3gozdergisi.com

3·göz

FARKINDALIK BİLİNCİYLE YAŞAMA SANATI

Üçüncügöz Bedensel Sağlık, Zihinsel Dinginlik, Ruhsal Farkındalık Dergisi Sayı:8

Doğal Temizlik

Frekanslar Havuzunda Bir Küçük Balık

Gerçeğe Dönüş

Kaderin İçinde Yol Almak

Tasavvuf Geleneğinde Akıl ve Arayış

Dosya: GERÇEKLİK

NEOSANTE | NEO CLINICS

www.neosante.com.tr

- Kötü Gıdaları Bırak
- Sigarayı Bırak
- Alkolü Bırak
- Kiloları Bırak
- Stresi Bırak
- Alerjileri Bırak
- Hastalıkları Bırak

Tüm Türkiye'den alan kodu çevirmeden

444 4 957

"Ya Gerçek Olurum ya da Hiç Olmam!"

Uzun bir süre farkında olmayanlarla yaşadığım için farkında olanları fark edince onlarla birlikte yaşamaya başladım. Bir zaman sonra hayatımdaki insanlar farkında olanlar ve olmayanlar diye ikiye ayrılmaya başladı. Bu yolda yürürken ve konuda derinleştikçe derinleşen mevzularla karşılaştım. Bir çok içe yöneliş (meditasyon) tekniği, ardından eğitmenlerle, kitaplarla...

Sonra okuduğum kitapların birinde,WarrenBennis'in *An Invented Life (1993)*, insanların "bir kere doğanlar", "iki kere doğanlar" olarak tanımladığına rastladım. Bennis, iki kere doğanları: Kendilerini, kendilerine özgü yeniden inşa edenler olarak tanımlıyordu. İkinci kez doğanlar; kendi yaşamlarının belirleyicileriyine kendileri olduğundan, kendi vizyonları için çalışırken onu geliştirdiklerinden söz etmekteydi. Bir kere doğanlar ise; kendilerini gerçek anlamda tanıyamıyor, aile-toplum etkisi ile kendilerine verilmiş rolleri oynarken, hayatları boyunca bu rollerin ötesine geçemiyorlardı.

Yapılan araştırmalar başarılı insanların gelecekle ilgili umutları olduğunu, değerleriyle oluşturdukları vizyonlarına sahip çıkıp, heyecanla sarıldıkları bir düşleri olduğunu göstermekteydi.

"Kendi" olmadan yaşayanlar ise sürekli başkalarının beklentilerini karşılarken, bunun üzere kurgulanmış ve harcanmış yaşamlarına uyanana kadar sürüyordu. Kişilik özelliklerini fark etmeden yaşarken, bunu reddetmeyi seçtiğinde başlıyordu farkındalık serüveni. Zekânı, yeteneklerini, hayallerini anlamak için yola çıkma isteğin de, sahip olduğun öz gücü ortaya çıkartıyordu…

Aldığın eğitimler, yaşadığın deneyimler, değerlerini fark etmenle varoluş felsefen yeniden oluşuyordu. Kişilerarası ilişkilerdeki tavrını algılaman, gereken değişiklikleri yapma esnekliği ve hayatını etkileyen modellerin etkisini fark etmek, istemediğin özellikleri değiştirmek, yenilerini edinmek eğlenceli ve öğreticiydi. Karşılaştığın zorluklar ve onlarla başetme yöntemlerinin hepsi bir bir gelişmekteydi. İşte bu gerçekten yaşamaktı!

Fiziksel doğumdan sonra neden doğduğunu anlayarak ikinci doğum gününe sahip olan insanoğlu için yeniden doğmak; alışılmış beklendik kalıpların dışına çıkıp olmayan kendinden sıyrılmaktı. Bir seçimdi bu farkındalıkla yaşamayı istemek. Farkındalıkla başlayan bu yeni yaşam; iç ve dış çatışmalarla geçen, yorucu, zaman zaman da can acıtan çetin bir süreç olsa da daha anlamlıydı. Daha gerçekti!

Dış dünya, gece- gündüz hepimizi birbirimize benzetmeye var gücüyle çalışırken kendin olabilmek ve öyle kalabilmek, bu dünyanın en zor savaşını vermek olsa gerek. Olsun, değerdi. Çünkü bunları anlamak için gerekli soruları kendine sormadan, cevaplarını bulmaya çalışmadan yaşamak ve "yeniden doğ(a)mamak" Bu yaşam sürecini ziyan etmek demekti...

Güler Pınarbaşı

İçindekiler

8 Kainattaki Eczanemiz; Şifalı Taşlar

12 Çakranın Temelleri

16 Sevme Cesareti Bölüm 3: Kendini Tanımak

18 Bu Bir Reklam Değildir! REIKI, ''Kendin Ol, Kendini Yaşa''

20 Şamanizm'de Ve Edebiyata Yansıyan Arketipler Olarak Nagual Kavramı

Hayvanlar kolektif bilinçaltımızın önemli imgeleridir. Bilincimizin derinliklerinde hayvanların gizemli özelliklerine, yaşam becerilerine hayranlık ve merak kadar, kendimizle benzerlikler ve sevgi de buluruz

24 Tıp Dünyasında Vizyon Değişimi

Dosya: Gerçeklik

30 Gerçeğe Dönüş: Koşu Bandından İn, Giyin Çıkıyoruz!
32 Ne Kadar Gerçek Olursan Ol, Hakiki Olamayabilirsin
34 Artık Yorulmadınız Mı?
42 Frekanslar Havuzunda Bir Küçük Balık
44 Tasavvuf Geleneğinde Akıl Ve Arayış

48 Distopya Kazasından İnsanlığın Yeniden Yapılandırılmasına

52 Kaderin İçinde Yol Almak

Yaşama gelirken verilen can ile birlikte bağışlanan, fırsatlar – imkânlar vardır. Yaşıyoruz, geziyoruz, öğreniyoruz, okuyoruz; zaman zaman ızdırap ve sıkıntılara da gark olduğumuz malum. Yani bir ritim tutturup gidiyoruz. İmkânları görüp istifade edebiliyor muyuz? Fırsat yaratılıyor mu? Yoksa veriliyor mu? Şimdi konuyu açmaya buradan başlayalım.

54 Işık Çağı Çocukları; Yüksek Hassasiyet

56 Kitap

58 Doğal Temizlik

mantar pano

Geçmişin Kapıları

Sirius kültüründen Atlantis ve Mu kıtalarına, Göbeklitepe'den dünyanın dört bir yanındaki saklı piramitlere uzanan; eski ve köklü inançlar ve kültürlerle birleşen bir derleme…

Sonsuz Döngü: Samsara

Kelime olarak 'samsara' Sanskritçeden bire bir çevrildiğinde doğanın sonsuz döngüsü anlamına geliyor. Film de doğum, ölüm, yaşam ve reenkarnasyonu konu edinmiş. Beş yılı aşkın bir sürede, yirmi beş ülkede çekilen Samsara, insanlığın kutsal saydığı topraklardan, endüstrileşmenin en yoğun yaşandığı alanlara kadar geniş bir coğrafyayı kapsıyor.

Asanalar

Yoga asanalarının (duruş, poz) ne anlama geldiklerini biliyor musunuz? Yoga duruşlarının Sanskritçe ne anlam ifade ettiği, bu duruşların adım adım uygulanması, anatomik olarak hangi faydaları olduğu ve duruşları takip eden diğer duruşları detaylı açıklayan site aynı zamanda görsel desteği ile oldukça açıklayıcı ve bilgilendirici.

Göğüslerin Besleme Gücü ve Meme Kanseri

Dişi bilgelik ve feminen liderlik konusunda etkileyici çalışmaları olan Bilge İnal'ın, meme kanseri ve kadınların besleyici gücü hakkındaki ilgi çekici yazısı.

Dünya Çiftlikleri

Dünyanın farklı coğrafyalarını sürdürülebilir tarım çiftliklerinde çalışarak dolaşmak ister misiniz? Gönüllü çalışan arayan, dünyanın dört bir yanındaki organik çiftliklere bu sayfadan ulaşabilirsiniz. Eğer dünyayı dolaşmak, farklı coğrafyalarda sürdürülebilir tarım üzerine çalışmak ve bilgi sahibi olmak isterseniz mutlaka göz atın.

Spitzer Teleskobu

Spitzer Uzay Teleskobu'ndan elde edilmiş 400.000 civarında farklı fotoğrafın pikselleriyle yapılmış bir çalışma. Galaksinin farklı teleskop ve araçlarla hızla keşfedildiği bu dönemde evrene bakışınızı etkileyecek bir çalışma.

Vitrin

Görme Engelliler Teknoloji Eğitim Merkezi

GETEM 2006 yılından bu yana Boğaziçi Üniversitesi bünyesinde hizmet veren bir E-kütüphanedir. E-Kütüphanesinde binlerce sesli ve elektronik kitap, radyo tiyatrosu ve sesli betimleme filmi bulunan GETEM'e gönüllü okuyucu olarak destek olabilir, eserlerin daha erişilebilir hale gelmesi için GETEM'e destek olabilirsiniz.

Ayrıca SESTEK ile yapılan proje sayesinde hem GETEM kitaplarından yararlanabilir, hem de bir çok gazeteyi ve köşe yazısını telefonda dinleyebilirsiniz. Bunun için de 212 276 31 11 numaralı telefonu arayabilirsiniz.

Hafta içi ofis saatlerimiz ise her zaman olduğu gibi 09.00 - 17.30 şeklindedir.

getem.boun.edu.tr

REİKİ MUCİZESİ

Şebnem Akalın

Reiki Master
Enerji Terapisti
Eğitmen
Danışman

Reiki ve EFT eğitim tarihlerine web sitesinden ulaşabilirsiniz.

Bireysel enerji terapisi seansları için randevu alabilirsiniz.

www.reikimucizesi.com
Reiki Mucizesi-Şebnem Akalın
asebnem.akalin@gmail.com
0530 517 75 40

Doğadan gelen kızıllık

Kimyasal boyalardan kurtulup doğala dönme amacı ile yola çıkan KınaMia doğal saç boyası 2012'den beri pek çok kadına sağlıklı doğal kızıllar sağlıyor. Bodrum'da yaşayan Mia Pelin Özdoğru'nun geliştirdiği bitkisel formüller ile kaliteli kına tozunun karışımından oluşan bu doğal saç boyası seti, üç tonda kızıla sahip: Yaz Kızılı (Bakır), Güz Kızılı (Şarap) ve Kış Kızılı (Kestane). Özdoğru, önce kendisi ve arkadaşları için ürettiği formülleri bir blog açarak paylaşmaya başlamış. Zamanla gelen yoğun istek üzerine set halinde satışa sunmuş. KınaMia ile ilgili bilgiye ulaşmak için mianinbahcesi@gmail.com

www.mianinbahcesi.com

/mianinbahcesi

İnzivaya Çekilen Tanrıçalar

Kadın Olmayı Öğreniyor

"Modern kadın, kadın olmayı bilmiyor ve bu konuda Anadolu kadınından çok daha geride…" Kadın olmak için, onca eğitim, kariyer, donanım, kişisel gelişim, alışveriş, makyaj vesaire vesaire… Uğraşıp didinirken, birden karşınıza aslında kadın olmadığınızı söyleyen biri çıkıyor. Önce, savunmaya geçip "benden daha kadını yoktur" diye böbürlenir ruh, ancak inceden inceye almıştır o zehri ve aslında onu mutsuz eden eksiklikleri bir bir düşünmeye başlamıştır. Kadın olarak gücünü ortaya çıkarmayı arzulamaya başlamış ve kendine anlam ifade edecek bir dünyada yaşama isteği çoktan uyanmıştır. İçindeki tanrıça da, "beni niye uyutuyorsun" diye ufaktan isyana başlamıştır.

Cesur eleştirileri ile kadınları ürkütse de Spiritüel Yaşam Uzmanı Gülden Üner, Tanrıça İnzivaları Workshop'u ile tanrıça olma yolunda kadınlara rehberlik ediyor, bu eleştiriler de tanrıçayı isyana sürükleyen uyandırma alıştırmaları yalnızca. Amaç, kadınlara "Dişil Enerjileri"ni hapsolduğu yerden çıkarmalarında yardımcı olmak.

Bilgi için
PRoaktif İletişim 0 212 343 61 53 (PBX)
www.guldenuner.com

Mora Terapi

Tamamlayıcı Tıbbın Geleceği

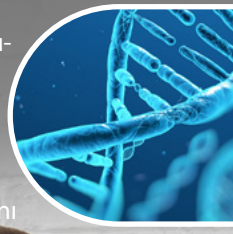
Mora Terapi, hastalıkların bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirildiği, genel olarak maddelerin ve kişilerin kendilerine özgü elektromanyetik titreşimlerinin tanı ve tedavi amacıyla Mora Terapi cihazı vasıtasıyla kullanıldığı dünyanın en gelişmiş biorezonans yöntemlerinden biridir.

Tüm bağımlılık tedavilerinde, kilo tedavilerinde, toksik maddelerin vücuttan atılmasında, ağrı, alerji ve psikolojik problemlerde, başarılı ve yan etkisiz sonuçlar elde edilir. Mora Terapi tedavilerinin yan etkisiz oluşu en önemli özelliğidir, kendine has etkinliği ile pek çok tedaviye oranla daha hızlı sonuçlar alınır. Mora Nova'ya mevcut tüm uygulamalarda daha yüksek tedavi başarı oranı sağlar.

Aynı anda hem renk, hem test kitleri, hem de programları uygulayabilmeye olanak sağlayan çift kanallı, 16 ayrı sekme üzerinden çalışan bir yazılımı vardır.

Tüm hasta bilgilerine, istenildiğinde Mora NOVA'daki veri saklama özelliği sayesinde kolaylıkla ulaşılabilir.

Mora Color, Bach Flowers ve Mora Optima uygulamaları standart cihaz ile kullanıcılara sunulmaktadır.



UV Manyetik Elektrotu sayesinde lokal uygulamalarda terapilerde yüksek etkinlik ve kullanım kolaylığı sağlar.

Yenilikçi ve modern tasarımı sayesinde, tüm menülere ve programlara kolay ulaşım sağlayan 15 inç'lik dokunmatik, LED ekranı mevcuttur.

Ayrıntılı bilgi için:
0 216 405 14 52 - 53

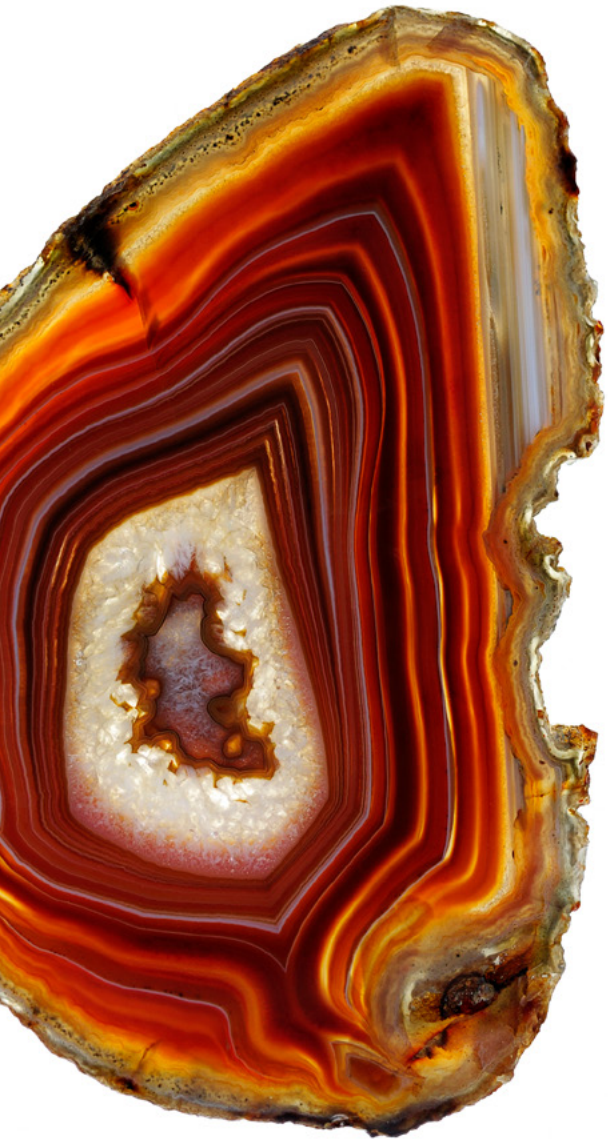
mora.com.tr
kurtuluyorum.com
sigarayibirakanlar.com

EDT sağlık teknolojileri

MORA TURKEY
Ultimate technology for a healthy life...

kainatta ki eczanemiz: şifalı taşlar

Yazı: Belgin Dal



İnsan diğer tüm canlılardan çok farklı bir yapıda olup üstün özellikleri ile en mükemmel yaratılmış canlılardan biridir. Yeryüzünde her şey insanın hizmetine sunulmuştur. İnsanoğlu da kendisine Allah tarafından bahşedilen ömrü süresince bunlardan yararlanma yoluna gitmiştir. Yeryüzünde hiçbir şey sebepsiz yaratılmamıştır. Kâinat bir eczanedir. Biz de bu eczaneden faydalanıyoruz.

Günümüzde alternatif tıp, yiyeceklerden içeceklere kadar pek çok alana girmiş durumdadır. Uzmanlar değerli ve yarı değerli taşların insanların fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğunu belirtmektedir. Yunanlıların, ametist taşının sarhoşluğu engelleyici özelliği olduğu için kadehlerini ametistten yaptırdıkları tarih kitaplarında yazmaktadır. İbn Sina Kitabu'ş Şifa kitabında yer yer taşlardan bahsetmektedir. Caferi Sadık der ki: "Firuze taşından yüzük taşıyan fakirlik çekmez. İnsanlar arasında değer kazanır." Peygamber Efendimiz (s.a.v.) "Ey Ali! Yemeğine tuzla başla, tuzla bitir. Ondan yetmiş türlü dert için şifa vardır." buyurmuştur. Özellikle kaya tuzu astım hastalığında ve hatta bir parça pamuk ile mantarlı tırnakların üzerine konursa mantarı eritir. Mahmut Şirvan isimli İslam bilim adamının taşlarla ilgili Tuhfe-i Murâdî adlı kitabı vardır. Kızılderililerin firuze (turkuaz) taşını kemikleri güçlendirdikleri için kollarına taktıkları bilinmektedir.

Taşları ve hastalıkları burçlara göre ayırıyorlar genellikle oysa her koç burcu yüksek tansiyonlu değildir. Her boğa burcu tiroit yada nodül hastası değildir. Burcunun taşı akik diye yüksek tansiyonlu bir hasta akik taşı kullanırsa akik taşı kan basıncını yükselteceği için tansiyonu daha fazla yükselebilir. Burç taşı ametist olan bir tiroit ve nodül hastası ametist taşını kullanmaya başlarsa 50 mg ilaç alırken 150 yada 200 mg ilaç almaya başlayabilir. Çünkü ametistde lityum minerali vardır lityum minerali tiroitleri çok fazla çalıştıran bir mineraldir. Taşlar etkilerine göre, doğru ve bilinçli kullanılırsa faydalı etki gösterecektir. Mesela kanser hastası olan

bir kişi selenyum minerali taşıyan bir selenit taşını kullanırsa ve hastalığın bölge ve evresine göre doğru taşlar kullanılırsa kişinin iyileşmesine olumlu etkisi olabilir.

Taşların kullanımı da çok önemlidir. Bilinçsizce taş kullanılmamalıdır, bunun faydası değil zararı olur. Her taş tuzlu suyla temizlenmez, taşların sertlik dereceleri vardır. Ametist, kristal kuvars taşlarının sertlik derecesi 7 nin üstündedir. Firuze, malakit gibi bazı taşların sertlik derecesi 5 in altında olduğu için suyla temas etmemelidir. Suyla temas ederse etkisini yitirir. Mekanlarda kullanımlarına da dikkat etmek gerekir. Örneğin ametist taşları yatak odalarında sizi görsün denir. Oysa ametist lityum minerali taşır. Lityum minerali beyni uyanık tutmak demektir. Sizler gece uyuyarak dinlenecekken başucunuza ametist taşını koyarsanız, takıntılı ve stres dolu olursunuz. Oysa yastık altına koyarsanız ve çakralarını da uygular, size özel enerji yüklemesi yapılırsa derin ve rahat uyursunuz. Kısacası mineraller çok önemlidir.

Bu sayıdan itibaren sizlerleyiz. Her sayı kısa kısa taşları anlatacağız. Bize ulaşan okurlarımız arasından 5 kişinin sadece burcuna göre değil tılsımlı ve horoskop taşlarına göre rahatsızlıkları ve kullanılması gereken taşlarını belirteceğiz. Bunun için belgindal@gmail.com adresine mail atmanız yeterli.

Sevgi ışık yolumuz olsun.

AKİK TAŞI;

Yüksek tansiyonlular kullanamaz. Kan basıncını yükseltir. Kişiler felç geçirebilir.
İnsan vücudundaki fazla enerjiyi ya da negatif enerjiyi boşaltır.
Stres giderici özelliği vardır.
Pıhtılaşmayı sağlayarak kanamayı keser.
Üriner sistem için önemlidir.
Vücut da gerginlik olan kısımlara sıcaklık hissi verir ve gerginliği alır.
Ağrıları gidermek için kullanılabilir.
Cilt hastalıklarına iyi gelir.
İradeyi güçlendirir.
Damarları kuvvetlendirir.
Daha kolay ve güzel konuşma ve yazma yeteneği verir. Vücuttaki gazları giderir.
Epilepsi,uyur-gezerlik rahatsızlıklarında kullanılır.
Cinsel organlar ve cinsel güç için faydalıdır.
Hamile bayanlarda hem anneye hem de bebeğe sağlık verir. Hamile bayanlara özellikle tavsiye edilir.
Sosyalleşmeyi kolaylaştırır, Çevrenizdeki insanlar ile daha uyumlu yaşamanıza yardımcı olur.
Dişleri ve kemikleri güçlendirir, korur.
Enerjinizi tazeler.
Kırmızı akik kalp ve kan dolaşım sistemine iyi gelir.
Mavi renkli akik diğer mavi taşlar gibi, akiğin diğer türlerinden farklı olarak, boğaz çakrasını etkiler ve boğaz ile ilgili sorunlarda işe yarar.
Göz sağlığı ve korunması için tavsiye edilir.
Canlılık veren enerjisiyle, kendinizi sıkıntılı ve kötü hissettiğiniz anlarda olayların iyi yönünü de görmenizi sağlar. İnsanların olumsuzluklarından kolayca etkileniyorsanız akik size iyi gelecektir.

Doğalı ve Doğayı Sevenleri Buluşturan Festival

Doğal ve sağlıklı yaşam tutkunları, ülkemizin bu alandaki ilk organizasyonu olan NATUREL Beden, Zihin ve Ruh Sağlığı Festivali'nde tekrar bir araya geliyor. İstanbul Askeri Müze Harbiye Kültür Sitesi'nde 26-29 Kasım tarihleri arasında takip edilebilecek festival, 16›ıncı yılında 32inci kez kapılarını açıyor. Festivalin radyo sponsoru olan 107.4 Radyo Voyage, dört gün boyunca festivalde özel müzikleri ile yer alıyor.

İnsan sağlığını beden-zihin-ruh bütünlüğü ile ele alan çağdaş yaklaşımı, uzmanlar kanalıyla anlaşılır bir şekilde işlemek ve insanları daha doğal, sağlıklı ve bilinçli yaşama yöntemleri hakkında doğru bilgilendirmeyi amaçlayan NATUREL Festivali, her yıl olduğu gibi bu yıl da çok sayıda renkli etkinliğe ev sahipliği yapacak.

Festivalin açılışında, Norveçli Gong Master Tor Arne Håve **Gongbath** (Gong Banyosu) çalışması ile izleyicilere 'sesle yıkanmayı' deneyimletecek. Betul Aydıner'in **Yaşam Çiçeği / Yaşayan Çiçek** resim sergisinde, kutsal geometrinin en eski sembollerinden, yaşam döngüsünü anlatan Yaşam Çiçeği motifi canlı çiçeklerle birlikte resmediliyor.

28 Kasım Cumartesi günü **Seda Bağcan 'MIRACLE' adlı 5inci albümünü** ilk kez Naturel ziyaretçileri ile paylaşıyor. Aynı gün Tugay Başar ve müzisyen arkadaşlarının sunacağı **Usûlden Nağmeye**, **Etkileşimli Türk Müziği Konseri** yer alıyor. 29 Kasım Pazar günü, Radyo Voyage Yayın Yönetmeni Neslihan Yavuzer Behmuaras **Müzikle Hayatın Keşfi** sunumunda müziğin büyülü dünyasını görsel bir şölenle birleştiriyor, Sonat Bağcan **Yeni Bilincin Çocuklarına Ninniler** dinletisi ile ilk kez Naturel Festivali'nde yer alıyor. Festivalde ayrıca **Dans ve Hareket Terapisi**, albüm ve kitap imza saatleri gibi etkinlikler de yer alıyor.

Bu sene seminer ve workshop programında Türkiye'nin yanısıra ABD, Almanya, Fransa, Güney Afrika, İngiltere ve Norveç'ten uzmanlar yer alıyor. Konuşmalarda Yaşam Kodu, İlişkilerin Bilinçaltı, Müzik Terapisi, Tachyon Enerji, Bilinç Teknolojileri, Mandala, Silva Metodu, Holistik Şifaya Açılış, Anti-aging ve Medikal Yoga, Ozon Tedavisi, Tai Chi, Nefes ve Meditasyon, Dorn Method gibi çeşitli konular işleniyor.

Toplu Festival Programı için tıklayınız...

/festivaorganizasyon

Festivalde yer alan elliden fazla kişi ve kurum, doğal sağlık ve tamamlayıcı tıp yöntemleri, kişisel gelişim, ekolojik yaşam bilinci, sağlıklı beslenme, organik ürünler, şifalı bitkiler, ilgili yayınlar ve dernekler gibi günlük yaşamımıza yansıyan doğal ürün ve hizmetleri standlarında tanıtıyor.

