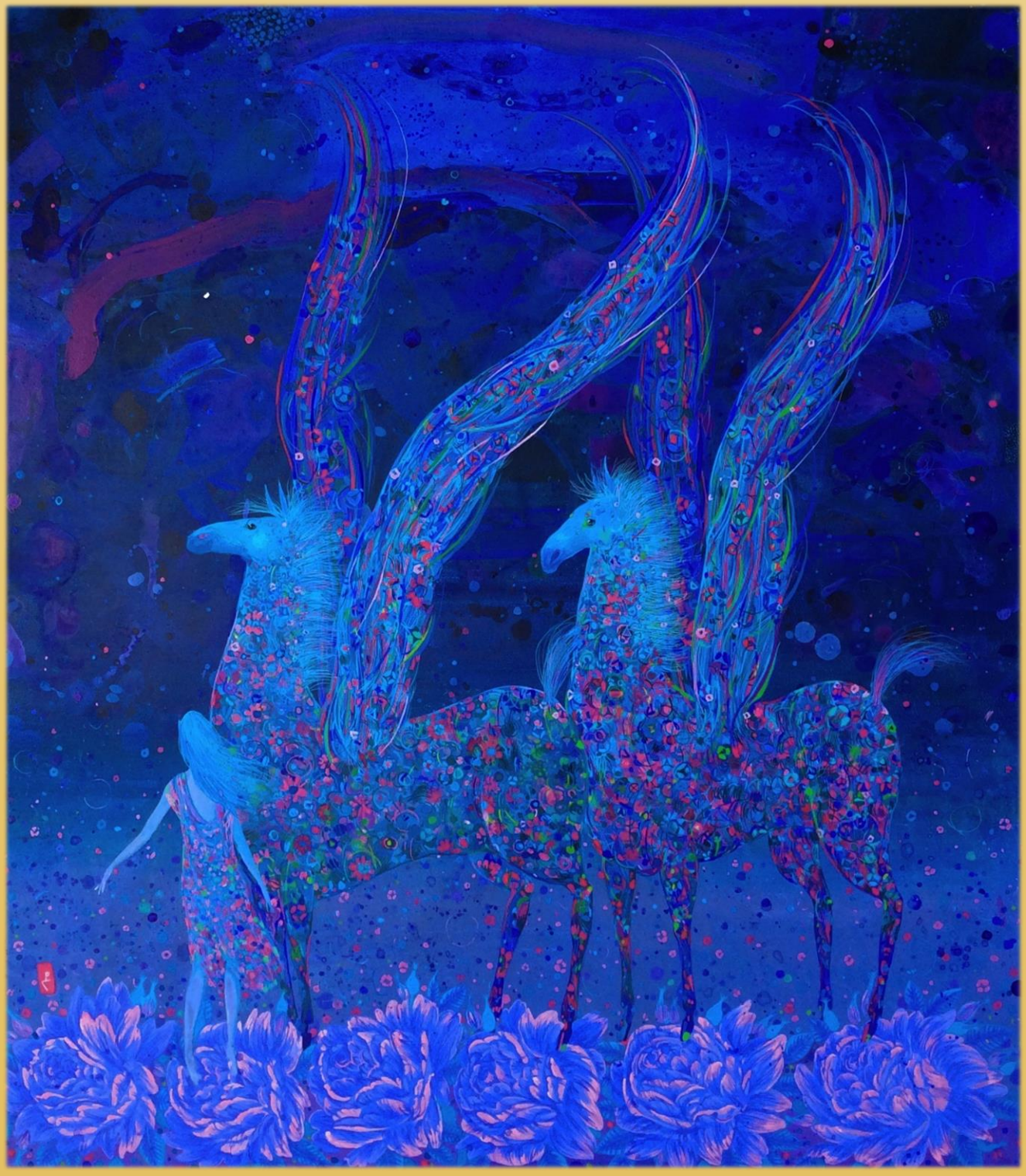
YÜKSEK ŞUUR

YÜKSEK ŞUUR BİLİMLERİ DERNEĞİ DERGİSİ

OCAK-ŞUBAT 2019 YIL 3 SAYI 19



YÜKSEK ŞUUR

YÜKSEK ŞUUR BİLİMLERİ DERNEĞİ

DERGİSİ

Dernek Adına Sahibi ve Sorumlu Müdür

Ahmet 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

Ocak-Şubat 2019

Sayı: 19

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 alınmıştır.*

İÇİNDEKİLER

3
Üçüncü Yıl Merhabası
Yüksek Şuur

4
Durmayı Öğrendiğimde
Ahmet Cemal Gürsoy

5
İlahi Nizam ve Kainat'ta Vazife İdraki ve Vazife
YŞBD

6
Kuşların Dili
Cüneyt Gültakın

10
Anlamak Yerine Olmak İhtiyacımız
Berna Gürsoy

11
Raylı Sistemlerin Entegrasyonu ve Ulaşıma Dair Spiritüel Yaklaşımlar
Avni Onur Sevinç

12
Psişik Süpürge 2. Bölüm
Hande Ersoy

14
Heyecanı Kaybetmemek
Merve Ay

15
Kadim Bilgileri Nasıl Okumalı?
Serap Özdeniz

16
Farkındalığın İyileşmeye Etkisi ve Gurdjieff Öğretisi 1. Bölüm
Günay Gültakın

19
Varlığa Dair Okumalar
Pınar Öner

Üçüncü Yıl Merhabası

Yüksek Şuur Dergisi

2019, üçüncü yılımız ve 19. sayıyla karşınızdayız. Dergimiz 2017 yılından beri yayında. Kendini bilme amacıyla yola çıktık ve sayısız düşünce ve deneyimi sizlerle paylaştık. Şuurumuzun yükselmesi için kadim bilgeliğin izini sürdük. Üç boyutun, dört yönün ve beş duyunun içinde hapsolmadık, daha fazlasını istedik. Psikolojimizin anlamını araştırdık, araştırmaya da devam ediyoruz. Kadim öğretmenlerin insana yaklaşımı, onu tanımlaması ve insana dair çözümleri yeni ufuklar açtı bizlere. İçimizde değiştikçe dış dünya da değişmeye başladı; hedeflerimizi, niyetlerimizi, dualarımızı yaşamaya başladık. Yeri geldi düş tarlalarına ektiğimizi, madde dünyasında biçtik. Yeri geldi küçük mucizeler yaşadık.

Yeni sayımızda yine kendini bilmeyi, kadim bilgileri, akışta gelen dizeleri bulacaksınız. Bu sayımızda "kuş" simgeciliğinden söz ettik, kuş simgesi uzay ve zamanın ötesindeki daha derin bir varoluş üzerinden yansıyan bilgileri anlatmak için kullanılmış. Yüksek bir hızın, yüksek boyut maddelerinin, yüksek hidrojenlerin yeryüzünde kadim anlatımı olmuş kuşlar.

Yeni sayımızın başka bir konusu da farkındalık üzerine akademik bir yaklaşım getiriyor. Gurdjieff öğretisinin psikolojiye katkılarını tartışıyor. Şifa için kadim bilgeliğin sunduğu seçenekleri Carl Gustav Jung ve Erich Fromm gibi ustalar daha önce yoklamışlardı. Ayrıca yeni köşemiz Psişik Süpürge'de yeni bir yazı sizi bekliyor.

Yüksek Şuur dergimiz, ışığın niteliklerini kendinde arayan, güneş seviyesinde olmayı hedefleyenler için yoluna devam ediyor. İnsanın öyküsünü bir sonraki boyuta taşıyanlardan olmak dileğiyle iyi okumalar.

Durmayı Öğrendiğimde

Ahmet Cemal Gürsoy

Zıtların dünyasından bir kavram atılınca ortaya bir an durduk. Zihnimiz bu yeni materyali işlemek için hazır, mevcut hatırlamaya başvurdu. Öncü parametrelere göre mantık, kıyas yapmaya doğru eylemlendi.

İşte görünmeyen dünyamızın gerçeği, biz aslında duramayacak bir enerjiye onun üzerinde yol aldığı şuura sahibiz. O da kim, ne?

