

SEVGİ

DÜNYASI

EKİM 2026
SAYI: 694

*İşte
bir 5 Ekim
daha geliyor...
Görmek
isteyenler,
gerçek
gözleri ile
o günü
görecekler...*





İÇİNDEKİLER

Aylık Kültürel ve
Siyasi Dergi

Cilt: 58 Sayı: 694 Ekim 2026

Onur Başkanı:
Dr. Refet Kayserilioğlu

Yazı İşleri Müdürü:
Güngör Özyiğit

Yayın Kurulu:
Güngör Özyiğit
Nelda Bayraktar
Hale Ürkmezigil

Haberleşme
ve Okur/Abone İlişkileri
0535 455 42 23

Yönetim Yeri:
Hayri Eğmezoğlu Sk. İkizler Apt.
No: 8, D: 32 Erenköy/İstanbul

Baskı:
Piktorya Dijital
Maltepe - İstanbul

Günümüzde Dünya
ve İnsanlar 2
Dr. Refet Kayserilioğlu

“Evet” ama Yetmez 6
Ahmet Kayserilioğlu

Sevgi Paylaşmaktır 13
Güngör Özyiğit

Maneviyat ve İnsan 17
Nihal Gürsoy

Sesin ve Müziğin
Etkileri 24
M. Reşat Güner

İklim Değişiminde
Faktör X - 3 32
Derleyen: İsmail Hakkı Acar

Sezginizin
Ardından Gidin 42
Çeviren: Nelda İnan

Her zaman
Savaşacak mıyız? 48
Canlı Kryon Celsesi
Çeviren: Emine Kayserilioğlu

Sevgili Dostlar

“Zaman içinde her şeyin yerini bilen O’dur ve her gönüldeki gerçek sevgiyi, O’na dönmüş olan...” Akıl ve mantıkla gerçekten inanan, inandığı gerçeğe gönül vermiş, teslim olmuşlar için kendi adlarını bildikleri kadar, onun gibi açık ve net bir bilgidir bu. Kimi zaman türlü etkiler altında kalsalar da, sevdiklerinin veya toplumun baskılamalarıyla bocalasalar da yine kendilerini toplayıp bir düzene koyarak olup bitenin dilini çözmeye, başlarına bir iş gelirse onu anlamaya, caydırıcı ve yoldan çıkarıcı etkilere karşı dikkatli yürümeye çalışırlar. Manevi alanda, ki bu içinde yaşadığımız maddi ortamın her zaman açıkça görünmeyen ama ayrılmaz bir parçasıdır, işlerin insan aklının aceleci, sabırsız, her şey hemen oluversin diyerek beklemek istemeyen tarafına zıt olacak şekilde sabrı ve beklemeyi becerebilmekle yürüyebileceklerini iyi bilirler. Gerektiğinde fırtına gibi esebilecekken, doğru ve zararsız yolda kalarak yürümek için işaretlere, neden sonuç ilişkilerine dikkat kesilir, atıkları adımlarıyla sağlam yere basmaya özen gösterirler.

Sabır, bazen öylesine zor ve katı sabır, beklemek, bazen sonu gelmeyecek gibi uzun beklemek en büyük dayanaktır ulaşmak için; sabrederek beklerken vesvese verenin hiç boş durmayacağını da bilerek ve onunla mücadeleyle hiç bırakmadan. Ancak o zaman menzile, hayrımız için varedilenlere ulaşabiliriz. Arzularımız, bitmek bilmeyen hesapsız isteklerimiz, aklımıza estiği gibi yaşamak bizi o hedeften uzak yanlış yollara çıkarır, dillere düşürür. Çoğunluğun böyle yaşadığını, gerektiğinde haram olanı bile kendi hakkı zannedecek şekilde aklını yanlış kullandığını her geçen gün daha da ibretle görüyor ve izliyoruz. İnsan olmanın onuru, saygınlığı, küçülmesini bilerek kabul ettiğimiz bir üstünlüğü varsa, ki vardır, zamanı, içinde barındırdığı saklı hazinelerini hayırla alıp kullanmak, kendimize ve tüm insanlığa yararlı olacak gerçeklere ve hedeflere varmak için, iyi okuyabilmeli, bizi nereye çekip götürdüğünü anlamalı, yönümüzü öyle tayin etmeliyiz. Teslimiyetin ana kurallarından birisi teslimiyet kararını akıl ve mantığımızla kesin olarak vermektir. Kesin karar veren akıl iyi, doğru, çalışkan, bilgisini artıran, sevgi dolu bir insan olma yolundaysa yanlış az olacak, her kötülüğün üstesinden gelebilecektir. Ve bir gün bütünü görebilecektir. “Zaman içinde bir şey, tüm hayrınıza, önünüzden geçip gidiyor... Tüminü görmeye çalışın. Bunun için yalnız dikkat gerek. Çünkü giden geri gelmeyecek. Geçeni yalnız bir yerinden, yalnız bir köşesinden, yalnız bir noktasından değil, başından sonuna kadar görünüz... Onda, sizin için gördüğünüz yerdeki değil, bütünündeki lazımdır...”

En Derin Sevgilerimizle

SEVGİ DÜNYASI

*İnsanlar henüz
aradıkları
temel gerçekleri
bulamadılar.
Neyi aradıklarını
bilemeden arıyorlar
ama tam doyuma
ulaşamıyorlar.
Bilmeden özledikleri
o gerçeklere ulaşınca,
gerçek insanlar
olmaya başlayınca
bayram olacaktır
Dünya'da.*



Dr. Refet Kayserilioğlu

Günümüzde Dünya ve İnsanlar

GEÇİŞ DÖNEMİNDEYİZ

Ülkemize ve Dünya'ya kuşbakışı bakınca insanların bir geçiş döneminde olduğunu görmek mümkündür. Bir yanda iyiye yönelişler, üstün değerlere sarılmalar görülüyor, öbür yanda kötülükler, bencillikler, kendi çıkarı için kolayca her kötülüğü yapmalar sergileniyor. İyi olanlara yüksek değerlere yönelenlere bakınca ümit ve sevinçle doluyor gönüllerimiz. Kötülüklerin böyle uluorta sergilenişini, acımasızlığın, düşmanlığın en kötülerini görünce de gönüllerimiz kararıyor, ümitlerimiz soluyor. "Ne olacak bu dünyanın ve insanların hali?" demeye başlıyoruz.

Şüphesiz bir geçiş döneminde yaşıyoruz. İlerilikler, güzellikler, iyilikler, kötülükler, yükseklikler, aşağılıklar bütün zıt kutuplar olanca çıplaklığıyla ortaya dökülüyor. İnsanlar iyilik, yükseklik, ilerilik neden değerli ve yararlı; kötülükler, alçaklıklar,

gerilik neden değersiz ve zararlı bunları açıkça görecekler. O zaman insan doğru, ileri, yükseltici ve yararlı olanı kendi aklıyla görececek ve seçecektir. Böylece inançlar daha bilinçli ve daha uyanık olacaktır. Herkes kendi sorumluluğunu kendisi seçecek, kendisi yüklenecektir.

Kimse "Ben yalancılara inandım ve güvendim de onların yolundan gittim suç benim değil, onlarındır" diyemeyecektir. Her şey apaçık ortada olduğu için herkes kendi aklını, kendi deneyleriyle, kendi gözlemleriyle ve kendi kıyaslamalı düşünceleriyle geliştirecektir. Herkesin sorumluluğu, kazancı veya kaybı kendine ait olacaktır.

Allah insana akıl vermiştir. Aklı doğru gözlemlerle, doğru deneylerle ve doğru düşüncelerle geliştirmek insanın kendi elinde ve kendi sorumluluğundadır. Çünkü akli geliştiren bilgilerdir. Bilgiler deneylerle, hayatta yaşanan tecrü-

belerle elde edilir öncelikle. Sonra başkalarının hayatlarını inceleyerek iyi davranışların iyi sonuçlarını, kötü davranışların kötü sonuçlarını görerek ve gözlemleyerek elde edilir. Başkalarından duyarak, dinleyerek ve kitaplardan okuyarak elde edilen bilgiler de vardır ve çoktur günümüzde.

Bu sonuçlar başkalarından nakledilen, aktarılan hazır bilgilerdir. Bunların aklımızca kabul edilip gönlümüze benimsetilebilmesi için üzerinde düşünülmesi, eski bilgilerimizle kıyaslanması ve bir uçtan da deneyecek doğruluğunun irdelenmesi gerekir. Doğruluğu araştırılmamış, doğruluğuna kesin emin olunmamış bilgi, bizim malımız olamaz. Bugünün insanı uyanık olmak, gördüğü, duyduğu her şeye çok dikkat etmek, her davranışın sebep ve sonuçlarını iyice görmek, onları hükme bağlamak ihtiyacındadır. Sonra da elde edilecek sonuç bilgilerini iyice edinmek zorundadır. Çünkü her

şey apaçık ortada oluşmakta ve yürümektedir. Televizyon ve medya tüm olayları sebep ve sonuçlarıyla gözlerimizin önüne sermektedir. Sinema, filmler ve tiyatro insanı olaylar içinde yaşatarak bilgilendirmektedir. İnsana da düşünmek ve aklını çalıştırmak kalmaktadır. İnsan düşünceki iyiyle, kötüyle, doğru ve yanlış ayırt edecek kriterleri edinecektir. Eğer insan iyiye ve doğruyu benimserse, günümüzdeki gelişmiş teknolojik şartlarla yapabileceği hayırlar ve hizmetler büyük olacaktır. Aynı tarzda kötülüğü, yanlış ve zararlı düşünceleri benimseyenlerin zararları da çok büyük olacaktır. İleri teknoloji insan büyük güç ve imkânlar veriyor ama gönülleri arıtamıyor. Gönüllerin tüm kötü, zararlı duygu ve düşüncelerden arınabilmesi insanın kendi çabalarıyla olabiliyor. Elbet insanlara doğru yolu, doğru ve yükselten davranışları gösteren Doğru Yaşama Bilgileri öğretilecektir.

İYİYE ve KÖTÜYE DOĞRU GELİŞME

2000’li yılları yaşadığımız şu günlerde dünya da gelişmiş, bilgide, teknikte ileri gitmiş zengin ülkelerin yanında gelişmemiş; bilgide, teknikte geri kalmış fakir ülkeler de vardır. Hattâ geri ve yoksul olanların sayısı daha çoktur dünyada. Zengin ve bilgide, teknolojiye gelişmiş ülkelerin fertlerinin hepsi de üstün olmuş değillerdir. Onlarda da cahiller ve geriler vardır. Kaldı ki gerçek insanlık sadece teknik ve maddi bilgilerle olmaz.

İnsanı yükselten Doğru Yaşama Bilgileri’dir. En başta Yükselmenin Beş Basamağını benimseyerek olur yükselme. Yani insan iyi olursa, doğru olursa bilgisini çoğaltırsa yükselir. Bunun yanında diğer canlılara ve diğer insanlara zarar vermezse, onların haklarına saygılı olursa, başkalarını kötülemez, ezmez, sömürmezse, kin ve nefret duymazsa yükselir ve değerli bir insan olur.

İnsanın bilinçli bir şekilde yükselmesi, üstünlük yolunda yürüyen bir insan olabilmesi için de Yaradan’ı tanıması, O’nun esaslarına uyması, yükselmenin ve arınmanın gereğine inanması icap eder. Yani insanın öncelikle dünya hayatının mânâsını, gayesini görmesi ve öğrenmesi gerekmektedir. Bu sonuç da ancak insanların dünya hayatının anlamını ve gayesini düşünmeye başlamalarıyla gerçekleşir. Bu konuyu hiç gündemine almayan, düşünmek istemeyen insanın hayatın anlamını ve gayesini bulması mümkün değildir.

Bunlara rağmen olayların eğitmesiyle doğru yola girmeye başlayanlar da oldukça çoktur. İyilik, yardım isteği, merhamet ve sevgi artıyor tüm Dünya’da. Sinema ve tv’deki filmler, her çeşit medya insanları birbirine yaklaştırıp tanıtıyor. Belgesel filmler ve yayınlar da en ilkel kabilelerin yaşantılarını ve hayvanların hayatlarını tanıtıyor. İnsanlar başkalarını tanı-

dıkça onlarla arada bir gönül bağı kuruluyor. İnsanları sevenler, yoksul ve sıkıntıda olanlara acıyanlar artıyor. İyi ve üstün olanları, sevgi gösterenleri gördükçe de insanlarda onlara karşı bir hayranlık ve özenme oluyor. Hayvanları sevenler, onlarla ilgilenenler artıyor.

Birleşmiş Milletler Teşkilatı iyi kötü işliyor. Avrupa birliği gittikçe daha köklü bir bütünleşmeye doğru gidiyor. Zaman içinde bu birlikler gittikçe daha güçlenecek, insanlar arasında kaynaşmalar daha da artacaktır. Avrupa Birliği geliştikçe başka kıtalardaki devletlere de örnek olacaktır. Bir de insanlar yalandan vazgeçmeyi bilselerdi, yeryüzünde insanları mutlu eden her hayır olacaktı. Ayrıca “İnsanlar birbirinin elinde olana göz dikmekten vazgeçip ellerinde olanı vermeyi bilselerdi, almayan kalmayacaktı çoktan.” İnsanlar bunları niçin yapamıyorlar? Çünkü dünyada niçin yaşadıklarını ve nasıl yaşama-

ları gerektiğini bilmiyorlar. Allah’a inananlar yalnız kendilerini kurtarmayı ve cennete kapağı atmayı düşünüyorlar. Hâlbuki Allah yardımlaşmayı, insan kardeşine sahip çıkmayı öğütlüyor tüm dinlerde. İnsanların büyük bir kısmı da hiçbir dine ve Allah’a bağlı değil, neye yaşadıklarını hiç düşünmek istemiyorlar. Çünkü işin içinden çıkamıyorlar, en iyisi hiç düşünmemek diyorlar.

İşte 2000’li yıllarda Dünya’nın genel tablosu bu. Yalnız maddi ilimlerde, yalnız teknolojiye, sanayide ilerlemek yetmiyor insana. İnsanların tecrübeleri, gözlemleri, bilgileri sürekli artıyor. Gönülleri ve akılları günün koşullarına uyan gerçek doğruları özlüyor aslında ama onu göremiyor ve bulamıyorlar hiçbir yerde. Onun için her imkâna, paraya, mala, şana, şöhrete ve mevkiye sahip insanların gönüllerinde anlam veremedikleri bir boşluk ve bir yalnızlık var. Çünkü bugün yalnız kendini düşünmek

en doğru davranış olarak görülüyor genellikle. Başkalarını en az kendileri kadar düşünenlerin mutluluğuna anlam verilemiyor. Hele kendinden çok başkalarını düşünen, insanlara “Önce sen” diyebilenlerin mutluluğuna akıl erdiremiyorlar. Onları saflıkla damgalayıp kendilerini rahata kavuşturmak istiyorlar.

Görünen odur ki 2000’li yıllar büyük bir uyanışın, mutlu bir kaynaşmanın, el ele gönül gönüle O’nun istediği insanlar olmanın bayram yılları olacaktır. Ruhsal bunalımlar, doyumsuzluklar, delice eğlencelere, içkilere ve uyuşturuculara sapmalar hep gelecek güzel günlerin karışıklıkları (teşevvüşleri) ve bunalımlarıdır.

İnsanlar henüz aradıkları temel gerçekleri bulamadılar. Neyi aradıklarını bilemeden aramıyorlar ama tam doyuma ulaşamıyorlar. Bilmeden özledikleri o gerçeklere ulaşınca, gerçek insanlar olmaya başlayınca bayram olacaktır Dünya’da.

“Evet” Ama Yetmez

Ahmet Kayserilioğlu, Psikolog



İKİ BÜYÜK BİLGİN İKİ AYRI YORUM

İngiltere’de biyoloji bilginleri Charles Darwin (1809-1882) ve Russel Wallace (1823-1913) tarafından ortaya konan “EVRİM Teorisi” baştacı olarak doğa bilimlerinin temellerine sağlamca yerleşti. Geçen zaman içinde biyolojide ve ilgili bilim dallarında yapılan keşiflerle bu teoriyi yeni bulgularla adım adım destekleyerek günümüze kadar geldik.

Canlıların en ilkel formlardan başlayıp, gelişerek, türden türe geçip evrimle en sonunda insana ulaşıldığı anlatılıyordu, kısaca bu teoride. Doğal bir seçimle ortamının gereklerine uyamayan yeni türlerin, yaşam savaşında yenik düştüklerinden silinip gittikleri teorinin temel öngörülerinin en başında geliyordu. Hayat kavgasında sadece daha iyi silâhlanmış, daha gelişmiş, soyunu sürdürmede başarı kazanmış türler ayakta kalabildiğinden, evrim gittikçe mükemmelle doğru gelişmekteydi. Milyonlarca hattâ milyarlarca yıl içinde, tüm denizlerde, karada, havada yani bütün Dünya’da zincirleme birbirini tetikleyen, sürekli tekrarlanan, akla hayale sığmaz dış etkenlerden oluyordu bu evrim Darwin’e göre. Yani olan bitenlerde bir plan, proje ve amaç yoktu. Bu durumda teoride bir tasarımcı yer almıyordu. Gerçi kitaplarının yeni baskılarında, zaman zaman Yaratıcı’nın rolünden titrek ifadelerle söz etmişse de, esas düşüncesinin bu olmadığı rahatça anlaşılıyordu. Teorinin temellerini Darwin

ile birlikte atan Russel Wallace parapsikolojiyi de çok derinden incelediğinden bu konuda onunla çatışıyordu.

