

RUHSAL ARAŞTIRMALAR BÜLTENİ

**Aylık e-bülten
Mart 2012 Yıl: 2 Sayı: 15
İzmir Ruhsal Araştırmalar Derneği**

Değerli Okuyucular,

Eski uygarlıkların ve çok eskilere dayanan geleneklerin özünde, bugün bilim aracılığıyla yeni yeni keşfetmeye başladığımız gerçeklerin izlerine rastlamak gerçekten büyüleyicidir.

Sonsuz ve sınırsız imkanlar evreninde, sadece daralmış zihinsel algılarımızla çevremizi anlamaya çalışan biz insanoğlu, keşfettiklerimiz karşısında bugün hayrete düşerken, yüzyıllarca yıl önce bunu büyük bir bilgelikle uygulayan atalarımızdan hala yeni bir şeyler öğreniyoruz.

Bugün bazı sınırlayıcı inançlarımızla mücadele ediyor, sadece beş duyumuzla algıladıklarımızı var kabul etmeye devam ediyoruz. Bedenimizin, ruhumuzun, doğanın ve yaşamın bilgeliği ile iletişimimizi azaltmış dünyalarımızda aslında özümüze uygun olmayan hayatlar yaşıyor, acılar çekiyoruz...

Bu çağın bir sonucu olan ve belki de bizi yeni bir anlayışa doğru sürükleyen bu durum, elbet bir gün sona erecektir. Ancak şimdilik, gündelik hayatlarımız içerisinde, günlük koşuşturmalarmız arasında küçük farkındalık anları yaşayabiliyorsak, ne mutlu bize...

Sizlere bu küçük farkındalık anlarından birini daha yaşatmasını umduğumuz bültenimizin bu ayki sayısında, geçmişten günümüze ulaşan "Şaman" bilgeliği hakkında 2. İstanbul Parapsikoloji Konferansı'ndan Stanley Krippner'in konuşma metninin çevirisini ve meditasyona bilimsel bir bakış açısı sağlayan makalemizi sunuyoruz.

Bilgi ve farkındalık dolu, mutlu bir ay geçirmeniz dileğiyle,

Sevgi ve saygılarımızla,

İzmir Ruhsal Araştırmalar Derneği

Bu Sayımızda...

Şamanlar, İlk Bilimsel Araştırmacılar ve İlk Ruhsal Uygulamacılar 2. Bölüm – (2. İstanbul Parapsikoloji Konferansı Sunumu) Stanley Krippner
Meditasyon Zihni Şarj Eder – Marc Kauffman
İrad Nisan Ayı Etkinlikleri

Şamanlar, İlk Bilimsel Araştırmacılar ve İlk Ruhsal Uygulamacılar

2. BÖLÜM

Stanley Krippner - Çeviren: Nurhan Gevrek

Şimdi başka bir örneğe geçiyorum: Huichol nearikas. Size, 110 yaşındaki ünlü Huicol Şamanı Don Jose Rios'tan bahsetmiştim. İplik boyamaları adında bu harika sanat şekline sahiptirler. Resimler iplikten yapılmaktadır. Peyote kullanırlar, vizyonlar görürler, geniş bir panoya vizyonlarını çizerler üzerine iplik yapıştırırlar ve bunu yüzlerce dolara turistlere satarlar, bu biraz olsun para kazandıkları yollardan biridir. Bu vizyonlarını ritüeller yolu ile ifade etmelerinin bir yoludur. Brezilyanın yağmur ormanlarında "Ayahuasca" kullananların vizyonları da vardır ve pek çok şaman burada da vizyonları sanatsal olarak çizmişlerdir. "Ayahuasca" İki ya da daha fazla orman bitkisinin karışımı olan sıra dışı bir anahtardır ve çok canlı vizyonlara neden olur. Peru'da Ichitos'ta Pablo Amoringo adında bir şaman bir okul kurmuştur. Buradaki çocuklar sanatçı olarak yetişmekte ve kendi Ayahuascha vizyonlarını çizmektedirler.

Görebileceğiniz gibi şamanlar pek çok dili konuşabilirler, bilimin, hukukun, sanatın ve ruhun dilini konuşabilirler. Çok az kişi bunu yapabilir. Ve bence modern çağımızda bu dilleri birbirine karıştırma sorunu vardır. Bu, Türkiye'nin modern çağa girmesindeki önemi keşfeden Mustafa Kemal Atatürk'ün büyük katkılarından biridir. Dinin dili, bilimin dilinden, hukukun dilinden ayrı olmalıdır, böylelikle laik bir ülke yaratmıştır ve bu da Türkiye'nin İslam Dünyasında bu ölçüde benzersiz olmasının nedeni, budur. Çünkü laiktir ve çok büyük bir gelişme göstermiştir. İslam dünyasındaki diğer ülkeler bu dilleri birbirine karıştırmıştır ve bu da modern dünyanın ihtiyacının çok dışındadır. Belki gelecekte bir gün bu diller tekrar bir araya gelebilir, ancak hayır, şimdi değil! Şimdi işler pek iyi gitmemektedir ve yine bu, ülkesini laik tutarak bunun sonucunda büyük gelişme kaydeden Atatürk'e ve Türkiye'ye bir övgüdür.