Ruhun açılımında kadim kaynaklarda sürekli öğretilen "Potansiyel Hareketsizlikten" gelen hareketiz. O ne demek doğanın açılımlarında çokça örnek var. Kömür taşıdığı potansiyelden dolayı ateş elementini içinde taşır. Uygun koşullar oluştuğunda, derininde sakladığı gücü hareket olarak dönüştürür. Ateşe ,ısıya enerjiye döner.

Taş gibi duruyordun. Potansiyel ışığı, ateşi büyük bir sabırla içinde bekleten maddesin. Özümüzdeki güçte benzer yasalarla çalışır. Yani Varlık taşıdığı ruh özlerinden dolayı yaratılış kanunlarında hareket eder. Adı harekettir. Kendini bilme derslerinde yeni ismi dikkat olur. Hayatın içine inince durmak... Kendi üzerinde çalışmaya başlayınca gözlem olur.

Niçin illüzyon dünyasında potansiyel hareketsizlik yasasını eyleme çevirme işini ruh üzerine almış. Bu kutsal işi yürütecek başka özler, gerçeklikler yaratımın neresinde? Öne çıkan bu zorunlu varoluşu nasıl sürdürüyoruz?

Gönüllülük, feda etmek, bağlılık kavramları üst dünyaların birlik yasasının, yani bilinen gerçeğe her şeyi dahil etme ve doğurma ile ilgili uzanan aşağıdaki saçakları haline gelmekte. Dur, dediğimizde kendimizle, birlik ile hatırlanacak yüksek şuur an'larına sıçramak için bir fırsat yaratıyoruz. Seçer ve ilerlersek öğrendiğimiz , uyguladığımız şeyler birlik için dönüşmeye çalışan her durum için hatırlanacak bir an yaratıyor.

Dikkat hatırlama anı, dur irade, şuur da ışığın yolculuğunu devam ettiren eylem haline dönüşüyor. Sadece bunu farklı boyutlarda yapmayı istemeyi çarkları döndürmeyi öğreniyoruz.

Durmayı öğrendiğimizde özümüze giden yollarda daha yüksek iradelerin ve şuur kümelerinin nasıl çalıştığını gözlemliyoruz. Biz durabilmeyi dikkat içinde kalabildiğimizde en yakın ilişkide olduğumuz çevreden ortamdan başlayarak, kadım hatırlama an'larının şifreleri açılıp çalışıp bu enerjiyi yaymaya, duyurmaya başlıyor.

Kutsal dediğimiz şey bu seviyedeki hayat, görünmeyen dünyadaki hayatın buradaki görünümü haline gelmektedir. Tüm bunların görünür olmasını sağlayan zamanında kullandığı harç, bilgi, sevgi enerjisidir. Bu boyutta hayatın dur egzersizlerine alt benlikleri durmasını öğretmek ne söylediğini gözleyerek hayata katılmaktır. Çeşitlilik serbest izlenimleri potansiyel hareketsizlikteki ortaya çıkmasını bekleyen doğru adreslere götürmektir.

Geleceğin ve anın yaratılmasını, durmayı öğrenerek yasaları uygulayarak neşeyi ve mutluluğu keşfederek olacağını da hatırlayalım.

Işıkla daha yakın,

Olayların, sınavların, deneyimlerin asıl gayesi

İnsan bedenini kullanan varlıklar; dünyada bedenlerini kullandıkları çevrelerin imkân ve şartlarından istifade ederek, o şartlara tâbi sayısız olay içinde yaşarlar. Çünkü insanları vazife sezgisine bu 'olaylar' hazırlayacaktır. Vazife plânının disiplini, ancak bu olayların sert ve haşin çehreleri karşısında yapılacak sayısız tatbikatla öğrenilecektir. Dünya; bitkileri hayvanlık ve hayvanları insanlık safhasına çeşitli otomatizmalarla hazırladığı gibi, insanları da vazife bilgisi ve organizasyon sistemleri sezgisine hazırlayıcı çok zengin varyetelerle dolu bir okuldur.

Dünyadaki 'sınavlar', eprövler, gözlemler, deneyimler, acı veya tatlı bütün hiş karmaşaları, dinlerin vâzetmiş oldukları cennet, cehennem, ahret yaptırımlarının çeşitli görünüşleri, hep insanların kâinatta yapmakla yükümlü oldukları büyük işlerin, vazifelerin idrak ve şuuruna onları hazırlamak gayesine yöneliktir.

Dünyadayken vazife plânından vazife alabilecek olgunluğa yükselen nadir insanlar

Vicdanın aşağı kademelerinde iş karşılığı olarak beklenen ücret kavramı yukarı kademelerinde yerini, vazife sevgisine dayanan, "karşılık beklemeyen gönüllülük" realitesine terk eder. Hatta alt kademelerde hırsla peşinden koşulan kişisel çıkarlar, üst kademelerdekiler için birer ıstırap kaynağı bile olabilirler. Bu suretle maddi çıkarlarını sağlamak ve hatta bunu kendisine gaye edinmek durumundan uzaklaşıp işini gücünü canla başla, çevresindekilere hizmet kastıyla yapabilme kudretine erişmiş bir varlık, artık dünyanın üst sınır kademelerinden vazife sahalarına atlayabilecek olgunluğa gelmiştir. O bu dereceye geldiğinde, vazife plânı tarafından kendisine uygun bir vazife verilir ve bu vazifeyi de tamamladıktan sonra doğrudan doğruya (sevgi plânında vazife hazırlıklarından geçmesine gerek kalmaksızın) vazife plânına geçer.

Otamatiklikten yarı idrakliliğe

İdrakler genişledikçe ve yapılacak işlerin neden ve sonuçları hakkındaki 'öz bilgiler' arttıkça sonuçlar yavaş yavaş daha iyi görülür ve aradaki çekici veya korkunç otomatizma vasıtaları da birer birer fonksiyonlarını kaybetmeye başlarlar. Bu, annenin, çocuğunun başını yıkayabilmesi için, artık onu korkutması veya ona şeker vaat etmesi lüzumunun ortadan kalkmasına benzer. O zaman insan doğrudan doğruya hedefini daha iyi görerek, o hedefe ulaşmanın idrakine sahip olmaya ve lüzumuna inanmaya başlamış, vazife plânına doğru yürüyüşün sezgilerini kazanmış bulunur. Varlıklar, inkişaf edip idraklerini genişlettikçe hareketlerinde o oranda serbestlik kazanmaya başlarlar.

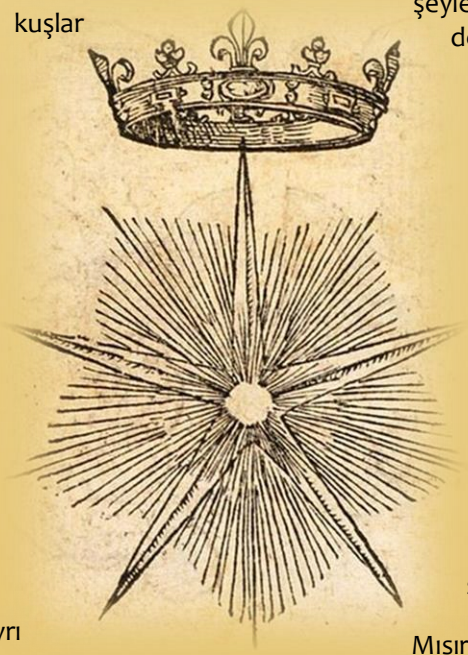
> "Vazife duygusu ve idraki"ne varmış varlıkların liyakatlerine göre, vazife plânlarında birbirinden derece ve vazife durumu itibariyle farklı gruplaşmalar, kadrolaşmalar ve organizasyonlar oluşur. Bütün bu örgütlenme, ruhların tekâmülleri için şaşmadan yürüyen kâinatın, Ünite'ye bağlı muazzam idare mekanizmasının teknik cephesini oluşturur.

Doğal olarak böyle yüksek bir mekanizmada vazife almak için "tam idrak"e varmış olmak, insan-üstü seviyeye gelmiş bulunmak lazımdır. Vazife plânındaki vazife idraki, yarı-süptil sevgi planında da henüz başlamamış olmakla birlikte, sevginin bu plandaki tatbikatları ve yükümlülükleri içinde, vazife idraki liyakatlerini yavaş yavaş kurucu unsurlar vardır.