Wallace’a göre evrim gerçekten bu şekilde işliyordu ama Yaradan kendi koyduğu bu kanundan yararlanarak canlıları geliştiriyordu. Wallace ayrıca, düşünce sahibi, icat ve keşif yeteneğindeki insanı diğer canlılardan, çok daha fazla ayrıcalıklı sayıyordu. İnsan zihninin doğal seçimle bir başka varlıktan oluşmasının mümkün olmadığına inanıyordu.

Materyalizmin baskın olduğu 19. yüzyılda, Darwin’in otomatik işleyen, bir Yaratıcı’ya gerek duymayan evrim teorisi yorumu kabul görmüştü. Ve şimdi de genelde böyle düşünülüyordu, Wallace’ın yorumuna hiç değinilmediğini ya da şöylece bir söz edilip, dip notu gibi kullanıldığını görmekteyiz bilim âleminde. Şimdi böyle... Bakalım gelecek yıllar hangi yorumu öne çıkaracak, yaşayanlar görecek!..

Ama biz şimdilik Wallace yorumunu bir kenara bırakıp teorinin bir tasarımcıya, bir Yaratıcı’ya gerek duymayan Darwin yorumu üzerinde biraz daha duralım. Çünkü incelemekte olduğumuz "Tanrı Yanılgısı"nın yazarı Dawkins, ateist inancının temellerini doğrudan Darwin’e, özellikle onun doğal seçim düşüncesine dayandırıyor. Kitabının Tanrı’ya inançsızlığının temellerini anlattığı 4. bölümünde, Evrim Teorisi’nin doğruluğunun kanıtla-

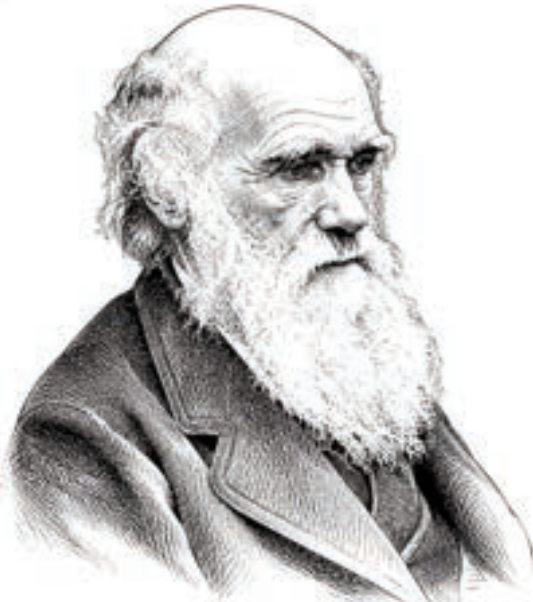
rı üzerinde fazlaca durulmamış. Sanki yerçekimi gibi herkesçe ortaklaşa onaylanan gerçek bir doğa kanunu gibi ele alınmış. Kitabın o bölümünü sırasıyla adım adım inceleyeceğiz elbette. Ama o değinmemiş bile olsa, evrim teorisini destekleyen bilimsel bulgular üzerinde çok da olsa durmamızda yarar görmekteyim.

Öncelikle şunu belirteyim. Darwin doğaldır ki, ancak kendi döneminin bilgileri ışığında kitaplarını yazdığından, temellerindeki doğrulara rağmen, varsayımlarında pek çok yanlışlara da düşmüş. Bunlardan en önemlisi kendisinden önce evrimi savunmuş olan Lamarck'ın (1744-1829) adımlarını izleyerek, canlıların sonradan kazandıkları özelliklerin, yavrulara da geçtiğini

savunmuş olması. Aynı Lamarck gibi, zürafalar ağaçların üst yapraklarına uzana uzana boyunlarını uzattılar diye düşünüyordu. Ama Darwin'in ölümünden birkaç yıl sonra başka bir biyolog Weismann (1834-1914) bunun yanlış bir varsayım olduğunu net bir şekilde ortaya koydu. Öyle ki, bir farenin 20 nesil boyunca soyağacındaki bütün yavrularının her birinin kuyruklarını kestiği halde, yeni fareler yine kuyruklu olarak doğdular. Bugün biliyoruz ki, beden hücrelerindeki değişiklikler soya geçmiyor. Üreme hücrelerinin genlerinde bir değişiklik olursa, etkileniyor. Aslında bence Weismann'a bile gerek yoktu bu gerçeğin kanıtlanmasında. Hz. İbrahim'den beri sünnet oluyor çocuklar ama, doğanlar yine sünnetsizler. Çinli kadınlar güzel olsun diye yüzyıllarca ayaklarını cenderelere koyup küçülttüler ama çocuklar yine normal ayaklı doğdular.

GERÇEKTEN BÜYÜK KUVVET YOKTUR

Darwin'in bu ve benzeri yanlış varsayımlarına sığınarak teorinin temellerindeki doğruları görmezden gelme yanlışına düşmemiz, bizi ancak gerçekçilikten uzaklaştırır. Başka bir yanlışımız da şu olabilir: Sanki bütün materyalist biyologlar işbirliği yapıp yanlış olguları, doğru diye bize yutturmaya çalışıyor ve Evrim Teorisi'ne bizi zorluyorlar diye düşünenler var etrafımızda.. Bunlara kulak asmadan, Amerikan mahkemelerinde tanıkların tekrarladıkları gibi: “Doğruyu, sadece doğruyu” dile getirmek ana hedefimiz olmalı.



CHARLES DARWIN

1809-1882

Bilim adamlarının dur durak bilmeden ömür boyu fedakârca çalışmalarıyla, derin düşünce ve buluşlarla ortaya koydukları olgulara, gerçeklere ancak saygı duyup, onlara sadece teşekkürlerimizi sunabiliriz. Ama yorumlarına katılıp katılmama konusunda ise alabildiğine özgürüz. Onların bilimsel dürüstlüklerine güvenmekle beraber, fazla uzmanlaşmaları dolayısıyla diğer branşlardaki eksik bilgilerinin de farkındayız. Ayrıca "Sürüden ayrılanı kurt kapar" mantığıyla akademik kariyer kaygılarından dolayı yanlış yorumlarda çakılıp kalmaları da, insan psikolojisinin tuzaklarından biri. Tutarlı bir karşı tez öne sürmemeleri de ayrı bir etken. Yorumlarında geçmişte yaşanan bir Katolik Kilisesi bağnazlığı da pekalâ mümkün. Ama tamamen aynısı değil. Çünkü ortaya konan bilimsel gerçekler ve olgular, bilim âlemince çaprazlama yeni deneyler ve yeni bulgularla sürekli kontrol edilip gözden geçiriliyor, durmamacasına. Ve yanlışlanabilmek bilimsel metodolojinin temel kavramlarından biri. Nitekim "Piltdown Adamı" gibi yarı insan yarı maymun sahte fosille insanlık 40 yıl boyunca aldatıl-

maya çalışıldı ama yine de sahtekârlığı ortaya çıkaran gerçekçi bilim adamları oldular.

EVİRİMİ DESTEKLEYEN OLGULAR:

Bütün bunları da göz önünde tutarak evrim teorisini destekleyen belli başlı olguları kısaca şöyle sıralayabiliriz:

* Evrimde Sıralı Oluş:

Dünya'nın oluşumundan sonraki ilk 1,5-2 milyar yılda hiçbir hayat izine rastlamıyoruz. Sonraki 2 milyar yılda ise sadece çekirdeksiz (prokaryot) ilkel hücreler, yani bakteriler, mavi-yeşil algler var Dünyamız'da. Günümüzden 600



milyon yıl kadar önce başlayan Kambriyen Dönemi'nin başlarındaki 10 milyon yılda ise, birdenbire patlama şeklinde canlıların altın döneminin yaşandığını görmekteyiz. Günümüz hayvanlarının pek çoğunun ataları birdenbire beliriverdi Dünya'nın her tarafında. Gerçi Kambriyen'in hemen öncesindeki 40 milyon yıllık Ediacara Dönemi'nde de, pek çoğu yumuşakçalardan olmak üzere organize hayvan fosilleri bulunmuşsa da, bunların Kambriyen Patlaması'ndaki canlılarla bir akrabalığının bulunmadığı anlaşılmıştır.

Çağdaş devrimci biyologların en tanınmışlarından Stephen Jay Gould (1941-2002), soyları tükenip geleceğe adım atamadıklarından, Ediacara Dönemi canlıları için ironik bir şekilde "başarısız bir deney" yargısını dile getirmekten kendisini alamamıştır. Ancak Kambriyen Patlaması tam bir başarı. Çünkü sonraki devirlerde sırasıyla eğrelti ağaçları, çiçekli bitkiler, böceklerin çoğu, omurgasızlar, balıklar, kara omurgalıları, dinozorlar, sürüngenler, kuşlar, memeliler, primatlar ve şimdiki zamanın canlıları, en sonunda da insan ortaya çıktı. Bütün bunları fosil kayıtlarından ve radyoaktif elementlerle zaman ölçümlerinden anlamaktayız. Darwin ve Wallace'ın öngördüğü gibi zaman içinde canlıların basitten karmaşığa doğru, türden türe geçerek adım adım geliştiği böylece doğrulanmaktadır. Ama şimdi fosillerin pek çoğu elimizde olmasına rağmen hâlâ geçiş formlarını elde edebilmiş değiliz ve bulma ümitleri de çok zayıfladı.

* Embriyolojik Kanıt:

İnsan dâhil bütün canlılarda döllenmiş tek bir hücrenin yani zigotun anne karnında değişik evrelerden geçerek kısa bir zamanda organize bir canlı haline geldiğini görmekteyiz. Bu oluşum bizlere canlılarda türden türe geçişin mümkün olduğunun bir kanıtını veriyor. Ayrıca aynı soyağacındaki canlıların anne karnındaki embriyolojik gelişimlerinde de çok benzerlikler var.

* Ortak Biyolojiler:

Canlıların arasında organ gelişimlerinde ve çalışmasında fizyoloji, botanik bilimlerinde saptanan çok benzerlikler var. Ayrıca ortak genler, hormon sistemlerindeki yakınlıklar, kan akrabalıkları, protein ve enzimlerdeki yakınlıklar; canlıların birbirinden türediği, soyağaçlarının aynı olduğu kanısını uyandırmaktadır. Kedi-köpek-kurt, at-eşek-katır gibi birbirine görünüş olarak da çok benzeyen canlılar da bu görüşümüze desteklemektedir.

* Genlerdeki Plastik Özellikler:

Tüm canlıların hücrelerinde bulunan nükleik asit moleküllerinin (DNA) döner merdiven gibi çift helezonik görünüşü birbirinin aynısı. Ancak DNA'yı oluşturan nükleotit denilen küçük moleküller de birbirinin aynısı olmakla beraber, canlılar bunların dizilişi dolayısıyla birbirinden ayrılırlar. Hücredeki tüm temel olayların yönetimi, enzimlerin, proteinlerin yapılması tamamen

DNA'nın elinde. Kendini eşleme özelliğinden dolayı canlıların üremesi tam tamına DNA'nın hüneri. Bütün bu nedenlerden dolayı DNA yaşamın temel taşı. DNA molekülünün belli bölümlerini gen diye adlandırıyoruz. Canlılığın temel unsuru olduğundan en iyi korunan bu molekül ve dolayısıyla genler.

Yalnız bu noktada iyice anlamamız gereken çok önemli bir gerçek var. Bu kadar iyi korunmasına, hattâ aynı bir türün genetik şifresinin milyarlarca yıl bozulmadan zamanımıza geldiğini görmemize rağmen DNA'nın kaya gibi sağlam, değiştirilmesi imkânsız bir molekül olduğunu asla sanmamalıyız. Bırakınız türler arasındaki DNA ve gen farkını, aynı tür içinde bile çok çeşitli gen farklılıkları (varyasyonlar) olduğu bugün bilimsel bir gerçek. Darwin, gen kavramını bilmemekle beraber doğal seçilimi tek bir türdeki çeşitlilikleri gözlemlediği için Evrim Teorisi'nin temellerine yerleştirmekte kendini haklı görüyordu. Aynı tür diyebilmek için birbirleriyle çiftleşip yavru sahibi olabilmeleri gerekiyor. Evet bir köpek türü var ama yine de etrafımız her biri ayrı sevimlilikte çok farklı köpeklerle dolu değil mi? Biz insanlar da tek türüz ama birbirimizden ne kadar çok farklıyız.

Darwin teorisyenleri DNA'nın çok korunaklı, ama yine de değişebilirlik özelliğinden dolayı dış ortamın etkileriyle canlıların genlerinde, kromozomlarında farklılıklar oluşabileceğini haklı olarak öne sürüyorlar. Bugün mutasyon olarak adlandırdığımız bu gen değişim-

lerinden dolayı da türden türe geçerek hayatın, bu kadar çeşitlendiğini söylüyorlar. Hem de ne kadar çok çeşit, 10 milyon kadar türün varolduğu sanılıyor bugün. İnşallah kavgalarımızla sadece kendimizi değil bu en az 3 milyar yıllık gelişimin mucizesi canlı türlerini de yokluğa mahkûm etmeyiz.

Yapay bir seçimle, değişik dişi ve erkek çiftleştirilmeleriyle farklı hayvan ve bitki çeşitlerini zaten binlerce yıldır elde edip durmaktayız. Şimdi ise bilimiz ilerledi. Artık laboratuvarlarda sirke sineklerinde (Drozofila) x ışınlarıyla genetik değişiklikler yapabiliyoruz. Gözleri, kanatları farklı sirke sinekleri elde etmek artık olağan. Ortamın, dış etkilerin DNA molekülünü değiştirebildiğinin bir kanıtı da bu laboratuvar bulguları.



Ama son 40 yıldır çok daha ötelere gittik bu konuda. Artık gen mühendisliğiyle biyoteknolojide harikalar yaratıyoruz. Genlerde rekombinasyonlar yaparak neler neler elde ediliyor ve daha neler neler elde edilecek. Sistem aslında basit: DNA'nın ancak belirli nükleotitlerinde bıçak gibi kesim yapan enzimler var bugün elimizde. Terside mümkün. Belli nükleotitlerde tutkal gibi yapıştıran enzimleri de biliyoruz. Böylece aynı bir terzi gibi uygun kesim ve dikimler yaparak, istediğimiz genetik özellikte bir DNA molekülüne ulaşabiliyoruz.

Örneğin, insanda insülin hormonunu üreten geni biliyoruz. Biyoteknolojiyle bu genin aynısını üretip, bir bakterinin gen sistemine eklediğimizde, onu tıpatıp insan insülini üretiminde kullanabiliyoruz. Bakteri çok kısa sürede süratle çoğalabildiğinden, onlar bir fabrika gibi seri üretim yaparak şeker hastalarının imdadına koşuyorlar. Bütün bu örnekler DNA'daki değişebilirlik yani plastik özelliğinden dolayı türden türe geçişlerin mümkün olabileceğini açıkça kanıtlamaktadır.

DOĞAL SEÇİLİM: Aynı tür içinde bile çok çeşitli canlılar olduğunu zaten görüp duruyorduk. Bunun sebebinin gen farklılıklarından olduğunu son yüz yılda anladık. İşte bu çeşitlilikten dolayıdır ki, dış ortamdaki değişikliklere uyabilen ve yaşamını sürdürebilenler olduğu gibi, silinip gidenler de olabiliyor. Klasik örnek: 1850'lerden önce İngiltere Manchester'da beyaz kelebek

sayısı çok fazla, pek az da siyah kelebek varken sonraki yıllarda durumun tamamen tersine çevrilmesi, beyazların silinip ortalığı tamamen siyahların kaplaması. Sebebi basit: Sanayi dumanlarından kararan ağaçlara üzerindeki beyazların apaçık bir av haline gelmesi ve siyahların doğal bir kamuflaja kavuşması.

Benzerini antibiyotiklerin icadından sonra gördük. Başlangıçta çok etkili olup hastaları çabucak sağlığa kavuşturan bu ilaçların adım adım etkisizleştiğini üzüntüyle fark ettik. Sonraları bunun en büyük nedeninin yine doğal seçilimin bir cilvesi olduğunu anladık. Çeşitlilik (varyasyon) hastalık bakterilerinde de var. Çok azı bu antibiyotikten etkilenmeyecek genetik yapıda. Diğerleri ölüp giderken meydan bu azınlıktakilere kalıp hızla çoğalıyorlar. Ve bize de yeni bir antibiyotik çeşidi icat etmek kalıyor sadece.

Biyolojinin Temel teorileri ve varsayımlarında TANRI Yanılgısı'nın yazarı sayın profesörü görüyorsunuz, bir farkımız yok. Ama yorumlarımızda öyle değil. Esas farkımız "doğada planlayıcı, tasarlayıcı ve uygulayıcı zekâların mı bu kanunları kullanarak yaşamı çeşitlendirdiği" ya da "plansız, amaçsız, sırf doğal etkenlerin sonucunda mı bu günlere ulaştığımız" noktasında olacak. Bunu yapmak için yazarın kitabında Tanrı'nın yokluğunu savunduğu 4. Bölümdeki konuları gelecek sayıdan itibaren adım adım inceleyeceğiz.