Naturel 2015
Beden, Zihin ve Ruh Sağlığı Festivali

Naturel 2015

Beden, Zihin ve Ruh Sağlığı Festivali

26-29 Kasım 2015

Askeri Müze Harbiye Kültür Sitesi

Ziyaret Saatleri: 11.00-19.00

Doğal ve Sağlıklı Yaşam

Seminerler ve Workshoplar
Ürün ve Hizmet Tanıtımları
Etkinlikler

Organizasyon:

FESTIVA

KÜLTÜREL TANITIM İTHALAT İHRACAT TİCARET VE ORGANİZASYON A.Ş.

www.festivaistanbul.com

Dünyanın Müziğine Yolculuk

voyage 107.4

radyovoyage.com

çakranın temelleri

Yazı: Meral Bakır

Sanskritçe bir kelime olan"çakra" ,"tekerlek" veya "çark" anlamına gelir.
Çakra merkezlerinin asıl amacı sürekli girdaplar şeklinde dönen evrensel yaşam enerjisi pranayı özümsemek ve dağıtmaktır.

Evrensel yaşam enerjisi, bedenimize çakra merkezleri aracılığı ile girebilir. Her bir çakra merkezi farklı bir enerjinin bedene giriş kapısıdır. Bu nedenle çakralar tıkandığında bizim için gerekli olan enerji bedene giremez dolayısıyla fiziksel ve psikolojik dengesizlikler ve hastalıklar baş gösterir.

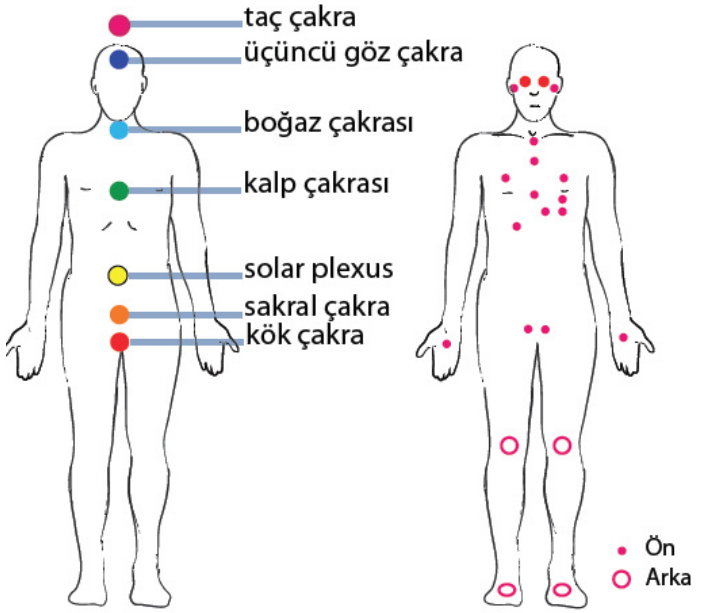
Sağlıklı bir sistemde çakralar birbirleri ile iletişim halinde çalışır, birbirlerini destekler, etkiler ve sürekli bilgi paylaşımda bulunur. Duygularımız ve zihinsel düşünceler ile oluşan enerjiyi, çakra merkezleri toplayarak diğer çakra merkezlerine, tüm bedene ve önemli organlara aktarırlar.

Ayrıca, çakralar vücudumuzdaki enerji kanallarının buluştuğu kesişme noktalarında yer alırlar. Vücudun fiziksel, duygusal ve ruhsal fonksiyonlarını yerine getirebilmek için ihtiyaç duyduğu enerjilerin dağılımı, çakralar tarafından bu enerji kanalları aracılığı ile gerçekleştirilir.

Çakralar evrenden enerji aldıkları gibi, gerektiğinde çevresine, etrafındaki insanlara veya evrene de enerji verebilirler.
Vücudu saran enerji alanı içinde ve bedende 7 temel çakra, 21 ikincil çakra ayrıca bedeninin hemen hemen her bölgesine dağılmış şekilde enerjinin özümsenmesini, dönüştürülmesini ve iletilmesini sağlayan 88.000 çakra merkezinin bulunduğu bilinmektedir.

Çakraların fiziksel bedene doğrudan bağlı oldukları yer, omurganın merkezinden geçen suşumna[1] nadi[2] kanalıdır. Suşumna nadi kanalı bedenimizde iki bacağın arasındaki bölgeden başlayıp, başın tepesinde son bulmaktadır. Bedenin ön kısmında yer alan her temel çakranın, bedenin arka tarafa denk gelen bir de eşi vardır.
Omurgada yerleşmiş bulunan çakra merkezlerinin enerjisel girdapları, bedenin önünden ve arkasından bedenin dışına kadar uzanır.

[1]Şuşumna: Omurganın içinde bulunan ana nadi (enerji kanalı).
[2]Nadi: Bedende yaşam enerjini taşıyan enerji kanalları.



A. Yedi majör çakra B. Yirmi-bir minör çakra

Çakraların Tam Olarak Çalışmaması ve Bloke Edilme Nedenleri?

- Korku,
- Zihinsel çatışmalar,
- Kızgınlık, Endişe, Pişmanlık, Suçluluk,
- Stres,Üzüntü, keder,
- Kendimize söylediğiniz yalanlar,
- Ergenlik çağında bastırılmış cinsel duygular,
- Çocuklukta başlayan şefkat ve bedensel temas eksikliği,
- Zamanından önce tuvalet eğitimi için zorlanmak,
- Bebeğin annesinden süt emmemesi veya ihtiyacından az emmesi,
- Psikolojik baskılar,
- Affetmemeyi bilmemek,
- Cinsel ilişkiden zevk alamamak, ayıplamak, suçlamak,
- Bağımlılıklar,(Madde, Anne, baba, çocuk, sevgili, eş v.b.)

çakralarda enerji dengesizliği meydana getirerek tamamen veya kısmen kapanmasına neden olur.
Çakralarımızın açık veya kapalı olduğunu, bir sarkaç yardımı, bazı elektronik cihazlar, enerji hissetme yeteneği yükselmiş kişiler ise elleri veya gözleri aracılığı ile tespit edebilirler.

Kök Çakra – Muladhara Çakra

Bu dünyada fiziksel olarak var olma, kök (muladhara) çakranın temel ilkesidir ve kabullenme duygusu ile bağlantılıdır. Kundalini enerjisi bu merkezde bulunur. Yaşamsal isteklerin de temelini oluşturur.

Elementi Toprak

Rengi Kırmızı

Salgı bezi Böbrek üstü salgı bezlerine karşılık geliyor. Böbreküstü bezleri beden sıvısının kimyasal yapısını ve beden ısısını kontrol eder.

Beden bölgeleri Bacaklar, kalçalar, iskelet sistemi kemikler, omurga, tırnaklar dişler gibi tüm sert yapıyı kontrol eder. Ayrıca kemik iliğini de kontrol ettiği için bağışıklık sistemini de etkiler.

Organları Kalın bağırsak, makat bölgesi, prostat, kan ve hücre yapımıyla alakalı beden sıvıları, mesane, testisler, rahim

Duyusu Koku alma

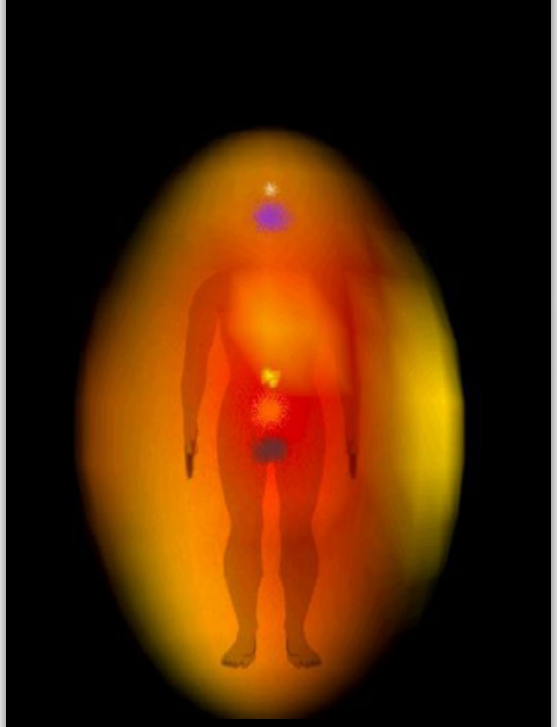
Burçlar Kova, Oğlak

Gezegeni Satürn

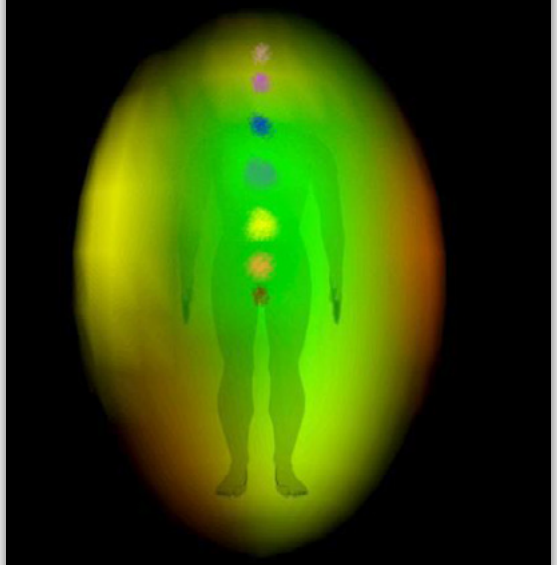
Ses Lam

Değerli taş Akik, pembe kuvars, hematit(Doğal demir oksit), kırmızı yeşim taşı, grena veya lal, kırmızı mercan

Aromaterapi Ardıç, sedir, karanfil



Bu fotoğraflanan çakra görüntüsünde, kişinin kök çakrası kırmızı olması gerekirken siyahtır. Dolaşım sürekli maddi endişeler içerisinde ve kronik ağrılara sahiptir. Aşırı kilolu ve harekete geçememekten şikayet etmektedir.



Bu fotoğraflanan çakra görüntüsünde, kişinin kök çakrası kırmızı olması gerekirken siyah ve diğer çakralara göre daha küçük olduğu gözlenmektedir. Rahim ameliyatı olmuş ve rahmi alınmıştır. Bu da yaşamında hem ilişkilerinde hem de para akışını bozmuştur. Terk edilme ve yalnız kalma korkusu içinde yeni bir ilişkiye başlayamamakta ve aynı zamanda panik atak belirtileri başlamıştır.

Kök Çakra Tıkandığında/Bloke Edildiğinde

Kök Çakranın Davranış Sorunları

Kronik ağrılara sahiptir.

Sürekli maddi endişe içerisindedir.

Beslenme düzensizliği vardır.

Aşırı tepkilidir.

Kolay sinirlenir.

Öfkesini saldırgan tepkiler şeklinde gösterir.

Kendisini güçsüz hisseder.

Yaşamdaki her şey endişe verir.

Kararsızlık içerisindedir.

Başarma gücünü kendinde bulamaz.

Sürekli bir şeyleri kaybetme korkusu ile yaşar.

Kendi düşüncelerini ve iradesini başkalarına zorla kabul ettirmek ister.

Olumsuz davranış ve saplantılar geliştirir.

Kök Çakranın Fiziksel Sorunları

Dolaşım sorunları

Düşük nabız (heyecan ve korkuya bağlı olarak)

Kanser

Kansızlık

Kabızlık

Hemoroit diğer adıyla basur

Eklem iltihapaları

Kalça, diz ve bacak sorunları

Uçuklar

Mantar

Jinekolojik sorunlar

Kalın bağırsak, makat bölgesi, prostat, mesane, testisler, rahim rahatsızlıklar

Kemik ile ilgili rahatsızlıklar

Sırtın alt bölgesinde bacaklarda ve çoğunlukla ayaklarda sorunlar meydana gelir.

Kök Çakranın Psikolojik Sorunları

Ölüm, terk edilme, küçük düşürülme, incitilme, değersizlik, kaybetme korkusu, yetersizlik, başarısızlık, yüzleşme gibi temel korkular içerisinde yaşar.

Kin

Cinsel çekingenlik

Özgüven eksikliği

Obezite-anoreksiya nevroza

Öfke

Bencillik

İlaç bağımlılığı

Panik atak

Endişe, kaygı

Biriktirme

Halsizlik

Kök Çakra arındırma ve çalıştırmak için pek çok teknik Meral Bakır'ın "Çakra Arındırma ve Çalıştırma yöntemleri kitabında bulabilirsiniz. Burada sadece birkaç özel tekniğe yer vereceğiz.

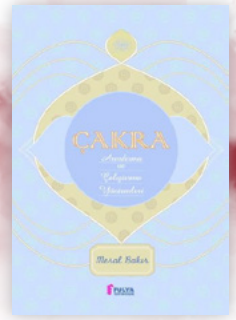
Çakra Merkezini Canlandırmak İçin Renk Terapi

Uygulama

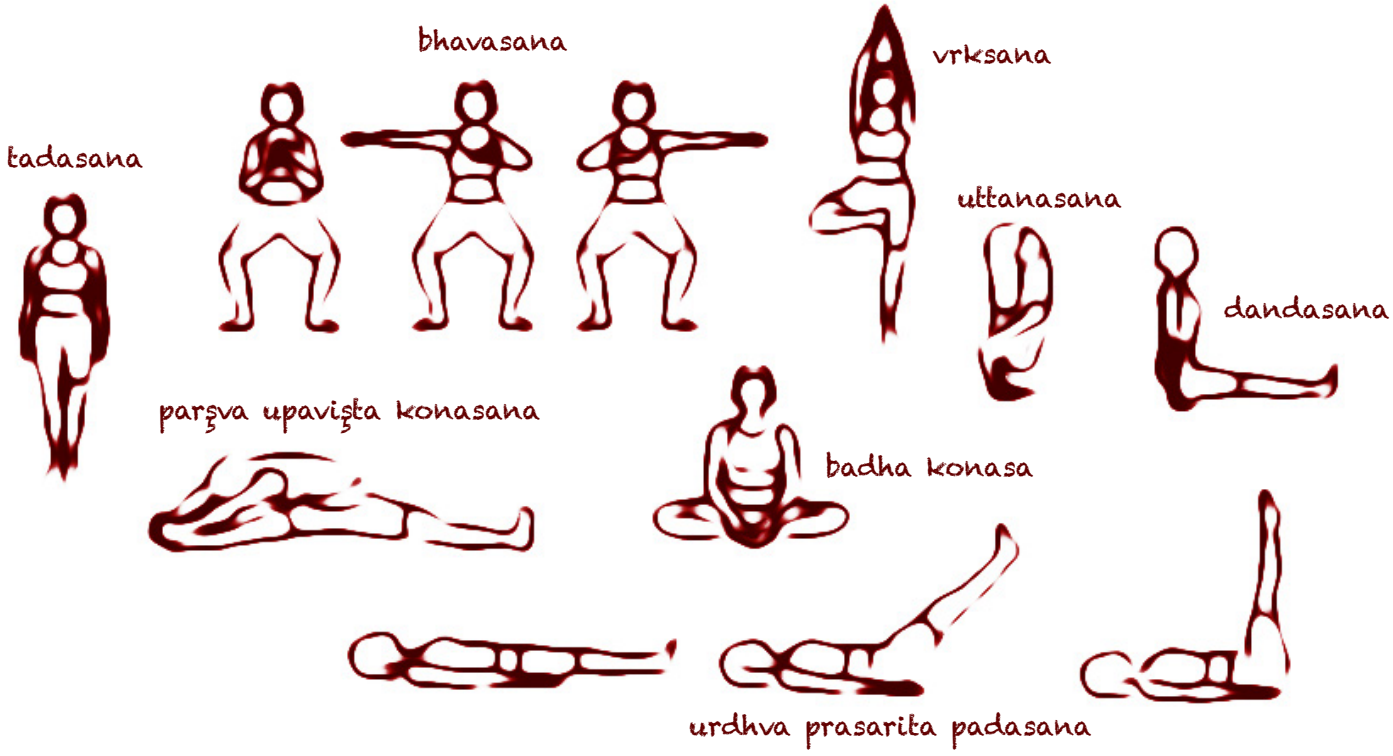
- Sessiz, sıcak ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir yere uzanın. (Gerekiyorsa üzerinize bir örtü alın çünkü beden rahatlamaya başladığı zaman metabolik hareketler yavaşlar ve vücut soğur.)
- Ayakların arası yaklaşık 50 cm kadar açık avuç içleri yukarı bakacak şekilde ve kollarınız vücudunuzdan 15-20 cm uzaklıkta gevşeyin.
- Omurganızın boyun kısmının düz olması için çenenizi hafifçe göğsünüze doğru bastırın.
- Zihninizi nefesinizde tutun. Zihninize gelen düşüncelere takılmayın. Zihin sakin ve durağan hale gelmeye başladıkça konsantrasyon fiziksel bedenimize doğru yönlendirin.
- Tüm vücudunuzu gözünüzde kademeli olarak canlandırın ve gevşetin. Bedeninizde herhangi bir gerginlik varsa bunu bedeninizden uzaklaştırın ve rahatlayın.
- Tüm bedeni gevşettikten sonra konsantrasyonunuzu nefes alıp verişleriniz üzerine yoğunlaştırın.
- Zihninizi boşalttıktan sonra farkındalığınızı kök çakra merkezine çevirin.
- Bunu saat yönünde dönen kırmızı bir ışık girdabı olarak görün.
- Nefes alırken kırmızı rengi ayak tabanlarınızdan aldığınızı ve kırmızı renkle dolduğunuzu imgeleyin, kırmızı soluklar alın, kırmızı soluklar verin. Alışta ve verişte parlak kırmızı renk görene kadar bu uygulamayı tekrarlayın. Renk parlaklaştıktan sonra nefesinizi, kendinizi fazla zorlamadan bir süre içinizde tutun.

Etkileri

- Kırmızı renk gücün ve canlılığın sembolüdür. Uyarıcı ve enerji vericidir. Beden ısısını yükseltir. Endişe ve korkuları giderir.
- Renk terapisi hastalıkları iyileştirmeyi hızlandırır.
- Renkler bilinçaltı zihni etkilediği için bedeni canlandırır, motivasyonu arttırır.



Kök Çakra Merkezini Canlandırmak yoga duruşları



sevme cesareti: bölüm 3

Kendini Tanımak

Yazı: Erdoğan Yenice

"Tekrar öğütür; döngü büyütür…
Tekrar gider ve gelir; döngü sever de gelir…"

Ali Karakuş

Milan Karmeli ile çalışmamızın üçüncü gününde Milan bir egzersiz yaptırdı. Egzersiz, içinde güneş, bulut, dağ, ev, çit, patika, yılan, ağaç ve balta olan bir resim çizmekti. Dedi ki, "Resmin mükemmel olması gerekmiyor, sadece bu öğeleri kullanarak bir resim çizin, başka hiçbir öğe eklemeyin ya da çıkarmayın. Sadece bu öğeleri kullanın." Gruptaki herkes resmini çizmeye başladı. Tabi bu öğelerin hepsinin bir anlamı olduğunu resimleri bitirdikten sonra anladık. Milan, tek tek herkesin resimlerine bakarak, o an içinde bulunduğumuz ahvali ve ilişkilere bakışımızı yorumladı.

Yorumlar bittikten sonra Milan tahtaya basit bir insan figürü çizdi. Dedi ki, "Aslında hepimiz bir 'ışık'la doğuyoruz… Varsayalım ki ışık yukarıdan, tepeden bize ulaşmaya çalışıyor. Ama bizim bir de karakterimiz var ve bu karakter ışığın 'öz'e, yani bizden geçerek toprağa ulaşmasına engel oluyor. Işık, bizden geçerek aşağı, toprağa ulaşmalı… Bu bizim yaşam özümüze ışığın ulaşmasıdır. Tabi bir de deneyimler ve statüler var. Para, iş, aile vs. bütün deneyimler cazip deneyimler ya da sorunlar haline dönüştüğünde 'öz'den uzaklaşırsınız."

Milan'nın bu sözlerini ben şöyle yorumluyorum: Anlam arayışınızı 'öz'den çok deneyimlere yönlendirirseniz, bir süre sonra boğulmaya başladığınızı hissetmeye başlarsınız. Çünkü deneyimler ve statülerin bize kazandırdıkları çoğu zaman cazip geliyor. Daha kolay bir anlam buluşması oluyor.

Dış dünyamız ile konuşacak başka bir yol-dil bulmalıyız. 'Öz'den uzaklaşmadan başka bir yol bulmalıyız. Bu yol dış dünyamıza gerekli önemi vermediğimiz anlamına gelmez ya da daha az değerli hale getirmez. İnsanın kendini bir takım deneyim ve statülerden soyutlayarak 'tek başına' yaşaması mümkün değildir. Ancak orada bir denge oluşturabiliriz. Yani hem 'öz'e hem de dış dünyaya hak ettiği kadar önem vererek bir denge oluşturmaktan bahsediyorum. Aslında 'öz'e yaklaştıkça dış dünya ile bağların da daha kuvvetleneceğine inanıyorum. Gölgede kalan karanlık yanlarımız ile barışık olmalıyız. Karanlık yanlarımız bizim birer parçamız. Bunları reddetmek bizi özgürleştirmez, aksine 'öz'ümüzden uzaklaştırır.

Bazen üstlendiğimiz rolleri çok ciddiye alıyoruz. Bir durumla ilgili çoğu zaman birçoğumuz bir maske takı-

yoruz. Bunun bir rol olduğunu ve rollerin zaman ve mekân içinde değişebileceğini unutuyoruz. Ama bu bir rol ve bir aktör gibi rollerimizi oynamayı öğrenmemiz gerekiyor. Bu gerçek değil, bir yanılsama, bir oyun. Aslında biz bu rollerden çok fazlasıyız. Rollere tutunup kalmak, 'öz'le olan bağlantıdan uzaklaşmamızı sağlıyor. Ama bunu yavaş yavaş öğreneceğiz. Bir denge ve ahenk içinde. Bütün bunlar için kendimize zaman tanımamız gerekiyor. Kolay değil, sindire sindire…

Her şeyi birden kontrol edemiyoruz. "Bak şimdi ben kontrolümü elime alacağım, şunları şunları yapmayacağım, artık şöyle yaşayacağım, şunları yapacağım…" Söylemek ne kadar kolay geliyor değil mi? Peki, 'an'da kalmak, paylaşmak, sürece odaklanmak desem? Ne kadar çok kontrol, o kadar çok kapanmak desem? Kontrolde kalmak, keşfetmeyi ve sürecin güzelliğini görememek demektir. 'An'da kalarak her zaman bilinmeyene ve yeni olana açık olabiliriz. Tabi bilinmeyenin de bir 'risk'i her zaman olacak. Allah rahmet eylesin bir yazarım vardı, derdi ki, "Fazla temkinli olmak çok risklidir…" Risk almayı da öğrenmemiz gerekiyor.

Çevrene bak ve iletişim ağını olabildiğince geliştir. İçinde bulunduğun hislerine bak… Hiçbir şeyi bloklamadan, bir süzgeçten geçirmeden sadece bak. Geçmişte takılıp kalmak, şu an içinde bulunduğun hisselerinden seni uzaklaştırmaktan başka bir işe yaramıyor!

Bazılarınızın şunu dediğini duyar gibi oluyorum: "Peki ya bir şey hissetmiyorsam. Acaba bende bir eksiklik mi var?" Aslında bir şey hissetmiyor olduğunu hissetmek de bir 'his'dir… Bu bizim 'an'da olmamızla ilgilidir. Sessizsem, içime döndüysem ve bir şey hissetmediğimi düşünüyorsam, birçok şey ortaya çıkabilir. Bu kabullenmenin bir parçasıdır…

Öğleden sonra Milan yeni bir egzersiz yaptırdı. Gruptaki kişileri kadın-erkek olarak eşleştirdi ve kadınlara, "Şimdi bir süre erkeğin sağında durun, sonra solunda durun" dedi. Bir süre sonra, "Ne tarafta rahatsanız o tarafa tekrar geçin ve erkeğin elini tutun" dedi. Sonra grup ile kadın sağ da mı olmalı yoksa solda mı, erkeğin elini alttan mı tutmalı yoksa üstten mi sorularını tartışmaya başladık.

Kadın ve erkeğin doğaları gereği rolleri var. Kadın doğası gereği erkeğe güvenme, onu koruyucu ve kollayıcı olarak kabullenme üzerine olmalı. Modern toplum kadın ve erkek üzerinde yeni bazı rolleri de beraberinde getirmiş. Kadın doğası gereği olan davranışlar yerine erkeğe üstün çıkmaya, galip gelmeye çalışan bir tutuma sürüklenmiş. Erkek de kendi sorumluluklarından bunalmış ve doğası gereği olan koruyup kollayan tutumunu kadının üstüne yıkmaya çalışmış. Tabi böyle olunca roller de karışıyor. Bir rekabet ortamı ve karşılıklı bir gerginlik olmaya başlıyor. Milan diyor ki, "Kadın ve erkek doğaları gereği davranmalı, tutumlarını abartmadan ve kişiselleştirmeden doğalarına uygun hale getirmeli… Modern toplumun kadın ve erkek rolleri üzerinde ufak tefek yeni açılımları olsa da ki bu yeni açılımlara karşı değilim, her zaman doğalarına uygun davranmalılar."

Bir ilişkide sezgileri güçlü olan kadındır. Kadın, erkeğin varlığına; erkek, kadının sezgilerine ihtiyaç duyar. Erkek doğası gereği dışa dönük, kadın içe dönüktür. Kadın hisleri ve öngörüleri ile her zaman erkeği geri getiren olmalı. Ancak kadın da erkek de bu doğalarını doğru kullanmayı öğrenmelidirler. Örneğin, kadın sevgilerini histerik bir şekilde de ortaya koyabilir, aşkla, sevgi ile de. Bu seçim ilişkinin seyrini etkileyen önemli bir faktördür. Kadın ve erkek arasındaki sorunların çözümünün anahtarı kadının elindedir. Eğer kadın erkeği geri getirmek için çabalamadan sessiz sedasız çekip gittiyse, zaten o ilişki bitmiştir!

Bitirirken:
Genellikle her şeyin bize kolayca geleceğine dair bir kanımız var. Ama çabalamadan hiçbir şey öyle kolayca gelivermiyor… Önce kendimize güvenmemiz gerekir. Şunu yapmalıyım ya da yapmamalıyım, böyle olmalıyım gibi konuşmalardan kaçınmak gerekir. Bunlar birer yargıdır ve yargılar 'kalp'ten gelmez! İnsanın ne istediğini bilmesi çok kolay değil! Çoğu zaman istediklerimizle bağlantıyı koparırız. Çünkü kalpten gelen şeyler değildirler.
Kalbinin sesini dinle, hislerine ve sezgilerine güven. Sezgi, herkesin sahip olduğu bir şeydir. Ama bize genellikle sezgilerimize güvenmek yerine duyduklarımıza güvenmek öğretilmiştir. Sezgiler gerçek benden, 'öz'den gelir. Sezgilerimize daha çok güvenmeyi öğrenmeliyiz. Yapabileceğimiz en iyi şey, sadece araştırmak ve yargılamadan 'an'a teslim olmak.

