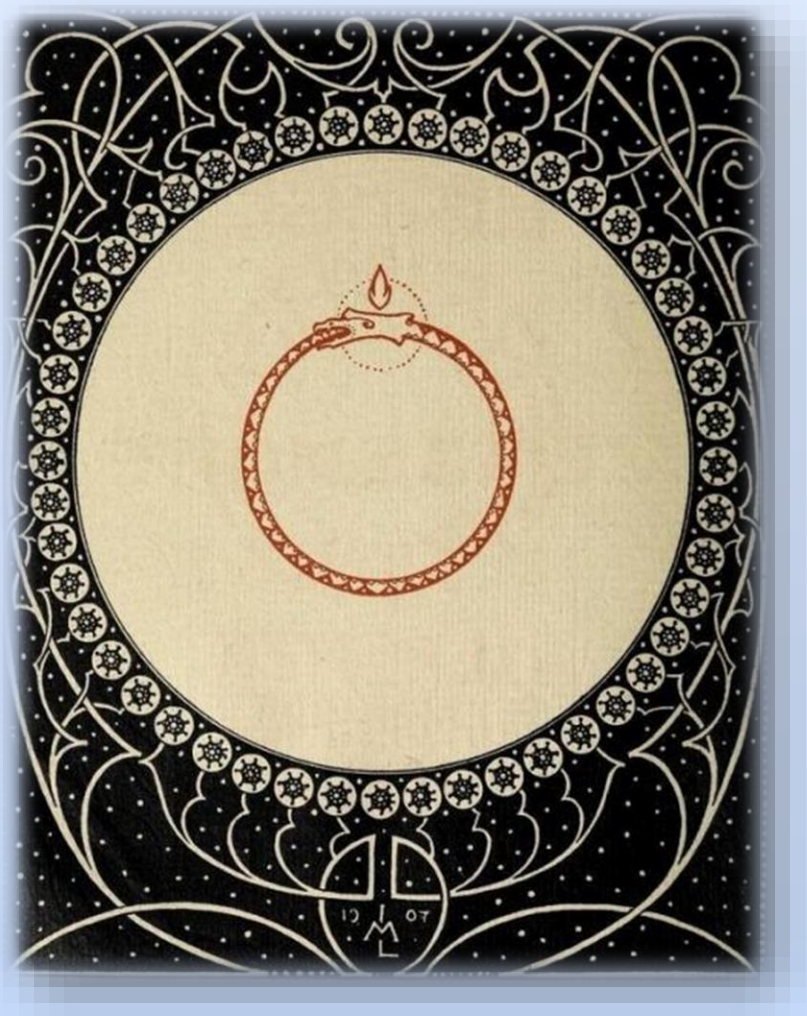
# YÜKSEK ŞUUR

YÜKSEK ŞUUR BİLİMLERİ DERNEĞİ DERGİSİ

EYLÜL EKİM 2018 YIL 2 SAYI 17





**BU SAYIDAKİ YAZILARIMIZ**

Özler Buluşmak İster– ***Ahmet Cemal Gürsoy***
Yunus Geçmiş Bu Dünya'dan– ***Cüneyt Gültakın***
Neden Erteliyorsun?– ***Merve Ay***
Karşıt Benler ve Çalışma Beni– ***Lusi Çulcu***
Benlikler Dönüştüğünde Kalp Konuşu– ***Selda Karakaya***
Okyanusa Balık Tutmaya Giden Adam – ***Avni Onur Sevinç***
Olsaydı Daha Mutlu Olurdum– ***Berna Kamacı***
İçsel Dur, Benlik Bariyeri– ***Ceylan Öztürk***

# 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**

Avni Onur SEVİNÇ

Cüneyt GÜLTAKIN

Berna KAMACI

Hande ERSOY

Nahid GÜREL

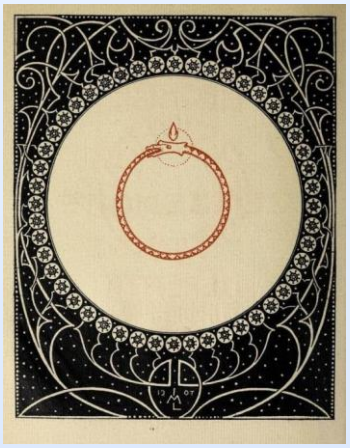
**Eylül-Ekim 2018**

**Sayı: 17**

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

www.yukseksuurbilimleridernegi.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.comalınmıştır.*





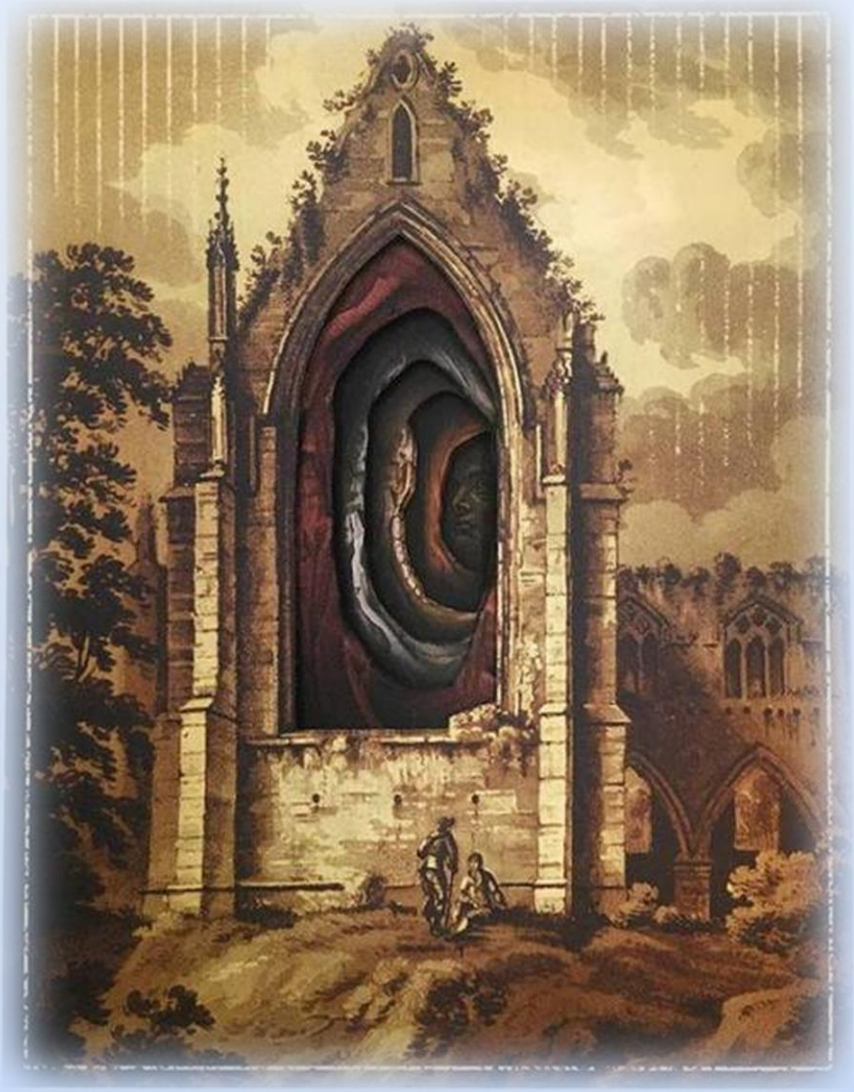
# İÇİNDEKİLER

**3**
**Güz Merhabası**
*Yüksek Şuur*
**4**
**Özler Buluşmak İster**
*Ahmet Cemal Gürsoy*
**5**
**İlahi Nizam ve Kainat'ta İnsanlık Hayatı**
*YŞBD*
**6**
**Yunus Geçmiş Bu Dünya'dan**
*Cüneyt Gültakın*
**7**
**Neden Erteliyorsun?**
*Merve Ay*
**8**
***Yunus Emre'den Bir Şiir***
*Alıntı Şiir- YŞBD*
**9**
**Karşıt Benler ve Çalışma Beni**
*Lusi Çulcu*
**10**
**Benlikler Dönüştüğünde Kalp Konuşu**
*Selda Karakaya*
**17**
**Okyanusa Balık Tutmaya Giden Adam**
*Avni Onur Sevinç*
**18**
**Olsaydı Daha Mutlu Olurdum**
*Berna Kamacı*
**20**
**İçsel Dur, Benlik Bariyeri**
*Ceylan Öztürk*

## Güz Merhabası

Yüksek Şuur Dergisi

Eylül-ekim sayımızla dikkatimizi dışa değil, içe tutmaya, kendimize bakmaya devam ediyoruz. İnsan psikolojisi bir iç evren, iç uzay olarak dıştakine benziyor. Uçsuz bucaksız, fiziksel ve fizik üstü yasalarla akıp gidiyoruz. İçimizde güneşler, gezegenler dönüyor. Karanlık yanımız da çok. Kendimize söylediğimiz yalanları, bahaneleri ortaya koymaya, kendimizle ilgili olabildiğince nesnel bir gözleme gayret ediyoruz.



17. sayımızda benliklerimize dair söyleşmeye çıktık sizlerle. Kadim bilgelik, "Kendini bil" derken bir tek sorundan söz etmiyor, üzerinde katman katman birikmiş olan anlam derinliğini keşfe çıkmış öğrenciler olarak "Kendini bil" sözünün çoğul yanıyla ilgileniyoruz. İnsanı tüm gerçeklikler içinde tanımaya, anlamaya çalışıyoruz. Dört element ve beş duyu çeldiricilerinin sınavlarını aşarak ilerlemek istiyoruz. Çokluğumuzla yaralıyız, ama birlik potansiyelimizle içimizdeki ışımayı gerçekleştirip evrenler yaratabiliriz.

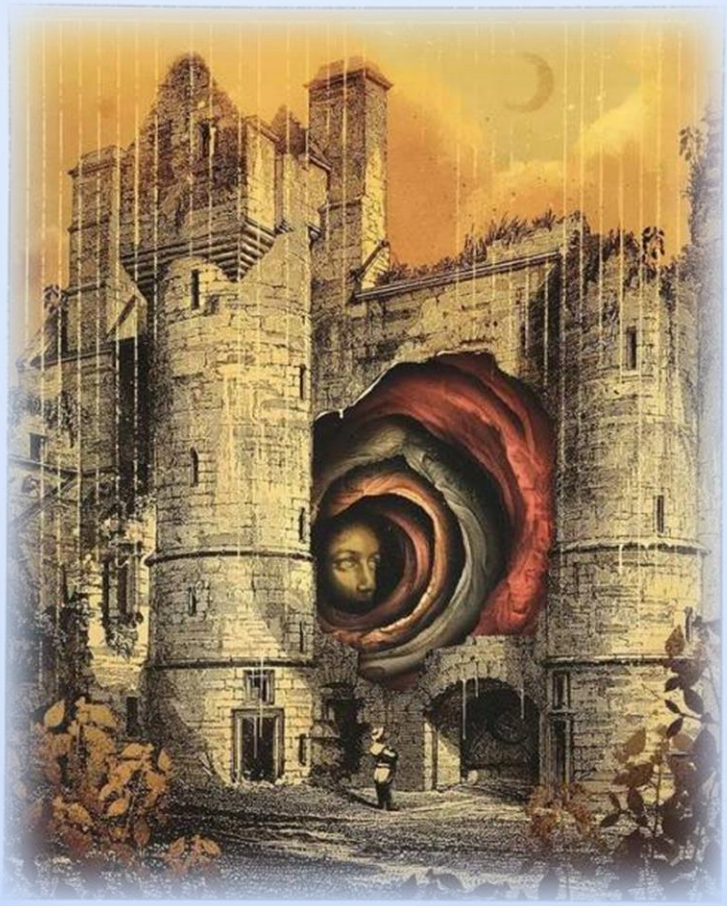
Bütünden bakarak birliğe dokunmak için, o ışık zincirinin bir halkası olmak için yaralı çokluğumuzu onarıp beden sırlarını çözmeye çabalıyoruz ve bir gün o yüksek yasaların kendisi olmayı diliyoruz. İyi okumalar…

