

RUHSAL ARAŞTIRMALAR BÜLTENİ

**Aylık e-bülten
Ekim 2011 Yıl: 1 Sayı: 9
İzmir Ruhsal Araştırmalar Derneği**

Değerli Okuyucular,

Yeni bir mevsimin başlangıcında olduğumuz şu günlerde hazırlık telaşı içindeyiz. Etrafımızdaki herşey bu kadar hızlı değişirken, içerdeki değişikliğin neden bu kadar uzun süreli ve sancılı olduğunu merak eder haldeyiz.

İçten başlayan bu değişim süreci elbette ki, yıllar boyu oluşmuş olan düşünce ve davranış kalıplarını, alışkanlıkları ve dirençlerimizi kırmakta bir hayli zorlanıyor hiç kuşkusuz... Çok büyük bir yanılgı içine düşüyoruz bazen harcadığımız çaba bir işe yaramıyor zannediyoruz ama aslında o işe yaramıyor dediğimiz çabalar içeride büyük bir dönüşümün ilk adımlarını atmakta oluyor.

O ilk adımlar aslında bizler için çok büyük önem taşıyor. İhtiyacımız olan şey tüm bu süreçte kendimizi daha iyi gözlemleyebilmek, içeride olan bitenlerin farkına varabilmek değil midir? Bunu yapabilirsek eğer, hayatımızda anlam veremediğimiz birçok şeyin cevabını bulacak, kendimizle ilgili farklı bir bakış açısı kazanmış olacağız.

İçten başlayan bu değişim sürecini bu şekilde açıklayabilmek, uyguluyor olabilmek demek değildir. Bazı bilgileri öğrenmek kolay, ancak uygulamak oldukça zordur. Uygulama kısmına geçtiğimizde sadece bilgi yetmeyecek, bu konuda gerçek bir çaba gösterme zorunluluğu ortaya çıkacaktır.

Kendimizde gerekli dönüşümleri yaratacak çabaları gösterebilmek ve sonuçlarını alabilmek, kendimizle mücadele etmemizi gerektiren uzun ve zorlu bir yolculuktur.

Pek çoğumuzun kaçtığı bu zorlu yolculukta yolunuzu aydınlatmak üzere, içten dışa değişim makalemizin ikinci bölümünü bu ayki bültenimizde sizlerle paylaşıyoruz. Aynı zamanda bu ay sizlere duyular dışı algılama konusunda önemli bir makale ve topraklanmaya dair kısa bir uygulamayı sunuyoruz. Birlikte yeni paylaşımlarda buluşmak dileklerimizle,

Sevgi ve Saygılarımızla,

İzmir Ruhsal Araştırmalar Derneği

Bu Sayımızda...

İçten Dışa Değişim 2. Bölüm – Duygu Güner, Reşat Güner

Topraklanma Önemlidir – Poul Sivert

DDA ve Gelecek – Ingo Swann

İRAD Ekim Ayı Etkinlikleri

İÇTEN DIŞA DEĞİŞİM

Duygu Güner - Reşat Güner

Değişimin En Kritik Noktası İnançlar

Hepimiz aynı dünyada yaşıyor, aynı havayı soluyoruz. Doğup büyüdüğümüz yerdeki insanlarla aynı dili konuşuyoruz. Kendi dışımızdaki gerçekliğin nesnel varoluşunda bizden bağımsız gibi gözükken bir yönü var. Ancak bizim için aslında “dışımızdaki gerçeklik” diye bir şey yok.

Dışımızdakileri hangi yolla algılıyoruz? Duyularımız yoluyla. Peki dışımızda olanları direk olarak mı algılıyoruz? Hayır. Çünkü “dışımızdakiler” diye algıladığımız aslında beynimizin bizim için oluşturduğu bir simülasyon. Yani yalnızca bir imge. Eğer beynimiz, duyu organlarımız ve sinir sistemimiz farklı bir biçimde dizayn edilmiş olsaydı, biz kendi dışımızdaki gerçekliği çok farklı biçimde algılayacaktık. Örneğin gözlerimiz eğer kızılötesi frekansları görebilseydi gece karanlığında bile görebilecektik. Nitekim böyle canlıların olduğunu gayet iyi biliyoruz.

O halde dışımızdakiler diye nitelendirdiğimiz gerçeklik pek de objektif bir gerçeklik değildir. Çünkü bizim algıladığımız gerçeklik duyularımızın ve beynimizin filtresinden geçmiş bir imgedir.

Yetişkin bir insanın algıladıklarının %20’si gerçek algılara, %80’i anılara, beklentilere ve inançlara dayalı olarak gelişir.

Duyularımızın sınırlı olması elbette bizim biyolojik yapımızın doğal bir sonucu. Ancak algılarımızı sınırlayan başka pek çok mekanizma var. Bunların en önemlilerinden bir tanesi belki de en önemlisi inançlarımızdır.

İnançlar kendimiz, başkaları ve çevremizdeki dünya hakkında oluşturduğumuz yargı ve değerlendirmelerdir. İnanç konusu olan şeyin gerçek ya da gerçek dışı olmasının hiçbir önemi yoktur. İnanmışığımız her şey bizim

kendi gerçekliğimiz içerisinde her şeyden daha gerçektir. Hem de öylesine gerçektir ki bedenimizdeki pek çok fizyolojik mekanizma ve hatta duyularımız bile inançlarımızın etkisi altındadır.

Örneğin bundan yüzyıllar önce insanlar dünyanın düz olduğuna ve bir öküzün boynuzu üzerinde durduğuna inanmaktaydılar. Bu inanç onların kendi zamanları için gayet normaldi ve o zaman için doğru ve geçerli bir açıklamaydı. Ama doğduğu andan beri dünyanın uzaydan çekilmiş fotoğraflarını görmüş olan bizler için bu yalnızca komik bir tarihsel hikayedir. Bilim dünyası

belli bir zaman süresince inanılmış fakat sonradan yeni keşiflerle değiştirilmiş birçok hikayelerle doludur. Ancak bilim dünyası gibi “objektif” olduğunu savunan bir alanda bile kişisel yargı ve inançların çok büyük rolü olmuştur. Çünkü bilim aslında insanların ürettiği bir şeydir ve hiçbir şekilde insan zihninden, insanın imgeleme gücünden ve en önemlisi duygulardan arınmış değildir. Ve bilim dünyasında sürekli olarak karşımıza çıkan durum yeni bir buluş yapıldığında ilk başta büyük bir yaygara kopar, daha önceki görüşleri savunanlar yeni buluşla alay ederler. Ancak zamanla bu yeni teorinin doğruluğu kanıtlanır ve tabii daha önce itiraz eden bilim

adamları ya ölmüştür ya da sesleri solukları çıkmaz ve yeni durumu kabullenmek zorunda kalırlar.

