

RUH ve MADDE

Mayıs 2019 Yıl:60 Sayı:712 ÜCRETSİZ

Dur Egzersizinin Amacı

G.I. Gurdjieff

Sirius Gizemi

Dilek Yılmaz

Kendi İmgelemenizi Geliştirmeniz İçin Sekiz Öneri

Dr. Gerald Epstein

Gövde Bilgi ve Dal Bilgi

Bilgehan Meral

ISSN 1302-0676

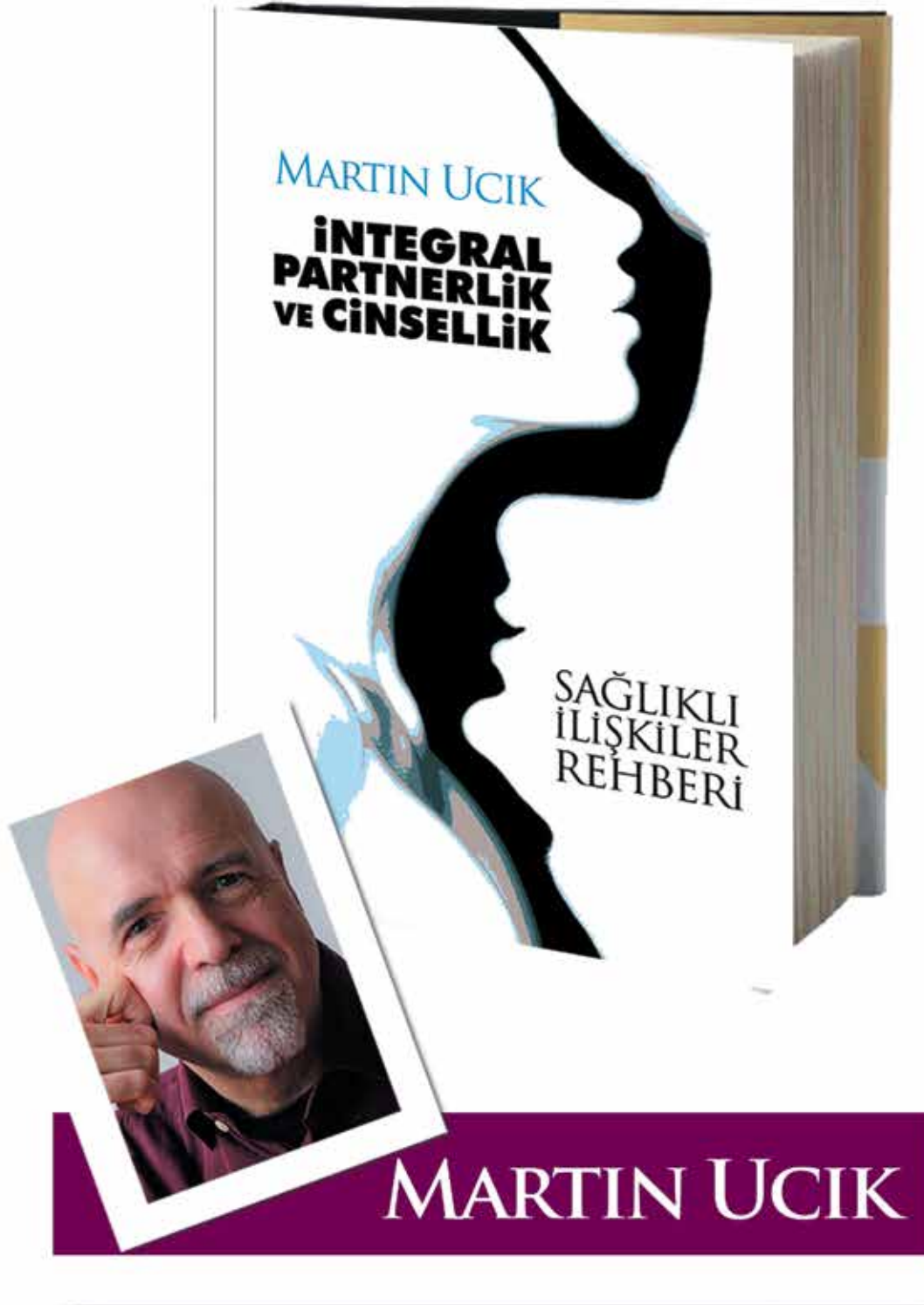


112

9 771302 067015



SEVGİLİ OKUYUCULAR



DÜNYA hayatının önemli unsurlarından biri duygulardır. Duygular bir motorun çalışması için gereken yakıt gibidir. İlerletici, harekete geçirici, güdüleyici bir etki yaratırlar. Serbest olan şuur kısmımız sezgiler, rüyalar ve duygular aracılığıyla bize tesirleri gönderir. Bu gelen tesire verdiğimiz cevaplar bizi yolumuzda ilerletir.

Duygulu olmak olumlu iken, duygusal olmak aynı anlama gelmez. Duygusal olmak bizi duyguların yönetmesi demektir. Aynı vahşi atlar gibi, bizi gitmek istediğimiz yöne değil, kontrolsüz şekilde kendi gitmek istedikleri yöne, çoğunlukla da pişmanlıklar içerisinde doğru sürükler. Aslında tüm hayat mücadelemiz, duygular üzerinedir.

Hal böyleyken, dünya üzerinde karşılaştığımız olaylar duyguların bedeni harekete geçirmesi ile ilerlerken, o hareketten faydalanmak isteyen esas varlığımız, özümüz; bu harekete bir amaç yükler. Bu amaç dünya sisteminin her kademesinde deneyimin sağlanması üzerine kuruludur. Her hareket bir olay yaratır ve bir sonuç meydana getirir. Karma dediğimiz sistem, bu hareket sonucunda oluşan yarattığımız etkilerin sonuçlanmasından ibarettir.

Şu an sizi hangi duygularınız harekete geçiriyor? Hareket ettiğiniz yön gerçekten varlığınızın amacına uyuyor mu? Varlığınızla bağlantınız kuvvetli mi, zayıf mı? Rüyalarınızdan ne kadar yararlanıyorsunuz? Sezgilerinize ne kadar değer veriyorsunuz? Yoksa kenara mı itiyorsunuz? Farkındalık bu soruların cevaplarını aramanın içinde beliriyor.

Dünya insanlığının farkındalığının artışı için de daha üst sistemler duyguları, insanlığın büyük amacı doğrultusunda kullanmaya ve yönlendirmeye devam ediyorlar. Duygusal olmadan, bilgiyle hareket etme, gözlem yapma, eş koşmama ve sistemin ana amacını sezmeye çalışma en çok ihtiyacımız olan şeydir.

Perculus sisteminden ücretsiz ve online olarak sürdürdüğümüz *İlâhî Nizam ve Kâinat* kitabı okumalarımıza Mayıs ayı sonunda ara veriyor ve tekrar Ağustos ayı ilk Pazartesi akşamı başlıyoruz. ilahinizamvekainatonline@gmail.com adresine mail atarak katılım sağlayabilir ve eski kayıtları izleyebilirsiniz.

Ruh ve Madde

RUH ve MADDE

Yerel Süreli Yayın

Şirket Adına Sahip ve Sorumlu Müdür
Tülin ETYEMEZ SCHIMBERG

Genel Yayın Yönetmeni
K. Levent KOSOVA

Teknik Sorumlu
Dilek YILMAZ

Çeviri ve Redaksiyon
Yasemin TOKATLI

Grafik Uygulama
Gülşah ÇAPRAK

Kapak
Ferda TULUNTAŞ

Dizgi
Ruh ve Madde

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

ISSN 1302-0676

MAYIS 2019 Sayı: 712 Cilt: 60

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

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

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

<http://www.bilyay.org.tr>
<http://www.bilyayyayincilik.com>
<http://www.bilyayakademi.net>
e-mail: bilyay@bilyay.org.tr
info@bilyayyayincilik.com

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

1960 yılında ilk baskısıyla sizlerle buluştuğu günden
bu yana hiç aralıksız 58 yıl her ay baskıyla hayat bulan
Ruh ve Madde Dergisi, 2018 Şubat ayı itibari ile
<http://www.bilyay.org.tr> adresimizde online ve ücret-
siz olarak sizlerle buluşmaya devam edecektir.

İçindekiler

4 **Varlık Safhasına Geçiş Devam Bilgiler** Dr. Bedri Ruhselman

2. Bölüm

10 **Gövde Bilgi ve Dal Bilgi** Bilgehan Meral

14 **Kendi İmgelemenizi Geliştirmeniz İçin Sekiz Öneri** Dr. Gerald Epstein

20 **Dur Egzersizinin Amacı** G.I. Gurdjieff

24 **Göz** Alparslan Salt

26 **Sirius Gizemi** Dilek Yılmaz

30 **Basit Uygulamalar** Sandra Ingerman

37 **Tekâmül Varlık: Kadri** Operatör: Dr. Bedri Ruhselman

39 **Etkinlikler**

İLÂHÎ NİZAM VE KÂİNAT'TAN SEÇMELER

Varlık Safhasına Geçiş Devam Bilgiler

*Dr. Bedri Ruhselman
tarafından derlenmiştir.*

2. Bölüm



BURAYA kadar sözü edilen bütün maddeler, henüz varlık hâline girmemiş durumdadırlar. Burada şunu belirtmek gerekir ki, artık, yukarıdan beri verilmekte olan bilgileri öğrenmiş olanlar, evrende “canlılık, cansızlık” ifadelerinin de birer lâftan ibaret olduğunu ve bunların esaslı bir mânâ taşımadıklarını anlamış bulunacaklardır. Maddelerin gerek ilk safhalarda, gerek hidrojen safhasında ruhlar ile olan endirekt ilişkilerinin nizam ve tertipleri, böyle bir canlılık-cansızlık ayrımının yapılmasını mümkün kılmamaktadır. Çünkü evren safhalarının her maddesinde, ruhların maddeler ile o safhanın karakterine ve tekâmül sistemine uygun çeşitli ilişkileri daima mevcuttur. Ve evrende herhangi

bir ruhun tekâmülüne yaramayan madde yoktur. Yâni, geçici veya kalıcı olarak, ruhların hizmetine girmemiş madde durumu yoktur. Özellikle, bu hâl, hidrojen safhasındaki bütün maddeler için çok belirgindir. Bu hizmetin dışında kabul edilecek bir madde, gereksiz ve gayesiz olur. Evrende ise gereksiz hiçbir süreç mevcut değildir.

Şu hâlde, maddelere, ruhlarla bağı olunca “canlı”, olmayınca “cansız” demek gibi düşüncelere saplanmak yersizdir. Çünkü her maddenin geçici veya sürekli olarak bir ruhla bağı vardır. Ancak, maddelerin sürekli olarak bir varlığa bağlanmasına bakıp varlıklara canlı demek istense bile, bu da doğru olmaz. Çünkü varlık safhasından önceki hidrojen atomuna da, varlık safhasına kadar, ruhlar bağlanmış bulunmaktadırlar. Dolayısıyla, yukarıki bilgilerden sonra maddelerde canlılık-cansızlık ayrımı yapmanın bir mânâsı kalmamaktadır.

*
* *

Henüz varlık safhasına girmemiş ilk hidrojen kademelerinde tatbikat gören ruhlar, bu maddelerde pasif ve mekanik olarak hazırlanırlar.

Bu maddeler, tatbikat görececek ruhların idaresi altında değildirlir. Onlar ancak, yüksek prensiplerin icaplarına göre Üniteden gelen tesirlerle, evrendeki ilk öğrenci ruhların, madde hareketlerine alıştırmalarını sağlayacak birer zemin olmak üzere kurulmuşlardır.

Buraya kadar, maddelerin gelişimleri ve bu gelişimlere mekanik bir yürüyüşle tâbi olan ruhların durumları hakkında gerekli bilgiler verildi. Şimdi bu maddelerin birer varlık hâline

geçişleriyle, ruhların âlemimizdeki otomatik veya yarı idrakli tekâmül safhalarına geçişleri hakkındaki bilgileri vermeye başlıyoruz.

