yıldır sürdürdüğü özel ve halka açık uygulamalarda Trisha Caetano dünyanın dört bir yanında dersler, seminerler ve profesyonel eğitimler vermektedir.

The Association for Past Life Research and Therapy, Inc. (Geçmiş Yaşam Araştırması ve Terapisi Birliği A.Ş.)'nin dört yıl başkanlığını yaptığı sırada birliğin yirmi yedi ülkeden bine yakın üyesi vardır ve Trisha,

birliğin profesyonel eğitim ekibinin de yöneticisidi. Oregon Üniversitesinden mezun olan Trisha'nın Danışan Odaklı Terapi, Gestalt Terapisi, Psikosentez deneyimi de vardır. Bu yöntemleri regresyon terapisi ile bütünleştirmektedir.

Detaylı bilgi için www.trishacaetano.com sayfası ziyaret edilebilir.



Anita Groenendijk

“Kas Testi ile Tutunmuş Enerjileri ve Geçmiş Yaşam Regresyonu Verilerini Bulmak” (Finding Attached

Energies and Past Life Regression Information Through Muscle Testing)

Anita ile iki tam gün boyunca birlikte şunları öğreneceksiniz:

1. Gün Sabah: giriş ve otuz dakikalık örnek seans.

Kas testini bir seansta kullanmayı öğrenmek: ilk olarak ayakta dururken, doğru test edebilmek için neyin gerektiğini hissetmeyi öğrenmek. Sonra, danışan yatarken veya otururken nasıl test edeceğinizi öğrenmek. Bu, danışanın el bileğine yakın bir noktadan kol altına yapılan yumuşak bir dokunuştur.

Ön-testler: Doğru test edebilir hale gelmek için birkaç ön-testi öğrenmeniz gerekmektedir. Bu testlere ek olarak düzeltmeler, danışanın esenliğine kendi başlarına yardımcıdırlar. Üç adet ön-test öğreneceksiniz. En önemli enerji meridyenindeki Tersinme ölçülür ve gerekirse düzeltilir. Bu, insanların tıkanmış bir “kafa”yı serbest bırakmalarına ve enerji

akışının bedene girip çıkmasına izin vermelerine yardım eder.

Değiştirme zihinde gereğinden fazla programın çalışmakta olup olmadığını görmemize yarar. Basit bir “reset atma” yöntemi öğreneceksiniz.

Ve hidrasyonu nasıl test edeceğinizi öğreneceksiniz. Doğru test etmek için sistemde yeterli su var mıdır?

Bu üç unsurun dengelenmesi gereklidir, aksi takdirde test sonucu net olmayabilir.

1. Gün Öğleden Sonra: otuz dakikalık örnek seans.

Açık ve kapalı uçlu soruları birbirinin yerine kullanmayı öğrenmek. Beden testini kullanırken, yanıtı yalnızca bir evet, hayır veya anlaşılmalı olabilecek soruları kullanırsınız. Bunları, alışık olduğunuz açık uçlu sorular ile nasıl kolayca değiştirmeli?

Bu öğleden sonra, kas testi ile tutunmuş enerjileri bulmayı öğreneceksiniz. Bir kişiyi tutunmuş enerjilerden temizlemeye yardım etmek için (kısmen) kullanabileceğiniz iki sayfalık bir işlem protokolü edineceksiniz. Katılımcıların ihtiyaçlarına bağlı olarak, daha çok örnek seans yapılacak veya küçük gruplar halinde alıştırmalar yapılacaktır. Bu protokol, bir danışan ile ilk seansınızda da kullanılabilir.

2. Gün Sabah: otuz dakikalık örnek seans.

Bir geçmiş yaşam regresyonunu başlatırken kas testini kullanmak. Geçmişte çalışma hangi noktada gerekliyse doğrudan o noktaya gitmenin sade ve etkili bir yolunu öğreneceksiniz. Bu çalışma, aşırı zihinsel ya da bir regresyona

giremeyecek kadar tıkalı olan danışanlarla da gayet iyi iş görmektedir. Küçük gruplar içinde uygulama yapılacaktır.

2. Gün Öğleden Sonra: İki adet otuz dakikalık örnek seans.

Kas testinin bir regresyon seansında kullanımı. Regresyon seansının farklı bir bölgesinde bilgi toplamak için kas testinin nasıl kullanılacağı gösterilecektir. Örneğin, olmakta olanın benlik veya benlik-olmayan olup olmadığını anlamak için. Fiziksel psikodrama veya odaklanmış imgeleme gibi hangi türden bir müdahale gerektiğine dair şüphe duyulduğunda. Seansın sonunda, tüm yüklerin işlenmiş ve gitmiş ve tüm kayıp enerjilerin ve ruh parçalarının bulunup geri kazanıldığından emin olmak için. Küçük gruplar içinde uygulama yapılacaktır. Tüm olasılıkların ele alındığı altı sayfalık bir protokol dağıtılacaktır.

Anita Groenendijk Kimdir?

Ekoloji mühendisliği dalında master yapmış olan Anita Groenendijk, 1991'den bu yana regresyon terapisi uygulamacısıdır. Hollanda, Almanya ve Portekiz'de pratisyen terapist olarak çalışmaktadır. Regresyon terapisi alanında Hans TenDam, Roger Woolger, Morris Netherton, Michael Newton gibi öncülerin çoğuyla çalışmıştır. Regresyon terapisi ile birlikte birkaç yıl boyunca kinesiyojoloji çalışarak bu her iki alanın en iyi yanlarını birlikte kullanmaya başlamıştır.

Anita nereye gidilmesi ve ne yapılması gerektiğinin doğrudan beden bilgeliliğine sorulduğu bir

yol öğretmektedir. Basit bir testle, bilinçdışına erişilir ve sorular sorulabilir. Bu yolla, tutunmuş enerjileri bulmak ve regresyon çalışmasının geçmişin tam olarak hangi bölgesinde yapılması gerektiğini saptamak kolaydır. Ayrıca bilinçle ilgili komplikasyonlar varsa veya danışan “aşırı tarzda zihinde” ise bu teknik derinlere gidip doğrudan sorunun köküne ulaşmaya yardım edebilir.

Anita Groenendijk halka ve terapistlere yönelik dersler ve sunumlar yapmaktadır; terapist bültenlerinde yayınlanmış çeşitli makaleleri de vardır. Ayrıntılı bilgi için: www.pastlifetherapy.eu.



Neeta Yuvraj

“Redikal Şifa ve Regresyon Terapisinde Kullanımı” (Redikall Healing and its use in Regression therapy:

Thought reading for enhanced living)

Bu kursta işlenecek konular:

Konu/Modül Başlığı	Süre
1. Gün	
Giriş: 1. Girişe ilişkin düşünceler. 2. Aura, Enerji ve Regresyon çalışmasındaki uygulaması. 3. Şakra sistemi ve modern teröfik uygulama ile ilişkisi.	2 saat
Şakra Sistemi: 1. Başlıca 7 şakrayı anlamak. 2. Kristal sarkaç yardımı ile tanı koymak. 3. Örnekleme.	4 saat
Zihni Yeniden Programlamak: 1. Onaylamalar. 2. Şakra okuması ve çeşitli şakra hareketlerini incelemek için sinir yolunu programlama. 3. Uygulama.	2 saat
Küçük Şakralar Grubu 1: 1. Bazı ikincil şakraların açıklanması. 2. Örnekleme. 3. Uygulama.	2 saat

2. Gün	
Küçük Şakralar Grubu 2: 1. İlk günün özetlenmesi. 2. Bazı ikincil şakralar. 3. Enerji imgesine giriş.	2 saat
Aktif katılım: 1. Kökendeki meseleye varış. 2. Şakra okumasına dayanarak nasıl daha doğru danışan geçmişi elde edileceğine ilişkin örnekleme. 3. Uygulama.	4 saat
İleri uygulamalar: 1. Şakra okuması ile karmik yükleri anlamak. 2. Şakra okuması ile karmik öğrenmeyi anlamak. 3. Şakra okuması ile bilinmeyen öğrenmek. 4. Danışanı doğru onaylamalar ile regresyona sokmak.	1 saat
Kapanış Notları: Kılavuzlar: Şakra bilgisi ile Radikell Okumayı bütünleştirme.	1 saat
Toplam	18 saat

Neeta Yuvraj Kimdir?