Kuşların Dili

Cüneyt Gültakın

İnsanlar niye kuş simgeciliğinine gerek duymuşlar? Zeus, Yunan mitolojisinde en büyük tanrı, tabi ki onun sembolü kartaldır. Apollon atmaca, Atena baykuşla, kendi enerjisel alanlarını anlatmaya çalışmışlar. Eski Yunan'da kuşların uçuşları gözlemleniyor, kuşlar kuzeye gidiyorsa gidiyorsa uğurlu, batı yönünden gelen kuşlara özellikle uğursuz kuşlar deniyor.



Dünyaya baktığımızda Papua Yeni Gine'de adalarında yerliler yaptıkları heykellerin üzerine hep bir kuş koyuyorlar. O kuşun da ölen birinin ruhunun öte dünyaya gittiğini anlattığını söylüyorlar. Yani hep kuşlarla öte alem arasında, ahiret arasında eşleşme söz konusu. Demek ki insanoğlunun serüveni ve eski yerliler bunu bu dünyayla sınırlamamışlar, daha geniş bakabilmişler. Burada bir anlam yatıyor; çünkü bunu Amerika'da ayrı yapmışlar, Afrika'da ayrı yapmışlar Asya'da ayrı yapmışlar. Bir ortak dil konuşulmuş.

Karga, Yunan mitolojisinde uğursuz kabul edilir. Anadolu mitolojisi için de geçerlidir. Çünkü birçok Yunan Tanrısı, diye bildiklerimiz Artemis gibi, Apollon gibi Anadolu'dan alınan, uyarlama tanrı ve tanrıçalardır. Bu arada Anadolu'da simgesi olan güvecin var, onun Antik Mısırda da çok önemli bir anlamı var. Özellikle güvercinin günahsız insanların ruhu olduğuna inanılır. Beyaz renginden dolayı aşkı barışı simgeliyor. Yine antik Mısırda güvercinleri dört bir yöne salınması var kutlamalarda törenlerde yer alıyor. Antik Mısır törenlerinden çağdaş dünyamıza bir yansıma. Venüs özellikle güvercinin tanrıçası olarak Ana Tanrıça. Ne anlıyoruz özellikle mitolojik olarak baktığımızda dişil enerjiyle, Ana Tanrıçayla bir bağlantı kuruluyor. Kuşlar, özellikle kalple ilgili. Demek ki öte alemle bu dünya arasında bir bağlantı kurmamız gerekiyor.

Et, baykuş ve Atena... Bir zeka var baykuşta, bir bilgelik var. Atena'nın omzunda baykuş var, çünkü Atena bütün bilgileri baykuştan alıyor. O yüzden Batıda baykuş iyi bir imaja sahip. Yine Anadolu'da ve eski Yunan'da Demeter ile yapılan ritüellerde baykuş kurban edilir. Kurban meselesi eski kültürlerde çok önemli şaman çok başarılı olduğunda o kabileden negatif enerji çıkmadığında, tanrıların bazıları da negatif enerjiyle

beslenir yeraltı tanrıları onlara yapılan bir kurban vardır, akıtılan bir kan vardır.

Leylekler, çocuklarla ilişkisi yine Mısır'dan geliyor. Mısır'ın bu kültürel bilgisi yaşıyor. Onlar leyleklerin yaşlılıkla ilgili olduğuna inanıyorlar, sorumlulukların yaşlılara verilen çocuk sorumluluklarıyla ilgili. Adalet getirir gerçekten, bir aileye bir çocuk geldiğinde bazı şeyleri dengelemek için gelir, daha derinine baktığımızda. Bunları bir şekilde anlatıyorlar. Tabi toplum bunun kabasını alıyor. Farkında olmadan alt yapıdaki ilk bilgileri de çalıştırıyor. Yine Yunan gizemcileri sadakat dolu Ana Tanrıça olarak görüyorlar kaz, kuğu, leylek, balıkçıl yakın simgeler. Aynı zamanda Apollon Anadolulu bir tanrı, Fenike dilinde "Ap olen" büyük yüce baba anlamına geliyor ve Anadolu'da güneşi simgeliyor. Güneş ve kaz, kuğu arasında hep bir bağlantı kuruluyor bunlar da yine insanların kozmik kökenleriyle ilgili düşünce biçimlerini taşıyan simgeler.

Mısır mitolojisinde yaratılış kuşlarla ilgili. Dört element bir araya geliyor ve kozmik yumurta oluşturuyor. Bu kaos ortamında oluşan yumurtadan RA bir kaz biçiminde görünüyor. Mısır kazı, güneş tanrısı RA'nın ilk biçimi. Nil nehrinin çamurları evrenin ilk zamandaki kaotik durumunu anlatmak için kullanılıyor. Suyun ve toprağın bir arada oluşu, tesirlerin buluşması... Dört elementin serüvenleri burada işleniyor. Bir ada ortaya çıkıyor. O adadan bir yumurta ve yumurtadan da bir kaz meydana geliyor. Onun uçması karanlığı yok ediyor, canlı yaşamı başlatıyor. Yani yeryüzünde karanlığın yok olması ve olumlu bir canlılığın ortaya çıkması yine kuş figürüyle anlatılıyor.

Mısır'da ölen kişinin ruhuyla ilgili bazı sınıflandırmalar var; özellikle KA, KU ve BA şeklinde adlandırmalar var. Bizim Anka kuşundaki "ka" buradaki "Ka" ile ilgili mi, diye araştırmak da gerekir. Özellikle her varlığın Ka'sı kendine özgü oluyor, varlık geliştikçe Ka'sı da gelişiyor. Ku ise asla değişmiyor. Onlar ruhun parçaları olarak adlandırılıyor Mısır mitolojisinde ve varlık yeryüzünde ölünce Ka'sına geçiyor. Ölümsüzlük düşüncesini bu Ka taşıyor. Simgesi de iki tane yukarıya açılmış el. Ba da daha çok, insanın öldüğü ilk zamanlarla ilgili. Bir şey sürekli gidip geliyor özellikle mumyayı o yüzden yapıyorlar, Ba

geldiğinde insanı görsün hedefini şaşırmasın gibi düşünüyorlar. İnsan başlı bir kuşla simgeleniyor, bazı çizimlerde. Özellikle geceleri mezara dönüyor, şeklinde düşünülüyor, ait olduğu kişi arıyor o yüzden altına bir mumya insan başlı bir tabutta konuyor. Eğer bu bir hasar görürse buna benzer bir heykel yerleştiriyorlar Ba için.

Bir de MAAT var Mısır tanrıları içinde. Maat özellikle firavunların koruması gereken öncelikle yaşatması gereken tanrıça ya da bir figür olarak çiziliyor. Yöneticilerin tanrısallığı koruması gerektiği fikrinin yansımasıdır Maat. İşte bizim Oğuz Kağan destanına baktığımızda hep bir kutsallık vardır, kutsal ışık yeryüzüme iner, oradan bir peri kızı çıkar. Oğuz Kağan onunla evlenir, işte bir ağacın içinden çıkar peri kızı. Yani yönetimin özellikle bu kutsallıkla bağlantısı olması gerektiği her mitolojide anlatılır.

Yukarı Mısır ve Aşağı Mısır'ın simgeleri birisi kobra birisi akbaba. Aşağı Mısır denize dökülen kısım kobra dişil enerji. Bir de mumyalama sırasında ortaya çıkan organların konduğu kavanozlar var Mısır'da. Bağırsakları da kuşlarla ilişkilendirmişler. Bağırsakların neden atmaca ile ilgili kavanoza konduğu araştırılabilir. Tabi kalbin yüreğin tüy ile tartılması var Mısır'da, tüy yine kuş ile ve yukarı ile ilgili demek ki tüyün yapacağı ağırlık kadar bir kibir bir kirlilik taşımamamız gerekiyor.

Şamanizm de ilk şamanın bir kartal olduğuna inanılır. Yine Japonya'nın kuzeyinde bir kabile var, Aynular onlar da Asya'dan göçtüler oraya yine kartalı yaratıcı Tanrı olarak düşünüyorlar. İlkel toplulukların çoğunda kartal güneşle özdeşleşiyor yine yukarıyla bağlantı kuruyorlar. Özellikle ölenlerin ruhlarını öbür dünyaya götürdüklerine inanılıyor.

