

# RUH ve MADDE

Mart 2013 Yıl:54 Sayı:638 (KDV Dahil) 5 TL

## **Meditasyona 21. Yüzyıl Bakışı**

*Dr. Rick Hanson*

## **Atasal Dinamiklerin Yaşayan Etkileri**

*Fadime Çelik*

## **Kaderinizi Kontrol Etmek**

*Ronna Herman*

*kanalıyla*

*Başmelek Mikail*

ISSN 1302-0676



9 771302 067015

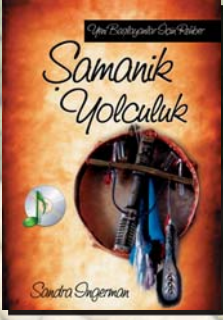
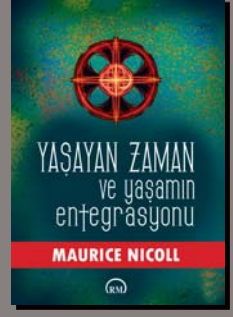
37

## Yaşayan Zaman

Maurice Nicoll

Kitapta, insanın görünmez doğası ve benzer şekilde dünyanın görünmez tarafı hem boyutların (matematiksel değil) bakış açılarından, hem de şuurun daha yüksek seviyelerinin bununla ilgili bakış açılarından ele alınmıştır. Zamanın yeni bir anlayışı ve bu anlayışın ışığında hayatın ne anlama geldiği sorusu tartışılmıştır. İnsanın kendi hakkındaki hissini değişmesi ile birlikte zaman duygusunda bir değişme olasılığı da bu sorunun içine girmektedir. Hakkında gerçekten yanlış kavramlara sahip olduğumuz ebediyetin anlamı ve son olarak da hayatın tekrarlanması fikri gözden geçirilmiştir.

Ruh ve Madde Yayınları, 304 sayfa



## Şamanik Yolculuk

Sandra Ingerman

Kitap aynen geleneksel şamanların yüzyıllarca yaptıkları gibi yolculuk yapmayı keşfedebilmemiz için interaktif bir öğrenim deneyimi sunmaktadır. Bu kitaptaki açıklamalar ve eşlik eden CD ile şamanın yerli kültürlerdeki orijinal rolü, erk hayvanlarınız ve diğer ruhsal öğretmenleriniz ile tanışıp birlikte çalışma, görünmez gerçeğin üç bölümü olan Aşağı Dünya, Yukarı Dünya ve Orta Dünyada yolculuk yapma ve modern kültürümüzde başarılı şekilde yolculuk yapabilmeyi anahtarları anlatılmaktadır.

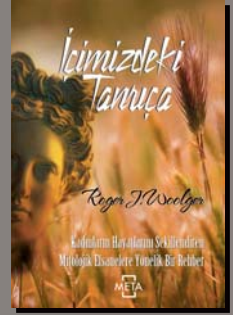
Meta Yayınları, 88 sayfa

## İçimizdeki Tanrıça

Roger J. Woolger

Altı farklı Yunan tanrıçasının kişiliklerinin temel alan bu kitap günümüz kadınına efsaneler, semboller ve pratik uygulamalar aracılığıyla içine bakmaya ve keşfettiklerine dayanarak kadınsı ilkeyi uygun biçimde kullanmaya davet ediyor. Athena, Artemis, Afrodite, Hera, Persefon ve Demeter bu kitap ile yalnızca mitolojik karakterler olmaktan çıkıp nitelikleri sizin ve hayatınızdaki bütün kadınların davranış, düşünce ve tercihlerinde sürülebilen arketipler haline gelecek. Kişiliğinizde hangi tanrıça enerjisinin baskın ve hangisinin zayıf olduğunu belirleyin ve dönüşün!

Meta Yayınları, 504 sayfa



## Gurdjieff ve Ouspensky Öğretisi Üstüne Psikolojik Yorumlar, 5 Cilt

Maurice Nicoll

Dr. Maurice Nicoll İngiliz tıbbi psikoloji alanında çok iyi tanınan bir öncüdür. Uzun yıllar boyunca, İngiltere'deki çalışma gruplarına haftalık dersler verdi. Aynen kayıtlara geçirilen ve 'Yorumlar'ı oluşturmak üzere basılan bu konuşmalar, Dr. Nicoll'ün daha sonra yazdığı kitaplarda ayrıntılı olarak ele aldığı temel fikirleri içermektedir. Belirli derin fikirlerin günlük yaşama derhal uygulanmasıyla ilgili oldukları için 'Yorumlar' daha incelikli bir yazımın her zaman koruyamayacağı türden, kendine özgü bir değere sahiptir. 'Yorumlar', yazarı şahsen tanıyamayacak ama aynı sürgit dönüşüm ile ilgilenen yeni nesil tarafından sevgiyle okunmaktadır.

Ruh ve Madde Yayınları

---

## S E V G İ L İ OKUYUCULAR

**B**İZ ne kadar zamana müdahale etmek istesek de o kendi akışı içinde yer alıyor. Ne durdurabiliyoruz, ne kontrol edebiliyoruz. İçsel ve dışsal zamanlarımızın ayrılığı da cabası.

2012 sonunda zamanın beklenen süreçlerden farklı şekilde işlediğini daha da fark ettik. Maya takvimi bizi içsel birçok eprövlere sürükledi. Kimimiz dünyanın sonunu bekledik, kimimiz istifimizi bozmadık. Kimimiz yarı inandık, yarı inanmadık. Belli olan bir şey var ki mevcut inanç sistemlerimiz herkesin kendi seviyesince bir içsel sorgulanmadan geçti. Şimdi zaman kavramımızı da değiştireceğimiz bir süreç var önümüzde.

Maurice Nicoll'ün de *Yaşayan Zaman* adlı kitabında belirttiği üzere, “Bizler uçsuz bucaksız *mevcut anda*, onun tek bir noktasında yaşıyoruz.” Bu ister istemez şu soruyu akla getiriyor: “Mutlak bir geçmiş ve gelecek var mı?”

Bu sorunun cevabını ancak içsel bir tefekkürle anlayabiliriz.

Kesin olan bir şey var ki Dünya kendi zaman enerjisini artırdı. Olayların hızının artışından bunu hissetmemek mümkün değil. Varlığımız uyanışa doğru ilerlerken tüm olanakları, tüm imkanları kullanmak için can atıyor. Tüm zamanların iç içe olduğu, geçmiş ve geleceğin şu an içinde harmanlandığı hissiyatımız giderek artıyor.

Ne kadar yüklerden arınırsak, kendimizi ne kadar şifalandırırsak, o kadar bu anın içinde oluruz. Bu anın da içinde olursak geçmişin yükleri ortadan kalkar, geleceğin kaygıları azalır. An bize içinde barındırdığı tüm olasılıkları, tüm olanakları sunar. Ve biz ancak farkındalığımız oranında bundan nemalanırız.

Kendini fark etmek için zaman bu zaman, varlığımızı hatırlamak için zaman bu zaman, uyanış için zaman bu zaman...

*Ruh ve Madde Yayınları*

# RUH ve MADDE

Yerel Süreli Yayın

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

*Genel Yayın Yönetmeni*  
Tülin ETYEMEZ SCHIMBERG

*Teknik Sorumlu*  
K. Levent KOSOVA

*Çeviri ve Redaksiyon*  
Yasemin TOKATLI  
Can ERTÜR

*Grafik Uygulama*  
Arif Ümit YILMAZ

*Kapak*  
Ferda GÜRSOY

*Dizgi*  
Ruh ve Madde Yayınları  
Tel: (0212) 243 18 14 - 249 34 45

*Baskı*  
Boraks Matbaacılık ve Ambalaj Sanayi  
Ticaret ve Pazarlama Ltd. Şti.  
Maltepe Mahallesi Çiftelavuzlar Caddesi  
Ayvaldere Yolu No: 3/3-1  
Maltepe - Zeytinburnu/İSTANBUL 34160  
Tel: (212) 567 64 26 - 567 54 70  
www.boraks.com.tr info@boraks.com.tr

ISSN 1302-0676

MART 2013 Sayı: 638 Cilt: 54

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

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

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

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

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

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.ruhve madde.com  
http: //www.bilyay akademi.net  
e-mail: bilyay@bilyay.org.tr  
info@ruhve madde.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 **Çocuk Hastalıkları ve Ölümleri** Dr. Bedri Ruhselman
- 10 **Meditasyona 21. Yüzyıl Bakışı** Dr. Rick Hanson
- 20 **Atasal Dinamiklerin Yaşayan Etkileri** Fadime Çelik
- 25 **Karanlıktan Aydınlığa** Zümrüt Erkin  
*Akış*
- 26 **Birleştiren Bilgi**  
**Merkeze Dönmek İsteyen Zaman** A. Cemal Gürsoy
- 28 **Güçlükler** Sandra Ingerman
- 30 **Kaderinizi Kontrol Etmek**  
Ronna Herman kanalıyla Başmelek Mikail  
*Akış*
- 36 **Enerji Terapisi** Patty de Llosa  
2. Bölüm
- 41 **Kusur** Hendrick Vanneck
- 42 **Ölüm ve Kendini Bilme** Hande Ersoy Odabaşoğlu
- 45 **İlk Madde**  
*Sembollerden Seçmeler*
- 46 **Yaşamınızı Geliştirmek İçin İpuçları** Dr. Rivka Bertisch
- 48 **Ruhsal Rehberliğin Altı Arşetipi**  
Lisa A. Fullam ve John R. Marby  
2. Bölüm
- 54 **Yeni Kuşağın Astrolojik İşaretleri** Sandi Smith
- 56 **Eşzamanlılık, Zamanda Yolculuk Deneyleri ve Montauk Projesi** Aytuğ A. Şentürk  
3. Bölüm
- 63 **Etkinlikler**

# Çocuk Hastalıkları ve Ölümleri

*Dr. Bedri Ruhselman*

**S**UURLARI dünyada henüz gelişmeden kısa bir süre ikametden sonra dünyayı terk eden veya sakatlıklar içinde kıvranan çocuklara sık sık rastlanır. Söylendiği ve bilindiği gibi dünyaya gelmekten amaç birtakım ıstıraplı deneyimler geçirmek ve bu şekilde yükselmek ise henüz bu deneyimleri kavrama çağına girmeden ölmenin veya ıstıraplar içinde kıvrınmanın ne anlamı kalır? İşte tekrardoğuş öğretisindeki amaçlara görünüşte aykırı görünen hallerden biri de budur. Fakat bu düşünce doğru değildir. Bunun doğru olmadığını başlıca iki bakış açısından belirtebiliriz: Bunlardan birisi ruhun genel gelişiminde çocukluk hayatının hiçbir boşluk oluşturmadığı, ikincisi de ruhların genel gelişiminde çocukların önemli roller oynadığı bakış açılarıdır. O halde bunları ayrı ayrı inceleyelim.

## Çocukluk Hali Yeryüzündeki Gelişim Olanacağını Ortadan Kaldırmaz

**D**ÜNYA şuuruyla kendini kavramamış olsa bile ruh, buradaki deneyimlerine daha ilk yaşlardan itibaren başlar.

Beşiğinde mışıl mışıl uyurken hiçbir şeyden haberi olmayan bir bebeğin çevresinden sürekli tesirler aldığını ve bu tesirlerin bir gün onun hayatında şu veya bu şekilde ortaya çıkabildiğini deneysel psikolojinin ortaya koyduğu deliller bize açıkça göstermektedir. İnsanın madde alemlerinden yararlanması ve maddesel olaylardan izlenim edinebilmesi, uyanık ve etrafıyla ilgili olması ile şartlı değildir.

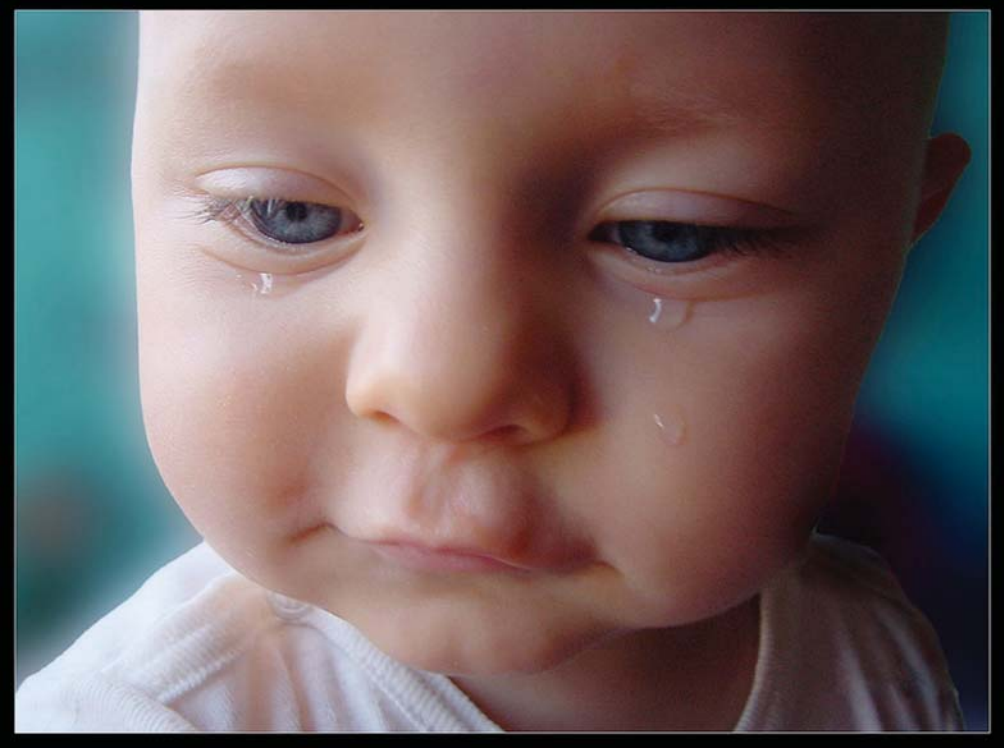
Bunun gibi çocuklar da farkında olmadan çevrelerinden sürekli tesirler alırlar. Bunun bazı ender hatırlamalarla, çocuk eğitimi incelemesinden alınmış pozitif gözlemlerle ve nihayet bize çok değerli bilgiler veren hastalıkla ilgili ve deneysel ekminezi<sup>1</sup> halleriyle incelemek ve araştırmak mümkündür. Çocuk eğitiminden alınan sonuçlar bütün eğitimciler tarafından bilinir. Çocuk beşikten itibaren öğrenmeye başlar.

a- İlk olarak daha önce verdiğim Dr. Pitre'nin 17 yaşındaki süjesiyle yaptığı deneyimi hatırlatırım.<sup>2</sup>

Aslında bilinen olayların telkin ile unutulması ve tekrar hatırlanması şaşılacak bir şey değildir. Fakat çocuklukta konuşulan ve sonra unutilan bir dilin tamamıyla kaybolduğunu kabul edersek bunun tekrar telkinle

1 Ekminezi, hipnoz veya psikolojik ayırışma içindeki süjede, içinde bulunduğu yaşamdaki veya geçmiş yaşamlarındaki izlenimlerin tekrar canlanmasına ve bunu sağlayan yönetime verilen addır. RM

2 Bkz. *Ruh ve Kainat*, sayfa 540.



canlandırılabilceğini düşünemeyiz. Bu, bir adamı telkin ederek hiç bilmediği bir dille konuşturabilmek iddiası kadar abes olur. Yukarıdaki örnekte telkin bir rol oynuyorsa bu, ruhta mevcut gizli anıların canlanması fikrini bize zorunlu olarak kabul ettirir.

b- Dr. Burot'nun deneği Jeanne da hipnoz halinde beş yaşına getirildiği zaman okumasını ve yazmasını unutmış bir hale giriyor. Ve onları yeni yeni öğrenmeye başlıyor. O zaman yaptığı hataları aynen tekrarlıyor. Ve o yaşının bütün ruhsal durumlarını gösteriyor.<sup>3</sup>

Fakat beş yaşından önceki hayata ait hatırlamalar da ekminezi yolu ile bize dikkate değer bilgiler vermektedir ki asıl konumuzu yakından ilgilendiren bunlardır:

c- 70 yaşında bir kadın ağır bir hastalığı sırasında 1902 yılı 13 Martından 16 Martına kadar birtakım hezeyanlar<sup>4</sup> geçirmeye başlıyor. Fakat yüzeysel bir ifadeyle “hezeyan” dediğimiz bu hal, büyük bir konuyu aydınlatıcı anlamlarla doludur. Bu kadın Hindistan dilini bilmiyordu. Buna rağmen bir gece sabaha kadar yalnız Hintçe konuşmuş, bu dille şiirler söylemiş ve bu şiirleri birkaç defa da tekrarlamıştır.<sup>5</sup> Ertesi gün Hint diline biraz da İngilizce karışmaya başlamıştır. Buradaki öykü şudur:

Bu kadın Hindistan'da doğmuş ve üç yaşına kadar orada kalmıştır. Üç yaşında Hindistan'ı terk ederek İngiltere'ye giden bir insanın orada

4 Bazı hastalıklarda görülen abuk sabuk konuşma, anlamsız davranışlarda bulunma vb. belirtiler gösteren ruh bozukluğu, sabuklanma. RM

5 *Lancet*, Dr. Freeborn.

3 *Les Changements de la Personnalité*, Dr. Burrot.

Hindistan diliyle konuşmaya devam edeceğini kabul edemeyiz. Tamamıyla uzak ve yabancı bir memlekette üç yaşına kadar öğrenilebilen bir dili zorla yaşatmak kimsenin aklına gelmez. O halde bu kadının hastalığı sırasında bir gün sürekli konuştuğu Hindistan dili hangi yaşların anısı olabilir? O sırada etrafındakilerin bu dili anlamamaları olasıdır çünkü böyle olsaydı üç yaşına kadar bu dille ifade edilmiş bazı anıları da saptamak mümkün olurdu.

Ruh bedenin tesiri altındadır. Bu tesirin belirli bir yaşta başlayıp belirli bir yaşta bittiğini bilimden başka, akıl ve mantık da kabul edemez. Bu tesir ruhun dünya maddelerine bağlandığı andan kurtulacağı ana kadar zorunlu olarak devam edecektir. Maddesel bağlardan doğal eğilimlere ait sonuçların izleri -insan ister bilsin ister bilmesin- ruhta her an mevcuttur.

Hayvan ve bitki alemine bakarsak oralarda da şuur henüz gelişmemiş olmasına rağmen düzgün bir gelişim hareketinin var olduğunu görürüz. Bir koyun ile bir maymun arasındaki büyük gelişim farkı olduğu gibi iki koyun, iki

maymun arasında da az çok gelişim farkları görülür. Bunlarda şuurun var olmayışı, gelişimlerini kabul etmemize engel olmaz.

Gelişim hiçbir yaratığa istemeden verilmiş bir bağış değildir. Burada ayrıcalık meselesi asla söz konusu olmaz. Gelişim uzun ve güç maddi hayatlarla elde edilmiş bir kazanç ürünüdür. O, bedava verilip alınan şeyler arasında değildir. İşte bitkiler ve hayvanlar arasında görülen gelişim farkları da böylece birçok maddi tesirlerin ruh üzerinde kabuldışı meydana getirdiği izlenimler sonucunda ortaya çıkmıştır. Bir maymun bir koyundan daha gelişmişse bu hal, Tanrı'nın maymun cinsine daha çok değer vererek onu ayrıcalıklı yaratığından dolayı değildir. Maymunun ileride oluşu, koyuna göre daha yaşlı ve bundan dolayı maddi tesirler altında daha çok yoğunlaşmış bulunmasından ileri gelir. Fakat bu tesirlerden ve yoğunlaşmalardan bu dünyadayken ne



maymunun ne de koyunun haberi yoktur. Biliyoruz ki ruhun gelişmesi için içinde yaşadığı maddi hayat hakkında mutlaka şuur sahibi olması gerekmez.

İnsan yavrusuna gelince bir süre onun da durumu böyledir. Fakat bu hal onun dışarıdan tesirler almasına engel oluşturmaz.

İnsanların durum ve davranışları üzerinde yalnız kendilerinin değil, başka idarelerin de tesiri olur. Bu dış tesirler iyi veya kötü amaçlara yönelik olduğuna göre insan için faydalı veya zararlı sonuçlar doğurabilir. İyi tesirler elbette dost ve koruyucu varlıklardan gelir, kötü tesirler ise bencil ve geri varlıkların eseri olur. Aslında dünyada da bunun birçok örneğini görmüyor muyuz? Kötü bir dostun telkinlerine boyun eğen veya bir düşmanın kurduğu tuzağa düşen bir insanın hali böyle kötü tesirlere örnek oluşturacak olağan hallerdendir. Yine olağan rastladığımız iyi tesirlere örnek de bir babanın çocuğu üzerindeki tesirleri, iyi bir dostun, bir eğitmenin telkinleri vb.dir. Fakat böyle başkasından gelen ve insanı haberi bile olmadan yönetip yönlendiren tesirlere en iyi örneği hipnoz hallerinden alınmış gözlemlerde buluruz. Bu gözlemlerde gösterilen deneklerin uyandıktan sonra sebeplerini bilmeden ve hatta düşünmeden yaptıkları birtakım işlerin, kendilerine uykuları sırasında başkaları tarafından verilmiş telkinlerin sonucu olduğunu biliyoruz. Böyle hareketlerin sonuçlarından insan sorumlu olmasa da onların izlenimlerini ruhunda taşımaktan özgür kalamaz.

İnsanlara dışarıdan gelen bu tesirler çoğunlukla okülttür. Bunların

*Ruhun  
gelişiminde  
çocukluk  
önemli  
rol oynar.*

nereden ve nasıl geldikleri çok defa insanlar tarafından bilinmez. Ve hatta bu sebepten dolayı çok kimseler böyle okült bir tesiri hemen daima inkar ederler. Halbuki insanlar bunu inkar ettikçe ve bu tesirlerin iyi veya kötü anlamlarını deşifre etmeye uğraşmadıkça, iyi tesirlerden yararlarının az olmasına karşılık kötü tesirlere karşı da o oranda zayıf olurlar. Klasik ruhçulukta önemli bir konu oluşturan obsesyonlar bunun delilidir. Bir insana psişik olarak spatyomdan veya dünyanın herhangi bir yerinden gelen okült tesirler, kötü taraflarını bilgisizlik yüzünden, iyi taraflarını da bilgi yüzünden artırırlar. Bir insan ruh bilimlerini ne kadar biliyorsa, psişik tesirlerin mekanizmasını ne kadar kavriyorsa obsesyonun anlamını o kadar iyi anlar. Ve anlamı iyi anlaşılmiş bir obsesyon ne kadar tehlikeli içerik gösterirse gösterebilir zararlı olmak niteliğini kaybetmesinden başka faydalı bile olur. Onun bütün zararı anlamının anlaşılmasında ve insanın ona körü körüne kapılmış bulunmasındadır. Bir insan tehlikeli bir obsesyon karşısında “Bu bir



obsesyondur!” teşhisini zamanında koyabildiği anda obsesyon tesirini derhal kaybetmeye başlar. Fakat aksine onun ne demek olduğunu bilmez ve onu kendisine mal etmeye kalkışırsa bu kötü obsesyonun gittikçe esareti altına girer ve esaret altına girdikçe de kendisini ondan kurtaramaz olur. Çünkü o, başkasının iradesine bu pasif haliyle kendi iradesini bağlamıştır. Ve başlangıçta kendisine hiçbir sorumluluk getirmeyen bu tesirler sonradan, yani obsedenin şuurlu onaması halinde sorumlu bir iş haline girer.

Fakat dış tesirler her zaman böyle kötü kaynaklardan kötü amaçlarla gelmez. Hatta durum ve davranışlarımız üzerinde iyi kaynaklardan gelen ve irademizi iyi yollara yönlendirmeyi bize öğreten iyi tesirler daha çok görülür. Örneğin, sizin için hayırlı olmayan bir davete giderken yolda ayağınız kayar ve incinebilir. Bu hal sizi o davete katılmaktan alıkoyan çok hayırlı bir iş

olur. Hayatta çoğumuz böyle hollere benzer birtakım olaylarla karşılaşmış ve onu birtakım rastlantılara bağlamışızdır.