İlk hidrojen atomu hâline gelmiş olan madde oluşumu, bir ruh tarafından yakalanmıştır. O ruh, o atoma bağlanmıştır. Yalnız, dediğimiz gibi, ona hâkim durumda değildir. Ruh, Aslı Prensiplere le belirlenmiş olan, maddenin nizamlı ve tertipli hareketlerinin dışına çıkamaz, onlara uymaya çalışır. Bu ruhta henüz sezgi, hattâ mekanik bir içgüdü bile yoktur. Bu sırada hidrojen atomu, kendisine bağlı bulunan ruhun tekâmülü gayesine yönelik, aslı tesirlerin belirlemiş olduğu yöndeki hareketlerini yapar ve gelişimler kaydederken, ruhun tekâmülüne de hizmet etmiş olur. Bu gelişme sonucunda, hidrojen atomu insanların tanıdığı “H” hâline gelir. Ve sırasıyla, kimyaca bilinen elementler ortaya çıkar. Bu hâl, yukarılara doğru yükselir. Atomun hareketleri karmaşıklaşır. Değerleri bakımından bünyesi zenginleşir. Bünyesinde birtakım gruplaşmalar, toplanmalar, sistemler meydana gelir. Manyetik alan sentezleri daha karışık, daha kompleks hâllere girer. Böylece hidrojen, birçok kademededen geçse, oksijen, fosfor, bakır, gümüş, baryum, plâtin, altın, radyum, uranyum, senturyum hâllerine dönüşür.

Hidrojen atomu böyle geliştikçe, ona bağlı olan ve onun hareketleri ile intibak sağlayan ruh da, mekanik-otomatik bir tempoyla, gayet yavaş olarak tekâmül eder. Ruhun bu tekâmülü arttıkça, maddeler arasındaki ilişkilere ait, diğer deyişle çeşitli hareket kombinasyonlarına ait içgüdüsel bâzi davranışlarının da hazırlıkları yapılır.

Nihayet, hidrojen atomu, insanların tanımakta olduğu en yüksek elementlerin kadrosundan taşmaya başlar. Ve onların kolaylıkla yakalayamadıkları, saptayamadıkları birtakım -yüksek enerjileri yayınlamaya başlayan- büyük kombinezonlarla bünyesini zenginleştirir. Bu sırada hem onun bu gelişimine neden olan, hem de tekâmülü ona paralel olarak yürüyen ruhun, madde kombinezonları arasındaki ilişkilere ait ilk davranış içgüdülerinin kazanılması hazırlıkları ilerler. Bütün bunlar, hep aslî tesirlerin -daima ruhların tekâmüllerini hedef tutan- büyük ahengi içinde cereyan eder. Yâni, daha önce söylediğimiz gibi, maddenin ortasına inerek atomu amorf ortamın ilkel maddelerinden toplayan aslî tesirler, ruhların tekâmül ihtiyaçlarını, gelişim hâlinde bulunan atoma yansıtır. Ruhun madde ile paralel olarak, daha üst bir safhaya

uzanış hazırlıklarını sağlar. Hidrojen atomunun bu gelişim kademesinde, atomun bünyesine gelen tâli tesirler yoktur. Burada, atoma doğrudan doğruya aslî tesirler iner. Aslî tesirler, Üniteden süzülen ve maddeler ile ruhlara ait bulunan tesirlerdir. Bu durum, tâ varlık kademelerine kadar devam eder.

Hidrojen atomu, ilk oluşmasından itibaren nihayet öyle bir kademeye gelir ki, orada, çok ince ve karışık madde kombinezonları hâlinde, insanların tanımadıkları, Dünya maddesi üstü birtakım enerjileri yayınlamaya başlar. Atom, bu yüksek ve karmaşık enerjileri yayınlayabilecek gelişim düzeyine geldiği zaman, zaten onun bu düzeye gelmesine Aslî Prensip muvacehesinde neden olan ruh da, artık maddeler arasındaki ilişkilerin ve hareketlerin içgüdüsel davranışlarına, uzun bir tatbikat devresinden sonra, sahip olabilecek bir tekâmül kademesine ulaşmış bulunur.

İşte Dünya maddesinin en üst sınırlarındaki yüksek hidrojen atomu, öyle kudretli ve karmaşık enerjiler yayınlamaya başlar ki, artık bunlar Dünya maddesinin malı olamaz. Bununla birlikte bu enerjiler de toplu değil, darmadağın hâlde bulunurlar. Fakat onların bu dağınıklığı ile daha önce sözünü ettiğimiz ilkel ortamdaki amorf maddelerin dağınıklığı arasında muazzam farklar vardır. Öncekiler; şekilsiz, basit, hareketleri çok ilkel ve atalete yakın, kaba maddelerdi. Bunlar ise; çok karmaşık hareketli, bünyeleri karışık, zengin madde kombinezonlarından oluşan, üstün değerli enerjiler hâlinde bulunan, kudretli ve değerli maddelerdir. Bunların bulunduğu ortama “yarı

süptil ortam” deriz. Bu yarı süptil ortam, hem hidrojen atomu altındaki amorf ortamdan, hem de ilk hidrojen atomlarının oluşturduğu astronomik galaksilerden çok daha yüksek ve yepyeni bir âlemin basamağını oluşturan, yüksek enerjilerden kurulu bir tür galaksidir ki; Dünya’nın üstünde bulunan böyle bir yarı süptil ortamın oluşması, Dünya’nın, diğer deyişle hidrojen âleminin yavaş yavaş üst âleme kayışını ifade eder.

Bu yüksek ve dağınık enerjiler, o yarı süptil âlemin, yâni hidrojen âlemi üstü galaksisinin en ilkel ve basit atomlarını oluşturmaktadırlar. İşte bu yarı süptil ortamın ilk atomlarının da gelişmeleriyle, kendilerinden yayınlamaya başlayan daha yüksek ve dağınık enerjiler, artık bir araya toplanıp bir ruha evrenin sonuna kadar hizmet edebilecek bir varlık hâline girmek kabiliyet ve imkânlarına ulaşmışlardır. Aynen, onlarla birlikte o safhaya kadar tekâmül etmiş olan ruhlar da -daima aslî tesirlerin yardımıyla- bu yüksek fakat dağınık enerjileri bir araya toplayarak onlardan bir varlık meydana getirebilecek kudrete erişmişlerdir.

Bu durum oluşunca, bu dağınık enerjilerden kendisine bir beden kurmak liyakatine ermiş bir ruhun da ruhanî plândan yansıyan tesirlerini içeren aslî tesirler, bu dağınık ve yüksek enerjilerin ortasına inerler. Orada, daha önce açıklamış olduğumuz idrakî bir nokta etrafında bu enerjileri bir araya toplayarak, onlardan bir topluluk meydana getirirler. Aslî tesirlerde, o safhaya kadar tekâmülünü yapmış olan ruhlara ait tesirler de vardır. Bu tesirler, oluşan varlığa, yâni enerji topluluğuna aslî



tesir tarafından yansıtılır ve bağlanır. Böylece, “varlık” dediğimiz o enerji topluluğu; evrenin sonuna kadar o ruhun bütün davranışlarına yansıtıcı olmak ve o davranışların cevaplarını tekrar ona iade etmek üzere hizmete sokulmuş ve evrende ruhun bir timsali, vâsıtası hâline girmiş bulunur.

Böyle, ilk hidrojen kademesinden itibaren gelişip varlık kademesine geldiği ânda, aslî tesirin maddelere ait olan esasî tesir kısmı, yerini tâli tesirlere terk eder. Ve Ünite’nin sürekli kontrolüne tâbi tutularak büyük organizasyonlar içindeki vazifelilerden veya onların kullandıkları çeşitli kademelerdeki varlıklardan gelen bu tâli tesirlerle, varlık, evrenin sonuna kadar tekâmülüne devam eder. Bu tâli tesirlerin başlamasıyla, varlıkların sınavları, eprövlere, deneyimleri ve gözlemleri de başlamış olur. Ve varlıklar, yepyeni, daha hızlı bir tekâmül sistemine sokulmuş





bulunurlar. Bu safhadan itibaren maddeler, birer varlık hâlinde, tâbi buldukları ruhların hâkimiyetleri ve tâli tesirlerin yardımları altında, o ruhların her hâl ve durumlarına tâbi ve tercüman olarak ve onları evrende ifadelendirerek geliştireceklerdir.

Böylece meydana gelen bir varlık, hizmet ettiği ruhun tekâmülüne ilişkin bütün davranışlarını Aslî Prensibin ışığı altında o kadar mükemmel olarak ifadelendirir ki, artık ona evrende ruhun kendisi imiş gibi de bakılabilir. Bunun içindir ki, kendisinden daha aşağıdaki diğer maddelerin âtl ve amorf yakın hâllerine oranla, ruhun ifadelerini taşıyan aktif durumuna bakılarak, bu varlığa “canlı” sıfatı yüklenmiştir ki; bu da, daha önce söylediğimiz gibi, nisbî bir ifadeden başka bir şey değildir. Çünkü burada “canlı” denilen varlık, aslında, âtl görünen ilk hidrojen atomu maddesinin gelişmiş yüksek kademelerinden başka bir şey değildir; sadece, evrende bir ruhu ifade edebilecek kadar imkânları gelişmiş ve bu sayede de, kendisi, belirli bir ruhun hizmetine tahsis edilmiş bulunmaktadır.

Özetle, insanların henüz tanımadıkları hidrojen atomunun ilk çekirdek, nüve hâli; hidrojen âlemimizi, yâni astronomik vâsıtalarımızla gözlemleyebildiğimiz güneş sistemlerinin, galaksilerin ve bütün astronomik cisimlerin ana maddesini oluşturur. Nihayet, kendiliğinden (Unutulmasın ki, madde, kendiliğinden hiçbir enerji yayınlamaz; bütün bunlar, aslî kaynaklardan gelen tesirlere tâbidir.) birtakım enerjiler yayınlamaya başlar. Burada şunu yine, tekrar

söyleyelim ki, biz hidrojen atomu derken aslâ kimyada bilinen “H” atomunu kastetmiyoruz. Dediğimiz gibi, bu “H” atomu, bizim sözünü ettiğimiz atomdan çok ileri bir gelişim safhasındadır ve ondan bambaşka bir şeydir. Ancak, insanlar ilk atoma hidrojen dedikleri için, biz de ona bağlı kalarak, âlemimizin ilk atomuna hidrojen dedik. Yoksa bu, gerçekten hidrojen atomu değildir.

İşte hidrojen atomunun Dünya’da belirli bir tezahür göstermeyen bu yüksek enerjilerinden, hidrojen âleminin bir kademe üstündeki “yarı süptil ortam” doğar. O ortamda gelişimine devam eden hidrojenin bu yüksek hâl ve şekilleri, yayınladıkları daha üstün enerjilerle, artık maddelerdeki tatbikat düzeylerinin üstüne çıkıp yüksek enerjileri bir araya toplamak liyakatine erişmiş bulunan ruhlara birer tekâmül malzemesi olurlar. Ruhlar -yukarıda söylediğimiz yoldan- bu enerjilerden kendilerine, evren sonuna kadar hizmet edecek birer varlık kurarlar.

Böylece ilk oluşmuş olan varlık, idrak bakımından henüz pek basit ve ilkel durumdadır. Bu varlıkta mevcut olan, ancak mekanik bir içgüdü; onun, hidrojen âleminde geçireceği ebediyet kadar uzun bir gelişim süresi boyunca çok yavaş olarak ilerleyecek ve derece derece, “sezgi-içgüdüler”e, yine uzun zaman sonra sezgilere ve böylece, aralarında büyük zaman mesafeleriyle ayrılan, “sezgi-idrakler”e ve ilkel idraklere dönüşecektir. Ancak insan aşamasına geldikleri zaman, idraklerin yavaş yavaş genişlemesi ve kapsam kazanmaya başlaması mümkün olur. □

Gövde Bilgi ve Dal Bilgi

Bilgehan Meral

ASLINDA biz fark etsek de fark etmesek de karmaşık olmakla beraber düzenin işleyişi büyük bir ahenk ile devam etmekte. Bu ahengin içerisinde tesir alış verişleri, zaman-mekan-kader ilişkisi, çekimlerin dengesi, manyetik alanların etkileşimleri gibi çok önemli sistemler hatasız ve vazife sahibi ruh varlıklarının da yardımı ile tam olarak yerine getirilmektedir. Dünya ailesi olarak geldiğimiz bu noktada ahengin en küçük zerresine kadar hissetmemiz beklenmemektedir. Ancak en azından gidişat hakkında bir fikir sahibi olabilmemiz için yukarısı rahmet ve yardımlarını esirgememektedir.