Dr. Neeta Yuvraj bir Kişisel Büyüme Arttırıcıdır. Başarılı bir homoepat ve ipnoterapist olmasına rağmen, dikkatini ezoterik geçmişleri çok uzak çağlara uzanan kadim şifa sistemlerine yöneltmiştir.

Dr. Neeta Yuvraj pozitif düşünmenin önemini kabul ediyor olmalarına rağmen çoğu insanın bunu kendi yaşamlarına faydalı bir tarzda yerleştiremediklerini fark etmiştir. İlaçsız şifa yöntemini dünyanın dört bir yanına taşıırken, insalara güçlerini iade etmekten duyduğu zevk bir tutkuya dönüşmüştür.

www.healersocean.com adresindeki web sitesi Dr. Yuvraj'ın farkındalık

aracılığıyla şifa çabalarının örneklerini içermektedir. Çığır açıcı araştırması ile Dr. Yuvraj, Redikall Şifa sistemi ile aura fotoğrafçılığı alanındaki modern teknolojiyi başarıyla bütünleştirmiştir; köken meselelerle uğraşmak üzere derhal sonuçlar ve anlayışlar elde edilmektedir. En büyük düşü ise tarafından geliştirilen pek çok sade ve öğrenmesi kolay tekniği kitlelere ulaştırmak ve böylece her bir kişinin kendi gerçekliğini huzurlu ve bereketli bir dünya içinde gerçekleştirmekte ustalaşmasına yardım etmektedir. Bu yönde atılmış önemli bir adım olarak, Omnipresence Academy of Life (Heryerdelik Yaşam Akademisi) and International Academy of Life (Uluslararası Yaşam Akademisi) kurumlarını kurmuştur. Bu iki kurumun idareciliğinin yanısıra Hindistan Kaliforniya İpnoz Enstitüsünün Bütünleşmiş Şifanın İleri Seviyelerini öğreten en kıdemli öğretmenlerinden biridir.

WCRT Program Komitesi

WCRT4 Program Komitesinde Türkiye'den Tülin Etyemez (komite başkanı), Hollanda'dan Marion Boon, Brazilya'dan Milton Menezes, Kanada'dan Bob Holmes, Estonya'dan Marina Paula Eberth bulunuyor.



Tülin Etyemez



Marion Boon



Milton Menezes



Bob Holmes



Marina Paulo Eberth

WCRT P R O G R A M

16 Ekim 2011 Pazar Ön-Atölye Çalışması katılımcılarının gelişi

WCRT4 ÖN-ATÖLYE ÇALIŞMALARI (17-18 Ekim 2011, 10:00 – 17:00 arası, iki tam gün)

Hans TenDam / Hollanda

“Transpersonal Integrations” (Kişilik Ötesi Bütünleşmeler)
veya

Anita Groenendijk / Hollanda

“Finding Attached Energies and Past Life Regression Information
Through Muscle Testing”

(Kas Testi ile Tutunmuş Enerjileri ve Geçmiş Yaşam Regresyonu Verilerini Bulmak)
veya

Neeta Yuvraj / Hindistan

“Redikall Healing and its use in Regression therapy:
Thought reading for enhanced living”

(Redikall Şifa ve Regresyon Terapisinde Kullanımı)
veya

Trisha Caetano / ABD

“Integration of Modalities: Psychosynthesis, Gestalt and Client-Centered Therapy
demonstrated with Regression Therapy”

(Yöntemlerin Bütünleşmesi: Regresyon Terapisi ile Psikosentez, Gestalt ve Danışan Merkezli Terapinin Sergilenmesi)

19 Ekim 2011 Çarşamba 10:00 – 16:00

EARTH Okul Liderleri TOPLANTISI

EARTH tarafından tanınan Okul Liderleri içindir.

19 Ekim 2011 Çarşamba Kongre katılımcılarının gelişi

AÇILIŞ GECESİ 19 Ekim 2011 19:00 Akşam Yemeği (tüm katılımcılarla)

WCRT4 ATÖLYE ÇALIŞMALARI (20-21-22 Ekim 2011)

1. seanslar 10:00 – 13:00; öğle yemeği 13:00 – 14:30; 2. seanslar 14:30 – 17:30

Pavel Gyngazov / Rusya

“Integration of experience at the Soul level: extraterrestrial and terrestrial incarnations”
(Ruh Varlığı Seviyesindeki Deneyimin Bütünleşmesi: Dünya dışı ve Dünya Enkarnasyonları)

Bonnie Cripe / ABD

“Reaching The Core Issue: Regression Therapy With Traditional Clients”
(Asıl Meseleye Erişmek: Geleneksel Danışanlarla Terapi)

Yuvraj Kapadia / Hindistan

“The Use of Emotional Empowerment Technique and Parallel Realities to
Resolve Core Issues From Theme Past Lives”
(Tema Oluşturan Geçmiş Yaşamlardan Gelen Asıl Meseleleri Çözüme Kavuşturmada
Duygusal Yetkilendirme Tekniğinin ve Paralel Gerçekliklerin Kullanılması)

Milton Menezes / Brezilya

“Integrating Meaning in Life - Finding and integrating the lost meaning of Life. How to
help people to rescue and integrate their life’s meaning. For clients who are struggling in
dark times. New meaning brings empowerment.”
(Yaşamdaki Anlamı Bütünleştirme: Yaşamın Kayıp Anlamını Bulmak ve Bütünleştirmek.
Kurtulmaları ve Yaşamlarının anlamıyla bütünleşmelerinde insanlara nasıl yardım etmeli)

Andy Tomlinson & Reena Kumarasingham / İngiltere

“Integration Methods with Regression Therapy for Healing”
(Şifa için Regresyon Terapisi ile Bütünleşme Yöntemleri)

Monique Houben & Karen Stemkens / Hollanda

“Integration of Body, Mind and Soul through
Soul-regression using the Sacred Space of the Heart”
(Kalbin Kutsal Mekanını kullanarak
Ruh Varlığı Regresyonu Aracılığıyla Beden, Zihin ve Ruh Bütünleşmesi)

Jordan van der Zeijden Campos / Brezilya

“Personification and Healing of the Panic Syndrome in Regressive Therapy”
(Regresif Terapide Panik Sendromunun Simgeleştirilmesi ve Şifa Bulması)

Diba Ayten Yılmaz / Türkiye

“The Correlations Between Body, Mind and Soul: How to resolve the emotional and
biological
conflicts and trauma behind the illnesses” (Beden, Zihin ve Ruh Arasında Bağlılar:
Hastalıkların Ardındaki Duygusal ve Biyolojik Çatışmaları ve Travmaları Çözüme
Kavuşturmak)

Barbara Pomar / ABD

“How to succeed in Past Life Business, this life.”
(Geçmiş Yaşam İşinde, bu yaşamda başarılı olmak)

Athanasios Komianos / Yunanistan

“Hypnoscopesis: The Art of Integrating Ancient Greek Wisdom
into the Post-Modern Therapeutic Context”
(Hipnoskopez: Kadim Yunan Bilgeligi ile Postmodern Terapötik
Bağlamı Bütünleştirme Sanatı)

Güzin Yener ve Bilun Altunlu Armağan / Türkiye

“Integration of EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) and Regression
Therapy: Using Bilateral Stimulation Techniques for Past Life Traumas.”
(EMDR –Göz Hareketlerinin Duyarlılığını Azaltma ve Yeniden İşleme Tekniği– ve Regresyon
Terapisini Bütünleştirmek: Geçmiş Yaşam Travmaları için İki Taraflı Stimülasyon Tekniklerini
Kullanmak)

Dorothy M. Neddermeyer / USA

“Reconnection Physical, Emotional, Spiritual Self - After Trauma (PTSD)”
(Travma Sonrasında Fiziksel, Duygusal ve Ruhsal Benlikleri Yeniden Bağlantılandırma)

**Diğer sunumlar, Program Komitesinin değerlendirmesinin ardından
duyurulacaktır.**

PANEL**Richard Stammler / ABD**

“Therapy and experiences with presences from outer or inner earth”
(Yeryüzünün dışından ve içinden varlıklar ile deneyimler ve terapi)

20 Ekim 2011 Perşembe 19:30 – 22: 30

EARTH Genel Kurul Toplantısı

Sertifikalı ve Profesyonel EARTH üyeleri içindir (Öğrenci üyeler katılabilir ancak
kullanamazlar)

MÜNAZARALAR 21 – 22 Ekim 2011 (akşam yemeğinin ardından)

Yöneten: **Bob Holmes / Kanada**

Yakında duyurulacak.