## Özler Buluşmak İster

Ahmet Cemal Gürsoy

*Başlangıçta ve sonda, hep aynı olan özler niçin buluşmak istesin?*

*Tekrar eden döngüler yaratımı değiştiriyor ve dönüştürüyor ise özlerin buluşma potansiyeli kozmik yaşamın devamını sağlıyor, okulları oluşturuyor, yüksek şuurla sonsuzluğu domine ediyordur.*



*Hangi tür özlerden bahsediyoruz? Ruh, madde, kozmos ya da doğanın elementsel enerjileri mi? Sizce bunların hangisi çevrimin dışında? Birçok alanda kesişen değerleri oluşturan, kabadan inceye tüm ince enerjilerin hepsinin bağlı olduğu tek yasadan, birlikten konuşuyoruz. Öz; ince tesirlerin dolaştığı yasanın kendisidir ve saklama kapasitesi vardır. Bir çeşit göçebeliği de var. Deneyimler boyunca eterin içindeki enerjilerle karşılaşmak, yansıtma yapmak, öğrenmek, öğretmek için çılgınca biçimlere bürünen bereketli formun sürücüsü. Sonsuz sayılarda uygulamanın tasarımcısı, uygulamacısı.*

*Hangi türlü dersek, söylersek "Işığı" tarif ediyoruz. Öz, ışığın potansiyel biçim ve hareket formlarını kullanarak yolculukları hedefle buluşturur. Özler enerjileri yönlendirince, zaman ve mekân oluşumları başlar. Düşükten, yükseğe her seviyede ışık formu, yaratımın sürekliliğini sağlar. Bir arada olmanın kaçınılmaz ahenginde türlü çıkışlar birbirine hizmet eder. Yolculuklar, görünenden görünmeye sürekli devinim halindedir. Kıymetli ve nezaket içindedir, korunması gereklidir. İşte bu süreçleri öğrenmek için bu boyutta buna inisiyasyon deriz, kadim bilgelik sanatları deriz, başlangıç için niyet açarız.*

*Özler, dua ile ses ile kelam ile ilerler, kutsal olanla buluşur ve birlik için yaşarlar.*

*Aşkın ötesi vardır, bilmenin de ötesi.*

# İlahi Nizam ve Kainat'ta İnsanlık Hayatı

*YŞBD*

## İnsanlık hayatının hedefi ve yaklaşık süresi

İnsanlık hayatı, organizasyonlar sisteminin (Organizasyon sistemi) simetriği olan ve onların sezgilerini hazırlayan, aşağılardan itibaren son merhaledir (vazife plânına geçmeden önceki, Güneş Sistemi'mizin son merhalesidir).) Dolayısıyla vazife plânı sezgilerine ve az çok da bilgilerine ait hazırlıkların insanlık hayatında tamamlanması zaruridir.

İnsanlığın dünyadaki ilk ve son vazifesi, vazife plânına hazırlayıcı icapları yerine getirmektir ve bunun için de inkişaf ettirip olgunlaştırması gereken kudretlerini ya da 'melekeler'ini inkişaf ettirip olgunlaştırmalıdır.

İnsanlar insanlık hayatında ilk kademeden itibaren yaşadıkları binlerce yıl süresinde 'sorumluluk' sezgilerinin gittikçe güçlenen baskıları altında otomatik (Otomatizma) veya yarı idrakli olarak insanlık mertebesini tamamlamaya çalışırlarken, yüzlerce dünya hayatı yaşar, yüzbinlerce görgü ve deneyimler geçirirler.

İnsanlık hayatı boyunca bir insan idrakinin, insanlık safhası nın üst sınır çizgisine varabilmesi için geçirmesi gereken dünya hayatlarının miktarı, bir sürü özgürlük ve 'sınavlar'dan dolayı her ne kadar kesin olarak söylenemezse de, bu, ortalama olarak 500-700 'bedenlenme'yi kapsar.

## İnsanlık safhasındaki ya da sübjektif tekâmül devresindeki hayatların tek bir hayat olarak ele alınma gerekçesi

İşte aslî zamanın bir ânı üzerinde bir insanın, kendi hazırlık kadrosu içine kapanarak, bütün insanlık hayatı boyunca kendi hazırlıklarıyla meşgul olması, onun "sübjektif tekâmül"ünü ifade ettiği gibi, insan hâlindeki yüzlerce kez 'bedenlenme' hâlinin sadece insanlık safhasını tamamlamaya yönelik oluşu da, bütün bu beden hayatlarının, topyekûn bir tek hayat olarak ele alınmasını icap ettirir. Yani bu inkişaf devresinin bütün insanlık safhası boyunca sürecek bedenlenmeleri, aslında bir tek hayatın (insanlık hayatının) zaruretlerinden başka bir şey değildir ve bu zaruretler de aslî zamandaki bir ânın icaplarını (o anın insanlık safhasına ait icaplarını) yerine getirmektir.

İnsanlık hayatı, sayısız bedenlenmeleri içermesine rağmen, başından sonuna kadar bir tek hayat gibi ele alınmalıdır.

## *Yunus Geçmiş Bu Dünya'dan*

**Cüneyt Gültakın**

"Bir ben var benden içeri," demiş Yunus. İçe bakmayı önermiş, özü anımsatmış. İçimizdeki o tek beni görebilene ne mutlu! Dıştaki birçok ben'in gölgelediği, ulaşmayı engellediği o öz, insanın ölümsüzlüğü, sonsuzluğuymuş.

Yunus'un sözüne başka bir açıdan bakalım, yeni bir okuma yapalım: "Bedenden içeri bir ben daha var," diyor. Bir ayrım yapıyor Yunus, beden ve bedenin ötesinden söz ediyor. "Bedenimde çeşit çeşit benler var, ama canın bağlı olduğu bir yer var, benim özüm bir..." diyor.

Kendini bilme çalışan okullar insanın kaslarında, içsel merkezlerinde etkinleşen ya da etkinleşmeyi bekleyen zekâlardan söz ediyor. Bunları dizginlemeyi, aşmayı öğretiyor. İnsan bedeni çeşitli travmalarla yüklenmiş zaten. Beden engelini geçmek için insanın onu tanıması, sırlarını çözmesi gerekiyor. Beden sandığımızdan çok fazlası çünkü.

Bedenin içinde fiziksel ve fizik ötesi alan ve işleyen bir zaman var. Bedenin sinirsel, kansal ve kemiksel yapısı yeryüzü işlerinin yanı sıra daha yüksek boyutlardaki karşılılarıyla da ezoterik anlayışın gündemi olmuş. Bedenin yapısında iş gören elementler, sistemler içinde sistemler çalıştırmış. Bilinç alçalıp maddeye bedenlerle dokunmuş, alacağının ardında koşmuş. Can topladıklarını öze taşımış.

Beden nasıl toprağa, Dünya'ya karışıp gidiyorsa benzer biçimde ışığa, Güneş'e de karışıp gidebilir. Beden bunu içindeki emanetiyle yapar. Peygamberler, şamanlar, rahipler, simyacılar, dervişler ışığın pervanesi olmuşlar, emanete dönüşmüşler. İçlerindeki ölümsüz benle yükselmişler. Yükselmişlerin insana elini uzatmasına vesile olmuşlar.



Apollon ile Afrodit, İsis ile Osiris, Kibele ile Attis tanrısal güçlerin akışını öykülemiş. Güneşten kopup gelen fotonun bedendeki hücresel elektron alanlarıyla buluşması kutsal evliliğin başka bir anlatımı olmuş. Çakra sistemlerinin uyumuyla yükselen güç, bilincin evrimini ivmelendirmiş. Beden makinesinin devamı olan duygu ve düşünce makinelerini de kavrayan insan görünen bedenden görünmeyen bedene, geçen zamandan yaşayan zamana taşınıp durmuş.

Bedenin tanrısal akışını bilip kendisini evrenin yanına atmasını da başarmış. Öyle karışmış ki yeryüzünde gökyüzüne elinden, dilinden şifa akmış, oyalanana yol göstermiş, nice göksel göreve yazılmış. Şems olmuş, Mevlana'ya gelmiş, Mevlana Şems olmuş 21. Yüzyıla gelmiş. Evrenin büyük akışına eklenen derviş, yerçekimini parmak uçlarında yenmiş.

Yunus geçmiş benliklerinden, bu Dünya'dan; ama birçok insan daha geçememiş.

## Neden Erteliyorsun?

*Merve Ay*

### Kendime yönelttiğim yeni sorum: Neden erteliyorum?

Kapıma kadar gelen, gözlerimin içine kadar sokulan, kulaklarıma fısıldanan her türlü oluşuma rağmen, şimdi değil diye kaçan yanımı fark ediyorum. Şu da olsun, bu da tamamlansın, sonra diye diye yapmam gerekenin hep uzağında kaldığımı hissediyorum. Mükemmeliyetçi tavrım su yüzüne çıkıyor, alıyor sazı eline ve onun dedikleri oluyor.

Neden bu kadar direniyorum? Beni hareket etmekten alıkoyan korkularıma rağmen, yapabilmeyi deneyimleyemez miyim?

İnsanın soruları sorabilmesi de bir süreç. Kimimiz bu soruları da soramıyoruz, sormaktan kaçıyoruz. Oysa bizler sordukça, sorguladıkça öğreniyoruz, içine giriyoruz, yüzleşiyoruz. Soruyu sorabilmek bir cesarettir. Her ne gelecekse onun karşısında durabilme, hazır olabilme halidir. Sormadığımızda cevapları bulmak da zorlaşır. Sorabildikçe içimize döneriz, kendimizle bağ kurar ve cevaplara erişiriz. Öyle olur ki bir süre sonra sorulara gerek kalmadan cevapları alabilir halde oluruz.

Düşünün ki, içinizde bir yerde sizi dürten bir şey var." Haydi, artık" diyor. Kaçmaya çalışıyorsunuz. "Olmaz şimdi değil" derken o hissin geldiği her an'ı geride bırakıyoruz. Oysa o geldiği "an" yapmak kıymetli. An'da kalmak, an'da olmak vs diye milyonlarca tanımlama ve anlatım yapılıyor. Bu tanımlamalar çoğu kez süslü, görsellerle zenginleştirilen cümleler olarak kalıyor. An'da kalmak deyince, bu cümleler kolaylıkla söylenir, anlatılır da gerçekten deneyimlenir mi? Gerçekten deneyimlemenin tadı tüm bunların ötesindedir. Gerçekten deneyimleyebilen, bunu ifade ettiğinde gelir ve tam kalpte yerine oturur. Bu hissiyat da bize yapmamız gerekenin ne olduğunu ve o adımı atmak için ihtiyacımızın ne olduğunu söyler. İhtiyacımızın sezgilerini alabiliyorsak ona sırtımızı dönmek yerine, alan açmamız önemli olan. Alan açtığımızda oraya zamanla düşenler olacaktır. Bu gelenleri dikkatle izlediğimizde tanımlamalarımız değişecek ve yapmamız gerekene yöneleceğiz. İşte o zaman hiç geçirmeden an'ın içinde olacağız ve yapacağız. Bu her ne ise, bir bakış, söz, dokunuş, kucaklama… vs

İçimizde bir yerde ne yapılması gerektiğini bilen parçamızın sesini duyup, onun isteklerine cevap verir hale gelebiliriz. Zaman dediğimiz kavramı verimli kullanmayı hepimiz isteriz. Her bir an geçiyor. Bir daha geriye döndüremiyoruz. Yapılması gereken, atılması gereken adım her ne ise kalbimize düştüğünde damlacık, onu büyütecek hamleyi yapabiliriz. O hamlenin ne şekilde ve nasıl olacağı da içimize gelecektir.