Bu düşünceler gösteriyor ki büyük insanların bile dünya deneyimleri arasında kendilerinin haberi olmadan aldıkları birçok dış tesirler ve bu tesirlerin altında elde ettikleri iyi veya kötü sonuçlar vardır. Bu tesirlerin iyi veya kötü sonuçları davet etmesi şuur haliyle şartlı değildir. Büyüklerin deneyim hayatında kabul ettiğimiz bu bakış açısını çocuklar hakkında da aynen ya da başka bir düzende kabul etmeye zorunluyuz. Bir süt çocuğunun üzerinde ana ve babasının sürekli tesirleri yanında ondan daha az etkili olmayan okült tesirler çoktur. Her şeyden önce bunu inkar etmedikçe ruhların çocukluk hayatlarından -gelişim yolunda- faydalanmadıklarını iddia edemeyiz. □

Dr. Bedri Ruhselman'ın *Ruh ve Kainat* adlı eserinin 3. cildinin 771-778. sayfalarından Türkçeleştiren: Neslihan Parlak Kosova.

DUYURU



Metapsikik  
Tetkikler ve İlmî  
Araştırmalar  
Derneği



İnsanları  
Birleştiren  
Bilgiyi Yayma  
Vakfı

# BİLYAY VAKFI KONFERANSLARI ARTIK CANLI YAYINDA!

UZUN YILLARDAN BERİ VAKFİMİZDA 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.

KENDİ KENDİNİ YÖNETEN NÖROPLASTİSİTE

# Meditasyona 21. Yüzyıl Bakışı

*Dr. Rick Hanson*

*Aşağıdaki diyalog, Noetic Sciences'in Noetic Science'ı Keşfetmek isimli tele-seminerlerinden alınmış ve düzenlenmiştir. IONS<sup>1</sup> Araştırmalar Müdürü Cassandra Vieten, nöropsikolog ve meditasyon öğretmeni olan, nöropsikolog<sup>2</sup> Richard Mendius ile birlikte Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love and Wisdom (Buda'nın Beyni: Mutluluk, Sevgi ve Bilgelik'in Uygulamalı Nörobilimi) isimli kitabın yazarı olan Rick Hanson ile konuşmuştur.*

*Vieten: Derin düşünce nörolojisi (sinirbilimi) tam olarak nedir?*

Hanson: Geniş kapsamlı tanımıyla, insanlar dini uygulamalar yaptıklarında beyinde neler olduğuyla, böyle pratiklerle beynin nasıl değiştiğiyle ilgili bir çalışmadır.

Derin düşüncelere dalmak tanımlaması kulağa bir fantazi gibi gelse de; biliyorsun, yukarıya yıldızlara bakmak, okyanusa gidip onun büyüklüğünü



<sup>1</sup> Institute of Noetic Science [Noetik (akli faaliyetle ilgili) Bilimler Enstitüsü]. RM

<sup>2</sup> Sinir sistemi ve psikolojik davranış arasındaki bağlantı ile ilgili uzman psikolog. RM

hissetmek veya bebeğinizin gözlerinin içine bakmak ve *Tanrım, ben sana nasıl sahip oldum ve sen beni nasıl buldun!* diye düşünmek gibi. Tüm bunlar, derin düşüncelere dalmaktır. Buna ilave olarak, bütün büyük dinlerin, biçimsel düşüncelere dalma pratikleri vardır. Ama insanlar, düşüncelere dalmak aktivitesiyle, Tanrı ile veya bunun gibi bir şeyle iletişim şeklinde çerçevelendirmeden de uğraşabilirler.

Düşüncelere dalmak geleneğinin en iyisi, benim bildiğime göre Budizmdir. Bu aynı zamanda, Batı bilimiyle de birbirine en iyi karşılık gelen gelenektir; meditasyon uygulayıcılarının çoğu Budistler olagelmıştır. Araştırmaların büyük kısmının Hindu geleneğinin içinde yer etmiş, transdantal meditasyonu uygulayanlarla yapılmış olması tartışmalı olsa da.

Derin düşünce nörobilim alanı daha yeni geliyor; beyin bilimi hakkında bilginin ortaya çıkmasının hemen ardından gelişti. İnsanlar günümüzde, beyin hakkında 1990 yılında bildiklerinin iki katı bilgiye sahipler ve ben de şunu söylemeyelim ki bilim de günümüzde insanlar derin düşüncelere daldıklarında beyinde ne olduğuyla ilgili yüz kat bilgiye sahiptir.

Size birkaç örnek vereceğim. Rutin olarak meditasyon yapan birinin beyinde meydana gelen kalıcı değişikliklerden birisi, beyin daha kalın hale gelmesidir. Başka bir deyişle, rutin olarak meditasyon yapan birinde sinapslar<sup>3</sup>, sinaptik ağ örgüsü ve kılcal damar katmanları (glukoz

3 Sinir sinyallerinin, bir sinir hücresinden diğer sinir hücresine iletiildiği veya baskılandığı iki sinir hücresinin birbiriyle bağlantı kurduğu yer, kavşak, sinapsis. RM

*Zihin  
değişirse,  
beyin  
değişir.*

veya çalışır durumdaki bölgelere oksijen gibi metabolik maddeleri taşıyan ince damarlar) oluşur ki bir MRI<sup>4</sup>, beynin iki büyük bölgesindeki ölçülebilir kalınlaşmayı gösterir. Bir tanesi, alnın hemen arkasında bulunan prefrontal kortekstedir. Bu bölümün görevine, dikkatin kontrolünü yönetmek de dahildir: bir şeye bilinçli olarak dikkatini vermek. Bu değişiklik bir anlam ifade eder çünkü bu, meditasyon yaparken veya dini uygulamalarla uğraşırken gerçekleştirdiğiniz şeydir. Büyüyen ikinci beyin bölgesi, *insula* denen oldukça önemli bir parçadır. *Insula*, hem bedenin içsel halini hem de empati için temel olan başka insanların hislerini takip eder. Dolayısıyla, rutin olarak kendi bedenlerine odaklanan insanlar -bazı dikkat çalışmaları yoluyla- *insulalarını* kalınlaştırırlar ki bu onların kendi farkındalıklarını ve empatiyi daha fazla arttırmalarına yardımcı olur. Bu, *zihin değişirse beyin değişir* veya Kanadalı psikolog Donald Hebb'in dediği gibi, *birlikte ateşlenen*

4 Manyetik rezonans görüntüleme yöntemi. RM

*sinir hücreleri birbirine bağlıdır*lar, fikri olan *nöroplastisite*<sup>5</sup> için iyi bir örnektir.

Düşüncenin sinir sistemi yoluyla akan maddi olmayan bilgi olduğunu sanıyorum. Budizm zihninin, üzerinde durduğu şeyin şeklini aldığını öğretir veya daha doğrusu, beyin, zihnin üzerinde durduğu ne ise onun şeklini alır. Dolayısıyla, düzenli olarak zihninizi pişmanlık, kin, diğerleriyle tartışmalar, kendine kızma -bilirsiniz, kafanızın arkasında sürekli konuşan, aslında sizin bir hiç olduğunuzu, keşke insanlar daha iyi bilseydi vb. diye söylenen ses- üzerinde durursa beyniniz o yönde değişecektir çünkü birlikte ateşlenen sinir hücreleri -daha iyi ya da daha kötü için- birbirine bağlanırlar. Diğer taraftan, zihninizi iyi giden şeyler, minnettar olduğunuz şeyler, diğerleriyle olan iyi bağlantılarınız, iyi özellikleriniz, bir gün içerisinde başardıklarınız, dünyadaki olumlu koşullar gibi sağlıklı temalar üzerinde durursa, sinirsel substrat<sup>6</sup> ve pozitiflik çevrimi oluşturur.

Bu bilgiyi, dünyanın açık bir şekilde bıçak sırtında olduğu bir zamanda, inanılmaz derecede heyecan verici buluyorum. Kendi kendini yöneten nöroplastisitenin temel becerisi -diyelim ki mutluluk, sevgi ve bilgelik sinirsel ağ yapısının kasıtlı olarak aydınlatılması- müthiş bir kaynaktır çünkü aşırı ısınan bir dünyanın meydan okumasıyla karşı karşıyayız. İnsanlar, açgözlülük, nefret ve vesvese tarafından tahrik ediliyorlar ki bunlar Budizmin tanımladığı üç zehirdir.

5 Nöroplastisite, çeşitli iç ve dış uyarılara bağlı olarak beyindeki nöronların ve bunların oluşturduğu sinapsların yapısal özellikleri ve işlevlerindeki değişiklikler olarak tanımlanabilir. RM

6 Enzimin üzerinde etkili olduğu özel madde. RM

Mağara adamı zihinlerimiz, nükleer silahlarla donatılmıştır.

*Vieten: Derin düşünceler nörobilim alanı yeni filizlenmesine rağmen -gazete başlıklarında, radyo ve televizyon programlarında ve hatta Time dergisinin kapağında- zihinlerimiz ve öznel deneyimlerimiz arasındaki ilişkinin bedenimiz ve beynimiz üzerinde fiziksel etkilere, dramatik ve hatta kalıcı etkilere sahip olmasını anlamak yine de bir çığır açmaktadır. Zihni nasıl tanımlarsınız?*

---

*Tüm zihin  
buzdağının  
sadece  
tepesidir.*

---

Hanson: Filozofların binlerce yıldır yazıp, tartıştıkları şeyler hakkında konuşuyoruz. Son zamanlarda Batı'da, tüm spiritüel malzemeden dev bir salata oluşturmaya benzeyen çok büyük bir hareket var. Bu, önemli başlıklarla uğraşırken kelimeler hakkında net olmamızda yardımcı olur, o zaman ne hakkında konuştuğumuzu biliriz.

Temel olarak, sinir sisteminin, madde olarak ve madde yoluyla, yani aynı zamanda enerjinin de ( $E=mc^2$ ) beyinde merkezlendiğini

düşünüyorum. Bu, geniş bir şekilde tanımlanmış maddeselliktir. Zihin, bu maddesel sinir sistemi yoluyla bilgi akışıdır. Maddesel olmayan bilgi, o ya da bu tür bir fiziksel substrat yoluyla taşınır -daha doğrusu, temsil edilir- ki bu, ya hava moleküllerinin titreşimidir çünkü ses dalgaları hava molekülleri yoluyla hareket eder, ya internet içinde seyahat eden sinyallerdir ya da bu telesemineri ileten cep telefonu kulesidir. Bu sadece benim görüşüm değil aynı zamanda nöropsikolojideki<sup>7</sup> bununla ilgili genel düşünme şeklidir.

Bilginin sinir sisteminin içinde akışı bilgisi ile zihnin tanımında, herhangi bir zamanda zihnin büyük bir kısmının farkındalığımızın dışında olduğu -ve aslında zihnin büyük kısmı sonsuza kadar farkındalığımızın dışındadır- netleşir. Birisi rutin bir şeyler yaptığında, bir kahve fincanını kaldırmak veya kulağını kaşımak gibi, beynin farklı yerlerindeki gömülü motor komutlar bilince ulaşmaz. Elimize bakıp, "Tamam, el, havaya kalk," demeyiz. Ne demek istediğimi anlatabiliyor muyum? Bir şekilde sadece niyet ederiz ve bu işe yarar, değil mi? Bu, bizim farkındalık alanımızın dışıdır. Bu yüzden, burada bulduğum paketlerden bir tanesi, kendi farkındalık alanımızda bulduğumuz şeye ayrıcalık tanıma eğilimimiz olmasına rağmen, bu tüm



zihin buzdağının sadece tepesidir.

Yapabileceğimiz faydalı şeylerden bir tanesi de dikkatimizi kullanmaktır. Dikkatli dikkat, üzerinde durduğu şeyin ne olduğunu ve beynin içine neyi çektiğini aydınlatan, spot ışıkla elektrikli süpürge'nin kombinasyonu gibi bir şeydir. Odaklanmış dikkat alanının içindeki her ne ise onun için nöroplastisitenin gücü artırılmıştır. Ve sinir sistemi yoluyla bilginin bilinçdışı hareketi açısından

birlikte ateşlenip birlikte bağlanan sinir hücreleri, yani dikkat alanı odağında ateşlenen sinir hücreleri özellikle dikkati sürdürürler; bu sinir hücreleri gerçekten ve gerçekten birlikte bağlanırlar.

Doğa Ana, bilinçli deneyimlerimizden böyle öğrenmemizi istemiştir.

O yüzden, burada önemli nokta, dikkatli dikkati, farkındalığımızın bizim için yararlı olan şey üzerinde olması ve sonra birlikte ateşlenen bu sinir hücrelerini elde etmek için ustaca çalışması için kullanmaktır ki böylece onlar kendi içimizdeki sağlıklı eğilimleri birbirine bağlasınlar.

*Vieten: Elektrikli süpürge benzetmesi kullandınız ve bana öyle geliyor ki birçok insan günlük hayatında elektrikli süpürge'nin "tersini" deneyimliyorlar, yani dikkatlerinin odağını daha çok etraflarında onları cezbeden şeylere yönlendiriyorlar. Bunlar bazen yararlı ama diğer zamanlarda bizim için çok da iyi değiller. Yararlı olmayan bu şeylerin istemsiz "içeri*

7 Nöropsikoloji, davranış ve sinir sistemi fenomenini arasındaki bağlantıyı inceleyen bilim. RM

*çekilme”si ile çalışmamıza nasıl öneri getiriyorsunuz?*

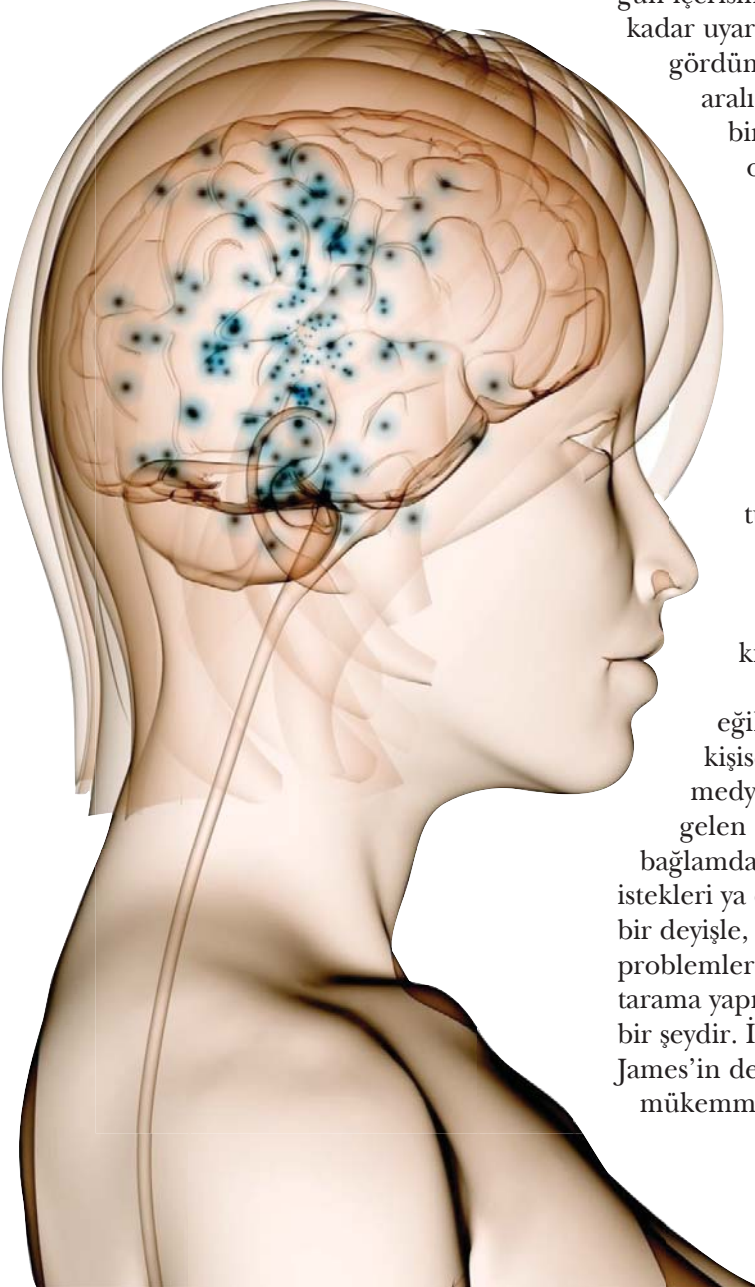
Hanson: Doğada besin zincirinin tepesinde hayvanlar olduğu tanımlamasını yaparız ve bu üç buçuk milyar yıllık bir evrimin ürünüdür; özellikle de sinir sisteminin altı yüz milyon yıllık evrimi. Bu uzun koşuda, dikkatlerini uzun zaman periyotlarında iyi olan şeylere yönelmekte başarılı olan

atalar yenmişlerdir çünkü gölgeler, sinsice yaklaşanlar, kargaşalar ve bunun gibi şeyler için sinirsel tarama yapmıyorlardı. Bizler, çok sinirli ve çok huysuz ataların büyük, büyük, büyük, büyük torunlarıyız. Öyleyse, beynin tabiatında harfi harfine bir maymun zihni vardır.

Hepsinin üstüne, bizler ADD (dikkat bozukluğu) kültürünün içinde yaşıyoruz. Topa tutuluyoruz. İnsanların gün içerisinde medya mesajlarıyla ne kadar uyarıldıklarına dair araştırmalar

gördüm ve bu alandaki rakam aralığı onbinlerde değilse de binlerde. Bunları bilinçli olarak fark edemeyebiliriz ama bu mesajlar farkındalık alanımıza girerler. Şimdi bir gün içinde insanların, korku temalı ne kadar mesaj aldığını düşünün. Yani bir havaalanına gidin; her doksan saniyede bir, tehlike seviyesinin turuncu olduğunu söyleyen bir mesaj alırsınız ki bu korkutucudur çünkü turuncu, bildiğimiz gibi, kırmızıdan önceki renktir.

Böylece, biyolojik eğilimimizin kombinasyonu, kişisel tarihimiz ve kültür bizi medyanın müthiş yoğunlukta gelen akışına alıştıırır. Bu geniş bağlamda, eğitilmemiş zihnin, istekleri ya da korkuları adına -başka bir deyişle, çözülmesi gereken problemler adına- sürekli olarak tarama yapması tamamen anlaşılabilir bir şeydir. İşte bu yüzden, William James’in dediği gibi, dikkat için eğitim, mükemmellik için eğitim olacaktır.



Bu spot ışığı ve elektrikli süpürge üzerinde kontrolümüz olmazsa, bilişsel psikoloji ifadesiyle bu bir “uyaran bağışsa”, o zaman beynimizin zamanla nasıl değiştiği konusunda bir parça bile kontrolümüz yok demektir. Ve bu da iyi bir şey değildir.

*Vieten: Uygulamalı nörobilim ve eğitim hakkında konuştunuz, öyleyse biz zihnin yapısını değiştirmeye başlayabiliriz. Bunu yapmaya başlamak için yollar nelerdir?*

Hanson: Öncelikle bunu uygun bir bağlama yerleştirmek için binlerce yıldır kullanılan dikkat eğitimi metotları var ki insanlar bunları gerçekten yaparlarsa işe yarar. İnsanlar bazen, zihinsel eğitim yapan Olimpik atletler gibi, hayatları boyunca gün içerisinde saatlerce pratik yapan, derin düşünceye dalma uygulayıcılarından bahsederler. Nörobilimin eklediği ise bu metotların değerinin bilimsel kanıtıdır ve sabit bir dikkat içinde olduğunda beyinde neler olup bittiğinin araştırılmasıyla da manastırda yaşamayan ama Manhattan’da arabalardan kaçan ya da buna benzer bir şey yapan insanlardaki dikkatin sinirsel substratını besleyen hedeflenmiş yolları öğreniriz.

Örneğin, burada beş adımdan ta da öneriden oluşan temel bir pratik var. Herhangi biri bunlardan birini istediği ölçüde yapabilir. Fakat bunu araba kullanırken yapmayın ve rahatsız hissetmeye başlarsanız durmak konusunda özgür hissedin. Bu pratikleri gözleriniz açık veya kapalı yapabilirsiniz, yine de gözleriniz kapalı yapmak daha basit olabilir.

Başlamak için fakındalığınızı nefesinize getirin. Eğer dikkatinizi nefesinize getirmek konusunda sizi

rahatsız eden herhangi bir şey varsa ki bir travmanın anısına sahip insanlarda bu olabilir, o zaman dikkatinizi kibarca hoş veya basitçe nötr bir şeye yöneltin, örneğin ayaklarınızdaki hislere veya “Mutlu olmayı diliyorum,” veya “Ailemin iyi olmasını diliyorum,” gibi bir cümleye.

Şimdi, bu uygulamayı yaparken dikkatinizin belirlediğiniz şey üzerinde birkaç dakika kalmasına niyet edin. İster nefesiniz, ister bir cümle veya başka herhangi bir şey olsun, zihninizin bu dikkat objesi üzerinde kalmasına niyet edin. İçinizde yukarıdan aşağı dikkatliliği hissederek ya da baştan sona, “Burada dikkatli kalacağım,” gibi kelimeleri kullanarak niyet edebilirsiniz.

İkinci adım veya öneri gevşemektir. Aldığınızdan daha uzun nefesler verin ve dilinizin gevşemesine özen gösterin.

Üçüncü öneri ise mümkün olduğunca güvende hissetmektir. Bazen bu zorlayıcı olabilir çünkü savunmamızın seviyesini düşürmek bizi gerginleştirebilir ve böyle olursa, bulunduğunuz yerin muhtemelen korumalı ve rahat bir yer olduğunun farkına varmak için biraz zaman ayırın. Sizi hayatınızda destekleyen iyi insanları ve hayatın getirdikleriyle başa çıkmanıza yardımcı olan kendi gücünüzü hissedin. Bu kaynakla birlikte, savunmanızın seviyesini düşürmeyi ve hayata karşı daha az bağlanmış olmayı keşfedin.

Dördüncü öneriye doğru hareket ederken, basitçe iyi-olma duygularına açık olun. Hiçbir şeyi zorlamadan veya germeden, mutluluk ve minnettarlığın yumuşak hislerini teşvik edin. Örneğin, ormanlar beni mutlu eder ve portakalların kokusu için minnettarım.

Sizin için hangisi uygunsa, pozitif duygu hissinin içinizi doldurmasına izin verin. Başka duygular da olabilir, negatif duygular bile olabilir; bunlara direnmeyin. O anda yapabildiğiniz en iyi şekilde dikkatinizi duyguya geri getirmeye devam ettikçe, bırakın gelip gitsinler.

Beşinci öneri, farkındalığınızın sınırsız bir uzayda olduğu duyusuna sahip olmaktır. Farkındalığın hiçbir kenarı, hiçbir sınırı olmadığını fark edin. Bir bakıma sonsuzdur, uzay veya gökyüzü gibi. Bu geniş uzayın içinde farklı deneyimler gelip gidiyor ve şimdi farkındalığınızın geniş uzayı içinde yükselen ve geçen deneyimlerin panoromik duyusuna sahipsiniz. Sınırsız, açık uzayda düşüncelerin, duyuların, seslerin, hislerin, arzuların, hatıraların vb. gelip gittiğine dair bir tür kuşbakışı görüşe sahipsiniz. Hissettiklerinizin içinde buna değer ne varsa keyfini çıkarmak konusunda özgür hissedin.

*Vieten: Ahıştırma için teşekkürler.*

Hanson: Bu beş adet basit önerinin, müthiş bir başlangıç pratiği olduğunu tekrar ve tekrar deneyimledim. Yaklaşık beş dakika alıyor ve pratikle birlikte, bu zamanı daha da kısaltabilirsiniz çünkü oraya nasıl gideceğinizi biliyorsunuz, o devreleri nasıl çalıştıracağınızı ve zihninizi sabitlemeyi biliyorsunuz.

Bu beş adım süresince beyinde neler olduğunu açıklamak isterim. Dikkatimizi nefesimize veya neyi seçtiyseniz ona odaklamak niyetiyle başlıyoruz. Yukarıdan aşağıya niyet ettiğimizde, pek çok yönetim sisteminin bulunduğu, alnın hemen arkasındaki beyin bölümü olan prefrontal korteksi çalıştırıyoruz.

Aşağıdan yukarıya niyet etmeyi oldukça ilginç buluyorum; somutlaşmış bir his, duygusal olarak zengin bir duyum veya eğilim aldığımızda yaşarız bunu. Aşağıdan yukarıya niyet etmek çok güçlüdür çünkü bu limbik sisteme, yani duyguları içeren beyin zarının altındaki bölümlere bağlanır. Burası, niyetimizle ilişkili, duygusal anlamda pozitif ödülleri almaya başladığımız yerdir.

