

SEVGİ

DÜNYASI

Ocak 2023 Sayı: 649

Ruhsal Olayların
İnsan Yaşamına Etkileri

Gerçeğin Diyeti

Kuşbakışı 18.Yüzyıl

Onur Başkanı:
Dr. Refet Kayserilioğlu

Sahibi ve Genel Yayın Müdürü:
Ayşegül Kayserilioğlu

Yazı İşleri Müdürü:
Güngör Özyiğit

Yayın Kurulu:
Güngör Özyiğit
Nelda Bayraktar
Hale Ürkmezgil

Haberleşme
ve Okur/Abone İlişkileri:
0535 455 42 23

Yönetim Yeri:
Hayri Eğmezoğlu Sk. İkizler Ap.
No: 8 D: 32 Erenköy/İst.

Baskı:
Hedef Dijital Baskı
Taksim Cad. No: 19/A
Taksim/İstanbul

Kapak Resmi:
"İdyl", Michael Satarov

İÇİNDEKİLER

Ruhsal Olayların
İnsan Yaşamına Etkileri 2
Dr. Refet Kayserilioğlu

Kuşbakışı 18. Yüzyıl 7
Ahmet Kayserilioğlu

Gerçeğin Diyeti 11
Güngör Özyiğit

Haset ve Kıskançlık 15
Nihal Gürsoy

Gelişmeyi Önleyen
Duygu: Korku 21
Seyhun Güleçyüz

Her Zaman Şükredebilmek 26
Belgin Tanaltay

Düşüncenin
Maddeleşmesi 10 34
Der: İsmail Hakkı Acar

Rezonans Odası ve Ötesi 41
Çeviren: Nelda İnan

Işık Balonu..... 47
(Canlı Kryon Celsesi)

Sevgili Dostlar

Sevgi Dünyası ailemizin bir üyesini daha kaybettik. Sizler onu dergimizin sayfalarında görmezsiniz ama digital âleme ve internet ortamına hakimiyetinden dolayı sizlerin kolayca okumanız için onun hazır hale getirilmesinde büyük emeği ve katkıları vardı Mazhar Rauf Yektay'ın. Asırlardır İstanbul'un yerlisi olan seçkin bir ailenin ferdiydi. Ama o tüm doğallığı ve zekâsıyla geçmişe takılıp kalanlardan değil, geleceğe bakanlardandı. Ruhen de asil, nazik ve kibar; karşısındakine en ufak bir ağırlık ve zahmet vermeyen, ışıklı ve güzel bir insandı. Hani bir söz vardı ya: **“Seviniz, çünkü sevenler, gerçek sevenler, yaşlanır ama ihtiyarlamaz...”** Bu sözün canlı örneklerinden biriydi o. Ve bizim ağabeyimiz, dostumuz, kardeşimizdi. Dünya hayatında birbirini gerçekten sevenlerin buluşması, dünyanın oyalayıcı ve geciktirici şartları nedeniyle daha zor olabilirken, dünya ötesi diğer tarafta buluşmak daha kolay olabilir. Umarız önceden geçiş yapmış dostlarla buluşmuş, uzun mesafeleri bir çrpıda geçerek hayırlılar arasında dinleniyor, güzellikler içinde varoluyorlardır. Hepsine bizden sevgiler, saygılar olsun.

Ne maddi bir borcu ne de bir gönül borcu olmaksızın sadece helâl ve temiz rızıkla geçinmenin huzuru, bu huzurla derin nefesler alarak şükürle yaşamının nimeti ve güveni başka nerede bulunabilir. Her türlü istekleri ve arzuları gerçekleştikçe rahat ve mutlu olacaklarını zannedenler ne büyük bir yanılğı içindedirler. Avrupa'daki ülkelerden birinin kraliçesi doğum gününde yapılan bir söyleşide hayatında hiç mutlu olmadığını söylemişti bir zaman. Belki öyle hayatlardan çıkarılacak nice dersler vardır. Huzuru, güven içinde yaşamayı, korunmayı istiyorsak, sadece gözümüzün gördüğü ile yetinmeyip daha derini düşünerek bakmalıyız her şeye. **“Siz sizin gönlünüze değil, yalnız O'na ibadet ediniz. Ve biliniz ki, doğru düşünmek, gerçek bir ibadettir.”** Bu huzura erenler, unutmayalım hiç hak etmedikleri halde haksızlığa ve kötülüğe uğrayanları, zalim elinden zulüm görenleri, bir hiç uğruna özgürlükleri ve yaşamları ellerinden alınanları. Onlar için çok dileyelim, onları daha çok sevelim. Sahip olduğu ayrıcalıkların kendisini başkalarından üstün görmeye hak kazandırdığını zannetmek, başka büyük bir yanılğıdır. **“Siz bir yere vardığınızda hayırla, duymayacaksınız varamamış olanların feryadını ve basmayacaksanız üstüne kötülüklerinizin, işte ondan sonra hiçbir şeyi gerçekten duymayacaksınız.”** Hep ölçü, hep doğru ve temiz düşünce ve her zaman terazi elde sevgili dostlar.

En Derin Sevgilerimizle **SEVGİ DÜNYASI**

İnsanlık asırlar boyu tek gerçek olarak maddeyi görmüş olmasının etkisinden bir türlü kurtulamamaktadır. Ama eski realiteler hızla değişmeye başlamıştır. Maddeyi ve ruhu aynı önemle ele alma dönemi başlamıştır. Zamanla eksiklikler giderilecektir.

Ruhsal olaylar bugün bütün dünyada Parapsikoloji bilimi adı altında öncelikle ABD’de ve Rusya’da inceleniyor, oluş şekilleri araştırılıyor. Bu araştırmaların bir eksik yönü, yalnızca insanların ve medyum durumundaki hassas kişilerin incelenmesidir. Oysa bu olayların oluşumunda bedensiz ruhların da etkisi var.



Dr. Refet Kayserilioğlu

Ruhsal Olayların İnsan Yaşamına Etkileri

Emanuel Swedenborg çeşitli bilimsel araştırmaları ve teknik buluşları olan İsveçli bir bilginidir. Fakat günün birinde şaşırtıcı görüntüler görmeye başladı. Başka şehirlerde olan olayları olduğu gibi görüyor ve gördüklerinin doğruluğu anlaşılıyordu. Sevilen, saygıdeğer ve ünlü bir kişinin böyle bilimleri ve telepatik duyuları çok kişiyi şaşırtıyor ama bir açıklamasını da yapamıyorlardı. Swedenborg bir seferinde İsveç'in başkenti Stockholm'den 500 km uzaklıktaki Göteborg şehrinde bulunuyordu. Bulutsuz gökyüzünde korkunç bir manzaranın hayalini görmeye başladı. Gözleri fal taşı gibi açılmış olarak gördüğü manzarayı dehşet duyarak ve heyecanla anlatmaya başladı. "Burası Stockholm, Stockholm yanyor, alevler hızla yayılıyor, önleyemiyorlar. Uğraşları boşuna oluyor, ah koca şehir kül oluyor..." Şehrin hangi semtleri yanyor, yangın nereden başlamış, nerelere

yayılıyor ve saatler sonra da yangının nasıl söndüğünü söylüyor.

Etrafında onu dinleyenler ve halini görenler hemen saati saatine anlattıklarını kaydediyorlar. Tekin olmadığı daha önce de söylediklerinin gerçekleştiği bilindiği için, onun izlenimlerine ve bildirdiklerine daha çok önem veriliyor. Olayın olduğu yıl 1756. O tarihte ne telefon ne de telgraf henüz icat edilmiş değildi. Birkaç gün sonra Swedenborg'un görüp anlattığı olayların en küçük ayrıntısına kadar gerçeğe uyduğu görüldü. Bu olay bütün Avrupa'yı heyecana düşürdü. Çeşitli bilimadamları ve meşhur Kant da olayı inceleyenler arasındaydı. Hepsi doğruluğunu kabul ettikleri bu olayı izah etmek olanağını bulamadılar.

KEITH MILTON RHEINHARD TÜRKİYE'YE GELİYOR

Bu anlatacağım olay da benim şahit olduğum bir

olaydır. Yıl 1957. Bir haber alıyoruz Amerikalı medyum Keith Milton Rheinhard Türkiye'ye geliyor. O sırada Metapsişik Cemiyetinin başkanıydım ve ayrıca Dr. Bedri Ruhselman'la da evinde özel çalışmalarımız ve celselerimiz oluyordu. Amerikalı medyum heyecanla karşıladı. Önce cemiyetin lokalinde, sonra tanınmış spiritüalist Dr. Sevil Akay'ın Nişantaşındaki evinde, daha sonra da Eminönü Öğrenci Lokalinde herkese açık birer toplantı düzenledik. Medyum o zaman 20-22 yaşlarında ince uzun boylu bir delikanlı idi. Yaşadığı şehir olan Seattle'da (Kaliforniyanın kuzeyindedir) bir Spirit Birliğinin başkanıydı. Komple bir medyum olan Rheinhard celselerde kendilerine bilgiler veren rehber varlığının talimatına uyarak dünyayı dolaşıyordu. Rheinhard ilk yaptığı denemede telepati ve ruhsal görü gösterileri yaptı. Kişilerin düşündüklerini, o esnada

onları en çok nelerin meşgul ettiğini söyledi. Sonra telepati ve iskam-bil kağıtlarına kişiler dikkatle bakarken onların baktıkları kartları bildi. Bu esnada gözleri bir bezle kapalı idi. Bazı kişilerin geleceği hakkında bilgiler verdi. İkinci akşam Dr. Sevil Akay'ın evinde aracısız ses seansı yaptı. Aracısız ses, medyumun ağzını kullanmadan gelen ruhların bir borudan konuşmasına deniyor. Gerçekten medyum ağzına su aldı, sonra ağızı plasterle iyice yapıştırıldı. 5 cm genişliğindeki plasterin yanaklarına yapışan uçlarına bir tanınmış kişi imza attı. Plaster yerinden oynamışsa imzanın yeri değişirdi. Sonra medyum bir köşeye gerilmiş beyaz çarşaftan bir perdenin arkasında bir sandalyeye oturdu. Medyumun elleri ve bacakları bağlandı. Bu halde medyum hiçbir hareket yapamazdı. Ama biraz sonra içi boş megafon tarzındaki deney borusunun içinden sesler gelmeye başladı. Konuşulanlar İngilizce

idi. Boru sallana sallana havalandı, perdenin üstüne kadar çıktı. Ve orada sallanıyordu. Gelen ruhlar celsede bulunanların yakınları idi. Hepimizin arkadaşı olan merhum Rıfat Özdoruk geldi, sevgilerini söyledi. Medyumun rehber varlığı Özdoruk hakkında çok doğru bilgiler verdi. Bu celsede tanınmış birçok kişi vardı. Üçüncü tecrübe Eminönü Öğreni Lokalinde (eski halkevi) oldu. 500 kişiden fazla bir topluluğun önünde salonda bulunanların ölmüş yakınlarından mesajlar getirdi. Haber alan kişiler verilen bilgilerin doğru olduğunu, karşılındakinin ölmüş yakınları olduğunu doğruladılar. Herkes heyecanlandı. Bir örnek vereyim: Celse esnasında medyumun gözü bantla bağlı idi. "Salonda sağ tarafta üçüncü sırada oturan şu bey, oğlunuz 15 yaşında ölmüştü" diye söze başladı. O bey cevap verdi: "Doğru". "Oğlunuz öldüğü zaman Güneydoğuda (Urfa'da) sarı boyalı iki katlı evde

oturuyordunuz. Siz üst katta idiniz." Baba hep "Evet doğru" diyordu. "Oğlunuz çok iyi, orada sizin yerinizi hazırlıyormuş, üzülmesinler" diyor. Babanın gözyaşları görülecek şeydi. Amerikalı medyum Urfa'daki sarı boyalı evi, 15 yaşında ölen oğulu nereden bilecekti?

RUHSAL OLAYLAR NASIL OLUŞUR?

Ruhsal olayların pek çok çeşidi var. Bunların hepsini bir yazı içinde anlatmak imkânsız. Yalnız bizim için önemli olan bu olayların nasıl oluştuğunu bilmektir. Yağmur yağması, Güneş doğması, gece olması, rüzgâr esmesi maddi olayların bir kısmıdır. Çiçek açması, ağaçların meyve vermesi, hayvanların ve insanların yavru-laması, midenin , kalbin ve bütün organlarımızın çalışması ruhsal ve maddesel olaylardır. Ama üzüntü, neşe, düşünce ve tahayyül beyni ve ruhu ilgilendiren olaylardır. Ruh olmadan beyin kendi başına çalışmaz.

Ölüm olayı bunun açık misalidir. Kalp durmasıyla olan bir ölümden, beyin hücreleri ve tüm organlar sapasağlam olduğu halde ruhun tesiri kesildiği için beden canlanamaz.

RUH NEDİR?

Ruh için düşünce sahibi, kendiliğindenlik özelliği bulunan, şuurlu bir etken güçtür diyebiliriz. Ruh aslında “BEN” dediğimiz yönümüzdür. Ben, yani ruhumuz, bedenimize bağlı değildir, aksine bedene hükmedendir. Ruh ve akıl birbirinden hiç ayrılmayan iki özümüzdür. Beden ruhun Dünya’da kullandığı otomobili veya giyindiği elbisesidir. Beden bozulur ve ruhumuzun etkilerini alamayacak hâle gelirse, beden otosunu terk eden ruh, bizim göremediğimiz başka bir âlemde yaşamına devam eder. Ruhun esas dili mânâ alışverişidir. Yani telepati ve klervoyans (ruhsal görme) dediğimiz olaylar ruhun öz anlaşım araçlarıdır. Ruhlar dünyasında aralarındaki

anlaşım bu yolla olmaktadır. Ruh bedene bağlanınca çevresindekiyle beynin algılamalarıyla anlaşmaya alışıyor. Telapatik yolları ancak uykuda kullanıyor. Ama medyum dediğimiz kişilerde bu yollar açık kalıyor ve onlar ruhsal alışlarını öylece sürdürüyorlar.

Çocuklarda telepatik ve diğer ruhsal yetenekleri daha belirgin oluşlarında ki esas neden, onların ruhsal alış yollarının tam kapanmamış, yani beyin kanalıyla alışa tam alışmamış olmalarından dolayıdır.

RUHSAL GÖRME ve DUYMA

Ruhsal duyma ve görme gibi olaylarda, gelen anlam ve imajları alan önce ruh yönümüzdür. Ruh yönümüz alıp idrak ettiği bu şeyleri daha sonra beyne aktarıyor. Hâlbuki normal insanda alış ve idrak bunun tersi yoldan oluyor. Yani önce duyu organlarından gelen algılar beyinde toplanı-

yor. Beyinde toplanan bu bilgileri akıl ve sonra ruh idrak ediyor. Ruhsal olayların oluşumunda ruh ilk etkindir. Ruh bu etkilemelerinde kendi yeteneklerini kullanıyor. Elbette bu yetenekler gelişmiş ruhlarda daha çeşitli olacaktır. Nostradamus, Swedenborg ve K.M. Rheinhard gibi medyumlarda hem telepati hem ruhsal görme hem de ileride olacak olaylar hakkında daha üst ruhlardan bilgi alıp onları insanlara iletme gibi yetenekler ve daha birçokları birarada bulunabilmektedir.

PARAPSIKOLOJİ

Ruhsal olaylar bugün bütün dünyada Parapsikoloji bilimi adı altında öncelikle ABD’de ve Rusya’da inceleniyor, oluş şekilleri araştırılıyor. Bu araştırmaların bir eksik yönü, yalnızca insanların ve medyum durumundaki hassas kişilerin incelenmesidir. Oysa bu olayların oluşumunda bedensiz ruhların da etkisi var. Onların

ilerlemiş olanlarının bu konudaki bilgileri daha fazladır. Bu sebeple onların yardımlarının da alınması, olayların çok yönlü olarak incelenmesi gerekir.

