

# SEVGI

dünyası

SAYI: 112944 2002/11 FİYATI: 1.500.000

**BİLGİLİ & UYUMLU BİR  
TERBİYE ÇOK ÖNEMLİDİR.**

Dr. Refet Kayserilioğlu

**YEDİ BİLGEDEN  
ÖĞÜTLER**

Güngör Özyiğit

**GÖNÜLLERİ TATLANDIRMAK**

Nadide Kılıç

**YARATICI İMGELEME**

Kitap Özeti : Belgin Tanaltay

# SEVGİ dünyası

Aylık Kültürel  
ve Siyasi Dergi

Cilt: 34  
KASIM 2002  
Sayı: 407

SEVGİ YAYINLARI  
TIC. LTD. ŞTİ.  
adına

Sahibi ve Genel Yayın  
Müdürü  
Dr. Refet Kayserilioğlu

Yazı İşleri Müdürü:  
Güngör Özyiğit

Yayın Kurulu:  
Güngör Özyiğit  
Nelda Bayraktar,  
Özenç Kayserilioğlu  
Hale Ürkmezigil

Haberleşme Sorumlusu  
Kâzım Erdemoğlu  
250 42 42

Okur - Abone İlişkileri  
Kâzım Erdemoğlu  
252 85 85

Yönetim Yeri:  
Aydede Caddesi  
Kıvılcım Apt. No. 4/5  
80090 Taksim/İSTANBUL  
Tel: (0212) 250 42 42

Yazışma Adresi:  
SEVGİ DÜNYASI  
P.K.471-Beyoğlu; 80090

İSTANBUL

Mizampaj ve  
Teknik Danışman  
Hale Ürkmezigil

Dizgi:  
Özenç Dizgi

Baskı  
Anka Basım  
0212 629 01 83

Fiyatı: 1.500.000 TL  
Yıllık Abone:  
18.000.000TL.  
Yurt Dışı:25.000.000 TL.

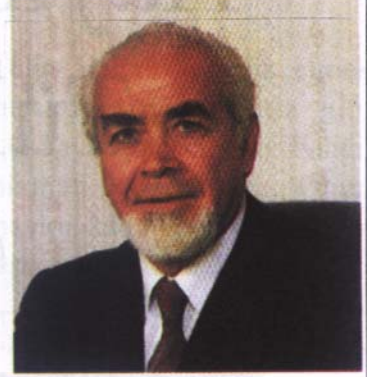
## İ Ç İ N D E K İ L E R

Sevgili Dostlar	
Dr. Refet Kayserilioğlu	1
Hayırlı Bir Kadın	
Tülin Hanım	
Dr. Refet Kayserilioğlu	2
Esinler	
Olgay Göksel	5
Bilgili ve Uyumlu	
Bir Terbiye Çok Önemlidir	
Dr. Refet Kayserilioğlu	6
Yedi Bilgeden Öğütler	
Güngör Özyiğit	16
Kendime Mektuplar	
Nelda Bayraktar	18
Silver Birch Öğretileri	
Çev: Acar Doğançın	20
İnternette Öyküler	24
İki Yaşam Arasında	
Çev: Acar Doğançın	26
Gönülleri Tatlandırmak	
Nadide Kılıç	31
Işığın Hazinesi	
Çev: Nelda Bayraktar	35
Yaratıcı İmgeleme	
Kitap Özeti: Belgin Tanaltay	40
Hayatımız Mizah	
Güngör Özyiğit	47

Kapak resmi: *Ali İhsan Gölçen*

## Sevgili Dostlar

Bugün ülkemiz politik yönden bir karışıklık içinde. 3 Kasım 2002'de seçim olacak, eski hükümetin defteri tam olarak dürülecek. Yeni parti veya partiler hükümeti kuracak. Ne olacak, nasıl olacak? Büyük bir bilinmezlik içindeyiz. Ülkemiz için hayırlı olmasını diliyoruz. Eğer bilgisiz ve tek yönlü düşünen bir hükümet iş başına gelirse, ülkemize çok yazık olacak. Çünkü önümüzdeki dönem, AB'ye girmenin kesin kararı verilecek. Verilecek kararın lehimize olması için, iş bilen, çok yönlü düşünebilen bir hükümetin iş başında olması gerekiyor.



Görüldüğüne göre AKP çok oy alacak. AKP'nin bilgi ve tecrübe yönünden geri olduğu görülüyor. Tek başına iktidar olursa, vay ülkenin haline diyoruz. Ama hiç belli olmaz. Bakarsınız, hayırlı ve güçlü insanların başa geçmesiyle ülkede büyük atılımlar olur. Onların içinde de elbette bilgili ve güçlü insanlar vardır; yoksa dışarıdan alırlar.

Daha önce buna benzer misaller vardı. En son Özal misali, Anavatan Partisini kurarak işe girdiği zaman, kültürlü zümrenin pek güveni yoktu, daha çok cahil halk ona arka çıkmıştı. Özal seçimi kazandı ve hükümeti kurdu. Kısa sürede sağlam bir hükümet kurarak öyle devrimler yaptı ki, herkes hayran oldu. AK Partisi için de aynı şeyler söylenebilir. Şimdi bize düşen beklemek ve görmektir.

Belki CHP ile ortak bir hükümet kurarlar, koalisyon belki daha hayırlı olur. Bekleyeceğiz ve göreceğiz. Şimdi bilinmeyenler üzerinden fikir yürütüyoruz. Bize düşen Allah'tan hayır dilemektir. Bu arada hangi partiye oy vermeliyiz, onu düşünmemiz lâzım. Çünkü bizim de bir sorumluluğumuz var. Oy verirken etraflı düşünmemiz ve partileri iyice incelememiz gerekir. Doğru karar verir, bilinçli ve isabetli oy verirsek, sonunda biz de mutlu oluruz.

Şu anda bir geçiş dönemindeyiz. Etraflı düşünür, çevremizdeki kardeşlerimize de yol gösterirsek, çok hayırlı oluruz.

En derin sevgilerimizle  
Dr. Refet Kayserilioğlu

# Hayırlı Bir Kadın Tülin Hanım

*DR. REFET KAYSERİLİOĞLU*



## “İMANI BÜTÜN, GÜZEL İNSANDI”

Arkadaşımız Nezahat Taşar’ın Tülin Hanımı anlatan güzel şiirinde ilk kıta bu sözlerle başlıyor. Sonra şöyle devam ediyor onu ne güzel tarif ediyor: “Becerikli, yapıcı, iyi insandı o. İyilikleri gizlice yapar. Asla övünmek için iyilik yapmazdı.

Herkesi gönülden severdi, gönlünden herkese sevgi saçardı. Hastalara, çaresizlere destek olurdu. Hiç üşenmez onları gerekli yerlere götürürdü. O güzel ses tonu ile herkese güven verirdi.”

Biz diyoruz ya, iyiliği övünmek için ya da bir menfaat sağlamak için yapan, kendisine yapmıştır. Gerçek iyi-

likte menfaat gözetilmez. İyiliği gösteriş için yapan bile yine kendini düşünmüş olur. Gerçek iyilik Yaratanın bize verdiği imkânları, hiçbir çıkar gözetmeden ihtiyacı olanlara vermektir. Hattâ onların istemesini beklemeden vermektir. Keza insanları sevmemiz de böyledir. Onları insan oldukları için Yaratanın sevgisinden var oldukları için, kardeşimizi bilerek sevmektir, gerçek sevmek.

İşte Tülin Hanım’da iyilik etmek de, sevmek de söylediğimiz gibi oluyordu. O hayırlı bir kadındı. İyiliği, sevgisi, hizmeti karşılıksızdı. Onun için ona hayırlı kadın diyoruz. Sessiz sedasız herkesin derdine koşardı. Bu yoksuldu, bu fakirdi diye ayırmaz, herkese yardım ve hizmet ederdi.

“Güngör Bey’in gönül halesiydi o”

“Çingenelerin Tülin annesiydi o.”

Güngör Beyin gönül hâlesi olması gayet normal, çünkü Güngör Beyin çok sevdiği eşiydi. Ama çingenelerin Tülin annesi olmak, hiç kimsenin kolay-

ca yapamayacağı bir üstünlüktür. Bu iki satır Nezahat Hanımın “Tülin Hanıma” isimli güzel şiirinin son iki satırındır. Buradan bir büyük gerçeği ne güzel dile getirmiş: “Çingenelerin Tülin annesiydi o”. Evet çingenelerin Tülin annesiydi o. Tülin Hanım çingene diye, kimsenin yüzüne bakmadığı fakir ve yoksul insanlara kol kanat germiştir. Tahsil çağında olup okuyamayan çingene çocuklarına sevgiyle

Gerçek iyilikte  
menfaat  
gözetilmez.  
İyiliği gösteriş  
için yapan bile  
yine kendini  
düşünmüş olur.

kol kanat gerer, onların okumasını sağlardı. Okul müdürüyle, öğretmenlerle konuşur, onların çingene çocuğu diye hor görülmemesini sağlardı. Çocukların da o çocukları hor görmemesini sağlardı. Yardım etmek isteyen, şartları iyi olanlardan yardımlar toplar, onlarla çocukların giyim kuşamlarını ve okul masrafını sağlardı.

Bir gün çiçek satan bir çingene çocuğu Tülin Hanıma gelir: “Tülin anne Belediye Zabıtası çiçeğimi ve oradaki malzememi aldı. Benim bütün sermayem oydu der” ağlayarak. Tülin Hanım belediye zabıtasına gider. Çiçek ve saksı harap edilmiş, işe yaramaz bir haldedir. Çocuğa durumu anlatır. “Sen merak etme oğlum, ben sana çiçek ve saksı alacağım” der çocuğu yatıştırır.

Sonra Belediye Başkanına gider. Çingenelere çiçek satacakları bir yer ayarlamalarını rica eder. Belediye Başkanı Tülin Hanımın tatlı diline, güzel yüzüne bakarak insafa gelir. Çingenelere çiçek satacakları bir yer ayırır. Hem de güzel bir yer. Çingeneler bundan sonra yalnız orada çiçek

satacaklar, dışarıda satmayacaklardır. Böylece çingeneler satacakları bir yere kavuşurlar. Orada Belediye zabıtası bir şey yapamaz.

Tülin Hanım çiçek satan çingenelerin yerine uğrar onlara hallerini ve hatırlarını sorar. Çingenelerin hepsi “Tülin anne teşekkür ederiz. Allah senden razı olsun” derler. Böylece Tülin anne önce okul çocuklarının durumunu düzeltir. Sonra da çiçekçilerin işini ve yerlerini düzeltir. Her iki tarafın duasını kazanır. Çingenelerin Tülin annesi olduğunu ispatlamış olur.

Bir insan ki bir çok insanın tenezül etmedikleri çingenelere kol kanat gerer, onların bütün işlerini düzeltir. Elbette onlarla çok samimi olur. Ona “Tülin anne” derler. Bu insan hayırlı bir insandır. İnsanlara karşılıksız iyilik yapar. Onlara sevgi dolu gönlünü açan Tülin Hanım bizim olgun dediğimiz insanlardandır. Tülin Hanım bu iyilikleri ve hayırlarıyla öbür tarafa geçti. Onun mekânı yücedir. Tekrar görevli olarak gelmesini dileriz. Hayırlar onunla olsun.

Tahsil çağında  
olup okuyamayan  
çingene  
çocuklarına  
sevgiyle kol kanat  
gerer, onların  
okumasını  
sağlardı.

# e s i n l e r

---

Ben beni bilince O'nu bildim  
Öylece hakikatin sırrına erdim

\* \* \*

Başarmak ve kazanmak Batı'nın işi  
İyi yaşamayı ise Doğu'dan öğrenebilir kişi

\* \* \*

Coşku akla da neşe ve renk verir  
Bilgelik bir parça çılgınlığı da içerir

\* \* \*

Bilgi denizi engin bir okyanus  
Damlaca bilginle haddini bil ve sus

\* \* \*

Anlayana dek nedir hayat  
Ömür geçip gidiyor heyhat

\* \* \*

İnanan kazanır her sefer  
İnancın sonu mutlak zafer

\* \* \*

Birlik için her şeyini verir gönül eri  
İşte budur yapılacak en değerli özveri

\* \* \*

Kimdir gerçek mutluluğa eren  
İyi iyi vermesini bilen

o l g a y g ö k s e l

---

---

# Bilgili ve Uyumlu Bir Terbiye çok Önemlidir

*DR. REFET KAYSERİLIOĞLU*



## KÖTÜ ÜRÜNLER

6 yaşında bir kız çocuğu. Çok akıllı ve çok uyanık. Ama hiç kimseyi dinlemeden başına buyruk hareket ediyor. Annesini hiç dinlemiyor; devamlı bir yerlere saldırıyor. "Dur, yapma, uslu otur!.." uyarılarına kulaklarını tam tıkamış durumda. Annesinin sabrı taşınca bir güzel pataklıyor. Dayak bir süre için yerine oturtuyor. Fakat bu defa avazı çıktığı kadar, bilhassa rahatsız edecek tarzda bağırıyor, ağlıyor. Annesinin hırsı geçmeye başlamışsa, başlıyor annesine küfürler etmeye. Annesinin kalkarım şimdi, tehditlerine pek kulak asmıyor, yabancı bir yerde tekrar dövemeyeceğini hesap ediyor. Sürekli annesinin psikolojisini kontrol ediyor. Bu arada yapacağını yine yapıyor, söyleyeceğini yine söylüyor.

Muayenehaneye tedaviye getirdiler, kaşla göz arasında çiçekleri kopardı. Su içme bahanesiyle girdiği mutfakta lambayı devirdi. Bu defa ben ikaz ettim ve eline bir kalem kağıt vererek resim yapmasını söyledim. Öylece meşgul etmeye çalıştım.

Çocuğu içeriye aldım, onunla yalnız kaldım. Yaptıklarının yanlış olduğunu, onun iyi bir kız olması gerektiğini söyledim. Her türlü uyarıya ve nasihate

kulakları tıkalı çocuğun. Ben söylerken o başka şeyler soruyor, yine oraya buraya saldırmak istiyor. Koltuğa oturttum, ellerini sımsıkı tuttum, bacaklarının oynamasına da engel oldum, Ve ona bir hikâye anlatmaya başladım. "Buraya Ayşegül isimli bir kız getirmişlerdi, senin yaşındaydı, çok yaramazdı, hiç söz dinlemiyordu. Onu ben hipnoz içinde bir bahçeye götürdüm, orada havuzun başında oturdu... v.s." Böylece bu tedavi ile Ayşegül'ün nasıl iyilik seven bir kız olduğunu, nasıl dürüst olduğunu, nasıl çalışkan olduğunu, nasıl her şeyi çabuk öğrendiğini ve herkesi nasıl çok sevmeye başladığını anlattım. İyi kız, söz dinleyen ve zarar vermeyen bir kız olunca, annesinin,

babasının, arkadaşlarının, okula gidince de öğretmenlerinin onu çok sevdiklerini, çok beğendiklerini anlattım. Dikkatle dinledi.

"Sonra ne oldu?" diye sordu.

Öylece dostluğumuz başladı, birkaç tedavi sonra da hipnoz oldu. Ona değer vererek, sürekli değerlerini göstererek, överek, severek düzene koymaya başladım. Aslında akıllı, iyi kalpli ve güzel bir kız, ama uygulanan bilgisiz ve bilinçsiz terbiye çocuğu çileden çıkarmış.

Çocuğunuzu gerçekten seviyorsanız, onun çocuk olduğunu ve birçok şeyi sizden öğreneceğini biliyorsanız, onun hatalar yapacağını önceden kabul edersiniz.

Ayrıca anne baba arasında büyük uyumsuzluk var. Sürekli kavga ediyorlar. Babanın anneye ettiği küfürleri çocuk duyuyor, çocuk da aynı küfürleri anneye etmeye başlıyor. Çocuğu anne, kendi tarafına çekmeye çalışıyor, taviz üstüne taviz veriyor. Baba kendi tarafına çekmeye çalışıyor. Çocuk babanın yanında, babadan cesaret alarak anneye hakaret ediyor. Anne çocuğu susturmak için azarlayacak olsa, baba anneye hücumu başlıyor. "Bu çocuğu sen bu hale getirdin. Ne lâf anlamaz kadınsın!.." Arada en çok ezilen, hırpalanan anne oluyor ve tabii çığırından çıkan, arsız, terbiyesiz, küstah olan da çocuk oluyor. Çok iyi kalpli ve akıllı çocuklar, terbiyeli, sevgi dolu ve bilgili, düzenli olabilecekken, anatanın yanlış terbiyeleri, kavgaları, uyumsuzlukları ve uyumlu, birbirini tamamlayan terbiye ve eğitim yapmamaları yüzünden heder oluyorlar.

12 yaşında bir oğlan, tatlı, sevimli bir yüzü, sempatik gülücükleri var. İnsanın hemen sevesi geliyor. Tatlı tatlı gülümüyor bana bakarak. Annesi şikâyetlerini sayıncaya kadar, "bu çocuğu bana niye getirmişler?" diye düşünüyordum. Hiç ders çalışmıyor, ne annesini ne de

babasını dinliyor. Hattâ onlara kızıyor, bağıyor. Altına abdestini kaçırıyor. Tuvaleti gelince gitmiyor. Annesinin hadi oğlum tuvaletine git, sen sıkışıyorsun galiba, uyarılarına hiç aldırıyor. Biraz sonra da onun gözünün önünde kaçırıyor altına. İnanılır gibi değil anlatılanlar. Bu tatlı oğlan mı bunları yapan? Banyo yaptıramıyorlar, elini ayağını yıkatamıyorlar. Asla hiçbir şeyi yaptıramıyorlar.

Bilhassa anne ne söylerse tersini yapmaktan, onu kızdırmaktan marazi bir zevk alıyor çocuk.