Yazının 2. bölümünü okumak için tıklayınız...

bu bir reklam değildir!

REIKI,"kendin ol, kendini yaşa"

Son zamanlarda Reiki hakkında söylenenleri duydukça büyük bir şaşkınlık içine giriyorum... Özellikle de bu sözleri bir zamanlar Reiki'yi öve öve bitiremeyen, Reiki'den bolca para kazanmış Reiki Mastırları söyleyince şaşkınlığım daha da artıyor. Diyorlar ki; "Reiki yetersiz, bak bu enerji daha iyi, çok daha güçlü! Dönüşüm için Reiki'ye gerek yok! Reiki artık eskidi, yenileri çıktı... Reiki'nin modası geçti!"

2004'ten bu yana, onlarca Reiki Master yetiştirmiş, temeli Reiki bilgeliği olan yaklaşık 1000 Değişim-Dönüşüm odaklı seminer vermiş ve yine temelde "sadece" Reiki bilgeliği ile yaşayan biri olarak benim de bir şeyler söylemem gerekti.

Varoluşla birlikte var olan, kaynaktan gelen, özünün bizzat kendisi ve de aynası olan enerjiyi acaba nasıl eskitebildik, yetersiz bulabildik, gerek yok diyebildik? Ya da varoluşun modası geçti de haberimiz mi yok?

Reiki, Kişisel ve Bütünsel Gelişimi para kaynağı olarak görenler tarafından tüketilip eskitilmeye çalışılan, eskitilebilecek bir şifa tekniği değildir. Lakin öyle anlatıldığı için diğer şifa teknikleri ile mukayese edilmek durumunda kalır... Reiki bir aydınlanma yoludur. Kişinin kendini aydınlatması, karanlık noktalarına ışık tutması böylece hayatındaki tıkanıklıkları kendini kabul etmesidir. Elbette bu kendinizi bu amaca ne kadar adadığınız ve niyetinize ne kadar inandığınızla ilgilidir. Siz aydınlandıkça özünüze dönersiniz, şifa bu anlarda kendiliğinden oluşur. Öz enerji olduğu için hastalıkları da temizler.

Sayın okuyucu, kimden alırsanız alın en az ikinci seviyede Reiki eğitimi alın. Herkese ve bu yazıyı okuyabilen her bütçeye uygun son derece kolay bir kaç saatlik eğitim sürecini kendinize hediye edin. Pişman olmazsınız, olamazsınız! Enerjinizi doğru ve tam yönlendirmeyi, tüm konularınızda merkezinize döneceğiniz dönüşümleri yapmayı, huzurlu mekânlarınızı yaratmayı ve çok daha fazlasını öğreneceksiniz. Ama Reiki nedir? diye, muhakkak içinize dönüp, bizzat kendinizi sorgulayın.

Hayatınızda güzel değişimler yaşamak istiyorsanız Reiki ile yeteri kadar çalışmalı ve yürüdüğünüz yola inanmalısınız. Son seviyeye kadar eğitimi tamamlamak, süreci iyice hazmetmek ve öğreneceklerinizi yaşamınıza yansıtmak size, hayatına ve varlığına aradığı gerçek anlamı katmış, bilge bir insan olma kapısını açacaktır.

2004'ten beri Reiki temelli çalışmalar yaptım ve aynı şekilde çalışan binlerce insan ve onların sayısız deneyimlerine, her biri mucizevi olan dönüşümlerine şahitlik ettim. Bunları kitap haline getirsem cilt cilt ansiklopedi olur. Sakalım da beyaz! Ve diyorum ki, kimden alırsanız alın ama en az ikinci seviyeye kadar Reiki'yi alın... Reiki modası geçebilecek bir tüketim malzemesi değildir, reklamı yapılamaz...

Reiki size içinizden ışık tutacaktır.

M. Botan Diler

DÖNÜŞÜMEVİ
mehmet botan diler

0216 361 05 49
0533 760 83 33
info@donusumevi.com
www. donusumevi.com

Kozyatağı Mah. Marmara Cad.
Örnek Apartmanı No: 12/4
Erenköy, Kadıköy – İstanbul
/DönüşümEvi

DELİKANLININ ADI SANTİAGO İDİ. Akşam olmak üzereyken, terk edilmiş küçük kiliseye geldi. Ayin eşyalarının konulduğu yerde büyümüş bir firavuninciri vardı hâlâ ve yarı yıkık çatısından hâlâ yıldızlar görülebiliyordu. Birinde buraya koyunlarıyla birlikte gelmiş ve düş görmesinin dışında sakin bir gece geçirmiş olduğunu anımsadı. Şimdi yanında sürüsü yoktu. Ama elinde bir kürek vardı.

Uzun süre gökyüzüne baktı. Sonra heybesinden bir şarap şişesi çıkardı ve şarap içti. Çölde yıldızlara bakıp, Simyacı ile şarap içtiği günü anımsadı. Geçtiği bütün yolları ve Tanrı'nın kendisine hazinenin bulunduğu yeri göstermek için seçtiği tuhaf yöntemi düşündü. Üst üste gördüğü düşlere inanmasaydı, çingeneye, krala, hırsıza rastlamasaydı... "Doğrusu uzun bir liste; ama yol boyunca işaretler vardı ve yanılmam olanaksızdı" diye düşündü.

Farkına varmadan uykuya daldı. Uyandığında güneş çoktan yükselmişti. Hemen firavunincirinin dibini kazmaya başladı. 'Yaşlı büyücü" dedi kendi kendine, "Her şeyi bal gibi biliyordun. Bu kiliseye geri dönebilmem için biraz altın bile bıraktın." Paçavralar içinde geri döndüğümü görünce katıla katıla güldü kesiş. "Sanki bunlardan esirgeyemez miydin beni?"

Rüzgârın kendisini yanıtladığını duydu: "Hayır. Sana bunu söyleseydim, Piramitleri görmeyecektin. Piramitler; çok güzel, öyle değil mi sence?"

Simyacının sesiydi bu. Gülümsedi ve kazmaya koyuldu. Yarım saat sonra sert bir şeye çarptı kürek. Bir saat sonra önünde eski İspanyol altın parasıyla dolu bir sandık vardı. Ayrıca değerli taşlar, kırmızı ve beyaz tüylerle süslü altın maskeler, pırlanta islemeli değerli taslardan yapılmış putlar vardı. Ülkenin uzun süredir artık anımsamadığı ve fatihin çocuklarına ve torunlarına anlatmayı unuttuğu bir fethin kalıntıları.

Heybesinden Urim ileThummim'i çıkardı. Taşları ancak bir kez kullanmıştı, bir sabah, bir çarşıda. Hayatında ve yolu üzerinde bir yığın işaretler vardı. Urim ile Thummim'i altın sandığına koydu. Bir daha hiç rastlamadığı yaşlı kralı anımsattıkları için bu iki tas da hazinesinin parçasıydılar.

"Gerçekten kendi kişisel Menkıbesini yaşayan kimseye karşı hayat cömerttir." diye düşündü. Ve bunun üzerine Tarifa'ya gitmesi ve bütün bunların onda birini çingene kadına vermesi gerektiğini anımsadı. "Çingeneler nasıl da kurnaz oluyorlar!" dedi kendi kendine. "Belki de çok yolculuk ettikleri için."

Derken rüzgâr esmeye başladı. Gündoğusuydu esen, Afrika'dan gelen rüzgâr. Ne çölün kokusunu, ne de Magriplilerin istila tehdidini getirmişti.

Bunun yerine çok iyi tanıdığı bir kokuyu ve usulca gelip dudaklarına konan bir öpücüğün mırıltısını getiriyordu.

Gülümsedi. İlk kez böyle bir şey yapıyordu genç kız. "Geliyorum Fatima" dedi. "Geliyorum."

şamanizmde ve edebiyata yansıyan arketipler olarak nagual kavramı

Yazı: A. Nilgün Arıt

Şaman öğretisine katılanların zihinlerini ilk dönemde en çok Nagualler meşgul eder. Şamanizm'in anlaşılmaya başlanmasıyla Batı lisanlarına "Erk Hayvanları" olarak giren Nagualler, şaman yolculuklarında kendilerini bir hayvan imgesiyle gösteren yol gösterici ve koruyucu ruh yoldaşlardır. Şaman için hem yaşadığı dünya, hem de ritüellerle yolculuk yaptığı sıra dışı dünya aynı gerçeklikte olduğundan, rehber ruh yoldaşları dünyadaki ailesi, eşi dostu kadar gerçektir.

Dünyanın yaradılışına dair efsanelerde, başlangıç dönemlerinde insanlarla hayvanların birbirleriyle iletişimde olduğu hikâye edilir; hayvanlarla olduğu kadar, ağaçlarla, nehirlerle, yıldızlarla konuşabilen peygamber ya da yüce şahıslar yer alır. Sonra kutsal kitaplarda anlatılan bir an gelir; insanın bir zaafı, bir hatası, bir günahı sebebiyle bir "düşüş" gerçekleşir. O andan sonra insanlar ve hayvanlar kendi yollarına ayrılır. Artık sadece ruhsal aydınlanmadan geçmiş, özel kişiler bu iletişime devam edebileceklerdir.

Hayvanlar, öykünülecek bazı özellikleriyle, davranışlarıyla, nefes kesecek öğretiler sunarlar; doğal ve kendiliğinden, yani an'da yaşar ve doğalarının gereği her ne ise, öyle davranırlar. Davranışlarından dolayı hayata karşı şüphe, endişe, kararsızlık, suçluluk duygularına düşmeden yaşarlar. Karşılıklılık esasına dayalı bir yaşam ağı içerisinde bazen rekabet ederek, bazen ortak hareket ederek, saygın bir yaşam örneği oluştururlar. Kendi ruhlarına yabancılaşmazlar; yiyecek, oyun, cinsellik ya da ölüm olsun, hayatın sunduğu her şeye ruhsal ve bedensel bütünlükleriyle karşılık verirler. Bunların şamanik öğretiyle ne kadar örtüştüğü hayranlık uyandırıcıdır.

Hayvanlar kolektif bilinçaltımızın önemli imgeleridir. Bilincimizin derinliklerinde hayvanların gizemli özelliklerine, yaşam becerilerine hayranlık ve merak kadar, kendimizle benzerlikler ve sevgi de buluruz. Nagualler hakkında günümüze uzanan inançlar, Carl Gustav Jung'un sunduğu kavramlarla çağdaş zihinlerde daha anlaşılır hale gelmiştir. Jung, hayvanları, bilinçaltında işlevsellik kazanan, insanlığın kadim sembollerini oluşturan arketipler arasında sayarken, eril/dişil kavramlarını da kolektif bilinçaltında "*animus/anima*" olarak adlandırılmıştır. Pek çok sözcüğü Latinceden almış olan lisanlara hayvan kelimesinin *animal* olarak girmiş olduğuna, Latincede *animalis* kelimesinin kökünün ise *anima* olup ruh ya da hayat nefesi anlamına geldiğine dikkat çekmiştir. Bu arketipsel enerjilerin, kolektif bilinçaltı ile gerçek kimliklerimiz arasındaki geçiş kapıları olduğunu yazmıştır.

Destanlar, mitler edebiyat tarihinin ilk edebî türleri olarak ortaya çıkarken, mazisi tarih öncesine kadar dayanan hayvan hikâyeleri dünya edebiyatında önemli bir yer almıştır. Yazılı literatürde hayvan hikâyelerinin en eski örneklerinin yazarı milattan altı yüz yıl önce yaşamış Ezop adında bir Yunanlı olsa da, bilimsel araştırmalar bu hikâyelerin kökeninin eski Hintlilere, Mezopotamyalılara, İbranilere ve Fenikelilere kadar uzandığını ortaya koymuştur. Bugün artık *fabl* diye sınıflandırdığımız, kahramanları hayvanlar olan Ezop masalları aslında ortak insanlık kültürünü ifade etmektedir.

Çağdaş yaşam koşulları bizleri hayvanların dünyasından ayırmış olsa da, rüyalarda, halk öykülerinde, sinema yapıtlarında ve pek çok sanat eserinde dikkat çekici biçimde yer alırlar. Yarasa Adam, Örümcek Adam, Kurt Adam, Küçük Prens'in Tilkisi veya Çıngıraklı Yılanı, Martı Jonathan Livingston, Madame Butterfly ve Moby Dick sadece birkaç örnektir. Gergedan'da Ionesco'nun, Metamorfoz adlı eserinde böceğe dönüştürdüğü Gregor Samsa'da Franz Kafka'nın bilinçaltımıza bakışlarının izini sürebiliriz. Tüm teknik gelişmelere rağmen baş

edemediği yalnızlığının farkına varan insanın, kendi yitirdiği kadim varoluş özelliklerini kaybetmemiş hayvan ırkına saygı duyması, kendisi sürekli çevresini tahrip ederken, doğayla uyumlu varlıklarını sürdürenlere sevgi beslemesi akla yakındır.

Dünya edebiyatından rasgele bir kaç seçimle konuyu bağlayabilmeyi umuyorum…

Sydney Pollack'ın *Akbaba'nın Üç Günü* adıyla filme çektiği roman, ismini CIA'nin bir özel istihbarat biriminde çalışan "Akbaba" kod adlı memurdan alır. Tüm basılı yayınları okumak, taramak, gizli anlamlarla mesajları araştırmakla görevli olan "Akbaba", bürodaki bir cinayetin ertesinde örgütün karmaşık ve yozlaşmış yapısını keşfeder. Sonra olayları özgür basına anlatarak örgütün kirli çamaşırlarını kamuoyu önünde ortaya döker. Bu roman kahramanına seçtiği kod adı, yazarın kolektif bilinçaltı imgelerinden nasıl esinlendiğini göstermektedir. Nagual olarak Akbaba erkinde dünyevi kalıplardan kurtulmayı öğrenmek; bazı şeyleri göze alacak gücün farkına varmak vardır. Çünkü Akbaba sınırları ve engelleri aşma erkini getirir; sınırları zorlayabilme erki taşır ve bunu öğretmeye gelir. Çabuk düşünmeyi geliştirir, sabır ve inançla bunun nasıl başarılmasına rehberlik eder.

Horace McCoy'un romanından Sydney Pollack'ın filme çektiği *Atları da Vururlar,* kapitalist sistemin eleştirildiği *kült*, efsane eserlerdendir. Mesajını 1930"ların ekonomik bunalımla boğuşan Amerikası'nda hayattan umutlarını kesmiş bir çiftin katıldığı özel bir dans maratonu öyküsüyle verir. Kazanmak için durmaksızın dans edilmesi gereken insanlık dışı bu yarışmada, bu iki insan hayatlarının son umudu olarak sarıldıkları yarışmanın acımasızlığına rağmen ayakta kalmaya çalışırlar. Dansa dayanmaya çalışan ama tüm gücünü harcayarak ölen çiftleri çöpe atarlar. Romanın isminde at imgeli bir deyimi seçen yazarın sadece sakatlanan yarış atlarının vurulmasına gönderme yaptığını sanmak eksik olacaktır. Amerikalı yazarın bilinçaltında Kuzey Amerika halklarının bu erk hayvanına dair inancı gizlidir. At gerçek gücün sembolüdür. At harekete geçme özgürlüğüdür; seçilecek yönü netleştirerek insana sınırları aşma gücünü veren erktir. Hayat yolculuğu yeni hedeflere doğru yön değiştireceği zamanlarda farklı ufuklara azimle yol alışın rehberliğini veren bu Nagual, sistemin ya da kendimizin tutukluklarının farkına varmayı, sıyrılarak uyanmayı, içimizde susturduğunuz gücü ateşlemeyi temsil eder. Atın savaşçı ruhumuz olduğuna dair bilgeliğiyle McCoy'un da metafizik bir ilham aldığını ve romanını böyle

...Hayvanlar, öykünülecek bazı özellikleriyle, davranışlarıyla, nefes kesecek öğretiler sunarlar; doğal ve kendiliğinden, yani an'da yaşar ve doğalarının gereği her ne ise, öyle davranırlar. Davranışlarından dolayı hayata karşı şüphe, endişe, kararsızlık, suçluluk duygularına düşmeden yaşarlar. Karşılıklılık esasına dayalı bir yaşam ağı içerisinde bazen rekabet ederek, bazen ortak hareket ederek, saygın bir yaşam örneği oluştururlar.

adlandırdığını anlayabiliriz. At, gelişmesi gereken savaşçı ruhu olgunlaştırmaya gelmiş çok değerli bir rehberdir.

Çağdaş edebiyatta iz bırakan Moby Dick romanında Balina, Kaptan Ahab'ın amansız takibine rağmen, kolayca mağlup edilmemenin simgesidir. İç gerçekliğin, ruh sesinin ve yaratıcılığın kolay kolay alt edilemeyeceğinin sembolüdür. Herman Melville'in dünyaca ünlü romanı Moby Dick, Kaptan Ahab'ın bir beyaz balinanın peşinde yaşadığı macerayı anlatır. Zengin yorumlamalara açık bu kitapta Ahab ve Moby Dick adlı balina arasındaki çatışma öncelikle birey ile doğanın mücadelesidir. Kaptan bu balinanın kimliğinde kabul etmek istemediği bir gücün varlığını görür ve bu gücü eline geçirmek arzusuyla onu öldürme hırsıyla yanmaktadır. O güçte tanrısal bir kuvvetin, insana sınırlarını bildiren ve kontrol eden bir gücün varlığını sezmektedir. Hatta romanın okyanusta insanın ulaşamayacağı derinliklere balinanın dalabilmesine öykünen satırlarla karşılaşırız. Yüzerken büyük bölümü suyun altında kalan bedenini bütünüyle görmek zorken, daldığı zaman nereye gittiği hiç izlenemeyen balinanın gizemli dünyasını deniz daha da gizemli kılar ve Kaptan, balinanın ve okyanusun sırlarını çözebilmek için hangi yeteneklerini geliştireceğini sorgular. Balinanın Nagual olarak rehberliğinde duyguları doğru yorumlamak, hayatta nerede durulduğunun bilincinde olmak, hangi eylemler, hangi duygusal dürtülerle bu noktaya gelindiğini anlamak vardır. Kişi bir drama içerisindeyse buradan çıkması, huzura ulaşması için yapması gerekenleri gösterecektir. Melville, kolektif bilincin kodlarıyla zenginleşmiş romanında başka bir büyük balığı değil balinayı seçmiş ve Kaptan Ahab'a bu Nagual'in temsil ettiği erke dair çok doğru sözler söyletmiştir.

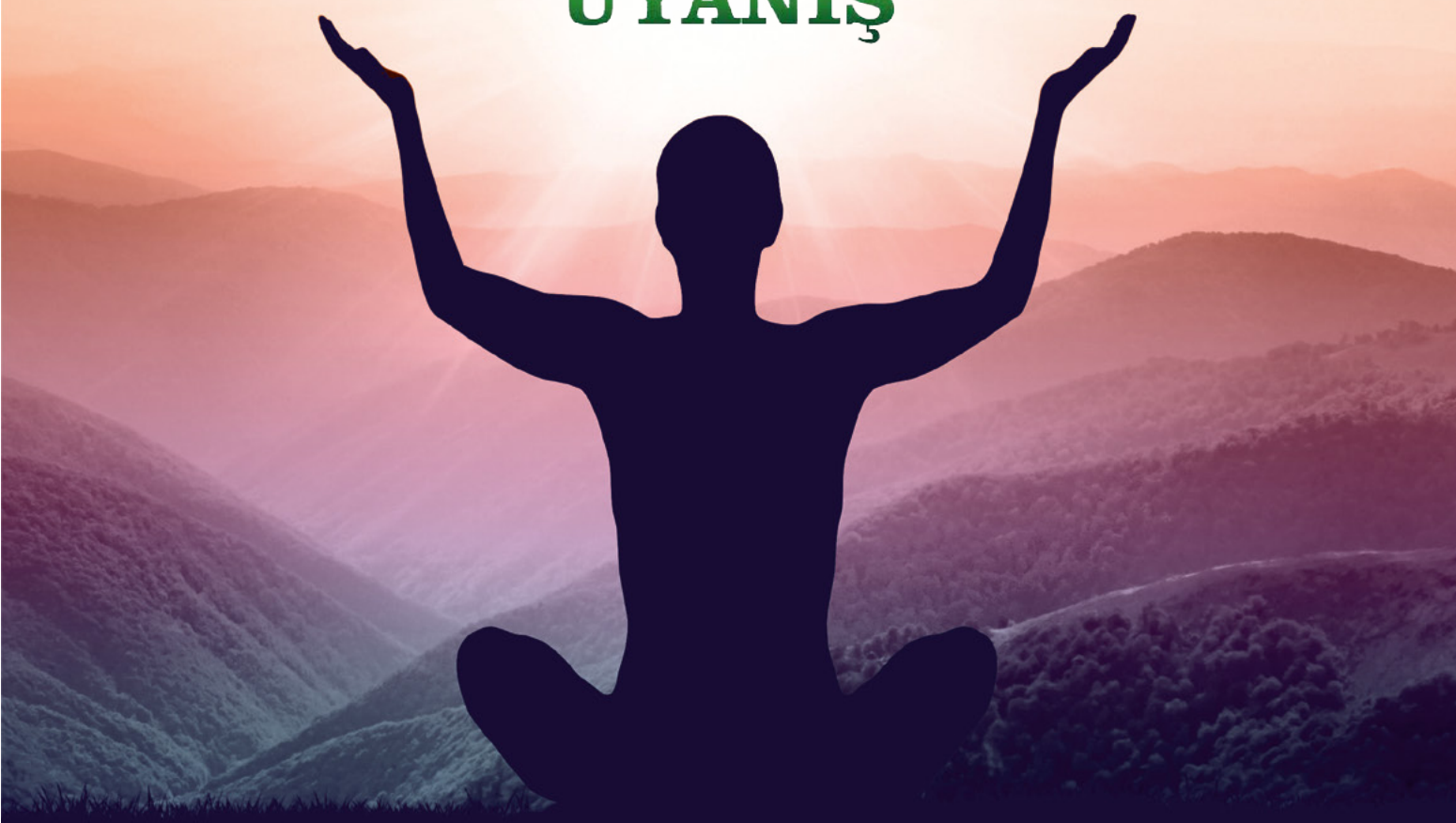
Nobel Edebiyat Ödüllü John Steinbeck'in *Fareler ve İnsanlar* romanı Amerika'daki büyük bunalım yıllarında göçmen iki kardeş toprak işçisinin öyküsünü anlatır. Akli dengesi bozuk olan küçük kardeş Lennie yumuşak şeylere dokunma takıntısı yüzünden çiftlik sahibinin karısının saçını okşamaya çalışırken onu öldürür. Oysa bu işte süreklilik o iki kardeşe kendi çiftlikleri alma imkânı verecektir. *Fareler ve İnsanlar'*da yazar Steinbeck bir saç detayı üzerinden ülkesindeki hayal kırıklıkları, zenginlerin zulmü, emekçilerin güçsüzlüğü, tüm kahramanların ortak gelecek korkusu gibi sosyolojik bir bütünü oluşturan temaları işlemiştir. Lennie de kendi sonunu hazırlayan dramaya birkaç detayı gözden kaçırarak bulaşmıştır; bu detayların ilki kucağına uzanan kadının çiftlik sahibini karısı olmasıdır. Edebiyat, şaman öğretisindeki Naguallerin değişmeceli rehberliklerine sonsuz ilham kaynağıdır. Nagual olaral Fare'yi anlatırken şöyle deriz: Hayata, ilişkilere biraz savsak ve mesafeli baktığımızda... Detaya takılıp resmin bütünü kaçırdığımızda, bu detaylar bazı dileklerimizi gerçekleştirmenin anahtarlarını taşıyorsa Fare gelecektir" Şaman öğretisinin derin bilgileri bu kıymetli yazarın bilinçaltı kodlarında yer almamış olsaydı, romanına farklı bir isim seçerdi diye düşünerek paylaşmak istedim.

Hayvanlar kolektif bilinçaltımızın önemli imgeleridir. Bilincimizin derinliklerinde hayvanların gizemli özelliklerine, yaşam becerilerine hayranlık ve merak kadar, kendimizle benzerlikler ve sevgi de buluruz.

Konu ile ilgili detaylı bilgileri ve çok daha fazlasını yazarımızın son çıkan kitabı "Şamanizmde Kutsal Rehberler : Nagual Sembolizmi"nde bulabilirsiniz.

Beden, Zihin ve Ruh Sağlığı Günleri

UYANIŞ



23 - 27 ARALIK 2015

Ankara ATO Kongre Merkezi

Fuar programı hakkında detaylı bilgi için:

www.uyanisfuari.com

Tıp dünyasında Vizyon Değişimi

Röportaj: Güler Pınarbaşı

Gün geçtikçe daha fazla insanın faydalandığı rezonans terapileri üzerine Türkiye'nin en deneyimli uzmanlarından biri olan Neosante'nin kurucusu Dr. Ersal Işık ile görüştük. Sigarayı bırakmak, alerji tedavileri, kronikleşen rahatsızlıkların vücuttan temizlenmesi ya da ruhsal dönüşüm… Tıp dünyasında büyük bir değişim yaratan rezonans terapileri hakkında biz sorduk, uzmanımız yanıtladı.

Ersal Bey, Bize kendinizden bahsedebilir misiniz; Klasik tıp alanından bu alana nasıl girdiniz?

Klasik doktor olarak Hacettepe Tıp Fakül-tesi'nden mezunum. Bilimsellik damarlarıma işlemiş, en şüpheci cinsinden... Bundan 10 yıl kadar önce aile hekimliği uzmanı ama medikal estetik alanında çalışmaya gönüllü bir hekim olarak başvurduğum bir güzellik merkezinde insanların bir cihaza bağla-

nıp sigarayı bırakmasının sağlanmasına da oldukça tepki göstermiştim. Bana göre bu "şarlatanlığın dik alası" bir durumdu. 40 yıl sigara içen birinin bir seansta sigaranın tadını hatırlamayacak hale gelmesi "bilimsel" bakış açıma hiç uymuyordu. "Hipnozdur", "telkin ile olmuştur" diyerek başladığım yol beni bugünlere getirdi. Hacettepe formatı almış bir hekim olarak o ilk yıllarda bir yandan biorezonans tedavileri yaparken bir yandan da "enerji" lafını hala telaffuz edemediğimi hatırlıyorum. Bana bir doktor olarak öğretilenlerden ve zihnimin kalıplarından sıyrılmam kolay değildi, zaman aldı ama şimdi çok daha özgürüm.

Bize *Rezonans Terapileri* kavramını anlatabilir misiniz?

