

YÜKSEK ŞUUR

YÜKSEK ŞUUR BİLİMLERİ DERNEĞİ DERGİSİ

MAYIS-HAZİRAN 2018 YIL 2 SAYI 15

1



BU SAYIDAKİ YAZILARIMIZ

Duygular Fikre Dönüşünce– **Ahmet Cemal Gürsoy**

Yolun Edebiyle Bakabilmek – **Cüneyt Gültakın**

Kısır Döngü– **Günay Gültakın**

Arcuna ile Krişna'nın Sohbeti – **Alıntı Hikâye**

Zamanın Ruhu – **Berna Kamacı**

Bildiklerini Unut – **Bilgen Üstündağ**

Ruhun İfade Şekli Bağ Kurmak – **Merve Ay**

Kendini Bilmek Negatif Duygular – **Selda Karakaya**

Sıcağın Kaderi – **Avni Onur Sevinç**

YÜKSEK ŞUUR

YÜKSEK ŞUUR BİLİMLERİ DERNEĞİ

DERGİSİ

Dernek Adına Sahibi ve Sorumlu Müdür

A. Cemal GÜRSOY

Genel Yayın Yönetmeni

Cüneyt GÜLTAKIN

Yayına Hazırlık /Teknik İşler

Ve

Yayın Kurulu

A. Onur SEVİNÇ

Cüneyt GÜLTAKIN

Berna KAMACI

Hande ERSOY

Nahid GÜREL

Mayıs - Haziran 2018

Sayı: 15

Yüksek Şuur Bilimleri Derneği
Asmalı Mescit Mah. Asmalı Mescit Cd. No: 19/3
Tel : +90 (212) 245 22 26
E-mail: info@yukseksuurbilimleriderneği.com

www.yukseksuurbilimleriderneği.com
www.yukseksuur.com
www.ahmetcemalgursoy.com

Yüksek Şuur'da yayımlanan, yazar veya çevirmenlerimize ait herhangi bir yazı, çeviri, makale veya haber izin alınmadan basılı olarak ya da internet ortamında kullanılamaz, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz. Sitemizde yer alan içeriklerin izinsiz kullanımı halinde muhataplar hakkında hukuki yollara başvurma hakkımız saklıdır. Görseller pinterest.com'dan - pixabay.com ve <https://pexels.com> alınmıştır.



İÇİNDEKİLER

3

Yaz Merhabası

Yüksek Şuur

4

Duygular Fikre Dönüşünce

Ahmet Cemal Gürsoy

5

İlahi Nizam ve Kainat'ta Değer

Farklanması

YŞBD

6

Yolun Edebiyle Bakabilmek

Cüneyt Gültakin

8

Kısır Döngü

Günay Gültakin

10

Arcuna ile Krişna'nın Sohbeti

Alıntı Hikâye

12

Zamanın Ruhu

Berna Kamacı

13

Bildiklerini Unut

Bilgen Üstündağ

14

Ruhun İfade Şekli Bağ Kurmak

Merve Ay

19

Kendini Bilmek Negatif Duygular

Selda Karakaya

25

Sıcağın Kaderi

Avni Onur Sevinç

Merhaba Bahar

Yüksek Şuur Dergisi

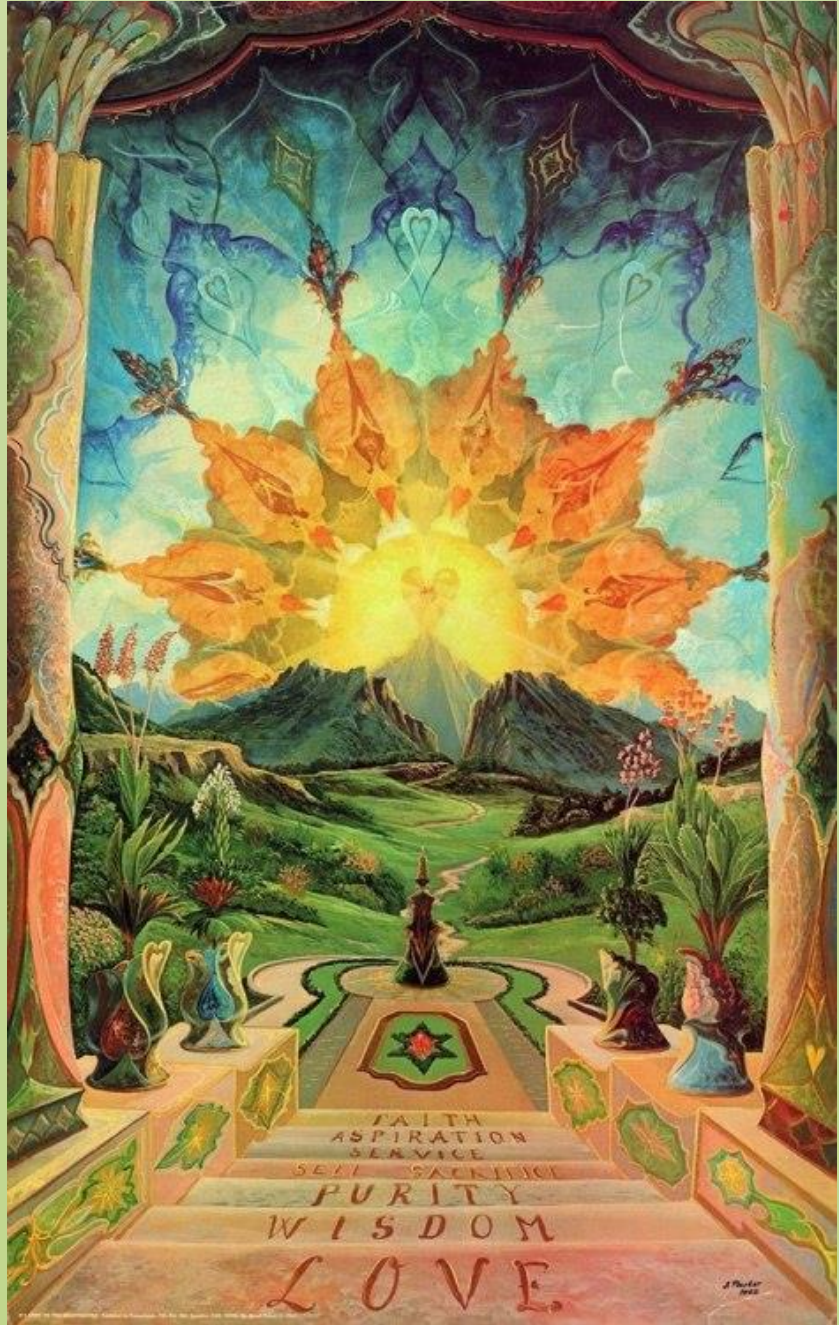
Yüksek Şuur dergimizin yeni sayısı mayıs-haziran aylarına, yazın başlangıcına denk geldi. Doğanın döngüleri, mevsimlerin hareketi yaşamımızı birçok yönden belirliyor; 2018 yılının değişim karakteri de her şeyi hızlandırıyor. Bizlere sürekli yenilen, bildiğin her şeyi unut, diyen doğayı ve onun ardındaki yasaları izliyoruz.

İnsanoğlu ne bir başlangıç ne bir son, sistemler içinde bir sistemdir, bir yandan görünen doğaya karışıp giderken bir yandan da daha yüksek bir doğanın akışında ilerliyor. İnsan nasıl doğadaki ışıktan beslenip ışığa doğru gidiyorsa daha üst doğada da aynısını yapıyor, içindeki tanrısal özü görüp ışığa karışıyor. Dergimiz de **Yüksek Şuur Bilimleri Derneği** ile yürüyen canların duygu, düşünce, sezgi, hayal, deneyim ve fenomenlerinin günlüğüne dönüşüyor. Bu birikimleri belgelemek, ruhsal bir arşiv oluşturmak için bir kap oluyor.

İnsan zihninde saklı olan sonsuz yaratıcılık, kendi ruhunun zenginliklerini yücelikler âleminde yeryüzüne birer kuvvet, gönüllere nur, yola aydınlık olarak bir kez de bizimle birlikte düşün istiyoruz. Bizden düşenler de evrendeki ışık zincirinin bir parçası olsun. Biz biliyoruz ki görünenler görünmeyenin yolunu açıyor ve üst seviye geçişlerimize yardım ediyor.

Yaşam enerjilerimizi güzellikler ve mucizelerle doldurmak için **görünmezi** görmeye niyet ettik. Elbette bunun için sahip olmak istediğimiz her şey için entelektüel bilgide oylanmak yerine **"olma"**yı niyet etmeli ve bu uğurda çabalamalıyız.

Artık yolda, sözde ve özde yenilenme zamanı. Gelecek sayıda buluşmak üzere...



Duygular Fikre Dönünce

Ahmet Cemal Gürsoy

Duyguların doyurulmasından oluşmuş illüzyon en çok olağan şuurumuzla, dolayışı ile zihnimizle işbirliği yapar. Bu hayat yok mu sayılmalıdır? Bir gerçeklik hali yayıyoruz, ancak bu boyuta ait algılarla da destekliyoruz. Süre giden uyku halinden ancak geçmiş birikimlerimizle bizi iteleyeni özün çağrıları ve uyanmak isteyen gözlemci ben'in ayakta durmaya çalışması ile silkelenebiliriz.

Ezoterik bilgiler her boyutu kaplayan derinliğe sahiptir. Bağ kurma ve gerçekliği dalgalandıran an'a indiren yüksek şuurlu varlık çemberlerinden bize uzanan ince maddelerden oluşmuştur. Varlıksal çabalar dikkatte kalmak ve kanunların kök bilgilerine uzanmak sürekli şuurlu hareketi, duygularla tetiklenmiş tohum fikirlerini yakalayıp yansıtmakla dengeleniyor.

Eğer ego dalgalandırmalarında bu duygu kaldıraçlarını gerçekliğin inşası diye yapılandırırsa uyku hali derinleşiyor. Kendimizi biz olgusuna sıçratmadan yüzeysel zaman dilimleri içinde saklambaç oynamaya devam ediyoruz.

Kendini bilmek, gözlemek ve hatırlamak birbirine geçmiş süreçlerdir. İzlenimler denen enerjistik olguları çözmek için türlü imtihanlarla mutfaktan duygu üretmeye devam ediyor.

Sorumluluk, yükümlülük ve başkalarını sevmekle ilgili sevgi realitesi uygulamalarına geçme zamanı...