Çocuk aileden adeta intikam alıyor. Sebep nedir diye araştırıyorum. Çocuğa hiç baskı yapmadıklarını, ellerinden gelen her fedakârlığı yaptıklarını söylüyor. Ama anne, çocukla ilgili şikâ-

yetlerini belki üç dört kere, baştan sona tekrar ediyor bana, çocuğun yanında. "yeter anladım" demek gereğini hissediyorum. Anne şikâyetlerini sıralarken de çocuk huzursuz, yüzü ekşiyor, sinirli hareketleri başlıyor. Anne bunları görmüyor, hep söylüyor. Çocuk "Tamam tamam" diye sinirli bir şekilde müdahale ediyor. Anne sısacak yerde, daha yüksek tonda, daha hızlı bir şekilde şikâyetleri daha çok sıralıyor.



Anneyi çıkartıyorum, çocukla yalnız konuşuyorum. Çok iyi, akıllı ve sevimli bir çocuk. Çok hızlı çalışıp gelişebilecek, her yerde kendini sevdirebilecek ve başarıya ulaşabilecek bir çocuk. Ama kendine hiç güveni yok. Tam bir ümitsizlik içinde, ipin ucunu koyuvermiş halde. Çocuğa soruyorum: "Oğlum sen çok akıllı, çok tatlı bir

delikanlısın ve ben seni çok sevdim, çok beğendim. Sen neye böyle ters işler yapıyorsun? Derslerden başarısız olunca en çok üzülecek sensin" diyorum. "Annem benden daha çok üzülür, üzülün" diye cevap veriyor. Annesinin üzülmesini bilhassa istiyor. Onun üzülmesi pahasına kendini de ateşe atıyor. "Oğlum" annen seni seviyor, hem de çok seviyor. Sev-

diği için üzülüyor. Niye ondan intikam almak ister gibi bir halin var?" diyorum. "Ama" diyor "Ben odamda oynuyorum, geliyor, niye çalışmıyorsun diye, saçlarımı çekerek başımı koltuğa vuruyor" bunları söylerken çok duygulandı, gözleri doldu, yaşlar akmaya başladı. Onu seviyorum, okşuyorum, "Annenle de konuşacağım, onun yanlış tutumlarını düzeltereğim" diye söz veriyorum. Söz verdim ama bakalım anneye lâf dinletebilecek miyim?

Aslında çocuk anneyi seviyor, ona sokuluyor, başını omzuna dayıyor, ondan destek bekliyor. Ama anne çocuğun ihtiyacını, sevgi, övgü, beğenilme ihtiyacını görmüyor. 'Çalış, çalış' demekle, başında jandarmalık yapmakla en doğruyu yaptığını sanıyor. Annenin sürekli suçlamaları, kötölemeleri çocuğu ters yönde etkiliyor. Belki baba da

kötülüyor. Çocuk da onların söylediklerinin tersini yapıyor, inadına onları üzecek şeyler yapıyor, onlardan adeta intikam alıyor, tabii şuursuz olarak. Anneye az konuşmasını ve oğlunu biraz övmesini söylüyorum. "Ben onu hep övüyorum, ama hiç çalışmıyor, ne dersem tersini yapıyor" diye konuşmaya başlıyor, yine bir sürü lâf ediyor. "Hanım" diyorum

"önce sizin tedaviniz gerekiyor. Çocuğunuzun düzelmesini istiyorsanız, lütfen bu çocuğa hiç karışmayın. 'Çalış' demeyin, ilgilenmeyin. Siz zararlı oluyorsunuz. Yoksa bu çocuk başınıza belâ olacak."

#### TERBİYE TATLI DİLLE VE SEVGİYLE OLUR

Çocuğu iyi oldukça, söz dinledikçe seven, hatta şımartan, söz dinlemeyince

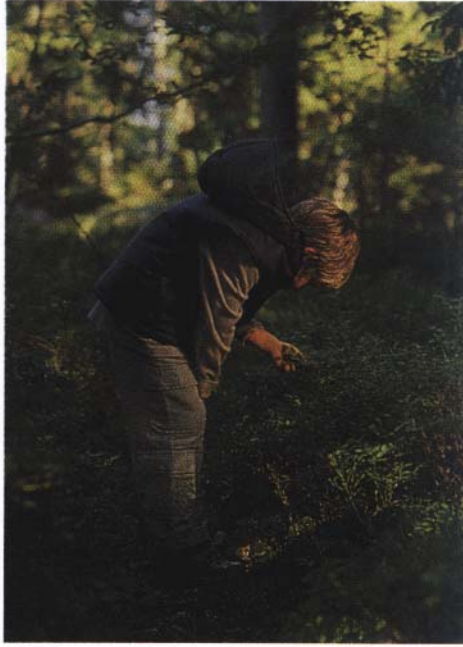
**Çocuğunuza örnek olmanız şarttır. Ona benimsetmek istediğiniz iyi ve doğru esasları, önce siz uygulayacaksınız. Böylece onların uygulanabilirliğini ve yapılıncı sonucun ne güzel olduğunu göstereceksiniz.**

de, en ağır kötölemeleri yapan veya döven anataların yaptığı terbiye değildir. Kendi gönüllerine uygun davranışlar ve tepkilerdir, onların yaptığı. Çocuk annesinin ve babasının hangi sözüne inanacağını ve güveneceğini bilememektedir. "Benim güzel çocuğum, akıllı çocuğum" diyen övgüsüne mi? Yoksa kafası kızınca avazı çıktığı kadar bağırarak yaptığı kötölemelere mi? O kötölemelerde çocuğun ne aptallığı, ne geri zekâlı oluşu, ne şımarıklığı, ne küstahlığı, ne tembelliği kalmaktadır. Ve bu kötölemeler, övgülerden çok daha güçlü bir tonda, etkili, inandırıcı bir ifadeyle söylenmektedir. Elbette bu kötölemeler daha etkili olmaktadır çocuk üzerinde. Çocuk kendini terbiyesiz, akılsız, ve tembel olarak görmekte ve kendine güvenini kaybetmektedir. Sonra da severken söylenen övücü sözler çocuk için hiç inandırıcı olmamaktadır.

Öyleyse çocuğu terbiye ederken, kendi reaksiyonlarımıza çok dikkat etmek, kızarken ve severken kendinizden önce çocuğunuzu düşünmek zorundasınız. Böyle yapmazsanız çocuğunuzu çığırından çıkarmış olursunuz ve sonunda yıllar boyu onun sıkıntısını yine siz çekmiş olursunuz. Tabii çocuğunuz da aldığı kötü terbiye ve eğitimin zararını ömrü boyunca çeker, o da çocuklarına aynı kötü etkileri

yapmaya başlar. Yani siz torunlarınızın bile kaderlerine etkili olmuş, onların da sorumluluğunu yüklenmiş oluyorsunuz.

Terbiye ve eğitimde önce çocuğunuza samimi olduğunuzu, sözlerinizin, övgü ve tenkitlerinizin doğru ve onun hayrına olduğunu göstermelisiniz. Onu içtenliğinize ve sevginize inandırmalısınız. O sizi düşman gibi görmemeli, yalnız nasihat eden, azarlayan, ama aslında hep kendi



keyfini düşünen bir anata olarak tanınamalıdır; öyle tanırsa, sizi düşman bilirse, sevginize inanmazsa sizi rahatsız etmek isteyecek, hatta sizden intikam almak için kendince bir takım yollar bulacaktır. Gece altını islatacaktır, altına abdestini yapacaktır. Çalış dediğiniz dersleri çalışmayacaktır. Evde eşyalara zarar verecektir. Kendini güçlü hissedince de

sizi suçlamaya, size hakaret etmeye, küfretmeye, ya da sizin tüm uyarılarınıza kulak tıkamaya, daha ileri giderseniz sizinle kavga etmeye başlayacaktır.

Öyleyse çocuğunuzu karşınıza almamalısınız önce!ikle. Ona az nasihat etmelisiniz. İyi ve doğru davranışların neler olduğunu genel olarak söylemelisiniz. Ya da hikâyeler ve örnekler içinde anlatmaya çalışmalısınız. Ama mutlaka, onu gerçekten sevdiğinizi, onun hayrını öncelikle düşündüğünüzü belli etmelisiniz. Onda

gördüğünüz değerleri içtenlikle belli etmelisiniz, onu sık sık övmelisiniz. O kendi değerlerini görmeli, sözlerinizin doğruluğuna inanmalı ve öylece kendine güvenmelidir.

Çocuğunuzu gerçekten seviyorsanız, onun gerçekten çocuk olduğunu ve birçok şeyi sizden öğreneceğini biliyorsanız, onun hatalar yapacağını, ters işler yapacağını önceden kabul edersiniz. O zaman hatalarına kızmaz hatalarını hoşgörü ile karşılırsınız. Hatanın yanlış bir iş olduğunu, ona hiç yakışmadığını, bir daha yapmaması gerektiğini kesin bir dille, ama sevgiyle belirtirsiniz. Bu çocuğunuzun düzelmesi için en etkili metottur. Bir de bilmelisiniz ki üç yaş civarı, bir de 6-7 yaş civarı, sonra da buluş çağı çocukların kişiliklerini bulma, kendilerini kanıtlama

dönemleridir. O dönemlerde çocuk kendi bildiğini yapmak, sizin dediklerinizi, ne kadar doğru olursa olsun, yapmamak eğiliminde olacaktır. O devrelerde çocuğu, biraz daha hoşgörülü tutacaksınız. İnatlarını anlayışla karşılayacaksınız. "Peki sen bilirsin, ama bu hareketin yanlış, sana zarar verecek, dene göreceksin." deyiniz. Ona saygı duyduğunuzu, ayrı bir kişiliği olduğunu, sizin esiriniz olmadığını, bunu kabul ettiğinizi ve ancak o isterse kendisi için olan şeyleri yapabileceğini,

ona göstereceksiniz. Onun sizden istediği de zaten bunlardır. Onun bir kişiliği var, kendi istekleri ve dilekleri var ve siz de ona saygı duyuyorsunuz. İşte terbiyede esas budur. Çocuğunuzu, ona değer verdiğinizize, saygı duyduğunuza, büyük adam yerine koyduğunuza, onun isteklerine, sözlerine, fikirlerine önem verdiğinizize, gönülden inandırabilirsiniz, terbiyeniz mutlaka başarıya ulaşacaktır.

İnsanların ömür  
boyu çektikleri  
sıkıntılar,  
yaptıkları yanlışlar,  
karşılaştıkları  
belâlar, iyi bir  
terbiye ve eğitimle  
önceden önlenebilir.

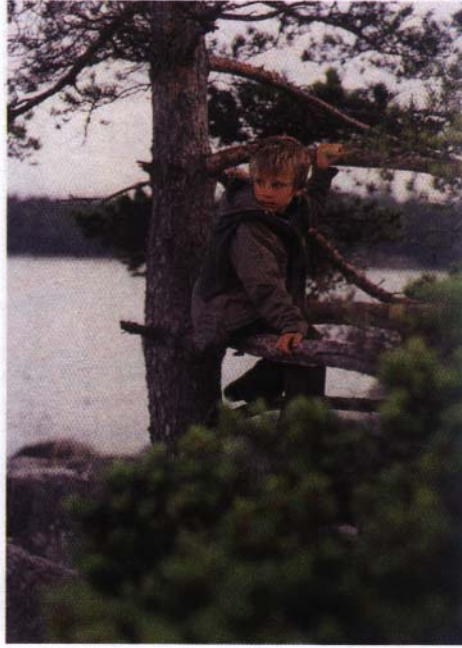
ÇOCUĞUNUZA  
KAZANDIRACAKLARINIZ  
NELER  
OLMALIDIR?

Çocuğunuzun iyi ve üstün bir insan olmasını istiyorsunuz. "Benim oğlum büyük adam olacak!.." ya da "Benim kızım değerli, üstün büyük kadın olacak!.." diyorsunuz. Bunları söylerken büyüklükten kastınız nedir? Çok zengin olacak, çok ünlü ola-

cak, ya da mevkii yüksek olacak mı demektir? Kastınız bunlarsa, gerçek büyüklük, gerçek üstünlük bunlar değildir. Gerçek büyük insan, yükselmenin beş esasını tam benimseyip uygulayandır öncelikle. Yani herkesi kardeş bilip candan seven, herkese iyilik eden, kimsenin hakkına tecavüz etmeyen, doğru ve dürüst olan, düzenli bir şekilde çalışmasını bilen ve sürekli bilgisini artırma yolunda olan kişi büyük insandır. Büyük insan bunlardan başka, insanların eksikleri ve

hataları olabileceğini bilerek, hoşgörülü ve sabırlı davranandır. İnsanların düzelmesi ancak sabırlı ve hoşgörülü davranarak, sevgiyle yol göstererek olur çünkü. Büyük insan, kendi değerlerini de bilen, kendine güvenen, kendini de seven, gerektiği yerde küçülmesini bilendir. Yani kimseyi hor görmeyen, kimseye tepeden bakmayan, aksine gönül almaya, gönle girmeye önem veren insan büyük insandır. Yaratanını tanıyan, O'nun yarattığı her şeye saygı ve sevgi duyarak, O'na olan saygısını ve sevgisini gösteren büyük insandır.

Öyleyse çocuklarınızı gerçek büyük ve değerli bir insan yapmak istiyorsanız, baştan itibaren bilinçli, ne yaptığını, nereye varacağını bilen bir çaba içinde olmalısınız. Terbiye ve eğitim beşikten başlar, bir yaşa kadar anatanın yardımıyla yürür. Bir yaştan sonra araya okul girer, okuduğu, dinlediği, gördüğü şeyler girer. Ama beşikten mezara kadar süren eğitimde ve değişimde kişinin kendi isteği, kendi dileği ve kendi çabası rol oynar. Yani çocuğunuzu siz değiştiremezsiniz. Onda ancak değişme, düzelmeye ve yükselme isteği, gayreti ve güveni uyandırabilirsiniz. Aslında değişmeyi ve yükselmeyi yapan insanın kendi aklı ve kendi ruhudur. Dışardan yapılan tüm yardımlar, etkiler, telkinler yalnızca



insanın kendi ruhunu ve aklını değişme yönünde harekete geçirmeye yarar. Bu gerçeği iyice bilir ve kabul ederseniz, çocuklarınızı zorlamaya, kötümeye gitmez, aksine onlara değer vererek, onlardaki değerleri kendilerine göstererek, onlarda yükselme istek ve güvenini kazandırmaya çalışırsınız. Güven kazandırma sözünü ısrarla kullanıyorum. Çünkü çoğu zaman çocuğunuz, öğrenmeyi, değişmeyi ve yükselmeyi isteyebilir. Ama bunları yapabileceğine, başarabileceğine inanmıyorsa ve kendine güvenmiyorsa gayret gösteremez.

Çocuğunuzu küçükten itibaren rahat konuşmaya, büyüklerle olsun, kendi akrabalarıyla olsun sıkılmadan, ürkmeden, yanlış yapacağı endişesine kapılmadan konuşmaya alıştırmalısınız.

Fikirlerini yanlış bile olsa, açıklıkla ve rahatlıkla söyleyebilmelidir. Anata çocuğu hep susturursa, kötülense, çocuk nasıl rahat konuşacaktır? Bazı anatalar bu kadar kötü davranmazlar, ama çocuk konuşurken dudaklarında alaylı bir gülümseme vardır. Ya da birbirlerine veya yakınlarına güya gizliden göz kırparlar. Bu tarz davranışları çocuk, çoğu kez farkedir, kırılır, içine kapanır, kendine güveni azalır ve anatanın yanında mümkün mertebeye konuşmamaya dikkat eder. Kendi

arkadaşları veya hizmetçiler onun için daha değerlidir. Çünkü onlar çocuğa önem ve değer verirler, onu dikkatle, ciddiyetle dinlerler.

Çocuğunuzun güzel ve düzgün konuşmasını, onun fikirlerini iyi bir şekilde ifade etmesini istiyorsanız, ona önem vererek dikkatle ve ciddiyetle dinleyin. Onu büyük adam yerine koyun, büyüklerinin, akrabalarınızın ve dostlarınızın yanında konuşmasına izin verin ve buna alıştırmın. Başarılarını övün, takdir edin. Onun aranızda yeri olsun.

Çocuğunuz ne saldırgan, ne de pırsırık olmamalıdır. Haklarını cesaretle, ama akılla, incelikle, saygıyla savunmasını bilmelidir. Bunu çocuğa anata öğretecektir. Kötülüğün de, iyiliğin de dönücü olduğu ona küçükten öğretilmelidir. Hak-

kını veya kendini koruyacağım derken haksızlığa, kötülüğe, düşmanlığa sapmamalıdır. Çocuklar kolayca aşırıya kaçırırlar.

Duygularını kontrol onlar için zordur. Burada anata sürekli çocuğa itidalli olmayı, soğukkanlı, ılımlı hareket etmeyi telkin etmelidir. Daima akılla, düşünerek harekete alıştırmalıdır. Pire için yorgan yakmak akıllıca bir iş değildir. Her şeyi gurur, izzetinesis veya saygınlık konusu yapmak akıllıca bir iş değildir. Ama

elbette kendisini saydırmayı, kendini korumayı bilecektir.

Bu, susulması gereken yerde susmasını, konuşulması gereken yerde konuşmasını bilerek olur. En önemlisi de insanın gururu, saygınlığı başkalarına değer ve önem vererek korunur. Çocuk hiç kavga etmeyecek midir? Hayır edecek, kendini cesaretle korumasını bilecektir.

Problemleri kavgasız çözemeyecekse,

başka çare kalmamışsa, kavga edecektir. Her haksızlığa, her zorbalığa, her saldırıya eyvallah diyen, ses çıkartmayan bir çocuk korkak sayılır. Korkaklar arkadaşları arasında sayılmazlar ve değerli olamazlar. Önemli olan kavgasız olarak kendini saydırabilmekte, haklarını koruyabilmektedir. Ama çocuğunuza kibarlığı, nezaketi, temizliği, düzenli olmayı ve disiplinli olmayı

İlişkilerin karşılıklı  
sevgi, saygı ve  
güvene dayandığı  
uyumlu bir aile,  
çocukların iyi  
yetişmesi için en  
uygun ortamı  
oluşturur.

küçükten benimsetmelisiniz. Kibar davranan ve kibar konuşan bir çocuk, her yerde değerli olur ve sayılır. Elbette çitkırıldım, hanım evladı denen tipten bir kibarlık değil bu. Çevresine uyum içinde olan bir kibarlık olacak.