Kolayca anlaşılabilmesi adına, rezonans terimi iki frekansın uyumlanması olarak açıklayabiliriz. Birçoğunuzun zaten bildiği bir örnekle açıklarsak; bir odanın bir köşesinde bir diapozon* olduğunu ve bunun titreştirildiğini düşünelim, odanın diğer köşesinde ise birbirinden farklı büyüklükte (farklı notalarda titreşecek) farklı

diapozonlar olduğunu hayal edelim. İlk diapozon titreşmeye başladıktan kısa bir süre sonra odanın diğer tarafındaki diapozonların bazılarının (aynı notayı yaratan diapozonların) rezonansa girdiğini ve titreşmeye başladıklarını fark edeceksiniz. Yani beraber, uyum içinde salınmaya başlayacaklar. İşte rezonans budur.

Konuyu biraz daha açıklayabilir misiniz?

Hani kendi içinde – enerjisinde olan birisinin yanına gittiğinizde hiç bir şey konuşmasanız da bir sakinleşme hissedersiniz ya… Benim tanımlamamla; Enerji rezonansa girer ve beraber salınmaya başlarsınız. İki ruh birbirini etkiler, değişir, dönüşür… Hiç konuşmasanız bile, hatta özellikle hiç konuşmadığınızda. Hadi bir başka cümle içinde daha kullanalım: Enerjimiz ne ise onu çekeriz. Biz neysek onunla rezonansa gireriz.

Uygulamalarınızda biorezonansı nasıl uyguluyorsunuz?

Rezonans için bir cihaz ya da cihazlar kullanıyoruz ve amacımız vücudun enerji bedenin, titreşimlerini dışarıdan yapılacak ve rezonans oluşturması beklenen etkilerle uyumlandırmak ve bu şekilde enerjide dönüşüm yaratmak.

Bu cihazın teknolojisi nasıl çalışıyor?

Rezonans için birbirinden farklı birçok teknoloji kullanılabiliyor ancak ben size iki ana yöntemden bahsedebilirim. Birincisi, yani klasik biorezonans olarak adlandıracağım yöntemde cihazın içine koymuş olduğunuz maddenin enerjetik paterni yani frekans yayılımları kullanılıyor. Homeopati ile akrabalığı olan sistemdir. Benzer benzeri iyileştirir. Konuya girişte bahsettiğim sigara bırakma terapileri bu şekildeki terapilere iyi bir örnek. Klasik biorezonans da, cihazın içine kişinin son içtiği sigara "frekans örneği" olarak konulur ve bu seans sigaranın enerjetik paternini silmek için kullanılır. Bunun için tek seans çoğunlukla yeterlidir.

Bugüne kadar ne kadar insanda uygulama yaptınız?

Neosante bünyesinde sigara bırakmasına yardımcı olduğumuz kişi sayısı 10.000 'i geçmiş durumda. Ancak klasik biorezonansın kullanım alanı öncelikle alerjilerdir. Alerjinizin olduğu madde üzerinden frekans silmesi yapılır. Yani cihazın içerisine alerjen olduğu bilinen ya da nabız testi olarak bilinen bir yöntemle (ya da diğer test yöntemleriyle) test edilmiş olan madde örnekleri konulur ve terapi bu şekilde başlatılır. Buradan herkesle paylaşmak istiyorum: Biorezonans alerji tedavisi olarak dramatik iyi sonuçlar verir.

Bu uygulama başka hangi konularda kullanılıyor?

Aynı işlem iştahı kesmek için de kullanılabilir. Enerji sistemi için problem olduğunu bildiğimiz gıdalar üzerinden (örneğin glüten, şeker gibi) frekans silmesi yapılır ve sonuç olarak o gıdalara karşı önceden var olan çok isteme, aşerme, yeme-

den duramama halleri ortadan kalkar. Aynı işlem vücuttan aldığınız enerjetik paterni silmek-kırmak için de kullanılabilir. Örneğin çok sık idrar yolu enfeksiyonu geçiren bir kişide problemli frekans örneği olarak kişinin idrarı kullanılır ve bu idrar örneği üzerinden frekans silmesi yapılır. Amaç problemli frekans paternini kırmak ve enerji sisteminin kendini tamir etmesine fırsat vermektir. Tek seansta dramatik iyileşmelerle karşılaşılabilinir. Bunu problemli frekans paternini silmek veya nötrlemek olarak da açıklamak mümkündür.

Peki, terapi alanın buna inanması gerekir mi?

Terapi alanların bu sisteme inanmaları gerekmez. Telkine açık olup olmalarına gerek yok çünkü bir telkin yapılmaz. Dönüşüme açık olmak önemlidir ancak tek gerekli olan da budur. Burada eklememe izin verin: En baş döndürücü sonuçlar da hayvanlar üzerindeki kullanımlarından alınır.

Dr. Ersal Işık

PEMF (Pulsatil Elektro Manyetik Alan) terapilerinden de bahseder misiniz?

Bu terapilerde artık madde ya da homeopatik remedy kullanılmaz. ONDAMED, renkleri ve renk oktavlarına göre sistematize edilmiş ölçülebilir elektromanyetik frekansları kullanır. Hatırlayalım; Sistem için doğru uyarıyı verdiğinizde sistem titreşir ve yeni bir hal ortaya çıkar. O kişi için doğru frekansı bulur ve kilidi açar… Ruhsal dönüşüm ONDAMED tedavilerinin konusudur ve yolda olan herkese (özellikle sıkıştığınızı hissettiğiniz zamanlarda) bir kez olsun deneyimlemelerini öneriyorum. Bunun dışında ONDAMED terapilerin konusu konu genellikle klasik tıbbın çözüm olamadığı kronik durumlar ve hastalıklardır.

Son eklemek istediğiniz şeyler var mı?

Benim doktorluk hikayem işte bunlar üzerinden şekillendi. Nispeten kısa bir süre önce, 10 yıla yakın bir süre önce başladım ama bu kısa süre içinde binlerce kişinin hayatına birebir dokundum, verdiğim eğitimlerle yüzlerce terapistin ya da doktorun bu terapilere tanışmasına ve başlamasına vesile oldum… Bana sesimi duyurma fırsatını sunduğunuz için çok teşekkür ediyorum.

**Diapozon: Titreştirilince ana seslerden birini veren, genellikle ses bulmada kullanılan iki kollu, küçük bir çelik araç.*

2. ULUSAL İNTEGRATİF TIP KONGRESİ

13-15 Kasım 2015

WOW KREMLIN PALACE, KUNDU/ ANTALYA

Geleceğin sağlık yaklaşımı olan "kanıta dayalı multidisipliner bütüncül sağlık" için integratif sağlık uzmanları Antalya`da buluşuyor.

Halk sağlığı, inanç sistemleri, uluslararası yaklaşımlar, eğitime entegrasyon, ağrı yönetimi, kadın hastalıkları ve doğumda yaklaşımlar, onkolojide yaklaşımlar, pediatride yaklaşımlar, frekans temelli uygulamalar ve çalışanların stres düzeylerini azaltmaya yönelik uygulamalar ile bütüncül tıp alanında zengin bir program ve konunun uzmanları ile buluşma imkanı sunan bu etkinliğe sizleri de davet ediyoruz.

www.integratiftip2015.org

İNTEGRATİF TIP DERNEĞİ

Organizasyon Sekreteryası

sergi tour

Bir expotim kuruluşudur.

Fulya Mah. Vefa Deresi Sk. No: 9 34394 Şişli, İstanbul / TR
Tel: +90 212 356 00 56 • Fax: +90 212 356 00 96
yeliz.akbas@expotim.com

dosya: gerçeklik

gerçeğe dönüş:

koşu bandından in, giyin çıkıyoruz!

Yazı: Emine Yeşim Aydın

İnsanlar kendi ürettikleri ve oluşturdukları duvarların, metal alaşımların ve kuralların içinde hapsolmaya başladığından beri, kendi özünde olan en gerçek özelliklerini yitirmeye başladılar.

Kabileler halinde yaşanan o antik çağlarda, avcılığın savaşmanın ve kaçmanın temelinde yatan koşabilme özelliğini; günümüz teknolojik ve son derece "ileri" dünyasında çocukların elinden bile almış haldeyiz. Sorunun ne kadar büyük olduğunu size spor salonuna kaydolup sonra gitmeyen kişiler üzerinden değil; sokaklarda bahçelerde koşup oynayan çocukların artık birer birer yok oluşu üzerinden göstermek isterim.

Koşu son derece mekanik bir olay olmasına rağmen ve hatta belki de en karmaşık kas çalışma düzenine sahip olmasına rağmen; o kadar doğal ve basittir ki esasında. Çocukluğunuzu bir an için hatırlamaya çalışın şimdi. O kadar derine gömmüş olamazsınız o hiç yorulmak bilmeyen, sürekli koşan zıplayan ve tırmanan sizi. Temelinde bir saldırı ve savunma sistemi olan koşu, çocukken refleksif olarak başlar. Farkında olmayan otomatik refleksleri ve kas hafızasını geliştirir. Oyunların temelinde yatan bütün fiziksel eylemler, esasında büyüdükçe güçlenmesi içindir bedenin; çünkü dünyada sadece güçlüler ayakta kalacaktır. Bu arkaik gen kodlamasının günümüzde zayıflaması ve insan bedeninin deformasyonun başlamış olması çok acı maalesef.

Ancak sadece çocuklarınızı aktif kişiler haline getirin demekten öte bir yazı yazıyorum size, çünkü siz de farkında bile olmadığınız bir fanusa hapsolmuş olarak sınırlı oksijenle bedeninizi yoruyor, sınırlı hareketlilikle kas ve kemiklerinizi kaybediyorsunuz. Fanusun en güzel örneği koşu bandıdır.

Birçok kişi, önceliği özellikle kilo vermek ve zayıflamak olanlar, spor salonlarına yazılıyor ya da televizyon karşısına yerleştirdikleri birer koşu bandı üzerinde deyim yerindeyse debelenip duruyor. Oysa gözleriniz sizin ilerlemediğinizi beyninize ilettiği için, beyin birincil sorumluluğu olan hormonal ve kimyasal salgıları size sağlamıyor. Refleksleri köreltip, oksijensiz kaldıkça terliyor ve yoruluyor.

Sizin bu "hareketliliğiniz" sadece yerinde saymaktan öte, sizin bedeninizi geri götürüyor sağlık açısından. Koşu bandı zararlıdır demiyorum; bir mecburiyettir eğer profesyonel bir yaklaşımız var ise. Çünkü

temelinde kardiyoyu süre ve alan ihtiyaçlarından bağımsız kılmaktır görevi. Koşu bitiminde banttan indikten sonra yapılacaklar listesi olduğundan, iki farklı konsepti bir araya getirmek üzere keşfedilmiştir. Oysa siz doğadan geliyorsunuz, genlerinizde dışarıda hayatta kalmak ve enerji üretmek var.

Koşu bandında siz "ilerledikçe" olanlar şöyle: Üzerine çıktığınızda beyniniz kendini koşuya hazırlarken, sizin esasında bulunduğunuz yerden uzaklaşacağınızı sandığından ilk etapta sizi güçlü hissettirmeye başlıyor. Adrenalin salgılanıyor ve bir anda çok hızlı bile başlayabilecek duruma getiriyor. Onun amacı sizi tehlikeden kurtarmak veya yakalamanız gereken ava sizi ulaştıracak olan kas gücünü elde etmeniz.

Derken dakikalar geçmeye başlıyor ve gözlerden gelen sinyaller, hareket etseniz dahi uzaklaşma olmadığını haber verince, beyin kimyasal olarak sizi eski stabil halinize geri getirmeye başlıyor. Artık bir tehlike ya da saldırı olmadığına göre rahatlıyorsunuz. Siz bunu yorulmaya ve terlemeye başlamak olarak görüp koşmaya devam ederken, enerji depolarınız yavaş yavaş boşalıyor.

Üstelik dizleriniz ve ayak bilekleriniz bu zemin üzerinden zorlanmaya ve yavaş yavaş sakatlanmaya başlıyor. Sakatlanmayı "aşınma" olarak algılayabilirsiniz çünkü eklemlerinizde oluşan basınç başta kıkırdak dokusu olmak üzere bütün bağlantılı kasları zorluyor o sırada. Neticesi ise çok hüzünlü, çünkü daha çok kalori yakmış olmanız "zayıflamanız" gerekirken, tahmin ettiğinizden çok daha az başarı elde etmiş oluyorsunuz.

Hele ki seçtiğiniz "makina" size ihanet edebilecek şekilde hatalı, bozuk veya eski ise ağrılar başlıyor. Bu savaşı kaybetmiş oluyorsunuz.

Şimdi ise gerçekte olması gerekenlere değinelim. Bu hikâyenin üzerinizi hava koşullarına uygun giyinip kapıyı açmanızla başlayan sürümünde, gerçekte, doğanızda, sizin yeriniz olan kahramanlık öyküsünü başlatıyor. Ufak bir kahramanlık destanınız olsun istiyorsanız ve hele ki bunu her gün elde edebilmek istiyorsanız, o metal ve plastik alaşımın üzerinden inip toprağa, taş kaldırımlara taşmanız gerekiyor. Daha doğrusu kısaca o asma tavan ve spotların altından, bulutların ve yıldızların altına geçmeniz gerekiyor.

Kolay olmayacak ilk çıkışınız, çünkü asırlardır bina inşa ediyorsunuz ve içine gömüyorsunuz ruhunuzu. Ancak, o ilk çıkış itibariyle özgürlüğü tadacak ve bir daha kar dahi yağsa üşümeyeceksiniz koşarken.

Açık havada koşarken başınıza gelecekler ise şöyle: Beyniniz öncelikle sizin heyecanlanmanızı ve farkındalığınızın artmasını sağlayacak. Sadece adrenalin değil, endorfin, serotonin dopamin salgılayıp hem sizi acıya ve yorgunluğa karşı dayanıklı kılacak hem de size mutluluk, neşe ve güç sunacak. Gözler gördüğü nesneler ve durumlar arttıkça odaklanmayı, fark etmeyi, kısaca refleks ve reaksiyonları geliştirecek. Daha önce binlerce kez önünden geçtiğiniz binanın kapısının ne renk olduğunu, etrafınızdaki insanları, bitkileri ve hayvanları size gösterecek. Kaslar sadece mekanik olarak çalışmakla yetinmeyip etki-tepki ilişkilerini başlatacak. Çukurlar veya yükseltiler üzerinde sizi aktif karar mekanizmasına kavuşturacak. Düşmemek, üzerinden atlamak, durmak veya hızlanıp yavaşlamak üzerinde hızlı düşünüp karar verme yeteneğiniz artacak ve yaralanmamak için kendinizi korurken bir bakacaksınız ki içinde o yıllar önce terk edip unuttuğunuz çocuk oyun oynamaya yeniden başlayacak.

Yüzünüzdeki o sevimli tebessüm bazen kahkaha halini bile alacak çünkü çok sevinecek, çok keyif alacaksınız yaptığınız fiziksel hareketlilikten. Paslanmış bütün duygu ve düşünceleriniz yeniden ışıldamaya başlayacak ve siz zaman içinde hayata karşı güçlenip, bütün zorlukların üstesinden gelebileceğinizi anlayacaksınız.

Tabi bu süreç devam ederken, biyolojik ve anatomik olarak değişimler başlayacak. Beyin fazladan çalışıp vücudu koordine ederken, siz daha hızlı kilo verecek, kaslarınız ise şekillenip artacak. Anatomide atalarınızın bıraktığı esnek ve çevik altyapıyı elde etmeye başladıkça ise, artık sadece aynaya değil kendi benliğinize karşı da bir hayranlık duymaya başlayacaksınız. Meğer nasıl da özgür ve güçlüymüşsünüz!

Zaman geçtikçe o ilk gün koşamadığınız 1 kilometrelik mesafe 42,5 kilometreye kadar ve hatta ultramaraton seviyesine kadar çıkacak. Nereden mi biliyorum?

Çünkü o ilk gün duyduğunuz mide bulantısı baş dönmesi ile başlayan oksijenin yüksek seviyede olduğu ve alışmanız gereken doğa koşulları, sizin genlerinizde var. Bizler duvarların pencerelerin ardında, en temel özelliklerimizi yitirirken oksijenin azlığına alışmıştık. Oysa gökyüzünde sırf biz daha çok ve daha derin nefes alabilelim diye, doğal bir havalandırma sistemi var. Tavanları kırarak ve mekanizmalar yerleştirerek bir takım firmalara "nefes almamızı" sağlatmak yerine, DIŞARI ÇIKIN!

ne kadar gerçek olursan ol, hakiki olamayabilirsin

Yazı: Feryal Çeviköz

Bruno, kağıt kimyası mühendisidir, büyük bir mühendislik firmasının üst düzey yöneticisidir. Ancak ekonomik kriz dönemi gelmiştir ve şirketin küçülme politikasına kurban giderek, yüzlerce çalışanla birlikte işten atılır.

İlk zamanlar morali yerinde olarak bekler. Konusunda uzmandır çünkü. Kısa zamanda yeni ve en azından aynı pozisyonda bir iş bulacağından kuşku duymamaktadır. Ancak talihi pek de yaver gitmez, umduğu gibi olmaz. Günler geçer; ne aynı pozisyon ve maaşla bir iş ne daha mütevazı ücretlere bile aradığını bulamaz. Artık hem morali hem de sağlığı bozulmaya başlamıştır. Ailesinin yaşam standardı iyice düşmüştür. Huzursuz ve mutsuz bir ortam tümünü etkilemektedir. Ailenin sağlam direkleri çatırdamaya başlamıştır. Felaketin ve çöküşün eşiğine gelip dayanmıştır her şey. İşte sistemin içinde bir kukla gibi yaşamaya alışmış olan birey; yani Bruno, en zor ve çaresiz hissettiği anda, bireysel kurtuluş için ölümcül bir çözüm bulur.

Önce gazeteye bir ilan verir. Kendi mesleğini, eğitimini, deneyimini esas aldığı bir eleman aranıyor ilanı! Kendisiyle yarışabilecek düzeydeki yönetici mühendisleri bulup, cv'lerine ulaşır. Yapılan başvurular arasından, kendisiyle eşit ya da üstün bulduğu beş rakip belirler. Onları yakın takibe alır, peşlerine düşer ve izlemeye başlar. Rakipleri de aynı kendisi gibi benzer konumda ve hatta benzer aile ortamlarından ve sosyal sınıftan gelen kişilerdir… Belki bambaşka ortamda tanışsa, çok iyi dost olabileceği kişiler. Kendi mesleklerini icra edemedikleri için, onlar da ya işsizlik kaosunda kıvranmakta ya da bulabildikleri sıradan işlerde çalışmaktadırlar. Biri kafeteryada garsondur, diğeri bir ayakkabı satış mağazasında çalışmaktadır vs. Kahramanımız aynı kaderi paylaştığı, olasılıkla aynı kaygıları taşıdığı, aynı tasarımları, aynı zevkleri paylaştığı bu beş benzeriyle dost olmak ve dayanışmak yerine onları teker teker ve soğukkanlılıkla öldürür. Artık rakipsizdir ve Yönetici koltuğu kendisini beklemektedir.

O koltuğa oturur elbet. İşlediği cinayetler yanına kâr kalır. Ancak modern dünyanın gaddar ve acımasız bir katile dönüştürdüğü Brunolar ve Ceciller'le doludur iş dünyası. Kapitalizm artık hepsinin başının üzerinde "Demokles'in kılıcı" gibi sallanmaktadır.

Politik sinemanın önemli ustalarından Costa Gavras, 2005 yılı yapımı olan filmi "Ölümcül Çözüm"ü; Donald E. Westlake'in "Balta" adlı romanından uyarlamış. "Etik tartışmalar içeren etik dışı bir masal anlattım" diyen Gavras; "Geliştiği biçimde kapitalizm, günümüzdeki yeni, adıyla liberalizm, insana tek bir mutluluk çıkışı sunuyor: Tüketmek, tüketmek, tüketmek.. mal-mülk edinmek. Sanki yaşamın değeri nicelikle ilintiliymiş gibi. Bu da herkesi kendi çabalarını savunmaya, hatta azgın bir bireyciliğe ve isterik bir ben merkezciliğe itiyor. Kurtuluş var mı acaba? Uygarlık, sıradan ideolojinin baskınlığı bu tür bir kurtuluş düşüncesine cesaret mi veriyor, yoksa bu durumun tartışılmadan sürmesinden mi yana?" diye de soruyor…

Sinemacının ya da sanatçının görevinin bu türden toplumsal sorunlara çözüm bulmak değil, soruna çeşitli yanlarıyla dikkat çekecek yapıtlar üretmek olduğunu söyleyen Gavras, bu amaç doğrultusunda filmler yaptığını özellikle vurguluyor.

Yaşadıkça görüyoruz ki; birey tuzaklarla dolu yollarda kendine sürekli daha iyi bir yer, mevki, statü, yaşam biçimi edinmek için ilerlerken vicdanını unutur, kaybeder. Ve vicdan mekanizması güdükleşen herkes kapitalist gerçeklikte hapsolur. Ruhsuz ve gaddar olarak her şeyi yapabilecek bir potansiyel katildir.

Hayır hayır, şaşırmayın. Bu kapitalizmin ilerlemek için kullandığı bir gerçektir. Her gün, her an, farkında bile olmadan; farklı nedenlerle ve farklı biçimlerde öldürüyoruz hem kendimizi hem de birbirimizi. Çünkü içimizdeki sevgi bizden sökülüp alındı ve yerini sadece, imaj, rekabet, para ve ihtiras aldı.

Kesin olan şudur ki; kapitalizm "gerçeklik" olgusunun sadece bireysel olan kısmıyla ilgilidir ve onu pohpohlayarak kendine yer açar. Kendi öz benliğine yabancılaşan bireyin, varoluş için ihtiyacı olan tek şeyin maddi kazanımlardan ibaret olduğu "yalan gerçeklik" olgusuna inanması kadar "normal" kabul edilen hiçbir şey yok artık… Gerçek ve gerçeklik aslında modern dünyanın, insanlara reklam gibi sunmaya çalıştığı her şeyi içeren, fakat insan, dünya ve varoluş adına hakiki hiçbir şey içermeyen bir olgudur; çünkü hakikat gerçeğin ve gerçekliğin ardına saklanmış başka bir şeydir.

Gerçeklik gibi sözcükler bizi sadece kapitalizme hapseder. Hakikatse özümüze nüfuz edecek kapıları gösterir. Çünkü hakikat insanın özüdür.

BİLYAY AKADEMİ

2015-2016

Kendinizi bilmek, zamanı öğrenmek, varlığınızla ruhu keşfetmek için!

Kendini bilmeye, 4. Yola; Gurdjieff, Ouspensky ve M. Nicoll'ün çalışmalarına ezoterik ruhsallık senteziyle

Bilyay Akademi algınızın sistematik yanılgıdan çıkacağı ve kendini bilmek konusunda yaşayan uygulamalara geçeceğiniz spiritüel alandır. Kendini bilmek ve *İlâhî Nizam ve Kâinat* kitabında gösterilen hedeflere doğru birlikte yürümek istiyoruz.

10 Ekim 2015'de başlayıp 28 Mayıs 2016'da bitiriyoruz.
Cumartesi 16.00 - 18.30 arası toplanıyoruz.
Kayıt için Saadet Er'le bağlantıya geçiniz.

Türkiye'nin ilk spiritüel kurumundan akademiye... Birleştiren bilgiyi yaşıyoruz...

1950'de MTİAD ile başlayan bilgi birikimleri yeni dönemde BİLYAY Akademi'de ulusal ve uluslararası planda insanlara ulaşıyor. Ruhtan kozmolojiye, sanattan okültizme, felsefeden ezoterizme, parapsikolojiden medyonomik fenomenlere, arınmadan boyutlara, BİLYAY Akademi'ye; varlığı öğrenmeye...

BİLYAY Akademi'nin yeni dönemi için kayıtlar devam ediyor.

www.bilyay.org.tr/www.bilyayakademi.net

0212 243 18 14

BİLYAY VAKFI · KURULUŞ 1994 ·
İnsanlığı Birleştiren
Bilgiyi Yayma Vakfı

METAPSİŞİK TETKİKLER VE İLMİ ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ İstanbul 1950
Metapisişik Tetkikler ve
İlmi Araştırmalar Derneği

artık yorulmadınız mı?

Kendinizi bir esaret altında hissetmekten bıkmadınız mı? Çıplak gözle görünmeyen ama her çabanızda ilerlemenizi limitleyen zincirlerinizi kırmanın zamanı gelmedi mi?

Yazı: Turgut Haspolat

illustrasyon: Eran Fowler

Dikkat okuyacağınız bu makalede gerçek SEN ile sahte SENin diyaloglarına rastlayacaksınız.

Elbette. Peki. Hazırım. Ama dur bir dakika, ben her şeyi deniyorum. Lakin doyumsuz haz isteğim, her daim mutlu olma kaygım, sevgi-her-şeyin-çözümü arayışım bir türlü bitmiyor. Yahu bu dünyaya ben niye geldim?

Durun biraz. Hemen öyle pes etmeyelim. Hepsinin bir sebebi var. Çünkü bu sahte gerçekliği *(senaryoyu)* yine biz yazdık. Hem de öyle bir mükemmel senaryo yazdık ki buna ancak biz inanabilir ve biz oynayabiliriz. Oyuncuları da biz seçtik *(casting)*. Bu öyle bir film ki şu ana kadar izlediğiniz filmlerden çok daha derin hissettirir, iliklerinize kadar işler ve çok gerçekçi gelir!

İyi de kardeşim ben gerçek dünyada yaşıyorum!

O kadar emin olma. Sen gerçek olduğuna inandığın bir sahte bir dünya yarattın. Bunu ruhun *(gerçek sen)* yaptı. Bu dünyada *sen* gerçek değilsin. Enerji boyutunda titreşerek madde düzleminde bilinçlenme çabasında olan bir gerçekliksin *(sahte)*. Bu uzun hikâye ama artık bolca bilimsel çalışma var. Araştırıp öğrenmelisin.

Gelelim gerçek olmayan sahte gerçeklik senaryomuza. Emin olun bizler mükemmel senaristleriz. Önce içinde birçok öykü olan güzel bir hikâye belirliyoruz. Sonra bolca dramatik, aksiyonlu, eğlenceli, hüzünlü, korku dolu sahne ve planlar ile kurguluyoruz. Hikâyemize uygun ilgili karakterleri tek tek özenle seçiyoruz. Ve bolca diyaloglar, monologlar, çatışmalar ve mesajlar koyuyoruz ki bilincimiz deneyerek, hata yaparak öğrensin ve akıllansın.