İnsanlık asırlar boyu tek gerçek olarak maddeyi görmüş olmasının etkisinden bir türlü kurtulamamaktadır. Ama eski realiteler hızla değişmeye başlamıştır. Maddeyi ve ruhu aynı önemle ele alma dönemi başlamıştır. Zamanla eksiklikler giderilecektir.

RUHSAL OLAYLARIN ETKİLERİ

Beden içinde, bedene tabi olmayan bir ruh yönümüz varsa, onun bedene bağımlı olmayan davranışları da var demektir. Bunların var olduğunu hipnotizma, ekiminezi, telepati, kler-voyans gibi olayların incelenmesi apaçık göstermektedir. Ruhun bu beden üstü davranışlarının bilinmesi, öğrenilmesi ve onları geliştirme yollarının bulunması şüphesiz

insanlara çok büyük güçler kazandıracaktır. Bu yöne eğilimesi ve tam olarak incelenmesi ilimde büyük değişikliklere yol açacaktır.

DÜNYA ÖTESİ YAŞAM

Ayrıca bedenden sonra yaşayan bir ruh yönümüz varsa, dünya hayatımız ve bu hayattaki her çeşit davranışımız dünya ötesi hayatımızı etkileyecek ve şekillendirecek demektir. Öyleyse ölüm ötesi hayatımızdaki huzurumuzu ve mutluluğumuzu dünyadaki davranış ve düşüncelerimizle hazırlamaktayız. İnsan bunları bilirse kendine daha bir çeki düzen verir. Varacağımız bir önemli sonuç da, dünyaya gelişimizin, gidişimizin ve yaşayışımızın belli bir gayesi ve hedefi olduğu gerçeğidir. İşte yaşam bilgisinin en önemli bölümünü bu konu oluşturmaktadır.

HAKÇA YAŞAMANIN ÖNEMİ

Dinler ve insanlığa yol gösteren öncüler, yaşam

bilgisinin bu bölümüne çok önem vermişler ve bu yönde insanları aydınlatmaya ve eğitmeye gayret etmişlerdir.

Parapsikoloji ilmi, dinlerde bildirilen gerçeklerin bir yönünün laboratuvar deneyleri olmaktadır. Bu deneyler ve bu konudaki bilgiler arttıkça daha insanca, daha hakça ve daha sevgi dolu yaşamanın ne kadar büyük zorunluluk olduğunu apaçık göreceğiz.

SEVGİ ve BİLGİ

Dünyada bulunuşumuz bilgilerle güçlenmek, kendimizin dışına taşmak, kendimizden başkalarını da kendimiz gibi görmek ve kendimiz gibi sevmek içindir. O'nun sevgisinden ve bilgisinden var olanlar için sevgi ve bilgi esastır, aynı zamanda varlıkların temel taşıdır. Varlıklarını sevgi ve bilgiyle geliştirenler daha büyük kudretlerle bezenip daha mutlu ve daha üstün yerlere geçmeye hak kazanabilirler.

Rehberlik Bilgilerinin Düşündürdükleri: 37

Kuşbakışı 18. Yüzyıl

Ahmet Kayserilioğlu, Psikolog



ÖRTÜLÜ İNKÂRCILIK

Avrupa'nın karanlık Ortaçağ zihniyetinden kurtulması, Arapça'dan Lâtince'ye çevrilen bilim ve felsefe kitaplarıyla başlamıştı. 13. yüzyılda kurulan üniversitelerle kurtuluşun devamlılığı sağlanmış, Rönesans ve Reform devrimleriyle zihinleri Ortaçağa

bağlayan zincirler bir bir kırılma aşamasına ulaşmıştı. 1700'lere gelindiğinde bilimsel bir kafa yapısıyla yepyeni buluşlar, teoriler ve kanunlarla bilgide patlama tarzında muhteşem bir gelişme sağlanmıştı.

Avrupa'nın lâik düşünürleri, evrene, dünyaya ve olaylara Hristiyanca yorum-

lara tutsak olmadan hür bir zihinle yaklaşabiliyorlardı artık. Bertrand Russell bunu ne güzel belirtir:

"1600'de sayısı az olan birkaç kişi hariç, zihinler çoğunlukla henüz Ortaçağ havasını taşımaktaydı. 1700'de ise eğitim görmüş kişilerin zihinsel tutumu bütünüyle moderndi" (Batı Felsefesi Tarihi - Yeniçağ s:107)

Avrupa'da bilimsel gelişmeye paralel olarak, dünya hâkimiyetinin ilk adımları da atılmaya başlanmıştır. Amerika kıtasının keşfi, uzak deniz seferleri, Asya, Afrika, Avustralya'da elde edilen topraklar; ticaretin ve zenginliğin artışı da beraberinde getirmiştir. Şehirler büyüyor, burjuva sınıfın serveti artıyordu. Artık Avrupalılar dünya zevklerinden doya doya yararlanmak istiyorlardı. Henüz materyalist değillerdi. Gerçi Hıristiyanlığın etkisi azalmıştı ama 18. yüzyılın lâik düşünürlerinin pek çoğu inkârcılıktan uzaktı. Herşeyi vareden, düzeni sağlayan ve hareketin, enerjinin kaynağı olan Allah inancı kafalarına hâkimdi. 1750'lere geldiğinde kenarından köşesinden, Allah inancı da tartışılmaya başlanmıştır. Bir tıp doktoru olan De La Mettrie'nin (1709 - 1751), 1748 de yayınladığı L'homme- Machine (Makina-İnsan) kitabında, insan bedeninin bir makine olduğu, ayrıca bir ruhunun bulunmadığı biyolojik örneklerle dile getiriliyordu. Allah'ın varlığı konusunda açıkça bir inkâra sapılmamakla beraber, bu sorunun insanoğlunun gündeminden çık-

masının gerektiği, çünkü mutluluğumuza birşey katmadığı ifade edilerek, sırf beden ve madde üzerinde durulması öğütleniyordu.

DOBRA DOBRA İNKÂRCILIK

De La Mettrie'deki bu "örtülü inkârcılık", 20 yıl kadar sonra Baron D'Holbach'ın (1723 - 1789) kaleme aldığı kitaplarla "dobra dobra inkârcılık" döneminin açılmasını sağlıyordu. Baron D'Holbach'ın, Kilise'nin tepkisinden çekinerek, ölmüş bir yazarın adıyla 1770'de yayınladığı "Système de La Nature" (Doğa Sistemi) kitabında Allah'ın yokluğu öylesine açık ifadelerle ortaya konmuştur ki, kitap sonraları "Materyalizmin İncili" diye adlandırılmıştır. Dili çok ağıdalı olduğundan ancak aydın kişilere seslenmektedir. 1772'de "Le Bon Sens" (Akliselim-Sağduyu) adı altında halk için yayınladığı kitabında ifadeler çok basitleştirilmiş ve sık sık yapılan tekrarlarla dinsizliğin ve Allahsız'lığın propagandası yapılmıştır. Bu nedenle kitap sonraları "Ateizmin İlmihali" diye anılmıştır. 1928'de Lâtin harfleriyle Türkçemize de çevrilmiş olan bu kitap, ilk orijinalinde olduğu gibi, sanki Jean Meslier isimli bir Hıristiyan rahibinin, ölümünden sonra yayınlanması için bıraktığı bir vasiyet kitabı gibi sunulduğundan, Baron D'Holbach'ın adı geçmemektedir. Kitap Batı'dan gelen her şeyi hayranlıkla kabul eden o dönemin Türk aydınları üzerinde inançların sarsılması bakımından önemli rol

oynamıştır. 18. yüzyılın ikinci yarısında De La Mettrie, Baron D'Holbach gibi yazarlar aslında çok azınlıktadır. Yanlarına Ansiklopedicilerden birkaç isim daha koyabiliriz; hepsi o kadar. Hattâ Baron D'Holbach'ın yakın arkadaşı, Büyük Ansiklopedi'nin baş yazarı Diderot (1713-1784) bile kafası bir o yana, bir bu yana gittiğinden dolayı "karmakarışık" bir ruh hali sergilemektedir. Önceleri De La Mettrie'ye karşı, Kelebeğin kanadındaki ve sineğin gözü'ndeki mükemmel yapıyı öne sürerek İlâhi bir zekânın varlığını kanıtlamaya çalışırken; sonraları özellikle Baron D'Holbach grubuyla arkadaşlığının yoğunluk kazandığı dönemlerde, "Yeryüzündeki adaletsizlikleri" dile getirerek İlâhi gücün varlığından kuşkularını ortaya koymaktadır.

TANRI VAR AMA...

Aslında o dönemin en etkin kişilerini ne kilise'de ne de inkârcılar arasında aramamak lâzım. Voltaire (1694-1778) gibi bu ikisinin tam ortasında yer alan Deist'ler (Yaradancılar) en etken olanlardı. Bunca engizisyon işkencelerinden, akla ve bilime aykırı bunca safsatalardan sonra Kiliseye inancını kaybetmiş, ancak evrendeki büyük düzenin farkına vardıklarından Allah inancına sımsıkı yapışmış kişilerdi onlar. Voltaire, yayınladığı "Felsefe Sözlüğü" kitabında yeri geldikçe Baron D'Holbach'ın Doğa Sistemi'ndeki kanıtları çürüterek, Allah'ın varlığı konusun-

da peş peşe örnekler sıralamaktan, bu konuda epeyce mürekkep harcamaktan kendini alamamıştır. Ancak öte yandan Kiliseyle savaşımayı bir yaşam gayesi haline getirmiştir. Kitaplarının yanı sıra, yazdığı binlerce mektup hep bu savaşın ateşli ifadeleriyle doludur. Tüm mektuplarını Kiliseyi kastederek slogan haline getirdiği bir cümleyle bitirmektedir: "Ecrasez L'infame!.." (Alçağı Ezin!..) Ancak her şeye rağmen din, toplum hayatında yine ayakta kalmayı beceriyordu. Gönüllü hizmetlerle, yoksulların, dertlilerin yardımına koşan fedakâr Hıristiyan grupları, eğitime harcanan bin bir emek, fethedilen deniz aşırı ülkelerde misyoner ruhuyla dinin yayılması için gösterilen büyük çabalar, Kilise'nin güzel sanatlarla, özellikle musikiyle ilgisini kesmemesi, kapitalist ekonomiyi destekleyen Protestan mezhepleri, Hıristiyanlığın toplum hayatındaki dinamizmini devam ettiren başlıca etkenlerdi. Ne var ki düşünce dünyasında bunların pek fazla tesiri görülüyordu. Hükmeden dindışı lâik düşünceydi.

AKIL ve MANTIK TATMİN EDİLMEDİKÇE

Aslında bir doktrin, ideoloji, yaşam biçimi ve öğretinin sadece duygulara seslenerek uzun ömürlü olacağını sanmak en büyük yanılıdır. İnsan üç ana öğenin birleşmesinden oluşmuş bir varlıktır: Beden, akıl ve ruh... Bu üçünün birden ihtiyaçlarına cevap vermesi halindedir ki bir öğretisi kalıcı olmayı

başarabilir. O dönemde Hıristiyanlık duygulara seslenmesini sürdürerek, insan ruhunun önemli bir ihtiyacını karşılamakla beraber, dünya zevklerinden uzak bir hayatı öğütleyen Katolik inançların katılığı dolayısıyla, bedensel ihtiyaçları ıskalıyor; hür düşünceye baskı uygulayarak, aklın ortaya koyduğu soruları cevapsız bırakıyordu. 17. yüzyılda filozof Spinoza, tutarlı bir mantıkla kutsal kitap eleştirisi yapmış, daha sonra onun izinden giden rahip Richard Simon bu eleştiriyi metodik hâle getirmişti. Artık dil bilimi, gramer ve tarihsel veriler ışığında kutsal metinler eleştirisel bir zihniyetle ele alınıyor ve sonucunda kutsal kitabın bozulmalara, eklemelere ve çıkarmalara maruz kaldığı açıkça ortaya konuyordu. Kilise'nin cevabı zorbalıktı, kitabı yasaklamak, ya da yok etmektir.

Akıl tatmin olmayınca sormaya devam eder. Bu nedenle Kutsal Kitap tartışmaları 18. yüzyılda da varlığını sürdürdü. Örneğin İngiltere'de Cambridge Üniversitesinde görevli papaz Dr.Thomas Woolston 1727 - 1729 yıllarında 60.000 kişinin satın aldığı 6 ayrı makalesinde İncil'deki akla aykırı hususları hiç çekinmeden cesaretle bir bir ortaya dökmekten çekinmemişti. Eleştiri fırtınası devletin yüce katlarına bile sıçramıştı. İngiltere'de Dışişleri ve Milli Savunma Bakanlığı yapmış olan ünlü devlet adamı Vikont de Bolingbrocke'un ölümünden sonra 1754'de yayınlanan kitabında bu defa Tevrat'ın ilk 5 kitabı eleştiri oklarının hedefi oluyordu. Düşünürlerin oldukça

özgür bir ortama kavuştuğu o yıllarda kitaplarını yayınlayan ünlü filozof David Hume (1711-1776) evrende kendimiz dâhil hiçbir şeyin varlığından kesinlikle emin olamayacağımızı söylüyordu. Doğada varlığını ileri sürdüğümüz sebep - sonuç ilişkilerinin sübjektif bir yanılgımız olabileceğini savunuyordu. Böylece ne eskilerin üzerinde o kadar kafa yordukları töz (cevher) kavramı ve ne de pozitif bilimlerin temelleri, sağlamlığını muhafaza edebiliyordu. Hume felsefesinde "metafizik" de, "tümevarım" da çıkmaz labirentlerde kaybolduğundan, insanoğluna tutunacağı tek bir sağlam dal ortada kalmıyordu. Kilise'nin doğruyu yanlıştan ayırma zahmetine girmemesinden dolayı, akıl sahiplerince peygamber mesajları toptan reddedildiğinden, insanoğlu önemli bir destekten mahrum olarak yolunu bulmak zorunda kalıyordu.

Kilise'nin bağnaz tutumunu sürdürmesi, din ile uzaktan yakından ilgisi olmayan bilimsel buluşlara bile burnunu sokmasıyla, aydınların Hıristiyanlıktan soğuması hızlanıyordu. Amerika'da Benjamin Franklin'in 1760 yılında yıldırımdan koruyucu paratoneri bulunması papazlar tarafından lanetleniyor, Allah'ın işine karışmakla suçlanıyordu. Ne var ki 15-20 yıl sonra tükürükler yalanıyor, paratoner, kiliselerin kulelerine bile yerleştirilmeye başlanıyordu. Çiçek aşısına da papazlar benzeri itirazları yöneltmiş 1796'da aşığı bulan Dr. Jenner'i "Şeytan işi" bir buluş yapmakla suçlamışlardı.

Gerçeğin Diyeti

Güngör Özyiğit, Psikolog



Bilmem denediniz mi? Güneş'e çıplak gözle uzun süre baktıktan sonra, gözünüzü normal ışığa çevirdiğinizde, ışık karanlık görünür gözünüze bir zaman. Sonra yavaş yavaş alışirsiniz daha az ışıktan görmeye. Tıpkı bunun gibi, büyük gerçeklerle göz göze geldiğinde de diğer doğal düzeydeki gerçekler bir süre göze görünmez olur, hiç değilse eski önemini yitirir, yeni gerçeğin ışığı

yanında sönük kalır. Ve ondan sonra artık insan, kendinden daha fazla bir şey olur. Kendini aşar, benliğinden taşar ve tanrısal soluklu bir hayat yaşar. Her şeyiyle adanmış bir hayattır bu. Her şeyden önce inandığı gerçeği göz önünde tutar, kendini ona göre ayarlar ve gerektiğinde yolu uğruna parasını pulunu, malını mülkünü, ürününü, kanını, canını, her şeyini gözden çıkarabilir. Her şeyin bir bedeli vardır. İncanın bedeli de, o uğurda yaşamak,

onun dışında kendini inkâr etmektir. Gerçeğin ışığına kendi küçük benliğinin gölgesini düşürmemektir. O yüzden inanmak bir yiğitliktir. Ölümüne göz kırpmadan, sararıp solmadan bakabilmektir. Daha doğrusu ölümüne yaşarken yenmektir. Öyleleri ölümüne bile ölümsüzlüğe giden bir yol bulurlar. Ne zaman inanmış bir insan düşünsem, bütün heybetiyle koca düşünür Sokrates gelir gözümün önüne.