Temizlik çocukluktan itibaren alıştırılırsa hiç problem olmaz çocuğa. "Yavrum ayaklar, el, yüz yıkanmadan yatarsan dışarının pisliğini yatağa taşırsın. Ağız yıkanmadan ve dişler fırçalanmadan yatarsan yemeklerin yağlarını ağzından

yastığa taşırısın. Yemek kırıntıları dişlerini fırçalamayanların dişlerini çabuk çürütür ve onların ağızları pis kokar" tarzındaki konuşmalar ilk yaşından itibaren yapılmalıdır.

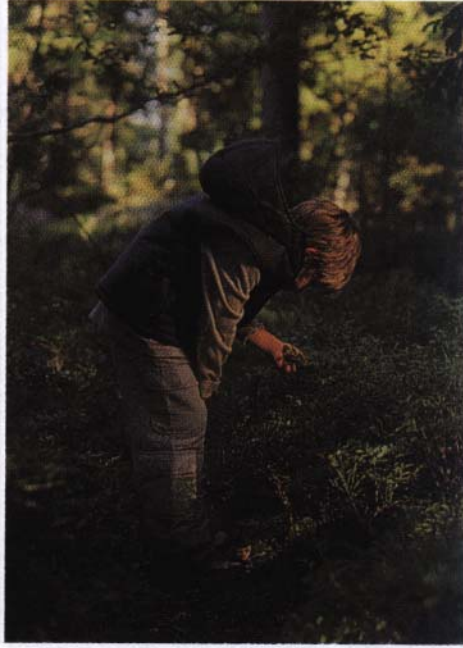
Elbiselerinin, eşyalarının, okul çağında da kitaplarının, defterlerinin yerinde, düzenli ve temiz olmasına alıştırmalıdır çocuk. Düzen başarıda büyük rol oynar.

Disiplinli olmak da çok önemlidir. Çocuk kendi kararlarına ve evin, okulun kurallarına uymayı mutlaka öğrenmelidir. Karar verdiği, yapacağını dediği şeyi mutlaka yapmalı, yapmayacağını dediği şeyi mutlaka yapmamalıdır. Kararsız veya asi, düzen, kural tanımaz bir çocuğun başı belâdan kurtulamaz. Doğru Yaşam Bilgileri'ne uymak, disiplinli ve prensipli insan olmanın ana şartıdır.

### ÇOCUK ÖRNEK GÖRMELİDİR

Çocuğuna yükselmenin beş esasını, cesareti, kibarlığı, temizliği, düzeni ve disiplini öğretecek anata, bu konularda ona mutlaka örnek olmalıdır. Çocuğuna tavsiye ettiği ve benimsetmeye çalıştığı doğruları kendisi yapmazsa, çocuk onların doğru, yararlı, gerekli ve zorunlu olduğunu hiçbir zaman kabul edemez.

Kabul edemediği şeyleri de yapamaz. Kendisi hiç çalışmayan bir baba veya anne, çocuğuna 'çalış' derse, bu sözü ne derece etkili olur? Hele tembelliği ile, kahve köşelerinde vakit geçirmesiyle suçlanan bir baba, çocuğuna ne hakla çalışmasını söyleyebilecektir? Ya da evdeki işlerini hizmetçiye gördüren, kendisi yalnızca suslenme ve eğlenme peşinde koşan bir annenin, sözü çocuk üzerinde etkili olabilir mi? Aynı şekilde boyuna yalan söyleyen, onu bunu kandıran anata, çocuklarına doğru ve dürüst olmayı söylerse başarıya ulaşabilir mi? Herkese düşmanlık eden, akrabalarını bile arkadan kötöleyen bir anata, çocuğa sevgiyi nasıl öğretebilir? Düzensiz, savruk, sözünde, kararında hiç durmayan bir anata çocuğuna düzeni ve



disiplini nasıl öğretebilecektir? Kendileri temizliğine dikkat etmeyen bir anata çocuklarına temiz olmayı öğretebilir mi?

İşte onun için iyi ve doğru esasları ve davranışları önce siz uygulamaya çalışacaksınız, çocuğunuza onların yapılabilirliğini, yapılıncı ne hayırlı, ne güzel olduğunu göstereceksiniz.

Terbiyede örnek görmek çok önemli etkindir. İyi örnekler insanları iyiliklere, üstünlüklere özendirir. Kötü örnekler de kötülüğe yöneltir; hele çocuklar için en

önemli kişiler olan anatalardan geliyorsa. Ayrıca iyi ve üstün yolda gitmek daha çok çabayı gerektirir. Kötü yolda gitmek daha kolaydır. "Hocanın dediğini yap da, yaptığını yapma", formülü maalesef hiç geçerli değildir.

Çocuğa terbiye ve eğitim mutlaka bilgiyle olur. Bu konuda evlenecekler ve hele çocuk sahibi olacaklara zorunlu kurslar açılmalı, çocuk terbiyesinin nasıl yapılacağı öğretilmelidir. Annesinden, babasından gördüğü gibi davranmayı en doğru sanan anatalar çok yanılırlar.

Pedagoji diye (Çocuk Eğitimi, terbiyesi) bir bilim dalı vardır. Bu konuda yapılmış birçok araştırmalar ve yayınlanmış, birçok kitap vardır. Onları okumak mümkün olmasa bile, bazı ana esaslar anatalara öğretilmelidir. Şu ya-

zımdaki yazdıklarım bile birçok bilgi verir, öğrenmek isteyeneye. Terbiyeyi rasgele, içten geldiği gibi yapmak yanlıştır. Hele çocuklara anlık sevgi ve kızgınlıklara göre davranmak çok yanlıştır.

Çocukların terbiye ve eğitiminde anne ve babanın uyumu, aynı esasları yardımlaşarak uygulamayı istemeleri çok önemlidir. Yoksa annenin uyguladığı metodu baba kötülürse, babanın yaptığını da anne tenkit ederse hiçbir zaman iyi bir sonuca varılamaz. Hele terbiye konu-

sundaki tartışmalar çocuğun yanında yapılırsa çok daha kötü sonuçlara gider. Çocuğun zamanla, hem babaya, hem anneye güveni kalmaz. Her ikisinden de gelecek iyi telkin ve uyarıları alamaz. Anne baba arasında anlaşma, fikir birliğine yarma, uyum ve uyuşma şarttır.

Diyelim ki anne, çocuk terbiyesi konusunda değerli bir kitap okudu ve bunu uygulamaya başladı. Baba bunları bilmi-

yorsa, onlara karşı koyacaktır. Öyleyse önceden ikisinin de o kitabı okumaları, üzerinde tartışmaları ve kendilerine uygun ortak bir metot üzerinde anlaşmaları gerekir. O zaman "senin dediğin olacak, hayır benim dediğim olacak, ben onun annesiyim, ben de onun babasıyım" tartışmalarına lüzum kalmaz.

Demek ki terbiye, dikkat isteyen, bilgi isteyen, örneklik is-

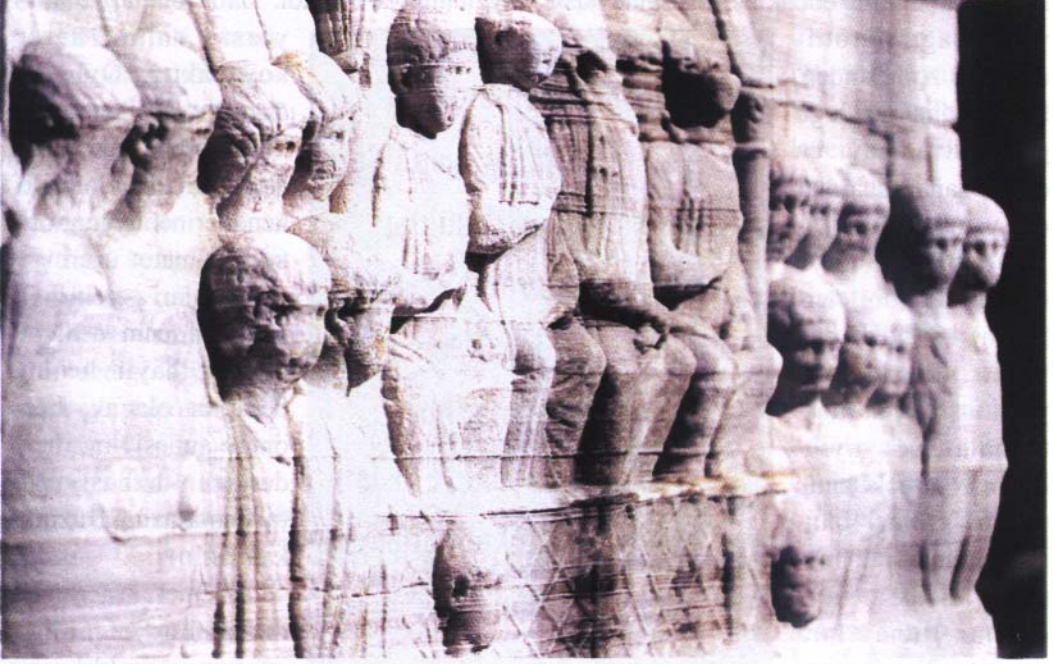
teyeyen, anne baba arasında uyum isteyen çok önemli bir konudur.

Ama terbiye küçüklükten itibaren bir insanın hayatına ve doğru yolu, yönü ve şekli verdiği için fevkalâde gerekli ve önemlidir. İnsanların ömür boyu çektikleri sıkıntılar, yaptıkları yanlışlar, karşılaştıkları belâlar iyi bir terbiye ve eğitimle önceden önlenir. Dünyada insanlar birliğe ulaşacaklarsa, bunun esasları mutlaka çocukluktan itibaren benimsetilmelidir.

**İnsanların ömür boyu  
çektikleri sıkıntılar, yaptıkları  
yanlışlar, karşılaştıkları  
belalar iyi bir terbiye ve  
eğitimle önceden önlenir.  
Dünyada insanlar birliğe  
ulaşacaklarsa, bunun esasları  
mutlaka çocukluktan itibaren  
benimsetilmelidir.**

# Yedi Bilgeden Öğütler

Psikolog GÜNGÖR ÖZYİĞİT,



İlkçağ filozofları bir yandan evrenin ana maddesini araştırmaya çalışırken, diğer yandan insanlara ahlâki yönden, hayatta tutacakları yol hakkında bilgiler sunmuşlar, aklı başında öğütler vermişlerdir. Özellikle yedi bilgenin bu konudaki öğütleri ünlü ve hâlâ da geçerlidir.

Yedi bilgenin en ünlülerinden biri, Milet okulunun başkanı Thales, şöyle der: “Dostlarımızı hem yanımızda, hem de bizden uzakta iken düşünmek gerekir.

Kendi büyüklerinize nasıl davranırsanız, çocuklarınız da ileride size öyle davranacaktır. Erdemli yaşamının sırrı, başkalarında gördüğümüz kötü şeyleri yapmamaktır. Kötü yoldan zengin olmamak, babadan kötü şeyi kapmamak gerekir. İşsizlik, güçsüzlük üzücü bir şeydir. Kendine hakim olmama zararlı bir şeydir. Acınmaktan çok, kıskanılan olmak, ölçülü olmak, her türlü aşırılıktan kaçınmak lazımdır.”

Yasaları ile tanınan Atinalı Solon ise şunları söyler:

“Keder doğuran hazdan kaç. Çabuk dost edinme, edindiklerini de çabuk gözden düşürme. Yönetilmeyi öğrenerek yönetmeyi bileceksin. Yurttaşlara en hoş gideni değil, en iyiyi salık ver. Görünmeyenleri görünenlerden çıkar.”

Şimdi de Ispartalı Hilon’a kulak verelim:

“Kendini bil. İyi zamanlarda olduğu gibi, kötü günlerde de dostlarına koş. Tutkularına hakim ol. Yasalara uy. Haksızlığa uğrarsan barış. Kendinden yaşlıyı say. Ölmüşleri hayırla an. Diliniz, düşüncenizden daha süratli olmasın. İnsanların iyilik ve kötülüğü yani karakteri altınla tecrübe edilir.”

Yedi bilgelere bir diğeri Midilli’li Pittakos, on yıl yönetici olarak devleti düzene soktukten sonra, iktidardan ayrılır ve on yıl daha yaşar. Midilli halkının ona bağışladığı toprakları, o da tapınaklara bırakır. Oğlu, bir berber dükkanında baltayla öldürülür. Halk oğlunun katilini yakalayarak Pittakos’a götürür. Pittakos onu affederek şöyle der: “Bağışlamak, cezalandırmaktan daha iyidir.”

Yaşamıyla da örnek olan Pittakos, şu konularda insanları uyarır: “İnsanın değeri iktidarda iken anlaşılır. Yapmak istediğini söyleme, başaramazsan gülerler. Başkasında hoş görmediğini kendin yapma. Dostunuz hakkında kötü söylemeyin. Hatta düşmanınız hakkında bile. Kazanç doymak bilmez. Yeteri kadar kazan. Kendini iyiliğe alıştıır ve hikmeti (yararlı bilgiyi) sev.”

Pireneli Bias da şu sözleri ile yedi bilge arasında yer alır:

“Yurttaşlarınıza hizmet edin. Çünkü en büyük zevk budur. Gurur ise ancak can sıkıntısı getirir. Olmazı istemek bir ruh hastalığıdır. Yaptığını düşün. Çok dinle, yerinde konuş. İkna ederek al, zorlayarak değil. İyi bir şey yapmışsan Tanrılardan bil, kendinden değil. Çok konuşmaktan kaçın, ardından pişmanlık gelir. İşe yavaş gir, başladığına da sıkı sıkı sarıl.

Kleobulos’un sözleri ise bugün bile dinlemeye değer: “Ölçü en iyi şeydir. Dinlemeyi sevmeli, gevezeliği değil. Kişi dengiyle evlenmeli, daha yükseği efendin olur, akraban değil. Dostları daha çok dost yapmak, düşmanları da dost haline getirmek için, onlara daima iyilik yapın. Evden çıkarken ne yapacağınızı ve eve döndüğünüzde ne yaptığınızı düşünün. Hazza hükmetmeli, çocukları iyi eğitmelidir.

Erdem kötülükten korunmaktır. Şiddete başvurma ve kimseden nefret etme. Karınla başkalarının yanında ne kavga et, hattâ ne de şakalaş.”

Yedi bilgenin yedincisi olan Korinthos’lu Periandros şu öğütleri ile insanlara yol gösterir:

“Bütünü düşün. Huzur güzel bir şeydir. Atılganlık aldatıcı bir şeydir. Bahtlılıkta ölçülü ol, bahtsızlıkta düşünceli. Anana ve babana lâıyk olduğunu göster. Yasaların eski, yemeğin taze olsun.”

*Bilgeler doğruları dile getirmişler. Dinleyen kendini ve hayatı kazanmış olur. Mutluluk da cabası!..*

# Kendime Mektuplar



**S**

üzel övgülerin için sana teşekkür ediyorum. Ben de övgümü dile getirmeyi senden öğrendim. İnan ki övgüleri dile getirmenin böylesine önemli olduğunu eskiden bilmezdim.

İnsanların övgülere ne kadar ihtiyaçları varmış. *Elbet ki övmek için övmemek şartıyla. Kuralın böyle olması karşdakini iyice incelleme hakkını veriyor sana. Ama elbet ki hayır gözüyle... O zaman yanlışların altını çiziyorsun ama doğruları da görüyorsun.* Sonra da gördüğün doğruları söylemek kalıyor sana. Bizim şirkette bir çaycı çalışıyordu. Maddi durumu çok iyi değildi. Ama her gün işe gelirken giyimine özel bir itina gösterirdi. Bir gün bile bu adamın ter koktuğunu görmedim. Tam tersine ucuz da olsa sıkacak bir koku buluyordu kendine. Tahsilli değildi ama terbiyenin

tüm kurallarını biliyordu. Onu inceledikten sonra övgülerimi dile getirmek istedim. Öylesine mutlu oldu ki anlatamam. Bazı şeylerin okulu olmuyor. İnsan ister fakir ister zengin olsun hayat üzerinde düşündükleri ve yaptıkları ile gerçek insan oluyor sanki. Yaşamı böylesine ciddiyetle ve sevgiyle ele alması sabırla gönlündekileri ortaya koyması inan beni çok duygulandırdı. Bu çaycı bir ara şirketteki diğer insanları incelemiş. Hepsinin her sabah tertemiz bir şekilde işe geldiklerini ve güzel koktuklarını gözlemlemiş. Böyle olmanın başka bir şey olduğuna, kendisinin de bunlara benzemek istediğine kani olmuş. O zaman insanlarla iletişimi de değişmiş. Ona farklı davranmaya başlamışlar. Gitgide konuşmasını, hallerini ve tavırlarını da hayırlı yönde değiştirmeye başlamış. Sonuçlarını aldıkça da mutluluğu artmış.

Bir de benim eski halimi bir bilseler. Adamın biri kaldırımın üzerine park etti diye üzerine yürümüştüm hatırladın mı? Epey bir tartışmadan sonra kan basıncım hayli yükselmiş ve zor zaptedilir bir şekilde koltuğuma oturmak zorunda kalmıştım. Benim gibi olan binlerce insan var. Kendilerini halkın polisi falan zannediyorlar herhalde. Burada çalışan bir arkadaşım aynen böyle biri. Buradaki kural ihlalleri canına öylesine tak etmiş ki tutturmuş yurt dışına gidecekmiş şimdi. Çünkü her baktığı yerde sadece kural ihlallerini görüyor da ondan. Trafikte yanlış araba kullananlara kızıyor, sokağa çöp atarlardan nefret ediyor, gereksiz yere evlerin önünde klâkson çalanlara da garazi var. Ve bunun gibi her gün pek çok şeyi görüyor ve kendine dert ediyor. Gitgide de gördükleri hep bunlar oluyor ve sayıları artıyor. Geçenlerde hiç iyi bir şey görüp görmediğini soracak oldum. Bir tane bile iyi şey olmadığını politikacısından tut da sokaktaki adama kadar berbat olduğumuzu söyleyip durdu. Böyle insanların ortak bir tarafları oluyor. Bu da her nereye giderlerse gitsinler daima bardağın boş tarafını göreceklerinin kesin olması. Keşke ben bunları daha erken öğrenseymişim de bu kadar zaman kaybetmeseymişim.