Çift kartalı ben Anadolu kültüründe görüyoruz. Selçuklu kartalı nereden geliyor, diye çeşitli kazılarda 6000-7000 yıl önce Konya'da Karahöyük, Acemhöyük-Kayapınar ve Hattuşaş'ta yapılan kazılarda bulunan kartal baskılarını görüyorsunuz. Anadolu mitolojisinde de dünya mitolojisinde de yönetimle ilgili damgalar idarecilerin kullandıkları semboller ve soyun yukarıya dayanmasıyla ilgili bağlantılar.

Özellikle şamanlar aura temizliğinde kartal tüyü kullanıyorlar. Kişiliğin öze dönüştürülmesi için kartal sembolü bir mesaj taşıyor. Gölgelerle barışmak onları ehlileştirmek için de kartaldan yararlanılır.

Kartalın yuvası neresidir,kalbimizdir. Kalp ile ilgili gönderme özellikle kartalda yapılıyor.

Baykuş'a gece kartalı diyor Kızılderililer, hileli tüyler bırakırlar, çünkü çok sesiz uçuyor. Geldiğini hissetmezsiniz. Bu da ona bir anlam kazandırır. Başkalarının özellikle kandırıldığı yerde baykuş gerçekte ne olduğunu görür ve bilir. Atena'nın baykuşu da her zaman omzunda ve Atena'ya ortamla ilgili bilgi veriyor, özellikle insanların kandırıldığı ortamlarda doğru bilginin taşıyıcısı sembolü her zaman baykuş olmuş.

Kuğu zerafet, güven duygusu sezgisel dişi yön. Rüya zamanına girebilen kuş. Rüya zamanına girmek ne demek zaman ve makanın ötesinde bir yerde olabilmek demek. Sol beyinden sağ beyine geçebilmek. Kuğu takım yıldızı da var. Sirus ve Orion'un içinde yine eril dişil güçler, onun arkasından Horus bizim dünyanın güneşi yine böyle kozmolojik olarak baktığımızda evrenden **tesirleşmenin hangi yönde ilerlediğini görüyoruz. Güneş** de dünyamız için eril pozisyona geçiyor.

Balıkçıl, leylek, kelaynaklar, turnalar bir grup oluşturuyor. Özdönüşümü anlatmak için özellikle bu kuş türlerini seçilmiş. Özellikle mavi tüyleri var balıkçılın ve kendine acıma, değersizlik, yetersizlik duygularına karşı uyarır. Gerçekten özdönüşüm yapabilmeniz için değersizlik yetersizlik duygularımızı aşmamız gerekiyor ve yerine de sevgiyi koymamız gerekiyor. Zerafeti neşeyi mutluluğu, merhameti özveriyi koymamız gerekiyor. Bunu anlatan bir kuş, daha derinlere dalmaya çağırıyor bizi. Gerçekten de bu kuşlar iyi dalıcılar.

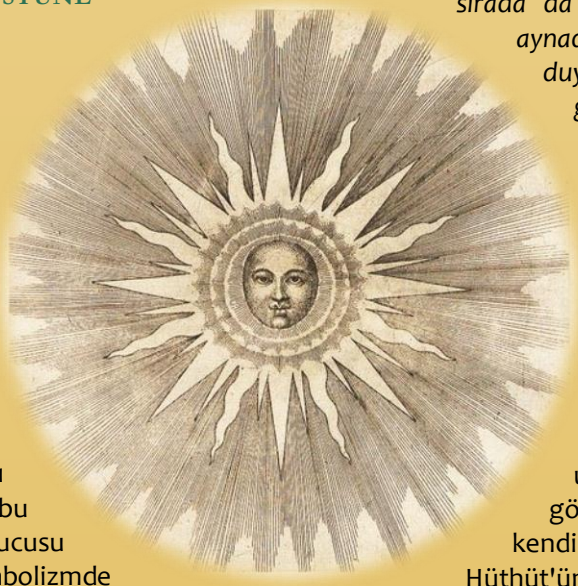
Kuşlarla arası iyi olan kimler var diye de baktım, Süleyman Peygamberin kuşlarla konuşabildiğini gördüm, Uygurlarda Bögü Han, Hıristiyanlıkta Sant Francisco kuş dillerini konuşabilirlerdi. Mani dininde her şey ortak üretiliyor ve ortak bölüşülüyor. Ama tabi kendini koruyamamış o zamanın sert iklimi arasında Manicilik bitirilmiş. Erken bir iyi niyet çıkışı diyelim biz ona .

Biraz Anadolu'ya dönelim, Turna ile Hermes-İdris meselesine baktığımızda Anadolu'da balıkçıl biraz turnaya dönüşüyor yine aynı bakıyoruz bir nefeste Pir Sultan Abdal şöyle söylüyor:

"Hazreti Şahın Avazı
Turna Derler Bir Kuştadır
Asası Nil Deryasında
Hırkası Bir Dervişte dir."

Yani turna aslında Hrmes'i simgeliyor ve Nil deryasında kökene doğru bir bilgi göndermesi yapıyor. O batını, ezoterik bağlantıyı Alevi Bektaşi deyişlerinde görüyoruz. Başka bir anonim dörtlükte de şöyle diyor ozan:

İdris nebidedir hakikat sırrı
Işk'ı faş eyleyip kudretin narı
(aşkı yayıp kudretin narı)
Nuh-ı nacide gezip kuhi derya
(seçilmiş ruh)
Ol demde bildi Haydarı Kerrarı
(korkusuzca düşmanın üstüne atlayan aslan)



Tod-Hermes-İdris bunların her biri ayni enerji, aynı olayı anlatmak için simgeler. Anadolu'ya yansıyan tarafına bakalım. Antik dönemin tarihçisi Heredot anlatıyor, ilkbahar aylarında kanatlı yılanların göçü oluyormuş Mısıra doğru, onların da yolunu gözleyen bu kuşlarmış. Mısır'ı bu kanatlı yılanlardan koruyor. O yüzden bu kuşlar değerli toplumun koruyucusu olarak görünüyor. Yılan sembolizmde egoyu, negatif duyguları simgeliyor.

Roma'da Apollon'un turnalarla bir tutulduğunu görürüz. Işık ve güneş tanrısı olarak da anılan Anadolulu Apollon'a turna sembolü çok yakışır. Hatta Bursa Ulubat gölünün bir adı da "Apollont" gölü ve o gölde yaşayan balık da turna balığı. Öyle bir eşleşme de olmuş, bunlar kim bilir tarihin hangi derinliklerinde birbiriyle örtüştü ve birer eşzamanlılık olarak kendilerini duyurmak istiyorlar.

Ahmet Yesevi, Asya'dabir sufi ve onun turna elbisesi giydiği rivayet ediliyor.Turna halk hikayelerinde haber götüren kuş, bir de turna dansı vardır çok meşhur yine iki kişinin kanat hareketleri kollarla yaptığı turna semahı da Anadolu'da bu gün yaşatılıyor.

Sufizimde çok önemli bir eser, bir başyapıt var Feridütütn Attar 'ın yazdığı Mantıku't Tayr-Kuşların Diliyle. Öyküsü şöyle: *Rivayet olunur ki kuşlar kuşların padişahını merak ediyorlar ,ona gitmek istiyorlar, ama tek başlarına gidemiyorlar. Onlara bir önder gerekiyor o da Hüthüt kuşu oluyor. Süleyman Peygambere habercilik yapan Hüthüt, bu yolun zorluklarını anlatıyor, bazıları vazgeçiyor ama Hüthüt onları ikna ediyor.*

Daha sonra yolculuğa çıkıyor yüzlerce kuş, kimisi vadilerde güzel şeyler bulup oyalanmaya uçuyor, kimisi yolu şaşırıyor bazıları bir şekilde yoldan uçuyorlar. Hüthüt ikna ediyor ve onların her birini talep, marifet, aşk, istiğna, tevhid, hayret, fakr-ı fena denilen yedi vadiyi geçerseniz Simurg'a ulaşacağız diyor.Kalanlarla devam ediyor yüzlerce kuş vadiler aşıyorlar yüce bir dergahın önünde duruyorlar yüzlerce kuştan otuz tane kuş kalıyor.