ÖLEREK ÖLÜMSÜZLÜĞE ERMEK

Sokrates öğrenmeyi ve insanların öğrenmelerine yardımcı olmayı iş edinmişti kendine. Çarşı pazar dolaşır, insanlarla konuşur, yöneticileri ve aydınları lâfa tutar, onlarla birlikte kavramların özünü araştırmaktan pek hoşlanırdı. Bunun için de kendine özgü bir diyalog yöntemi geliştirmişti. İlk her şeyi biliyorum sananların, bilgiçlik taslayanların bilgisizliğini sererdi gözler önüne. Böylece bilginin enginliği ve büyüklüğü önünde insanın küçüklüğünü ince bir alayla gösterirdi. Ve kendinin, eğer biraz bilge ise, bunun "Hiçbir şey bilmediğini bilmesinden" ileri geldiğini söylerdi. Sonra yönteminin "doğurtma" dediği tekniğini uygulayıp, ustaca sorular sorarak gerçeği yine karşısındakine buldururdu. Bilgisinin derinliği, konuşmasının çekiciliği ve alçak gönüllü, babacan hali ile kısa zamanda çevresine birçok genci toplamakta zorluk çekmedi. Gençlerle en çok konuştuğu konular şunlardı:

"Erdem nedir? İyi yaşayışın yolu nedir? En iyi yönetim biçimi hangisidir? Bireycilik mi, toplumsuluk mu?" İşte Sokrates'e baldıran zehirini içiren, sonra da onu ölümsüzler sırasına geçiren bu sorulara getirdiği karşılıklar oldu.

İnsanları aymazlık (gaflet) uykusundan uyandırması, rahatını kaçırmaması, aydınların ve yöneticilerin bilgilerindeki kofluğa ortaya koyması birçok kişinin düşmanlığını üzerine çekmesine yol açtı. Zamanın ileri gelenleri çıkarlarını sürdürmek için Sokrates'i ölüm cezası ile yargılamaya karar verdiler. Peki, ne ile suçlayacaklardı? Egemenler bir kimseyi yok etmek isterlerse, onlar için gerekçe bulmak kolaydır. Yalan ve iftiranın kökü kuramadır ya. Onlar da öyle yaptılar. Sokrates'i tanrılara saygısızlık ve gençleri baştan çıkarmakla suçladılar. Oysa o, inandığı tek Tanrıya karşı saygı doluydu. Ve hep içinde ona yol gösteren bu Tanrı sesini dinlerdi. Yine bütün hayatını iyi ve erdemli yaşayışın yolunu araştırıp bulmaya adanmıştı. Ve kendisi erdem somut timsali idi. Öyleyken o, yargıçlar önündeki ünlü savunmasında, kendini ölümden kurtaracak yollara sapmadı, ki istese bunu çok iyi becerirdi. Kaçmak için hazırlanmış fırsatlara da yanaşmadı. Çünkü içindeki ses, ölümüne doğru adım adım gitmesi gerektiğini fısıldıyordu. Ve sonunda Sokrates'in baldıran zehiri içerek ölümüne karar verildi. Zehiri içme saati gelmeden delikanlının birinin elinde bir saz gördü. Ve ondan sazın nasıl çalınacağını öğrenmek iste-

di. Delikanlının "Üstadım, biraz sonra zehiri içeceksin. Çalmaya vaktin olmayacak. Bir zevk duymadıktan sonra öğrenmek niye?" demesine karşılık Sokrates giderayak son dersini vererek şöyle der: "Dostum, asıl zevk çalmakta değil, çalmayı öğrenmektedir."

Sonra vakit geldiğinde, içinde baldıran zehiri bulunan kâseyi irkilmeden, tiksinden sonuna kadar içti. Ağlaşıp bağışmaları susturup yatıştırdı. Ve gidip bir divana uzandı, ölmeye yattı ve ölümüyle ölümsüzleşti. Çağını aştı da çağlar ötesine ulaştı. Hallac-ı Mansur da Tanrı'yı içinde duyduğu bir esrime anında: "Enel Hak =Ben Hakkım" demişti de "Kendinde Tanrılık görüyor" iddiasıyla başından olmuştu.

Hani Pir Sultan Abdal'a da hayatının bağışlanması için, içinde inancının izi ve sözü geçmeyen dört dize söylemesini buyurmuşlardı. O ise dört değil, kırk dört dize söylemişti üst üste ve hepsi de inancını dile getiriyordu. Sonra onu hemen öldürdüler.

YAŞAMAK YİĞİTLİKTİR

İnanç uğruna ölebilmek yiğitlik ister. Gerçeği her şeyin üstünde tutmayı gerektirir Onun için gerçek kahraman, inanç ve cesareti kendi kişiliğinde birleştirebilendir. Kahramanın korkusuzluğu gerçeği bilmekten, Sevgisinden Vareden'i ve O'nun varettiklerini sevmekten gelir. Onun inancı yapıcı, birleştirici ve hayır getiricidir. O yüz-

den böyle güzel bir gaye uğruna gerektiğinde kendini gözden çıkarabilir ve canını seve isteye yoluna adayabilir. Öylece kendini, kendi varlığı üstüne yükselterek, yüce bir varlıkla birliğini onaylamış olur. Korkuyu bilgisiyle, düşmanlığı sevgisiyle yenen biri için ölüm, karşısında tir tir titrenecek veya korkulup kaçılacak bir şey değil, belki sevgiyle yerine getirilecek bir ödevdir. Gerçeği görmenin diyetidir belki de. Gerçeğin, gerçek güzelliğin insana verdiği sevinç ise, ölümün cılız acılarını unutturacak dolgunluk ve güzelliكتedir.

HAM ve OLGUN MEYVA

Ne demişti İsa: "Gerçekten, gerçekten söylüyorum size, eğer toprağa düşen buğday tanesi ölmezse tek kalacaktır; ölürse çok ürün verecektir."

Ölmek birken birçok olmaktır. Binlerin, milyonların kaderine etkin bir şekilde katılmaktır. Dünyanın değişmesinde, bilinçlerin çiçeklenmesinde rol oynamaktır. Bir ölüp bin doğmaktır. Bir buğday tanesi gibi bire on, bire yüz vermektir. Ölmek bir olgunluk işidir aynı zamanda. Olgun olmayanlar, kendilerinden kurtulamayanlar, dünyaya doymayanlar bir inanç uğruna ölemezler. Kendilerini, kendilerinden öte ve yüce bir gerçeğe adayamazlar. Olgunlaşmak tatla dolmak, yenecek, işe yarayacak, Tanrı'nın sofrasına yakışacak bir hâle gelmektir. Mevlânâ'nın misali gibi, ham meyve dalına sınımsıkı yapışmıştır. Kolay kolay

koparamazsınız onu. Hem zaten koparsanız da bir işe yaramaz ki. Yerseniz ağzınızı burar. İşte ham ve bencil insan da böyledir. Dünya dalına sımsıkı sarılmıştır. Ham kişi tutunduğu küçük dalda muzsuz ve tatsızdır. Ama dalında olgunlaşmış bir meyve artık alacağını almış, ağaca vedâ etmek üzeredir. Yenecek daha yüce bir varlık içinde eriyecek hâle gelmiştir. O zaman bir insan eli ona uzanır ve küçük bir çekişle onu koparır. Ve böylece olgun meyve hayatını daha yüce bir varlıkta, insanda sürdürür. Olgun insan da aynen böyledir. O da işe yarayacak, hizmete hazır hâle geldiğinde dünyadan koparılır ve Tanrı sofrasındaki yerini alır. Yaşarken bile dünyadan ayrılır, ölmeden önce ölür.

İyice olgunlaşan meyveler ise, koparılmaya bile gerek kalmadan, kendiliğinden dalına vedâ eder ve düşer. Öylesine olgunlaşan insanlar için yaşamanın kendisi bir gurbettir. Tanrı'dan uzak kalmak ve taşrada yaşamaktır. Öyleleri için ölmek, ödündür, özlemdir ve sevgiliye kavuşma günüdür.

İnsan inancı uğruna ölerek kendini yeniden yaratmış olur. Artık o bir önceki insan değil, fakat kahramanlığının çocuğudur. O, dış dünyanın düşmanlıklarını kendini aşarak yenmiştir. Daha doğrusu, bu düşmanlıkları görevinin vazgeçilmez unsurları olarak görmüştür. Kötülüğü bile kendi iyiliği ve yücelişi için basamak yapmış, iyiliğin daha bir belirmesi için kötülüğü kon-

trast olarak kullanmıştır. Tıpkı beyazın beyazlığını siyahın yanında daha iyi belli etmesi gibi.

VEREBİLSEK TÜM ALDIKLARIMIZI

Gerçeği sevmek, o uğurda her şeyi vermek demektir. Ve o zaman dertler diner, yüzler gülerdi. Can kardeşim Özcan Nardemir ne güzel özetlemişti bir şiirinde bu kitaplar dolusu gerçeği:

*Anlatabilsek sevgimizi
Her şey için herkese
Gösterebilsek gördüğümüz ışığı
O zaman kimse olmaz biliyoruz dertli
Verebilsek tüm aldıklarımızı*

Nasıl sevmek ve vermek gerektiğini bir güzel belirttikten sonra, şöyle bir çağrıyla son veriyordu dizelerine:

*Gelin kardeşler,
Nemiz varsa verelim size
Malımızı, kanımızı, canımızı
O zaman kimse olmaz biliyoruz dertli
Verebilmek tüm aldıklarımızı*

Bu güzelim şiire, şiirle karşılık verelim biz de ve diyelim ki:

*Can vermekse gerçeğin diyeti,
Verdik gitti.
Yeter ki insanlar olsun mutlu,
Kimse kalmasın dertli
Sevgi sarsın tüm gönülleri,
Bilinsin doğru, güzel ve iyi
Boy atsın bilinçlerde gerçek filizi,
Dimdik ve dipdiri...*

Haset ve Kıskançlık

Nihal Gürsoy



Kıskançlık, bireylerin sevdiği bir kişiye güvenmemesi, onu başkaları ile paylaşmak istememesi sonucunda veya başkasında gördüğü bir özelliği, bir nesneyi, bir insanı kendisinde olmadığı için çekememesi sonucunda hissettiği duygudur. Bizim için önemli ve değerli bir ilişkinin, üçüncü bir kişinin varlığı ile tehdit altına girdiği düşünülen durumlarda kay-

betme korkusunun eşlik ettiği bir duygudur.

Haset ve kıskançlık birbirinden önemli noktalarda ayrışmasına rağmen günlük yaşamımızda genellikle aynı anlamda kullanılan karmaşık duygulardır. Haset, bir başkasının sahip olduğu ve bizde olmayan bir şey ya da özellik karşısında hissettiğimiz olumsuz bir duygudur.

Her iki duygu durumu da kişiliğin bir parçası olduğunda bu duygular, çeşitli ilişki durumlarına yansıtılabilir. Haset ve kıskançlığın bazı işlevleri olsa bile, kişinin ve ilişkilerin işlevselliğini bozarak patolojik boyuta ulaşabilirler.

Haset ve kıskançlık sinema, edebiyat, gazetelerin üçüncü sayfa haberlerinde cinayete varan olaylar, inanç sistemimizi şekillendiren dinler ve yaşantılarımız aracılığıyla sürekli gündemimizdedir. Klinik ortamlarda ve pek çok ruhsal bozuklukta da bu iki olguya rastlamak mümkündür.

HASET ve KISKANÇLIKLA İLGİLİ BENZERLİK ve FARKLILIKLAR

Günlük kullanımda birbirinin yerine sıklıkla kullanılan haset ve kıskançlık kelimeleri aslında birbirinden farklı duygulara karşılık gelmektedirler. Bu sebeple hem bilimsel araştırmalar hem de klinik uygulamalar açısından bu duyguların farklarını ve işaret ettikleri ihtiyaçları ayırıştırabilmek önemli görünmektedir.

Haset ve kıskançlık özünde karmaşık duygulardır. Ortaya çıktıkları durumlarda olaya yaptığımız atıflar sonucu anlam kazanan bu duygular nadiren tek başına hissedilirler ve genellikle birden fazla duyguyla birlikte deneyimlenirler.

Özellikle öfke ile birlikte görülen haset ve kıskançlık duygusuna; kaygı, korku, aşağılanma ve üzüntü, kötü

niyet, hayal kırıklığı, alçaklık, suçluluk, hayranlık, içleme gibi çok sayıda duygu eşlik edebilir.

Bertrand Russel'a göre haset: "En evrensel ve derinlere yerleşmiş insan tutkularından biridir." Haset kıskançlıkla kıyaslandığında hakkında çok daha az şey bildiğimiz ve bilimsel çalışmalar tarafından neredeyse ihmâl edilmiş bir konudur. Dinler, haset üzerinde önemle durmuş, Kuran'ı Kerim haset duygusunun mutlaka kaçınılması ve terbiye edilmesi gereken bir duygu olduğunu defalarca vurgulamış, önemli günahlardan biri olarak sınıflandırmıştır. Hristiyanlık da hasedi en önemli yedi günahdan biri olarak adlandırmıştır.

Kıskanç kişi, bir başkasının sahip olduğu şeyi elde edemediği durumlarda bu şeye sahip olmak istediğinde ya da diğer kişinin bu şeye sahip olmasını istemediğinde ortaya çıkan olumsuz duygudur. Burada bahsedilen şey; mutluluk, zenginlik, saygınlık, güzellik, yetenek gibi kişinin sahip olduğu bir takım değerler ya da özellikler olabilir. Dolayısıyla haset duygusunda esasen sosyal psikoloji alanında yapılan araştırmalar, tehlikesiz haset ve kötü niyetli haset olmak üzere iki çeşit hasetten söz etmişlerdir. Tehlikesiz haset, kötü niyet taşımayan ve kişinin kendi pozisyonunu yükseltmeyi amaçladığı durumlarda ortaya çıkan haset durumudur. Burada kişi, kendinden üstün gördüğü kişiye hayranlık duyar, bu kişinin sahip olduğu ve ona üstünlük katan şeye sahip olmayı arzu-

lar ve o şeye sahip olamadığı için üzüntü duyar.

Kötü niyetli haset ise daha yıkıcıdır ve hasedin kabul edilemeyen ve dinler tarafından büyük günahlar sınıfına sokulan biçimidir. Kötü niyetli hasette, haset eden, haset edilen kişinin sahip olduğu şeyi kaybetmesi veya o kişinin alaşağı olması için çeşitli yollarla çaba sarf eder. Bu konuda yapılan çalışmalar, sahip olduğu şeyi hak etmediğini düşündüğümüz ya da başlangıçta pek hoşlanmadığımız veya kendi yetersizliğimizin sebebi olarak gördüğümüz kişilere karşı, kötü niyetli haset geliştirebileceğimizi ortaya koymuştur.

Hasedi bilinç ve bilinç dışı düzeyinde ikiye ayıran psikiyatrist Ninivaggi, (Haset Teorisi 2010) bilhassa daha ilkel olan bilinçdışı hasedin kötücül olma potansiyeline sahip olduğunu

belirtmiş, hasedin bilinç düzeyindeki formunun ise yaşamdaki eşitsizlikler ve sosyal adaletsizlikler nedeniyle yapılan kıyaslamalar sonucu tetiklendiğini ifade etmiştir. (Sosyal Karşılaştırma)

Sosyal karşılaştırma kuramından yola çıkan çalışmalar hasedin, kişilerin kendini ve sahip olduğu şeyleri diğerleriyle ya da onların sahip olduğu şeylerle kıyaslamaları boyutuna odaklanmışlardır. Haset, temelde yukarı doğru sosyal karşılaştırmaya dayanır. Yaptığımız bütün karşılaştırmalarda ortaya çıkmaz. Hasedin ortaya çıkabilmesi için kıyaslama yaptığımız kişinin bizden üstün olması, üstün olduğu alanın bizim benlik alanımızda önemli yere sahip olması ve bu kişinin yaş, cinsiyet, meslek, eğitim gibi alanlarda bizimle benzer özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bu kişi bizimle ne kadar ortak verilere sahipse haset



vermek tamamen bize kalmıştır. Haset, yaratıcılık ya da yıkıcılık olarak da kullanılabilir.