Asık suratlı komşun ilginç biri gerçekten. Ama sen onun yüzünü güldüreceğe benziyorsun. İnsanların geri planlarını böyle detaylı konuşmadan bilemiyorsun doğrusu. Bu hanımın eşiyle araları nasıl acaba? Eşi onunla çok fazla ilgilenemiyor sanırım. Çileli bir çocukluk geçirmiş diyorsun. Acaba neler çekmiş. Hepimizin geçmişinde yaşadığımız acılarımız var elbet ki ama bir yerden sonra neşteri vurup doğru ameliyatı da yapmak gerekiyor ne dersin? Peki sen bütün bunları komşularına nasıl anlatacaksın? Onun sana verdiği sırları herhalde paylaşmak istemezsin. Çünkü bu da başka bir kuralı yıkmak demektir. Bence en iyisi üstü kapalı bir şekilde anlatman ve bu hanımı da sürekli toplantılarına çağırarak diğerlerinin de onu sevmesini sağlaman. Şimdilik aklıma başka bir çare gelmiyor. Canım dostum seni merak ediyorum. Kendine iyi bak ve hep hayırda kal.

Özde bir kardeşin...

*NelDa Sayraktar*

# SILVER BIRCH ÖĞRETİLERİ



Çeviren: Acar Doğanün anısına  
Arın İnan

## SILVER BIRCH KİMDİR?

Eski sayılarda Silver Birch Öğretileri'nden bazı bölümler okumuş ve ondan çok şeyler öğrenmiştik. Ya Silver Birch'ün kendisi? O kimdir?

Nereden gelmiştir ve dünya misyonundaki yeri ve anlamı nedir? Daha önce yapılan çevirilerde bu konu üzerinde pek durulmamış. Oysa verdiği bilgiler dikkatle incelenirse, misyonunun son derece önemli olduğu fark edilecektir. O aslında spiritüel bilgilerle Yeni Çağ'ı başlatacak Doğru Yaşam Bilgileri arasında bir köprü ve Doğru Yaşam Bilgileri'nin girişidir. Aynı bir zamanlar yeni bir çağ açan Hz. İsa ile, eski peygamberler arasında o yeni çağın gelişini müjdeleyen Hz. Yahya'nın misyonu gibi...

## AKLIN KUDRETLERİ-II

Ünlü rehber medyumluk ile ilgili sorulan bir soruya verdiği yanıtı şöyle devam ediyor:

“Trans medyumluğunda rehber varlığın ilk öğrenmesi gereken şey, bilinç bilinçaltını çağırdığında enstrümanı olarak kullandığı medyumdan gelen otomatik tepkileri alamama durumuna engel olmaktır. Rehber varlık kendi şahsiyetini medyumunki ile öylesine uyum haline getirmelidir, ki kendi düşüncelerini tam bir eşgüdümle ulaştırabilsin. Aynı zamanda bilinçaltının da hakimi olmalıdır ki farklı etkilerden uzak tutabilsin. İşte rehber varlık böyle bir şeyin olmasına engel olmalıdır.

“Her hangi bir canlı varlıkla uğraşırken bile onun önyargıları, sevdikleri, sevmedikleri gibi pek çok şeyle karşı karşıya kalırsınız. Medyumdan en etkin bir şekilde faydalanabilmek için de tüm bunların her yönüyle kontrolü gereklidir. Medyumunu sanki o orada değilmişçesine kullanmak mümkün değildir. Bu en iyi rehber varlığın şahsiyeti ile medyumun şahsiyetinin uygun bir kıvama gelmesiyle olur. Rehber varlığın başarısı da bu ortamı oluşturabilmesiyle doğrudur. Demek ki burada önemli olan şey medyumun varlığını ortadan kaldırmak değil tam tersine onun şahsiyeti ile tam bir uyum içine girebilmektir. Medyumluk işte böyle

gelişir. İşte bundan dolayı celseler olur, sizler halkalar halinde oturursunuz. Çünkü celseyi oluşturan organlar bu uyumun oluşturulmasında etken rol üstlenirler. İşte bundan dolayı uyum gereklidir. Celseye katılanlar arasında bir sürtüşme hasıl olmuş ise rehber varlık ile medyum tam bir uyum içine giremez. Sizler her ne kadar göremezseniz de daima ruhsal kuvvetlerle etkileşim halindedesinizdir. Sizlerin görünmeyen düşünceleri, titreşimleri ve arzuları orada vuku bulacak olan irtibatı etkiler. Rehber varlığın seviyesi yükseldikçe medyumunu ile arasında kurduğu bağ ve uyumu da güçlenir.”

“Sizin duygu ve düşüncelerinizle az çok uyum içinde olan bir medyumunu baştan seçmeniz sizce daha iyi olmaz mı?” sorusuna rehber varlık şöyle yanıt vererek devam ediyor:

“Bu üzerinde bizim dünyamızda bile hâlâ tartışılan bir konudur. İnsan olduğumuzu ve ruhsal irtibat ile alakalı her detay üzerinde yüzde yüz anlamadığımızı da unutmamanız gerekir.

“Çok az şey bilen, böylece bilinçaltının karışmasına az olanak sağlayan medyumlarla çalışmanın daha başarılı olacağını söyleyenler de vardır. Buna karşı fikir öne sürenler ise az şey bilen medyumun bilinçaltının tam tersine kırılması gereken bir duvar oluşturduğunu iddia etmektedirler. Yine bazıları ise en güzel bir şekilde dolu olan bir zihnin enstrüman olmaya en çok elverişli olduğunu söylemektedirler.

Bu, mükemmel bir şekilde üretilmiş bir müzik aletiyle çalınan parça ile ucuz bir enstrümanla çalınan bir parça arasındaki fark gibidir. Ben buna inananlardanım.”

“Medyumun bilgisi ile bu işin alâkasını anlamadım. Bu aynı zamanda bir karakter meselesi değil midir?”

“Ben trans medyumluğu hakkında konuşuyorum. Karakter başka konuları da ilgilendiren apayrı bir şeydir. Ben sadece ruhsal irtibatın mekanik kısmına değiniyorum. Dilerseniz bunu en basit şekliyle şöyle açıklayayım: Bir kemancı Stradivarius marka bir kemanla elbet ki daha ucuz üretilmiş bir kemandan daha fazla verim alabilir. Çünkü pahalı kemanın güzelliği ve üretim kalitesi onun güzel sonuçlar almasını sağlar. Diğeri ise onu kısıtlar.

“Medyumun karakterine gelince, elbet ki onun da irtibat üzerinde büyük etkisi vardır. Çünkü bu da elde edilecek sonucun kalitesini etkileyebilecek bir şeydir. Karakteri zayıf olan bir kişinin ektoplazması da zayıf olur. Ruhsal varlık ile medyumun arasındaki çekim gücünün kalitesini karakter belirler. Örneğin sizin ermiş dediğiniz varlıkların düşük karakterli insanlarla irtibat kurması, irtibat kurulabilecek bir nokta olamamasından dolayı zordur.”

“Fizik medyumluğunda bilinçaltının da önemli bir etkisinin olduğundan bahsetmişsiniz Bunu açıklayabilir misiniz?”

“Her celsenin odak noktası medyumdur. Siz bir telefonu, bir telgrafi veya bir mors cihazını kullanmıyorsunuz. Siz bir canlı enstrüman kullanıyorsunuz. Bu enstrümanın yaşam kalitesi elbet ki sizin irtibatınızı etkiler.

“Böyle olması iyidir. Çünkü şayet her iki yaşam arasındaki bu irtibatı sadece bir mekanik alete indirgeseydik tüm güzellik ve kutsallık kaybolurdu. Hiçbir seansta medyum yok sayamazsınız. Çünkü orada kullanılanların onun sahip olduğu tüm özelliklerdir. Celse esnasında bir trompet yükseltildiğinde veya bir materyalizasyon olayı vuku bulduğunda bunun sorumlusu da medyumdur ve medyumun sahip olduğu tüm özellikler bir veya başka şekilde celseden elde edilen sonuçlarla kendini gösterir.”

“Rehber varlık kontrolü ele geçirdiğinde medyumun kalp ve nabız atışlarında neden değişiklikler olmaktadır? Bunlar aslında rehber varlığın kalp ve nabız atışları mıdır?”

“Rehber varlıklar medyumunu kontrol ederken bilinçaltına kayıt yaptıkları için bilinçleri otomatik olarak medyumun bedenindeki ana fonksiyonları -ki bunlar kalp ve nabız atışları ve kan dolaşımı, beden ısısıdır- etkiler. İşte bundan dolayı nefes alış verişlerde bir değişiklik hissedersiniz.”

“Bizim rehberlerimiz kimler ve nelerdir?”

“Bunlar bazen aileden olurlar.

Bazen de ruhsal akrabalık söz konusu olur. Bunlar belirli bir ırk ve ulusa ait değildirler. Çünkü ırklar ve uluslar sadece mezara kadardır. Ruhların ırkları ve ulusları yoktur.”

“Rehber varlıklarımız nasıl seçilirler?”

“Onlar gönüllü olarak kabul ederler çünkü dünyanızda yapılacak olan işlerin farkındadırlar. Bazılarına ise teklif edilir.”

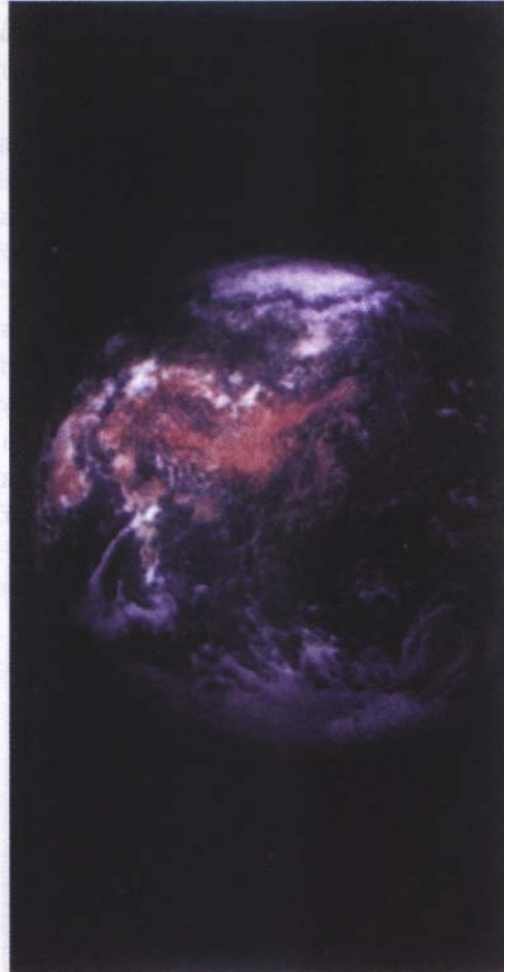
“Bana teklif edildi. İlk etapta ben seçemedim. Bana böyle bir görev teklif edildiğinde ben kabul ettim ve başarıya ulaşmadan önce bertaraf etmem gereken zorluklar bana simsiyah bir resim olarak gösterildi. Bu zorluklar büyük ölçüde kanımca bertaraf edildi ve yolda duran engeller kısmen kaldırıldı.”

“Gönüllü olanlar gerçek rehber olmadan önce bazı sınavlardan geçiriliyor mu?”

“Bu tam sizin anladığınız manâda gerçekleşmiyor burada. Ancak buna benziyor diyebilirim. Bizim dünyamız sizin düşündüğünüzden de öte mükemmel bir şekilde organize edilmiş bir dünyadır. Bu görevi yerine getirmek küçük bir organizasyondur bizler için. Sizler bu ekibin üyelerini isimleriyle tanıyabilirsiniz. Bunlar her seferinde onlara görev vermek istediğimde geriye çekilip önce siz diyenlerdendir. Aynı görevin hatırına bir araya gelmiş tekâmül etmiş varlıklar olmadığı sürece çekim gücünü yaka-

layamazsınız. Bizim dünyamızda yapmaya azmettiğiniz şey sizin yaptığınız şey olur. Üstün olan tek şey ruhlarınızın gerçekliğidir. Çünkü ruhta maskeler, hileler, kandırmacalar ve gizli olan hiçbir şey yoktur. Her şey bilinir.”

(Gelecek ay: “Ölüm sizleri ayırmaz” başlığı altında Silver Birch Öğretilerine devam edeceğiz.)



## Onurlandırma Projesi

Newyork'ta yaşayan bir öğretmen, lise son sınıftaki öğrencilerini diğer insanlardan farklı olan özelliklerini vurgulayarak onurlandırmaya karar vermişti. Bir öğrencisini teker teker tahtaya kaldırdı. İlk önce öğrencilere, sınıf ve kendi için ne kadar farklı olduklarını belirtti. Sonra her birine üzerinde altın harflerle "Siz çok önemlisiniz" yazılı birer mavi kurdele verdi. Daha sonra, kabul görmenin toplum üzerinde ne gibi etkileri olacağını anlayabilmek amacıyla sınıfına bir proje yaptırmaya karar verdi. Her bir öğrencisine üçer tane daha kurdele verdi. Onlardan bu töreni gerçek dünyada devam ettirmelerini istedi. Öğrenciler daha sonra sonuçları takip edecek, kimin kimi onurlandırdığını tespit edecek ve bir hafta boyunca sınıfa bilgi vereceklerdi.

Çocuklardan biri, gelecekteki kariyer çalışmaları için kendisine yardımcı olduğundan dolayı yakınlardaki bir şirketin üst düzey görevlisini onurlandırmıştı. Adamın yakasına kurdeleyi iliştiirmişti. Daha sonra iki tane daha kurdele vermiş ve "Sınıfça bu konuda bir

projemiz var. Sizden onurlandırmanız için birini bulmanızı istiyoruz. Onurlandırdığınız insanlara ekstra kurdele verin. Böylece onlar da projenin devam etmesi için başkalarını bulabilirler. Daha sonra lütfen bana ne olduğu konusunda bilgi verin."

O gün üst düzey yönetici, suratsız biri olarak bilinen patronunun yanına gitmeye karar verdi. Patronun odasına girdi ve patronuna yaratıcı bir deha olduğundan ötürü onu takdir ettiğini söyledi. Patron şaşkına uğramıştı. Patronuna mavi kurdeleyi yakasına takmasına izin verip vermeyeceğini sordu. Şaşkına dönen patron "tabii ki" şeklinde yanıt verdi. Üst düzey yönetici mavi kurdeleyi patronunun tam kalbinin üstüne, ceketine iliştiirdi. Ekstra kurdeleyi verirken "Bana bir iyilik yapar mısınız? Siz de bu kurdeleyi onurlandırmak istediğiniz birine verir misiniz? Bunu bana veren çocuk okulda bir proje yaptıklarını söyledi. Bu kabul görme töreninin devam etmesi gerekiyormuş. Böylece insanlar nasıl etkelediğini belirleyeceklermiş."

O gece patron evine geldiğinde 14 yaşındaki oğlunu yanına oturttu. "Bugün bana inanılmaz bir şey oldu. Ofisteydim. Üst düzey yöneticilerimden biri geldi, bana hayran olduğunu söyledi ve yaratıcı bir deha olduğum için bu kurdeleyi tam göğsümün üstüne iliştiirdi. Bir hayal etmeye çalış. Benim yaratıcı bir deha olduğumu düşünüyor. "Siz çok önemlisiniz" yazılı bu kurdeleyi tam göğsümün üstüne takti. Bana ekstra bir kurdele verdi ve onurlandıracak başka birini bulmamı istedi. Arabayla eve gelirken, bu mavi kurdeleyle kimi onurlandırabileceğimi düşündüm. Aklıma sen geldin. Ben seni onurlandırmak istiyorum. Günlerim aşır



yorucu geçiyor. Eve gelince sana pek ilgi gösteremiyorum. Bazen derslerden aldığın notları beğenmeyince veya odanı toparlamayınca sana bağırıp çağırıyorum. Oysa bu gece buraya oturup sana benim için ne kadar farklı olduğumu söylemek istedim. Annen gibi sen de benim hayatımdaki en önemli insansın. Sen mükemmel

bir çocuksun. Seni seviyorum.!”

Şaşkına dönen çocuk ağlamaya başladı. Bütün vücudu titriyordu. Başını kaldırıp gözyaşları içinde babasına baktı ve yarın intihar etmeyi düşünüyordum. Baba, ben senin beni sevmediğini düşünüyordum. Ama artık her şey farklı” dedi.

## Bakış Açısı

Harp sırasında kocam New Mexico'daki Mojave çölüne gönderilmişti. O çölde, tatbikata katılırken yanında olabilmek için ben de çölün yolunu tuttum. Kendimi cehennemin kucağına atmıştım. Ortalık yanıyordu.

Küçük bir kulübede oturuyordum ve yanında olmak için tehlikeye atılarak geldiğim kocamı unutmuş, can derdine düşmüştüm. Etrafımdaki Meksikalılar ve yerliler tek kelime İngilizce bilmediğinden kimseyle konuşamıyordum.

Sıcak rüzgâr bir taraftan bedenimi kavuruyor, bir taraftan da yediğim yemeğin ağızının burnumun kumla dolmasına neden oluyordu. Canıma yetmişti, kağıda kaleme sarıldım babama bir mektup yazdım. “Gelin beni buradan alın” dedim. “Burada yaşamaktansa hapishane de yaşamayı tercih ederim.”

Babamı beklerken cevabı geldi. Sadece iki satır yazmıştı. “İki adam hapishane penceresinden dışarıya baktı. Biri çamuru gördü, diğeri yıldızları!” Bu iki satırı okuyunca utancımın kıpkırmızı kesildim. Ben hep çamuru görmüştüm. Halbuki yıldızlar da vardı. Onları görmeliydim.

Derhal yerlilerle dost oldum. Kilimlerine, çanak ve çömleklerine olan hayranlığımı belirttim. Turistlere para ile vermeye yanaşmadıkları kıymetli eşyalarından bana hediyeler verdiler. Kaktüsleri, Yukka ve Erguvan ağaçlarını inceledim. Kır köpeklerini tanıdım. Çöl gurubunu seyrettim. Çöl binlerce yıl önce deniz dibi olduğundan kumların içinde deniz hayvanlarının kabuklarını aradım.

