

# **“RUHSAL ARAŞTIRMALAR BÜLTENİ”**

***Aylık e-bülten  
Mart 2011 Yıl: 1 Sayı: 2  
İzmir Ruhsal Araştırmalar Derneği***

Değerli Okuyucular,

Zamanın hızlandığı, tüm zorlayıcı tesirlerin, baskıların arttığı ve yaşamlarımızın yükünün ağır bir şekilde omuzlarımızda hissedildiği bir dönemde yaşamaktayız.

Yaşam yolumuzda karşımıza çıkan engeller, bunlar karşısında deneyimlediğimiz duygu halleri ve özdeşleştiğimiz tüm kimliklerimiz, var gücüyle bizi etkisi altına almış durumda...

Bir devrenin sonlarını yaşadığımız şu günlerde dünyanın her tarafında çoktandır ortaya çıkan savaşlar, afetler ve tüm bunların yarattığı büyük kaos sadece bu dönemin dış yüzüken, iç yüzünde bizler gerçek savaşı kendi içimizde yaşıyor, bu zamana kadar tutduğumuz tüm değerlerle, kendimizle hesaplaşıyoruz.

Son dönemde popüler olan 2012 ve olası kıyamet günü hakkındaki söylentiler ve kehanetler aslında yalnızca dünya gezegeninin kendi sürecinde yaşadığı ve yaşayacağı birtakım büyük afet senaryoları düzeyinde kalıyor.

Bu senaryolar karşısında kaygılanmak ya da sadece yüzeysel anlamda bunları yorumlayarak içimizi karartmak bize hiçbir şey kazandırmaz, bu noktada gerçek anlamda dikkatli ve uyanık olmak son derece önem taşımaktadır. Şu bir gerçek ki; bizler bilgi çağında, sürekli her türlü bilginin bombardımanı altındayız. Bu bilgilerin arasından sezgilerimizin de yardımıyla doğru ve faydalı olanları seçebilmek, hem dış tesirlere hem de kendi kimliklerimizden ve duygularımızdan gelen etkilere karşı da çok uyanık olmak zorundayız.

Çoğu zaman özdeşleştiğimiz duygularımızı önce izleyebilmeli, onları tanımalı daha sonra da onları yönetebilmeliyiz. Farkındalığı yüksek, şuur kapasitesi gelişmiş, bireysellik ve yalnızlık dünyasından birlik ve beraberlik dünyasına adım atmaya hazır bireyler olmak yalnızca bizim elimizde...

Dünyanın içinden geçmekte olduğu bu kriz ve karmaşa döneminin bizlere düşündürdükleri ile bu ay sizlere Ruhsal Araştırmalar Bültenimizde psikik yeteneklerimizin günlük yaşamdaki izlerine bir bakış, ardından kendini tanıma ve duygular konusunda bir farkındalık ve rüyalarınızdan alabileceğimiz ruhsal rehberlik için pratik uygulamalar sunuyoruz.

Zihninizdeki soruların arttığı şu günlerde sizlere yeni pencereler açabilmeyi ve bilginin ışığını paylaşarak birlikte yol alabilmeyi umuyoruz.

Sevgi ve Saygılarımızla,

İzmir Ruhsal Araştırmalar Derneği

### **Bu Sayımızda...**

Psikik Yeteneklerin Günlük Yaşamdaki İzleri – Nusret Yılmaz 2

Kendini Tanıma ve Duygular – Bilge Büket 7

Rüyalardan Gelen Ruhsal Rehberlik – Judith Bourque 11

İRAD Mart Ayı Etkinlikleri 13

## PSİŞİK YETENEKLERİN GÜNLÜK YAŞAMDAKİ İZLERİ

**Nusret Sefa Yılmaz**

Anlam verilemeyen, mekanizması tam olarak kavranamayan olaylara normal ötesi yani paranormal olaylar denilmektedir. Ancak, fenomenlere daha farklı bir açıdan bakıldığında, farklı türden araştırmalar gündeme geldiğinde ve günlük hayatta bir takım gözlemler yapıldığında bu türden olayların hiçte normal ötesi olmadığına, aksine insan hayatının bir parçası olduğuna şahit olunmaktadır.



Burada normal ötesi, paranormal olarak kastedilen, pek çok kimsenin deneyimlediği psişik yeteneklerdir.

Genelde bu türden yetenekler ortaya çıktığında görmezlikten gelme veya zihinde silme yolu tercih edilir. Bu tavır sergilendiğinde bir süre sonra ara sıra ortaya çıkan yetenekler daha az görünür hale gelirler.

Bu yetenekler içerisinde toplumun her kesiminden insanın yaşadığı duyular ötesi algılar sıklıkla ortaya çıkmaktadır. Telekinezi, levitasyon, biyoçekim, dermooptik algılama, düşünce fotoğrafçılığı gibi bazı fenomenler günlük yaşamda çok sık yaşanmadığı için diğer duyular dışı algılamalar göre spesifik kalmaktadır.

### TELEPATİ

Bazen sokakta yürürken otobüste seyahat ederken, bir sinema filmine veya spor karşılaşmasına veya ev toplantılarına gittiğimizde öyle dalgın veya düşünceli bir tarzda etrafımıza bakarken birden sağımıza, solumuza veya arkamıza bakma ihtiyacı hissederiz ve dönüp baktığımızda o anda birisinin bize baktığını görürüz. Muhtemelen o kişi bize bakarken bizimle ilgili bir şeyler düşünmektedir.

Kimi zamanda tersi yaşanır. Biz birisini görür ve onunla ilgili bir şeyler düşünmeye başlarız. Saçını, elbisesini, ne kadar kilolu veya zayıf olduğunu, ayakkabısının elbisesine hiç yakışmadığını, ne kadar kederli bir yüzünün olduğunu düşünürken birden karşımızdaki insan sanki bizim ona baktığımızı hisseder gibi gözünü direk gözümüze odaklar.

Yine toplum içerisinde birileriyle konuşurken aynı anda aynı şeyleri söyleyiveririz veya aynı önerileri paylaşıyoruz. Kimi zaman da tam bir şey söyleyecekken, sizden önce birisi sizin söyleyeceklerinizi söyler ve şaşırırsınız. Telefonunuz veya kapınız çaldığında o anda arama ihtimali en düşük birisi aklınıza gelir fakat bakarsınız ki arayan veya gelen o kişidir.