Erteleme eğiliminde olmak, yapmaktan kaçmaktır. Kendine güvensizliktir. Kendimize güvenirsek bizi geri çeken her türlü düşünce gelir ve geçer. Yargılamadan, sadece izlemek, onları tanımlamak ve geçişlerine izin vermek önemlidir. Üzerimize yapışmalarına izin vermezsek, bize engel olamazlar.

Kendimiz için, gelişimimiz için, anlayış kazanmak için an'ın değerini kaybetmeden tüm dikkatimizle yapmamız gerekene odaklanmalıyız. Küçük bir yöneliş bile o farkındalığı bize kazandırır.

Her ne ise o yapılmak üzere beklenen, ortaya çıkarmaya, yaratıcı olmaya ve onun sesini duyurmasına izin vermeye niyet ediyorum. Ertelemeyeceğim, geldiği an içinde olacağım, korkmadan ve hiç vazgeçmeden. Kendi varlığım için…

## Yunus Emre'den Bir Şiir

**Alıntı – YŞBD**

*Yarab bu ne derttir derman bulunmaz*

*Yar bu ne yaradır merhem bulunmaz*

*Benim garip gönlüm aşktan usanmaz*

*Varıp yare gider hiç geri dönmez..*

*Aşık olan gönül aşktan usanmaz*

*Ahiret korkusun bir pula saymaz*

*Aşk pazarıdır bu canlar satılır*

*Satarsın bu canı hiç kimse almaz.*

*Döne döne bin bir öğüt verirler*

*Dünya malı ile gözün boyarlar*

*Aşık öldü deyu sala verirler*

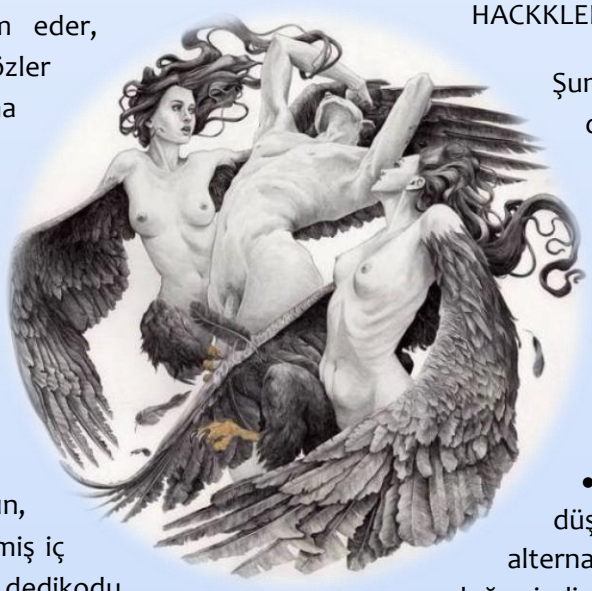
*Ölen hayvan olur, Aşıklar ölmez.*

## Karşıt Benler ve Çalışma Beni

***LuSi Çulcu***

Dördüncü Yol düşünceleri insanın birçok benliğe sahip olduğunu söyler. Özel bir psikolojik "çalışma" ile insanın içinde bulunduğu çıkmazdan kurtulabileceğini söyler. İnsan "çalışmayı" seçer ve bunda ilerlerse mucizeler yaratır.

Çalışma beni içimizdeki öze yaklaşmanın yoluyken, bu yoldan sapmayı daha kolay görürüz nedense. Yakınmalar devam eder, değişim adına verilen sözler çarçabuk bir köşeye atılır. Daha da kolayı vardır, evren gelip halletsin gibi garip yanılsamalarla sürdürülen bir zaman dilimi geçer durur.



Çalışma benine kendimizi bırakırken belki de fırsatçıyızdır. ''Eee, yeter artık bu işi de halletmeye başladın, bu olmuş.'' diyen kendini bilmiş iç sesler kendi aralarında dedikodu yapmaya dursun; siz de kendinizin bir halt olduğunu zannetmeye görün yoldan çıkaran yoldaymışçasına güzel bir yolculuk ayarlar ki bavulu alıp gittiğinizi hiç anlamazsınız.

Son zamanlarda kendi değersizliğimin içinden bir parça sıyrılmaya çalışırken, içimdeki dışarı yansıtmadığımı zannettiğim kibri ve kendi beğenmişliğini, iyilik maskesi altında çokta güzel yargılayan bir tarafımın olduğunu kavradım. Peki bu nasıl oldu? Kendinizi bir an olsa dahi unuttuğunuzda geçirdiğiniz öfke krizleri ve yarattığınız kirlilik sonrasında sizi düşünmeye itiyor, o öfkenin kalıntıları sizi rahatsız etmeye başlıyor, ben ne yaptım muhasebesi içerisine girdiğiniz anda anlıyorsunuz ki toplanmış bir pazardan arta kalan çöp ve çürük malların arasında nasıl bundan iyi yemek yapılır muhasebesi yapmaya. Çalışma bu muydu peki!

Objektif gözlem nerede kaldı, mevzu bahis başkaları iken gözlem yaptığını zanneden bir benlik, iş kaynağı olan size geldiği zaman mı tökezledi. Çalışma benini gerçekten oluşturduk mu? Asıl soru bu. Taklitleriyle birlikte benliklerin yeni kombinasyonlarıyla mı yola devam ettiğimizi düşünüyoruz?



"İÇİNİZDE BİR İÇ SES ŞUNU BÖYLE YAP DİYORSA HACKKLENMİŞSİNİZ DEMEKTİR".

Şunu fark ettim ki düşünce değil direk nereden geldiği belli olmayan o güçle eyleme geçtiğim anda aldığım ürünler içsel huzuruma katkı sağlıyor. O hızlı geçişi sağlayan aradaki virüsleri es geçmemizi engelleyen şeyler:

- Atalet ve kolaya kaçma, düşünce hep alternatif yaratır, alternatifler de zihinde en kolaya doğru indirgenerek bedeni onu yapmaya doğru iter.
- Korku ardına saklanmış yetersizlik duygusu, yine karışan düşünce ile zaten yapamazsın ki sen yine yeniden başarısız olacaksın hiç deneme bile diyen bir ordu. Kendinizden şüphe duyma acaba ile kurulan cümleler.
- Özdeşleşme ve ardından öfke

Bu duyguları ve tutumları yaratan benliklerimize dair çözüm arayışı yine hedef koyma, güven, ne olursa olsun cesaret ile filizlenebilecek bir güvenli kıyı olan çalışma beniyle aşılabilir. Bunlarla yüzleşerek kabullenme armağanını kendimize verirsek, belki gölgemize ve başlıca özelliğimize bir nebze yol kat etmiş oluruz. Dünya hapishanesinden başka türlü kurtulamayız.

## *Benlikler Dönüştüğünde Kalp Konuşur*

***Selda KaraKaya***

# Benlikler…

Neden benlik değil de benlikler diyoruz?

Evde, okulda, işte, bir partide, yolda yürürken, tatilde farklı farklı davranırız. 1 saat içine hatta kendimizi daha iyi gözlemlemeye başladığımızda 1dk içinde dahi ne kadar birbirinden farklı davranışlar, duruşlar, mimikler, sözcükler arasında gidip geldiğimizi gözlemleyebiliriz.

Ağzımızdan bir söz çıkar, daha söylerken bi garip gelir, pot kırar, pişman oluruz. Kendimizi şöyle şeyler buluruz çoğu zaman; neden böyle bir şey dedim ki ? Ben aslında başka bir şey söylemeyi düşünüyordum neden böyle bir söz çıktı ağzımdan ?Az önce bu kadar kaba davranan ben miydim? Ya da neden böyle bir tepki verdim? Çok sakindim neden yükseldi sesim…. gibi.

Psikolojik dünyamızda tek bir ses yoktur. Bir çok ses, bir çok benlik vardır. Değişik kişilik tipolojilerine bürünürüz. Her birinin ayrı bir duygusu, düşüncesi ve kas hareketi –mimik, duruş- vardır. Biz daha ne olduğunu anlayamadan birinden diğerine bu ezberlediğimiz hallere geçeriz. O anın içinde şuur, sevgi, dikkat enerjisi yoktur. Dünya da ki organik, mekanik hal ile hareket ederiz.

 Peki neden kişilik tipolojilerine, benliklere sahibiz ve bunlar arasında gidip geliriz?

Önce doğanın krallığına bakalım. Her canlı doğuştan hayatta kalma içgüdüsü ile doğar. Ve yeryüzünde 3 temel kuvvet vardır. Aktif –Pasif ve Nötr. Bu kuvvetlerden biri hayatsallık verirken diğeri yıkar, bu yıkıcı kuvvetten korur her canlı kendini.

Mineraller taşlar sıcak ve soğukta genleşir ve büzüşürler,

Bitkiler güneşe dönerler ya da yapraklarını kapatırlar, açarlar, köklerini toprağa sabitleyip rüzgara ve fırtınaya direnirler

İçgüdüsel düzlemde hayvanlar için beslenmek, hayatlarını korumak, üremek, yavrularına bir süre bakmak önem taşır. Hayatlarını korumak için renk değiştirirler, güçlü pençeleri yada narin bedenlerinde kuvvetli zehirleri vardır.

İNSAN dediğimiz canlının mineral, bitki ve hayvanın üstünde bir yetisi var.

Düşünen ve konuşan bir varlık. Bir ZİHNİ var.

Aslında benlikler egomuzun koruma kalkanlarıdır, bizi diğer insanlardan -diğer egolardan- korurlar. Benliklerin olumlu kısmı dış dünyada kendimizi korumamızı sağlarlar. Dünya üzerinde hayatta kalabilmemize yetecek kadar diğer insanlarla ilişki kurmamızı sağlayan kalıplardır.

Bunlar doğuştan yoktur, benlikleri çevre ile ilişkiye geçtikte genelde yetişkinleri taklit ederek, rol-model alarak ediniriz. Bu benlikler bir kalıp gibidir, esneklikleri olmadığı için varlığın yaratıcılığını ve gelişimini açığa çıkarmasının önünde de engeldir aynı zamanda. Genelde negatiftirler. Bu kalıplar hep sonradan oluşurlar, mesela küçük bir çocuk arkadaşıyla kavga eder, egosunu kullanmayı öğreniyordur yeni yeni . kavga eder, öfkelenir , küser ancak çok kısa bir süre sonra o çocuğu hiçbir şey yokmuş gibi arkadaşlarıyla oynarken görürüz yine. Küsemez çünkü henüz o yanlış izlenim yeterince güçlü bir şekilde ve çok tekrarlanmadığı için unutulur. Çünkü küçük bir şuur aralığına sahip kalıplardır. Ama sık sık tekrarlandıkça ve çocuk o kalıpla özdeşleştikçe

güçlenmeye başlar. Önce fiziksel bedenimizi daha aktif kullandıkça fiziksel beden farkındalığı ardından konuşma arttıkça iletişim ile birlikte kendimiz ve diğerleri şeklinde bir algı gelişir, duygular aktifleşmeye başlar, öfkeleniriz, severiz, güleriz, ağlarız, küseriz, korkarız….sonra düşünme gelir, doğduğumuzda fizyolojik ihtiyaçların karşılanması için çıkardığımız seslerden duygu ve düşüncelerimizi ifade eden cümlelere doğru yol alırız.

Benliklerin görevi de işte buraya kadar. Hepimizde olduğu gibi, bizim bu dünya üzerinde ki fizyolojik-barınma, yeme içme gibi fizyolojik ,sosyal gereksinimlerimizi-sevgi, korunma, bağlılık, ait olma..-gibi, sağlık, iş, aile, arkadaşlar ile güven ve sevgi ve saygı görme şeklinde ki ihtiyaçlarımızı gerçekleştirebilmemiz için, bir şekilde hayatta kalabilecek ve kendimizi koruyabilecek kadar. Bitki, mineral ve hayvanda olduğu kadar.