Ne değişmişti de dün nefret ettiğim çöle bugün bağlanmışım. Çöl mü değişmişti? Hayır. O yine kavuruyordu. Yerliler mi değişmişti? Hayır, onlar yine İngilizce bilmiyorlardı. Sadece ben değişmişim.

Pencereden kafamı uzatmış, yıldızları görmüştüm.



# İki Yaşam Arasında



Dr. Michael Newton

Derleme: Acar Doğangün anısına

Arın İnan

Bundan dört yıl önce yayınlamış olduğumuz “İki Yaşam Arasında Ruhun Yolculuğu” adlı dizide Dr. Newton’un, geriye götürücü hipnoz yoluyla yüzlerce insan üzerinde yaptığı araştırmaları ve elde ettiği değerli bilgileri okumuştuk. Bu dizide de, yine Dr. Newton’un en son araştırmalarına dayanarak, ölüm anından tekrar doğuma kadar, dünya ötesindeki yolculuğumuzun daha önce görmediğimiz ilginç ayrıntı!arını izleyeceğiz.

## SESLER VE RUHSAL İSİMLER

Renklerin, şekillerin, hareketlerin ve seslerin; ruhları gruplarında belirleyen işaretler gibi vazife gördüklerini daha önce belirtmiştik. Bu dört eleman, ışık enerjileri, titreşimsel şekilleri, dalga hareketleri ve ses rezonansları nedeniyle farklılıklar gösterse de birbirleriyle iç içe ve alâkalı görünmektedirler. Bu dört özellik arasında ruhlara göre de bazı farklılıklar olabilir. Hatta bunlardan biri daha baskın olabilir.

Konuşulan dilin sistematize edilmiş halinin ötesinde ruh dünyasında sesin de bir dili vardır. Gülmenin, mırıldanmanın, şarkı söylemenin, rüzgârın ve yağmurun da bir lisanı olduğu bana söylendi. Ancak bunları tarif etmek mümkün değildir. Bazı süjelerim ruh gruplarındaki kişilerle uyum sağlamak amacıyla müzik akordu yapar gibi irtibat kuruyorlardı. 34 no.lu vaka bir arkadaş halkasındaki ruhsal isimlerin telâffuzunun alfabedeki S sesiyle nasıl bir uyum içinde olduğunun bir örneğidir. 28 no.lu vaka ise isimleri Bion ve Relon olan iki rehber öğretmen ile ilgiliydi. Bu da bazı ruh enerjileri arasında ritmik bir bağ ve etkileşim olduğunu gösteriyor.

Bazı süjeler ruhsal isimleri söylemede zorluk çekmektedirler. Bunlar isimleri zihinlerinde titreşimsel olarak duymakta ancak çevirememektedirler. Ve bu gittikçe zorlaşmaktadır. Hastalarımın biri bir gün şöyle dedi: “Kendi tecrübelerime göre ruhsal isimlerimiz sanki duygulara benzer isimler oluyor ancak bu duygular insanların duyguları gibi değil. Bundan dolayı da bunları her hangi bir ses ile

ifade edemiyorum” Bunun dışında isimlere bağlı olan ve gizli manaları olduğundan dolayı süjenin deşifre etmekte zorlandığı vokal semboller de vardır.

Ancak her halükârda ruhsal isimleri hatırlamak için mücadele veren pek çok süje fonetik ve ses kadanlarını kullanarak başarılı olmaktadır. Bir süje kendi grubunun üyelerini karakterize etmek için sesli harfler seçebilir. Bir süjem kendi grubundaki üç üyeyi Qi, Lo ve Su olarak tanıtmıştı. Nedenini bilmesem de genellikle spiritüel rehberlerin isimlerinin sonunda A harfi bulunmaktadır.

Bazı süjelerim de isimleri telâffuz etmektense onları tek tek heceleyerek anlatmayı seçmektedirler. Bu süjelerim hecelemenin, telâffuz etmenin yerini tutamayacağına vurgulamaktadırlar. Bazı spiritüel isimler gerçek isimlerin kısaltılmışı da olabilmektedir. Bir süjem rehberlerinin isminin Ned olduğunu söylemişti. Bundan tatmin olmayarak ben bu rehberin tam ismini bana yazarak söylemesini rica ettim. Sonuç: Needaazzbaarriann çıktı. Mesajı almıştım. Seansın sonuna kadar Ned ismi geçerli oldu bizim için.

Bazen de gizlilik ve kişinin özelliği bu isimlerin açıkça söylenmesine engel olabilir. Böyle bir durumda ben süjelerime saygı gösterir ve sabırlı olmayı yeğlerim. Çünkü seans ilerledikçe bu kaygı ortadan kalkabilir de. Bir kez bir süjem rehberinin isminin Mary olduğunu söylemişti. Hemen ardından ise “Mary sizin önünüzde bu isimle çağrılmaya izin verdi” diye eklemişti. Bunu kabul ettim ve seansa devam ettim. Derken rehberin ismi Muzukia oluverdi.

Şunu da belirtmeliyim ki kendi ruh isimlerimiz bizler tekâmül ettikçe de değişebilir. Oldukça gelişmiş bir süje ile çalışırken gelişim basamaklarının başında Vina olan isminin daha sonra Kavina olduğunu söylemişti. Bunun neden böyle olduğunu sorduğumda ise kendisinin Karafina adındaki üst bir rehberin disiplininde olduğunu ve bunun beni ilgilendirmediğini belirtmişti.

### RUH ÇALIŞMA GRUPLARI

İlk kitabımda tüm bölümleri başlangıç, orta, ileri ruh gruplarına ve bunların rehberlerine ayırmıştım. Ayrıca grup enerji eğitimlerinden vaka çalışmaları vererek ruhların nasıl kaya, bitki, toprak ve düşük hayat şekillerini yarattıklarını anlatmıştım.

Bu bölümde ruh çalışma grupları içindeki talebelerin birbirleri arasındaki ilişkilerini inceleyeceğim. Spiritüel öğrenme merkezleri süjelerim tarafından her zaman sınıf veya kütüphane atmosferi olarak görselleştirilmemektedir. Bu merkezler oldukça sık bir şekilde basitçe “evlerimizden uzayı” olarak nitelendirilmektedirler. Böyle olmasına rağmen bu spiritüel öğrenme ortamları süjelerin zihinlerinde aniden değişebilmektedirler de.

İki Yaşam Arasındaki araştırmalarım yayınlandığında bazı insanlardan okullar ve sınıflarla ilgili eleştiriler aldım. Colorado’lu bir çift bunun benim eskiden öğreten olmamdan kaynaklanan bir önyargı olduğunu yazdı. Anladığım kadarıyla bu tariften hoşnut kalmamışlardı. Diğer bazıları ise okulların ve sınıfların bürok-

rasi, otorite ve aşağılanma ile dolu kötü tecrübeleri onlara hatırlattığını söylediler. Öte tarafa geçtiklerinde bu kötü tecrübeleri onlara hatırlatacak her hangi bir obje görmek istemediklerini belirttiler.

Bazı okuyucularımın okul zamanlarının acı hatıralarla dolu olduğunu biliyorum. Maalesef dünya üzerindeki okullarımızın bazıları böyle. Ancak pek çoğumuz da onlara önemli bilgileri aktaran şefkatli hocalarını ve ömür boyu süren dostlukların başladığı yer olan okullarını hatırlar.

Hipnoz altındaki insanlar öte tarafta dünyaya benzer pek çok şekil ve yapı anlatmalarına rağmen tamamen farklı olan başka şeyler de anlatmaktadırlar. Süjelerimin hemen hemen hepsi öte taraftaki çalışma alanlarında dolup taşan bir iyiliğin, vericiliğin ve sonsuz sabrın olduğunu söylüyorlar. Hatta her ruhun yakın arkadaşları tarafından yapılan performans analizinin bile büyük bir sevgi, saygı ve gelecek enkarnasyonuna hazırlayıcı bir şekilde yapıldığını belirtiyorlar.

Ruh grupları bireyselliği seviyorlar. Dominant veya sessiz ruhlar da bulunuyor ama hiçbir zaman biri diğerine baskın çıkmaya çalışmıyor. Her ruh artıları ve eksileriyle özel bir ruh olarak ele alınıyor. Bizler benzerlikleriniz için olduğu kadar farklılıklarımız için de belirli ruh gruplarına alınıyoruz. Farklılıklara öte dünyada önem veriliyor çünkü farklılıklar zenginlik getiriyor.

Ruhlar şaka yapmayı seviyorlar ve gruplarında mızahı kullanıyorlar. Ancak herkes birbirine saygısında kusur etmiyor. Bağımlılığın ötesine toleransı öğreni-

yorlar. Onlar tüm olumsuz özelliklerin bedenle birlikte toprağa gömüldüğünü kabul ediyorlar. Olumsuz duyguların başında kızgınlık ve korku geliyor.

Konferanslarının birinde bir psikiyatrist elini kaldırmış ve şunları söylemişti: “Sizin ruh grupları ile ilgili anlatıklarınız bana kabileciliği hatırlatıyor.” Bu beye ruh gruplarının spiritüel topluluk olmalarından ve birbirlerine yakın bir destek ve bağlılık içinde olmalarından dolayı kabile gibi olduklarını söyledim. Ancak ruh grupları başka gruplarla olan ilişkilerinde kabile gibi davranmazlar. Çünkü hiçbir grup ayrımcılık yapmaz bir diğerini yabancı saymaz. İnsanların aksine ruhsal varlıklar birbirlerine bağlıdır.

Geçmişte öğretmen iken öğrencilerimden bazılarının gerçeklerle kendi değer yargılarını karıştırdıklarını fark etmiştim. Bazen salt haklı çıkmak uğruna tartışmaya girdiklerini ve hatta kendileriyle çeliştiklerini gözlemlemiştim. Bu gözlemlerim ruh dünyasını anlamakta bir perspektif sağladı bana.

Ruh gruplarında rasyonel düşüncede her zaman açıklık vardır. Kendi kendini kandırmak diye bir şey söz konusu değildir ancak sıkı çalışma motivasyonunun her yaşamda her ruh için aynı olduğunu söyleyemem. Bazı süjelerim zaman zaman enkarnasyon hızlarını yavaşlatacaklarını, daha kolay enkarnasyon seçeceklerini söylemektedirler. Onların bu kararlarından rehberleri veya konsülleri hoşnut olmasalar da saygı duyacakları kesindir. Ruh dünyasındaki bazı öğrencilerin kendilerinden beklenen en iyisini her zaman veremedikleri de aşikârdır. Ancak ben

bunun dünyaya bağlı ruhlar arasında yaygın olabileceğine dair çok inananlardayım.

Eski Yunan’da “persona (kişilik)” sözcüğü “maske” ile eşanlamlı kullanılıyordu. Ruhur dünya yaşamlarında kullandığı bedenleri tanımlayan en uygun terimlerden biridir bu. Yeni bir bedene enkarne olduğumuzda ruhumuzun karakteri içini doldurduğumuz yeni ev sahibimizin özellikleri ile birleşir ve bir kişilik oluşturur. Beden ruhun en dıştaki görüntüsüdür. Dünyaya inen ruhlar kendilerini dünya sahnesinde maske takmış aktörlere benzetirler. Shakespeare’in Macbeth’inde kral ölüme şöyle hazırlanır: “Hayat sadece bir yürüyen gölgedir. Sahnede bir ileri bir geri giderek zamanını harcayan zayıf bir oyuncunun ismi duyulmaz olur.” Bu ünlü dizeler ruhların Dünya yaşamlarıyla ilgili hissettiklerini bize bazı yönleriyle anlatabilmektedir. Aradaki tek fark oyunun içinde olduğumuzu oyun bitmeden bilmememizdir.

Bazı süjelerim zor bir hayattan sonra ruh gruplarına döndüklerinde alkışlarla karşılandıklarını belirtmişlerdir. Bu alkışlar yaşamın son perdesinde iyi oynanan bir oyun içindir. Bir sonraki hayatları için hazırlıklar yapan ruhlar tiyatro sahnesindeki gibi çeşitli provalar yaparlar.

Rehberlerimiz bizim sahne direktörlerimiz olur. Tüm olasılıklar üzerinde çalışılır ve birbirleriyle kıyaslanır. Böylece bunlara uygun yeni sahneler ve seçimler düzenlenir. Ondan sonra da aynı rolleri başka ruhların oynaması da sağlanarak sonuç'ara yeniden bakılır.

Süjelerimi bu rol değişiklikleri ile

ilgili bana biraz daha bilgi vermeleri konusunda motive ettim. Onlar, bu rol değişikliklerinin kendi performanslarını başkalarının oyununda daha iyi değerlendirebilmeleri için yapıldığını belirttiler.

Bu bir nevi psikodrama gibidir. Ben bu yöntemi hastalarımın şimdiki hayatları için de terapatik yönden uygun buluyorum. Çünkü psikodrama sayesinde gelişmeleri için objektif bir değerlendirme yapabiliyorlar. Bu tarz egzersizler yaratıcılık, orijinallik ve kazanma arzusu verdiği için dolayı ruhlar sıkılmamaktadırlar. Çünkü her seferinde daha iyisini yapmak istemektedirler.

Bu temsillerin sonunda ortaya çıkan sonuç tatmin edici veya tatmin edici olmayabilir. Bazı okuyucularım bunu dünyadaki notlandırma sistemi gibi algılayabilirler ancak benim fikrimin kaynağı

bu değildir. Ruh gruplarında yapılan bu performans değerlendirmesi tehditkar değil tam tersine motive edicidir. Pek çok ruh bir sonraki hayatını daha iyi yaşayabilmek için bir öncekinin analizini derinliğine yapmak istemektedir. Şampiyon atletler gibi her performansta daha iyiye ve daha ileriye gitmek istemektedirler.

Ruh dünyasındaki öğrenme merkezleri sadece geçmiş hayatların yeniden gözden geçirildiği merkezler değildir. Diğer tüm aktivitelerin yanı sıra enerji manipülasyonu eğitimlerin ana kısmını oluşturmaktadır. Bu becerilerin kazanılması sınıf çalışmasında pek çok şekle bürünmektedir.

(Gelecek ay konumuza OLAY 35 ile devam edeceğiz.)



# Gönülleri Tatlandırmak

Nadide Kılıç



Yaz mıydı? Yoksa Sonbaharda Yazdan kalmış artık bir gün müydü hatırlamıyorum... ama Taksim'de otobüs duraklarından, karşıdaki The Marmara oteline bakarken göz kapaklarımı kırıştıtararak semayı, binanın etrafında süzülen beyaz kuşları gözlediğimi anımsıyorum.

Ancak biriki dakika önce yağmur yağmış olmalı... Çünkü durakların önünde kargacık burgacık olmuş asfalttaki çukurlarda biriken suları içen güvercini görmüştüm... Başımı gökyüzüne çevirmiş-

ken su birikintisini nasıl fark edebilmişim?! Fark edilmez tabii... ama kuşlar söz konusu olunca hiçbir ayrıntıyı kaçırmıyorum. Zaten bu güvercincik, biraz önce bir ayağını titrete titrete simit kırıntılarını kapıp diğerlerinden, uzağa kaçıp yemeye çalışıyordu.

Saat henüz sabahın 10.30'nu gösterdiği halde gökyüzü akşamüstü gibi koyu mavi parlak bir renge dönüşmekte... Güneş, ışığıyla nem kendini hissettiriyor hem de meydana yağmura terk etmek

üzere toparlanıyor gibi... Üşümüyorum. Sanırım, üstümde kalın bir kazak veya bir ceket vardı... Zaten semaya daldığım zaman kendi bedenimi unuttu veririm. Engin sularda yüzen birinin yetinmeyip derinlere inmesi gibi gördüğüm o beyaz kuşların peşine düşüp gökdelen yavrusu otel binasının başında dönüp duruyorum.

Yerde... ayaklarımı bıraktığım durak, bilinen yoğunlukta... otobüslerin gürültüsü, insanların koşuşturmaları, simitçilerin, sucuların sesleri beni hiç rahatsız etmiyordu. Sanki her biri, bir saz heyetinin elemanı gibi bütünün içindeki yerini dolduruyordu. Ortaya çıkan gürültünün kendine özgü bir uyumu vardı ama.

Bir kavga ile irkilerek tekrar durak-taki yerime dönmüştüm... Kıyasıyla dövüşüyorlardı... Onuon beşi birleşip birinin üstüne çullanmışlardı. Alttan çığlıklar yükseliyordu. Simitçi dayanamayıp üstlerine yürüdü... hepsi havalanıp kaçmışlardı. Yerde kalan su birikintisinin yanında başı didiklenmiş bir haldeydi. Tüyleri yolunmuştu, kanatları kanıyordu... Yürümeye çalıştı ama artık sürünüyordu. Simitçi onu alıp kenara koyarken, diğer güvercinler tekrar çukurdan su içmek için gelmişlerdi. O sırada, yağmur azar azar yağmaya başlamıştı. Her yer ıslanıyordu. Bütün çukurlar su ile doluyordu. Yaralı kuş debelenerek en yakın suya ulaştı.

Ürkek ve yalnızdı. Kendini gagalayanlardan korkarak susuzluğunu gidermeye çalıştı.

Bir çocuk... henüz küçük... yaşı henüz on değil... dokuzunu ya da sekizini sü-

rüyor. Kot pantolonu yer yer çamurlanmış, kazağının üstüne giydiği kendisine biriki beden büyük gelen yelege ise kirden çamurdan hangi renkte olduğu belirsizleşmiş. Bir kolu alçılı... yanında dört çocuk daha var. İçlerinden ikisi, çocuklukla delikanlılık arasında bir yaşı sürüyorlar...