Ruhsal olanı yaşamak uygulamak konusunda bizi dış olaylardan ayıran içsel durumumuzdaki objektif gözleme ustalığımız ve samimiyetimiz olacaktır. Bunu nasıl kontrol edeceğiz, negatif heyecanlarımızın bizi entegre edici birleşme anlarından nasıl ayırttığını nasıl doğru gözlemleyeceğiz. Geçmiş gelecek şimdiki an zaman içindeki düşünme durumumuzu, anlayışımızı dönüştürmek için daha yüksek şuurlu bir mekanın içinde her şeyi toparlayan tek haline getiren daha yüksek iradenin duygusunu an'a çağırmak onunla kalmak bizi uyanışa götürecektir.

Asla yeterli görmeden her anın gelişimini biçimlendirmeden her şeyle birlikte akmasını bize düşenin tek bir anı büyütmekten geçtiğini, hatırlamanın da bunun arkasından geldiğine güvenmeliyiz.

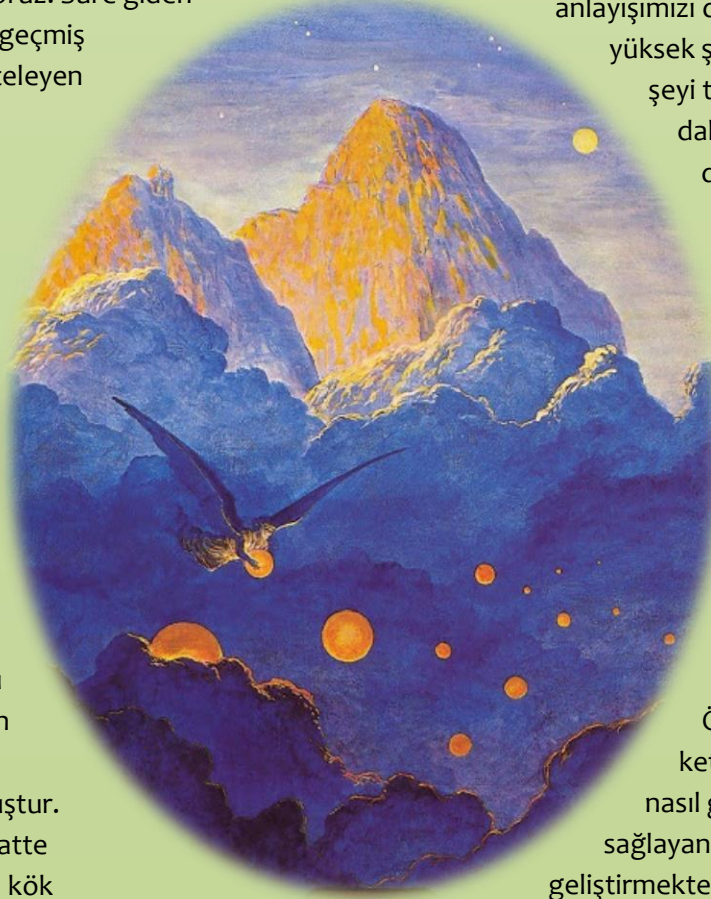
Öyleyse duygusal açlığımıza ket vuran engeller kimden ve nasıl gelirse gelsin biz olmamızı sağlayan bağ kurma olumlu ilişkiler geliştirmekten vazgeçemeyiz.

Sadelikle beraber ilişki zenginliğinde sevebilme kapasitemizin içine bireysel olarak eksik yönlerimiz de girer.

Duyguyu biçimlendirici aygıt sadece akla çevirmeden tesir haline getirmeyi ve iletmeyi ihmal edemeyiz.

Yenidünyamızdaki bilgiler başka insanlara da şuurlu fikirler olarak paylaşılmaya başlayınca gerçek dünya haline gelecektir...

Işıkla daha yakın,



İlahi Nizam ve Kainat'ta Değer Farklanması

YŞBD

Bir maddenin bünyesindeki

hareket içeriğinin şu veya bu şekilde azalması veya çoğalması, o maddenin değerlerinin değişmesi, yani bu değerlerin artması veya eksilmesi demektir. Bu da o madde ünitesinin bu zıt unsurlarından birine veya diğerine dışarıdan gelecek tesirlerle olmaktadır. Çünkü tesir de bir harekettir.

Madde kombinezonlarının bünyelerinde denge hâlinde bulunan bu zıt değerlerden birinin diğerine oranla daha fazla yük, daha doğrusu fazla tesir alması, üstte belirtildiği gibi, bu zıtlar arasındaki mevcut dengenin bozulmasını doğurur. Oysa düalite prensibi esasına göre bu zıtlar devamlı bir denge hâlinde bulunmalıdırlar. İşte bozulan dengenin tekrar kurulması için, bu denge unsurlarının tekrar denge hâline girebilmeleri için, bu zıt unsurların daha fazla değer almış olan tarafından diğer tarafına doğru bir akış meydana gelir, yani birinden diğerine doğru değer akışları başlar ki, bu akış hâlinin de maddedeki ifadesi 'hareket'tir. Çeşitli yönlerde meydana gelen bu hareketlerle madde hâl ve şekilleri üzerinde bir sürü değişme ve yenilikler meydana gelir.

İşte “değer farklanması” veya “miktarî değişmeler” terimiyle ifade edilen mânâ, denge hâlindeki bu iki zıt değer grubundan birine veya diğerine dışarıdan gelen tesirin fazla değer ilave etmesiyle, aralarında “farklı durumlar”ın meydana getirilmesidir.

Özetle, bir birim düalitenin birbirine zıt iki tür hareket karmaşasından, yani iki zıt değerinden birine diğerinden daha çok tesir gelmesi, o ünitenin veya birimin “değer farklanması”nı icap ettirir. Şu hâlde, gelen tesirler birer “değer” demektir.

Hareket karmaşalarının kâinat ahenginde birbirlerini tamamlayışları

Dünya, muazzam bir ahenk olan kâinatın küçük bir parçasıdır. Burada meydana gelen hiçbir şey bu ahengin dışına çıkamaz; çıkarsa mevcut olamaz. Çünkü ahenk, olayların büyük tekâmül yolunda her noktasında birbirine intibakı, uygunluğu ve birbirini tamamlayıcı durumda bulunması demektir ki, bu da, olayları meydana getiren bütün hareketlerin birbirine tam mânâsıyla kaynaşmış olmasını ifade eder. Hâlbuki her varlık, her madde cüzü, her vibrasyon birer hareket karmaşasıdır. Kâinatın hiçbir zerresi, ilâhî Işık (Aslî Kudret ışığı konisi) huzmelerinden ayrı veya uzak olamaz.

Bu ilâhî Işık, ahengin kendisidir

ve kâinatın bütün hareketleri ancak bu ilâhî Işık kudretiyle var olabilir. Ahenkten ayrılmak demek, bu hareketlerden yoksun kalmış olmak demektir ki, hareketlerden yoksun kalmış hiçbir maddenin, hiçbir varlığın mevcudiyeti ve bekası (varoluşunu sürdürmesi) düşünülemeyeceği ine göre, nerede hareket varsa, orada muhakkak 'kâinat ahengi'nin bir tecellisi mevcuttur.

Cüneyt Gültakin

İnsan maddesine görünmeyen yüksek bir fiziğin insan ruhuna görünür olduğunu bilmeden yaşamak insana acı veriyor.

İnsan, kendi bedenini maddesel yanıyla bırakıp o bedenın üstünde yükselen ruhsal yanıyla tanımaya başlarsa kadim bilgeliğin hedefi olan "kendini bilme"ye de adım atmış olur. İnsan varlığı bir sistem olarak çalışır, bu sistem kendisinden işleyiş ve olanaklar bakımından daha üst bir sisteme bağlıdır. Yüksek yaratımın özgün frekans desenleri, geometrik altyapısı üç boyutlu aleme bir nakış gibi işlenmişken bunların etkileri insana olaylar aracılığıyla duygu ve düşünce çıktıları olarak yansıyor.

Birliği görmek, olayların dilini okumak bir zihin kalıbı değil, sezgisel ve ruhsal alanda akış içinde olmaktır. Görünen olarak önümüze serilen gerçeklikler, bizi kadim bilgeliğin kutsal yasalar dediği yüksek bir fiziği içererek akmakta olduğumuz yola, yüksek hedefimize doğru yönlendirir. Hedefe yönelik olmayan hiçbir şey yoktur insan yaşamında. Her an, her şey hedef için vardır.

Bilgiden çok bilginin sunuluşuna odaklanmak,

orada oylanmak bizi yanıltır. Bilgiyi alıp yaşama geçirmek, "olmak" gereklidir. İnsanoğlu egosunun etkisiyle bilgilendiği bir alanda alçakgönüllülüğü kolayca bırakıp o alanın tümünü

biliyormuşçasına davranabilir. Günlük yaşama size uyarı olarak düşen bir küçük bir kazanın arkasındaki yasayı okumak yerine onun sıradan bir kişisel gelişim kalıbı olduğunu düşünürseniz, o yasayla sınanmaya da yazılırsınız. Anadolu'da "Çok bilen çok yanılır." atasözü kadim bilgeliğten süzülüp gelen bir uyarıdır; ama kimi insan atalarını, bedeli saklı olarak, küçümseyebilir.

Kuramsallığı biz yaratırız, bu makale gibi entelektüel gevezelikler üretiriz; oysa yasalar günlük ilişkilerde, söyleşilerde, rüyalarımızda her an, her şeyde işler. Önemli olan aktığımız ilişki, söyleşi, rüya gibi yerlerde yasaları sezmek, bütünü görebilmektir. Eğer bir iltihabınız, ateşiniz varsa ya da elinizi yaktıysanız bu sizin öfkeli olduğunuzu, öfkelenmenin evrensel akışta yer almadığını, bazı şeyleri göremediğinizi, yolunuzu değiştirmeniz gerektiğini anımsatır. Burada bütünü görmek adına günlük deneyime dönüşmüş bir yasa işlemektedir.

Kendini bilme yolculuğunda ne kadar emek versek de istekli ve içten olsak da kimi zaman yasaların bir bölümüne egomuzun gölgesini düşürebiliriz. Yasaları sunuş ya da alış



yerine göre
ayırma yanıışı
içinde
bulunabiliriz. Bu
ruhsal
yabancılaşma
içinde günlük
yaşam içindeki
işaretleri almayı
kaçırtır ve hatta
bu yalın
işaretlerin
zihinsel bir kalıp
olduğunu
savunabiliriz. Söz

konusu durum, kılık değiştirmiş bir padişahı
küçümseyen kulun durumundan farksızdır ya da o
çok iyi bildiklerimizin o çok sağlam kapağının
altındaki ejderhaya kör olmak gibidir. Kendini
bilme çalışmasında kaba benlikleri fark edip
kolayca durdursak da en güçlü, en ince
nefsaniyetler en sona saklanır.