Bu örneklerde insanın inançlarına ne kadar kuvvetli biçimde sarıldığını ve yeni gerçekleri kabullenmenin ne kadar zor olduğunu görürüz. İnsanın kendi inançlarına ters durumlarla karşılaşması durumunda oluşan direnç oldukça kuvvetli bir savunma mekanizmasıdır. Hepimizin içerisinde benzer bir mekanizma çalışır. Ve mevcut inanç sistemimize ters gibi görünen durumlarla karşılaştığımızda hemen içsel bir sensör harekete geçer ve kalkanlar açılır. Her yenilik eski inanç sistemi tarafından yaşamsal bir “tehdit” olarak algılanır. Ve aynen bağışıklık sisteminin mikropları ortadan kaldırması gibi inanç



sistemi de bu yeniliği ortadan kaldırmak için elinden geleni yapar. Yeniliği görmezden gelmek en kestirme ve kolay yoldur. Ve tabii böyle yaparız. Bilinçaltı bunu otomatik olarak siler ve arkamızı dönüp gideriz.

İşte bu yüzden değişim isteği içerisinde olan bir insanın ilk gözden geçirmesi gereken husus kendi içindeki sınırlayıcı inançlardır. Değişimle ilgili en kritik nokta budur. Çünkü inançlar elle tutulup gözle görülmezler.

Bir şeyi yalnızca yapabileceğinize inanarak yapamazsınız. Ancak bir şeyi yapamayacağınıza inanırsanız kesinlikle yapamazsınız. Çünkü büyük olasılıkla onu denemezsiniz bile.

İnançların büyük çoğunluğu beynimizin derinliklerinde gizlenmiştir. Onların farkında bile değilizdir. Ancak tüm yaşantımızı şekillendirir, algılarımızı sınırlar, sağlığımızı bozar ve tüm sınırlarımızı belirlerler. Elbette bunların tersi de mümkündür. Çünkü inançları "sınırlayıcı inançlar" ve "kaynak yaratan inançlar" olarak ikiye ayırabiliriz.

İnançlar elle tutulup gözle görülemeyecek programlar olduğu için onları keşfedip tanımanın en kolay yolu kendi içimizdeki konuşmaları takip etmektir. Çünkü inançlarımız derinde yatar, ancak onların yüzeye çıkan bir yönü de vardır. İşte sınırlayıcı inançları işaret eden çeşitli ifadeler:

"Artık çok geç." "Bu durumda yapabileceğim hiçbir şey yok" "Benim kaderim bu." "Ben başarısız bir insanım." "Yeteneksizim." "Anamdan şanssız doğmuşum." "Matematiğe hiç kafam çalışmaz." "Bu yaştan sonra'yı öğrenemem." "Ben yaratıcı bir insan değilim." "Biz adam olmayız." "Zeka 20 yaşına kadar gelişir." "Dünya düz bir tepsidir." "Üşütürsen hasta olursun." "Duyularımızla algıladıklarımızın dışında herhangi bir gerçeklik yoktur." vs. vs.

Buna benzer ifadeleri kendi yaşamınız içerisinde yakalayabilirsiniz. Bu tip ifadelerin kökeninde yatan inançlar bizim dünyaya bakış açımızı sınırlar ve önümüzdeki fırsatları görebilmemize engel olur. Ve öyle olduğuna inandığımız sürece bulunduğumuz noktadan bir adım bile ileri gitmemiz mümkün değildir.

İnançlarımızın etkili olduğu bir başka nokta sağlık durumumuzdur. Eğer hasta olduğunuza inanırsanız kendinizi gerçekten hasta edebilirsiniz. Eğer iyileşeceğinize inanırsanız çabucak iyileşirsiniz. Kansere hastaları üzerinde yapılan çeşitli araştırmalar öleceğine inanan has-

taların gerçekten daha çabuk öldüğünü ancak bundan kurtulacağına gerçekten inananların büyük ölçüde kanseri yendikleri görülmüştür. Plasebo, yani hiçbir etken madde içermeyen boş ilaçları çoğumuz duymuşuzdur. Bunlar genellikle ilaç sanayinde yeni çıkan bir ilacın etkisini test etmek için kullanılır. Ancak bazen plasebolar gerçek ilaçlar kadar etkili olabilmekte hatta daha güçlü bir etkiye sahip olabilmektedir. Yeter ki plaseboyu alan kişi aldığı ilacın kendisini iyileştireceğine inansın.

İnançların gücü konusunda diğer bir ilginç örnek de şöyle: Zeka testi sonucunda normal zekaya sahip oldukları saptanan bir grup öğrenci iki ayrı öğretmen tarafından eğitilmek üzere iki gruba ayrılır. Çocukların hepsi aynı zeka düzeyinde olmasına karşın öğretmenlerden birisine grubunun daha zeki diğerine ise grubunun daha yavaş öğrenen çocuklardan oluşturulduğu söylenmiştir.

Bir yıl sonra yapılan ikinci testte daha zeki olduğu söylenen çocukların test sonuçları diğer gruba göre çok daha yüksek çıkmıştır. Anlaşılan odur ki, öğretmenlerin çocuklar hakkındaki inançları onların öğrenim yeteneklerini etkileyebilmiştir.

Bu örneklerin tümü inançlarımızın, ilişkilerimizi, zeka düzeyimizi, yaratıcılığımızı, kişisel başarı ve hatta mutluluğumuzu bile nasıl şekillendirip belirlediğini açıkça gözler önüne sermektedir. İnanç-

larımızın büyük çoğunluğu, çocukluk dönemimizde ailelerimiz, öğretmenlerimiz, medya vs. kanallar tarafından farkında olmadan bize enjekte edilmiştir.

Eğer gerçekten inançlarımızın yaşamımız üzerinde bu kadar büyük bir gücü ve etkisi varsa, onların bizi kontrol etmesine izin vermeden biz onları nasıl kontrol altına alabiliriz?

İşte bu nokta çok kritiktir. Çünkü değişimin özü buradadır. Gerçek anlamda kalıcı değişim için inançlarımızın değişmesi gerekir. Ancak inançları değiştirmek yalnızca yüzeysel bir istekle gerçekleşebilecek bir durum değildir. Çünkü kendi içimizde yaşayan ve zihnimizdeki daha alt düzeyde programları idare eden inançları kendi başımıza algılayabilmemiz o kadar kolay değildir. Bunu yapabilmek için öncelikle kendi yapımızı gerçekten objektif biçimde inceleyebilecek bir bilinç halini elde etmemiz gerekir. Bu da bazen bu konuda profesyonel bir yardım almayı gerektirebilir.



Farkındalık bakımından bu inançları üç kategoride ele almak mümkündür.

1. Farkında olduğumuz ama değiştirme ihtiyacı hissetmediğimiz inançlar
2. Farkında olabileceğimiz ama değiştirmekte zorlandığımız inançlar
3. Tamamen farkında olmadığımız sınırlayıcı inançlar

1. Birinci kategorideki inançlarımız yani farkında olduğumuz ama bizi yaşam içerisinde zorlamayan inançlarımız sınırlayıcı bir etki meydana getirmediği sürece üzerinde çalışmayı gerektirmez.