Büyüklerden birinin elinde kolu alçılı olan çocuğa ait olduğunu düşündüğüm bir röntgen filmi var. . filmi yağmurdan etkilenmemesi için göğsüne saklamaya çalışıyor. Hallerinden, kılıkiyafetlerinden sokakta kalan çocuklardan oldukları belliydi. Dördü de en küçükleri olan kolu alçılı çocuğu gizlice belediye otobüsüne bindirmeye çalışıyorlardı... anladığım kadarıyla başka bir hastaneye gitmek istiyorlardı... ama yaptıkları her hamle boşa gidiyordu, otobüs şoförleri tarafından hemen enseleniyorlardı. Şoförler kolunun alçılı olduğunu gördükleri halde tartaklayarak aşağıya atıyorlardı. Küçük çocuğun beti benzi atmıştı. Bir türlü gizlice arkadan otobüse binemiyordu... filmi koynunda taşıyan ise şoförlere küfürler savurarak çocuğu yerden kaldırıp başka otobüse yöneliyordu...bir taksiye veya ambulansa ihtiyaçları varken... Bu acı koşuşturma içine itilmişlerdi... Biraz önce kendi cinsi tarafından yaralanan, dışlanan güvercin kadar ürkek, yorgun ve korkuluydular. Elllerinde, yüzlerinde kan görünmese de hepsinin gözleri kan ağlıyordu... Hayvanlar ve insanların toplumsal kuralları aynı noktada birleşmeliydi? Ya ben, ben seyirci mi kalmalıydım! Niçin yardım edememiştim... etmeliydim ama ... Ahh!

Takvim Kışa yaklaşırken güneş ışıklarının gözümün içine dikine dikine girdiği Yazdan kalmış artık günler var ya! Orhan Veli'yi mahveden Güzel Havalarda... beni de mahvediyor; bir tuhaf oluyorum. Yürüdüğümü unutuyor, bastığım toprağı görmüyorum. Ayaklarım yerden kesiliyor, kanatlı varlıkların seyr-ü sefasına çıkıyorum. Bu havalarda başımda hep kavak yelleri esiyor... Yerimde duramıyorum, kabıma sığamıyorum, kabımı dolduramıyorum da... Alıp başımı uçmak ve beni, bana geri getirebilecek yerlere konmak istiyorum. Anlayacağınız böyle günlerde kendimden soyunuyorum... meşguliyetlerimden, dertlerimden kurtuluyorum.

Hatta sevinçlerim güdük kalıp, içimi kabartmıyor... başka, başka sevdalara gönlümü açmak, başka gönüllerin şerbetinden içmek istiyorum. İstiyorum ya! Buluyorum da. Bir şeyi çok arzu ederseniz, olması için çok zahmete girmeniz gerekmiyor... arzu ettiğiniz şeyin ne olduğunu bilmeseniz bile (benim gibi) duygu ve sezgilerinizin mahareti, içten gelen çekim gücüyle birleşip sizi ağzınızın tatla dolacağı, gönül kabınızın kabarıp kabarıp gözlerinizden taşıacağı bir yere götürür... belki bir kutlamanın içine düşersiniz... ya da benim gibi hep konserine gitmek isteyip de bir türlü izleyemediğiniz bir müzisyenin piyanosunun üstüne konabilirsiniz.

Bir kuşun dala konması gibi değil, Tanrı'nın eliyle bize uzattığı bir kısmete konmak gibi nasiplenirsiniz.

12-Ekim-2002 Cumartesi... Gün yine beni benden çalan bir hafiflikte aydınlık

mi aydınlık, paçlak mı parlak... canım yine kalbimin üstüne oturup kalkıyor. Belli ki bu güzel havada havalanmak istiyor. Onu dindirmeye çalışırken, kaybediyorum. Bulmak için büyük bir çaba sarf edemiyorum. Çünkü bu kez peşinden sürüklenen benim. Tören salonuna girdiğim zaman: onu sahneye en güzel izlenebilen yerde oturmuş buluyorum.

Canım ve düşüncelerim yine içten bir dileğimi gerçekleştirebilmek için buluşmuşlardı. O gün 12 Cumartesi'de arta kalan zamanımı Fazıl Say, gökkuşağının semayı süslemesi gibi renklendirmişti.

İstanbul Üniversitesi Senatosunun aldığı bir kararla Fazıl Say'a yurt dışında ülkemize yaptığı hizmetler ve sanatında gösterdiği başarılar dolayısıyla Fahri Profesörlük Beratı verilecekti.

Ayrıca İst. Üniv. Rektörü Sn.Kemal Alemdaroğlu tarafından hocalık çüppesi de giydirilecekti.

Tören Fen-Edebiyat Fakültesi Binasında yapıldı... İmkânım oldukça, konser dinlemek ya da çeşitli kültürel etkinliklere katılmak için Atatürk Kültür Merkezi'ne veya Cemal Reşit Rey Salonu'na gitmiştim. Hattâ birkaç kez Beyoğlu'nda İtalyan Sanatçıları dinlemek için bir kiliseye bile girmiştim. Akustiği olağanüstü olmasına rağmen hiçbir mekan, beni burası gibi etkilememişti. Henüz avlusuna girdiğimizde farklılığını hissetmiştim. Taş bina, sütunları, yüksek tavanı, birbirine açılan kapalı ve açık yan avluları, merkezdeki camekânlı bahçeyle, daha temeli atılırken bir fakülte ihtiyaçlarını karşılayacak her şey dü-

şünülerek inşa edilmişti.

Tören salonunda daha çok izleyici alabilmek için, sahne etrafındaki üç duvarda balkonla çevrilmişti... Sahne ile kulisi ayıran kalın bordo perdeler yarı açıktı. Ortada Mustafa Kemal Atatürk'ün sivil giysili bir fotoğrafı yağlı boya büyük boyda resmedilmişti. İşte bu fotoğrafta beni etkileyen unsuru bulmuştum. Cumhuriyet' in ilk on yılına sığdırılan "Az zamanda çok ve büyük işler başarma" nın izlerinden biri bu binada hâlâ yaşıyordu. Kim bilebilir ki belki planını çizen mimarların veya taşlarını ören duvarcılarının ellerine beceriklilik veren heyecan, bir taşın yüzeyinde sonsuza kadar kalacaktır. Bize o ilk kalkınma hamlesindeki büyük işlere güç veren, yokluğa boyun eğmeyen, zengin yüreklerden taşan azmi, sebatı anlatmak... bugün ekonomik krizden, AB'ye alınmamaktan ezilen yüreklerimiz ümit vermek, silkinerek varsılığımızı anımsatmak için...

Çünkü Kemal Alemdaroğlu da törene başlamadan önce Üniversite tarafından Fahri Doktorluk payesi verilen, dünyada büyük başarılar imza atmış, çağdaş Türk Bilginlerinin, sanatçıların ismini saydı. Bu insanların varlığını bilmek bile bizi onurlandırıp yüreğimizde kalan bir parça közün alevlenmesine yetecek büyüklükteydi. Kısa bir berat töreni sonrasında Fazıl Say kürsüye geldi, teşekkür etti. İstanbul Üniversitesi Gençlik Orkestrası eşliğinde birbirinden güzel eserleri piyanoda seslendirdi. Bu eserler arasında Aşık Veysel'den esinlenerek

bestelediği bir konçertosuna da yer vermişti. Konser sonuna kadar bütün salon, onun dikkatini dağıtmamak için adeta nefes almamakta sözleşmiştik. O ise gönülleri tatlandırmak için benliğini notalarda eriterek parmak uçlarında canlanan ezgilerin içine bizi çekmişti. O günüm, Fazıl Say gibi büyük bir müzik dehasıyla beslenmişti. Atatürk'ün yağlı boya portresinin önünde, İst. Üniv. Gençlik Orkestrasının genç sanatçıları ile Fazıl Say'ın enstrümanlarından çıkan nağmeler, eminim gelecek kuşaklara seslenmek için bu salonun bir yerine sinip gizlenecekler.

Yine o çocukla karşılaşıyorum. Yine Taksim meydanında... artık kolu alçılı değil, boyu uzamış. Birkaç yaş daha büyümüş. Üstü başı temiz... Diğer arkadaşlarıyla birlikte, yanlarında bu kez Yusuf (Ahmet Kulca) ağabeyleri var. Meydanda Uluslararası bir futbol başarısı kutlamasına katılıyor. Belediye orkestrası Kenan Doğulu'ya eşlik ediyor. Herkes bir ağızdan Onuncu Yıl Marşı'nı söyleyerek coşmuş. Her şey güzel, güzel olmasına ama dilime niçin Orhan Veli'nin Pireli Şiir'i takılmış?

Kimi işinde gücünde,  
Kiminin donu yolk kıcında  
Ağız var, burun var, kulak var,  
Hepsi başka biçimde.

Bu düzen böyle mi gidecek?  
Pireler filleri mi yutacak;  
Yedi nüfuslu haneye  
Üç buçuk tahin yetecek?

# IŞIĞIN HAZİNESİ



“The Fireside Treasury of Light” kitabından

Çeviren: Nelda Bayraktar

Bu yazı dizisi bazılarınca Altın Çağ, Kova Çağı, Milenyum diye de nitelendirilen New Age yazarlarına ait önemli ve anlamlı kitapların çok kısa özetlerini içermektedir.

Bu kitaplar insanların hayatlarını değiştirebilmiş, toplumu etkileyebilmiş dahası düşüncelerimizi yeni ve heyecanlı istikametlere yönlendirebilmiştir.

Yazarlar, düşünce adamları, şairler, spiritüel üstatlar, hümanist psikologlar, devrimciler ve Şamanlar bu dizide Yeni Çağ’ın birbirinden farklı ve çeşitli düşünce unsurlarını ortaya koymaktadırlar.

## İŞİĞİN ELLERİ

Barbara Ann Brennan

### SES VE IŞIKLA TEDAVİ, RENK MEDİTASYONU

Zaman zaman şifacı kendisine gönderilen belirli bir rengi tutmak gereğini hisseder. Rengi tutmak enerji alanınızı belirli bir frekans aralığında tutmanız demektir ki bu tüm şifa işleminiz boyunca gerçekten yapmanız gereken bir şeydir. Enerji seviyenizi hastanın ihtiyacına göre hassas bir şekilde ayarlamanız gerekir. Bu şifanın en üst derecesi altın şifadır ki bu en ince titreşimlere ulaşmanız, omuriliği temizlemeniz ve şakraların şarj olmasını sağlamanız demektir. Bazı zamanlarda da rehberleriniz tarafından hastanın üzerine (ihtiyaç duyulan bölgelere) renkli ışık dökmeniz istenebilir. Böyle zamanlarda belirli bir rengi iyice öğrenip onu belirli bir frekans aralığında tutmanız gerekir.

Şifada kullanmak üzere seçtiğiniz renk üzerinde yoğunlaşmak biraz çalışma gerektirir. İlk başlayan talebelerin onlara gelen renkler üzerinde kontrol kurmaya çalışmadan önce renk modülasyonu üzerinde egzersiz yapmaları çok önemlidir. Daha sonra rehberler kullanmak istedikleri belirli bir rengi tutmanızı isteyebilirler. Bu şu demektir: Rengi kontrol etmeyi öğrenmezseniz enerji alanınızı bilinçsizce değiştirebilir ve size gönderiliyor olan renkle karıştırabilirsiniz. İşte bundan dolayı enerji alanınızı belirli bir

renkte tutmanız gerekir.

Terapatik Dokunuş isimli kitabında Dolores Krieger bazı çok iyi renk modülasyon egzersizleri vermektedir. Sizin önce belirli bir renkte olmanın nasıl bir şey olduğunu iyice öğrenmeniz gerekir. Bu sadece görsel olarak rengi düşünmek değildir. Örneğin kırmızı düşünürseniz sarı rengi yapabilirsiniz Maviyi düşünürseniz yine sarıyı yapabilirsiniz. Şifacılar bunu “sarıda yapma” tekniği diye adlandırmaktadırlar. Çünkü düşündüğünüz an sarıyı yaparsınız. İlk başlayanların pek çoğu sarı rengi yapabilmektedirler. Demek ki buradan yola çıkarak mavi yapabilmemiz için mavi olmanız gerekir. Bunun için de mavide olmak ne demektir diye kendi kendinize pek çok denemeler yapmanız şarttır.

### GÖNDERDİĞİNİZ RENGİ NASIL KONTROL EDERSİNİZ

Bir katedralin camlarından süzülen mavi ışıkta durduğunuzda veya mavi kıyafetler giydiğinizde neler hissedersiniz? Sizin için mavi ne anlam ifade ediyor? Burada önemli olan şey alışmış olduğunuz kalıplar içinde hissetmenizdir. Siz en çok görerek, işiterek veya hissederek mi algılıyorsunuz? Mavi sizin için bir renk, bir ses veya bir his midir? Kurşunlanmış cam kristallerini elinize alınız ellerinizi gökkuşağının tüm renkleri üzerine koyunuz. Her rengi nasıl hissediyorsunuz? Bu kez renkli camları veya renkli plastikleri elinize alınız onları günışığına tutunuz. Her bir renkle ilişkiniz nasıl? Her biri aynı

ebatta olan renkli kağıt parçalarını veya materyalleri alınız. Hepsini birbirine karıştırarak bir tepecik haline getiriniz. Gözleriniz kapalı olarak aralarından ikisini gelişi güzel seçiniz. Gözlerinizi kapatmaya devam ediniz. Neler hissediyorsunuz? Sevdiniz mi? İçinizde neler uyandırdı? Size enerji verdi mi? Sizi huzursuz mu yaptı? Sonra bu parçaları bedeninizin değişik bölgelerine yerleştiriniz. Bu rengi giymek ister miydiniz? Sonra gözleriniz hâlâ kapalı olarak hangi rengi en çok beğendiğinize karar veriniz. Şayet beğendiyseniz, bunun hangi renk olduğunu bilirsiniz. Şimdi gözlerinizi açınız. Her renkle ne kadar çok ilişki kurduğunuza siz bile şaşıracaksınız. Hattâ bazı renklerle ilgili önyargılarınızın bile ne kadar yanlış olduğunu göreceksiniz.

Şimdi kendinize bir arkadaş bulunuz, birbirinizin ellerini tutunuz ve belirli bir rengi seçerek birbirinize enerji gönderiniz. Hangi renkleri birbirinize gönderdiğinizi söylemeyiniz ve bunu daha sonra karşılıklı kontrol ediniz. Sürekli çalışınız ve çalışınız. Şunu unutmayınız ki kırmızı rengi gönderebilmeniz için birinci şakranızın temiz olması gerekir. Portakal rengini gönderebilmeniz için de ikinci şakranızın temiz olması gerekir, v.s. Bu egzersizleri yapmadan önce şakralarınızı temizlemeniz şarttır.

#### AURA'DAKİ RENKLERİN ANLAMI

Pek çok insan bana aura'larının renklerini sorar. Sonra da "O rengin anlamı nedir?" diye ekler. Bana böyle bir soru

yöneltildiğinde ben genellikle "Hangi katmanda?" diye onlara sorarım. Ya da henüz yapılanmamış kademelerdeki öncelikli renkleri söylerim: İçine sarı ve mor karışmış mavi derim.

İş arkadaşım olan Pat de Vitalis Emmanuel adındaki bir varlığın da medyumudur. Kendisi auraların rengini ruh kademesinde görür. Çünkü varlığı Emmanuel ona karşısındaki kişinin ruh kademesindeki aura rengini söylemektedir. Bu renklerin Pat için büyük bir önemi var, çünkü o bu renkler yardımıyla gördüğünü yorumlayabiliyor.

Ruh kademesindeki renkleri okuyabilmek için derin meditasyonla zihninizi temizlemeniz ve ondan sonra da dilekçi olmanız gerekir. Belli bir çalışmadan sonra bu renkler sizin zihninizde belirmeye başlar. Hattâ bazen bu renklere eşlik eden bazı şekiller ve işaretler de görebilirsiniz. Kırmızı görürseniz bu güçlü tutku ve duygular demektir. Bu gül pembesi ile karışık olduğunda aşk demektir. Temiz ve açık bir kırmızı özgürlük veya ifade edilmiş kızgınlık demektir. Koyu kırmızı içte tutulan kızgınlık, kindir. Kırmızı-oranj karışımı cinsel tutkunluğu ortaya koyar. Renk portakal sarısı olduğunda kişinin hırsları var demektir. Sarı olduğunda bu akıl ve zekâsı ile ilgilidir. Bol miktarda yeşili olan bir hasta oldukça fazla şifa ve iyileştirme enerjisine sahip demektir. Mavi öğretmenlerin ve duygusallığın rengidir. Mor renk görüldüğünde kişi ruh dünyasına derin bir şekilde bağli demektir. İndigo

mavisi ise daha da derin bir bağılığa işaret eder. Lavanta rengi ruha aittir beyaz ise gerçeğin rengidir. Altın sarısı Yaratan'la bağlantılıdır ve Yaratan'ın sevdiği sevgiyle, kullarına hizmetin rengidir. Gümüş rengi medyumluğun rengidir. Kadife siyahı uzaydaki kara delikler gibidir. Başka gerçeklere açılan kapılardır. Kestane rengi göreve hazırlık rengidir. Siyah ise ışığın yoksunluğudur veya derin bir unutmadır ki bu kansere yol açar.

## SEVGİ, TIP VE MUCİZELER

Bernie S.Siegel, M.D.

### DİNLENME

Dinlenme derken elbet ki TV karşısında uyuya kalmaktan veya arkadaşlara sohbet etmekten bahsetmiyorum. Demek istediğim şey zihinsel aktiviteyi sükûnete erdirerek, beden ve ruhu, dıştan gelen her türlü etkiden soyutlamak, böylece zihnin daha derin katmanları ile irtibat kurabilecek bir duruma hazırlarcasına karatahtayı silmektir. Burada esas amaç hafif bir trans durumuna geçmektir. Buna bazen Alfa hali de diyorlar. Çünkü beynin alfa dalgalarının frekansları derin bir sükûnet halinde saniyede 8 ile 12 dalga arasında değişir. Zaten bunu yaratabilmek hipnozun ve yoga meditasyonunun ilk safhalarıdır.

Pek çok dinlenme teknikleri vardır. Bunların hemen hemen hepsi oldukça bir-

birine benzer şekildedir. Bunlar derinlemesine bir şekilde Dr. Herbert Benson'un The Relaxation Response (Dinlenme Tepkisi) adlı kitabında mevcuttur. Yazar bu kitabında tıbbın bakış açısından bir yaklaşım sergilemektedir.