Telepati yeteneği hemen hemen herkeste bulunmasına rağmen, daha başarılı sonuçların alınmasında kişiler arasındaki heyecansal uyumun yani sempatinin olumlu etkisi vardır. Birbirlerine aşık olan insanlar, anne ve çocukları, samimi dostlar, kardeşler, ikizler kendi aralarında bu türden deneyimleri daha sık bir oranda yaşarlar. Birbirlerine sempatik bağlarla bağlı olan insanlar arasında düşünce alışverişinden doğan telepatik etkileşimler olabildiği gibi yine aynı doğrultuda bazen ağrılar bazen fiziksel rahatsızlıkları da birbirlerine intikal ettirebilirler.

Bir bakarsanız aynı anda aynı organları, aynı bedensel bölgeleri benzer şekilde ağrıyabilmektedir. Aralarından biri rahatsızdır fakat sanki diğeri de rahatsızmış gibi aynı acıyı çekebilmektedir. Bu özellikle ikiz kardeşlerde sıklıkla tespit edilmiş bir durumdur.

Bilim adamları 1960'lı yıllarda Amerika'da bitkiler ile insan arasında da telepatik bir alışverişin gerçekleştiğini yine hemen hemen aynı yıllarda Rusya'da hayvanlar ve insanlar arasında da böyle bir iletişimin olduğunu yapmış oldukları deneylerle ispatladılar. Görülüyor ki telepati sadece insanlar arasında değil tüm canlılar arasında gerçekleşen evrensel bir iletişimdir. Bu düşünce hemen kuantum fizikçileri ve modern bilim adamlarının ileri sürdüğü tüm varlıklar arasındaki Bir'lik ilkesinin geçerliliğini akla getiriyor. Ayrıca telepati fenomeniyle Psikolog Carl Gustav Jung'un Kolektif bilinçaltı teorisi de düşündürülen olasılıklar arasındadır.

## **DURUGÖRÜ**

Duyular dışı algılamalar konusuna giren bir başka başlık durugörüdür. Durugörü fenomenine gerek parapsikologlar gerekse kuantum fizikçileri diğerlerine nazaran daha farklı yaklaşırlar. Bunun sebebi durugörü yeteneğinin zaman ve mekan enerjisini algılamada önemli bir ipucu sunmasıdır. Bu yetenekle mekansal uzaklıklar bir sorun teşkil etmemekte ve zamanda ileriye veya geriye gidip buradan bilgi edinilebilmektedir. Durugörü (Clairvoyance) beş duyunun dışında eşyaları, fikirleri algılama ve görmedir.

Durugörüye birkaç örnek vermek istersek herhalde bunlardan ilki İsa peygamber zamanında yaşamış ünlü filozof Kapodakyalı Apollonius olacaktır. Bu düşünür Efes kentinde bir konferansı sırasında konuşmasını keserek, Roma'da o anda cinayete kurban giden imparator Titus Flavus'un öldürülüşünü ayrıntılarıyla anlatmıştır. Haberin doğruluğu birkaç gün sonra gelen habercilerle doğrulanmıştır.

Yakın zamanda ise Ingo Swann'ın yapmış olduğu örnekler oldukça ilgi çekicidir. Stanford Üniversitesinde sayısız denemesi olan Swann bir keresinde yine kendisi gibi yetenekli bir süje olan Harold Shermann ile bir deney gerçekleştirmiştir. Bu deneyde Swann ve Shermann Merkür gezegeni hakkında ayrıntılı bilgi vermişlerdir. Deney NASA'nın Mariner 10 isimli uydusunun bu gezegene ulaşmasından çok önce yapılmıştı. Swann ve Shermann'ın verdiği bilgiler daha sonra NASA tarafından da doğrulandı. Onların tariflerinin Mariner'in göndermiş olduğu bilgilerle birebir uyduğu görüldü.

Swann gibi veya diğer durugörürler gibi bir yeteneğe sahip olan çok fazla insan yoktur. Fakat toplum içerisinde benzer fakat aynı düzeyde olmayan yeteneklerini kullanan insanlar vardır. Örneğin birçok kişi fal bakar ve bunların bazıları oldukça başarılı sonuçlar elde eder. Fal bakma yeteneği olanlar bazı objeleri kullanarak kendilerine göre belli bir düzeyde transa girerek geçmiş ve gelecek hakkında birtakım bilgiler verirler.

Kimi zaman da herhangi bir obje kullanılmadan geçmiş ve gelecek hakkında sezgisel tarzda birtakım bilgilere sahip olmak mümkündür. Gün içerisinde birden bir sevinç duygusuyla karşılaşır, bunun nereden kaynaklandığını düşünürken aklımıza bir fikir gelir ve fikirde kısa bir süre sonra başımıza gelir. Bunun tersi olarak içimiz sıkılabilir ve o gün hoş olmayan bir olayla karşılaşabiliriz. Bunlar sezgisel durugörüye örneklerdir.

Yapılan bir araştırmaya göre geleceği bilmek olgusu %60 oranında gece rüyalarda ortaya çıkmaktadır. Bunlara metapsişik terminolojide haberci rüyalar denmektedir. İstatistiksel sonuçlara göre bazı kimseler sık bir şekilde haberci rüyalar görürken kalanlar ise hayatlarında birkaç kere mutlaka böyle bir rüya görmüştür. Uyku esnasında bilinçdışı ile iletişimimiz yoğun bir şekilde yaşanır.

## **PSİKOMETRİ**

Bazı eşyalara dokunduğumuzda diğerlerine göre bir farklılık hissettiğimiz olmuştur. Ona dokunmak hoşumuza gider. Özellikle tarihi ve sanatsal eşyalarda buna şahit olabiliriz.

Bizde pozitif bir etki yaratır. Bazı taşların insanın enerjetik dengesini ayarladığı, dengelediği bilinmektedir. Kimi eşyalarda bunun aksi bir şekilde hoşumuza gitmez, ona dokunduğumuzda enerjimizin azaldığını hissederiz.

İnsan bedeninin çevresine aynı bir bobin gibi manyetik etkiler yaymakta olduğunu artık biliyoruz. Nasıl bedenimiz etrafına manyetik etkiler yayıyorsa benzeri bir şekilde psişik etkilerde yaymaktayız. Ve hangi maddeye dokunursak dokunalım bize ait birtakım titreşimsel bilgiler o madde üzerine tesir etmektedir. O titreşimin bir medyum tarafından okunmasına, deşifre edilmesine psikometri denmektedir.

İnsandan çıkan yüksek frekanslı psikomanyetik tesirler eşyalar üzerinde iz bırakırlar. Psikometrik süje bu etkileri hissederek, onları vizyon ve fikirlere çevirme gibi bir yeteneğe sahiptir. Süje (yahut psikometr), deney anında, ruhsal ölçümü yapılacak olan eşyayı gerek elleri arasına, gerek başının tepe kısmına ve gerekse altına yerleştirir ve o şekilde deneye başlar.