Sevgi Paylaşmaktır

Güngör Özyiğit, Psikolog



İssız, تنها ve insansız bir dünyada mutlu olabilir misiniz? Elbette olamazsınız. Çünkü sahip olunan şeyler paylaşıldığı zaman bir anlam taşır ve güzeldir. Oysa yalnızlık paylaşılmaz. Öyleyse sevecek başka insanların, yaşamın nimetlerini bölüşecek kimselerin varlığına şükretmeliyiz. Zira sevgi ve mutluluk en yalın şekliyle paylaşmaktır.

Sayın Talat Halman, Amerikan televizyonunda hoş bir yayın izlemiş. Joseph Charles adlı yaşlı bir zenci, 15 yıldan beri emekli olduğundan evinin yakınındaki bir köşe başında, her sabah birkaç saat durup, arabayla geçenlere el sallıyor, yayalarla selamlaşıyor. Sadece iyi duygularını bildirmek, herkesin sabah sabah hiç değilse bir kişi tarafından güler yüzle karşılanmasını sağlamak istiyormuş.

Ve şöyle diyormuş:” Benim istediğim, her sabah, buralardaki herkese bir dostluk duygusu sunmak, iç açıcı bir selâm vermek.”

Düşünün, 75 yaşını aşkın, zayıf, yorgun bir adam, hafif titrek elleriyle gelip geçenleri selâmlıyor. Kadın-erkek, çoluk-çocuk herkes sevinçle karşılık veriyor. Otomobillerinden kollarını çıkaranlar, kamyonlardan sarkanlar, bisikletlerinin didonlarını bırakarak el sallayanlar.

Bazı kimseler Charles ’in yanına gelip elini sıkıyormuş. Yanağına öpücük konduranlar bile oluyormuş.

Köşe başından geçenler, 15 yıldır bu güler yüzlü, gülücüklü ihtiyarı selâmlamaya öyle alışmışlar ki, arada bir hastalık yüzünden yerinde değilse, durup soruyorlarmış “Ne oldu, bu sabah niye burada değil, başına bir şey mi geldi?” diye.

KAPTANLAR

Yıllar önce arkadaşım Tolga Günal’ın Kumla’daki yazlığına gitmiştim. Orada yaşadığım ilginç bir olay dikkatimi çekti. Şöyle ki, Kumla’da iki büyükçe gezi motoru var. Biri Ahmet Kaptan,



diğeri de İzzet Kaptan yönetiminde. Motorlarla gündüz körfez gezisi yapıyor, gece de mehtap sefası. Her iki motor da her gün tıklım tıklım doluyor. Yani ayrıca reklâma gerek kalmıyor.

Ne var ki İzzet Kaptan hemen her gün sabah ve akşam üstü, müşterilerini alıp geziye çıkmadan önce, kendisi motoruyla bütün Kumla sahilini tarıyor ve gezi programını açıklayarak davet ediyor. Ahmet Kaptan böyle bir uygulamaya gerek görmüyor ve sonuçta ikisinin de motoru doluyor.

Ekonomik açıdan düşünürsek İzzet Kaptan her gün 3-5 yüz liralık benzin harcayarak ziyan ediyor. Çünkü müşteri yönünden değişen bir şey olmuyor.

Ama her sabah ve akşamüstü, denizden karaya İzzet Kaptanın sevgisi meltem gibi esiyor. Ve bütün Kumla sakinleri ona el sallamak, sevgisine karşılık vermek için o saatlerde balkonda olmaya özen gösteriyorlar.

İzzet Kaptan çok akıllı bir iş yapıyor. 3-5 yüz lira harcayarak, yazın nüfusu üç yüz bini bulan insanın sevgisini satın alıyor. Ve bu sevgi onun yaşamına renk, anlam ve lezzet katıyor.

AKÇAKESE GEZİSİ

Yine yıllar önce Dünya Sevgi Birliği Grubu olarak Şile'nin köyü Akçakese'ye günübirligine bir geziye gitmiştik. Grupta hem çiftler vardı hem



de bekarlar. Ben bekarlar takımındaydım o tarihte.

Yaz sığağında, önümüzde uzanan uçsuz bucaksız ve tertemiz denizi görünce coştuk. Hemen soyunup denize attık kendimizi. Ve Karadeniz'in, insanın üstüne üstüne gelen dalgalarıyla bir süre oynastık. Kol kola vererek, birliğin gücüyle dalgalara göğüs germeyi ve yıkılmadan ayakta durmayı denedik. İşi ciddiye aldığımızda başardık. Boş verip gevşek tuttuğumuzda gülerek devrilip, yeniden dikildik. Öylece bir hayli eğlendik. Öğlen olduğunda denizin yorması, güneşin terletmesiyle iyice acıktık.

Yemek vakti geldi çatı. Herkes küçük gruplar halinde bir köşeye çekilip çıkınlarını açmaya, nevaleleri ortaya sermeye başladı. Evlilerin menüsü oldukça zengindi: Köfteler, dolmalar, börekler, mücverler...

Biz bekarların rızıkı ise haşlanmış yumurta, patates, zeytin, peynir gibi şeyler. Herkes harıl harıl yemeğe hazırlanıyor. Kimseden çıt çıkmıyor. Yalnız havada kimsenin dile getirmek istemediği bir rahatsızlık ve memnuniyetsizlik var.

Bunu sezen başkanımız Sayın Refet Kayserilioğlu, o hali şöyle seslendirdi:

“Arkadaşlar biz hepimiz kardeş değil miyiz? Üstelik biz aynı ideali bölüşen, birbirini sevmeye ve bir olmaya çalışan

bir aile gibiyiz. Öyleyse neden rızıklarımızı bölüşmüyoruz. Gelin ortak bir sofraya kuralım. Herkes getirdiğini ortaya koysun. Birlikte yiyip içelim ve şükre-
delim.”

Bu güzel çağrı havadaki sıkıntı bulutunu dağıttı, herkesi rahatlatmıştı. Hemen ortaya büyük bir sofraya kuruldu. Bütün nimetler ortaya konuldu. Herkes her şeyden yedi, şükretti ve geriye bir sürü de yemek arttı.

PAYLAŞMANIN MUTLULUĞU

O gün, rızıkları bölüştüğümüzde, hepimizin sade karnı değil gönlü de doydu. Birliğin bereketi ve paylaşmanın lezzeti hepimizi mutlu etti.

Tanrı esirgesin bir üçüncü Dünya Savaşı olduğunu düşünün. Bu savaşta eşyaya dokunmayıp, sadece canlıları silip süpüren nötron bombası kullanılmış olsun. Ve siz de mucize kabilinden kurtulduğunuzu varsayın. Her şeyiyle Dünya'nın tek sahibi sizsiniz. Böyle ıssız, تنها ve insansız bir dünyada mutlu olabilir misiniz? Elbette olamazsınız. Çünkü sahip olunan şeyler paylaşıldığı zaman bir anlam taşır ve güzeldir. Oysa yalnızlık paylaşılmaz.

Öyleyse sevecek başka insanların, yaşamın nimetlerini bölüşecek kimse-
lerin varlığına şükretmeliyiz. Zira sevgi ve mutluluk en yalın şekliyle paylaş-
maktır.

Maneviyat ve İnsan

Derleyen: Nihâl Gürsoy



Maneviyat, insanın hayatına anlam ve amaç kazandırma, kendisiyle ve çevresiyle bütünlük kurma, aşkın veya kutsal kabul ettiği gerçeklikle ilişki geliştirme ve yaşam olaylarını daha geniş bir anlam çerçevesinde değerlendirme çabalarını içeren çok boyutlu bir olgudur. Manevi yönelim ise bireyin yaşamını anlamlandırırken manevi değerleri, aşkınlık duygusunu, kutsal kabul ettiği unsurları, ahlâki ilkeleri ve varoluşsal sorgulamaları ne ölçüde merkeze aldığıyla ilişkilidir.

Yetişkinlik dönemi, bireyin kimlik, aile, meslek, sorumluluk, ölüm, kayıp, yaşlanma ve yaşamın amacı gibi konularla daha yoğun biçimde karşılaştığı bir dönem olması nedeniyle manevi yönelimlerin daha önemli hale geldiği bir gelişim evresidir. Literatürdeki değerlendirmeler sonucunda manevi yönelimin yetişkinlerde anlam arayışı, değerlerin içselleştirilmesi, psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, bilgelik ve bazı durumlarda psikolojik sağlamlıkla olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte manevi yönelimin her insan için aynı olmadığı, manevi yönelimin niteliğinin, bireyin dini ve kültürel çevresi, yaşam koşulları ve kullandığı başa çıkma yöntemleri tarafından şekillendiği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla maneviyyatın yetişkin yaşamındaki rolünü yalnızca “dindarlık” kavramı üzerinden değil, anlam – değer – ilişki – alışkanlık – benlik ve psikolojik iyi oluş boyutları ile birlikte ele alarak incelemek gerekir.

İnsan yaşamının önemli bir bölümünü oluşturan yetişkinlik dönemi, bireyin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde kazandığı kişilik özelliklerinin, değerlerin ve inançların yeniden değerlendirildiği, buna karşılık yeni sorumlulukların ve yaşam rollerinin üstlenildiği karmaşık bir gelişim dönemidir. Eğitim, meslek, evlilik, ebeveynlik, sosyal ilişkiler, ekonomik sorumluluklar, hastalıklar, yaşlanma, kayıplar ve ölüm gibi yaşam olayları bireyin kendisi ve hayatı hakkında daha kapsamlı değerlendirmeler yapmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle yetişkinlik, yalnızca biyolojik ve sosyal açıdan değil, aynı zamanda manevi ve psikolojik açıdan da önemli bir gelişim sürecidir.

Din Psikolojisi açısından yetişkinlik, bireyin dini ve manevi dünyasının nispeten istikrar kazandığı bir dönem olarak görülse de bu durum manevi gelişimin sona erdiği anlamına gelmemektedir. Aksine yetişkin birey, yaşam tecrübelerinin artmasıyla birlikte daha önce sorgulamadan kabul ettiği inançları yeniden değerlendirebilmekte, manevi kimliğini yeniden yapılandırabilmekte ve yaşamın anlamına ilişkin sorularını daha yoğun biçimde gündeme getirebilmektedir. Son yıllarda ise maneviyyat kavramının yalnızca dini inanç ve ibadetlerden ibaret olmadığına yönelik yaklaşım giderek önem kazanmıştır. Maneviyyat, kişinin yaşamını anlamlandırması, kendisiyle ve başkalarıyla iletişim kurması, kutsal veya aşkın olarak kabul ettiği gerçeklikle ilişki geliştirmesi, değerlerini içselleştirmesi ve

varoluşsal sorularına cevap araması gibi boyutları içeren daha geniş bir kavram olarak ele alınmaktadır. Ülkemizde yapılan çalışmalarda da maneviyatın amaç, anlam arayışı, kutsalla ilişki ve aşkınlığa yönelme gibi ortak unsurlar üzerinden tanımlandığı görülmektedir.

MANEVİYAT

Maneviyat, farklı disiplinlerde farklı biçimde tanımlanan çok boyutlu bir kavramdır. Kavramın sınırlarının kesin olarak belirlenememesinin temel nedenlerinden biri, maneviyatın hem bireysel deneyimleri hem de kültürel ve dini anlam sistemlerini kapsamasıdır. Maneviyat, bireyin yalnızca kendisine yönelik içsel yaşantısını değil, diğer insanlarla, toplumla, doğayla ve aşkın olarak kabul edilen gerçeklikle ilişkisini de kapsamaktadır. Maneviyatın bireyde oluşturduğu olumlu yansımaları açıklamak amacıyla “manevi iyi oluş” kavramı kullanılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında maneviyat, yalnızca dini bir değer sisteminin kabul edilmesi şeklinde anlaşılmamalıdır. Bir birey için maneviyat, doğrudan dini inanç sistemi ve ibadetlerle ilişkili olabilirken, başka bir birey için doğa, sanat, insan sevgisi, ahlâki değerler, varoluşsal sorgulama veya yaşamın anlamı üzerinden ortaya çıkabilir.

MANEVİ YÖNELİM

Manevi yönelim, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını yönlendiren manevi değerlerin ve anlam sistemlerinin genel

yönünü ifade etmektedir. Bu kavram, kişinin yaşamını hangi temel değerler doğrultusunda anlamlandırıldığını ve kendisini aşan gerçekliğe ne ölçüde yöneldiğini anlamaya yardımcı olur. Manevi yönelim ile dini yönelim arasında önemli bir ayrım bulunmaktadır. Dini yönelim çoğunlukla bireyin dini inanç ve uygulamalarla ilişkisini açıklarken, manevi yönelim daha geniş bir çerçeve sunabilir. Ancak iki kavram tamamen birbirinden bağımsız değildir. Özellikle İslâm kültüründe ibadet, dua, sabır, şükür, tövbe, tevekkül, yardımseverlik, ahlâki sorumluluk ve daha pek çok kavramla birlikte dini pratiklerin aynı zamanda manevi anlamlar taşıdığı görülür. Bu nedenle manevi yönelim “dindar olmak” veya “olmamak” şeklinde ikili bir sınıflandırmayla açıklanamayacak kadar kapsamlıdır. Bireyin manevi yöneliminin niteliği, inançlarını nasıl yorumladığı, bu inançların davranışlarına nasıl yansıdığı ve yaşam sorunları karşısında hangi anlamlandırma biçimlerini kullandığı da önemlidir.

MANEVİ YÖNELİM ve YAŞAMIN ANLAMI

Maneviyat ile yaşamın anlamı arasındaki ilişki yetişkinlik döneminin anlaşılması açısından büyük bir öneme sahiptir. İnsan sadece biyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasıyla yetinen bir varlık değildir. Birey, yaşadığı olayların ne anlama geldiğini, yaşamını ne için sürdürdüğünü ve hayatının hangi değerler doğrultusunda yönlendirmesi gerektiğini sorgulayarak

yaşamını devam ettirir. Özellikle kriz dönemleri anlam arayışını artırabilmektedir. İş kaybı, boşanma, ciddi hastalıklar, sevilen bir kişinin ölümü, doğal afetlere maruz kalma, ekonomik sorunlar veya sosyal yalıtım gibi olaylar bireyin daha önce kabul ettiği yaşam düzenini sorgulamasına neden olabilir.

Manevi yönelim bu noktada bireye bir anlamlandırma çerçevesi sağlayabilir. Birey, yaşadığı güçlüğü yalnızca başına gelen kötü bir olay olarak değerlendirmek yerine onu; sabır, sınanma, gelişme, sorumluluk, kader planı, şükür veya daha başka bir manevi kavram üzerinden yorumlayabilir. Ancak burada önemli bir nokta bulunmaktadır. Maneviyatın psikolojik açıdan yararlı olabilmesi, bireyin yaşadığı olayı gerçekçi bir biçimde değerlendirebilmesini gerektirmektedir. Manevi açıklamalar kişinin sorunla yüzleşmesini kolaylaştırıyorsa koruyucu olabilir; ancak sorunların yerine yalnızca pasif bekleyişi koyuyorsa işlevselliği azalabilir. Bu nedenle manevi yönelimin psikolojik etkisini değerlendirirken yalnızca yönelimin düzeyine değil, niteliğine ve bireyin yaşamında nasıl kullanıldığına da bakmak gerekir.

MANEVİ YÖNELİM ve PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Psikolojik iyi oluş, yalnızca bireyin kendisini mutlu hissetmesine bağlı değildir. Bireyin yaşamını anlamlı bulması, kendisini kabul etmesi, çevresiyle olumlu ilişkiler kurabilmesi, yaşamını yönetebil-

diğini hissetmesi, gelişim gösterebilmesi ve amaç sahibi olması gibi çeşitli boyutları içermektedir. Maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu yapılan araştırmalar neticesinde tespit edilmiş olmakla birlikte, maneviye tek başına mutluluğu garantiler gibi konuyu basitleştiren bir sonuç da çıkarılmamalıdır. Maneviyat, psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olabilecek faktörlerden yalnızca biridir. Sosyoekonomik koşullar, sosyal destek, kişilik özellikleri, sağlık, aile ilişkileri ve yaşam olayları da psikolojik iyi oluş halini önemli ölçüde etkiler.

MANEVİ YÖNELİM ve BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı; bireyin kendisini değerli, yeterli ve kabul edilebilir görme düzeyiyle ilgilidir. Yetişkinlikte benlik saygısı, mesleki başarı, sosyal ilişkiler, aile hayatı, ekonomik durum ve bireyin kendi yaşamına ilişkin değerlendirmelerinden etkilenebilir. Manevi yönelim ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dair araştırmalar incelenmiş, bulgular, manevi yönelimin hem benlik saygısı hem de bilgelikle pozitif ve anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Araştırmaların özellikle dikkat çekici sonucu, bilgeliliğin manevi yönelim ile benlik saygısı arasında aracı rol üstlenmesidir. Çalışmada manevi yönelimin benlik saygısıyla doğrudan ilişkili olduğu görülmekle birlikte, bilgelik değişkeni modele dâhil edildiğinde manevi yönelimin doğrudan etkisinin anlamlılığını kaybettiği ve bilgeliliğin

önemli bir aracı değişken olduğu belirtilmektedir. Bu bulgu, manevi yönelimin benlik saygısı üzerindeki etkisinin yalnızca manevi-yata sahip olmak şeklinde açıklanamayacağını göstermektedir. Manevi yönelim, bireyin yaşam deneyimlerini daha bütüncül değerlendirmesine, hatalarından öğrenmesine, kendisini daha gerçekçi biçimde kabul etmesine, zorluklara daha olgun bir perspektiften yaklaşmasına yardımcı olduğunda bilgelik gelişimini desteklemektedir. Dolayısıyla manevi yönelim ile benlik saygısı arasında doğrudan ve basit bir neden sonuç ilişkisi kurmak yerine bu ilişkinin anlamlandırma, öz kabul, bilgelik ve yaşam deneyimlerinden öğrenme gibi ara mekanizmalar üzerinden açıklanması daha uygun görünmektedir.