Ruhsal yasaların işaretlerini okuyamamanın bir
nedeni de bilginin sunuluşunu kalıba sokmaktır.
Böyle kişilere göre yasa bilgisi yüksek bir
kaynaktan özel bir kişi ya da kitapla açıklanır.
Örneğin böylelerine sunulan ve sıradan gelen
günlük yaşamdaki basit yanııklar ile öfke ilişkisi ele
alalım, daha önce bir ezoterik geleneğin özel
kitabında daha önce verilmiş bu bilgi. Kaynak
süslü anlatır: Evet, nefsanin olumsuz yanı dört
elementle ilişkilidir; ateş elementi öfke gibi
duygularla yansır... Bilginin gelişi böyle
olunca heyecanla karşılanırken günlük
yaşam uygulamaları içinde aynı bilginin
yalın sunuluşu bir kalıp gibi görülür.
Oysa bilgi çoğu kez olayların yalın akışı
içinde açık biçimde ya da tekrarlar,
zıtlıklar, eşzamanlılıklar olarak gelebilir
ve asıl önemli olan da böyle
görebilmektir.

Kadim bilgi, sözlü gelenek içinde her
zaman en yalın, en basit biçimde
aktarılmış; çok büyük sırlar simge diliyle hem
gizlenmiş hem açık edilmiş, varlıksal düzeylere



göre onlardan
beslenilmiş.
Yasaları içeren
bilgiyi sindiren
bireyler birliğe
uyanmış. Taptuk
ile Yunus'un
öğretmen-
öğrenci
ilişkisinde simge
yükü söyleşiler,
rüyalar ve
günlük yaşam
sınavları yalnızca
bir 13. yüzyıl

tasavvuf öyküsü değil, evrensel bir döngü ve
akıştır. Durum böyleyken bize sunulan iyiliklerin,
yardımların farkında bile değiliz, en önemlisi çok
bildiğimizi sanırken gerçekten hazır değiliz.
Görünenin hakkını veremedikçe görünmeyenle de
çalışamayacağız.

Her ne kadar insan maddesine görünmese de
yüksek bir fiziğin insan ruhuna görünür olduğunu
bilerek şimdi güvenli bir çatı altında buluşma
zamanlarındayız. Yüksek mekanları
alçakgönüllülükle, dürüstlikle, yalınlaşarak ve
birlik bilinciyle edinebiliriz. O zaman bizden
dünyasal rüzgarlar gelmez ve gül gibi kokmaya
başlarız. Biz de fark ediliriz.



Kısır Döngü

Günay Gültakin

Kısırdöngüler kronikleşmiş fikirler, olaylar, bir nevi dar sınırlardır. Kelimenin kendi içinde kısır, üretmeyen, dönen bir şey, yol bulamayan...

Her döngüye "kısır" demiyoruz. İçeriğin ve niteliğin önemli olduğunu görmek gerekiyor. Mesela, mevsimler birer döngü ama biz bunlara kısır döngü demiyoruz. Mevsimlerle ilgili hayatımızı zorlaştıran fikirler olur ancak. Mevsim zamanı gelince yaşanır, biter. O mevsime anlam katan o mevsimle ilgili kronikleşen çatışmayı yaşayan bizim fikirlerimizdir.



Yine kış geldi, soğuk, çamur, doğal gaz faturası, okulla ilgili sıkıntılar... Bunlar aynı zamanda senin sağlıklı olduğunun da bir işareti oysa. Soğuğu hissedecek kadar sağlıklısın demek ki,

yürürebiliyorsun ki çamur senin ayakkabına, pantolonuna bulaşıyor ve sen bundan rahatsız olabiliyorsun, bir evin var ki doğal gaz faturan var, öğrenebilen bir zekan var ki okulla ilgili şikayetlerin olabiliyor. Ne çok şeye sahipsın, farkında mısın?

Bu kısır döngülerden bizi çıkarabilecek araçlar neler olabilir? Belki de sorulacak en önemli soru, kısır döngüden gerçekten çıkmak istiyor musun? Sen belki de ilişkilerini bu negatif kısır döngüler üzerini kurdun ve değişmesini istemiyorsundur. Memnunsan sorun yok, sana hayatta mutluluklar.

Bizim yazımız kısır döngüden çıkmak isteyenlere.

İlk basamak istemek;

Değiştirmek isteyenler için önce istek yüzde kaç? Ne kadar istediğin çok önemli çünkü o oranda güç tanımlanıyor sana. İstiyorum güçlü olmalı çünkü birçok iç ve dış ses anne- baba, eş-dost seni bu kararından vazgeçirmeye çalışacak böyle gelmiş böyle gider, eski köye yeni adet mi getireceksin diye senin farklı adımların durdurulmaya çalışılacak. Bu nedenle gerçekten isteyenler geçebiliyor bu basamağı.

İkincisi çaba;

Sen o duyduğun her sese karşı ayakta durabilecek, isteğine sahip çıkacaksın. Çaba göstereceksin. Yapmadığını yapmak için hareketini sağlayan kaslarını geliştireceksin bu sadece fiziksel değil, düşünsel kasları da içeriyor. Buradaki çaban çok kıymetli çabanın kendisi Tanrısal güç içerdiği için sadık sesler olmaya, görünmeye başlayacak.

Üçüncü basamak sadık olma;

Sen isteğine sahip çıktıkça çaba gösterdikçe seni destekleyen kişiler, olaylar karşılaşmalar olmaya başlayacak. Elinden tutan, ataletten kurtaran seni harekete geçmen için moral veren, destek veren, kredi veren seni sen olman için teşvik eden, yaratman için zemin hazırlayan aile bireylerin, sadık dostların, görünen görünmeyen varlıklar

kısırdöngüden çıkmak konusundaki sadık kalman oranında var olacaklardır.

Dördüncü basamak anlayış;

İstek, çaba, sadık olma, sonucunda yeni anlayışlar gelişir. Yolda yürürken karşılaştığın yeni olaylar, ilişkiler senin anlayışını geliştirir. Yeni anlamların, renklerin, seslerin olduğunu fark etmeye başlarsın. O ana kadar senin bundan başka gerçeklik olmaz dediğin durum değişir, başka bir dünya da varmış dersin. Artık başka bir göz, başka bir gönülle görmeye başlarsın. Hayat daha farklı gelmeye başlar emek verdiğin yeni hayat daha kıymetlenir.

Kıymet verdikçe, anlayışın geliştikçe, her şeyin daha güzele doğru evrimleşeceğine dair inancın gelişecek. Daha iyisi var. Bunu biliyor ve inanıyorsun. Bu aşamaya geldiğinde artık içindeki benlikler susacak. İnancının kuvveti oranında sessizleşecek ve kısır döngülerin aşılabileceğini göreceksin.





Arcuna ile Krişna'nın Sohbeti

Bhagavad-Gita' dan Alıntı Hikaye

Arcuna:

Ey Krişna, bilgelik sahibi kişiyi, sürekli Samadhi'de bulunan kişiyi nasıl tanımlarsın? Hikmet sahibi olanlar nasıl konuşur, oturur ve yürürler?

Krişna:

Zorluklarla dalgalanmayan bir akla sahip olan, zevklerin peşinden koşmayan ve bağımlılıktan, korkudan, öfkeden kurtulmuş kişiye hikmet sahibi denir. Bağımlı olmadan her yerde olan, iyi ve kötü bir şeyle karşılaştığında ne sevinen ne de nefret eden kişinin bilgeliği sabittir. Bir kaplumbağanın bacaklarını içeri çekmesi gibi duyularını duyu-nesnelerinden geri çeken kişinin bilgeliği sağlamdır. Kişi nesneleri düşündüğünde, bunlara karşı bir bağımlılık ortaya çıkar; bağımlılıktan arzu doğar; arzudan öfke doğar.

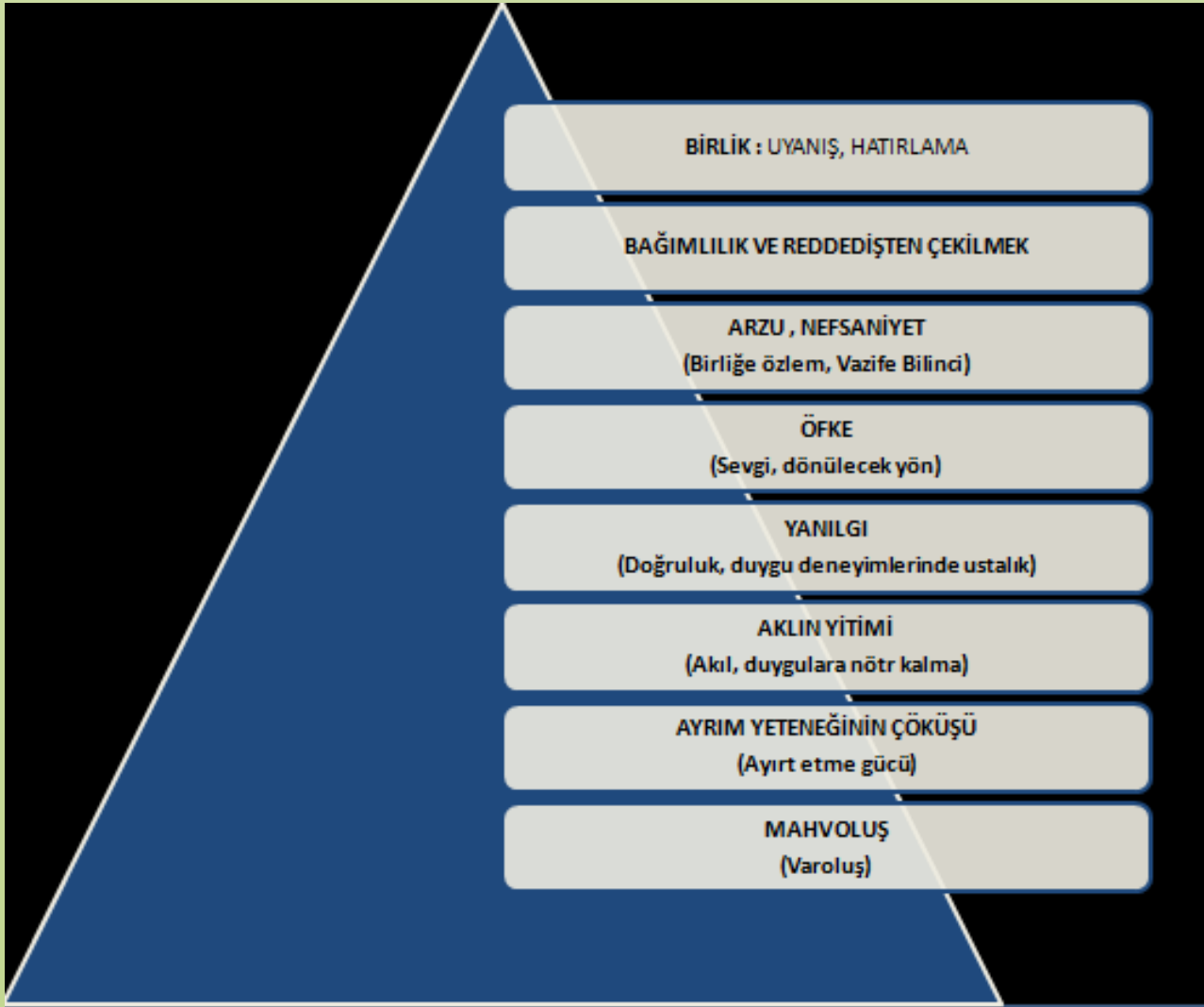


Öfkeden yanılığ gelir; yanılığdan aklın yitimi; aklın yitiminden ayırım kabiliyetinin çöküşü gelir; ayırım kabiliyetinin yok oluşuyla kişi mahvolur. Ama duyularını dizginleyip, bağımlılıktan ve reddetmekten kurtularak nesneler arasında dolaşan kendine hakim kişi huzura erişir.