Tıpkı ses kaydedici bir cihazın söz ve müziği kaydedişi gibi, eşyalar da her şeyi kaydeder ve uygun koşullar sağlandığında bunlar tekrar "dinlenebilir". Bu bakımdan psikometri, bir kişinin ya da objenin 'psişe'yle ölçümü olmaktadır. Psikometri seanslarında sadece geçmişle değil, gelecekle ilgilide bilgi alınabilir.

## **BEDEN DIŞI DENEYİMLER**

Psişik yetenekler arasında kapsamlı fenomenlerden olan beden dışı deneyimler kamuoyunda her zaman ilgi uyandırmıştır. Dr. Robert Crookall, Dr. Hornell Hart, Dr. Susan Blackmore ve Dr. John Palmer gibi bilim adamlarının önderliğinde çeşitli meslek guruplarında ve halk arasında sayısız araştırmalar yapılmış ve bu tür deneyimlerin sanıldığından daha da fazla yaşandığı tespit edilmiştir. Bu araştırmalar sonucunda yapılan bir sentez çalışmasında, dünyada her beş insandan birinin hayatlarında en az bir kez astral seyahat deneyimi yaşadığı düşünülmektedir.

Beden Dışı Deneyimler (BDD) bilincin belli bir süre bedenden ayrılması ve tekrar bedene bağlanması sonucu oluşur. Bu esnada çoğu zaman bedende bir şüurluluk yoktur ve kişi kendini bedeninden ayrı hissetmektedir. Bu durumdaki bir varlık etrafındaki nesnelere ve olayları görebilir, uzak mekanlara gidebilir, fiziki maddenin içinden rahat bir şekilde geçebilir, içerisinde bulunduğu beden kılıfı seyyalevi yani süptil olduğu için herhangi bir mekana düşüncelerinin yönlendirmesiyle süzülerek, uçarak ulaşabilir. Veya gelişmiş vaklarda düşündüğü an düşündüğü mekanda olabilir. Beden dışı deneyimlerin halk arasında en iyi bilineni Astral Seyahatlerdir.

Astral seyahat kimi zaman kendiliğinden oluşmakta kimi zaman da bilinçli ve iradeli bir şekilde yapılabilmektedir. Kendiliğinden oluşanlar genellikle şoklarda, ani bir kaza sonucu travmatik acılarda, anestezi esnasında, uyku ve meditasyonlarda ortaya çıkar. Bu konuyla uzaktan yakından ilgisi olmayan insanlar genelde bu şekilde bu tür yeteneklerinin farkına varıyorlar. Bunun yanı sıra bazı uyuşturucu maddelerle ve ipnoz uygulamalarıyla da astral projeksiyona ulaşabildiği laboratuvar deneyleriyle ispatlanmıştır.

İkinci yöntem ise kişilerin belli bir kitap vs. sayesinde veya bu yeteneğe sahip kişilerin anlatımından yola çıkarak teknikleri kendi kendilerine denemeleriyle gerçekleştirebilmektedir. Bu kişiler ruh ve beden ilişkilerini doğru bir şekilde gevşetebildikleri takdirde astral seyahati başarabilmektedir. Astral seyahat fenomenine aşinalığımızı kazandırabilecek unsurlardan biri gece yapılan istemsiz ve farkındalısız gerçekleşen astral seyahat sonucu yaşanan aşağı veya uzaya doğru düşme hissidir. Bu deneyimi yaşayanlar durumu çok canlı hissederler ve deneyimin sonucunda genelde uyanırlar. Sık sık bu deneyimi yaşayan kimselerin, öğrenecekleri astral seyahat teknikleri ile bir BDD yaşama olasılıkları oldukça yüksektir.

BDD'ler ile ilgili yaşanan genel bir deneyim halk dilinde karabasan olarak bilinen fenomenlerdir. Bu konu oldukça spekülasyona uğramış ve neden olduğu, nereden kaynaklandığıyla ilgili farklı teoriler üretilmiştir. Bunların bir kısmı insanları aydınlatmaktan çok maalesef korkutan hikayelerle doludur.

Fenomeni yaşayan bireyler bilirler ki bu durumdan en fazla birkaç dakika içerisinde kurtulmakta ve herhangi korkulacak bir durumun olmadığını olay bittikten sonra anlamaktadırlar.

Astral beden ve fizik beden arasındaki bağ uyku esnasında bir miktar gevşemekte ve bilinç astral bedene transfer olmaktadır. Çoğu gece uyandıığımızda hatırlayamadığımız pek çok astral seyahatler gerçekleştirmekteyiz. Fakat bu bilinçli yapılan astral seyahatten çok farklıdır. En azından böyle bir deneyim içerisinde olduğunun farkındalığı bulunmamaktadır. Astral beden bazen fizik bedene tam dönmemişken, onunla bağlantılarını tam olarak kuramadan fiziki beden uyanır. Bu durumda hisler astral beden üzerinde yoğunlaştığı ve fiziki beden tam kontrol edilmediği için kısa bir süre felç hali yaşanmaktadır. Bu durumda bedendeki herhangi bir uzuv hareket ettirilmekte zorlanır, gözler kimi zaman açılmaz, konuşmak, yardım istemek imkansız bir hale gelir. Yani halk dilinde karabasan olarak adlandırılan fenomen yaşanmış olunur.

Böyle bir durumda birey sakin kalır ve bedenine konsantre olursa bir süre sonra astral beden ile fizik beden birleşecek felç hali ortadan kalkacak ve duyulan sesler ile görüntüler ortadan kaybolacaktır. Bedene konsantre olmanın en kolay yolu bedenin herhangi bir kısmını örneğin parmağı düşünmek, onu hissetmeye çalışmaktır. Bir süre sonra parmak hissedildiğinde bu tüm bedene yayılır tam uyanma gerçekleşmiş olur.

## **RADYESTEZİ**

Nasıl bazı eşyalara dokunduğumuzda bunlar bizim üzerimizde etki yaratıyorsa yine bazen içerisinde bulunduğumuz mekanlardan da titreşimler alırız. Örneğin ilk defa bir ortama gireriz ve bu mekan bizde oldukça pozitif bir etki yaratabilir. Orada bulunduğumuz müddetçe enerji algıladığımızı hissederiz. Oradan çıktığımızda kendimizi yenilenmiş gibi hissederiz. Bazense tersi olur, girdiğimiz mekan bizim enerjimizi siler süpürür. Ya da oraya girdiğimiz anda kendi üzerimizde birtakım olumsuz tesirler algılamaya başlarız. Sonrasında o mekandan hoşlanmadığımızı ifade ederiz. Çoğu zaman bunları fark etmeden yaşarız. Bu konunun genel adı radyestezidir.

