

# SEVGİ

## DÜNYASI

Ağustos 2024 Sayı: 668

**Müzikle Tedavi**

**Bilgi, En İyi  
Hediye dir**

**Eski Ruh İçin Yeni Kehanet**



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 Apt.  
No: 8 D: 32 Erenköy - İst.

Baskı:  
Joly Space Ozalit Kırtasiye  
Bilişim Tic. Ltd. Şti.  
Maltepe - İstanbul

*Kapak Resmi:*  
*Michael Cheval*

## İÇİNDEKİLER

Bilgi, En İyi Hediyedir ..... 2  
**Dr. Refet Kayserilioğlu**

Parapsikolojide  
Devrim ..... 7  
**Ahmet Kayserilioğlu**

Sevgiyle Çalışma ..... 12  
**Güngör Özyiğit**

Müzikle Tedavi ..... 15  
**Nihal Gürsoy**

Dianna Gutoski'nin Işığa Giden Yol"  
Kitabından Seçmeler..... 24  
**Çeviren: İsmail Hakkı Acar**

Güven..... 30  
**Seyhun Güleçyüz**

Kolay Yoldan Hafızamızı  
Nasıl Güçlendiririz? ..... 35  
**Mehmet Yar (Fizikist'den)**

Akıştaki Derin Uyum ve  
Alttā Yatan Düzen ..... 40  
**Çeviren: Nelda İnan**

Eski Ruh İçin  
Yeni Kehanet ..... 45  
**Kryon Celsesi**

# Sevgili Dostlar

Kendini Dünyanın ve de üzerinde yaşayanların sahibi gibi zannedenler var ya hani... insan nüfusu böyle artarsa, Dünya üzerindeki imkânlar yetmez olur diye hastalıkla insanları düşkünleştirip öldürerek nüfusu azaltmaya çalışırlar... Planladıkları işin kötülüğünün boyutlarını tahmin edebiliyor musunuz? Her şeyi Sevgisinden Vareden'i unutmak bir yana O'nun hakkında en ufak bir fikirleri bile yok. Maddi güçleri, her türlü bilgiye kolayca ulaşma ve onu kafalarına göre ince ince plan yapıp kullanma yolları ellerinin altında diye kendilerini başka canlar hakkında karar vermekte muktedir zannediyorlar. Kimi insanlar, düşüncelerine hastalık geldiği, giderek çılgınlaştığı zamanlar böyle kim olduklarını unutup şeytanın elinde oyuncak hâle gelerek kötülüğe âlet olurlar. Evet, insan bu hızla artmamaya, çoğalmamaya çalışmalıdır. Nüfus artışının çok trajik sonuçları olması kaçınılmazdır. Ama bunun yolu insanı etkisiz hâle getirmek, öldürmek, yok etmek değildir; her ne kadar insanlığın bir kısmı onu hâlen marifetlerin en büyüğü olarak görse de.

İnsan söz konusu olduğunda öldürmek ne denli çılgınlıksa, konu hayvanlar ve diğer canlılar olunca da hesap kitap plan yapıp öldürmek aynı derecede çılgınlıktır... *“O'nun varettiği her şey sevgilidir, sevimlidir. Siz O'nun varettikleri hakkında kötü karar veremezsiniz, sadece sevmeye mecbursunuz.”* Dinine bağlı olanlar mutlaka bilirler, Son Gülyüzlü Hz. Muhammed'in her gün bıkmadan ve usanmadan insanın ve Dünya üzerindeki tüm canlıların hayrı için dua ettiğini, dilekte bulunduğunu. Onun evlilikleri, savaşları konuşulduğu kadar keşke gönlü, sevgisi, Allah'a nasıl teslim olduğu da konuşulsa. Hayvanlardan zarar görenleri, onlardan korkanları anlayışla, saygıyla karşılamak gerekir elbette. Ama onları çoğaldılar diye yok etmek kötülüktür. Toplumca artık öldürmenin çare olamaya-çağını anlamalıyız. Yok edenler, bir gün gelecek yok olacaklardır. Dünya üzerinde yolcu olduğumuzu, kalıcı olmadığımızı, sonunda yolculuğumuzdan sorulacağımızı unutmamalıyım. *“Geldiğiniz yerdir, gideceğiniz yer şüphesiz... Ve orada yolculuğunuzdan sorulunca size, başınızı öne eğmekten korkunuz...”* *“O, bütün çılgınlıkları inkârcılar için varetti; kendi gözlerini kendileri oysun diye. O, bütün güzellikleri Yolcular için varetti, her nebzedede O'nu görsünler diye.”*

En Derin Sevgilerimizle

SEVGİ DÜNYASI

*“Birbirinize vereceğiniz  
en iyi hediye bilgidir.  
Unutmayınız ki,  
cehalet küfürden,  
sevilmemek ateşten  
daha kuvvetlidir.  
Öğrenmeye ve bulmaya  
çalışmadığınız günleri  
ömürden saymayınız.  
Öğrenmek ve  
bulmak için çalışınız.  
Çünkü bilgi kötülere karşı  
yenilmez silâhtır.  
Size verilen birçok şeylerin  
sınırı ve yasakları vardır.  
Sadece sevgi ve bilgi  
bunun haricindedir.”*



Dr. Refet Kayserilioğlu

# Bilgi, En İyi Hediyedir

**B**ir dostunuza bir hediye verirken onu memnun edecek, hoşuna gidecek bir şey olsun diye düşünürsünüz öncelikle. Sonra da işine yarasın dersiniz. Hediyeniz yenecek bir şeyse yenir biter ve sevinci kısa sürer. Kullanılacak bir eşya ise sevindirir ve kullandıkça sizi hatırlar. Ama zamanla eskir, kırılır veya kaybolur. Öyle bir hediye olmalı ki vereceğimiz, ne yenip bitmeli, ne kırılıp eskiyip gitmeli. Hep onunla olmalı, ona güç katmalı ve değer kazandırmalıdır. Öyle bir hediye yalnızca bilgi olabilir. Bir insana vereceğiniz doğru bir bilgi onu bazen güçlendirir, bazen hızlandırır, bazen de zararına olacak yanlışlardan korur. Bazen hayat bile kurtarır. Sağlıklı yaşama ve sağlığını koruma konusunda bir insana öğreteceğiniz bilgiler onun ömür boyu sağlıklı kalmasını sağlar. Hele bir insana Dünya Okulunu başarı ile bitirmesini sağlayacak Doğru

Yaşama Bilgilerini öğretmişseniz, ona hayırların ve hizmetlerin en büyüğünü yapmış olursunuz. Çünkü onun tekâmül yolunu kısaltmış, arınmasını, yükselmesini hızlandırmış olursunuz. Böylece onu birçok acı ve sıkıntılardan kurtarıyorsunuz demektir. İşte bu sebeplerden en iyi, en değerli ve en büyük hediye bilgidir. Dostlarınıza daima en iyi hediyeyi vermek için daima öğrenen olmalısınız. Çünkü bilgiye son yoktur.

Bizim Bilgilerimizdeki şu sözler bilgi konusunda çok önemli hususları çarpıcı bir tarzda bildiriyor:

**“Birbirinize vereceğiniz en iyi hediye bilgidir. Unutmayınız ki, cehalet küfürden, sevilmemek ateşten daha kuvvetlidir. Öğrenmeye ve bulmaya çalışmadığınız günleri ömürden saymayınız. Öğrenmek ve bulmak için çalışınız. Çünkü bilgi kötülere karşı yenilmez silâhtir. Size verilen birçok şey-**

**lerin sınırı ve yasakları vardır. Sadece sevgi ve bilgi bunun haricindedir.”**

**“Cehalet küfürden, sevilmemek ateşten daha kuvvetlidir”** sözü ise çok çarpıcıdır. Cehalet yani bilgisizlik küfürden daha kuvvetlidir deniyor. Burada küfür Allah’a inanmamak, reddetmek, yok saymak, inkâr etmek anlamındadır. Demek bilgisizlik, Yaradan’a karşı saygısızlıktan veya O’nu inkârdan daha büyük suç oluyor. Bilgisizlik akıl körlüğüdür. Sevilmemek de ateşten daha yakıcı oluyor. Bu cümlelerde sevginin ve bilginin insan hayatındaki önemi çok açıkça belirtiliyor.

**“Öğrenmeye ve bulmaya çalışmadığınız günleri ömürden saymayınız.”** Çünkü yaşamın gayesi öğrenmek, sürekli bilgileri artırmak ve yeni gerçekleri bulmak ve onları insan kardeşlerine vermektir. Yükselmemiz ve O’nun katında yer almamız böyle olmaktadır. Bilgisizliğin ve bil-

gisiz kalmakta devam etmenin büyük suç oluşu da bu sebeptendir. Biliyoruz ki kötülükler, yanlış ve zararlı davranışlar hep bilgisiz olmanın sonucudur. Bilgili olmak da iyide ve doğruya olmanın tek çaresidir. Aynı zamanda bilgi kötülere karşı yenilmez silâhtir. İyi ve bilgili olanlar kötülere kötülükle cevap vermezler. Onlar bilgileriyle ve iyilikleriyle kötülerini durdururlar. Sonra da onu hayra çekerler.

***“Siz verilecek bir çok şeylerin sınırını ve yasakları vardır... Sadece sevgi ve bilgi bunun haricindedir.”***

İyiliği dozunda yapmak lâzım. Fazla iyilik insanları tembelleğe uyuşukluğa ve parazitliğe alıştıtır. Onun için iyilik için “Güneş gibi yakıcıdır” denmiştir. Doğruluğu karşımızdakinin hayrına ise söyler ve yaparız. Doğru faydalı olmalıdır, zararlı doğru doğru olma vasfını kaybeder. Çalışmanın da bir sınırı

vardır. Dinlenmek ve ara vermek gereğini duyar-sınız. Halbuki insanları, canlıları, herkesi ve her şeyi yaratamı gittikçe artan şekilde sevebilirsiniz. Sevgimize kimse sınır koyamaz.

Aynı şekilde bilgi için de böyledir. Ne kadar bilgili olursak o kadar yükselir, o kadar her şeyi daha yukarıdan görmeye ve yol gösterecek seviyeye gelmeye başlarsınız. Sevmeye ve bilgi almaya sınır yoktur. Ancak sevgi ve bilgi vermeyi dikkatli, karşındakinin alabileceği, hazmedeceği oranda yapmalısınız. Aksi halde verdiğimiz kişide hazımsızlık reaksiyonları görebiliriz.

### BİLGİ NEDİR?

***“Bilgi hadiseleri (olayları) şekillendiren bir kuvvet ve bir hüviyettir. Bilmediğiniz bir şeyi yapamazsınız.”***

Yani bilgi, olayların nasıl ve hangi mekanizmalarla oluştuğunu gösterir. Aynı zamanda canlı

cansız tüm varlıkların yaşayışlarını, yapılarını gösteren bir hüviyettir adeta bir kimliktir. Bilgiyi öğrenen insanlar hem olayların nasıl oluştuğunu anlarlar hem de canlı, cansız tüm var olanların nasıl yaşadıklarını, yapılarının ne olduğunu görürler. Böylece bilgi bizim görüşümüzü ve aklımızı açar, ufukumuzu genişletir, nasıl bir ortamda yaşadığımızı gösterir. Sonra da yükselmenin yollarını öğretir.

Aklımız ve mantığımız bilgilerle gelişir. Akli genişleten bilgileri insan ya hayat tecrübelerinden deneyerek öğrenir ya da okuduğu ve duyduğu bilgilerin doğruluğuna inanarak onları aklına benimsetir. Aklın bir bilgiye doğru diyebilmesi için, onun daha önce edindiği bilgilere uyması ve bazı olayları veya oluşumları açıklayabilmesi gerekir. İşte burada düşünme, kıyaslama, inceleme gibi mantık metodları girer araya. Aklın gelişmesiyle birlikte mantık da gelişir.

Akıl bilgiyle geliştiğine göre, akıl bilgiden mi oluşmaktadır? Yani aklın yapı taşları bilgiler midir? Hayır, bilgiler aklın yapı taşları değildir. Aklın yaratılışında, içinde gizlenmiş birçok yetenek ve güç vardır. Aldığımız bilgiler akıldaki görüş, idrak, görüş merkezlerini açan birer katalizör veya uyarandır. Bilgiler bunları açıp ortaya çıkarıyor, etkin hâle getiriyor.

Şöyle bir örnekleme yapabiliriz. Akılda milyonlarca açılmamış, bal peteğindeki gözenekler gibi gözenek olsun. Her gözenek kendine uyan bilginin etkisiyle açılıyor. Akılda ne kadar çok gözenek açılmışsa, kişi o kadar akıllı oluyor. Yani bilgi katalizör görevi yapıyor. Akla şöyle bir soru geliyor: Acaba beyin hücreleri akıldaki o gözenekler mi oluyor? Hayır, akıl beyin değildir. Beyinden üstün, beyni kullanan bir güçtür, bir varlıktır. Beyin ise aklın kullandığı bir piyano gibidir. Piyano sağlamısa, gelişmiş bir piyano ise, akıl onu kendi açılmışlığı

oranında iyi olarak çalışabilir. Tersine akıl gelişmişse ama beyin, yani piyano bozursa akıl orada gücünü gösteremez. Akıl, insana Yaradan'ın verdiği, doğrudan O'ndan gelen bir varlıktır. Ölüm esnasında ruhla beraber, ondan ayrılmaksızın birlikte gider her yere. Tekrar Dünya'ya doğuşta bedene ruh ile birlikte

bağlanırlar. Akıl ruh için bir yol göstericidir, Ruh da akıl için tükenmez bir güç kaynağıdır. İnsan akılla her şeyi bulabilir, yeter ki onu geliştiresin. Aklın benimsediği bilgileri, gönlün de benimseyebilmesi için onların doğruluğunu, faydalı ve gerekli olduğunu, alıp benimsemesinin zorunlu olduğunu sık sık düşünmek gerekir.



Bir bilgi gönülce benimsenirse o kişinin öz bilgisi olur ve bir uçtan onları uygulamaya başlar. Çünkü gönle benimsetilmeyen, öz bilgi haline gelmeyen bilgiler uygulanmaz. Onlar akılda malumat olarak dururlar.

Örneğin sigaranın zararlı olduğunu öğrenen ama hâlâ içmekte devam eden kişiler, o bilgiyi henüz gönlüne benimsetememiş, öz bilgisi haline getirememiş demektir. Aynı şekilde kötülük yapmanın yanlış ve zararlı olduğunu öğrendiği halde kötülük yapmakta devam eden kişi, o bilgiyi gönlüne benimsetememiş demektir. Akıllarını böyle derin ve geniş çalıştırarak etraflı düşünenler, bilgilerini hızla artırırlar.

Bilgi alıp vermenin ve sevgi alıp vermenin mutluluğunu insana hiçbir şey veremez. Öğrenmek böylesine mutlu eden bir şey olduğu halde, bazıları öğrenmeye ve aklını çalıştırmaya üşenirler. Onlar öğrenme,

düşünme tembelidirler. En zararlı tembellik zihin tembelliğidir.