Bir elçi geliyor kimi arıyorsunuz, diyor. Simurg'u arıyoruz, diyorlar. Haberci bir kağıt parçası tutuşturuyor ellerine bir bakıyorlar ki bütün maceraları o kağıtta yazıyor. Şaşırıyorlar, tam o sırada da Simurg tecelli ediyor dev bir aynada. Kuşlar bakıyorlar ve şu sesi duyuyorlar: Siz buraya otuz kuş geldiniz, şu anda aynada otuz kişi görüyorsunuz ve gerçekten hepsi otuz kuş (Farsça si=otuz, mürg=kuş) kendilerini görüyorlar. Kendini bilen Rabb'ini bilir, diye mesajı veriyor Attar.

Hüthüt kuşunun kılavuzluğu çok önemli, o olmasaydı buraya kuşların otuzu ulaşamayacaktı. Gerçekten de gölge güneşte kayboluyor ve kendileri olduklarını anlıyorlar. Hüthüt'ün ikna eden sözlerine yer verelim:

Simurg apaçık meydanda olsaydı
hiç gölgesi olur muydu
Simurg gizli olsaydı
hiç aleme gölgesi vurur muydu
Burada gölgesi görünen her şey
önce orada meydana çıkıp görünür
Simurg'u görecek gözün yoksa
gönlün ayna gibi aydın değil demektir
Kimsede o güzelliği görecek göz yok
Güzelliğinden sabrımız gücümüz kalmadı
O yüce lütfuyla bir ayna icat etti
O ayna da gönüldür
Gönlüne bak da onun yüzünü gönülde gör.

Kuş simgeciliği, uzay ve zamanın ötesindeki daha derin bir varoluş üzerinden yansıyan bilgileri anlatmak için kullanılmış.İnsan bedeninde olan ruh varlığının birliğe dönüşünü kuşlar simgelemiş. Kartal, baykuş, kuğu, güvercin kanatlarında pek çok ezoterik kadim bilgi taşımış. Yüksek bir hızın, yüksek maddelerin, yüksek hidrojenlerin yeryüzünde kadim anlatımı olmuş kuşlar. İnsanın duygu düzeyindeki ruhsal serüveninin bir yansıması olmuş. Bu kanatlı bilgilere gereksinim duyuyoruz. Onlar bize kılavuzluk yapıyor tıpkı hüthüt gibi. Hiç gerek yok oyalanmaya ve yola düşmek gerekiyor; kuş dilini öğrenmek, kuş kanadını takmak gerekiyor. Kuş kılığına giren, kuş olan ışığa ulaşır. Yani ışığın niteliklerini kendinde arayan, güneş seviyesinde olmayı hedefleyenler insanın öyküsünü bir sonraki boyuta taşır.

Anlamak Yerine Olmak İhtiyacımız

Berna Gürsoy

Birliği duyularla kanıtlamaya çalışmak, tanrı parçacığının peşine düşmek; yaratımı, doğayı klasik bilim aracılığıyla dışımızda aramaktır. Bu arayış kıymetli bilgilere kapı açarken, günlük hayatımızda bunları kullanma kısmı maalesef eksik kalıyor. Bilimsel metodu kullananlar birçok şeyi "fark edebiliyor", "anlayabiliyor", "kanıtlayabiliyor", "teoriler" yazabiliyorlar ama bunu deneyimlemeden içinde "olmak" mümkün olamıyor.

Günümüzde birçok bilim insanı, evrenin birliğini (birleşik alan teorisi, dolanıklık vb), duyusal imkanlarla yani akıl ve icatlarla kavrayamayacağımızı ifade ediyorlar. Söylenilen şey şudur ki; "Işık hızına çıkılmadan yüksek zekalar ile bağlantı kurulamaz. Çünkü aramızda bir hız farkı bulunur." Bu durum bir karıncanın insan ile iletişim kurma çabasına benzer. Karınca kendisini bize nasıl gösterir, nasıl fark ettirir? Konuşmak için en başta aynı mekanı paylaşmamız gerekir. Aynı mekanı paylaşmayan varlıklar, iletişim kuramazlar. Ama günlük hayatlarında insanın ve karıncanın hızları, kat ettikleri mesafeler aynı değildir. Karınca, uzun zaman harcayıp insanın olduğu yere ulaşabilse bile onu yerinde bulamayacaktır. Çünkü insan da kendi hızında başka bir hedefe doğru çoktan yol almıştır. Yüksek şuurlar karşısında insanın durumu da aynen böyledir. Bu yüzden bilim, bu karşılama için ışık hızını da geçen araçlara ihtiyacımız olduğunu söylüyor. Şu anki bilgilerimizle (Einstein'in İzafiyet Teorisi'ne göre) hiçbir madde ışık hızından daha hızlı gidemez. Yani ışık hızından daha hızlı giden bir şey artık madde değildir, enerjiye dönüşmüştür.

Şu halde; maddeden (duyularımız, duygularımız, düşüncelerimiz de birer maddedir) ayrıldığımız zaman daha yüksek hızlara ulaşabiliyoruz gibi görünüyor. Tüm bilimsel çalışmalarımızın, dışsal arayışlarımızın ve buluşlarımızın ne kadar ileri düzeyde, ne kadar sofistike olurlarsa olsunlar evrenin uzak noktalarına bildik yöntemlerle gidemeyeceğimizi anlamamamızda fayda sağladıkları doğrudur.

İçsel bakışla çalışma yapan, "deneyüstü bilim" ile uğraşan bizler için ise görünür dünyada özümüzün peşinde olduğu "izlenimleri" almak ihtiyacı ve gerekliliği vardır. Bu izlenimler, hatırlamamıza aracı olan şuur dolu izlerdir. Bu izleri takip etmek bizi özümüzün hızına yaklaştırır. Bunun yanında kendimizi "ihtiyacımız dışındaki" izlenimlerden de çekip, ayırabilmeliyiz. Çünkü dışımızdaki dünyada her şey otomatik, cansız bir şekilde oluşmaya devam ediyor. Bize ait olmayan ortamlar, ilişkiler ve durumlar manyetik alanımızın boşalmasına sebep oluyor. Uyanışımız, ancak enerji kayıplarımızı azaltarak, daha yüksek bir yasaya bağlanma ihtiyacımız ile icap edebilir. Birliği "anlamaktan" öte "yaşamak" isteğimiz, dürüst çabalarımız, hayalperestlikten uzak sağlam duruşlarımız bu ihtiyacın artması için kuvvetli yardımcılarımızdır. Kendimiz olmak için...

Raylı Sistemlerin Entegrasyonu ve Ulaşıma Dair Spiritüel Yaklaşımlar

Avni Onur Sevinç

"Hayatı deneyimlerken ulaştığımız, en gizlideki kutsal düşüncemiz ne olabilir acaba?" *Enneagramın Spiritüel Boyutu - Sandra Maitri"* tam da bu soruya cevap veriyor. Geleneğin inisiyesi olan Sandra, kendi içinde dokuzluların fikirlerini keşfetmek için uzun yıllar çalışmalar yapmış.

Kitap,bildiğimiz anlamda psikolojik değerlendirmelerin içinden derinlemesine girip "çocuk" dediğimiz aşina enerjiyi bizlere tanıtıyor. Hem de günlük hayatın içindeki olaylarla yapıyor bunu. Hiç tanımadığı insanlık ailesine böyle bir çalışma verebilmek için Sandra'nın komşusunu ne kadar sevdiğini merak ediyorum doğrusu. Türkiye'den gruplar onun açtığı fikirleri çalışıyor, hayatlarına/kırıklıklarına ışığı çekmek için gayret ediyorlar. Barış zamanları içten içe geliyor. Bunu hissetmek, bu potansiyeli görmek harika bir duygu. Kabala'da buna "meşiah" deniliyor olabilir ki bu bizlerin kurduğu bağlarda, raylı sistemlerde gizli.

Kendi içimizde geliştirdiğimiz, olaylara/şeylere yaklaşırken kullandığımız fikirleri keşfetmek bizim entegrasyonumuzun bir parçası.Daha önce normalleştirdiğiniz bir şeyin üzerinde fazla bir tesir görmek değişik hissettiriyor kişiyi. Neden etrafında öyle şeyleri gördüğünü ya da olaylara verdiğin tepkinin nedenine dair kendi gerçeğinize dair bir fikir elde edince merhamet kanalları çalışıyor. Eşek üstünde yolcuğuna gece/gündüz devam eden inisye, şu soruyu yükseltiyor:

"Neden böyle bir şeye ihtiyacım vardı?"