Yöneten: **Marina Paula Eberth / Estonya**

Yakında duyurulacak.

Gece Eğlenceleri, Özel Sürprizler! 21-22 Ekim 2011

(münazaraların ardından)

GEZİ 23 Ekim 2011 Pazar 09:00-14:00

Efes Harabeleri, Meryem Ana Evi ve Şirince

Bilyay Vakfı Üyeleri, EARTH üyeleri, %30 indirimden yararlanabilirler!

10 kişilik grup kayıtlarında %30 indirim!

Erken kayıt yaptırın, daha az ödeyin!

Kimler Katılabilir:

Regresyon Terapisi Uzmanları, Öğrencileri, Doktor, Psikolog, Psikiyatrist,
ipnoz eğitimi almış kişi ve uzmanlar, enerji çalışması uzmanları

Not: Ana salonda Türkçe çeviri yapılacaktır.

Daha ayrıntılı bilgi, sunum başvuruları ve kayıtlar için:

info@regressioncongress.org www.regressioncongress.org

Kişinin Kendisinin Görünmezliği

Maurice Nicoll

4. Bölüm

NATÜRALİZMİN sebep olarak üçüncü kavramı vurguladığından bahsetmiştim. Onun gözleriyle baktığımızda her şeyi nitelik, anlam veya fikir yerine, nicelik ve malzeme düzenlemesi olarak görmeye eğilimliyizdir. Vurgu bir taraftadır: evrenin dışsal, genişletilmiş, duyulara sahip tarafında. Herkesin bilmesi ve kendi içinde tanınması gereken bir tutuma hitap etmektedir. Dünya onu gördüğümüz gibidir ve şu veya bu şekilde kendiliğinden ortaya çıkmıştır. Şu veya bu şekilde, atomlar belli düzenlemeler oluşturacak formda bir araya gelmiş ve görünür madde kütleleri ve aynı zamanda canlı yaratıklar şu veya bu şekilde ortaya çıkmıştır.

Natüralizm bizden neyi alıp götürmektedir? O tabi ki bizi bir şekilde, şeylere ölü gibi bakmaya yöneltmektedir. O, en abartılı şekliyle, bizim devasa ve mekanik bir evrende, gezegenler ve güneşlerden oluşan anlamsız bir mekanizma içinde yaşadığımız ve insanın burada minnacık bir canlı, önemsiz ve fani olarak tesadüfen ortaya çıktığı görüşünü taşır. Sadece üçüncü kavram vurgulandığında bu görüş yeterince doğru olacaktır. Bu şu anlama gelir: Eğer insan, hayatını yoluna koymak istiyorsa, sadece dışsal, görünür dünya ile ilgilenmelidir. Burada insanın duyuları yoluyla ulaşabileceğinden başka “gerçek” yoktur. Yani insan yeni makineler icat edip yapmalı ve görünür dünya ile ilgili mümkün en fazla olguyu toplamalı ve “doğayı fethetmeye” çıkmalıdır.

Bu bakış açısı insanı dışa yöneltir. Kendi aktivite alanını kendi dışındaki tek dışsal şey olarak görmesini sağlar. Bu açı insana madde evreni hakkında keşfedebileceği bazı taze olguların onun üzüntüsü ve acısını azaltacağını düşündürür. Bugün, bilimsel gelişmelerle bağlantılı olarak çok dikkate değer bir insanın dışına yönelik ve yeni keşiflerin ve icatların insanın problemlerini çözeceği yönünde çok yaygın bir beklenti vardır. Bilimsel materyalizmin, özellikle on dokuzuncu yüzyılın son kısmını karakterize eden tavrı kitlelere ve hatta Doğu’ya da ulaşmıştır.

İnsanoğlu artık zorluklarının çözümünün kendi dışında bir şeyde olduğu görüşündedir. Ve bu tavırla birlikte, kaçınılmaz olarak insanların kitlesel örgütlenmeleri gerekliliğine inanma, buna paralel olarak içsel varoluş

duygusunun kaybolması, bireysel farklılıkların silinmesi ve normal hayatın bir parçası olan bütün zengin giyim tarzı çeşitliliğinin ve yerel farklılıkların yavaş yavaş ortadan kaldırılması gelmektedir. Dünya gitgide ufalmakta ve gitgide daha bir örnek olmaktadır. İnsanlar farklı bilgeliklere sahip olma gücünü kaybetmektedirler. Bunun yerine onlar birbirini giderek daha çok taklit etmektedirler. Ve işte, tam da bu kütleli örgütlenmeleri mümkün kılmaktadır. Bununla paralel olarak hızlı ulaşım ve telsiz haberleşme sayesinde dünya ile bağlantı artmakta ve böylelikle bütün dünya anormal bir şekilde tek bir lokal uyarana cevap vermektedir.

Ve bütün bunların üstünde, bugünkü insanlığın hayalinde parlıyor gözükken o garip canavar, bilimin bir sırrı keşfedebileceği, bir çözüm bulacağı ve dünyayı vahşetten ve adaletsizlikten kurtararak Altın Çağı geri getireceği fantezisi dikilmektedir. Hayatın zorluklarına *nihai çözümler* bulabileceğimiz ve insanlığın bir bütün olarak, ilerde bir gün “gerçek”e ulaşacağına dair bu fikir, dünyaya gelen her bireyin yeni bir başlangıç noktası oluşturduğu olgusunu görmezlikten gelmektedir. Her birey daha önce keşfedilmiş her şeyi kendisi için yeni baştan keşfetmek zorundadır.

Herkes gerçeği kendisi için bulmak zorundadır. Bu bir tarafa, insanın hayatını yalnızca bilimsel bilgiler vasıtasıyla düzene sokabileceği konusundaki inancının sonucuna dair bugün ne görebiliyoruz?

Pratik açıdan bakınca gördüğümüz tek şey insanın icatlarının ona hükmetmeye başladığıdır. Makinelerin insan hayatı ile orantılı olmamaya başladığını görüyoruz. Tabi ki makinelerin gelişiminin insanın gelişimi anlamına gelmediği açıktır ve aynı şekilde açıktır ki makineler insanları köleleştirmekte ve yavaş yavaş onun normal hayatının imkanlarını ve normal çabalarını ve işlevlerinin normal kullanımını onun elinden almaktadır. Eğer makineler insanın ihtiyaçlarıyla orantılı bir düzeyde kullanılabilseydi bu bir kutsama olurdu. Eğer insanlar en son icadın insanlık için hiç de en iyi şey olmayabileceğini bir anlayabilse ve *ilerleme* sözcüğüne şüpheyle yaklaşabilseler, daha dengeli olma konusunda ısrar edebilirlerdi.

Kavrayamadığımız şeyse öteki hayatın baskısının hiç de yeni keşiflerle





azaltulamayabileceğidir. Onlar bizim hayatımızı, sadece daha da karmaşık hale getirir. Bizim yaşamak için sadece ekmeğe değil, söze de gereksinimiz var. İhtiyacımız olan, sadece yeni olgular ve donanımlar değil, bizim fikirlere ve yeni anlamların uyarılarına gereksinimiz var.