İnsanı yücelten, değerli ve üstün insan yapan önce akılcı edinilip sonra ruha benimsetilen bilgilerdir. Bundan yoksun kalan insan duraklamaya, yerinde saymaya, sonra da gerilemeye başlar. En sağlam bilgi edinme yolu, denemek veya olayların oluşunu, akışını gözlemektir. Her daldaki bilim böyle gözlemlerle ve sonra sebep sonuç zincirini düşüncelerle bularak oluşmuştur. Hayatın her yerinde, her işimizde, bilimin her dalında, sanatın her çeşidinde gittikçe artan bilgilere ihtiyaç vardır. Çünkü hayat geriye adım atmaz, daha ileriye, daha üstüne gitmek zorundadır.

Sürekli bilgilerini artıran, yükselen kültürlü ve bilgili insan her yerde öne geçer. Saygı duyulan ve sözü dinlenen, yol gösteren kişi olur. Çünkü o görüşünü genişletmiş, olayları,

insanları ve tekâmül yolunu daha aydınlık bir şekilde görmeye başlamıştır. O'na olan borcumuzu ancak sürekli, ömrümüzün sonuna kadar öğrenerek, öğrendiğimizi özümseyip uygulayarak ve insan kardeşlerimize bildirerek, öğreterek, örnek olarak ödeyebiliriz. Bilgiye son yoktur, bilgi aldıkça mutluluğumuz artar. Bir yerde öğrenilecek ve bilinecek hiçbir şey kalmasa idi sıkıntıdan patlardık. Bu Bizim Bilgilerimizde çok güzel şekilde anlatılmıştır:

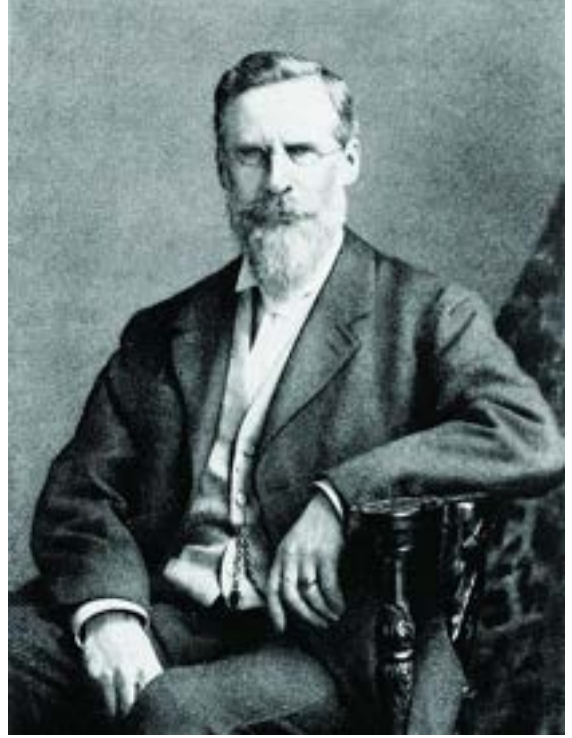
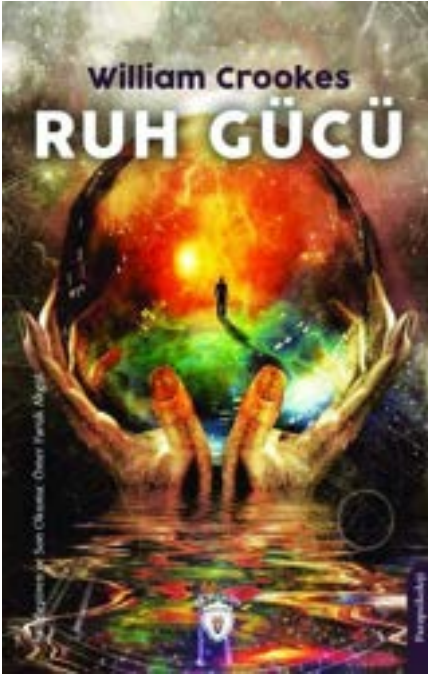
***“Bilirsiniz ki her başlayan yol biter. Bitmeyen yalnız O'nun sevgisidir ve bitmeyen yalnız bilgidir. Ne mutlu size ki, böyle bir sevgi ile var edildiniz ve bilmek için yoldasınız.”***

Bilinip bulunacağın sonu yoktur gerçekten. Öyleyse mutluluğun da sonu yoktur. Bilenlerin, bulanların, onları kardeşleriyle paylaşanların sevincinin ve O'nun tarafından sevimlerinin de sonu yoktur.

TANRI İNANCI - 5

# Parapsikolojide Devrim

Ahmet Kayseriliolu, Psikolog



*Sir William Crookes*

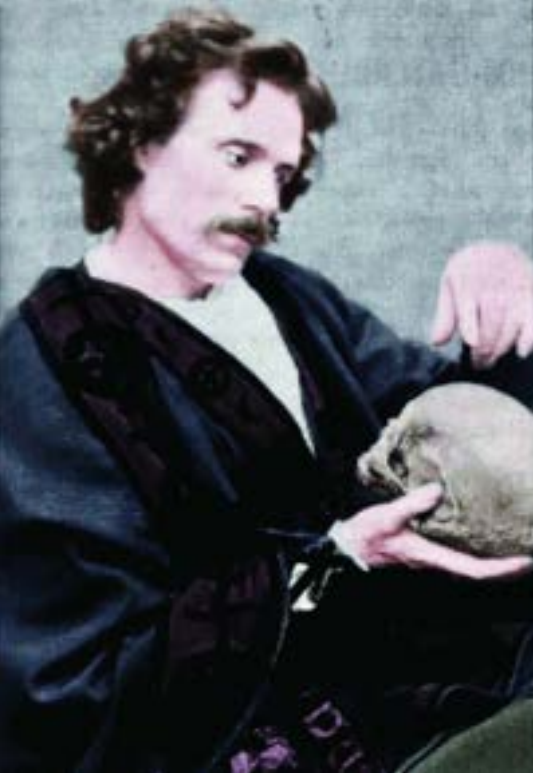
## ÖNCE BİREYSEL PARAPSİKOLOJİ

Akla, mantığa ve yeni düşünceye kapılarını sınıksız kapatarak, koyu bir karanlığa gömülen dinlerin bıraktığı

derin boşluğun doldurulması gerekiyordu. Bu boşluk ancak deneye, delile, ispata, akla, mantığa dayanarak ruhun varlığı ve ölümsüzlüğü açıkça ortaya konarak doldurulabilirdi. İşte bu nedenledir ki, dünyanın koyu bir materya-

lizme sürüklendiği bir sırada, 1848 yılında Amerika’da Fox kardeşlerin medyumluğu çok büyük ilgi uyandırmıştı. Sonrasında birbirinden yetenekli pek çok fizik medyumun, uygar ülkelerin değişik yörelerinde boy göstermesiyle çevrede ilgi iyice artmıştı; özellikle düşünürler, bilim adamları ve gerçeği arayanlar arasında. Bireysel deneme ve araştırma yılları akıp geçerken, gönüllerde ve kafalarda spiritüel olayların gerçekliği apaçık delil ve ispatlarla kök salmakta gecikmemişti.

Geçen yazımda uzunca anlattığım olağanüstü fizik medyum Daniel Dunglas Home’un deneylerini ünlü



*Daniel Dunglas Home*

İngiliz fizik- kimya bilgini Sir William Crookes (1832-1919) da izlemişti. Kimyasal element Talyumu keşfeden, kendi adıyla anılan Crookes tüplerini bularak X ışınlarının incelenmesini kolaylaştıran bu büyük bilgin yıllarca değişik ruhsal seanslara katılmıştı.

Crookes dilimize “Ruh Kuvveti” adıyla çevirisi yapılan kitabında medyum Home’u defalarca kendi evine davet ederek misafirlerin de bulunduğu ruhsal deneyleri detaylı olarak anlatır. Büyük bir titizlikle her türlü hileyi önleyerek yaptığı medyumluk deneylerinde kesin sonuçlara ulaşır. Medyuma elini bile dokundurmadığı müzik aletinin seans esnasında kendi kendine melodili olarak çalması, bir ara havalanarak çalmaya devam etmesi herkes tarafından gözlemlenmiştir. Bu esnada medyumun elini tutuyorlar ve ayaklarının üzerine de kendi ayaklarını koyuyorlardı.

Medyum Home’un kendi kendine yükselerek boşlukta bir süre durduğunu kendi evinde üç ayrı zamanda gözlemlediğini de Crookes bu kitabında bizlere anlatmaktadır. Ayrıca diğer medyumlarla yaptığı deneylerde de masa, sandalye, kanepesi gibi ağır eşyaların hiçbir el teması olmadan kendiliğinden hareket edip, odada dolaştıklarını da kitabında bildirmektedir. Etrafta pek çok fizik medyum vardı. Bunlar arasında Florence Cook değişik bir medyumdu. Transa girdiğinde vücudundan “ektoplazma” denilen akışkan, şekilsiz, ince bir madde çıkıyor ve yavaş yavaş



*Florence Cook,  
Katie King'in medyumu*

katılışp şekillenerek, medyumdan ayrı değişik bir kadın hayali olarak beliriyordu. Medyum, kabin içinde derin trans uykusunda iken, kabinin dışında beliren bu ikinci varlık kendisini Katie King diye tanıtıyordu. Kendisinin daha önce Kraliçe Katharine zamanında yaşadığını söylüyordu. 1873 yılında Katie King'in materyalize olarak görüldüğü böyle bir seansta beklenmedik bir olayla karşılaşıldı. Konuklar arasında bulunan şüpheci bir adam, aniden yerinden fırlayarak Katie King'in üstüne atılıp orasını burasını ellemeye başladı. Katie King bu ani saldırıya aynı şiddetle karşı koydu. Adam etkisiz hale geti-

rildikten sonra, Katie King'i tamamen maddesel bir insan vücudu gibi hissettiğini bildirdi. Saldırıdan birkaç dakika sonra kabinin perdeleri açılınca medyumun iskemlesinde inlemekte olduğu görüldü.

Bütün bu olanlar Crookes'un kulağına gidince medyuma beraber çalışma teklifinde bulundu. Çeşitli evlerde değişik kişiler arasında seanslar yapıldı. 1874 yılı Mart ayında yapılan bir seansta Katie King Crookes'la konuşmaya başladı. Kendisine medyumun kanepeden devrildiğini, ona yardım etmesi gerektiğini bildirdi. Crookes kabine girip onu yerden kaldırdı. Yeni yeni seanslar yapılırken Crookes akla gelebile-



*Katie King ve Dr. Gully. Fotoğrafi çeken: Sir William Crookes.*

cek her kuşkuyu önleyebilecek değişik önlemler almaktaydı. Medyumun telle bağlı ellerini çözme girişimini anında gözlemleyebilmek için tellere hafif bir elektrik akımı verilmiş ve bir galvanometreye bağlanmıştı. Seans boyunca onda en ufak bir kıpırdanma görünmemişti. Bunlarla da yetinilmemiş, göz yanılması kuşkusunu önlemek için Crookes Katie King ile birlikte fotoğraf bile çekirtmişti. Bir başka deneyde ise hem medyumun hem de Katie King'in nabızları ölçüldü ve her ikisi de birbirinden farklıydı. Bütün bunlardan sonra Crookes iyice anlamıştı ki, ekto-plazma ile materyalize olup görünen Katie King öte âlemdeki bir ruhsal varlıktı. Crookes vardığı bu sonucu açık bir şekilde söylüyordu: “Medyum ile Katie King'in iki ayrı varlık olduğuna kesinlikle inanıyorum.” Yıllar süren bu araştırmalar ve deneyler sonunda Crookes vardığı sonucu şöyle ifade ediyordu:

“Gerçekliğine inanmış olduğum spiritizma olayları hakkındaki tanıklığımı inkâr etmek ahlâki bir alçaklık olur. Ben bunların mümkün olabileceğini söylemiyorum BUNLAR VARDIR diyorum.”

...ve ŞİMDİ

## KURUMSAL PARAPSİKOLOJİ

Amerika'da ilk ışığın çakmasından 34 yıl sonra 1882'de İngiltere'de devrin ünlü bilim adamları biraraya gelerek ruhsal olayların araştırılmasında çok önemli bir karara vardılar. Çünkü

bu bir dönüm noktasıydı. Society for Psychical Research (Ruhsal Araştırmalar Kurumu) oluşturmuşlardı, kısa adıyla SPR diye anılan bu kurumun kurucu ve üyeleri arasında fizik profesörü Sir William Barret, eski diller filoloğu Frederick Myers, fizik profesörü Oliver Lodge ve öğrencisi Richard Hodgson, psikoloji profesörü Henry Sidgwick, ünlü fizik kimyacı Sir William Crookes ve başkaca pek çok bilim adamı bulunuyordu. Kurum psişik, manyetik ve spirit olayları incelerken her türlü ön yargıdan uzak olma prensibini en değişmez ilke olarak benimsemişti. Bilimin kılı kırk yaran ve yanılığulardan olabildiğince sakındıran metotlu araştırma kuralları SPR'nin baş koşuluuydu.

Zaten her biri kendi alanlarında önde gelen bir bilim adamı olan kurucu ve üyelerin, çifte standart uygulama gibi kandırmacaya saplanmaları asla söz konusu olmazdı. Fizikte, kimyada, psikolojide, biyolojide araştırma kuralları ne idiyse, burada da aynı sağlam yoldan gidilecekti. Nitekim SPR'nin bilimsel temelleri öyle garantiye alınmıştı ki, sonrasında hiçbir çatlağa rastlanmadı. Taraf tutmayan, parapsikolojik olaylarda şu veya bu yorumun yanında yer almayan tavıryla, geçen bunca zamanın harap edici darbelerine karşı koymasını bildi. Araştırma sonuçları kurumun yayın organı Proceedings'de yayınlandığı için gelecek nesillere de değerli bir armağan sunuluyordu. Kuşkusuz ki, SPR'nin kurulması öncesinde ve sonrasında olağanüstü

ruhsal yeteneklere sahip pek çok medyumun her yanda boy göstermesi bir rastlantı değildi. Ruh gücü bu defa geri dönmek üzere dünyamızda köprübaşlarını tutmak zorundaydı. Öyleyse bu düşünen, araştıran insanlara gerekli imkânlar sunulmalı, öncelikle onların beş duyularıyla manevi gerçeklere varmaları sağlanmalıdır.