Bilgi adına bu yardımların bizim bildiğimiz en sonuncusu *İlâhî Nizam ve Kâinat* kitabıdır. Bu kitapta ruhsal açıdan sorulabilecek tüm soruların cevapları tamamen anlaşılır bir üslup ile sistematik bir şekilde konu konu işlenmiştir.

Bu konulardan bir tanesi de insanların dünya olaylarından aldıkları tecrübeler ve bunların öz varlığımıza ruhumuzun yönlendirmesi doğrultusunda öz bilgi olarak kaydedilmesidir.

Bilgi, ruh ile mekan ve zamanın keşiştiği noktada oluşan tecrübelerden kaynaklanmaktadır. Ancak her tecrübe bizzat birebir yaşanarak elde edilmek zorunda değildir. Zaten bu da pek mantıklı olmazdı. Bilgilerin bir kısmı da izlenimlerden kaynaklanan birikimler olmaktadır. Bu suya atılan bir taşın çıkarttığı halka dalgalar gibidir. Merkez taşın düştüğü yerdir ve buna tesirin odak noktası da diyebiliriz. Aslında en yüksek dalga fiziki ortamda bile bu merkezde oluşur, dışa doğru

açılır ve genişler. Ama gittikçe de sönümlenir. Sonlara doğru halka çok büyüktür ancak görünümü kuvveti ve tesiri iyice azalmıştır. Yani merkezdeki halka diğer tüm halkalardan daha aktiftir. Biz buna, “Küçük halka büyük halkayı kapsar,” deriz.

Bir olayı birebir içinde yaşamak ve tesirini ilk elden öz varlığımızın malı yapmak, ondan elde edeceğimiz bilginin *gövde bilgi* olduğunu gösterir. Bununla beraber eğer ki bir olay yaşamakta ve biz bunu yalnızca müşahede ediyorsak o zaman bu izlenimden alacağımız ve varlığımıza mal edeceğimiz bilgiye *dal bilgiler* demekteyiz.

Eğer ki bu hidrojen atomu aleminde realite ilerleyişimizi hızlandırmak istiyorsak bizlerin dal bilgilere önem göstermemiz mecburidir. Çünkü birebir yaşadığımız olaylardan daha çok ilerleyen enformasyon teknolojileri ile birlikte başrolünü oynamadığımız fakat tüm detaylarını algılayabileceğimiz şekilde olaylarla karşı karşıya gelmekteyiz. Birebir yaşamaktansa yaşanmışlıkların paylaşılması ile çok fazla ilerleme fırsatı karşımıza çıkmaktadır.

İşte bu dal bilgilerin yakalanması için yaşantımızda normal bir şekilde kullanır hale getirmemiz gereken ve birbiri ile senkronize çalışan iki sistematik düşünce şekli vardır. Bunlardan birincisi “Anın Farkına Varmak (anı yaşamak ve farkındalık)” diğer sistematik düşünce şekli ise “Müşahede-Muhakeme-Karar”dır.

Kısaca inceleyecek olursak:
Anın Farkına Varmak: Şöyle bir yaşantımızda sürüp giden düşünce zincirlerimizi geriye doğru takip edersek, ne kadar çok rüzgarın





esintisine kapılıp bir o yana bir bu yana savrulduğumuzu ve bir türlü yaşadığımız anın farkında olamadığımızı kabullenmek zorunda kalırız. Amacımız farkındalığımızı gerçek şimdiye çekebilmek ve bu andaki olaylar karşısında hislerimizi ve tepkilerimizi fark edebilmektir. Bunun için de önce salt etten kemikten oluşmuş bir biyolojik makina hissinden sıyrılıp öncelikle ruhumuzun olduğunu ve hiçbir zaman yalnız olmadığımızı hissetmeliyiz. Bu his gerçekten öyle bir histir ki insanın kendi kendine yalan söylemesini önleyecek eşik bekçisidir. En kötü yalanlar olan kendimize çaktırmadan söylediğimiz o yalanların sayısı azaldıkça idrak artar ve bu sayede vicdan sesimizi çok daha rahat ve saf duymaya başlarız. Bu da sonuç olarak büyük bir uyanıklık, aydınlık getirir. İşte bu uyanıklık sayesinde kimsenin fark edemediği sözüm ona çok basit

bir olay veya bir insanın ağzında çıkan bir cümle bizim için çok derin bilgiler içerir.

Asıl olarak o olayı kimsenin anlamamış olması ve bizi uyandıran bir tesir olması bizim otomatizmadan biraz daha çıktığımızın göstergesi olur. Ve bu tip olayları fark ettiğimizde aynı bilgiyi içeren çok daha sert eprövlerin başrol oyuncusu olma ihtiyacı ortadan kalkar. Bu sayede de hep sorduğumuz o soruyu daha az kendimize sormaya başlarız: “Hep zorluklarla mı gelişmek zorundayım?”

Müşahede-Muhakeme-Karar: İşte olaylarda müşahede safhasına geçtiysek zaten o anı fark etmiş ve birebir yaşıyoruz demektir. Tekrar etmek gerekir ki, ne kadar çok bilgiyi dallardan elde edersek o kadar eprövlere başrol almak zorunda kalmayız. Olaylardan ve andan doğru sentez bilgiyi alabilmenin ikinci şartı

da geçmiş yaşam dürtülerinden ve zanlardan uzak sakin bir irdelemedir. İşte buna da muhakeme diyoruz. Muhakeme yapan kişinin çok yönlü düşünme sistematığına alışkın olması ve ruhçu bir bakışla olayla olay olmaması gerekir. Bu demektir ki müşahede edilen olay üzerinde yüksek bir zaman ve kader mantığının kullanılması gerekir. Muhakemede yanlış düşünme sistematığının en önemli göstergeleri çok şanslıymış, çok şanssızmış ya da bahtı kara gibi terimlerdir. Unutmayalım ki, bu tip terimleri kullanıyorsak mutlaka sebep-sonuç prensibini bir şekilde atlamışız demektir.

Sonuçta da karar verilecektir. Bu kararı verirken idrakimizin temizleyebildiği kadarki vicdan kanalımızı kullanmalıyız. Bahsettiğimiz olaylar çok basit tipten olabilir. İllaki bir ülkeyi kurtaracak kararlar vermek zorunda değiliz. Çok basit görülen

olayların kararları ile de büyük adımlar atabiliriz ve realitemizde ilerlememizi sağlarız. Yapmış olduğumuz sentezler ancak ve ancak varlığımızın öz bilgisi olarak yer ettiyse sonuca varmışız demektir. Varlığımızın bir olguyu tam anlamıyla kullanılabilir bilgi haline getirebilmesi için, karar ile şuur dışında biriktirilen tecrübelerin ölümden sonra yüksek tesirlerle şuur altımıza aktarması gereklidir.

Gövde bilgiler ise bizim birebir yaşamak mecburiyetinde kaldığımız eprövlerin bilgileridir. Unutmayalım ki eğer bizler durmadan aynı tip eprövlerin içinde başrol oyuncusu oluyorsak, o olaydan almamız gereken bilgiyi bir türlü alamıyoruz demektir. Ve bunun sonucu olarak aynı tip olaylar daha da kabalaşarak üzerimize gelmeye devam ederler. Bu ne yazık ki şanssız veya bahtsız olduğumuzdan değil uyurgezerliğimizin bir sonucudur. □



Kendi İmgelemenizi Geliştirmeniz İçin Sekiz Öneri

Dr. Gerald Epstein



İMGELEME çalışmalarına giriştikten hemen sonra bu işe alışı ve kendinize ait imgeler kullanmaya başlarız. Bu noktaya gelinceye kadar size hep egzersiz örnekleri verdim. Şimdi de kendi egzersizlerinizi oluşturmanıza yardımcı olmak için size sekiz öneride bulunacağım ki imgelemeyi elinizin altında bir araç olarak kullanabilirsiniz.

1. İlk önerim, her zaman sıkıntı duyduğunuz noktadan işe başlamanızdır. Bedensel olsun, zihinsel olsun, acil mesele her ne ise, onunla yüzleşmelisiniz.

Hastalarımın biri karanlıktan o kadar korkuyor, öyle bir paniğe kapılıyordu ki ışığı kapatmadan uyanık kalmak kendine tek çare gibi görünüyordu. Ona tavsiye ettiğim egzersiz aşağıda yer almaktadır. Amaç elbette ki rahatça uyumaktır.

Günbatımı Egzersizi

UYKU vaktiniz gelince yatak odanızdaki bütün ışıkları kapatın, gözlerinizi kapalı olarak bir sandalyede dik oturun, üç kere nefes verin ve kendinizi bir çayırın ortasında görün. Ortalık zifiri karanlıktır ama güneşin doğmak üzere olduğunu bilin. Karanlığın dağıldığını, şafak söktüğünü ve pırl pırl, güneşli bir gün olduğunu görün. Ansızın bir güneş ışığı sağanağının baştan aşağı üstünüze yağdığını, sizi yıkayıp rahatlatmış, sakinleştirdiğini fark edin. Sonra bu ışık sağanağı biter ve bir çayırda, başınızı kadife yumuşaklığında bir ot kümesine dayamış olarak yattığınızı imgelersiniz. Tertemiz, masmavi gökyüzüne bakın. Güneşi gökyüzünde en tepede görün, sonra alçalmaya başlasın. Ufkun altına girinceye kadar güneşin batışını izleyin ve güneş batarken uykuya dalabileceğinizi bilin. Bitirdiğiniz zaman gözlerinizi açın, ışıkları kapatın ve yatağınıza yatın.

Gördüğünüz gibi, bu egzersize acilen korkuya maruz kalmakla başlıyoruz; bu vakada karanlıktan duyulan korkuya. Bir de, imgeleme çalışmasında daima insanın deneyimlediği gerçekten yola çıkıyoruz; bu vakada, uykusuzluk gerçeğinden.

Uçağa binmekten korkan bir kimse için aşağıdaki egzersizi tavsiye ediyorum.

Özgürce Uçmak

GÖZLERİNİZİ kapatın. Üç kere nefes verin. Kendi kendinize rahatlayıp sakinleşin ve bir çayırda olduğunuzu görün. Orada oturup üzerinizden tatlı bir rüzgarın estiğini

duyumsayın. Kulağınıza kuş cıvıltıları gelsin. Başınızın üstünde bulutsuz gökyüzünü ve güneşi görün. Kendinizi sakinleştirdikten sonra, isteğinize göre üstünüze koruyucu bir cihaz takarak bir uçağa bindiğinizi görün. Siz içindeyken uçak hareket etsin ve uçuş süresince koruyucu cihazınız üstünüzde bulunsun, böylece hiçbir şeyin size zarar veremeyeceğini bilirsiniz. Şimdi kendinizi tamamen korunmuş bir vaziyette görün, duyumsayın ve hissedin; pilot veya ikinci pilot olarak oturup uçağı yönlendirin. Bunu yaparken neler hissettiğinize, ne gibi duyular aldığınıza dikkat edin. Sonra güvenlik içinde uçağı yere indirin, uçaktan çıkın, toprağa dokunun, koruyucu cihazınızı üstünüzden çıkarın. Yavaş yavaş bir kere nefes verin, yaptığınız uçuşta pozitif olan ne varsa kendiniz için muhafaza edin. Sonra gözlerinizi açın.

*
* *

YİNE sıkıntı duyduğumuz noktadan işe başlıyoruz; acil meseleden. Bu yaklaşım her türlü rahatsızlıkta, hatta kanser gibi ciddi bir durumda dahi geçerlidir. Kanserli bir hastamdan hastalığını gözlerinin önünde canlandırmasını istedim. Bir mağaradan çıkan iki canavar gördü. Kendisini koruması ve savaşarak canavarlardan kurtulması için gerek duyacağı her silahı kullanmasını önerdim.

Sıkıntudan yola çıkmanın diğer bir yolu da -örneğin, kulak ağrısından- sadece acı duyulan noktadan bedeninizin içine girmeniz ve karşınıza hangi imge gelirse onu görmenizdir. Ondan sonra yaranızı iyileştirmek için

ne yapmaya ihtiyaç duyuyorsanız onu yaparsınız.

2. İkinci önerim, *bulduğunuz her imgenin sizin için doğru olduğudur*. Gelen imgelerin türü hakkında, bir anlam ifade edip etmemeleri, verdiğiniz zamana değip değmemeleri açısından hiçbir hüküm yürütmeyin, onların anlamlarını çözmeye çalışmayın ya da ne anlama geldiklerini aramayın.