2. İkinci kategoridekiler, yani farkında olabileceğimiz ama değiştirmekte zorlandığımız inançlar, üzerinde çalışılması gereken durumlardır. Pek çok insan kendi zayıf noktalarını bilir. Örneğin belli durumlarda yalnızca yapamayacağımıza inandığımız için yapmadığımızı bilirsiniz. Ama yine de elinizden bir şey gelmez. İşte bu noktada önemli olan bunları bilmek değil, değiştirmek için bir şeyler yapmaktır. Bunun için yapılması gereken şey bu konuda bir karar vermektir. Birçok noktada başarısız olmamızın sebebi aslında "kararsızlık" ve "tereddüt" halidir. Çünkü en basitinden en karmaşığına her eylemi başlatmak için buna "karar" vermek gerekir. Her birimiz çocukluk dönemlerinde yaşamımızın geri kalanında bizi etkileyecek pek çok olay yaşarız. İnançlarımızın büyük çoğunluğu çocukluk dönemlerinde oluşur ve bunlar sabit bir hale gelir. İşte o noktada kendi içimizde belli kararlar verir ve birtakım "genellemeler" oluştururuz. Tabii sonradan bunları meydana getiren olayları unuttuğumuz gibi bu "genellemelerin" farkında bile olmayız. Örneğin belli özelliklere sahip bir kişiden zarar gören birisi yaşamının geri kalanında benzer özelliklere sahip kişilerden uzak durmak için elinden geleni yapacaktır. Ancak bu elbette bilinçdışı olarak çalışan bir mekanizmadır. Ve bunu neden yaptığı sorulduğunda kişi buna kendince mantıklı bahaneler uydurabilir ve kendisi de bunun nedenini bilmediği için kendi bahanelerine kendisi de inanır. Ama aslında durum başka türdür, çünkü burada meydana gelen durum aslında bilinçdışının kendini koruma çabasından ibarettir. Yani kişiyi belli durumlardan uzak tutmak istemektedir.



Kısıtlayıcı durumları ve bunların ardındaki sınırlayıcı inançları keşfetmenin kolay bir yolu elbette ki var. Sınırlayıcı durumları keşfetmenin en kolay yolu kendinizi kötü hissettiğiniz durumların bir listesini çıkartmaktır. En küçüğünden en büyüğüne kendinizi kötü hissettiğiniz durumları gözden geçirirseniz, üzerinde çalışmanız gereken yönlerinizi ve bunların ardındaki sınırlayıcı inançları keşfedebilirsiniz. Hepimizin kendimizi kötü hissettiğimiz ve bu yüzden kaçındığımız pek çok durum ya da eylem vardır. Elbette bunların bazıları bizim için doğru ve hayırlıdır. Ama kendinizi eğer olumsuz hissediyorsanız orada çok büyük olasılıkla üzerinde çalışmanız gereken bir şey var demektir. Herkesin kendini kızgın, öfkeli, kırgın, zayıf, isteksiz, kötü, sıkıntılı, gergin, heyecanlı, çaresiz ve ümitsiz hissettiği pek çok durum vardır. İşte bu duyguları kendiniz için bir işaret noktası olarak

kullanabilirsiniz. Çünkü şunu gayet iyi bilirsiniz ki kendinizi kötü hissettiğiniz durumlarda kendisini hiç de kötü hissetmeyen ve hiç zorlanmayan insanlar vardır. İşte bu yüzden bu durumlar üzerinde çalışılması gereken durumlardır. Bu tip durumları kendi kendinize dürüstçe listeleyin.

Kendinizi kötü hissettiğiniz için kaçındığınız durumların bazıları zorunlu olarak içinde olmanız gereken durumlardır, ancak bazıları ise zorunlu olmadığınız ama aslında sizin için olumlu ve geliştirici

olabilecekken fırsatları kaçırdığınız durumlardır. O yüzden kendinizi az ya da çok kötü hissettiğiniz durumların bir listesini yapın ve bunların arkasındaki sınırlayıcı inançları bulmaya çalışın. Bunların hepsini belki bir anda çözemeyebilirsiniz ama bir şeyleri çözmek için ilk yapmanız gereken şey onun farkında olmaktır. İşte olumsuz duygular size bu konuda yol gösterebilecek güzel işaretlerdir.

Ve şunu da aklınızın bir kenarında tutabilirsiniz: Aslında hiçbir zaman kendinizi kötü hissetmek zorunda değilsiniz. Evet yaşamda gerçekten kendinizi kötü hissetmeniz, üzülmeniz gereken durumlar vardır ama bunlar aslında o kadar azdır ki... Çoğu zaman kendinizi boş yere kötü hissedersiniz. Kendinizi kötü hissetmek de bir alışkanlıktır. Çünkü öğrenilmiştir. Bütün korkular, endişeler hepsi sonradan öğrenilmiş şeylerdir. Bir bebekte yalnızca iki tane doğuştan gelme korku vardır, birisi "düşme" diğeri de "gürültü" yani yüksek ses korkusu.

Bunların dışındaki tüm korkular evet istisnasız tüm korkular sonradan öğrenilmiştir. Ve yaşantımız içerisindeki pek çok fırsatı sırf kendimizi kötü hissetmekten çekindiğimiz için kaçıırız. Bizim için çok yararlı ve geliştirici olabilecek deneyimlerin içine girmekten kendimizi alıko-yarız. Bunun tek sebebi yalnızca kendimizi kötü hissetmekten korktuğumuz içindir.

3. Üçüncü kategoride ise tamamen farkında olmadığımız sınırlayıcı inançlar yer alır. İşte bu biraz zor bir durum. Ve bu konuyu ele almak için daha geniş bir perspektiften bakmamız gerekiyor. İnançlarımızın hepsi belli noktada verilmiş kararlara dayalı genellemelerdir. Yaşadığımız olumsuz bir olay bizim o durum hakkında bir karar vermemize ve sonra da bu kararı tüm zaman ve mekanlar için genellemize yol açar. Örneğin öğretmeni tarafından matematik dersinde bir kere başarısız olduğu için “sen kafasızsın, matematiğe hiç yeteneğin yok” diye azarlanan bir çocuk o anda kendisini kötü hissettiği için hayatı boyunca matematikle ilgili konulardan uzak durur ve aslında matematiği öğrenebileceği halde sırf öyle olduğuna inandığı için kendisini öğrenemez hale getirir. Hatta kendisinin zeki olmadığına inanıp aslında son derece zeki olduğu halde aptalca davranabilir. İşte bu bir genelleme örneğidir. Bu genelleme bilinçaltı tarafından saklanır ve bu deneyim tamamen unutulmuş olmasına rağmen orada verilmiş olan karar yaşam boyu etkisini sürdürür.

Ancak bizim geçmişimiz yalnızca şimdiki hayatımızla sınırlı değildir. Çünkü bazı öyle durumlar vardır ki yaşadığımız zorlukların ya da korkuların şu an içinde yaşadığımız hayatla hiçbir bağlantısı yoktur. Yani şu an bizi kısıtlayan bazı inançların ardında yatan genellemeler ve bu genellemeleri öğrenmemize yol açan olaylar geçmiş yaşamlardan bugüne taşınmış olabilir. Geçmiş bir yaşamda oluşmuş bir genelleme o yaşamdan bu yaşama aktarılmış olabilir. Böyle bir durum söz konusu olduğunda ortada görünür hiçbir sebep yoktur. Ama sebepsiz yere kendinizi belli durumlarda kötü hissedersiniz. Hatta bazen fobi derecesine varan sebepsiz korkular bile yaşayabilirsiniz. Böyle bir durumdan tam olarak kurtulabilmek için bir uzmanın yardımına ihtiyaç vardır. Ama özellikle geçmiş yaşamlardan kaynaklanan problemler halledildiğinde gerçekten çok büyük bir değişim durumu ortaya çıkar.