İkinci öneri, rahatlamadır. Modern hayatta sempatik sinir sistemiyle bağlantılı olan stres tepkilerimizi, kaç veya savaş sistemimizi süreğen şekilde

---

*Farkındalığın  
hiçbir sınırı  
yoktur.*

---

etkinleştiririz. Bunu stres patlamasıyla başa çıkmak için geliştirdik ama bu süreğen stres değil ve ne zaman stresli olduğumuz hakkında dikkatli olmak da çok zor çünkü stres sekerek atlayan, maymun-zihin<sup>8</sup> eğilimleri beynin içinde etkinleştirir. Çevredeki kaplanları tararken bu maymun-beyni sakinleştirmek, başka bir deyişle, sempatik uyarılmayı sakinleştirmek önemlidir ve bunu yapmanın yolu da sinir sistemindeki parasempatik kanadı etkinleştirmektir. Burası, otonom

---

<sup>8</sup> Oturmamış, yerinde duramayan, değişken, kaprisli, hayalperest, kararsız, şaşkın, kuşkulu, dizginlenemez zihin anlamına gelen Budist bir terimdir. RM

sinir sisteminin dinlenme ve sindirme bölümüdür. Parasempatik sistemi etkinleştirmenin en müthiş yolu, nefes verişlerimizdir çünkü parasempatik sistem nefes verişini kontrol eder. Üç-on arası uzun nefes verme parasempatik devreyi çalıştıracak ve sempatik canlanmayı sakinleştirecektir. Benzer şekilde, parasempatik sistem sindirimi, dili veya dudakları gevşetmeyi idare ettiği için bunlar da onu çalıştırmaya yardımcı olur.

Üçüncü öneri, güvende hissetmeye odaklanır. Bu, çok önemli olmasına rağmen insanlar için genelde zordur çünkü bizde, benim “kağıt-kaplan paranoyası” dediğim şey var. Aslında bizler tehditleri abartmak, fırsatları ve tehditlerle başa çıkmaya yarayan kaynakları küçümsemek üzere evrim geçirdik. Bunun, Afrika’da iki milyon yıl önceki gen kopyalarına geçmesi müthiş bir şey olabileceken, yirminci yüzyılda hayatın niteliğini deneyimlemek kötü bir yoldur. Pek çoğumuz normalde

olduğumuzdan daha güvende hissedebilir. İnsanları mümkün olduğunca güvende hissetmeleri için teşvik ederim çünkü hayatın içerisinde mükemmel güvenlik yoktur. Örneğin, hiçbirimiz yaşlanmaktan, hastalıktan veya ölümden korunamayız ama birçoğumuz, hayatla karşılaşma kapasitemiz içinde daha az tetikte, daha az destekli ve daha fazla kendine güvenli hissetmeye gayret edebiliriz.

Güvende olma duygusu bize dikkatlilikte yardımcı olur çünkü güvende hissetmediğimizde, sürekli olarak tehditleri tararız ki bu durum dışsal uyanık olma halini artırır ve içsel kendinin farkında olmayı engeller. Muhtemelen Buda’nın aydınlanmasıyla ilgili anlatımlarda, sırtını ağaca vermesi hikayesinde bir yanlışlık yoktur. “Onun sırtına sahip” ağaç. Bu Buda’yı, vahşi varoluşun içindeki en öldürücü tehditten -arkasından- korumuştur ve bu, Mara ve diğer illüzyon kuvvetlerini ön taraftan, yani onlarla başa çıkabileceği



yönden gelmeye zorlamıştır.

Dördüncü öneri iyi-oluş halini davet eder. Dikkatli olmak, maymun zihninin sürekli gaspının üstesinden gelmek için nefes alıp verme duyuları, şefkat dolu bir cümle veya bir dua gibi tek bir şeyin üzerine dikkatimizi odaklarız. Bu odağı dikkat alanında tutmak için çalışan belleğin içinde tutmak gerekmektedir. Çalışan belleğin sinir substratının açık veya kapalı olabilecek bir tür kapısı vardır. Kapalı olduğunda, içerikleri orada kalır ve deneyimimizin içine aktardığı şeyle biz zihnin kararlılığını sağlarız. Dikkatimizi vermek istediğimiz şeyle kalabiliriz. Kapı, ödüllü takip eden bir nörotransmitter<sup>9</sup> olan dopamin<sup>10</sup> yoluyla çalışır. Dopaminin sürekli akışı, kapıyı kapalı tutar. Kapıyı pat diye açan şey, ödül duygusu eksildiğinde olan dopaminde bir düşüş veya yeni ve daha tatlı ödüller tanıştırıldığında olan bir dopamin filizidir ve bir şeye dikkatimizi yönettığımızde bizim dikkatimizi dağıtır.

Dolayısıyla, bu pratikte, iyi-olma hislerini teşvik ettiğinizde iki şey yapıyorsunuz. Kapıyı kapalı tutan sürekli bir dopamin akışı yaratıyorsunuz ve çok ödüllendirici dopamin akışını yönettiğiniz için bir dopamin filizi almıyorsunuz. Bu iki şey, çalışan belleğin kapısını kapalı tutar ve böylece zihni istikrarlı kılar.

Son öneri olan farkındalık alanının sınırsız uzay olduğunu fark etmek, yanal ağların -dikkatli, açık, geniş farkındalıkla bağlantılı başımızın yanındaki devrelerin- etkinleştirmesini

gösteren bazı yeni araştırmalarla bağlantılıdır. Bu durum insanları güçlü bir benlik duygusu ile, ben-kendim-ve-bana ile plan yapan, geçmişini düşünen, lisanı kullanan ve soyutlamayla meşgul beynin merkezindeki devrelerdeki olağan zihin durumunun dışına çıkarır. Bunun için bir yer olmasına rağmen, modern hayat, bu ortahat ağların etkinleşmesi üzerinde fazla durur ve birlikte ateşlenen sinir hücreleri beraber bağlandığı için bu bölgelerde güçlü bir takviye elde ederiz. Bu yüzden yanal ağları istikrarlı bir şekilde etkinleştirmek bir eğitim gerektirir. Yanal ağları etkinleştirmenin yollarından birisi de panoramik görüş yoluyla. Başka yollar da vardır, mantıklı şeyleri bilmemek ve bunlara ihtiyaç duymamak gibi ama en kolay yollardan biri sınırsız bir farkındalık duygusunun geliştirilmesidir: kuşbakışı, panoramik bakış.

Bu son derece basit beş öneri, iyi bilime dayalı temel bir uygulama oluşturur. Bu, kendi kendini yöneten nöroplastisiteye iyi bir örnektir. Bu uygulama, dikkatli dikkatin sinirsel substratlarını güvenilir bir şekilde uyarır ve zamanla bu uyarım, onları doğal olarak güçlendirir çünkü birlikte ateşlenen sinir hücreleri beraber bağlanırlar. Bu bilgiyi şefkat, özgüven, esneklik, ruhsal kavrayış ve derin konsantrasyonun sinirsel substratlarını arttırmak için kullanabiliriz. Müthiş, değil mi? □

<http://noetic.org> web sitesinden (*Journal of Noetic Sciences*, Sayı 9, Nisan 2011) alınan makaleyi çeviren: Sonay Sunucu.

9 Nörotransmitter, sinirler arası kimyasal iletici, sinir sistemi boyunca kimyasal bilgi taşıyıcı. RM  
10 Dopamin, hareket ve duyguyu düzenlemek için beyin ile birlikte çalışan sinir taşıyıcısı. RM



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

Değerli Okurlarımız,

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

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

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

Dilerseniz internetteki facebook gruplarımızı

**BİLYAY VAKFI ve MTİA DERNEĞİ**

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

ve

**RUH VE MADDE KİTAP KULÜBÜ**

<http://www.facebook.com/groups/205985712775099/>

adreslerinden ziyaret edebilir, ÜYE olabilirsiniz.

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



Ruh ve Madde  
Yayınlari

# Atasal Dinamiklerin Yaşayan Etkileri

*Fadime Çelik*

**B**UGÜN, kıvranıp durduğumuz sorunlarımızın, hastalıklarımızın, nesiller boyunca tekrar eden iş kurup batırma, terk edilme, boşanma gibi negatif döngülerin kökenlerinin tanıdığımız veya tanımadığımız atalarımızın psikik seviyede hala taşıdıkları ruhsal yaralarının bize olan uzantıları olduğunun ne kadar farkındayız bilmiyorum.

Son yıllarda aile dizimi, şamanik yöntemlerle yapılan atalar çalışması gibi uygulamaların gösterdiği şey, kabile kültürlerinin aksine modern toplumlar olarak atalarımızı hatırlamayı, onurlandırmayı unutmuş, ihmal etmiş durumdayız. Bizler atalarımızı ne kadar ihmal edersek hem kendimiz için, hem de bizden sonra gelen nesiller için daha fazla problem yaratıyor oluyoruz. Bunu sizi korkutmak, onlardan korkmanızı sağlamak için söylemiyorum. Bunu, onları ve onlardan yaşayan kuşaklar olarak bizlere gelen dinamik etkileri daha iyi anlamamız ve isterseniz bu dinamiklerin şifalandırılabilceğini, döngülerin kırılabilceğini görmemizi sağlamak için söylüyorum.

Bazı şamanik ekoller fiziksel görünüşümüzün, sahip olduğumuz duyguların, korkuların, sınırlayıcı inançların yani bugün bize sorun yaratan dinamik etkilerin %75'inin atalarımızdan geldiğini, %25'inin ise bu hayattan ve kendi geçmiş hayatlarımızdan gelmekte olduğunu ifade eder. Bu oranların istatistiksel bir gerçeklik olduğunu iddia edemem. Ancak atalarımıza yönelik olarak yaptığım çalışmalardan ve araştırmalarımından da bildiğim üzere atalarımızdan bizlere etki eden psikik yaraların varlığını inkar edemediğim bir noktadayım.

Bu yaklaşıma göre, bir nesilde çözülmemiş olan bir şey bir sonraki nesilde tekrar ortaya çıkar. Vaka çalışmalarında genetik hastalıklardan muzdarip olan kişilerin atalarına bakıldığında orada mutsuz bir-birkaç ata olduğu görülmüştür. Homeopatlar, dikkat eksikliğiyle doğan çocuklar üzerinde araştırmalar yapmışlar. Vakaların %95'inde ailenin tarihini çıkardıkları zaman, geçmiş atalar arasında ya tüberkülozdan ölen, ya tüberküloz geçirmiş olan birinin olduğunu görmüşler. Tüberkülozun enerjetik kalıbının *huzursuzluk* olduğunu tespit ettikleri için dikkat bozukluğu olan çocukları, homeopatik olarak tüberküloza verilen homeopatik ilaçla tedavi ettikleri zaman çocukların sakinleştiklerini görmüşler.

Çünkü bu çocuklar aslında eski bir kalıbı tekrar ortaya koyuyor, ortaya çıkarıyor. Dolayısıyla bir nesilde çözümlenmemiş olan bir dinamik, bir diğer nesilde tekrar ortaya çıkarak aslında kendini ifade etmiş adeta "*ben buradayım*"



demiş oluyor. Diğer neslin çocukları atalarının bitiremediği döngüsel enerji kalıplarını üstlenerek, düşmana karşı korkusuzca koşan cesur savaşçılar gibi bu döngüyü şifalandırmak için kendilerini ortaya koyuyorlar. Sonuç ne kadar acı verici olursa olsun, kolektif aile karmalarımızı, atalardan yaşayanlara gelen etkileri dönüştürmek, atalarımızı, kendimizi ve gelecek nesillerimizi şifalandırmak mümkün. Bu süreçteki içsel tutumumuzu ise atalarımızı yok saymamak, ne yaşamış, ne yapmış olurlarsa olsunlar yargılamamak ve onları onurlandırmak üzerine oturtmamız gerekiyor.

## Kilitlenme

**A**İLEDE birisinin, bilinçsizce, kendisinden daha önceki kuşaklara

ait bir bireyin yaşam çizgisini, kaderini yeniden üstlenip yaşamasına kilitlenme denir.

Bir çocuk için olabilecek en kötü şey aileden dışlanmaktır. “Çocuk ben buraya aidim, buraya ait olmak istiyorum ve her ne olursa olsun bu ailenin kaderini paylaşıyorum,” diyen bir bilinçaltı dinamiklerle yaşar. Çocuk, aileye olan aidiyeti için bencilliğin ötesinde her şeyi yapar. Başkalarının işine yarayacaksa ölmeye bile hazırır. Çocuk ait olabilmek için neyi yapması neyi yapmaması gerektiğini sezgisel olarak bilir.

Mesela bir çocuk başkalarına verildiğinde, yani çocuk bu verilmiş nedeniyle aileden dışlanmış olduğunda, daha sonraki kuşaklardan birisi kilitlenme nedeniyle verilen sanki kendisiymiş gibi davranacaktır. Hiç tanımasa, onun ne yaşadığını

bilmese bile başkalarına verilen atasına kilitlenen kişide kendi ailesine karşı aidiyet hissetmeme, dışlanmışlık duygusu, yalnızlık duygusu, intihar eğilimi, derin bir hüznün, depresif eğilimler, ilişki problemleri gibi pek çok sorunun kaynağı bu kilitlenme olabilir.



Aile dizimi sırasında, başkalarına verilen atayı temsil eden temsilci dizimde yer aldığı başkalarına verilen atanın verilmiş olmaktan dolayı hissettiği duygular ve acı temsilci aracılığıyla ifade edilir. Ata ölmüş olduğu halde psişesinde duran ve kaderine kilitlenen kişiyi de etkilemeye devam eden enerjetik dinamikler temsilci aracılığıyla da olsa kendini ifade edebildiği için dönüşmeye başlar. Bu dönüşüm şifalandırıcı etkiyi yaratır. Bu şifalandırıcı etki

nedeniyle, başkalarına verildiği için aile tarafından dışarıda bırakılan ata, kendisinin kaderiyle özdeşleşen ya da kendisinin kaderine kilitlenen kişi için artık bir koruma haline gelir. Bu çalışma sayesinde, temsilci aracılığıyla da olsa, sistemik aile tarafından yeniden kabul ve değer gördüğünde yani enerjetik aile sistemindeki yerini aldığı sonraki kuşakları etkileyebilecek potansiyeldeki enerji değiştiği gibi, kendi kaderine kilitlenen kişiyi etkilemeye devam eden enerji de değişmiş olur. Bu değişim destekleyici, dostane ve şifalandırıcı bir gücü beraberinde getirir.

Birisine bir haksızlık yapıldığında grupta yani haksızlık yapılan kişinin psişik aile sisteminde karşı konulmaz bir dengeleme, telafi gereksinimi doğar. Daha önceki kuşaklarda yaşanmış olan haksızlık, düzeltilmesi için daha sonraki kuşaklardan birinin acısını çekeceği biçimde yeniden yaşanır. Buna *sistemik tekrar zorlanımı* denir. Yani gelecek kuşaklardan biri haksızlık yapılan aile bireyinin kaderini üstlenir ancak bu tür bir üstlenme veya tekrarlama hiçbir zaman hiçbir şeyi düzeltmez. Nesillerden bir tanesi çıkıp tamam, ben bunu sizin için yapacağım diyene kadar gider. Biri sorumluluğu alıp da yapana kadar gider.

Aile dizimi bu kırılmayı sağlayan tekniklerden biridir. Böylece kuşaklar arasında geçiş yapan-yapacak olan telafi veya kefaretni ödeme dinamiği şeklindeki enerjetik etkilerin şifalanması mümkün olur. Ataların yaşayan nesiller üzerindeki negatif baskısı söner. Ailenin kolektif şuur alanında bu acının kalıcı iyileşmesi gerçekleşir.



## Vaka

**B**ÜYÜK büyük anne evli ve kocasından hamileyken başka bir erkeğe aşık olur. Bu durumu öğrenen kocası 31 Aralık günü 27 yaşındayken intihar eder. Büyük büyük anne intihar eder eşinden miras kalan çiftliği, intihar eden eşinden doğan oğluna değil de, sonradan aşık olup evlendiği adamdan doğan oğluna miras bırakır. Bu büyük bir haksızlıktır. Miras bırakılan bu ailenin neslinden olan üç erkek 31 Aralık günü 27 yaşlarında intihar eder. Kilitlenmeler böyle çalışır. Bu aileden bana gelen, sürekli panik ve karmaşa yaşayan avukat adama dizimde şöyle söyledim:

Sırtını duvara dayayarak ayakta dur. Ölen adamı yani büyük büyük annenin intihar ederek ölen kocasını hayalinde canlandırarak ona şunu söyle. *“Seni onurlandırıyorum. Yüreğimde yerin var. Düzeltilebilmesi için sana yapılan haksızlığın adını koyacağım.”* Adam bunu söyledikten sonra yaşadığı panikten

kurtuldu. Çünkü yapılan haksızlığı ifade edip kabullendi. Onun bu kabulü ve intihar edeni onurlandırması, mirası haksızca kullanan ailesi üzerindeki haksızlığın telafisine yönelik olan intihara teşvik edici nitelikteki enerjetik dinamikleri şifalandırdı.

Ailelerde bir çocuğun ölmüş bir kardeşi, anne veya babayı izlemesine yönelik bir ihtiyaç vardır. Çocuk içsel olarak, *“Seni izliyorum,”* der. Bu durumdaki bir kişi intihar da edebilir, kanser ya da başka bir hastalığa da yakalanabilir.

Aslında üç temel dinamik vardır:

*“Seni ölümünde, hastalığında ya da kaderinde izlerim,” eğilimi.*

*“Sen öleceğine ben ölürüm,” eğilimi.*

*“Sen gideceğine ben giderim,” eğilimi.*

## Vaka

**K**IZLAR yurdunda kalan kızlardan biri kendini yurdun damından atmıştı ama ölmemişti. Dizimde babasının ölmek istediği açıkça görüldü. Babası da, ölen kendi babasını izlemek istiyordu. Çocuk içsel olarak babasına *“sen öleceğine ben öleyim”* demekteydi. Bilinç dışı düzlemde, *“Yükü ben taşırsam babam kurtulur,”* demekteydi. Bu durumda dizinde çocuğa acısının başkalarına yardımcı olmadığı gösterilir.

Çocuğa şu söylenir. *“Sevgili baba, sen ne yaparsan yap ben kalıyorum. Yaşam bana seninle geldi, onu alıyor ve sayıyorum.”* Böylece babasına olan kilitlenmeden ve onun kaderini izlemekten sevgiyle ve saygıyla ayrılır.

Bu tip bir enerji çalışmasıyla atalarımızdan miras kalan

hastalıklardan, onların işlediği bir suçun kefaretinin ödeme zorunluluğundan veya onlara yapılan bir haksızlığı hayatımız pahasına da olsa derinden hissettiğimiz telafi etme dürtüsünden kurtulabiliriz. Atalarımızın nesillere akıp duran acılı ve hastalıklı enerjetik dinamiklerle birlikte taşıdıkları lanetler varsa onlardan da özgürleşebiliriz.

Afrikanlı şaman Malidoma Some atalarla ilgili çalışma da yapıyor ve diyor ki: *“Bizim sorunlarımızdan birçoğu atalarımızın bitmemiş hikayelerini, bitmemiş işlerini, bizim üzerimizden gerçekleştirmeye çalışmalarından kaynaklanır. Ölülerini şifalandırmak, atalarını şifalandırmak yaşayanların sorumluluğudur.”*

Dolayısıyla biz, atalarımızın dökemediği gözyaşlarını dökebiliriz. Veya onların deme fırsatı, söyleme fırsatı bulamadığı şeyleri söyleyebiliriz.

Özetle böyle bir çalışmayı yaptığımızda sadece geriye doğru çalışmıyoruz aslında ileri doğru da çalışıyoruz. Üstelik çocuğumuzun olup olmaması da önemli değil. Çocuğumuz olmasa da bir çalışmayı yaptığımızda, o çalışmaya sevgi ve emek verdiğinizde o bizim çocuğumuz gibidir. Ortaya koyduğumuz bir şeydir ve bizden sonrakilere hediyedir.

## Ataları Onurlandırmak İçin Bir Ritüel

**K**ENDİNİZLE baş başa kalacağınız sessiz bir odada yere veya koltuğa oturup gözlerinizi kapatın. Birkaç kez derin nefes alıp nefesinizi çok yavaş bir şekilde bırakın. Farkındalığınızı ayaklarınıza, bacaklarınıza, gövdenize ve tüm

---

*Çocuğumuz  
olmasa da  
önümüzdeki  
nesillerin  
atasıyız.*

---

bedeninize odaklayın. Bedeninizin, kökleri yerkürenin çok derinlerine uzanan bir ağaç olduğunu hayal edin. Ağacın kökleri atalarınızı temsil ediyor. Dikkatinizi bu köklere yönlendirip *“Atalarım size hangi rengi göndereyim?”* ya da *“Atalarım göndermem gereken renk ne?”* diye sorun ve sezgisel olarak içinize doğan renk neyse o rengi kabul edin. O rengi nefesinizle içinize çekip nefes verirken köklerinize doğru aktığını imgeleyin. Bu nefes çalışmasını bir süre yapın. Bu sırada köklerden size doğru gelen bir renk akışı varsa bu rengi kabul edin ancak bir rengin size gelmesi konusunda beklentisiz olun. Bir renk dönüşü olsa da olmasa da çalışma etkilidir. Sadece ve sadece gönderdiğiniz rengin bir etkisi olacağını bilin. Bu imgesel çalışmayı istediğiniz sıklıkta yapabilirsiniz. Atalarınızın bilincinde, onların farkında olmanın ve onlarla şifalandırıcı bir etkileşim halinde bulunmanın bir yoludur bu. □

## KAYNAKLAR:

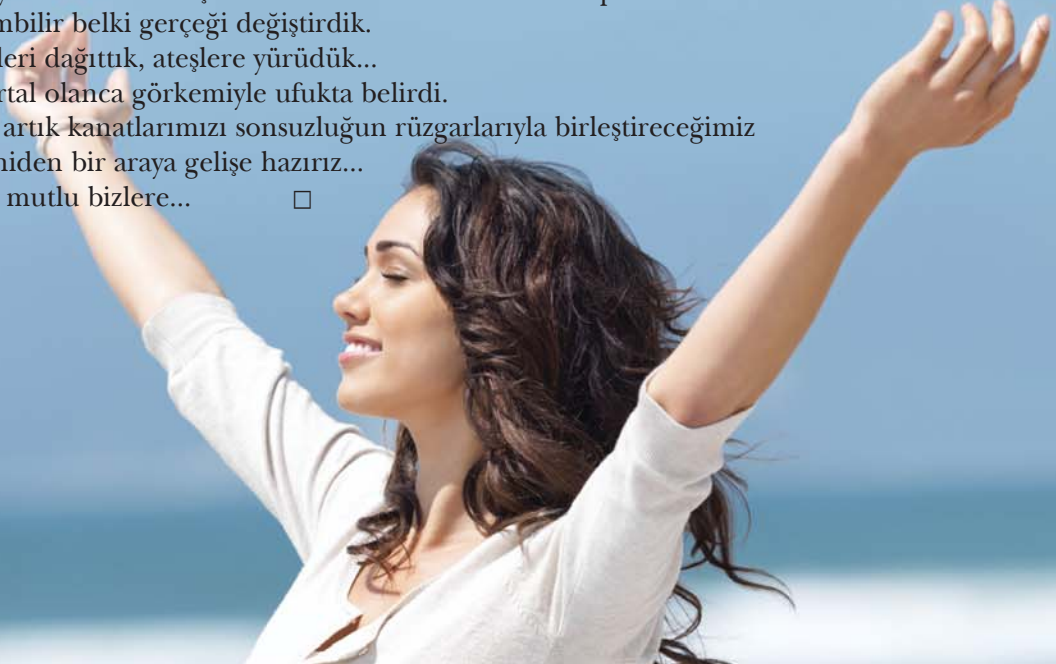
Bert Hellinger, *Kabul Etmenin Özgürlüğü*.  
Mark Wentworth & Filipe De Moura, *Soyağacı*  
Regresyonu çalışma notları.