Sorunlarınızdan söz etme biçiminizden doğan ve gördüğünüz rüyalardan edinebileceğiniz yararlı imgelemelerle çok sık karşılaşsınız. Dikkatinizi bu alanlara vererek, size uygun çeşitli imgeler bulabilirsiniz. Örneğin, depresyonda olan bir hanım ruh halini şöyle ifade etmişti: “Kendimi bir kuyuya düşmüş gibi hissediyorum.” “Kuyu” sözcük-imesiyle o ruh halinden çıkması için kullanabileceği bir imge tasarlamış oluyordu.

3. Üçüncü önerim, *imgenizden yarar göreceğinize güven duymanız gerektiğidir*. Örneğin, eğer kendisini bir kuyuya düşmüş gibi hisseden hanıma benziyorsanız, orada ele geçirebileceğiniz bir merdiveni kullanarak ve yukarıya tırmandıkça ruh halinizin hafiflediğinin bilincinde olarak kuyudan çıkmanın yolunu bulmak isteyebilirsiniz. Unutmayın imgelemede her şey olabilir, yani orada merdiven bulmanız oldukça kolay bir iştir. İmgeleme aktivitesinde size yararlı olacak gerekli malzemeleri yanınızda getirebilirsiniz.

4. Dördüncü önerim, rahatsızlıkların beden ritmi üzerinde yaptığı etkiyle ilgilidir. Hastalandığımız zaman, beden ritimlerimiz ya çok hızlanır ya da çok yavaşlar. Örneğin, işlevini tam yapamayan tiroid bezi normalin altında veya normalin üstünde aktif

görünebilir. Tiroidimiz normalin altında aktif ise vücut ağırlığımız çok artmış olabilir ve/veya sürekli uykulu bir halde bulunabiliriz; çok aktif bir tiroidle çok zayıf ve uykusuzluğa meyilli oluruz. Başka bir örnek olarak kanseri gösterebiliriz: bu hastalıkta kanserin tuttuğu organın ritminde bir hızlanma mevcuttur, hücreleri inanılmaz bir hızla çoğalmaktadır.

İmgeleme uygulamasında rahatsızlığınızın ritmiyle ilgilenmeniz gerekmektedir. Genel kural *sahip olduğunuzun zıddını kullanmaktır*. Eğer stres, hızlı kalp atışları veya anksiyete gibi “çok hızlı” bir durumdan şikayetiniz varsa, sistemi yavaşlatmak

için sakinleştirici imgeleme kullanın. Eğer probleminiz bitkinlik, bazı depresyon tipleri, safra kesesi veya böbrek taşları gibi “çok yavaş” bir durumda bulunuyorsa hızlı imgeler kullanın. Durumunuzun çok hızlı mı yoksa çok yavaş mı olduğunu nasıl anlayacaksınız? Bunun için sadece bir dakika dikkatinizi hastalığınıza çevirmeniz yeterli olacaktır. Bedeninizin ritmini hissedecek, hızlı mı, yavaş mı olduğunu anlayacaksınız. Bunu doktorunuzla da konuşabilirsiniz.

Kendisini kuyuya düşmüş gibi hisseden hanımı düşünün. O, depresyona girmişti (yavaş bir durum) ve tek ihtiyacı turmanıp çıkmaktı ki

bunun çabuk yapılması gerekiyordu. Öte yandan, kalp atışlarınız hızlıysa, kalbinizi güneşli bir günde kayıp giden dıştan motorlu bir tekne olarak imgelemeniz mümkündür. Sonra motoru kapatıp -kendinize sahip olduğunuzun zıddını vererek- teknenin rüzgar tutmayan bir suda sürüklenip gittiğini görün ve duyumsayın ve bu esnada kalbinizin de yavaşladığının bilincinde olun.

5. İmgeleme kullanımında beşinci önerim, üzerinde çalıştığınız problem karşısında paradoksal bir yaklaşım uygulayabilmemizdir.

Bu nokta başlangıçta diğerleri kadar açık değildir. Paradoksal yaklaşım, verilen bir durumda en az anlamlı görünen şeyi, sizin olaylara mantıklı yaklaşımınıza hiç uygun düşmeyen şeyi uygulamak demektir. Örneğin, ağrı duyduğunuz zaman, geriye dönüp ondan kaçmak istemeniz anlaşılabilir bir davranıştır. Burada paradoks tamamen tersini yapmaktır. O ağrıya katılın, o ağrı olun, o ağrıyla el sıkışın. Mantıksız görünen bu adım, size ağrı üzerinde bir kontrol gücü verecektir, çünkü onunla kaynaşma eylemi -“müthiş”, “korkunç”, “dayanılmaz” gibi terimlerle damgalamaksızın- onu hemen hemen güçsüz kılabılır.

Ben böyle olduğuna inanıyorum, çünkü duyumsama, duygu, imgeler deneyimlemenin her türlü ve de sözcükler *düşünce formlarıdır*. Deneyimlerinizi ne türlü işlemlerden geçirirseniz geçirin, kendinizi bir formun tam ortasında bulursunuz. Örneğin, ağrınızı tanıdığınız zaman, aslında bir düşünce formuna girersiniz. İçinizden bazılarınız ağrıyı bir imge olarak görebilir; bazılarınız da eşlik eden bir imge olmaksızın onu





duyumsayabilir veya hissedebilir. İçine girdiğiniz zaman ağrı daima bir şekle bürünür. İster içsel ve subjektif, ister dışsal ve objektif olsun *bütün* deneyimler için bu doğrudur. Bir düşünce formuna girdiğiniz zaman, bir değişimin yer aldığını görürsünüz; bu değişimden ya yeni bir yaratıcı form doğacaktır (bir imge, bir his veya bir duyum) ya da rahatsız edici form ortadan kalkacaktır. Ve bu her iki tepkiden de siz rahatlık duyarsınız.

Özetle, rahatsız edici veya korku verici bir şeyle karşılaştığımız zaman, tipik olarak ondan uzaklaşırız. Paradoks, sıkıntı veren şeyin karşısına çıkmamızdır; *ona dönün, ondan uzaklaşmayın*. Bu durumda yapmayı önceden asla hayal edemeyeceğiniz şeyi yapın; *ona yaklaşın*. Onu selamlayın! Onu hoş karşılayın! Ona katılın!

6. Altıncı önerim, imgeleme yaptığınız zaman bazen ortaya çıkan içsel rehberlerle ilgilidir. Bu kitaptaki egzersizlerden hiçbirinde içsel bir rehberle ihtiyaç yoktur ve hiçbir şekilde bir rehberle karşılaşmadan büyük başarılar ve harikulade sonuçlar elde edebilirsiniz. Bununla beraber, imgelemeniz sırasında bir içsel rehberle karşılaşacak olursanız, *her durumda onu kendi lehinize kullanmakta tereddüt etmeyiniz*.

İçsel rehberler hakkında bir şeyler okumuş veya duymuş olabilirsiniz. Batının spiritüel tradisyonunda onların uzun ve dikkate değer bir tarihi vardır, burada melek olarak ortaya çıkmışlardır. Eski ve Yeni Ahit'de ve Kuran'da meleklerden her yerde söz edilmektedir. Angeloloji (meleklerle ilgili öğretisi) Musevilik, Hristiyanlık

ve İslam'da yer almaktadır. Bu tradisyonların her birinde her insanın bir koruyucu melek doğduğu ve sadece istemekle onun çağırılabilceği söylenmektedir.

İçsel rehberler/koruyucu melekler, sizin hazırlıklı olduğunuz veya onları kabul edebileceğiniz bir formda size gelirler. Hayvan olarak, insan olarak, öte alem varlıkları olarak ya da onları ne şekilde algıladığınız mümkünse o şekilde görünebilirler. Başlangıçta kendinize yardım etmeye çalıştığınız zaman, içsel rehberinizi/koruyucu meleğinizi yardımınıza çağırabilirsiniz. Bu çağrı sessizce ve içsel olarak yapılabilir. İstenmedikleri takdirde gelmeyeceklerdir.

Bu önerimin mantıksal bir sonucu vardır: İçsel rehberlerin/koruyucu meleklerin gerçekliğinden şüphe duyuyorsanız, onları çağırmanız mümkün olmayacaktır. Şüpheliğiniz onları davet etme yeteneğinizi engelleyecektir. Ancak şüpheliğinizi askıya alarak denemeye istekli olduğunuz takdirde, sonuçlar sizi şaşırtabilir.

7. Yedinci önerim, imgeleme realitesi ile günlük realite arasındaki ilişkiye aittir. Anahtarı şudur: *Kendiniz ne keşfederseniz ediniz, nasıl bir yanıt bulursanız bulunuz, nasıl bir öğretiyi alırsanız alınız, ondan yararlanmanız için onu kendi günlük realitenizde yaşamış bir deneyim olarak yürütmek durumundasınız*. İçsel inancınızı dışsal bir deneyim olarak ortaya çıkarmanız gerekir. Örneğin, bir hastam içinde birbirinden güzel sebzeler ve meyvelerle dolu bir masa bulunan bir oda keşfetmişti. Bu deneyiminden "farkında olduğu" şey, diyetini değiştirmesinin gerektiği idi. Hastam vejetaryen oldu, sağlığı epeyce

düzeldi.

Diğer bir hastam imgelemesinde bir ametist (mor renkte bir tür kuvars) keşfetti. Hemen ardından böyle bir taşı olan bir kolye alıp boynuna taktı. Alkole olan düşkünlüğünün dikkati çekecek derecede azaldığını fark etti. Bundan sonra ametistin eski tıp bilgilerine göre alkol alınmasını engelleme özelliği olan bir taş olarak bilindiğini öğrendi.

İmgeleme çalışmasından edindiğiniz bulgular, size neye ihtiyacınız olduğunu açıklayan resimli öğretilerdir. Bilen içsel varlığınız orada size yardıma hazır beklemektedir. Onu özgürce kullanın, hayır duasını da alın.

8. Son olarak temel bir önerim var: *Her şeyden çok, kendinizi başka biriyle karşılaştırmayın*. Benzer bir problemi olan başkasına göre sizin daha çabuk veya daha kısa sürede iyileşmeniz önemli değildir. Kendinizi sağlıklı kılarken tek odak noktanız siz olmalısınız.

Kaynak: Ege Meta Yayınlarından çıkan *Düşüncenin İyileştirici Gücü* adlı kitaptan alınmıştır.



Dur Egzersizinin Amacı

G.I. Gurdjieff



“DUR” egzersizi Enstitünün tüm öğrencileri için zorunludur. Bu alıştırma, “Dur” emri ya da önceden düzenlenmiş bir sinyal verildiğinde her öğrencinin nerede ve ne yapıyor olursa olsun anında hareketini durdurması gerektiği anlamına gelir; ister ritmik hareketlerin ortasında, ister Enstitünün olağan hayatında, ister işte, jimnastikte ya da masada olsun. Ve sadece hareketini durdurmakla kalmamalı, yüzündeki ifadeyi, gülüşü, bakışı kaybetmemeli ve bedenindeki tüm kasların gerilimi tam olarak “Dur” emri verildiği andaki durumda kalmalı ve emir verildiği anda gözleri nereye bakıyorsa tam olarak o noktada sabit tutmalı onları. Bu durdurulmuş hareket halindeyken öğrenci aynı zamanda düşüncelerinin akışını da durdurmalı, ne olursa olsun yeni hiçbir düşünce kabul etmemeli ve bedeninin bir bölümünden diğer bir bölümüne dikkate rehberlik edip kasların geriliminin artma ya da azalma yönünde değişmediğini izleyerek tüm dikkatini bedeninin çeşitli bölümlerindeki kasların gerilimini gözlemlemeye odaklamalıdır.

Hareketsiz kalınan ve durdurulmuş figürlerde poz yoktur. Basitçe bir pozdan diğerine geçme anında kesilmiş harekettir.

Genellikle bir pozdan diğerine o kadar hızlı geçeriz ki geçerken aldığımız tutumları fark etmeyiz. “Dur” bize tamamen alışılmadık ve doğal olmayan pozlarda ve tutumlarda bedenimizi görme ve hissetme olanağı verir.