Kısaca özetleyecek olursak değişim için üzerinde durulması gereken en önemli hususlardan bir tanesi sınırlayıcı inançlarımızdır. Bunlar üzerinde çalışılıp bilinçdışı düzeyde bir çözümleme yapılmadığı sürece tam anlamıyla özgür olabilmemiz ve gerçek anlamda

bir değişimin içerisine girebilmemiz zordur. Elbette yaşam içerisinde kendiliğinden gelişen doğal bir gelişim süreci ve gelişim imkanları her zaman vardır. Ama eğer gerçek anlamda hızlı ve kalıcı bir değişim ve dönüşüm isteniyorsa o zaman bunu isteyen kişinin kendi üzerinde bilinçli olarak çalışması ve kendi üzerinde çalışma yollarını araştırması ve gerektiğinde yardım istemeyi bilmesi gerekir.

Haller ve Aşamalar

Hepimiz günlük yaşam içerisinde pek çok değişik bilinç halleri ve duygu halleri yaşarız. Bu hallerin bazıları bizim için geliştirici bazıları ise kısıtlayıcıdır. Ancak bazen öyle bir durum olur ki, hiç beklemediğimiz bir anda aniden bilincimizin açıldığını ve her şeyin netlik kazandığını, hatta güçlü bir bütünlük halini yakaladığımız zamanlar olur. Ancak kısa bir süre sonra bu hal yerini başka bir hale bırakır, her şey eski haline döner ve daha önce yaşadığımız tatsız duyguların içerisine döneriz. Her şey yine rutinleşir. Ve işte bu biçimde sürekli olarak halden hale geçeriz. Farklı bilinç halleri genelde anlıktır ve sürekli değişir. Ama herhangi bir konuda bir düzeyden diğerine geçmek zaman alan bir süreçtir.

Örneğin herhangi bir beceriyi öğrenirken geçmeniz gereken çeşitli aşamalar vardır. Bu yaşam içerisinde doğal olarak gerçekleşen bir süreçtir. Örneğin her çocuk büyürken egosantrik yani benmerkezci bir aşamadan geçer. Ama biraz daha büyüdüğünde artık dünyanın yalnızca kendi etrafında dönmediğini anlamaya başlar. Bu gelişim aşamaları çok yönlü olarak meydana gelir ve çocuk kognitif açıdan gelişirken bir taraftan da beyni ve sinir sistemi de buna paralel olarak gelişir. Gelişim hiçbir zaman tek yönlü değildir. İçeride bir şeyler değişirken buna paralel olarak dışarıda da bir şeyler değişmek zorundadır. Kendi iç halinizin değişmesi mutlaka beyninizde ve sinir sisteminizde birtakım değişikliklerin olmasını gerektirir. Bu durum ruhsal deneyimler için geçerlidir. Özellikle son zamanlarda beyinle ilgili olarak yapılan araştırmalar bunun gerçekliğini göstermektedir. Örneğin uzun yıllar meditasyon çalışması yapan insanların beyin faaliyetleri tarandığında, diğer insanlara göre oldukça değişik olduğu saptanmıştır. İç dünyamızda sübjektif olarak algıladığımız her şeyin fizikte objektif bir karşılığı olmak zorundadır.

Şimdi pek çok insan kendi yaşamı içerisinde bazı halleri deneyimlemiştir, ancak bunlar anlıktır. Bu hallerin kalıcı olabilmesi yani bir aşamadan daha üst bir aşamaya geçmek uzun vadeli çaba ve emek ister. Bu

gece yatıp yarın sabah bir doktor, bir mühendis ya da iyi bir müzisyen olarak uyanamazsınız. Herhangi bir işte ilerlemek için geçmeniz gereken pek çok aşamalar vardır. Ve bu aşamaların hiçbirisini atlayamazsınız. Bir üst basamağa çıkabilmek için bir alt basamaktan geçmek gerekir. Tabii ki her insanın basamakları tırmanış hızları birbirinden farklı olabilir, ancak hiçbir basamağı atlayamazsınız.

Aynı kural içsel ya da ruhsal gelişim için de geçerlidir. Eğer kendi içinizde bazı yetenekler geliştirmek, dünyayı kavrayış biçiminizi değiştirmek, yaşamı daha yüksek ve ince duygular hissederek yaşamak, daha yaratıcı olmak, kendinizi daha iyi hissetmek, daha olgun davranışlar sergilemek, insanları daha fazla sevmek, kendinizi daha yakından tanımak, bilinçdışınızla daha yakın iletişim kurmak, DEĞİŞMEK ve kendi içinizdeki potansiyeli daha fazla ortaya çıkarmak istiyorsanız bunu gerçekten istemeniz ve bu yönde bir gayret sarfetmeniz gerekir. Ve aynı zamanda bunun bir anda gerçekleşmeyeceğini de bilmeniz gerekir. Çünkü hangi alanda olursa olsun aşama kaydedebilmek ve bir aşamadan diğerine geçebilmek belli bir zamana ihtiyaç duyar.

İşte bu yüzden değişim, belli aşamalarla gerçekleşen bir süreçtir. Yani yaşam içerisinde bir aşamadan diğerine yükselmek hem zamana hem de bu yönde gösterilecek çabaya bağlıdır.

Eğer ruhsal yönden kendinizi geliştirmek istiyorsanız o zaman bu konuda kendinize bir hedef koymalı ve bu hedefin adımlarını somut olarak belirlemeli ve o hedefe doğru ilerleyip ilerlemediğinizi kontrol etmelisiniz. Şu an içinde yaşadığımız fizik gerçeklikte her şeyin somut bir karşılığı olmak zorundadır. Eğer ruhsal bakımdan geliyorsanız bu sizin zihin yapınızda, davranışlarınızda ve bedeninizde kendisini göstermelidir. Ve bu yolda ilerlerken belli aşamalardan geçeceğinizi ve bu işin bir anda gerçekleşmeyeceğini bilmeniz gerekir. Ve bu yolda ilerlemek aynı zamanda sizin kendi içinize cesur bir biçimde bakabilmenizi de gerektirir. İçinizde olanlarla cesurca yüzleşmenizi ve hem kendi içinizde hem de dışınızda olanları olduğu gibi kabullenebilmenizi gerektirir.

Ruhsal Gelişim ve Değişimin Temel Parametreleri

Ruhsal gelişim yolunda ilerlemiş olmanın somut göstergeleri yeryüzündeki çeşitli kültürlere ait gelenekler ta-

rafından ifade edilmiş ve bu gelişimi hızlandırabilmek için yapılabilecek uygulamalara ait yollar gösterilmiştir.

İçten dışa değişim yolunda üzerinde çalışmak için dikkatinizi odaklamanız gereken alanlar nelerdir?