Kıskançlık duygusu ise bizim için önemli bir ilişkiyi bir rakibe kaptırmaktan korktuğumuzda ya da bu ilişkiyi kaybetmiş olduğumuzda ortaya çıkar.

Kıskançlık, kayıp tehdidine karşı, sahip olunan şeyi elde tutmayı ve içinde bulunulan durumu ve ilişkiyi korumayı hedefler. Söz konusu şey romantik ilişki, evlilik, kardeşlerin ebeveynler ile kurduğu ilişki, arkadaşlık ilişkisi vb. ilişkiler olabilir. Hasedin aksine kıskançlık eşyalara ya da nesnelere karşı ortaya çıkmaz, kaybedilmekten korkulan şey, ilişkide olduğumuz kişinin bize karşı duygularıdır. Dolayısıyla haset, sahip olmadığımız ve başkasında olan bir şeye karşı hissedilirken, kıskançlık

sahip olduğumuz bir ilişki tehdit altında ise ortaya çıkar.

Örneğin, bir arkadaşımızın bizden daha başarılı veya çekici olmasına haset edebiliriz, kıskançlığın ortaya çıkabilmesi için romantik ilişki yaşadığımız kişinin bu arkadaşımıza gösterdiği yakın ilgiden dolayı, ilişkimizin tehdit altında olduğunu düşünmemiz gerekecektir. Buradan da anlaşılacağı üzere korku, genellikle kıskançlığa eşlik eden bir duygudur. Bunun dışında kıskançlıkla birlikte görülen duygulardan bazıları kaygı, şüphe, tehdit altında hissetme, düşmanlık, kin, öfke, güvensizlik, çaresizlik ve üzüntü olarak sayılabilir.

Kıskanan kişi, kıskanılan kişi ve bir rakip bu yapıyı oluşturur. Kıskançlık, temelde bir kişiyle özel bir ilişki kurma isteğine dayanmaktadır. Kıskanan kişi, sahip olduğu iki kişilik ilişkiye dışarı-

dan üçüncü bir kişinin diğer bir deyişle bir rakibin müdahil olacağı ve bu iki kişilik ilişkiyi bir rakibe kaptıracağı korkusunu yaşar. Kurduğumuz ilişkilerin temelinde kendilik tanımımız



duygusu da o kadar yoğun hissedilir. Söz konusu durumla ilgili olarak kontrolümüz düşük olduğunda ve ötekinin sahip olduğu üstün pozisyonu hak etmediğini yani durumun adil olmadığını düşündüğümüz durumda da, haset duygusunun daha güçlü ve yıkıcı bir biçimde ortaya çıktığı görülmektedir.

Haset, olumsuz bir duygu olarak kabul edilmekte ve içinde hiçbir iyilik barındırmayan bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Olumsuz olarak değerlendirilmesi ve kişiye sıkıntı veren düşmanlık ve yetersizlik gibi duygular uyandırması sebebiyle haset, genellikle bastırılır, reddedilir, gizlenir ya da başka bir biçimde adlandırılmaya çalışılır. Bir kişiye karşı haset duygumuzu açıkça ifade etmek, o kişinin bizden daha üstün bir pozisyonda olduğunu ve ona karşı düşmanca duygular beslediğimizi de kabul etmek anlamına gelecektir. Bu sebeple kişiler, haset duygusunu direkt olarak yaşamaktan kaçınmak için birtakım yöntemler izleyebilirler. Bunların arasında, haset edilen kişiden uzaklaşmak, bu kişinin başarısını kendisinin ve başkalarının gözünde küçültmek, başarısının şans veya başka dış faktörlerden kaynaklandığı konusunda diğerlerini ikna etmek sayılabilir.

Hasetle bağlantılı bir anlam içeren ve Almanca bir kelime olan “schadenfreude” kavramı da ilgili çalışmalarda karşımıza çıkmaktadır. Schadenfreude; diğerinin talihsizliği karşısında duyulan haz anlamında kullanılmaktadır. Yani

haset, bir başkasının başarısı ya da iyi durumu hakkında hissettiğimiz acı verici duygu iken, schadenfreude; bir başkasının başarısızlığı ya da kötü durumu karşısında hissettiğimiz haz, zevk anlamına gelmektedir. Genellikle pek hoşlanmadığımız ve başına gelen kötü talihi hak ettiğine inandığımız kişilere karşı da ortaya çıkabilir. Ancak, özellikle önceden haset ettiğimiz bir kişi talihsizlik yaşadığında ortaya çıkan bu durumun bize keyif vermesidir. Ötekinin yaşadığı talihsizlik nedeniyle sosyal karşılaştırmada öne geçme durumumuz olabilir veya kendi durumumuzu avantajlı hâle getirebiliriz. Tıpkı haset gibi schadenfreude de kabullenilmesi güç ve onaylanmayan bir duygudur. Bu sebeple haset gibi bu duygu da gizlenir.

Tamamen olumsuz bir duygu olarak kabul edilse de hasedin de bazı işlevleri olabilir. Örneğin, kendimizi bizden üstün kişilerle kıyasladığımızda, haset bir ayna işlevi görerek bize kendimizi ve bizde eksik olanı görmemiz için bir fırsat sunar. Ayrıca kendimizi tanımamız için de bir fırsat olabilir bu durum. Psikolog Leylâ Navaro haset için: “Gerçekleştiremediğimiz potansiyelimizin başkasında gördüğümüz aynasıdır” der. Haset ettiğimiz şey bize kendimiz hakkında ayna tutar. Kendimizde eksik olanı tamamlamak, geliştirmek istediğimizi bize işaret etmek gibi mesajlar iletir. Mesajın içeriği büyümeye yöneliktir. Mesajı duymak, anlamaya, anlamlandırmaya çalışmak ve onunla ne yapacağımıza karar

olduğuna göre, ilişkilerde yaşaya-
cağımız kayıp, kendiliğın de kaybına
yönelik bir kayıp oluşturur. Eğer ra-
kibimiz bizim önem verdiğimiz ve
benlik algımızda önemli yer tutan bir
alanda bizden daha iyi ise kıskançlığın
yoğunluğu da şiddeti de artar. Ayrıca
rakibimiz, eşimizin önem verdiği bir
alanda (sosyal statü ya da fiziksel
çekicilik gibi) bizden daha üstün
durumdaysa yine kıskançlığın yoğun-
luğu ve şiddeti artar.

Toplumun geneli haset duygusunu
kınamakta iken büyük bir kısmı
hasedin aksine kıskançlığın geleneksel
toplumsal rollere uyum sağladığını
düşünmektedir. Hattâ kıskançlık çoğun-
luk tarafından aşkın bir işareti gibi
algılanmakta, yokluğunda aşktan şüphe
edilmektedir. Kıskançlık, değer verilen
bir ilişkide çaba göstermek için motive
edici bir işlev taşıması bakımından ve
yakın ilişkilerde ilişkiye dair duygu-
larımızın gücünü ve önemini değer-
lendirebilmek için bir araç olarak
görülebilir ancak yansıtma biçimi ve
dozu önemlidir.

Gelişimsel olarak bakıldığında
kıskançlık, hasede kıyasla daha
gelişmiş bir duygudur denilebilir.

Ninivaggi'nin Haset Teorisi'ne göre:
Haset duygusu taşıyan kişilerin iç
dünyasının kargaşa içinde ve bütünlen-
memiş bir durumda olması nedeniyle
bu durum psikopatolojinin oluşumunda
en önemli etkenleri oluşturmaktadır.

Haset ve kıskançlık gibi duyguların
her zaman yoğun ve patolojik olma
ihtimali vardır. Özellikle kişilik bozuk-
luklarında, nesnelere ilişki kurma ve
diğer insanları algılama biçimlerinde
sıklıkla haset ve kıskançlığa rastlan-
maktadır.

Kişiler arası çatışmaların altta yatan
duygularına bakıldığında da haset ve
kıskançlığa sıklıkla rastlanır.

Bununla birlikte, haset ve kıskançlık
duygusu herhangi bir psikolojik bozuk-
luğa özgü değildir ve belirli bir
psikolojik tanı olmaksızın da aşırı ve
patolojik bir duruma yol açabilir.

Konunun uzmanlarına göre, dünyada
kıskançlık hakkında dikkate değer sayı-
da çalışma varken, haset duygusuna
dair oldukça az kaynak bulunması
önemli bir boşluk olarak göze çarp-
maktadır. Ülkemizde yapılan çalış-
malar da ağırlıklı olarak yakın ilişki-
lerde kıskançlığa odaklanmış ve henüz
haset konusu üzerinde yeterli çalış-
malar yapılmamıştır. Toplumsal ve
kişisel huzur anlamında çok önemli
olan haset ve kıskançlık konularının
daha kapsamlı olarak ele alınması
gerekmektedir.

Kaynakça:

- Yıkıcı Hasetten Yaratıcılığa -
Leyla Navaro
- Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını
Anlamak - Nancy Mc. Williams
- Haset ve Şükran - Melanie Klein

Gelişmeyi Önleyen Duygu: Korku

Seyhun Güleçyüz



Korku kelimesi Türkçedir. Oğuzlar ve Kıpçak Türkleri korku kelimesine “korkığ” derlermiş. Türk

Dil Kurumu’na göre gerçek bir tehlikenin ya da tehlike olasılığının düşüncelerde uyandırdığı her türlü duygudur. İnsanı tehlikelere karşı uyarır ve tedbire sevk eden içsel bir dürtüdür. Bu duygunun aşırı ve yersiz

bir şekilde kullanılması hem insanın ruhi yapısına hem de sosyal yaşantısına zarar verir.

Korku duygusu hakkındaki filozofların ve düşünürlerin fikirlerine baktığımızda ilk karşımıza çıkan Yunan filozofları ve Pythagoras oluyor. Örneğin: Epiktetos korkuyu sadece ölüm korkusu olarak ele almış, “Ölümü

hayat misafirhanesini terk etmek olarak görüp ölümden korkmayı sefillik olarak nitelemiştir.” “Çünkü insanın elinden bir şey gelmiyorsa ölümden korkmak yerine sakin olup beklemek lâzım” diyor. Sokrates ölümü bir felaket olarak görmez. Platon’a göre korku ve cesaret birarada durmaz. Cesaret her korkuyu yener. Pythagoras, “Yok olan sadece bedendir. Ruh sonsuza kadar kâinatta kalır. Korkmak yer-sizdir” demiştir. Demokritos, “Ölümden korkulmaz. İnsan bedeninin atomlarının belli bir düzeni vardır, eğer bozulursa ölüm olur. Endişe elem yer-sizdir” diyerek ilk defa bilimin kapısını aralamıştır. Epiküras, kendisi maddeci bir filozoftur ve şöyle açıklamıştır korkuyu: “Ruhun varlığı beden varlığı ile sınırlıdır. Bu yüzden korkuya gerek yok.” Spinoza, korkunun veya korkmanın insan varlığının en doğal psikolojik ve fizyolojik bir durumu olduğunu ve korkunun temel bir duygusal karakteri ifade ettiğini söylemiştir. E. Kant, “Aklımı kendin kullanmak, yalnız kendin kullanmak cesaret göstermektir. Korku böylece yok olur” diyerek asırlar sonra Platon’un korku düşüncesini bir kere daha tekrarlamıştır. Nietzsche, “Tüm korkuların altında nihilizm (hiçlik) vardır” der. Nietzsche’ye göre nihilizm “Hiççilik duygusu korkuyu oluşturur, cesaret bunu yok eder.”

Düşünce tarihinde korkuyu yok etme çalışması öne çıkar. Bu yeni döneme modernizm denir. Bu günlerde post-modernizm de cesaret yoksunluğunu

yenme olarak ele alınmıştır. İslâmiyet’de korku konusu Cennet Cehennem kavramlarıyla ve Tanrı’nın insandan istediği kuralların dışına çıkmasıyla Yaradan’ın gazabı olarak ele alınmıştır. Kaynağı elbette yüce kitabımız Kuran’da yazılmıştır. Tasavvuf’ta korkuya “havf” “haşyet” denmektedir. Kuranda buyruklara uyanlara cennette ödül vaat edilir. Kuranda; Bakara suresi 38 de: Dedi ki: Hepiniz cennettensiniz. Eğer benden size bir hidayet gelir de her kim hidayetime tabi olursa onlar için herhangi bir korku yoktur ve onlar üzüntü de çekmezler. Bakara 194: Allahtan korkun ve bilin ki Allah müttakilerle beraberdir.

Korkunun takındığı çok çeşitli yüzleri vardır. İnsan korktuğu zaman fizyolojik olarak beynin karmaşık çalışır. Hormonları uyarır. Adrenalin hormonu hemen görevine başlar; kan basıncını ayarlar, kasların gerginliğini dengeler. Aksi halde insanda kalp çarpıntıları ölüme sebep olur. İnsan kasılıp olduğu yerde kala kalır.

Gelelim korkunun çeşitlerine. Endişe kronik korku kategorisinde değerlendirilir. Paranoya aşırı uç noktada olan korkudur. Kaygı beden ve zihnin gerçek ya da hayali tehdit veya tehlike algısıyla oluşan bir durumdur. Kaygı endişe duygusunun aşırı olanıdır. Strese de verilen ortak addır. Korkunun çok hafif versiyonunda kişi hoş olmayan bir rahatsızlık ve tedirginlik hisseder.

Korkunun yaşandığı ortamlarda işler ciddileştiğinde kişi kendini korkmuş, kısıtlanmış, gergin ya da utanmış, konuşamaz halde gibi farklı duygular içinde hissedebilir. Bunun duygunun insanda yarattığı daha birçok duygu vardır. Korku geçtikten sonra ise insanın duyguları farklı ama yine olumsuz olmaktadır. Meselâ yakınlaşmaktan, güvenmekten, yalnız kalmaktan, kaybetmekten, başarısız olmaktan, sorumluluk almaktan, suçlanmaktan, ceza almaktan, işkence çekmekten, hattâ beğenilmemekten ve karanlıkta kalmaktan korkar. Bu olumsuz duygular çoğu insanın yaşamını, hayat kalitesini olumsuz etkiler. Pek çok insanın fark etmekte zorlandığı korkunun bir çeşidi de kendinde intikam duygusu oluşturup kontrol altına alamama endişesidir. Zamanla insan korku duygusunun aşıkça, korku nesnesine karşı öfke bile duyabilir. Bu duygularla yüzleşebilen kişi korkusunun sebepleriyle yüzleştikçe korkusunun yerini cesaret ve sevgi alır. Korkuyu besleyen en önemli duygu kişinin zihninde sürekli tuttuğu, negatif enerji yüklediği bazı düşüncelerdir. Bu gibi düşünceler insanın yaşamını etkiler ve şekillendirir. Unutmayalım ki korku gözlerimizin önünde bir kara dumandır. Doğruyu görmemizi engeller. Onu geçmek için korku varken de yürümeli ve bittiği yere varmalıyız.