MANEVİ YÖNELİM ve BİLGELİK

Bilgelik, özellikle yetişkinlik ve ileri yetişkinlik çalışmalarında önemli bir psikolojik özellik olarak ele alınmaktadır. Bilge birey yalnızca bilgi sahibi bir kişi değildir. Yaşamın karmaşıklığını kabul edebilme, farklı bakış açılarını değerlendirebilme, belirsizlikle baş edebilme, kendi sınırlılıklarını fark edebilme ve deneyimlerinden anlam çıkarabilme gibi özellikler bilgeliğin önemli boyutlarıdır. Maneviyat ile bilgelik arasında kavramsal bir yakınlık bulunmaktadır. Her iki yapı da bireyin yaşamı daha geniş bir perspektiften değerlendirmesini gerektirmektedir. Maneviyat, insanın kendisini daha büyük

bir bütünün parçası olarak görmesine yardımcı olabilirken bilgelik, kişinin yaşam deneyimlerini daha dengeli ve gerçekçi biçimde yorumlamasını sağlar. Manevi yönelim arttıkça bilgelik düzeyi de yükselir. Bu sonuçlar yetişkinlik döneminde manevi yönelimin yalnızca dini inanç düzeyi açısından değil, kişilik gelişimi ve yaşam deneyimlerinin değerlendirilmesi açısından da incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

MANEVİ YÖNELİM ve PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık; bireyin stres, kayıp, başarısızlık ve diğer zorlu yaşam koşullarından sonra uyum sağlayabilme ve yeniden toparlanabilme kapasitesidir.



Manevi yönelim ile psikolojik sağlamlık arasında kurulabilecek ilişkinin temelinde anlamlandırma ve sosyal destek mekanizmaları bulunmaktadır. Manevi inançlar bireyin yaşadığı olayları anlamlandırmasına yardımcı olabilir. Bunun yanında dini topluluklar, aile ve sosyal çevre de bireye önemli ölçüde destek sağlayabilir. Yapılan araştırmalar, manevi yönelim ile psikolojik esneklik arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Araştırmalar psikolojik esnekliğin algılanan stresle negatif ilişkili olduğu, manevi yönelim ile psikolojik esneklik arasında ise pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Bütün bu sonuçlarla birlikte düşünüldüğünde manevi yönelimin psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan bir kalkan oluşturduğunu söylemek yerine, anlamlandırma, umut, sosyal destek, değerler ve psikolojik esneklik gibi mekanizmalarla dayanıklılığı destekleyebileceğini göstermektedir.

MANEVİ YÖNELİM, DEĞERLER ve AHLÂKİ YAŞAM

Maneviyatın önemli boyutlarından biri de değerlerdir. Bir bireyin yaşamında dürüstlük, adalet, merhamet, sabır, yardımseverlik, sorumluluk, şükür ve başkalarının iyiliğini gözetme gibi değerlerin ne ölçüde önemli olduğu onun manevi yönelimi hakkında fikir verebilir. Manevi yönelim yalnızca bireyin iç dünyasına ait bir yönelim değildir. Bireyin diğer insanlarla ilişkilerini de etkiler. Manevi değerlerin davranışlara aktarılması durumunda

kişinin yardım etme, duygudaşlık kurma, affetme ve toplumsal sorumluluk üstlenme eğilimi artabilir. Gerçek anlamda bir manevi yönelim, kişinin başkalarına karşı sorumluluklarını ve ahlâki kararlarını etkiler. Bu noktada manevi yönelim ile dogmatik veya yalnızca biçimsel olan dini bağlılık arasında ayırım yapmak önemlidir. Manevi yönelim kişinin değerlerini içselleştirmesine ve davranışlarına aktarmasına yardımcı oluyorsa, psikolojik ve sosyal açıdan daha işlevsel olabilir.

MANEVİ YÖNELİM ve SANAT

Maneviyat yalnızca ibadet, dua veya dini düşünce üzerinden ortaya çıkmamaktadır. Sanat da bireyin anlam arayışının ve iç dünyasını ifade etmesinin yollarından biridir. Bu açıdan yetişkinlerde manevi yönelimi değerlendirirken sanat, edebiyat, müzik, doğa deneyimi ve estetik yaşantıların da dikkate alınması mümkündür. Özellikle yetişkinlik döneminde birey, günlük yaşamın yoğun sorumluluklarından uzaklaşmak, yaşamını daha geniş bir perspektiften değerlendirmek için sanat veya doğa deneyimlerine yönelebilir. Bu deneyimler bireye doğrudan dini bir içerik sunmasa da anlam, hayranlık, bütünlük ve aşkınlık duyguları oluşturabilir.

Dolayısıyla manevi yönelim araştırmalarının yalnızca dini topluluklara katılım veya ibadet sıklığı gibi göstergelerle sınırlandırılması, kavramın önemli bir bölümünün gözden kaçırılmasına neden olabilir.

MANEVİYAT ve RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİNİN SINIRLARI

Maneviyatın psikolojik iyi oluşla olumlu ilişkileri bulunması, bütün manevi veya dini yaşantıların her durumda olumlu sonuç doğurduğu anlamına gelmez. Örneğin; aşırı suçluluk, yoğun dini korku, katı ve sorgulanamaz inanç kalıpları veya bireyin gerçek yaşam sorunlarıyla yüzleşmesini engelleyen bazı yorumlar psikolojik açıdan olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle araştırmacıların maneviyat kavramını tek boyutlu biçimde olumlu bir değişken olarak ele almaması gerekir.

Aynı şekilde kişinin psikolojik sorunlarının yalnızca manevi eksiklikten kaynaklandığını ileri sürmek bilimsel açıdan doğru değildir. Depresyon, anksiyete, travma ve diğer ruhsal sorunların biyolojik, sosyolojik ve psikolojik boyutları bulunmaktadır. Maneviyat bu süreçlerde destekleyici rol oynayabilir. Ancak gerektiğinde profesyonel psikolojik veya psikiyatrik yardımın yerini almamalıdır. Bu nedenle manevi danışmanlık veya psikolojik danışmanlık alanında çalışan uzmanların danışanın manevi değerlerine saygı göstermesi ancak manevi konuları kişiye dayatmadan ele alması önemlidir.

MANEVİ YÖNELİMDE KÜLTÜRÜN ROLÜ

Maneviyat bireysel olmakla birlikte kültürden bağımsız değildir. İnsanların

kutsal kabul ettikleri şeyler, ibadet biçimleri, ölüm anlayışları, aile ilişkileri ve ahlâki değerleri içinde yaşadıkları kültürel çevreden etkilenmektedir. Ülkemizde manevi yönelimin büyük bir bölümü İslâmi kültürle ilişkilidir. Dua, namaz, oruç, Kur'an okuma, sabır, şükür, tevekkül, tövbe, yardımseverlik gibi kavramlar birçok bireyin manevi dünyasının önemli unsurlarını oluşturmaktadır. Ancak ülkemizde tüm yetişkinlerin tamamının manevi yöneliminin aynı biçimde ortaya çıktığı söylenemez. Seküler, sorgulayıcı, geleneksel veya farklı manevi inançlara sahip bireyler bulunmaktadır. Bu nedenle araştırmaların farklı yaşam biçimlerini kapsayacak şekilde tasarlanması önemlidir. Maneviyatın kültürel boyutu özellikle göç deneyimi yaşayan yetişkinlerde daha belirgin hale gelebilir. Maneviyatın kültürel kimlik ve sosyal destekle birlikte değerlendirilmesi gerekir.

Sonuç olarak manevi yönelim, yetişkin bireyin yalnızca dini yaşamını değil, kendilik algısını, değerlerini, yaşam amaçlarını, kişilerarası ilişkilerini ve zorluklarla başa çıkma biçimlerini etkileyen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilebilir. Maneviyatın yetişkin yaşamındaki rolünü anlamak, bireyin yalnız psikolojik belirtilerine değil, yaşamını hangi anlam çerçevesinde sürdürdüğüne bakmayı da gerektirir. Bu nedenle gelecekteki çalışmaların psikoloji, din psikolojisi, pozitif psikoloji, manevi danışmanlık ve sosyal bilimler arasında disiplinler arası bir yaklaşım geliştirmesi önem taşımaktadır.

Sesin ve Müziğin Etkileri

M. Reşat Güner
Derki'den

Seslerin ve müziğin üzerinizde ne gibi etkiler meydana getirdiğine en son ne zaman dikkat ettiniz? Her birimiz o ya da bu ölçüde seslerle ve müzikle içiçe-yiz. Dış dünyayla iletişim kurduğumuz en önemli duyularımızdan bir tanesi işitme duyumuz hiç şüphesiz. Bu duyu sayesinde çevremizle iletişim kurabiliyor, birbirimizi anlayabiliyor ve kendimizi seslerle ifade ediyoruz. Şu an bu satırları okurken bile zihninizde sözcükleri duyuyor ve böylece okuduklarınızdan bir anlam çıkartıyorsunuz. Peki ya müzik? Müzik yaşamımızı nasıl etkiliyor? Ya da müziğin olumlu etkilerinden yararlanmak hiç aklımıza geliyor mu?



S

es ve müziğin çeşitli etkileriyle ilgili araştırmalar geliştikçe bu konunun ne kadar önemli olduğu ve

bu etkilerden bilinçli olarak yararlanıldığında yaşantımızda ne kadar olumlu etkiler meydana getirebildiği gözler önüne seriliyor. Ve bu etkileşim aslında çok da somut. Çünkü müziğin zihnimizde ve duygularımızda uyandırdığı etkiler bir yana ses titreşimlerinin madde üzerindeki somut etkileri artık çok iyi bilinen bir konu. Yani müzik yalnızca kulak zarımız üzerinde değil bedenimizin her hücresi üzerinde çok çeşitli türde etkiler meydana getirebiliyor.

Bunun nasıl olduğunu görmek isterseniz müzik setinizin veya bilgisayarınızın hoparlörüne yakın bir yere içi su dolu plastik veya kağıt bir bardak koyup müziğin titreşimlerinin suyu nasıl hareket ettirdiğini izleyebilirsiniz. Eğer bu konuda daha da ileri gitmek isterseniz davul, darbuka ya da def gibi gergin bir yüzey üzerine kum serpip müzik setinizin bas sesleri çıkaran hoparlörünün üzerine koyun. Özellikle uzun seslerden oluşan bir müzik çalın ve oluşan desenleri hayranlık içinde izleyin.

Şimdi, müziğin ve seslerin, büyük çoğunluğu sudan oluşan hücrelerimiz ve organlarımız üzerinde nasıl bir etki yaratabileceğini düşünebiliyor musunuz? Titreşen sesler çevremizdeki hava içerisinde gözümüzle göremediğimiz titreşimsel desenler oluşturur ve bu titreşimler harekete bağlı enerji alanları yaratır. Biz de bu enerjileri emeriz ve onlar da bizim nefes alış verişimizi, nabzımızı, kan basıncımızı, kas gerginliğimizi,

vücut sıcaklığımızı ve diğer içsel ritmlerimizi yavaş yavaş değiştirir.

Ayrıca dalga türlerine ve diğer özelliklerine bağlı olarak seslerin elektrik yükleyici ya da serbest bırakıcı etkileri olabilmektedir. Bazı durumlarda sesler beyni ve bedeni pozitif elektrikle yükler. Bazen de yüksek sesli, ritimli bir müzik bize enerji verir, gerilimlerimizi ya da ağrılarımızı maskeler ya da ortadan kaldırır.

Sesler elbette negatif etkilere de yol açabilir. Şehir gürültüleri başımızı şişirdiği gibi bedenimizdeki enerjiyi de tüketebilir. Aşırı gürültülü tiz bir frekans ani biçimde baş ağrısına ya da aşırı denge kaybına yol açabilmekte, düşük frekanslı sesler ise bedeni etki altına alabilmekte, strese, kasılmalara ve ağrıya yol açabilmektedir.

MÜZİĞİN ETKİLERİ

Pek çoğumuz ne gibi bir etkisi olduğunun tamamıyla farkında olmadan müzik dinleriz. Dinlediğimiz müzikler bazen uyarıcıdır, bazen rahatsız edici, bazen de rahatlatıcı olabilir Tepkimiz her ne olursa olsun, dinlediğimiz müzikler üzerimizde ruhsal, zihinsel ve fiziksel etkiler yaratır. Bunu çoğu zaman farkında olmadan deneyimleriz. Şimdi müziğin etkilerini çeşitli araştırmalara dayalı olarak başlıklar halinde ele almak istiyorum.

Müzik Beyin Dalgalarını Yavaşlatabilir ve Düzenleyebilir

Müziğin bu etkisi çok çeşitli deneyler ve gözlemlerle kanıtlanmıştır. Beyin dalgaları

hem müzik hem de kişinin kendi çıkardığı seslerle değiştirilebilmektedir. Gündelik bilinç halindeyken beynimiz saniyede 13 ila 20 titreşim hızına sahip olan “beta” dalgaları yaymaktadır. Ancak gözlerimizi kapatıp gevşemeye başladığımızda bu dalgalar 13’ün altına düşer ve “alfa” ritmine geçeriz. Rüya görmeye başladığımız uyku durumunda bu dalgalar 8’in altına düşer ve o zaman da “teta” olarak adlandırılan faza geçmiş oluruz. Teta dalgaları aynı zamanda derin meditasyon veya trans halleri esnasında da gözlenebilir. Çok derin uyku halinde ise 0.5 ile 4 titreşim arasında değişen delta dalgaları olrataya çıkar. Beyin dalgaları ne kadar yavaşlarsa kendimizi o kadar rahat, huzurlu ve sakin hissederiz.

Belli türdeki müzikler veya özel olarak dizayn edilmiş sesler beyin dalgalarını yavaşlatıp rahatlamayı kolaylaştırabilmektedir. Çeşitli antropolojik araştırmalar müziğin çağlar boyunca bilinç halini değiştirmeye yönelik amaçlarla kullanılageldiğini göstermektedir. Hattâ yakın zamanlardaki araştırmalar antik dönemlerde değişik bilinç hallerini başlatmaya yönelik müzik türlerinin yanı sıra son derece sofistike akustik dizaynların da keşfedilmiş olduğunu göstermektedir.

Beyinle ilgili araştırmalar müziğin özellikle beyin sağ yarıküresine hitap ettiğini göstermektedir. Beynimizin sol yarıküresi genellikle mantıksal işlevleri yerine getirirken sağ yarıküre daha çok sezgisel ve yaratıcı aktivitelerle ilişkilidir. İşte bu yüzden evde, işte ya da okulda çalınan müzik beyin sol yarıküresiyle sezgisellikten sorumlu olan sağ yarıküresi

arasında dinamik bir dengenin oluşmasını sağlayarak yaratıcılığı artırıcı bir rol oynayabilir.

Eğer bir iş yaparken dikkatinizin dağılmaya başladığını ve hayallere daldığınızı fark ederseniz, on ya da on beş dakika kadar arka planda Mozart ya da Bach gibi bestecilerin müziklerini veya Barok döneme ait bir müziği dinleyin. Bu zihninizin tekrar yerine gelmesini ve dikkatinizi toparlamanızı sağlayacaktır.

Müzik Nefes Alışverişini Etkiler

Normal bir halde otururken dakikada yirmi beş ila otuz beş kez arası nefes alıp veririz. Derin ve yavaş nefes alıp vermek hem beden hem de zihin için oldukça olumludur. Hafif ve hızlı nefes alıp vermek ise yüzeysel ve dağınık bir zihin haline yol açabilir. Bu bakımdan nefes ritmi ile zihinsel işlevler arasında çok yakın bir bağlantı vardır. Aynı zamanda zihinsel durumumuz da nefes alıp verişimizi etkiler. Dinlediğimiz müzikler içimizde farklı duygusal ve fiziksel etkiler meydana getirdiği için nefes alıp verme hızımızı etkilerler. Örneğin yüksek volümde çalan bir rock müziğini dinlerken gevşeyip yavaş biçimde nefes alıp vermeniz pek mümkün değildir. Ancak rahatlatıcı ağır tempolu ve kaliteli bir müzik sizi çok olumlu bir ruh haline getirebilir.

Müzik Kalp Atışını, Nabızı ve Kan Basıncını Etkiler

Müzik aynen solunumda olduğu gibi kalp atışı ve kan basıncı üzerinde de etkilidir.