Her kişilik tipi ben algısı ve sen algısı oluştuktan sonra uyum sağlama ve hayata kalma dürtüsü ile oluşur ve bir korku temeline dayalıdır. Örneğin YARDIMSEVER tipolojisinin temel korkusu VAZGEÇİLEBİLİR BİR İNSAN OLMAK,

Bu benlikler arasında dahi gidip geldiğimizin farkında değilizdir. Çünkü kendimizi bir olarak görme yanılgısı içindeyizdir. Bir değil de çok olduğumuzu görüp kabul etmediğimiz sürece gelişmek ve anlayış seviyemizi yükseltmek için bulunan tüm irade ve dikkat enerjisini bu benlikler arasında arasında gidip gelerek tüketiriz bir çeşit uyku ile. Kadim öğretiler bu hale ölü olma hali derler.

Ego bu ezberlenmiş koruma mekanizmasıyla artık güvendedir. Her duruma uygun bir kalıbı bir tipolojisi vardır. Buraya kadar işler tamam ancak şöyle bir soru sorulana kadar.

Peki ya bu ihtiyaçlardan sonra ne vardır?

**KALP**

Şunu demeye başlarız, evet bir evim, sevdiğim ve güvendiğim bir ailem, dostlarım, iyi bir işim var, sağlığım yerinde… Ama bir şeyler eksik demeye başlarız . Varoluş amacımız bu olamaz demeye başlarız. Ben neden buradayım ? Niçin yaratıldım ? Uzay boşluğunda dönen bir gezenin üzerinde yaşıyorum. ? Beden denen bu cihaz ne kadar ilginç? Neden yaratıldı ve bu dünya üzerine hangi amaçla bırakıldı? Kalpte bir kıvılcım yanmaya başlar. Sorular sormaya başlarız…

Burada artık soruları soran benlikler değil KALP tir.

Artık varlığa sadece bu ihtiyaçların karşılanması doyum vermeyecektir. Yazılımda hala açılacak çalışacak yeni sistemler vardır. Ve bu yazılımı algılayabilecek aygıtımız KALP'tir.

Öncelikle bedenimizin MERKEZindedir.

Kalp üst 3 çakra ile alt 3 çakra arasında ki merkezdedir. Aynı güneş sisteminde ki güneş gibi merkezde ve hayat vericidir. Kalp her atışında sadece bedene kan pompalamaz. Kalp üzerinde ki nörönlar vasıtasıyla kan ile tüm organlarda ki bilgiyi alır ve beyine iletir. Beyin hücreleri gelen veriyi bilgiyi alır ve değerlendirir. Ve canlılığı devam ettirebilmek için beslenmek durumundayız, bu besinlerle gelen girdileri uygun organlara ve sistemlere gönderir, kan ile birlikte hormonlar, enzimler gönderir. Bir doktora gittiğimizde ne yapar bizden hemen bir kan tahlili ister? Kan tahlilinden sağlığımız ile ilgili bir çok bilgiye ulaşabilir.

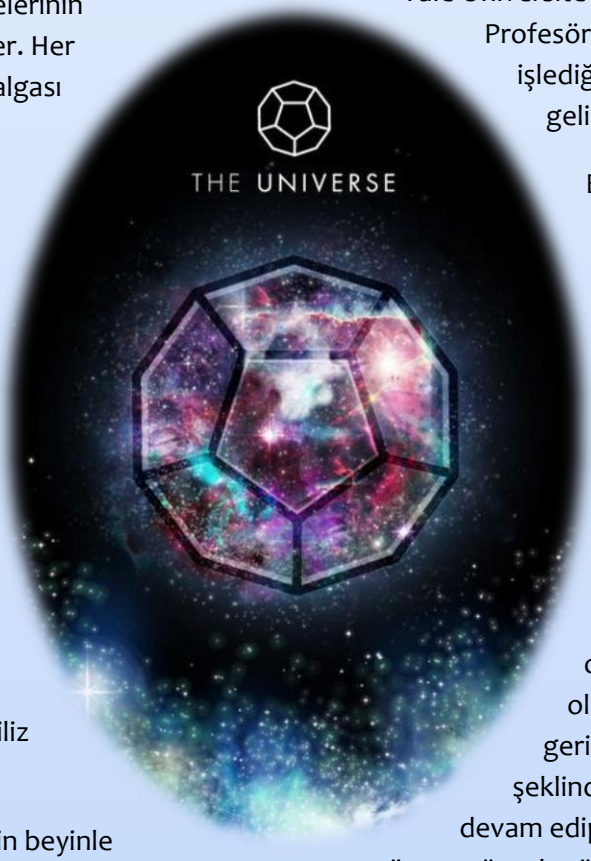
(KALBİN MANYETİK ALANI VİDEOSUNDAN ÇEVİRİ)

‘’Kalbin manyetik alan enerjsi beyininkinden 5000 kat daha güçlü...

Kalpte 40.000 nöron ya da sinir hücreleri beyin ile iletişim halinde.

Nakledilmiş bir kalp, önceki sahibinden bir çeşit bilgiyi de beraberinde getirebiliyor mu?...

Biliyoruz ki kalp, sürekli beyinle iletişimde olan devasa bir enerjik organ. Kalpteki 40bin nöron ya da sinir hücreleri beyinle iletişim halindeler. Kalpteki nöronların-sinir hücrelerinin bilgisi kan akışı ile seyahat eder. Her kalp atışında kalp, kalp atışı dalgası yaratır ama hepsinden çok en etkileyici şey; kalbin manyetik enerjsidir ve bu beyininkinden 5000 kat daha güçlüdür. Bedenlerimizden dışarıya 6 feet (1.8 mt) mesafeye kadar ölçülebilir.




Ben kalbin çok güçlü, daha güçlü olduğunu ve beyinle konuştuğunu düşünüyorum. Belki de biz buna dikkat etmeliyiz, belki de sadece beyin olduğumuzu düşünmemeliyiz ve hatta değiliz de!

Prof. Pearsall, kalbin enerjisinin beyinle olan ilişkisi işin anahtarı olduğuna emindi ve bu tarz olağanüstü deneyimlerle daha çok çok fazla hasta ortaya çıktı. Bunu doğrular nitelikteydi...

Son 40 yılda bir bedenden diğer bedene kalp nakli yapma becerisini oldukça geliştirdik. Bu zaman zarfında, nakilden sonra kişiliklerinin değiştiklerini düşünen nakil gerçekleştirmiş olanlar, ilginç deneyimler yaşamaya başladılar. Bu bazı bilim insanlarını, kalbe daha farklı bakmalarına ve kalbin hislerimize ve duygularımızla alakalı olduğuna dair eski teorileri test etmeye yönelik harekete geçirmeye yetti.

Kalp, "konektif-birleştirici, bağlayıcı" bir organdır, nazik bir organdır. Kalp değişik bir zeka tipidir.

Bu zekanın tamamı hakkında bir şey bilmiyorum. İşte öğrenmemiz gereken şey de bu. Bunu nasıl öğreneceğimiz de "belki de bunda bir şey vardır" diyerek şiiri ya da mecazı göz ardı etmeden açıkça insanların kalpleri hakkında sorarak olacaktır.

Prof. Pearsall araştırmasını "Heart Code-Kalp Kodu" adlı bir kitapta topladı. Bu kitapta organ nakli gerçekleştirmiş hastaların hikayelerine ve anılarımızı nerede depoladığımız konsuna yer verdi. Eş zamanda Amerika'nın diğer tarafında Yale Üniversite'sinden Psikoloji ve Psikiyatri Profesörü Gary Swartz "anıların nasıl işlediğine" dair yeni bir teori geliştirmekteydi.

Ben feedback-geribilidirim mekanizmasının öğrenme'de nasıl yer aldığını incelemekteydim.

Örneğin;beynin nasıl öğrendiği hakkında konuşmak istersek, beyindeki "nöral ağ" diye adlandırdığım şey hakkında konuşmamız gerekir. Nöral ağın çalışması, nöronların outputunun nöronlara input oluşturması şeklindeki bir geribildirim şeklinde çalışması şeklindedir ve işlem tekrar,tekrar devam edip durur. Geribildirim olduğu sürece nöronlar öğrenirler. Eğer geribildirimi keserseniz, nöronlarda öğrenme gerçekleşmez.

**Uygulama şudur:**

Nöronlar için öğrenmenin meydana gelmesi için geribildirime sahip olmak önemlidir. Dolayısıyla geribildirime sahip herhangi bir sistemi ilave ettiğinizde, yine nöron öğrenecektir.

Geribildirim aldığımız için basketbol oynamayı öğreniriz, doğru ve kesin olup olmadığı konusunda geribildirime sahip olduğumuz için konuşmayı öğreniriz. Neticede geribildirim mekanizmasına sahip herhangi bir sistem,

herhangi bir grup hücre ve ağ, tıpkı nöronların öğrendiği şekilde öğrenirler. Buna "geribildirim hafıza" veya "sistematik hafıza" denmektedir. ‘’

Video için tıklayınız :
http://www.youtube.com/watch?v=a0S78b_pwLY&feature=share

**Kan BİLGİDİR. Peki kanda sadece organların fizyolojik bilgisi mi saklıdır?**

BESİN ve HAVA nın bilgisi beyine iletildi, ilgili iç güdüsel merkezlere ve bedenin organik olarak hayatsallığını devam ettirebileceği hale dönüştürüldü ve dağıtımı gerçekleştirildi. Peki gün içinde ki oluşan duygularımız, düşüncelerimiz ve olaylardan elde ettiğimiz bilgiler yani İZLENİMLER besini nereye gitti ?

**3 KATLI FABRİKA ve PSİKOLOJİK DÖNÜŞÜM**

Kendini bilme çalışmasında PSİKODÖNÜŞÜM diye bir kavram vardır. Nasıl ki kimya da bir maddenin diğer bir maddeye dönüşümünü inceleriz, çalışmada da psikolojik dünyamıza giren maddeleri, izlenim besinlerini değiştiririz. Madde de bu dönüşümü görmek çok kolaydır, örneğin alkolün içine şeker ilave edildiğinde mayalarla birlikte sirke oluşur. Bu bir maddenin başka bir maddeye dönüşümüdür.

İnsan bedenine 3 tür besin giriş yapar. Birincisi hepimizin bildiği yiyecekler besini, ikincisi hava besini, üçüncüsü ise izlenimler besinidir. Yediğimiz yiyecekler peş peşe işlemlerden geçerek bedenimiz için gerekli olan maddelere dönüşüler. Sindirim sistemi ne yapar ? İncelte, incelte o maddeyi kanda akabilecek kıvama getirir.

İzlenimlere geldiğimizde bu sindirim işlemi yani daha ince bedenlerimizi besleyecek ANLAYIŞ maddesine dönüşmemiş ve kaba olarak duygusal merkezimize, entelektüel merkezime oturup kalıyor. Burada hiçbir dönüşüm yoktur.

HAYAT İZLENİMLER OLARAK İÇERİ GİRER

Hiç birimiz DIŞSAL HAYATI değiştiremeyiz ama ondan aldığımız izlenimleri yani 3 katlı fabrikamıza gelen yüksek besinleri dönüştürebiliriz. Bunu yapabilmek için şuurlu bir çaba gerekmektedir. Buna çalışmada İLK ŞUURLU ŞOK denir. Bu sebeple, bu öğreti sistemi, izlenimlerin içeri alınma noktasında bir dönüştürme vasıtası yaratmanın gerekli olduğunu söyler. Olay girmeden hemen önce… Aynı hücre zarı gibi.

Seçici geçirgen. İzlenime soru sormak. İzlenimin negatif ve mekanik yollarla düşmesine izin vermemek.

‘’eğer dönüşüm yoksa, daha üst bir başarı seviyesi mümkün değildir; ve tam dönüşüm fikri farklı seviyelerin var olduğu olgusuna dayanır ve varoluşun (varlığın) bir seviyeden diğer bir seviyeye geçişi, diye isimlendirilir. Dönüşüm olmaksızın daha yüksek bir gelişim seviyesine kimse ulaşamaz.”