Vaktiyle Tıp Fakültesi mezunu bir dostum gençliğinde topluluk karşısında konuşmaktan korkuyordu. Konuşma yapması gereken tüm ortamlardan

kaçtı. Giderek özgüvenini yitirdi ve mesleki hedeflerini küçülttü. Yıllar geçtikçe korkusuyla yüzleşme fırsatı buldu. Ve o korkusunun arkasındaki gururunu ve kibirini gördü, yüzleştirdi onlarla. Korkusunun sebebini bulunca halletti sorununu. Sonra da topluluklarda konuştu, bilgisini herkesle paylaştı. Bu konuda Bizim Bilgilerimiz’de şöyle diyor: **“İçinizde tâ içerinizde taş gibi oturan bir şey var. Onu çıkarıp atmadıkça bizden size hayır yok. Onu söküp atmadıkça sizden hiç kimseye hayır yok. İçinizde bir burkuntu var. Onu çöze çöze boşaltmadıkça siz sizliğinizden çok uzaksınız. İçinizde bir gerginti var. Onu tehlikesizce boşaltmadıkça siz istenilenden çok uzaktasınız.”** Özetle eksikliklerimizden kurtulmak için değerli bir metot veriyor. İnsan kendiyle baş başa kalıp, içine dönüp, korkularıyla yüzleşince altta yatan korkusunun esas sebebini bularak kendini ele alıp özgürleşebilir. Eksikliklerinden kurtulup gönlünün güzelliğini, sevgisini ortaya çıkarır. Korku aslında dünya insanının baskın duygusudur. Çok farklı şekillerde ortaya çıkar. Bunların en güçlüsü de ölüm korkusudur. Bizim Bilgilerimiz’de ölüm hakkında şöyle deniliyor: **“Ölüm o kati yok oluşa kadar sadece değişmektir. Öyleyse ölümden hiç korkmayınız. Şimdi zaman zaman gidiş gelişleriniz sadece şekil değiştirmekten ibarettir. İşte asıl ondan hiç korkmayınız.”**

Görülüyor ki gerçekten fiziksel bedenimiz yani elbisemiz eskiyince

ruhumuz onu değiştiriyor. Bazen de vakitsiz, erken zannettiğimiz gidişler de oluyor ki, bunların da ruh açısından çeşitli sebepleri vardır.

Gelelim Budizmin kurucusu Budha'ya. Ölümü şöyle açıklıyor: Yaşam ve tüm gördüklerimiz aslında geçicidir. Buluta derinden baktığımızda onun sis, yağmur, kar gibi hallerini görebiliyoruz. Her bir formu birbirinden hayırlıdır. Hele su yaşamdır. Yağmurun, karın su olduğunu, hele toprağa geçerek bitkinin, ağacın hattâ tüm canlıların varoluşunun temel taşı olduğunu bilmek harika bir duygudur.

Bizler 21. yüzyılda bilimsel olarak suyun ne olduğunu biliyoruz. İki hidrojen, bir oksijen atomunun birleşmesiyle oluştuğunu ve neler yapabildiğini anlamakla ölümün ruh için sadece şekil değiştirmek olduğunun örneğini anlı-

yoruz. İnsan bedeni şekil değiştirme neticesinde toprakla karışıyor. Toprak ise bitkilerin yetişip ulu ağaç olduğu, yediğimiz yiyeceklerin oluştuğu bir vasat oluyor.

Dikkatle baktığımız vakit geliş gidiş, varlık yokluk, doğum ve ölümle varoluşun varyasyonlarını görüyoruz ve korkularımızdan kendimizi özgürleştirebiliyoruz.

Önemli bir konuyu atlamak istemiyorum. Korkularımızı bizim tanımamızı engelleyen sinsi sebeplerimiz de var. Neler mi? Bunların en önemlisi başkalarının ne düşündüğüdür. Başkalarının onayını almak, takdir görmek, böylece sevilmek zihnimizin bitmeyen fantezisi. Otoriter figürler dâhil başkalarının fikirleriyle çok özdeşleşiriz. Zamanla o fikirler kendi düşüncemiz haline gelir. Aksini düşünmez, o

kalıbın içinde kendimizi sınırlarız. Bu davranışın altında sevlmeme korkusu yatar. Bir de başarısız olma korkusu vardır bu davranışın altında. Carl Jung bu gibi davranışlara bilinç dışı diyor. Bilinç dünyasında ise benzer benzerini yani korku korkuyu, sevgi sevgiyi çeker düşüncesi önemlidir. Öyleyse yapılacak olan şey kendimizi iyi tanımak, bilinç dışında sakladıklarımızla korkmadan sevgi, sabır, hoşgörüyü yüzleşip, yerine tüm gönlümüzü huzura, sükûnete götürecektir duyguları koymaktır.



İçimizdeki burkuntuları çöze çöze boşalttıkça yerini doğuştan beri var olan sevgimiz alacaktır. Carl Jung'a göre: Bilinç dışı sakladıklarımızı sıkıca örtmek bizim duygusal gelişimimizi engelleyecektir. Bu kuruntularımızın olduğu alana Carl Jung "gölge" adını vermiştir. Korkularımızı boşalttıkça korkunun yaydığı negatif enerji bizden uzaklaşır, yerini sevgi enerjisi alır. Bu kendimize güveni, mutluluğu, doğru kararlar almamızı sağlar.

Sigmund Freud büyürken insanın başına gelebilecek en güzel olayın özellikle anne sevgisi olduğunu söyler. "Bu şartlarda gelişen kişilerin çok daha az korkuları vardır. Çünkü ailesinden aldığı sevgi çocuğun güven duygusunu geliştirir. Bu da korkularının yerini sevginin almasını sağlar" der.

Görüyoruz ki korku ne olduğunu bilmediğimiz olaylar karşısında insanda oluşan bir duygudur. Olayları tanıdıkça, bilgi sahibi oldukça kişinin korkusu yok olur. Mesela ilk insanlar gök gürültüsünden, şimşekten korktu- lar. Onlardan kendilerini korumak için kurbanlar sundular, tapındılar. Ama ne olduğunu öğrenince korkularının yerini bilgi aldı. Unutmayalım ki korku insanın kararlarını yanıltır.

Peki, korkunun kaynağı nedir? Korku insanın dünyada yaşaması için dünyaya gelirken verilen akılla birlikte içgüdüyle birlikte gelir ve hayvanlarda genlerle taşınır. İnsanda atalarından beri var olan bu içgüdü akılla birlikte

gelişir. İnsan dünyaya yaşamak ve hayatını korumak isteğiyle gelir. Anne karnında bile türlü tehlikelerle karşılaşır ama bu minicik canlı bu içgüdü sayesinde korunmak için tetik- tedir. Doğduğu anda bir yandan ağlar bir yandan elleri tutunacak bir şey arar. Ana kaynağı budur korkunun. Yaşama ve korunma içgüdüğü de denir. Uzatılan eli teninde hissedince hemen tutar. Ben bu olaya evladımda şahit oldum. Yeni doğmuş bebek aç kalmak- tan korktuğu için acıkınca ağlar, gürültüden korkar, irkilir, ağlar. Yetişkin olunca gelişen aklıyla daha gelişmiş korkular edinir. Örneğin depremlerden, ölümden, hastalıktan, başarısızlıktan, yangından korkar. Üstüne bir şey atarsanız elleriyle ken- dini korur. Bu hareketi ona yaptıran bu içgüdüdür. Bu içgüdüğü kişi akılı geliştikçe daha incelikle kullanır. Çünkü gelişen akıl onu terbiye eder. Bu içgüdüğü makul dozda ve seviyede tutmak gerekir. Çünkü düşünceler için- deki eksik, yanlış bilgiler bizim bil- meyerek de olsa vesvese verenin de fısıltılarıyla küçük ve büyük hatalar yaptırabilir. Çünkü akıl, tecrübelerle gelişir ve gelişen akıl içgüdüğü böyle, bu yolla terbiye eder.

Özetle korkularımızın ana kaynağı akıldaki içgüdüdür. Akıl geliştikçe o da terbiye olur. Aklın gelişmesi doğru yaşam bilgileriyle, etik değerleri benimseyerek olur. Korku kararlarımızı yanıltmasın. Korku doğrunun önünde bulut; sevgi hayır yolcusuna basamak- tır şüphesiz.

Her Zaman Şükredebilmek

Belgin Tanaltay



Bazı insanların hayattan bitmek tükenmek bilmeyen beklentileri vardır. Ve karşılanan her beklenti yerini başka bir isteğe bırakır. Böyle insanlar her koşulda her zaman şikâyet edecek bir şeyler bulurlar;

geçmişten, şimdiden, gelecekten, hep sahip olamadıkları şeylerden yakınır. Hayata her zaman olumsuz duygularla ve her olaya bardağın boş tarafını görerek bakarlar. Bu da zorluklarla dolu hayatta karşılığını huzursuzluk ve de mutsuzluk olarak bulur.

Hayatta hiçbir zaman en iyisine sahip olamayız. Çünkü hep bizden daha çoğuna veya daha iyisine sahip olanlar çıkacaktır karşımıza. Elimizdekilerin değerini bilmeli ve onlarla yetinmeyi öğrenmeliyiz. İçlerindeki sahip olma dürtüsüne “dur!” demeyi öğrenemeyenler zamanla o dürtülerin esiri olurlar. Bütün bu tatmin olmaz arayışlara dur demek de ancak elimizdekilere, sahip olduklarımıza şükretmemizle mümkündür.

Şükretmenin TDK’ya göre kelime anlamı: Tanrı’ya minnet duygusunu sunmak, şükreylemek. Bir kimseye minnet duymak, gönülden borçlu olmak.

Şükretmek bizim toplumumuzda otomatikleşmiş bir eylemdir. Gün içinde pek çok şeye “şükür” derken bulabiliriz kendimizi; ama ne kadarında kalpten hissederek bir şükür yaşıyoruz? Ve gerçek şükürün anlamını biliyor muyuz?

“O sizi yalnız, aldıklarınız için kendinize, şükredesiniz diye var etmedi. Şükür gönülden, dilden gelendir şüphesiz. Elinizle verdiğiniz olmayınca ya da meydana getirmediğiniz, o zaman şükretmesini bilmiyorsunuz demektir. Şükretmek için, başkalarının şükretmesine yol açmalısınız önce.” (Bizim Celselerimiz)

O’na şükretmek, O’na hizmet etmeye başlamak demektir. O’nun sevgisinden

var etmiş olduğu tüm canlılara elimizden geldiği kadar maddi manevi hayırlarda bulunarak, onlarda olmayan ama kendimizde olanlardan onlara da verecek, iyilikler yaparak, hizmet ederek hem O’na olan borcumuzu yerine getirmiş hem de O’nun dilediği gibi şükredenlerin sayısını arttırmış oluruz.

Sıkıntıda olduğumuz zamanlar aklımıza (Yaradan’ın varlığına inanmadığımızı söyleyenlerin bile) geliveren, yardım istediğimiz Yüce Yaradan’ımızdır. Her şeyimizin iyi ve düzgün olduğu anlarda da yine hatırlayıp şükredeceğimiz O olmalı. O’nun hayrımıza var ettikleri için, her günümüz, her nefesimiz için her zaman şükürde olmalıyız. O zaman O’ndan razı olan kulları oluruz. O da bizden razı olur. O’na şükürden uzak kalmak, O’nu inkâr etmek olur. Şükürle dilemesini bilene, O dilediğini verendir. Yalnız olması için dilekte ve oldukça şükürde bulunmamız yeter. Nasip şükredenlerindir, çünkü şükürü bilmeyen almayı da, vermeyi de bilemez.

Şükretmenin Faydaları

Şükretmek ruhumuzu yüceltir, bizi Yüce Yaradan’a yaklaştırır, O’ndan gelen hayırlı tesirlere açık oluruz, gönlümüz yıkanır. Bazen şükürümüzü dilimizle ikrar etmenin dışında sevinç ve kahkahalarımızla, gönlümüzden gelen gözyaşlarımızla da gösteririz ve o anda O gönlümüze misafir olur.

Şükretmek O'ndan gelen hayırlı enerjilerle dolmamızı, toksik duygulardan kurtulup yıkanmamızı sağladığı, ruhumuzun ve bedenimizin titreşimlerini arttırdığı için ruhen, zihnen ve bedenen daha sağlıklı oluruz.

Evrene devamlı şükran yayını yapmak, yaşam sevincimizi ve mutluluğumuzu artırmak ve sonucunda evrene yaşam sevincini yaymak, bizim titreşimimizle rezonansa girecek olayları, koşulları, durumları da hayatımıza hızla çekecektir.

Nasılsa ordalar diye önemsemediğimiz şeylerin değerini bilmek, nefes alıp vermenin, her sabah Güneşin doğuşunu, her akşam batışını görmenin, yaptığımız hataların, yanlışların içindeki armağanları görüp gereken dersleri çıkartmanın bile şükürünü hissetmek, hayatın bize sunacağı güzellikler için peşin bir ödeme yoludur.

Şükretmenin derin bir minnet hissi olduğunu düşünen bilim insanlarının yaptıkları araştırmalar şükretmenin aşağıdaki birçok fiziksel, ruhsal ve zihinsel faydaları olduğunu göstermektedir :

1. Şükretmek Fiziksel, Zihinsel ve Ruhsal Sağlığı İyileştirir.

Araştırmacılar şükür düşüncelerine odaklanmanın fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirerek vücuttaki iltihabı

azalttığını, kalp damar sistemini güçlendirdiğini, depresyonu azalttığını ve zihin gücünü arttırdığını tespit ettiler.

UC Berkeley'den Greater Good Bilim Merkezi, Thnx4.org isimli bir proje başlatıp internet üzerinden bir şükür günlüğü oluşturdu. Araştırmacıların data analizi sonucunda, bu günlüğü iki hafta tutanların cilt problemlerinin azaldığı, daha az baş ağrısı ve mide ağrısı çektikleri belirlendi.

Dr. Emmons ve Dr. Mc Cullough 'ın, 2003' te minnettarlığın fiziksel iyilik üzerindeki etkisini değerlendirmek üzerine yaptıkları bir çalışma, şükran günlüğü tutan hastaların %16'sının ağrı semptomlarının azaldığını ve egzersiz yapmaya daha istekli olduklarını ortaya koydu.

Şükretmek beyindeki gri maddeyi çalıştırıyor. Kaliforniya Los Angeles Üniversitesi, UCLA'nın Zihinsel Farkındalık Araştırma Merkezi'nin bir araştırmasında şu ifadeler kullanılıyor: "Minnet ve şükran duygusu beynin moleküler yapısını değiştiriyor, beyindeki gri maddeleri çalışır hâle getiriyor ve daha sağlıklı, daha mutlu olmamızı sağlıyor. Mutlu olduğumuzda merkezi sinir sistemimiz etkilenir, daha huzurlu oluruz ve daha az tepki, daha az direnç gösteririz. İyi olabilmeyen en kolay yolu mutlu olmaktır, bunu da şükrederek başarabiliriz."

Berkeley Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada depresyon ve kaygı tedavisi gören 300 denek rastlantısal olarak 3 gruba ayrıldılar. Birinci grup 3 hafta boyunca çevrelerindeki insanlara, hayatlarında var oldukları için teşekkür eden mektuplar yazdılar. İkinci grup yaşadıkları kötü deneyimleri anlatan mektuplar kaleme aldılar ve üçüncü gruptan mektup istenmedi. 12 haftalık gözlemler sonunda teşekkür mektupları yazanların zihin sağlığı ciddi şekilde iyileşme gösterdi.

2. Şükretmek Stresi Azaltır ve Daha Mutlu Hissetmenizi Sağlar .

Şükretmeyi alışkanlık haline getirmek kıskançlık, öfke, nefret, depresyon gibi zehirli duyguları bloke eder, aynı zamanda stres hormonu kortizolün salınımını azaltır, Şükretmenin yararlarını araştıran bir çalışmada MR cihazı ve kalp monitörü kullanılmış, sonuçlarda şükretme alışkanlığı olan katılımcıların olmayanlara göre önemli ölçüde daha düşük tansiyonları ve kalp ritimleri olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı çalışma düzenli olarak şükretmenin ileri derece depresyon ve sosyal anksiyete bozukluğuna da yardımcı olduğunu kanıtlamıştır.

3. Şükretmek Daha İyi Uyumanızı Sağlar.

Araştırmacılar şükretmenin uyku kalitesi ve süresine de iyi geldiğini keşfettiler. Bir araştırmada her gün

düzenli olarak şükür günlüğü tutan üniversite öğrencilerinin endişelerini bıraktıkları, zihinlerini sakinleştirebildikleri, daha iyi uydukları gözlemlenmiştir. İyi bir gece uykusu uyumak sağlıklı olmak için bir vazgeçilmezdir. Çünkü uykuda vücudumuz toksinleri atar, anıları sınıflandırır ve gerekli tamiratları gerçekleştirir.