Çünkü insan kalbi sese ve müziğe kolaylıkla ayak uydurabilir. Nabzımız müzikle ilgili frekans, tempo ve volüm gibi niteliklere tepki verir ve sesin ritmine ayak uydurmak için hızlanır ya da yavaşlar. Müzik ne kadar hızlıysa, kalbimiz o kadar hızlı atar, müzik ne kadar yavaşsa kalp o kadar yavaş atar. Nefes alış veriş hızı gibi, daha düşük bir kalp atışı daha az fiziksel gerilim ve stres yaratır, zihni sakinleştirir ve bedenin kendi kendisini iyileştirmesine yardımcı olur. Müzik, doğal bir kalp atış düzenleyicisidir.

Lousiana Eyalet Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada yirmi dört gençten oluşan

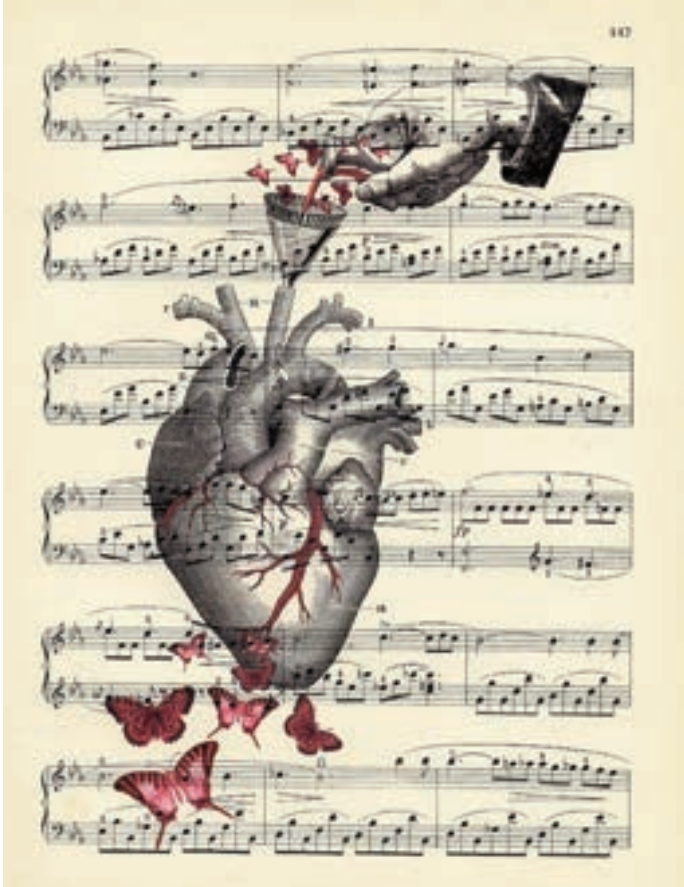
bir topluluğa spor antrenmanı yaptıkları esnada önce hard rock dinletilmiş. Bunun kalp atış hızlarını daha fazla artırdığı ve antrenmanlarının kalitesini düşürdüğü gözlenmiş. Ancak ağır tempolu ve rahatlatıcı müzik, gençlerin kalp atış hızlarını yavaşlattığı ve daha uzun süre antrenman yapabildikleri görülmüş.

Müzik kalp atışının yanı sıra kan basıncını da değiştirebilmektedir. Güney Carolina Üniversitesi Halk Sağlığı Okulu'nda görevli olan Dr. Shirley Thompson aşırı gürültünün kan basıncını yüzde on kadar artırabileceğini bildirmektedir. Bu etki elbette dolay-

lı biçimde ortaya çıkmaktadır. Bu konuyla ilgili çeşitli araştırmalar ağır tempolu müziklerin sistolik kan basıncını büyük oranda düşürdüğünü göstermektedir.

Müzik Kas Gerilimini Azaltır, Beden Hareketlerini ve Koordinasyonu Geliştirir

Bedenimizdeki bütün kaslar işitme siniriyle iç kulağa bağlıdır. Dolayısıyla kas gücü, esnekliği, yoğunluğu sestten ve titreşimlerden etkilenmektedir. Bir aerobik sınıfındaki yetmiş üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada araştırmacılar müziğin bir yandan de-



neklerin keyiflerini ve motivasyonlarını artırırken diğer yandan da güçlerini artırdığını ve hareketlerini daha koordine biçimde yönlendirebilme yeteneklerini geliştirdiğini keşfettiler.

1980’lerde Norveçli eğitimci Olav Skille ciddi fiziksel ve zihinsel özürleri olan çocukları tedavi etmek için müziği kullanmaya başladı. Çocukların seslerle karşı karşıya bırakıldığı özel bir ortam olan “müzik banyosu”nu icat etti ve belli müziklerin kas gerilimini azalttığını ve çocukları gevşettiğini gördü. Skille’nin yöntemi “Vibroakustik Terapi” adıyla Avrupa’nın diğer bölgelerine de yayıldı. Genellikle düşük frekanslı müzikler sırtın alt bölgelerinde, kuyruk sokumunda, baldırlarda ve bacaklarda titreşim yaratmaktadır. Frekans yükseldikçe etkisi daha çok göğsün üst bölümlerinde, boyunda ve başta hissedilmektedir.

Müzik Beden Isısını Etkiler

Bir kapı gıcirtısı, rüzgar uğultusu ve diğer ürkütücü sesler soğuk terler dökmenize ve tüylerinizin diken diken olmasına yol açabilir. Özellikle filmlerde bu tür ses efektlerinden oldukça etkili biçimde yararlanılmaktadır. Film müzikleri ve filmlerde kullanılan ses efektleri filmdeki sahnelerin duygusal etkisini artırmada hayati bir rol oynar. Film izlerken karşınızda yalnızca görüntüler ve sesler vardır ve filmi izleyen kişi bu verilerden yola çıkarak kendi içinde hisler oluşturur.

Bütün sesler ve müzikler beden ısını, dolayısıyla da ısı değişikliklerine uyum

sağlama yeteneğimizi az da olsa değiştirmektedir. Ünlü Rus besteci Igor Stravinsky bu konuyla ilgili gözlemini “Vurmalı çalgılar ve bas kalorifer etkisi yapar.” biçiminde dile getirmektedir. Soğuk bir kış gününde özellikle güçlü vuruşları olan sıcak ve hoş bir müzik dinlemek ısınmanıza yardımcı olacaktır. Ama yazın sıcak günlerinde daha uçuk ve soyut bir müzik sizi serinletebilir.

Müzik Endorfin Düzeyini Yükseltebilir

Beynin kendi uykuyu ilacı olan endorfin hormonu ile ilgili araştırmalar bu hormonun ağrıyı azaltıp “doğal bir sarhoşluk” hali yaratabileceğini göstermektedir. Müziğin neşesinden ve zenginliğinden doğan iyileştirici kimyasallar beden kendi yatıştırıcılarını yaratmasına ve bağışıklık sistemini güçlendirmesine olanak tanımaktadır.

1996 yılında, Teksas Austin’de müzik ile ilgili yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre doğum yaparken müzik dinleyen hamile kadınların genellikle anesteziye ihtiyaç duymadığı görülmüştür.

Doğal sarhoşluk ya da keyif hali stresin ve acının karşısındadır ve bazen de bedeni haksızlıklara karşı koruyan lenfositlerin yani T hücrelerinin düzeyini yükseltmektedir. Müziğin bedensel sağlık üzerindeki etkileri çok eski çağlardan beri bilinmektedir. Antik şifa merkezlerinde müziğin iyileştirici etkilerinden hem psikolojik hem de fizyolojik rahatsızlıkların giderilmesinde yararlanılmaktaydı.

Müzik Strese Bağlı Hormonları Düzenleyebilir

Anestezi uzmanları rahatlatıcı müzikler dinleyen kişilerin kanındaki stres hormonlarının düzeyinin büyük ölçüde düştüğünü, bazı durumlarda ilaç alımının bile gerekmediğini söylemektedirler. Bu etkiyi kendi yaşamımızda pek çok kez gözlemlemiştir. Bütün bu fizyolojik etkilerinden dolayı müzik bağımsızlık sistemini de güçlendirmekte, hastalıklara karşı direnci artırmaktadır.

Müzik Üç Boyutlu Algımızı Etkiler

Çeşitli araştırmaların sonuçlarına göre belli müzikler beynin fiziksel dünyayı algılama, zihinde canlandırma ve nesneler arasındaki farklılıkları ayırt etme yeteneklerini geliştirebilmektedir. Diğer bir deyişle, müzik çevremizi algılayışımızı etkilemektedir. Bu anlamda müzik sestten yapılmış bir duvar kağıdına benzemektedir. Ortamımızı daha ferah, daha geniş ve daha şık yapabilir.

Müzik Zaman Algımızı Değiştirir

Müziği zihnimizi yavaşlatmak ya da hızlandırmak için kullanabiliriz. Hızlı, tekrara dayanan ve marş gibi müzikler hızımızı artırabilir. Klasik ya da Barok müzikler daha düzenli davranışlara yol açar. Çok romantik ve New Age türü

müzikler stresli bir atmosferi yumuşatmaya yardımcı olur. Bazı müzikler belli durumlarda zamanın durmuş olduğu hissini verebilir.

Müzik Hafızayı ve Öğrenmeyi Güçlendirebilir

Belli tür müzikler kişiye göre değişmekle birlikte konsantrasyonu artırarak öğrenmeyi





kolaylaştırabilmektedir. Arka planda Mozart ya da Bach gibi hafif ve ağır tempolu müzikler çalmak bazı kişilerin daha uzun süre konsantre olmasını sağlayabilmektedir. Çalışırken özellikle Barok müzik dinlemek yazıları, şiirleri ve yabancı dildeki sözcükleri ezberleme yeteneğini artırabilmektedir. Bulgar asıllı Dr. Georgi Lozanov'un hızlı öğrenme yönteminde müzik oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Lozanov'un geliştirmiş olduğu telkinbilim yöntemiyle örneğin bir yabancı dili çok kısa sürede öğrenmek mümkün olabilmektedir. Ve bu tekniğin en önemli bileşenlerinden biri de müziktir. Lozanov bu çalışmalar esnasında arka planda belli müzik parçalarını kullanmaktadır.

Müziğin Daha Süptil Yönleri

Burada sıraladığım etkiler konunun yalnızca küçük bir kısmını oluşturuyor. Bu konuyla ilgili yazılabilecek daha pek çok şey var.

“Müzik ruhun gıdasıdır.” sözünü hepimiz duymuşuzdur. Gerçekten de müzik tüm güzel sanatlar içerisinde en

soyut olanıdır. Çünkü doğrudan doğruya duyularımıza ve psişemize hitap eder. Değişik müziklerin üzerinizde meydana getirdiği etkileri bazen sözcüklerle açıklayamazsınız. Çünkü müziğin fiziksel etkilerinin yanı sıra normal duyularla algılanamayan ancak hissedilebilen süptil bir etkisi de vardır. Duyular dışı yeteneklere sahip kişiler özellikle canlı icra edilen müziğin güçlü bir enerjiye sahip olduğunu ifade etmektedirler. Müziğin bu etkisi enerji alanımız (aura) üzerinde çeşitli etkileşimlere yol açmakta ve bizler de bundan etkilenmekteyiz. Sesin görünen ve bilinen etkilerinin yanı sıra duyularla algılanmayan pek çok etkilerinin var olduğu özellikle eski kültürler tarafından çok iyi bilinen bir gerçektir. Ve belki de müzik böylesine sıradan hale gelmeden önce özel etkiler meydana getirmek için kullanılıyordu. Nitekim buna ait pek çok araştırmalar sesin ve müziğin olağandışı bilinç hallerini başlatmak ve elde etmek için yoğun biçimde kullanıldığını göstermektedir.

Günümüzde bu amaçla dizayn edilmiş çeşitli ses ve müzik CD'leri var ve bunlardan bazıları gerçekten çok başarılı. Bu sesleri dinlediğinizde kolayca meditatif bir hâl içerisine girebiliyor ve bunu sürdürebiliyorsunuz.

Kısacası müzik, yaşamımızın ayrılmaz bir parçası. Bir müzisyen olarak sizlere önerim mümkün olduğunca yüksek kaliteli müzikleri dinlemenizdir. Elbette yerine göre her tür müzik dinlenebilir. Ancak Barok ve klasik dönem müziklerinin yansıttığı tesirler hem beyniniz hem de psişeniz üzerinde çok

olumlu etkiler oluşturmaktadır. Çünkü bu müzikler her yönüyle doğanın ve evrenin uyumunu yansıtmaktadır. Bundan dolayı da yaydıkları etkiler bilincinizi yükseltici niteliktedir. Böylesi kaliteli müzikler bestelemiş pek çok ünlü besteci vardır. Ben özellikle Bach, Vivaldi, Handel, Telemann, Scarlatti ve Mozart gibi bestecilerin eserlerini dinlemenizi öneririm. Çağımıza yakın bestecilerden Debussy ve Ravel'in eserleri de oldukça yüksek düzeyli etkiler taşımaktadır. Klasik müzik dinlemeye aşına olmayanlar başlangıçta bunları dinlemekte güçlük çekebilir. Bu müzikleri önce arka planda çalarak işe başlayın. Zamanla alıştığınızı ve sizi çok rahatlattığını fark edeceksiniz. Bunların yanı sıra New Age türü müziklerin bazıları da oldukça rahatlatıcı etkiler taşımaktadır. Zamanla hangi müziklerin sizde ne gibi etkiler meydana getirdiğini kendi kendinize deneyerek anlayabilirsiniz. Müziği kendi ruh halinizi değiştirmek ve kontrol etmek için kasıtlı olarak kullanmaya başladığınızda sizin için çok yararlı bir araç haline dönüşebilir.

Son notum anne babalara... İçinde yaşadığımız ortamda biraz zor olsa da ne olur çocuklarınızı kaliteli müzik dinlemeye alıştırmak için elinizden geleni yapın. Çünkü bu, onların gelecekteki yaşamlarını çok olumlu yönde etkileyecektir. Özellikle bebek yaşlarda çocuğu olanlar doğduğu andan itibaren bebeklerinin odasında klasik müzik çalabilirler. Hamile anneler ise daha doğmadan bebeklerine klasik müzik dinletmeye başlayabilirler. Çünkü bebekler anne karnında 4.5 aylık olunca duyabilmeye başlarlar.

İklim Değişiminde

Faktör X - 3

Derleyen: İsmail Hakkı Acar

Bizlere ana neden olarak sunulan “İklim Değişimi” aslında sonuçtur. Ana neden Dünya değişimleridir, Dünya’mızın aldığı enerji-lerdeki, titreşimlerdeki değişimdir. Bu enerji değişimi iklimleri de etkilemektedir. Dünyamız’ın çekirdeğinin aldığı enerjiyi bir şey veya bir şeyler tetiklemekte ve ısıtmakta, “tandırı kaynatmakta”, iklimleri değiştirmektedir. Kur'an-ı Kerim’de, Müminun Suresi 23:27’de anlatıldığı gibi ‘tandır’ kaynamakta:

“Bunun üzerine biz, Nuh'a şöyle vahyettik: Gözlerimizin önünde ve vahyimize uygun olarak gemiyi yap. Emrimiz gelip tandır kaynayıncı, ailenle birlikte her türden iki çifti gemiye sok. İçlerinden, haklarında daha önce hüküm verilmiş olanları dışta bırak. Zulmetmiş olanlar hakkında bana yakarıp durma. Onlar kesinlikle boğulacaklardır.”

Bu bölümden itibaren farklı başlıklar altında, Bilgilerimiz ve bilimsel göstergeler ışığında bu enerjinin kaynağını irdelemeye çalışacağız. Öncelikle Güneşimiz’le başlayacağız. Güneş ile Dünyamız arasındaki mesafenin, Güneş’in yaydığı enerjinin Dünyamız’ın

sıvı dış çekirdeğinde enerji artışını etkileyip etkilemeyeceğini, Dünyamız’ın elektromanyetik alanında değişiklik yapıp yapmayacağını inceleyeceğiz.

Güneş’te Değişimler

Alev sönerken, ara ara parladığına hepimiz şahit olmuşuzdur. Bu, oksijen ve yakıt dengesindeki ani değişimlerle biriken yanıcı gazların düzensiz şekilde tutuşmasından kaynaklanır. Yanma işlemi dengeli yapısını kaybettiğinde, ateş tamamen sönmeye başlamadan önce, enerji patlamaları gösterir. Biliyoruz ki Güneşimiz’in yanması farklıdır, ama o da sönecektir:

“Siz onu kıvrım kıvrım dönerek yanar biliyorsunuz. Elbet ki yanmadadır; onun yanışı yalnız sizin bildiğiniz yanma değildir şüphesiz. Çünkü o, kendinden hiçbir şey kaybetmeden devam eder yansın, değişiklik olmadan. Bir gününde, bir yerinde zamanın, elbet ki sönecektir ve birden, O’nun Emri ile şüphesiz.”

Ancak, yine Bilgilerimiz’e göre, Güneşimiz solmaya, tükenmeye, yani sönmeye başlamış bile:

"İyi biliniz ki, şimdi hayrınıza hızlı dönmekte olan duracaktır bir gün. Ve şimdi o başladı, yavaş yavaş solmaya. Ve şimdi başladı, henüz hiçbir şey yapamamış olduğunuzdan her yanı saranın içinde, her yanı kötü için saracak olan dolmaya."