Tüm arzuları, suların okyanusa girmesi gibi girip, her yönden dolan (ve) hareketsiz kalan kişi huzura kavuşur; arzularla dolu olan kişi ise huzura ulaşamaz.

Ey Pritha'nın oğlu, buna ulaştığında, kimse artık yanılmaz. Yaşamının sonunda olsa bile kişi burada bulunarak, Brahman'la birliğe kavuşur.

Yorum: Arcuna ve Krişna'nın sohbetinden hareket ederek hazırlanmış olumsuz düşüncelerin karşı taraflarını da içeren düşünce ve duyguları bir pramitle şekillendirebiliriz.



Cüneyt Gültakin'in "Artık Uyanma Zamanı Geldi" konferansından alınmıştır.

Zamanın Ruhu

Berna Kamacı

- "Kimi daha çok seviyorsun, kendini mi birliği mi?"
Tüm hikaye bu soruyla ilgiliydi başından beri.
SADIK olmakla ilgiliydi.

- Sadakat ama neye sadakat?

- Birliğe sadakat, varlıksal yolculuğa sadakat,
öze sadakat. Tercih yapmak insana ait,
TARAFINI SEÇ!

Sevgi her şeyin üzerinde ise ancak o zaman nefsimize sırtımızı dönebilir, menfaatlerimizden öte DİĞER İNSANLAR İÇİN var olabiliriz. Aksi halde denemeye ve yanılmaya devam edeceğiz. Hayat çok şey öğretecek ama bedel olarak bizi içine alacak ve sindirecek. İhtiyacımız olanı görmekse hedefimiz, bizim olanla yola devam etmeliyiz. Bizim olan seçimlerimizde emin olmak, güvenmek, çözümü bulabilecek şekilde müdahale etmektir. İnsanlar, hayvanlar, doğa ve tüm varoluş için anne kucağı gibi olmak... Güvenli, sıcak, sarıp sarmalayan. En büyük mucize sevgidir çünkü. Sevgi her şeyi dönüştürür, sevgi iyileştirir, sevgi ayağa kaldırır, sevgi bir araya toplar. Şimdi toplanma zamanı...

Atalet içinde kalmak değil bu zamanın ruhu, görüp de bir şey yapmamak değil. Entelektüel spiritüalizm değil. Herkese ve her şeye dokunmak, YAPMAK, gücümüz yettiği kadar. Kalbimizi genişletmek, daha ötedekine de ulaşabilmek için.

- Nedir benim işim? Kime ne kadar vereyim? Layık olanı mı seçeyim?

- Elinden gelene yardım edeceksin. Olduğun kadar vereceksin. Verdiğinde bileceksin... İçimizdeki iyiye güvenmektir, zamanın ruhu. Sadece kendimizdeki değil diğerlerinin içindeki iyiye de güvenmek. İyiye güvenmek, sevgiye güvenmektir çünkü ışığa güvenmek. Ama yapmadan bilemeyeceksin iyi olduğunu, özünün iyilik olduğunu. Verdikçe, verdiğini gördükçe,

sevdikçe, sevebildiğini sen gördükçe
BİLECEKSİN KENDİNİ... Nereye ait olduğunu.- Çatıştığın insan, senden

sevgi alamadığı için seni zorluyor.
Sana ne anlatmaya çalışıyor?
Herkesi sevebileceğini

HATIRLATIYOR. Özünün sevgi olduğunu... Sevginin benliğe değil içinekinde olduğunu... Benlikten öte bir can olduğunu... Canların bir olduğunu...

Vermektir zamanın ruhu.
"Sende çok olduğu için" değil; asıl kendinin olmayanı verebilir insan.
"Ben tamamım artık" dediğin için de değil; bunu söyleyen veremez zaten biliyorsun. Ne ise payına düşen, o anda hangi eksik parçayı tamamlıyorsan, odur vereceğin. Kaç yaşında olduğun, ne iş yaptığın, neler bildiğin de önemli değil. Kalbinin sesini dinler misin? Vicdanınla hareket eder misin?

"Vermek erdemdir" dediler diye hiç değil.

Gözlerindeki hüznü dağılsın diye... Yükü hafiflesin, hatırlasın diye... Hatırlasın ki kavuşalım diye... Kahkahalarımız göklere ulaşsın diye... Mutluluğumuz dünyaların sebebidir diye...

Canı severim, sevdiğim can olur



Şems-i Tebrizi diyor ki

"Bildiklerini unut." Kimsenin aleyhine konuşma, uzaktan atıp tutma, insanları kem dille yargılama, bil ki yanılırsın... Evet, bildiklerini unut. Gel al eline bir silgi, şu yeni başlayan güne bilgilerini silmekle başla. Zanlarını, yargılarını, önyargılarını ve dahi bütün genellemelerini koy bir çuvala ve hepten terk et...

Gıybet etme sakın, bil ki dedikodu denilen şey mıknaş gibi kötü enerji çeker. Kimsenin aleyhine konuşma, uzaktan atıp tutma, insanları kem dille yargılama, bil ki yanılırsın. Birini ne kadar çok aşâğılar yahut dışlarsan, onun durumuna düşme ihtimalin o kadar artar.

Kâinatın matematiğidir. Bir koyar, bir alır insan. Bilmeden kendi hesabını dürer. Hiçbir konuda emin olma, kendini ayrıcalıklı sayma. Konumuna ya da mevkiine, ismine veya şöhretine güvenme. Şu hayatta tüm zahiri kisveler sabun köpüğünden ibarettir. Nazlı nazlı yükselir köpük, derken pat diye söner. Her zaman başkalarından öğrenmeye açık ol.

En iyi bildiğin konularda bile köşeli düşünme, büyük konuşma. Cümlelerin sonuna nokta değil, ünlem değil, virgül yahut üç nokta koy. Açık bir kapı bırak daima. Ne kadar bilsen de hiç bir zaman yeterince bilemeyeceğini unutma. Tevazudan şaşma. Ancak o zaman kurtulabilirsin bilginin cehaletinden.



"Bildiklerini Unut" diyor Dost! Uzundur düşünür oldum, bildiklerimi bildiğimi sanan tarafım nedir, kimdir, kimlerdendir? Ne zaman geldi de evin sahibi oldu, ne ara ele geçirdi de baş tacı oldu? Fark etmeden ona bıraktığım her an bilgisi ve kültürü arttıkça egosu da kibri de arttı. Entelektüel oldu, hep desteklendi, gurur duyuldu onunla. Başarılı kişi oldu, düzgün ve akıllı evlat oldu. Örnek gösterildi, ona sor o bilir dendi, zeki oldu, oldu da oldu.

Peki, o ben miyim ki? Ben değilsem o kim, ben kim? Entelektüel öğrenilmişlikler süzgecinden

geçiriyorum tüm olguları, olayları, bu da yargı, küçümseme, "Ben zaten biliyordum böyle olacağını, şaşırmadım, ben sana söylemiştim." gibi ifadeler ortaya çıkarıyor. Eleştirilerimin çoğu mantıksal ve önceden gözlemleme anlarımın sonucu. Halbuki kalpten anlarımda, kalbe bağlandığım zaman karşımdakine şifa çıktığını biliyorum. Bu kalpten bilmek gibi bir şey, o çünkü şefkat ile çıkıyor.

Entelektüel ağız merhamet gösteremiyor. O

korkuyor, hep kendini korumaya almaya çalışıyor, hep defansta davranıyor. Halbuki kalp anın ihtiyacını yerine en kolaylıkla getirebiliyor, o iyileştiriyor. Zahmetsizce, sevgiyle, yumuşacık. Onun sesinin neye benzediğini biliyorum. Çünkü onun tezahürüne izin verdiğim zaman karşımdakinin şifalandığını biliyorum, ben de dengede oluyorum. Tam bir inanç ve kalpten bilme hali, şüphesizlik hali. İşte Şems'in bildiklerini unut dediği şey de bu, öğrendiklerini unut, yargılarını unut, korkularını unut, sevgiyi bile tanımlama, bırak aksın gitsin. Çünkü kalp duyar, kalp konuşur, kalp bilendir, sadece güven yeter.

Buhun İfade Şekli Bağ Kurmak

Merve Ay

VARLIKSAL İHTİYAÇLARIMIZIN BAĞ KURMA ÜZERİNDEKİ ROLÜ

Varlıksal **ihtiyaç** dediğimiz şey nedir? Başkasına

veremediğimiz, ama içimizde olan, bizim kendi ihtiyacımızdır. Bu dile getiremediğimiz, getirmek istemediğimiz bir şey de olabilir.

Ben bunu, kendi rutinimizin, alışlagelmiş döngülerimizin, mekanikliğimizin dışına taşıyan bir iç ses, bir dürtü olarak tanımlıyorum. İçinizde bir yerde bir şey yapmam lazım, diye seslenen birini duyabilme halidir.

İHTİYAÇ dediğimiz kavramı öyle hemen bir çırpıda tanımlayamıyoruz. Reçete gibi hazır da alamıyoruz. Çünkü bizler kendimize yabancıyız. Yaşananlar, deneyimler zamanla bizi kendimize yabancılaştırıyor. Kendimize dair tanımlarımız, kişiliklerimiz oluşuyor ancak bunlar gerçek bizi ya da özümüzü yansıtıyor mu?