İnsan anlayış demektir, yoksa sahip olduğu olgular veya icatlar ve donanımlar yığını değildir. O yalnızca zorlukla elde ettiği anlayışı yoluyla kendi içindeki merkezi bulur ve bu yolla diğer şeylerin baskısına dayanabilir. Ancak açıktır ki, bugün olanların genel momentumunu hiçbir şey kontrol edemez. Batı uygarlığında buna karşı çıkacak yeterli güçte bir şey görünmemektedir ve modern dünya natüralizmin bakış açısının insanlık için uzun vadede düşmanca olduğunu

henüz öğrenmemiştir. Yalnızca üçüncü kavram -görünür ve elle tutulur olan- yeterince mantıklı görünmektedir. Ama insan mantıklı bir makineden daha fazlasıdır. Hiç kimse ne kendisini ne de başka birisini, sadece mantuk yürüterek anlayamaz. Aslında biz mantuk yoluyla çok az şey anlayabiliriz. Fakat bu yeteneğin zorbalığı o kadar artabilir ki insanın duygusal ve içgüdüsel hayatının çoğunu mahvedebilir.

Natüralizme karşı olarak, insanı kısmen görülebilir, kısmen görülemez, kısmen zamanın içinde ve kısmen zamanın *dışında*, *yaratılmış bir evrenin* içine koyan, eski bakış açısı vardır. Gördüğümüz şekliyle evren tüm realitenin yalnızca bir cephesidir. Bir duyular yaratığı olarak insan,

yalnızca görünüşleri ve görünüşlerin incelenmesini bilir. Evren sadece duyuşsal bir deneyim değildir, aynı zamanda içsel bir deneyimdir de, yani dışsal gerçekler olduğu gibi içsel gerçekler de vardır. Evren her ikisidir de, hem görülebilir hem görülemez. Görülebilir tarafta (üçüncü kavram) olgular dünyası vardır.

Görülemez tarafta (birinci kavram) fikirlere dünyası vardır.

İnsanın kendisi evrenin görülebilir ve görülemez tarafları arasındadır, biriyle duyuları vasıtasıyla ilişkiyken, diğeri ile iç doğası vasıtasıyla ilişkiyedir. Belli bir noktada evrenin dışsal, görünebilir olan tarafı olduğu gibi olmayı bırakarak insanın içine içsel bir deneyim olarak girer. Başka bir deyişle, insan görülebilenle görülemeyen arasında belli bir bağlantı gibidir.

Bu yüzden, dış görüntü onun eksikliğini gidermez ve dışsal hayat şartlarındaki herhangi bir iyileşme de onu hiçbir zaman gerçekten tatmin etmeyecektir. İnsanın içsel gereksinimleri vardır. Onun duyuşsal hayatı dışsal şeylerle doyurulamaz. Onun yapısı yalnızca dış hayata *uyum sağlama* kavramıyla açıklanamaz. Varoluşuna anlam verebilmek için fikirlere gereksinimi vardır. İçinde, büyüeyen ve gelişebilen -onun daha ileri bir hali- "yarınlar"da değil ama onun üstünde olan, o şey vardır. Onu değiştirebilecek olan belli bir tür bilgi, görünüşler dünyasına ait olgularla ilgilenenden farklı nitelikte bir bilgi, onun tavırlarını ve anlayışını değiştirecek bir bilgi, onun üzerinde içsel olarak çalışacak ve onun doğasının uyumsuz veçhelerini uyumlu hale getirecek bir bilgi mevcuttur.

Antik felsefelerin birçoğunda bu, insanın başlıca görevi, *gerçek* görevi olarak ele alınmıştır. İçsel büyüme yoluyla insan, zorluklarının gerçek çözümünü bulur. Bu büyümenin yönünün dışarıya, iş, bilim veya dış aktivitelere doğru değil, içeri doğru, *bir bilinç değişikliğinin* meydana gelmesinin ancak mümkün olduğu, kendini bilme yönüne doğru olduğunu anlamak gereklidir. Bir insan, sadece dışa dönük olduğunda, onun inanışları onu "gerçek" in tek ölçütü olarak duyulara yönelttiğinde, o sadece görünüşlere inandığında, o içsel olarak değişemez.

O bu içsel anlamda büyüyemez. Natüralizmin bakış açısı vasıtasıyla o, kendini içsel değişimin bütün olanaklarından yoksun bırakmaktadır. Büyümeye başlayabilmek için önce fikirlere "dünyası"yla ilişki kurmalıdır. Bu da evrende, duyuların algılayabileceğinden *daha fazla şey* olduğunu hissetmek zorunda olması demektir. Başka anlamların, başka yorumların söz konusu olabileceğini hissetmelidir, ancak bu şekilde zihni "açılabilir". Ona *daha başka bir şey* de olabileceği hissi gelmelidir. Kendisinin ne olduğunu, hayatın ne anlama gelebileceğini, onun var oluşunun ne anlama geldiğini merak etmelidir. Ruhunda belli tarzda bir sorgulamanın olmuş olması zorunludur. Varoluşun anlamı bana görüldüğünden daha fazlası olabilir mi? Ben, duyularımın bana gösterdiğinden daha büyük bir şeyin içinde yaşıyor olabilir miyim? Bütün sorunlarım sadece dışsal sorunlar mı? Dış dünya hakkındaki bilgi mümkün olabilecek tek bilgi mi? □

Yazarın *Living Time* adlı kitabından yapılan alıntıyı çeviren: Gülbün Akel.

Duanın Gücü

Paul Sivert

Aşağıdaki hikaye, Şamanların Davulu No:34 1994 yılı, İlkbahar sayısından, "Kızılderililerin Bilgeligi" adlı makaleden alınmıştır. Bu gerçek hikaye duanın gücünü onurlandırmanın önemini bize hatırlatmaktadır. İlave olarak bu kendi karmik yolumuzu onurlandırmakla da eşdeğerdir.

Bakan At Arvol, Kutsal Borunun Bekçisi

BAKAN AT ARVOL on dokuz jenerasyon boyunca ailesine ait olan borunun bekçisidir. Arvol Birleşmiş Milletlerde Dua Hizmetlerini yürütmüş ve Harvard, Dartmouth ve Berkeley'de çeşitli konferanslar vermiştir. Aşağıdaki alıntıda, duanın iyileştirici gücünden bahsetmektedir.

Ben gençken bir karadul örümceği beni ısırды. Zehir yayılmaya ve cildimi aşındırmaya başladı. Büyükannemin yaşamam için dua ettiğini hatırlıyorum ve o dua beni kurtarmıştı. Ama bu zehir yüzümde kötü bir iz bıraktı, bu da benim gençlik dönemim boyunca, oldukça çekingen olmama neden oldu. Bu izden utandığım için insanlardan uzak durdum. Atımı sürdüm ve Yeşil Çayır'daki tepede oturup, arazinin ne kadar güzel olduğu, uzun zaman önceleri nasıl bir yer olabileceği hakkında düşünerek vakit geçirdim. Burada güvende ve huzurlu hissediyordum, kendi merkezimi buluyordum.

Bir zaman sonra, ağabeyim öldü ve ben onu onurlandıracak bir şey yapmaya karar verdim çünkü o her yaptığı şeyde çok iyiydi. Ben ise o zamanlar tam tersiydim, kendime hiç güvenim yoktu. Toprağa verildiği gün, atlarla ne kadar doğal olduğunu ve onun, muhtemelen en iyi rodeo binicisi olduğunu düşündüm. Böylelikle onun için onun sevdiği şekilde eyerli vahşi rodeo biniciliği yapmak üzere kendi kendime söz verdim.

Deadwood'daki rodeoya gittim. Ancak vücudum buna pek hazır değildi. Yine de hazırlandım çünkü beni görmek için yer ayırıp izlemeye gelmiş olan bir sürü arkadaşım vardı. Atımı eyerledim ve kendimi iyi hissediyordum.

Tribüne baktım, ata bindim; o sıçradı ve ikimiz de yukarı doğru uçtuk. Daha sonra kendi etrafında döndü ve arkaya doğru, yani tam benim üzerime düştü. Omurgamda bir çatlama sesi duydum.

At ayağa kalktuğunda ben yerde titreyerek yatıyordum. Vücudumu hissetmiyordum. Ambulans geldi ve ben bu kez hastanede yatıyordum. Doktor bana boynumdan aşağısının felç olduğunu ve bir daha asla yürüyemeyeceğimi söylüyordu. Üç omurgamı kırmış, birini çatlatmış ve bir beyin sarsıntısı geçirmiştik.

Büyükannemin bir zamanlar bana bir insanın ruhsal aleme gitmeye hazırlandığı sırada akrabalarının yanına geldiğini söylediğini hatırladım. Değişik zamanlarda gözlerimi açtuğimde onların yanımda durduklarını görüyordum.