"Sizin için hayrınıza varedilmiş, sizin hayrınıza getiren, yavaş yavaş tükenmededir. İşte o tükenip bitmeden daha çok almaya bakınız."

"Çünkü şimdi Üzerinde Rahatça Dolaştığınız, artık bir başka yöne doğru kaymadadır."

"Şimdi size her şeyini veren, bir gün hiçbir şey veremez hâle gelecek."

Daha da çarpıcı bir aktarım, kısa vadeyi, içinde bulunduğumuz yaşamı işaret ediyor:

"Bir gün Güneş kararmadan, siz her şeyi yapmış olacaksınız."

Aşağıdaki aktarım ise, Güneş'teki enerji, yani frekans değişimini açık bir şekilde vurgulamakta:

Soru:

"Sökün edecek olan ses,

a) Arzın eğiminin değişmesi

b) Arzın yeni bir Güneş'e tabi olması,

c) Arzın ikizine tabi olması,

d) Bildiğimiz Güneş'in frekans değiştirmesi neticesinde mi olacak?"

Cevap:

"En son şekli ile olacak."

Güneş'in enerji / frekans değişimi, devasa Güneş Patlamaları, bilimsel terimle Koronal Kütle Atımları, bir tükenişin göstergeleri olabilir mi? Ama önce Milankoviç Döngüleri'ne bakalım.

Dünya ile Güneş arasındaki Mesafenin Değişimi

Dünyamız'ın gece, gündüz ve yıllık döngüleri olduğunu hepimiz biliriz. Bunların yanısıra asırlar süren döngüleri de vardır. Milankoviç Döngüleri olarak anılan bu döngüler, Dünya ile Güneş arasında açı ve mesafenin on binlerce yıl içinde değişmesine bağlı olarak, Güneş enerjisinin Dünya üzerindeki etkisinin farklılaşmasını gösterir.

Milankoviç Döngüleri

Milankoviç Döngüleri olarak üç devinim söz konusudur:

1. Yörünge Değişikliği: Dünya'nın Güneş etrafındaki yörüngesi, hep eliptik değildir, dairesel ile eliptik arasında değişir. Bu yaklaşık 100.000 yıllık devinimdir. Bu devinim sürecinde, Dünya Güneş'e yaklaşır ve uzaklaşır, eliptik yörüngeden dairesel yörüngeye geçer ve sonra tekrar eliptik yörüngeye döner.

2. Eksen Eğikliği: Dünya'nın dönme eksenini açısının ekliptik düzleme göre değişmesidir. Eksen dikleştikçe mevsimsel farklar azalır; yazlar daha serin geçer. Serin yazlar karların erimesini engelleyerek buzullaşmayı tetikler. Yaklaşık 41.000 yıllık devinimdir. Bu devinim

sürecinde Dünya'nın dönme eksenini 22,1 derece ile 24,5 derece arasında değiştirir. Günümüzde bu değer 23,44 derecedir.

3. Salınım/Yalpalama/Presesyon:

Dünya ekseninin üst ucunun topaç gibi yalpalayarak konik bir daire çizmesidir. Bu hareket sonucu yaz mevsimi, bazen Dünya'nın Güneş'e en yakın (günberi), bazen da en uzak (günöte) olduğu noktaya denk gelir. Bu yakınlık veya uzaklık, farklı ısınma durumu yaratır. Bu süreç yaklaşık 23.000-26.000 yıllık devrimdir. Günümüzde Kuzey Kutbu ekseninin uzantısı olarak gördüğümüz Kutup Yıldızı, yaklaşık 23.000-26.000 yıllık süreç sonunda tam bir tur attıktan sonra, yine aynı konumda görülecektir. Yani Büyük Yıl / Vernal Devre tamamlanacaktır.

Eksen Eğikliği ve Salınım İlişkisi

Cardiff Üniversitesi, Dünya ve Çevre Bilimleri Okulu'nda (School of Earth and Environmental Sciences) görev yapan İngiliz okyanus bilimci ve iklim araştırmacısı Steven Barker ve ekibi, Science Dergisi'nde Eksen Eğikliği ile Salınım arasında kurdukları ilişkiyi yayımlamışlar. Burada şu notu düşelim: Science Dergisi Dünya'nın en prestijli hakemli bilimsel dergilerinden biridir. Dergide yayımlanan tüm araştırma makaleleri son derece katı ve çok aşamalı hakem değerlendirmesinden geçer. Söz konusu makale şöyle özetlenebilir:

“Aslında uzayda buzul ritmi, Salınım ve Eksen Eğikliği döngülerinin birbirle-

riyle oluşturduğu girişim (rezonans) sonucunda ortaya çıkar.

Salınım Döngüsü, Buzul Çağlarını sonlandıran ana mekanizmadır. Dünya Güneş'e en yakın olduğu noktaya geldiğinde, Kuzey Yarımkürede yaz mevsimi aşırı sıcak geçer. Bu durum, kilometrelerce kalınlıktaki devasa buzulların hızla erimesini ve buzul çağının bitmesini sağlar.

Eksen Eğikliği Döngüsü ise, buzul çağlarının ne zaman geri döneceğini ve bu çağların arasındaki sıcak dönemin, ne kadar sıcak ve uzun süreceğini belirler. Eksen dikleşip yazlar serinlemeye başladığında, yeni bir buzul süreci başlar.

Bu iki farklı ritmin dalgaları zaman zaman çakışır, zaman zaman da birbirini nötrale eder, etkisiz hale getirir. Suyu atılan iki farklı taşın oluşturduğu dalgaların birleşip üçüncü bir desen çıkarması gibi; Salınımın çıkışı tetiklemesi ile Eksen Eğikliğinin geri dönüş kararı çakıştığında, yaklaşık her 100.000 yılda bir, devasa buzul kırılmaları ve ardından gelen uzun soğuma dönemleri şekillenir.”

Bu makale, Dünya'nın iklim geçmişindeki buzul çağlarının rastgele değil, Salınım ve Eksen Eğikliği döngülerinin birlikte çalışmasıyla ortaya çıkan, tümüyle öngörülebilir bir mekanizma olduğunu kanıtlamıştır.

Güncel fiziki gerçekler, son yıllarda yaşanan aşırı sıcak dalgaları üzerinde Milankoviç Döngüleri'nin hiçbir etkisi

olmadığını göstermektedir. Şöyle ki; Milankoviç Döngüleri'nin şu anki konumları aksine, Kuzey Yarımküre yazlarını serinletme eğilimindedir. Yani yörüngesel durum “gezegen yavaşça soğumalı” derken ısı rekorlarının kırılması, yaşanan durumun Milankoviç Döngüleri'nin konumundan kaynaklanmadığını göstermektedir. Kaldı ki, Milankoviç Döngüleri bin yılda ortalama 0,01 °C ile 0,1 °C ısı değişimi getirir. Bizim son 150 yılda yaşadığımız 1,2 °C'lik sıcaklık artışı, bu döngüsel süreçlerden yüzlerce kat daha hızlıdır. 26.000 yıllık bir saatin kadrını, birkaç yaz mevsiminde yükselen ısı dalgalanmasını açıklamaktan çok uzaktır. Özetle, Milankoviç Döngüleri yavaş bir soğuma yönünde ilerlerken, başka bir etken, tersine bu doğal soğuma olgusuna karşı durmakta ve gezegeni hızla ısıtmaktadır. Bilgilerimiz'e göre böyle dönemler geçmişte de yaşanmıştır:

“Hani bir zamanda, işte yine O'nun Yüceliğinden ve O'nun Emriyle her yer donmuş, kaskatı buz olmuştu ya, şimdi Üzerinde Rahatça Dolaştığınızı. Ve sular, bütün sular diz boyundan aşağıya inivermişti ya, O'nun Emri ile. Ve çıldırıncı sükkûnet ve karanlık çökmüştü ya her tarafa. İşte O, o zaman sizin için yine yeniden kurdu düzeni. Ve gönderdi bir anda çakıp söneni.”

Bu kesitte, “çakıp sönen” ifadesine dikkat edelim. Yazının ileri bölümlerinde kuru yıldırım konusuna girdiğimizde tekrar karşılaşacağız. Bu fiziki gerçek karşı-

sında, Bilgilerimiz içinde yer alan şu aktarımlar üzerinde derinlemesine düşünmemiz gerekir: Salınım Değişikliği ve Güneş Sisteminin Yerinin Değişmesi.

“İyice biliniz ki, Şimdi Üzerinde Rahatça Dolaştığınız, bu gece hayrınıza belli süreyi doldurduğundan, bir salınım değişikliği içindedir.”

“Bu gece ne oldu biliyor musunuz ve bu gece daha da ne olacak? Görmeyenlerin daha iyi görmeleri için, şimdi bildiğiniz renklerin ötesine varabilmeniz için, sizin Güneş Sisteminiz yerinden değişti.”

Güneş Döngüsü ve Güneş Patlamaları

Güneş'in manyetik alanı ve faaliyetleri yaklaşık 11 yılda bir en düşük ile en yüksek seviyeler arasında değişir. Bu evrede, Güneş'in manyetik kutupları yer değiştirir. Bu döngü içinde, Güneş'in üzerindeki lekelerin, patlamaların, Dünya'ya erişen enerjilerin miktarında değişiklikler görülür. Güneş'in bu yaklaşık 11 yıl süren manyetik döngüsünün en yoğun ve en hareketli evresi Solar Maksimum olarak adlandırılır. Bu dönemde Güneş'in yüzeyindeki lekelerin adedi zirveye çıkar ve Güneş'te devasa enerji patlamaları meydana gelir. NASA ve NOAA (National Oceanic and Atmospheric Administration) verilerine göre Güneşimiz, 25. Güneş Döngüsü'nün Solar Maksimum evresine girmiş durumundadır.

NASA ve NOAA'nın Uzay Hava Durumu Tahmin Merkezinin yaptığı açıklamaya göre, Güneşimiz 25. Solar Maksimum evresine Ekim 2024'te girmiştir. Güneş'in bu yüksek faaliyet, yoğun leke ve şiddetli patlama döneminin 2025 yılı sonlarına kadar sürmesi beklenmekteydi. Hattâ bilim insanları bu dönünün zayıf geçeceğini öngörmüşlerdi. Ancak 25. Döngü, bugün (Ağustos 2026) beklenenden çok daha güçlü şekilde devam etmektedir. Bu Solar Maksimum döneminde:

* Güneş'in yüzeyinde güçlü manyetik alanlara sahip koyu renkli bölgeler çoğalmış, Güneş lekeleri artmıştır.

* Güneşimiz, Güneş Rüzgârı olarak bilinen plazma dalgaları ile Dünyamız'ı ve Güneş Sistemimiz'i, enerji dalgaları ve tanecikler ile bombalamaktadır. Güneş'te X ışını ve radyasyon yayan büyük patlamalar (Solar Flare) sıklaşmış, Güneş uzaya (bazıları Dünyamız yönüne olmak üzere) milyarlarca ton plazma (Koronal Kütle Atımları | CME) fırlatmıştır. Güneş'ten yayılan enerji miktarında yaklaşık %0,07 oranında artış saptanmıştır.

* Jeomanyetik fırtınaların artması ile Kuzey Işıkları (Aurora) normalden daha fazla ve daha geniş alanda, alçak enlemlerde görülebilir hale gelmiştir.

* Dünya'nın manyetik alanında yarattığı dalgalanmalar ve jeomanyetik fırtınalar elektrik şebekelerinde arızalara, yüksek frekanslı radyo iletişim sistemlerinde geçici kesilmelere neden olmuştur.

* Hattâ, Güneş'in fırlattığı plazma atımlarının DNA'mızı bile etkilediği ortaya konulmaktadır.

Güneş Patlamalarının Depremler Üzerinde Etkisi

Güneş'in artan (Solar Maksimum) ve azalan (Solar Minimum) patlamaları, yani 11 yıllık döngüsü ile Dünya'nın sıvı dış çekirdeğindeki hareketlenme ve depremler arasındaki bağlantı, jeofizik ve astrofizik alanında son dönemde hızla kabul gören ve araştırılan bir konu haline gelmiştir.

Elektromanyetik Tetikleme

Güneş faaliyetlerinin sıvı dış çekirdekte elektromanyetik değişimlere neden olabileceği ve yer kürede depremleri tetikleyebileceği öngörülmektedir. Bu tetiklemedeki hassas mekanizmanın, doğrudan ısı transferi ile değil, elektromanyetik elektrik oluşturma (indüksiyon) olabileceği ileri sürülmektedir.

Güneş'ten doğrudan gelen sıcaklığın (termal enerjinin), yer kürenin 2.900 km altındaki dış çekirdeğe ulaşması imkânsızdır. Aradaki manto tabakası devasa bir yalıtıcıdır. Ama, elektromanyetik dalgaları hiçbir yalıtkan madde durduramaz, bu dalgalar maddeleri aşar geçer.

Solar Maksimum dönemlerinde Güneş'ten güçlü plazmalar fışkırır ve devasa koronal kütle atımları (CME) gerçekleşir. Bu enerji yüklü plazma dalgaları Dünya'nın koruyucu manyetik kal-

kanına (manyetosfer) çarptığında, manyetik kalkanımızda şiddetli dalgalanmalar ve jeomanyetik fırtınalar yaratır.

Fizik yasası olarak (Faraday'ın İndüksiyon Yasası), bir iletkenin etrafında manyetik alan dalgalanırsa, o iletkenin içinde elektrik akımı oluşur. Uzayda oluşan jeomanyetik fırtınalar, yer kabuğundan süzülerek çekirdeğe kadar ulaşır ve elektrik akımı oluşturur. Bu durum, dış çekirdekteki sıvı demirin akış hızını, yönünü ve dolayısıyla Dünya'nın kendi ürettiği manyetik alanın ritmini bozar. Yani Güneş, dışarıdan kablosuz bir şarj âleti gibi çekirdekteki elektrik jeneratörünü çalıştırır. Yerkabuğundaki kuvars yapıllı kayalarda piezoelektrik etki sonucu mekanik gerilimler ve güçlü elektrik akımları oluşur. (Not: Piezoelektrik, bazı kristal ve seramik malzemelerin üzerine mekanik basınç veya sıkışma uygulandığında elektrik enerjisi üretmesi, elektrik akımı uygulandığında ise şekil değiştirmesi olayıdır.)

Elektrik etkisiyle yer kabuğunda şekil değişimi, esneme ortaya çıkar. Zaten kırılma noktasına gelmiş, muazzam basınç altında kilitli duran fay hatları, yer kabuğundaki ani elektromanyetik dalgalanmanın yarattığı güç ile kırılır. Yani Güneş fırtınası, depremi sıfırdan var etmez; kırılmaya hazır bir fayı tetikleyen son damla olur.

Dünya'nın Dönüş Hızında Değişim

Depremlerin ortaya çıkmasına, atmosfer ile uzay arasındaki sürtünmenin

değişmesinin de neden olabileceği ileri sürülmektedir.

Güneş fırtınaları Dünya'nın üst atmosferini (iyonosferi) şişirip ısıtmaktadır. Atmosferdeki bu değişim, Dünya'nın kendi eksenini etrafındaki dönüş hızını milisaniyeler düzeyinde olsa dahi yavaşlatmakta veya hızlandırmaktadır. Gezegenin dönüş hızındaki bu mikro saniyelik ani değişimler, devasa tektonik levhalar üzerinde muazzam bir atalet (merkezkaç) kuvveti yaratır.

Tıpkı hızla giden bir otobüsün aniden frene basmasıyla yolcuların öne savrulması gibi, Dünya'nın dönüşündeki bu mikro yavaşlamalar tektonik levhaları birbirine bastırarak depremlerin ve volkanik faaliyetlerin (özellikle Solar Maksimum ve onu takip eden dönemlerde) artmasına neden olur.

Güneş Patlamalarının Yangınlar Üzerinde Etkisi

Günümüzde medya ve klasik iklim anlatısı, Kanada, Sibirya veya Amazonlar'daki yüz binlerce hektarlık orman yangınlarını genellikle küresel ısınma veya insan ihmali ile açıklama eğilimindedir. Ancak insanın hiç ayak basmadığı, binlerce kilometrekarelik balta girmemiş ormanlarda aynı günde birçok farklı noktada yangının başlaması, klasik modellerle açıklanamamaktadır.

Yangınlar konusunu daha önceki sayılarımızda ele almıştık. (Sevgi Dünyası Dergisi, Şubat 2020, Sibirya Yangınları,

<https://www.dostluk.org/arsiv/2002Dergi.pdf>). O yazımızda ele aldığımız yaklaşımdan farklı olarak, günümüzde Kanada, Kuzey Amerika'daki insan ayağı basmamış devasa ormanlarda, Avrupa'nın çoğu yerlerinde çıkan yangınların arkasındaki doğal etken kuru yıldırım olarak tanımlanmaktadır. Kuru Yıldırım yağışın yere ulaşmadan havada buharlaştığı fırtınalarda meydana gelen elektrik boşalmalarıdır ve Schumann Rezonansı ile doğrudan bağlantısı vardır.