Herhangi bir konu üzerinde çalışırken dikkatimizi nereye yönelteceğimizi iyi bilmemiz gerekir. Eğer herhangi bir şeyi izlerken ya da öğrenirken dikkatinizi nereye yönelteceğinizi bilerseniz o zaman amaçlanan hedeflere ulaşabilirsiniz. Dolayısıyla kendi üzerinizde çalışırken dikkatinizi nereye odaklayacağınızı ve kendi içinizde neleri değiştirmek için uğraşmanız gerektiğini bilmeniz gerekir. Eğer neleri değiştirebileceğinizi ve kendi içinizde hangi alanlar üzerinde çalışmanız gerektiğini, nelerle oynayabileceğinizi, hangi düğmelere basmanız gerektiğini bilmezseniz kendi üzerinizde çalışamazsınız. İşte bu anlamda daha önceki deneyim birikimlerin-

den yararlanmanız çok önemlidir. Çünkü kendini tanıma ve değişim ile ilgili yüzyıllar içerisinde birikmiş geniş bir bilgi birikimi vardır. Bütün geleneklerde ortak olarak yer alan ve kişinin içsel gelişimi için üzerinde çalışması gereken alanları başlıklar halinde şöyle sıralayabiliriz:

- Kendini Gözleme
- Duyguların Kontrolü
- Düşüncelerin Kontrolü
- İsteklerin Kontrolü
- Alışkanlıkların Kontrolü
- Davranışların Kontrolü
- Sevgi
- Şefkat

- Diğerkamalık
- Karşılıksız Hizmet
- Meditasyon
- Bilinçaltı Yüklerin Temizlenmesi
- Esneklik ve Uyum
- İçsel Bütünlük
- Kendinden daha geniş bir bütüne ait olma hissinin geliştirilmesi

Günümüzde bütün bu başlıklarla ilgili eski ve yeni teknolojilerin sentezlenmesiyle oluşturulmuş pek çok yöntem ve teknik bulunmaktadır. Kendi üzerinizde çalışmaya başlamak için atılması gereken ilk adım kendi kendinizi gözleme alışkanlığını edinmenizdir. Kendi içinizde bir şeyleri değiştirmeye başlamadan önce kendi kendinizi incelemeyi öğrenmeniz gerekir.



Sonuç

İçinde yaşadığımız çağ oldukça hızlı ve köklü değişimlerin yaşandığı bir çağdır. Ve bu karmaşık zamanda hepimizi değişime zorlayan etkenlerin giderek daha fazla olduğunu gözleyebiliyoruz. Bu zamana uygun şekilde değişmek ciddi ve hızlı bir adaptasyon istiyor. Ama her şeye rağmen şimdi her zaman olduğundan daha büyük ve geniş imkanlara sahibiz. Eski zamanlarda belki de birkaç hayat içerisinde alınabilecek bilgiyi şimdi çok kısa bir zamanda edinebilmek mümkün. Bu da bize zamanın ne kadar hızlandığını gösteren bir başka unsur. O halde şimdi yapmamız gereken kendimizi bu değişimin hızına uydurmak ve mümkün olduğunca kendi içimizdeki potansiyeli açığa çıkarmak için gayret göstermek. Eğer dışarıda işlerin iyi gitmesini istiyorsak, içeride bir şeyleri süratle değiştirmemiz gerekiyor.

Değişim içeride oluşması gereken bir olgu.

Çünkü bizim davranışlarımızın, düşünce tarzımızın, kişiliğimizin oluştuğu yer yüzeyde bir yerlerde değil. Adına bilinçaltı dediğimiz bir bölgede oluşuyor. İşte bu nedenle eğer ki biz yüzeyde bir değişim meydana getirsek bu değişim köklü bir değişim olmaz ve ömrü de çok uzun sürmez. Kısacası eğer kalıcı bir değişim istiyorsak bilinçaltında bir değişim meydana getirmeli ve bu çalışmalarını da bilinçaltı düzeyde yapmalıyız.

Yüzeyde meydana getirmeye çalıştığımız bir değişim bugün geleneksel tıbbın yaptığı tarzda bir uygulama olur. Geleneksel tıp bildiğiniz gibi hastalığı tedavi etmekten çok onun belirtilerini tedavi eder. Oysa ki bizim üzerinde durduğumuz değişim bütünsel ve içsel bir değişim olmalıdır.

Topraklanma Önemlidir!

Yazan: Poul Sivert - Çeviren: Nurhan Gevrek

Şamanik tipteki egzersizleri çalışmak ve uygulamak için gerekli bir teknik topraklanma becerinizdir. Aşağıda "Şamanizmin Sırları" kitaplarında Jose ve Lena Stevens tarafından yazılmış olan bir topraklanma yöntemi yer almaktadır.

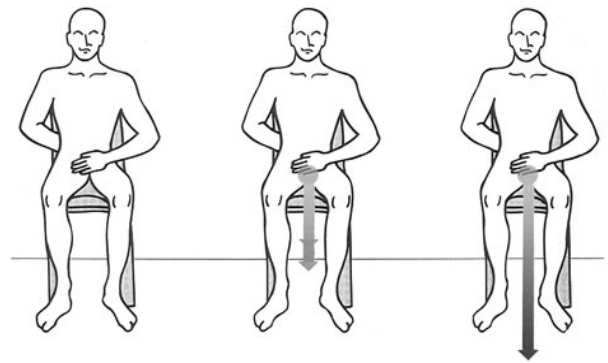
Rahatlayarak ve gözlerinizi kapayarak başlayın, birkaç derin nefes alın. Daha sonra tepeden tırnağa kadar fiziksel bedeninizin farkına varın.

Daha sonra, farkındalığınızı tam altınızda yer alan toprağa yönlendirin. Farkındalığınızla toprak anaya doğru, kaya, toprak, kil ve toz katmanlarından aşağıya magmaya erişene kadar devam edin. Şamanlar dünyanın canlı olduğuna inanırlar, bu nedenle toprak anaya doğru gittikçe her katmanı selamlayın. Daha sonra dünyanın erimiş durumdaki merkezi ile kendi omurganız arasında bir bağlantı kurun. Daha sonra yere kök salmış olan ayağınızla dünyanın merkezine kadar ulaşan bir kuyruğunuz varmış gibi ruhsal bedeninizin en aşağıya doğru esnemesine izin verin. Daha sonra topraktaki enerjinin size var olduğunuzu ve sağlam olduğunuzu hissettirerek vücudunuzda yükselmesine izin verin.

Bağlantıyı geride bırakın ve farkındalığınızı başladığınız yere tekrar yönlendirin. Gözlerinizi açın ve günlük aktivitelerinize devam edin. İhtiyaç hissettiğinizde bu egzersizi tekrarlayabilirsiniz.

Topraklanma Egzersizi:

Rahatlayın ve gözlerinizi kapayın. Fiziksel bedeninizin farkına varın. Toprağın farkına varın. Dünyanın merkezi ile aranızda bir bağlantı oluşturun. Stres ve size ait olmaya enerjileri dışarı boşaltın. Topraktan enerji alın. Gözlerinizi açın.