Size biraz da Kuzey Batı Hindistan "potlatch"larından söz etmeme izin verin. Kuzey Amerika'nın kuzey doğu kısmındaki kabileler yılda bir ya da iki kez festivaller düzenleme geleneklerine sahiptirler ve kabiledaki zenginler bu festivaller boyunca bazı şeylerini dağıtırlar, battaniyelerini, resimlerini, yiyeceklerini dağıtırlar, ihtiyacı olanlar da gelip bunları alır. Bu onlar için zenginliği

yeniden dağıtmanın yoludur. Ben buna Endonezya'daki Sulawesi adasında da rastladım. Birisi öldüğünde büyük bir cenaze için yeterince para sahibi olmayı beklerler ve toplumun üyelerine pek çok değerli şey dağıtırlar. Ben de onların bir töreni sırasında orada bulunuyordum. Ölen kişiye olan şey şudur; ölen kişi ağaç üzerinde bir eve konulur ve ailenin yeterince parası olana kadar orada bekletilmesi gereklidir. Bu evden dışarıya giden küçük tüpler vardır, çünkü vücut sıvıları cesetten

dışarıya bu tüplerden geçerek yere akacaktır, ancak bu tüpler tüm süreci hijyenik hale getirmektedir. Bazen şaman topluluğun cenaze için yeterince parası olduğunu düşünene kadar, 3 ay, 4 ay, 5 aya kadar beklerler, daha sonra bu zenginliğin, yiyeceklerin paylaşıldığı büyük şamanik kutlamayı yaparlar ve sonrasında ölü gömülebilir.

Amerika'da son 40 yıldır Greatful Dead adlı, üyelerini uzun yıllardır tanıdığım bir müzik topluluğu vardır. Konserleri şamanik etkiler uyandırmaktadır. Çünkü, konserler boyunca insanlar ruhsal deneyimler yaşamakta, müziği dinlediklerinde bazen hapların, bazen dansın etkisiyle kendilerinden geçerek transa girmektedirler. Öyleyse popüler kültürde hatta batı dünyasında, Amerika'da bile rastlanabilen şamanik unsurlar vardır.

Şimdiye kadar efsanelerden söz ettik şimdi de, 20. yüzyılda tanıdığım olduğum belirli bazı Şamanlardan

ve onların Şamanizmi ve bilimi nasıl birleştirdiklerinden bahsedeceğim: Walles Balck Elk, Black Elk Speaks (Black Elk Konuşuyor) kitabına konu olan Nicholas Black Elk'in yeğenidir. Nicholas Black Elk küçük bir çocukken bir vizyon görmüştür. Oglala Sioux Kabilesi Onun vizyonlarını fark etmiş ve şaman bunun "tüm topluluğu ilgilendiren bir vizyon" olduğunu söylemiştir ve tüm topluluk kırık yay ve onu topluluğun nasıl tamir ettiği ve kabilenin gururunu nasıl tekrar sağladığı ile ilgili vizyondan ilham almıştır. Topluluğun bir üyesi bir vizyon ya da bir rüya gördükten sonra topluluğun buna dikkatle yaklaşması özellikle Kuzey Amerika Hint şamanizminde oldukça yaygındır. Çoğu kabiledede kadınların erkeklerle eşit haklara sahip olması ve yaşlılar konseyinin küçük çocukların gördüğü vizyonlarla ilgili hikayeleri dinlemesi çok paylaşımcı ve demokratik bir süreçtir.

Walles Black Elk pek çok yönden önemlidir, kendisi aynı zamanda kanun dilini de konuşabilmektedir. Çok etkili bir kişidir. Hint Amerikan Dini Özgürlük yasasının 1978 yılında meclisten geçmesini sağlamıştır. Bu yasayla Kuzey Amerika Hintlilerine törenlerinde "peyote" kullanma hakkı sağlamıştır. "Peyote" kaktüsten elde edilen zihin değiştirici bir maddedir. Yerli Amerikan Kilisesi üyeleri tarafından kullanılmıştır, 250.000 yerli Amerikalı bu kilisenin üyesidir. 10 yıl öncesine kadar her şey çok iyi gitmiştir ta ki, Amerikan yüksek mahkemesi Yerli Amerikalıların dinlerinin çok önemli olmadığı ve kanunlar önünde eşitliği hak etmediği yönünde bir önerge imzalayana kadar. Bu yüksek mahkemenin muhafazakar üyesi yargıç "Alito"dur. Dini özgürlük yasasından uzaklaşmalar başlamıştır ve bu nedenle Meclisten yasayı tekrar geçirmeleri gerekmiştir. Bu Bill Clinton'un başkan olduğu dönemdir ve kanun oybirliği ile meclisten geçmiştir. Mecliste yerli Amerikalılara destek göstermek amacıyla kimse yasaya karşı oy kullanmamış, böylelikle yerli Amerikalıların peyote kullanma hakkı onaylanmıştır. Sadece 2 yıl önce Amerikan yüksek mahkemesi tarafından Ayahuasca'nın dini amaçla kullanımı da uygun bulunmuştur. Bu sefer karşı oy olmadan onaylanmıştır, Yargıç Alito da lehe oy kullanmış, yıllar süresince o da dersini almıştır.