Radyestezi suların, madenlerin yerlerini bulmada, canlıların sağlık durumlarını, hastalıkları teşhis etmede ve diğer çeşitli konularda, birtakım maddelerden yapılmış çubuk ve sarkaç aletlerini kullanarak bilgi edinmeyi amaçlayan bilim dalıdır. Radyestezi, bilimler arasındaki yerini almasından önce, okültizmde "rbdomansi" adıyla biliniyordu. Rbdomansi'nin yani çatal çubukla (baget) yapılan keşfin eski bir geçmişi vardır. Çinliler, Mısırlılar ve ilk çağ kabileleri tarafından kullanılırdı. İlk çubuk çalışmalarında kabuğu boylamasına çizgi çizgi soyulmuş bir çubuk havaya atılır ve düşüş tarzına göre bundan bir sonuç çıkarılırdı. Bu keşif çubuğu sonradan çatal çubuk haline gelerek rbdomansiye doğurmuştur.

Radyestezi, daha çok sarkaç (pandül) vasıtasıyla icra edilir, radyestezist kimse duyarlı bir kimsedir. Kendinden çıkan etkiler ile maddeden çıkan etkiler, sarkacın aracılığıyla birbirleriyle karşılaşılır. Bu karşılaşma sonucu sarkaçta hareketler belirir: Dairesel, ileri, geri, sabit kımıldanma gibi. Şahsın kutupsallık durumu, sarkacın üzerine durduğu cismin kutupsallık durumu, cisimden veya insandan yayılan ışınların frekansı, şiddeti, amplitüdü, dalga boyu radyestezi çalışmalarında esaslı bir yer tutar. Radyestezist nesnenin durumunu sarkacın bu hareketlerini yorumlayarak anlar. Hastalıkların teşhisinde ve organlar hakkında bilgi edinmede radyestezik verilerden yararlanılmasıyla ortaya çıkan tıbbi radyestezi günümüzde önemli bir uygulama alanı elde etmiştir. Hasta organların sağlıklı organlara oranla, yayınlarının farklı oldukları saptanmıştır.

Sarkaç vasıtasıyla yapılan radyestezi çalışmalarının bazı örnekleri bizim kültürümüzde de vardır. Anadolu'da halen bazı yerlerinde görülen bu görenekte hamile kadınların çocuklarının cinsiyeti hazırlanmış basit sarkaçlarla tespit edilebilmektedir. Genelde bir ip veya misina ile buna bağlanan yüzük veya benzeri bir eşyayla sarkaç hazırlanır ve hamile bayanın karnındaki bebeğinin üzerinde dolaştırılır. Kendilerine göre sarkaç hareket ettiğinde bebeğinin cinsiyeti belli olur ve bilindiği kadarıyla bunlarda oldukça başarılı sonuçlar alınmaktadır.

## TELEKİNEZİ

Parapsikologlara göre: Gözle görülür fiziksel bir temas olmaksızın, eşyaları zihin ya da düşünce gücüyle yerlerinden oynatabilme yeteneği diye tanımlanmaktadır. Psikokinezi terimi daha çok parapsikologlar tarafından kullanılmaktadır. Kinesis Yunanca hareket demektir. Tele sözcüğü ise bildiğiniz gibi uzaktan anlamına gelir. Uzaktan hareket, temas olmadan hareket anlamında kullanılır.

Kendiliğinden oluşan telekinetik olayların daha iyi anlaşılabilmesi için laboratuvar şartlarında pek çok bilim adamı tarafından deneyler yapılmıştır. Örneğin Duke Üniversitesi, Sovyetler Birliği'nde Nükleer Birleşik Araştırma Enstitüsü, Stanford Enstitüsü, Kuzey Carolina Durham Araştırma Vakfı, Atina Üniv. Fizik laboratuvarı ve dünyanın birçok yerinde ki üniversite ve araştırma kurumlarında bu deneyler gerçekleştirilmiştir.

Bazen bir mekana girdiğimizde etrafta herhangi mekanik bir hareket yokken çıtırtılar duyabiliyoruz. Bunun birçok sebebi olabilir, tespit etmemiz güçtür fakat bizden çıkan birtakım manyetik tesirlerin bu türden seslerin oluşmasına olanak sağlayabileceğini söyleyebiliriz. Özellikle bu yeteneğe yatkın insanlarda daha sık meydana gelmektedir. Hatta bu kişiler eşyaların kendiliğinden çok küçük hareketlerini gözlemleyebilirler.

Pek yoğun yaşanmasa da yine bazı insanların deneyimlediği bir fenomende mekanik cihazların, makinelerin kendiliğinden bozulması veya bozuk bir makinenin kendiliğinden çalışmasıdır. Psikokinetik yeteneği diğer insanlara göre biraz daha fazla olan bireyler bu türden olaylarla daha çok karşılaşır. Diyelim ki bir duvar saatiniz var ve evinize bir misafiriniz geldi. Saatin kendiliğinden durduğunu görürsünüz. Onu bir köşeye koyarsınız günler sonra bir bakarsınız ki saatiniz tekrar çalışmaya başlamıştır. Veya yıllardır bozuk olan bir saatiniz misafiriniz geldikten sonra kendiliğinden çalışmaya da başlayabilir. Bu tip fenomenlerin literatürde pek çok örneği mevcut.

## SEZGİLER

Parapsikoloji literatüründe tam olarak bir kategori içerisinde ele almadığımız bazı yetenekler de mevcuttur. Bunların en başında sezgilerimiz gelir. Günlük yaşam içerisinde belki de sezgiler en çok kullanılan yetenektir. Kişiden kişiye değişen psişik yapımız her birimizde farklı farklı yetenekleri ortaya çıkarırken sezgiler genelde hemen hemen herkeste tezahür ederler. Fakat aklımıza gelen bir fikri, içerisinde bulunduğumuz bir duygu durumunu algılamış olduğumuz bir tesiri sezgi olarak düşünmediğimiz için bunlar yok olur giderler.

Sezgilerin en önemli tezahürleri kendimizle ilgili herhangi bir karar alırken, yapmış olduğumuz bir davranışın sonuçlarını anlamaya çalışırken veya yapacağımız bir eylemin gelecekte olası sonuçlarını düşünürken ortaya çıkmalarıdır. Sezgilerin kendilerini açığa çıkartma dili genelde sevinç ve sıkıntı durumlarıdır. Bazen gün içerisinde durup dururken bir sevinç hali içerisine gireriz veya tam tersi bir üzüntü, tedirginlik, sıkıntı hali yaşarız. Bunlar belli bir olayla karşılaşma olasılığının yüksek olduğunu gösterir.