Her ırk, her ulus, her çağ, her ülke, her sınıf ve her meslek asla ayrılmadığı, o çağın, ırkın ya da mesleğin özel stilini temsil eden belirli sayıda kendi pozuna sahiptir. Her insan, kendi bireyselliğine göre, onun için olası stilden belli sayıda poz benimser. Bu nedenle her bireyin poz dağarcığı oldukça sınırlıdır. Bu örneğin kötü sanatta kolaylıkla gözlemlenebilir; sanatçı mekanik bir şekilde bir insanın ya da bir sınıfın stil ve hareketini temsil etmeye alıştığında başka bir insanı ya da başka bir sınıfı sergilemeye kalkışır. Bu anlamda zengin materyal, İngiliz askerlerinin hareket ve tutumları ile Afrikalı

Siyahileri ya da İtalyan opera ile ilgili “süperlerin” hareket ve pozları ile Rus köylüleri sık sık görebileceğimiz resimli gazetelerde verilir.

Her çağın, her ırkın, her sınıfın hareketlerinin ve pozlarının stili düşünce ve hissin ayırt edici formları ile sağlam bir biçimde bağlantılıdır. Ve bunlar birbirine o kadar sıkı bağlıdır ki bir insan poz dağarcığını değiştirmeden ne düşünce formunu ne de his formunu değiştirebilir.

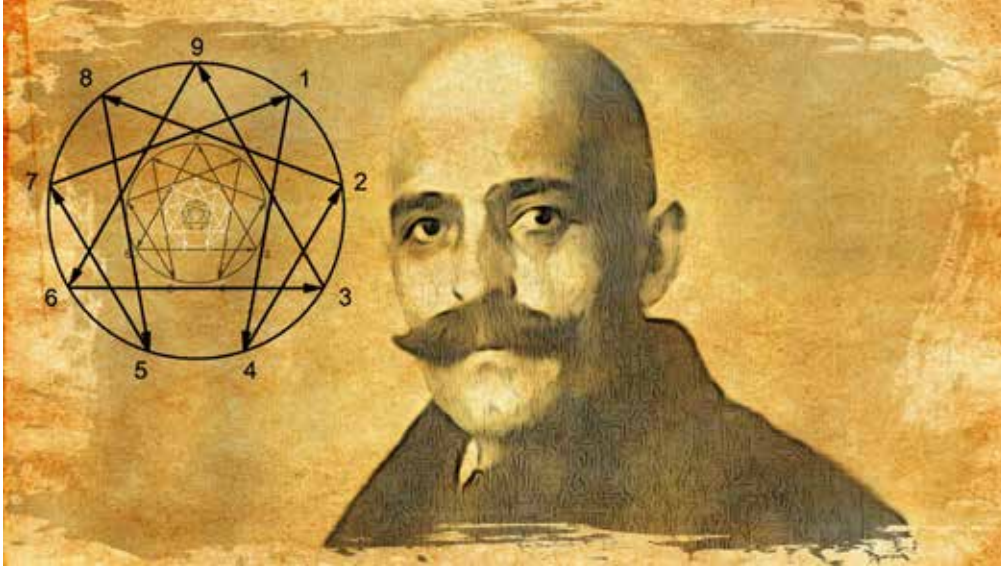
Düşünce ve his formları düşünce ve his pozları diye adlandırılabilir. Her insan aynen belli sayıda hareket pozuna sahip olduğu şekilde belli sayıda entelektüel ve duygusal poza sahiptir ve hareket, entelektüel ve duygusal pozlarının hepsi birbirine bağlıdır. Bu yüzden, hareket pozları değişmedikçe bir insan asla kendi entelektüel ve duygusal poz dağarcığından kurtulamaz.

Psikolojik analiz ve psikomotor fonksiyonların incelenmesi, belli bir tavırda uygulandığında, hareketlerimizin her birinin, istemli ya da istemsiz, otomatik olarak sabitleştirilmiş bir pozdan eşit derecede otomatik başka birine şuarsuz bir geçiş olduğunu gösterir. Hareketlerimizin istemli olması bir illüzyondur, gerçekte hareketlerimiz otomatiktir. Düşüncelerimiz ve hislerimiz de eşit derecede otomatiktir. Ve düşüncelerimizin ve hislerimizin otomatizmi kesinlikle hareketlerimizin otomatizmi ile bağlantılıdır. Biri diğeri olmadan değiştirilemez. Ve örneğin bir insanın dikkati, düşünce otomatizmini değiştirme üzerine odaklandıysa, alışılmış hareketler ve alışılmış pozlar eski alışılmış çağrışımları yaratarak yeni düşünce modunu engelleyecektir.



İçimizdeki entelektüel, duygusal ve hareket fonksiyonlarının ne boyutta birbirine bağlı olduğunu, biri diğerinin üstünde olduğunu farkına varmayız, buna rağmen aynı zamanda modumuzun ve duygusal durumumuzun ne kadar hareketlerimize ve pozlarımıza bağlı olduğunu biliriz. Bir insan kendi içinde keder ya da üzüntü hissine karşılık gelen bir pozu takınırsa kısa bir süre içinde gerçekten keder ya da üzüntü hissedecektir. Korku, kayıtsızlık, tiksinti vb. yapay poz değişimleri ile yaratılabilir.

Psikolojiye aşına olan insanlar James-Lange teorisini hatırlayabilirler. Eski “duyguların fiziksel ifadesi” fikri uzun süre önce terk edildi. Bugünün bilimsel psikolojisinde duygular, dış hareketlerin tezahürleriyle bağlantılı iç organların değişiminin -sırayla değişir- algısı olarak görülmektedir. İç organlardaki bu hareket tezahürleri ve değişimler algılardan öncedir ve kendileri refleksler olarak ortaya çıkarken önemli bir dereceye kadar tamamen otomatik bir şekilde algılara yol açar.



Fakat entelektüel, duygusal ve hareket olmak üzere insanın tüm fonksiyonları kendi belirli poz dağılımına sahip olduğundan ve bu fonksiyonlar sürekli karşılıklı faaliyette olduğundan bir insan asla kendi dağılımından ayrılamaz sonucu çıkar.

Institute for the Harmonious Development of Man'de (Ahenkli İnsan Gelişimi Enstitüsünde) çalışma metotları doğal otomatizm çemberinden ayrılma olanağı sunar ve bunun araçlarından biri özellikle kendi üzerinde çalışmanın başlangıcında "Dur" egzersizidir.

Başlanmış olan hareket ani emir ya da sinyalle birdenbire durur. Beden hareketsiz hale gelir ve bir pozdan diğerine geçişin ortasında, olağan hayatta asla durmayacağı bir tutumda sabitlenir. Kendini bu durumda, yani alışılmadık bir poz durumunda algılayan insan yeni bakış açılarından kendine bakar, kendini *yeni bir biçimde* görür ve gözlemler. Kendi için alışılmadık bu pozda *yeni bir biçimde* düşünür, *yeni bir biçimde* hisseder

ve kendi *yeni bir biçimde* bilir. Bu şekilde eski otomatizm çemberi kırılır. Beden kendisi için rahat olan alışıldık pozunu almak için boşuna mücadele eder. "Dur" emriyle harekete geçirilen insanın iradesi bunu engeller. "Dur" egzersizi eş zamanlı olarak irade için, dikkat için, düşünce için, his için ve hareketler için bir egzersizdir.

Fakat bir insanı alışılmadık pozda tutmaya yetecek güce sahip iradeyi harekete geçirmek için dışsal "Dur" emrinin zorunlu olduğunu anlamak gereklidir. Bir insan kendine "Dur" emrini veremez, iradesi bu emre boyun eğmeyecektir. Bunun sebebinin altında; alışıldık pozlar, entelektüel, duygusal ve hareket birleşiminin iradeden daha güçlü olması olgusu yatar. Dışarıdan gelen "Dur" emrinin kendisi entelektüel ve duygusal pozların yerine geçer ve bu durumda hareket pozunu iradeye boyun eğer.

Gurdjieff's Early Talks 1914-1931'den çeviren:
Neslihan Parlak Kosova

BİLYAY VAKFI

MTİA DERNEĞİ

RUH VE MADDE YAYINLARI



SOSYAL MEDYADA

Değerli Okurlarımız,
Bugüne kadar BİLYAY Vakfı ve MTİAD Derneği olarak, merkezimizdeki konferanslar, Bilyay Akademi seminerleri, diğer özel çalışmalarla sizlere ulaşmış Ruh ve Madde Dergisi ve yayınladığımız kitaplar aracılığıyla sizlerle hep iletişim içinde olduk. Artık günümüz etkili iletişim araçlarından interneti ve sosyal paylaşım sitelerini kullanarak da bize ulaşmış duyuru, etkinlik ve taze haberlerimizi takip edebileceksiniz.

MTİAD
1950



www.facebook.com/Mtiad1950

<https://twitter.com/Mtiad1950>

www.facebook.com/bilyayvemtıad

Ruh ve Madde Kitap Klubü
www.facebook.com/groups/20598571775099

SEMBOLLERDEN SEÇMELER

GÖZ

Alparslan Salt

“DÖRT-boyutlu âlemin bir varlığı, o âlem de zaman akışı çok farklı olduğundan ve mekan zorunluluğuyla kısıtlı olmadığından, üç boyutlu âlemdeki akışı bütünüyle, yani üç boyutlu âlemin farklı yerlerinde, farklı zamanlarda olmuş olaylarını bir anda algılayabilir. Dünya insanının zaman zaman kendisinden de gizlemeye çalıştığı ‘niyetler’i bile onlara malum olur, tıpkı vicdana malum olduğu gibi...”

Göz her şeyden önce, bir algı organıdır. İnsandaki en önemli algı organı olan göz, sadece görmenin değil, algılanmanın da sembolüdür. Bu yüzden, psikik algılamalar gibi çeşitli algılamalara verilen adlarda da hep göz sözcüğüne rastlanır (kalp gözü, üçüncü göz, ruhsal göz vs.). Göz, insan vücudun da ışığı alma organıdır.

Eski uygarlıkların hemen hemen hepsinde şu düşüncenin hakim olduğu görülmektedir: Semavi Yönetim’in yeryüzündeki düzeni sağlaması için her şeyi bilmesi gerekir, bunun için de yeryüzündeki her şeyi algılaması gerekir; dolayısıyla algılanmasının insanlardaki gibi uyku kesintileriyle bölünmeksizin, aralıksız olarak (her gün 24 saat boyunca) devam etmesi gerekir. Bu yüzden Semavi Yönetim’in her şeyi sürekli olarak algıladığı anlamı tradisyonlar da açık bir gözle simgelenmiştir.

Göz sembolü tradisyonlardaki, insanın izlenmesi ile ilgili olarak kullanıldığı bu anlam da, genellikle, Yüksek İdare Mekanizması’nın yeryüzünü tam anlamıyla algıladığını ve hiçbir şeyi gözünden kaçırmadığını simgeler. Sembol bu anlamda kullanılırken genellikle tek göz, kimi zaman çok gözlü bir yaratık, ki mi zaman da görme duyusu gelişmiş bir hayvan olan kartal tasvirlerine başvurulmuştur.

Göz sembolünün tüm diğer semboller de olduğu gibi, özel kullanımlarda farklı anlamlara geldiği görülmektedir. Örneğin, kapalı gözler, ölmüş ya da henüz doğmamış (dezenkarne) olma halini, trans halini veya henüz aydınlanmamış bir varlık halini simgeler. Gözleri kapalı veya bir bezle bağlı, yani uyuyan birinin ya da bir körün gözlerinin açılması



Göz sembolü Mısır panteonunda özellikle Osiris’in atribüsüydü. Yunanca bir ad olan Osiris’in eski Mısırca’daki aslı Asar idi. Asar’ın anlamı göz ve taht olup, hiyeroglif yazıda da göz ve taht işaretiyle yazılırdı.

ise, ruhsal ışığı görmeye başlaması yani aydınlanma, manevi uyanma, idrak etme anlamına gelmektedir. Göz sembolüne gözün açık olması anlamı genellikle, göz dairesinin içine bir göz bebeği gibi ikinci bir yuvarlağın veya bir noktanın eklenmesiyle verilir.