Bir diğer kişi, 20 yıl süresince; ölümüne kadar; birlikte çalıştığım Rolling Thunder. Stephan Schwartz ve Charles Winstead'in de onunla çok ilginç karşılaşmaları

olmuştur. Çoğumuz yıllardır onu tanırız, peki kendisinin bilime katkısı ne idi? Tıbbi bitkiler ile çalışmak konusunda çok yetenekliydi. Bir keresinde kampına gittiğimde beni yüzlerce, yüzlerce bitkinin olduğu bahçesine götürdü. Bitkilerin bazıları kağıt torbalarda bazıları plastik poşetlerdeydi, bazıları Çin bitikleri bazıları Hint Ayurvedik bitkileriydi, bazıları batının ilaç fabrikalarındandı. Nasıl kullanılacağını öğrendiği ilaç örnekleriydi. Dedi ki, "Birisini iyileştirmek için gücüm yettiğince kullanabileceğim her şeyi kullanabilirim." Ve yine bu Şamanların pek çok kaynaktan nasıl yararlandıklarını göstermektedir. Aynı zamanda Rolling Thunder politikanın dilini de konuşurdu. Bir politik eylemciydi ve çok saygı duyduğu yerli Amerikalıların haklarının ve kanunların çiğnenmesine karşı fazlasıyla mücadele halinde olan senatör Ted Kennedy ile birlikte çalışmıştı. Nevada'nın bu bölgesinde bazı işgalciler yerli Amerikalıların topraklarını inek yetiştirmek ve yasal olmadığı halde maden aramak için ele geçirmek istemişler



ve Rolling Thunder buna karşı sosyal bir hareket başlatmış ve kanunların uygulanmasını sağlamıştır. Bunun üzerine bir gece birisi penceresine ateş etmiştir, Tanrıya şükür kurşun ona isabet etmemiştir, ancak pek çok kez bana duvarındaki kurşun deliğini göstermiştir. Bu politik cesaret içeren hareketini neredeyse hayatıyla ödeyecek hale gelmiştir.

Şimdi Maria Sabina'dan bahsetmek istiyorum. Onu 1980 yılında, kendisi 91 yaşındayken

ziyaret ettim. Şamanlar genellikle çok çok uzun yaşarlar. Psişik yetenekleri olan diğer insanlardan bir şekilde farklıdır. Medyumlar genellikle şamanlar kadar uzun yaşamazlar, ancak medyumların çok çok farklı çalışma şekilleri vardır. Genellikle toplumun desteğini almazlar ve genellikle ruhsal varlıkları üzerinde kontrol sahibi değildirler. Şamanlar bunu yapabilir. Şamanların ruhlarını yönettiklerine ona git dediklerine, gel dediklerine, istediklerini yaptırıldıklarına şahit oldum. Öyleyse şamanlar çok fazla kontrole sahiptir.

Maria Sabina Meksika'daki Huauatla de Jimenez kasabasında kutsal mantarları insanların vizyonlar görmelerini sağlamak, hastalandıklarında onları iyileştirmek için kullanmıştır. Onunla tanıştığımız dönemde mantarları kullanmak için çok yaşlı ve zayıftı, ancak onun yerine grubumuzun bazı üyelerine çiçeklerle bir kutsama

vermiştir. Ve onunla iki harika röportaj yaptık, röportaj sırasında üzerinde huipul adındaki tören kostümü vardı. Bu kostüm mantar törenlerini yaptığında giydiği kostümdü. Aslında Maria Sabina doğaçlama şiirler söylemekte ve bunlar Roma Katolik Kilisesi'nden, Mazetek teknolojisinden, mantarla yapılan seanslardan temalar içermektedir ayrıca bu şiirler birer sanat yapıtıdır. Öyleyse Onun sanatsal dili de ruhsal dil kadar iyi kullanabildiğini söyleyebiliriz. Tüm bu şiirler bir araya getirilmiş, kaydedilmiş ve yayınlanmıştır ve zaman zaman kitaplarda ve performanslarda ortaya çıkmaktadır ve O der ki; "Ben güneşin kızırım, ben gökteki dev saatim, Meryem Ana'yla konuşurum ve Hz. İsa'nın bir parçasıyım." Pek çok geleneğe ait dinsel öğeleri işin içine dahil eder ve hepsi de onun şamanik şarkılarında bir bütünlük halinde bir araya gelirdi.

Diğer bir kişi de, Credo Mutwa'dır. Muhtemelen kendisi günümüzde yaşayan en ünlü şamandır. Kendisi Güney Afrika'dan bir Zulu şamanı, politik bir eylemci ve bir mitoloji koleksiyoncusudur. Harika bir yazardır. Zulu geleneğine ait efsaneleri bir araya getirdiği üç kitap yazmıştır. Sizlerle şimdi efsanelerinden birini paylaşmak istiyorum çünkü günümüzle oldukça ilgilidir. Zulu mitolojisine göre Gök Tanrı ve Yer Ana binlerce yıl öncesinde bir araya gelmiş ve iki erkek çocuk sahibi olmuşlardır. Biri erkek bir oğul, diğeri dişi bir oğulmuş. (Erkek ve dişi kelimesinin karışımından oluşan bir kelimedir.) Zamanla dünyada onların yarattıkları insanlar bazı sorunlar yaşamaya başlarlar. Kendilerine nasıl bakmaları gerektiğini bilmiyorlardır, onları yiyen canavarlar vardır ve Gök Tanrı ve Yer Ana erkek oğlu dünyaya gönderirler, erkek oğul canavarları öldürür. Sonuçta dünyadaki insanlar barış içinde yaşayabilir hale gelirler. Erkek oğula minnettar olmuşlardır midir? Ona teşekkür etmişler midir? Hayır, erkek oğlu kıskanmışlar, onu çarmıha germişler ve öldürmüşlerdir. Sonrasında yer ana ve gök tanrı onu diriltmiş, ve tekrar göğe almışlardır. Sonrasında dünyadaki insanlar problem yaşamaya devam etmişlerdir, bunun üzerine de bu sefer dişi oğlu dünyaya göndermişlerdir. Dişi oğul onlara tarımı, çiftçiliği, ürün yetiştirmeyi, giysi dokumayı öğretmiştir. minnettar olmuşlardır midir? Ona teşekkür etmişler midir? Hayır, Onu kıskanmışlar ve öldürmüşlerdir ve bu sefer Gök Tanrı ve Yer Ana demişlerdir ki; "Dünyadaki insanlar derslerini öğrenene kadar, barış içinde yaşayabilinceye kadar bekleyeceğiz ve daha sonra o oğlu dirilteceğiz." Çok uzun süredir beklemekte idiler hala da bekliyorlar. Dünyadaki insanlar hala barış içinde yaşamayı öğrenemediler, dünyaya nasıl bakmaları gerektiğini öğrenemediler ve Zulu geleneğine göre dişi oğul, insanlar birbirleri ile barış içinde yaşamayı öğrendiğinde diriltilecektir. Bu, konferans