Başka bir metot Dr. Ainsle Meares tarafından geliştirilmiştir. Meares, tüm sözlü talimatların mantıki düşünceyi çok fazla stimüle edebilme yatkınlığının olduğunu ortaya koyuyor. Kanser vakalarında pek çok iyileşmenin sözsüz ortamlarda oluşturulabildiğinin altını çizmektedir. Burada hiç konuşmadan sadece sevgi sesleriyle hastaya dokunmak yeterli olmaktadır.

Dinlenme teknikleri ilk başta size zor gibi gelebilir. Özellikle Amerikalılar için dinlenme ve meditasyon biraz daha zor gelmektedir. Sürekli yapılan reklamlar, gürültü, şiddet ve medya tahriki en ufak bir sessizlik dakikasına bile izin vermemektedir. Sanki sessizlikle aramıza bir duvar örmüş gibiyiz. Halbuki ufak bir sessizlik bile bize yeniden düşünmeyi ve hissetmeyi sağlamaktadır.

### MEDİTASYON

Bir keresinde birisi "Dua etmek konuşmak, meditasyon ise dinlemektir" demişti. Evet gerçekten de günlük hayatın baskılarını ve kargaşasını dinlemeye geçici olarak ara verdiğimiz böylece de daha derin düşünce ve duygularımıza, bilinçaltımızın ürünlerine, bilincimizin saf barışına ve ruhsal uyanıklığa ulaşabildiğimiz yegâne metottur meditasyon.

Dinlemek sanki onu pasif bir metot haline getiriyor gibi ama aslında o aktif bir süreçtir. Meditasyon zihni dinlenmiş bir uyanıklığa odaklar. Bunu yapmanın pek çok yolları vardır. Bazı öğretmenler dikkatinizi sembolik bir ses veya kelimeye odaklamanızı veya bir mum ışığı ya da mandalaya bakmanızı söylerler. Bazıları da nefese odaklanır. Bu metotların sonucu hep aynıdır: Derin bir dinginlik boşluğu veya trans hali.

Rehberlerin yardımı ve biraz çalışma ile de bu tecrübeler sizi kozmik aydınlanmaya götürebilir. Ancak ilk başta çok az sonuç alabilirsiniz. Çalışmalarınız ilerledikçe konsantrasyonunuzun da arttığını görebilirsiniz. Yavaş yavaş dışardan gelen streslere eskisi gibi karşı koymamaya başlarsınız. Otobanda birisi sizi sıkıştırdığında artık kan basıncınız yükselmez. Sükûnetiniz sayesinde daha büyük tehlikelerden de korunmuş olursunuz.

Yaşam kalitesini bu denli yükseltebilen başka bir aktivite tanımıyorum. Bir keresinde göğüslerini meditasyon yoluyla büyötmek isteyen bir grup kadından mektup almıştım. Gerçekten de bunu başarmışlar aına sonuçta yaptıkları meditasyon göğüs ölçüsünün aslında hiç de önemli olmadığını ortaya koymuş.

Meditasyon sayesinde kan basıncınız, kalp atış hızınız, stres hormonlarınız dengeye oturabilir. Beyin dalgalarınızda değişiklikler olabilir. Bu fiziki değişiklikler sizin davranışlarınıza da yansır. Kalp krizi riskiniz minimuma iner. Meditasyon sayesinde ağrı eşığınız yükselir, biyolojik yaşıınız geriler. Meditasyonu çeşitli egzersizlerle kombine uygularsanız etkisi birkaç katına çıkar.

Kısacası meditasyon beden ve ruhtaki yıpranmayı en aza indirerek insanların daha iyi ve daha uzun yaşamalarına yol açar.



# Yaratıcı İmgeleme

Shakti Gawain'in aynı adlı kitabından

Özetleyen: Belgin Tanaltay



**YARATICI İMGELEME**, hayatta istediğiniz her şeyi yaratabilmek ve yaşamınızı olumlu yönde değiştirebilmek için zihinsel betimleme ve onaylamayı kullanma sanatıdır. **YARATICI İMGELEME**, günümüzde artık sağlık, eğitim, iş, sanat, spor alanında ve ruhsal evrimde, bu tekniğin bilincine varmış kişiler tarafından başarıyla kullanılmaktadır. Amerikalı yazar Shakti Gawain, bu kitabında bizlere, kendi yaşamımızın efendisi ve gerçek yaratıcısı olmamızı sağlayacak, basit, uygulanması kolay, ancak çok güçlü teknikler sunuyor.

**YARATICI İMGELEME** ile:

- \* Ruhsal gelişiminize hız kazandırabilir
- \* Yaratıcılık yeteneğinizi geliştirebilir
- \* Tam bir sağlık, canlılık ve iç huzuruna

kavuşabilir

\* İnsanlarla ve dünyayla daha doyum verici ilişkiler kurabilir

\* Mesleki hedeflerinize ulaşabilir

\* Refah ve bolluğa kavuşabilir

Ve daha sayısız şeyi gerçekleştirebilirsiniz!

## YARATICI İMGELEME NEDİR?

Yaratıcı imgeleme, yaşamınızda olmasını istediğiniz şeyleri yaratabilmek için hayal gücünü, düş gücünü kullanma tekniğidir. Yaratıcı imgeleme, yeni, yabancı, olağandışı bir şey de değildir. Çünkü onu her gün, daha doğrusu her dakika kullanıyorsunuz zaten. Bu sizin doğal düş gücünüzdür, ki o, evrenin, farkında olarak ya da olmayarak daima kullandığınız temel yaratıcı enerjisidir.

Geçmişte çoğumuz, yaratıcı imgeleme gücümüzü nispeten bilinçsiz bir şekilde kullandık. Çünkü, yaşamla ilgili içimizde derin bir biçimde yer etmiş olumsuz kavramlar yüzünden otomatik ve bilinçsiz bir şekilde yaşamdan hep yoksunluklar, engeller, sorunlar ve zorluklar bekledik; bunların kaderimiz ve kısmetimiz olduğuna inandık ve hayalimizde hep bu tip sahneleri canlandırdık. Böylece de yaşamımızda şu ya da bu ölçüde onları yarattık.

Yaşamınızda gerçekten istediğiniz şeyi sevgiyi, doyumunu, hazzı, başarnı, iyi ilişkileri, kendini ifadeyi, güzellik, mutluluk ve refahı, iç huzurunu ve uyumu, yürekten arzuladığınız herhangi bir şeyi elde etmek için doğal yaratıcı olan hayal gücünüzü bir teknik olarak, daha bilinçli bir şekilde kullanmayı öğrenebilirsiniz.

İmgeleme, zihinde bir fikir ya da resim yaratma yeteneğidir. Yaratıcı imgelemede, gerçekleşmesini istediğiniz bir şeyin açık ve net görüntüsünü yaratmak için düş gücünüzü kullanırsınız. Sonra, nesnel bir gerçek olana dek, bir başka deyişle, düşlediğiniz şeyi elde edene dek bu fikir ya da resime düzenli bir biçimde odaklanmayı ve pozitif enerji vermeyi sürdürürsünüz.

Fiziksel, duygusal, zihinsel ya da ruhsal düzeyde herhangi bir şeyi gerçekleştirmeyi amaçlayabilirsiniz. Kendinizi yeni bir evde, yeni bir işte ya da güzel bir ilişkiyi sürdürürken veya sakin ve huzur içinde hissederken hayal

edebilirsiniz. Örneğin, diyelim ki, bir türlü geçinemediğiniz bir kişiyle aranızda daha uyumlu bir ilişki yaratmak istiyorsunuz. Derin bir biçimde gevşeyip, sakin, huzurlu, meditatif bir ruh haline eriştikten sonra, hayalinizde ikinizi açık, dürüst ve uyumlu bir ilişki ve iletişim içinde canlandırın. Ve bu zihinsel görüntünün mümkün olabileceğini hissetmeye çalışın; daha doğrusu, dileğiniz çoktan gerçekleşmiş gibi hissetmeye çalışın.

Bu kısa ve basit alıştırmayı sık sık yineleyin; günde üç kez ya da aklınıza her geldiğinde olabilir. Eğer arzu ve amacınızda samimiyseniz ve değişime gerçekten açıksanız, ilişkinizin giderek kolaylaştığını, daha akıcı olduğunu ve söz konusu kişinin de daha kolay iletişim kurulabilecek hale geldiğini görürsünüz.

Ancak, bu teknik başkalarının davranışlarını "yönetmek" ya da kendi iradelerine aykırı bir biçimde davranmalarını sağlamak amacıyla kullanılamaz.

### I. Yaratıcı İmgelemenin İşleyiş Biçimi

Yaratıcı imgelemenin işleyiş biçimini anlamak için, birbiriyle ilişkili birkaç evrensel prensibi bilmek gerekir.

#### 1) Fiziksel evren enerjidir.

Bugün bilim dünyası artık fiziksel evrenimizin temel yapıtaşının enerji diye adlandırabileceğimiz bir çeşit güç ya da öz olduğunu keşfetti.

Nesneler, fiziksel duygularımızın onları algıladıkları düzeyde katı ve birbirinden ayrı görünürler. Ancak daha ince ve hassas düzeylerde, atomik ve atomaltı düzeylerde, katı maddeler, partiküller içindeki daha küçük partiküller olarak görünür ve giderek daha küçüklen bu zerrecikler sonunda saf enerjiye dönüşür.

Fiziksel olarak hepimiz enerjiz; içimizdeki ve dışımızdaki her şey de enerjiden oluşmaktadır. Hepimiz tek ve büyük bir enerji alanının parçasıyız. Katı ve bizden ayrı olarak da

algıladığımız şeyler gerçekte, hepimizi kapsayan asli enerjimizin değişik biçimleridir. Fiziksel anlamda da bizler 'bir' iz.

Enerji farklı hızlarda titreşir; bu yüzden denceden yoğunla farklı niteliklere, çeşitlere sahiptir. Düşünce nispeten ince, hafif ve bundan dolayı da çok hızlı ve kolayca değişebilen bir enerji şeklidir. Madde ise nispeten yoğun ve bu nedenle ağır hareket eden bir enerjidir. Tüm enerji şekilleri birbiriyle karşılıklı ilişkiindedir ve birbirlerini etkileyebilirler.

2) **Enerji manyetiktir**, (mıknatıs özelliğine sahiptir)

Enerjinin yasalarından biri de, belirli bir niteliğe ya da titreşime sahip enerjinin, kendisine benzer bir nitelik ve titreşime sahip enerjii çekme eğiliminde olmasıdır.

Düşünce ve duygular da manyetik enerjiye sahiptirler; bunun sonucu olarak da benzer yapıdaki enerjiyi kendilerine çekerler. Bu prensibi uygulamada da görebiliriz; örneğin bazen az önce düşündüğümüz kişiyle aniden "tesadüfen" burun buruna geliriz ya da "işimiz rast gider" ve o anda gereksindiğimiz bilgiyi içeren bir kitabı elimize alırız.

### 3) **Şekil fikri takip eder:**

Düşünce hızlı, hafif, değişken ve akışkan bir enerji şeklidir. Hemen bir anda belirir.

Bir şeyi yaratırken, onu önce bir düşünce şeklinde yaratırız. "Akşam yemeğini hazırlamam gerek" fikri yemeğin hazırlanmasından önce oluşmuştur. "Bir iş bulmalıyım" fikri de iş arayış bulma eyleminden önce oluşur ve bu örnekler sonsuza dek çoğaltılabilir.

Bir ressama önce bir fikir, ilham gelir, sonra tablosunu yapmaya başlar. Bir inşaatçı da önce bir fikirden kaynaklanan bir plan çizer, ondan sonra binayı yapmaya girişir.

Fikir de bir plan, proje gibidir; o, gerçekleşecek şeklin bir görüntüsünü yaratır; bu görüntü sonra, fiziksel enerjiyi manyetize ederek ve yönlendirerek bu şekle akmasını sağlar ve

sonunda da fiziksel dünyada onu oluşturur.

Sadece bir fikri ya da düşünceyi alıp eylemde bulunmadan zihnimizde tutmak bile bir enerjidir. Bu enerji şekli kendine çekip onu maddi düzlemde yaratmaya girişecektir. Eğer sürekli hastalık konusunda düşünürsek sonunda gerçekten hastalanırız; eğer güzel bir insan olduğumuza inanıyorsak, gerçekten güzelleşiriz.

4) **Radyasyon (bir merkezden yayılarak dağılma)** ve çekim yasası: Bu, evrene ne gönderirseniz onun size geri yansıtacağı prensibidir. "Ne ekerseniz, onu biçersiniz" özdeyişi bu prensibi içerir. Bu prensibe göre hayatta en çok düşündüğümüz, en güçlü biçimde inandığımız, en derinden beklediğimiz veya hayalimizde en canlı şekilde canlandırdığımız şeyleri kendimize çekeriz.

Olumsuz duygular içinde, korku dolu, güvensiz ya da endişeliyken kaçınmaya çalıştığımız aynı deneyimleri, kişileri ya da durumları kendimize çekeriz. Eğer temelde olumlu yaklaşımlara sahipsek, hayattan zevk, doyum ve mutluluk bekliyor ve bunların hayalini kuruyorsak, bu olumlu beklentilerimize uyacak kişileri, durumları kendimize çekeriz. Böylece, kurduğumuz hayallere ne kadar pozitif enerji yüklersek, hayallerimiz de o kadar çabuk ve yoğun biçimde gerçekleşmeye başlar.

## II. **Olma, Yapma ve Sahip Olma**

Hayatın üç düzeyi içerdiğini düşünebilir ve bunları olma, yapma ve sahip olma düzeyleri olarak adlandırabiliriz. Olma, yapma ve sahip olma, her kenarın ötekileri desteklediği bir üçgeni andırır.

Onlar birbirleriyle çatışma içinde değildirler. Hepsi aynı anda var olurlar.

**Olma**, canlı ve bilinçli olmanın temel deneyimidir. Bu derin meditasyonla ulaştığımız, kişinin kendi içinde tümüyle bütün ve huzur içinde olma halidir.

**Yapma**, hareket ve eylemdir. O her

canlının içinde akan ve canlılığımızı oluşturan doğal yaratıcı enerjiden kaynaklanır.

**Sahip olma**, evrendeki diğer insanlar ve nesnelere ilişkili olma halidir. Bu, insanların ve nesnelere hayatımıza girmelerine izin verme ve onları kabullenme, aynı ortamı onlarla rahatça paylaşma yeteneğidir.

İnsanlar sık sık, yaşamlarını geriye doğru yaşamaya kalkışır. Daha fazla şeye ya da paraya sahip olmaya çalışır; çünkü bu durumda istediklerini daha fazla yapabilecek ve böylece daha fazla mutlu olabileceklerdir.

Oysa aslında süreç tam tersine işler. Önce, gerçekten olduğumuz varlık olmalı (1) sonra istediğimiz şeye sahip olabilmek (2) için yapmamız gereken şeyi yapmalıyız.

Yaratıcı imgelemenin amacı :

\* Bizi, kendi olma halimize ulaştırmak;

\* Yapma eylemimize odaklanıp onu kolaylaştırmamıza yardımcı olmak;

\* Sahip olduklarımızı çoğaltıp geliştirmektir.

### III. Etkili İmgeleme

Yapmak İçin Dört Temel Adım:

#### 1. **Hedef Belirlemek:**

Sahip olmak, gerçekleştirmek ya da yaratmak istediğiniz şeye karar verin. Bu bir iş, bir ev, bir ilişki, refaha kavuşmak, daha mutlu olmak, daha sağlıklı olmak, güzelleşmek, daha iyi bir fiziksel duruma gelmek herhangi bir şey olabilir.

Önce yakın bir gelecekte gerçekleştirebileceğini hissettiğiniz hedefler belirleyin. Böylece kendi içinizde oluşacak olumsuz direnişlerle başa çıkmak zorunda kalmazsınız, aksine isteklerinizi gerçekleştirebilme başarısını en üst düzeye çıkartabilirsiniz. Sonraları deneyimli hale gelince, daha zor ve çaba gerektiren hedefleri, sorunları ele alabilirsiniz.

#### 2. **Net Bir Fikir Ya da Görüntü Yaratın**

Gerçekleşmesini istediğiniz şeyi ya da

durumu olmasını istediğiniz biçimiyle hayalinizde canlandırın, düşünün. Ancak bu şeyi şu anda zaten gerçekleştirmiş, olmuş gibi düşünmeye, hissetmeye çalışın. Kendinizi de o durumun içinde, arzu ettiğiniz şekilde görmeye çalışın ve sahneye mümkün olduğunca çok ayrıntı katın.

#### 3. **Sık Sık Üzerine Odaklanın**

Arzu ettiğiniz şeyin fikrini ya da görüntüsünü hem sessiz meditasyon seanslarında hem de gün boyunca aklınıza gelen her an sık sık zihninizde canlandırın. Bu şekilde o, yaşamınızın ayrılmaz bir parçasına dönüşür, sizin için giderek daha gerçek hale gelir ve siz de giderek onu daha başarıyla zihin ekranınıza yansıtabilirsiniz.

Arzuladığınız şeye tam ve net, ama hafif ve yumuşak bir şekilde odaklanın. Bunun için, çok fazla uğraştığınızı hissetmemeniz önemlidir, bu yardımdan çok engel oluşturur.

#### 4. **Ona Pozitif Enerji Yükleyin**

Hedefinize odaklanırken onunla ilgili olumlu şeyler düşünün. Bu arada kendi kendinize de güçlü, olumlu telkinlerde bulunun; elde etmek istediğiniz şeyin var olduğunu, size geldiğini ya da gelmekte olduğunu söyleyin. Kendinizi o arzuladığınız şeyi alırken ya da kazanırken görmeye çalışın. Bunlara "onaylamalar" denir. Onaylamaları kullanırken, taşıdığımız kuşku ya da güvensizlikten geçici olarak kurtulmaya, onları hiç olmazsa o anlık saf dışı etmeye çalışın.