Kendimize yabancılaştıkça da “**İHTİYAÇ**” dediğimiz şeyi bulmamız zorlaşıyor. Eğer bir bağ kurma hedefimiz var ise, bu bağı önce kendimizle kurmamız gerektiğini düşünüyorum. Tanıdık sandığımız, biliyorum dediğimiz, ben dediğimiz kavramların içimizde

oluşturduğu boşluğunu doldurabilmek, kendi içimizle tanışmak.

İşte o zaman kendi kalbimizin sesini duymaya onu deneyimlemeye ve kalbin yolundan yürümeye başlayabiliriz.

Kendimize olan yabancılaşmayı azalttığımızda, karşımızdakine olan yabancılığımızda sona erer. İşte o zaman gerçek anlamda samimi bağ

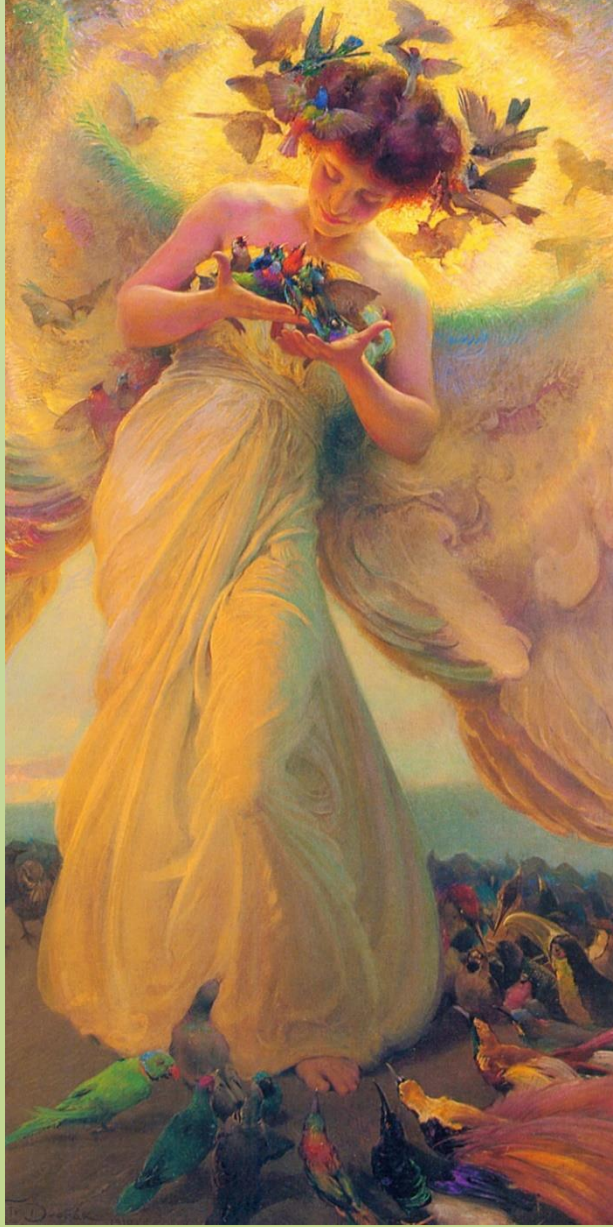
kurabilmeye başlarız. İhtiyacımız olanı bilirsek, kişileri, olayları, davranışları, eylemleri bambaşka bir algı ile okumaya başlarız. Çünkü anlayış kazanırız.

Kendi ihtiyaçlarımızı belirlerken, an içinde bize ayna olan karşılaşmaları dikkate almak, karşımızdakinin ihtiyacını anlayabilmek de bize bir farkındalık katar. Bu noktada bizim yeterli dediğimizden ötesine geçebilmek önemlidir. Anladığımızı sandığımızdan ötesini almaya istekli olmaktır. Onun ihtiyacı ne olduğu sorusunu sorabilmek.

“En büyük ıstırap varlığımızın **ihtiyacını** duyamamaktır.” diyor A. Cemal Gürsoy. Varlığımızın ihtiyacını süzersek ve bu yolda olursak; o zaman hedef

koyabiliriz ve onu güçlendirebiliriz.

Peki, bu **ihtiyaçları** tanımlamaya ve kendimizle olan bağı kurmaya çalışırken bize yardımcı kavramlar neler olabilir?



İLHAM ALMAK YA DA VERMEK BAĞ KURMA İLE NASIL EŞLEŞİR?

Varlığımızın **ihtiyaçlarına** ulaşırken bize yol gösterebilecek bir kavramdır İLHAM. İlham klasik anlamda din alimlerine, üstatlara, sanatkarlara vs verilen bir şey olarak tanımlanır ancak ben ilhamı bu genel algının ötesine taşımak istiyorum. İlhamı sosyal kimliğimiz, cinsiyetimiz, kültür seviyemiz, bilgi birikimimiz ne olursa olsun alabileceğimize ve verebileceğimize dikkati çekmek istiyorum. Çünkü, İlham çok soyut bir kavram gibi görünse de, sevgi kadar hissedilebilir bir şeydir.



İlham özün bilgisini duyabilmektir, yeri geldiğinde görebilmek, koklayabilmek ve sezebilmektir. Özün bilgisi dediğimiz şey ise ihtiyacımız olanıdır. “İHTİYAÇ” dediğimiz kavram ise hepimizin kendine özgüdür.

Hayatımızda hep döngüler vardır. Bu döngüleri fark edip, ötesine geçebildiğimizde başka bir açıdan bakabildiğimizde yoldaki yürüyüşümüz farklılaşır. Farkına varmaya başlarız ve farkındalık

bağ kurmaktır. Bu farklılığı ararken, ilhamı veren bir sürü şey olabilir. Örneğin bir kişi, bir yazı, tek bir sözcük, bir kitap, bir duygu, bir dokunuş, bir film veya bazen sadece bir bakış. Örnekleri çoğaltabiliriz.

İlham **ihtiyacımız** olan sestir. O ses size derinde bir yerden seslenir. İçinizin kalabalığında sanki adınız ile sesleniliyormuşçasına ona yönelirsiniz. Çünkü siz ihtiyacınızı tanımlamışsınızdır kalbinizde. Gelen hangi şekilde olursa olsun size ulaşır.

HAREKETİN BAĞ KURMAYA KATKISI

İlhamı almak, **ihtiyaç** olanı duyumsamak, farkında olmak dedik ancak bunun sonucunda eyleme dönebilmek bizi bir yere taşır. Çünkü sadece fark etmek, tanımlamak yeterli değildir. O merdivenin sadece bir basamağıdır. Önemli olan bir üst basamak için de çaba gösterebilmektir.

İçimize gelen sezgilere hislere rağmen çoğu kez hareket etmediğimiz için atalette kalırız. Böylece çözümlenecek olaylar da çözümlenmeden kalır. Ruhun kendini ifade edeceği hareketi bulmaktır aslolan. Her ne ise gelen onu eyleme dönebilmek önemli olan. İfade edebilmek. An içinde gerekli olan ifade şeklini tanımlamak ve onu deneyimlemek. Çünkü ruhun ifade etme şekli harekettir.

HAREKET, HAREKETİ BAŞLATIR.

Kalbimizde olanı açığa çıkarmak bize güç katar.

Deneyimlemek hızı artırır. Anlayışımızı geliştirir. İfade etmek, edinilen bilgileri bir araya getirmek, birleştirmek ve ortama yaymaktır. Hareket etmek bir anlamda ahenkten olmak, bütüne uyumlanmaktır. Sevgi enerjisini çalıştırabilmektir. O zaman kurduğumuz bağlar sağlam bir zeminde temellenir.

Hareket etmek bir tür yaratıcılık halidir. Yaratıcılıkla ifade etmektir. Kendi iç dünyamızda

olan kaosu karmaşıklığı yaşananları kendimize özgü dilimizle dışa vurmaktır. Söz ile çizgi ile, resim ile, tavır ile. Ve Her ne ise bu hareket, onu ne niyet ile yaptığımızdır önemli olan.

“Harcadığım çaba yeterli” deriz çoğu zaman. Bunu dediğimiz an’da hala gösterecek çabamız olduğunu bilmek önemlidir. İşte bu ekstra hali deneyimlemek bizi harekete götürür.



İfade ettikçe yaratımdaki yerimizi alırız. Hareket ettikçe kurduğumuz bağlar bize aynı zamanda yukarıya ile bağ kurmayı da öğretir. Karmaşık ve karışık diyarlarda aramamalı bu hareketi. En sade en basit olana bakıp içinden çekebilmeliyiz. Çünkü Ruh kendini sade ve basitçe ifade eder. Bu sadelik ve basitlik, kendi küçük dünyamızda küçücük de olsa bir şey yapabilmektir. Mekanik olmaktan vazgeçmek, şuurlu bir adım atabilmektir. Çünkü yapabilmek HAREKETTİR. Hareketir bizi an’a çeken, hareketir bizi dikkatte tutan. Hareketin şeklini kendimiz seçeriz. Önemli olan bunu içtenlik ve samimiyet ile yapabilmektir.

BAĞ KURMAK VE ŞİFA

Bağ kurabilmek bir anlamda şifadır. Şifa dediğimiz kavram, yukarının yardımına aracı olmaktır. Bizler bağ kurabildikçe şifaya kanal oluruz. Kendimizle bağ kurabildikçe kendi

kendimizi şifalandırırız. Biz şifalandıkça etrafımızda şifalanır.

Bunu hepimiz bir şekilde deneyimlemiştir. Kendimizde farkına varıp, dönüştürdüğümüz bir şey sonrası yaşadığımız hal ile fark ederiz ki etrafımızda değişmeye başlar. Olaylar, kişiler, tepkiler. İşte bu şifanın gücüdür.

Kendimize ya da karşımızdakine ummadığı beklemediği an’da bir şey söylemek, bazen sadece dokunmak, bir el uzatmak, gülümsemek içimizi ona ifade etmektir. Paylaştıkça kurduğumuz bağ, çok kuvvetli ve samimidir.

Varlıksal ihtiyaçlarımızı belirleme yolunda, ilhamı, şifayı ve eylemi deneyimledikçe ve tüm bunları kalbimizde hissettiğimizde,

- *İçeride var olan ama saklı tuttuğumuz potansiyelimizin ortaya çıkmasına adım olur
- *İfade etmeyi öğretir,
- *Belki de daha önce olmadığınız kadar cesur olabilmeyi deneyimletir,
- *Yapamadıklarımızı, yapmadıklarımızı, ertelediklerimizi, saklı tuttuklarımızı açığa çıkarır
- *Bizi kendimiz ile yüzleşeceğimiz deneyimlerle karşı karşıya getirir,
- *Paylaşmaya, başkalarının ihtiyaçlarını anlamaya ve cevap vermeye yol olur,
- * Başkalarının acısını anlamaya götürür,
- * Samimiyeti dürüstlüğü aşılar,



*Tutku ile yapabileceğimiz bir hareket kazandırır.
*FARKINDA OLMADIĞIMIZ
/OLAMADIKLARIMIZIN önümüze çıkmasına yol
olur.