süresince üzerinde düşünmemiz gereken, parapsikolojiden, bilimden, ruhsallığın dilinden öğrenebileceğimiz bir şeydir. Zulu'ların dişi oğlunu diriltmeye ve dünyamızı kurtarmaya bugün yardım edebilir miyiz? Biraz da sorulara zaman ayırmak istiyorum sunumum ve açıklamalarım sona erdi. Teşekkür ederim.

Şu anda bir soru yok, öyleyse size bilim ve şamanizmden biraz daha fazla örnek vermek istiyorum. Ayahuaschadan bahsettim. Amazonda kullanıldığı bölgeye göre pek çok isimler alan Ayahuascha bilim adamları ve Şamanlarda karmaşık bir zihin değiştirici örneği olarak kullanılır. Jeremy Narby Cosmic Serpent (Kozmik Yılan) adlı kitabında, "Burada 80.000 bitki çeşidi içinden beyin hormonu içeren bir çalı ve sindirim bölgesi enzimini devre dışı bırakan; diğer türlü etkiyi bloke edecek olan; vine içeren bir maddeyi birleştirebilen, elektron mikroskopu olmayan insanları görüyorsunuz" Sanki bitkilerin moleküler özelliklerini ve onları bir araya getirme sanatını biliyorlardı. Şu da aklınızda olsun, Amazon'da 80.000'den fazla bitki vardır. Şamanlar iki bitkiyi alıp, vizyonlar yaratacakları şekilde onları kombine etmeyi nasıl biliyorlardı? Bunu Şamanlara sordum, onlara göre bunda hiç sihir yoktur ve derler ki; "Bitkiler bize söyledi." Hepsi bu kadar basit. Bu da şimdiye kadar edindiğimiz en iyi açıklamadır. İşte size Şamanların bugün imgelemeyi değiştiren bilimsel bir ürünü nasıl ürettiklerine dair harika bir örnek, sonra size bir örnek daha vereceğim.

Yerli Amerikalı Şamanlar tarafından kullanılan ilaçlar çoğu zaman Avrupalı işgalcilerin kullandıklarından çok daha etkiliydi. Stein (1942) Amerika'nın batı kısmında yer alan Rappahannock kabilesi tarafından kullanılan bitkisel ilaçların %60'ının sorgulanamaz bir tıbbi değere sahip olduğunu öne sürmüştür. Avrupa ilaçları çok daha az yararlıydı. 1962 yılında Amerika Ulusal Bilim Akademisi, 1938'den itibaren piyasaya sürülen ilaçların etkinliği üzerine bir araştırma yürütmüş ve bu oranı %40 olarak tespit etmiştir. Ve bu rakamın da ancak yarısı üreticilerinin iddialarını karşılamıştır. Şimdi, günümüzde dünya insanların %80'i batı tıbbi ile tedavi edilmemektedir. Yerli tıp tarafından, diğer bir deyişle, Şamanların binlerce yıldır kullanmakta olduğu bitkisel çareleri ve prosedürleri kullanılmaktadır. Bu ilaçlardan pek çoğu batıda kullanılanlar arasında yerlerini bulmuşlardır. Aspirin en meşhurdur, Digitalis diğer bir örnektir. Pek çok örnek de mevcuttur. Öyleyse bitkisel tıp alanında bilimin ve ruhsallığın işbirliği yapabildiği çok çok pratik bir şeyler bulabiliriz. Şimdi tekrar deniyoruz. Sorunuz var mı?

Pekala, el kaldıranları çok iyi göremiyorum. Öyleyse yüksek sesle konuşacağız ve belki birisi bana tercüme edebilir.

-Bir sürü rüya görüyoruz fakat bunları hatırlayamıyoruz bu rüyalarımızı hatırlamak için ne yapmalıyız?