Elbette her film gibi, bu filminde bir sonu (ölüm) var. Ancak diğer filmlerden ayıran, belki de en umut verici yanı, film oynarken –eğer isterseniz- senaryoyu değiştirme lüksüne sahip olmanızdır.

Ama bu yıkımın başlangıcı, kırılma noktasıdır. Çünkü senaryo baştan sona yazıldı. Tüm sahneler, planlar, oyuncular, kurgular belirlendi. Kolay mı öyle pat diye senaryoyu değiştirmek?

Benim senaryom "şiddet, korku, cinsellik ve kötü örnek oluşturabilecek davranışlar" içermektedir. Filmin başında akıllı siyah/beyaz işaret ile de uyarıyorum. Film esnasında da bunları yapmaktan haz alıyorum. Üstelik seçtiğim karakterlerde rollerin hakkını vererek, çok gerçekçi oynuyorlar. Çoğunun gıkı çıkmıyor. Bu filmin de meraklıları var!

Azizim geçmişte daha hazinleri vardı. Sen savaş filmlerini görmeliydin. İnsanların kitleler halinde katledilmesini konu alan filmlere ne demeli? Nerde o eski filmler! Ne prodüksiyonlardı ama!... şimdi öyle filmler pek yapılmıyor. Her şey sanallaştı. Sosyal medya diyorlar. Herkes orda. Sahteliklerini dijitalleştiriyorlar. Duygularını iki boyuta indirgenmiş şekiller ile ifade ediyorlar.

Bu uzar gider...

Evet, yaşadığınız hayat gerçek değil. Tıpkı izlerken kâh güldüğünüz, kâh ağladığınız, kâh kızdığınız filmler gibi, bu gerçek sandığınız filmde bir sabun köpüğü. Işıklar sönüyor, perde açılıyor, film başlıyor. Işıklar yanıyor, perde kapanıyor, film bitiyor.

Sonra? Sonra yeni bir film daha. Bu böyle devam ediyor, edecek. Ta ki madde düzleminde bilincimiz akıllanıp korkulardan uzak, sonsuz haz, mutluluk ve sevgiyi iliklerine kadar hissedecek bir senaryoda oynayana kadar.

Kalem bizim elimizde. Tekrar söylüyorum. Diğer filmlerden farklı olarak, bizim yazdığımız filmin senaryosunu oynarken değiştirme zekâ ve yüceliğine sahibiz. Tekrar resmin bütününü görmeyi gerektirir.

Ancak size kötü bir haberim var. Bunu mevcut analitik düşünen zekâmızla, rasyonellik ile gelen sezgilerimizle yapmamız mümkün değil. Akıllanma yolunda olan mevcut zihnimizle, düşünce sistemimizle denemeye kalkabilirsiniz. Ancak sadece cihazınızın ayarları ile oynar, belki bozar, belki bir süre görüntüyü netleştirir ama asla fabrika ayarlarınıza dönemezsiniz.

Reset (yeniden başlatma) düğmesine basmaktan başka çare yok. Senaryoyu orta yerinden yeniden yazmak için önceki kâğıtları yakmanız, daktiloyu değiştirmeniz ve en önemlisi bir senarist olarak sizin bir üst boyuta geçmeniz şart.

İyi de, illa esas kız/oğlanın bu filmde ölmesi mi gerekecek? Onlar ölürse film biter! Bunun hiç mi yolu yok? Bir değişim senaryosu modeli yaratamaz mıyız?

Neden olmasın. Sadece deneyebiliriz. Zaten denemekten başka çaremiz de yok. Mutlak doğru diye bir şey yok. Dünyamızda yaklaşık yedi milyar yıldır deneyerek kendini bu hale getirmedi mi? Başlangıçta hiçbir şey mükemmel değildi ve hiçbir zaman da olmayacak. Denemek, ilerlemek, tekrar denemek, bir öncekini yıkmak ve yeniden ilerlemek var. Tek gelişim modeli bu.

O zaman. Madem bu senaryoyu bir üst boyutta biz yazdık. O boyuta sınırlı da olsa gitmeyi deneyerek yardım alamaz mıyız?

Elbette bu mümkün. Mevcut ile yetinmeyip, sor-

mak, sorgulamak ve böylelikle ilerleme kaydetmek en temel içgüdümüz. Bu kabiliyetimiz ve keşfetme ihtirasımız ile ne aşamalar kaydettik.

Ama öncelikle, madem bu senaryoyu gerçek biz yazdık ve her filme olduğu gibi içlerini önermeler ve mesajlar ile doldurduk, bu mesajları okumayı, analiz etmeyi ve idrak etmeyi öğrenmekle başlamalıyız. Çünkü gerçek *ben*in bu senaryoyu yazarken mutlaka bir bildiği vardı. Ve umutla bunları sahte *ben*in anlamasını bekliyor.

Gerçek *ben* filmin kurgusunu yaparken acaba mesajları nasıl almamı planlamış olabilir? Biraz düşünelim. Kafayı çalıştıralım. Filmde neler var? Karakter oyuncular; insanlar, hayvanlar, mekânsal olarak; muazzam evren, üzerinde yaşadığımız dünya ve onun doğa olayları, tabiat ve üzerindeki bitkiler. Ve bunlar arasındaki müthiş entegrasyon, iletişim ve işbirliği dengesi.

Peki, esas oğlan ve esas kızın hikayesi nedir? Amaçları nedir? Niye varlar bu filmde?

Demek ki bir hayat amacı olması gerekiyor. Ancak esas oğlan/kız bunu bilmiyor. Macera bu ya! Öğrenmesi gerekecek. Başta hiç bir şey bilmiyor. Bunu deneyerek yapması gerekecek. Ancak hayatta kalabilmesi için şüphe ve korkulara (ego) ihtiyacı var. Korkular seni bu sahte dünyada canlı tutar. Bu korkuları önce ailesi, arkadaşları sonra ilişkiler içinde toplum öğretecek. Doğrulara ve yanlışlara ihtiyaç var. Bunlar olmadan sahte dünyaya başka türlü tutunamazsın.

Fakat tüm bu öğretilenler ile çok kısıtlandığını fark edeceksin. Derinlerde bir yerlerde hep haz, mutluluk, sevgi arayışları seni durmadan dürtecek. Fark edeceksin ki cesur ve özgür olabildiğin sürece, öğretilen korku ve şüphelerden uzaklaşabildiğin oranda içindeki haza yaklaşabiliyorsun. Daha fazlasını isteyeceksin ama nafile, "kader ağlarını" örmüş bir kere.

Hayır. Mutlaka bir çıkış yolu olmalı. Aklım var, zekâm var. Kullanabileceğim, ilham alabileceğim insanlar var, hayvanlar var, tabiat ana var, evren ve onun müthiş güçleri var. Tüm bunlar ile mücadele içinde olacağıma onlar ile işbirliği içinde olabilirim. Tabiattaki milyonlarca canlıların nasıl büyük bir entegrasyon planı içinde hayatı deneyimlediklerini izler, inanılmaz işbirliklerini analiz eder, ilham alabilirim sanıyorum.

Peki, karşıma bir sürü insan çıkıyor. Kimisi beni mutlu ediyor, kimisi çok üzüyor, kimisi çok kızdırıyor. Bu karakterlerin amacı ne? Tesadüfen mi karşılaşıyorum?

Elbette hayır. Anlasana onlar sana mesaj veriyorlar. Unuttun mu? Bu senaryoyu sen yazmıştın. *Seni* sana kendi üzerlerinden anlatıyorlar. Seni mutlu etmeye çalışmıyorlar, sen mutlu olduğun için onlar da buna uygun rolünü oynuyorlar. Sen kendine kızdığın için onlar seni kızdıracak şeyler yapıyorlar. Seni öfkelendirecek şeyler yapıyorlar çünkü sen öfkelisin. Seni sevemiyorlar, çünkü sen kendini sevmiyorsun.

Eğer karşına çıkan birisini zayıf, güçsüz, yardıma muhtaç olarak görüyor ve hatta merhamet duygusu ile ona yardım etme ihtiyacı duyuyorsan. Kabul et. Bu *sen*sin. Aksi durumda asla karşına çıkmazdı. Buna emin ol. Bu asla değişmeyen evrenin kanunu. Mutlak değişim için bunu anlaman gerekiyor.

Yapacağın şey mesajı bu şekilde almak. Kendine yatırım yapman gerektiği idrakine varmak. Karşındakine geçici, suni yardımlar yapma. Kendini bu şekilde tatmin etme. Çünkü bu koşullu *verme*dir. Ona *(sana)* fayda sağlamaz. Aksine ona *(sana)* daha sürdürülebilir stratejiler ile yaklaş. Bulunduğu durumdan çıkmasının ve kalıcı olmasının çözümleri üzerinde düşün. Bu koşulsuz *verme*dir. Bunu başardığında misli ile *alacak*sındır. Aslında ilerlemeyi kendinde yapmışsındır. Bunu başardığında, sen iyi olacaksın. O figüranda sahneden hemen çekilecektir.

Karşına çıkan herkesi bu gözle izle, analiz yap, mesajları al, kabul et, işbirliğine gir. Aslında hepsi sana hizmet ediyor. Aslında bu kurgu yaşayan her birey için geçerli. Herkes herkesin oyuncusu. Yani hepimiz hem esas oğlan/kız hem de figüranız. *Birlik* çatısından baktığında bu ne müthiş senaryolar entegrasyonu! Bu yüzden dünyayı değiştirmeye çalışmana gerek yok. Sen değiş, dünya zaten sana uyumlanacak ve değişecektir.

Bizler sosyal varlıklarız ve birbirimize bağımlıyız ve ihtiyacımız var. İnsanoğlunun var olması, hayat ile mücadelesi birbirimize verdiğimiz destek ile mümkün olmuştur. Ancak bir yandan da güvenli ve destekleyici ilişkiler kurmak için sınırlarımızı belirleyen çok ciddi sosyal duygusal bariyerler geliştirdik. Bugün kurduğumuz dostluklar bir dönem onun düşman-olduğu şüpheciliği filtrelerinden geçti. Tabii ki, istismar, reddedilme, terk edilme ve utanılacak şeyler ile edinilen acı deneyimler, yeni ilişkiler için riske girmek yerine duygusal acıyı sanal araçlar ile uyuşturmayı tercih ediyorsun. Cesur ve özgür ol. Karşına kim çıktı ise tüm kırılganlığına rağmen cesaretle onun gözlerinin içine bak. Seni sana yansıtacak. Çok derinlerde kendini göreceksin.

İletişimde olduğun evcil hayvanlarda benzer şekilde mesajlar verirler. Seni koşulsuz severler. Koşulsuz sevginin ne olduğunu öğrenmen için

ultradetoks

Ultradetoks Programına Neden Katılmalıyım ?
Vücuda yerleşip yayılmış olan negatif etkileri ortadan kaldırmak. (Alerjik gıdalar, zararlı besinler, toksinler, ağır metaller, elektromanyetik alan, bilinçaltı negatif duygular vb.)
Vücudun ihtiyacı olan pozitif etkenleri ona tekrar kazandırmak. (Yararlı besinler, vitamin-mineral kombinasyonları, hareket, farkındalık, gevşeme, derin ve dinlendirici uyku vb.)

Ultradetoks Sistemi Nedir ?
Dengeli ve sağlıklı bir beden-zihine ulaşmanız için size özel çıkartılan 10 haftalık bir programdır.

Ultradetoks Programı Nelere İyi Gelebilir ?
Ultradetoks Programı semptomlar üzerine yoğunlaşan bir sistem değildir, aksine bütüncül bir yaklaşımla bedeni ve zihni birlikte ele alır. Buna rağmen bir fikir edinebilmek adına aşağıdaki örnekleri okuyabilirsiniz.

- ✓ Ülser
- ✓ Reflü
- ✓ Selülit
- ✓ Sivilce
- ✓ Sinüzit
- ✓ Alerjiler
- ✓ Ağrılar
- ✓ Egzama
- ✓ Depresyon
- ✓ Panik atak
- ✓ Anksiyete
- ✓ Kireçlenme
- ✓ Romatizma
- ✓ İshal-kabızlık
- ✓ Kilo problemi
- ✓ Kronik yorgunluk
- ✓ Zihinsel gürültü
- ✓ Dikkat dağınıklığı
- ✓ Enerji düşüklüğü
- ✓ Karaciğer yağlanması
- ✓ Sindirim bozukluklar
- ✓ Diş ve diş eti sorunları
- ✓ Duygu dengesizlikleri
- ✓ Regl düzensizlikleri ve ağrıları

keremalialt@gmail.com
www.ultradetoks.com

Osmaniye Mah. Şirin Sok. Adalet Apt.
No:25 Daire:7 Kat:2 İncirli- Bakırköy

ultradetoks

bulunmaz fırsatlar sunarlar. Eğer evcil hayvanın hırçın, asabi, huysuz ise emin ol senin içindeki dengesizliğindir. Seni lider olarak görmüyordur. Benimde köpeğim var. Daha küçük, 2 aylık. Kısa sürede tuvaletini nereye yapacağını öğrendi. Ancak bazen olmadık yere yapı veriyor. Öğrendiğim tüm teknikleri, cezaları uygulamama rağmen yine de arada yapıyor yaramaz. Mesajı önce alamadım. Bir arkadaşıma anlattığımda "Senin her şeyi bu kadar ciddiye almamam gerektiğini, bazen de öylesine ortalık yere koyuvermen gerektiğini anlatıyor olmasın" dedi. Teşekkürler Feyza.

Demek ki neymiş. Etrafımızdaki hüzünlü, acıklı hikâyelerin, olayların hepsinin bir nedeni varmış. Kolektif etkileşimde hepsinin tam da denk geldiği bir anlamı varmış. Bana düşen, insanlarla, hatta hayvanlar ile etkileşimimde kurban rolünden çıkıp, ilerlemem için bu mesajları alma ve kabul etme cesaretine sahip kral/kraliçe rolüne geri dönmem.

İyi güzel de bugüne kadar yaşadığım bu hazin deneyimlerin bıraktığı izler ve onlar ile oluşturduğum korkular, şüpheler ne olacak? Onların prangaları tüm vücudumu sardı, uğraşıyorum ama söküp atamıyorum ki? Hastalıkların pençesinden kurtulamıyorum ki?

Öncelikle yapacağın yegâne şey; bunun bir film olduğunu, senaryosunu gerçek *sen*in yazdığını ve başrolde de sahte *sen* olduğunu her daim hatırlamak.

Peki, başta dedik ya, ara sırada olsa gerçek ben makamına erişemez miyiz? Madem mutlak senarist benim. Ne oluyor, bitiyor, bu ıstırapları kendime niye yapıyorum anlayamaz mıyım?

Elbette. Zaten temel amaç bu; madde düzleminde iken mümkün olduğunca enerji alanına geçiş yapabilmek.

İyi de nasıl?

Çok kolay: *Hiç bir şey yapmayarak*. Kargaşa içindeki kompleks hale getirdiğin zihninle *düşünmeyerek*. Çünkü seni bu hale getiren zaten sahte *sen*. Şimdi bu karmaşık bilincinle tekrar düşünerek çözüm bulabileceğini mi zannediyorsun?

Yapacağın tek şey mevcut düşünce sistemini azami *durdurmak, susturmak, yıkmak*tır. Sana suni çözümler sunanlar olacaktır; bunlardan mümkün olduğunca uzak dur. Başkalarının şablonlarını kullanmaya asla yeltenme. Hatta geçmişteki kadim öğretiler, kutsallaştırılmış insanların yolundan gitmeye özenme, çözümü bunlarda arama. Aslında azizleri, bu kutsallığa getiren kendileri değil, onların bu yüceliğini ticarileştirenlerdir. Amaçları seni sınırlamak ve daha kolay yönetmektir.

Unutma zekân ve *sen* yegânesin. Asla başkasına ya da bir şeylere ihtiyacın yok. Seni *sen*den başka kimse daha fazla bilemez. Bu denklemi sadece sen biliyorsun. Çünkü *sen* yazdın, *sen* çözebilirsin.

Hala nasıl mı diyorsun? Tekrar söylüyorum. Bulabildiğin her fırsatta *düşünmeme* üzerine bir model geliştir. Zaman boyutunu kaybedecek eylemler (sanat; dans, müzik, resim vb.) bul ve içinde kal ama *düşünme*. Bunun için boşluklar yarat. *Bekle*. Bak göreceksin, etrafındaki herkes, her şey senin hayrına yeniden hizalanmaya başlayacak. Çünkü gerçek *sen*den sana akış olacak.

Dünyayı değiştiren insanların hayatlarını inceleyin. Hepsi de ilhamı ancak saatlerce izole ortamlarda *düşünmeden* bekleyerek kendi gerçek *ben*liklerinden aldılar. Bu çok gizli bir formül değil. Aslında birçok yerde satır aralarında söyleniyor.

Çünkü *düşünmeyi* bırakma eylemi gerçekte size *ego* ölümü yaşatacaktır. Bildiğiniz, öğrendiğiniz, güvendiğiniz dalları kesecektir. Sizi uçurumun kenarına sürükleyecek ve atlamanızı isteyecektir. Aslında atlamaya cesaret etseniz, düşerken kanatlanıp uçacağınızı bilmenize rağmen yapamayacaksınız. Dünya üzerinde gelmiş geçmiş başarılı, ünlü, zengin, lider olarak gördüğünüz insanlar hepsi de uçurumdan atlama cesaretine sahip olmuş insanlardır. Atatürk'ün gerçek yaşam hikâyesini okuyun. Emin olun onun yaşadıklarını şimdi biz yaşasak birçoğumuz intihar ederdik.

Ruhumuz (*gerçek sen*) "sen cesursun, özgürsün" diye bağırıyor. Böyle olduğunu gözümüzün içine sokarcasına her fırsatta anlatıyor. Artık değişme zamanı. Daha fazla kurban rolüne gerek yok. Bir sonraki basamağa çıkma zamanı. Paradigma değişimi kolay değil. Ama uzunca bir süredir buna hazırlanıyoruz. Hepimiz değil belki, birçoğumuz ama birileri önde olacak, diğerleri onları izleyecek. Öncülere ihtiyaç var.

Özgürlük bir sonraki adımı bilmemektir, risk almaktır. Belki de en büyük korkumuz ölüm değil yarının ne olacağını bilmektir. Cesaret ile özgürlük peşinde olanlar geleceğin aynı olmasından korkar. Onların motivasyonu geleceğin farklı olacağıdır. Ve her ne olacak ise cesaret ile göğüslemeye, kabul etmeye hazır olmalıyız. İşte *gerçeklik* budur.

Konu hakkında düşüncelerinizi
bgmblogsite.wordpress.com
sayfasından ve yine bu sayfadan erişebileceğiniz BÜTÜNSEL GELİŞİM MODELİ anketini cevaplayarak paylaşabilirsiniz.

Abrahamson Tekniği ile
Sigara, Şeker ve Gluten'den Arınma

30 yılı aşkın bir süredir dünyanın bir çok farklı noktasında 50,000'den fazla kişinin denediği ve yüzde 80'in üzerinde başarı oranına ulaşmış olan Ehud Abrahamson'un geliştirdiği metod, Eski Çin Tedavi yöntemleri ile Batı'nın, vücut ve ruh üzerine çalışmalar yapan holistik yaklaşımını birleştiren bir tekniktir. Dünya çapında pek çok kişiyi zararlı alışkanlıklarından arındıran halen New York, Los Angeles, Londra Almanya, Rusya, Brezilya ve şimdi de Türkiye'de bir ofisi bulunmaktadır.

Ehud Abrahamson Kimdir?

Güney Afrika doğumlu Ehud Abrahamson, biyoloji dalında üniversite öğreniminin yanısıra tamamlayıcı tıpla ilgilenmeye başlar. Bağımlılık nedir, bağımlılık beyni nasıl etkiler, alışkanlık nedir? Neden bazı insanlar alışkanlıklara ve beyinde bu alışkanlıkları yapan kimyasallara karşı farklı farklı davranırlar? Neden bazı insanlar bağımlılıklar ve alışkanlıklar karşısında diğerlerinden daha fazla zorlanır? ... gibi soruların peşinden giderek, özellikle sigara ve nikotin üzerine yoğunlaşarak Çin Tıbbı, kristal terapinin ve bioenerjinin yardımıyla insanlara sigarayı bırakmaları konusunda araştırmalarını geliştirir.

Abrahamson Metodu nasıl çalışır:

Abrahamson metodu, tamamlayıcı tıp dünyasının tekniklerini kullanarak, bio enerji yardımı ile vücut enerji sisteminin, meridyenler ve çakralar üzerinden temizlenmesi ve dengelenmesini sağlamaktadır. Bu metodu uygulayan terapist, bioenerji, acupressure ve kristallerle vücut enerjisini çakralar ve meridyenler üzerinden vücuttaki sigara, gluten, şeker bağımlılığı gibi alışkanlıklara sebep olan noktalara müdahale ederek kişi bağımlılıklarından arınır. Bu enerji merkezleri, hayatımız boyunca edindiğimiz alışkanlıklardan sorumlu merkezlerdir. Terapi sırasında, vücuttaki karaciğer, böbrek gibi enerji merkezleri, temizleme sürecinden geçer. Eski düşünce kalıpları, eski negatif inançlar, sizi sürekli olarak rahatsız eder.

Terapi Sonuçları ve Deneyimleri:

İsmet Alpagut

Genel olarak sağlıklı beslenen biriydim ancak börek, hamur işi ve tatlı fazla tüketiyordum bundan dolayı da kilo alıyordum. Kızım sayesinde duyduğum bu terapiye geldiğimde 74 kiloydum. Şu an 64 kiloyum. Terapi sonrasında hayretler içinde kaldım hiç zahmet çekmeden fazla kilolarımdan kurtuldum. Abrahamson menüsünü takip ederek, bu beslenme biçimini yaşam stili haline getirdim artık unlu gıdalar, tatlılar tüketmiyorum yanımda hamur işi, kebaplar yeniliyor ama benim canım hiç istemiyor, enerjim de gayet iyi.

Nefise İnanç

Abrahamson Metodu'na doktorumun tavsiyesi ile ulaştım. Tiroit rahatsızlığım vardı. Yaptığı tahlillerde benim bünyemin iç stresinin fazla olduğunu çıkardı. Tavsiyesinden iki hafta sonra geldim. Hem sigara, hem de şeker ve gluten terapisini almak istedim. Öncelikle bana sigara terapisine katılmamı 1-1,5 ay sonra da şeker ve gluteni alabileceğim söylendi.

44 yıldır günde 2,5 paket içiyordum. Etrafımda sürekli içenler olmasına rağmen, 11 ayda sadece iki kez saniyelik sigarayı düşündüm. Şimdi sigara dumanı rahatsız ediyor. İşin enteresan yanı o kadar bağımlıydım ki; eşim ve çocuklarım sigarayı bırakacağımı inanmıyordu hatta başta ben bile bırakacağıma inanmıyordum ama bıraktım. Çok mutluyum. Herkesin bu güzel ve doğal yöntemden faydalanmasını tavsiye ederim.

Alev Çağdaş

Bir arkadaş tavsiyesi üzerine haberdar olduğum Abrahamson Metodu' na başladığımda 91 kiloydum 9 senedir kilo problemiyle uğraşıyorum detoks, çeşitli diyetler, zayıflama ilaçları her şeyi denedim ama 1. günün sonunda başarısız oldum. Abrahamson Metodu ile tek yapmam gereken şeker ve gluteni hayatımdan çıkarmak oldu. İlk 3 ayda 10 kilo verdim, şimdi 5 ay oldu. Karbonhidratlı gıdaları ve tatlıları hayatımdan çıkardım, yanımda her şey yeniliyor ama canım hiç istemiyor ve gün içerisinde açlık hissetmiyorum.

Şu an 75 kiloyum ve hedefim 60 kilo olmak. Destek ekibi ve diyetisyene dilediğinizi gibi ulaşıyor ve sürekli yardımlarını görüyorsunuz. Kilo verdikten sonra ise bu beslenmeden biçiminden vazgeçmeyi düşünmüyorum, bu yöntemi bir hayat tarzı olarak benimsemeyi hedefliyorum.

Abrahamson metodu ve Terapi Deneyimleri ile ilgili videolara ulaşmak için tıklayınız... YouTube

Abrahamson
Sigara, Şeker ve Gluten'den Arınma

be+
bepositive.com.tr

0850 202 6 202 • 0212 931 93 23 • 0506 113 56 55
info@bepositive.com.tr • Itri sk. No: 24 Balmumcu/ Beşiktaş/ İst

Şehrin Bütün Ofisleri Senin:

Şehr-i Ofis*

Kendine ait bir ofisi olmayan, danışanları ile kafelerde buluşmak zorunda kalan yaşam koçu Kevser Aydın'ın saatlik paylaşımlı ofis ihtiyacı ile başlayan arayış serüveni; kiralık ofis ve çalışma alanı ihtiyacı olan kişi ve kurumların kolaylıkla ulaşabileceği ve kiralayabileceği bir girişim olan **Şehr-i Ofis**'e dönüştü.

Şehr-i Ofis, mobil profesyonellere saatlik/günlük veya aylık kiralık paylaşımlı ofis /çalışma alanları sağlar. Bu paylaşımlı ofisler/çalışma alanları Şehr-I Ofis'e ait olmayıp "mekan sağlayıcısı" adını verdiği kişi veya kurumlara aitler.

Mekan sağlayıcıları için ise; Şehr-i Ofis, uygun olan çalışma alanlarını/ofislerini **www.sehriofis.com**

*Şehr-i Ofis, Mutlu Fikirler Atölyesi'nde doğmuş ve işlenmiş bir fikirdir. www.mutlufikirleratolyesi.com

sitesi üzerinden kiralama ile mekanlarının ve hizmetlerinin reklamını topluluğuna yapma imkanı sağlar.

Toplantı, özel ders, film/el sanatları/seramik gibi atölye, pilates, terapi, yoga/meditasyon gibi çok farklı ihtiyaçlara uygun ofisleriniz var ve mekan sağlayıcısı olmak istiyorsanız Şehr-i Ofis ile hemen iletişime geçin.Sizinle yapılan özel bir çalışma ile paylaşımlı alanınızın özellikleri belirleniyor, fotoğrafları çekiliyor ve özel bir algoritma ile kira tutarları belirleniyor.Sonra da Şehr-i Ofis, mekanınızın özelliklerini kendi kitlesine tanıtıp sosyal medyada reklamlarınızı çeviriyor.

Bunun yanında ; www.sehriofis.com adresinden ofis/çalışma alanı kiralamak çok kolay. İhtiyacınıza uygun odayı seçtikten sonra Şehr-i ofis sizi adım adım yönlendiriyor.