ASLINDA TÜM BUNLARIN TEMELİ KENDİMİZ İLE
KURDUĞUMUZ BAĞ YANI KENDİMİZİ BİLMEK
TABANINDA BİRLEŞİYOR.

KENDİNİ BİLMENİN OLUMLU BAĞ KURMAYA ETKİLERİ

Mevlana'da "Bulanlar ancak arayanlardır" demiş.
Kendini bilmek isteyen, kendi ile bağ kurmak
isteyen onu kalpten arayan herkesin yolu, doğru
yer, doğru zaman ve mekanda doğru kişilerle
kesişir.



Arayış içindeyken, bağ kurmaya da niyet etmişsek
bunu daha iyi algılayabilmek, gerçek anlamda
içine girebilmek için ve kalbimize yardım
edebilmek için kendimize sorular sormalıyız.
Çünkü kendimize – kalbimize- sorular sormaya
başladığımızda rutinimizi değiştirmeye başlarız.
Kendimize soru sormayı kendimize öğretmeliyiz.

Kendimize sorular sormak ve ihtiyaçlar
doğrultusunda hedef belirlemek önemlidir.
Sormak bir tür yola çıkmaktır.
Bu soruları sorup, kendi kişisel çabamızı ortaya
koyduğumuzda, bu bizi bütünü içinde
konumlandırır ve anlayış kazandırır. O zaman
içimizde tohumlanır bağlar küçük filizler halinde
ve sonra bizler de tohumlamaya başlarız. O
tohumlar, ruhun sesidir. Soruları sorarken,
Hatırlamak için kendimizdeki fazlalıkları
hayatımızdan çıkarmalı, sadeleşmeliyiz. İçimizdeki
gürültüyü durdurabilmeliyiz. İçimizin
sessizliğindeki asıl sesi duyabilmeyi
hedeflemeliyiz.

Bu soruları sorup sormamak bir seçimdir. İçimize
yolculuk yapmak yaptığımız seçimle olur. Seçim
yaptığımızda yön veririz ve bunu sadece kendimiz
yapabiliriz.

Bu soruları birçok defa duymuş olabiliriz.
Cevapları her birimizin kendine özeldir.

- ✧ Benim varlığımın **ihtiyacı** ne?
- ✧ İçimdeki boşluk hissini nasıl
doldurabilirim?
- ✧ Şu an yaptığım şeye ihtiyacım var mı?
- ✧ An içinde benden beklenen ne? Bu an'ın
sorumluluğu ne?
- ✧ Yaptığım şey faydalı mı faydasız mı?
- ✧ Kendimi ifade ederken eksik yanlarım
neler? Nelerden korkuyor, erteliyor ve
kaçıyorum?
- ✧ Yaptığım iş hayatıma bir şey katıyor mu?
Bana ışık tutuyor mu?
- ✧ En iyi yaptığımız şey nedir?

Hayat içinde herkesin en iyi yaptığı şeyler vardır,
onu bulabilmek hedef olmalı. Bu herhangi bir şey
olabilir. Yemek yapmak, temizlik yapmak, dikiş
dirmek, örgü örmek, tamir etmek, şarkı
söylemek. Her ne olursa olsun cevapları onun
içinden bulabileceğimizi bilmek önemli olan.
İpuçları oradadır. Yaptığım şeyin bendeki
yansımaları gözlemleyebilmek. Düşüncelerim,
duygularım ve bedenimin tepkilerini izlemek bir
rota çizmek gibi.

BAĞ KURMANIN RUHUN İFADE ŞEKLİ OLMASI

Ve, bağ kurmaya gönüllü olmak gerekir. Çünkü gönüllülük yükümlülük almaktır. Bağı kurabilmek için enerji kayıplarını durdurmalıyız. Bizi bağ kurmaktan alıkoyacak her türlü hamleden uzak durabilmek için hız ve dikkati an’a çağırmalıyız. Hiç vazgeçmeden devam edebilmeliyiz. Vazgeçmemenin kıymetini bilerek yol almalıyız. “Vazgeçenler asla yeni bir gelecek yaratamaz.” diyor A. Cemal Gürsoy. Asla vazgeçmeden, her şeye rağmen devam edebilmektir esas olan.



“Mutlak hareketsizlik” mahiyetinden dolayı, kendi kendine hiçbir hareket, hiçbir kıpırdanış yapamayacağı için, amorf ya da aslî maddenin, dışarı dan tesir gelmeden, kendiliğinden harekete geçmesi ve maddedeki hareketlerin birer sonucu olan “şekil, hâl ve tezahürler”i göstermesi imkânsızdır.

Kendini Bilmek Negatif Duygular

Selda Karakaya

Negatif Duygular deyince hemen aklımıza ilk gelenler ; kıskanmak, küsmek, dedikodu, gücenmek, öfkelenmek, yalan, önyargı, merak (kirletici merak, yani başkalarının hayatını merak etmek gibi), Bunları ben söylerken ne hissettiniz? Aşağı çeken, kasvet verici, karanlık, rahatsız edici bir içsel tatsızlık hali, içinden çıkmak istediğimiz bir hal değil mi? Neden rahatsız edici. Rahatsız edici çünkü doğduğumuz zaman duygusal merkezimiz tertemiz, doğamıza, burada oluş amacımıza ters bir duygu...

Bu duygular nereden geliyor?

İnsanın dış dünyadan gelen verilerin bir kısmını algılamasına yarayan temelde 5 adet duyusu vardır. Görme, duyma, dokunma, tatma, koklama... Bu sınırlı duyularla aldığımız verilerden bir sonuç çıkartırız. Bilişsel ve fiziksel, davranışsal tepkiler veriyoruz. Şuurumuzun gelişmişlik sınırı kadar duygu, düşünce üretilip tepkiler veriyoruz. Aslında hem içeriye hem dışarıya. Yaşadığımız alem dualite alemi ve kozmik yasalar gereği her şeyin 2 kutbu vardır. Duygular içinde bu durum böyledir. Kişi doğduğunda duygusal merkezi herhangi bir kutup yoktur. Saftır ve olması gerektiği gibi çalışıyordur, YANİ NEGATİF KISMI YOKTUR. Çocuk doğduğunda UYANIK tır, etrafında ki diğer insanları taklit ederek uyumaya başlar; konuşmaları, ifade biçimlerini, mimikleri... Önce dışsal bir taklittir bu daha sonra aşamalı olarak hisleri de dahil eder bu ifadelerin içine. Ve böylece negatif duygusal enfeksiyon çocuğa bulaşmış olur... Bu bulaşma döngüsü tekrar eder... Çocuk bir yetişkin olur aynı enfeksiyonu o da istemsiz olarak başkalarına bulaştırır.

MERKEZLER

Çeşitli merkezlere sahibizdir, kolaylık olması açısından bu merkezleri 3 e indirerek çalışabiliriz. İÇGÜDÜSEL MERKEZ(HAREKET MERKEZİ)

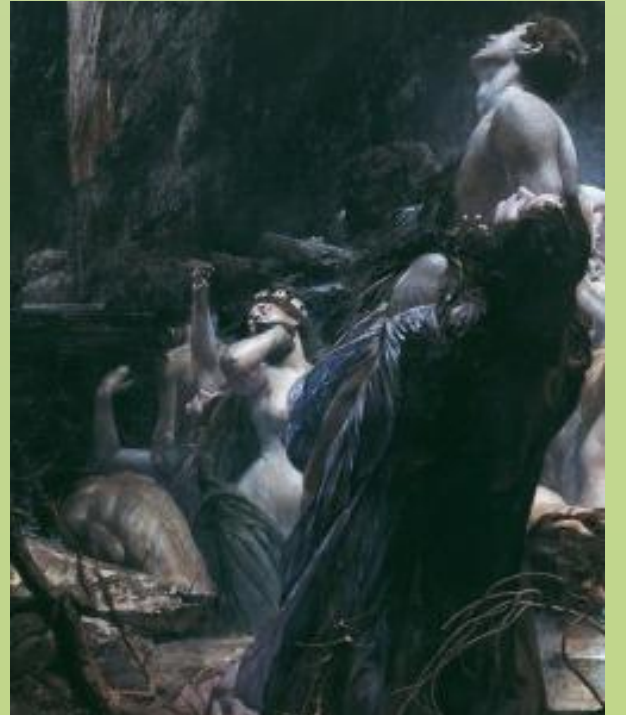
DUYGUSAL MERKEZ VE ENTELEKTÜEL MERKEZ

2 sorumuz var. Bu merkezler neden var? ve bu merkezleri nasıl kullanacağız?

Bu merkezler KENDİNİ BİLMEK isteyen varlığın ÇALIŞACAĞI ALANIDIR, İnsan makinesini çalıştıran 3 çarktır.

Her merkez bir üst, daha yüksek güce ulaşmak için vardır. Birinin bittiği yerde diğeri başlar. İçgüdüsel Merkezin sınırında artık daha ince olan Duygusal Merkez vardır, Duygusal merkezin üst sınırında Düşünce Merkezi uzanmaktadır.

İnsan bu merkezlere sahiptir ama nasıl kullanacağını bilmez aslında doğuştan düzgün çalışmaktadır ve sonradan bozulmuştur bu sistem. Tek bir zihne sahip olduğumuzu, tam şuurla ve irade ile bu merkezleri kullandığımızı düşünürüz ve bu bir illüzyondur. Kendini sıkı gözlemleyenler ya da günlük tutanlar bunu



görmüşlerdir. 3 ay önce yazdığınız gibi düşünmüyorsunuzdur, bir sene önce yazdıklarınıza bakınca bunu yazan gerçekten ben miydim deriz? Yazdıklarımız komik, bazen saçma gelir ya da artık öyle düşünmüyoruzdur... Evet bir kısmı gerçekten geliştirdiğimiz özelliklerimiz olabilir ama çoğunluğu o gözlem anlarında ya da günlüğe o an yazarken ki halimizle ilgilidir ama çoğunlukla bizim UYKU UYANIKLIK arası gittiğimizi, aslında nadiren ŞUUR'lu olduğumuzu, nadiren İRADE kullanıp, DİKKATTE olduğumuzu gösterir... Bunlar sizce çok mu uç, fazla mı abartılı? Örneğin yerinizden rafta ki bir kitabı almak için kalktınız ama o arda masada ki kek gözünüze çarptı, sonra kek ile kahve ne iyi gider dediniz ardından üst kat komşum da bu keki çok sever dediniz ve onu da çağırıp beraberce kahve içtiniz... Hedef kitap okumak, sonuç kahve ve kek. Ya da sıkı bir rejime başlادınız sağlığınız için kırmızı et tüketmemeniz gerekiyor ya da kilo vermek için ekmek yemeyeceksiniz bir süre... O gün sonunda bugün iyi gittim ya uyguladım diyeti birebir, dediniz ama aklınıza teker teker düşmeye başladı... Ofisteki arkadaşın ikram ettiği un kurabiyesi yenildi, aman ne de olsa sütlü tatlı bu sayılmaz dediğimiz sütlaç yenildi... Sanki kitap okuma kararını alan, rejim uygulama kararını alan başka biri de bunları unutan, kahve içen, tatlıları yerken bahane üreten bir başkası gibidir... Yani içerde psikolojik dünyamızda tek değil, merkezleri yanlış kullanan çoğul bir ses vardır içerden...