Göz sembolünün eski Mısır tradisyonunun da önemli bir yeri vardır. Genel anlamda bilginin kaynağı olarak kabul edilen göz sembolü eski Mısır’da farklı biçimlerde ve farklı anlamlarda kullanılmıştır. Semavi Yönetim’in her şeyi sürekli olarak algılaması özellikle Ra’nın ve Osiris’in gözü sembolizmin de ifa de edilmiştir. (Osiris’in eski Mısırca’daki adı ise

“As-âr”dır ve bu ad hiyeroglif yazısında taht ve göz ideogramları kullanılarak yazılır. Yani, Osiris’in eski Mısırca’da ki adı “gözün yeri” anlamına gelir.) Osiris’in gözü tezahür âlemindeki tüm cisimleri bir anda, hem dışlarıyla hem içleriyle, hem doğal büyüklükleriyle hem de yakından görebilirdi. Göz, majik ya da manyetik akışkanın kaynağı ve arındırıcı ışığın kaynağı olarak da kabul edilmiştir. Göze bu anlamı özellikle, Mısır sanat eserlerin de sık sık görülen, oud jat (wed jat) denilen farlı-sürmeli göz sembolünde verilir. Eski Mısırlılar, manyetik tesirin özellikle eller ve gözlerden kaynaklandığını düşünüyorlardı. Güneş ve Ay’ın Horus’un gözleri olarak ifade edilmesi sembolizmde ise, Güneş ve Ay’ın her ikisinin nöbetleşe, gece ve gündüz insanların üzerinden eksik olmamasıyla, vicdanı simgeleyen Horus’un gözlerinin günde 24 saat açık olması simgelenirdi.

Hristiyanlıkta kullanılan üçgen içindeki göz sembolünün kökeni eski

Mısır’dır. Süleyman Tapınağı’nda ve Masonluk’ta da kullanıldığı bilinen bu sembolün Masonluk’ta ki anlamı şöyle açıklanır: “Fiziksel Plan’da yaşam ve ışığın yayıldığı güneşi, aracı ‘plan’da ya da esirî ‘plan’da kelâmı, logosu ve yaratıcı prensibi, spiritüel ya da ilâhî ‘plan’da evrenin Ulu Mimar’ını simgeler.”(Jean Chevalier)

Göz sembolünün kullanımına tradisyonlar dan şu örnekler verilebilir:

- Çin’de bir dağın tepesine yapılan yeşimden göz.
- Yuhanna’nın Vahyi’nde ki çok gözlü yaratıklar.
- Grek tradisyonundaki 100 gözlü Argus ve çok gözlü Ouranos.
- Hint tradisyonun da Yama’nın çok gözlü köpekleri ve çok gözlü Varuna, Indra, Agni.
- Hititler’de ilah anlamına gelen glifin bir çift göz biçiminde oluşu.
- Eski Mısır tradisyonundaki Horus’un gözleri, Ra’nın gözü İsis, Osiris’in gözü.
- Tradisyonlarda insanların gözleriyle ilgili olarak kullanılan görme ifadesi ise farklı anlamları içerir.

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



Çin tradisyonundaki bir tasvir. Dünya Dağı’nı ve üzerinde yer alan Yüce Göz’ü temsil etmektedir.

Sirius Gizemi

Dilek Yılmaz

SİRİUS, yeryüzündeki birçok uygarlık için de en kutsal yıldız olmuştur. Ezoterik öğretilerde, GÜNEŞ'İN ARDINDAKİ GÜNEŞ olarak adlandırılır. Eskilerin, "cennetin en görkemli yıldızı" dediği SİRİUS, Antikçağ döneminde, Çin'de, eski Mısır'da, bazı Afrika kabilelerinde, İnkalar'da, Mezopotamya'da, Anadolu'da, Mu ve Atlantis'te her zaman önemini korumuş ve hayatın kaynağı olarak görülmüştür.

Sirius; Büyük Köpek Takımyıldızı'nda yer alan bir çift yıldızdır. Gökyüzündeki en parlak yıldızlardan biridir. Biri diğerinin etrafında dönen iki yıldız vardır: Sirius A ve Sirius B.

Çapı Güneş'in 1,8 katı, kütlesi ise 2,5 katı olan Sirius, mavi-beyaz bir yıldızdır. Güneş'e 8,6 ışık yılı uzaklıktadır. Çıplak gözle görülebilir.

Sirius çift yıldız sisteminde iki yıldızdan büyük olanı Sirius-A'dır. Sirius-A, kütle bakımından Güneş'in iki katı olup, aydınlatma gücü bakımından ise yaklaşık yirmi üç katıdır.

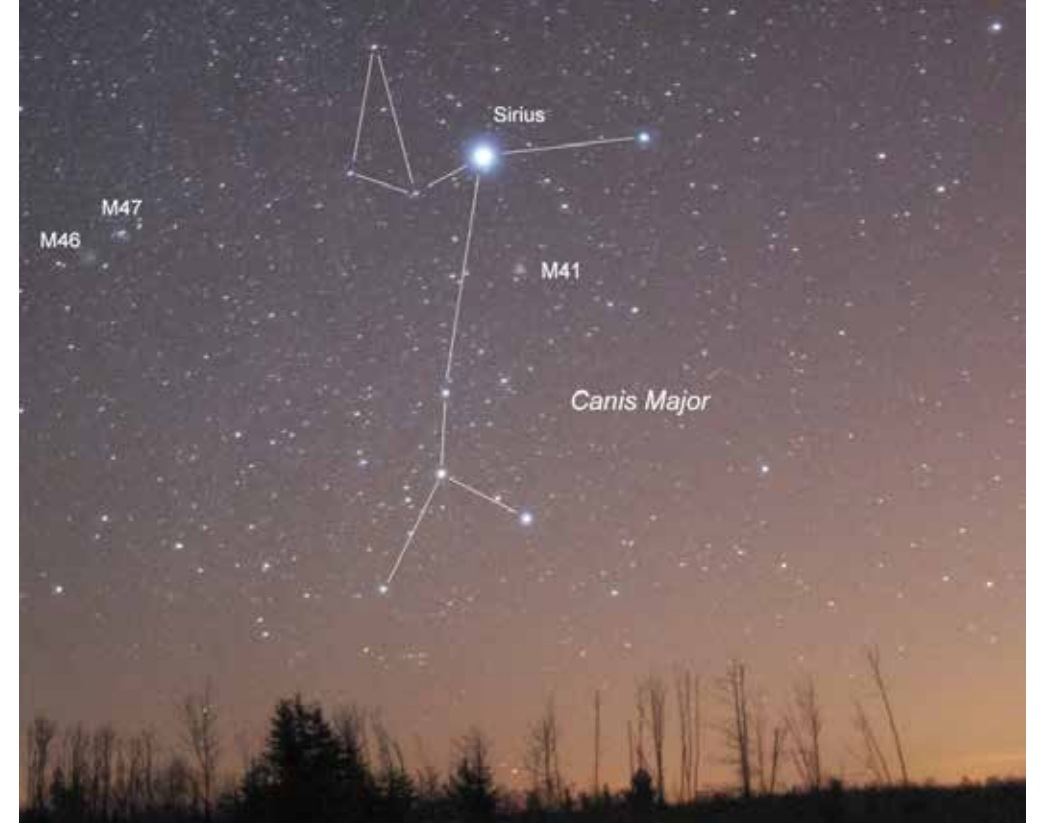
Sirius-B ise bir ak cücedir; kırmızı dev olma aşamasını tamamlayan yıldız giderek sönmüştür; fakat kendini oluşturan atomların, yıldızın ak cüceye dönüşme aşamasında bünyesinde sıkışıp kalması nedeniyle ağırlığı artmıştır.

Kütlesi hemen hemen Güneş'in kütlesi ile aynı kabul edilmektedir; ama ağırlık bakımından yeryüzünde Sirius-B kadar ağır bir element yoktur. Yoğunluğu demirden daha sert olan bu madde dünyadaki en sert mineral olan elmadan 300 kat daha serttir.

Sirius-B; teorik olarak 1844 yılında Alman astronom Friedrich Bessel ve gözlemsel olarak 1862'de Amerikalı astronom Alvan Graham Clark tarafından keşfedilmiştir. Sirius-A yıldızından en büyük farkı çıplak gözle görülememesidir. Hareketleri, yörüngesi teleskopsuz izlenmiyor.

Sirius-A ve Sirius-B yıldızı birbirleri çevresinde 49,9 yılda bir çift yay çizerek dolanırlar. Arapça karşılığı "Şi"ra olan Sirius yıldızının, "yıldız" anlamına gelen Necm Suresi'nin 49. ayetinde geçmesi son derece dikkat çekici.

Necm Suresi'nin 49. ayetinde: "Doğrusu, 'Şi'ra (yıldızı)nın' Rabbi O'dur."



(Necm Suresi, 49)

"Nitekim (ikisi arasındaki uzaklık) iki yay kadar (oldu) veya daha yakınlaştı."

(Necm Suresi, 9)

Necm Suresi'nin 49. ve 9. ayetleri beraber olarak okunduğunda 49.9 rakamını, Sirius A ile B'nin birbiri etrafında dolanım süresini vermektedir.

Ezoterik öğretilerde Sirius; köpek, kurt, çakal biçiminde simgelenmiştir.

Kurdun evcilleştirilmiş olan köpekler de kurttaki birçok özelliğe sahiptir. Kurtlar gibi gece ve gündüz aynı ölçüde dikkatlidirler. Ayrıca sadık yoldaşlar ve görmeyenlere yol gösterirler.

Bu hayvan gösterdiği davranışlarla rehberlik, koruma, sadakat, bağlılık ve vazife kavramlarının simgesi olmaya en uygun hayvanlardan biridir.

Fakat kurt ve köpeğin en önemli özelliği insanların işitemediği sesleri duyabilmeleri, insandan çok daha iyi koku alabilmeleri ve geceleri insandan daha iyi görebilen bir canlı olmalarıdır.

Doğal olarak kurt-köpek sembolü de her şeyden önce, insan duyularının ötesindeki bir algılama düzeyini, algı düzeyi insanlardan yüksek bir varlık toplumunu ve insanların idrak edemediği yüksek hakikatleri simgeler.

KURT; tarih öncesi dönemlerden beri Türklerce kutsal sayılmıştır. Kurt'un kutsal sayılmasının en önemli nedeni, Türklerin bir kurdun soyundan geldiklerine inanmalarıdır.

Atatürk tarafından da ulusal sembol ilan edilmiş ve birçok yerde kullanılmıştır. Cumhuriyet'in



ilk yıllarında Türk Parası üzerine kurt resimleri basılmıştır.

Türklerin yaradılış efsanelerinde gökten mavi ışık huzmesi içinde inen Gök (mavi) kurt sembolü yaygındır. Orta Asya'da Göktürkler'in Türeyiş efsanelerine göre tüm ailesi yok edilen bir çocuk, dişi bir kurdun (köpek yıldızı) yol göstermesiyle kurtulur. Kurt çocuğu emzirir ve çocukla evlenir. Gök Tanrı dünyaya kurt biçiminde iner.

Ezoterik öğretilerde; güneş ile Sırıüs'un evlenmesinden bahsedilir. Sırıüsyen tesirle tanışma; Sirius (köpek yıldızı) ile güneş sisteminin evlenmesinin sonucudur. Mavi ışıklı kurdun, soyu yok olmuş bir çocukla evlenmesi benzerliği enteresandır.

Türklerin Kurt'tan Türeyiş

Efsaneleri

GÖKTÜRKLER düşmanları tarafından mağlup edilirler. Bu mağlubiyet sırasında düşman hiçbir Göktürk'ü sağ bırakmaz, sadece küçük bir erkek çocuğunu acıdıkları için sağ bırakırlar.

Ardından çocuğun etrafında bir dişi kurt belirir. Dişi kurt çocuğa et ve yiyecekler getirerek hayatta kalmasını sağlar. Göktürklerin soyundan kalan tek kişi olan bu çocuk büyür ve kurt ile arasında bir birleşme gerçekleşir.

Bu sırada düşman askerleri çocuğun yaşadığını öğrenirler. Kurt, askerlerin geldiğini görünce kaçarak bir mağaraya sığınır. Kurt; mağarada on erkek evlat dünyaya getirir. Bu evlatlar büyüyerek dışarıdan kızlar alır. Soyları bu şekilde

genişlemeye devam eder. Ardından mağaradan çıkarlar. Demircilikte iyi bir hâle gelirler ve demircilik yapmaya başlarlar.