**VARLIK DÖNÜŞEBİLEN BİR ŞEYSE BİZDEN DAHA YÜKSEK SEVİYEDE VARLIKLAR VAR.**

**ONLARIN SEVİYESİNE NASIL ERİŞEBİLİRİZ? YANİ EZOTERİK TESİRLERİ NASIL DUYARIZ? EZOTERİK OKULLAR VE GRUP ÇALIŞMASI**

Neden grup halinde çalışmıştır ezoterik okullar?

Bir yola çıkmamız icap etti ve o yere ilk defa gideceğiz ve yol, yolun tehlikeleri hakkında hiçbir bilgimiz yok. Ne yaparız hemen bir rehber bulmaya çalışırız. Kendi içimize özümüze doğru yol alırken de bu yolu daha önceden yürümüş öğretmenlerle kesişir yolumuz. Yıllardır farkında dahi olmadığımız bir hapishanenin içindeysek ve

buradan çıkmışsak ne yaparız? diğerlerinin de kurtulmasını sağlamaya çalışırız.

Genelde yolu kesişen sadece biz değilizdir. Bizim gibi gönlünde sorular yola koyulmuşlarla karşılaşırız. Eski çağlardan ezoterik okullarda kendini bilme okullarında grup çalışmaları yapılmıştır.

Sufiler, Anadolu'da ki okullar, Antik Mısır'da, Antik Yunan'da… Gurup çalışması yolu yalnız yürümediğimizi gösterir, birbirimize ayna oluruz, tek başımıza 100 yılda alacağımız yolu belki 1 yılda alırız… Bir kişinin Kalp manyetik alanı birden 10 katına , yüz katına çıkar beraber çalışınca, bu alan o kadar kuvvetlenir ki bazen sorulan sorular cevaplanır bir dostun ağzından, bazen bir şarkı olur, bazen sadece bir tebessüm… Şifa olur. Her bir gurup üyesi bir diğerine şifa olur….

Tüm okullar KALBİN TERBİYESİ ile ilgili çalışırlar. Benlikleri, nefsi terbiye ederler.

Örneğin Sufi okullarında nefis mertebeleri şu şekilde sınıflandırılmıştır ;

**1-Nefs-i Emmare**

**2-Nefs-i Levvame:**

**3-Nefs-i Mülhime:**

**4-Nefs-i Mutmainne:**

**5-Nefs-i Radiyye:**

**6-Nefs-i Mardiyye**

**7-Nefs-i Kâmile**

1.Nefs-i Emmâre: Devamlı kötülük emreden nefistir. En aşağı mertebedir.Nefs-i emmâre sâhiplerinin en büyük özelliği, nefsî arzularının peşinden gitmeleridir.

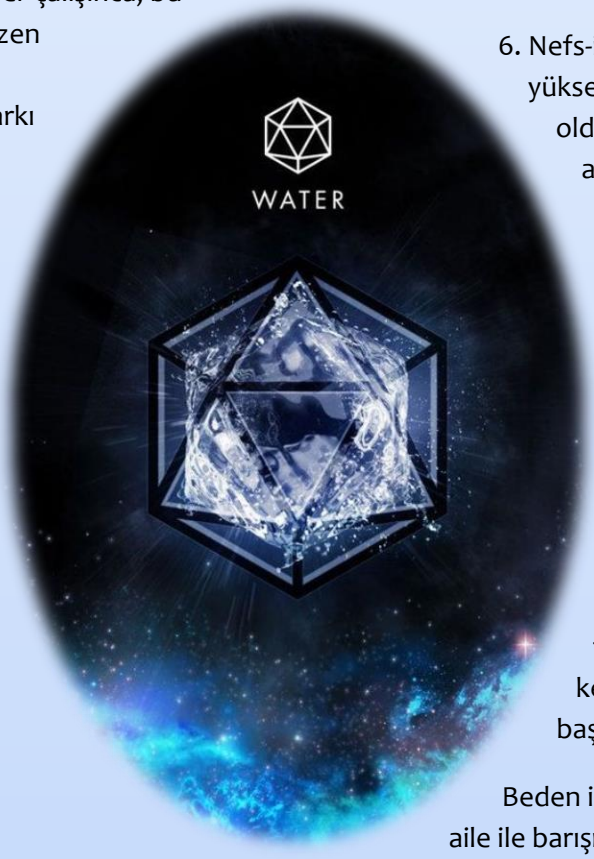
2. Nefs-i Levvâme: Kendisini kınayan ve ayıplayan nefistir. Gafletten uyanarak işlediği günahları fark edip bundan dolayı pişmanlık duyan, tevbe etmeye başlayan nefistir.

3.Nefs-i Mülhime: İlhâm alan nefis demektir. İlham ise, Allah tarafından kâlbe gelen mânâ, doğuş demektir.

4. Nefs-i Mutmainne: Şüpheleri kalmamış, tatmin olmuş nefis demektir.

5. Nefs-i Râzıyye: Râzı olan, memnun olan nefis demektir. Allâh'ın bütün imtihan ve ibtilâlarına sadâkat göstermiş, gelmiş ve gelecek her şeye râzı olmuş, bütün gayret ve arzusu Mevlâ'nın hoşnutluğunu kazanmak olan nefistir.






6. Nefs-i Merdıyye: Bu makama yükselen nefisten Allah (c.c.) râzı olduğu için "Nefs-i Mardiyye" adını almıştır. Râzı olunmuş nefis demektir.

7. Nefs-i Kâmile: Bu makamda nefis artık sâfileşmiş, kemâle ermiştir.

ESSENİLER DE KALBİN TERBİYESİ

Esseniler diye kadim bir topluluk var. Onlar önce kendi içimizde ki tortularla başlıyorlar kalp terbiyelerine.

Beden ile barışma, zihin ile barışma, aile ile barışma, insanlık ile barışma, kültür ile barışma, dünya ile barışma, sema ile barışma…

Gerçek yardım nedir? Varlığın gerçek ihtiyacını görüp ona ulaşmasını sağlamak. Bunu yaparken biz ne yapıyoruz en uzakta olan ve en kolayını yapıyoruz. İçse dünyamızın ücra mahallelerinde oyalanıp kendi ihtiyacımızı görmeyip, en uzağımızda ki varlığa ihtiyacı olmayan bir şekilde yardım etmeye çalışıyoruz. Mesela çalışıp kendini sorumluluğunu almayı deneyimlemesi gereken bir varlığa ihtiyacının tersi yönünde maddi şeyler veriyoruz.

**KALP NASIL KONUŞUR?**

Ezoterik bilgi, yukarının ışıktan eli kalbinde hiç boşluk bırakmamış şekilde benliklerle dolu, kıskançlık, kibir, öfke ile dolu bir kalbe iner mi? Işığın inebileceği ona benzeyen bir alan lazım…

Kendini bilme çabası ile kalbinde ki tortuları atmaya başladığında insan yani 3 katlı fabrikasına gelen izlenimi ANLAYIŞ'a çevirdiğinde ışık, şuur oraya inmeye başlar.

Kalpten olmak kalp ile konuşmak ilaha ki ses ile ağızdan çıkan kelamla olacak diye bir durum yok. Kalp şefkat ile de konuşur, merhamet ile de konuşur, bakış ile de… İLHAM olur Şiirle, müzikle, heykelle, retorikle, bilimle, matematikle, geometri ile de konuşur, …

Kalbin soruları BİLİM ve SANAT ile göksel merdivende bir basamak olurlar.

MÖ 116-67 yılları arasında yaşamış ilk ansiklopedi yazarlarından VARRO yazdığı en önemli eserlerinden biri olan DİSİPLİN'i 9 ayrı bölüme ayırıyor. (Orta Çağ'da 7 ye düşürülüyor. Buradan 7 Özgürleştirici Bilim ve Sanat ortaya çıkmıştır.)

GRAMER, DİYALEKTİK, RETORİK, GEOMETRİ, ARİTMETİK, ASTRONOMİ, MÜZİK, TIP, MİMARLIK…

Gramer, Retorik, Lojik, Aritmetik, Geometri, Müzik, Astronomi

Yaratılış KELAM ile başlıyor. ''İnsan önce ne yapar dilbilgisi kurallarını(gramer) öğrenir ve kendini doğru ve anlaşılır olarak ifade edebilir(retorik) aklıyla mantık sistemini kurar(lojik). Bundan sonra SAYI ve aralarında ki ilişkiyi öğrenmesine(aritmetik) gelir. Aritmetikten sonra şekilleri ve cisimleri boyutlandırır ve inceler(geometri) Duygularını ve doğadan aldıklarını sesle ifade etme sanatı ve bilimi Müzik'tir. En sonunda gök cisimlerini ve uzay yoluyla evrenin sınırlarına doğru götüren astronominin öğrenilmesiyle bilimsel gelişim nihai boyutunu kazanır. 'TAMER AYAN - Masonik Merdiven

Size bir ezoterik okuldan bahsetmek istiyorum. Mısır ile ilgili herhangi bir görsele baktığımızda kalbimizin derinliklerine işler ve titretir bizi. Bu eserleri ölümsüz yapan nedir? Kalple yapılmış olabilirler mi?



MÖ 1550-1070 yıllarında Yukarı Mısır'da Hakikat Meydanı isminde bir ZANNATKARLAR köyü varmış. Yani bundan yaklaşık 3085 -3560 yıl önce. Bu 500 yıllık köye ait bol miktarda belge elde ediliyor. Bu köy direkt FİRAVUN a bağlı. Mısır da ki tüm piramit, tapınak, mezar, heykeller, resimler… bu köyün üyelerinin ellerinden, gönüllerinden, zihinlerinden çıkıyor… Yani sanıldığı gibi Bu çölde çıkan belgelerden, papürüslerden elde edilen bilgilerle yazılan çok güzel bir kitap var. CHRISTIAN JACQ – IŞIK TAŞI serisi.

Saksıda ki bir bitkiyi güneşe çıkardığımızda camın önüne çıkardığınızda hiç onu gözlemlediniz mi? Yapraklarına güneş ışıklarının değdiğinde ki titreşimleri onun sevincini, rüzgarla köklerinin toprağa güçlü tutunmayı başardığında ki neşesini…

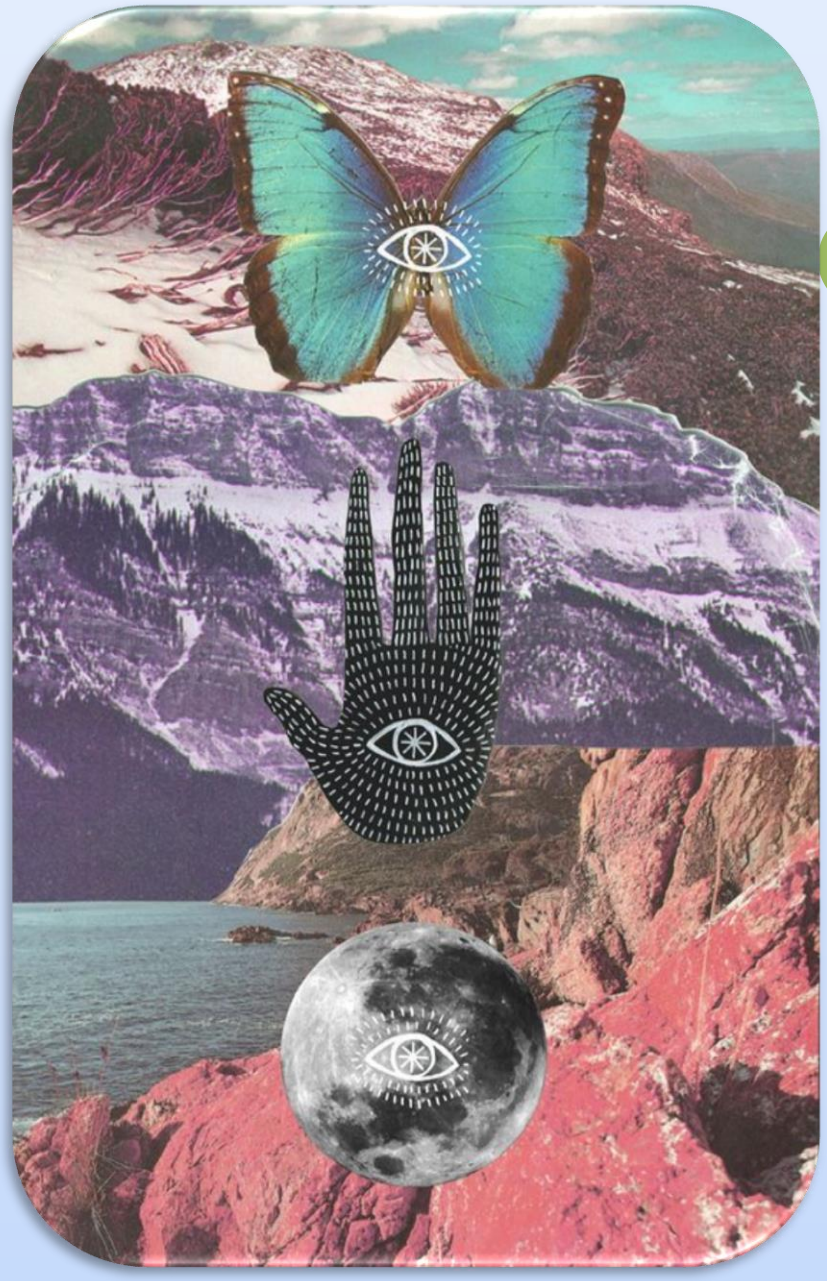
Ben demekten, sadece ALMAK'tan VERMEYE geçer. Rabbin işini aşağıda yapmaya başlar.