Varlık burada hangi maddeleri aldı? Tam özgürlük haline doğru gidiyoruz ve fazlılıkların burada yeri yok. Kendi gerçeğimiz neyse o olsun. Bu harika bir sadelik ve güven hali. Sadece yapmanız gereken işi yapmak, acele etmemek oktavların olayların oluş anlarını görmek, neyin nereye nasıl düştüğünü fark edebilmek... Sanki bir senfoniyi dinliyorsun gibi.

Bir şeyler bitirdiğinde, işle meşgul olduğunda değerli hisseden bir kişilik tipolojisini taşıdığınızı düşünün ve son iki aydır da işsizsiniz. Şimdi, bu aktif benlik kişiyi sıkıştırmaya başlıyor ve sonucunda gelinen psikoloji de "ben değersizim". Bizim değerimizi oluşturan şeyler sadece bizim belli bir anlamda görmeye alıştığımız çıktılarımız olmayabilir. Bütünü göremediğimiz için bir anın etkisi içinde bu kadar derinden etkilenmeye gerek var mı diye sormak gerekiyor.

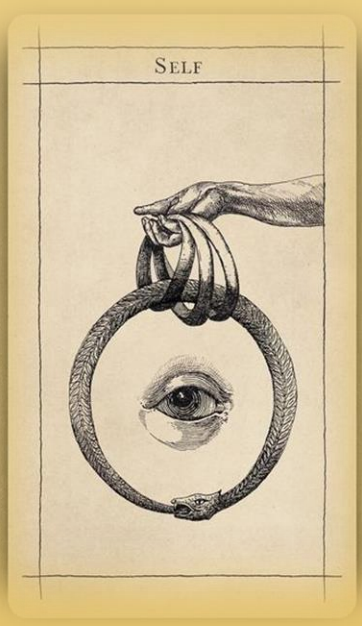
Raylı ulaşım sistemlerindeki tabloları incelediğimiz şöyle bir davranış modeli gözümüze çarpar: "İnsan yapamaz." Bu bilginin bize gelebilmesi kolay olmuyor çünkü bildiğimiz anlamda ego izlenimi doğru düşürmüyor. İnsanın aktif olarak bir şeyleri yapabildiğini düşünmesi uyku halinin bir parçası olabilir. Uyanmak, kendimize doğru gerçek sınavları yaşamak için dua edebiliriz varlığımıza. Bu bizim yapabileceğimiz şeylerin dışında bir olaydır.

Tekrar Eden Döngüler

Hande Ersoy

Geçen yazımızda, geçmişin ve geleceğin nasıl şu anın içinde mevcut olduğunu ve bu bilgiyi regresyonda nasıl kullandığımıza değinmiştik. Bu yazımızda "tekrar eden döngüler"in işleyişine göz atalım istedik.

Tekrar eden döngüler, hayat boyu benzer olaylarda, farklı kişilerle defalarca aynı partnerin karşımıza çıkmasıdır. Bu maddi meseleler, para kayıpları, sürekli borçlu olmak ya da sürekli başkalarının size borcu olması, elinde para tutamamak, defalarca dolandırılmak olabileceği gibi aileden şiddet görmek sonra eşten şiddet görmek de olabilir. Kimi zaman duygusal konularda tekrarlara rastlarız. Sürekli aldatılmak veya terk edilmek, kandırılmak, küçük düşürülmek gibi bizde duygusal tetiklenmeler yaratan meseleler hayatımızda tekrar edebilir. Bunlara ek ek olarak, aldığımız pek çok karar olmasına rağmen, iş uygulamaya gelince hep aynı davranış kalıbını sergiliyor olabiliriz. Örneğin kilo meselesi buna örnek verilebilir. Rejime başlamak kararı alınıp, sonra rejimin pek çok kere bırakılması ya da hayatınızdaki belli insanlara karşı belli bir davranış kalıbının tekrarlaması olabilir. Sürekli başkaları tarafından taciz edilmek, manevi şiddete maruz kalmak gibi örnekler çoğaltılabilir.



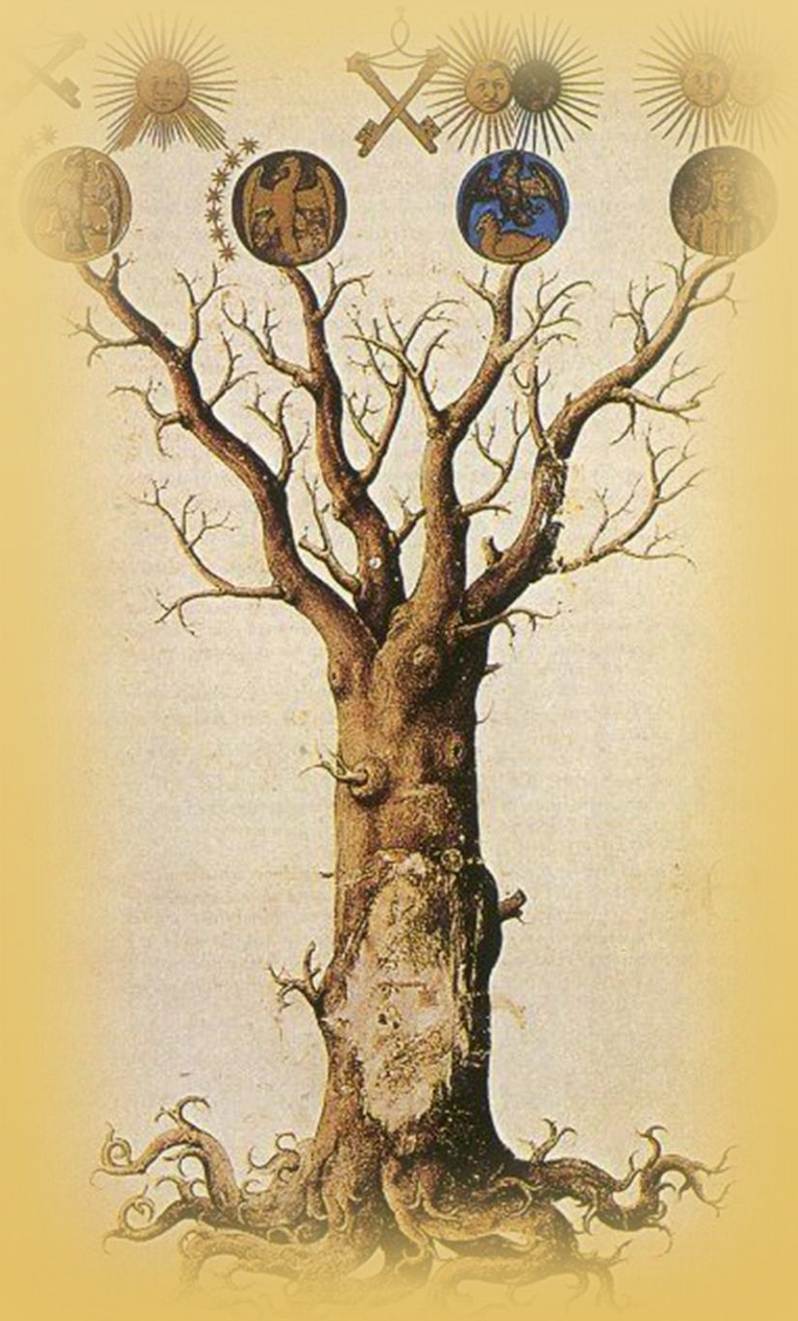
Tekrar eden kalıpların sebepleri pek çoktur. Bunların başında varlıksal bir dersin alınamamış olması yatar. Olayların karşımıza çıkışlarının sebebi de tam olarak budur. İzlenimlerin doğru yere düşmemesi. Evrensel yasalar gereği karşılaştığımız her şey sevgi ile yaratılmıştır ama bizler zarar gördüğümüz olaylar karşısında bunların içindeki sevgiyi göremeyiz. Olaylar bize bazen acı gelir. Öfke, nefret, kıskançlık gibi negatif duygular üretiriz. Bu çok doğaldır, öbür türlü olsa herkesin aydınlanmış olduğu bir ortamda izlenim üreteceğimiz, kıyas yapacağımız ortamlarımız olmazdı.