### YARADAN'IN GERÇEK DİLEĞİ

Bu bir kere sağlamca yerine konduktan sonra yüce Allah'ın izniyle evreni ve Dünyamızı yöneten Yüce İdare Mekanizması'nın, Kuran'ın tabiriyle Mele-i Âlâ'nın esas amacına sıra gelecekti. İnsanlara Yaradan'ın gerçek dileği olan sevgiyi, birliği, kardeşliği ve O'nun değişmeyen ahlâk yasalarını yeniden duyurmak. Geçmişte dinlerin üstlendiği bu görevi bu defa bilimsel metotlarla ve herkesin tanık olabileceği, özüne ulaşabileceği usûllerle ortaya koyabilmek. Kaybolan o nuru artık yeni bir din, yeni bir ekol yaratmadan ortaya koyabilmek. Böylece yeni ayrılıklara neden olmadan bilimi de, dini de kuşatacak yepyeni bilgilerle ve örnek davranışlarla gerçekleri tüm yeryüzüne yayabilmek. Yüce İdare Mekanizması'nın bu esas amacına rehberlik bilgileriyle elbette sıra gelecekti. O yıllarda önce ruhsal âlemin varlığını kanıtlaması ve üzerinde düşündürmesi gerekiyordu. Nitekim SPR'nin ilk 25 yılında, öylesine üstün ruhsal yeteneklere sahip medyumları ve büyük bilginleri yan yana getiren yüce

planın meyveleri de o derece olgun olmuştu. Kuruluşundan çeyrek yüzyıl sonra SPR'nin yayın organı Proceedings bültenleri 20 ciltlik büyük bir bilgi hazinesine ulaşmıştı. Bu bültenlerde medyumlarla bilimsel araştırma yöntemleriyle yapılmış deneylerin tutanakları, raporları, uzmanların olaylar üzerindeki ayrıntılı yorum ve tartışmaları biraraya getirilmişti.

Geçen yazılarımda bu olağanüstü parapsikolojik fenomenlerden o çağın tarih kitaplarında çok az söz edildiğinden, görmezden gelindiğinden bahsetmiştim. Eric Hobsbawn 3 ciltlik "19. Yüzyıl Tarihi" kitabının sonucunda bunu açıkça itiraf eder: "Bugün bizler parapsikolojiyi.....moda olarak nitelendirip görmezden gelme eğilimindeyiz."

Bütün bu yok saymalara rağmen geçen yazılarımda "Ama ne gam" diye başlamış, bu ortaya konan gerçeklerin er geç bir gün insanlığın yararına sunulacağına inancımı şu örnekle ortaya koymuştum: "Kimse aldırış etmese bile bahçivan için önemli olan tohumun var olmasıdır. Verimli toprağı bulur bulmaz her yanın meyvelerle dolacağına inancındandır bu. Günü geldiğinde şimdi kimse ilgilenmese de, kitaplıkları dolduran onların eserlerinin yeni nesillerce nasıl değerlendirileceğine insanlar tanık olacak."

Gelecek yazılarımda SPR'nin olağanüstü ruhsal deneylerinin bazılarında söz edeceğim.

# Sevgiyle Çalışma

Güngör Özyiğit, Psikolog

*Çalışma, sevginin gözle görülür hâle gelmesidir.  
Halil Cibran*

Ç

alışma tembeller tarafından emir kipi ikinci tekil şahıs olarak anlaşılrsa da, aslında çalışmak eylemini vurgulayan bir isim

fiildir. Çalışma insan olmanın bir koşuludur ve insanı hayvandan ayıran önemli ayrımlardan biridir. Bilindiği gibi hayvanlar kendiliğinden çalışmaz. Ancak insanlar tarafından bir işe koşullur yani çalıştırılır. İnsan ise, varoluşundan bu yana yaşamak ve yaşamını sürdürmek için çalışmak zorunda kalmıştır. Tanrı insanı yaratmış, önüne sonsuz nimetlerini sermiş ve bunları elde etmesi için tek koşul ileri sürmüştür: “Çalışmak”. İnsan da çalışarak türlü bilgi ve beceriler edinmiş, uygarlıklar yaratmış, yükselmiş ve sonunda çalışmanın tam bilincine vararak, onu bir şevk haline getirmiştir.

Çalışma insana onur kazandıran bir sevinçtir aslında. Ruhumuz açılmak, genişlemek ve sergilemek ihtiyacında olduğundan, ancak çalışıp üreterek kendisini gösterebilir ve yükselişini gerçekleştirir. Bu bakımdan ruhun asıl sevinci iştedir, çalışmada ve başarımadadır. Ama çalışmanın da çeşitleri vardır. Ruhunu sevindiren, kanatlandıran çalışma, anlamlı çalışmadır. Gönülden gelmeyen, vakit geçirmek, oyalanmak veya sadece geçim için meşgul olunan işler ise anlamsız bir çalışma, başka deyişle birer meşgeledir.

Anlamlı çalışma, yüksek değerlerin yönetiminde olan çalışmadır. Böyle bir

çalışma severek, içten gelerek, gönülden yapılır. İnsan işine kendini bütün bütüne verir ve vaktin nasıl geçtiğini anlamaz. Ve çalışmanın kendisi en büyük coşkuyu verdiği gibi, sonunda elde edilen eserler bunu büsbütün büyütür. Michelangelo, ünlü Musa heykelini yapıp bitirdikten sonra, o derece heyecana kapılır ki, elindeki çekici heykelle doğru fırlatarak “Ne duruyorsun, konuşsana!” diye haykırır. İşte anlamlı çalışmanın ürünü budur. Bir taşı neredeyse konuşacak hale getirmektir.

Anlamını kaybeden çalışmaya gelince, böyle bir çalışma araç değerlerle yönlendirilir. Bu tür çalışmada çalışan, yaptığı şeyin sonunda elde edeceği şeyi, örneğin parayı düşünür yalnız. Zamanımızda fabrika, büro işleri ve benzerleri bu tür çalışmaya girmektedir. Burada çalışan kimseler zamanın bir an önce dolmasını, işin bitmesini istemektedirler. Elbette bu tarz bir çalışma insanı ruhen doyurmaz, onda coşku yaratmaz.

Ne var ki, insan kendini araç değerlerin, yani paranın pulun, ünün etkilerinden kurtarıp işini yüce bir amacın gerçekleşmesi için yapıyorsa, o zaman çalışması mutluluk verebilir. Zira insan, çalışmasını yüksek değerlerin hizmetine verdiğinde, bundan sevinç duyacak ve işi ne olursa olsun bir anlam kazanacaktır.

Bilim insanlarının, sanatçıların ve düşünürlerin çalışmaları anlamlı çalış-

ma kapsamına girer. Çünkü iyi, doğru ve güzel gibi gerçek değerlerin denetimindedir. Ama bir kunduracı da en iyi, en sağlam ayakkabıyı yapmak için çalışıyorsa, işini insanlığa hizmet aşkıyla yapıyorsa, onunki de hiç şüphesiz anlamlı bir çalışmadır.

Buna karşılık, aslında yüksek değerlerin denetiminde olması gereken bilim ve sanata ilişkin çalışmalar, eğer araç değerler olan para, mevki ve ün için yapılıyorsa anlamını yitirir, kısırlaşır ve giderek yozlaşır. Ne yazık ki, zamanımızda bu türlü yozlaşmalara tanık olunmaktadır.

Diğer yandan araç değerleri elde etmek üzere, para kazanmak için yapılan ticaret bile, eğer dürüstçe ve hizmet aşkıyla yapılıyorsa, dolaylı olarak yüksek değerlere dönüşebilir. Öyle biri, ticarete kazandığı paranın araç bir değer olduğunu bilir. Ama parayı yüksek değerlerin emrine verip, sosyal hizmetler için kullanabilir.

Örneğin Hz. Ebubekir ticarete kazandığı bütün servetini yüce bir amaç doğrultusunda harcayarak bu dönüşümü gerçekleştirmiştir. Anlamlı çalışma beden, zihin ve ruh olarak insan varlığını kucaklamalı ve toplumun yükselmesine katkıda bulunmalıdır.



Biliyoruz ki, her türlü gerçek değer ancak çalışmayla elde edilebilir. Emeğin ürünü olarak gerçekleşir. Kendimizde olgun bir kişilik için çalışmakla mutluluk aynı şeydir.

Çalışma Halil Cibran'ın dediği gibi "Sevginin görünür hâle gelmesidir." Sevgi ise, çalışarak elde ettiklerimizi vermektir.

# Müzik Terapi

Nihâl Gürsoy



Geleneksel Türk tıp tarihinde ve kültüründe önemli bir yeri olan, musiki ve dans ile yapılan tedaviler günümüzde yeniden gündeme gelmekte ve işlevsellik kazanmaktadır. Müzik Terapi; fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal rahatsızlıkların tedavisinde kullanılır. Müzik, Yunanca bir kelime olup, “musi” nağme, nağmeler anlamına gelmektedir; “ki” ise ölçülü demektir. Musiki kelime anlamı olarak ölçülü nağmeler anlamını taşımaktadır.

**D**oğa bütünsel bir armoni ve ritim içindedir. Doğadaki seslerin insan ruhu üzerindeki etkileri bilinmektedir. Su sesindeki ahenk, insan ruhu üzerinde derin bir huzur ve rahatlama hissi yaratırken, gök gürültüsü ise pek çok kişi için endişe ve korku verici olmuştur.

Müziğin başlangıcı tam olarak bilinmemekle birlikte, konuşmayı öğrenmeden önce bir iletişim aracı olarak insan yaşamına girdiği bilinmektedir. İlk insanlar, doğayı gözlemleyerek, taklit ederek çıkardıkları seslere, sonrasında çevrelerindeki taş, kemik vb. malzemeleri de ilave ederek belli bir ritim meydana getirmişler, duygu ve düşüncelerini bu yolla ifade etmişlerdir.

İnsanlığın tarihiyle eşdeğer olarak kabul edilen müzik, insanın ve kültürlerin gelişimi neticesinde tabiattaki armoni ve seslerin belli temellere oturtularak, insan düşünce ve duygularını ifade etmesi yoluyla bir sanat dalı ve ilim olarak karşımıza çıkmıştır. Ancak insan yaşamındaki fonksiyonu hep aynı kalmıştır.

Nobel ödüllü Fransız yazar Romain Roland'a göre musikinin psikolojik tanımı şöyledir; "Musiki bir tanrı gibidir. Neşe dolu, ihtişamlı ve hafif tatlı nefesi ile ıstırapları okşayarak yatıştırır. Hastalara ve teselliye ihtiyacı olanlara tesiri ilâhidir."

Müziğin ifade ettiği duygu ve düşünceler, dinlendiği ortamlar, çalınan müzik âletleri, müzik icra edenlere ve bestecilere yönelik tutumların tümü bölgeler, ülkeler ve dönemlere göre farklılıklar gösterir. Müziği kronolojik açıdan inceleyen müzikoloji, tarihin ayrı bir alt alanıdır. Aşağıdaki bölümde musiki ile tedavinin tarihçesine değineceğiz.

### MUSİKİ İLE TEDAVİNİN TARİHÇESİ

Tarih boyunca insanların ilgi odağı olan müzik; dinlenmek, eğlenmek, hüzünlenmek gibi çeşitli amaçlarla dinlenmiştir. Musiki ile tedavinin tarihi ise insanlık tarihi kadar eski olup, bilinen ilk örneklerle şamanlarda rastlanmaktadır.

Türkler, eski çağlardan beri musiki ile iç içe yaşamışlardır. Davul, Türkler tarafından duyuru ve kutlama amaçlı kullanılmış olup bunun yanında üfleme, vurmali çalgı âletleri de kullanmışlardır.

Musiki ile tedaviyle ilgili ilk örneklerle Orta Asya'da Şaman Türklerinde rastlıyoruz. İnsanların ruhsal hastalıklarına, içlerine giren kötü ruhların neden olduğuna inanan şamanlarda tedavi daha çok inanç eksenliydi. Ata ruhlarına erişmek ve onlarla irtibat kurmak amaçlanırdı. Özel manevi güçleri olduğuna inanılan kişiler, "büyücü" olarak adlandırılırlar ve tedavi onlar

tarafından gerçekleştirilirdi. Her varlığın ayrı bir sesi ve şarkısı olduğuna inanan şamanlarda ruhsal hastalıklar, büyücünün hasta kişinin tepki verdiği sesleri ve ritimleri uygulamasıyla tedavi edilirdi. Şamanların davulu ve Kırgızların baksı kullanarak hastaları tedavi etmeleri nedeniyle bu âletlere kutsal gözüyle bakılmış, tedavide şiir ve dans da kullanılmıştır.

Anadolu'ya yerleşen Oğuz Türklerinin müziğinin temelinde şaman müziğinin olduğu pek çok araştırmacı tarafından ifade edilmiştir. Müziğin, Mısır tarihinde de Türklerde olduğu gibi mistik bir biçimde tedavilerde uygulandığı eski hiyeroglif yazı ve eserlerden anlaşılmaktadır. Müslümanlığın kabulünden sonraki ilk yıllarda müziğin insanı zevk-ü sefâyâ daldırabileceği düşüncesiyle müzik yapmaktan uzak durulmuş olsa da Bilâli Habeşi'nin güzel sesiyle okuduğu ezanların çağrısı manevi yönüyle gönüllerde yer etmiştir.

Daha sonraları Kur'an-ı Kerim belli makamlarla okunmaya başlanmış; Kur'an-ı Kerim'e göre şekillenen müzik; mevlit ve ilâhilerle zenginleşmiştir. İslâm medeniyetinde, müziğin felsefesi ile ilgilenen mutasavvıflar ise müziğin Tanrı tarafından verilmiş bir lütuf olduğunu düşünerek zikirleri esnasında transa geçmek için kullanmışlardır. İlk mutasavvıflardan olan Zünnûn El Mısıri, müziğin ilâhi kaynaklı olduğunu, müzik dinlemenin

insanı hakikat mertebelerine çıkardığını, nefis ile dinlenildiğinde ise insanı zındıklık (dinsiz, inançsız) derecesine düşüreceğini söylemiştir. Müzik ve zikirlerle birlikte gerçekleştirilen trans ile sağlanmaya çalışılan Yaradan ile birlik hâli, Mevlânâ Celâleddin Rumi ile birlikte, Mevlevilerin müzik eşliğinde "vecd" denilen transa geçme durumunu hızlandırmalarında etkin bir araç olarak kullanılmıştır. Mevlâna; "Müzik, Allah âşıkları için ruhun gıdasıdır, zira onda sevgiliye yani Allah'a kavuşma ümidi mevcuttur" demiştir. Ayrıca bu esnada semâ adı altında musiki ile birlikte yapılan dönme hareketi de bir çeşit ilâhi dans niteliği taşımaktadır.