AKIŞ

# Karanlıktan Aydınlığa

*Zümrüt Erkin*

Yeniden... yenilenmek için...  
 Kabuklarımız acıyarak soyuluyor içimizden.  
 En derindeki gölgemiz çıkmak için karşındakini kurban kılıyor.  
 Ve hepsi insanlığın derin hüznü acısıyla kalbin içinde yenileniyor.  
 Artık her bilgi taneciği soyut kalıyor.  
 Bir nebze hafifletse de...  
 Sevebilme yetimiz kaybolmuş.  
 Bilgeliğimiz gibi.  
 Arıyoruz sevgiyi, bilgiyi...  
 Kaybolduk...  
 En bilge olan da kaybolacaktı.  
 Bu bir tarih.  
 Bir oyun; yakıcı, yok edici, sarsıcı, acıtıcı...  
 Ve oyundan çıkabilmek için yollar buluyoruz.  
 Denizden çıkmaya çalışan uçan balık gibi...  
 Bilgiler, bilgelikler. Yöntemler, teknikler, terapiler...  
 Ruhumuzun, içimizin ışığına dikiyoruz gözlerimizi...  
 Tutunuyoruz sınırsız ipimize, en derindekine..  
 Ve dahi karanlığın içine...  
 Karanlığımıza daldıkça daha, daha daha da karanlık.  
 Ve karanlığın sonunda ışık belirsiz..  
 Hiç kimsenin cesaret edemeyeceği karanlık yollar da, yaşamlar da dolaştık...  
 Büyük fırtınaların içinden dümenimize sınırsız sarılıp rotamıza devam ettik.  
 Kimbilir belki gerçeği değiştirdik.  
 Sisleri dağıttık, ateşlere yürüdük...  
 Kartal olanca görkemiyle ufukta belirdi.  
 Ve artık kanatlarımızı sonsuzluğun rüzgarlarıyla birleştireceğimiz  
 Yeniden bir araya gelişe hazırız...  
 Ne mutlu bizlere... □



## BİRLEŞTİREN BİLGİ

# Merkeze Dönmek İsteyen Zaman

A. Cemal Gürsoy

**G**ELECEĞİ oluşturan başlangıçtaki ilk ışık, baş ve sonun tüm algılarını, duyularını ve sonunda elde edilen emekle bilgiyi dönemler boyunca zenginleştirdi.

İlk ışık bize göre bir anlatım; ilk ışık varsa son ışık arkadan mı geliyor? Duraklar biçiminde mi? Onun doğasındaki nitelikler görünen alemin algı sistemine göre böyle bir takım unsurlara ayrılıyor; Işık beyaz mı, şeffaf mı, ince mi, akıllı mı diye sorularla düşünme kapasitemizi zorladığımızda...

Bakın ne çıkıyor karşımıza? Soyut bir düzlem; BİLGİ ve akışı saran her anlayış realitesine göre kendini ortaya koyan SEVGİ. Sevgiyi ortaya koydukça hiçleşiyor, yalın ve yalnız bir ilerleyişi seçmiş oluyorsun. Hiçleştikçe sevgin yeni bilgileri açığa çıkarıyor. Yeni bilginde yaşam ortamları yeni küreleri oluşturup, zaman dokunmaya başlıyor.

Zaman kavramı düşünce eylemimizle algılanıyor. Düşünerek anlamaya çalışıyoruz. Üç boyutlu bir alemde zaman dokumasının hangi ilmeklerini görüyoruz? Bu makinenin tamamının ve bu makineyi çalıştıran sistemin, yöneticinin nasıl bir üretim planladığını şu anki şuurumuzla birleştirip entegre edemiyoruz.

Zamanı oluşturan değişimler, dönüşümlerin hepsi aynı anın içinde farklı realitelerin şuur katmanlarına yön veriyor. Zaman dışı olmak istenen ideal bir hal. Biz şuurumuzu ışıkla karşılaştırdığımızda üç boyutun dışına aktığımızda farklı boyutların şuursal kapasiteleri ile karşılaşılıyor. İşte o karşılaşmalarda bizim anladığımız anlamda zaman kavramı, lineer anlayış kalkıyor. Her şey ışık hızından öte bir işleyiş organizasyon içinde. Zaman işte bu noktada yerini ışığa terk ediyor. Şuursal bir bilme haline ve ışık yaratmaya dönüşüyor; yani bilgi dağıtıp, tezahür etmiş enerjileri, elementleri merkeze doğru dönmelerini



sağlıyor. Merkeze dönmeler ışığın kalitesini ve çevresindeki karanlık duvarın yaratıcı bir şekilde merkez tarafından görülmesini sağlıyor. Gerçeğin tüm süreçleri varoluş, yaratılışın ince nüansları ışığın karakteri ile ortaya çıkıyor.

Algılarımız, rasyonel aklımız, süptil bir zekaya bilmeye dönüşüyor. Şuursal kapasitemiz bir ayrışma ve düzeyleri serbest bırakma tekniği ile lineer olmayan genişlemeyi yaşıyor. Bu yaşamsal döngü, spiritüel öğreniş içinde benlik olmayan kalıcı tek ben ile yok oluşu öğrenen, edindiği bilgiden serbestliği, özgürlüğü öğrenen ama ışığın temel harcından sevgi denen bir malzeme olduğunu keşfettiren bir yolculuğa çıkıyor. Sevgide ben yok ise eğer, genişleme ve vermenin yasası sürekli doğurmaktır; ışığın bilgi doğurması yeni mekanlar, varlıklar ve aydınlanmak isteyen karanlıklar. Karanlıklarda bilinmek isteyen ışık değil mi? Varoluşun bekleyen soruları, sorguları değil mi?

Yazının başında sorduğumuz ışık beyaz mı, şeffaf mı, ince mi, akıllı mı sorgularına burada bir açıklık getirebiliriz. Işık, varoluş içinde öğrenip anlayana kadar psişik süreçlerde beyaz ve saf. Daha sonra beyazın inceliğe neye dönüştüğünü şu an bilmiyoruz. Şeffaf mı, evet; geçirgen, her deneyimin sonunda yeni yükselişlere imkan veriyor, dalga gibi her dalgada daha da uzaklara korkusuzca açılıyorsun. İnce mi,

evet; sonuna kadar onun inceliğe de girmediği kıvrımı yok. Zamanın ötesine taşıyan ince fikirleri, yaratıcılığı ilkeleri taşıyan incelikte, her maddi nedenselliğe ve akıllanmış döngüsel elementlere akıyor.

Hoş bu elementler eterik düzeyde incelidikçe bilgiyi sürekli devri daim birbirlerine vererek kendilerini serbest bırakıp ayrışıyorlar ama ince fikirler taşınmaya devam ediyor.

Bu saf aşkın akıl ince düzeylerin bilinmesiyle genişleyen döngüsel bilme hali, bazı mekanlarda daha uzun şuursal deneyimler içinde; maddeye biçim vermek, aldığı vazifeyi işleyebilmek için bize göre zaman dediğimiz bir enerjiye teslim oluyoruz.

Saf, akıllı, ince, şeffaf ve beyaz, bu süreç bir şuursal kademedede terk edilip yerini hiçliğin aldığı bir seviye gelecek. Ama o anlar gelene kadar şuurumuz incelik istiyor, bilgi istiyor, sevgi ile yönlendirilmek isteniyor, zaman enerjisinin kıyılarında dinlenmek istiyor. Yeni düşünme sistemi ile yeni algılar edinmek, yola bunlarla devam etmek istiyor.

Ruh aslı vazifesini madde ortamında entegre edip yeni alanlara açılmak istiyor. Sevgi, tüm deneyimlerin karşılaşmasında bir karşılık olmadan işini yapmak istiyor.

Varlık, aldığı başlıca özellikleri tamamlayıp, zaman algısına dokuyup ruha dönmek istiyor.

Bütünleşik ve tam olmanın ince fikirleri bir araya toplanıp, ışığın parlak gözalcı doğasında parlak bir rüzgar olup gereken yerlere esmek istiyor.

Sevgi, barışı içinde tutup ince bir akışla merkeze doğru dönmeyi istiyor.

Daha fazla tam olmak için neye ihtiyacımız var? □

## Güçlükler

*Sandra Ingerman*

**G**EÇTİĞİMİZ YIL pek çoğunuzun çeşitli güçlükler yaşadığını biliyorum. Bu güçlükler bizi bir genişleme ve büyüme durumuna doğru yönlendirdi. Güçlüklerle dolu zamanlarda kalplerimizi açarız ve bu da şefkat durumunda olabilme yeteneğimizi artırır. Kim olduğumuzda derinleşiriz.

Güçlükler ışığa doğru büyümemizi kolaylaştıran inisiyasyonlardır.

Öğretmenim olan rehber ruh, yaşama duyduğumuz sevginin hem iyi hem de kötü zamanlarda yolumuzu aydınlatacağını paylaşır.

Ayrıca, umut durumunu korumanın ve beslemenin pozitif şifalanma ve dönüşüm için vazgeçilmez olduğunu da fark ettim. Umut bir iyilik halidir.

Ruhsal uygulamalarla uğraşan bazı insanlar yaşamın güçlüklerinden korunacaklarına inanırlar. Fakat yaşam büyümemiz ve gelişmemiz için gerekli olayları bize getirir. Ruhsal uygulamalar yaşamın bize getirdiklerini ele almamız için bize araçları verirler.

Bedenimiz ve zihnimiz yaşamdaki olaylarla yıprandığında ruhumuz parlamaya ve yolu aydınlatmaya devam eder. İçimizdeki ruh bizi



ileri taşıyacak güce sahiptir. Anahtar içimizdeki ruhla bağlantımızı güçlendirmektedir.

İçsel Dünyalar'a yolculuk yaptığımız ve içimizdeki şamanla çalıştığımız zaman geçirdiğimiz inisiyasyonların bizi bir teslimiyet noktasına götürdüğünü ve egodan ruha hareket ettiğimizi görürüz. Sonra da kendimizi ruhsallıkla hareket ettirdiğimiz bir yaşamı yaşarken buluruz.

Bu bizi içimizdeki şamanı deneyimlemeye götürür. Yardımcı ruhlarımız bize rehberlik yapabilirler ama çalışmayı bizim adımıza yapamazlar.

Kalpten yaşayarak başlamalı ve yaşamın içinde kalbimiz ve güçlü gözümüzle hareket etmeliyiz. Güçlü gözümüz, üçüncü göz olarak da bilinen, altıncı şakramızdır.

Şamanlar kalpleri ve güçlü gözleriyle görürler.

Ayrıca, şimdi bedenlerimizi güçlendirmemizin de zamanıdır. Çünkü bedenimiz ruhumuzu taşır. Bedenimizi taşıyan ruhumuz değildir.

Çoğu kişi bu yılın geçtiğimiz yıl kadar zor geçip geçmeyeceğini merak ediyor. Bu neyi seçtiğinize bağlı: Egonun akıntısını mı izleyeceksiniz yoksa ruhu mu seçeceksiniz?

İlahi ışığınız, Kaynak ve içinizdeki ruhla bağlantınızı geliştirmek için düzenli bir dönüşüm uygulamasını sürdürdüğünüze emin olun. Bunu ne kadar çok yaparsanız ruhsal düzeyde o kadar güçlü hissedeceksiniz. İlahi ışığınıza ve Kaynak'a teslim olabileceksiniz. Yaşamda gerçekten de ruh tarafından yönlendirildiğinizi hissedeceksiniz. □

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

## ANKET...

Değerli Okurlarımız,

Sizlerle var olan iletişimimizi daha yakın ve sürekli bir hale getirip dilek, öneri ve beklentilerinizi de öğrenmek amacıyla minik bir anket hazırladık.

Aşağıdaki web sitelerine ulaşarak, anketimize siz de katılabilirsiniz.

**BİLYAY VAKFI VE MTİA DERNEĞİ**

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

BİLYAY Vakfı ile Ruh ve Madde Yayınları Hakkında Anket

<https://www.surveymonkey.com/s/KVDLSV7>

Katılımızı bekliyor, ilginize teşekkür ediyoruz.

AKIŞ

# Kaderinizi Kontrol Etmek

Ronna Herman  
kanalıyla

*Varlık: Başmelek Mikail*

**I**ŞİĞİN sevgili ustaları, gelişiminizi planlamak için kendinize izin verme, sizin yüce amacınıza hizmet etmeyebilecek veya ruhsal sağlığınıza artırmayacak yeni kavramları inceleme, durum değerlendirmesi ya da çeşit envanteri yapma zamanıdır. Birçoğunuz bilgiye, ritüellere, metodolojiye veya başkalarına bir şeyler öğretmeye çok bağımlı hale geldiniz. Yapabilirseniz şu sorulara kalp/can merkezinizden cevap veriniz: Başkasının kanalıyla gelen sizinkinden daha yüksek bilgeliğin bilgisine güvenir misiniz; dışarıdan gelen tüm bilgileri kendi kalp/can merkezinizin içinde kontrol eder ve onaylar mısınız? Sürekli olarak ışık frekanslarınızı hızlandıracak ya da katılımızın olmadan ruhsal farkındalığınızı sıçrama yaptıracak yeni bir metot, yeni bir bitki, yeni bir iksir veya alet, başka bir deyişle sihirli bir çözüm mü ararsınız?

Alopatik<sup>1</sup> tıbbın şifalanmada önemli bir model olduğunu unutuyor musunuz, buna sağlığınıza/bütünlüğünüz için sorumluluğu almak, bütün muhteşem homeopatik ilaçlar ve mevcut olan beden/zihin tekniklerinin bolluğu da dahil? Bedeninizde, kritik hallere ulaştığınızda, sert bir müdahalenin başlatılması gereken zamanlar vardır. Siz hala yoğun bir maddesel dünyanın içinde, fiziksel bir kap içerisinde ve yapınızın içerisinde, hayatı tehdit eden şeylerin konumunun belirlenmesi ve düzeltilmesine yönelik bir oluşumun kendisini göstermesi yıllar aldı.

En güçlü stresi yaşadığımız alan anlayış ama biz görüyoruz ki anlayışın anlamının ne olduğu konusunu kapsamlı bir şekilde anlamaya ihtiyaç var. İnsanlık, binlerce yıldır “sürü” diye adlandırabileceğimiz bir konumda ve bu bir şartlanmışlık olduğu için de kırması çok zor. Kalabalıkları ve popüler inançları veya eğilimleri takip etmek daha kolaydır. Kendi kararlarınızı vermek, bunun anlamı standart

<sup>1</sup> Hastalığın kendinden daha farklı etkilere neden olan maddeler kullanarak hastalıkların tedavisi, zıt tedavi yöntemi. RM

normlara oturmayan radikal ölçüleri ele almak olsa da deneme ve yanılma yoluyla kendi sezgilerinize güvenmeye başlamak daha zordur. Hızlı bir düzenleme için kendinizin dışına bakmak, hareketlerinizin bir parçası olmak ya da onların sorumluluğunu almak istemediğinizden daha kolaydır. Başkalarını suçlamak daha kolay ve daha rahattır. Uсталık sadece budur, kaderinizin efendisi olmak, kendi beden/zihin/ruhunuzun efendisi olmak. Mucizeler sözü veren yeni bir fikrin bando arabasına zıplamakta ne kadar hızlısınız? Ne yazık ki spiritüel toplulukların içinde sizin kanabilirliğinizden/ yaranabilirliğinizden kar sağlamaya istekli olan çok fazla kişi vardır. “Yaptıkları işler yoluyla onları tanıyacaksınız,” ama bazen bu idrak olgudan sonra, çok geç gelir. Kararınızı vermeden önce bunu kendi içinizde onaylamalısınız.

Dileğim sizlere sert bir çıkış yapmak ya da müthiş bir gelişme göstermediğinizi önermek değil, aslında bunun tam tersi doğru olan. Muhteşem bir ilerleme ve önemli bir büyüme kaydediyorsunuz. Ama bir kısmınız, geçiş sürecinde kritik bir noktada. İnisiyasyon yolu boyunca hızlanmış oldunuz ve yeni bilgi, her gün bir parça daha ortaya dökülüyor. Seçim yapabileceğiniz ilkeler ve teorilerin çokluğuna rağmen, sizler yine de yolu farklı, sınavları farklı, gerçekliği algılayışı tamamen kendine özgü olan, kendine has beşeri/ruhsal

bir varlıksınız. Bu yüzden, başkası için harikalar yaratan bir teknik, size herhangi bir fayda sağlamayabilir. Birisinin şifa, dengeleme, uyumlama veya telafi için kesin işe yarayacağını onayladığı metot, sizin için tamamen yanlış -hatta zararlı- olabilir. Başkalarının değerleriyle mi yoksa kendi değerlerinizle mi yaşayacaksınız? Kendi davranışınızı modelleyecek ve kendi spiritüel yolunuzu mu tasarlayacaksınız yoksa başka birisinin kopyası mı olacaksınız? Siz tek bir

türsünüz, bunu size tekrar ve tekrar söylüyoruz. Yaratıcı sizi en kıymetli misyonu başarmanız için gönderdi, bu sizin ruhunuza ilahi plan olarak kodlanmıştır. Kendi planınızı mı yoksa başka birinin planını mı takip edeceksiniz ve

böylece de kendi planınızı tezahür etmemiş veya tamamlanmış olarak mı bırakacaksınız?

Siz kendi kendinizin hekimisiniz ama yetenekleriniz ve sezginiz hala bebeklik döneminde. Mümkün olduğunca saf ve mümkün olduğunca işlem görmemiş olan taze yiyecekler yiyerek koruyucu önlemler alıyorsunuz. Bedeninize dikkat ediyor ve onu dinliyorsunuz ve hareketleriniz ve düşüncelerinizin sağlığını üzerinde dramatik bir etkisi olduğunu biliyorsunuz. Beden/zihin ve Ruhun



dengeğini arıyorsunuz ama hala aile, iş yeri ve sayısız sorumlulukların stresine maruz kalıyorsunuz. Hala havanın boğulduğu, sisteminizin tıkandığı ve genelde suyunuzun ve gıdanızın kirlilikle dolduğu yerlerde yaşamak zorundasınız. Bu şeyler yavaş yavaş değişiyor ama bu arada siz, gerçekçi olmak zorundasınız. Fiziksel realitenizden geri çekilemezsiniz, sorumluluklarınızdan kaçamaz ya da onları yok sayamazsınız. Bu, yükselme sürecinin en zor yanlarından birisidir.

Siz, geldiğiniz yere ait olan mükemmelliğin bir işaretine veya bir anısına sahipsiniz. Mutluluğun muhteşem hissine ve daraltıcı fiziksel kabınızın hapsinden özgür hissetmenin nasıl bir şey olduğunun hissine daha sıklıkla geçiş yapabilirsiniz. Dünyasal hayatınızdan ve onun getirdiği hengameden giderek daha fazla tatminsizlik duyuyorsunuz. “Eğlence” faaliyetlerinden türetme alışkanlığında olduğunuz beklenti

ve rahatlama bile artık sizi tatmin etmiyor gibi görünüyor. Birçoğunuz, sorumluluklarınızdan uzaklaşmak, işini bir kenara atmak, daha çok bir köstek olan veya bir hapis haline gelen sahip olduklarınızdan kurtulmak adına müthiş bir istek duyuyorsunuz. Bu, bir usta, bir sevgilinin yolu değil. Algınızı derece derece değiştirerek ve sorumluluklarınızı kabul ederek ilerleyin. Herhangi bir durumda, kişide veya olayda, dikkatinizi iyiye yöneltin. Siz, karşılıksız sevgi ve neşenin yansıtıldığı spiritüel bir grupta veya kaosun, korkunun, reddetmenin, kıskançlığın ve güç savaşlarının var olduğu bir durumda olduğunuza bakmaksızın, sevgi ve uyumu yansıtın. Doğanın huzuru içerisinde, bir dağın üzerinde oturarak usta olmak kolaydır ama hayatın günlük olaylarının içerisinde denge ve uyum hissini korumak çok daha önemlidir. Size rahatsızlık veren ve illet edenler, en iyi öğretmenlerinizdir. Onlar, sizin en



derinlerinizden fişkıran iyileştirilmesi gerekenleri size aynalarlar. Algınız değiştikçe ve siz saf sevgiyle parladıkça etrafınızdaki tüm olaylar değişecektir veya hayatınızdan kademe kademe geri çekileceklerdir. Onların sunduğu dersi öğrenmiş olacaksınız; bu yüzden artık sizin gerçekliğinizde bir etkileri olmayacak. Ruhunuzla daha fazla uyum içinde olmaya başladıkça, etrafınızda dönen kaos her ne olursa olsun, dünyanız da daha uyumlu hale gelecek.

Tüm bu tanımladıklarım, Dünyanız ve insanlık için devam etmekte olan bir değişim sürecinin, yükselme sürecinin parçasıdır. Bu, istikrarlı, sürekli ileriye giden bir süreç değildir, daha çok enerjinin ve yeni bilginin bir isyanıdır ve sonra bir özümseme, entegrasyon ve tezahür zamanıdır. Bu zamanda, duyuların bazıları daha belirgin görünüyor ve geçen zaman süresince sanki bilinmeyenin içine doğru büyük bir sıçrama yapmış veya belirsizliğe ve yoğun savunmasızlık duygusuna geri adım atmış gibi hissedebilirsiniz. Artık düşüşe ve büyütülmüş akışa, hızlandırılmış frekanslara biraz daha alışık olmalısınız ama farkındalığınızın bir sonraki seviyesine itildiğinizde, bu, fiziksel/mantal/duygusal bedenlerinizin içinde, değişen derecelerde bir alarmı başlatır.

Dünyaya ve insanlığın üzerine doğru akan büyütülmüş enerjinin taşkıntısı yaşandı. Evrenin bu parıldayan, kristal maddesi, sizin ve aynı zamanda dünyanın özüne nüfuz etti. Güçlü bir elektrik dalgasının şakra sisteminize nüfuz ettiğini gözünüzde canlandırın ve orada bu akıma uyumlanamayıp direnen atomlar, hücreler ya da enerji büyük bir dalgalanmaya zorlandı.

Bu akım sizin fiziksel kabınız, eterik ağınız, duygusal bedeniniz ve mantal bedeniniz boyunca yankılandığı için bu yüksek frekanslarla uyumlanamayan karanlık atomları veya sıkışmış enerjileri, kendisiyle birlikte toplar ve taşır. Şimdi aura alanınızı gözünüzde canlandırın ve auranızda enerji sızıntısı, çarpıklık ve bulutlar oluşturan, dengesizlik hissi veren ve muhtemelen rehberlerinizle, öğretmenlerinizle ve ruhsal yardımcılarınızla geçici olarak bağlantınızı kaybetmenize neden olan bozulmayı görün.

İşte bu yüzden denge kaçmış gibi, boşlukta gibi, kısmen bedenin içinde ve kısmen de dışında gibi hissediyorsunuz. Kendinize, bir inisiyasyonu deneyimledikten veya yeni bir titreşim seviyesiyle bütünleştikten sonra izin vermeniz önemlidir. Yalnızlığın içine çekilmeye veya doğada zaman geçirmeye ve okuma, araştırma, hatta meditasyona ara vermeye ihtiyaç duyduğunuzu hissedebilirsiniz. Onun yerine kendinize yüksek farkındalık hissine alışmak ve entegrasyon için zaman tanıyabilirsiniz.

Birçok kişi dünyanızın içinde, ley hatlarında ve grid<sup>2</sup> sistemde harekete geçen kristal enerji hakkında konuşuyor. Birçok kişi dünyanın farklı alanlarında kolaylaştırmaya ve bu güçlü enerjileri etkinleştirmeye neden oluyorlar. Geçmişte, şifa meditasyonlarında, kristal/elmas piramidinin görüntüsünü ve imajinasyonunu kullanmaya alıştık ve diğerleri, Dünyanın etrafındaki müthiş enerjinin ileri düzeyde bilgisini taşıyorlar. Ne olup bittiğini anlamak için size içgörü sağlamama

<sup>2</sup> Coğrafyada enlem ve boylam çizgilerinin kesiştiği noktalar.

izin verin. Sadece ileri ışınların değişim/dönüşümleriyle ve rafine Kaynak/Tanrı/Tanrıça enerjileriyle doldurulmuyorsunuz, aynı zamanda dünyanızın içindeki ilerleyişte de içsel bir aktifleştirme süreci var.