Merkezlerin yanlış kullanımı nedir?

Mesela çok üzgünüz, öfkeliyiz ya da hayal kırıklığına uğradık, kendimizi iyi hissetmiyoruz. Burada duygusal merkezimiz negatifleşmiş demektir. Bu durumda duygusal merkezin zekasını mı kullanırsınız entelektüel merkezin zekasını mı? Entelektüel merkeze gidip, bizi negatifleştiren duruma yeni bir şekilde bakabiliriz... Bu durumda duygusal merkezi kullanmak yanlış merkezi kullanmak oluyor...



Bu merkezlerin yüksek ve düşük seviyede kısımları vardır. Düşük merkezler dediğimiz dikkat gerektirmeyen otomatik, mekanik bölümleridir ve bu merkezler dikkat istemezler. Mesela mekanik konuşma. Selamlaşırken otomatik selamlaşmak, ofise girince günaydın derken, ya da ev halkına iyi geceler derken... Gözlemlemiştir kendimizi. Nasılsın? Otomatik yanıt; iyi, sen? Merkezlerin yüksek kısımlarından hareket edebilmek için

DİKKAT çabası gerekiyor, irade ile yönlendirilmiş dikkat.



"Bir adamın iki oğlu vardı. Adam birincisine gidip, 'Oğlum, git bugün bağda çalış,' dedi. Oğlu, 'Gitmem!' dedi. Ama sonra pişman olup gitti. Adam ikinci oğluna gidip aynı şeyi söyledi. O, 'Olur, efendim' dedi, ama gitmedi. İkisinden hangisi babasının isteğini yerine getirmiş oldu?"
(Matta, 21:28-31)

"Entelektüel Merkezden çıkan fazla mekanik bir doğrulamaya sahip olan bir insan "Evet" diyecektir, fakat bu onun düşüncelerine aittir, iradesine değil. İradenin temeli Duygusal Merkezdedir. Demek ki düşüncesiyle "Evet" der fakat sonunda Duygusal Merkezi ile "Hayır" der. Ya da bir insan negatif düşünme ve pozitif his sahibi olabilir. Zihniyle "Hayır" der ama duyguları sonradan "Evet" der. Bu mesel veya psikolojik tanımlama farklı biçimlerde anlaşılabilir. Fakat bir insanın tek olmadığını ve mutlaka aynı fikirde olmayan iki farklı yönü bulunduğunu anlatıyor..." M. NİCOLL



NEGATİF DUYGULAR HAPİSHANESİ

Kendimize zihinsel ve duygusal olarak sınırlar koyarız, bu sınırlar bir görünmeyen birer hapishanedir. Negatif duygular bu hapishanenin duvarının harcıdır, her negatif duygu ve düşünce parçacığını alır birbirine yapıştırır biz fark etmeden kocaman bir duvar örülmüştür bile. Bu duvarlar ışığı geçirmez. Bizi dönüştürecek şeyler kapımızı çaldığında duyamayız bile duvar o kadar kalındır ki...

"Bir kişiye karşı negatifleştiginizde, hoşla gitmeyen deneyim, zihninizden onun imgesine akar. Okuduğunuz romanda ki kötü karakter bile

ona dönüşür. Bazen onu aklınızdan çıkaramazsınız. Uyuduğunuzda sizinle birlikte. Uyandığınızda sizinle birlikte. ' M. Nicoll

Negatif duyguları genelde bir kişiye yönlendiririz. Adeta o kişi bize hükmeder, -o kişi farkında olmadan- kişiyi merkezimize alırız, tüm duygu ve düşünce durumumuzu zehirleriz. Kendimize bir bataklık oluştururuz. Negatif imajınasyonlar kurgularız iç ekranımızda; insanları incitecek ve

yaralayıcı şeyler söyleriz. Ve çoğu zamanda o kişiyi en fazla nasıl incitebileceğimizi biliriz. İçsel hesaplar yaparız, bir konuşma senaryosunda bir laf söyleriz ve o kişi bozulur. Ve bundan maalesef negatif bir haz alıyoruz. O kişinin günün kötü geçtiğini imgeleriz ve eğer kendimizi durdurmazsak negatif duygular şiddete yol açabilir. İlla fiziksel olması gerekmez, imajlarla pasif şiddet halinde de olabilir...

Aynı şekilde kendi kendimize de negatif olabiliriz, bunu kendimize çevirdiğimizde atalet, değersizlik, potansiyelini açığa çıkartmamak, endişe, korkular şeklinde bizi durağanlığa sürükler...

"Çünkü hayata karşı mekanik reaksiyonlarınız, sizin kendinizdir ve sizi mutlu ya da mutsuz yapar; ve kendiniz diye adlandırdığınız bu şey, sizin oluşturduğunuz ve unutulmuş binlerce neden tarafından sizin içinizde oluşturulmuş olan bu şey, hayatı yaşamak için bir aygıttır... Yaşamı değiştiremeyeceğiniz ama hayata karşı reaksiyonlarınızda kendinizi değiştirebileceğiniz üzerinde düşünmeye çalışın." NİCOLL 1.CİLT Sayfa

NEGATİF DUYGULAR BULAŞICIDIR.

Negatif Duygulardan Hoşlanmak

Bu duygular neden bu kadar güçlüdür? Çünkü o duygulardan hoşlanırsınız.

Belki garip geldi size ama hoşlanırsınız. Beyin bir şeyi bir kez yaptıktan sonra, tekrarlandıkça bu düşünce, duygu, kassal hareketler, mimikler... Hepsi koordine olup bir öncekinden daha hızlı

ÇAĞRIŞIMLI olarak AYNI NEGATİF HALİ tekrarlar. Bu çünkü çok kolaydır. Ekstra bir enerji harcamamıza, yaratıcı bir çözüm bulmamıza, diğerkâm olmamıza gerek yoktur...

İşte biliyordur içsel mekanikliğim örneğin **rekabet** halinde ben bu konuda bir şeyler yapmak istiyorum, karşımda ki kişi ne kadar hoş bunu yapıyor, ondan yöntem ve teknik konusunda öneri alabilirim demek yerine hemen **kıskanır, dedikodu yapar**, en küçük **eleştiride**, beklentileri karşılanmadığında hemen küser, en küçük şeye parlar, öfkelenir, başkalarının hayatını merak eder (negatif anlamda), Negatif duygular faydasızdır.

Bu duygulardan o kadar hoşlanıyordur ki ve duygusal merkezi, tüm bedeni KISKANÇLIK, ÖFKE, ! Diye titreşiyordur. Alan bunlarla dolu olunca buraya hiçbir şey inemiyor. Bir körlük hali.

PEKİ BU ZİNCİRİ KIRMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

Negatif duygular hapishanesinden nasıl çıkarız? PEKİ BU

DUYGULARDAN NASIL AZADE OLACAĞIZ?

Sahte gülümseme, sahte neşe, sahte iyimserlik kesinlikle işe yaramayacaktır. İçte negatif duyguyu hissedip, dışarıya sahte bir iyimserlikle bakmak faydasız olacaktır.

1-Negatif duyguyu ifade etmemek:

Negatif duyguları ifade ettikçe gelişecekler ve onları beslemiş olacağız. Bu şuna benziyor bahçemizde ki yabancı otlardan şikâyet edip, konuşarak onların köklerine gübre dökmek, su vermek gibi oluyor. Bu ifade sadece dudaktan dökülmesi değil tabi, içsel olarak ta kendi kendimize söylememek. Bu duyguları her ifade ettiğimizde, alışkanlığa dönüşecektir. İfade edince önce rahatlatırmış gibi gelir ama aslında hem karşımda ki kişiye de yansıyacaktır bu durum, onda da negatif duygu oluşturup ayna gibi bize yansıyacaktır. Bir de şuna dikkat ettiniz mi? birinden hoşlanmadığımız vakit kendimizi o kişiden ya üstün görünüyoruz ya da o kişiyi anlamıyoruzdur.

2-Negatif Duygulardan Hoşlanmayı Durdurmak:

Bu duygudan hoşnut olmadığımız vakit bu duygudan kurtulmak istediğimiz de bu aşamada; negatif duygunun ne olduğunu görmek, anlamak ve fark etmemiz gerekiyor. Bu duygunun düşük tesirini, bölen, çirkinleştiren etkisini görebileceğimiz bir şuur artışı ile gerçekten ama gerçekten içten bir şekilde rahatsız olduğumuz vakit, tekrarlayan bu mekaniklik ile ilgili içsel rahatsızlık hissettiğimizde yardım gelir. İçsel rahatsızlık bir çeşit dua hali gibidir.



Sadece zihin ile değil tüm merkezlerle dua etmek, kalple ve tüm merkezler ile. Kendinden memnun olan biri yardım istemez, dua etmez.

“Kendine acıyarak yapılan tüm dualar, tabi ki faydasızdır. Başkaları için dua, sadece onların güçlüklerini anlamak ve dolayısıyla kendini anlamak vasıtasıyla mümkün olur çünkü sadece kendinizi anladığınız kadar başkalarını anlarsınız.”

3-Özdeşleşmemek : “O., gerçekten bildiğimiz tek duygunun özdeşleşme duygusu olduğunu ve daima özdeşleştiğimiz ve başımıza gelen her şey hakkında üzüldüğümüz, endişelendiğimiz ve negatifleştiğimiz içi hiçbir gerçek duyguya sahip olmadığımızı söylemişti.”

4- Merkezleri arındırmak için egzersizler:
İÇGÜDÜSEL MERKEZ:
Dikkat istemez
kendiliğinden çalışır. Çünkü bizden daha zekidir, bedeninin iç işleyişini düzenler...