Abbasi döneminde müziğin bilimsel temelleri üzerinde çalışan İslâm filozofu El-Kindî, Pisagorcu bir anlayışla gök cisimleriyle müzik arasındaki bağlantıları kurmaya çalışmıştır. Kindî, müziği tedavi amaçlı olarak başlatan ilk islâm filozofudur. Bu doktrini devam ettirenler ise Farabi ve İbn-i Sina olmuştur. Farabi ve İbn-i Sina, sesin insan bedeni ve ruhu üzerindeki gücünü ve etkilerini incelemiştir. Yaptıkları çalışmalar ile Kindî'nin başlattığı uygulamaları geliştirerek musiki ile tedavi konusunda çığır açmışlardır. Farabi, makamların insanlar üzerinde yaptığı tesirleri araştırarak bu tesirlerin sonuçlarını belirlemiştir. İbn-i Sina, tedavinin en büyük etkisinin hastanın akli ve ruhi dengelerini güçlendirmek olduğunu belirterek hastayı, hastalıkla daha iyi mücadele eder

duruma getirdiğini belirtmiştir. Ayrıca hastanın çevresini hoşça gider bir şekilde düzenlemenin ve güzel kokular eşliğinde gereken musikiyi dinletmenin tedaviye belirgin katkılarının olduğunu ifade etmiştir.

Tarihte musikiyi tedavi amaçlı olarak hastane ortamında ilk kullananlar Türklerdir. Belirli ses aralıklarının biraraya getirilmesiyle oluşan yeni makam anlayışı tedaviye yönelik olarak hastanelerde kullanılmaya başlanmıştır. Nureddin Hastanesi 1205’de ilk kurulan hastane olup, musiki ile tedavi yapıyor ve akıl hastaları için hazırlanmış ayrı bir bölüm bulunuyordu. Hem hekim hem de müzisyen olan hekimbaşı, Abdül Mecid Efdâl Muhammed bin Abdullah Bahili’nin akıl hastalarını musiki ile tedavi ettiği bilinmektedir.

Osmanlı döneminde ise musiki ile tedavinin yapıldığı hastanelerin başında gelen, 1484 yılında yaptırılan Edirne Darüşşifasıdır. Bu darüşşifada akıl hastalarının müziğin yanında güzel kokular ve müsekkinler ile tedavi edildikleri bilinmektedir. Darüşşifa musiki ile tedavi yapılabildiğinden akustiğe önem verilerek inşa edilmiştir. Evliya Çelebi Seyahatnamesinde; bu darüşşifada hanendelerin, neyzenlerin, kemanilerin, musikişinasların, santurilerin ve udîlerin haftada üç kez fasıl yaptıklarından söz etmektedir. Musiki ile tedavi yapılan Selçuklu ve Osmanlı merkezleri şunlardır: Kayseri Gevher Nesibe Şifahanesi 1206, Sivas Divriği Darüşşifası 1228, Amasya Darüşşifası 1309, İstanbul Fatih Darüşşifası 1470, İstanbul Süleymaniye Tıp Medresesi ve Şifahanesi 1556 gibi. Avrupa’da 18.



y.y.’a kadar musiki ile tedavinin Türklerde olduğu gibi metodik ve bilimsel olduğu söylenebilir. Cin, büyü ve şeytan inanışları ön plana geçmiş ve bu güçlerin

müzikle bir şekilde bağlantılı olduklarına inanmışlardır. Bunun en önemli nedenlerinden biri, engizisyon mahkemelerinde gizli tarikatlara bağlı büyücülerin müzik ve dans yolu ile şeytanla bağlantı kurduklarına dair açıklamalarıdır.

Kutsal Kitaplardaki kaynaklara göre sesinin güzelliği ile bilinen Dâvut peygamber M.Ö. 1040- 970, hem çok yetenekli bir müzisyen hem de şairdi.

Lir çalar, dua eder ve tanrısal bir ilhamla aldığı besteler meydana getirirdi. Bu yeteneğini duyan Kral Saul, onu sarayına müzisyen olarak aldı. İçi sıkılıp, düşüncelerini karanlık kapladığında, Dâvut'un yaptığı müzikle rahatladı. Dâvut bu yolla pek çok hastaya da şifa kaynağı olmuştur. Lokman Hekim'in de Dâvut Peygamber'den ilim öğrendiği ve hastaları musiki yoluyla da tedavi ettiği bilinmektedir.



David praising God upon the harp.

Eski Yunan'da da akıl hastaları beden hareketleri, banyolar ve musiki ile tedavi edilirdi. Hipokrat M.Ö. 480-337, akıl hastalarına ve ruh sağlığı bozulmuş kişilere tapınaklarda özel besteler dinletmiştir. Eski Yunan'da musiki, faziletlerin kaynağıdır. Ruhunu terbiye eder ve besler. Olimpos Dağı'nda Tanrıların şerefine konserler verilmiştir. Eflatun'a göre musiki, insanın ahlâkını ve huylarını değiştirir.

Bergama'da ki kazı çalışmalarında bulunan hastanelerde Yunanlıların hastaları musiki ile tedavi ettikleri anlaşılmıştır. Filozof ve matematikçi Pisagor, umutsuzluk duyan ve öfkeli hastaları tedavi etmek için yaptığı araştırmalarda, müziğin hastalara yaptığı olumlu etkileri tespit etmiştir.

Platon ise; müziğin ahenk ve ritminin kişiye rahatlık verdiğini söylemiştir. Sağırkların tedavisinde trompet kullanmakla ünlenmiş olan Platon'da musiki ile tedaviye önem vermiştir. Antik Yunan'da musikinin epilepsi, depresyon, sıla hastalığı, melankoli, mani, cinnet, katotoni (beynin işlevinin bozulmasıyla kişinin çevresine verdiği tepkilerin anormal hâle gelmesi), histeri (psikolojik ve motor bozukluklar), korea (kol ve bacaklardaki istem dışı hareketler), gut, ateşli hastalıklar, romatizma, ağrılar gibi çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanıldığına dair bulgu ve bilgiler mevcuttur. Dünyada, müzikle tedavi anlamında yaygın tıbbi uygulamaların başlaması İkinci Dünya Savaşı sonrasında başlamış, önceleri yaralı askerlere uygulanmıştır. 1945 yılında Michigan Eyalet Üniversitesi ilk musiki ile tedavi lisans programını oluşturmuştur. Aynı yıl, ABD musiki ile tedavi yöntemini resmen tanımlamıştır.

Bugün, tüm dünyada kabul gören bir tedavi yöntemi olan musiki ile tedavi;

Norveç, Letonya, Japonya, İngiltere, İskoçya, Almanya, Rusya, ABD, Fransa, İsveç, İtalya gibi çeşitli ülkelerde yerel derneklerde ve hastanelerde, musiki ile tedavi yapan eğitim almış uzmanlar tarafından gerçekleştirilmekte olup, üniversitelerde eğitim programına dâhil edilmiştir. Dünyada çeşitli üniversiteler diploma veya master derecesi verecek şekilde yarı zamanlı ve tam zamanlı eğitim programları oluşturmuşlardır. Ülkemizde de Türk Müziğinin kronik ve psikiyatrik hastalıkların tedavisinde kullanılmasına dair çalışmalar, Marmara Üniversitesi Türkiyat Araştırma Enstitüsü Türk Musikisini Araştırma ve Tanıtma Birimi tarafından yürütülmektedir. Ülkemizde özel teşebbüslerle açılan Türk Tedavi Musikisi Uygulama ve Araştırma Grubu TÜTEM, Türk Musikisi Araştırma ve Tanıtma Grubu TÛMATA kurucusu Rahmi Oruç Güven, Üsküdar Üniversitesine bağlı olarak Müzik Terapi ve Araştırma Merkezi MÛTEM kurulmuştur. 2014



yılında ise bir grup araştırmacı tarafından Ankara'da Müzik Terapi Derneği MÜZTED ve Sağlık Bakanlığı bünyesinde kurulan geleneksel tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamaları daire başkanlığı dışında resmi bir kurum ya da özel klinik bulunmamaktadır. Ancak son yıllarda bazı özel kliniklerde laboratuvar ortamında olmasa da müzikle tedavi uygulamaları artış göstermektedir.

### MÜZİKLE TEDAVİNİN YAYGIN OLARAK KULLANILDIĞI RAHATSIZLIKLAR

Musikinin insan üzerindeki etkisi olumlu ya da olumsuz olabilir. Psikoloji bilimine göre, ruh sağlığı bozulmuş bir bireyin tedavisi musiki ile birlikte yapıldığında çok daha olumlu sonuçlar almak mümkündür. Kişinin ruhsal alanı, musiki ile kanalize edilip iyileştirilebilir. Bu şekilde bilinçaltındaki olumsuz düşünceler ve kötü ruh hâli durumu değişerek niteliğini kaybedebilir. Musiki, beyin nöronlarının işleyişine etki eder, acıyı hafifletir, beş duyu organı, kalp ve tansiyon, dolaşım sistemi, hafıza üzerinde olumlu etkileri vardır. Bugün dünyadaki pek çok hastanede ameliyat öncesi ve sonrasında musiki dinletisi yapılmaktadır. Musiki eserinin

hastaya uygun seçilmesi önemlidir. Bilim adamları bedenini müziğe verdiği cevapları incelemiş ve müziğin her şart ve koşulda bazı mekanizmaları harekete geçirdiğini tespit ederek, farklı müzik türlerinin farklı cevaplar oluşturduğunu keşfetmişlerdir.

- \* Ruh Sağlığı Bozuklukları
- \* Psikolojik Travmalar
- \* Stres ve Kaygı
- \* Kronik Ağrılar
- \* Demans ve Alzheimer
- \* Depresyon
- \* Otizm
- \* Kalp Rahatsızlıkları
- \* Madde Bağımlılığı
- \* Sorunlu Ergenler
- \* Yeni Doğanlar
- \* Kanser
- \* İnme

gibi rahatsızlıkların tedavisinde,



musiki ile tedavinin tek başına veya diğer tedavilerin yanında uygulanmasından olumlu sonuçlar alınmaktadır.

Müzikle tedavinin duygusal, sosyal, fiziksel pek çok faydası vardır. Kişiyeye özel tedavi programları ve soruna yönelik yaklaşımların tercih edilmesi önemlidir.

Musiki ile tedavi, depresyon ve kaygıyı azaltır, özgüven artışı sağlar, iletişim becerilerini artırarak kendini ifade etmeyi kolaylaştırır, sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştirir, kronik ağrıların azalmasını sağlar, kan basıncını düşürür, uyku kalitesini artırır, hafıza kaybı ve demansın etkilerini azaltır.

### TÜRK MUSİKİSİNDE MAKAMLAR ve RAHATSIZLIKLAR

Kindî (801 - 873),  
Ebu Bekir Razi (865 - 925),  
Fârâbî (872 - 950),  
İbn-i Sina (980 - 1037),  
Hasan Şuuri (Ö. 1693),  
Hekimbaşı Gevrekzade  
Hafız Hasan Efendi (1727 - 1801)  
gibi İslâm âlimlerinin musiki ile tedavi konusunda yapmış oldukları çalışmalar günümüze kadar intikal etmiştir. Aşağıda hangi makamın hangi rahatsızlıklara iyi geldiğine dair çalışmalarından derlenen bilgiler yer almaktadır.

#### **Rast Makamı:**

Felç hastalığını iyileştirir, insanda neşe ve huzur hissi uyandırır. Düşük nabzın yükselmesine faydası vardır. Heyecan uyandırır. Uyumayı engelleyen etkisi vardır. Güneş yükselince uygulanır.

#### **Rehâvi Makamı:**

İnsana sonsuzluk hissi verir. Baş ağrısına iyi gelir. İmsak vaktinde dinlemede fayda vardır. Doğum yapanların ve akıl hastalarının dinlemesinde çok yararlı olmaktadır.

#### **Zengüle Makamı:**

Kalp hastalıklarında etkilidir. Kişide uyku hali meydana getirir. Mide ve karaciğere faydası vardır. Sabah ve öğlen arasında etkilidir.

#### **Hüseyni Makamı:**

Sakinlik ve rahatlık hissi verir. Güven ve kararlılık duygusu açılır. Karaciğer kalp ve mideye iyi gelir. Otistik ve spastiklerin tedavisinde kullanılır. Sabah gün ışımaya başladığında etkilidir.

#### **Sabâ Makamı:**

Cesaret ve kuvvet verir. Kalp ve ayak ağrılarında etkilidir. Aşk duygularını ifade eder. Seher vaktinde etkilidir. Ruhsal hastalıkların tedavisinde kullanılır.

#### **Uşşak Makamı:**

Gülme, sevinç ve kahramanlık duyguları açılır, mistik duygular verir.

Uyku ve dinlenmek için çok faydalıdır. Gevşeme hissi oluşturur.

### **Hicaz Makamı:**

Tevazu ve alçakgönüllülük davranışı geliştirir. İdrar zorluğuna faydalıdır.

### **İsfahan Makamı:**

Zihin açıklığı verir. Zekâyı artırır. Hareket yeteneği ve güven hissi verir. Gün batarken uygulanması faydalıdır.

### **Irak makamı:**

Ateşli mizacı olanlara, çabuk sinirlenenlere faydalıdır. Korkuyu uzaklaştırır. Beyin ve akıl hastalıklarında faydalıdır.

### **Buselik Makamı:**

Güç ve kuvvet hissi verir. Kulunç ve bel ağrısı gibi ağrılara faydalıdır ve bunların tedavisinde kullanıldığı gibi akıl hastalıklarının tedavisinde de kullanılır.

### **Büzürk Makamı:**

Ateşli hastalıkların tedavisinde kullanılır. Endişe ve korkuyu giderir. Beynin hasar alması ile ilgili olarak ortaya çıkan hastalıkların tedavisinde etkilidir yatsıdan sonra dinlenmesi yararlı olur.

### **Neva Makamı:**

Lezzet ve ferahlık hissi verir. Akşam saatlerinde etkilidir. Üzüntüden kurtarır, gönlü hoş tutar. Cesaret ve yiğitlik duygusu aşılır. Akıl hastalıklarının tedavisinde kullanılır.

### **Acemaşiran Makamı:**

Yaratıcılık hissi ve ilham verir. Durgun düşünce ve duyguların canlanmasında etkilidir. Ağrıları giderir. Gevşemeye yardımcı olur. Kuşluk vaktine kadar dinlenebilir.

### **Zirefgent Makamı:**

Sırt ve eklem ağrılarında faydalıdır ve uyku zamanı etkilidir. Rahatlama hissi verir ve akıl hastalıklarının tedavisinde de kullanılır.

Musiki ile tedavide makamlar ve rahatsızlıklara etkileri elbette çok daha geniş kapsamlıdır ve uygulamada kişilere göre farklılıklar gösterebilir.

Makamların tedavide kullanılması üzerine aktarımlar incelendiğinde; kişinin ruh haline, inancına, tenine, sevdiği müzik âletlerine ve bulunduğu kültüre göre de farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Bugün dünyada, bazı hastalıkların tedavisine yol gösterecek mahiyette müzik ve ses frekanslarıyla tedavi imkânları üzerinde halen çalışılmaktadır. Musiki ile tedavi ses, frekans ve müziğin insan bedeni, ruhu üzerindeki etkileri bakımından önem verilmesi gereken konulardan biridir.