Ergenekon adlı bir bölgeye yerleşip burada dört yüz yıl yaşadılar. Zamanla buraya sığmaz olunca, çevrelerindeki demirden dağı eriterek kendilerine yol aramışlardır. Tanrı'nın yardımıyla demir dağı kızıyor, akıyor ve eriyor. Türk kültüründe Sirius'a demir gibi sert anlamında Demirkazık yıldızı denir.

Sonra nereden geldiği bilinmeyen GÖK-KURT ÇIKIYOR ortaya... Türklerin önünde dikildi, durdu. Herkes anladı ki yolu o gösterecek.



Kurt yürüdü ve ardından da Türk milleti... Türklerin, Orta Asya'daki efsanevi anayurdu Ergenekon'dan çıkışını anlatan Türk Destanıdır.

KİTAPLARIMIZI
Büyük Kitapçevlerinde ve
BİLYAY YAYINCILIK
Ruh ve Madde Yayınları
Beyoğlu Adresinde Bulabilirsiniz.
0212 243 18 14

Yeni Çıktı

SIRIUS

Sirius Gizemi

Günümüz gökbilimcilerinin Sirius Yıldızı sistemi hakkında daha yeni yeni keşfettikleri ayrıntılı verilerin, bir Afrika kabilesinin binlerce yıllık gizli geleneklerinde yer alması nasıl açıklanabilir? Bu garip bilgilerin Sümer ve Mısır uygarlıklarına dek nasıl izlenebildiğini; Mısır, Sümer ve Yunan mitlerinin Sirius yıldızı ile ilgili ortak noktalarını, bu harika ve heyecan verici kitapta bulacaksınız.

9 786058 187115

(RM)

Basit Uygulamalar

Sandra Ingerman



SİDDET, açgözlülük ve diğerlerine insanlık dışı davranış öyküleri arttıkça yerel ve dünya haberleri de giderek daha fazla tedirginlik veriyor. Bu davranışlar daima mevcuttu. Modern iletişim ile küresel haberlere daha fazla erişebiliyoruz.

Olumlu tarafı, yerel ve küresel toplulukların olup bitenlere karşı seslerini duyurmalarına neden olması. Ve birlik içinde ve güçlü biçimde bir arada duran topluluklar yoluyla değişimin gerçekleştiğini görüyoruz ve görmeye devam edeceğiz. Bireysel olarak liderlerden, tüm yaşama eşit davranma, saygı ve onurlandırma dolu bir yaşamı gerçekleştirmek için gereken değişimi gerçekleştirmelerini bekleyemeyiz.

İnsanların birbirlerini desteklemek ve yardımlaşmak için topluluklarda bir araya geldiklerini görmek güç verici. İnsanları bu şekilde bir araya getiren şeyin travma olması üzücü. Fakat büyüme ve evrimi daha çok insanın artık yalıtılmış biçimde yaşayamayacaklarını hissetmesi ile görüyoruz. Yardımlaşma ve dayanışma dışıl prensiple ilgili yeni bir vizyon ortaya çıkıyor.

Sizinle paylaştığım uygulamalar ilk bakışta çok basit görünüyor. Bazı kişiler ilk bakışta çok basit olan uygulamaların yeni başlayanlar için olduğu algısına kapılıyorlar. Çoğumuz basit uygulamaları yeni başlayanlar ve karmaşık uygulamaları ileri çalışmalar ile ilişkilendiriyoruz.

Bu gerçekten yanlış bir algılama. Spiritüel gelenekleri çalışanların çoğu

uygulamalarla yeterince uzun zaman çalışmıyor ve ödülleri alacak sebata sahip değil. Spiritüel topluluğun içinde dışarıdan daha güçlü görünen karmaşık seremoni ve uygulamaları arayanlar sürekli olarak var.

Önemli olan, ruhunuza hitap eden yolu buluncaya dek aramayı sürdürmek. Ve bu yolu bir kere bulduğunuzda önemli olan ona sadık kalmak, çalışmalarda derinleşmek ve dışarıdan daha güçlü görünen yollarla dikkatinizi dağıtmamak. Tüm spiritüel yollar aynı yere götürür. Anahtar, çalışmaları yapmaktır.

Çoğumuz şamanik şifa seremonileri ile çalışmayı seviyoruz ve bunu yaparken bir trans durumu deneyimliyoruz. Fakat şamanik bir yaşam biçimini gündelik olarak güçlendirmesek, uyguladığımız şifa seremonilerinin gerçekten kalıcı bir etkisi olmaz.

Şamanik kültürlerden kalan basit uygulamalar büyük dönüşümler yaratmak için güçlü yollardır. Fakat paylaştığım uygulamalarla çalışırken sizin de keşfettiğiniz gibi çok katmanlıdır. Kendinizi, yolun sevinçle dolu olduğu ve yürümenin kolay ve güzel olduğu bir maceranın içinde bulduğunuz zamanlar vardır.

Sonraysa yolunuzda engeller beliriyor. Bu engeller, görülmesi, keşfedilmesi ve şifalanması için açığa çıkan bilinçaltınızdaki çalışılmamış konular olabilir. Kolektif enerjiler bilinçli bir yaşam tarzını sürdürmeniz için sizi desteklemiyor olabilir. Sevdikleriniz, aileniz, dostlarınız ve iş arkadaşlarınız ile ilişki dinamikleriniz sizi yolunuzdan edebilir ve çalışmayı sorgulamanıza neden olabilir. Düşlerimizden vazgeçmemizi, trans

durumunda kalmamızı ve standartlara uymanızı talep eden kolektif enerjilerle ilişkinizi sürdürürken de aynı olabilir.

Kendilerini size gösteren engelleri kaldırmak için basit seremoniler yapın. Kendinizi vazgeçer durumda ve sağlıklı bir yaşam biçimini yaratmanın mümkün olmadığını düşünürken bulduğunuzda, inançlarınızı bir kağıda yazın. Onları spiritüel çalışmanızda kullanabileceğiniz bir kaseinin içinde yakın. Ya da inancın gücünü salıvermek için niyetinize odaklanırken bir sopayı kırdığınızı düşünün. Doğal malzemelerle, engelleyici bir inancınızın gücüyle doldurulmuş küçük bir nesne yapın ve uzaklaşması için suya bırakın. Bir sabun balonu şişesi alın ve sabote edici tüm düşünce ve inançları havaya üfleyin.

Bloke eden inançları bir elemente aktarırken, salıverdiğiniz enerjiyi sevgi



ve ışığa dönüştürmeyi unutmayın. Bu şekilde elementleri, kendinizi, diğerlerini ve yaşam ağındaki her şeyi sevgi ve ışık dolu enerjilerle beslersiniz.

Birkaç hafta önce çok etkileyici bir rüya gördüm. Rüya da bir konferansa katılıyordum. Konferans pek iyi gitmiyordu ve organizatörler benden maskemi ve kostümümü giyerek spiritüel öğretmenim olan İsis ile birleşmemi istediler. İsis'in bilgeliğini grupla paylaşmasını istiyorlardı.

Rüya çok karmaşıklıktı ve zengin sembolizmle doluydu. Sizinle paylaşmak istediğim bir bölümü var. Sahneye çıkmak için hazırlanıyordum. Fakat kostümümün üzerine bir kazak giymiş olduğumu fark ettim. Kazağı çıkardım fakat altında bir kazak daha vardı. Pek çok katman kazak giydiğimi fark edene dek kazakları çıkarmayı sürdürdüm.

Yaşamak için ilahi olan doğamızdan kaldırmayı sürdürmek zorunda olduğumuz katmanlar hakkında bir anlayışla uyandım. Çünkü İsis benim içsel ilahi ışığımı temsil ediyor. Fakat giydiğim pek çok katman "elbise" nedeniyle, halk arasında ilahi ışığı gerçekten gösteremedim. Bu bana, ilahi ışığımızın dünyada parlaması için kaldırmayı sürdürmemiz gereken düşünce, tavır ve inançları temsil etti.

Görünmeyen aleme yaptığım bir yolculukta spiritüel öğretmenim İsis, bana yeryüzü ve yaşam ağındaki her şey için yeni bir düşü hep birlikte yaptığımız düşünme çalışmasının gücünü anımsattı. Dünyanın genelinde, şu anda yaşadığımız hayat, kolektifin yazdığı senaryoyu temel alıyor.

Senaryoyu değiştirme, elbette sürdürdüğümüz bir çalışma. Fakat

gayretli olmalı ve meydana gelmesini istediğimiz hayatı yaratmak için çalışmayı sürdürmeliyiz. Bu ise yoğun kolektif enerjiler birlikte yaratmakta olduğumuz düşün gücünün farkında olmadığımızdan dolayı, disiplin ve sebat gerektirir. Çünkü her hayalimiz, sahip olduğumuz düşünceler ve söylediğimiz sözcükler içinde düşleyerek yarattığımız dünyayı yaratıyor. Ve toplum olarak düşleyerek yarattığımız hayallerin, düşüncelerimizin ve sözcüklerimizin gücüne odaklanmıyoruz. Şu anki düş artık sağlık ve esenlik durumunu desteklemiyor.

İsis benimle, hepimizin oynamakta olduğumuz senaryoyu yırtıp atmak için eylemde bulunmasının önemli olduğunu paylaştı. Bazı önerilerim şunlar:

Eğer içinizden geliyorsa sona ermesini istediğiniz davranışlarla ilgili senaryolarınızı yazın.

Eğer tüm senaryoyu yazmak için çok meşgulseniz, sona ermesini istediğiniz şeyleri nefret, savaş, açgözlülük ya da suistimal gibi bir ya da birkaç sözcükle yazın.

Birkaç sanatsal malzeme edinin. Boya ya da kalemler kullanabilirsiniz. Bırakılmasını istediğiniz ne ise resmini yapın. Örneğin, suyu kirleten petrol resmi yapabilirsiniz.

Ya da artık cisimleşmesini istemediğiniz enerjileri temsil eden kaotik çizgileri çizmek ya da boyamak için renkler kullanabilirsiniz. Bırakılmasını istediğiniz enerjileri dışa vururken gözlerinizi kapayın ve çizim ya da boyama yapın.

Çalışmak istediğiniz alanı iç ya da dış mekanda hazırlayın. Çalışmamıza tanıklık eden ve destekleyen şefkatli

ruhları içtenlikle karşılayın. Bir mum ve çiçekler, özel taşlar, kristaller gibi kutsal nesnelere ya da size hitap eden doğal malzemelerle bir sunak oluşturun. Müzik, davul, çingirak çalabilir ya da şarkı söyleyebilirsiniz.

Sizi ruhunuzun gücünün daha çok farkındalığını sağlayan uygun

ruhsal duruma geldiğinizde, kolektif senaryoyu temsil eden kağıdı yırtın.

Alternatif olarak, bir sopayı şu anki kolektif düşün senaryosu ile yükleyebilir ve sonra kırabilirsiniz. Ya da doğal bir nesnenin içine üfleyebilir ve şu anki senaryoyu yok etmeye odaklanırken suya



birakabilirsiniz. Elbette bir şeyi ateşte yakmak güçlü bir çalışma yöntemidir çünkü ateşin gerçek doğası dönüştürmek ve değiştirmektir.

Hayal gücünüzü kullanın ve kolektif düşün geçerli senaryosunu yırtın.

Kolektif alanda olumlu düşünceler, sözcükler ve düşlerle doldurabileceğiniz bir alanın açıldığını hissedin. Alanı sevgiyle doldurun.

Yazma, çizim, resim veya bir el sanatı kullanarak yeni senaryonun, yeni düşün gücünü getirecek bir nesne yaratın. Yardımcı ruhlar, ruhsal dostlar ve topluluğumuzun kolektif enerjisi ile güçlenmesi için bunu sunağınıza yerleştirin.

Yeni düşün şarkı olarak söyleyebilir ya da dans edebilirsiniz.

Rüya görme çalışmanızı sürdürmeye kendinizi adayın. Yaşamayı istediğiniz dünyayı tüm duyusal farkındalığınızla hayal edin. Bu düşe adım atın ve onda yaşayın.

Bilin ki rüya çalışmanız fiziksel dünyayı etkiler. Çünkü yaşamınızda fiziksel form olarak meydana gelmiş her şey ve de dünya görünmez alemlerde bir düşünce olarak başlamıştır.

İnsanların ve tüm yaşamın güneş kadar parladığını algılayarak tüm duyularınızı kullanın. Yaşamın ilahi ışığını zihinsel olarak kabul etmek yeterli değildir. Gördüğünüz her şey ışık yansıtın.