Hedefinize ulaşmaya ya da artık ulaşma arzusu duymayınca kadar bu yöntemle çalışmayı sürdürün. Hedefler gerçekleşmeden önce sık sık değişebilirler. Bu da insanın değişim ve gelişim sürecinin tamamen doğal bir parçasıdır. Bu nedenle sahip olduğunuz enerji tükenince artık aynı amacı sürdürmeye çalışmayın eğer artık hedeflediğiniz şeye ilginizi yitirmişseniz, bu ona yeni bir bakışla bakmanın zamanı geldiğini göstermektedir. Bu hedefinizin

artık değiştiğini anlarsanız, bundan kendinizi mutlaka haberdar etmelisiniz. Önceki hedefe odaklanmadığınız gerçeği üzerine enine boyuna düşünüp kesin bir karara varın. Eski döneme son verip yenisini başlatın. Bu, yalnızca fikrinizi değiştirdiğiniz bir durumda karmaşaya düşmenizi ya da "başarısızlığa" uğradığınız hissine kapılmanızı önler.

Arzuladığınız şeye, hedefinize ulaştığınızda da işin tamamlandığını kendinize bildirmelisiniz. Sık sık arzu ettiğimiz ve tahayyül ettiğimiz şeyleri elde eder, ama başarıya ulaştığımızdan kendimizi bilinç düzeyinde haberdar etmeyi unuturuz. Bunun için kendinizi takdir etmeyi, "sırtınızı okşamayı" ihmal etmeyin ve evrene dileğinizi yerine getirdiği için şükranlarınızı sunmayı unutmayın.

#### **IV. Yaratıcı İmgelemenin Başarılı Olması İçin Üç Gerekli Unsur**

1. **Arzu:** İmgelemeyi seçtiğiniz şeyi yaratma ya da elde etmek konusunda gerçek bir arzuya sahip olmalısınız. Kendi kendinize önce, "Bu hedefin gerçekleşmesini gerçekten, yürekten arzuluyor muyum?" diye sormalısınız.

2. **İnanç:** Seçtiğiniz hedefe ve ona ulaşacağınıza ne kadar çok inanırsanız, onun gerçekleşme gücü de o oranda artar.

3. **Kabullenme:** Peşine düştüğünüz şeyi kabullenmeye ve ona sahip olmaya istekli olmalısınız. "Buna bütünüyle sahip olmayı gerçekten istiyor muyum?" diye kendinize sorun.

Bu üç unsurun toplamı sizin amacınızdır. Bir şeyi yaratmayı tam anlamıyla amaçladığınızda -yani derinden arzuladığınızda, onu yapabileceğinize tümüyle inandığınızda ve ona sahip olmaya bütünüyle istekli olduğunuzda-gerçekleşmemesi mümkün değildir.

Amacınız ne kadar açık ve güçlüyse, yaratıcı imgelemeniz de o ölçüde hızlı ve kolay

çalışacaktır.

#### **V. Basit Bir**

#### **Yaratıcı İmgeleme Uygulaması.**

Önce, arzu ettiğiniz herhangi bir şeyi düşünün. Bu sahip olmak istediğiniz bir nesne, gerçekleşmesini arzuladığınız bir olay, içinde bulunmaktan hoşlanacağınız bir durum ya da geliştirmek istediğiniz bir yaşam koşulu olabilir.

Kimse tarafından rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde, rahat bir biçimde oturun ya da uzanın.

Tüm bedeninizi gevşetin. Ayak parmaklarınızdan başlayarak başınıza kadar her adalenizin teker teker ve sırayla gevşediğini, tüm gerginliğinizin akıp gittiğini düşünün. Yavaşça ve derin bir biçimde karnızdan soluk alıp verin. Ağır ağır 10'dan 1'e kadar sayın ve her sayışta daha derinden gevşediğinizi hissetmeye çalışın.

Kendinizi gerçekten derin bir biçimde gevşemiş hissedince, arzuladığınız şeyi, tam arzuladığınız şekliyle zihninizde canlandırmaya (imgelemeye) başlayın. Eğer bir obje ise, kendinizi bu objeyle birlikteyken; onu kullanırken, arkadaşlarınıza gösterirken, ona hayranlıkla bakarken, onun zevkini çıkarırken imgeleyin.

Eğer bu, bir durum ya da olaysa, kendinizi bu durum ya da olayın içinde görün ve her şeyin istediğiniz gibi geliştiğini hayal edin. İnsanların neler söylediklerini ya da bu sahneyi daha canlı ve gerçek kılacak herhangi bir ayrıntıyı imgeleyebilirsiniz.

İmgeleme işini nispeten kısa ya da uzun bir zaman sürdürebilirsiniz önemli olan yaptığınız imgelemenin içimize sinmesi, doyum vermesidir. Bu bir çocuğun doğum gününde almayı umduğu armağanı düşlemesi gibi baştan sona tam anlamıyla zevk veren bir deneyim olmalıdır.

şimdi fikri ya da imgeyi zihninizde öylece tutarak, (sesli ya da sessiz ) kendinize son derece

olumlu, yapıcı bildirimlerde bulunun. Örneğin :  
" İşte ben, dağlarda harika bir hafta sonu geçiriyorum. Ne güzel bir tatil," ya da

"Artık ..... ile mutlu bir ilişkimiz var. Birbirimizi gerçekten anlamayı öğreniyoruz."

"Onaylama" denilen bu olumlu ifadeler, yaratıcı imgelemenin çok önemli bir parçasıdır. Onaylamak, "kesinleştirmek, sabitleştirmek, pekiştirmek" demektir. Eğer kuşklar ya da aykırı düşünceler ortaya çıkarsa, onlara diren-meyin. Böyle yaparsanız onları güçlendirmiş olursunuz. Bırakın bilincinizden akıp gitsinler, sonra olumlu bildirimlerinize geri dönersiniz.

Bu işleme, onu zevk verici ve ilginç bulduğunuz sürece devam edin. Bu beş dakika da olabilir, yarım saat de. Ancak her gün ya da yapabildiğiniz kadar sık tekrarlamamız iyi olur.

Eğer fiziksel olarak gevşemekte zorluk çekiyorsanız, bu konuda yardımcı olabilecek yoga ve meditasyon tekniklerinden yararlanabilirsiniz. Ancak, genellikle bir süre pratik yaptıktan sonra gevşeme işlemini kusursuz hale getirebilirsiniz.

Derin gevşemenin fiziksel ve zihinsel sağlığınıza da önemli katkıları vardır.

Yaratıcı imgelemeyi geceleri uyumadan önce ya da sabahleyin uyanır uyanmaz yapmak daha iyidir, çünkü bu saatlerde zihin ve beden zaten derin bir biçimde gevşemiş ve alıcı haldedir. İmgelemeyi yatarak da yapabilirsiniz, ancak uykuya dalma olasılığına karşı, yatağın kenarında ya da koltukta rahat bir biçimde sırtınız dik ve dengeli bir duruşla oturmanız daha iyi olur.

Omurganızın dik olması enerjinin akışına yardımcı olur.

## VI. Onaylama

Bir onaylama, bir şeyin zaten şimdiden öyle olduğu konusunda güçlü, olumlu bir

bildirimdir.

Çoğumuz, zihnimizde neredeyse kesintisiz süren bir iç "diyalog"un farkındayızdır. Zihnimiz sürekli kendi kendisiyle "konuşmakla"; hayat, dünya, duygularımız, sorunlarımız, diğer insanlar v.s. ile bitmek tükenmez yorumlarla bulunmakla meşguldür.

Düşüncelerimiz yoluyla "kendimize söylediğimiz" şeyler bugün yaşadığımız gerçeklerin temelini oluştururlar. Hayatta başımıza gelen şeylerin sorumlusu, kendi benzerlerini eninde sonunda kendine çekerek, gerçekte de "tezahür ettiren" bu düşünce şekilleridir.

Onaylama yapma uygulaması, bazı eski, yıpranmış, olumsuz düşünceleri (zihinsel gevezelikleri) daha olumlu fikirler ve kavramlarla değiştirmeye başlamamıza yardımcı olur.

Bu, kısa sürede yaşamla ilgili tutum ve davranışlarımız tamamen değişime uğratabilecek ve dolayısıyla kendimiz için yarattığımız şeyi de tümüyle değiştirebilecek güçte bir tekniktir.

Onaylamalar sessizce, sözlü olarak, yüksek sesle, yazılarak ya da şarkı veya nağme şeklinde söylenerek yapılabilirler. Her gün on dakika boyunca onaylama yapmak, onca yıllık eski zihinsel alışkanlıkları dengeleyebilir. Kendinize söylediğiniz şeyler konusunda bilinçli davrandıkça ve olumlu engin sözcükleri ve kavramları seçtikçe doğal olarak daha olumlu bir gerçek yaratabilirsiniz.

Onaylama Örnekleri:

*Gün geçtikçe her bakımdan daha çok geliyorum.*

*Şimdi sevgi dolu, doyum verici, mutlu kılıcı ilişkileri hayatıma çekiyorum.*

*Bu işte çalışmayı seviyorum ve maddi manevi büyük karşılık görüyorum.*

*İstedikğim her şeye sahip olmayı*

*onaylıyorum.*

*Daima açık ve etkin bir biçimde iletişim kurabiliyorum.*

*Artık yaptığım her şeyden zevk alıyorum.*

Onaylamalarla ilgili unutmamamız gerekenler :

a) Onaylama cümlelerinizi daima, gelecek değil şimdiki zamanda kullanın. Zaten varmış gibi düşünmek ve böyle söylemek önemlidir. "Harika bir işe gireceğim" demeyin; onun yerine "Şimdi harika bir işim var" deyin. Bu her şeyin oluşmadan önce zihinsel düzeyde yaratıldığı gerçeğini bilmektir.

b) Onaylamaları daima en olumlu biçimde yapın. Olmasını istediğiniz şeyi söyleyin olmasını istemediğiniz şeyi değil. Örneğin: "Artık, sabahları fazla uyumayacağım" demek yerine, "Artık, her sabah zamanında ve enerji dolu kalkıyorum" deyin.

c) Genelde, en etkili onaylama en kısa ve basit olandır. Bir onaylama, güçlü bir duygu ileten açık bir bildirim olmalıdır. Uzun, çok sözcüklü ve kuramsal onaylamalar duygusal vuruculuklarını, etkilerini yitirir ve "kafa turu" na dönüşür.

d) Onaylama yaparken yeni ve taze bir şey yarattığınızı daima hatırlayın. Zaten var olan bir şeyi yeniden yapmaya ya da değiştirmeye çalışmıyorsunuz. Böyle yapmak olana direnmek olur, ki bu da çelişki ve çatışma yaratır. Yaşamınızı şu anki koşullarıyla olduğu gibi kabullenme, ama aynı zamanda her anı, arzuladığınız ve sizi mutlu kılacak şeyi yaratmaya başlamak için yeni bir fırsat olarak görme yaklaşımına sahip olmalısınız.

e) Onaylamaları kullanırken onların gerçek olduklarını hissetmeye, içinizde bu konuda güçlü bir inanç yaratmaya çalışın. Kuşku ve tereddütlerinizi geçici olarak erteleyin ve tüm

zihinsel ve duygusal enerjinizi yaptığınızı onaylamaya yönlendirin.

Onaylamalar yalnız olarak da, imgelemeyle birlikte de kullanılabilirler. Onaylamaları daima günlük yaratıcı imgeleme saatlerinize dahil etmelisiniz.

*Yaratıcı İmgeleme Yalnız İyilik İçin çalışır:*

Yaratıcı imgelemenin gücünün zararlı amaçlar için kullanılabileceğinden korkmayın. Yaratıcı imgeleme, evrenin doğal olarak uyumlu, bolluk ve sevgi dolu akışına karşı kendi oluşturduğumuz engelleri aşma ya da yok etme aracıdır

Eğer bir insan bu güçlü tekniği zarar verici ya da yıkıcı bir amaç doğrultusunda kullanmaya kalkarsa, yalnızca karma yasasından habersiz olduğunu gösterir. Bu radyasyon ve çekim yasasıyla aynı temel prensiptir: "Ne ekersen onu biçersin."

Bu prensibi kendinize sürekli hatırlatmak için, yaptığınız her yaratıcı imgeleme seansına aşağıdaki cümleyi eklemeniz yararlı olur:

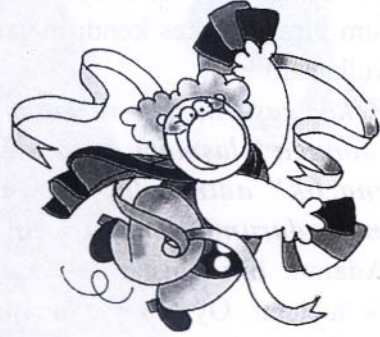
"Bu ya da daha iyi bir şey,  
şimdi benim için ve ilgili herkesin  
en yüksek iyiliği adına,

tümüyle doyum verici ve uyumlu yollarla gerçekleşiyor."

Örneğin, eğer işinizde terfi ettiğinizi imgeliyorsanız, sizin üstünüz olan kişinin işten çıkarıldığını hayal etmeyin; bu kişinin daha iyi, daha doyurucu bir göreve terfi ederek yerini boşalttığını imgeleyin. Böylece yaptığınızı imgeleme her ikinizin de iyiliğiyle sonuçlanır. Bu hayalin nasıl gerçekleşeceğini anlamak ya da onu adım adım hesaplamak veya en iyi nasıl sonuçlanabileceğine karar vermek zorunda değilsiniz; yalnızca en iyi şekilde sonuçlanacağını varsayın ve bırakın ayrıntılarla evrensel zeka uğraşsın.

# Hayatımız Mizah

Güngör Özyiğit



Dahi bir öğretmenden ileri düzeyde psikoloji eğitimi almak üzere bir araya gelen kadınlı erkekli bir grup. Biraz da kaçık ve uçuk gibi görülen öğretmen, fırtına gibi sınıfa girer. “Merhaba” bile demeden, pat diye tuhaf bir soru atar ortaya:

“Kadın ve erkek cinsel organlarının adları nedir?” Sınıfı bir sessizlik kaplar. Öğretmen sıkıştırır: “Her biriniz taşıdığınız cinsel organın ismini bilmiyor musunuz yani?”

Arada “penis” falan diye organlarının Latince ismini söylemeye çalışınlar olur. Ama öğretmen üstlerine giderek diretir: “Sizler günlük hayatta kızıp küfür ettiğinizde bu isimleri mi kullanıyorsunuz?”

Öğrenciler utanarak, kızarıp bozarak da olsa, her biri kendi dillerinden adlı adınca cinsel organının ismini söyler.

Bunun üzerine dahi öğretmen konuyu toparlayarak şöyle der: “Hiç biriniz bilemediniz. Kadın ve erkeğin

tek bir cinsel organı vardır. İsmi de BEYİN’dir!”

Böylece önemli bir konuyu en ilgi çekici ve akılda kalıcı bir biçimde özetler.

\* \* \*

Gelişmiş bir akıl, öğrenmeyi ve öğretmeyi iyi bilir. Ama akıl tanrısal bilgi ile denetlenmezse, kişiyi çizgiden çıkarır ve büyüklenip tanrılık taslamaya kadar götürür. Şunun gibi: Heykeltraşın biri, hemen her şeyin heykelini yapar. Bilgi, beceri ve yaratma hüneri ile her zorluğun üstesinden gelir. Çevresindekilerin de gaza getirmesiyle, kendini Tanrı gibi görmeye yeltenir. İçindeki Tanrı’ya seslenerek, artık O’na ihtiyacı kalmadığını, her şeyi yapıp becerebildiğini, her düşünceye somut bir varlık kazandırabildiğini, hattâ gerekirse İNSAN bile yaratabileceğini söyler. İçindeki Tanrısal ses: “Hadi yarat bakalım öyleyse” diye meydan olur! Heykeltraş iki eliy-

le toprak almak üzere yere eğildiğinde, tanrısal ses onu uyarır: “Dur bakalım biraz, herkes kendi malzemesini kullansın!”

*Zekâ, kestirmeden ve kolay yoldan sonuca ulaşmayı başardığında “kurnazlık” adını alır. Ve insanı bazen zor durumlardan kurtarır.*

Adamın biri uluslararası kaçakçı olarak suçlanır. Oysa böyle bir işle hiç mi hiç ilgisi yoktur. Ne var ki, kanıtların onu suçlu çıkardığı belirtilerek ondan aklanması için kendini savunması istenir. Ve adam yaratıcı bir

buluşla kendini savunarak aklanmayı başarır: “Ben koyu bir Fenerbahçe taraftarıyım. Bu durumda benim, uluslararası aktivite ile ne gibi bir ilgim olabilir?”

*Bir Fenerbahçeli olarak bunu anlamak kolay, ama anlatmak bir o kadar zor. Fıkra konusu olmaktan kurtulmak için kurnazlık yerine akıllı olmayı seçmek gerek. Galatasaray’ı yenerek Avrupa Şampiyonunu yendik diye sevinmek kurnazlık; Avrupa Şampiyonu olabilmeyi başarmak ise akıllılık.*

## SEVGİ DÜNYASI ABONE FORMU

*Yayın Süresi* : Aylık *Yıllık Dergi Bedeli* : 18.000.000  
*Dergi Bedeli* : 1.500.000 TL.  
*Adı Soyadı* : .....  
*Adresi* : .....

*Posta Kodu* : ..... *İlçe* : ..... *Şehir* : .....

*Tel* : ..... *Fax* : .....

*Firma Adı* : .....  
*Vergi Dairesi* : ..... *Vergi Numarası* : .....

1. Lütfen Kredi Kartı hesabımdan alınız. .... VISA ..... MASTER ..... EUROCARD

*Kart No* / ..... / ..... / ..... / ..... / *Son K. Tarihi* / ..... / ..... / *İmza* :

2. Bir yıllık abone bedeli olan 18.000.000TL'nı Sevgi Yayınları Tiç.Ltd. Şti. adına Yapı ve Kredi Bankası Şaşkımbakkal/ İstanbul Şubesi 100-1516-4 numaralı hesaba veya 385999 nolu Posta çeki hesabına yatırdığınızı belgeleyen dekontla birlikte bu kartı adresimize yollayınız veya fakslayınız.

SEVGİ DÜNYASI P.K. 471, Beyoğlu - 80090 İstanbul

Tel: (0212) 252 85 85 - (0212)268 00 99 Fax: (0212) 227 01 97 - (0212) 270 22 52

*Abone Sorumlusu* : Kazım Erdemoğlu