-Tamam, pekala, soru, rüyaları nasıl hatırlayabiliriz? Özellikle de yol gösterici olanları? Size bazı önerilerde bulunmaktan çok mutlu olacağım. Öncelikle, bir defter ya da bilgisayara ihtiyacınız var. Rüya gördüğünüzde, rüyanızı hatırladığınızda kalkıp sadece onu kısaca not edin ve tekrar uyumaya devam edin. Sabah, rüyanızı bilgisayara ya da defterinize yazın ve bunu 20 ya da 30 rüya olana kadar sürdürün. Daha sonra ortak temalar var mı diye rüyalara bakmaya başlayın, eğer tekrarlanan bir sahne ya da bir imaj varsa, eğer bir şey kendini tekrar ediyorsa, bu imgenin size bir mesaj vermeye, size yol göstermeye çalışan bir çeşit sembol olduğunu bilirsiniz. Şimdi bazı insanlar diyorlar ki; "Rüyalarımı hatırlamakta zorlanıyorum" Peki, size bununla ilgili önerilerde de bulunacağım. Uykuya dalmadan önce kendinize sadece şunu deyin; "Uyandığımda rüyamı hatırlayacağım." Bunu tekrar, tekrar; 20 veya 30 kez söyleyin ve işe yarayana kadar denemeye devam edin ve rüyanızı hatırladığınızda hızlıca onu yazın tekrar uyuyun ve sabah kalktığınızda notlarınızı okuyun, onları genişletin, hatırladığınız her şeyi yazın.

Rüyalar semboller ve metaforlar kullanırlar ve rüyalarımızla iletişimde olmadığımız batı geleneğinde semboller ve metaforları anlamak bazen zordur. Şamanlar zamanında her kabile için ortak semboller ve metaforlar vardı, böylece o zamanlar bunları anlamak kolaydı, ancak şimdi o kadar

kolay değildir. Rüya grupları, ya da rüyaları hakkında birbirine yardım eden insanların bir araya gelmeleri ya da rüya yorumlama konusunda eğitim almış bir kişiye danışmak oldukça yararlıdır. Ancak kendi üstünüzde çalışıyorsanız rüyayı sanki bir hikaye yazar gibi yazmanızı öneririm. Dilini kendi hayatınızdan bir şeye çevirin. Eğer rüyanızda bir canavarın sizi kovaladığını ve ondan kaçtığınızı görüyorsanız onu tekrar yazın ve deyin ki; "Hayatımda beni kovalayan, yüzleşmeye korktuğum bir problemim var" ve problemi tanımlayın. Rüyanızı yazıp böyle çalıştıkça rüya ile ilgili hikayeyi basit gündelik terimler ile anlatmış olursunuz.

Rüyalarla ilgili mükemmel bazı kitaplar vardır. Kaç tanesinin Türkçeye tercüme edildiğini bilmiyorum ancak iki ay içinde Uluslararası Rüya Çalışmaları Birliği'nin dünya toplantısı gerçekleştirilecektir. Her bir seferinde konferanslarımıza Türkiye'den de bir üye katılmakta

ve bu konferanslarda tüm dünyadan insanlar bir araya gelmekte, fikirlerini paylaşmakta, bültenler, dergiler, kitaplar basılmakta böylece bu şekilde paylaşılan rüya yorumları gittikçe daha ulaşılır hale gelmektedir, ancak en azından sizlere deneyebileceğiniz bazı yöntemler söyledim. Pekala, bu sorunuzu yanıtladı mı?

-Teşekkür ederim.

-Merhabalar. Ben mantarları vizyon görmeye nasıl kullandıklarını soracaktım şamanların. Bu kullandıkları mantarlar ya da bu ilaçların aynı zamanda uyuşturucu özellikleri mi? (Vardı ki Amerikan Kongresi bunları yasakladı daha sonra bir sürü uğraştan sonra kabul edildi?) Bunları merak etmiştim. Teşekkürler.

- Şimdi söyleyeceğim şeyle ilgili katı olmak zorundayım, kimse bu mantarları yönlendirme olmadan, tek başına kullanmamalıdır. Bazı mantarlar zehirlidir ve bu yanlış mantarları kullanan insanlar kendilerini öldürebilirler. Doğru mantarları bile ruhsal bir öğretmen ya da

ruhsal bir grup olmadan kullanırlarsa kafaları karışabilir, negatif etkiler alabilirler. Bu yüzden bu sadece kutsal bir şekilde, ruhsal bir uygulayıcı ile birlikte kullanılması gereken bir şeydir. Şimdi Amerika'da yerli Amerikan kilisesinin mantarlardan farklı olan peyoteyi kullanma hakkını koruyan özel faal bir meclis bulunmaktadır. Peyote kaktüsten elde edilmektedir, bu zamana kadar peyote

te kullanmak yasal değildi, şimdi ise sadece bu kilisenin üyesi iseniz kullanmak yasaldir.

Mantarlar biraz daha farklıdır. Mantara karşı bir kanunu meclisten geçiremezsiniz, bu hiç uygulanabilir değildir çünkü çok fazla mantar vardır, yüzlerce farklı çeşit mevcuttur. Bu en iyi eğitim yoluyla mümkün olabilir. İnsanları tehlikeli mantarların hangileri olduğu ile ilgili eğitmek. Hala zihin değiştirici özellikleri olan mantarların satılması kanunla başınızı derde sokabilir. Çünkü bu, tehlikeli ilaç satılması gibi değerlendirilebilir. Mantar ya da peyote de olsa size söylemem gereken şey şudur; "Onları kullanmasını bilen ve kutsal ritüellerde usta olan bir uygulayıcı tarafından yönlendirilen bir grup içerisinde olmadığınız müddetçe onlardan uzak durun." Amerika Birleşik Devletleri'nin bu vizyon görmeye neden olan, modern tıpta ve hatta modern din yapısında yeri olmayan doğal bitkisel maddelerle mücadele etme konusun-