Daha sonra telefon çaldı ve telefondaki ses bana, "Ben senin büyükannenim ve insanların sana ihtiyacı var," dedi. Bu büyükanne rodeo ile ilgili olarak bana kızdı ve buna benim neden olduğumu

söyledi. Bu sırada annemin ve babamın odaya girdiklerini hissettim ama gözlerimi kapalı tuttum çünkü onların gerçek mi, değil mi olduklarını bilmiyordum. Babam bana yaptıkları güneş dansından bahsetmeye başladı. Zihnimde büyükannemin, "Sen kendin için dua etmedikçe, kaç tane insanın senin için dua ettiğinin hiçbir önemi ve etkisi yoktur," sözünü düşünmeye devam ettim. Böylelikle zihnimi sakinleştirmeye çalışıyordum. Merkezde yer alan hayat ağacının etrafında halka olmuş insanlarla, güneş dansını kafamda canlandırmaya devam ettim. Çok fazla dua ettim, kalpten ve içten...

Güneş dansı sona erdiğinde kemiklerim birbirine kaynamış ve iyileşmişti. Doktorlar buna inanamadılar. Bir hafta sonra hastaneden yürüyerek çıktım. Kalbimin derinliklerinde dualarımın kabul edildiğini biliyordum. □

www.shamanic-healing.org sayfasından çeviren:
Nurhan Gevrek.



Dünya Planından El Çekme

Joel L. Whitton ve
Joe Fisher

ÖLÜM FİKRİ, şair Dylan Thomas'ta en isyankar içgüdüleri uyandırmıştır. “Akşamın tatlılığına yumuşama!” der kırılğan, zayıf düşmüş babasına. “Öfkelen, öfkelen ışığın ölümüne.” Ve herhalde ona hiçbir şey ölümün kaçınılmazlığını yakarıyla karşılayan Walt Whitman'ın duygusallığı kadar yabancı gelemmez. “Gel, sevecen ve yatıştırıcı ölüm.” Ölümün nasıl olacağına dair herkesin kendine göre bir düşüncesi vardır, fakat gerek kişinin yaşadığı hayatın niteliğinin ve ruhsal gelişim düzeyinin gerekse kişisel düşüncelerinin ve tavrının ölüm deneyiminin yapısını ne kadar çok etkilediğini anlayanların sayısı fazla değildir.

Enkarne durumdan dezenkarne duruma en yumuşak geçişi başaranlar, hayatlarını ruhun en yüksek seviyeli uyarılarına uygun bir karakteri biçimlendirerek geçirenlerdir. Bunlar bedenün çözülmesine sevinirler ve beden kafesinden kurtuldukları için coşku duyarlar. Tekamülde ilerlemiş fakat geride bıraktığı ömründe eksik kalmış bir şey olduğu duygusuna sahip bir kişi, *bardo* durumunun yüceliğine yeniden kavuşma fırsatını hasretle kucaklamakla beraber, yetersiz kaldığı için pişmanlık duyguları içindedir. Daha az gelişmiş kişiler, genellikle iki durumdan birini benimserler. Ya ölümün getireceklerinden korkarak boş yere bedenlerinde kalmaya çabalarlar veya özellikle sağlık durumları iyi değilse, beden vasıtalarını mümkün olduğu kadar çabuk yeni bir “elbise” ile değiştirmeyi ve hemen bedenli varoluşa geri dönmeyi isterler. Sert bir ölümün şoku bedensiz ruhun belki de şaşkınlıktan, öfkeden, kendine acıma veya intikam duygularından dolayı dünyadan kopamamasına neden olur. Birkaç yüzyıl önce Güneybatı Amerika'da kızılderili olarak yaşamış bir profesör, metaşuura girmek üzereyken, öldükten sonraki duygusal durumunu şöyle hatırlıyordu:

“Benim gibi kızılderili olan üç kişi tarafından işkence edilerek öldürüldükten ve iç organlarım çıkartıldıktan sonra çok kızgın bir halde bedenimin dışına çıktım. Daha

iyi eğitilmiş olsaydım ve fizik kondisyonum daha iyi olsaydı hayatımı koruyabilirdim, diye düşünüyordum. Bedenimi terk ederken havada karateye benzer manevralar yapıyordum. Hayatımı savunmak için ikinci bir şansım olmasını, hayatıma sıkıca sarılmayı istiyordum.”

Çok yaygın sözü edilen “tünel” deneyimi -tipik geçiş arşetipi- dünyasal varoluştan ayrılışın ortak özelliğidir. Dr. Whitton'un süjeleri yüksek ve silindirik biçimindeki bir geçitten hızla yukarı çekilmeden önce, bedenlerini aşağıda yatarken gördüklerini defalarca



anlatmışlardır. Sonra fizik bedenlerini terk etmiş olduklarını keşfederler fakat geride bırakmış oldukları yakınlarını bir türlü teskin ve teselli edemezler. Bununla beraber çoğu vakada tuhaf ve görkemli deneyimlerin etkisi çok geçmeden dünyayla tüm bağların kopmasıyla sonuçlanır.

Öyle görünmektedir ki tüp veya tünel, ötealeme bir nakil kanalı görevini görmektedir. Bazı kişiler henüz nakil aşamasındayken “rehberler” tarafından karşılanırlar ve kendilerine hayatlar arasına kadar eşlik edilir. Fakat çoğu süje yalnız başına yolculuk ettiklerini ve yolculuklarının sonunda yabancılardan oluşan bir kalabalığa karıştıklarını anlatmışlardır. Sonuç olarak, *bardo* menziline ulaşan her kişiye göçmüş bir akraba veya yakınının, bir refakatçinin veya noktalanmış hayat boyunca “emaneti” gözetmiş olan koruyucu bir varlığın yolu aydınlatan bir meşale tuttuğu çok görülen şeyler arasındadır. Bu meşale taşıma vizyonu, maddesel olmayan izlenimlerin nasıl sembollere çevrildiğine bir örnektir.

Doğası icabı hayatlar arası bir yer olamaz ve orada meşaleler veya dünyaya mahsus eşyalar da olamaz. Tek var olan düşüncedir, kavranabilmesi için şuuraltının bir objeye dönüştürdüğü düşünce. Yazar Stewart C. Easton hayatlar arası durum için, “Gökyüzünde veya başka bir yerde değildir, ancak fiziksel veya bedenli yaşama ilişkin her türlü düşünceyi bir kenara iterek tahayyül edebileceğimiz bir varoluş halidir,” diye yazmıştır. Buna rağmen eğer bu değişik boyut algılanacaksa, onun soyut öğelerinin ya halihazırdaki yaşamdan veya bir diğer enkarnasyondan alacağımız sembolleri kullanarak görsel hale çevrilmesi de bir zorunluluktur. □

Kaynak: Yazarların Ege-Meta Yayınlarından çıkan *Hayatlar Arası Hayat* adlı kitabından alınmıştır.

Üç Kere Yüce Hermes

1. Bölüm

Hermes Niçin Önemlidir?

İNSANLIK tarihi yüce amaçlara doğru, kendisine hız vermiş bilge kişiler ve inisiyellerle doludur. Bunların arasında Hermes, en çok atıf yapılanlardandır. Hermes farklı metinlerde Toth, Tehenti, İdris, Enoch gibi farklı isimlerle anılmıştır. Tüm bu farklı isimlere ait metinlerin her birisinin ardında aynı üslubu görebiliriz ki bu metinlerin hepsi Hermetik üsluptadır. Yahudi gizemciliğinde Enoch adında gizemli bir peygamber olarak zikredilen, Kuran-ı Kerim'de İdris olarak anılan, Bahai metinlerinde Hermes, Elvah olarak belirtilen, kadim Mısır bilgilerinde Toth diye bahsedilen, eski Yunan'da Hermes Trismegistus olarak belirtilen kişinin Hermes olduğu yaygın olarak kabul edilir.