Ülkemizde de bu konuda devlet politikaları oluşturulmalı, müzikle tedavi merkezlerinde yetişmiş, sertifika ya da diploma sahibi uzmanların çalışmaları sağlanmalıdır. Bunun için müzikle tedavi uzmanlığının meslek olması hususunda girişimlere ihtiyaç vardır.

# Dianna Gutoski'nin, Yükselmiş Üstat Godfre Ray King'e

Kanallığı

ile

Derlediği

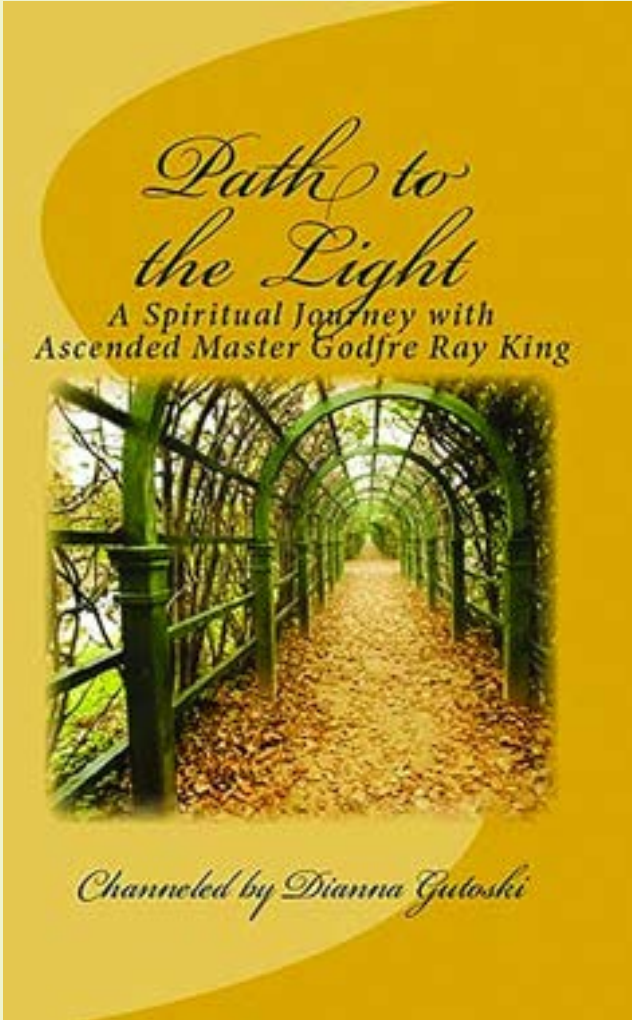
“Işığa

Giden

Yol”

Kitabından

Seçmeler



Çeviren: İsmail Hakkı Acar

# E v r i m

## Tekâmül

### Evolution

28 Haziran 2010  
tarihli aktarım

Çoğunuz evrimi düşündüğünüzde, hemen insanın maymun benzeri bir canlıdan evrimleştiğini hayal edersiniz. Bu anlaşılabilir bir durum, çünkü okullarda böyle öğretiyorlar. Evet, evrim değişim ve büyüme anlamına gelir; umarım daha iyi bir türe doğru. Evrimle birlikte türler hayatta kalabilmek için çevrelerine uyum sağlarlar.



Diyelim ki, evrime biraz farklı bakıyorsunuz ve İnsanlığın yüz binlerce yıldır bu gezegende olduğunu göreceksiniz. Akıllı türler belki bir milyon yıldır başka gezegenlerde ve başka galaksilerde yaşıyor. Sadece içinde yaşayan canlılar ve varlıklar değil, tüm evren gelişiyor. Yaradılışın bütününe baktığınızda, onun ne kadar inanılmaz büyüklükte olduğunu anlamazsınız. Bir insanın kendi galaksisini anlaması da, galaksilerle dolu bir evreni anlaması da zordur.

Söylemeye çalıştığım şey, evrim kavramının evrendeki yaşayan her madde zerresini ilgilendirdiğidir.

YARATILIŞ'ın tamamı enerji ve hareket olduğundan hiçbir şey durağan kalamaz. Eminim yıldızların ve gezegenlerin sürekli hareket halinde olduğunu zaten biliyorsunuzdur. Dünyanıza da baktığınızda her şey harekettedir. Yeryüzünde her şeyin, hattâ cansız olduğu varsayılan nesnelere bile bir başlangıcı, büyüme ve kullanım dönemi, bir bitiş döngüsü veya ölümü vardır.

Şimdi, bir İnsan olarak büyüdükçe, daha fazla bilgi (knowledge) ve bilgeliğe (wisdom)

sahip, daha iyi bir varlığa dönüşüyor veya geliyorsunuz. Bu süreç bu gezegende binlerce yıldır yaşanıyor. İnsanlar ileriye doğru büyük adımlar attıktan sonra, bazen tekrar geriye düşüyorlar. Sonra yavaş yavaş tekrar ileriye doğru gidiyorlar.

Bu, bir bireyin fiziksel bir bedende birçok yaşam boyunca karşılaşılabileceği duruma benzer. Bazen bedendeki bir ruh doğru seçimleri yapar ve çok şey öğrenir. Diğer yaşamlarda yanlış seçimler yapılır ve bu geriye doğru bir adım olur. Herhangi bir yaşam süresinde dahi süreç aynıdır. Pek çok kişi bu sürecin gerçekleştiğinin farkında bile değil. Bu fiziksel dünyada kaybolurlar. Kişisel gelişim bir okul ya da iş anlamına gelir. Daha iyi bir ev, araba veya bankadaki para anlamına gelebilir. Ama bu büyüme, kalıcı etkisi olan bir büyüme değildir. Söylenildiği gibi, "Onları yanınızda götüremezsiniz."

Peki, nasıl bir büyüme ve evrimden (evolution) bahsediyoruz? Bir insan olarak sizde neyin kalıcı olduğunu düşünün. Ruhunuz, bilinçli zihniniz ve hafızanız, duygularınız ve hisleriniz.

GERÇEK siz olana ve gelişmenizde ebedi olana ve yanınıza aldığınıza odaklanın.

"Neden zahmet edeyim ki?" ve "Neye doğru geliyoruz?" diyorsunuz. Bu birkaç cümleyle cevaplanması zor bir konudur ve bunu daha sonra daha derinlemesine tartışacağız.

Şimdilik daha iyi bir insan ve vatandaş olmaya odaklanın. Bu, daha iyi bir gezegene ve daha saygın bir yaşam tarzına sahip olmaya yönelik bir evrimdir.

Kendinize, başkalarına, tüm canlılara ve doğal yaşama sahip olan bu gezegene saygı duyun (respect). Hep birlikte üzerinde yaşayabileceğimiz daha iyi bir Dünya için evrimleşebilir ve gelişebiliriz. Aynı zamanda, gelişiminiz ruhunuza işleyip, kim olduğunuzu anlamınıza katkıda bulunur.



# Dünyayı Kurtarın

19 Temmuz 2010  
tarihli aktarım

Gezegeningenizi sevin, Dünyayı kurtarın, geri dönüşüm, küresel ısınma ve daha birçok kavram hayatın bir parçası haline geldi. Kaç kişi bunun ne anlama geldiğini biliyor veya umursuyor? Şu anda Dünyamızın karşı

karşıya olduğu tüm felaketlerin gerçekten kaç kişi farkında? Beni şaşır-tan şey, çoğunun umurunda bile olmaması!

Politikacılar bu tehditleri gerçek değilmiş gibi göstermeye çalışıyorlar, bu yüzden endişelenmememiz gerekiyor.

Lobiciler, verilen zararı hiç düşünmeden, büyük şirketlerin işlerine her zamanki gibi devam etmesi için mücadele ediyor. Bunun ne kadar ciddi hâle geldiği konusunda halkı uyandırmak için gerçekten ne gerekecek? Sanıyorum bu ancak

onların rahat yaşamlarının tamamen bozulması ve kıyı kentlerinin sular altında kalmasıyla gerçekleşecek. Ya da belki de artık tüm Dünyada sular çok kirlendiğinden dolayı hiçbir deniz ürününü yiyemezsiniz, balıkların hayatta kalacağını varsayarsak.

Son raporlar, tüm Dünyada rekor düzeyde yüksek sıcaklıklar ve çok fazla yağmur yaşadığımızı gösteriyor. İklim değişiyor ve artık bunu inkâr edemezsiniz.

Tamam, insanlar tüm bu tehditlerin gerçek olduğuna inanamaya başlıyor; bunu

değiştirmek için ne yapılabilir? İhtiyaç duyulan değişiklikler o kadar şiddetli ki hayatımızı birçok yönden etkileyecek. Kimse bu duruma gelmek istemez. O kadar uzun süre dikkatsizce yaşadık



ki, yön ve hedeflerimizi [yaşam tarzımızı – İHA] gerçekten değiştirmek pek çok kolaylıktan vazgeçmemize neden olacaktı.

50'li yılların genişleme çağında işler gerçekten kötüye gitmeye başladı. Ekonominin büyümesi için her türlü üretim ve “kullan-at” anlayışı hızla yükseldi. Şirketler, kirleticiler ve çöpler Dünya'ya atılırken politikacılara görmezden gelmeleri için para ödenebileceği keşfedildi. İnanın bana, 50'li ve 60'lı yıllarda yaşayan insanların Toprak Ana'ya verilen zarar hakkında hiçbir fikri yoktu. Gerçek bir tehdit olmadığı için o zaman umur-samazlardı bile.

70'lerin başında ilk ‘Dünya Günü’ ortaya çıktığında çoğu insanın aklına ilk kez geri dönüşüm veya Dünya'yı kurtarma ihtiyacı gelmişti. Bazıları bu insanları,

tıpkı yaban hayatını kurtarmaya çalışan insanları gördükleri gibi, deli olarak görüyordu. İnsanlar nasıl bu kadar kalpsiz ve kör olabiliyor?

İnsanlık olarak ne hâle geldik? Dünya'yı yok etmenin ve insanlar da dahil olmak üzere yaşamı yok etmenin eşliğine geldiğimizi fark etmek beni üzüyor. Ve yine de yeterince insan ayağa kalkıp değişiklik için bağırılmayacak. Bir uyandırma çağrısına ihtiyaç var. Şu anda yaptığımız seçimlere göre, geleceğimizin farklı yönlerine gidebileceği bir noktadayız.

Gelecek nesiller için Dünya'yı kurtarmayı mı seçiyoruz, yoksa bu konuda bencilliğe devam mı ediyoruz? Çocuk-

larımızı önemsemiyor muyuz? Nerede durduğunuzu ve bu konuda neler yapabileceğinizi ciddi bir şekilde düşünün.



# Korku ve Endişe

23 Temmuz 2010  
tarihli aktarım

Etrafınızdaki Dünya yıkılıyor. Hem yakın çevrenizde hem de küresel ölçekte. Haber ekipleri güncel olayların sonuçları hakkında spekülasyon yapmayı ve insanları olası sonuçlardan korkutmayı seviyor. Her gün yeni korkular getiriyor. Bir gün uyandığınızda haber ekibinin size bugünün güzel bir gün olduğunu ve Dünya'da her şeyin yolunda olduğunu söylemesi harika olmaz mıydı?

Peki ya tüm dergi kapaklarında iyi ve mutlu evliliklerle ilgili hikâyeler olsaydı? Bu Dünya'da işlerin bizim için ne kadar kötüye gittiğiyle her fırsatta yüzleşmemek bir zevk olmaz mıydı? Kıyamet ve Kasvet, Endişe ve Korku, Öfke ve Nefret!.. Herkese düzenli olarak aktarılan budur. Doğru olabilecek ya da olmayabilecek şeyler hakkında insanlarda daha da fazla korku yaratması için, her gün ortaya atılan komplo teorilerini de unutmayalım!

Evet, Dünya berbat bir durumda; ama ne zaman olmadı ki? Dünyanın geçmişine bakın, her on yılın kendine özgü endişeleri ve korkuları vardı. Bazılarınız daha basit geçmiş zamanları sevgiyle düşünüyor, ama o zamanların da kendisine özgü büyük sorunları ve korkuları vardı. Bu Dünya'daki hayat budur ve neredeyse her zaman

böyle olmuştur. Komployu yapanlar sadece insanları gerçekte neler olup bittiği konusunda bilinçlendirmek istediklerini söylüyorlar. Evet, her zaman böyleydi ve muhtemelen hiçbir zaman değişmeyecek. Değişebilecek olan şey, hayatınızı bunun ortasında nasıl yaşadığınızdır. Kayıtsız olmakla farkında olmak arasında ince bir çizgi vardır. Evet, etrafınızda olup bitenlerin farkında olun, ancak bu konuda korku veya endişe içinde kalmayın. Neredeyse her durumda bu konuda hiçbir şey yapamazsınız, öyleyse neden bu konuda endişelenip çıkmaza giresiniz ki? Hayat, siz ne söylerseniz söyleyin, gelişecek ve gerçekleşecek.

Bu sözlerin, hepinizin pes etmenizi ve umursamamanızı istiyormuşum gibi görüldüğünün farkındayım. Hayır, bu doğru değil, umarım herkes bu Gezeğin durumunu önemser. Sadece bu konuda gerçekçi olun ve sizi tüketmesine izin vermeyin. Görseniz de görmeseniz de, etrafınızda ortaya çıkan yaşamın Büyük Planı vardır. Benim seviyemde olayları daha net ve anlayışlı bir şekilde görebiliriz. Biz Üstatlar farkında olsanız da olmasanız da hayata dâhil oluyoruz. Başka bir deyişle panik yapmayın! Enerjilerle savaşmak yerine onların akışına uyun. Yarının olayları hakkında endişelenmenin hiçbir şeye ya da hiç kimseye faydası olmadı. Geleceğiniz için biraz inancınız ve umudunuz olsun ve sonra hayatınızı şu anda içinde bulunduğunuz an için yaşayın. Biraz rahatlayın ve Kaosun ortasında Sevgiyi hissedin.

# G ü v e n

Seyhun Güleçyüz



“Söz vermeyin, güven verin ki,  
söz vermenize gerek kalmasın.”

Mevlânâ

# G

üven; Türk Dil Kurumuna göre, korku, kuşku duymadan inanma ve bağlanma duygusudur. Güvenilir olma,

güvenirlilik ise TDK'ya göre güvence, güvenilirlik demektir. Yani farklı, durum ve şartlarda kişinin tutarlı bir şekilde aynı doğru davranışları göstermesi ve olaya, konuya ait sorumluluğunu bilinçli bir şekilde taşımasıdır. Güven kelimesinin diğer karşılığı itimat kelimesidir.