4. Şükretmek Özgüveni Arttırır.

Herhangi bir sosyal medya hesabınıza girin ve gezinmeye başlayın. İşte görebileceklerinizden bazıları: X arkadaşınız tropik bir adada tatil yapıyor, Y akrabanız yedinci maratonunu tamamlamış, Z meslektaşınız bir eğitime katılıp sertifika almış... Beyniniz anında karşılaştırma oyununu oynamaya başlar: Ben bu sıralamada neredeyim? Daha çok seyahat etmeli miyim? Diplomam bugünkü iş standartlarına uygun mu? Spor salonunda kendimi yeterince zorluyor muyum?

Sosyal medya paylaşımlarında neredeyse hiç görmeyeceğiniz de şunlar: Herkesin problemleri, en derin eksiklikleri, kayıplar ve kalp kırıklıkları. Sosyal medyada herkesin hayatı mükemmel görünse de aslında değil. Bunu bilmenize rağmen kendi normal hayatınızı insanların filtrelenmiş fotoğraflarıyla karşılaştırırsınız.

Şükretmeyi gerçek hayatınızda oturtabildiğinizde yani bütün hatalarınızı ve bütün başarılarınızı kabul-

lendiğinizde, karşılaştırma oyununu bırakır ve özgüveninizi yükseltirsiniz. Kendinizle alakalı düşünceleriniz yani özgüveniniz akıl sağlığınızı ve hayat kalitenizi doğrudan etkiler. Özgüven çocukluk yıllarında şekillenmeye başlasa da geçmiş ilişkileriniz ve tecrübeleriniz geleceğinizi oluşturmak zorunda değildir. Şimdiki düşünceleriniz ve algılarınız bugünkü özgüveninizi belirleyen şeydir. Bu yüzden eksiklikleriniz dâhil her şeye şükrettiğinizde günlük hayatınızdaki kocaman olumlu etkiyi fark edeceksiniz.

5. Şükretmek İlişkileri İyileştirir.

Şükretmek, tatmin edici ilişkiler, romantik ilişkiler, arkadaşlıklar ve sosyal bağlantılarınız da dâhil olmak üzere hayatınızı daha sağlıklı ve mutlu

yaşamınıza yol açabilir ve ömrünüzü uzatabilir.

Araştırmacılar şükretmenin ilişkileri güçlendirmede ve yürütmekte etkili olduğunu söylüyor. Şükretmek aynı zamanda yeni ilişkilere de kapı açar çünkü sosyal bağların gelişmesini sağlar. Örneğin bir partide yeni biriyle tanıştığınızda onlara minnetinizi belirten kısa bir mesaj atmak veya bir not yazmak yeni bir ilişkinin başlangıcı olabilir.

Öte yandan “Bir ilişki bittiğinde şükretmek nasıl yardımcı olabilir?” diye de sorabilirsiniz. Canınız yanar. Sebep ne olursa olsun, temel alanlarda uyumsuzluk, güven eksikliği, zamanlama sıkıntıları, ölüm, derinden bağlı olduğunuz, sevdiğiniz birine güle güle



demekten daha çok yürek burkan çok az şey vardır. Hayatın en zor değişimlerinden olan ve stresi tetikleyen olaylardan biridir ayrılık. Günlük olarak şükretmek şifa yolunu daha az sancılı hâle getirebilir.

Eski bir söz der ki: “Bittiği için ağlama. Yaşadığı için gülümse.” Kaybolan bir ilişkinin ardından diğer insanın size verdiği hediyeleri hatırlayın. Yanlış gidenlere değil de bu insan sizi hangi açıdan pozitif etkilediyse ve siz onda güzel olan ne bıraktıysanız ona odaklanın. Bu insanı tanımanın ne kadar şahane bir şey olduğunu ve onu ne kadar sevdiğinizi düşünün, negatif duygularınıza odaklanmayın. Bunu yaptığınızda acı çekerken bile gülümseyebildiğinizi göreceksiniz.

Uzmanlar minnettarlığın, şükretmenin hayatımızın parçası haline gelebilmesi ve olumlu etkilerini hissedebilmemiz için atabileceğimiz somut adımları şöyle derlemişler:

Şükran Günlüğü Tutun

Eski zamanlardan beri filozoflar, bilgeler, minnettarlığın geliştirilmesinin, derin mutluluk ve refah seviyelerini deneyimlemenin anahtarı olarak gördüler. Siz de her gün evrenden aldığımız hediyeleri yazma alışkanlığı edinin. O gün başınıza gelen üç olumlu olayı yazın. Bunu günün istediğiniz saatinde yapabilirsiniz. Odaklandığınız konuların, stres yaratan, sizi üzen

konular yerine olumlu bakmanızı sağlayan minnettarlık duyguları olduğunda, bu olayları hayatınıza nasıl daha da çok çektiğinize inanamayacaksınız. Unutmayın hangi konuya odaklanırsak hayatımızda onu çoğaltırız. Bu, günümüzde çoğu zaman istismar edilen, şuursuz iyimserlik sarhoşluğu değildir. Kökleri kadim bilgilere dayanan, fakat modern yaşamın insanlığa unutturduğu, gerçek ve kalıcı mutluluk için en sağlam tabandır.

Yürüyüşe Çıkın

Kendinizi stres altında hissettiğinizde veya endişe duyduğunuzda açık havada yürüyüşe çıkın. Bu sırada minnettar olduğunuz konuları aklınızdan geçirin. Hiçbir şey bulamazsanız ciğerlerinize dolan temiz hava ve Güneş’in varlığı için veya kendinize bu şekilde zaman ayırabildiğiniz için şükredin. Bu ruh halinizi değiştirmenin, hayatınıza bolluk ve refah akışını açmanın en kolay yoludur, inanılmaz etkilidir.

Meditasyon Yapın

Şükür duygusunu sürekli kılmanın en basit yollarından biri ise farkındalık meditasyonudur. Yargılama olmadan, içinde bulunduğunuz ana odaklanarak, belki bir olumlu tekrarlayarak minnettar olduğunuz konuyu düşünün. Daha önce deneyimlemediyseniz sadece 10 dakika nefesinize odaklanarak başlayıp, zamanla geliştirebilirsiniz.

Şikâyet Orucu

Şikâyet en verimsiz alışkanlığımızdır. Şikâyet ettiğimizi büyütürüz. Çözümüne değil, soruna odaklanırsınız. Şikâyet eskiyi tekrarlar. Çözüm ise yeni enerjidir. Şikâyet orucu son derece basit gibi görünse de zorlu bir egzersizdir. Ancak yaşam değiştiricidir. Alışkanlıkları ve bakış açınızı sonsuza kadar değiştirebilir. 20 gün hiçbir şeyden şikâyet etmemeye karar verin.

İsteddiğiniz an başlayabilirsiniz. Eğer şikâyet ederseniz ve edeceksiniz, yeniden 20 günün başına dönerek bir daha başlamalısınız. Bu da beyninizdeki düşünce kalıplarını, tetiklenmeleri ve şartlanmaları tamamen değiştirecektir. Bu süreci tamamladıktan sonra şikâyet benzeri bir düşünce ya da söze başlarken kendinizi genellikle başarıyla durdurup, daha yumuşak yapıcı eleştiriye geçip, çözümlerin de çok daha kolay geldiğini göreceksiniz.

Şükran, yaşamın güzelliklerini fark etme ve takdir etmedir. Şükreden insanlar hayatlarındaki olumlu şeyleri ve hattâ hayatın kendisini bir “armağan” olarak görür kendilerini ödüllendirilmiş hissederler. Büyük psikoterapist Irvin Yalom bu durumu şu şekilde ifade etmektedir:

“Hayat bir armağandır. Alın, paketi açın, takdir edin, kullanın ve tadını çıkarın”.

Bir Şükran arkadaşı bulun

Günlük pratiğiniz için bir şükran arkadaşı bulun eşiniz, çocuğunuz veya iş yerindeki arkadaşınız olabilir. Her gün ikinizin (veya daha fazla arkadaşınız varsa daha fazlasının) birlikte oturup müteşekkir olduğunuz şeyleri tartışacağınız birkaç dakika ayırın. Minnettarlık düşüncelerini biriyle paylaşmak, duygusal becerilerinizi güçlendirmek için motivasyonu sürdürmenin harika bir yoludur.

Şükran notları

Bir kâğıt kalem alın (veya mobil not defterinizi) ve en çok ihtiyaç duyduğunuzda desteklerini sunan tüm insanların bir listesini yapın. Şükran listeniz tamamlandıktan sonra, listede daha önce bahsettiğiniz kişilerin her birine küçük bir teşekkür notu yazmaya başlayın. Notlar istediğiniz kadar kısa olabilir, ancak duygularınızı onlara aktardığınızdan emin olun. Mesajları ilgili kişilere el yazısı notlar, SMS veya e-posta olarak gönderin. Sadece mesajınızın onlara ulaştığından emin olun ve yanıt beklemeyin. Günlük hayatımızda sözlü olarak teşekkür kelimesini çok sık kullansak da yazılı olması her zaman gücünü artırır. Ama yoğun temponuzda her zaman yazmaya veya meditasyon yapmaya vakit ayıramıyorsanız da üzülmeğin; sizin için iyi bir şeyler yapan kişiyi düşünerek zihninizden teşekkür edin. Olumlu etkisini hemen hissedeceksiniz.

Ne zaman işler planladığınızdan ters giderse, kendinize acıyıp üzülmeğe başlarsanız yazar Og Mandino'ya bir okurundan gönderilen mektubu okuyun. Hayatınıza minnettarlıkla devam edin ve teşekkür edin.

“Tanrım, lütfen sızlandığım zaman beni affet. Bugün otobüste sarı saçlı çok güzel bir kız gördüm, onu çok kıskandım, çok mutlu gözüktüyordu, ben de içimden onun kadar güzel olsaydım dedim. Birden otobüsten inmek için kalktığımda koridorda topalayarak ilerlediğini gördüm, kızın tek bacağı vardı ve koltuk değnekleriyle yürüyebiliyordu. Fakat yanımdan geçerken bana gülümsedi. Oh Tanrım, lütfen sızlandığım zaman beni affet. Benim iki ayağım var. Bütün Dünya benim!

Artık şekerleme almıyorum. Şekerleme satan çocuk çok güzel bir çocuktur. Onunla konuştum. Çok mutlu gözüktüyordu. Ondan ayrılırken bana dedi ki “Teşekkür ederim. Çok nazıksın. Senin gibi birisiyle konuşmak çok güzel. Gördüğün gibi ben körüm “ dedi. Oh Tanrım, lütfen sızlandığım zaman beni affet, benim iki tane gözüm var. Bütün Dünya benim!

Bir gün caddede yürürken mavi gözlü bir çocuk gördüm. Olduğu yerde çökmüş oynayan diğer çocukları seyrediyordu. Bir an için durdum ve “Neden diğerlerine katılmıyorsun tatlım?” diye

sordum karşıya doğru baktı ve hiçbir şey söylemedi. Onun duymadığını anlamıştım. Oh Tanrım, lütfen sızlandığım zaman beni affet. Benim iki duyan kulağım var. Bütün Dünya benim!

Ayaklarım beni nereye istersem götürüyor, gözlerimle gün batımının muhteşem görüntüsünü seyredebiliyorum, kulaklarımla bilmek istediğim her şeyi duyuyorum. Oh Tanrım, sızlandığım zaman lütfen beni affet. Gerçekten bana merhamet ettin. Bütün Dünya benim! “

“Sizin kendinize dert edindikleriniz, kopamadıklarınızdır. Yalnız hizmeti ve yalnız hizmet için sevmeyi düşünürseniz, kurtulur ve kurtarılırsınız. Bilirsiniz ki, O size taşımaya çağınız yükü vermez. Ve bilirsiniz ki, içinizde en çok sınanan, en çok sevilendir şüphesiz. Bir yerde, bir şeyden sonra, yalnız O'na varmak olduğunu, yalnız O'nun var olduğunu düşününüz. Her şeyden kopup, O'na yönelmeniz için bu size yeter. O'nun hayrınıza, kâinatlar var ettiğini düşününüz ve kâinatlar içinde, kendinizi. O zaman, gerçekten unutursunuz ve lüzumsuz görürsünüz derdinizi. Ve lüzumsuz dert edinenlere yardıma koşar, bu gerçeği bildirirsiniz.
(Bizim Celselerimiz)

Düşüncenin Maddeleşmesi 10

Düşünce Yuvarlağı Göstergeleri: Maharishi Etkisi

Derleyen: İsmail Hakkı ACAR



Dizinin bu Bölümünde ‘Maharishi Etkisi’ olarak tanımlanan olguyu ve gelecek Bölümünde de Dr. David HAWKİNS’in ‘Güce karşı Kuvvet’ adlı kitabındaki benzer yaklaşımı ele alacağız.

Erhan KOLBAŞI’nın ‘Galaktik Diplomasi’ kitabındaki aşağıdaki satırlar bu iki bölüm için uygun bir ‘Giriş’ olacaktır:(i)

“Kollektif bilince dair bir başka önemli hipotez ‘MAHARISHI ETKİSİ’ hipotezidir...

Bu hipotez, barış ve küresel dönüşüme kendisini adanmış ve bu değerlere odaklanmış küçük bir grubun DÖNÜŞTÜRÜCÜ gücünün, tüm dünyanın kolektif bilincini değiştirmeye yeteceği iddiasına dayanır. Yüksek bilinçteki bu bireylerin oranı, toplam nüfusun %1’nin karekökü gibi bir sayıya ulaştığı zaman, BİLİNÇ DÖNÜŞÜMÜ başlar.

Bu teorinin “doğru” olduğunu varsayarsak, dünya nüfusunu 7 milyar kabul ettiğimizde, sadece yaklaşık 8.400 kişinin, belli bir bilince ulaşmasının, küresel dönüşümü başlatmaya yetebileceğini düşünebiliriz.

Dünya dışı uygarlıkların açık temas için, dünyadaki bilincin genel bir ortalama ‘kıvama’ gelmesini beklediklerini biliyoruz. ‘Maharishi Etkisi’ hipotezi, belki ileri sürdüğü matematiksel oran bakımından yüzde yüz doğru-

luk içermeyebilir. Ancak, insanlık tarihine baktığımızda, devrimsel nitelikteki büyük paradigma değişimlerinin, her zaman bireysel bazda başlayarak, önce küçük gruplara, sonra da geniş kitlelere yayıldığı gerçeğiyle karşılaşıyoruz.

Ünlü antropolog Margaret Mead; “Düşünceli ve kendini adanmış küçük bir grubun dünyayı değiştirebileceğinden şüphe etmeyiniz” demişti.

Mahatma Gandhi, ‘Satragyaha Brigades’ (Gerçeğin ve Barışın Tugayları) adını verdiği ilerici kitlenin, Hindistan’da ihtiyaç duyulan toplumsal dönüşümü yapabileceğine ve ülkeyi Britanya egemenliğinden kurtarabileceğine inanmıştı.

Martin Luther King de sosyal transformasyonu “kendini buna adanmış azınlığın” gerçekleştireceğini söylemişti...

Yazar ve düşünce adamı David Hawkins insan bilincini 1 ila 1000 arasında ölçümleyen bir skala geliştirmiştir. Buna göre, 200 bilinç düzeyi, işlevsel bir toplum için minimum yeterliliği göstermektedir. Toplumların genel ortalaması 200 ve altındadır. Büyük DÖNÜŞÜMLER gerçekleştirebilen, örneğin Gandhi gibi kişilerin bilinç düzeyi ise 700’ün üzerindedir. Hawkins’e göre: “Bilinç düzeyi 700 olan bir birey, bilinç düzeyleri 200’ün altında bulunan 70 milyon kişiye karşılık gelmektedir”.