DDA ve GELECEK

Ingo Swann

Hükümetler tarihte ilk defa DDA'nın potansiyel kullanım olanaklarına gerçekten ilgi duydular. Bu ilgi sadece akıl ve zekanın tün unsurlarının bulunmasına yönelik değildi aksine ne yazık ki, psikolojik davranışın yönlendirilmesinde DDA'nın kullanılmasına da ilgi duyuluyordu. Altmışlı yılların sonlarına yaklaşımdan önce hükümetin desteklediği psi araştırma projeleri görülmemiş bir şeydi. Ancak o fırtınalı (soğuk savaşın doruk noktasına ulaştığı) yıllar arasında, parapsikoloji alanında ortaya çıkan yeni güç göz ardı edilemez duruma geldi.

Altmışlı yılların sonunda, elbette ki potansiyel faydalarını ortaya çıkarmak amacıyla, DDA'nın tüm yönlerini araştırmaya başlayan cengaver ve buluşçu Sovyetler Birliği'nden söz ediyorum burada. Bu amaçla DDA özünün doğasını keşfetmek ve özelliklerini geliştirmek için araştırmalar başlatılmıştı bile. Ayrıca hatasız DDA yetenekleri açığa çıkmış kişilerin eğitimleri sürdürülüyordu.

Amerikalı analizciler, bu durumu önce şüpheyle, sonra hayretler içerisinde izliyorlardı. Başlangıçta bütün bunlara, Sovyetlerin, batının aklını karıştırmak için bilinçli olarak uydurdukları bir yanlış haber olarak bakıldı. Ancak daha sonra bunları kanıtlayıcı araştırmalar tamamlanıp, basında duyulmaya başlandığında, potansiyel tehlikelerden sorumlu Amerikan bürokrasisi harekete geçmeye hazırlandı.

Yeni durumun komik bir yönü vardı. Sorumlu Amerikan bürokratları bilim adamlarına danışıyorlardı ki bunlar da kendilerince akademisyen çevrelere bakış açılarını iletiyorlardı. DDA'ya gelince, bu fenomen genel olarak kabul görmüyordu. Sosyopolitik organizasyon-

larda belli bir konuma gelmiş olan kimseler kariyerlerini tehlikeye sokmak istemiyordu.

Kısa bir süre sonra Amerikalıların parapsikolojisi ile Sovyetlerin yeni disiplininin (psikoenerjetik) birbiriyle karşılaştırılamaz olduğu ortaya çıktı. Bunun sebebi ise parapsikolojinin Amerikan bilimi tarafından fazla önemsenmemesi ve bu konuda bilginin yetersiz olması idi. Böylece şu soru ortaya çıkmış olmalı: Parapsikolojik araştırmalar için bir anda oluşturulan bütçe, yeni psikoenerjetiğe eşdeğer bir bilim oluşturulmasını sağlar mı? Parapsikoloji kendi sosyopolitik perspektifini değiştirebilecek durumda olabilir mi? Doğruyu söylemek gerekirse, bu sorulara daha hala cevap aranmakta.

Bu görevle ilgilenmek zorunda olan komitenin endişeli heyecanı tahmin edilebilir. Bu arada sürekli, şu kötü tehlike vardı: Sovyetler gerçekten de psikoenerjetik konusunda ilerleyip uygulamalı bir DDA geliştirebilir mi? O zaman bunu kesinlikle casusluk için kullanırlar. Giderilmesi gereken bir DDA eksikliği mi var?

Toparlamak gerekirse, 1980 yılında DDA araştırmacılarının, Çin Halk Cumhuriyetinde bilimler arasında imtiyazlı bir yer aldığı duyuldu. Bu konu orada dikkate alınıyor, hükümet tarafından destekleniyor, uzman fizikçi ve psikologlar tarafından araştırılıyordu.

Psi orduları hakkında söylentiler başlamıştı. Söylenlere göre, DDA yakında, bir ülkenin en çok korunan devlet sırlarını elde edebilecek olan taktik bir silah durumuna gelecekti. Bu söylentilerde az da olsa bu bir doğruluk payı varsa, o zaman Amerika'nın -uzun zamandır anti psi ve anti DDA tutumuna sahip olarak- başı derde girerdi.



Medyaya bakacak olursak, psi teknolojisi, Birleşik Devletler ve Sovyetler Birliği arasındaki “psiko savaşlarında” ve büyük ihtimalle de Çin Halk Cumhuriyeti tarafından kullanılmaya başlandı bile. Bu “psi yarışında” Amerika Birleşik Devletleri, beynin ve insandaki DDA yeteneklerinin maddesel-bilimsel olarak ele alınmasından dolayı doğal olarak geri kalacaktır. Bilimsel modernistler kendilerini akılsal bilim adamları olarak görüyorlar ve rasyonalizme uymayan her fenomene akılsal olmayan bir şey, yani bir fantazi ürünü olarak yaklaşıyorlar. Eğer Amerika Birleşik Devletleri resmi olarak modern bilimsel tesislerde DDA araştırmaları gerçekleştirseydi, DDA hakkındaki tüm “açıklamalar” beynin “akılsal” yarımküresinin alanına yönelik olurdu. Bu yüzyılın başlarında oluşturulan bir temel yasa, bütün paranormal güçleri geri iten ve bütün psikolojik soruların cevapların beynin mekanizmasında arayan dogmatik bir görüşün sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Bu dogmalar, ABD’nin bilim programlarında genel olarak kabul görmüş ve Birleşik Devletlerde gerçekleştirilen psi araştırmalarında kullanılan steril laboratuvar yöntemlerinin çoğunu tayin etmekte.

Eğer Birleşik Devletler, gizli istihbarat amacıyla kullanmak için telepati ve uzaktan algı gibi paranormal yetenekleri geliştirmek istiyorsa, psinin gerçek temellerini anlayabilmek için öncelikle uygun yaklaşım ve işlem şekilleri getirmesi gerekir.

Ne Sovyetler Birliği, ne de Çin Halk Cumhuriyeti bilimsel, akılsal modernizmin sınırlarını bir engel olarak görüyor. Çin Halk Cumhuriyeti’nin genel dünya görüşü eski bir felsefi esasa dayanıyor. Çin felsefesi, şuurun ve insan yeteneklerinin batının akıldışı olarak damgaladığı yönlerini zaten başından beri hakikat olarak kabul etmektedir. Sovyetler de, fenomenlerin, bunlara batıda ister akıldışı olarak yaklaşılsın, ister yaklaşılsın, tüm yönlerini araştırmaya yönelik gelişmiş yeteneklerini sergilemişlerdir.

Sovyetler DDA bulmacasını çözmüş ve “psi silahları yarışında” dikkate değer bir avantaj elde etmiş gibi görünüyor.

Her ne olursa olsun bu üç dünya gücünün faaliyetleri dolayısıyla DDA, bugüne kadar hiç ulaşamadığı bir statüye sahip oluyor. Bu şu anlama geliyor, fazla uzak olmayan bir gelecekte duyular dışı yetenekler de, tıpkı akıl, zeka ve iyi bir eğitimde olduğu gibi bir liyakat olarak kabul edilecek.

Bilimkurgu literatüründe bu gelişim önceden görülmüştü ve -önceleri “psşik araştırma”, sonra “parapsikoloji” ve nihayet “psikoenerjetik” diye adlandırılan- organize araştırmalar bu gerçeği su yüzüne çıkardılar.