Olayları değiştiremeyiz ama onların bizde yarattıkları iz düşümlerini değiştirebiliriz demiştik. Gurdjieff ne demişti, "Varlık seviyeniz hayatınızı cezbeder." Hayatımız boyunca karşımıza çıkan olaylara sadece bu yaşam düzleminden baktığımızda bazı şeyler anlamsız görünebilir. Oysa yaşamlar boyu diye tarif ettiğimiz varlıksal boyuttan bakınca hepsi tek bir bütünün parçasıdır.

Bir danışanım, sürekli başkalarına borç verdiğini ve kendisinin sürekli yokluk çektiğini anlatıyordu. Başkalarına verdiği paraları toplasa belki bir yıl çalışması gerekmeyecekti. Oysa ki o hep eline geçen paradan, ihtiyacı olanlara veriyor, yaptığı iş karşılığı ona ödenmesi gereken paralar gecikiyor gibi sebeplerle sürekli parasız kalıyor ve maddi sıkıntı çekiyordu. Anlaşılması çok zor değil mi? Çoğu kişi buna makul tedbirler alınabileceğini söyleyebilir, bu da mesele mi kolayca hallolur, denebilir. Oysa hiç de öyle değil. Hepimiz için hayatta çok kolay hallettiğimiz şeyler olduğu gibi, başkaları için kolay olmasına rağmen bizim zorlandığımız konular da vardır. Meseleye biraz daha geniş bir perspektiften bakarsak kendimizdeki aksaklıkları da o kadar net görebiliriz. Bu bakış açısı hepimizi daha şevketli ve merhametli yapar. Başkalarına bakıp "Aa, nasıl olur da bu kadar basit bir şeyi halledemez!" diyerek anlayış çıkartamadığımız her olay aslında bizim kendimizde başarısız bulduğumuz bir yanımıza karşı gösterdiğimiz katı tutumumuzdur. Bu anlamda başkalarının yaşadıkları sorunlara karşı gösterdiğimiz anlayış ve şefkat aslında kendimize karşı hoşgörümüzün de anahtarıdır.

Yukarıdaki tekrar eden döngü örneğimize dönecek olursak; meselenin aslı bir geçmiş yaşam hikayesine dayanmaktaydı. Başkasının parasını çalarak yeni bir yaşam kurmuş bir kişinin pişmanlık ve suçlulukla ölmesi sonucu varlığın yeniden parayı eline almak istememesi söz konusuydu. Siz bugün istediğiniz

kadar paraya sahip olmayı isteyin, bunun için uğraşın, çabalayın ama varlıksal hikayenizde bununla ilgili dönüşmemiş bir izlenim, bitmemiş bir iş varsa ne yaparsanız yapın aksilikler peşinizi bırakmayabilir ta ki onunla çalışıp dönüştürene kadar. Varlıksal dönüşüm çalışmaları bu anlamda, bugünün ötesindeki bağlantılarla çalıştıkları için çok hızlı sonuç alınan çalışmalardır. Belli yöntemlerle nokta atışı yapar ve döngünün ilk oluştuğu an'a bağlantı yaparlar. Böylece döngünün başlangıç sebebiyle çalışma fırsatı yaratır. Bu da sürekli tekrar eden döngünün başlangıcı demektir. Kaynağa gidip orayı dönüştürdüğünüzde, tekrar eden döngüleri kökeninden çözmüş olursunuz.



Heyecanı Kaybetmemek

Merve Ay

Her ne yapıyorsak onu sürekli kılan içimizdeki heyecandır. Yaptığımız iş, hissettiğimiz duygu, aklımızdaki düşünce hangisi olursa olsun, içinde heyecanı barındırıyorsa, bu hali diğer her şeyden farklı bir yere koyarız. Rutinimizin dışında kalan deneyimler yaşattığı için bağ kurmaya başlarız. Bağı kurduğumuzda da küçük bir tohumun toprağa yayılıp, filizlenmesini izleriz.

İçimizde heyecan varsa eğer, kişi,olay, eylem, duygu, düşünce bizi kendine doğru bir mıknatıs gibi çeker. Merkezimiz o olur. Bu yeni karşılaştığımız, uzun süredir bildiğimiz, bilip deneyimlemediğimiz bir şey olabilir. Nedenselliğinden öte içinde olduğumuz hal değerlidir. O hal her nereye dokunuyorsa, o dokunuşları hissedebilmek, her bir dokunuş ile kapıların açılmasına izin vermek, kendi kendimizi keşfe çıkmaktır. Eğer heyecan varsa, bizde heyecanı yaratanın ne olduğunu tanımlamak kendimize dair farkındalıklar yaşamamızı sağlayabilir. "Beni heyecanlandıran şey ne?" "Heyecan ile yaptığım neler var?" Sonra peşine düşmeli insan o heyecanın, şuurlu bir çaba ile içinde yer almalı. Rastgele, öylesine değil, gerçek anlamda attığı adımların farkında olarak. Çünkü çaba dikkati çağırır. Dikkatin olduğu yerde çaba yönlendirilir ve vazgeçmeden devam edilebilir.

Birlikte çıktığımız bir yolculukta çok sevdiğim oda arkadaşım, "Tutku ile yaptığımız şeyleri yazalım, sonra da üzerinde konuşuruz." demişti. Bugün bu yazıyı yazarken aklıma o gün geldi. Tutku ile yapılanlar aslında içinde heyecanı barındıran şeylerdi. "Bunları yazmanın nasıl bir faydası olabilir?"diye düşünebilirsiniz. İnanın ki oluyor.

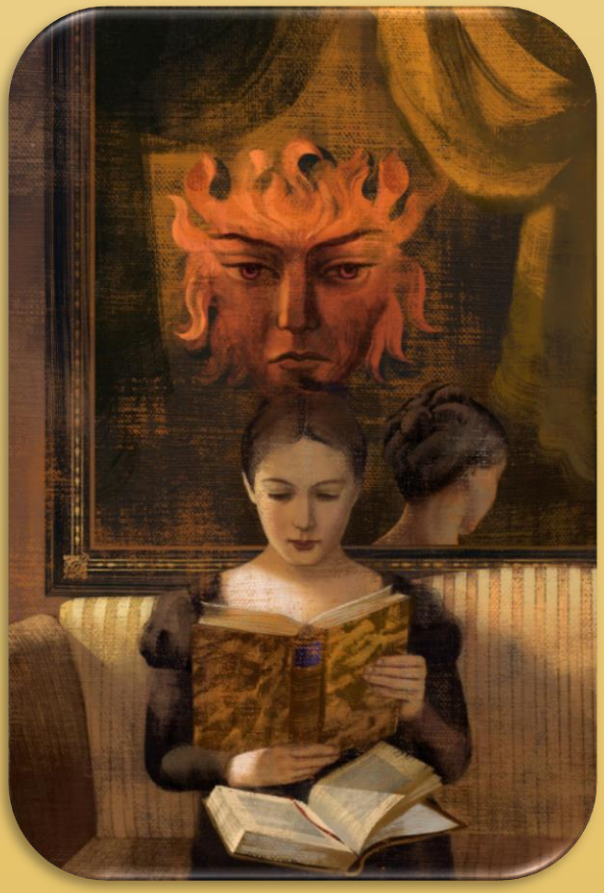
Zihninizde yer alan milyonlarca düşünce küresinin içinden seçim yapmak gibi. İhtiyacınız olanı çağırmak için bir küçük hamle. Zihninizin kalabalığına doğru adlar ile sesleniliyormuşçasına öne çıkmalarına sebep olan bir hareket. Zihnin karmaşası, değişkenliği, sıçrayışları içinden minicik de olsa yol gösterici bir şey bulabilmektir. Bu soruları sorduğumuzda önümüze gelenleri gözlemleyip ona göre hareket etmek içimizde açılmayı bekleyen sandıklara ulaşmamızı sağlayabilir. Önemli olan, gelenler ne olursa olsun yargılamadan, korkmadan kabul edip, farkına varmak ve içimizde sindirmektir. Soruların cevapları ilk an'da benim için garip olmuştu. "Buradan nasıl bir sonuca varabilirim?" diye düşünüyordum. Sonra kağıda yazdıklarımı deneyimlerken, kendimi gözlemlemeye başladım. " Bana bu hissiyatı veren ne idi?" Soruyu sorduğumuzda cevap da geliyor peşinden. Zamanla anlamaya anlamlandırmaya başladım. Aslında ne kadar da önemliymiş bunu ifade etmek diye düşündüm. Kağıda yazmak, dile getirmek, eylem ile göstermek hangi şekilde olursa olsun ifade etmekti önemli olan. Çünkü ifade ettikçe insan kökleniyordu. Kendimize özel olan her birimizin, yine kendimize özel ifadeleri bizi var ediyordu.