Yani yüksek bilince sahip tek bir birey, 70 milyon düşük bilinçli bireyi dengelemektedir. Yüksek frekanslı düşünce enerjisinin, daha düşük frekanslı enerjiler üzerinde, dönüştürücü gücü vardır. Bu bakımdan KOZMİK BİLİNCE ulaşmış az sayıdaki bireyin, kolektif bilinç üzerinde, sandığımızdan çok daha derin ve yükseltici bir etkide bulunduğunu düşünmek yanlış olmayacaktır."

Ve Bilgilerimizdeki vurgulamalar da benzer bir olguya işaret etmektedir:

"Aslında işinize gerçek elle, gönülle, açık gözle, temiz düşünceyle sarılabilseniz, içinizden üç kişi bile yetecektir hayrın dağılıp insanın durulmasına."

"Düşünce birliğine vardığınız zaman, her şeyi kökünden hallet-

miş olacaksınız. Düşünce birliğine varmak için düşününüz... Bütün insanlar aynı şeyi düşündüğü zaman biliniz ki, çok mesut bir dünya olacak."

Maharishi Etkisi

‘Maharishi Etkisi’, bir bölgede nüfusun belirli bir kısmının TM-Transandantal Meditasyon(ii) veya TM-Sidhi Programını uyguladığında, çevresinde olumlu etki yaratması olarak tanımlanmaktadır. ‘Maharishi Etkisi’nin, toplumun olumlu bir düzene dönüşmesine; suç, şiddet, kaza, hastalıkların azalmasına, sosyolojik ve ekonomik göstergelerin iyileşmesine neden olduğu ileri sürülmektedir.

1960’lı yılların başlarında bu olguyu saptayan bilim insanları, Transandantal Meditasyon (TM) Tekniği’ni uygulayan



az sayıda insanın önemli ölçüde kişiyi iyileştirebileceğini, toplumda yaşam kalitesini yükseltebileceğini” ilk kez vurgulayan Maharishi Mahesh Yogi'ye (1908-2008) saygı göstererek bu olguya ‘Maharishi Etkisi’ adını vermişler.

Maharishi Mahesh Yogi, yaratılışa, hayatın anlamına, doğanın yasalarına ait bilgileri ele alan Veda geleneğinden gelen ve 1955 yılında Transandantal Meditasyon'u (TM) dünyaya tanıtan kişidir. Maharishi, 1960 yılında “Belirli bir alanda yaşayan insanların sadece %1'inin düzenli TM Tekniği'ni uygulaması halinde toplumun geniş bir kesiminin de olumlu yönde etkilendiğini, yaşam kalitesinin iyileştiğini, uyum ve barışçıl bir ortam oluştuğunu ve bölgede şiddet suçlarında azalma olduğunu” iddia etmiş ve bunun ölçülebilir olduğunu ileri sürmüştür.

Söz konusu olgu ilk kez 1974 yılında bilimsel olarak ele alınmış ve 1976'da bu hipoteze yönelik bir makale yayımlanmıştır. 1978'de 7.000 kişiden oluşan bir grup, sevgi ve huzur düşünceleri üzerine yoğunlaşarak meditasyon yapmış ve yayılan enerji suç oranlarını, şiddet ve kaza oranlarını meditasyon saatleri içerisinde ve 3 hafta süreyle düşürebilmiştir.(iii)

Söz konusu program, sonraki 10 yıl içinde büyük gruplar halinde uygulandı ve etkilerin istatistiksel analizi ilk kez 1987 yılında yayımlandı. Washington,

DC Bölgesinde 1993 yılı Haziran ve Temmuz aylarında yapılan uygulamada, insanlara karşı şiddet suçlarında yaklaşık %15,6'lık düşüş kaydedilmiştir.(iv) Manila ve Delhi bölgelerinde yapılan denemelerde de suç oranlarında benzer düşüşler tespit edilmiştir.

Bilim toplulukları bu olgunun küresel dönüşümlerdeki etkisini önce kentsel, sonra ulusal ve takiben de küresel ölçekte incelemeye başlamıştır. Sosyologlar, ‘Maharishi Etkisi’nin (1) hedeflenen nüfusun %1'inin ‘bireysel olarak evlerinde’ standart TM uygulaması ile veya (2) hedeflenen nüfusun %1'inin karekökü kadarının (?%1) ‘grup halinde’ TM-Sidhi uygulaması durumunda yaratıldığını saptadılar. Sonuçlar “meditasyon yapanların iletken bir ‘ortam’ / ‘alan’ oluşturduğunu ve bu ‘alan’ın toplumu etkilediği” şeklinde yorumlanmaktadır. Ortaya çıkan bu ‘yansıma etkisi’ni metafizik yaklaşıma sahip bilim insanları, “doğanın temelindeki zekâ veya bilincin tek bir birleşik alan olduğu” anlayışına dayandırmaktadırlar.

“Önce boşalmız, sonra yürekten dileyiniz, insan kardeşlerinizin hayrı için her şeyi.Nasıl gönülden dileyebilirsiniz, biliniz ki öylesine olacaktır hayır.”

“Siz ‘Bir şeyi arzu ettiğiniz zaman, bir şeyin olmasını iste-

*diğiniz zaman, önce boşalınız,
sonra onu şiddetle arzu ediniz’
dedim.”*

Hedeflenen nüfusun %1’inin karekökünü (%1) eşik kabul eden TM-Sidhi Programı’nın bir arada, aynı ortamda ve aynı zaman diliminde günde iki kez uygulanması halinde, ülke ve dünya genelinde olumlu değişimler olacağı ileri sürülmektedir ve 2010 yılına göre %1’lik ‘Etki Grubu’nda bulunması gereken en az kişi adedi şöyle hesaplanmıştır:(v)

Türkiye (72 milyon) 848 kişi
Fransa (65 milyon) 806 kişi
ABD (307 milyon) 1.752 kişi
Almanya (82,4 milyon) 907 kişi
Rusya (141,7 milyon) 1.190 kişi
Tüm Dünya (6,92 milyar) 8.318 kişi

Bu etki üzerinde birçok ülkede araştırmalar yapılmaktadır. Çatışma, iç savaş bölgelerinde, küresel ölçekte yapılan araştırmalarda, sonuçların ‘Etki Grubu’ ile doğrudan bağlantılı olduğu görülmektedir. Maharishi Etkisi’nin hem ülkeler içinde hem de uluslararası barış ve tutarlılık etkisi yaratmak için kullanılması dünyanın tüm ülkelerindeki hükümetlere önerilmiştir. Bazı hükümetler, ülkelerindeki çatışma, ekonomik çöküş gibi krizleri sona erdirebilmek için, bir veya daha fazla ‘Etki Grubu’ kurmuşlar ve hükümetler her seferinde umduklarının ötesinde olumlu sonuçlar elde etmişlerdir. ‘Etki Grupları’nın toplumun ‘kolektif bilinci’nde farkedilir bir yükselmeye neden oldukları ileri sürülmektedir. HeartMath Enstitüsü’nün(vi) İcra Kurulu Başkanı (CEO) Dr. Deborah Rozman, yaptıkları benzer çalışmaların sonucunu şöyle özetlemektedir:

“Teorik olarak yeterli adette kişiden oluşan bir grubun eş zamanlı olarak aynı dalgayı / titreşimi etrafa yayması, tüm dünyayı etkileyebilir.”

* * * * *

Belirli duygular yaşandığında kalpte oluşan manyetik alanın, vücudumuzun ötesine, hattâ uydular tarafından yakalanabilen uzaklığa kadar çıktığı saptanmıştır. Ayrıca, bir grup insanın



kalbinde yarattığı duygunun Dünya’da yaşamı belirleyen manyetik alanı etkileyebildiği de gösterilmiştir.(vii) Bu manyetik alan, insanların yanı sıra hava, iklim değişimleri, savaş ve barış döngüleri, sorun çözme kabiliyetimiz, bilişsel yeteneklerimiz üzerinde de etkilere sahiptir. Bu tür şeylerin aralarında bağlantı yok gibi görünse de bunlar tamamen Dünya'nın manyetik alanıyla ilgilidir. Her insan bu alanla bağlantılıdır ve bu ilişkiden farkında olmadan etkilenmektedir. Bilgilerimiz böyle bir bağlantının var olduğunu vurgulamakta ve bilim de bu bağlantıyı gösterme aşamasındadır:

"O sizi belli bir titreşimle varetti. Hani her şeye karşı gelip,yeni titreşimler içinde yok olmamanız için, değişip uyabilinceye kadar."

"Şimdi bugün, Üzerinde Rahatça Doladığınız başka bir titreşimin içindedir.Onun kulağınızla duymadığınız sesi, isteseniz de istemeseniz de sizi belli işlere, belli duygulara, belli düşüncelere götürecektir."

Bilimsel araştırmalar kalbimizin vücudumuzda en güçlü elektrik jeneratörü olmanın yanı sıra en güçlü manyetik alan yaratıcısı olduğunu da ortaya koymaktadır. Günümüze kadar beynimizin tüm eylemlerimizin kaynağı olduğu kabul edilmekteydi. Ancak beynimizin elektrik ve manyetik alanının kalbe kıyasla daha zayıf olduğu saptanmıştır. Kalbin yarattığı ‘elektrik alan’ beyne kıyasla 100 kez, ‘manyetik alan’ ise 5.000 kez daha yüksektir. Dünyamızın, milyarlarca



insanın yarattığı bu iki enerjik alan ile etkileşim içinde olduğunu söylemek şaşırtıcı olmayacaktır.

Aslı Arapça olan, özellikle de klasik Türk müziğinde kullanılan ‘DARB’ terimi, Türkçede “darp, vurma, vuruş, dövme, çarpma” anlamlarına karşılık gelmektedir. Ancak Bilgilerimizde vurgulanan ‘darb’ daha ziyade bizleri ayakta tutan bir titreşime (ing. pulse), uygun bir ‘hertz’(viii) yaymaya karşılık geliyor gibi gözükmekte ve kaynağı da ‘gönül’ yani ‘kalp’ olan:

“Aslında DARB, sizi ayakta tutmak için PARALAU’S’u, bir yandan alıp öbür yana verenin, bir tek hareketinden doğmuştur, yani gönülünüzden. Musikide usul kalp atışlarından ve onun verdiği ilhamdan gelmemiş midir?”

Kuran-ı Kerim’de “akleden kalp” vurgusu yapan Hac Suresi 22:46 de düşündürücüdür:

Hac Suresi 22:46 (Yaşar Nuri Öztürk Meali)

“Yeryüzünde hiç dolaşmadılar mı ki, kalpleri olsun da onunla akıllarını çalıştırsınlar, kulakları olsun da onlarla duysunlar. Şu bir gerçek ki, kafadaki gözler kör olmaz amagöğüslerin içindeki gönüller körleşir.”

Bu da bize ‘gönülden düşünme’nin üstün gücünü göstermez mi?

(i) Erhan Kolbaşı, ‘Galaktik Diploması’, Sayfa 362, ‘Kolektif Bilinç Hipotezi’

(ii) Transandantal: “insan bilincinin sınırını aşan”

(iii) <https://tr.tm.org/world-peace-maharishi-effect>

(iv) John S. Hagelin, "Effects of Group Practice of the Transcendental Meditation Program on Preventing Violent Crime in Washington, D.C.", Social Indicators Research, 47(2), June, 1999, 153–201. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1006978911496>

(v) <https://afrikhepri.org/tr/la-superradiance-comment-1-de-la-population-peuvent-changer-positivement-le-reste-du-monde/>

(vi) HeartMath Enstitüsü: Duyguların ve kalp ile beyin arasındaki ilişkinin psikofizyolojisini inceleyen, bilimsel araştırmalara dayandırmaya çalışan bağımsız bir bilim insanları grubudur. <https://www.heart-math.org/>

(vii) Düşüncenin Maddeleşmesi #9, Küresel Bilinç Projesi, Sevgi Dünyası Dergisi, Aralık 2022

(viii) Hertz: ‘Hz’ simgesiyle gösterilen Uluslararası Birimler Sistemi’nde (SI) frekans (sıklık) birimidir ve saniye başına düşen devir / titreşim / frekans adedini ifade eder. İsmi elektromanyetik dalgaların var olduğunu kanıtlayan ilk kişi olan Alman fizikçi Heinrich Rudolf Hertz'den almıştır.

Çocukların Gizli Spiritüel Dünyaları

Rezonans Odası ve Ötesi

Yazan: Tobin Hart, Ph.D. Çeviren: Nelda İnan

Değerli okuyucularımız çocukların gizli spiritüel dünyalarının kapılarını aralamaya çalışan yazı dizimizde evvelki ay yazarımız "Çocuklarımıza Rehberlik Yapmak" başlığı altında çocuklarının tecrübe ettiği olaylar vasıtasıyla görünmeyen dünya ile tanışan ebeveynlerin ilk yaptıkları şeyin ne pahasına olursa olsun onları korumak olduğunu söylemişti. Ve tıpkı Liz'in anne ve babası gibi problemi kökünden çözmek adına pek çok ritüeller deneyenlerin olduğunu, bunların içinde duaların da yer aldığını vurgulamıştı. Yazarımızın evvelki ay ayrıntılarıyla önümüze serdiği Liz'in değişken ruh hali, huzursuzluğu ve kendinden şüphe etmesinin devam etmesi üzerine ebeveynler bu olaydan kendi paylarına düşen öğretiyi öğrenmek üzere yeniden yola çıkmışlardı. Belki de almaları gereken ders evlatlarının kendini koruması, kendi gücünü ortaya koyması ve neyi yanında isteyip neyi istemediğine dair kesin kararlı olmasını sağlamak mıydı acaba? Buradan yola çıkarak Liz'i can kulağıyla dinleyerek, ona inanarak, yaşadığı tecrübeyi bir öğrenme fırsatı olarak görerek, ona nezaketle yaklaşarak ama aynı zamanda Liz'in karşısına çıkan ve onu huzursuz eden varlığa hem şefkatle hem de kesin sınırlar koyarak, evlatlarının bu tecrübeyi farklı yönleriyle algılamasını sağladılar. Sonunda Liz kendi gücünü, cesaretini ortaya çıkarmada çok başarılı oldu. Ve bu sayede okuldaki sosyal yaşamı renklendi ve derslerinde çok daha başarılı bir öğrenci oldu. Spiritüel yönü gelişmiş, görünmeyen dünyanın enerjisini hissedebilen çocukların her iki taraftaki enerjileri dengeleyebilmelerinin de oldukça önemli olduğunun altını çizen Hart, biz yetişkinlerin onlara bu konuda yardımcı olabilmek için öncelikle kendimizle ilgili onlara karmaşık sinyaller göndermememiz gerektiğini vurgulamıştı. Çünkü söylediklerimizle bazı şeylerin realitede nasıl gittikleri arasındaki uyumsuzluk, ya da bir pembe veya terbiyeli bir yalan, olumlama yerine karmaşa yaratmayı beslerdi. Tümüyle dürüst ve içimizle uyumlu davranmamız

çocuklarımızın kendi algılarına güvenmelerini ve onları geliştirmelerini sağladı. Buradaki esas fikir, çocuklarımıza yaşadıkları tecrübeleri fark etmeleri ve onları tanımlayabilmeleri hususunda yardımcı olmaktı. Derin nefesler alarak, içlerinde küçük bir alan açmalarını ve oradaki duygularını (bunlar hangisi ise) adeta bir arkadaş hakkında konuşuyormuş gibi yapmalarını ve izlemelerini sağlayabilir ve onları cesaretlendirebilirdik.

Tobin Hart, bedenlerimizin her çeşit duygu ve düşüncenin titreşime geçtiği bir çeşit rezonans odası gibi fonksiyon gösterdiğini söylemişti. Çocuklarımıza kendi bedenlerini hissetmeleri ya da orada çıpalamaları için yardımcı olmamız onların duygularla ilgili yeteneklerini geliştirebilirdi. Eğer kendilerini gerçekten bedenleri içinde duyumsayabiliyorlarsa yollarına çıkabilecek şeyleri hissedebilmek için daha fazla alan açmış olurlar ve böylece daha çok sayıdaki duyguyu tolere etmeyi öğrenebilirler ve duygularının kendilerini oradan oraya savurmasına eskisi kadar izin vermezlerdi. Tüm bundan amaç kendini, kendine ait duyguları, düşünceleri bilen yani bilinçli bir farkındalık geliştirebilen çocukların, görünmeyeni gördüklerinde daha büyük bir özgüvenle, sınırları çizibilmelerine yardımcı olabilmektir.