Güven aslında özetle ahlâki bir değerdir. Ahlâkın üstünlüğü kişinin güvenilir olmasını gerektirir. Bizim Bilgilerimiz'de şöyle denmiştir:

***“Siz O'nun yeryüzünde en güven-  
diği kişiler olmayı diliyorsanız, ki  
öyle olmalısınız, önce güvenilir  
hâle gelmeyi çok iyi öğreniniz.”***

Güven ve güvenirlilik bağlamından yola çıktığımda aklıma ilk gelen yüce Peygamberimiz Hz. Muhammed olmuştur. Güven vermek için kişinin doğru, cesur, kendinden emin, sorumluluğunun idrakinde ve tutarlı olması gerekir. İşte Hz. Muhammed daha 25 yaşında cahiliye döneminde Mekke'de, sahip olduğu bu güzel huylarından dolayı El-Emin lakabıyla tanınmıştır. Herkesin güvendiği bir tüccar olarak anılmaya başlamıştır. Böyle bir gül-yüzlü İslâm dini peygamberinin insanlara örnek olmasına şükrederim.

Güven, toplum içinde çok önemlidir ve büyük ihtiyaçtır. Milletlerin oluşmasında en güçlü bağlayıcı ahlâki değerdir. Ulusları ulus yapan güç, inanç ve birbirlerine olan güvenleridir. Birbirlerine olan güven ve güvenilir olmaları onları bir bayrak altında birlikte yaşatır.

Bir milleti yok olmaktan kurtaran büyük önder M. Kemal Atatürk bu açıdan çok değerli bir örnektir. Osmanlı Devleti istibdat altında ve yabancılar tarafından işgal edilmişken 9. Ordu Müfettişi olarak 19 Mayıs 1919'da Samsun'a bir avuç kişiyle ayak basan Atatürk oradan İstiklal mücadelesi için yola çıktığında 38 yaşındaydı ve tüm Anadolu halkının daima güvenini yanında hissederek üç senede, 1922'de Büyük Taarruzla düşmanı Anadolu'dan çıkardı. Türkiye Cumhuriyeti'ni zafere kavuşturdu.

Bu büyük kişi güvenli olmanın ve kendine güvenmenin 21. Yüzyıldaki evrensel örneğidir. “Tedbirler önceden alınmışsa tüm ulus huzur ve güvenin rahatlığı içinde olur” demişti Ulu Atatürk'ümüz.

Sosyal bir canlı olan insanın, varoluşundan beri önemli ihtiyaçlarından biri güvendir. Güven insan hayatının her alanında bulunur; sosyal ilişkilerde aileye, arkadaşına, devlete ve tüm insanlığa, yaşama karşı duyulan en güçlü histir. Yani dünyadaki tüm ilişkilerdeki temel duygudur. Güven

duygusu varsa insan huzur içinde olur. Hareketleri ve yaşamı ile her şeye daha umutla, sevgiyle bakabilir.

İnsana psikolojik açıdan bakıldığında, güven duygusunun temelinde öncelikli olarak, büyüdüğü aile ve ebeveynleriyle ilişkileri önemli rol oynar. Güveni etkileyen ikinci faktör çevre ve önceki hayatlarından getirdikleridir. Çocuklukta sevgi ve şefkatle güvenli aile ortamında büyüyen kişi, yetişkinlikte çevresine güvenen, kendine de itimat edilen kişi olur. Çevresi ise ona iyi huylarından dolayı güvenir. Bunun tersine olan aile ve çevrede yetişen kişilerse, ürkek, aksi, içe dönmük, güvensiz olurlar hem kendisine hem de çevresine.

Güven çok geniş kapsamlı bir araştırma konusudur ve çeşitli güven türleri vardır.

### **Sosyal Güven:**

Sosyal sistemin devamını sağlar. Kurumlara sosyal yapılara, sosyal bütünleşmeyi yapılaştıran, sosyal ve ekonomik değişimlere, siyasal yaşama

olan güveni tesis eden temel birleşendir. Özetle güçlü sosyalleşme aracıdır.

Kısmi ve özeleştirilmiş güven: Yabancılara karşı güveni anlatır. Aileyi, akrabayı, komşuyu içine alan bir güven oluşturur. Böyle yakinen tanınan ve sağlam bağlar oluşmuş insanları kapsar.

### **Siyasi Güven:**

Bireyin bir siyasi lidere, hükümete ve üretilen politikalar hakkında bilgi sahibi olup bu faktörlerin bireyin düşünceleriyle karşılık bulmasıdır.

Güven duygusu son elli senedir özellikle başta Amerika Birleşik Devletleri olmak üzere bazı disiplinlerin ilgisini çekmiştir. Siyaset felsefesi, siyaset bilimi, hukuk, sosyoloji, ekonomi, psikoloji, yönetim bilimi (ahlâk bilimi hariç) disiplinlerin literatüründe önemli bir yer tutmaktadır.

Güven insanın hayatında her alandaki ilişkilerinde, hattâ kendini tanımada en merkezde yerini alır. Günlük yaşamın



bir düzenleyicisidir. Çünkü tüm ilişkilerde çok eskileri yeni örneklerle sentezleyerek güven deneyi yaşatır. Böylece eski ve yeni tecrübelerden oluşan, düşüncelerimizin ürettiği bilgilerle kimin veya neyin güvenli ve güvensiz olduğuna karar veririz.

Mevlânâ'nın dediği gibi: *“Sözünde güven olmayanın kalbinde sevgi olmaz.”* Yani güven duygusu her şeyden önce bir ahlâk meselesidir. *“Ahlâki güzel olan kötülüklerin her çeşidinden korkandır.”* Bu çok yerinde bir uyarıdır. Dolayısıyla ahlâk güzelleştikçe insan doğru, hayırlı, iyi, bilgisini artıran, her zaman çalışan ve bunları yapabilmek için saygılı, sabırla ve hoş görüyle desteklenen, fedakârlığa baston gibi dayanan sevgisi ile örnek olur, yani güvenilir olur. *“Dünyada insanın öğüt verecek insana değil, örnek alacak insana ihtiyacı var”* demiş Yüce Mevlânâ'...

Ahmed İnam (Türk felsefeci, akademisyen) güvenin ahlâk boyutunda ve değer üretiminde değerlendirilmesini önerir. Çünkü güveni ahlaki bir değer olarak kabul eder. *“Ahlâkın gelişmesi ile güvenin gelişmesi eş zamanlıdır.”* der.

Siyaset bilimci Fukuyama (D:1952) güveni değersel boyutlarıyla tanımlar, ahlâki normlarına ve değerlerine göre toplumların işleyişini kolaylaştıran bir katalizör olarak görür. Güveni ahlaklı toplumlar üretir. Çünkü sistemlerin

doğasında ve üyelerin arasında güveni üreten ahlâki kurallar vardır. Çünkü bireylerin topluma yönelik doğruluk, hayırseverlik, yardımseverlik, saygı gibi erdemlerinin aracılığıyla daha geniş tabanlı güven oluşturulur.

Güven genelde ahlâk alanında değerlerin üretilmesine, bilgi alanında anlamın, gözlemin, teorilerin, araştırmaların, doğru, adil şekillenmesine ve felsefi anlamda ise, ahlâki açıdan arınarak yücelen insanın, gerçek insan olma çabasını hızlandırır. Özetle Fukuyama: *“Güven, ahlâki normların birikmesi ve insanın yücelmesinden, olgunlaşmasından oluşur.”* demiştir.

Georg Simmal (1958-1918) Alman sosyolog, filozof ve eleştirmen, *“Bir insanın bir insana güvenmesi, bu güvenilen kişinin yüksek ahlâki değerlerinin var olduğunu gösterir.”* demiş ve güveni bir risk azaltma stratejisi olarak görmüştür. Çünkü güvenen ve güvenilen kendi çıkarları için kendilerini ahlâki değerler açısından motive ederler ve ruhsal tekâmülde birlikte gelişirler. Yani güven insanın kişiliğinin ve ruhsal tekâmülünün ürünüdür. Bu yüzden kişinin Tanrı inancına, tecrübe ve bilgisiyle birlikte doğru ve ahlâkları yaşayan karakterine ihtiyaç vardır.

*“Dünyada yaşayan insanın varoluşundan beri düzene güvenmek ihtiyacı, inanmak, sığınmak ihtiyacı vardır.”* demiştir.

Bizler güvenme konusunda ise, ilk adım olarak kendimize güvenimize bakmalıyız. Kendimizi ele alıp gücümüzü, kapasitemizi, neye ne kadar güvendiğimizi sorgulamalıyız. Sonra başkalarının gözünde de kendimizi incelemeliyiz.

Bu çabamızda bize yol gösterecek bilgi, Beş Basamak bilgisidir. Kendimizi disiplinli ve dikkatle ele almalıyız. Çünkü disiplin, dikkat insanı düzene sokar, sorumluluk duygusunun



gelişmesine sebep olur. Doğru Yaşam Bilgilerinin yol göstericiliğinde insan kendisiyle tek başına, kimseye eksiklerini yüklemekten cenge girdiğinde hem eksiklerinden kurtulmaya çalışır hem de düşüncelerini düzene sokup, zamana daha iyi sahip çıktığını, yani zamanı iyi değerlendirdiğini görür. Artık egosunu terbiye etmiş, dirayetli kendini ve zamanı kontrol edebildiğini görür. Tereddütlerinin, korku ve endişelerinin yerini bilgi ve doğru davranışlar almıştır. Huzurlu, dingin, gönlü her türlü canlı için sevgi dolu, hizmete, yardıma hazır saygılıdır. Küçülmesini davranışlarıyla, sözleriyle, sevgisiyle sergileyen insan artık kendini feth etmenin sevincini yaşamaktadır.

Huzur veren, aranan, sığınılan olmuştur çünkü kendini bilendir. O'nu tanıyor, O'nu görüyor gibidir. Çünkü gönlü Yaradan sevgisiyle doludur ve gönlünden gönüllere serinlik akmaktadır. Öyle insan güvenilirdir.

Bizim Bilgilerimiz'de de insan için dilenen durum: ***“Siz önce birbirinize gerçekten itimat etmeyi öğreniniz. Siz önce gerçekten mutemet olunuz”*** denmektedir.

# Kolay Yoldan Hafızamızı Nasıl Güçlendiririz?

Mehmet YAR Fizikist'den



**G**üçlü bir hafıza beynimizin sağlıklı ve zinde olmasına bağlıdır. Final sınavlarına çalışan bir öğrenci, keskin zihinsel kabiliyet gerektiren bir işi yürüten uzman ya da çalışanlarına uygun rol model olmaya çalışan bir yönetici olmanıza bakmaksızın, hafızanızı ve zihninizin performansını geliştirmek için yapabileceğiniz birçok şey var. İşin iyi tarafı ise, bunların hiçbirinin yaşınız ile ilgisi yok.

Yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretemezsiniz. Ama konu beyin olunca, bilim adamları bu özdeyişin gerçeklerden fazlasıyla uzak olduğunu keşfettiler. İnsan beyni, yaşlılık dönemlerinde bile adapte olabilme ve değişebilme gibi, 'Nöroplastisite' adı verilen büyüleyici yeteneklere sahiptir. Doğru yönlendirme ile beynimiz yeni sinirsel yollar yaratabilir, var olan bağlantıları değiştirebilir ve hayattaki daimi değişkenlerin hepsine mutlak anlamda uyum sağlayarak tepkiler üretebilir.

Beynimizin kendini şekillendirebilmesindeki bu inanılmaz yeteneği, konu öğrenmeye ve hafızaya geldiğinde aynı şekilde devam etmekte. Nöroplastisite'nin (beynin adapte olma yeteneğidir) doğal gücünü; yaşınızı bir kenara bırakarak bilişsel ve kolay öğrenebilme kabiliyetlerinizi geliştirmek, aynı zamanda hafızanızı güçlendirmek için kullanabilirsiniz. Nasıl mı?

## 1- Beyin Egzersizleri Yapın

Olgunlaşmaya başladığımız anda beynimiz, bir bilgiyi hatırlamak, aşına olduğumuz problemleri çözmek, görev ve projelerimizi bitirmek gibi durumlarda minimum mental efor harcayarak milyonlarca nöral metabolik yol geliştirir. Fakat siz sadece bu yollara bağlı kalırsanız, beyninizin güçlenmesi için gereken motivasyonu sağlamazsınız. Kısacası onu zaman zaman dürtmeniz gerekiyor.

Hafızamız, tıpkı body-building gibi 'geliştir ya da kaybet' mantığıyla çalışır. Beynimizi ne kadar çok çalıştırırsak geçmişte gizli kalan bir bilgiyi hatırlamamız da o kadar kolay olacaktır. Karşımızı çıkan bütün o entelektüel beyin egzersizlerini uygulamak zorunda değiliz. En iyi egzersizler, her zaman rutinin dışına çıkarak zihnimize meydan okuyan yolları denemekten geçer. Nasıl mı?

Yeni bir aktivite yapmaya başlayın. Ne olursa olsun, size farklı gelen ve yıllardır koltuğuna yayılmış beynimizi



yerinden kaldıracak herhangi bir aktivite, öğrenmenizi ve hafızanızı güçlendirecektir. En sevdiğiniz kahve evinin köşesinde sıcak kahvenizi yudumlarırken bile bir şeyler çözebilirsiniz. Ve evet, bunu beyin egzersizi yapmak için çözmelisiniz.

## 2- Gülün

Gülmenin en iyi ilaç olduğunu duymayanımız yoktur. Beynimizin sadece belli başlı bölgelerinin ürünü olan diğer duygusal tepkilerin aksine, gülmek beynin tamamında hissedilir ve en önemli egzersizlerden biridir. Hattâ daha fazlası, Daniel Goleman'ın deyişiyle, gülmek, insanlara daha geniş düşünme ve daha özgür iletişim kurma olanağını tanır.

Gülmek için yollar mı arıyorsunuz? Kendinize gülmeyi öğrenin. Sizi sinir eden anlarınızı paylaşın, buzda ayağınız kayıp düştüğünüz zaman kızmak yerine bunun komik olduğunu bilin ve gülün. İçinizden gülmek geldiğinde bunun önüne geçmeyin. Emin olun, en resmi ve kurumsal anlarda bile, yerinde ve ince bir espri her zaman kabul edilebilir. Eğlenceli insanlara daha çok vakit ayırın, sürekli somurtmanıza sebep olan insan-

lara daha az zaman tanıyın. Masanızda oyuncak arabanız olsun mesela, duvarınızda komik bir poster, bilgisayar ekranında sürekli gülümsemenizi sağlayacak bir resim. Bunları yapamıyor musunuz? İşi uzmanına bırakın, yani gülmek için bahaneye ihtiyaçları olmayan uzmanlardan öğrenin, çocuklardan. Onlarla oynamanın zevkünden kendinizi asla alıkoymayın. Evet, sürekli gülün.

## 3- Fiziksel Egzersizlerden Uzak Kalmayın

Beyin egzersizlerinin zihin sağlığımız için çok önemli olması, asla terlemeyeceğiniz anlamına gelmiyor. Fiziksel egzersizler zihninizi güçlendirir ve algınızı keskin tutar. Beyine giden



oksijen miktarı arttıkça diyabet ve kalp hastalıkları gibi sonradan hafıza sorunlarına sebep olabilecek hastalıkların da riskini azaltırız. Fiziksel egzersizler aynı zamanda beynin kimyasıyla oynayarak stres hormonlarının salgılanmasına da engel olur. Sadece televizyon karşısında sabah programları izleyerek aerobik egzersizleri yapmaktan bahsetmiyoruz. Genel olarak, kalbimiz için iyi olan, beynimiz için de iyidir. Duygusal ilişkilere farklı bir yazımızda bakalım, o konu fazlasıyla karışık.