HAREKET MERKEZİ:
Bedensel hareket gerektiren işleri isteyerek, kendiliğinden yapmak. Örneğin evi temizlemek, iş yerinde 2 üst kata bırakacağımız dosyaları arkadaşımızın kalmasını kollayarak beklemek yerine kendimiz götürmek...

DUYGUSAL MERKEZ:
Negatif duygulardan içsel olarak ayrılmak, negatif imajınasyonu durdurmak, entelektüel merkezi kullanarak zannettiğiniz şeyi değil de tam olarak ne söylendiğini hatırlamak.

ENTELEKTÜEL MERKEZ : duyduğumuz bir şeyi yeniden hatırlamaya çalışmak, dikkat gerektiren bir kitabı okumak, mektup yazmak, hesap yapmak gibi.

5-Dışsal Kâle Almak ve Borçları İptal Etmek:
Galiba en etkili şeylerden biri de iptal etmek.
Bizde nahoş duygular uyandıran kişiyi affetmek değil bu durumu iptal etmek. Benzer özelliklerin bizde de olduğunu görmek, karşıda ki kişinin yerine kendimizi koymak...

“Şuur ve Vicdan kendi kürelerinde benzerdir, biri Entelektüel Merkezde, öteki Duygusal Merkezdedir. Şuur, hep birlikte Bilmektir;

Vicdan, hep birlikte Hissetmektir”

ZİHİNSEL MERKEZİN DEĞİŞİMİ ARACILIĞIYLA DUYGUSAL MERKEZİ UYANDIRMAK

“Bir duyguya ancak ondan daha güçlü olan bir duygu üstün gelebilir. Entelektüel merkez bunu kendi başına yapamaz. Muhakeme yardımcı olabilir ama yeterli değildir.”

Kendimizi negatif durumlarımızla ilgili **GÖZLEMLEMEK, SAMİMİ** olarak **NEGATİF** olduğumuzu **KABUL ETMEK** ve **NEGATİF OLMAMA HAKKIM VAR** demek kendimize.



Bebeklerin Konuşması

Alıntı Hikâye

"Bir annenin karnında ikizler söyleşiyordu.

Birincisi: "Doğumdan sonra yaşama inanıyor musun?" Öteki cevapladı: "Tabii doğumdan sonra yaşam olmalı. Belki burada olmamızın nedeni gelecekte

yaşayacaklarımıza hazırlanmak içindir."

Birincisi: "Saçma! Doğumdan sonra yaşam yok. Hem nasıl olacak ki?" diye meraklandı. İkincisi, "Bilmiyorum ama orada buradakinden daha fazla ışık olacak. Belki ayaklarımıza basarak yürüyeceğiz ve ağızlarımızla besleneceğiz. Belki de şu anda aklımızın ermediği başka duyularımız da olacak," dedi.

Birincisi, "Bu olanaksız. Yürümek mümkün değil. Ve ağızımızla yemek mi dedin!? Çok saçma! Göbek bağımız ihtiyacımız olan bütün besinleri sağlıyor bize. Ama göbek bağı çok kısa. Hal böyle olunca da doğumdan sonra yaşam fikri mantıklı değil," diye karşılık verdi. İkincisi, "Bence doğumdan sonra bir yaşam var ve belki buradakinden farklı.

Belki de göbek bağına ihtiyaç duymayacağız orada," diye ısrar etti. Birincisi, "Saçma! Eğer doğum sonrası yaşam varsa neden kimse geri gelmedi? Doğum yaşamın sonudur ve doğunca karanlık ve sessizlik olacak ve her şeyi unutacağız." diye ekledi.



"Bilemiyorum," dedi ikincisi, "Ama eminim ki doğunca Annemizle buluşacağız ve O bize bakacak. "Birincisi, "Annemiz mi dedin? Bir Annenin olduğuna gerçekten inanıyor musun? Eğer bir Anne varsa, peki nerede şimdi?" diye sordu. İkincisi "O her yerde. Biz Onunla çevrili durumdayız.

Biz ondan geliyoruz. Onun içinde yaşıyoruz ve onsu bu dünya var olmazdı," dedi. "Onu görmüyorum, görmediğin bir şeye inanmak mantıklı değil," dedi, birincisi. Bunun üzerine ikincisi şöyle bir yanıt verdi: "Bazen sessiz olunca ve dikkatle dinleyince Onun varlığını hissedebilirsin ve Onun sevgi dolu bir şekilde

yukarıdan aşağıya doğru sana seslendiğini duyabilirsin."

(Útmutató a Léleknek, Çeviren: Celal Aydemir)

Soğuk?

Bu olamaz. Daha yeni yıkamıştım pantolonu! Annem ne diyecek şimdi bana! Ouf, zaman zor! Çocuk yaptılar bir de üzerinde geliştirilemeyen anlayış küreciklerinin olduğu çamaşır tabletlerinden de kalmamıştı evde. Annem hep tembihlerdi dışarı çıkmadan oğlum kıyafetlerine iyi bak, yıkaması bir dert, her yerde satılmıyor artık, çamura basma, gözün yerde olsun derdi...

Peki, ne yapacağız şimdi, bizimkiler eve gelmeden bu işi çözmemiz lazım yoksa nezaketin dualitesi bana güzel bir ders verecek gibi. O kadar da objektif dua etmiştim akşam ki kozmik pompalamada. Nerede şimdi o ikinci dışkı acaba? Şehrin Azizleri Pazar ayininden sonra bitmeyen şarabı döktükleri kanalizasyonda olmasın yoksa yavrularım! Ah, ben ne yaparım, nasıl bir daha kozmik pompalama istasyonundaki bayanın güzüne bakarım! Boğa ile sembolize de edilmişti o kadar kapalı alsın diye mevzu. Taa Orta Doğu'dan getirmiş o Peçeli Hanım'ı bize bir şeyler anlatsın diye. Koca kalçalı ve göğüslü Kibele'den bile beterdi. Oryantalist ya da yerlilerin tabiriyle şarkiyatçılığın son raddesinde bulup getirmiştik zaten kendisini.

Bu arada dualite falan istemediğimi fark ettim ama bembeyaz kıyafetlerde batmıştı. Yapacak bir şey yok, iş yine kundabufersiz kundaline kaldı. Şöyle bir derin düşünme yapayım, soluğu kaşların arasında topladım mı ne varsa bembeyaz olur. Hem bugün Asli Planların seçimleri de var zaten, öğrendiğime göre Acemi Ruh seçilme yaşı 56kk ışık yılına düşürülmüş.

Geçenlerde bir kitapta görmüştüm fazla vakit kalmadı diyordu. İlginç. Neyse kıyafetlere geri dönelim. Aslında, ileri dönelim. Neden geri döneyim ki? Zaten kıyafetlerin pislendiğine dair hafızam bana bunu söylemiyor mu? Nedir arkadaşım bu

Samsara döngüsü, bir de ruh göçü/beyin göçü derler. Bir tek **ARCuna** mı Bizden? Yaparım bir **Garuda** Asana, olur biter. **Patanjali** Baba söylemiş, eğer aklın oynaşması durmuyorsa ve Tanrı Yogası yapmıyorsan o zaman yoga yap ve orada sustur aklını diye. Tabi, bedeni burgulara sokmak nihai sessizlik için bire-bir. Bunu için Himalayalarda mı olmak lazım? Bireysel çıkışların tarihinin yazıldığı mavi halkın mensupları kıyafetlerini temizlemişler zaten. Biz ne yapacağız

burada? On ikili Zodyak içine dokuz tipoloji ile sıkışıp kalmış bu dişi ile ne yapacağız?

Yapacağımız şey, gizli **Azizlerin** kullanmadığı mahzenlerdeki şarabı halka dağıtmak. Belki o zaman gelinle damat mutlu olurlar. Malum, önümüz (?) sonbahar ve sonbaharın elementi de Metal, yani indirgeme ve yükseltme. Bazılarımızın elementlerinde değişiklikler olabiliyor. Nede olsa Seraplar hep ışıktan alevlenmiş kumların üzerinde görülüyor.



Yaşayan zamanın bir üyesi olarak ne yapacağımı buldum. Anneme diyeceğim ki “Anne kıyafetler kirlendi, evet bu doğru. Fakat bunları mavi kalkan içinde temizleyeceğim. Çünkü mavi kalkanımın içinde denizlerin büyük balığı olan Balina Var!” Nasılda yumuşacık bir derisi var dostlar bir bilseniz. Sanki on küre ve diğer yollar başka bir yerdeymiş gibi düşünüyoruz ya çoğu zaman. Her şey, yüzü benzeyen bizlerin içinde olup duruyor hâlbuki dışarıda hiçbir şey yok. Sadece bir soluk var.



Annem bunu kabul eder. Babam zaten kabul eder. Beyaz kıyafetlerin verildiği bu zamana şükürler olsun. Gökten her birimizin adına düşen elmadan bir ısırık alalım. Yılan yerde sürünüp durdu zaten hepimizin adına. Korkmayın dostlar, başka bir zaman yok artık.

Beyaz’a ve Kırmızı’ya. Siyah Olana. Yeşile ve Sarıya.

Giydiğimiz Eflatuna.

Sevgilerle

Doğa.

Ve Geldim Birden

Cüneyt Gültakın

Ve geldim birden
Üç dört ekledim
Yedişer adımla
Yatayda değil yukarıya
Her kapıda bekledim
Kimi koştum kimi düştüm
Kimi derman buldum kimi dert
Yediye yediler ekledim
Atom altı bir atom iki
Mineral üç bitki dört
Beş hayvan altı insan
Ya yedi ne
Onu bir anlasan

Ve bedenim yüklü
Geçmişin döngüsel
ağırlıkları
Onlar ki ötelerde bir değer
yapmazlar
Maddeden önceki sonsuz
yapbozlar
Taşların içindeki bekleyişlerim
Bitkiler, köklerimin öyküleri
Hayvanlar, aptal eylemlerden
Anlamlı işlere gidişlerim...
Ah sonra insanlığım
Geçici dünyaya aldanmışlığım



Maddeye verdiğim yanıtlar
Göge kalkın eller
Savaşlar barışlar anıtlar
Ah insanlığım
Acılara kanmışlığım

Ve şimdi bir doğumdayım
Bir kartal yumurtasında
Başladı geri sayım
Bu kutsal zamanda
Bilen bilir
Dorukta kalmalı dikkat
Doğacak bir kartal
Ya da insan denen
yumurtada
Kabuğunu kıracak
hakikat
O ki benzersiz ve her şey
olan
Sonsuz incelik ve katılık
Sonsuz karanlık ve ışık
Kaos ve düzen
Acı ve sevgi
İki ve bir