Sözü edilen isimler buldukları toplumu ve buna bağlı olarak gelişen düşünsel ortamı doğrudan etkilemişlerdir. Bu anlamda birçok toplum için Hermes, başlangıç sözlerini söyleyen kişi olarak kabul edilmiştir. Nitekim Hermes'e atfedilen metinler de bilinen en eski ezoterik metinlerdendir. Eski metinler olması tarihsel olarak metinlerin etki sahasını kuvvetlendirmektedir. Hermes'e atfedilen yazılar günümüze kurumsal dinsel yapılar aracılığı ile değil de, daha çok ezoterizme ve içsel gelişmeye önem veren kişi ve gruplar aracılığı ile gelmiştir. Bu anlamda, dinlerin Batuni tarafları sayesinde tarihin her döneminde varlığını sürdürmüştür.

Tarihsel olarak, Hermes'e yönelik yapılan yorumlarda şu tip ortak noktalar tespit etmek mümkündür. Hermes bir Mısırlıdır. Ve Mısır uygarlığının baş mimarıdır. Bu Mısır uygarlığının kuruluşu Büyük Tufan'dan önce başlamış ve Tufan'dan sonra Mısır uygarlığı açıkça ortaya çıkmıştır. Hermes'in yaşadığı dönemin tufan öncesi ve sonrası dönem olduğu hakkında anlaşmazlıklar olsa da, onun Mısır uygarlığının kurucusu ve temel öğretilerin oluşmasında katkı sağlayıcı olduğu konusunda genel bir kanı vardır. Hermes bu anlamıyla, insanlığın gelişkin mirasını yeni bir ortamda yeşerten insanlığın ruhsal



babasıdır. Bu babalık nosyonu gelecek nesilleri temsil eden Tat figüründe Hermes'in metinleri aracılığı ile sunulmuştur.

Hermetizm, Hermes'e atfedilen yazıların gösterdiği bütünsel bir anlayışın ismidir. Hermetik düşünce, sadece Mısır ve Mısır dinini değil, bütün insanlığı etkilemiştir. Yeni platonculuk, rönesans, reform hareketleri ve İslam'daki mistisizm düşüncesinin temelleri Hermetik metinlere dayanır. Kabalist anlayış, simya geleneği, Hristiyan gnostizmi, pagan rahiplerin mistizmi Hermetik geleneğe bağlıdır. Hermetik düşüncenin Essenilerle de ilişkisi olduğunu belirtenler vardır. İslam anlatılarında ilk göğe çekilen peygamber olarak İdris kabul edilir. Göğe çekilmek göksel olanla bütünleşmek ve fiziki olarak da orada ve yerde var olmak anlamındadır.

Hermetik anlayış İslam içinde Rafizilik, Mutezile, İsmaililik olarak kendini açıkça sunmuştur. İlmi nücun (astroloji), ilmi simya ve İhvan-ı safa risalelerinin çoğunluğu hermetik metinlerle doludur. Bunlar arasında Ebu Bekr Muhammet İbn Zekeriyya El Razi (simyacıdır) ve bir Karmarti olan Abdullah İbn Meymun cesaretle Hermes'in ismini zikredebilenlerdendir.

Üç kere yüce Hermes olarak Greklerin ortaya koyduğu Hermes, aslında yerin, göğün ve geçişin simgesi olarak başlangıç ve sonun kendisi olduğunu gösterir. Yeni Çağ mistiklerinin bazılarına göre de Hermes Baba olandır. Ve baba olanın yeryüzündeki tezahürüdür.

Hermes üzerine tarih boyunca çok şey yazılmış ve konuşulmuştur. Rönesansın başlamasında Hermetik düşünceler etkin bir rol oynamasına

ve dua metinleri olan Kitap gayet ül hakim. Bunun yanında İhvan-us-safa risalelerinde açık bir hermetik etkiyi görebiliriz.

Günümüzdeki Hermetika çevirileri Grekçe ve Latince eski belgelerden yapılmış çevirilerdir. Olabildiğince başarılı çeviriler mevcuttur. Hermes'in metinleri yaygın olarak kullanılan bütün dillere çevrilmiştir. Hermes'in kendisinin çeviriden dolayı oluşabilecek anlam ve tesir azalmasına dair uyarısına rağmen insanlık bu arıtıcı kaynaktan kendini uzak tutmamış ve farklı dillere çevirileri yapılmıştır. Hermetika'nın her çevirisi çağının ve döneminin donanımının üstünde bir anlayışa hitap edebilme imkanını sağlamıştır. Bu manada, hermetik metinlerle bir vesile ile tanışık olmak, onun tarihsel okuması içinde bulunduğumuzu unutmamak metinlerin anlaşılmasındaki güçlüğü de aşmamızı sağlayacaktır. Birçok sembolik anlatım günümüzde somut olarak anlaşılacağı gibi, birçok problemlili durum da günümüz koşullarında basit çözümlerle halledilebilecek pürüzler gibi görülebilecektir. Onun için Hermes'in metinlerinin kendi söylediği ve yaptığı gibi, "Tefekkür yoluyla eriştim Atum'un bilgisine," ibaresinde olduğu şekilde tefekkür yolu ile okunması gerekir.

Hermes'in günümüze kadar ulaşan çevirilerinde temel olarak şunlar ifade edilmiştir: "Tanrı'nın görünmemesi ve tezahür edebilmesi, düşünerek tezahür edebilme özelliğinin olması. Bir ve tek olması. Mükemmel olanın Yaratıcısı olması. Bütün isimlerden yüce olması. Hem var olan hem de var olmayan olması, var olanları o tezahür ettirir var olmayanları ise kendi içinde muhafaza

eder. Hiçbir yer ve hiçbir yön yoktur ki Tanrı'yı temsil edebilsin. (Tanrıya) Her şey sensin, senden gayrı hiçbir şey yoktur, var olan her şey sensin ve var olmayan her şey de sensin; sen düşünürken zihinsin, yaratırken babasın, güç verirken Tanrı'sın; iyisin, her şeyin yaratıcısısın. İyilik Tanrı'nın kendisidir, iyilik üretilmiş olanda değil, üretilmemiş olandadır. İnsanlardaki iyilik çok kötü olmayan iyiliktir.

Güzellik ve iyilik Tanrı'nın bütünleyici parçalarıdır ve yalnızca ona özgüdür; Tanrı'yı arıyorsan güzelliğin peşine düş, ona ulaşan tek bir yol mevcuttur: içsellik ve adanmışlık."

Hermes geçmişte olduğu gibi, günümüzde de inisiyatif faaliyetine devam etmektedir. Tanrı her yerdedir ve Tanrı'ya doğru gidişte Hermetik bilgiler herkese farklı bir hız vererek kendi cazibesi etrafında, bir şekilde insanları toplamaktadır. Farklı okumaların birleştirilmesi ve birlikte sunulması, aslında Hermetik maksadın, yani Bütünün tanrılaşmasının ve tezahür ettiren düşüncenin var ediciliğinin bir örneğidir.

(Devam Edecek)

Hermes, Metinler ve Çalışmalar (Ege Meta Yayınları) kitabından derleyen: Nusret Sefa Yılmaz.

Etkinlikler

BİLYAY VAKFI ve MTİA DERNEĞİ

- SALI KONFERANSLARI (Saat: 19:30-21:00)
- 03 MAYIS Spiritüel İnsan Olmak Gültekin ÇİLEKAR
- 10 MAYIS Devre Sonu..... Levent KOSOVA
- 17 MAYIS Varlığımızı Özgür Kılmak Tülin ETYEMEZ
- 24 MAYIS Hayatlar Arası Hayat..... Zümrüt ERKİN
- 31 MAYIS Enerjilerin Kullanımı ve Astroloji..... Serap ŞENGÖZ

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

ANKARA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

- SALI KONFERANSLARI (Saat: 19:00-20:30)
- 03 MAYIS Sadıklar Planı'nda Ruh ve Beden İlişkisi..... Günay YALÇIN
- 10 MAYIS Dünya Tatbikat Yeridir Adnan ERSOY
- 17 MAYIS Ruhçuluğa Göre İstek ve İhtiyaçlarımız Pınar ÖZTÜRK
- 24 MAYIS İyi-Kötü Göreceliği..... Ercüment KAYA
- 31 MAYIS Obsesyon ve Posesyon..... Seyhan OKAN

Yer: Sağlık-2 Sokağı No: 65/10 Kızılay - ANKARA • Tel: (0 312) 434 05 24 • Faks: (0 312) 325 60 42 • email: aradposta@yahoo.com • www.arad.gen.tr

İZMİR RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

- SALI KONFERANSLARI (Saat: 19:00-20:30)
- 10 MAYIS Ruhsal Zeka..... Reşat GÜNER
- 24 MAYIS Rezonans ve Çekim Yasası Bilge BUKET, Duygu GÜNER

Yer: Kabrıs Şehitleri Cad. No: 134/1 Kat: 4 Daire: 401 Alsancak / İzmir Tel: 0232 464 00 17 Faks: 0232- 422 72 12 e-mail: irader@superonline.com • www.irad.org

Derneğimiz etkinlikleri Integral Bütünsel Gelişim Merkezi Seminer Salonunda devam etmektedir.