Kendimizdeki sezgi dilini öğrenmek ve kararlarımızı buna göre değerlendirmek hayatımıza renk katabilir.

## KENDİNİ TANIMA VE DUYGULAR

**Bilge BÜKET**

Bizler bu dünyaya maddenin bilgisini almaya gelmiş ruh varlıklarımız ve duygularımız maddenin bilgisini almak için verilmiş birer araçtır. Yaşadığımız her olayın bizde yarattığı etki, duygularımızı oluşturmakta ve yaşamımızın sürekliliğini en basit anlamda, bu duygulara verdiğimiz tepkilerle sağlamaktayız.

Bizler duygularımızın hiçbirini doğuştan getirmedik, hepsini öğrendik. Ailevi, çevresel ve toplumsal olaylarla birlikte büyürken tüm duygularımızı zihinsel, duygusal ve fiziksel taklit yoluyla öğrendik. Bunu hepimiz kendi hayatlarımızdan örnekleyebiliriz:

Sevgisini nasıl göstereceğini bilemeyen ebeveynlerimiz olduysa, biz de sevgimizi gösteremeyiz ve bunu rahatça sergileyenlerin yanında kendimizi hiç rahat hissetmeyiz. Sürekli eleştiren ebeveynlerimiz olduysa, bizde gelişen duygu şekli korku ve kendine güvensizlik olmuştur. Bu öğrendiğimiz duygu kalıpları zaman geçtikçe bizim kişiliğimiz yani egomuz haline dönüşür ve biz onun dışına pek çıkamayız. Aslında hepimizi kısa bir süre gözlemlediğimizde, bizlere ait birer kullanım kılavuzu hazırlamanın çok kolay olduğunu görebiliriz. Her zaman benzer olaylarda benzer şeyleri yaparız ve söyleriz. Elbette ki bu durumda karşılaştığımız sonuçlar hep aynı olur, biz eğer negatif duygularla yönetiliyorsak, sonuçlardan pek memnun olmayız fakat her olayda yine aynı şekilde davrandığımız için bu durumu bir türlü değiştiremeyiz.

Einstein şöyle demiş; "En büyük delilik herşeyi aynı yaparak sonucun değişmesini beklemektir." Bu söz özellikle sonuçlarından mutsuz olduğumuz her olayı daha farklı değerlendirmemizi sağlayarak bizlerde bir farkındalık yaratmaktadır. Eğer bizler her şeyi yine aynı yapmış, döngüyü değiştirememişsek farklı bir sonuç bekleyemeyiz. Bunu fark etmek elbette oldukça güç çünkü bizler, çoğu zaman otomatik yaşamakta, bu otomatizmanın dışına çıkarak farkındalık alanımızı genişletmekte güçlük çekmekteyiz.

### **Peki nedir bu otomatizma?**

Bizler bazı ekollerde anlatıldığı gibi uykuda yaşıyoruz aslında. Otomatik olarak yaşamsal fonksiyonlarımızı yerine getiren birer makineyiz. Bunu bir benzetme ile açıklayacak olursak, bu dünyaya gelmeden önce bu dünyada yolculuk etmek için öncelikle bir araç seçmekteyiz kendimize ve bu aracın seçiminde herkes özgürdür. İstedikimizi seçebiliriz. Örneğin ben bir Nissan Coupe seçiyorum, birisi bir karavan seçiyor, birisi 80 model bir serçe seçiyor, birisi bir gemi seçiyor birisi bir spor BMW seçiyor.





Bir de gelmeden önce bir hedef ve bu hedefe gitmemizi sağlayacak en uygun yolu belirliyoruz çok genel hatlarıyla. Haritamızı oluşturuyoruz gelmeden önce, fakat dünyaya gelince bir şeyler ters gidiyor. Biz istediğimiz yer ve zamana istediğimiz aracın içine düşüyoruz fakat beynimiz felç geçirmiş durumda.

"Aman Allahım ne yapacağım ben şimdi?" "Niçin gelmişim ben buraya?" "Burada işim ne?" "Neden buradayım?" "Neden bu arabadayım?" "Bu çevredeki arabalar da neyin nesi?" "Ben nereye gitmeliyim?" "Hangi yolu kullanmalıyım?" gibi bir karmaşadan sonra bir bakıyoruz ki arabada otomatik pilot varmış. Biz neler oluyor diye anlamaya çalışırken, o bizim durumumuzu fark ediyor ve hemen yönetimi ele alıyor. Fakat geldiğimiz bu dünyada bize dışarıdan bakanlar arabanın sürücü koltuğunda bizi görüyorlar ve arabayı bizim kullandığımızı sanıyorlar. Aslında bizim belirlediğimiz harita zaten arabamızın bilgisayarına kaydedilmiş durumda, otomatik pilot bu haritaya göre bizi götürmeye başlıyor. Biz gittiğimiz yerlerden veya yolculuk şeklimizden ister memnun olalım ya da olmayalım hiçbir şekilde müdahalede bulunamıyoruz.

Arabamız deniz kıyısından güneşlik bir havada yolculuk ediyorsa çok mutlu oluyoruz ama çamurlu, ıssız bölgelerden geçiyorsa sıkılıyoruz. Bazen çamura saplanıp patinaj yapıyor arabamız, çok kızıyoruz. Bazen başka bir araba gelip itiyor arkamızdan seviniyoruz. Tabii gittiğimiz yollarda beraber yolculuk yaptığımız arabalarla durumlarımız da bizi farklı duygu hallerine sokuyor. Fakat her durumda temel olan nokta şu ki; ne yaşarsak yaşayalım biz seyirciyiz.

İşte biz bu dünyaya gelirken ruhumuzun ihtiyaç duyduğu şeyleri deneyimleyebilmesi için kendine seçtiği bedene, çevreye göre en uygun zamanda en uygun yere bedenleniyoruz. Ancak, hayata geldiğimizde bunları unutuyoruz ve büyürken bu dünyanın gereklilikleri yüzünden taklit yoluyla bir sürü şey öğrenip kendi etrafımızda bir sürü kalkanları olan kişilik sahibi otomatik yaşayan makinelere dönüşüyoruz.

Eğer bu durumdan şikayetçiyssek bunu değiştirmek sadece bizim elimizde. Ne yaparsak biz yapacağız, kurtuluşumuz sadece kendi elimizde...

Buna karar verip adım attığımızda mutlaka destek olacak ve elimizden tutacaklar olacak ama bu yolda her zaman kendi başımıza yol almak zorundayız. Çünkü bu bizim yolculuğunuz ve bunu yapmak için buradayız.