Güzel gezegeniniz Dünya'nın şekillendiği zamanda, evrenin uzak bir noktasından gelmiş olan, duyarlı kristal varlıklar vardı. Onlar, canlarını feda etmeyi kararlaştırmışlardı ve bu yüzden de Dünyanın evrimleşmesi ve nihai yükseliş için tasarlanmış olan Büyük Plan ile kodlanmışlardı. Onlar, Dünya'nın stratejik grid noktalarının derinlerine yerleştirildiler. Frekanslarla ve kozmostan Dünya'ya gelen ve geri giden bilgilerle rezonansa girdiler ve oldukça büyük miktarda bilgi ve enerjiyi varlıklarının içinde depoladılar.

Dünya kabalığının içine batıp bilincin sınırları sebebiyle daha üst alemlerle bağlantısı kesildiği için büyük uygarlık Atlantis'in son batışında, bu müthiş kristal varlıkların pek çoğu kendilerini kapattular ve ayrıldılar. Aktif olarak kalanlara aşinasınız: Mısır, büyük piramitler; Bimini civarlarındaki

Atlas Okyanusu; Tibet; Titicaca Gölü, Peru; Palenque; Kudüs/Sina Dağı ve Grand Teton birkaçının ismi. Şimdi bu enerji merkezlerinin (aynı zamanda giriş kapılarının) bazıları, dünya üzerindeki karmaşanın büyük kısmının odak noktası haline gelen negatiflikle yoğunlaşıp tıkandı, özellikle Afrika'da, Mısır'da ve Orta

Doğu'da. Diğerleri, binlerce ışık savaşçısını kendi kuvvet alanlarına doğru çekerek ve böylece de içsel planlarının harekete geçmesini sağlayarak, ışık saçmaya devam ediyorlar. Ve zaman zaman inkar edilemeyen bir içsel çağrı yoluyla ruhlarını izleyenler, kristal yapıları temizleyip şifalandırmaya yardımcı olmak amacıyla bu kutsal girdaplara gittiler; böylece onlar bir kez daha Elohim'in ve melekler aleminin mesajlarını saf ve güçlü bir şekilde yayabildiler, aynı zamanda Dünya'nın merkezinden ve yüzeyinden şifa titreşimlerinin yayılmasına katkı sağlayabildiler.

Sizin de gördüğünüz gibi, kozmostan gelen hızlandırılmış frekansları deneyimliyorsunuz ve aynı zamanda sizler, Dünyanız mükemmel planına uyumlanmaya ve onunla rezonansa girmeye başladığı için onun içindeki kalıpların değişimlerinden de etkileniyorsunuz. Biliyorsunuz ki şifalanma içeride başlar ve bütünlüğün birleştirilmesi ve korunması şeklinde etki ve güç kazanarak dışarıya doğru yayılır.

Şimdi istekliyseniz, kendi İlahi Ben'inizden milyonlarca küçük piramitle dolu olan kristal bir piramit meydana getirin. Bu yapının kendi varlığınızın içinde birleştiğini, sürekli olarak serbest bıraktığınız karanlık atomlardan geriye kalan boşlukları doldurduğunu gözünüzde canlandırın. Sıkıntı ve hastalığın belirtilerini yaratan alanlara doğru yer değiştirdiklerini görün. Onları bütün şakralarınıza, salgı bezlerinize ve organlarınıza yerleştirin. Onların milyonlarcasının, kan akışımınızın içinde aktığını ve saf kristal ışıkla en derindeki hücresel seviyenize



kadar bedeninizi doldurduklarını görün. Bu güzel, güçlü kristaller soyunuzun, mirasınızın, kaderinizin kodlarını taşıyorlar. Onlar gücü, arzuyu -bir araya getirmek için aradığınız tüm özellikleri- taşıyorlar. Onları, daha üst seviyedeki beş adet ışının dönüşüm enerjileriyle yüklenmiş olarak veya şimdi birleşmiş olduğunuz ışın seviyesi ne ise onunla yüklenmiş olarak gözünüzde canlandırabilirsiniz.

Bu kristal piramitler, Dünya'nın dönüşümü için olduğu kadar sizin gelişiminiz için de büyük bir hız yaratacaklar. Tüm dünyada ve özellikle batı yarı kürede, bu kristal enerjiler yeniden harekete geçiriliyorlar ve hızlandırılıyorlar. Bunlar, huzur ve erdemle birlikte insanlığın olduğu kadar Dünyanız'ın da şifalanmasını ve yükselişinin artışı hızlandıracaklardır.

Kendi gerçeğinizi bulmak için istekle yanıp tutuşmalısınız ve o zaman bu gerçeği, varlığınızın tümünde yaşamalısınız. Doğrulukta ısrarcı olmalısınız; kendiniz için ve tüm insanlık için doğruluk ve biliyorsunuz ki bu sizle başlar. İşbirliğinin olduğu, rekabetin olmadığı, diğerleri size yardım ederken ve sizi onaylayıp size güvenirken bir yandan da sizin başkalarına yardımcı olduğunuz, onların yeteneklerini ve gerçeğini onayladığınız bir ruh içinde yaşamalısınız. Kişisel sorumluluk hissi, herkesin katkıda bulunduğu ve herkesin faydalandığı, ortak iyiliğe hizmet eden yeni toplulukların ilk örneğinin köşe taşı olacaktır. "SENİN EN YÜCE HAYRIN İÇİN YAPILACAKTIR" cümlesi, sizin inancınız ve parolanız haline gelmeli.

Spiritüel gücünüz ve bilgeliğiniz test ediliyor. Sizler bir kavşak



noktasındasınız: Bir lider mi olacaksınız yoksa bir takipçi mi? Yeni Çağın işaretiyle tatmin mi olacaksınız yoksa cennetin bütün yayılan ışığının içinde keyif yapmak konusunda ısrarcı mı olacaksınız? Cevabınızın ne olacağıyla ilgili hiçbir şüphemiz yok.

Sevgi ve korumanın kristal aurasında sizi sarıyor ve kucaklıyorum. Ben Başmelek Mikail, her zaman sizinleyim. □

Ronna Herman, bir spiritüel astrolog, danışman ve öğretmendir. *On Wings Of Light* (Işık Kanatlarında) kitabının yazarıdır. Özel seanslar, atölye çalışmaları ve seminerler yapar, dersler verir ve Başmelek Mikail'e kanal olur. <http://www.spiritweb.org/Spirit/ronna-herman.html> web sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

<http://www.spiritual-endeavors.org> web sitesinden alınan makaleyi çeviren: Sonay Sunucu.

# Enerji Terapisi

*Patty de Llosa*

2. Bölüm

**O**SCHMAN, şifacıların geniş ve farklı bir yelpazede teknikler ve neyin nasıl işlediğine dair teoriler sunmalarına rağmen alınan sonuçların çok benzer olduğunu işaret eder: bedenin ve kişinin sağlıklı hale doğru dengelenişi. Ayrıca, akupunkturcular, Alexander ve Feldenkrais tekniklerini öğretenler, Reiki uygulamacıları, Polarite ve Kranial Sakral terapistler, Şifalı Dokunuş ve diğer yöntemleri kullanan hemşireler gibi günümüz terapistlerinin bir danışanın bedenindeki enerjilerin akışını hissedebilme ve bu akışların nerelerde tıkanıldığını belirleme tarzlarını özetliyor. Oschman tıp, yeni fizik ve kadim şifa teknikleri arasındaki boşlukları birleştiren bilimsel bir teori de sunmakta. Nobel ödüllü Albert Szent-Györgyi'nin, "Bizden önceki her kültürde ve her tıbbi geleneğe, şifa enerjisi hareket ettirmek yoluyla elde edilirdi," sözünü hatırlatıyor.<sup>1</sup> Bunların hepsi, biyolojik enerji alanlarının incelenmesi fiziğe ve fizik de biyolojiye ışık tutarken Batı biliminde yeni bir harekete tanıklık etmekte. Biyoloji, alternatif tıbbın gizemlerinin bazılarını gün ışığına çıkartmak için fiziğin iki yarasını benimsemiştir: elektriğin manyetizme yol açtığını anlatan Amper Kanunu ve bir miktarda bir iletken yakınında hareket ettirmenin elektrik oluşturduğunu anlatan Faraday Kanunu. Enerjinin belirli frekanslarının ve dalga boylarının bedeni olumlu, dengeli biçimde etkileyen ve molekülden moleküle etkileşimler üreten sinyaller yolladığını öğrendik. Ve artık bildiğimiz üzere, etkileşmek için moleküllerin birbirine dokunması gerekmez.

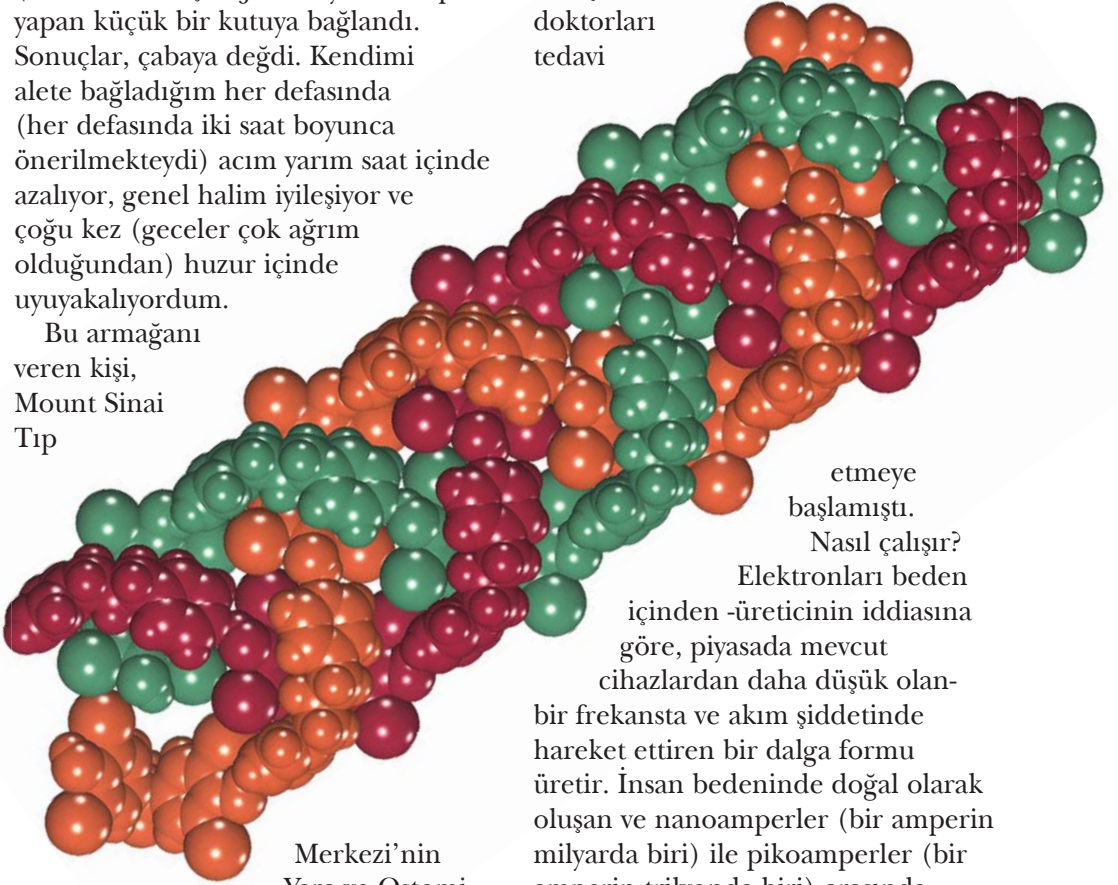
## Elektronik Aygıtlar ve Cihazlar

**K**İŞİSEL DENEYİMİM belki ilginç gelebilir. Birkaç yıl önce bir fitik ameliyatının ardından hayli acı dolu bir hafta geçirdim. Tai Chi öğrencilerimden biri, şifayı hızlandırdığı

<sup>1</sup> Albert Szent-Györgyi, *Introduction to a Submolecular Biology*, New York, Academic Press, 1960.

iddia edilen elektronik bir aygıtı bağlanmamı önerdi. Kurması biraz dertliydi. Bedenin içine elektrik akımı göndererek iletken ortam su olduğundan, iki sünger bandı nemlendirip ayak bileklerime sardım. Sonra her bir sargıya küçük bir elektrod yerleştirildi ve tellerle, EPRT (Elektro Basınç Rejenerasyon Terapisi yapan küçük bir kutuya bağlandı. Sonuçlar, çabaya değdi. Kendimi alete bağladığım her defasında (her defasında iki saat boyunca önerilmekteydi) acım yarım saat içinde azalıyor, genel halim iyileşiyor ve çoğu kez (geceler çok ağrımd olduğundan) huzur içinde uyuyakalıyordum.

Bu armağanı veren kişi,  
Mount Sinai  
Tıp



Merkezi'nin  
Yara ve Ostomi  
Bakım Ünitesi'ne

klirik hemşiresi olarak çalışmış olan Sally Bishop'tu. Aygıtın ürettiği etkinin akupunktura benzediğini açıkladı. Kulağa uygun geliyordu. "Büyülü kutu"nun zihin ve bedenin yeniden dengelenişinin etkilediğine kuşku yoktu. Sally 2003'te geçirdiği bir trafik kazasının ardından bu terapiyi öğrenip

kullanmıştı. Kırılan kaburga kemiğinin acısı üç gün sonra geçmiş ve yaklaşık altı hafta içinde iyileşmişti. Kullanmaya devam ettikçe, on beş yıldır savaştığı lif dokusu iltihabı ve kronik yorgunluk sendromunda dikkate değer bir iyileşme olunca Sally işinden ayrılıp New York'ta arkadaşlarını, hastaları, danışanları ve doktorları tedavi

etmeye  
başlamıştı.

Nasıl çalışır?

Elektronları beden içinden -üreticinin iddiasına göre, piyasada mevcut cihazlardan daha düşük olan- bir frekansta ve akım şiddetinde hareket ettiren bir dalga formu üretir. İnsan bedeninde doğal olarak oluşan ve nanoamperler (bir amperin milyarda biri) ile pikoamperler (bir amperin trilyonda biri) arasında değişen elektrik akımlarıyla uyumlu enerji yollar. Üreticiler, böyle akım aralıklarının beden içindeki enerji sistemlerini içsel enerji meridyen yolları üzerinden temizlemek ve güçlendirmek için elverişli olduğunu söylemekte. Daha fazla bilgi için [www.eprttechnologies.com](http://www.eprttechnologies.com) adresine bakınız.

Bu, Çinli hekimlerin içsel organlar



ve yapılarla dışarıdan haberleşmekte kullandığı enerji şebekesinin aynıdır. Bu görüşte, insan bedeninin enerjisi normal şartlar altında iyi dengelenmiş olan on iki meridyen veya kanal üzerinden akmaktadır. Bu akış tıkanıldığında veya yaralanma, stres, yorgunluk ve yaşlanma nedeniyle zayıfladığında bir düzensizlik oluşur ve bu, bütün sistemin dengesini bozma potansiyeline sahiptir. Akupunktur, akupresür, tai chi, qigong, meditasyon ve yoga bedeninin enerji meridyenlerini bu meridyen noktalarını kullanarak dengeli haline döndürme çabalarıdır.

### Acınıza Lazer Sıkın

**S**AĞLIK SORUNLARINA bir başka yeni çözüm ise düşük düzeyli

lazer terapisi veya LLLT denilen soğuk lazer terapisi. Yaşlıca bir beyefendi bana çok ciddi bir felç geçirdiğini anlattığında öğrendim; yaşaması beklenmiyormuş ama lazer terapisi onu kurtarmış ve yavaş yavaş normale döndürmüştü. Küçük bir tabancayı andıran mekanik bir cihaz gösterdi; kendisini sağlıklı tutmak için her gün beş ile on dakika boyunca beynine lazer ışınları “sıkıyordu”... Bu, bazılarımıza korkutucu gelebilir. Şahsen, lazer deyince aklıma ameliyatlarda sokuları kesen veya galaksiler arası savaşlarda kurşun yerine geçen ışınlar geliyor. Ancak, bu düşük düzeyli lazerler ısı üretmiyorlar ve ABD Gıda ve İlaç Kurumu tarafından onaylanıp önemli risk oluşturmayan aygıtlar olarak sınıflanmıştır.

Soğuk lazer terapisinin kökleri

1960'lara uzanır; dünyanın dört bir yanında uzun yıllar kullanılmıştır ama ancak son on yılda ABD'de popüler oldu. Pek çok hastada kronik ve akut ağrı ve sancuları yatıştıran acısız bir prosedür olduğu kanıtlanmıştır; bedeni, kas ağrılarından doğal olarak kurtardığı söylenir. Özetle, şifayı harekete geçiren şey ağırlı ve incinmiş bölgeler üzerinde kontrollü ışığın uygulanmasıdır. Beni bundan haberdar eden beyefendi gibi kişiler başağrılarında tutun da bel ağrısı ve uykusuzluğa dek çeşitli rahatsızlıklar için reçetesiz alınabilen ilaçlar yerine bu lazerleri kullanmaya başlamıştır. Profesyonel ve üst düzeyli amatör atletler de artık lazer terapisi kullanmakta; tıpkı yanık tedavi merkezleri, kiropractörler, fizik terapi uzmanları ve diş hekimleri gibi. Onkologlar ise lazerlerin ışın tedavisi ve kemoterapinin şiddetli semptomlarının bazılarını azaltmaya yardımcı olduğunu görmüşlerdir. [laseryourpain.com](http://laseryourpain.com) adresindeki web sitesinde ayrıntılı bilgi bulabilirsiniz.

## Yaşayan Matris

**D**ENGELİ, acıdan ve hastalıktan uzak bir yaşama kavuşmayı kim istemez? Bu yeni aygıtlar ve ortaya çıkan teoriler, beden ve zihnin sürekli olarak kendilerini içimizde ve çevremizde olmakta olanlara göre yeniden ayarladığı sonsuz bir oyunda insan varlığının yaşayan, hareket eden bir elektromanyetik kuvvetler matrisi olarak görüldüğü yeni bir vizyonu doğrulamaktadır. Oschman'a göre, bu yaşayan matris "Bedenin her bir köşesine dek uzanan sürekli

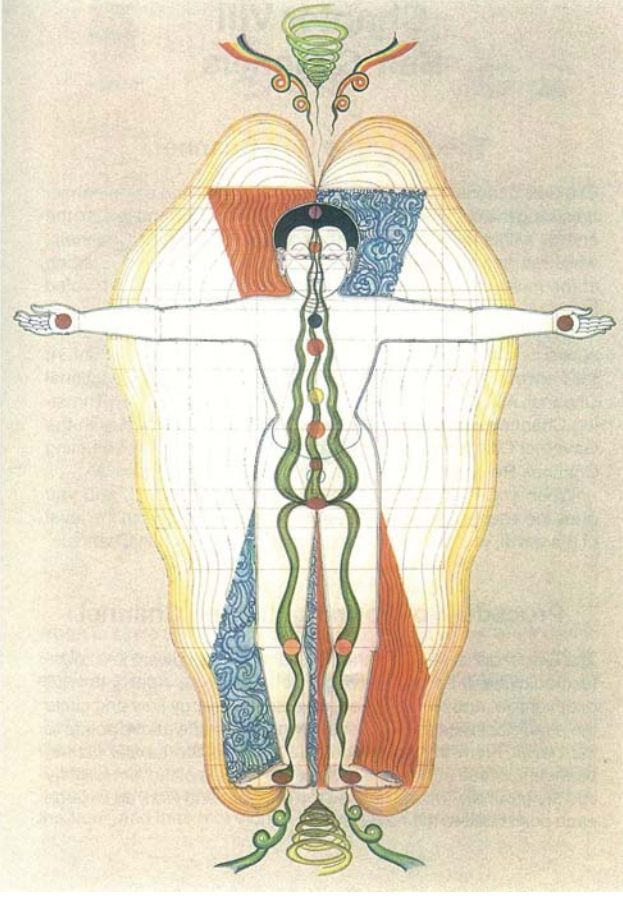
---

*İnsan bedenindeki  
moleküllerin hepsi  
birbirine  
bağlantılı ve  
sürekli karşılıklı  
etkileşim içindedir.*

---

ve dinamik bir 'süpermoleküler' ağ şebekesidir: bir bağ dokusu matrisi içindeki bir hücrel matris içindeki bir nükleer matris." Özetle, bir insan bedenine dokunduğunuzda bedendeki moleküllerin hepsinin tam anlamıyla birbirine bağlantılı olduğu, sürekli olarak karşılıklı etkileşimde olan bir sisteme dokunursunuz... Bu ağın tamamının özellikleri, bütünü oluşturan bileşiklerin hepsinin bütünleşmiş faaliyetlerine bağlıdır.





Sistemin bir parçasının üstündeki etkiler diğerlerine de yayılabilir ve yayılır.”<sup>2</sup>

Diğer bilimsel araştırmacılar onun bu teorisi hakkında ne düşünmektedir? Kendisi de bir tıp öncüsü ve *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine* (Duygu Molekülleri: Zihin-Beden Tıbbının Ardındaki Bilim) adlı kitabın yazarı olan Dr. Candace Pert, Oschman’ın kitabına cesaretlendirici bir önsöz yazmış ve yazarın insan bedenini “gerilim altındaki bir sıvı kristal gibi farklı frekanslarda titreşme becerisine sahip... ani ve dramatik dönüşümler yapabilmeye muktedir...”

dinamik bir biçim değiştirici çoklu kişilik demeti” olarak sunduğunu belirterek kutlamaktadır.<sup>3</sup>

Oschman’a telefon ettiğimde, kurucusu olduğu Doğanın Kendisi Araştırma Birliğinin ([www.energyresearch.us](http://www.energyresearch.us)) bu sıralarda ne üzerinde çalıştığını sordum. Şu aralar, pek çocuğumuz deneyimlediği bir şeyi -toprak üzerine yalınayak yürümenin yararları- bilimsel açıdan açıklamaya çalışıyormuş. Bu harikulade konuyla ilgili olarak bir kaç meslektaşıyla birlikte yayınladığı araştırma raporlarını [www.earthinginstitute.net](http://www.earthinginstitute.net) adresinde Earthing Research (Topraklanma Araştırması) başlığı altında bulmak mümkün. Oschman şöyle açıklıyor: “Toprakta yalınayak yürürken topraktaki serbest elektronlar ayak tabanlarınız yoluyla bedeninize aktarılır. Bu serbest elektronlar, insanoğlunun bildiği en güçlü antioksidanlardır.” Ayakkabılarımızı çıkartıp çimlere basarak yürümemizin ve Toprak Ana tarafından şifalandırılmamızın zamanıdır! □

[www.parabola.org/energy-therapy.html](http://www.parabola.org/energy-therapy.html) adresinden çeviren: Yasemin Tokatlı

6 Oschman, *Energy Medicine*, 48.

7 aynı eser, introduction, x, xi.

# Kusur

*Hendrick Vanneck*

**T**EPELER BOYUNCA devam ettiği bugünkü yolculuğunun tepedeki bir evde son bulacağını görünce çok sevindi.

Çiftçi ve ailesi onu sıcak karşıladılar.

Ve iyi bir yemekten sonra, yani iyice doyduktan sonra, oturma odasında otururken, ev sahibine bu koca ailenin ortasında olmaktan ne kadar memnun olduğunu söyledi.

Ev sahibi bundan memnun kalmıştı.

Dedi ki: “Ey yabancı, senin varlığın için de teşekkür ederiz çünkü bir şekilde kusurumuzdan etkilenmemiş görünüyorsun.”

Şaşırılmış bir şekilde Mong şöyle sordu: “Ne demek istiyorsun?”

Adam iki elini masanın üzerine koydu, avuçlarını açtı ve endişeyle Mong'a baktı.

“Her bir elimde altı parmağın olduğunu görmüyor musun ve ailemin diğer kalanlarında da aynı kusurun olduğunu görmüyor musun?” diye sordu ev sahibi. Onun, bunun farkına varmadığına inanmak istemiyor gibiydi.