Katılım ücretsizdir. Yerimiz sınırlı olduğundan etkinliklerimize katılmak için lütfen 14:00 - 17:00 saatleri arası 4640017 No'lu telefonumuzu arayınız.

ADANA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

- SALI KONFERANSLARI (Saat: 19:00-20:30)
- 03 MAYIS Şuuraltı Temizliği Zülal ÇEVİK
- 17 MAYIS Holografik Anlayış İlkey ÇİVAN
- 31 MAYIS Şifacılık..... Video Konferans

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

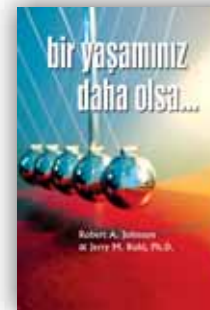
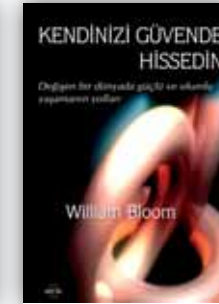
NOT: TÜM İLLERİMİZDEKİ ETKİNLİKLERE GİRİŞ ÜCRETSİZ ve SERBESTTİR. GEÇ KALINMAMASI RİCA OLUNUR.

Ruh ve Madde Yayınları Fiyat Listesi

12. Gezegen: Zecharia Sitchin	23 TL	Otopsi Roswell Olayı: Y. Tokatlı	9 TL
300 Soruda Deneysel Ruhçuluk:		Olağanüstü İnsanlarla Karşılaşmalar: G.I.Gurdjieff	18 TL
Alparslan Salt, Özgü Elvan Yılmaz	15 TL	Ölüm Sonrası: Colin Wilson	22 TL
Agarta: Rene Guenon.....	12 TL	Ötealem Deneyleri: Dr. Gary Schwartz	19 TL
Akaşık Kayıtlar: Rudolf Steiner	13 TL	Ötealeme Geçerken Gördüklerimiz: Sir William Barrett	8 TL
Ateş Üstünde Yürüyenler: Joel Andre	5,5 TL	Parapsikoloji ve Felsefe: David Ray Griffin.....	9 TL
Ayurveda: Roy Eugene Davis.....	11 TL	PsikoRegresyon: Dr. Francesca Rossetti	11 TL
Bagavatsız "Rab'bin Ezgisi"	11 TL	Psikosentez: Will Parfitt	10,5 TL
Beyaz Kartal/Güzel Hayatı Yaratmak.....	6 TL	Ruhlar Kitabı: Allan Kardec	30 TL
Bilinmeyen Gücümüz: Dean I. Radin	21 TL	Ruhsal Alemin Işığ: Silver Birch.....	10 TL
Çaçlar Boyu Uçan Daireler	9 TL	Ruhsal Alemin Sonsuz İmkanları: A. Pauchard.....	6 TL
Çocuklara Öyküler: Yavuz Keskin	6 TL	Ruhsal Dünyadan Mesajlar 1: Dr. K. Nowotny.....	10 TL
DDA-Evren Dil: Ingo Swann	11 TL	Ruhsal Dünyadan Mesajlar 2: Dr. K. Nowotny.....	11 TL
Dinlemenin Zen'i: Rebecca Z. Shafir	19 TL	Ruhsal Dünyadan Mesajlar 3: Dr. K. Nowotny.....	10 TL
Dünya Tarihesi Keşif Seferleri: Zecharia Sitchin	22 TL	Ruhun Güçleri: Leon Denis	8 TL
Edgar Cayce: Thomas Sugrue	25 TL	Rüyalar: Sevdâ Yücesoy	15 TL
Enerjiler: John G. Bennett	8 TL	Sevinç ve Güzellik Alemleri•	
Enerji Beden Hekimliği: Dr. Janine Fontaine	9,5 TL	Kader Bilmecesi: A. Pauchard.....	7 TL
Enki'nin Kayıp Kitabı: Zecharia Sitchin.....	21 TL	Semboller Ansiklopedisi: Alparslan Salt.....	30 TL
Enneadlar: Plotinos	16 TL	Şakra Teorileri: Dr. Hiroshi Motoyama	16 TL
Eon: Jean E. Charon	11 TL	Tanrıların ve İnsanların Savaşları: Zecharia Sitchin.....	20 TL
Eşzamanlılık: Allan CombsMark Holland.....	10 TL	Tanrı'nın Eczanesinden Sağlık: Maria Treben.....	20 TL
Fallar: Walter B. Gibson-Litzka R. Gibson	9 TL	Tekrar Doğuş 1. Cilt	12 TL
Geleceğin Felaketleri: Alparslan Salt.....	7,5 TL	Tekrar Doğuş 2. Cilt	13 TL
Gerçek Dünyadan Manzaralar: G. I. Gurdjieff	18,5 TL	Tekrar Doğuş 3. Cilt	13 TL
Gerçek Varlık Ruhları: Leon Denis	8 TL	Umud Habercileri: Paola Giovetti	12 TL
Gurdjieff ve Ouspensky Öğretisi Üstüne		Uzay Gemilerinde: George Adamski	9 TL
Psikolojik Yorumlar: 1.Cilt, Maurice Nicoll	30 TL	Ünlü Bir Medyomdan Astrolojik Açıklamalar: John Willner.....	22 TL
2.Cilt, Maurice Nicoll.....	30 TL	Vizüalizasyon: Ursula Markham	10 TL
Günlük Sofroloji: Jean Yves Pocollo.....	10 TL	Yay ile Ok Atış Sanatında Zen: E. Herrigel	5,5 TL
Herkes İçin Ötealem Rehberi: G.M. Roberts	13 TL	Yeni Çağ Toplumunun İhtiyaçları: J. G. Bennett	8 TL
Her Şey Mümkündür: Roy Eugene Davis	10 TL	Yeni Çocuklar ve Ölüm Yakın Deneyimler: P.M.H. Atwater.....	17 TL
Hinduizm: Swami Nikhilananda	15 TL	Yüce Alemleri Bilmek: Rudolf Steiner	13 TL
Hint Kökenli Dinlerde Karma İnançının		Zaman Başlarken: Zecharia Sitchin	20 TL
Tenasüh İnançıyla İlişkisi: Dr. A. İ. Yitik	8 TL		
İçsel Gerçeklik: Paul Brunton.....	10 TL	*****	
İki Dünya Arasında: F. Wiedemann	14 TL	Ruh ve Madde Dergisi (Her ay yayımlanır).....	5 TL
İlahi Karşılaşmalar: Zecharia Sitchin.....	22 TL	(Yurt içi abone: Yıllık)	60 TL
İnsanın Gerçeği - Kendini Bilmek: P. D. Ouspensky.....	25 TL	(Yurt içi abone: Yıllık Öğrenci).....	52 TL
İpnoz ve Ötesi: Lee Pulos.....	9 TL	(Yurt dışı abone: Yıllık)	75 Euro
İsa Keşmir'de mi Öldü?: S. Obermeier	8 TL	Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 19.....	10 TL
İsis ve Osiris: Plutarck	13,5 TL	Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 34	12 TL
Kader Sorunu: Leon Denis	13 TL	Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 35	14 TL
Karma ve Tekrar Doğuş: Dr. H. Motoyama	12 TL	Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 36	16 TL
Kayıp Diyarlar: Zecharia Sitchin.....	18 TL	Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 37.....	18 TL
Kendini Bilen Evren: A. Goswami.....	22 TL	Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 38.....	20 TL
Kozmik Sempati: David Spangler.....	17 TL	Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 39.....	22 TL
Kozmik Şifre: Zecharia Sitchin	19 TL	Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 40.....	24 TL
Kriya Yoga Felsefesi ve Uygulanması: R. Eugene Davis	5,5 TL	Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 41	26 TL
Kutsal Tesirler: J. G. Bennett	8,5 TL	Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 42.....	30 TL
Küresellik: Cengiz Çevre.....	7 TL	Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 43	34 TL
Meta Ansiklopedi: Alparslan Salt-Cem Çobanlı.....	40 TL	Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 44	40 TL
Ne İçin Yaşıyoruz?: J. G. Bennett.....	8 TL		