Sonuçları hemen görme ihtiyacını bırakın. Düşünüz artık ruhun ellerinde. Sizin işiniz çalışmayı yapmak.

Bir ışık olun ve başka birinin yaşamını aydınlatın. Bir yabancı

ile dostça sohbet edin ve onu gülümsetin. Bunun ne kadar iyi hissettirdiğini fark edin. Diğerlerinin yaşamlarını aydınlatırken bu enerji bulaşıcı hale gelir. Ve bu da kolektif senaryoyu değiştirmeye başlamanın yollarından biri.

Yeni bir mevsime girerken yeryüzünün enerjisiyle uyumlanmak önemlidir. Elementlerin biri ya da tümü ile birleşmek için bir meditasyon ya da şamanik yolculuk yapmak bunu yapmanın yollarından biri.

Biraz müzik ya da davul ritmi dinleyerek, yaşadığınız yerdeki toprak, devam eden bir yangın, sel halindeki su veya güçlü rüzgarlarla birleştiğinizi hayal edin. Elementin kendisi haline gelerek onu öğrenin. Aldığınız bilgi rasyonel anlayışın ötesinde olacak ve diğer bir canlı varlığın enerjisi ile birleştiğinizde sizi fiziksel olarak etkileyecektir.

Elemente sizinle uyumlandığı ve denge durumuna geri döndüğü için teşekkür edin. Birleştiğiniz elementi, onun kusursuz dengesi ve uyum durumunda deneyimleyin.

Meditasyonunuzu ya da yolculuğunuzu tamamladığınızda, kalp atışınızı yeryüzünün kalp atışıyla uyumlu hale getirin.

Enerjilerimizi sevgide toplamaya ve yeryüzünün içi ve çevresinde bir ışık ağı örmeyi sürdürelim. Çalışmamızı derinleştirelim ve sevgi, ışık, uyum, barış, eşitlik ve herkes için bolluk olan bir dünyayı deneyimlemek olan düşümüzü düşleyerek yaratmaya odaklanalım.

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

DUYURU



Metapsisik
Tetkikler
ve İlimi
Araştırmalar
Derneği



İnsanlığı
Birleştiren
Bilgiyi Yayımlar
Vakfı

BİLYAY VAKFI KONFERANSLARI CANLI YAYINDA!

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

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

KONFERANSLARIMIZI ARTIK DÜNYANIN HER YERİNDEN

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

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

İYİ SEYİRLER!

NOT: YAYINLARIMIZLA İLGİLİ İSTEK, ÖNERİ VE ELEŞTİRİLERİNİZİ
BEKLİYORUZ.

TEBLİĞ

Tekâmül Varlık: Kadri

*Operatör: Dr. Bedri
Ruhselman*

Celse Tarihi: 19.7.1948

TEKÂMÜL bir köşeye çekilmekle olmaz; sosyal yaşamda aktif olmayanlar ne denli değerli olurlarsa olsunlar, kütüphanede okunmayan değerli bir kitap durumuna düşerler. Bir köşeye çekilmiş bir insan, bir kütüphaneye saklanmış değerli bir kitaba benzer. Onu göz önüne sunup başkalarının yararlanabileceği bir hale sokmaktan çekinildikçe ne o kitabın değer göstermesine, ne de okumak isteyenlerin ondan yararlanmasına ihtimal bulunmaz. Daima çalışır, girişimde bulunur, başarı arzusunun taşıyıcı, bu hareketlere kendi manevi kudretinizden parçalar ekleyerek ruh kuvvetini devamlı olarak salındırarak sahalar arar ve güçlükleri yenmeye azmederseniz yeni ve üst “devre” için lüzumlu bir değere kendinizi hazırlamış olursunuz.

Kaynak: Alparslan Salt'ın hazırladığı 1958 Öncesi Ruhsal Tebliğler adlı kitaptan alınmıştır.



Etkinlikler

BİLYAY VAKFI

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

07 MAYIS	Sevginin Evrimi.....	Ümit ÖZDEMİR
14 MAYIS	Yaratıcı İmajinasyon ve Dua.....	Defne ÖZYİĞİT
21 MAYIS	Doğmadan Önce Ötealemdaki Süreçlerimiz.....	Tülin ETYEMEZ SCHIMBERG
28 MAYIS	Kung Fu ve Dünya Okulundan Mezuniyet.....	Harun Mehmet SOYDAN

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

Faks: (0212) 252 07 18 • e-posta: bilyay@bilyay.org.tr • www.bilyay.org.tr • www.bilyayakademi.net

İZMİR RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

14 MAYIS	Rüyaların Dili.....	Oya EMİR
28 MAYIS	Benim rengim hangisi?	Naciye AKSAKARYA ÇEVİK

Yer : 1456 Sok. No: 92 Yaşar Apt. K: 4 D: 7-8 Alsancak İZMİR • Tel: (0232) 464 00 17

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

ADANA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

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

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

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

Bilyay Yayıncılık/Ruh ve Madde Yayınları

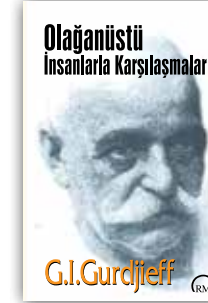
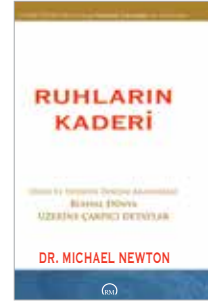
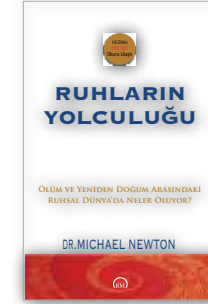
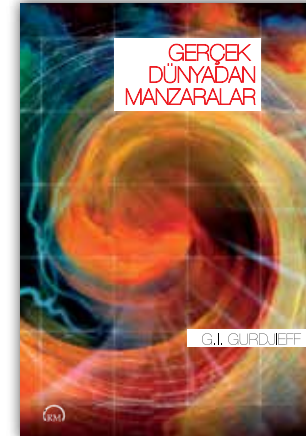
Fiyat Listesi

<i>12. Gezegen:</i>	<i>Küresellik:</i> Cengiz Çevre.....7 TL
Zecharia Sitchin.....35 TL	<i>Ölüm Sonrası:</i> Colin Wilson.....22 TL
<i>300 Soruda Deneysel Ruhçuluk:</i>	<i>Öteleme Geçerken Gördüklerimiz:</i>
Alparslan Salt, Özgü Elvan Yılmaz.....15 TL	Sir William Barrett.....8 TL
<i>300 Soruda Ölüm ve Ötesi:</i>	<i>Psikolojik Yorumlar Cilt 1 (Gurdjieff ve Ouspensky Üzerine):</i>
Alparslan Salt.....15 TL	Maurice Nicoll.....27 TL
<i>Aktif Rüya Görme:</i>	
Robert Moss.....38 TL	<i>Psikik Korunma:</i> Fadime Çelik.....20 TL
<i>Beyaz Kartal /Güzel Hayatı Yaratmak:</i>	<i>Ruhların Kaderi:</i> Michael Newton.....32 TL
Beyaz Kartal.....6 TL	<i>Ruhsal Alemin Işığı:</i> Silver Birch.....10 TL
<i>Çağlar Boyu Uçan Daireler:</i>	<i>Ruhsal Dünyadan Mesajlar !!!:</i> Dr. K. Nowotny...10 TL
Bilyay Vakfı.....9 TL	<i>Ruhun Güçleri:</i> Leon Denis.....8 TL
<i>Çocukların Unutulan Dili:</i>	<i>Şamanik Yolculuk:</i> Sandra Ingerman.....20 TL
Lillian Firestone.....17 TL	<i>Şamanik Yolun Çalışma Kitabı:</i> Leo Rutherford.24 TL
<i>Fallar:</i> Walter B. Gibson–Litzka R. Gibson.....9 TL	<i>Sevinç ve Güzellik Alemleri:</i> Albert Pauchard.....7 TL
<i>Geleceğin Felaketleri:</i> Alparslan Salt.....7,5 TL	<i>Şifa Çemberinden Bakış:</i> Leo Rutherford, Ma.....24 TL
<i>Gerçek Dünyadan Manzaralar:</i> G.I. Gurdjieff.....20 TL	<i>Sirius Gizemi:</i> Robert Temple.....50 TL
<i>Gerçek Varlık Ruhtur:</i> Leon Denis.....8 TL	<i>Tekrardoğuş 3. Cilt:</i> Bilyay Vakfı.....13 TL
<i>Günlük Sofroloji:</i> Jean Yves Pecollo.....10 TL	<i>Umut Habercileri:</i> Paola Giovetti.....12 TL
<i>Hayatlar Arası Hayat:</i> Michael Newton.....30 TL	<i>Yaşayan Zaman ve Zamanın Entegrasyonu:</i>
<i>Hinduizm:</i> Swami Nikhilananda.....15 TL	Maurice Nicoll.....18 TL
<i>İçsel Gerçeklik:</i> Paul Brunton.....10 TL	<i>Yeni Çağ Toplumunun İhtiyaçları:</i> J. G. Bennett...8 TL
<i>İki Dünya Arasında:</i> F. Wiedemann.....14 TL	
<i>İlahi Nizam ve Kainat Terimler Sözlüğü:</i>	*****
Alparslan Salt/Cem Çobanlı.....27,50 TL	
<i>İntegral Partnerlik ve Cinsellik:</i>	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 19..... 10 TL</i>
Martin Ucik.....40 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 37.....18 TL</i>
<i>İsa Keskimde Mi Öldü? Siegfried Obermeier.....8 TL</i>	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 38.....20 TL</i>
<i>Işığa Giden Dönüşüm Yolculuğu</i>	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 39.....22 TL</i>
Kaia Nightingale.....28 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 41.....26 TL</i>
<i>Işığa Giden Dönüşüm Yolculuğu</i>	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 42.....30 TL</i>
Kaia Nightingale.....28 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 43.....34 TL</i>
<i>Kader Sorunu:</i> Leon Denis.....13 TL	<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 44..... 40 TL</i>
<i>Kozmik Tohum:</i> Zecharia Sitchin.....30 TL	
<i>Kutsal Tesirler:</i> John G. Bennett.....8,5 TL	

Meta Yayınları

Fiyat Listesi

<i>Aslan Halkı:</i> Murry Hope.....12 TL
<i>Bir Yaşamınız Daha Olsa:</i>
Robert A. Johnson, Jerry M. Ruhl.....15 TL
<i>Dikkat: Ruh Eşiniz Çıkabilir!:</i> Janet Cunningham, Michael Ranucci.....12 TL
<i>Dünya'ya Mektup:</i> Elia Wise..... 16 TL
<i>Emmanuel'in Kitabı:</i>
Judith Stanton, Pat Rodegast.....18,5 TL
<i>Excido:</i> Aysun Bitir..... 10 TL
<i>Göksel ve Yersel Işımlar:</i> Wilton Kullmann..... 10 TL
<i>İçten Yaşamak:</i> Sri Aurobindo ve Anne..... 13 TL
<i>İlahi Nizam ve Kainat "1954 Türkçesi":</i>25 TL
Bedri Ruhselman
<i>İlahi Nizam ve Kainat "Günümüz Türkçesi" Karton</i>
<i>Kapak:</i> Bedri Ruhselman25 TL
<i>Kainatın Masalı:</i> Zeynep Zahal Camat..... 14 TL
<i>Kendinizi Güvende Hissedin:</i> William Bloom..... 13 TL
<i>Kıyamet Kitabı:</i> Zeynep Zahal Camat..... 10 TL
<i>Masumiyete Dönüş:</i> J. M. Schwartz..... 16 TL
<i>Mong:</i> Hendrick Vannek..... 10 TL
<i>Strese Son!:</i> Alix Kirsta..... 20 TL
<i>The Divine Order And The Universe:</i>30 TL
Bedri Ruhselman
<i>Zararlı Işımlardan Korunma:</i> W. Kullmann..... 11 TL



ilâhî Nizam ve Kâinat Okumaları

ONLINE/PERCULUS

**PAZARTESİ
GÜNLERİ**
Saat **21.00'**de
**DEVAM
EDİYOR**



ilahinizamvekainatonline@gmail.com

adresine katılmak istediğinizi mail ile belirtmeniz yeterli...