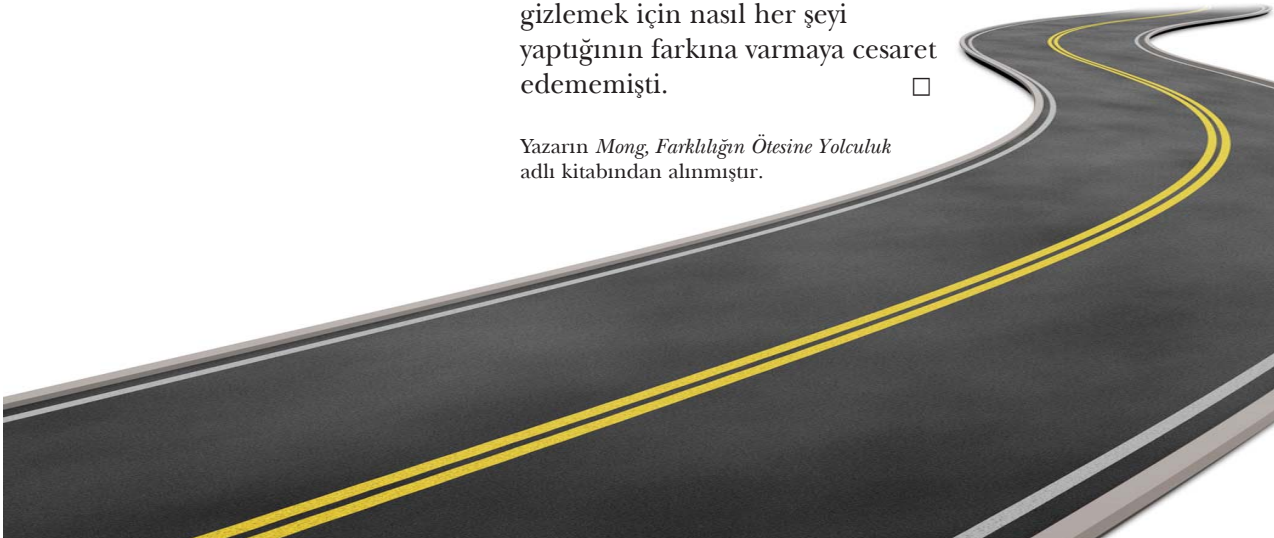
Mong, o bunu söylediği zaman fark edebilmişti ancak.

Gülümseyerek şöyle söyledi: “Ah, evet, görüyorum ekstra bir şeyin var ya da ben de eksik olan bir şeye sahipsin. Bu bir eksiklik değil ki bu bir artı.”

Odadaki herkes büyük bir rahatlama ile gülmeye başladı.

Ve Mong kendisinde görünmez bir kusuru olduğuna dair yıllardır taşıdığı inancı ortaya sermişti ve bunu avantaj olarak nasıl kullanabileceğini anlamaya ve “normal” olarak kabul edilmeyeni kendisinden ve diğerlerinden gizlemek için nasıl her şeyi yaptığının farkına varmaya cesaret edememişti. □

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



# Ölüm ve Kendini Bilme

*Hande Ersoy  
Odabaşoğlu*

**B**İRKAÇ AYDIR kanser tedavisi gören babamı Ocak ayında bu dünyadan uğurladık. Ölüm nedeni kanser değildi, KOAH denen akciğer rahatsızlığıydı. Sonuçta tüm süreçler birbirini tetikledi ve her birimizin başına gelecek olan ölümle yüzleşti.

Yakın ve sevdiğiniz birini kaybetmek çok acı. Sorgulamalar, derin üzüntü, kayıp duygusu, pişmanlıklar, keşkeler insanın etrafında dans ediyor; tüm bunlarla özdeşleşmek o anda çok kolay.

Bu acı içinde, bu süreci gözlemlemek çok ilginçti. Tam da babamı defnedeceğimiz gün, mezarlıklar müdürlüğünden çıkmış camiye giderken arada Kahire Müzesi'nin bahçesinde bir çay içecek zaman bulmuştum. Çok sakin ve huzurlu bir ortamdı. Tam o sırada, sevdiğim bir abim telefon ederek dedi ki, "Biliyorum çok zor ve acı verici, acını sonuna kadar yaşa, içinden geliyorsa bağır ağla ama ne yap yap bu acıyı içine alma, içinde tutma..."

Ve bu telefonun tüm o sürecin seyrini değiştiren bir etkisi oldu. O andan itibaren kendimi hatırlayıp süreci izleyebilecek gücü buldum kendimde. Fark ettim ki BİLYAY Vakfı'nda aldığım eğitimler beni pek çok kişiden daha sakin tutuyor. Ölümü, ölüm sonrasını, neler olacağını bilmek, giden kişiye ettiğiniz duaların niteliğini bile farklılaştırıyor. Yaptığım regresyon çalışmalarında hem kendi geçmiş yaşamlarımdaki ölümlerimi deneyimledim,



hem de pek çok danışana bu konuda yardımcı oldum. Ölüm olayındaki en önemli konulardan biri “son duygu ve son düşünce”nin ne olduğu... Eğer ölen kişinin bir şekilde aklı, duyguları hala bu dünyada ise ötealemdeki yolculuğu daha zor oluyor. Bu düşünce ve duygular onu dünyaya bağlı kılıyor.

Babamın acile kaldırıldığı haberi geldiğinde, aklıma gelen, içime doğan ilk şey hemen yanına gidip veda etmem gerektiği idi. Bir yanım, “Ya Hande baban iyileşiyor bu sadece bir atak ve sen vedalaşmayı düşünüyorsun, çıkar bunu aklından,” diyordu; süreçleri bilen diğer yanım ise, “Bitmemiş iş bırakma Hande, koş ve babanla vedalaş,” diyordu. İkisini birden dinledim. Fırlayıp gittim, babama hem moral verdim hem de onu çok sevdiğimi söyleyip, babam olduğu için teşekkür ettim. İnsan olmak duygusallığı içinde barındırıyor, gerçeğimiz bu... Yapmaya çalıştığımız şey ise onun negatif taraflarına yenik düşmeden olaylara elimizden geldiğince farklı bir perspektiften bakmaya çalışmak. O gün geç saatlere kadar yanında kaldım ve sabah yoğun bakıma alındı. Oradayken zaten bilinci yerinde değildi ve ertesi sabah da sonsuz yolculuğuna çıktı.

Regresyon ve kendini bilme eğitimleri, hayatımın en önemli dönüm, dönüşüm noktalarından biri oldu benim için. Dünyaya gelirken bir anlaşma yaparak geldiğimizi bilmek, giderken deneyimlerimizi ve başarabildiysek tekamülümüzü yanımızda götürebilmek... Hem danışan hem de danışman olarak deneyimlediğim pek çok ötealem durumlarında bunları inceleme fırsatı bulabilmiş olmak çok büyük bir şans.

Bu bilgiler ve bilinçten önce, babamla ilgili duygu ve düşüncelerim çok farklıydı. Onun kadar zeki, sevgi dolu, doğru ve dürüst bir adamın nasıl olur da bu kadar mutsuz, ruhen bu kadar yaralı olduğunu anlayamazdım. İşin kötüsü kızı olarak ona yardım edebileceğime inanırdım ve bunun için de çok çaba harcadım. Kendi enerjimden ona verirsem iyi olur belki diye düşündüm. Ne yazık ki ona hiç faydam dokunamadı ya da nasıl dokundu bunu görüp anlayamadım, sadece kendimi üzdüm, yeni yollar aradım. Ona kızdığım, uzak durduğum zamanlar oldu. Ne zaman ki Varlıksal İlkeler’i, doğmadan önce yaptığımız sözleşmeleri öğrendim, ruh grupları olarak birbirimize bazen bu dünyada kötü ya da zor anlar yaşatarak aslında birbirimizin tekamülüne katkı sağladığımızı öğrendim, işte babama ve seçimlerine saygı duymayı da o zaman öğrendim... Hatta onun bende yaşattığı üzüntüleri, kırgınlıkları, sevinçleri, mutlulukları, sevgiyi, iyisiyle kötüsüyle bana neler öğrettiğini, bana neler kattığını, bu dünya penceresinin dışından bakabildiğimde görebildim.

Onu uğurlama günü geldiğinde, tüm bu çalışmalarını yapmış Hande olarak artık ona yeni yolculuğunda bol ışık ve bol rehberlik dileyebileceğim durumdaydım. Bu beni metanetli yaptı. Bu beni dünyevi bakış açısının yarattığı üzüntülerden korudu. Yine de ne yaparsak yapalım, insan olmamız gerçeği (ya da yanılgısı) tüm merkezlerimizi beraber çalıştırıyor. Her olayda olduğu gibi buna da hareket, duygu ve düşünce merkezlerinde karşılık veriyoruz. Ne kadar özdeşleşmesek, ne kadar gözlemlersek, ne kadar dışımızda tutsak, dışımıza



itsek de insanın içinde bir yer acıyor; bakıyorsun kendine, gözlemliyorsun ve bunu görüyorsun, acıyı görüyorsun. Kendini bilme çalışması adına akıl almaz bir deneyim.

Tüm bu süreç içerisinde dikkatimi çeken ilginç konulardan biri de etraftaki insanların tepkileri oldu. Fark ettim ki iki farklı kişi yanına gelip aynı cümleyi kuruyor; bunlardan biri sana destek olurken diğeri müthiş bir yorgunluk ve üzüntü yaratıyor. Aynı ortamda, başsağlığı dilemek niyetiyle, aynı cümleyi kuran iki kişinin, üzerimde yarattığı bu farklı durum hakkında daha sonra epey kafa yordum. Fark ettim ki insanlar, sözlere kimi zaman kendi dramlarının enerjisini yüklüyorlar. Bu hep duyduğum, okuduğum bir

şeydi ama hiç böyle bir farkındalıkla deneyimlememiştim. Eğer onların dramlarının negatif enerjisine kapılıp giderseniz, kendinizi çok daha üzgün mutsuz ve negatif bulmanız mümkün.

Öte yandan gerçekten sizi önemseyen ve iyi olmanızı isteyen dostlarınız ise sadece sözleriyle değil, enerjileri de size destek oluyorlar. Ve ben tüm bu süreçte varlıklarıyla bana destek olan dostlarımın ne kadar çok olduğunu görüp kendimi şanslı hissettim.

Bugünlere varmama katkılarından dolayı çok teşekkürler babacığım. Yolun açık olsun. □

SEMBOLLERDEN  
SEÇMELER

## İlk Madde

**C**EŞİTLİ tradisyonlarda değişik adlar altında ifade edilen, Batı okültizminde *materia prima* adıyla belirtilen “ilk madde”, tradisyonlarda genellikle madde kainatının yaratılan ilk hali olarak betimlenir. Bu, kendisinde bütün şekilleri, bütün tohumları içeren bir cevherdir. İlk madde kavramı “medana geliş”in iki aşamalı olduğunu; bir başka deyişle, “yaratma” ile “şekil verme”nin farklı şeyler olduğunu ortaya koyar. Hint, Mısır, Çin, Sümer tradisyonlarında görüldüğü gibi, ilk madde cevheri genellikle ilksel sular ya da kaostaki “sular” sembolüyle ifade edilmiştir.

*Materia prima*, simyacılar ve kimi mistiklere göre, maddenin Tanrı tarafından yaratılan ilk hali, her şeyin kaynağı, maddenin dört halinin ve tüm minerallerin türediği ilk cevherdir. Simyaya göre dört unsur fiziksel “plan”da tezahür etmeden önce, süptil “plan”da ilk madde halinde tezahür eder. Batı simyacıları dört unsurun ve tüm minerallerin esasının aynı olduğunu, hepsinin de yaratılan madde cevherinin saf (henüz etki almamış), şekillenmemiş, asli hali denebilecek *materia primadan* (Hinduizm’de prakriti) türediğini kabul etmişlerdir.

Kimi sufilere göre, ilk madde Yaradan tarafından var edilmiş fakat ruh cevheriyle, ruhsal tesirle irtibata geçmemiş haldeki madde cevherini temsil eder ki bu asli madde cevheri ruhun tesiri altında biçimlenerek varlık haline dönüşür. Tanrısal ışığın vurmasıyla varlık haline gelerek meydana çıkan, karanlık ilk maddeye subha denir. Tanrısal ışık nereye yönelirse,

orası varlık haline gelir.

Tasavvuf’ta varlığın meydana çıkmasına da *hudus* adı verilir; terim yaratılışın bir defada mı olduğu, yoksa sonsuzca sürmekte mi olduğu tartışmasıyla önem kazanmıştır.

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

# Yaşamınızı Geliştirmek İçin İpuçları

*Dr. Rivka Bertisch*

**B**U YAZI, size yaşamınızı başarıyla geliştirmek için ipuçları vermek için oluşturulmuştur. Sizi hedeflerine ulaşmaktan alıkoyan, yolunuzdan saptıran günlük problemlerinizi çözmek için kılavuz olacaktır. Bu yazı, duyguları, ilişkiler ve ruhsal (spiritüel) konuları, iş ve evdeki ilişkileri, ebeveynler ve çocuklar arasındaki ilişkileri, arkadaşları, kişisel gelişimi, ve de kısıtlayıcı kalıpları aşma ve kriz zamanlarında başarılı olma yollarını kapsamaktadır.

Bugün, ebeveynler ve çocuk ilişkilerini ele alacağım.

Çocuklarınızla ilişkilerinizin açık ve akıcı bir iletişim içinde olduğunda kendinizi nasıl hissedeceğinizi hayal edin. Bu duruma, aşağıdaki ipuçlarının bazılarını uygulayarak erişebilirsiniz. Bu, sizin tüm yaşlarla bağlantıda kalmanıza, uzun ömürlü ilişkiler kurulmasına, gençlik evresinde yeterliliğin ve öz saygının gelişmesine, bağımlılıkları engellemeye, okuldaki tutum ve davranışların gelişip üniversitede daha fazla başarı şansına sahip olunmasına yani tüm gençlik dönemine katkıda bulunmaya yardımcı olacaktır.

## Ebeveyn Çocuk Arasındaki Bağların Güçlendirilmesi

1) *“Seni seviyorum”* deyin: Kaç yaşında olurlarsa olsunlar, çocuklarınıza her gün onları sevdiğinizi söyleyin. Basit bir “seni seviyorum”, ilişkiyi geliştirip güçlendirmeye doğru sağlam bir yol oluşturur.

2) *“Kültürel değerleri”* öğretin: Onlara, neye inandığınızı, köklerinizi, bu konularda nerede durduğunuzun ve nedenini açıklayın. Çocuklarınızın sorularını ortaya çıkarın ve dürüstlikle yanıtlayın. Çeşitlilik ve



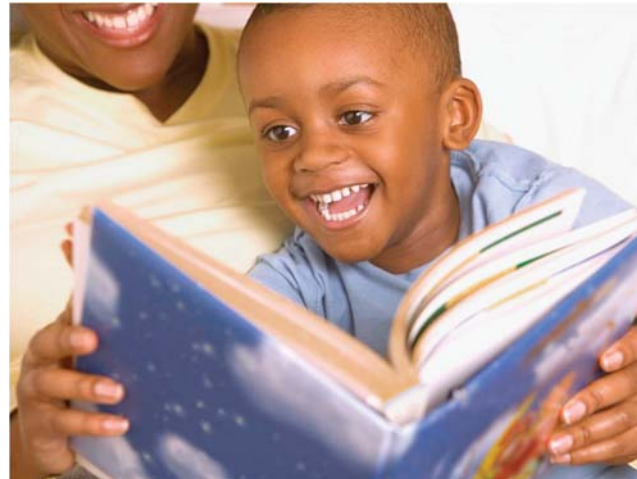
“ortak kalıplar” hakkında konuşun. Latinler... Amerikalılar... Bu onların, kendi kültürel kök ve değerlerini reddetmelerini ve/veya başka kültürleri suçlamalarını önlemeye yardımcı olur.

- 3) *Çocuklarınız ile “oynayın”*: Ne oynadığınız hiç önemli değildir, sadece birbirinizin keyfine varın! Çocukların sizin gülünç yanlarınızı görmesine izin verin. Sizin de içinde olduğunuz eğlenceli oyunlar oynayın! Bu; top, bebekler, dama, iskambil kartları, bilgisayar oyunları, satranç, uçurtma, piknik veya sportif etkinlikler olabilir; onları inandırın, onlarla şarkılar söyleyin. Rekabet etmeyin, sadece eğlenin!!!
- 4) *Ailecek “birlikte yiyin”*: Birlikte yemek yemek diyalog ve paylaşım imkanını oluşturur. Televizyonu kapatın, ve eğer mümkünse, yemek boyunca acele etmeyin. Konuşun ve birbirinizin keyfini çıkartın. Bu daima hatırlanacaktır.
- 5) *Çocuklarınızı size “yardım etmeye” teşvik edin*: Belli görevler ve alışverişleri yerleştirmek, küçük tamiratlar, boyama veya yemek pişirme gibi evdeki bazı faaliyetlerde size yardım etmeleri için onları cesaretlendirin. Nasıl giyineceğiniz veya hangi ayakkabıların daha güzel olduğuna dair onların fikirlerini sorun ve düşüncelerine değer verdiğinizini bilmelerini sağlayın. Onların seçimlerini kabul etmeye hazırlıklı olun!!!
- 6) *“Her çocuk ile ayrı ayrı vakit geçirin”*: Teke tek bir iletişim için özel bir

gece veya aktivite planlayın. Bir yürüyüş, çocuk parkına özel bir gezi, veya bir film. Bunları her zaman hatırlayacaklardır, siz de...

- 7) *“Uyku zamanı alışkanlıkları” geliştirin*: Sevilen bir uyku zamanı kitabını okumak veya hikayeler anlatmak, bütün hayatları boyunca en çok hatırlayacakları bir ritüel olacaktır. Daha büyük çocuklar da ihmal edilmemelidir.
- 8) *“Teşvik edin, cesaretlendirin”*: “Yapabilirsin...” “Sana güveniyorum...” “Becerikliisin...” “... konusunda başarılı olduğun zamanı hatırla...” gibi teşvik eden cesaretlendirici ifadeler ve cümlelerle başlayabilirsiniz.
- 9) *“Minnettarlık” ifade edin*: Basitçe, bir cümleye veya nota “... için teşekkür ederim,” diyerek başlayın.
- 10) *Beklenmedik notlar bırakarak onları “şaşırtın”*: ayakkabılarının içine, öğlen yemeği çantalarına, yastıklarının altına, ve araba direksiyonlarının üstüne. Beklenmedik bir yerdeki beklenmedik bir not çocuğunuz için büyük bir eğlence olacaktır. □

www.DoctorRivka.com web sayfasından çeviren:  
Banu Gürün



# Ruhsal Rehberliğin Altı Arşetipi

*Lisa A. Fullam ve John R. Marby*

## 2. Bölüm

*Dergimizin Şubat 2013 sayısında bu makalenin ilk bölümünün son paragrafı teknik bir hatadan dolayı cümle ortasında son bulmuştur. Bu hatadan dolayı okuyucularımızdan özür dileriz.*

**G**URU, danışanın kendi ruhsal geleneğini tekrar gözden geçirmesi ya da başka bir geleneğe giriş yapması konusunda değerli katkıları olabilecek bir yol olabilir. Danışan guruda, kendi geleneğindeki öğretiyi özümsemede sıçraticı yeni bir yön de görebilir. Guruların öncülüğünde, eski öğretiler ve İlahi olanla yeni bir ilişki içine girilip danışanın karanlığı çözülebilir.

*Günah Çıkartıcı (Confessor); Otuz beş yaşındaki Ruth birkaç aydan beri, hayatında ilk kez ruhsal yönde reformcu girişimlerde bulunan Musevi bir kadındır. Sinagogda uzun bir süredir aktif olarak çalışmaktadır. Ruth iki çocuk annesi eşinden boşanmış bir kadındır. Hayatlarındaki kaos onun dayanamayacağı duruma geldiğinde alkolik kocasından evi terk etmesini istemiştir. Ruhsal uygulamaları sırasında, dualarında “tam teslimiyet” yani “karşılıksız dua etme” noktasında bir engeli olduğunu fark etmiştir. Zaman içinde, derin dua edebilen bir kişi olup olamayacağını merak ettiğini itiraf etmiştir. Evliliğini sonlandırmış olmasından dolayı da, hayatındaki daha önceki büyük yanılışına benzer bir yanılışı içine düşürmemesi konusunda Tanrı’ya güvenip güvenemeyeceğini hep merak etmiştir.*

*Ruth’un ruhsal danışmanı Catherina, Ruth’un kendisi ile olan barışıklığını ve uzlaşmasını sağlayabilmek amacıyla birtakım yol ve yöntemler araştırmıştır. Catherina, Ruth’a kendi ruhsal inancı çerçevesinde bir çeşit kendi kendisiyle barışma ritüeli uygulamasını önermiştir. Catherina, Ruth’un kendi içindeki suçluluk ve yetersizlik duygusunun hangi derinlikte olduğundan emin olamadığı için Ruth’a ruhsal seanslarına Tanrı’dan nihayetsiz merhamet diledikleri bir dua ile başlamalarını önermiştir.*

Tüm ruhsal yöneticiler öncelikle kişinin ruhsal bütünlüğe karşı olan direncini gözlerler fakat günah çıkartıcılar öncelikle suçluluk ve utançtan kaynaklanan engellemelerle ilgilenirler. Günah çıkartıcı, bir taraftan bağışlayıcılığın gerçekliğine olan inancı ayakta tutarken bir taraftan da günahın danışanlar



üzerindeki etkilerine dikkat eder. Bağışlayıcılık, danışanın kendisini ruhsal potansiyelinden neyin alıkoyduğunu fark etmesi ve bunu ifade etmesi konusunda önemli bir rol oynar. Üzerlerinde hayal kırıklığı hissi ya da günah gibi bir yük taşıyanlar için günah çıkartıcı, somut bir biçimde azat olma ve kurtulma algısı ve hissini sağlayabilir. Hayal kırıklığını insani koşulların az ya da çok kronik bir tarafı olarak gören ve önemseyen teolojik antropolojiye göre ruhsal rehberliğin bu vizyonu, danışanın ruhsal yöneticisi ile olan ilişkisinin bütününe yayılabilir.

Günah çıkartıcının Katolik ruhsal öğretisi de uzun bir geçmişi vardır ve ruhsal yöneticinin rolü çağlar boyunca günah çıkartıcının ki ile karıştırılmıştır. Bu “karışıklık” sürecinde, “ruhsal rehberliğin” danışanı derinlemesine dinlemesi uygulamasının baştan sağma kefarete uygulamaları ile yer

değiştirmesi çok büyük bir şans ve kısmettir.

Sıradan insanlar için biçimsel günah çıkarma, halen ve sıklıkla, ruhsal uygulamalarının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır ve bu durum, hem danışan hem de Kutsal olan gerçek anlamda dinlendiği sürece son derece yerinde ve uygundur.

Protestan ve Musevi kökenli pek çok insan içinse biçimsel günah çıkarmanın geleneksel bir rolü halen yoktur. Bu gibi durumlarda, rahiplik uygulamalarına ve hizmetlerine hayal kırıklığının teolojik antropolojik tarafından bakanlar, günahın insan ruhu üzerindeki yıkıcı etkileri konusundaki düşüncelerini dile getirebilirler ve danışanlarını doğrudan Tanrı'ya günah çıkarmaya davet edebilirler ya da Ruth örneğinde olduğu gibi günah çıkarma ve bağışlanmanın uygun bir biçimde





gerçekleşmesi için topluca ayin yapılabilir.