Fiziksel egzersiz demişken, bunu sadece fitness'e indirgemeyelim. El-göz koordinasyonu ve ileri kompleks motor tepkiler gerektiren bütün aktiviteler, beynimizi güçlendirmemiz için idealdir.

#### 4- Uykunuzu Düzenli Tutun

Üniversite vize haftalarını kola-kahve deposu halinde 3 saatlik uykuyla geçirdiğimizi hatırlıyorum. Nitekim geceler boyu süren o çalışmalar ne hikmetse bize dersleri geçiremezdi. Uykunuzu alabileceğiniz süre ve gün içerisinde en iyi zihinsel performansa sahip olabileceğiniz uyku süresi arasında büyük fark vardır. Kanıtlanmış bir şey var ki, orta yaşlı insanların 7 saat-

ten fazla bir gece uykusuna ihtiyaçları yoktur. Daha da kısaltırsak, birkaç saatlik kesintisiz bir uyku bile farklılıklar yaratabiliyor. Hafızamız, yaratıcılığımız, problem çözümü ve analitik düşünme yeteneklerimiz tamamen iç içe geçmiş durumdadır ve bunları sağlıklı kullanabilmemizin en iyi yolu da yeterli uykudan geçer.

Her gün aynı saatte yatağa gidin ve aynı saatte uyanmaya çalışın. Tatil ve hafta sonlarında bile bu rutini bozmayın. Birkaç hafta sonra uyku probleminizin tamamen bittiğini ve daha iyi bir hafızaya sahip olduğunuzu gördüğünüzde şaşıracağız. Uyumadan en az 1 saat önce televizyon, bilgisayar, zor olsa da telefon



ekranından uzak durun ve akşam kafeinli içecekler tüketmeyin.

### 5- Arkadaşlarınızla Zaman Geçirin

Hafızamızı nasıl güçlendiririz başlıklı bir seminere katıldığımında, konuşmacı ‘uzman’ bütün sunum boyunca Sudoku, Satranç gibi beyin egzersizleri içeren birçok bulmacadan ve aktiviteden bahsetmişti. Seminer sonunda aklımda kalan tek şey, neden zihnimi güçlendirmek için sürekli kalem kağıda veya bir alete ihtiyacım olsun sorusuydu.

İnsan, yapısı gereği sosyal olmak zorundadır. Bir adada tek başımıza bırakılarak yaşam mücadelesi verebilmemiz için şekillendirilmiş bir tür değiliz. İnsan ilişkileri beynimizi dürtüler ve gerçekte insanlarla sürekli kontak kurmamız da bir beyin egzersizidir. Araştırmalar gösteriyor ki, hayatımızdaki etkili bir arkadaşlık ve güçlü bir destek mekanizması, sadece duygusal değil aynı zamanda beyin sağlığımız için de hayati rol oynar. Harvard Üniversitesi Toplum Sağlığı bölümünde yapılan bir araştırmaya göre, aktif sosyal hayatı olan insanlar en az hafıza kaybı oranına sahip olanlardır.

### 6- Stresinizi Kontrol Altında Tutun

Stres, beynimizin açık ara en büyük düşmanıdır. Zamanla, kronikleşmiş

stres beyin hücrelerini öldürür ve beynimizin anıları hatırlamaya ve şekillendirmeye yarayan kısmı olan Hipokampus kısmına zarar verir. Araştırmalar aynı zamanda unutkanlık ve stres arasındaki direkt bağlantıyı göstermektedir. Stresi kontrol altında tutmak için:

- \* Realist olun, ne zaman “Hayır” demeniz gerektiğini bilin
- \* Gün içinde kendinize kısa aralar hediye edin ve sadece sizinle olun
- \* Duygularınızı içinizde bastırmayın, ifade edin.
- \* İş ve boş zamanınız arasında dengeli ve sağlıklı bir zaman olsun
- \* Aynı anda sadece bir işe odaklanın

Ek olarak, stresi yok etmek ve beynin çalışma rutinini değiştirmek için meditasyon yapılabilir. Beyindeki sinir hareketliliğini gösteren çalışmalar, meditasyon yapan insanların beyinlerinin sol Prefrontal korteksini çok daha yoğun kullandıklarını gösteriyor ki, beynimizin alınımıza yakın olan bu bölgesi, tamamen sakin ve ılımlı olmamızı sağlar.

### Kaynaklar

- 1) Neuroplasticity. Jeffrey M. Schwartz : The Mind and the Brain
- 2) Daniel Goleman. Emotional Intelligence / Makale: Why it can Matter More than IQ.
- 3) National Sleep Foundation, 2013 International Bedroom Poll
- 4) Harvard Health Letter: July 2014

Anlamlı Rastlantılarla Yaşamınızı  
Dönüştürmenizi Sağlayacak Pratik Yöntemler

# Akıştaki Derin Uyum ve Altta Yatan Düzen

Yazarlar: Charlene Belitz ve Meg Lundstrom

Çeviren: Nelda İnan

*Değerli okuyucularımız hatırlayacağınız gibi yazarlarımız geçen ay "Eşzamanlılığın Akıştaki Rolü" başlığı altında, bazen de yolu açan şeyin güzel bir gülüş ya da bir şaka olabileceğinin altını çizmişlerdi. Buna örnek olarak da Art Patterson isimli bir kişinin, kedisinin kucağına sıçraması ve patilerinin klavyeye gelişigüzel basması neticesinde bilgisayar ekranında tesadüfen Emerson isminin belirmesini vermişlerdi. Emerson deneyüstücü tanınmış yazardı ve Patterson bir yıldır bu kişinin hayatı ve eserleri üzerinde çalışmalar yapmaktaydı.*

*Yazarlarımız, eşzamanlılıklar yaşadığımızda, kendimizi depresif ya da huzursuz hissediyorsak eğer, bunun altında yatan mesajın kendimizi daha az ciddiye almamız gerektiği olabileceğini söylemişlerdi. Böylece daha rahatlayabilir, hayatımıza daha geniş bir açıdan bakabilirdik. Eşzamanlılık öyle bir şeydi ki hiç beklemediğimiz bir anda eylemlerimize hız kazandırabilir, ihtiyacımız olan elzem bilgiyi avucumuzun içine koyabilir, önümüzdeki engelleri kaldırabilir ve yolları açabilirdi. Böylece hiç olmayacakmış gibi görülen şeylerin bir anda olduğunu görebilirdik. Salt bu nedenle de önümüze çıkan tüm engellere sükûnetli ve itidalli biçimde yaklaşmamız, onların zaten önümüzden kalkacaklarına inanmamız bizi akışta ilerleten en önemli tutumlarımızdı.*

*Hedefimize doğru giderken bazen de engellerin eşzamanlılığın gereği olarak önümüze çıkabileceklerini bilmeliydik. Çünkü önünde sonunda Zaman bize bunun neden böyle olduğunu anlatacaktı.*

*Yazarlarımıza göre, eşzamanlılıkla karşılaştığımızda geçtiğimiz yolların nihai istasyonlarımız olmadığını da en başta bilmeliydik. Çünkü o yollar sürecimizin sadece bir bölümünü işaret edebilirlerdi. Tek bir adımda gidemeyeceğimiz, aşamayacağımız yolları merhaleler şeklinde aşabilmek anlamına geliyordu bu.*

*Geçen ay yazarlarımızın altını çizdikleri en önemli hususlardan birisi de eşzamanlılığın bizim doğruluktan ayrılmamıza izin vermemesiydi. Doğası gereği söylediğimiz yalanlar tıpkı bir bumerang gibi bize geri gelecek ve önünde sonunda yüzümüze çarpacaktı. Yaşamımıza ve eylemlerimize sözlerimizi tutarak ne kadar çok dürüstlük katarsak, bunları yapmayı es geçtiğimiz zamanlarda da elimize vurulacağını bilmeliydik.*

*Hayatlarımızın daima daha büyük bir bütünün parçası olduğunu, salt bu nedenle de kendine has bir yönünün ve temposunun bulunduğunu da çok iyi anlamalıydık. Bu dinamik süreci en iyi anlayabilmenin bir yolu da bir adım geriye çekilerek yaşadıklarımıza bakabilmek onları bu şekilde yorumlamayı öğrenebilmektir. Eşzamanlılığın bizi hedefimize doğru hangi yollardan geçirerek ittiğini işte o zaman görebilirdik.*

*Bu ay konumuza “Akıştaki Derin Uyum ve Altta Yatan Düzen” başlığı altında devam ediyoruz.*

**O**laylar ve eylemler, derin bir uyumla ve altta yatan düzenin bağlayıcı örüntüsüyle mecz oldukları-

da Akış belirginleşir. Akışın seyri boyunca eşzamanlılık görüneni yani yaşamın dokusunun birbirine nasıl dokunduğunun kanıtlarını sunar bize. Anlamlı bir tesadüfün öğeleri New

York'lu yazar Rebecca Kalin vakasında olduğu gibi (geçmişten gelen bir el yazısı ve bir hayvan) birbiriyle benzeşmeyebilir. Rebecca gizemli bir kadının hayatını araştırıyordu. Bu kişi ünlü bir yazarın sevgilisiydi ve genç yaşta trajik bir kazaya kurban gitmişti. Yazarın arşivini incelemek üzere Boston'a doğru arabasıyla giderken,

Rebecca bu kadının kasabasındaki geniş alana yayılmış olan mezarlıkta durmak istedi. Yüzlerce dönüm arazinin içinde nereden başlayacağını bilemediğinden dolayı, arabasını yolun biraz aşağısına doğru sürdü ve oradaki çitlerin yanına park etti. Bir de ne görsün, kadının mezarı tam da orada yolun tam karşısında durmuyor muydu? Üstünde de burnunu titretip duran bir tavşan oturmuştu. Birkaç saat sonra Boston'a varmış, yazarın günlüğünü okumaya başlamıştı ki sayfalarından birinin kenar boşluğuna bir öğrencinin süslü bir el yazısıyla (ki bu yazının genç kadına ait olduğunu hemen anlamıştı) yazılmış olan şu cümleyi okudu: "Tavşanların varlığı ve onların komik küçük huyları için Tanrıma şükür ederim!"

Eşzamanlılık altta yatan bu düzeni, duygusal veya fiziksel bir kriz yaşadığımız anlarda bize özellikle yardımcı olabilmek için gösterir. Sarah L.'nin annesi aniden öldüğünde Sarah giderek daha fazla alkol tüketmeye başladı. Bu durumun ardından eline ne zaman bir magazin alsa önüne alkolistle ilgili makaleler çıkmaya başladı. Televizyonu her açtığında alkolden nasıl kurtulunabileceğiyle ilgili programlar çıkıyordu. Asıl çarpıcı olayı New York'a kız kardeşini ziyaret ettiğinde yaşadı. Rockefeller Merkezi'ni görmek amaçlı dolaştıkları sırada yanlarına vizon kürküne sarılmış bir hanım yaklaşarak onlara Phil Donahue gösterisine ait elinde bulunan

iki fazla bileti teklif etti. Gösteri beş dakika içinde başlayacaktı. Sahneye Suzanne Somers ve ailesi çıktı ilk. Gösterinin konusu Somers'in babasının, iki erkek kardeşinin ve kız kardeşinin alkolistten nasıl kurtulabildikleriyle ilgiliydi. Bir hafta sonra Sarah bir detoks programına yazıldı ve o günden beridir ayık dolaşiyor.

Akışın gücü dışımızdaki olaylar içimizdeki düşünceler ve duygularla bağ kurduğunda dışa vurur ve bize evrenle bir olduğumuz hissini yaşatır. Cevapları ararken, eşzamanlılık bize ihtiyacımız olan bilgiyi sunarak bizi akışa doğru hareket ettirir. Bu cevaplar bazen doğadan gelir. Mary Ann Winslow bir sabah Londra sokaklarında yürüyüş yaparken, kendini sürekli taciz eden ve her davranışı ona bir işkenceymiş gibi gelen erkek arkadaşıyla olan ilişkisiyle ilgili ne yapacağını düşünürken aniden önüne, ayaklarının dibine ölü bir kuş düşüverdi. Nasıl hissettiğine dair mükemmel bir analogiydi bu. Erkek arkadaşından hemen ayrıldı.

Bazen aldığımız cevaplar daha gizli metaforlar içerir ve deşifre edilmeye ihtiyaçları vardır. Psikolojinin Tao'su kitabında Jean Shinoda Bolen, arkadaşlarıyla katıldığı bir akşam yemeği partisinde bir kadının kendisine sorduğu bir sorudan bahseder. Kadın gözlerini kapattığında, kendisini korkutan şeytani imgelerin önünde belirmediğinden bahsetmektedir. Acaba

onlarla yüz yüze konuşması mı gerekmektedir? Onları incelemesi mi, yoksa dikkatini başka bir yöne çevirmesi mi daha iyi olacaktır? Bu konuyu aralarında tartışırken, sürgülü cam kapının dışına gelen bir kokarcanın içeri girebilmek için kapıyı tırmaladığını görürler. Ev sahipleri o bölgede daha önce hiçbir kokarcaya rastlamadıklarını söylerler. Üstelik de kokarcalardan birinin insanlara yaklaşmak için böylesine bir çaba göstermesi ve orada bulunanlardan birinin de kokarcayı içeri buyur etme ihtimali üzerinde şakalar yaparlar. Jean ve eşi bu olay üzerinde daha sonra yeniden düşündüklerinde aslında kokarcanın kendilerine eşzamanlılık içeren bir cevap sunduğunu fark ederler: Bir kokarcanın bir yaşam alanına tutunmak istemesi gibi, şeytani imgeler de bunun aynısını insanların içsel alanlarına yapmaktadırlar.

Eşzamanlılığın bazen bize verdiği asıl mesaj yalnız olmadığımız, daha büyük bir bütünün önemli bir parçası olduğumuzdur. Şeyler, ihtiyaçlarımızı gidermek üzere neredeyse sihirli bir biçimde biraraya geldiklerinde, yalnızlık duygumuz bir anda kaybolur, kendimizi mutlu hissederiz. Birisi adeta omzumuzu dokunmuştur ve bizi onaylamıştır. İnançlarımıza dayanarak, bu bağlantıyı çeşitli şekillerde yorumlayabiliriz. Eşzamanlılığı bizimle konuşan bir Tanrı ya da Üstün bir Güç olarak görebileceğimiz gibi, dualarımıza gelen cevaplar, mucizeler ya da bir lütuf gibi de görebiliriz. "Eşzamanlılık, herkesçe bilinen olmayı dileyen Tanrıdır" diye

bir deyiş vardı. Başımıza eşzamanlılıklar geldiğinde bunların melekler, azizler, ışıklı varlıklar ya da öte âlemdeki sevdiklerimiz vasıtasıyla oluşturulduklarını da düşünebiliriz.