**BENLİKLER BÖLER, AYRIŞTIRIR, KALP BAĞLAR, BİRLEŞTİRİR.**

BENLİK HIRKASIDA DÜNYA GİBİ İLLİZYONDAN İBARETTİR . İNSAN YARADANININ YERYÜZÜNDE Kİ TEMSİİLCİSİ İSE O'NUN İŞİNİ Burada yapmaya geldiğini hatırlamaya kaderlidir. Özlerimiz buraya

BİRLİK idrak etmeye geldi, benlik değil. Bunun inşası ancak saf bir gönülle yapılabilir.

BULAN ÖZÜNÜ, GÖREN YÜZÜNÜ
Bulan özünü, gören yüzünü,
Bir yüzü dahi görmek dilemez.
Vuslatta olan, hayrette kalan,
Aklın diremez, kendin bulamaz.
Her şâm u seher odlara yanar,
Hem benzi solar ağlar gülemez.
Âşık olagör, sâdık olagör,
Cehd eylemeyen menzil alamaz.
Meftûn olalı, mecnûn olalı,
Bu Mısrî dahi akla gelemez.
Bulan özünü, gören yüzünü,
Bir yüzü dahi görmek dilemez.
MISRİ





**SANA BİR GİZLİ SÖZÜM VAR**

Sana bir gizli sözüm var
Gel gönüle gir gönüle
Sen senliği elden bırak
Gel gönüle gir gönüle hu

Bulam dersen feth-i bâbın
Kaldır sen benlik hicabın
Bilem dersen aşk kitabın
Gel gönüle gir gönüle hu

İlmine bakıp güvenme
Zühdünü görüp aldanma
Bunda cana başa kalma
Gel gönüle gir gönülehu

Zühd zahid tuzağıdır
İlim amel nefs bağıdır
Gönül evi Hak evidir
Gel gönüle gir gönüle

Kaygusuz bu böyle olur
Hakk'a doğru yol kim varır
Bulanlar gönülde bulur
Gel gönüle gir gönüle
KAYGUSUZ ABDAL

AŞK OLSUN…

## Okyanusa Balık Tutmaya Giden Adam

***Avni Onur Sevinç***

Haydi gelin, okyanusa balık tutmaya giden adam'ın bir anına konuk olalım.

Bu adam erken kalkar balığa gitmek için, görünen o ki çaba denilen ilkeyi hayatına katmış. Küreği de yanında, kalın buz tabakasını nasıl kesecek yoksa? Şöyle yuvarlak bir matkap ile kendini yer açıyor. Soğuk havada çalışmak kolay değil. Konu balık olunca meseller de birbirini kovalıyor. Büyümeye çalışan Hansel ve Gratel'in çocukları da bu hikayeyi okuyor. Fazla uzatmayalım, adam eve bol bol balıkla dönüyor ve yarın ki pazarda da bunları satıp bir süre daha geçimini sağlayacak ve ailesine bakabilecek parayı kazanıyor. Adam, çabasının karşılığındaki tüm zorlukları mekanik ya da şuurlu, bilemediğimiz bir şekilde göğüs gerip oktavını tamamlıyor. Gelelim plaza hayatındaki inisiyelere. Okyanusta boğulmamak için ve yoga da yapabilmek için baya yüklü para veriyoruz. Sanırım Himalaya'lardaki yogilerde inziva için birbirlerine para veriyorlardır. Cuma akşamı stajyer bir arkadaş para üzerine rahatsızlıkları dile getirdi ve görünen doğanın giderek bozulduğunu ve bu işi çözmemiz gerektiğini söyledi. Sorum şuydu kendinden başka kimi seviyorsun? Cevap " kimseyi " olmuştu. Sonra konu paraya geldi, dedim ki gidip şuradaki adama hizmet eder misin? Hayır, işte para sana o adama hizmet etmeni yardım etmeni sağlıyor. Aradan parayı çektiklerinde de sorumlu hissediyor ve paylaşmak istiyorsan o zaman başka bir oktavdan destekler gelmeye başlamıştır kardeşim. Buzu delmiş ve balıkları tutmaya başlamışsındır.

Bir sürü delikanlıya dostça öğütlere dönen yazımıza değişik bir giriş yapalım. Adam tundrada avlanıyor, canı da sıkılmaya başlamış ve yanında getirdiği kitapları okumaya başlıyor. Buzun üzerinde rahatsız edilmeden yaşadığı değişim ile bizim aramızda baya bir fark var. Buradaki zenginliğimiz oldukça derin. Benlikler sağ olsun bizi zengin ettiği gibi de asıl duygudan da uzak tutuyorlar arada sırada. Konu, an'daki akışta doğal olarak iş görmen. İş görecek adam, susacak, merhamet edecek, ittirecek, anlatacak gibi. Daha ince olanların buradaki işini bitirecek şuurlu uyanıklılık halinde olmaya çalışan dostlara ihtiyaçları var.

Kişinin kendi ve dışarısıyla olan bağını keşfetmesiyle başlayan bu paylaşma hali, birliğinde kendini hissettirmesi anlamına geliyor. İnanç sahnedeki yerini alıyor, Don Kişot birazdan çıkacak. İzleyiciler arasında Jung'ta varmış. Konu gölgeye ve kolektif bilinçaltına gelmeden kaçmak lazım.

Fazla bilmek doğallığı bozuyor. İhtiyaç bilmek için doğru odaklanmalarda olalım. Başka türlüsünün mümkün olduğunu ve hiçbir yerde olmayan o tadın bulanabileceğini bilin.

# ... Olsaydı Daha Mutlu Olurdum

**Berna Kamacı**

Bu kalıbı çoğumuz farklı şekillerde kullanırız. "Başka bir ülkede doğsaydım daha rahat bir yaşantım olurdu. Patronum daha anlayışlı olsaydı daha başarılı olurdum. Yeterince sevilseydim daha mutlu olurdum." şeklinde çeşitlendiririz. Bunun nedeni, hayatımızın akışını dış koşulların yani etrafımızdaki olayların ve insanların belirlediğine olan inancımızdır. Birlikten ve birbirimizden ayrı olduğumuz yanılsaması çok güçlü olduğu için buna inanmak kolaydır. İnsanların kabalığıdır, cahilliğidir, vurdumduymazlığıdır sebep; dünyanın kendisidir şu anda olduğumuz kişi olmamıza sebep. Suçlu onlardır.

Bu önerme doğru mu, bir bakalım... Dışarıda gördüğümüz olayların içimizdeki yansımaları türlü türlüdür. Aynı olaya verdiğimiz tepkilerin farklılığı, aynı şeylerden, aynı ortamlardan, aynı insanlardan hoşlanmayışımız, dünyaya bakışımızın ne denli kişisel olduğunu yansıtmıyor mu? Kişiselliğin çok ötesinde insanın tasarımına ait değerler, öz olarak sabit ve yasalaşmışken; ancak orada objektif bir çatıdan bahsetmek mümkün olacaktır. Bu anlayışa ulaşıncaya dek dünya bana kendisini sadece benim gözümden, "bence" gösterebilir. Başka türlüsü mümkün değildir. Ehil olmayan ellere kullanamayacakları şeyler teslim edilmemelidir.

Böylece gördüğüm her şey bana beni yansıtır. Bu yansıtmadan hoşlansam da hoşlanmasam da soru ve cevaplar her daim bende bulunur. Dış koşulları suçlamak ve şikayet etmek yapabileceğim en kolay şey olacaktır.

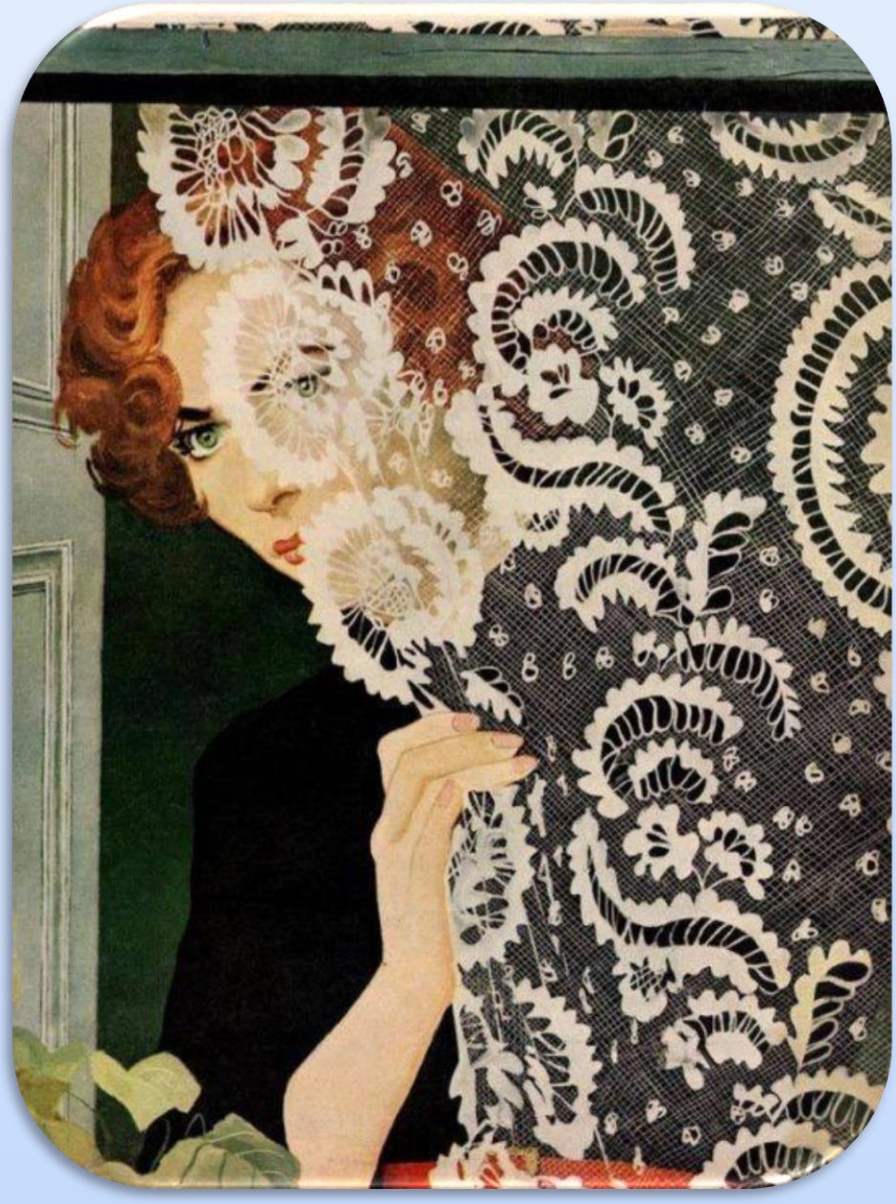
Ancak kendisini hatırı sayılır bir süre boyunca dürüstlükle gözlemleyen her kişinin bilebileceği gibi, tüm düşünce ve duygularım (içsel dünyam) benimle etrafımdaki insanlar ve olaylar aracılığıyla konuşur. Bu irtibatı önemsemek veya umursamamak arasındaki gidiş gelişler, kendini bilme yolunda yürüyenler için çok doğaldır. Eğer kendimizi hatırlamayı istiyorsak, insanların ve olayların hayatımızdaki anlamlarını, tetiklediklerini duygu ve düşüncelerimizi şifalandırmayı mutlaka öğrenmeliyiz. Çünkü içsel dünyamda bir değişim olmadığı sürece hayatımdaki her şey, tüm aksaklıklar, kötü gidişler, korkular kendisini tekrar etmeye devam edecektir.