da uzun ve tuhaf bir geçmişi vardır. Vizyonlar çok eski zamanlarda peygamberler tarafından görülürdü, insanların vizyon görmeleri kabul edilemezdi. İncili, Talmudu ya da Kuranı okur ve ihtiyacınız olan tüm vizyonları oradan öğrenebilirdiniz. Modern çağdaki vizyonlara çoğu organize din tarafından, dini, yasal ve politik dil açısından kötü bakılmaktadır. İnsanların bitkiler aracılığıyla gördüğü vizyonlarla mücadele etmek çok zordur ve bu Amerika'da Yerli Amerikan Kilisesi ya da Ayahuasca dinlerindeki grupların karşı karşıya olduğu bir durumdur, bu maddeleri kutsal törenlerinde kullanmak için Yüksek mahkeme tarafından kanunların geçirilip onaylanması gereklidir. Şu anda kutsal törenlerde insanlar sorunlarla karşılaşılıyorlar mı bilmiyorum. Bu bitkisel maddeleri tek başlarına ya da yönlendirme olmadan kullanan insanların yaşadığı pek çok problem biliyorum. Evet, onlar doğru kullanılmadıklarında tehlikelidirler.

- Bayım, afedersiniz. Bir soru sorabilir miyim? Öncelikle siz kendiniz şaman mısınız? Ve evet, şaman iseniz, mümkün ise bazı şamanik pratikleriniz varsa bizimle paylaşmak istediğiniz bir deneyiminiz var mı? Teşekkür ediyorum.

- Pekala, bu son soru olacak, çok güzel bir soru. Hayır, kesinlikle ben kendim bir şaman değilim. Rolling Thunder bana amacımın şaman olmak değil, insanlara Şamanların yaptığı şeyleri bilimsel ve psikolojik terimler aracılığıyla anlatmak ve Şamanların değerini takdir etmelerini sağlamak olduğunu söylemişti. Şimdi size bir şamanın kaybolan bir ruh ve onun geri getirilmesi ile ilgili olarak ne yaptığı hakkında Rolling Thunder ile olan bir deneyimimden bir örnek vereceğim. Rolling Thunder bir tatilinde San Fransisco'ya gitmiş. Yapılacak hiçbir işi olmayacağını düşünmüş, kriz ya da bir problem olmadığını düşünmüş, ancak yanılmış. İki genç kadın California sahilinde arabayla giderlerken, araba kontrol dışına çıkmış, taklalar atarak yere çarpmış, kadınlardan biri anında ölmüş, diğeri komaya girmiş, acilen hastaneye getirdiklerinde bilinci yerinde değilmiş ve hala komadaymış. Doktorlar ona hiçbir şekilde yardım edemiyorlarmış. Onun bir arkadaşı Rolling Thunder'ın şehirde olduğunu biliyormuş, Rolling Thunder'ı getirmiş ve doktorlar gelip bu kadını görmesine çok isteksiz bir şekilde izin vermişler. Rolling Thunder oturmuş, gözlerini kapatmış, ruhunun kaybolduğunu biliyormuş. Kazanın olduğu yere bir yolculuk yapmış, bir



kayanın üzerinde oturan bir ruh görmüş ve ona demiş ki; "Gelip tekrar bedenine dönmelisin." Ve kadın demiş ki, "Hayır. Arkadaşımı bekliyorum." Ve Rolling Thunder cevap vermiş; "Arkadaşın yüce ruhla beraber, ama senin daha zamanın gelmedi. Bedenine dönmelisin." Ve kadın demiş ki; "Hayır. Arkadaşımı beklemek zorundayım." Bunun üzerine Rolling Thunder kuzey rüzgarını çağırmış, kuzey rüzgarı ruhu taşın üzerinden alıp tekrar hastanedeki bedenine üflemiş. Sonrasında genç kadın gözlerini açmış, uyanmış ve hemşireler doktorları çağırmışlar. Doktorların söylediği ilk şey; "Bu yaşlı Hintliyi hemen gönderin, sadece uyuyor, bize hiçbir faydası yok." Böylelikle Rolling Thunder'ı Odadan dışarıya göndermişler ve bu da aslında iyi de olmuş çünkü, kadın uyanıp hikayesini anlattığında orada değildir ve bu hikayeyi etkileme olasılığı da yoktur. O sırada başka bir odada kendi gördüklerini anlatmaktadır. Kadının hemşirelere anlattığı hikayesi şudur;

"Bir yola çıktık ve arkadaşımı göğşe yükselirken gördüm, ona geri dön, geri dön dedim ve dedi ki; Hayır. Beni bu dünyada tekrar görmeyeceksin. Ve ben de dedim ki, bu kayanın üzerinde oturacağım ve sen geri gelene kadar seni burada bekleyeceğim. Çok uzun süre bekledim ve daha sonra bir rüzgar hissettim. Kayaya tutunmaya çalıştım ama rüzgar beni kayadan uzaklara sürükledi ve işte burada hastane odasındayım." Gördüğümüz gibi, hikaye Rolling Thunder'ın başka bir odada anlattığı hikayeye uymaktadır. Böylelikle hikayelerde bir uyuma sahibiz. Bu hikayeyi nasıl istiyorsanız öyle

yorumlayabilirsiniz, ancak en azından bu Şamanların bir ruhu geri getirmeye çalışırken ne yaptıkları ile ilgili iyi bir örnektir. Elbette ki bu parapsikolojinin de üzerinde çalıştığı bir şeydir. Uzaktan algı, beden dışı deneyim, bu ilk kişi ile bir benzerlik yakalamaya çalışmak yine bu konferansın temalarındandır. Öyleyse tekrar ediyorum ki

Burada olmaktan, vakfı tanımaktan, tüm Türk arkadaşlarımla ve meslektaşlarımla bir arada olmaktan dolayı çok mutluyum ve önümüzdeki iki gün boyunca diğer sorularınız için de buralarda olacağım. Ve tekrar çok teşekkür ediyorum.