Bu kavramlardan fazla kafanız karışmasın. Bütün bu disiplinlerin kapsamı temelde aynıdır ve hepsi de doğa vergisi bir duyular dışı algının var olduğunu kabul ederek yola çıkmaktadır.

Sadece kendi duyular dışı yeteneklerini DDA özü bağlamında geliştirmeye başlamış olan kişiler, eşliğinde bulunduğumuz uygulamalı DDA çağının değerini bilecek ve ona bir katkıda bulunacaktır. Kişinin kendi

DDA potansiyeli ile olan tanışıklığı uygulamalı DDA anlayışının temelini oluşturacaktır ve oluşturmaya başlamıştır bile. Kendi DDA özünü geliştirmeye başlamayan bir kişi, gün gelecek bir kenarda kalacaktır ve eşliğinde bulunduğumuz DDA çağının ne değerini bilecektir, ne de ona iştirak edebilecektir.

Genel olarak psi gibi duyular dışı algı (dışa iletilmiş algı yeteneği) da birbirini besleyen

üç tane önemli söylence tarafından engelleniyor.

Öncelikle en alt düzeyde, DDA tecrübelerinin açıklanamaz olduğu söylencesi bulunuyor. İkinci olarak, parapsikolojinin meta düzeyinde DDA’nın kavranamaz olduğu söylencesiyle karşılaşıyoruz. Ve şüpheli üst yapı bize, DDA’nın hiç var olmadığı ve buna yönelik tüm tahminlerin boş olduğu söylencesini sunuyor. Bu söylence ise, nüfusun yüzde onundan daha fazlası sürekli olarak DDA tecrübesi yaşadığı halde, DDA’nın açıklanamaz olduğunu kabul eden sıradan vatandaşların beklenti alanları için bir patlama maddesi oluşturuyor.

Böylece sorumluluğu kimse üstüne almak istemiyor ve yeni şeyleri araştırmakla yükümlü olan bilim sistem-



leri bile bu ezici yükü üstlenmek istemiyorlar, özellikle de etiketleri tehlikeye gireceğinden ve bunları köklü bir şekilde değiştirmek zorunda kalacaklarından dolayı. Bu bilim sistemleri, ortaya çıkacak olan hakikatler onları değiştirmeye zorlayınca kadar direnecekler.

DDA'nın kişisel düzeydeki gelişimini destekleyen birçok neden var. Bu düzeyde sıradan vatandaş sezgiyi kullanabilir çünkü ve en önemlisi, alt yapıda oluşan hakikatler ister istemez üst yapıyı da değiştirecektir. Ne yazık ki, bilimsel üst yapıların, kendi hedefleri açısından sıkça şovenist ve partizanca bir tutum içerisine girdikleri bir gerçek. Bazıları kendilerini, kendi yarattıkları ve daha sonra gittikçe daha çok takılıp kaldıkları söylenceler ile elit bir düzeye yükseltiyorlar.

Her toplumun, toplum onu istese de istemese de bir üst yapıya ihtiyacı vardır. Bunun en büyük dezavantajı, benzersiz tecrübeler uygunluğunu yitirdikçe, üst yapılarda hüküm süren arka planın topluma üstün gelmesidir. Üst yapıların zirvesinde uygun olan tipteki tecrübeler, salt üst yapıyı güçlendiren dogmaları temsil eden tecrübelerdir.

Tecrübe edinmeye en çok olanağı olan sıradan vatandaşdır. Bu alanda, en kapsamlı ve etkileyici DDA tecrübelerine rastlıyoruz. Elimizdeki istatistikler fazla bir bilgi vermiyor. Nüfusun yaklaşık yüzde sekseni DDA'nın varlığına inanırken,

yüzde onundan fazlası hayatlarını değiştiren DDA tecrübesi yapıyormuş gibi görünüyor. Bu düzeyde kendiliğinden ortaya çıkan DDA tecrübeleri meydana geliyor. DDA'nın yasaklanmış olduğu birçok üst yapıda nadiren DDA tecrübesi yaşanır, ya da en azından bunlar engellenir.

Tecrübeli bir yazar olan Brian Inglis, *Science and Parascience (Bilim ve Bilim Ötesi)* isimli kitabında bu temel problemlere değiniyor:

“Bazı şüpheciler, eldeki kanıtların etkileyici olduğunu kabul etmeye hazırlar; ancak bunların önemsiz olduğu düşüncesindedir, çünkü gerçekten elde ikna edici hiçbir olay yok... Bu durumda maddesel inancın etkisinde bulunan akademik dünya faktörü büyük bir rol oynuyor, üstelik kuantum fiziğinin bu esası çoktan aşmış olması-

na rağmen... Kuantum fiziği, mikro düzeyde gerçekleşen paranormal fenomenlere, mekan değişimlerine ve psikokineziye sürekli olarak kanıtlar sunuyor. Bergson, Geley ve başkaları, bu fenomenlerin makro düzeyde kendilerine özgü şekilleri nasıl ve neden aldıklarına dair açıklamalar getirmeye başladılar bile. Asıl sorun, yeni fizik, fizikçilerin kendilerinden başkasını etkilemeden eskisinin yerini alabilmiş iken, paranormal fenomenler hakikatinin kabul edilmesi durumunda, bugün doğal olarak kabul ettiğimiz birçok disiplinde -örneğin biyolojide, psikolojide, felsefede- öğretilenlerin tamamen sorgulanacak ve saçmalık olarak aşağılanacak olmasında yatıyor.”

Yetmişli ve seksenli yılların en göze çarpan hadisesi New Age (Yeni Çağ) hareketinin ortaya çıkmasıydı. Bu, temelde üst yapıların bozukluklarına bir itiraz olarak ve bütünsel olan yeni bir hayat düşüncesine dayanarak oluştu. New Age hareketinin global hedefi, hayali bir un-

surun yeniden topluma entegre olmasıdır. Bu unsur, sosyal enerjilerin, politik üst yapılarının oluşturduğu ve dünyanın ekosferini olduğu kadar tüm insan biyosferini de tehlikeye düşüren söylenceleri aşmasını sağlayan bir unsurdur. Bu söylenceler asılmazsa işimiz harap.

New Age hareketi, bu problemi kişisel düzeydeki tecrübeleri destekleyerek çözmeye

çalışıyor. Yazar Marilyn Ferguson'un da söylediği gibi: “Değişim, tek tek bireylerin değişmesiyle başlar.”

Bu dönüşümde, DDA /dışa iletilmiş algı yeteneği büyük bir rol oynuyor. Kişinin kendi yeteneğini az da olsa tecrübe etmesi, beden sınırlarını aşan insani unsurları fark etmesi, bütünsel bir şuur anlayışına bir bağ oluşturabilir. DDA realitesini parapsikolojik deneylerde kanıtlamaktansa, herkesin bazen düşük düzeyde olsa bile DDA'yı kişisel olarak tecrübe edebilecek durumda olduğu gerçeğinin önemi vurgulanmalıdır. Bu düzeydeki DDA realitesi, DDA fenomenlerini bir saçmalık olarak kabul eden üst yapılardakinden daha kapsamlı ve değerlidir.