*Aziz (Saint); Brett kırk yaşında bir Fransisken'dir, evlidir ve üç çocukludur. En küçük çocuğu yedi yaşındadır. Brett liseden beri aziz Assisili Francis'in etkisi altındadır. Fransisken hayat tarzının pek çok varyantı vardır; doğa-mistik, antikapitalist, pasifist ve diğerleri. Brett'i en çok etkileyen Fransisken düşünce poverello'dur ki maddesel bağlardan bağımsız en üst düzeydeki basit hayatı ve maddesel düzeydeki paylaşma ve yardımlaşmayı temsil eder.*

*Brett ruhsal yönlendirmesini Fransisken anlayışını paylaşan bir Fransis olan Elenor'dan almaktadır. Yemin etmiş Fransiskenler'den oluşan küçük bir toplulukta basit bir hayat sürmektedir ve evsiz yaşlı insanlara geçici olarak barınma sağlamaktadır. Seansları Brett'in çok cömert bir şekilde bağışta bulunduğu topluluğun çalışmalarını konusunda kendisini bilgilendirmekle başlamaktadır.*

*Her ne kadar hayatının en azından şimdilik onunkinden oldukça farklı olduğunu bilse de Elenor'a karşı büyük bir hayranlık duymaktadır. Onu takdir etmektedir ve Elenor'un topluluğunun şahitliğinin, kendisinin daha geleneksel bir orta-sınıf hayat sürmesi üzerindeki zorlayıcı etkisinden de faydalanıyor gibidir.*

Aziz, daha mesafeli ve de aynı zamanda daha az gizemli oluşuyla gurudan ayrılmaktadır. Guru daha belirli ve özel bir ruhsal anlayış oluşturmaya meyilli iken aziz genellikle ve açıkça geleneksel ruhsal yoldan kökenli öykünmesi ve rekabet edilmesi güç bir avuç dolusu fazilet ve erdemin daha az karmaşık bir modeli olamaya meyillidir. Diğer bir deyişle, gurular benzeri olmayan ve özel durumlarla ilgili bir öğretiyi temsil edebiliyorken (fakat her zaman değil) azizler daha bilindik yolların genellikle daha zor taraflarını içselleştiren ve özümseyen



“yıldızları”dır.  
Gurular genellikle daha çok öğretmeye önem verirken, azizler genellikle örnekler ile eğitip aydınlatırlar, tıpkı Francis’in takipçilerine önerdiği şekilde olduğu gibi; “Daima İncil’e vaaz edin. Gerekirse kelimeleri kullanın.”

Hristiyanlık tarihinde neredeyse gökteki yıldızlar kadar aziz vardır ve pek çok aziz de ruhsal yöndeki pek çok insan için aydınlatıcı olmuştur. Bazıları resmi olarak kanunlaştırılmış iken çoğu, iman ve adanmışlık içinde çok basit hayatlar sürerek ve tutum ve davranışları ile diğerlerine ilham vererek sessiz fakat etkili bir biçimde hizmet etmektedirler.

Norwich’li asil Julian son derece yalın hayatıyla diğerlerine ilham veren ruhsal yöneticilerden biridir.

Mother Teresa’nın yazılarının popülaritesi etkin durumdaki “aziz” arşetipine diğer bir örnektir; Dorothy Day’de bir diğeridir. Diğer inanç sistemlerinin de Mevlana’dan Bhodhidharma’ya, Rabbi Akiva’dan isimsiz Hindu *sanyasi* gezginlerine kadar olmak üzere karşılaştıkları her varlıkta İlahi olanı görüp O’nun önünde saygıyla eğilen azizleri de vardır.

*Dost (Yoldaş) (Companion); James pek çok ruhsal uygulamada deneyim kazanmış fakat daha çok tefekkürün spiral snerji anlayışından dolayı Ignatian ruhsal geleneğe çekildiğini hisseden otuz yaşında Episkopal bir rahiptir. Artık kendisini ruhsal hayatta bir “acemi” olarak değil de kendi disiplin uygulamasında daha çok ilerleme kaydetmiş biri olarak görüyor. Karşılaştığı temel sıkıntılardan birisi*



*papazlık mesleğinin çok yönlü ve görünüşe bakılırsa hiç bitmeyecek olan talep ve gerekliliklerini ruhsal hayatıyla nasıl dengeleyeceği konusudur. Ayrıca gittikçe ciddiyet kazanan romantik bir ilişki içindedir ve üç farklı yöne Rebecca çoğu zaman kendini*



*doğru çekildiğini hissetmektedir.*

*Ruhsal yöneticisi Rebecca, yakındaki bir Roman Katolik cemaatinde yardımcı başkandır. Rebecca Ignatian Ruhsal Uygulamaları yönetmek konusunda deneyimlidir ve ayrıca cemaat içindeki zorlukları ve ev hayatını dengelemek konusunda uzmandır. Seansları sırasında James, kendi rollerini dengelemek konusundaki güçlükleri açıkça söylemekten ve tartışmaktan dolayı büyük bir rahatlama duymaktadır. Rebecca çoğu zaman kendisini ruhsal bir rehber olmaktan çok ses yansıtıcısı olarak görmektedir. Ruhsal yöneticinin görevinin, bir terazinin dengesi gibi tam ortada kalıp Yarattıcı'nın kulu ve de kulun Yarattıcı ve Tanrı ile doğrudan iletişime geçmesine izin verdiğini söyleyen Ruhsal Uygulamaların 15. açıklamasını sıklıkla anımsamaktadır. Kendisinin, James'in yaşadığı bu bilmeceyi "çözdürdüğünü" hiçbir şekilde düşünmeyen Rebecca, bir parçacık huzur uğruna bu işin streslerine katlanmaktadır.*

Dost, danışanla aynı yolda olsun ya da olmasın bir yolculuk arkadaşıdır. Ruhsal bir rehber olarak dost arşetipi bir otoritedir fakat danışman ya da guruda olduğu gibi değildir; dost aynı zamanda yoldaştır. Bu arşetipin özelliği ve faydası yolun paylaşılıyor

olmasından geçer. Dost arşetipi, oluşturduğu son noktadan çok güçlü bir biçimde ruhsal gelişimin sürecini ön plana çıkarmaktadır.

Dost ya da yoldaş arşetipi için en iyi benzetme hacıdır çünkü hacılar genellikle diğer hacılarla birlikte seyahat ederler. Dost ve danışan aynı nihai Dost hedef doğrultusunda yan yana yürürler. Dost, yol ve yolun güçlükleri ve mükafatları konusunda tecrübelidir fakat genellikle danışanlarına değerlendirmeye ya da yoruma yönelik bilgi vermekten kaçınır. Bunun yerine danışanlarını sadece ilgili ve istekli bir biçimde dinler ve onların gözden kaçırabilecekleri noktalara dikkat edip gösterir.

Dostu ruh-arkadaşı arşetipinden ayıran şey dostun kendi deneyiminin (ve de ruhsal rehberlik rolünde kazanmış olduğu süreç anlayışının), ruhsal danışanların faydasına olduğu sürece ruhsal yön ilişkisi tarafında olmasıdır. Bu karşılıklılık esasına dayanan bir ilişki değildir. Dost önereceği kişisel bilgiler konusunda oldukça ihtiyatlı olacaktır.



*Ruh-Arkadaşı; Laurie, birkaç yıldır görmediği eski bir akrabasıyla karşılaştığında Vipassana Budist Merkezi'nde bir inziva çalışmasındaydı. Anne Laurie ile kolejden sınıf arkadaşıydı. Anne ile zaman zaman çok yakın sohbet etmiş olmalarına rağmen hiçbir zaman yakın arkadaş olmamışlardı. Bunun sebebi belki de Lauri'nin bir üst sınıfta oluşu ve Anne'den farklı bir programda*

olmasıydı. İnziva evindeki usul sakinlik ve sessizlik. İki gün sonra Laurie Anne' e şu notu verdi; "Konuşmak ister misin? Eğer istersen yarın öğleden sonraya ne dersin? Ben Cuma günü işe dönüyorum." Belki inziva çalışmasının atmosferinden idi fakat sonuçta aralarında çok derin ve kuvvetli bir sohbet geçti. İş ve ruhsal yaşantularının benzer büyüme ve hüsrana ölümlerini takip ettiklerini keşfettiler. Ruhsal konulara her ikisi de aşina olduklarından kendi ruhsal arayış ve uygulamalarından kolaylıkla konuştular. Bundan sonra yıllarca, her ikisi de kıtanın karşıt kıyılarında yaşamalarına rağmen inziva merkezinde başlattıkları sohbetlerine devam ettiler ve hayatları, ihtiyaçları, arzu ve istekleri konularında daha derinlemesine konuşabildiler.

Ruh-arkadaşı, kişinin kendi ruhsal yaşamının ve dolayısıyla genel olarak hayatının tüm ayrıntılarını resmi ruhsal rehberliğe göre daha gündelik bir atmosfer içinde samimi bir şekilde paylaştığı birisidir. Ruh-arkadaşlığı ilişkisi her iki tarafında derin ve mahrem ruhsal özelemlerini ve gelişimlerini paylaştıkları, dinledikleri ve yorumladıkları karşılıklı bir ilişkidir. Bu hiçbir zaman profesyonel bir ilişki olmayıp sadece arkadaşlıktan ve deneyim paylaşımından kaynaklı bir iletişimdir.

Ruh-arkadaşlığı nadir bir durumdur ve varsa da bir ömür içinde birkaç taneyi geçmez. Ruh-arkadaşlığı genel olarak profesyonel ruhsal rehberler tarafından uygun bir arşetip olarak kabul edilmezken, bir danışanla profesyonel bir ilişkiyi başlatma ya da bitirme noktasında belirleyici olabilecek güçlü bir dinamige sahiptir. Bu arşetip aynı zamanda bir danışan

---

*Ruh-arkadaşlığı  
nadir  
bir durumdur  
ve varsa da  
bir ömür içinde  
birkaç taneyi  
geçmez.*

---

ya da rehberin profesyonel bir ilişkiye katabilecekleri bir gerekliliği de temsil edebilir. Bu tip bir ilişki içindeki güç, arkadaşının hayatında Tanrı'nın yerini görme ve paylaşma yetisini de içerir ve bu nedenle de Tanrı'yı idrak yönünde bazen karşı tarafı kışkırtıcı biçimde de olabilir.

Pek çok ruhsal gelenek ruh-arkadaşlığı hikayeleri yönünden zengindir. Her ne kadar taraflardan biri açık bir biçimde daha kıdemli olsa da bu tip bir ilişkinin karşılıklı olma özelliği oldukça belirgindir. Hristiyan geleneğinde, Aziz Francis ve Clare arasındaki ilişki böyle bir ilişkidir. Yine Abelard ve Heloise arasındaki mektuplar da buna işaret etmektedir.

Musevilikte, Tevrat'ta adı geçen David ve Jonathan arasındaki ilişki de bu tip bir arşetipi tasdiklemektedir. Sufizmde de Mevlana ve Şems arasındaki derin ruh-arkadaşlığı bu arşetipe bir örnektir. □

# Yeni Kuşağın Astrolojik İşaretleri

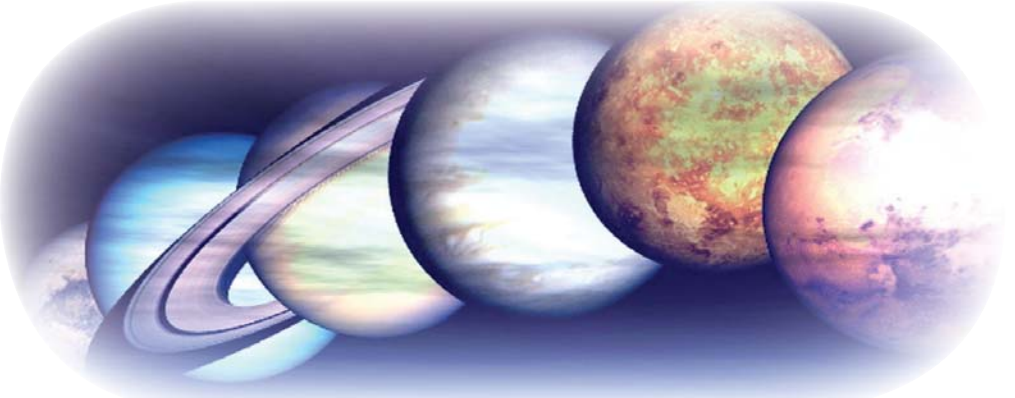
*Sandi Smith*

**Y**AŞAM döngülerle<sup>1</sup> yavaş yavaş gelişir. İster bir gezegenin hayatı kadar görkemli ister bir tohumun hayatı kadar küçücük olsun, asla sona ermez ve sürekli olarak değişir.

İnsanlar olarak bizler de kısmen, her nesle hükmeden astrolojik şekillenmeler tarafından belirlenen döngülere doğarız. 40'lı ve 50'li yaşlarımızın sonunda olanlarımız Satürn/Plüton nüfuzu altında doğmuştu; İkiz kuleleri yıkan enerji kombinasyonunun aynısı... Başka bir deyişle, (Satürn) otoriteye karşı (Plüton) güç ve *savaş sonrası çocukları*<sup>2</sup> tam da bunu yaptılar. Düzene ve onun değerlerine meydan okuduk ve dinleyenlerin şuuruna sevgi, barış ve müziği aşilayarak izimizi bıraktık.

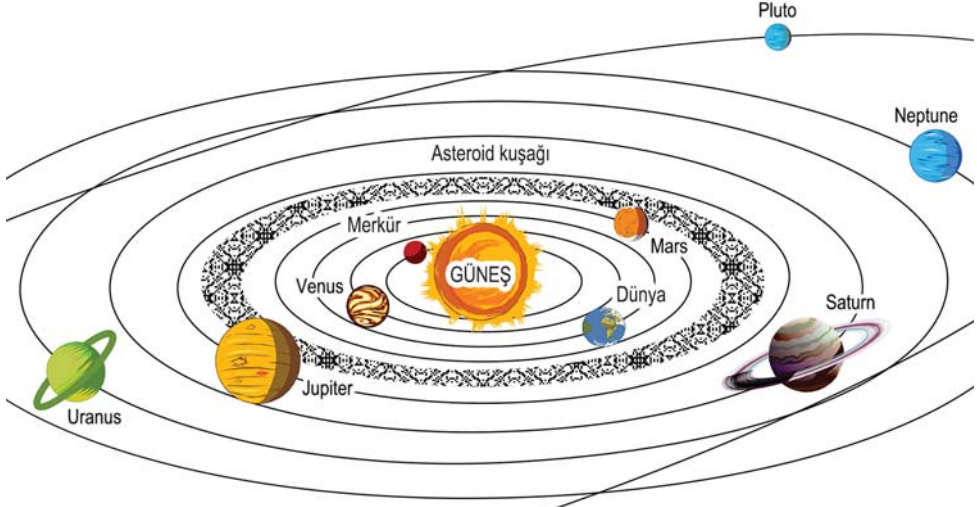
Şu an beş ile on yedi yaş arasında olan çocuklar ise 172 yılda yalnızca bir kez bir araya gelen Uranüs ve Neptün'ün tesiri altında doğdular. Neptün en yavaş hareket eden gezegen olarak bu kuşak hakkındaki açıklamayı yapmaktadır. O bir su gezegenidir, duygular ve hislerle bağlantılıdır. Yumuşak, idealist, özverili ve sezgiseldir. Gerçek ve fantezi arasındaki sınırları bulandırdığında sorunlara yol açsa bile harikulade bir hayal gücü armağan etmektedir.

Neptün, bu çocukların ruhsal varlıklar olarak açık bir biçimde yaşamalarına izin veren gezegendir. Bu çocuklar insanları çok iyi okuyorlar ve insanlar dürüst olmadığında bunu sezgisel olarak biliyorlar. Olumsuz yanıyla bakarsak, elimizde



1 Döngü: devre, siklüs.

2 İkinci dünya savaşı sonrasında artan nüfus artışı esnasında doğan savaş sonrası çocukları.



hayalciler var; sınırları olmayan çocuklar, uyuşturucu ya da diğer bağımlılıklar tarafından kolayca cezbedilen ya da anlaşılmaz, aldatıcı veya sahtekar olabilen çocuklar.

Şimdi de Uranüs'ü denkleme dahil edelim. Uranüs, elektriği idare eden gezegendir. Hızlı, heyecan verici, spontane, büyük ani değişimler yaratan bir gezegendir. Özgürlüğe, teknolojiye ve devrimsel düşünceye tutkudur. Az duygu ifade eder ve zihnin, bilimin, geleceğe dair şeylerin diyarını tercih eder. Deli dolu ve canlıdır. Uranüs bir sistem yok edicisidir. Olumsuzlarıyla tahmin edilemez, bildiğini okuyan ve düşüncesiz olabilir.

Bu iki gezegen bir arada insan becerisinin, yaratıcılığının ve ilerleme arzusuyla başa baş giden, yaşamın acılarını terk etmeye duyulan insan özleminin ve onun da ötesinde kefareti bulmanın yineleyen ilişkisini betimler.

Bu, yetişkin olduklarında fırsat eşitliği, devlet etiği ve çevrenin korunması gibi giderek kaygı uyandıran alanlarda büyük değişiklikler yapabilme yetisine sahip çocukların neslidir. Onlar, kendilerine

yol gösteren sezgilerini kullanarak işi bitmiş yapıları alaşağı edecek ve de başkalarını ruhsallığın vizyonuyla doldurarak sevgi ve bilgelik yoluyla değerlerin belirtilerini öğretecek cesarete sahipler.

Dürüstlüklerini bozulmamış halde tutacak güçlü potansiyelleriyle, büyük olasılıkla kendilerini otorite konumuna oturtacaklardır.

Bu çocuklar yeteneklerini, bilgeliği ve astrolojik işaretlerinin kendilerine sunduğu bilgiyi kullanırlarsa ebeveynler ve öğretmenler olarak bizim işimiz hiç olmadığı kadar önemli demektir ve kişisel deneyimim şudur ki hizmet anlayışı ve insanlığın daha iyiye gitmesi niyetiyle karşılaştıklarında bu çocuklar gerçekten cevap vermektedir. Bu, onlara yabancı bir düşünce değildir.

İnsanlığın, bu kuşağın yenileştiriciliğine ve ruhsal anlayışına ihtiyacı var ve bu kuşağın da kendilerini destekleniyor ve anlaşılıyor hissetmeye... □

İnternet'te [http://innerself.com.au/archive/articles/sa/sa006/asa006-astrological\\_signatures.html](http://innerself.com.au/archive/articles/sa/sa006/asa006-astrological_signatures.html) adresindeki makaleyi çeviren: Batukan Özbek

# Eşzamanlılık, Zamanda Yolculuk Deneyleri ve Montauk Projesi

*Aytuğ A. Şentürk*

3. Bölüm



Philadelphia Deneyi

ÖTE YANDAN görünüşe göre, yazar Peter Moon yaşadığı bir çok olay, deneyim, karşılaştığı isimler ve kimi özel rakamlarla bağlantılı birbirini takip eden eşzamanlı olay örgüsü içerisinde kendisinin belli bir noktaya yönlendirildiğini düşünüyor. Burada yerimiz sınırlı olduğundan her açıdan değerlendirmek mümkün değil ancak bir eşzamanlılık kesitinden örnek vermek uygun olabilir. Yazar Montauk kasabasında araştırma yaparken o toprağın eski sahiplerinin kendilerini Pharoah olarak tanıtan bir Kızılderili kabilesine ait olduğunu öğreniyor. Ancak bu kabilenin üyeleri orada yaşamalarına rağmen kendilerinin yasal olarak yok oldukları (extinct) gerçeğiyle karşılaşılıyor. ABD böyle bir kabilenin varlığını ve halen orada yaşamakta olduklarını kabul etmiyor. Her halükarda onlarla belirli bir temas sağlayan Moon hayatının ilerleyen dönemlerinde eşzamanlılığa onların da dahil olduğunu fark ediyor. Buna göre kitaplarından birini yazma aşamasındayken “zeytin” sembolü ile ilgili bir

temas oluşuyor. Bir gün Montauk araştırmalarını sürdürürken bu süreçte tanıştığı Ken isimli bir arkadaşının kendisine hediye ettiği 20. yy.ın başlarında Montauk'ta sergilenen bir tiyatro gösteriminin broşürü olan çerçevelemiş bir belgenin arkasına sıkıca saklanmış olarak Hz. İsa'yı betimleyen bir kartpostalla karşılaşılıyor. Burada Hz. İsa'yı Zeytin Dağı'nda (Mount Oil) otururken tasvir eden bir resimdir bu. Sonra bir okültist olan bu kartpostalla ilgili bilgisi olup olmadığını soruyor. Arkadaşı hiçbir bilgisinin olmadığını söylüyor ve bundan dolayı zeytin sembolünü araştırmaya karar veriyor. Bilindiği gibi zeytin ağacı ve dalı birçok ezoterik çevrede tanınan bir semboldür. Bu arada zeytinyağının safra kesesi iltihabını (gall bladder) iyileştirebildiğini öğreniyor. Arkasından belirli bir sebeple Pharoah kabilesinin anaerki olan Bayan Pharoah'ı telefonla arıyor. İlginç bir şekilde onların evde olup olmadıklarını düşünüp telefon ederken bu Kızılderili kadının da ilk isminin Olive (zeytin) olduğunu

hatırlıyor. Bununla birlikte bu durumun sadece herhangi bir isim olduğunu düşündüğünden önceden dikkatini çekmemiş. Birden telefonda bayan Olive'le görüşmek istediğini söylerken bu durumu fark ediyor ancak telefondaki kişiden Bayan Olive'in de zeytinyağı ile ilgili literatürde de belirtilen aynı safra kesesi iltihabından dolayı kısa bir süre önce hastaneye yattığını ve durumunun ciddi olduğunu orada öğreniyor. Peter Moon'un araştırmalarında sürekli bu tür eşzamanlılık olayları mevcuttur ve bunlar tesadüf olamayacak denli çok sayıda yaşanmıştır.

Yapılan açıklamalara göre bu çalışmaların kökeni Tesla teknolojisi ve Philadelphia Deneyi adıyla bilinen bir gizli askeri projeye kadar gitmektedir. Philadelphia Deneyi olarak bilinen projeden Nikola Tesla adlı ve günümüzde evlerde ve sanayide kullanılan elektrik akımının mucidi olan ve dahi olarak bilinen Hırvat bilim adamının çekilmesinin ardından devreye giren John Von Neumann adlı Macar asıllı bir Amerikalı bilim





adamının yöneticiliğinde iddia edildiğine göre bu araştırmalar çok ileri düzeylere kadar götürülmüş ve sonunda Montauk Projesi ve devamı gelmiştir. Von Neumann aslında matematik ve kuantum mekaniğinin uygulama alanlarında pek çok başarısı olan ve aynı zamanda ilk atom bombasının geliştirdiği Manhattan Projesi'nin de üyelerinden biridir. Söz konusu edilen Philadelphia Deneyi ya da Montauk Projesi gibi projeler “çok gizli” kapsamda tutulduğundan resmi kurumlar tarafından yalanlanmaktadır ancak bu projelere ilişkin pek çok tanıklık ve değişik zamanlarda birbirleriyle bağlantılı ya da bağlantısız olarak kamuoyunda pek çok açıklama yapılmıştır. Philadelphia Deneyi

konusundaki açıklamalara göre 1943 yılında Philadelphia Askeri Limanı'nda USS Eldridge adlı gemi üzerinde özellikle Nikola Tesla'nın geliştirdiği bir teknoloji ile radarda görünmezlik fonksiyonu yaratılmaya çalışılmıştır. Ancak daha ileri düzeyde bir etki meydana gelmiş ve oluşan elektromanyetik bir alanın içinde gemi çıplak gözle görünmez duruma gelmiştir. Daha sonra anlaşılan geminin aslında Virginia Norfolk'taki başka bir limana teleportasyon yoluyla naklolduğu ve bir süre sonra tekrar aynı noktaya geri döndüğüdür. Deneyin beklenmedik etkisi sonucunda ise güvertedeki personelin bir kısmının materyalizasyon ve demateryalizasyon sonrası travma geçirdiği ancak daha

da menfi bir durum olarak bir kısım personelin vücudunun geminin metal aksamına karıştığı ve buraya gömüldüğü anlaşılmıştır. Bu yöndeki iddialar olayı daha da tartışılmalı hale getirmiştir. Bundan dolayı Tesla projeden ayrılmış ve onun yerine John Von Neumann idareye gelmiştir. Ardından çalışmaların bu deneyde uygulanan Tesla'ya ait bilimsel prensiplerin geliştirilmesiyle Montauk Projesi adı verilen başka bir çalışmaya dönüştürüldüğü ve bu deneyler sırasında önce Philadelphia Deneyi ile bağlantılı olarak belirli nedenlerle özel olarak seçilen o tarihle (12 Ağustos 1943) ve 12 Ağustos 1983 arasında öncelikle bir zaman tünelinin yaratıldığı ve daha sonra da zamanın doğasını araştırmak üzere ileri çalışmalar yapıldığı belirtilmektedir. Tanıklara göre zaman tünelinin çalışması ile ilgili en önemli dayanaklardan biri Tesla tarafından geliştirilen Delta-T anteni olmaktadır. Bu aracın tekniği ile ilk zaman tünelinin ardından çok uzak geleceklere yapılan yolculuklardan söz edilmektedir.