Meta Yayınları Fiyat Listesi

Aslan Halkı: Murry Hope	12 TL
Bir Yaşamın Daha Olsa: Robert A. Johnson, Jerry M. Ruhl..	15 TL
Cesur Ruhlar: Robert Schwartz	18 TL
Çılgın Sarıca: Itzhak Bentov.....	18 TL
Diyet ile Romatizma Tedavisi: J. V. Belle	11 TL
Dünya'ya Mektup: Elia Wise	16 TL
Emmanuel'in Kitabı: Judith Stanton, Pat Rodegast.....	18,5 TL
Excido: Aysun Bitir	10 TL
Göksel ve Yerel Işıklar: Wilton Kullmann	10 TL
Hiçlik Denen Yer: Zeynep Camat	14 TL
İçten Dışa Değişim Teknikleri: U. Markham.....	11 TL
Işığın Elleri: Barbara Ann Brennan.....	23 TL
Kainatın Masalı: Zeynep Zahal Camat.....	14 TL
Kendinizi Güvende Hissedin: William Bloom.....	13 TL
Kıyamet Kitabı: Zeynep Zahal Camat	10 TL
Küçük Mücazeler: Judith Leventhal	11 TL
Mandala: Helga Fiala	18 TL
Masumiyete Dönüş: J. M. Schwartz	16 TL
Mong: Hendrick Vannek.....	10 TL
Neden Ben, Neden Bu, Neden Şimdi: Robin Norwood	14 TL
SQ: Ruhsal Zekamızla Bağlantı	
Kurmak: D. Zohar-Dr. I. Marshall	19 TL
Strese Son!: Alix Kirsta	20 TL
Tui Na Çocuk Masajı: M. Mercati	18,5 TL
Zararlı Işıklardan Korunma: W. Kullmann	11 TL



Ege Meta Yayınları Fiyat Listesi

Alexander Tekniği: Jonathan Drake	17 TL
Beethoven ve Ruhsal Yol: David Tame.....	16 TL
Bilinmeyen Jung: Stephan A. Hoeller	15 TL
Bitmemiş Senfoniler: Rosemary Brown.....	12 TL
Frodo'nun Arayışı: Robert Ellwood	15 TL
Geleceğe Ait Kitle Rüyaları: H. Wambach.....	16 TL
Geleceğin Psikolojisi: Stanislav Grof.....	18 TL
İmgelemenin İyileştirici Gücü: M. L. Rossman	16 TL
İnsiyeler İçin Astroloji: Papus.....	10 TL
İyileşmenin Simyası: Dr. Edward-C. Whitmont	16 TL
Kabile Geri Döndü: Janet Cunningham	15 TL
Kalbin Dili: Dr. Paula M. Reeves	15 TL
Kaos: John Briggs-F.David Peat	15 TL
Kutsal Evrim: Edouard Schure.....	15 TL
Masal Dağı'nın Sırrı: Gündüz Öğüt.....	10 TL
Mısır'da Ölüm Sonrası Fikri: W. Budge	12 TL
Mısırların Kökeni: A. Le Plongeon	14 TL
Nehrin İki Yakası: Gündüz Öğüt.....	12 TL
New Age (Yeni Çağ): Lorna St. Aubyn.....	10 TL
Perilerin Gerçek Dünyası: Dora Van Gelder	12 TL
Psikolojüğe John Perkins.....	10 TL
Psikiş Arkeoloji: Stephan A. Schwartz.....	16 TL
Psikiş Korunma: Fadime Emir.....	15 TL
Psikiş Şifacılık: Alfred Stelter	18 TL
Ruhların Kaderi: Michael Newton	22 TL
Ruhsal Şifa: Dora Kunz.....	16 TL
Rüyalarımızdan Yararlanın: G. Öğüt	14 TL
Sağlık İçin Enerji Çalışmaları: F. Sills	15 TL
Sorumluluk Sahibi İnsanlar	
İçin Öneriler: P. Brunton.....	10 TL
Şafağın Getirenleri: Gündüz Öğüt	12 TL
Şakalar ve Enerji Alanları: D. G. Kunz	15 TL
Uyanış: Charles T. Tart.....	18 TL
Yanıbaşımızdaki Bilgelik:	
Dr. Rachel Naomi Remen	15 TL
Yeni Bir Yaşam Bilimi: R. Sheldrake	17 TL
Yönlendirmeli Geşeme Uygulanması	
Audio CD: Reşat Güner.....	15 TL
Zamanda Yolculuk: J. H. Brennan	12 TL
Zihinsel ve Bedensel	
Geşeme Teknikleri: Reşat Güner	13 TL

Kozmos Yayınları Fiyat Listesi

Sakin Zihne Ulaşmak: Robert Ellwood	10 TL
Güç Noktalarımızı Keşfedin: K. S. Davis	10 TL
Kendi Kendine Geşeme: Karl O. Steober	10 TL

Seçtiğiniz kitapları web sitemizden sipariş edebilirsiniz:

www.ruhvemadde.com



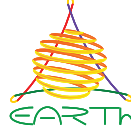
Entegrasyon
beden, zihin ve ruh

WCRT4 *Türkiye*

4. Dünya Regresyon Terapisi Kongresi

20-21-22 Ekim 2011, Kuşadası, İzmir

Bilyay Vakfı ve Avrupa Regresyon Terapisi Birliği (EARTh) Ev sahipliğiyle



WCRT4 ÖN-ATÖLYE ÇALIŞMALARI (17-18 Ekim 2011)

Hans TenDam/Hollanda (Kişilik Ötesi Bütünleşmeler)

Anita Groenendijk/Hollanda (Kas Testi ile Tutunmuş Enerjileri ve Geçmiş Yaşam Regresyonu Verilerini Bulmak)

Neeta Yuvraj/Hindistan (Redikall Şifa ve Regresyon Terapisinde Kullanımı)

Trisha Caetano/ABD (Yöntemlerin Bütünleşmesi: Regresyon Terapisi ile Psikosentez, Gestalt ve Danışan Merkezli Terapinin Sergilenmesi)

WCRT4 ATÖLYE ÇALIŞMALARI (20-21-22 Ekim 2011)

Pavel Gyngazov/Rusya, Bonnie Cripe/ABD, Yuvraj Kapadia/Hindistan,

Milton Menezes/Brezilya, Andy Tomlinson/İngiltere, Reena Kumarasingham/İngiltere,

Diba Ayten Yılmaz/Türkiye, Monique Houben/Hollanda, Karen Stemkens/Hollanda,

Janet Cunningham/ABD, Athanasios Komianos/Yunanistan, Barbara Pomar/ABD,

Jordan van der Zeijden Campos/Brezilya ve birçok isim daha

PANEL

Richard Stammeler/ABD

(Yeryüzünün dışından ve içinden varlıklar ile deneyimler ve terapi)

Kimler katılabilir:

Regresyon Terapisi Uzmanları, Öğrencileri, Doktor, Psikolog, Psikiyatrist, İpnoz eğitimi almış kişi ve uzmanlar, enerji çalışması uzmanları

Daha ayrıntılı bilgi, sunum başvuruları ve kayıtlar için:

info@regressioncongress.org

www.regressioncongress.org

Not: Ana salonda Türkçe çeviri yapılacaktır.

Program Komitesi:



Tülin Etyemez



Marion Boon



Milton Menezes



Bob Holmes



Marina Paulo Eberth