DDA, kişisel olarak tecrübe edildikten sonra, tüm insanlığın, daha doğrusu tüm hayatın birbiriyle sıkı sıkıya



bağlı olduğu anlayışını kuvvetlendirir. Bunu kendim de yaşadım. Bu anlayışın genişletilmesini sağlayan en kısa ve kesin yol, sıkı bağlantılı DDA'dır. Çünkü bu durumda elde edilecek olan sonuçlar kontrol edilebilir ve içsel bir DDA özünün varlığı açığa çıkarılabilir. Elbette ki sıkı bağlantılı DDA'yı aşan birçok başka örnek de vardır. Fakat böyle bir tecrübeyi yaşamış olan kişi, insanın her şeyiyle birlikte bir DDA yeteneğine sahip olduğunu kabul eder.

Bunların dışında DDA'nın yeni bir kapsamda ele alınıp geliştirilmesini gerektiren başka sebepler de vardır.

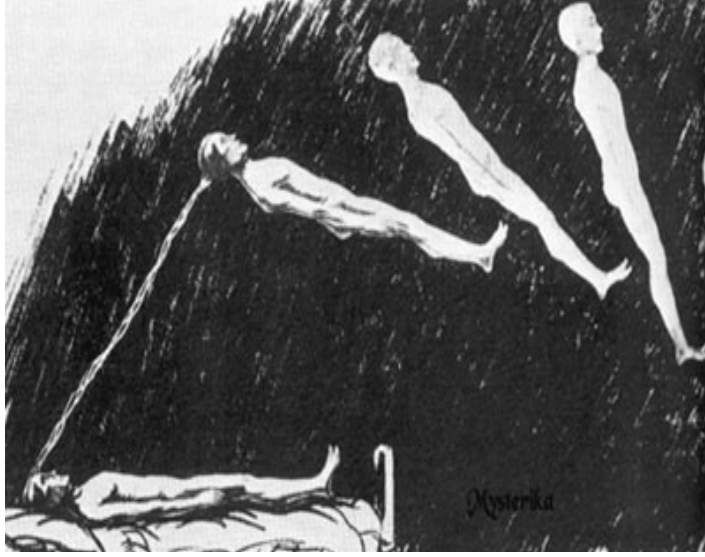
Kişisel düzeyde, gelişmiş bir DDA potansiyel olarak birçok fayda sağlayabilir. DDA'nın pratikte birçok uygulama olanağı vardır, ki gelişmiş medyomlar bunları bazen oldukça iyi bir şekilde kullanıyorlar. Aile mensuplarıyla ve sevilen kişilerle olan telepatik temaslardan haberdar oluyoruz, özellikle de bu kişiler sıkıntılı bir durumdaysalar. DDA bazen kaybolan eşyaları veya insanları bulmada yardımcı olabiliyor. Başkalarının düşüncelerini öğrenmek, sezgisel olarak icatlar yapmak veya felsefi düşünceler elde etmek güzeldir. Duvarların arkasını "görmek", oyun masasındaki iskambil kağıtlarını teşhis etmek, at yarışlarında birinciyi veya loto'daki numaraları önceden bilmek, borsadaki sırları kavramak en zor olan görevlerden bazılarıdır, ancak bazı gelişmiş medyomlar bunları da başarabiliyorlar.

Her insani yeteneğin büyüyen ve gelişen bir özü vardır. Büyüme ve gelişme, kesin algının, çabanın, pratiğin ve sezgisel anlayışın ürünüdür.

Spor alanında yaşanan devrim buna iyi bir örnek. Bir zamanlar zorla yapılan çalışmalarla dayanıklılığın geliştirilmesi ön plandaydı. Bugün ise, tüm organizmayı kavrayarak mükemmel sonuçlar elde etme isteği ön plandadır, bu da atleti bütünsel olarak görmeye götürür. Doğru beslenme, doğru saatlere ayarlanmış bir uyku, vitaminler ile destek, anlayış, kısa süreli çalışma dönemleri vb. bugünkü spor alanlarının temelini oluşturuyor.

Bu tutum sanatta, akılsal bilimlerle ve ordu alanıyla ilgili kişilerce de benimsendi.

Bütün bu değişik yeteneklerin temelinde bir öz yatmaktadır. Bütün yetenekler bu durumda iken, keşfedilebilir, kavranıp geliştirilebilir. Bu gelişim sürecinde hata yapılırsa, yeteneğin körelme ve yok olma tehlikesi vardır.



Bütün bunları göz önünde bulundurarak, DDA özünün temel fenomenlerine bütünsel olarak yaklaşmamız gerektiğini anlayabiliriz. Çaba ve pratiğin kesin ve etkili olması isteniyorsa, bilgi ve

genel bir tecrübe gereklidir. İyi bir medyom olabilmek için istek yeterli değildir. Bir yüksek atlayıcı sadece isteği dolayısıyla engeli aşamaz. Sporda bu prensip kabul ediliyor, parapsikolojide henüz benimsenmedi. Fakat sonunda anlaşılacaktır. Bütün kanıtlar, Rusya'da ki atletlerin bütünsel olarak çalıştırılmalarının, daha iyi sonuçlara götürdüğü gerçeğini gösteriyor. Ve her şey, Rusya'da psi yeteneklerin geliştirilmesinin bütünsel bir temel üzerinde gerçekleştirildiğini gösteriyor. Bu gerçekler -ki bunlar Amerikan analizciler tarafından potansiyel bir tehlike olarak görülüyor- DDA ve psi'ye karşı hükümetler düzeyinde yeni bir ilginin oluşmasını sağlamıştır.

DDA realitelerinin, üst yapılar tarafından saklanmaya çalışılmasını engellemeliyiz çünkü bu üst yapılar davranışlarını hala eski hakikatlere göre ayarlıyorlar. Sonuç olarak duyular dışı tecrübeler, insanların tecrübeleridir. Böylece gerçek yönetim prensipleri, ancak derinlerden gelebilir, öyle bir alanlardan ki burada entelektüel fikirlerden daha çok kişisel tecrübe geçerlidir.

Siz kendiniz, DDA'yı tecrübe etmeyi ve gelişiminizi DDA'nın da içinde bulunduğu spiritüel yönlerle doğru yönlendirmeyi istemelisiniz. Ancak o zaman DDA'nın gerçek anlamı ve değerli geleceği fark edilip anlaşılacaktır.

*Yazarın Çeşitli Makalelerinden Derleyen:
Nusret Yılmaz*

İRAD EKİM AYI ETKİNLİKLERİ

Konferans

11 Ekim 2011 Salı - Saat: 19.00 - 20.30

Konu: Değişim ve Uyanış

Konuşmacı: Reşat Güner

Konferans

25 Ekim 2011 Salı - Saat: 19.00 - 20.30

Konu: Psişik Yetenekler

Konuşmacı: Nusret Sefa Yılmaz

Yer: İntegral Bütünsel Gelişim Merkezi
Kıbrıs Şehitleri Cad. No: 134/1 Da: 401 Alsancak
İZMİR

Not: Yerimiz sınırlı olduğundan etkinliklerimize kayıt olmak için
lütfen 464 00 17 no'lu telefonumuzu arayın.