Sürücü olmaya karar verdiğimizde ki bu tüm dinlerde ve ruhsal ekollerde de adı geçen "KENDİNİ BİLMEK" denen yolculuğa çıkmak oluyor, o zaman yeni bir sayfa açılıyor önümüze...

Bu durum bir anda olmuyor tabii ki, çünkü, 20 yıl felç olmuş bir kişi nasıl hemen yürüyemezse veya konuşamazsa aynen bu durumdaki bir kişi hemen mükemmel bir araç pilotu da olamaz. Doğal olarak yeniden öğrenmemiz gerek değil mi? Evet, biz de öğrenmenin ilk aşamasıyla başlıyoruz. Yani KENDİNİ GÖZLEMLEME..

Otomatik pilot devrede iken ona bakıyoruz artık. Nasıl araba kullanıyor? Hangi yollarda hangi hızda geçiyor ve hangi viteste kullanıyor? Hangi ışıklarda duruyor? Yol ayrımlarında nereye gideceğini nasıl belirliyor?

İşte biz de aynen böyle kendimizi gözlemlemeye başlıyoruz. Sadece seyrediyoruz, önce içimizde sadece tek bir ben olmadığının farkına varıyoruz, gözlemlemek için önce ayrışmalıyız. Ben eğer herhangi bir anda ne yaptığımı gözlemleyebiliyorsam o zaman yıllardır ben dediğim kimdi? İşte ilk önce bunun farkına varıyoruz ve anlıyoruz ki, sadece bir tane ben yok içimizde. Pek çok benliğimiz var; Patronuyla konuşan ben farklı, annesiyle konuşan ben farklı, eşiyile konuşan ben farklı, çocuğuyla konuşan ben farklı, otobüs şoförüyle konuşan ben farklı...

"O zaman gerçek ben hangisiyim?" diyor insan. Çünkü, kendimizi gözlemlemeye başlayınca yalan söyleyen, korkan, seven, şefkat duyan, acıyan bir sürü benle karşılaşıyoruz.

Unutulmamalı ki; bunların hepsini sadece gözlemlemek ve varlığını kabul edip onaylamak bile bir insanın gelişiminde oldukça önemlidir.

Daha sonraki aşama ise KENDİNİ HATIRLAMADIR.

Yani, herhangi bir hali yaşarken onu yaşadığının farkında olmaktır. Bunu yapmak da çok kolay değildir. İlk başlarda günde sadece bir kez bile yapabilmek müthiş kazanımlar sağlayabilir. Bizler bu pratikle aslında tam da bir şeyi yapmak üzereyken veya yaparken kendimizi yakalayabiliriz. Örneğin, tam da telefonda sinirlenip, o duygunun bizde tetiklediği olumsuz halle eşimize veya çocuğumuzun sorusuna kızgınlıkla cevap verirken veya vermek üzereyken kendimizi yakalayabiliriz, ya da trafikte arkamızdaki sürücü kornayı çaldığında içimizde uyanan öfkenin bedenimizde tetiklediği ateşi, dişlerimizi nasıl sıkıştırdığımızı o anda fark edebiliriz.

Bu pratikler kendini bilmek olgusunun asıl anlamı olan duygularımıza hakim olmak, onları yönetmek kısmına bizi götürecektir olan adımlardır. Tam bu noktada çok dikkat edilmesi gereken bir nokta vardır. O da; KENDİNİ SAVUNMAK!

Duygularımızın yönetimini ele geçirmemizin önündeki en büyük engel budur. Buna çok dikkat edilmelidir. Bizler kendimizi gözlemleyebiliriz hatta kendimizi hatırlayabiliriz ama bu durumların hepsinde kendimizi olduğumuz gibi kabul etmek ve onaylamak gereklidir. Bu çok zordur çünkü her zaman güzel şeyler görmeyebiliriz.

Bazen oluşturduğumuz kalıplar yüzünden, asla kabul etmeyeceğimiz şeyleri aslında kendimizin de yapıyor olduğunu görürüz. Bununla yüzleşmek ve bu durumu olduğu gibi kabul etmek çok kolay olmayabilir. Bu tıpkı, aslında sürekli bir şeyler çalan ama çaldığı anları hatırlamayan bir hırsız olmanız ve bu durumu kamera görüntülerini izlerken fark etmeniz gibidir. Çoğumuzda bu noktada savunma mekanizmamız devreye girerek gerçeği saptırır ve bizim kendimizi iyi hissetmemizi sağlayacak senaryolara dönüştürür. Yani biz o davranışı neden yaptığımızı kendimizi çok haklı çıkararak önce kendimize sonra çevremize anlatırız. Böylece de ortaya çıkan bir düzelme ve değişme şansının üstünü güzelce örtülmüş olur.

"Eğer o bana böyle davranmasaydı, ben asla ona böyle yapmazdım. " O da benim damarına basmasaydı o zaman." veya "Yalan söyledim çünkü, söylemeseydim bana çok kızabilirdi" "Ben sevgimi göstermedim çünkü bana hiç bunu öğretmediler ki..." gibi.

Bu oldukça tehlikeli bir durumdur, eğer bu savunma mekanizmalarına engel olmazsak otomatik pilottan arabayı asla devralamayız.

Otomatik pilottan kurtulmak " DUYGUSAL ÖZGÜRLEŞME" den geçer aslında. Yani kendimizin tamamen farkında olup, yola çıkmak, bunu yaparken de tüm duygularımızı olduğu gibi kabul etmek bunun için gereklidir. Doğru ya da yanlış yoktur unutmayın. Olayların sadece sonuçları vardır ve o durumu yorumlayan bizim bakış açımızdır.

Olaylara baktığımızda, bizim haritamıza göre değerlendirip, yolumuza faydası var mı diye bakalım. Varsa o zaman bunu sonuna kadar yaşamalıyız. Ama bizi haritamızdan uzaklaştırıyorsa o zaman hemen yolumuzu değiştirmeliyiz. Yani her durumda bizde oluşan duygunun farkında olup eğer o negatif bir duygu ise onu pozitif doğru sürükleyecek faaliyetleri gerçekleştirmeliyiz. Çünkü pozitif duygular, pozitif enerji formlarını çekerler.

Hayatımız duygusal özgürlüğü keşfetmek için fırsatlarla doludur. Sakın korkup aracınızı bir yerde park edip beklemeyin. Bu güzel bir yolculuk. Hayattaki her başarı, her kalp acısı, her kazanç veya her hayal kırıklığı birer geçit yoludur aslında. Duygularınızı sizi mutlu veya perişan eden şeyler olarak görmeyi bırakın ve lütfen onları yolculuğunuzdaki birer taşıt olarak görün. Unutmayın ki yaşadığımız her şeyin görüldüğünden daha büyük bir amacı vardır.