Şehr-i Ofis, şu an için İstanbul'da Osmanbey, Beşiktaş, Taksim ve Akatlar'da hizmet veriyor.2015 yılı sonuna kadar da İstanbul'un bütün semtlerinde ve Türkiye'nin bütün şehirlerinde mekan sağlayıcıları ile çalışmayı planlıyor.Yakın gelecekte de Avrupa'nın belli başlı şehirlerinde Şehr-i Ofis ismine rastlayabileceksiniz.

Şehr-i Ofis'in bana ne yararı var diyorsanız ; bakın size faydalarını şöyle sıralayabiliriz;

• En büyük faydalarından birinin maliyet olduğunu düşünüyoruz. Mesela, Osmanbey ofisinde 1saatlik iki kişilik çalışma yapma maliyetiniz sadece 28 TL + KDV, günlük 112TL+KDV gibi.Ama sizin özelliklerinize(mesela sürekli kiracı olmak istiyorsanız) özel indirimler de uygulanıyor.

• Ulaşımı kolay ofislerin sistemde varolmasıZaten, bu madde Şehr-i Ofis'in mottosunda da bulunmaktadır; "Şehrin Bütün Ofisleri Senin!"

• Dolaylı yoldan kişilerin marka reklamı ve iş bağlantıları yapması için ortam hazırlaması; Şehr-i Ofis, kendi topluluğuna sürekli yayınladığı reklam ve bültenlerle hem kiracı hem de mekan sağlayıcılarının mekan ve hizmetlerinin reklamını yapma, kampanyalar sunma gibi olanaklar da tanıyor.

• Sadece mesai saati dışında değil ihtiyacınız olduğu saatlerde Şehr-i Ofis paylaşımlı ofis/çalışma alanı kullanma imkanınız var.

• Dolaylı yoldan iş bağlantıları edinmek.Mesela, kendisine yapımcı arayan bir Şehr-I Ofis mekan sağlayıcısı tesadüfen bir kiralama sonucu aradığı yapımcı ile karşılaşıp güzel bir hikayeye imza atmış.

ŞEHR-İ OFİS

Adres : Eyüp Merkez Mah. 1.Çırçır Sok. No:7/5
Eyüp/ İstanbul **Telefon:** 0505 687 71 84
info@sehriofis.com | www. sehriofis.com
/sehriofis

frenkanslar havuzunda bir küçük balık

Yazı: Zekiye Olgaçay

Arabanda gidiyorsun, canın sıkkın, sevgilin ortada yok ve seni aramıyor, acılı aşk şarkıları dinlemek için radyoyu açıyorsun, içindeki duyguları nasıl da yansıtıyor, dinledikçe daha da canın acıyor ama en azından anlaşıldığını, duygularının paylaşıldığını hissediyorsun. Yandaki arabadaki kişi bugün terfi etmiş, keyfi gıcır! En hareketli ve neşeli şarkıları dinlemek için başka bir radyo kanalını açıyor, bir taraftan araba kullanırken bir yandan da çalan keyifli şarkıları söylüyor, söyledikçe daha da coşuyor. Kaldırımda yürüyen rock'çı takmış kulaklığını, dünyanın ne kadar berbat bir yer olduğuna isyan eden şarkıları dinlerken parasız ve zorlu hayatına homurdanıyor, şarkının sözlerinde teselli buluyor.

Her biri ayrı bir dünyada kendilerine uygun kanallara frekanslarını ayarlamış durumdalar. Ve ayarlandıkları kanal onların zaten içinde olduğu deneyimi destekliyor ve aslında arttırıyor. Rock'çı çocuğun neşeli müzik dinlemeye hiç niyeti yok, klasik müzik seven yazar arabesk veya metal müziğe 5sn bile dayanamıyor!

O *"an"* içinde radyoda onlarca kanal ve şarkı *aynı anda* yayında ama her birey sadece birini duyabiliyor, hatta bazılarının radyoları tamamen kapalı olabilir veya radyosu olmayabilir. Onlar duymadıkları için bu kanalların yayında olmadığı anlamına gelmiyor. Yayın orada, devam ediyor sadece kişi duymuyor…

...Eğer sana ilham veren, ruhunu besleyen, yaşadığını hissettiren, varlığına anlam katan müziği değil de sana iyi gelmeyen bir kanalı dinliyor yani yaşıyorsan demek ki yanlış frekanstasın...

Şu anda dünyada, tüm ülkelerde kaç tane radyo kanalı ve yayın devam ediyor acaba? Yüzlerce, binlerce, on binlerce…? Birçoğunu zaten dinleme şansımız yok, alıcımız yetersiz, çok uzakta başka ülkelerde bu yayınlar, çok uzakta hiç ulaşılamaz ve imkânsız gelen bir hayallimiz gibi! Bazı radyolar internet üzerinden de yayın yapıyor o zaman hangi ülkede olursa olsun dinleyebiliriz eğer dinlemeyi seçersek. Bütün bu radyolardan haberimiz olmaması, hatta dinleyemiyor olmamız veya dinlemeyi seçmememiz onların orada yayında olmadıkları anlamına gelmiyor. Sadece bizim *realitemizde, gerçekliğimizde* değiller…

Aynı hayatımız gibi.

Ve frekansımızı uyumladığımızda yaşayabileceğimiz binlerce hatta belki milyonlarca *"hayat olasılıkları"* orada zaten mevcut, *yayındalar.*

Eğer sana ilham veren, ruhunu besleyen, yaşadığını hissettiren, varlığına anlam katan müziği değil de sana iyi gelmeyen bir kanalı dinliyor yani yaşıyorsan demek ki yanlış frekanstasın.

Bizim alıcımızın duyamadığı alamadığı kanallar da belki başka boyutlardaki yaşamlar, bizim maddesel olarak görmediğimiz için varlığına tam olarak inanamadığımız uzaylı dediğimiz yaşam formları veya melekler bambaşka bir frekans ve yayın kanalındalar belki. Çin'de yayın yapan bir yerel radyo gibi…

Peki, bu radyo kanallarını dinleyebiliyoruz ya da orda olduklarını biliyoruz da yayın yapmalarına aracı olan frekansı gözümüzle görebiliyor muyuz? Sadece radyo değil telefonun, televizyonun, ortalıkta uçuşan milyarlarca frekans. Görmediğimiz için olmadıkları anlamına gelmiyor, hatta ve hatta onlar oldukları için yayınlar var…

Aynen bizim gibi.

Fizik ötesi yani metafizik boyut ve göremediğimiz dünya bizim hayatımızı oluşturuyor hem de verici olarak bizi kullanarak. Her düşünce, inanç, söz hayata bakışımız hangi kanalı dinleyeceğimizi belirleyen frekansımızı belirliyor. Bizi biz yapan doğduğumuz andan itibaren içinde büyüdüğümüz aile ortamı, ülke kültürü, okul, arkadaşlar, medya içine doğduğumuz kolektif bilinçte bulunan her şey, deneyimlerimiz ve geçmiş hayatlarımız.

Ve bu frekansı değiştirmek ve dönüştürmek bizim elimizde. Biz değiştiğimizde frekans değişiyor ve dolayısı ile de yayın. Duş alır gibi frekansı olumsuzlaştıran tüm pisliklerden arındır ve daha yüksek titreşimdeki müziği dinle! Yani harika olan ve hayallerindeki hayatı yaşa. Bu kadar basit aslında ama bildiğimiz tarih boyunca kolektif bilince kazınmış ve bireysel hayatlarımızda ortaya çıkan yıllardır temizlenmemiş ve yerleşmiş kirler gibi bu korku odaklı acılar, öfkeler, nefretler, olumsuz inanç sistemleri çok derin katmanlara yayılıyor ve oldukça ciddi bir temizlik gerektiriyor. Bunun yapılabileceği çeşitli şifa ve dönüşüm teknikleri artık bilgi ve kullanımımızda, değerlendirmek bize kalıyor.

Ya tüm bu radyo kanallarını aynı anda duyabilseydik, hiçbir şey anlamazdık. Bu tam bir kaos olurdu, çünkü bizim kulaklarımız ve bedenimiz sadece tek bir kanalı dinlemeye yeterli, belki hepsini aynı anda dinleyebilecek kapasitemiz vardır ama henüz haberimiz yok. İnternet var olmadan bir tuşla bütün bu bilgilere nasıl ulaşılacağını anlamamamız gibi.

Aslında birçok şeyi anlamamız şu anda içinde bulunduğumuz bilinç seviyesinde çok mümkün değil. Düşünün ki zamanda yolculuk yaptınız ve akıllı telefonunuz ile 1400'lu yıllara indiniz ve o telefonu oradaki insanlara gösterdiniz. Sizi ve hatta telefonu tanrı yapmaya kalkar ya da yok edilmesi gereken tehlikeli bir uzaylı yapabilirler. Daha henüz elektrikten bile haberi olmayan bir bilince bunu nasıl anlatabileceğini bir düşün. Neredeyse tam anlamı ile imkânsız. Belki sadece bir kişiyi eğitime alıp tüm gelişmeleri, insanlık tarihini adım adım anlatarak onun bilincinde yavaş yavaş değişim yaparak belli bir yıl sonra biraz kavrayabileceği hale getirebilirsin. İşte bizlerde kendi varoluşumuzu anlamakla ilgili aynen bu durumdayız. İşte bu yüzden de tek tek bilinç değişimi ile gerçeği anlamaya yaklaşabiliriz. Akıllı telefonu anlayan 1400'lerdeki kişi ise en iyi ihtimalde bizim bilinç seviyemize ulaşacak, bizim de bilmediklerimizi düşününce yolun uzunluğunu ve büyüklüğünü hayal edin.

...Düşünün ki zamanda yolculuk yaptınız ve akıllı telefonunuz ile 1400'lu yıllara indiniz ve o telefonu oradaki insanlara gösterdiniz. Sizi ve hatta telefonu tanrı yapmaya kalkar ya da yok edilmesi gereken tehlikeli bir uzaylı yapabilirler...

Şöyle düşünün; büyük bir havuz var ve bu havuzda yüzen çok özel balıklar… Onların düşünce ve duyguları etraflarındaki alanı etkiliyor, mesela 30 metre kadar ama bunu bilmiyorlar ve çok kirli bir havuza doğmuşlar ve sularının doğal halinin bu olduğunu sanıyorlar! Bir gün bir balık bunu fark ediyor ki iyi hisseder ve düşünürse su daha temiz oluyor ve bunu devamlı ve sürekli yapmaya başlıyor ve etrafındaki 30 metrelik alan hep pırıl pırıl berrak halde yaşıyor, diğer sular karışsa bile hemen temizleniyor, o alanın içine giren balıklar da temizleniyor ve kendilerini çok iyi hissediyorlar, alandan çıkınca bir süre idare ediyor yine kirlenip kötü hissediyorlar. Bu farklı balık ne yaptığını anlatmaya çalışsa da anlamıyorlar. Kesin bunda bir tuhaflık var deyip kendi bildiklerini yapmaya devam ediyorlar. Uzunca bir süre sonra ikinci bir balık olayı çözüyor ve o da yapmaya başlıyor şimdi suda daha geniş bir alan temiz olmaya başlıyor. Daha da uzun bir süre sonra üç, dört derken balıkların neredeyse yarısı yapabilir hale geliyorlar ve suyun da çoğunluğu temizlenmiş durumda oluyor, yapamayanlar da artık kendilerini daha çok iyi hissediyorlar ve otomatik olarak yapmaya başlıyorlar. Yeni doğan balıklar için artık suyun gerçekliği temiz oluyor ve bunu gören balık çiftliğinin sahibi artık balıkları havuzdan çıkmaya ve temiz tutacaklarından emin olduğu için onları orada bulunan muhteşem göle gitmeleri için izin veriyor ve geçiş yolunu açıyor.

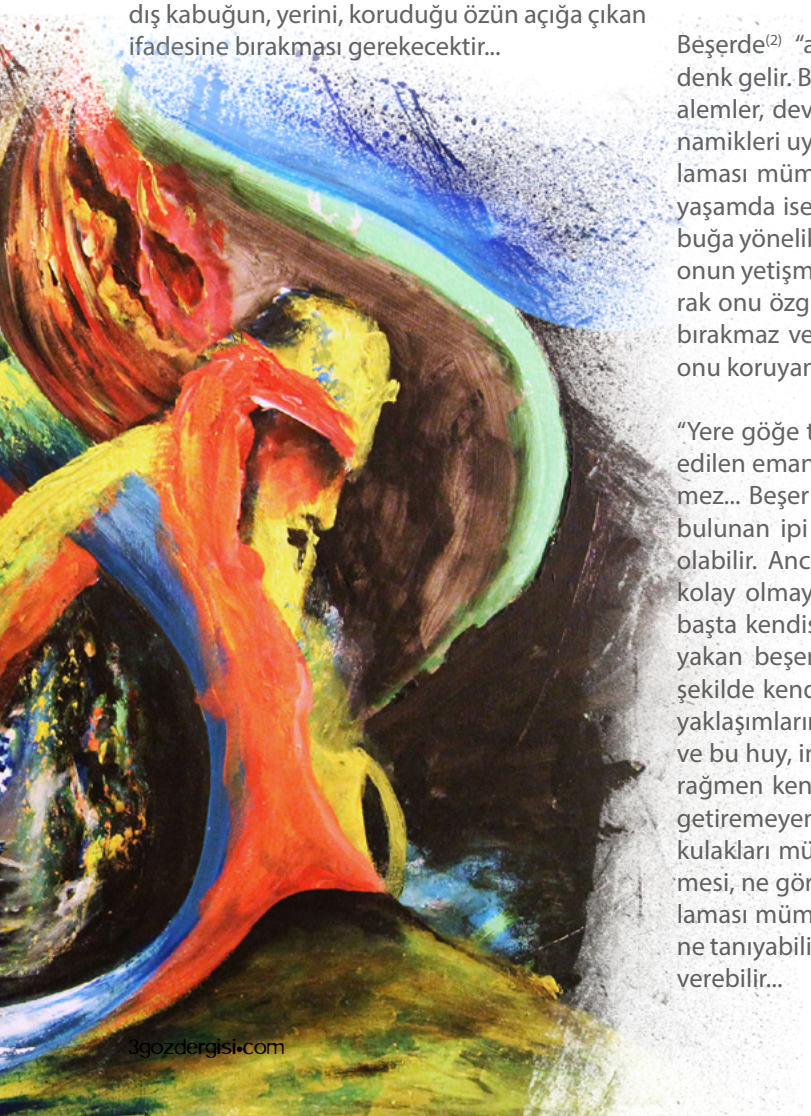
Biz de eninde sonunda temizlenecek ve özümüzden yayılan o olağanüstü neşe, haz, mutluluk, bolluk, sevgi realitesine ulaşacağız. Göle kavuşacağız. Göl'den sonra deniz sonra da okyanus var. Yolculuk böylece sürüp gider. Acaba hangi frekansın yayınındaki kanalın göl'ündeyiz acaba?

tasavvuf geleneği'nde "akıl" ve "arayış"

-Anka'nın Kanatları Serisinin Yayına Hazırlanan 3. Kitabından Alınmıştır- 1.Bölüm

Yazı: Çağrı Dörter

Tohum; her ne kadar her meyvenin içinde varsa da, meyveden dışarı çıkıp ereğine[1] varması için, önce uygun bir toprağa düşmesi, sonra uygun şartlarda filizlenmesi, ardından uygun şartlarda büyümesi gerekir ki; sonunda kendini ağaç olarak tekrar bulabilsin. Elbette bu süreçte dış kabuğun, yerini, koruduğu özün açığa çıkan ifadesine bırakması gerekecektir...



Ancak çoğu meyve düştüğü yerde çürür. Kimini hayvanlar yer, kimini toprak sahipleri... Kimi toplanıp satılırken, kimi dibine düştüğü ağaca tekrar gübre olur. Bir fidan, -onu doğuran ağacın dibi bir yanagölgesinde dahi büyüyemez... Sanıldığından ince bir iştir, tohumun, önünde uzanan kıldan ince kılıçtan keskin köprüden geçip, içindeki ağaca varması...

Beşerde[2] "arayış"ın oluşabilmesi, tohumun filizlenme devresine denk gelir. Bütün beşeriyet aynı potansiyele sahip olsa da; geçtikleri alemler, devrettikleri birikimler ve içinde bulundukları yaşamın dinamikleri uygun şekilde bir araya gelmeden bu "sorgulama"nın başlaması mümkün olmaz. "Sorgulama"nın henüz açığa çıkmadığı bir yaşamda ise, yapılacak tüm yatırımlar -doğal olarak- sadece dış kabuğa yönelik olacaktır. Her ne kadar "kabuk", "içindeki öz"ü korumak, onun yetişmesine zemin hazırlamak ve doğru zamanda aradan çıkarak onu özgür bırakmak için varsa da, çoğu zaman, o "öz"ü içinden bırakmaz ve gelişmesine izin vermez. Bu aşırı korumacılık, "öz"ün, onu koruyan "kabuk"la birlikte ağır ağır çürümesiyle son bulur...

"Yere göğe teklif edilen ancak cahil olmasıyla birlikte beşere teslim edilen emanet"[3], beşerin kendisine dahi kapalıdır. Ne taşıdığını bilmez... Beşer için "emanet"in ne olduğunun keşfi, bir ucu kendinde bulunan ipi varoluşun merkezine kadar takip etmesiyle mümkün olabilir. Ancak, "O çok zalim ve cahildir"[4] ifadesi, bunun o kadar kolay olmayabileceğini gösterir... Cehaleti ve sonuç olarak zulmü, başta kendisinedir... Her seferinde kendi taşıdığı odunlarla kendini yakan beşer, göklerde ayrıca ateş yakılmasına gerek kalmayacak şekilde kendi hesabını her gün ve her saniye görür... Kendi huy ve yaklaşımlarından kaynaklanan tüm sıkıntılar için ötekileri suçlayan ve bu huy, inanç ve davranışları üzerinden sürekli sıkıntı çekmesine rağmen kendini ve doğru bildiğini sandıklarını sorgulamayı aklına getiremeyen beşerin bu hali için tasavvuf geleneğinde "gözleri ve kulakları mühürlü" tabiri kullanılır. Bu mühürler açılmadan; ne görmesi, ne gördüğünü tanıması, ne de kendi hakikatine ait sözleri anlaması mümkün olacaktır. Erenlerin ereni ile aynı evde yaşasa dahi; ne tanıyabilir onu, ne de lisan-ı hal[5] ile yapılan o daimi davete cevap verebilir...

Kendi hakikatiyle ilgili bir sorgulaması olmaksızın, "derin bir uyku" olarak tabir edilen şekilde varlığını sürdüren ve dünyada en yaygın halde bulunan bu akıl tipine tasavvuf geleneğinde "Akl-ı Meaş"[6] adı verilir.

Nice badireler atlatmış, nice aşamalardan geçmiş ve tüm varlıkların koştuğu ama pek azının dahil olduğu, "farkında olduğunun farkında olması" ile diğerlerinden ayrılan "beşeriyet alemi"ne "insan" olabilme potansiyeli (tohumu) ile doğmuştur. Ancak "Akl-ı Meaş"; bu potansiyelin gerçekleştirilmesi ile ilgili herhangi bir yönelime sahip olmadığından, beşeriyet aleminin renkleri ve çekim odaklarına kapılacak, kurbanını onlara verecek ve yatırımını sadece o aleme yapacaktır. Enerjisini beden ve bedensel tatminler yolunda harcamayı tercih ederek "insan tohumu" yerine, "tohumun kabuğu"nu beslediği bu alanda, "sorgulama" sürecine girmedikçe, içindeki "insan" potansiyel olarak kalacak ve çoğunlukla doğamadan devredecektir[7]... Kabuğa yapılan yatırım ve güçlendirme çalışmalarının sürekliliği, bir noktada, kabuğu, o yaşam süresi içinde artık özü tarafından kırılması olanaksız bir hale getirecektir... İşte "insanın kırkına gelmesi" budur... Bu sembolik aktarım, nasıl insan fiziksel olarak belirli bir yaştan sonra belirli sporlar için eğitilemeyecek duruma geliyorsa, nefsinin katılaşma sürecinin belirli bir aşamasından sonra, esnekliğini kaybeden o nefsin artık dönüştürülmesi ve saflaştırılmasının da aynı derecede zor hale geleceğine işaret etmektedir...

Kimi otuz yaşında gelir kırkına, kimi altmış... Kimi içine doğar kırkının, kimi hiç görmez kırkını... "Kırkına gelmek"; kendini ekşitmektir... Bu aşamadan sonra, "kendi varlığı" ile ilgili her türlü yaklaşım veya duyum, beşerin yüzüne de "ekşime" olarak vuracak, canını sıkacak ve onu uzaklaştıracaktır... Bu nedenle; "sirkeden şarap olmaz"[8] denmiştir... Bu nedenle "Ehli, kimseyi söz ile davet etmez..."[9] denmiştir... Bu nedenle "Ehli, terk-i dava etmiştir"[10] denmiştir... Bu nedenle "Ehlinin, kimseye satacak bir şeyi yoktur..."[11] denmiştir...

Biraz daha hassas olanlar "Nerede o Yunus'lar, Mevlana'lar" diye yakınabilir arada sırada... Geçmişte de aynı şeyleri bizzat Yunus'lara, Mevlana'lara söylemiştir, bugün yaptığı gibi... Kıyafetler değişmiş, devir değişmiş ancak "hal"ler[12] değişmemiştir... Tarihin ve zamanın içinde iz sürerken yanı başındakini ıskalama hali, ebedi ve ezeli bir haldir...

Öte yandan, yaratılışın yasaları işlemeye devam etmektedir... Mekanizması; bir bilme-anlama-olma varlığı olan insana, yürümek üzere yaratıldığı yol üzere adım atmaya karar verene kadar onay vermez... Ve onaylamadığını, yaşamına eşlik eden sürekli bir iç sıkıntısıyla ona bildirir... O öyle bir iç sıkıntısıdır ki; günlük yaşamın normlarından biri olarak kabul edilmiş ve nedeninin "boş oturmak" olduğu gibi bir sonuç çıkarılmıştır. Oysa işin gerçeği "boş oturmak" değil, "bir an dahi kendisiyle yalnız kalamamak"tır... Bu nedenle de "bir an dahi duramamak, nefes alamamak"tır... Kimsenin hoşuna gitmez; her ne kadar kılları daha az ve duruşu daha dik bir bedene sahip olsa da, içinde sürekli ağaçlardan ağaçlara atlayan bir maymun olduğunu kabul etmek... O maymun, henüz ağaçlardan inmemiştir... Ve kolay kolay da inmeye niyeti yoktur...

İç sıkıntısını normal kabul etmesi öğretilen beşerin bu rahatsızlığı içten içe gittikçe artarken, buna çözüm olarak sunulan semptomatik tedaviye[13] yönelik haplarla bunların bastırılması ve tüm yaşamını bu haplara bağımlı olarak yaşaması öğretilir. Bu haplar kimi zaman hobiler, kimi zaman geziler, kimi zaman tatiller, kimi zaman yeme-içme bağımlılıklarıdır... Bunların kendilerinde hiçbir kötülük olmamasına rağmen, o sıkıntıyı bastırmak üzere alındıkları halde, hepsi birer "anti-depresan"dır... Ve bunların yetersiz olacağı zamana kadar, hap şeklinde olanlara geçilmez... Hayatı boyunca hiç durmadan başı ağrıyan ve her gün kısa bir süreliğine bu ağrıyı azaltacak haplar almaya devam edebilmek için sürekli çaba sarf eden birinin, "baş ağrısının durduğu bir varoluş" hakkında nasıl bir anlayışı olamazsa; bu yönde yaşayan bireylerin de, bir kez gerçekten durup nefes aldıklarında neler yaşayabileceklerini bilmeleri mümkün olmaz...

Ancak, kurulu çarklara verimli hizmet edebilmesi için, beşerin, kendi varlığı konusunda cahil kalması ve ihtiyacı olmayan hapları alabilmek için koşturarak bu çarkların dönmesine hizmet etmesi gerekmektedir. Üstelik bu hapları alabildiği için bir de kendini özgür sanmalıdır ki, "çarklardan kurtulmak", "hayatını dönüştürmek" veya "evrilmek" fikri aklının ucundan dahi geçmesin...

İhtiyacı varmış görüntüsü çizerek aslında "daha

fazlası" düşüncesiyle satın aldığı veya saray edindiği hiçbir şeyin hayallerinde veya vitrinlerde gördüğü parıltısıyla kendi dünyasına katılmadığını deneyimlemesine rağmen; varoluşun kendine vermeye çalıştığı ince mesaj üzerine düşünmek yerine, hayatını yarının çöplerini eline alırken hissedeceği anlık tatminler üzerine kurmayı ve içindeki doyumsuzluğu bu şekilde unutmayı seçen beşerin; sahibinin sopaya bağladığı havuçlar peşinde koşarak ömrünü tüketirken, kendini havuçları alabildiği sürece özgür hisseden bir beygirin yaşamını yaşamaktan da şikâyet etmemeyi öğrenmesi gerekir...