Preston Nichols'ın projenin temel prensiplerinden biriyle ilgili olarak açıklaması maddenin atom altı kuantum düzeydeki elektromanyetik dalga yapısı ile ilgili (burada dalga ile kastedilen ışığın hem partikül hem de dalga olarak iki boyutlu varolma özelliği ile bağlantılı). Kendisi ışığın manyetize ve demanyetize edilmesi ile materyalizasyon ve demateryalizasyonun gerçekleştirilebileceğini iddia ediyor. Bu Montauk'taki belirli elektronik donanımdaki bir projeksiyon koltuğuna oturan medyumun

bilinç ve düşünce formlarını somut gerçeklikte tezahür ettirebilmesi prensibine dayanıyor. Montauk Chair (Montauk Koltuğu) olarak bilinen bu cihazın örneğin başka yerlerde başka amaçlarla kullanılan benzerleri de söz konusu, örneğin Carl Sagan'ın aynı adlı romanından uyarlanan Contact filminde Jodie Foster'ın başka boyutlara gitmek için kullandığı özel teçhizatlı koltuk da bunun bir örneği. Filmi seyrettikten sonra kişisel olarak benzer bir yolculuk yaptığım çok canlı bir rüyada hiçbir şekilde alıştığım düş görüntülerine benzemeyen bir deneyim yaşadığımı ve konuyu önemli bulduğumu da belirtmeliyim. Preston Nichols'a göre 400-450 megahertz elektromanyetik dalga aralığı aynı zamanda insan bilincinin evrene açılan penceresi ve kendisi içinde bulunduğumuz Samanyolu Galaksisi'nden düzenli olarak 435 Mhz bir frekansın dalgalandığını belirtiyor aynı zamanda bununla galaksinin merkezinde bulunduğunu düşündüğü bir kara deliğin orantıları arasında bağlantı kuruyor. Ayrıca kuantum mekaniği bağlamında içinde bulunduğumuz üç boyutlu uzay zamanın bilimsel olarak tespit edildiği başka bir perspektif kazanıyor, aslında kuantum araştırmalarından da kısmen bilindiği gibi sabit konumları saptanamayan dalga ve partiküllerin temel kaynak olarak dört boyutlu daha yüksek bir seviyeden yapılan bir projeksiyonu doğrultusunda içinde bulunduğumuz gerçekliği meydana getirdiği de ifade ediliyor. Bu bağlamda dünyada doğan her insanın bir Zaman Referans Noktası'na (time reference point) sahip bulunduğunu belirterek ayrıca bir 0 Zaman Referansı



Montauk, New York'taki ANFPS-35 radarı

Noktasından söz ediyor. Bu genel olarak aktüel zamanın ölçümünde, ana ölçüt olarak kullanılan bir zaman boyutu oluşturuyor. Buna göre örneğin Philadelphia Deneyi'ndeki gemi personelinin yaşadığı faciyanın sebebi de bu bağlamda bu kişilerin kendi Orijinal Zaman Referanslarını kaybetmiş olmalarına bağlanmaktadır. Kendisi alternatif kimliği ile çalışırken zaman zaman UFO'ları incelediğini anlatıyor. Buna göre örneğin dışarıdan çok küçük görünebilen bir UFO'ya girdiğinde içerisinin devasa boyutlarda olduğunu fark ediyor. Ona göre bunun anlamı içeride başka zaman mekan boyutlarında oluşturulmuş bir simülasyonun kullanılmış olmasıdır. Nichols, UFO'larda bulunan bu sanal gerçekliğin aynı zamanda mürettebatın orijinal zaman referanslarını kaybetmelerine engel

olduğunu düşünüyor. Ona göre zaman ve uzay her zaman bir arada ve bütünlüktedir, birinde meydana gelen bir gelişme ötekini de doğrudan etkiler. Belirttiğine göre bu tür UFO'ların ana kumanda koltukları da tüm sistemin gemiyi idare eden varlıkların sinir sistemine ya da psişik varlığına elektromanyetik olarak bağlı bulunduğu bir özellik gösteriyorlar.

Preston Nichols adlı mühendis teknolojik çalışmalar ve parapsikolojik araştırmalar arasında bağlantılar kurmaktadır. Ancak ona göre örneğin telepatik zihin dalgalarının da belirli bir elektromanyetik radyo frekansı bulunmaktadır. Hayatının belirli bir döneminde çeşitli medyumlarla çalışırken günün belirli saatlerinde bu medyumların performanslarının büyük oranlarda düşme gösterdiğini tespit edince bu düşüşün menşeyini araştırırken yakınlardaki Montauk Askeri Hava Üssü civarından

kaynaklanan günün belirli saatlerinde ortaya çıkan elektromanyetik bir yayının varlığını ortaya çıkardığını anlatıyor. Ancak olayların gelişim süreci içerisinde ona göre bir süre sonra başka araştırmacılarla birlikte keşfettiği Montauk Radar İstasyonundaki bir takım faaliyetlerin bizzat kendisinin de içinde görev aldığı olağandışı bir projenin varlığını keşfettiğini öne sürüyor. Nichols, Delta-T anteni adı verilen ve Tesla'nın kullandığı ve zamanı büktüğünü, zaman dalgalanmalarına neden olduğunu belirttiği bir aletle çalışırken belirli bir dönemde kendi bilinçdışından o zamana kadar şuurunda olmadığı geçmişe yönelik bir takım hatıraların sökün ettiğini belirtiyor. Ona göre o sırada çalıştığı şirkette alternatif bir kimlikle kimi askeri-resmi projelerde çalıştığını ve fakat hipnotik telkin ve başka okült teknikler kullanılarak kendi olağan yaşamındaki bilincinden bu konuyla ilgili hafızasının karartıldığını keşfettiği bir dönem yaşıyor.

Preston Nichols'un kendi yaşam öyküsü bağlamında daha da ilginç olan bir açıklaması ileri mühendislik konularındaki çok gelişmiş teknik bilgilerin kendisine Pleiades Yıldız Sistemindeki uygarlıklardan aktarıldığı yönünde. Nichols kendi açıklamasına göre çocukluğundan itibaren bir takım paranormal deneyimler yaşamış ve pek çok defalar UFO'larla karşılaşmasının yanı sıra, gençliğinin belirli bir döneminde kendisinin düzenli olarak Pleiades sistemindeki uygarlıklara getirilip götürüldüğünü ve burada belirli bir bilimsel eğitim aldığını da savunmaktadır. Bu bağlamda çeşitli evren uygarlıklarının

---

*Telepatik zihin  
dalgalarının da  
belirli bir  
elektromanyetik  
radyo frekansı  
bulunmaktadır.*

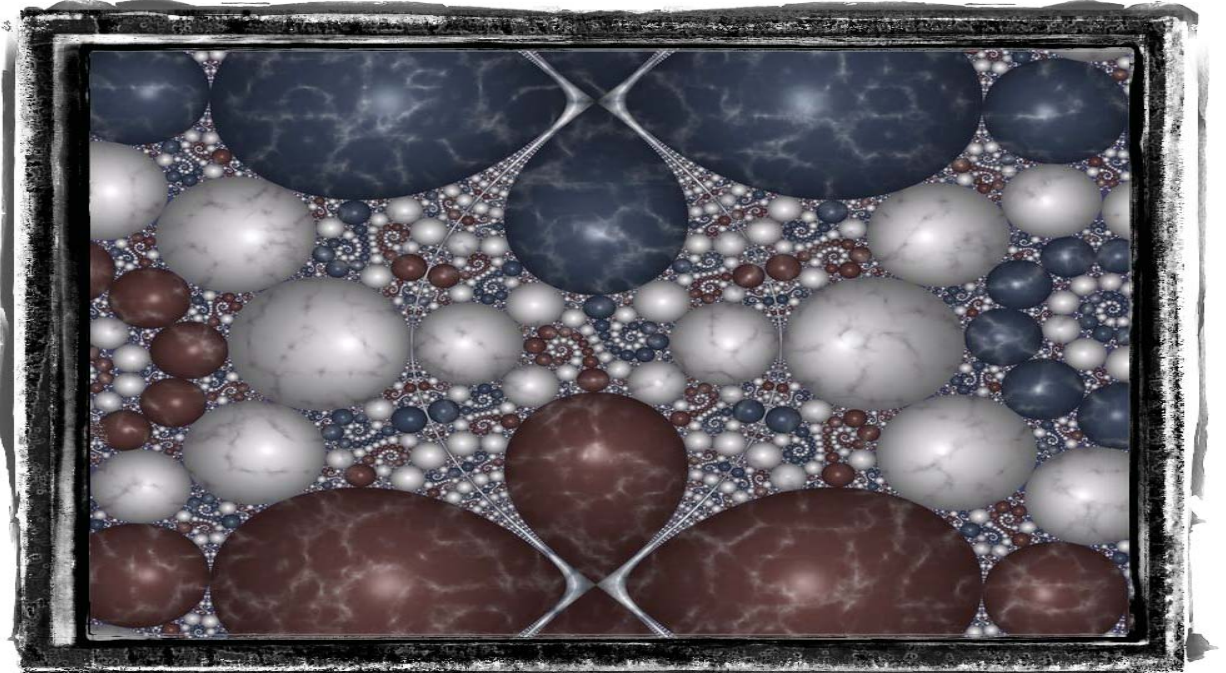
---

dünya beşeriyetinin gelişimine sürekli nasıl müdahale ettiklerini ve bağlantılı olarak özellikle ABD'deki derin hükümet ile bu uygarlıklar arasında kimi bağlantılar kurulduğunu belirtmektedir. Yanı sıra uzaylılar ile gizli servislerin insan kaçırma (abduction) uygulamalarına ayrıca insanlar üzerinde yaptıkları deneylere ve implant yerleştirme gibi hususlara dair çeşitli açıklamalar yapıyor. Genelde barışçıl ve ileri bir uygarlık olarak gördüğü Pleiades Yıldız Sistemi Uygarlıkları'nın temelde kendileriyle bağlantılı gördükleri Ari ırkını özel olarak gözetip geliştirdiklerini öne sürüyor. Bu durumda batının son iki-üç yüzyıldaki gelişimini buraya bağlamak söz konusu olabilir, bu uygarlıklar Nichols'a göre bilimsel ve teknolojik olarak çok yüksek bir düzeyde ve mesela bu sistemin tüm üyelerini birbirine bağlayan ortak bir kolektif süper bilinç bulunmaktadır. Onların her türlü sorularını yanıtlayan bu süper bilincin, oradayken kendisinin de aklına gelen sorulara cevap

verdiğini ama aynı zamanda kolektif bir nitelik taşıdığını belirtmektedir. Bu bağlamda onun ve diğer araştırmacı Peter Moon'un açıklamalarına göre örneğin Nazi olgusunun tamamen Pleiades Yıldız Sistemindeki Aldebaran adlı gezegende yaşayan ve askeri yönü ağır basan diğerlerine göre daha savaşçı bir Pleiades kültürünün etkisi ve müdahalesi ile ilişkilendirilmesi gerekmektedir. Aslında bu konu sadece onların iddiası değil internette yayın yapan çeşitli çevreler Nazi-Tibet ve Aldebaran bağlantısını gündemde tutmaktadır. Nichols kendisinin aynı zamanda bu askeri boyutlarla ilgili olarak örneğin Reptilian (Sürüngenimsi) türünde müdahaleci ve güç kullanma yanlısı çok gelişmiş psişik yeteneklere sahip ve onunla bağlantılı Draconis (Dinazorumsu olduğunu tahmin ettiğim bir başka tür) adlı bir uygarlıktan söz ediyor (Sürüngenimsi ve dinazorumsu türdeki zeki varlıklarla ilgili Virginia Essene ve Sheldon Nidle tarafından yazılan Galaktik İnsan adlı kitap okuyucuya fikir verebilir). Yanı sıra aynı gruba

dahil ve genelde beşeriyete karşı tutumları menfi olan birçok değişik kaynağın referansında bulunan Zeta Reticuli yıldız sisteminden gelen Gri Uzaylı Irk da burada söz konusu ediliyor. Genel olarak bu son üç türün ise dünyaya menfi yönde müdahale etme eğilimleri söz konusu edilmektedir. Zaman zaman bu türlerin birbirleriyle ve kendi aralarında da çatışma durumları olduğundan belirli bir askeri unsur gündemde bulunmaktadır. Ayrıca bütün bu türlere ilişkin medyonmik olarak ya da kanal bilgisi şeklinde hatta doğrudan temaslar yoluyla birbiriyle bağlantılı ya da bağımsız pek çok açıklama çeşitli merkezlerden bugün kamuoyuna duyurulmaktadır ve hepsini birbirine bağlayan pek çok ortak nokta bulunmaktadır. Bu konularla ilgili çeşitli perspektiflerden detaylı açıklama ve iddialar mevcuttur ancak kişisel düzeyde ne derecede önem taşıdıkları okuyucuların kendi araştırmalarına bağlı kalacaktır.

(Devam Edecek)



# Etkinlikler

## BİLYAY VAKFI ve MTİA DERNEĞİ

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

05 MART	Değişime Hazırlanan İnsanlık .....	Levent KOSOVA
12 MART	Kendiniz Olmak .....	Kerim URALLI
19 MART	Bedenlenme Sorunları: Bedenlenmenin Armağanları ve Boşlukları.....	Marion BOON
26 MART	Sanatla Ruhsal Uyanış .....	Zümrüt ERKİN

### • ATÖLYE ÇALIŞMALARI

16-17 MART	Regresyon Uzmanları İçin Özel Atölye Çalışması: "Geçmiş Yaşamları Entegre Etmek".....	Marion BOON
23 MART	Organların Yenilenmesi .....	Marion BOON
13-14 NİSAN	Derin Anı Süreci (DMP) Tanıtım Atölye Çalışması.....	Juanita PUDDIFOOT
20-21 NİSAN	Astral Seyahat.....	Nusret Sefa YILMAZ
18-19 MAYIS	Kalbinizle Bağlantıya Girerek Yaşamak .....	Karen STEMKEW
27 MAYIS - 1 HAZİRAN	Şamanik Yolculuk İleri Seviye Atölye Çalışması - Fethiye .....	Leo RUTHERFORD
22-23 HAZİRAN	İçimizdeki Tanrıça.....	Mark WENTWORTH, Filipe de MOURA

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

## İZMİR RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

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

05 MART	Farkındalıkla Gelişen İçsel Mutluluk.....	Ebru ÖZEK
19 MART	Rüya Alemi .....	Gülbin KINACIGİL

Yer: Mimar Sinan Mah. 1408 Sok. Hacıbey Apt. No:6/10 Alsancak-İZMİR  
Tel: (0 232) 464 00 17 e-posta: irader@irad.org \* www.irad.org

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

## ADANA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

02 MART	Ruhsal Şifacılık ve Uygulamaları .....	Tümerhan MERAL
16 MART	Ötealem .....	Bilgehan MERAL
30 MART	Varlıksal İlkeler .....	Tümerhan MERAL

Cumartesi günleri Kendini Bilme çalışmaları yapılmaktadır. Çalışmalara katılmak için lütfen kayıt yaptırınız.

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

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

# Ruh ve Madde Yayınları

## Fiyat Listesi

12. Gezegen: Zecharia Sitchin .....	23 TL
<i>300 Soruda Deneyisel Ruhçuluk:</i>	
Alparslan Salt, Özgü Elvan Yılmaz .....	15 TL
<i>Agarta: Rene Guenon</i> .....	12 TL
<i>Ateş Üstünde Yürüyenler: Joel Andre</i> .....	5,5 TL
<i>Ayurveda: Roy Eugene Davis</i> .....	11 TL
<i>Bagavatgita "Rab'bin Ezgisi"</i> .....	11 TL
<i>Batık Kita Mu'nun Çocukları:</i>	
James Churchward .....	13 TL
<i>Bilinmeyen Gücümüz: Dean I. Radin</i> .....	21 TL
<i>Büyük İnsiyeler: Edouard Schuré</i> .....	40 TL
<i>Çağlar Boyu Uçan Daireler</i> .....	9 TL
<i>Çocuklara Öyküler: Yavuz Keskin</i> .....	6 TL
<i>Çocukların Unutulan Dili: Lillian Firestone</i> .....	17 TL
<i>DDA-Evren Dili: Ingo Swann</i> .....	11 TL
<i>Dinlemenin Zen'i: Rebecca Z. Shafir</i> .....	19 TL
<i>Dünya Tarihiçesi Keşif Seferleri: Zecharia Sitchin</i> .....	22 TL
<i>Edgar Cayce: Thomas Sugrue</i> .....	25 TL
<i>Enerjiler: John G. Bennett</i> .....	8 TL
<i>Enneadlar: Plotinos</i> .....	16 TL
<i>Eon: Jean E. Charon</i> .....	11 TL
<i>Fallar: Walter B. Gibson-Litzka R. Gibson</i> .....	9 TL
<i>Geçmiş Yaşamlarınızı İyileştirmek:</i>	
Roger J. Woolger .....	20 TL
<i>Geleceğin Felaketleri: Alparslan Salt</i> .....	7,5 TL
<i>Gerçek Varlık RuhTUR: Leon Denis</i> .....	8 TL
<i>Gurujit ve Ouspensky Öğretisi Üstüne</i>	
<i>Psikolojik Yorumlar: 1.Cilt, Maurice Nicoll</i> .....	30 TL
2.Cilt, Maurice Nicoll.....	30 TL
3.Cilt, Maurice Nicoll.....	35 TL
4.Cilt, Maurice Nicoll.....	25 TL
5.Cilt, Maurice Nicoll.....	25 TL
5'li set, Maurice Nicoll .....	125 TL
<i>Günlük Sofroloji: Jean Yves Pecollo</i> .....	10 TL
<i>Güzel Hayatı Yaratmak: Beyaz Kartal</i> .....	6 TL
<i>Herkes İçin Ötealem Rehberi: G.M. Roberts</i> .....	13 TL
<i>Her Şey Mümkündür: Roy Eugene Davis</i> .....	10 TL
<i>Hinduizm: Swami Nikhilananda</i> .....	15 TL
<i>Hint Kökenli Dinlerde Karma İnançının</i>	
<i>Tenasüh İnançıyla İlişkisi: Dr. A. İ. Yitik</i> .....	8 TL
<i>İçsel Gerçeklik: Paul Brunton</i> .....	10 TL
<i>İki Dünya Arasında: F. Wiedemann</i> .....	14 TL
<i>İlahi Karşılaşmalar: Zecharia Sitchin</i> .....	22 TL
<i>İpnoz ve Ötesi: Lee Pulos</i> .....	9 TL
<i>İsa Keşmir'de mi Öldü?: S. Obermeier</i> .....	8 TL
<i>İsis ve Osiris: Plutark</i> .....	13,5 TL
<i>Kader Sorunu: Leon Denis</i> .....	13 TL
<i>Kayıp Diyarlar: Zecharia Sitchin</i> .....	18 TL
<i>Kayıp Kata Mu: James Churchward</i> .....	18 TL
<i>Kendini Bilen Evren: A. Goswami</i> .....	22 TL
<i>Kozmik Sempati: David Spangler</i> .....	17 TL
<i>Kozmik Şifre: Zecharia Sitchin</i> .....	19 TL
<i>Kriya Yoga Felsefesi ve Uygulanması:</i>	
R. Eugene Davis .....	5,5 TL
<i>Kutsal Tesirler: J. G. Bennett</i> .....	8,5 TL
<i>Küresellik: Cengiz Çevre</i> .....	7 TL
<i>Meta Ansiklopedi: Alparslan Salt-Cem Çobanlı</i> .....	40 TL
<i>Ne İçin Yaşıyoruz?: J. G. Bennett</i> .....	8 TL

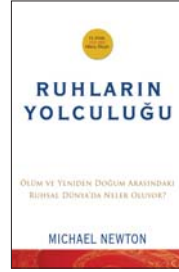
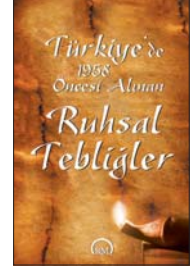
<i>Otopsi Roswell Olayı: Y. Tokatlı</i> .....	9 TL
<i>Ölüm Sonrası: Colin Wilson</i> .....	22 TL
<i>Ötealeme Geçerken Gördüklerimiz:</i>	
Sir William Barrett .....	8 TL
<i>Parapsikoloji ve Felsefe: David Ray Griffin</i> .....	9 TL
<i>Psikosentez: Will Parfitt</i> .....	10,5 TL
<i>Ruhlar Kitabı: Allan Kardec</i> .....	30 TL
<i>Ruhların Kaderi: Michael Newton</i> .....	24 TL
<i>Ruhların Yolculuğu: Michael Newton</i> .....	22 TL
<i>Ruhsal Alemin Işığı: Silver Birch</i> .....	10 TL
<i>Ruhsal Alemin Sonsuz İmkanları: A. Pauchard</i> .....	6 TL
<i>Ruhsal Dünyadan Mesajlar 1: Dr. K. Nowotny</i> .....	10 TL
<i>Ruhsal Dünyadan Mesajlar 2: Dr. K. Nowotny</i> .....	11 TL
<i>Ruhsal Dünyadan Mesajlar 3: Dr. K. Nowotny</i> .....	10 TL
<i>Ruhun Güçleri: Leon Denis</i> .....	8 TL
<i>Rüyalar: Sevda Yücesoy</i> .....	15 TL
<i>Sevinç ve Güzellik Alemleri</i> •	
<i>Kader Bilmecesi: A. Pauchard</i> .....	7 TL
<i>Semboller Ansiklopedisi: Alparslan Salt</i> .....	30 TL
<i>Tanrı'nın Eczanesinden Sağlık: Maria Treben</i> .....	20 TL
<i>Tekrardoğuş 2. Cilt</i> .....	13 TL
<i>Tekrardoğuş 3. Cilt</i> .....	13 TL
<i>Tekrardoğuşu Keşfetmek: Hans TenDam</i> .....	28 TL
<i>Türkiye'de 1958 Öncesi Atınan Ruhsal Tebliğler:</i>	
<i>Derleyen ve Türkçeleştiren Alparslan Salt</i> .....	24 TL
<i>Umud Habercileri: Paola Giovetto</i> .....	12 TL
<i>Uzay Gemilerinde: George Adamski</i> .....	9 TL
<i>Ünlü Bir Medyomdan Astrolojik Açıklamalar:</i>	
John Willner .....	22 TL
<i>Vizüalizasyon: Ursula Markham</i> .....	10 TL
<i>Yaşayan Zaman: Maurice Nicoll</i> .....	18 TL
<i>Yeni Çağ Toplumunun İhtiyaçları: J. G. Bennett</i> .....	8 TL
<i>Yeni Çocuklar ve Ölüme Yakın Deneyimler:</i>	
P.M.H. Atwater.....	17 TL
<i>Yüce Alemleri Bilmek: Rudolf Steiner</i> .....	13 TL
<i>Zaman Başlatken: Zecharia Sitchin</i> .....	20 TL

\*\*\*\*\*

<i>Ruh ve Madde Dergisi (Her ay yayınlanır)</i> .....	5 TL
<i>(Yurt içi abone: Yıllık)</i> .....	60 TL
<i>(Yurt içi abone: Yıllık Öğrenci)</i> .....	52 TL
<i>(Yurt dışı abone: Yıllık)</i> .....	75 Euro
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 19</i> .....	10 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 34</i> .....	12 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 35</i> .....	14 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 36</i> .....	16 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 37</i> .....	18 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 38</i> .....	20 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 39</i> .....	22 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 40</i> .....	24 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 41</i> .....	26 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 42</i> .....	30 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 43</i> .....	34 TL
<i>Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 44</i> .....	40 TL

# Meta Yayınları Fiyat Listesi

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



Seçtiğiniz kitapları web sitemizden %20 indirimle sipariş edebilirsiniz:

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

# Bilyay 2012 2013 Akademi

*Kendinizi bilmek...?*

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

1950'de MTİAD ile başlayan bilgi birikimleri  
yeni dönemde BİLYAY Akademi'de ulusal ve uluslararası  
planda insanlara ulaşıyor.

Ruhtan kozmolojiye,  
sanattan okültizme,  
felsefeden ezoterizme,  
parapsikolojiden medyonmik fenomenlere,  
boyutlardan arınmaya,  
BİLYAY Akademi'ye; varlığı öğrenmeye...

**Yeni Dünyanız Bilgi ile Açılacak...!**



Metapsişik Tetkikler ve  
İlimi Araştırmalar Derneği



İnsanlığı Birleştiren  
Bilgiyi Yayma Vakfı