İşte görüşümüze bu tarz bir keskinlik kazandırdığımızda, duyumsadığımız şeylerin varlığımızın tümünü değil (çünkü böyle olduğunu zannederiz) çok az bir bölümünü kapsadığının farkına varırız. Böylelikle onlarla çalışmak ve onları serbest bırakmak bize eskisinden daha kolay gelmeye başlar. Rahatsızlık verici duygu şayet hâlâ etkisini göstermeye devam ediyorsa, çocuğumuza istediği anda derin nefesler alabileceğini, çünkü bu nefesler sayesinde sürecin daha yumuşak ve akıcı biçimde ilerleyebileceğini anlatabiliriz. Onlara şöyle sorular yöneltebiliriz: "Bu duygunun asıl ihtiyacı olan şey nedir?", "Katılmış duygunun serbest bırakılabilmesi ya da şifalandırılabilmesi için

neye ihtiyacı var?", "(Belki de belli bir renge, bir huzur ortamına, kabullenişe, ifadeye v.s ihtiyacı vardır)", "Zihninde çalışmalar yaparak, onun asıl ihtiyacı olan şeyi ona verebilir misin? Ya da onun sana söylemek istediği şeyi duymaya çalışabilir misin?"... Rezonans odasına (diğer deyişle bedenimize) uyumlandıkça duyularımızdaki hassasiyet ve görüşümüzün keskinliği de gelişeceği için, çevremizdeki dünyanın içimizde nasıl titreştiğini daha iyi anlayabiliriz.

KURBAN

Bazen başkalarının acılarını üzerimize almak ve onları taşımamız gerek-

tiğini düşünürüz. Bu inanç adeta bir aile yadigarı gibi nesilden nesile aktarılır. Lâkin şunu bilmeliyiz ki şefkat başkalarının yüklerini kendi sırtımıza yüklemek anlamına gelmez. Bunu böyle yaptığımızda, onlara destek olmak yerine onların tekâmüllerine müdahale etmiş, dramlarına katkıda bulunmuş oluruz. Çocuklarımızın kendi hayatlarını taşımaları gerektiğini ve buna ihtiyaçları olduğunu hatırdan çıkarmamalıyız.

ONUNLA NE YAPACAĞIM

Başkasının yükünü sırtımıza almazsak ya da onu kabul etmezsek, onunla ne yapmamız gerekir? Çünkü bazen şefkatle dolu duygularımızla ne yapacağımızı (onları nasıl ifade edebileceğimizi) bilmez hale geliriz. Bazen eyleme geçmek için anlık bir

itki duyarız içimizde - bu bir kucaklayış, sevgi dolu bir sözcük ya da bizi birbirimize bağlayabilecek bir şey veya bir eylem olabilir. Ama zamanın çoğunda bu duygu ve düşünceleri başka bir insana ya da belki üzerinde yaşadığımız gezegene bile besleyebiliriz. Örneğin bir çocuk bir cadde boyunca yürürken, aç bir insanın ümitsizliğini veya içindeki nefreti hissedebilir. Peki, ne yapması gerekir?

Böyle bir durumda çocuklarımıza tepkilerinin kendi seçimleri olduğunu hatırlatabiliriz. İlk olarak onları yaşadıkları tecrübenin sadece tanığı olmaya, yani duygusal biçimde bağlanmadan minik bir alan açmaya davet edebiliriz. Sonra da karşılardaki kişiye en iyi niyetlerini, sevgilerini ve ümitlerini yollamalarını telkin edebiliriz. Bir dakikalığına bile olsa o

kişiye yolladıkları anlamlı bir duanın ya da sevgi ve iyilik dolu düşüncelerin aslında bir çeşit ruhsal güç olduğunu da. Bir sonraki seferde belki de o aç kişiye bir sandviç veya bir miktar para vermeyi düşünecekler ya da ilerleyen yıllarda evsizler için barınaklar yaptıracakları bir hayat misyonunun heyecanı ile dolduklarına tanık olacaklardır. Başkalarının acılarına karşı çocuklarda bu tarz iyi niyetler varsa eğer, herkese her zaman sunabilecekleri bir şeyleri olacaktır.



SERBEST BIRAKMAK

Nefes alıp vermek, işte bu yaşamın doğal ritimidir. Eğer gıdayı, havayı, suyu ya da dünyanın her türlü ıstırabını sadece alan olsaydık depomuzun bir gün ağzına kadar dolduğuna ve sonunda patladığına tanık olabilirdik. Çevrelerinden ya da çoklu boyutlardan alıp da içselleştirdiklerini nasıl serbest bırakabileceklerini çocuklarımıza öğretebiliriz. Örneğin okul çocuklarını üç kez derin nefes alıp vermeye, tokalaşmaya davet edebiliriz. Bu tarz bir aktivite onların günlük birikimlerini boşaltmalarına yardımcı olabilir.

Linda, ilkokula giden kızının başkalarının enerjilerini yüklediğini hissediyordu. Onu sinirlendirecek ya da böylesine bir tepkiye neden olabilecek her hangi bir olay yaşamadığı halde okuldan eve ajite bir şekilde döndüğünü görüyordu. Bunu ortadan kaldırmak için okul dönüşü uygulayabileceği üç dakikalık bir egzersiz geliştirdi. Kızıyla yüz yüze olacak biçimde oturuyorlar ve ellerini uzatıp, birbirlerinin avuçlarına dokunuyorlardı. Bu şekilde birlikte derin nefesler alıyorlar, günün enerjisini zararsız biçimde odaya serbest bırakıyorlar ve böylece kendilerini dengeliyorlardı. Kızı, enerjileri ellerinde hissettiğini ve sonra da bedenini terk ettiklerini söyledi. Okuldan eve getirilen olumsuz enerjilerin serbest bırakılması için evde yapılan bu basit temizleme ritüeli yeterli olmuştu.

UYARAN ÇOKLUĞU

Çocuklar şiddetle dolu veya cinselliğe yönelmiş materyallere maruz kaldıklarında, sınırlarına müdahale edilmiş olur. Bu, istismar veya travmatik kazalarda çok belirgindir ama aynı zamanda medyaya maruz kalındığında da ortaya çıkabilir. John şöyle demişti: "Sekiz yaşındayken insanların beyinlerini emerek çıkartan varlıkların konu edildiği bir korku filmi izlemiştim. Ardından yıllarca süren gece kâbuslarım başlamıştı."

Özellikle günümüzün yüksek teknolojisiyle, mükemmel ses sistemleri ve sunumlarıyla dijital yönden ustaca hazırlanmış imajlar insan ruhu ya da psikolojisi üzerinde öylesine etkili olmaktadır ki bilinçaltına nüfuz ederek oraya adeta damgasını basmaktadır. Cinsellik ve şiddet hayatın bir parçasıdır lâkin şok edici, istilacı ve rahatsızlık verici materyaller çocukların bunları süreçlendirme ya da entegre edebilme yetisi olmadığından dolayı genç zihinlerini gereğinden fazla uyarmaktadır. Böyle bir durum (John'ın rüyalarında olduğu gibi), kendini anormal bir korku ya da rahatsızlık verici mental imajlar ya da kişinin korktuğu şeye bağımlılık geliştirmesi şeklinde belli edebilmektedir. Bu imajların temalarının zengin, karmaşık ya da gerçek dünyaya ait olmasında problem yoktur, sınırları asıl zorlayan şey, onların duygulara kadar inip, zihinleri şoke edebilmesidir. Genç ve gelişen

zihinleri korurken yapmamız gereken en basit şey onlara medya ile ilgili bir diyet listesi hazırlamaktır. Bunu elbette ki dar kafalılıkla veya bağnazlıkla yapmamak da gerekir.

KARARLILIK , SÖZÜNÜ DİNLETME

Kendimizi ve tutumumuzu kararlı biçimde ortaya koymak suretiyle dünyada sınırlar koyabilir ve onları tecrübe ederiz. Dürüst olmayı, "Hayır" diyebilmeyi ve neyi istediğimizi yapıcı şekilde ortaya koymayı böylece öğreniriz. Sözümüzü kararlılıkla dinletmeyi ve kendimizi kabul ettirmeyi bir kez başarınca, gizliliğimizle, gücümüzle ve korunmamızla ilgili kendi sınırlarımızı belli ederiz. Psikoterapi vasıtasıyla tanıştığım yetişkin ve ergen danışanlarımın en az % 85'inin kendilerini tam anlamıyla -etken biçimde-ortaya koymadıklarını, saldırgan dışa vurumlarından pasif olanlarına, isteksizce boyun

eğmeye doğru savrulduklarını tahmin ediyorum. Bu kişiler, başkaları tarafından adeta istila edildiklerine, suistimal edildiklerine, yanlış anlaşıldıklarına ya da güçsüz olduklarına inanmaktalar. Neye ihtiyaçları olduğunu ya da olmadığını bilme konusunda beceri sahibi değiller. Hiçbiri bu beceriyi çocukluğunda öğrenmemiş ve bundan dolayı ömürleri boyunca sıkıntısını yaşamışlar.

Çocuklarınıza, gerek akran zorbalığı gerekse de tıpkı Liz'in hikâyesinde olduğu gibi rahatsız edici görünmeyen bir varlık karşısında bile "Hayır" diyebilmeyi öğretmeniz (elbet ki yapıcı biçimde), onları inanılmaz biçimde kuvvetlendirebilir. Bu tarz bir kararlılığı onlarda geliştirebilmek için neyi istediklerini veya neye ihtiyaçları olduğunu size net bir dille söylemelerini isteyebilirsiniz. Bu bir restorana gittiğinizde arzu ettikleri bir yemeği söylemelerinden tutun da, kızdıkları ya

da ihanet edildikleri için kalplerinin incindiği birine karşı duygularını net bir şekilde ifade eden bir mektup yazmalarına ve başkalarına



karşı daima dürüst davranmalarını ve doğruyu konuşmalarını pekiştiren davranışlara kadar pek çok egzersizi içerebilir. "Ben"le başlayan cümleler kurmayla ilgili onlara yardımcı olmanız ve onları teşvik etmeniz, kararlı ve özgüvenli duruşları için basit ve etkin bir strateji sunar.

KABLOYU KESMEK

Bazen çevremizdeki titreşimlere uyumlanamadığımızı hissederiz. Adeta bizimle başka bir kişi ya da şey arasında görünmez bir kablo vardır. Bu hissi daha çok göbük çakramızda duyumsarız. Bu tarz bağlar pek çok nedenle ortaya çıkabilir: belki de karşımızdaki kişi bize özellikle yaklaşmıştır, bize ihtiyacı vardır ya da bize karşı düşmanlık veya kıskançlık duygusu beslemektedir. Bu bir yönüyle yakın bir bağ olmasına rağmen, olması gereken değildir. Bu tarz bir bağlanma bir çeşit esaret olup, sevgiden ziyade zorunluluğu ortaya çıkardığından, manipülatif bile olabilir. Bu bağ koparmak ya da değiştirmek bize daha sağlıklı biçimde bağlanabilmek hürriyetini sağlar.

Kabloyu kesmek kişiyi kendisini kurban gibi hissetme zorunluluğundan kurtarabilir. 5 yaşındaki Julie ve annesi arasında bazen zor ama genellikle de sevgi dolu bir ilişki vardı. Lâkin buna rağmen birbirlerini kızdırmak ve kışkırtmak gibi bir alışkanlıkları vardı. Böyle zamanlarda annesi

Julie'ye karşı inanılmaz biçimde öfkeleniyor ve sonra da ona karşı olan tutumundan dolayı kendini suçluyor, mutsuz ediyordu. Birbirleri arasındaki bu tuhaf bağ nedeniyle en fazla arzu ettikleri sevgi seviyesine çıkamıyorlardı. Julie'nin annesi bir gece bir deney yapmaya karar verdi. Yatağa gitmeden önce kızıyla arasındaki bu sağlıksız kabloyu kesmeye niyet ederek, bu konuda zihinsel bir çalışma yaptı. Birkaç dakika sonra derin bir uykuya daldı.

Saat tam 02:00'de Julie ağlayarak uyandı. Yarı uykulu görünüyordu ama yanına onu yatıştırmak için gelen babasının ısrarıyla rüyasında ne gördüğünü şöyle anlattı: "Suyun içindeyim ve bir cankurtaran simidine tutunmuş vaziyetteyim. Annem de botun arka tarafında duruyor. Benden uzağa doğru çektiği eski bir halat var elinde. Ben onu tutmaya çalışıyorum ama erişemiyorum."

Julie'nin annesi kızıyla arasındaki ilişkide bu dakikadan itibaren belirgin bir değişim başladığını şöyle anlatmıştı: "Tarif etmesi zor ama onun davranışlarının artık beni kışkırtmadığını hissediyorum. Kızımı sevmek artık daha kolay. Birbirimize karşı yükümüz hafifledi sanki. Onda da önemli değişimler fark ediyorum."

Gelecek AY: Konumuza "Güvenli Bir Sınır" başlığıyla kaldığımız yerden devam edeceğiz.

On iki Çemberi Celseleri



Işık Balonu

Kryon Celsesi 16.02.2022

Medyum: Lee Carroll, Ses kaydından çözümlene ve çeviri: Necati Tarıman

Selâmlar sevgili dostlar, ben Manyetik Hizmetten Kryon. İnsanlar bu dünyada tuhaf bir durumda yaşamaktadırlar. Biz buna tarafsız durum diyoruz ve bunu insanlar doğumla birlikte gezegene getirmektedirler. Bilinciniz, inançlarınız ve eylemlerinizi bağlamında istediğiniz yere gitmek ve istediğinizi yapmak bakımından özgür iradeniz var.

Üstelik, size baştan itibaren öğretilmiş olandan çok farklı olarak, öldükten sonra bu konuyla ilgili olarak herhangi bir sonuçla karşılaşmanız söz konusu değildir. Bu aslında genel olarak insanların bilincinin sınavıdır. Karanlık ile aydınlık ve düalite atmosferinde tümüyle kendi başına bırakılması halinde, gezegen nasıl bir yola girecek ve hangi seçimleri yapacaktır?



Şu anda değişim süreci içindesiniz ve Covid salgını bu değişim sürecinin bir parçasıdır. Bütün bunların olmasının sebebi 2012 yılında insanlığın daha farklı bir titreşime girmeye karar vermiş olmasıdır. Aslında bu durum 2012 yılından uzun zaman önce başlamıştı ve manyetik ağdaki değişiklikler bununla ilgiliydi. Bilinçte meydana gelen değişim de bunun sonucuydu. Bundan dolayı çok eski zamanlardan beri süregelen karanlık azalmaya başlamıştı.

Ben sizlere daha yüksek titreşime geçmeniz sırasında rehberlisanız, karanlığın o balonun içeri girmesi imkânsız hâle gelmektedir. Bu aslında bir korunma şeklidir ve tümüyle nasıl davrandığımıza, hangi eylemleri gerçekleştirdiğimize ve hangi inançları nasıl yaşadığımıza bağlıdır.

Herhangi bir yere gittiğinizde, ışığınız sizin yolunuzu temizleyip açar, karanlığı kovar, sizi şerden korur ve size huzur getirir. İşte bu sizin ilâhiliğinizin ve ihtişamınızın gücüdür. Bu yeni enerjide bu giderek daha güçlü hâle gelmektedir çünkü şu andaki enerji ışığı desteklemekte ve onunla iş birliği yapmaktadır.

Bu yıl şahit olacağınız epey olay ve durum olacak ve birçok domino taşının hızla ve birbiri ardına devrildiğini göreceksiniz. Çünkü bu farklı bir zamandır ve bu yüzden de geçmişte böyle şeylere pek şahit olunmazdı. Bu dönemde ışık kazanmaya başlamıştır ve bundan dolayı da bu aydınlanma ve vaat çağıdır.

Ve öyledir. Kryon