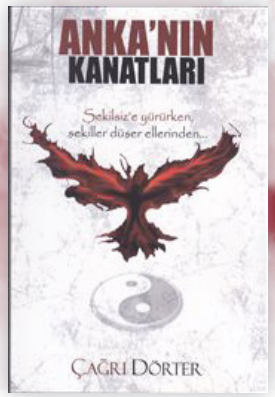
Açıklamalar ve Notlar:

1) Yaratılış amacına, hedefine, açılımına. (geri)

(2) Dış görünümü ve potansiyeliyle "insan" olmasına rağmen; içi henüz çiğ ve olgunluktan uzak olan. Kendi varlığının kökenine ve anlamına dair bilgi ve anlayışa sahip olmayan. İnsansı. (geri)

(3) "Şüphesiz biz emaneti göklere, yere ve dağlara teklif ettik de onlar onu yüklenmek istemediler, ondan çekindiler. Onu insan yüklendi." Ahzab Suresi (72. Ayet) (geri)

(4) "O çok zalim ve cahildir." Ahzab Suresi (72. Ayetin devamı) (geri)



(5) Bir varlığın o anki varoluş hali üzerinden sessiz ve sözsüz olarak dile getirdikleri. (geri)

(6) Maddeye yönelmiş akıl. (geri)

(7) Açığa çıkmamış halde kalacaktır. (geri)

(8) Tasavvuf geleneğinde, dönüşme potansiyelini harcamış ve böyle bir niyete de sahip olmayanlar için "ekşidikten sonra tatlanmaz" manasında kullanılan bir tabirdir. (geri)

(9) Sessiz ve sözsüz (lisan-ı hal ile) yapılan bir davetin ötesinde, içsel geleneklerin çoğunda "açıkça davet etmek" yoktur. Bu bir yandan kişinin özgür iradesine ve sürecin doğal akışına nefsi bir müdahale olurken, öte yandan, "davet eden"in hala bir dava peşinde olduğunun da bir göstergesi olarak kabul edilir. Ancak bu alanda her zaman istisnaların ve benzersiz durumların olduğu ve olabileceği de hatırdan çıkarılmamalıdır. (geri)

(10) Bu yolda önce "dünyaya yönelik arzu ve emeller"ini terk eden (terk-i dünya) insanda, boşalan yerleri "ahirete yönelik arzu ve emeller" alır. Bunların bir yönünü "ahirete yönelik hesaplar", bir diğer yönünü de "manevi bir dava sahibi olmak ve insanları bu yola çağırmak" oluşturur. Ancak yeterli olgunluk sağlandığında tüm bunların da nefsin bir diğer yanı (oyunu) olduğu anlaşılacaktır. Kemalât (olgunluk) ve safiyet için bu "arzu ve emeller"le birlikte "davanın da terk edilmesi" gerekir. Davanın terk edilmesi ve bu terk edişin tamamen sindirilmesine "terk-i dava etmek" adı verilir. Bundan dolayı bu yolda ne gidene "gel", ne de gelene "git" denmez. (geri)

(11) "Terk-i dava" eden için -en yakınında bulunanlar ve aile bireyleri dahil olmak üzere- kimseyi davet etmek, kendi yolunu övmek veya talep edilmeden yol göstermek söz konusu değildir. (geri)

(12) Hal kavramı tam manasıyla ancak o yaşantı içinde anlaşılabilecek bir kavramdır. Ancak genel anlamıyla; kişinin manevi kokusu, anlayışı, yaşantı şekli, titreşimi vb. kavramların hepsinin içerildiği, insanın o anki alemini işaret eden bir kavramdır. (geri)

(13) Bir rahatsızlığın veya hastalığın kaynağını değil, ancak verdiği sıkıntıların -geçici olarak- duyumsanmasının önlenmesine yönelik tedbir, tedavi ve uygulamalar. Bu süreçte hastalık devam eder ancak verdiği sıkıntılar -gerekli haplar alındığı sürece- geçici olarak engellenmiş veya azaltılmış olur. (geri)

Merve Tüfekçi ile
Kişisel Gelişim ve Enerji Çalışmaları

Kişisel gelişiminiz üzerinde aktif bir şekilde çalıştıkça kendinizi daha iyi tanır, anlar ve daha çok seversiniz. Olaylarla daha iyi baş ederken, geçmişte yaşadıklarınızı, deneyimlerinizi daha iyi anlar ve bunlardan öğrendiklerinizle şimdi ve şuanda kendiniz için daha iyi, yeni bir hayat yaratabilirsiniz.

Kişiye özel enerji terapi seansları yapan Spritüel Koç Merve Tüfekçi ile Meditasyonlar, Duygusal Dönüşüm ve Olumlama Atölye çalışmalarında (özellikle yeni ay ve dolunayda) zihinsel, ruhsal ve duygusal iyileşmeler yaşayarak kendinizi daha çok sevgiye ve mucizeye açabilirsiniz.

Ayrıca, tam potansiyelinizi kullanmanıza ışık tutmak amacıyla tasarlanan, 5 hafta süreli Yaşamını Yaratma ve Yaşama Sanatı Eğitim ve Seminerleriyle; enerjinin nasıl işlediğine ilgi duyanlar derinlemesine duygusal dönüşümler yaşarken, bu alanda uzmanlaşmak isteyenler de Uluslararası Sertifikalı Emotrance (Duygusal Dönüşüm) Usta Uygulamacı Eğitimi alabilirler.

Merve Tüfekçi tarafından kişiye özel tasarlanmış, olumlamalar ve şifa kristalleri ile enerji mumları

Uluslararası Sertifikalı Emotrance Usta Uygulamacı Eğitimi

"Bu eğitime "Emotrance Duygusal Dönüşüm" ve "Olumlama Atölyesi"ne katıldıktan sonra gelme kararı aldım. Her iki atölye de bence birbirini tamamlayan ve harekete geçiren çalışmalardı. Ve bende şimdiye kadar bakmamış olduğum yeni ve güzel pencereler açılmasını sağladı. Dolayısıyla bunu daha da zenginleştirmek amacıyla Emotrance Usta Uygulamacı eğitimini almaya karar verdim. Kararımın temelinde sadece kendime bu uygulamayı yapmak yatıyordu. Ancak eğitimden sonra bir enerjist olarak başkalarıyla da bu güzel deneyimleri paylaşmanın çok daha keyifli olacağını düşünüyorum. "Öğrenmenin, yenilenmenin sonu yoktur" diyenlerin, "hadi canım bana ne olacak ki...", "yeni ne hissedebilirim ki...", "ne penceresi?..." diyenlerin de bahsettiğim atölyelerden başlayarak EMO Usta Uygulamacı olma yolculuğuna katılmalarını heyecanla tavsiye ediyorum. Sevgilerimle"

Tüzin Tüfekçi

"Katıldığım EMO trance sertifika kursu hayatımı çok olumlu yönde etkiledi. Bu kurstan aldığım enerjiyi hayatımın bütün alanlarına yaymaya çalıştım. Hatta hayatıma yeni bir yön verdim diyebilirim. Hayatımda büyük değişiklikleri olumlu yönde gerçekleştirmemi sağladı. Daha sonra öğrendiklerimizle yaptığımız EMO trance uygulamalarıyla da sertifikamı aldım ve şimdi çok daha mutlu kendine güveni yüksek ve hayatını daha iyi idare eden biriyim. Uygulamaları yaptığım insanlarda daha mutlu oldular ve geri bildirimleri genelde bu yönde oldu. Artık daha aydınlanmış ve bir üst bilinç düzeyine ulaşmış biriyim diyebilirim"

Tahsin Gök

MERVE TÜFEKÇİ
Yaşamını Yaratan Sihirli Güç Sensin

Cevdetpaşa Caddesi Günaydın Apt.
B2 Blok Daire 12, Bebek, İstanbul

mervetufekci.com
merve@mervetufekci.com

Distopya Kazasından
İnsanlığımızın Yeniden Yapılandırılmasına

Yazı: Nicolas Lecerf
Çeviri: Nalan Özkan Lecerf

Daha evvelki yazılarımda, 'sahip olma' ve 'olma' kavramları irdelenmiş olup, (Beyaz Lotus) kültürümüzde özgür iradenin merkezi bir konuma sahip olmasının öneminden bahsedilmişti. Devamında ise egolarımızın şişirilmesine neden olan hücrelerin anıları ve toplumumuzun yorucu bir şekilde 'ben'e tapıyor olmasını acıyla yansıtan, dağılmış aynamıza anlam katmaya çalıştığımız 'önceki hayatlar'ın ihtimalsizliği ele alınmıştı

(Geçmiş Yaşamlar Hakkında)

Uzun zaman önce, Altın Çağ'ın sonuna damgasını vuran büyük değişimin zamanında yapılan (veya dayatılan) seçimin basit bir sonucu olan bir toplumda yaşadığımızı gördük. Bu değişimle birlikte tümü 'özel mülkiyete' dayalı şehirler, tarım ve sanayi gelişti. Bu yeni kültür, 'başka türlü' yaşanabileceğinin olasılıklarının tüm kanıtlarını yok etmek üzere öldürücü tacizlere başvurmuştu ve söz konusu bu girişimler ortak 'tarih'imizin çok iyi belgelenmiş karanlık dönemleridir. Bu tarihte, emperiyalizmin yemi olan ikiyüzlü 'gelişme' adına çok insan kanı akıtıldı.

'Varoluş'tan 'sahip olma'ya geçişle birlikte yaşamlarımızın özü hasara uğradı ve bizi evrenin bu alemindeki tezahürümüzün bütünsel deneyiminden mahrum bıraktı. Bundan dolayı 'sorunumuz nedir?'i tam anlamıyla idrak etmemizi sağlayacak olan anahtarlar eksiktir. Çünkü 'gelişme uğruna', bu bütünsel deneyimin yeniden yapılandırılmasını sağlayacak olan ipuçları ve dinamikler de saklanmış, hasara uğramış, hatta yok edilmiştir.

Toplumumuzdaki normallik standartları, 'sahip olma' üzerine kurulu olan bu topluluğun korunma ihtiyacına göre şekillendirilmiştir. Daima açlık çeken 'sahip olma' (ve koruma) dürtüsüne hizmet etmeyen her şey bir tehdit olarak algılanıp, bize karşı kullanılıyor. Dolayısıyla korkudan dolayı isteyerek 'bizim adımıza' bizi yönetenlerin iştahlarını doyuracak olan bir 'kişiliğe' (persona) kucak açıyoruz. Tabii ki bu, standartların ara sıra değişmesini veya 'ihtiyaç duyulduğunda' tekrar değerlendirilmesini beraberinde getiriyor. Burada toplumumuzu ve bizi korumak için onları kullanan kişilerin kendi çıkarları göz önünde bulunduruluyor.

Geçenlerde bunun nerelere vardığını 'Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın son baskısında gördük *(DSM, İngilizcesi 'The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders', 2013 Baskısı)*. Yorgun ve büyüsünden kurtulmuş olan doktorlar, asıl çağdaş Harun'lar olan Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yüceltilen bu çağdaş incilin ve korkakça tapılan altın buzağın kontrolden çıktığına dair uyarıda bulunuyorlar: O 'normalliği tıbbi gözetim altına alır ve gereksiz ile zararlı ilaç reçetesi bolluğuyla sonuçlanır veya yeni kurallar göz önünde bulundurulduğunda, kedere ilişkin bazı tepkiler bir insanın normal deneyimleri olarak algılanmak yerine patolojik bozukluklar olarak etiketlenir.' Uyuklamalarından çıkan gittikçe daha fazla doktor artık 'Dur! Yeter!' demeye cesaret edebiliyor. Bu, konumuzun özü olduğundan, çok keskin bir örnektir.

Her zaman çelişkilerle yaşıyoruz. Bunlar gerçek özümüzden ne kadar yoksun bırakıldığımızın aynasıdır. 'Gelişme' olarak adlandırdığımız dönemlerin bu lineer (doğrusal) sırası görmezden geldiğimiz bir yanılgıdır, çünkü atalarımızdan daha iyi olmadığımızı, hatta bazen onlardan kötü olduğumuzu biliyoruz… Çağdaş dünyamız kemiklerine kadar Descartes'ın çocuklarıdır: 'Düşünüyorum, öyleyse varım.' O bizi çok etkilemiş ve 'kişiliğimiz'in (persona) gerçek olduğuna dair ikna etmiştir. Bunun dışında ancak gördüklerimiz gerçektir, dolayısıyla görünür olan gerçeklere tutunuyoruz! Nicolas Tesla buna karşın şunu ifade etmiştir: 'Ne zaman ki bilim adamları maddenin görünür olmayan yönüne bakacaklar, o

MELENCOLIA I
16 3 2 13
5 10 11 8
9 6 7 12
4 15 14 1

zaman gelişmede dev sıçramalar yapacaklardır.'

Aynı zamanda doğru olmayan kurgu, rüyalar ve yanılsamalara doğru, derin bir şekilde çekiliyoruz. Ruh sağlımızın pahasına, gerçeğin normu olarak bunların uygulanmaya koyulmasını istiyoruz! Mantıklı olduğumuz kadar da sanrısalız. Çok düşündüğümüz halde bunun ister istemez bir 'varoluş hali' getirmediğini gördük ve şeylerin parlak görünümünün aldatıcı olabileceğini de… İletişim çağında yaşamamıza rağmen hepimizin yalnızlıktan ötürü acı çektiği görmek ironik bir durum değil midir? Her şey hakkında bolca konuştuğumuz halde aynı zamanda boş hissetmemiz ironik bir durum değil midir? Descartes geç gelmiştir ve doğadan ayrılmamızın bir sembolüdür. Ancak bu mümkün olamazdı, eğer ki doğa ve evrenle olan yeni ufuk açıcı bağlantımıza ilişkin her şey uzun ve itinalı ve sistematik bir şekilde baltalanmasaydı.

Böylece çelişkiler devam ediyor: 'Sahip olma' dürtüsü üzerine kurulu olan toplumda öne çıkmak için varlığımızdan, Doğa ve evrenle olan tüm bağlantılarımızdan mahrum edilmiş olmamız gerekiyor. Böylece içimizde bu boşluğu, varlığımızın bolluğu yerine başka şeylerle doldurmak isteyen bir dinamik ortaya çıkıyor. Artık kendimize güvenmiyor ve kendimizi bilmiyoruz. Bilseydik, doğa anaya tecavüz eden ve 'kendi kendini tayin eden uzmanlar'ın bize yüzyıllarca, çıkarlarımızı göz ardı ederek, tavsiye ettikleriyle dehşete düşerdik. Dışarıda olana güveniyoruz ve kendimizin dışına bakmaya koşullandırılıyoruz. Hâlbuki ihtiyaç duyduğumuz her şey içimizde mevcut. Ancak özümüze giden yolun anahtarını ve bağlantısını kaybettik. Orada olma yeteneğimiz uyuyor ve uyandırılmayı bekliyor. Kendimize yabancılaştık ve şimdi bize nasıl yaşamamız ve davranmamız gerektiğini söyleyen yabancıları dinlemek için servet ödüyoruz! Bazı şeyleri bilmek istiyorduk, ancak şimdi bir amaçtan yoksun bırakıldığımızı fark ediyoruz. İstediğimiz şeyler gölgedir.
Kendimiz hakkında bildiklerimiz içinde bulunduğumuz koşulu aynalıyor: Bölük pörçük ve evrensel bir amaçtan kopuk olmak. Özgüveni düşük olan kişiler kendi eşsizliğin farkında olmayıp, gerçekliklerinden farklı olan bir kişiliğe (persona) bürünmenin zehri ile enfekte olmaya devam ediyorlar. Kötülüklerimizin bir yönü, kendimizden kopuk olmamızdır.

Kopuk olduğumuz için zayıf ve bizden beslenen güçlü yırtıcı hayvanların yemi olmak durumundayız. Kendilerinin karşılayamadıklarını, yaşamın kendine güvenilirliği ve canlılığı, tedarik etmeye devam ettiğimizi özenle garanti altına alıyorlar. Tembel insanlar çalıyor ve yalan söylüyor, bundan dolayı günlük kâbuslarımıza dadanarak lanetli asalaklar olarak kök salıyorlar. Onlar bize kendi kriterleri ve standartları doğrultusunda 'kim olduğumuzu', ya da daha iyisi 'nasıl olmamız gerektiğini' anlatıyor. Kendimize ilişkin o kadar cahilleştik ki, düne kadar söylenecek olan her şey kulağımıza bilimsel ve etik gelirdi. Gururumuz pahasına şimdi fark ettik ki, zehirlerini tekrar paketlenen ilaç olarak bize satabilmeleri için hastalıklara iyi gelecek olan doğal tedavi ve reçeteleri sakladılar. Hatta zehirli kimyalarını satmaya devam edebilmeleri için 'laboratuvardan çıkmış yap-işlet-devret virüsleri' ürettiklerini de öğrendik.

Hastalıklarımızın ve rahatsızlıklarımızın kökeni aslında psikolojik veya kalıtımsal değildi. Bu kökler ihmal edilmiş egolar ve onların kökeni, "Geçmiş Yaşamlar Hakkında" yazısında yer aldığı gibi, hücrelerin parçalanmış anılarıdır. Bunlar daha çok daha derin olan nedenlerin etkileridir. Onları kopuk halimiz olumsuz bir şekilde titreşiyor ve gelecek olan nesillere yayılan hayaletler, negatif hologramlar üretiyor. Bunlar kendi başına var olmayıp, artık anlayamadığımız bir nedenin aynalarıdır. Tekrar ediyorum: Kendi başına var olmayan ancak artık anlayamadığımız bir nedenin aynaları olan hayaletler, negatif hologramlar. Bu ışıklar altında şizofreni, histeri, otizm, asperger ve biraz daha ağır koşulları anlama konusunda atılım yapabiliriz.

Sahip olduğumuz her bir sorun bedenlerimizin ve doğanın kaybolan dilini görmezlikten geldiğimizden ve nasıl anlayacağımızı bilmediğimizden kaynaklanıyor. Bugün psikoloji veya psikiyatri olarak karşımıza çıkan her şey bize dışarıdan bakmanın, nedene dair hiçbir ipucunun bulunmadığı, nedenlerle karıştırarak kibirli bir şekilde sonuçlarla atıp tutmanın yoludur. 'Çağdaş' psikolojinin uyanışı sırasında, Freud ve Jung'ın arkasında daha bütünsel bir bilimden gelen ve onlara genişletmeleri gerektiği yerde bakış açılarını daralttıklarını gösteren insanlar vardı… Birçok bilinen fikrinin de onlara ait olmadığını söylemeye gerek yok. Her ikisi de orijinal kaynaklarını iyice sakladı ve bunun yerine daha çok kazanç getirecek olan ve onlardan toplumu ve insanları 'büyülemenin' sihirli formülünü bekleyen patronlara hizmet etmeyi seçti.

Bu alıntıya daha önce yer verilmişti: 'Normalliği tıbbi gözetim altına almak', Gurdjieff'in deyimiy-

le ihlal edilmiş ruhsal sağlığımız pahasına 'sonuna kadar gittiklerine' tanıklık ediyor. 'Hastasın ve biz seni iyileştirebiliriz' nesilleri hipnotize eden ve korkunç bir bağımlılık ile cahillikle dolu sahte bir halde kalmamızı sağlayan bir büyü oldu.

İlacın görevi sağlığı yerine getirmek ve önlemeyi uygulamaktır. Hipokrat yemininin artık boş bir laf olduğu maalesef üzücü bir gerçektir. Birçok doktor ilaç sektörünün rüşvetiyle başlıca ilaç satmaktadır. Bunlar gerçek olan gerçekler. Hastaya gösterilen ilgi nerede (yukarıda bahsi geçen DSM'nin baskısında artık 'tüketici' olarak anılıyor!)?

İnsanlar kendilerini toparladıklarında ve güç ile haklarını geri aldıklarında, tüm yapının yıkılacağı tahmin edilebilir. Patolojilerin yanlış teşhisleri, semptomların yanlış tanısı, gerçeği örtmek üzere bir sanat haline geldi: Kendimizi bilmiyoruz ve yerinde olan güçlerin bekçi köpekleri bunun böyle kalması ve manipülasyonun devam edebilmesi için dikkat ediyorlar.

Bu noktada Aldous Huxley çok açık bir şekilde şunu söylüyor: 'Bir sonraki nesilde falan, insanlara köleliklerini sevdirecek ve gözyaşı olmaksızın diktatörlüğü yaratacak, farmakolojik bir yöntem olacak. Tabiri caizse, tüm toplumlar için bir nevi acısız bir toplama kampı üretilecek, böylece insanların özgürlükleri gerçekten elinden alınmış olacak. Ancak onlar bundan oldukça zevk alacak, çünkü propagandaya veya beyin yıkamaya veya farmakolojik yöntemlerle yapılan beyin yıkamaya karşı çıkma arzusundan caydırılmış olacaklar. Ve bu son devrim olacakmış gibi gözüküyor.'

Maalesef bu hala imgesel ve hayali bir şey değil, bu tam anlamıyla şimdi. Ve bizler, dağılmış rüyalarımızın savaşta parçalanan molozları arasında hayalet gibi yürüyen vatandaşlar gibiyiz. İnsanlığımızı yeniden yapılandırma olasılığına doğru giden yolculuk içten başlar. Oraya bakmamız gerekiyor. Ancak o zaman hep beraber, yan yana, bir zamanlar kim olduğumuzu geri isteyerek büyüyüp, gelişebiliriz.

kaderin içinde yol almak

Yazı: F. Ulviye Doğan

Yaşama gelirken verilen can ile birlikte bağışlanan, fırsatlar – imkânlar vardır. Yaşıyoruz, geziyoruz, öğreniyoruz, okuyoruz; zaman zaman ızdırap ve sıkıntılara da gark olduğumuz malum. Yani bir ritim tutturup gidiyoruz. İmkânları görüp istifade edebiliyor muyuz? Fırsat yaratılıyor mu? Yoksa veriliyor mu? Şimdi konuyu açmaya buradan başlayalım.

Artık insanların büyük bir kısmı biliyor ki hayat seçimlerden ibaret. Tercihlerimiz bizlerin neye doğru yönlendiğini gösterir ve yapılan her tercih içinde neticesini de barındırır. Her birimiz de kendi yaşam planımıza göre verilmiş olan potansiyeller vardır ve her bir potansiyel neticesi ile birlikte adına hayat dediğimiz paket programın içerisinde mevcuttur.

Başlarken neticeyi bilmeyiz, yaşarken farkında olamayabiliriz ne zamanki vadesi gelir küt diye karşımıza çıkarlar, işte o zaman bir şey kafamıza ya dank eder veyahut mutlu-mesut oluruz. Netice mutlu-mesut konumu ise adı "şans", netice dank etme halleri ise adı "kör talih" olur.

İnsanların bazıları olaylara bakar, sezinlemeye çalışır ve karar verir. Sonucuna katlanır. Kimileri bu silsileye ilave olarak dersinin ne olduğunu da anlamaya çalışır. Kimileri oturur düşünür başka ihtimaller var mı acaba der; inceler, hesap-kitap yapar tartar-biçer, ölçü tutuyor mu? İrdeler. Bir kısım, güvendikleri insanlara danışır, akıl vereni bolsa onların yörüngelerine girer veya bir hayli fazlaca etkilenebilir. Muhtemelen de kendisine ait olmayan kararları uygular. Kimileri düşünmez bile ana – baba, eş, çoluk-çocuk, kardeş, akraba v.s. yakın çevreye göre ne uygunsa onlar ne söyler ise onu uygular. Bir kısım azınlıkta, oturur alacağı kararın kendi yaşamı ile uyumlu olup olmadığını inceler. Yalın hali ile bakar. Zihinleri keşfe çıkar. Yaşayacağı değişimi kaldırıp kaldıramayacağını tartar. Bünyesinde gelişen hisleri kontrol eder; kabul ve kararlılık ile başlar. Ben bu yazıda birkaç çeşit karar alma tipinden bahsettim, siz çeşidi daha da çoğaltabilirsiniz.

Bu son grubu teşkil eden insanlarda diğerlerine göre bir fark vardır. Bilirler ki; işin sistematiğinde her yeni tercih önceki tercihlerin üstüne inşa edilir, bina gibi. Her katı sağlam çıkmaya çalışırlar ki üstüne gelecek katları taşısın. Hayatlarının önemli dönemeçlerinde kendi yaşam yolu programını sezinleyip ona göre adım atan bu farkındalığı yüksek kişiler birbirine uyumlu kararları devreye sokarlar ve uyumun getirdiği ivme ile

ilerlerler. Doğru karar almakla bünyeleri dengeyi tanır. Yolları çoğunluktan ayrılır kendi minvalinde ilerler.

Adına tesadüf dediğimiz karşılaşmaların olduğu, kaderin mola verdiği yerler vardır. Fırsatlar, imkanlar, değişim zamanları bu molaların içinde gizlidir.

Evlilik için "kumar" denilir. Karşımıza çıkan insan kaderin iyi veya kötü parçası olabilir. Kişiliğimize uygun mu ancak biz anlayabiliriz. Yüreğimize ve sezgilerimize iyi kulak verirsek, olasılıkları bize söylüyorlar, eğer bu hisse kendinizi açarsanız… Zira insanların bir kısmı, ilişkinin gidişatını iyi anlayamamaları, yaptıkları seçimlerde yanıldıklarını kendilerine itiraf edememeleri veya mutsuz olma neticesini görmekten kaçınmaları nedeni ile, bile bile lades hesabı uygun olamayacak evlilikleri hayatlarına çekiyorlar. Zıtlaşmalarla restleşmelerle dolu bir evlilik , yaşamı zehir edip gidiyor.

İnsanların yüreği her soruyu cevaplayacak kudrete sahip. Sadece doğru soruyu vaktinde sormayı deneyin. Her ilişki kendi enerjisi ve potansiyelindeki donanımı ile birlikte gelir. Kendi içinde değişim kabiliyeti azdır. Bu nedenle mevcudunu size sunar. Ancak mevcudu kabul edebilirsiniz. Tadilat planlarına müsait değildir.

Alınan kararların başlangıçta uygun olup, olmadığı ile pek ilgilenilmiyor. Evlenelim nasıl olsa düzelir; benim dediğim olur düşüncesi bazen kadına da, erkeğe de hakim olabiliyor. Çoğunlukla da yanılma ile sonuçlanabiliyor. Kişiliklerimiz doğuştan gelir, pek değişime uğramaz. Ancak karakter içine doğduğumuz aileye, çevreye, sahip olunan değerlere göre şekillenebilir. Resmi hal başladıktan sonra yaşanan hayal kırıklıkları; ortaya dökülen saklanmış beklentilerden, perdelenmiş komplekslerden, lüzumsuz yoklamalar – denemelerden, sindirilmiş üstü usturupluca kapatılmış şiddetten, dozu yükseltilmiş kıskançlık krizleri vs. türündeki farklılıkların düzelebileceğine dair akıl yürütmelerden ve bütün bunların tamir edilebilir, değiştirilip düzeltilebileceğine dair kuvvetle inandığımız bir düşünce haline getirilmesinden kaynaklanır. Evlilik şartları kontrolümüzden çıkarsa bir şey "dank" eder. Kader denilir.

Evet, kaderde; kaderin içindeki olumsuz potansiyel ile karşılaşmışızdır. Hem olumlu hem de olumsuz potansiyeller kaderin içinde her daim vardır. Bunları aktive eden bizim düşünce sistemimiz ve tercihlerimizdir. Yargılayıp - yadırgadıklarımız, meraklarımız, kınadıklarımız, garipsediklerimiz, zaaflarımız, beklentilerimiz, isteklerimiz, sahip olduğumuz değerlerin farkına varamamak. Gündemimiz ne ile dolu? Dikkat etmemiz geren kısım burası. Dikkatimizi neye verirsek enerjimizde oraya akar. Bizi biz yapan enerjiler ne ise ona tekabül eden enerjiler ile karşılaşırız. Ya öğreniriz ya öğretiriz... Bu hususiyet kendimize çekeceğimiz tüm deneyimler için geçerlidir. Atalarımız " büyük lokma ye ama büyük konuşma" demişler.

...İnsanların yüreği her soruyu cevaplayacak kudrete sahip. Sadece doğru soruyu vaktinde sormayı deneyin. Her ilişki kendi enerjisi ve potansiyelindeki donanımı ile birlikte gelir...