**23-24 Mayıs 2009 tarihlerinde düzenlenmiş olan 2. İstanbul Parapsikoloji Konferansı'nda Stanley Krippner'in konuşma metninin çevirisidir.

Meditasyon Zihni Şarj Eder

Marc Kauffman – Çeviren: Nurhan Gevrek

Son zamanlarda yapılan beyin araştırmaları, yüzyıllar boyunca Budist meditasyon ustalarının koruduğu bir geleneğe dair somut kanıtlar ortaya çıkarmaya başladı. Bu kanıtlar, Zihinsel disiplin ve meditatif uygulamaların beyin çalışma şeklini değiştirebildiğini ve farklı düzeylerde farkındalıkların elde edilmesini sağlayabildiğini göstermektedir.

Bu değiştirilmiş haller günümüze kadar geleneksel anlayışla, fiziksel olarak ölçülen ve objektif olarak değerlendirilebilen dünyanın dışında, aşkın terimler yoluyla ifade edilmiştir. Ancak son birkaç yıl boyunca Wisconsin Üniversitesi'nde Tibetli Rahiplerle çalışmakta olan araştırmacılar bu zihinsel deneyimleri yüksek frekanslı gama dalgaları, beyin senkronizasyonu ve koordinasyonu gibi terimler ile ifade ederek bilimsel bir dile çevirmeyi başarmışlardır. Araştırmacılar meditasyonla ilgili beyin aktivitesinin alnın sol arka kısmında yer alan prefrontal korteks denilen alanda yoğun olduğunu saptamışlardır.

Üniversitenin 10 milyon dolarlık yeni fonksiyonel beyin görüntüleme ve davranış bilimleri laboratuvarı olan W. M. Keck Laboratuvarı'ndan sinir bilimci Richard Davidson, uzun süreli meditasyon uygulayıcılarının beyin aktivitelerinin daha önce hiç görülmemiş bir ölçüde olduğunu keşfettiklerini belirtmiş, zihinsel uygulamaların beyin üzerinde golf ya da tenis antrenmanının performansı geliştirmesi gibi bir etki yarattığını ve bu durumun beyin için çoğu insanın hayal bile edemeyeceği şekilde eğitilebilir ve fiziksel olarak değiştirilebilir olduğunu gösterdiğini ifade etmiştir.

Bilim adamları önceleri bu durumun tam tersine, yani beyin sinir hücreleri arasındaki bağlantıların erken yaşlarda kurulduğuna ve yetişkinlikte de değişmediği-

ne inanıyorlardı. Ancak son on yılda beyin görüntüleme ve diğer tekniklerdeki gelişmelerle bu varsayım çürütülmüş, bilim adamları sürekli devam eden beyin gelişimi ve nöroplastiklik (neuroplasticity) kavramını benimsemişlerdir.

Davidson'ın meditasyon çalışmasının en yeni sonuçları Kasım ayında Ulusal Bilimler Akademisi'nin (National Academy of Sciences) Gelişmeleri arasında yayınlanmıştır. Bu çalışma ile Davidson meditasyon yoluyla zihinsel eğitimin beyin için faaliyetini ve bağlantılarını değiştirdiğini göstererek nöroplastiklik kavramını bir adım öteye taşımıştır.

Yeni bulgular, Davidson ve dünyanın en ünlü Budist

üstadı Tibetli Dalai Lama'nın uzun işbirliklerinin sonucudur. 1992 yılında Dalai Lama Davidson'ın duyguların nörobilimi hakkındaki yenilikçi araştırmalarını öğrendikten sonra Onu Hindistan'a Dharamsala'daki evine davet etmiştir. Bilindiği üzere Tibetlilerin yüzyıllar boyu devam etmekte olan yoğun meditasyon gelenekleri mevcuttur ve başlangıçtan itibaren Dalai Lama, Davidson'dan Tibetli rahiplerin meditasyon esnasında zihinlerini bilimsel olarak incelemesini istemiştir.

3 sene öncesinde de Davidson'ın laboratuvarında iki gün geçirmiş olan Dalai Lama

araştırma kapsamında en iyi 8 Tibetli meditasyon uygulayıcısı rahibi elektroansefalograf (EEG) testi ve beyin taraması için Davidson'ın laboratuvarına gönderdi. Deneyde yer alan Budistler Tibetin Nyingmapa ve Kagyupa Meditasyon gelenekleri ile 15 ila 40 yıl arası süreçlerde yaklaşık 10.000-50.000 saat arası eğitim görmüş kişilerdi. Deneyin kontrolünü sağlamak amacıyla önceden hiçbir meditasyon deneyimi olmayan gönüllü 10 öğrenci de 1 hafta süreyle meditasyon eğitiminden sonra deneye katıldı.