Duygusal özgürlük sevginin sürekli deneyimlenmesi ve daha iyi olmak için bir şanstır. O yüzden hayatımızdaki her olayı ister sevindirici olsun, ister yaralayıcı ve sarsıcı yada çok durağan olsun büyüme, gelişme ve ustalaşma için kullanabiliriz.

Aslında hepimiz bir noktada sürekli duvara tosluyoruz. Çünkü, hepimiz korkmaktan, yetersiz ve yalnız hissetmekten sanki bunlar birer başarısızlık ve suçmuş gibi utanıyoruz. Oysa bu doğru değil. Sürekli huzur dolu olmamız gerektiği yanlış yönlendirilmiş bir beklentidir.

Evet duyguların her biriyle yüzleşmek cesaret ister ama bu ruhsal olarak da dönüştürücü bir formüldür aslında. Her ne kadar acıyla ve hayal kırıklığıyla yaralanmış olsak da her zaman kalbimizi sevgiyle genişletmeye özen göstermeliyiz. Bunu yaparken olumsuz olmaktan ve kendimizi kapatmaktan kaçınmak gerekir. Başınızdan ne geçerse geçsin iyileşmek ve değişim için her zaman umut vardır. Duygusal özgürleşme gerçek bir mucizedir. Bunu istemekten ve bu yolda çabalamaktan sakın korkmayın.

Duygusal özgürlük daha fazla sevgi alabilme ve verebilme kapasitesidir ve bu özgürlüğe ulaşmanın yolu pozitif duygular geliştirmek ve negatif olanlarla yüzleşip onları serbest bırakmaktan geçer. Negatif duyguların içinde kaybolmak yerine onlarla başa çıkabilmeyi öğrenmek sizi geliştirir ve içinizde küçük şeylerin üstüne çıkmanızı sağlar. Kendinizi yapıcı olmayan duygusal kalıplardan uzaklaştırırsınız ve hem kendinize hem de başkalarına kalbin gözünden bakabilirsiniz. Bu çok önemlidir çünkü, negatif duyguların bataklığından kurtulmak gerekir. Negatif duygular biliyorsunuz ki biriktiğinde, sahip olduğunuz huzur ve şefkate set vurur, diğerleriyle ilişkinizi bozar ve sizi dünyanın keyfinden ve neşesinden uzaklaştırır.

Bu duyguların her birinden bir ders çıkarttığımızda bunlar her seferinde bizi daha yüksek bir farkındalığa çıkararak birer sıçrama tahtası olurlar. Yani duygusal özgürlük, negatif duyguları hissetmemeyi vadeden bir şey değildir aslında, o duygular vardır ancak biz onları saf ve tarafsız olarak fark eder kabul eder hale geliriz.

Örneğin hayal kırıklığı karşısında sabır göstermeyi öğreniyoruz veya çok yoğun keder durumlarında sadece onunla baş başa kalmaya ihtiyacımız olduğunu öğreniyoruz veya kıskançlığı dönüştürebileceğimizi fark ediyoruz. Yani olumsuzluğu yaşayıp dönüştürüyoruz.

İşte bunu öğrendiğimizde adım adım duygusal olarak özgürleşiyoruz. Bu daha canlı, daha mutlu ve daha esnek hissetmemizi, ayrıca kendimize, arkadaşlarımıza ve ailemize karşı daha anlayışlı ve sabırlı olmamızı sağlıyor. En hayal kırıcı veya kederli durumlarda bile içimizdeki öyle bağlantı kurmayı ve saf sevgiye ulaşabilmeyi ve bu durumu aşabilmemizi kolaylaştırıyor.

Duygusal özgürlük yolunu çok güzel anlatan bir Kızılderili hikayesi ile sözlerime son vermek istiyorum:

Kabile şefi zihnindeki iki köpekle ilgili konuşmaktaymış. "Biri beyaz, cesur ve iyi bir köpek, diğeri ise siyah, öfke ile ve hınç ile dolu bir köpek, bunlar benim zihnimde ve sürekli kavga ediyorlar" diye anlatıyormuş.

Gençlerden biri sormuş, "Peki hangisi kazanacak kavgayı?" diye, Şef cevap vermiş "Hangisini daha çok beslersem o kazanacak."

Ben içimdeki beyaz köpeği beslemeyi seçtim. Lütfen siz de duygularınızdan negatif olanları değil sürekli pozitifleri besleyin ve daha özgür olur olmayı seçin, bunun yolu sevgiden geçiyor, inanın ...

## RÜYALARDAN GELEN REHBERLİK

Judith Bourque

Çeviren: Nurhan Gevrek

Çoğumuz rüyalarımızı, rüyanın aslında gelişmiş bir bilinç hali olduğunun farkına varmadan ele alırız. Egonun gün içinde koruduğu kontrollü halin büyük kısmını rüyada serbest bıraktığı gerçeğinden hareketle şunu söyleyebiliriz ki; rüya gördüğümüz sürece, zihinsel, duygusal, fiziksel ve ruhsal olarak dengemizi kazanmamıza yardımcı olacak iyileştirici güçlere daha açık hale geliriz.



Rüya çalışması olarak adlandırdığım; rüyaların anlamı ve kullanımı ile ilgili çok farklı okullar mevcuttur. İnsanların ruhsal varlıklar olduklarına inandığım için ben Ezoterik Rüya Okulunda eğitmenlik yapıyorum. Evrimsel bir yolculukta her birimizin farklı yaşamları boyunca özünde değişmeyen ve daha aydınlık birer yüksek benliği olduğuna inanıyorum.

Yüksek benliklerimiz genellikle rüyalarımız aracılığıyla, şifa vererek, tavsiyelerde bulunarak, cesaretlendirerek ve bazen olası tehlikelere karşı bizi uyararak çalışır. Aynı zamanda büyük ruhsal yetenekler ve bilgilerin de görsel rüyalar aracılığıyla alınması mümkündür. Gelişmekte olan bir şifacının bir şaman olarak inisiyasyonu ve belirli şifa yeteneklerinin verilmesinin de bu yolla mümkün olduğu bilinmektedir. Buna tarz rüyalar yaşamı dönüştürücü rüyalarır.