Jeanne McCarron'un oğlu onu 100 dolara ihtiyacı olduğunu söyleyerek, okuldan ısrarla aradığında, "Evet" demişti ama gerçekte bunu ödeyebilecek parası yoktu. Meleklerle dua etti, ertesi gün elbise dolabındaki askılık aniden kırıldı ve önüne eski bir kışlık palto düştü. Paltonun cebinde 100 dolar vardı.

Eşzamanlılığı diğer varlıklarla olan bağı açısından değil de bizim sıradan uyanık halimizin ötesindeki bilinçlilik kademeleri arasında kurduğu bağlar yönünden yorumlayabiliriz. Eşzamanlılığı, spiritüel gelişimimiz için çalışan üst benliğimizin bizi bütünlüğe doğru yöneltmesinin veya niyetimiz açık olduğunda ihtiyacımız olanı karşımıza çıkarmasının bir kanıtı olarak da görebiliriz.

Kaliforniya Sacramento'dan Lila Condax bunun nasıl çalıştığını gördü. Çekmeceli şifonyer ihtiyacından dolayı gitmediği ikinci el dükkânı ve kulanılmış mobilya mağazası kalmamıştı. Artık tükenmişti. Kendisiyle yaptığı sessiz içsel konuşmaları bize şöyle anlatmıştı: "İçimdeki ben'e emir vererek, bu projeye mesai harcamasını çünkü dışımdaki ben'in artık hastalandığını ve sonuca ulaşamadığı için yorgun olduğunu söyledim." Bir saat

geçmemişt ki, evinin kapısını açıp içeriye tam girecekken komşularının kendi aralarında yaptıkları konuşmaya kulak misafiri oldu. Yakında bulunan bir apartmanda birileri eski mobilyalarını satışa çıkarmışlardı. Lila çok iyi bir fiyata aradığı çekmeceli şifonyere kavuşmuştu.

Eşzamanlılığın geçmişte yapmış olduğumuz iyi eylemler neticesinde bize sunulan karmik bir mükâfat olduğunu da düşünebiliriz. Sunny Schlenger'in arabası artık ömrünün sonuna gelmişti, yeni bir araba alabilmek için 10.000 doları yoktu ama inanılmaz derecede ihtiyaç içinde olan bir arkadaşına 500 dolar borç verecek parası vardı. İki gün sonra anne ve babası, Toyota'dan 500 dolarlık bir kupon kazandıklarını, kendilerine yeni bir Camry alacaklarını, bu nedenle de eski arabalarını ona vereceklerini söylediler. Derken Sunny eski bir arkadaşıyla karşılaştı ve bu arkadaşının onun eski arabasını 500 dolar vererek satın alabileceğini ona söyledi.

## AKIŞIN GÜCÜNÜ KUVVETLİ ve İSTİKRARLI KILIN

Önceki bölümlerde eşzamanlılığın nasıl tanımlandığını, şartlarını, örüntülerini ve mânâsını ve ayrıca onu nasıl fark edebileceğinizi gördünüz. Eşzamanlılığı kendi hayatınızla özdeşleştirdiğinizde ve yakın zamanda eşzamanlılığın ortaya çıkış frekansının ve belirginliğinin hayatınızda hem nicelik hem de nitelik olarak nasıl art-

tığına tanık olacaksınız. Ve bu olduğunda giderek daha fazla akışta olduğunuzu hissedeceksiniz. Bunun size vereceği güven ve inançla daha açık ve daha farkında olacaksınız. Böylece eşzamanlılık da yeniden artacaktır.

Akışın daha derin katmanlarına inmek, eşzamanlılıktan daha fazlasını ihtiva eder. Eşzamanlılık akışı işaret eder ve bizi akışa doğru iter. Lâkin biz onu yaratamayız ya da doğrudan takip edemeyiz. Yapabileceğimiz şey şudur ki eşzamanlılığı doğal ve çaba gerektirmeyen bir yan ürünmüş gibi kabul ederek yaşamaktır. Bunu yapabilmeyen yolu, akışı yaşamlarımıza davet edebilmek adına tutumlarımızı, inançlarımızı ve davranışlarımızı değiştirmekten geçer. Akış ustalarının bunu nasıl başardıklarına bakarak, biz de akışı nasıl daha güçlü kılabileceğimizi ve eşzamanlılığı nasıl daha çoğaltabileceğimizi öğrenebiliriz.

### Akış Egzersizi

Yanınızda her zaman küçük bir defter bulundurun. Başınıza gelen tüm eşzamanlılıkları ve güzel olayları (büyük ya da küçük) buraya not edin. Altta yatan temaları ve örüntüleri gözlemleyebilmek için bunların üzerinden düzenli olarak geçin.

**Gelecek Ay:** Konumuza "AKIŞIN GÜCÜNÜ YARATAN 9 ÖZELLİK" bölüm başlığıyla devam edeceğiz.



# Eski Ruh İçin Yeni Kehânet

30 Nisan.2024

Canlı Kryon Celsesi

Medyum: Lee Carroll,

Çeviren: Emine Kayserilioğlu

**S**elâmlar sevgililer, ben manyetik hizmetten Kryon. Bunu daha önce de duymuş-tunuz. Tanrı'nın insanlığa verdiği bugün, dün ve sonsuza kadar aynıdır, hiçbir değişiklik yok ve öyle olacaktı. Ancak bizim sonsuza kadar kalacağını düşündüğümüz ve gezegendeki tüm dinlerde sonsuza kadar doktrin olarak öğretilen sistemler, insanlığın bilincinde olanlar nedeniyle değişir.

Bu ay dört kanallık serisine başlıyorum. Bunlar günün gizemleri. Buna gizem serisi diyeceğiz daha fazla Gizem olduğunda veya Gizemler gün-

cellendiğinde bunu tekrar yapabiliriz. Ama bu sefer partnerim benden bir açıklama istedi ve ben de bunu vereceğim. Ve size, partnerime ve diğerlerine söyleyeceğim. Belki de Yeşil Sis olarak adlandırdığımız şeyin içinde düşündüğünüzden daha fazla bir şeyin verildiğini hissettiğinizi söyleyeceğim.

Hepinize, özellikle de çalışmalarımı takip eden, sözlerimi dinleyen ve son 34 yıldır neler olduğunu anlayan ışık işçilerine hatırlatmak istiyorum ve mesaj şudur sevgililer: Bilinç İnsanlıkla birlikte değiştikçe onunla birlikte diğer her şey de değişecek, Dünya

değişecek, kültürleriniz değişecek, toplumunuz değişecek ve uğruna geldiğiniz şey değişecek. Yaşlı ruh, bir şeyi dinlemenizi istiyorum.

Kadim bir sistem var ve sizin “reenkarnasyon” olarak adlandırdığımız bu sistem yaşamın yenilenmesidir. Ancak pek çok kişinin gördüğü gibi bu sistemin içinde bir iç sistem de vardır. Yaşamın yenilenmesinin içinde bir şey vardır, buna bir plan, bir sebep, bir amaç diyebilirsiniz ve öğrendiğiniz

bazı sözcüklerle “Karma” olarak adlandırılır.

Akash(\*), bu gelecek yaşamınızı etkileyecek olan geçmiş eylemlerin bir deposu olacaktır, hepiniz karmik sınavın bir parçası oldunuz. Hattâ bu programdaki bazı şifacılar da bakmanızı istedim. Geçmiş yaşamlarda olmuş olan şeylerin sizi etkilediğini söyledi. Sadece bilinçaltınızdan gelen bu yaşamdaki şeyler değil, deneyimlediğiniz tüm şeyler de sizi etkiliyor.

Örneğin son yaşamınızda boğularak bir ölüm yaşadıysanız, bu Akash'ınızda bir işaretleyici, bir enerji işaretleyici olabilir ve siz bu yaşamınızda sudan korkarsınız. Bu kültürlerin karmik eylem çağrısında bulunmasına alışkın olduğunuz türden bir şeydir. Geçmişte ve diğer yaşamlarda neler olduğunu sıklıkla söylerler. Ve genellikle bunları çözeniz veya tersine çevirmeniz ya da bu kez geliştirmeniz için öne çıkacaklardır.

Karma dediğiniz neredeyse başlangıçtan beri sizinle olan şeylerdir, çok eskidirler. Gerçekler ya değişirlerse neden değişirler? Ve bu en büyük değişim,



insanlığın değişimidir. Kadim insanlar takvimlerini değiştirdiler. Size bunun geleceğini söylemiştim.

Ekinoksun devinimi (presesyonu) burada sevgili varlıklar. İnsanlık gezegeninde bir enerji değişiminin ortasında oturuyorsunuz. Kendinizi bir savaşta yok etmemeyi seçtiniz ve bunu yapmadınız. Bunun yerine bugün savaşa eskisinden çok daha farklı bakıyorsunuz. Bu insanların gerçekte nasıl birlikte çalıştığına dair bir değişimin başlangıcıdır ve bunda olağanüstü bir gelecek vardır. Bu gelecek eski bir sistemle var olamaz. Eski yöntemleri yeni bir çağa taşıyamazsınız ve herhangi bir şeyi değiştirmesini bekleyemezsiniz eski yöntemlerin yenilenmesi gerekir, sistemler değişmelidir.

Aydınlanma bilgelik yaratır sevgili varlıklar. Reenkarnasyon sistemi sizin için değişiyor. Partnerimin hissettiği bir kehanet var ve bu sabitlendi. Ne ile ilgili olduğunu bildiğini söyleyebilirsiniz, ona bunu ben verdim elbette. Ona bu bilgiyi verdim böylece ortaya çıkacak. Şu anda söyleyeceğimiz kehanet şudur ki, “Değişimden geçen eski ruhlar ve ışık işçileri MEZUN olan Akaşik işçilerdir.” Akaşınız eski bir enerjide gidebildiği kadar ileri gitti, bu nedenle bir dahaki sefere

eski bir enerjide olan her şeyin tamamen silinmesini bekleyin. Korku Savaşı'nın eski enerjisi DNA'nızda veya hücresel yapınızda sizinle birlikte olmayacak ve bunun yerine bu yaşam boyu uyanışı hatırlayacaksınız.

Doğduğunuzda kim olduğunuzu çok daha fazla bileceksiniz bunun neyle ilgili olduğunu bileceksiniz. Karma'ya sahip olmayacaksınız. Akash'ta sizin için eski olmayacak, geri dönen birçoğunuz için bir silme gerçekleşiyor. Geri dönen çoğunuz için bu soruyu cevaplıyor. İşte soru şu: “Buraya, Dünya'ya dönmek zorunda mıyım? Henüz bitirmedim mi? Size bir çift cevap vereceğim: “Evet bitirdin, evet geri dönüyorsun ama nasıl dönmek isterdin? Gençliğini yeniden deneyimle, neden burada olduğunu bil ve Karma'nın ortadan kalkmasıyla daha önce yaşadığın hiçbir şeyi artık yaşamak zorunda değilsin, onlar Karma ile birlikte gitti.”

Akash'nız yenilenmiş ve tazelenmiş olarak diğer insanlardan ayrılırsınız



eski enerjiden MEZUN olursunuz ve mezun olduğunuzda diplomanızı görebilirsiniz. Bu ne anlama gelir? Dünya'ya çıkarsınız ve her şey farklıdır ve okul bitmiştir ve işte size anlatacağım şey budur; yeni tür Karma yeni bir tür Akash olacak. Yol boyunca toplanacak olan şey olumlu olan, iyilik-sever olan şey olacak. Üstatların sahip olduğu öğretisi bu kehanettir. Işık işçileri, eski ruhlar geleceğiniz farklı bir sistemle gelecektir. "Hayır Kryon yapamazsın bunu, hayır Kryon değiştiremezsin." diyecek olanlar var.

Tanrı'nın kadim bir yolu olan bu konuda ben hiçbir şeyi değiştirmedim. Sevgililer, siz değiştirdiniz, hepsini değiştirdiniz, size vermek istediğim, size söylemek istediğim şey buydu. Bir an için düşünmenizi ve oturmanızı ve şimdi bunun nereye varacağına dair bir fikriniz olduğu için sevinmenizi istiyorum.

Birçoğunuz bu gezegene tekrar dönmeyi ve bu sefer yaptığınızın aynısını yapmak zorunda kalmayı düşünmekten rahatsız oldunuz ve bu yüzden buradan pek hoşlanmıyorsunuz. Tüm bunlar yeniden değişecek. Bunu duymaya ihtiyacınız olduğunu söyleyeceğim. Yükseliş yolunda bir MEZUN olarak tekrar geri döndüğünüzü hayal edin.

Üstatlar bu sefer hiçbir Karma'sı olmayan, oraya yerleştirilen hiçbir şeyi hatırlamayan yeni bir Akash'la pozitif olanı almaya ve diğer yaşlı ruhlarla birlikte yaratmaya başlayacağımız Yeni Bir

Dünya'ya doğru ilerlemeye hazırdırlar. Yaşlı ruhlar, sizden bu gezegene geri dönmek için yeterli sayıda birçok insan var. Ve sonuç ne olacak diyeceksiniz, sonuç ışık olacak. Şu anda burada olmayan bir tür ışık, İnsanlık tarafından üretilen bir tür ışık, hiçbir şeyi yeniden öğrenmek zorunda olmayan bir İnsanlık, yüzlerce ve yüzlerce yıldır olduğu gibi tamamen işlevsiz olması gerekmeyen bir İnsanlık.

Her zaman aynı işlevsizliğe geri dönüyordunuz şimdi dönmeyeceksiniz ve siz anahtarsınız. Bu kehanet hakkında düşünmenizi istiyorum, bu büyük bir tarih değil mi? Gerçekten de Yaradan'dan bu kadar farklı bir şeye sahip olmak. Evet yapabilirsiniz ve yapacaksınız, siz Tanrı'nın umudusunuz. Geleceğin dinleyicileri!.. Ben insanlığa âşık Kryon'um ve şimdi nedenini biliyorsunuz ve bu yüzden herkese merhaba.

Az önce keyif aldığımız kısa Kryon kanallığına, Çarşamba günleri şifa veren haftalık 90 dakikalık şifa programımıza, ilgilenenleri daha fazlasını öğrenmeye davet ediyorum. [Kryonmasters.com/hw](http://Kryonmasters.com/hw) adresinde

(\* Akash: Batı teozofisine göre akaşa ya da akaşik kayıtlar her düşüncenin, her eylemin, her sesin, her ışığın vibrasyonlarının kaydolduğu, özetle, fiziksel âlemden yansıyan tüm tesirlerin seri ve dakik bir biçimde yoğunluklarına göre sınıflanıp kaydedildiği sınırsız ve ebedi bir arşivdir.