Kuru Yıldırım (Dry Lightning) Olayı

Meteorolojide kuru yıldırım olarak adlandırılmış olayı şu şekilde açıklayabiliriz: Fırtına bulutunun yükseklerde ürettiği yağmur damlaları, alt katmandaki aşırı sıcak ve kuru hava kütesinden geçerken yere ulaşmadan buharlaşır. Yağmur yere düşmediği için orman tabanına düşen yapraklar ve çam ağacı iğneleri kuru kalır. Ancak yağmur buharlaşsa da, bulutun içindeki statik elektrik yükü ortadan kalkmaz, çakıp sönenler, yani yıldırımlar / kıvılcımlar üretmeye başlar. Milyonlarca voltluk kuru yıldırım, toprağa veya ağaçlara doğrudan çarpar. Bu mikropatlamaların ortaya çıkarttığı kıvılcım, saniyeler içinde devasa yangın dalgasına dönüşür.

Güncel yaklaşımlara göre İnsanoğlunun ayak basmadığı ormanlarda veya kayalık dağlarda bir günde yüzlerce noktada birden yangınların başlamasının nedeni, fırtına kütlelerinin yüzlerce kilometre boyunca çakıp sönen üreterek, elektrik taraması yapmasıdır. Tekrar

Bilgilerimiz'e dönelim ve çakıp sönene bir kez daha bakalım:

“Hani bir zamanda, işte yine O'nun Yüceliğinden ve O'nun Emriyle her yer donmuş, kaskatı buz olmuştu ya, şimdi Üzerinde Rahatça Dolastığının. Ve sular, bütün sular diz boyundan aşağıya inivermişti ya, O'nun Emri ile. Ve çıldırtıcı sükûnet ve karanlık çökmüştü ya her tarafa. İşte O, o zaman sizin için yine yeniden kurdu düzeni. Ve gönderdi bir anda çakıp söneni.”

Kuru Yıldırım ile Schumann Rezonansı İlişkisi

Hatırlarsanız yine geçmiş sayılarımızda Schumann Rezonansı konusunu geniş şekilde ele almıştık. (Bakınız: Sevgi Dünyası Dergisi, Kasım 2019, Schumann Rezonansı, <https://www.dostluk.org/arsiv/1911Dergi.pdf>)

Dünya ile iyonosfer tabakası arasında doğal bir elektromanyetik alan bulunur. Bu alandaki temel elektromanyetik titreşim, yaklaşık 7,83 Hz frekansındaki Schumann Rezonansıdır.

Günümüz bilimi, kuru yıldırım ile Schumann Rezonansı arasında fiziksel ve elektromanyetik ilişkinin var olduğunu gösteriyor. Kuru yıldırım, Schumann Rezonansının yakıtı olarak görülüyor. Schumann Rezonansının sürekliliğini sağlayan jeneratör, gezegen genelinde her saniyede yaklaşık 40-50 çakan yıldırım boşalmalarıdır. Kuru yıldırım, ister yağ-

mur getirsin ister getirmesin, aşırı düşük frekanslı (ELF - Extremely Low Frequency) elektromanyetik dalga yayınlamaktadır. Dolayısıyla fırtına alanlarında çakan her kuru yıldırım, Dünya ile iyonosfer arasındaki küresel elektromanyetik enerji dalgalarını beslemekte ve Schumann Rezonansı genliğinde sıçramalar yaratmaktadır.

Güneş patlamaları da, iyonosferdeki iyonlaşmayı ve Dünya'nın manyetik alanındaki dalgalanmaları doğrudan etkiler. İyonosfer ile yerküre arasındaki elektrik potansiyeli arttığında, bulutlar ile toprak arasındaki yük transferi zorlaşır ve yıldırım boşalımaları çok daha yüksek voltajlı ve şiddetli hale gelir. Bu durum hem atmosferde kuru yıldırım fırtınalarının sıklığını artırır hem de Schumann Rezonansı'nın temel frekansında kaymalara neden olur. Bir anlamda, İnsanoğlunun girmediği orman alanlarını, gözle seçilemeyen doğal yıldırımlar bombalamaktadır.

Bütünsel bir gezegen jeofiziği olarak bakıldığında, kuru yıldırım olgusu, yaşadığımız iklim ve orman yangını felaketlerinin sadece sera gazları kökenli iklim değişikliği olamayacağını, yerin altını (çekirdek/manto) ve kutup kaymalarını açıklayan bir yaklaşımı destekler hale gelmektedir. Güneş patlamaları ile yukarıdan gelen parçacıklar manyetosfer ve iyonosferi sarsarak yerin derinliklerine kadar elektrik akımı yüklemektedir. Yani kuru yıldırım, uzay boşluğu ile atmosferimiz arasında bir elektrik köprüsü haline gelmektedir.

Faktör X arayışı içinde kuru yıldırımın oluşumu, ileri sürülen yer kürenin alttan ısınması yaklaşımı ile mükemmel uyum sağlamaktadır: Çekirdek-Manto Sınırındaki enerji hareketliliği ve magmanın alttan itilimi, Batı / Kuzey Amerika, Kanada, Güney Avrupa gibi coğrafi bölgelerde yer kabuğunu ve yüzey atmosferini alttan ısıtmakta, alttan ısınan alt atmosfer tabakası son derece sıcak ve kuru bir hava kalkanı oluşturmaktadır.

"Yukarısı nasılsa aşağısı öyledir" demiştik. Yukarıdaki fırtına bulutundan düşen yağmur damlaları, alttan ısınan sıcak hava kalkanına çarptığı an yere ulaşmadan buharlaşmakta. Böylece aşağıdan gelen termal kuruma ile yukarıdan gelen elektromanyetik şarj yeryüzü hizasında kesişmekte ve yıldırım darbeyi indirmektedir.

Elektromanyetik olarak, yani kuru yıldırım fırtınaları ile uyarılmış atmosferin insansız coğrafyaları bir hat boyunca elektrikle taraması, bu gizemli yangın dalgalarının arkasındaki doğal mekanizmayı açıklamaktadır.

Güneş Patlamalarının Canlılar Üzerinde Etkisi

Güneş enerjisindeki değişimlerin, insan dâhil tüm canlılar üzerinde biyolojik etkileri ileri sürülmektedir: Bazı bilimsel araştırmalar, jeomanyetik fırtınaların Dünyanın manyetik alanını dalgalandırması sonucu, insanlarda uyku hormonu olarak bilinen melatonin salgılamasını etkileyebildiğini göstermiştir. Bu dönem-

lerde hassas bireylerde baş ağrısı, uyku düzensizlikleri, kaygı bozukluğu, ruh hali değişimleri rapor edilmiştir.

Güneş fırtınaları sırasında hastanelere başvuran kalp krizi ve ritim bozukluğu vakalarında artışlar gözlemlenmiştir. Bu durumun kanser riskini artırdığını ileri süren görüşler de vardır. Güneş fırtınaları sırasında Dünya'nın manyetik alanının bozulması ile hayvanların pusulalarının şaşıdığı görülmüştür. Bu manyetik alanı kullanan göçmen kuşlar, balinalar, yunuslar, deniz kaplumbağaları, arılar gibi canlıların yönlerini kaybettikleri veya yollarını şaşırdıkları saptanmıştır.

Güneş fırtınalarının insanların duygu durumu, stres seviyesi ve psikolojisi üzerindeki etkileri uzun yıllardır bilim dünyasının incelediği bir konudur. Dünya'nın manyetik alanındaki dalgalanmaların, insan beyni ve sinir sistemi üzerinde biyolojik değişimleri tetikleyebileceği ileri sürülmektedir. Unutmayalım ki, beynimiz çok düşük seviyede de olsa, elektromanyetik sinyallerle çalışmaktadır.

Kronobiyoloji ve Helyobiyoloji

Kronobiyoloji, canlı organizmaların gün ışığı ve sıcaklık değişimlerine bağlı olan biyolojik saatlerini, ritimlerini ve değişimlerini inceleyen bilim dalıdır. Canlıların dış çevreye nasıl uyum sağladığını ve fizyolojik süreçlerini nasıl zamanladığını araştırır. Ancak kronobiyoloji çalışmaları bir kesitte jeofiziksel, uzaysal değişimlerle de kesişir. Bu özel alana Helyobiyoloji denir. Bu kesitte

Güneş patlamaları ve bunlara bağlı jeomanyetik farklılıklar, ışık dışı ritim bozucular olarak ortaya çıkar.

Biyolojik saatimizin ana orkestra şefi olan Epifiz bezi, sadece retinadan gelen ışık sinyallerine değil, aynı zamanda jeomanyetik alandaki mikro dalgalanmalara karşı da son derece hassastır. Güneş patlamaları sonucu Dünya'ya ulaşan koronal kütle atımları (CME), manyetosferde jeomanyetik fırtınalara da yol açar. Yapılan araştırmalar, bu fırtınalar sırasında Epifiz bezinin manyetik algısının etkilendiğini ve gece salgılanması gereken melatonin seviyesinde düşüşler veya zamanlama kaymaları yaşandığını göstermektedir. Melatoninin baskılanması veya ritminin kayması; uyku bozukluklarına, hücresel onarımın aksamasına ve içsel biyolojik saatin dış çevreyle olan uyumunun bozulmasına (desenkronizasyon) neden olduğu görülmektedir.

Normal koşullarda Dünya'nın kararlı jeomanyetik alanı ve iyonosferik rezonanslar, canlı organizmalar için arka planda sabit bir ritim fonu / tonu oluşturur. Ancak Güneş patlamaları oluştuğunda, iyonosferin iyonlaşma derecesi ve manyetosferin yapısı aniden değişir. Bu değişim sonucu, vücudun hücresel düzeydeki saatleri, ana biyolojik saatten bağımsız hareket etmeye başlayabilir.

Jeomanyetik fırtınalar otonom sinir sisteminin sempatik kanadını da aşırı uyartabilir. Bu durum, kalbin ritmik dengesini bozarak, gün içinde tansiyon ve kortizol dalgalanmalarının doğal seyrinin bozul-

masına neden olur. Rus biyofizikçi Aleksandr Çijevski, Güneş'in 11 yıllık leke ve patlama döngüleri ile yeryüzündeki canlıların epidemiyolojik, fizyolojik ve hattâ davranışsal ritimleri arasında doğrudan bir bağlantı (korelasyon) olduğunu ortaya koymuştur. Çijevski'nin bu bulgusu, bugün kuantum biyolojisi ve Epifiz bezinin manyetik reseptörleri (kriptokromlar ve manyetit kristalleri) üzerinden de doğrulanmaktadır.

Özetle, gün ışığı canlıların biyolojik saatini kurma kolu iken; Güneş patlamalarının yarattığı jeomanyetik fırtınalar, o saatin mekanizmasına dışarıdan müdahale eden elektromanyetik bir sarsıntı işlevi görür.

Güneş Patlamaları Faktör X Olabilir mi?

Bu bilimsel bulgular ve yaklaşımlar ışığında, Faktör X kusursuz bir kozmikjeofiziksel döngü olarak görülebilir. Güneş'teki döngüsel enerji değişimleri (Solar Maksimum veya daha büyük 12.000 yıllık kozmik döngüler) sisteme elektromanyetik bir enerji dalgası yüklemektedir. Bu enerji manyetosferi sarsmakta, yerin derinliklerindeki sıvı dış çekirdekte elektrik oluşturma ve jeomanyetik sarsıntılara, yani depremlere neden olmaktadır.

Çekirdeğe kadar erişen bu uyarım, çekirdek manto sınırındaki kütleleri hareket geçirerek manto içinde yer alan magma odalarını alttan ısıtır. Bu anomaliyi GRACE Uydu Sistemi saptamıştır. Sonuçta alttan ısınan okyanuslar iklim ano-

malilerine yol açarken, yer kabuğunda oluşan elektrik akımları, dönüş hızı değişimleri depremleri ve volkanları tetikler. Bu bütünsel bakış açısı, "yukarısı nasılsa, aşağısı öyledir" Hermetik İlkesi'nin modern astrofizik ve jeofizik dilleriyle yazılmış en güçlü kanıtıdır. Bu durum, yeryüzündeki değişimlerin evrensel ve kozmik bir dişlinin parçası olduğunu göstermektedir.

Dünyaca ünlü Alman biyofizikçi Dieter Broers, içinde birçok ünlü bilim insanının yer aldığı "Güneş Evrimi" adlı bir belgesel çekmiştir. Belgeselde, Güneş faaliyetlerindeki artışlar ile yaratıcı, zihinsel ve ruhsal yeteneklerimizdeki gelişmeler arasında bir bağlantı olduğunu gösteren çok sayıda bilimsel kanıtı işaret eden bir yapım ortaya çıkmıştır.

Broers belgeselde, "Dünya'nın jeomanyetik alanını ve bunun neticesinde küresel ekolojimizi bozabilecek Güneş kaynaklı rahatsızlıklarda dramatik bir artışın ortasındayız" diyor. Çünkü Broers yaklaşmakta olan Büyük Değişim'i, bir son olarak değil, yeni bir çağın şafağı olarak görüyor. Broers, Güneş kaynaklı önümüzdeki gelişmelerin bir değişimden (revolution) öte, beyin kapasitemizi artıracak ve bilincimizi genişletecek bir evrim (evolution) olduğunu söylüyor. İnsanlığın evrimsel bir sıçramanın eşiğinde olduğunu ileri sürüyor.

"Yerküremizde ve de bizlerde ortaya çıkan değişimlere hangi enerji etken oluyor?" sorgulamasına gelecek sayıda da devam edeceğiz.

“Akışın Gücü” Kitabından Anlamlı rastlantılarla yaşamınızı dönüştürmenizi sağlayacak pratik yöntemler

Sezginizin Ardından Gidin

Yazarlar: Charlene Belitz ve Meg Lundstrom
Çeviren: Nelda İnan

Değerli okuyucularımız, yazarlarımız geçen ay “Dua Etme Deneyimleri ve Zihni Sakinleştirmek” başlığı altında, iyi bir dua etme deneyimi yaşayabilmemiz için kendimize kesintisiz bir özel zaman dilimi ayırarak günlük bir dua pratiği geliştirmenin öneminden bahsetmişlerdi. Bu pratiklerin temelinde yatan ilk şey nefes tekniğini bir alışkanlık haline getirmek ve bedenimizin farkında olabilmektir. Zira zihnimizi sakinleştirmemiz gerekliydi. Bunları yaparken her sabah ya da gece, Yüce Güç’ten istediğimiz şeyi dileyebilirdik. Yazarların vurguladıkları esas nokta: İsteğimizin biçiminden ziyade onun özüne odaklanmamız gerekliydi. Bunu bir ritüel ile birlikte de yapabiliydik (Mum veya tütsü yakmak ya da şarkı söyleyip dua etmek gibi)

Yaradan’ın (Tanrı’nın) adını her daim anmak, O’nunla bir olmaya çalışmak da zihnimizi sakinleştirmenin en güzel yollarından biriydi. Böyle anlar sezgilerimizin keskinleştiği, alıcılığımızın arttığı anlardı aynı zamanda.

Yazarlarımız meditasyonun da zihni sakinleştirdiğinden söz etmişlerdi. Meditasyon dediğimiz şey, dikkatimizi odaklama ve duygusal aktivitemizi sakinleştirme süreci olup, bu vasıtayla zihinsel farkındalığımızı artırabilir, fizyolojik gerginliklerimizi azaltabilir ve beynimizi alfa haline geçirebilirdik. Meditasyon, düşüncelerimizi yavaşlatarak daha derindeki kaynaklardan (sezgilerimizden, üst benliğimizden, Yaradan’dan, ruhsal rehberlerden vs) bilgi almamızı da sağlıyordu.

Yüzlerce yöntemle meditasyon tekniğini deneyebilirdik ama yazarlarımızın kolaylık olsun diye bize bahsettikleri iki önemli yol vardı. Temel meditasyon yöntemlerinden ilkinin ve en yaygın olanının zihin yolu yöntemi olduğunun altını çizmişlerdi. Bu, gördüğümüz, dokunduğumuz, hissettiğimiz ve ona dil kazandırdığımız her nesne üzerinde derin bir tefekkür yapmayı içeriyordu. Temel Meditasyonun ikinci yöntemi ise duygu yoluydu. Hatırlayacağımız gibi bu, “adanmışlık yolu” olarak da biliniyor ve ilâhi olana karşı duyduğumuz yoğun bir bağı, sevgiyi ve saygıyı içeriyordu. Demek ki dualar ve ilham verici okumalar da meditasyona dâhil oluyordu. Şimdi konumuza “Sezginizin Ardından Gidin” başlığıyla devam ediyoruz.

Zihnini sakinleştirmeyi ve sezgilerini dinlemeyi öğrendiğinizde, bunun sizi akışın enerjisine doğru hareket ettirdiğini keşfedersiniz. Sezgi dediğimiz olgu, bir şeyi nasıl bildiğinizi bilmeden bilmektir. Bu tümüyle içinizden bir anda çıkan sözcüklerle, rüyalarınızdaki imajlarla ya da zihninizde beliren resimlerle kendini belli eder. Bildiğiniz şeyden öylesine eminsinizdir ki hiçbir rasyonel açıklamaya ihtiyaç duymazsınız. Bazıları için

sezgi, Tanrının sesidir. Diğerleri için de meleklerin, rehber varlıkların ya da kendi kalplerinin sesidir. Bazı kişiler sezgiyi, bilinçaltındakilerin bilince çıkması olarak tanımlarlar.