Rüyalarından daha bilinçli bir fayda sağlamak, ruhsal rehberlik almak isteyen herkes buna ulaşabilir. 1986 yılında yeni başladığımda, net bir rüya yerine, genellikle anlamsız sahnelerden fazlasını hatırlayamamaktaydım. Onları izlemeye niyet ettiğim andan itibaren bilincimle ilgili yeni içgörüler en başından itibaren ortaya çıkmaya başladı. Bugün çoğu gece rüyalarımı hatırlayabiliyor ve onların verdiği bilgileri günlük yaşamımda uygulayabiliyorum. Aynı zamanda diğer insanlara da, sadece bir rüya yorumcusu olarak değil, aynı zamanda da yardım istedikleri çeşitli problemleri için araştırma yapan ve bilgi toplayan bir rüya yolcusu olarak da yardım edebilecek bir durumdayım.

Eğer bu konuda kendinizi deneyimsiz olarak görüyorsanız, bir rüya uzmanı olabilmeniz için 3 temel adım bulunmaktadır.

### 1) RÜYALARINIZI HATIRLAYIN

Rüyalarınızı kaydetmeye başlayın. Yanı başınızda sadece bu amaç için kullanacağınız bir günlük tutun ve deneyimlediğiniz ilk rüya sahnesini oraya kaydedin. Önemli olup olmadığı da farketmez. Günlük edinerek ve bu eyleme başlayarak bilincinize rüyalarınızla daha fazla ilgili olduğunuz mesajını gönderirsiniz. Bu da kendiliğinden rüyalarınızı hatırlama oranınızı artıracaktır.

Günlüğünüze sayfa sayıları yazın böylelikle içerikle ilgili fihristinizi oluşturabilirsiniz. Tarihi yazmayı unutmayın, ayrıca o gün ne yaptığınızla ilgili, ya da yeni ay, dolunay gibi bir etki olup olmadığı ile ilgili kısa notlar da alın. Zaman geçtikçe, anlamlarını anlamınıza yardımcı olacak belirli rüya kalıplarınızın farkına varacaksınız.

Eğer hala rüyalarınızı hatırlamada güçlük çekiyorsanız, uykuya dalmadan hemen önce birkaç kez kendinize bununla ilgili pozitif telkinlerde bulunun. Bu telkinlere birkaç örnek vermek istersek; " Sabah uyandığım, rüyalarımı hatırlıyor olacağım." Ya da "Bu akşam rüyalarımın en önemli kısmının bir fotoğrafını çekeceğim ve uyandığım hatırlıyor olacağım." Sabah uyandığım yataktan kalkmadan "Rüyalarımı hatırlayabilirim ve hatırlayacağım" telkinini tekrar edin.

Rüyalarınızı yazmanın bir diğer önemli tarafı yazdığınız anda ne anlama geldiğini farkedebilecek olmanızdır. Dinlemeye istekli olan bir arkadaşınız ya da rüya çalışması partnerinize rüyanızı anlattığınızda da aynı etki meydana gelebilecektir.

## **2) RÜYA SEMBOLLERİNİ ÖĞRENİN**

Zihninizin sizinle iletişim kurmak için kullandığı sembolleri yorumlayabilmek için bir sembol kitabı ya da bir sözlük kullanmakla işe başlayabilirsiniz. Piyasada çeşitli rüya yorumu kitapları bulunmaktadır. Bazıları mükemmeldir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken bir husus bulunmaktadır; yüzeysel ve batıl inançlarla dolu pek çok rüya listesine rastladım. Seçici olmalısınız, sonuçta sembol bilincinizin ona atfettiği anlamı taşımaktadır ve hiç kuşkusuz hesaba katılması gereken bir de kültürel etki mevcuttur. Ancak, rüyalarımızda yeryüzündeki tüm insanlar için ortak evrensel temalar da bulunmaktadır ve bu temalar rüya çalışması sınıflarında daha derinlemesine araştırılabilir ve tartışılabilir. Sınıfta ele alınabilecek diğer konular kabus, durugörü, öğretici, şifa, ayna rüyaları.. vb. gibi rüya çeşitleridir.

## **3) RÜYA ZAMANINIZI PROGRAMLAYIN**

Rüya görme konusunda daha da uzmanlaştıkça, kafanızdaki belirli bir soruyla ilgili tavsiye almak, başka yerleri ziyaret etmek\*\*, ya da rüya görürken rüya gördüğünüzün farkında olduğunuz; lüsid rüya haline girmek için rüya zamanınızı programlayabilirsiniz. Bu uyumadan öce kendinize bu konuda uygun telkinleri verdiğinizde mümkün olacaktır

(\*Rüya halinde iken fizik kanunları geçerli değildir, ruhumuz bedeni terk edebilir, başka yerleri, başka boyutları, rüyalarda zaman ve mekan sınırının dışına çıktığımız için başka çağları ziyaret edebilir. Rüya hali aynı zamanda bize ölmüş yakınlarımızla iletişim kurma olanağı da verir.)

İnsanoğlunun en büyük korkularından biri kaderin yıkıcı kuvvetine terkedilmiş olarak gezegende yalnız olduğu düşüncesidir. Defalarca gördüğüm rüyalar beni tümüyle ve kesin olarak ikna etmiştir ki, bunun tam tersi geçerlidir. Hayatın tüm zorlukları ve sıkıntıları süresince bizler izlenmekte, rehberlik edilmekte ve desteklenmekteyiz. Rüya mucizeleri günlük hayatımın bir parçası haline gelmiştir. Rüya bilincinizin sizinle nasıl konuştuğunu görmek ve kendi rüya mucizelerini yaşamaya başlamanız için sizi bugünden itibaren rüya günlüğünüzü tutmaya davet ediyorum.

## **İRAD MART AYI ETKİNLİKLERİ**

### **Konferans**

**08 Mart 2011 Salı - Saat: 19.00 - 20.30**

**Konu: Kolektif Bilinç Alanı ve Değişim**

**Konuşmacı: Reşat Güner**

### **Konferans**

**29 Mart 2011 Salı - Saat: 19.00 - 20.30**

**Konu: 2012 Bilmecesi ve Devre Sonu**

**Konuşmacı: Nurhan Gevrek - Nusret Yılmaz**

**Yer:** İntegral Bütünsel Gelişim Merkezi Seminer Salonu

**Adres:** Kıbrıs Şehitleri Caddesi, No: 134/1 Kat: 4 Daire: 401  
Alsancak  
(Kubilay Dershanesi Üstü)

**Not:** Konferanslara katılım ücretsizdir, ancak yerimiz sınırlı olduğundan lütfen

464 00 17 no'lu telefonumuzu arayarak kayıt yaptırınız.

**İzmir Ruhsal Araştırmalar Derneği**

**[www.irad.org](http://www.irad.org)**