Ne zaman samimiyetle karşımdaki kişinin benim bir yansımam olduğunu büyük bir acı ile kabul etsem önümdeki kapı açılır ardına kadar. Yol aldığımı, dönüştüğümü hissederim. Acı diyorum çünkü beni çokça sıkıntıya sokan o kişinin "ben" olduğunu kabul etmek acıyı fiziksel ve psikolojik olarak hissetmeme neden olur. Ama sonrası çok daha doğaldır; insana dair daha dürüst bir gerçeklik belirir. Ayrıştıran değil, toparlayan... ötekileştiren değil, bir araya getiren. Kızgın değil, üzgün değil. Olduğu gibi... daha azı ya da fazlası değil...

Işığı seçelim, ışık için...

Cüneyt Gültakın

*ALINGAN*



Bir gün giderim ben de
Giderken yanıma hiçbir şey almam
Yalvarsan da biraz daha kal, diye
Bir dakika bile kalmam.

Pişman olur da dönersen
O sevgili nerede dersen
Acıyı yine acıyla ödersen
Bir daha kapını çalmam.

Sen seçtin ayrılığı bilerek
Aşkı tam ortasından bölerek
Giderim göz yaşımı silerek
Daha senin gibisini bulmam.

## İçsel Dur, Benlik Bariyeri

Ceylan Öztürk

İçsel dur yapabilmek için, benlik bariyerlerini nasıl aşacağız? Aslında akla ilk gelen soru: Neden durmalıyız? Ve durmazsak ne olur? Benlikler ana kumanda odasını ele geçirmiş gibi, yönetimi devralır.

Bütün tek bir parçadan oluştuğunu varsaydığımız Ben'in, binlerce bağımsız parçadan oluştuğunu kabul; öğretiyle yeni karşılaşanlar için yeni, belki de biraz meşakkatli olacaktır. Ama sizin bilmemeniz, fark etmemiş olmanız,hatta öğrenip bildiğiniz halde göz ardı etme çabasına girmeniz, yok sayma çabalarınız; Hakikati değiştirmez. İçinizde benlikler var.

Kendimi tanımadığımda ve kendimi tanıyana kadar görmediğim üzerinde hiçbir kontrolümün olmadığı alışkanlıklar yönlendirir beni; bir makineyimdir, bir otomat, daireler çizip duran, sürekli kendimi tekrar eden; bir robot.

Farkında değil de bilinçsiz, müzmin, mekaniğimdir. Gözlerim açık diye, bilincimin yerinde, uyanık, farkında olduğumu sanırım. Ama alışkanlık, irade ve niyeti olmayan bilinçsiz, otomatik pilottur; içeride uykudayımdır.

Şimdi çalışmada negatifleştiğinizi net olarak gözlemleyebildiğiniz, bir aşamaya geldiğinizi varsayalım. Bu kendi üzerinizde çalışabileceğiniz noktanın ta kendisidir. Eleştirel olmayan, kendini gözlem; çaba gerektirir. Kendini haklı çıkarma tuzağı, duygusal merkezde hissedeceğiniz "Hep böyle oluyor, yine oldu iste, kimse beni anlamadı zaten" vb, sizi vazgeçirmek için elinden geleni yapacaktır. Bir şey yapmazsanız,negatif duygu başka negatif duyguları da yardıma çağıracaktır.

Negatifleştiğimizde kendimizi, bedenimizi ve başka insanları zehirleriz. Kendini hakli çıkarma tuzağı ile de bunu göremeyiz. Peki o zaman negatif bir duyguyu tam olarak gördüğümüzde ve kendini hakli çıkarma tuzağını da atlayabildiysek, ne yapabiliriz?



Negatif bir duyguyu, kontrolsüz başı boş bırakmak en kötü sonucu doğurmasına izin vermektir. İçsel dikkat atmosferinde, dargın, öfkeli, acılı, suçlayıcı... Hepsini birer birer dinlemeli ama buranın mahkeme değil, soruşturma odası olduğunu gözden kaçırmadan, yani yargılamadan yaptığınızda,her şeyin çözüldüğünü, tüm benliklerin birer birer çekildiğini, her şeyin çözüme kavuştuğunu göreceksiniz. Hatta negatif durumunuzla bağlantılı olan kişi size bir mesaj yollayabilir veya serbestleşmiş görünür.

Negatif benlerden bahsederken ‘’çağrışımlar‘’ konusuna değinelim. "Bir insani bugün değil, dün görürüz."Yani karşımızdaki insani, geçmişe ait çağrışımlar aracılığıyla görürüz, şimdiki haliyle görmeyiz. Böylece onu bugün değil, dün görürüz.

Onun hakkında yeni bir şey içeri almayız çünkü onun izlenimi bizde hep aynı çağrışımlara düşerek aynı çağrışımları uyarır. Onun değil, onunla ilgili çağrışımların şuurundayız. Onu çağrışımlardan ayrı göremeyiz. Çünkü onun nesnel olarak

farkında değiliz. Onunla öznel olarak ilişkilendirdiğimiz şeyin farkındayız.

Hiçbir şeyi taze olarak görmeyiz. İşte bu nedenle yeni hiç bir şeyi içeri almayız. Tanıdık olmayan hiçbir şeyi sevmeyiz. Mekanik olduğumuz, uyuduğumuz fikri ya da yeterince şuurlu olmadığımız, negatif olduğumuz ve bir sürü benden oluştuğumuz fikri, hoşumuza gitmez. Şiddet ve öfke, özdeşleşmeden kaynaklanır. Karşımızdaki insani gözlemleyerek, sizi öfkelendiren, tahammül edememenize yol açan şeyi kendinizde gözlemlerseniz. +1 ile -1 in sıfır etmesi gibi, şiddeti iptal eder. "Birbirinizi bağışlayın" ayetinde tam olarak anlatılan budur.

Kendinizi ne kadar çok beğenirseniz, o kadar az bağışlayabilirsiniz. Kendini beğenmek, kendini gözlemlemenin önündeki en büyük engellerden biridir. Tamamen şuurlu olsaydık, zaten çalışmaya ihtiyaç duymazdık. Çalışma bu gezegende var olmazdı. Zaten başkalarında kendimizi, kendimizde başkalarını görürdük. Nefret ve savaş mümkün olmazdı.

Zaman illüzyonunun üstesinden gelmediğimiz sürece hiçbir şeyi doğru anlayamayacağız ve karşılaştığımız problemleri doğru çözemeyeceğimiz söylenmektedir. Aslında uzun bir zaman diliminin sonunda insanın bu "kendisine dair pratiğe dayalı çalışmasından öğreneceği şey şudur: Eğer inançlı biri olarak başladıysa, yargısız kendini gözlemlemeden kazandığı anlayışla, inancı güçlenecektir; eğer inançsız biri olarak başladıysa inanç kazandığını görecektir. Bundaki muhteşem ironiyi görüyor musunuz? Çünkü inanç, erdemin bir ödülüdür; Yaratıcı'dan ihtiyacı olanlara gelir. Kendi çabalarımızla inanç kazanamayız. Ama kendi çabalarımızla inancı konuk edecek, toprağı hazırlayabiliriz.

"Çalışma" denen bir uygulamalar sistemi vardır. Bu uygulamalar, ruhun kendini Dünya okulunda geliştirilmesi için verilmiş hakiki, meşru çalışmalardır. Ruh olarak kendimizi geliştirip olgunlaştıracak biçimde nasıl çalışacağımızı ve böylece Yaratıcı'mıza ve O'nun yarattıklarına nasıl faydalı olacağımızı öğrenmek için insan olma fırsatı verilmiştir bize.



Olgun ruhlar nasıl çalışacağını bilir ve kendi çalışmalarını yaparlar. Budha buna "Mükemmelleşme yolu" der. İçimizde, bizi (bizim) çelişkilerimizi görmekten alıkoyan özel gereçlerimiz var. Bu gereçlere tampon diyoruz. Tamponlar özel dizilişler veya özel bir kütle… Öyle ki kendimiz ve diğer şeyler hakkındaki gerçekleri görmemizi engelliyor.

Tamponlar bizi bir tür düşünce-geçirmez kompartımanlara ayırır. Pek çok çelişen isteğimiz, niyetimiz, amacımız olabilir ve biz bunların birbiriyle çeliştiğini görmeyiz, çünkü tamponlar onların arasında durur ve bir kompartımandan, diğerine bakmamızı engeller, görmeyi imkansızlaştırırlar.

'Tampon sistemi" pek çok şeyin bir araya gelmesiyle oluşur. Ama insanın tamponları gözlemlemeye başlamasına yardımcı olabilecek şeylerin, beş genel sınıfı ya da türü vardır.

**SUÇLAMA (Ben-değil)**

Bu, zihin-duygu-karmaşasının, özellikle de ilişkilerde, kontrolü sağlamak için kullandığı klasik bir yoldur. Suçlama olduğu an, haklı olma pozisyonuna geçerim ve seni mutlaka haksız çıkarmak zorundayımdır. O an için ilişki biter. Artık sadece saldırı ve savunma, daimi bir savaş vardır.

**HAKLI ÇIKARMA (Ben-ama)**

Davranışım her ne olursa olsun kendimi böyle haklı çıkarırım: "Evet, masayı terk ettim. Ama ne söylediğini duydun mu?" ''Sonuna kadar haklısın, onu terk ettin"

**KENDİNİ ÖNEMSEME ( Sadece-ben)**

Yaqui Kızılderili şaman Don juan Matus'un Carlos Castenada'ya Söylediği gibi, "Bizi uyandıran, başka insanların iyilikleri ve kötülükleriyle incinmiş duygudur. Kendimizi önemsemek, hayatımızın büyük kısmını,başka birisinden zarar görerek geçirmeyi gerektirir. Kendimizi önemsemezsek, çok güçlü oluruz".

**KENDİNE ACIMA (Zavallı-ben)**

Kendini yüksek görmenin ayna görüntüsüdür;Kendini yüksek görme saldırganlığının, pasif tarafı, ilişkide kontrolü sürdürmenin, sinsi yolu, kurbanı oynama, boyun eğiştir.

**SUÇLULUK (Kötü-ben)**

Bu, ilişkilerde hem toplumsal, hem de kişisel düzeyde davranışın kontrolü ve sürdürülmesinin en güçlü enstrümanıdır. Dikkat bunlar tarafından labirenti gözlemlemekten kolayca ve aniden alıkonulabilir. Ama mekaniktir, alışılagelmiştir, bilinçsizdir. Ona karşı avantajımız budur.