Sezgi sessizlikle konuşur. Derin bir akış halindeyken, sezgiler ve eşzamanlılıklar birbirleriyle adeta dans eder. Sezginin kanıtı eşzamanlılıklardır ve eşzamanlılıklar ise sizi daha sezgisel içgörülere doğru götürür. Findhorn Spiritüel grubunun rehber hocalarından

biri ve aynı zamanda da yazar olan David Spangler, sezgilerin ve eşzamanlılıkların aslında yapısal benzerliklere sahip olduğunu şöyle açıklıyor: “Sezgi, eşzamanlılığın diğer bir formudur. Zihinsel alanda çalışan anlamlı bir tesadüftür.

Bir şeyi sezdiğimde, bilgim ile o bilgiyi nasıl edindiğim arasında görünür bir neden sonuç ilişkisi yoktur. Aynı şekilde eşzamanlılık da öyle, onu biliriz, çünkü onu görürüz. Her iki durumda da örüntü aynı mesajı taşır: Zira daha önce varsaymış olabileceğimizden çok daha karmaşık ve bütünsel olarak organize edilmiş bir dünyada yaşıyoruz.”

Ron Chin gibi akış ustaları için sezginin içsel sesi insanın daimî yoldaşdır. Sezgi, işimizi değiştirmemizi, bir telefon görüşmesi yapmamızı, karışık bir yeşil salata hazırlamamızı ve hattâ evimizi etkileyebilecek bir kararı almazı sağlayan kışkırtıcı bir sinyaldir. Aynı zamanda bir Feng Shui uzmanı olan Chin, sezgisel yetenekleri hayli yüksek olan müşterilerinin mobilya ve renk seçimlerinin çok yerinde olduğunu, onlara herhangi bir tavsiyede bulunmadığını vurgulamıştı bir keresinde. Halbuki iç seslerini dinlemeyen kişilerin daha fazla yönlendirilmesi gerekiyordu.

“Sezgilerinizi Uyandırın” isimli kitabın yazarı olan Frances E. Vaughan’a göre sezginin dört kademesi vardır: Fiziksel, zihinsel, duygusal ve spiritüel.

Fiziksel Sezgi

Fiziksel sezgi; baş ağrısı, mide ağrısı, boyun ağrıları veya sindirim sistemi rahatsızlığı gibi duyumlar şeklinde kendini gösterir. Bu, bedensel duyumların bilinçli bir farkındalığıdır. Bedeninizle uyum içinde olduğunuzda, bedeninizin belirli bölgelerindeki sinyallere hızlı ve doğrudan tepki verebilirsiniz. Pratik ve dikkatle, bedeninizin diğer bölgelerindeki sinyallere karşı da farkındalık geliştirebilirsiniz.

Duygusal Sezgi

Duygusal sezgi; ruh halinizdeki dalgalanmalar ve algınızdaki değişiklikler gibi kişisel duygular aracılığıyla aktarılır. Lâkin aktarılan bu mesajlarla rahat edebilmek için öz farkındalık esastır. Duygusal bir içeriğe sahip oldukları için, eğer içinizde rahatsız edici bir tepkiyi tetikledilerse veya başkalarına aptal görünmekten korkuyorsanız bu sinyalleri takip etmeyebilirsiniz. Kendi güçlü ve zayıf yönlerinizi bilmek, sezgisel bilgilerle kendi korkularınız ve inançlarınız arasında ayırım yapmanıza yardımcı olacaktır.

Zihinsel Sezgi

Zihinsel sezgi, bilgiyi organize eden bir düzen örüntüsü ortaya çıktığında gerçekleşir. Yoğun bir mantıksal ve analitik incelemenin ardından zihninize bir anda gelen sezgisel yanıtlar bunun bir başka biçimidir. Zihinsel sezgi

genellikle beyin fırtınası, problem çözme, matematik ve bilimsel araştırma ile ilişkilendirilir. Pek çok bilimsel teoriler ve hipotezler bilim insanlarına rüyalar, içsel vizyonlar ya da direktifler içeren sesler vasıtasıyla gelmiştir.

Örüntülerin farkına varmanın görsel mod ile bir sınırlandırılması yoktur: Bir müzisyen de (tıpkı Mozart gibi) bazı notaları işitebilir ve yazıya geçirebilir.

Ruhsal Sezgi

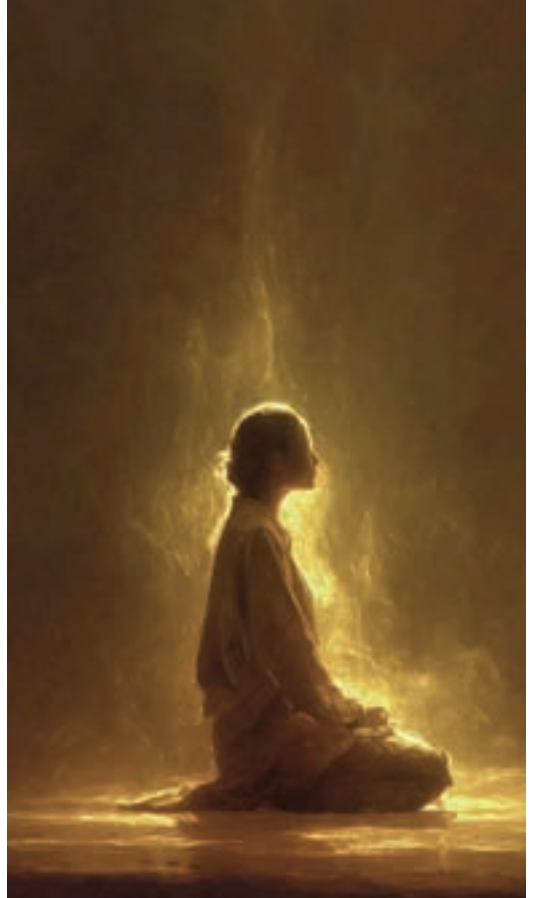
Bu tarz bir sezgi, mistik deneyimlerle ilişkilendirilir. Psikosentezin (psikolojinin felsefesi) kurucusu olan Roberto Assagioli, saf sezginin “duygudan yoksunluk hali olduğunu, bunun insan pişişesinin normal bir fonksiyonu olduğunu, önündeki çeşitli engellerin kaldırılmasıyla birlikte kendini tam olarak ortaya koyabildiğini” söylemişti. Hintli filozof Sri Aurobindo ise sezgiyi "Gerçeğin bir anısı" olarak tanımlamıştır.

SEZGİSEL BECERİLERİNİZİ ARTIRMAK

Sezginin nazikçe filizlenmesini besleyen içsel bir ortam yaratmak için olumluluk, alıcılık ve güven ilk sırada odaklanmanız gereken konulardır. Gerçekliğinizin doğası (ki bunlar inançlarınız, tutumlarınız, görüşleriniz, davranışlarınız ve değerlerinizdir), sezgiyi deneyiminize davet eden ya da onu engelleyen ortamı oluşturur. Bu ortama dikkatlice bakın. İçinde sezgiye yer olduğundan emin olun. Sezginin hayatınızdaki

rolünü genişletmek için kendi gerçekliğinizin farkında olmalı ve belki de bazı varsayımlarınızı değiştirmelisiniz. Sezginizi artırmak için denenmiş ve onaylanmış temel bir formül vardır:

Birinci Adım: Sezginizi artırmayı niyetiniz haline getirin. Rahatlamış veya meditatif bir durumdayken, o iç sesle bir diyalog başlatın. Ondan, mesajlarını sizin için netleştirmesini isteyin. Farkındalığınızı ona açın: Ne olacağını görmek için dikkatlice bakın ve dinleyin. Niyetinizi harekete



geçirmek için olumlamalar ve imgelemeler oluşturun.

İkinci Adım: Sezginizin sizinle nasıl konuştuğunu öğrenin. Sezgiler pek çok şekil ve formda gelir. Bunlar ya bir resim ya bir sembol ya bedeninizde hissettiğiniz bir duygu ya da rüyalaradır. Bu belki de güftesi size anlamlı gelen ve kafanızın içinde döndürüp durduğunuz bir müzik parçasıdır. Sezgi bazen bir şeyi basitçe bilme halidir. Medikal

alanda sezgisel çalışmalar yapan Caroline Myss “Ruhun Anatomisi”nde, sezginin kendi varlığını belli etmek için özellikle bizi huzursuz, depresif ve endişeli kıldığını ya da daha uç bir noktada bizi her şeyden elimizi eteğimizi çekmiş bir hale soktuğunu, öyle ki, kendi duygularımızdan bile bizi koparabildiğini yazmıştır.

Üçüncü Adım: Ona güven. Onu yargılama, onunla tartışma veya onu ikna etmeye çalışma. Ve sana işitmek için hevesli olmadığın şeyleri söylediğinde bile onu işitmekten korkma.

Dördüncü Adım: Rehberliğini kabul et ve onu takip et. Evet bu sağduyunuza veya en azından bir şeyleri yapmaya niyet etme yolunuza biraz ters gelmiş olabilir. Ve sezgileriniz size ön izleme de sunmaz; yani resmin ya da hikâyenin tamamını göstermez ama olaylar önünüzde açılmaya başladığında aslında ne demek istediği ortaya çıkar. Güneşli bir günde iç sesiniz ya da sezgileriniz size mutlaka şemsiye almanızı söylediğinde, ona güvenmelisiniz çünkü doğruyu işaret ediyordur.

Beşinci Adım: Öğrendiklerinizi gözden geçirin. Nasıl sonuçlandı? Eğer her şey beklenmedik şekillerde yerli yeri-



ne oturduysa, sokakta sıırsıklam ıslanmayan tek kişi siz olduysanız ya da şemsiyeniz saldırgan bir kőpeęi savuşturmanıza yardımcı olduysa, o zaman sezginiz sizi doğru yőnlendirmiř demektir. Diğer yandan, eğer tőm gőn gőneřliyse ve hiçbir olay yaşanmadıysa, o sezgisel bilginin tam olarak ne olduğunu dikkatlice gözden geçirin. Geçen hafta ani bir sağanak yağışta sıırsıklam olmanız geręeęine dayanarak, bunun sezgi değil de aslında bir korku olması muhtemeldir.

Bunun kulağa nasıl geldiğini, nasıl gőrőndőęőnő veya nasıl hissettirdiğini inceleyin ve bir dahaki sefere içinizde bir sezgi hissettiğinizde, bunun őncekiyle aynı mı yoksa ondan farklı mı olduğunu keşfedin.

SEZGİSEL İPUğLARI

Kőçük şeylerden başlayın. Durup dururken (damdan dőřer gibi) aklınıza biri mi geliyor? Telefonu elinize alın ve onları arayın. Beklemek yerine hemen şimdi mağazaya gitmeniz gerektiğine dair içinizde bir his mi doğdu? Gidin; belki de birine lastik değiştirmesinde yardım etme şansınız olur. Herkesin katkıda bulunduğu bir sofraya, salata gőtőrmeniz gerekirken, iğinizdeki ses size pasta gőtőrmenizi mi sőyledi? Bunu yapın ve bir başkasının kendisine verilen tatlı yerine salata getirdiğini gőrőnce şaşırmayın. Bu şekilde, kendinize olan gőveninizi inşa edebilirsiniz.

Sezginizi ikinci kez kontrol etmek için eşzamanlılığa dikkat edin. Eğer içinizden gelen bir dőrtőyő takip eder-seniz ve bunun sonucunda bir eşzamanlılık (anamlı tesadőf) geręekleřirse, bu doğru yolda olduğunuzun işareti-dir. Gelecekte o sese gővenebilirsiniz.

Sezgilerle oynamak için tesadőfleri kullanın. Massachusetts’li bir yazar olan Ray Simon, şevresini sőrekli olarak tuhafılıklar ve tesadőfler için taryan, bunlar őzerinde hızlı sezgisel kontroller yapan ve genellikle şanslı sonuçlar doğuran yolları takip eden biriydi. Bir gőn filozof Alfred North Whitehead hakkında araştırma yapmak için bir kőtőphaneye gitti. Bilgisayarda yaptığı bir aramada ona referans olabilecek 12 kaynak çıktı karşısına. Fakat ne yazık ki őőőncő satır boştu. Bunun hakkında daha fazla bilgi almak için tıkladığında ilginętir ki Whitehead ile ilgili değil, Sartre ile ilgili bir kitaba yőnlendirildięini gőrdő. Sezgilerine uyarak, kitabı bulmak için raflara gitti. O kitabın hemen yanında, Sartre’ın felsefesini eğlenceli bir formatta sunan bir çizgi roman duruyordu. Ray Simon, bu tecrőbesinin ona kattığı şey için şöyle demişti: “Bu bilgiye ihtiyaım vardı çünkü bilgisayar kılavuzları yazıyorum ve yazımı sade/anlaşılır tutabilmek için sőregelen bir mőcadele veriyorum. Bulduğum o kitap hayatımı zenginleştirdi ve ne yapılabileceğine dair dőřőncelerimi genişletti.”

Gelecek Ay: Konumuza kaldığımız yerden devam edeceğiz.



Her Zaman Savaşacak mıyız?

Kryon Celsesi 08.09.2026

Medyum: Lee Carroll

Çeviren: Emine Kayserilioğlu

Sevgili dostlarım, selâmlar. Ben manyetik hizmetten Kryon. Pek çok kişi "Her zaman savaş olacak mı?" diye soruyor. Bu, Kryon'un yanıtladığı ve nedenini açıkladığı harika bir soru. Kryon, insanlık tarihinin bir savaş dönüsü içinde kendini tekrar ettiği, daire çizen bir demiryolu hattı metaforunu kullanıyor. Derken, ray üzerinde o daireden ayrılan ve yeni bir hatta başlayan bir yan hat beliriyor. Raydaki bu yan hat, bilinçteki değişim ile temsil ediliyor. İnsanlık artık yeni bir geleceğe doğru ilerliyor. Üzerinde bulunduğunuz o yan hat bazılarına korkutucu geliyor çünkü daha önce hiç o yoldan geçmediniz. Yavaş yavaş o yan hattan çıkıp yeni hatta geçiyorsunuz. Artık tarihin kendini tekrar ettiği o eski daire üzerinde ilerlemiyorsunuz. Gelecek çok farklı ve bunu şimdiden hissediyorsunuz. İndigolar ortaya çıkıyor ve değişimleri gerçekleştirecekler. Savaşa sürüklenen bir dünya ile savaşmayan bir dünya arasındaki

fark nedir? Cevap: Bilinçtir. Savaşan bir dünya ile savaşmayan bir dünya arasındaki o geçişi sağlayan şey bilinçte neyi değiştiriyor? Eski enerjide, ülkeler ve kültürler arasında her çatışma ve saldırı yaşandığında dehşet ve acı; nefret, öfke ve bir sonraki nesle aktarılan bir intikam alma kararlılığı doğurur. Nesiller, düşmana duyulan nefreti taşır. Savaşın devam etmesi hiç de şaşırtıcı değil.

Bilinçteki değişim, tarihe farklı bir şekilde yaklaşmanın kabul edilmeye başlanmasıdır. Çocuklara kimden nefret etmeleri gerektiğini öğretmeyeceksiniz. Onlara olaylara şefkatli bir bakış açısıyla yaklaşmayı öğreteceksiniz. Şefkat, yükselmiş bir bilincin daha yüksek bir enerjisidir. Buna sahip olduğunuzda, eski bilinç ile yeni bilinç arasındaki farkı görürsünüz. Bunun insanlık üzerindeki etkisi muazzamdır. Her zaman savaş olacak mı? Cevap: Hayır. Gezegen üzerinde artık savaşın yaşanmadığı bir zaman gelecek.

SEVGİ DÜNYASI

Ekim 2022 Sayı: 646



KADIN OLMANIN Y
BERRAK DÜŞÜNÖ
EN KOYU BAGNAZ

SEVGİ DÜNYASI

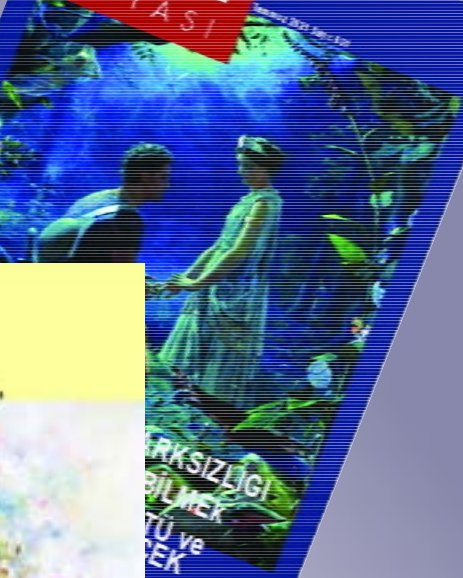
Temmuz 2022 Sayı: 619



RUHSAL OLAYLARIN İNSAN YAŞ
İÇSEL DUYULARINI ANLATANLA
ENGELLER ve FİLTRELER

SEVGİ DÜNYASI

Temmuz 2022 Sayı: 620



ARKSIZLIĞI
BİLMEK
TU ve
MEK

SEVGİ DÜNYASI

Ekim 2022 Sayı: 646



DÜNYAYI
PAYLAŞTIGIMIZ
DUYARLI
DOSTLARIMIZ

NEREDEYİZ, NE YAPMALIYIZ?

SEVGİYE ULAŞMAK ve
SEVGİ İLE YAŞAMAK

SEVGİ DÜNYASI

Ekim 2022 Sayı: 646



ŞEFKATİN DORT YUZU
SADELİK
BUNALIM ÇAĞI