Rahipler ve gönüllü öğrencilere tam 256 adet elektrik sensörü bağlandı ve kısa süreler boyunca meditasyon yapmaları istendi. Düşünme ve diğer zihinsel aktivitelerin büyük gruplar halinde nöronların birbirlerine mesajlar gönderdiği hafif ama algılanır elektriksel aktivite patlamalarına neden olduğu bilinmektedir. Sensörlerin algıladığı buydu. Davidson özellikle beyindeki en önemli elektriksel beyin faaliyeti ve en yüksek frekanstaki dalga olan gama dalgalarıyla ilgileniyordu.

İki gruptan da spesifik olarak “koşulsuz bir merhamet duygusu” üzerine meditasyon yapmaları istendi. Budist öğretisi; Dalai Lama öğretisinin kalbi olan bu meditatif hali yaşayan tüm varlıklara yardım etmeye mutlak bir biçimde hazır olmak şeklinde tanımlanmaktadır. Herhangi bir nesneye, anıya ya da görüntüye konsantr olmayı gerekli kılmadığı ve değiştirilmiş bir varoluş hali yarattığı için Araştırmacılar odaklanmaları için bu konuyu seçmişlerdi.

Davidson, araştırma sonunda meditasyonun rahiplerin eğitilmiş zihinleri üzerinde gönüllülerinkinden farklı bir biçimde faaliyete yol açtığını açık bir şekilde saptadıklarını ifade etti ve durumu şu şekilde dile getirdi:

“En önemlisi, elektrotlar rahiplerden hızlı hareket halinde ve alışılmadık derecede güçlü gama dalgaları algıladı ve beyinlerindeki dalgaların öğrencilerinkinden çok daha organize ve koordineli olduğunu ortaya çıkardı. Meditasyona yeni başlamış olan gönüllülerde meditasyon sırasında gama dalgası aktivitesinde çok az bir artış görülürken bazı rahiplerde ise araştırmaya başlamadan önce bile sağlıklı bir insanda kaydedilenden çok daha fazla gama dalgası aktivitesi kaydedildi.”

“Daha uzun seneler süresince meditasyon yapmış olan rahipler en güçlü gama dalgalarına sahiptiler” Bu dozaj tepkisi, yani daha yüksek düzeydeki ilaç ya da aktivitenin düşük düzeylere göre daha fazla etki oluşturması, araştırmacıların sebep-sonuç ilişkisi olarak ortaya çıkardıkları husustur.

Önceki çalışmalarda konsantrasyon, hafıza, öğrenme ve bilinç gibi zihinsel aktiviteler rahiplerde tespit edilen gelişmiş sinirsel koordinasyonla ilişkilendirilmişti. Rahiplerde bulunan yoğun gama dalgaları birbirinden ayrı beyin devreleri ile ilişkilendirilmiş ve bu dalgaların daha yüksek zihinsel aktivite ve artırılmış farkındalık ile bağlantılı olduğu ortaya konulmuştu.

Davidson’un araştırması, prefrontal korteksi mutluluk, olumlu düşünceler ve duygular ile ilişkilendirilen beyin bölgesi olarak saptadığı daha önceki çalışması ile uyumludur. Davidson meditasyon yapan rahiplerde Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme Tekniği’ni (fMRI) kullanarak, EEG ile ölçülen beyin aktivitelerinin özellikle söz konusu bölgede yoğun olduğunu tespit etmiştir.

Davidson araştırması ile meditasyonun sadece kısa dönemde beynin çalışma şeklini değiştirmekle kalmadığı uzun dönemde de beyinde kalıcı değişiklikler oluşturduğu sonucuna varmaktadır. Kendi ifadesi ile “...bu bulgu rahiplerde araştırmacının başında henüz meditasyona başlamadan önce de kontrol grubuna göre daha fazla gama aktivitesi görülmesine dayanmaktadır.” Massachusetts Üniversitesi’nden bir araştırmacı Jon Kabat-Zinn birkaç sene önce de benzer bir sonuca varmıştı.

Harvard ve Princeton üniversitelerindeki araştırmacılar şimdilerde rahiplerden bazıları ile düşüncelerini kontrol etme ve imgeleme gibi meditasyon deneyimlerinin çeşitli halleri üzerine deneyler yürütmektedir. Davidson ise konu ile ilgili daha derin bir araştırma yapmayı planlamaktadır.

Son olarak, araştırmacının ardından Davidson sonucu şu şekilde ifade etti: “Eğitilmiş bir zihin ya da beyin eğitilmemiş olandan fiziksel olarak farklı olduğunu keşfettik, zamanla bu şekilde bir zihinsel eğitimin önemini daha iyi anlayabilecek ve bu konuya daha ciddi bir şekilde yaklaşılması ihtimalini artırabileceğiz.



ETKİNLİKLER

Konferans

03 Nisan 2012 Salı - Saat: 19.00 - 20.30
Konu: Bakışımız Dünyayı Değiştirir
Konuşmacı: Nursemin Tuskan

Konferans

17 Nisan 2012 Salı - Saat: 19.00 - 20.30
Konu: Ruhsal Ebeveynlik
Konuşmacı: Ebru Özek

1408 Sk. No: 6 Kat:5 Daire:10

Alsancak - İzmir

(Alsancak Cami Karşısı)

464 00 17 no'lu telefonumuzdan bilgi alabilirsiniz.