Zihin-duygu-karmaşasını iş başındayken gözlemlemeyi öğrenebilirim çünkü öngörülebilirdir; her seferinde aynı şekilde hareket eder. Ve sadece görmekle özgürleşebilirim, labirentle olan ilişkimden başka hiçbir şeyi değiştirmem. Değiştirdiğim labirent değildir kesinlikle, onunla olan ilişkimdir = özdeşleşmemektir.

Tamponları ortadan kaldırmak hassas bir iştir ve bu çok kısa sürede gerçekleştirilemez. Gözlemledikçe, gözlemlemenin yan ürünü olarak içimde yeni nitelikler ve meziyetler ortaya çıkar. Vicdan içimde uyanıp güçlenirken,tamponlar çözülecektir; tamponları muhafaza etmek imkansızlaşacaktır. Çelişkilerimi artık görmezden gelemem. Ve kendiliğinden içimde ortaya çıkan yeni meziyetler, benim yanlış kişiliğimi kalıcı hale getiren tamponların yerini alacaktır.

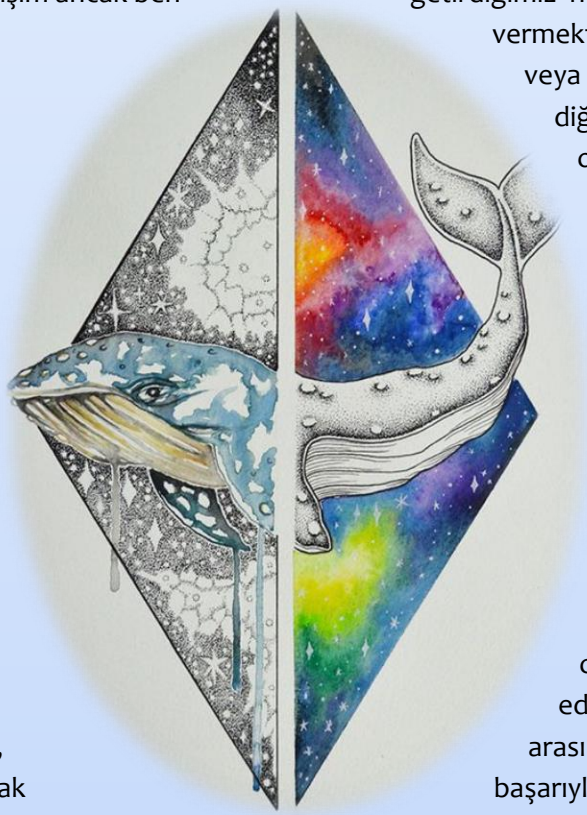
Bu Çalışma'da büyük kural daima şudur: Dikkatinizi verin, yavaşlayın, sabit kalın. Aceleye hiç gerek yok. Çalışma aceleye getirilemez. Büyük sabır ister ve bu sabır, gözlemledikçe içimde gelişecektir.

Tamponlar, narin bir ruhun muhafazaları olarak vardır. Kendi acizliğimizi görmeye dayanamayız tamponlar bizi bu şoktan korur,maalesef ki uyku halini koruyacağı konusunda bizi temin eder. Çoğumuz işlevsel olarak uykuda kalmayı başarırız. Ama bu kaçışın ıstırabı, tampon sistemiyle bile, çoğumuzun katlanamayacağı kadar büyüktür, bu yüzden zihinsel hastalıklarımızın acısına dayanmak için çeşitli dikkat dağıtıcılar ile kendi kendimizi uyuştururuz.

Hastalığımızın acısını göz ardı etmek ve iç halimizin gerçekliğine karşı, kendimizi hissizleştirmek için, geleneksel olarak, para, cinsellik, iktidar, ün ya da uyuşturucu(cay, kahve, içki, sigara, şeker) kullanırız. Çünkü içimizdeki boşluk katlanamayacağı kadar büyüktür.

Oysa ki Çalışma'nın kuralı şudur: Tek çıkış yolu içinden geçmektir. Kendini gözlemleme ve kendini hatırlama Koridor'u güvenle geçmenin yollarıdır. Yargılamadan ya da bir şeyleri değiştirmeye çalışmadan sadece kendinizi bulun ve çelişkilerinizi gözlemleyin. Bu Çalışma içinde olgunlaşırken, er ya da geç, değişim gözlemlenen şeyden ortaya çıkacaktır. Değişim ancak ben olgunlaştıkça meydana gelir.

Fikirler ve duyular dünyası arasında, uyanmış can olabildiğimizde dış hayatın üzerimizdeki etkilerini "Kendimiz" olarak kabulden çıkabileceğiz ve ancak aklımızın bizi kontrol ettiği illüzyonundan sıyrılabilirsek, duyularca oluşturulan sahneler tarafından kontrol edilmekten kurtulabiliriz.



İllüzyon la ilgili şu hikayeyi duymuşsunuzdur. İki Budist rahip ormanda yürüyorlarmış, birden bir fil sürüsünün koşarak kendilerine geldiğini görmüşler. Yaşlı rahip hemen bir agacın arkasına saklanırken, genç rahip hiç istifini bozmadan olduğu yerde durmuş. Filler genç rahibe çarpıp geçerek, ağır yaralanmasına yol açmış. Yaşlı rahip, genç rahibin yanına gelerek, sormuş:

"Fillerin geldiğini gördüğün halde, neden kaçmadın?"

"O filler sadece bir illüzyon," demiş genç rahip. Yaşlı rahip yanıtlamiş: "O filler sadece illüzyonsa, unutma ki sen de aynı illüzyondasın."

Nasıl uykudan uyandığımızda,rüyalar gerçek dışı hale geliyorsa, uyanacağımız şuurun, başka bir seviyesinde de,sıradan sorunlarımız, gerçek dışı görünecektir. Beş duyu ile algılarsak her sınav illüzyondur. Ancak onun görünen halinin arkasında saklanan hakikati, vermek istediği bilgiyi idrak edebilirsek, illüzyonu asabiliriz.

Doğru tepkiyi verebilmemiz için illüzyon olduğunu fark etmemiz gerekir. Böylece en azından duygusal tepkiyi önleyebilir, kendimize ve çevremize zarar vermenin önüne geçmiş oluruz. Bunun en kestirme yolu, şimdiye kadar düşünmeden yaptığımız, otomatik hale getirdiğimiz her türlü davranışa son vermektir. İyi veya kötü, yardımsever veya vurdumduymaz, bencil veya diğerkam gibi gözüken, her türlü otomatik davranışa son vermeliyiz. Hatta ters tatbikat yapmalıyız.

İnsan etrafındaki olayların bazılarının içinde bizzat yasar, o olayların kahramanı olur. Bazen de olayların doğrudan yaşanmasıyla değil, dolaylı yolla öğrenir.

İnsanlar, tekamül unsuru olan, öz bilgileri ancak hak edilmiş acı veya tatlı olaylar arasında yoğrularak,onların içinden başarıyla yada başarısızlıkla çıkarak, nedensellik prensibi sonucunda, kıyas bilgisi yardımıyla idrakine varılmış sonuçlar elde ederler. Bu nedenlerledir ki insanlar ancak hak kazandıkları olaylara sokulurlar ve onlar da tekamül ihtiyaçlarına göre ayarlanmıştır.

Şimdi görebiliyor musunuz, içsel dur ne kadar önemli. Kıl kadar şaşmaz bir sistemde milimetrik bize özel tasarlanmış, bir sahne kurulduğunda. Şükredip, öz bilgiyi alacağımıza yüzeysel zamanda, uykuda, ağlayıp sızlanarak nasıl bir kayıptayız.

Vicdan yüzünden acı çektiğimizde, insan biyolojik enstrümanının tepkisi basitçe ya savaşmak ya da

kaçmaktır. İşte bu yüzden kendini gözlemleme uygulamasında gözlemlenen şeyi (görme) değiştirmeme (savaşmama) ve onu hissetme(ondan kaçmama) kuralları vardır. Olduğumuz gibi, vicdana uymadığımız her durumda, ikiyüzlüyüzdür. Ve bu duygunun içinde bulunmamız gerekir. Dikkat dağıtıcılar aracılığıyla kaçmadan onu hissetmek gerekir. Gönül rızasıyla acı çekmek...

Nötr kalmak diyoruz; negatif olmama hakkini kullanmak...Duygu çıkarmamak yani. Negatif (öfke, üzüntü, kırgınlık, kıskançlık, kızgınlık... Her ne duygu ya da düşünce kılığında geldi ise) kabul etmek. Olayın içinde "ben varım" demeden ışığın tezahür etmesi için izin vermeliyiz. Ben varım, dersek ataların cevabı olur. Özdeşleşmeyip olay anını kabul edersek, İçinden geçersek yukarıdan yardım inecektir. Yoksa ne yazık ki, o duyguda yıllarca kalmak muhtemeldir.

Mekanik insan kendini gözlemleyemez, söylerseniz inkar eder, öfkelenir, ancak kendini gözlemler ve fark ederse kabul gelir.Kendini gözlemde amaç şuuru artırmaktır. Kendinizde ne kadar çok şeyi gözlemlerseniz, başkalarını o oranda az yargılarsınız. Bu komsunuzu kendiniz gibi sevmenin başlangıcıdır. Ve komşumuz ile kastedilen sadece insanlar değildir, hayvanlar, bitkiler, doğa... Hatta cansız saydığınız taş, kaya dahil...

Eşinizle, çocuğunuzla, iş arkadaşlarınızla yaşadığız sorunlarda, gerçekte kendinizi projekte ettiğiniz için kendinizi nötrleyebildiğinizde sorunun kendiliğinden kaybolduğunu kolaylıkla Gözlemleyebilirsiniz. Adeta kişiler buharlaşmıştır veya olaylar hiç yaşanmamış gibidir. Çünkü sınav tamamlanmış, öğretmen görevini yapmıştır.

Hayat bir nehir gibi akarken eskiden olduğu gibi, her zaman olduğu gibi kapılıp gitmek zorunda değiliz.Durmalı ve gözlemleyebilmeliyiz.Döngünün içinde değilim, döngünün içindeki ders ile ilgiliyim diyebilmeliyiz.Daha üst bir akla ait duygu yaratmalıyız ki içsel dur yapabilelim. Ancak içsel dur yaptığımızda zamanın ruhu ile birleşebiliriz.

Hayatı doğru okumak, şuurumuzun yani ışığımızın sınırlarını genişletir, yani objektif gözlem yapmalıyız. Tesirleri doğru merkeze düşmesini sağlamalıyız.

Kötülük dediğimiz şey aydınlanmak isteyen karanlıktır. Çünkü enerji kaybolmaz evrende, her şey dönüşür, sadece izlenimi kalır. Kıl kadar şaşmaz bir düzen vardır göremediğimiz. Görünmeyenin bilgisi, ışık olmaktır.

Yaşamımızı ve hislerimizi belirleyen karşılaştığımız kişiler veya başımıza gelen olaylar değil, bizim bakış açılarımız ve olayı ele alış biçimimizdir. Şu an neyin ihtiyacını duyuyorum ki buradayım? Özümün neye ihtiyacı var ki beni bulmaya gönderdi? Hatırlamamıza faydası olacak soru kalıplarıdır.

"İnsanlar doğduklarında yumuşak ve esnektir, öldüklerindeyse katı ve bükülmez... Sertlik katılık ve bükülmezlik ölümün yoldaşlarıdır. Yumuşaklık esneklik ve narinlik ise yaşamın. Bu yüzden bir ordu sertleştiğinde savaşı kaybeder. Bir ağaç serleştiğinde kesilir... Bir insan sertleştikçe ölür... Büyük sert ve güçlü görünenler, ölümün yoldaşlarıdır. Narin ve esnek olanlar ise, yaşamın..." (Lao Tzu)

Farkında olalım ya da olmayalım, şu anın dışında hiçbir şey yok. Tüm yaratılış bu anda ve ben burada bir özün uzantısıyım. Ve bu anda gerçeğim, görünmezim, başlangıcım, hiçim...