Seçimlerimizde net, berrak, kesin ve gönülden olmalıyız. Düşüncelerimiz özenle seçilmiş olmalıdır. Hiçbir şey yeni oluşmuyor, potansiyellerimizin içinde mevcut. Vakit ve ortam uygun olduğunda zuhur ediyorlar.

Bu okuduklarınız Kader planımızın tercih ile ilgili olan kısmı kaderin birde kesin olarak yaşanması gereken kısmı var. Yani kilometre taşlarımız.. o kısımda seçimler yok mutlaklar var. Yaşayacağız, idrak edeceğiz, dersimizi öğreneceğiz ve yolumuza devam edeceğiz.. ona da "yazgı" diyoruz.

Birbirlerinden çok farklı kişiliklere sahip oldukları halde içlerindeki aşk üstüne birlikteliklerini inşa eden pek çok çift var. Biraz yürek, biraz aşk, biraz cesaret, biraz değer verme, biraz karşındaki varlığı kendinden önce düşünmeye çabalama, acaba neden böyle davrandı? Önce nedenini öğreneyim sonra söyleneyim düşüncesine sahip olmaya başladığınızda korkmayın. Kendinizden ödün vermiyorsunuz sadece sevgi ve sadakatin verdiği destek ile yol alıyorsunuz..

Dil güzel şeyler söylesin, kol sarıp – sarmalamak için var olsun. Eşini benimsemiş ve aşk ile bağlanmış erkek kalbinin verdiği kuvvet azımsanacak bir güç değildir. Kadının tek arzusu ve ihtiyacı var; içinde kendini göreceği bir kalp.

" Gülü veren elde gülün kokusu kalırmış "

Eski bir Çin Atasözü.

Hayatlarımız aşk ile dolsun.

ışık çağı çocukları ve yüksek hassasiyetler

Yazı: Şebnem Özkan

Son zamanlarda etrafımda giderek daha çok "Yüksek Hassasiyetli" insanlara rastlıyorum ve onlar da doğal olarak konuyla ilgili bilgilendirilmek istiyorlar. Yeni kuşakların zekâsının arttığı gibi (evet, yanlış okumadınız; yeni kuşakların zekâsının artıyor olduğunu yapılan araştırmalar gösteriyor), Yüksek Hassasiyetlerin de arttığını düşünüyorum. Neden mi? Çünkü giderek daha fazla "Işık Çağı Çocuğu" dünyamıza doğuyor ve *Işık Çağı Çocukları* sezgileri, algıları yüksek, empatik ve dolayısıyla da daha hassas insanlar olabiliyorlar.

Işık Çağı Çocukları adını verdiğim yeni kuşaklar 1970'lerden beri dünyamıza doğuyorlar. Hem de, 2000 senesinden itibaren giderek de artarak… Işık Çağı Çocukları® kitabında, onların 2014'e kadar olan 8 grubunu anlattım. İndigolardan başladık, "Altın Çocuklara" oradan "Yunus Çocuklara" doğru uzandık ve "Elmas Işık Çocuklar"da grupların açıklamalarını bitirdik.

… bu insanlar diğer insanların göremedikleri şeyleri görebiliyor, duyamadıklarını duyabiliyor, hatta düşünemediklerini düşünebiliyorlar! Durum böyle olunca da tahmin edersiniz ki farkındalıkları yüksek insanlar oluyorlar: Hem kendilerine ait farkındalıkları, hem de diğer insanlara ve dünyaya ait olanlar…

Işık Çağı Çocukları dünyamıza gelmeye devam edecekler. Çünkü yapacak çok önemli görevleri, çok güzel işleri var. Şimdi gelelim yeni kuşakları çok yakından ilgilendirdiği için biz yetişkinlerin bilmesi gerektiğini düşündüğüm Yüksek Hassasiyetlere®… (YH).

YH aslında sadece çocuklarda ve gençlerde de görülmüyor tabii. Sinir sisteminin aldığı duyumları, daha fazla işlemesinden kaynaklandığı için YH bir oluş şekli ve dolayısıyla yetişkinlerde de görülmekte. Aşağıdaki mini YH Anketindeki özellikleri hem kendiniz, hem de çocuğunuz için irdeleyebilirsiniz.

YH doğru yönetilmesi gereken bir oluş şekli. Kişi, hassasiyetlerinin avantajlarını kullanmayı öğrenmek ve olabilecek dezavantajlarını da etkisizleştirmek durumunda… Aksi takdirde ilerleyen yıllarda Kronik Yorgunluk Sendromu, vücutta ağrılar, depresyon, içe kapanma ve okulda veya işte potansiyel kaybı gibi durumlar ortaya çıkabiliyor. Veya çocuk şımarık, tembel, huysuz, uyumsuz gibi bir takım sıfatlarla etiketlenebiliyor! Ama eğer doğru yönetilirse YH'nin pek çok da avantajı var. Çünkü bu insanlar diğer insanların göremedikleri şeyleri görebiliyor, duyamadıklarını duyabiliyor, hatta düşünemediklerini düşünebiliyorlar! Durum böyle olunca da tahmin edersiniz ki farkındalıkları yüksek insanlar oluyorlar: Hem kendilerine ait farkındalıkları, hem de diğer insanlara ve dünyaya ait olanlar…

Kendilerine ait farkındalıkları yüksek olunca bu hayatta ne yapmaları gerektiğini, hangi konularda kendilerini eğitmeleri gerektiğini vb. biliyorlar. Bu da etraflarına artı değer olarak yansıyor tabii. Ne de olsa tüm değişim bizden başlamıyor mu? Diğer insanlara ait farkındalıkları yüksek olunca onların neye ihtiyaçları olduğunu anlayabiliyor, insan ilişkilerinde başarılı oluyor, çok iyi uzlaşmacılar olabiliyorlar. Evrensel farkındalıkları yüksek olduğunda ise büyük resmi görebiliyorlar. "Neden bu dünyaya geldim? Burada ne yapmalıyım? Daha sonrasında, daha ileride ne var?" gibi sorulası soruları sorabiliyorlar… Bu da tabii yaşanılası bir dünya hazırlıyor ve yaratıyor bizler için!

İşte bu yüzden Yüksek Hassasiyetli insanlar genellikle diğer insanların faydalanacakları konuları meslek olarak seçiyorlar. Onlar iyi terapistler, başarılı öğretmenler, spiritüel bilinci yüksek insanlar oluyorlar. Dolayısıyla dünyamızda yapmak üzere geldikleri görevleri başarıyla yürütüyorlar. Ellerinden gelenin en iyisini ortaya çıkarmak için uğraş veren sorumluluk sahibi insanlar oluyorlar.

Siz de onlardan biriyseniz veya çocuğunuz Yüksek Hassasiyetli ise, güzel yeteneklerinizi lütfen kapatmayın. Tam tersi özelliklerinizi ve yeteneklerinizi tanıyın ve sonrasında da gururla taşıyın. Diğer herkesle paylaşın... Derim ki, dünyamızda kaosu aşmamız ve düaliteyi dengeleyebilmemiz için Yüksek Hassasiyetli insanlara çok ihtiyacımız var!

MİNİ ANKET: YÜKSEK HASSASİYETLER

- Çabuk irkilirsiniz.

- Vurdulu kırdılı filmler ve televizyon programları sizi yorar ve uykunuzu da kaçırır.

- Doğada olmaktan çok hoşlanırsanız.

- Kolay hislenirsiniz ve aşkınlık hissedersiniz.

- Parlak ışıklar, gürültülü mekanlar / gürültücü insanlar sizi fazlasıyla yorar.

- Keskin kokulardan hoşlanmazsınız (Bunlar alerjik reaksiyonlara bile neden olabilir).

- Ağır sporlar sizin için uygun değildir. (Çabuk yorulursunuz veya kendinizi iyi hissetmezsiniz).

- Sentetik veya dar kıyafetler, kemerler, özellikle çocuklar için kıyafetlerin etiketleri ve kadınlar için ise naylon çorap, takılar, saatler, oje, yüksek topuklar, rahatsızlık vericidir.

- Size dokunarak veya çok yakınınıza gelip konuşan insanlar –özellikle de daha yeni tanıştıysanız hoşunuza gitmez.

- Günde yarım saat bile olsa yalnız başınıza kalmak ihtiyacı hissedersiniz.

- Çabuk heyecanlanırsınız, ajite olursunuz ve bu da sizi yorar, enerjinizi çeker.

kitap: gerçeklik

İlişkilerde Gerçek Güven | Krishnananda

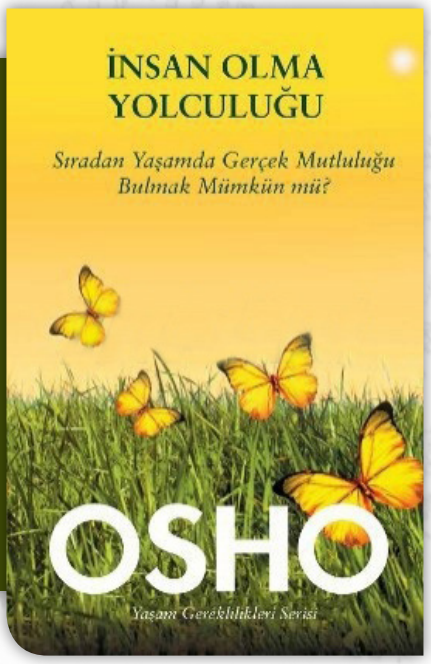
İçten güvenilirliğin niteliği inandığımız üzere dışarıdaki bir insana veya herhangi bir şeye bağımlı değildir. Daha çok kendi varlığımıza ve varoluşa bağlantılı hissetmenin getirdiği derin bir içsel tecrübedir. Dışarıdaki olaylara bağlı olmayan içten güvenilirliğimizin seviyesi bilinçliliğimizin doğrudan bir yansımasıdır. İçten güvenilirlik geliştirebileceğimiz bir niteliktir. Hayatın bize meydan okuyan tecrübelerini kullanmak için bazı anahtarlara ihtiyacımız var. Varoluşun bize sunduğu beklenmedik olaylar- kalplerimizi kapatmak yerine açmak için.

İnsan Olma Yolculuğu | Osho

İnsan, der Osho, hayvan ve kutsal olan arasında bir köprüdür - ve tabiatımızın bu ikili niteliğine dair farkındalığımızdır bizi insan yapan. Bizi huzursuz yapan, çatışmalarla dolduran ve genelde bencillikle cömertliğin, sevgiyle nefretin, kırılganlıkla gücün, umutla çaresizliğin kavşaklarında bırakan da budur.

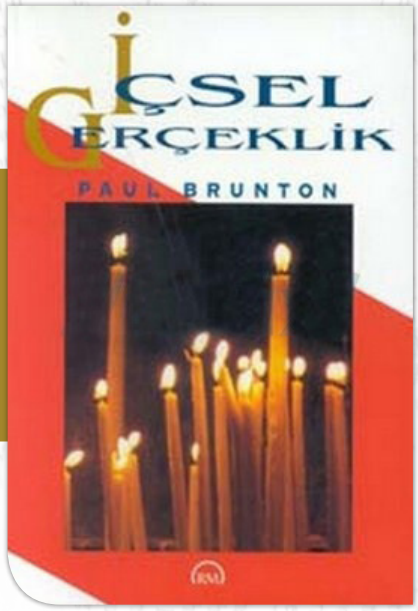
İnsan Olma Yolculuğu, bu bariz çelişkiler arasında seçim yapmak yerine, onları nasıl hayat yolculuğunun her zorluğunu olmamız gereken bireye dair yeni bir keşfe dönüştürmenin anahtarı olarak kabulleneceğimizi anlatır.

OSHO yirminci yüzyılın en ilham veren spiritüel öğretmenlerinden biridir. İçsel dönüşüm bilimine olan katkılarıyla tanınmaktadır ve öğretilerinin etkisi dünyanın her ülkesinde, her yaştan insana ulaşarak büyümeye devam etmektedir.



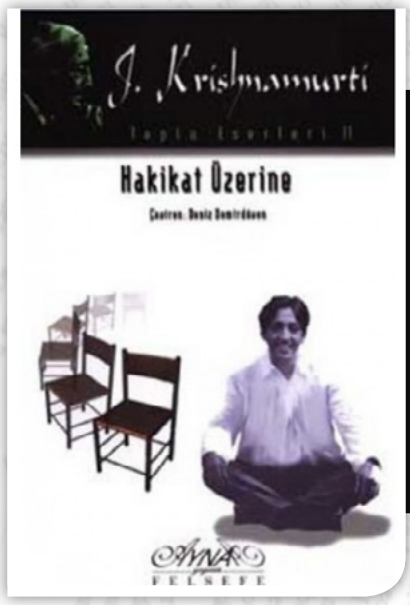
Gerçeklik Terapisi | Robert E. Wubbolding

Bir davranışı, insanın kendi inisiyatifiyle belirlediği bir seçimi olarak kabul etmesi, kendisini daha sorumlu hissetmesine ve hayatının kontrolünü ele geçirmesine yol açar. Gerçeklik Terapisi, insanların kendi davranış şekillerini seçmeleri ve bu davranışların temel güdü ve hedeflerini ne kadar doyurduğu ve gerçekleştirdiği ile ilgilidir. Danışanların kendi isteklerini keşfetmesini sağlamak, bu isteklere ulaşmak için ne yaptıklarına bakmak, yapılanların hedeflere uygun olup olmadığını değerlendirmek ve son olarak gerekiyorsa bu davranışları değiştirebilmeleri için plan yapmada yol gösterici olmak esastır.



İçsel Gerçeklik | Paul Brunton

"Ruhsallık, Dünyaya ait olmadan dünyada yaşayarak bulunur. Başka bir deyişle, dışsal olarak bütün diğer insanlar gibi yaşarken, içsel olarak bundan koparak, yüreğimizi maddi şeylere bağlamamak, zihinsel olarak bunların tutsağı olmamak, her an bunu aşmaya hazır olmak durumuna ulaşıldığında özgür olunur, kölelik biter."



Hakikat Üzerine | J.Krishnamurti

Hakikat Üzerine, Krishnamurti'nin hakikat arayışına ilişkin en derin düşüncelerini kapsıyor. Krishnamurti halka konuşmaya 1929 yılında şu sözleriyle başlamıştı: "Hakikat ülkesinin yolu yoktur." Her yaştan ve her ortamda insanlara konuştuğu yıllar boyunca, hiç durmaksızın, hakikate düşünce aracılığıyla ulaşılamayacağını vurguladı. Hakikat elle tutulmaz ve adlandırılmaz, ancak düşüncenin bütünsel devinimi ve etkilikleri kefedildiğinde gerçekleşebilir. Bu kitaptaki yaşamsal öğretiler, çaba sonu erdiği, zihin boşaldığı ve yalnızca içinde bulunduğumuz an kaldığında hakikatin nasıl ortaya çıktığını gösteriyor. Hakikat Üzerine›de, insan her şeyi bir düneze oturttuğunda, hakikatın davet edilmeden, bütün görkemiyle geldiğini ve bunda çok büyük kutsallık olduğunu öğreniyoruz.

Doğal Temizlik

Yazı: Mia Pelin Özdoğru

Herkese merhaba! Doğanın izleyicisi değil de onun bir parçası olduğunu idrak eden herkesle mutlu ve faydalı buluşmalar niyetiyle buradayım. Bu köşeden, yaşamımın rotasını içsel sesime ve doğaya çevirdikten sonraki süreçte edindiğim bilgileri; denenmiş, basit, herkesin uygulayabileceği "ucuz", "zararsız", "ev yapımı" formülleri paylaşmak istiyorum.

Bundan 7 yıl önceydi. Gecenin bir yarısı nefes tıkanması uyandırdı beni. Nedenini anlamaya çalışarak doğruldum. Her şey normalindeydi; her gece yattığım yatak, oda, ev… Anlayamadığım boğazımdaki düğüm neydi öksürükle atmaya çalıştığım? Bir kaç yudum su içip biraz doğruldum. Sakinleşip tekrar başımı yastığa koyduğumda yeniden öksürük başlayınca birden aydım! Yastık kılıfı ve çarşaflar yeni yıkanmış ve değişmişti. Beni öksürten de uçuşan taze deterjan tortularıydı!

Temizlik ürünü dediğimiz kimyasallar aslında büyük bir "hava ve su kirliliği" yaratıyor!

Sonra diğer hassasiyetlerimi fark ettim; yeni mi oluşmuşlardı hep varlar mıydı şimdi ayırt edemiyorum; alkolle inceltilmiş uçucu yağların cildimde yarattığı tahriş; herkesin rahatlıkla kullandığı deodorantları koltukaltıma sıktığımda yanarak en yakın musluğa koşmalarım, insanların "oh miss!" diye içlerine çektikleri oda parfümlerinden öksürük krizine girmelerim, içinde yapay koruyucular bulunan her tür temizlik maddesinin kokusuna dayanamayacak hale gelmelerim, egzoza bulanmış caddelerde yürüyememelerim…

Bu süreç benim tüm hayatımın da değişim sürecinin başlangıcıydı aslında. Bir kaç ay içinde tası tarağı toplayıp metropolden ayrılıp bir kasabaya yerleştim. Buradaki toprakla buluşan yaşam serüvenimden parçaları daha sonraları aktaracağım. Ama şimdi hepimize çok faydası olacağına inandığım "yeni temizlik anlayışım" ile edindiğim ve uyguladığım formülleri paylaşmak istiyorum.

Sonraki yazılarımda da doğal kişisel bakım ürünlerine gireceğim şimdiden müjdesini vermiş olayım!

Hepimizin evlerinde kolaylıkla çok az masrafla ve daha önemlisi gönül rahatlığı ile hazırlayıp kullanabileceği; Dünyayı ve kendimizi zehirlemeyeceğimizi bildiğimiz "Doğal Temizlik" ürünlerine bakalım:

Bulaşık & Çamaşır için:

Temizlendiğimizi sanırken ne kadar da kirleniyoruz! Kendi bedenimize aldığımız toksinler kadar dünyayı bir kimyasal atık çöplüğüne dönüştürerek yavaş yavaş yer ve suküre yaşamını yok ediyoruz… Bunun farkındalığına varanlar son yıllarda yoğun biçimde doğal arayışlara yöneldi. İşte elimizin altında bulunabilecek her tür basit, zararsız ve kimyasallar kadar etkili olan doğal temizlik listesi:

Formül 1: Boraks, Karbonat, Çamaşır Sodası

Her yıkama için deterjan gözüne karbonattan yarım, diğerlerinden birer yemek kaşığı koyun. Koku ve yumuşatıcı etkisi için yumuşatıcı gözüne sulandırılmış elma sirkesi ve birkaç damla esansiyel yağ ekleyebilirsiniz. (Not: Piyasada Bor ürününden bir deterjan bulunmakta. Ben bir süredir kullanıyorum ve memnun kaldım. Fiyatı da uygun aklınızda olsun.)

Formül 2: Zeytinyağı Sabunlu Sıvı Deterjan

Güvenilir bir üreticiden aldığınız zeytinyağı sabununu (kostik oranının dengeli oluşunu sabun üzerinde pudramsı yapı olmayışından, kaygan oluşundan anlayabilirsiniz) rendeleyin. 1 litre su ile karıştırın. Hafif ateşte uzun süre kaynatıp homojen hale getirin. 1 bardak çamaşır sodası (sodyum karbonat) da ekleyebilirsiniz. Sıvı sabun deterjanınız hazır.

Bulaşık Makinesi için

1 bardak çamaşır sodası, 1 bardak karbonat, 1 bardak boraks, 3 bardak limon tuzu, ½ bardak kaya tuzu, 15-20 damla portakal, limon uçucu yağı. Bu karışımı cam bir kavanozda saklayıp deterjan gözünü dolduracak kadarını kullanın. Parlatıcı gözüne elma sirkesi koyun.

Kül Suyu:

Modern kent evlerinde kullanımı çok kolay olmasa da çok etkili ve kadim bir formül olduğundan paylaşmak istedim: Meşe veya zeytin odunundan elde edilmiş kül edininiz (mahalle fırınları bunun için uygundur). Elek veya tel süzgeç bulundurunuz. Büyük bir cam kavanoz ya da kap evde işinizi görecektir (bakır kazan ve toprak küp de kullanılır, yeter ki alüminyum kap kullanmayın) Külü kaba eledikten sonra üzerine ¼ oranında soğuk su ekleyin. 1 birim küle 4 birim su yani. Bu karışımı 15 gün kadar dinlenmeye bırakın. Kül dibe çökecek, yukarıda sarımsı berrak bir su kalacaktır. Bu kısım deterjan gibi kayganlaşmışsa kül suyunuz hazır demektir. Olgunlaşan küllü suyu üst kısımdan dikkatlice ayırıp başka bir kaba alın. Geri kalanın üzerine yeni kül eleyip yeniden soğuk su ekledikçe devamlı kül suyunuz oluşacaktır. Kül suyunu hem çamaşır hem bulaşık makinelerinde deterjan bölümünde kullanabilirsiniz. Hijyenik ve yağ parçalayıcı bir formüldür. Ayrıca kül kabının dibinde kalan kül balçığı fayans ovma için çok uygundur.

Doğal Diş Macunu:

Florür maddesinin beyinde ajitasyon yaptığını duymuş olabilirsiniz. Öncelikle onlardan uzak durmalı. Piyasada florürsüz diş macunları da var. Ama doğallığından emin olduğunuz hem de ekonomik formül için buyrun:

2 yemek kaşığı karbonat, 1 tatlı kaşığı gıdaya uygun gliserin, 1 çay kaşığı okaliptüs yağı, 10-15 damla nane yağı. Bir cam kapta karıştırın, az miktarda su ekleyebilirsiniz. Çocuklar için okaliptüs yerine Hindistan Cevizi yağı kullanabilirsiniz.

Son Doğal Notlar: Deodorant yerine piyasada bulunabilen ıslatarak kullanacağınız Kristal halinde tuz çubuklarını kullanın. Sinekleri bedeninizden ve odanızdan uzak tutmak için lavanta, okaliptüs yağı kullanın. Saçlarınızı sirke suyu ile durulayın. Temizlik kadar saç kremi etkisi de vardır. Büyük çevre kirliliği ve sağlık tehdidi içeren çamaşır suyunu hayatınızdan çıkarın! Dezenfektan olarak; Sirke, karbonat, lavanta yağı gibi antiseptik yağlarla yapacağınız karışımları, Sıcak suda boraks, biberiye veya kekik yapraklarını bekleterek elde edeceğiniz doğal dezenfektanları her yüzeyde kullanın.

İhtiyacınız olan, doğru zamanda size gelecektir. siz yeter ki dileyin...

Dergimizi ayrıca facebook twitter

dijimecmua.com
Dergi Okumak Artık Böyle Birşey

turkcell dergilik ve ttnet kitap platformlarından ücretsiz olarak takip edebilirsiniz...

Mail adresinizle abone olmak için tıklayınız...

İmtiyaz Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni
Güler Pınarbaşı

Editör
Elif Bayar

Kültür- Sanat Editörü
Feryal Çeviköz

Reklam Satış Sorumlusu
Seçil Bozkurt

Katkıda Bulunanlar
Belgin Dağ
Çağrı Dörter
Emine Yeşim Aydın
Erdoğan Yenice
F. Ulviye Doğan
Meral Bakır
Mia Pelin Özdoğru
Nalan Özkan & Nicolas Lecerf
Nilgün Arıt
Şebnem Özkan
Turgut Haspolat
Zekiye Olgaçay

Görsel Sanat Yönetmeni
Atakan Palaz

Yayıncı: 3.Göz İletişim Eğitim ve Danışmanlık Hizmetleri

İletişim:
Telefon: 0536 214 08 38
Faks: 0212 275 7535
www.3gozdergisi.com
iletisim@3gozdergisi.com

Çıkış Tarihi: Temmuz 2015
Yayın Türü: Yaygın Süreli - iki ayda bir yayınlanır

3. Göz Farkındalık Bilinciyle Yaşama Sanatı Dergisi'nde yayımlanan yazı ve fotoğraflardan yayıncı izni alınmadan ve kaynak belirtmeden kısmen veya tamamı alınamaz. Dergiden yayınlanan yazılardan yazarlar, reklamlardaki gerekli sorumlukluklardan reklam verenler sorumludur.

Copyright © üçüncügöz / 3. Göz
Tüm hakları saklıdır.

ÖZGÜR | KAŞİFLER
İşletme Koçluğu
"1997"
"Daha çok Hayat'a.."

İşletmenizi 2016'da Koruyacak
Stratejik Planı Yaptınız mı?

"Sayın Şirket Sahipleri,

İşletmenizi 2016 yılına sağlam bir şekilde nasıl hazırlayacağınızı biliyor musunuz?

Stratejik planlama, gelecekle ilgili birçok bilinmeyenin olduğu zor bir iştir ve çok da zamanınızı alabilir.

Bir Özgür Kaşif Koçunun yardımıyla bu süreci kolayca aşabilir ve zaman kazanabilirsiniz. Üstelik hatalı planlamanın doğuracağı finansal kayıpları da önleyebilirsiniz.

Hazır şablonları kullanarak ve koçunuzun uzmanlığıyla 6 seansta kolayca önlemlerinizi alabilir, 2016 için yol haritanızı çıkartabilirsiniz.

Bir Özgür Kaşif Koçu'nun, bu koçluk paketinin size uygun olup olmadığını ücretsiz bir görüşmeyle tespit etmesini ister misiniz?"

Özgür Kaşif Stratejik Planlama Koçluk Paketi
6 Haftada 2016'ya Güçlü Başlangıç!

Belirsizlik	İş Modeli	SWOT Analizi	Kar Denklemi	Stratejik Plan 1SSP	1.Çeyrek Eylem Planı	Plan
	1.TOPLANTI	2.TOPLANTI	3.TOPLANTI	4.TOPLANTI	5.TOPLANTI	6.TOPLANTI

Toplantıların detaylarını görmek ve başvurmak için tıklayınız.

Turkcell Dergilik'le takip ettiğin dergiler elinin altında.

Turkcell Dergilik uygulamasını App Store'dan ya da T-Market'ten indirin,
tüm dergileri ister tabletten, ister akıllı telefondan ücretsiz okuyun.

TURKCELL
Hayat paylaşınca güzel

turkcell.com.tr | Müşteri Hizmetleri: 532

Turkcell Dergilik tüm kullanıcılara açıktır. Uygulama içindeki dergileri indirmek ücretsizdir. Dergi indirme data ücreti operatörler tarafından belirlenir. Ayrıntılı bilgi www.turkcell.com.tr'de.