Heyecan içimizi hareketlendirir, kalbimizi hoplatır. Gerçekten içimizde yaşadığımız heyecan bizi hedefimizde tutar. Heyecan her an tetikleyici bir kalp atışı gibi yanı başımızda bizimle yürür. Heyecan inancı taşır, heyecan güveni çağırır. Heyecan kaybedilmezse, insan asla vazgeçmez, her ne olursa olsun, her şeye rağmen devam eder ve yolda olur…

Kadim Bilgileri Nasıl Okumalı?

Serap Özdeniz

Kadim öğretiler, atalarımızın tüm insanlığa bıraktığı bilgiler ve bu bilgilerin aslı ya da özü, bazı semboller ardında gizlenmiş sözsüz anlamlarında gizli. Anladığım kadarı; kadim öğretiler henüz din, bilim ve felsefenin ayrı düşmemiş olduğu ve bunlara bir bütün olarak bakıldığı zamanlardan geliyor. İnsanlık kadim bilgeliği ne zaman unutmuş ya da nerede yitirmiş? Bilinmez. Fakat işaretlerini gördüğümüz yeni bir çağın eşiğinde isek eğer, bu çağın tekrar her şeyin Bir olduğu ve bilimin, inanç sistemlerinin ve ruhun aynı bütünün birbirini tamamlayan parçaları olduğu temeli üzerinde tezahür etme olasılığı yüksek; çünkü mevcut sistemler çok daha uzun süre varlığını sürdürmekte zorlanıyor. Sonuç, ya giderek salt insanlık yararına bilgi aşkına bilimin yerini alan teknolojiye kurban olmuş, robotlaşan bir insan türü ile birlikte doğal kaynakları tükenen gezegenimizin toplu bir kıyama sürüklenmesi ya da kadim zamanlarda yitirdiğimiz parçalarımızı yeniden bütünleyerek ve yükselterek yeni bir kültür ve uygarlığın inşası olacak.



Kadim bilgilerin, bugünkü uygarlığımızın ve kültürümüzün problemlerinin en derinlerdeki kaynaklarını araştırmak ve kayıp parçalarımızı hatırlamak için okunması ve içerdiği sembollerin anlam çözümlemelerinin böylesi bir hedefe yönlendirilmesi gerekir. Yeryüzünü kirleten ve kaynaklarını amansızca sömürüp tüketen, insanlar arasında da her türlü ayrımcılığa ve sömürüye yol açan, korkunç savaşlara yönlendiren problemleri uygarlığımızın karanlık yanları olarak kabul edersek... Birlikten yaratılmış insanlığın kayıp parçalarına ait işaretlere ve ilhamlara kadim bilgilerin anlamları üzerinde yeniden düşünme aracılığıyla da ulaşılabilir ve yepyeni bir inşa sürecinin umudu filizlenebilir.

Örneğin; çağlar boyu kolektif bilincimiz üzerinde büyük etkisiyle, kurumsallaşmış dinlerde (egzoterik öğretilerde), daha önceleri Yeryüzünü Kutsal Ana (Rahim) kabul eden ve Göksel Baba- Toprak Ana-Çocuk/ İnsan ve diğer Canlılar anlamındaki Kutsal Üçlünün dişil ilkesinin yani Yaratan'ın yeryüzünde yaratımı birlikte gerçekleştirdiği Toprak Ana'nın kutsallığının kayıplara karıştığını; aynı zamanda kadın cinsinin adeta şeytanlaştırıldığını ve bunun da birçok şeyin bastırılmasına, yadsınmasına, dışsallaştırılmasına yol açtığını görebiliriz: Yeryüzü ve bedenler olarak Doğamız ve cinsel enerji (yaşam enerjisi) gibi. Carl G. Yung'un kadim bilgi araştırmalarında ısrarla peşini sürdüğü fikir buydu. Buradan hareketle, yeni bir çağ eşiğindeki bizlerin bu hayattaki fiziksel gerçekliğimizde tamamlanmak için, sadece sahip olup kullanmak ve sömürmek için nesneleştirilmiş olan Yeryüzünü ve dişil enerjiyi artık onurlandırmamızın ve ahenkli bir yaşamın farklı formlarını yeni sistemlerde oluşturmamızın zorunlu olduğu sonucunu da çıkarabiliriz.

Elementler hakkında sunulan kadim bilgileri de, salt duyularımıza görünen algılayabildiğimiz hallerinin ötesinde, bilincimizi yükselten ve genişleten 'ilkeler' olarak okuyarak dengelenme, merkezlenme, tamamlanma ve kendi bütünselliği içinde bireysel ve toplumsal birlik fikrini idrak edebiliriz.

Farkındalığın İyileşmeye Etkisi ve Gurdjieff Öğretisi 1. Bölüm

Günay Gültakın

BAŞLARKEN

Farkındalık, insanın anda olması, bedenini, duygularını ve çevresinde olup bitenleri fark etmesi olarak tamamlanabilir. Bilişsel Davranış Terapileri'nde "Üçüncü Dalga" akımlarından biri olan Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi kronik acı, anksiyete bozukluğu, depresyon, posttravmatik stres bozukluğu, obsesifkompülsif bozukluk, madde bağımlılığı ve kişilik bozuklukları gibi pek çok klinik bozuklukta etkin bir müdahale yöntemidir. Çağdaş psikoloji literatüründe Prof. Dr. JonKabat-Zinn ile yer almıştır.

Farkındalık, kaynak olarak Doğu bilgeliğine dayanır; farkındalık çalışmalarının köken bilgileri psikologların ilgi alanına 1980'li yıllardan çok daha önce girmişti. 1940'larda Jung ve 1950'lerin sonlarında Erich Fromm Doğu öğretilerini gündemlerine almışlardır. Günümüzde teknoloji ve teknolojiye bağlı olarak da tıp dünyası da çok gelişmiş durumda. Bu çalışma tıp dünyasına destek olarak insanın iyileşme sorumluluğunu alması ve içe dönmesi ile ilgilidir. Amaç iç huzur ve dengeye ulaşmaktır. Bu da ancak içe bakışla mümkündür. Bu içe bakışı sağlayan öğretilerden biri de Gurdjieff Öğretisidir.

Doğu bilgeliğinin 20. yüzyıl temsilcilerinden Gurdjieff insanlığın bir yanılsama (illüzyon) içinde yaşadığını, kendi gerçeğinin farkında olmadığını söyler. Bunun için insanın kendisini oluşturan biyolojik ve psikolojik yapıyı bilmesi, kendini o yapıların baskılarından kurtarması gerekir. Bu baskılardan kurtulan kişiler iç ve dış sorunlarla da soğuk kanlı ve ve akla yatkın biçimde uğraşabilmektedir. Bu durum kişiyi daha çok özgürleştirir. Gurdjieff, çalışmalarını özgürleşme, uyku hapishanesinden kurtulma olarak görür. O çalışmalarını Dördüncü Yol diye adlandırır. Dördüncü Yol' da kadim bilgelikten alınan birçok düşünce vardır: merkezler, tesirler, üç ve yedi yasaları, hidrojenler, enegram gibi. Bu makalede yöntem olarak "literatür taraması" kullanıldı. Gurdjieff ile kendini bilme çalışması yapan bireyler, Doğu bilgeliğine dayalı bir farkındalık çalışmasında kimi tanım ve kuramlara tam anlamıyla kavramada yetersizlikler gösterseler de kendilerini daha iyi, güçlü, umutlu duyumsadıklarını, sorunlarla baş edebildiklerini genel olarak ifade etmişlerdir.

1. GİRİŞ

İnsanın; anda olması, bedenini, duygularını ve çevresinde olup bitenleri fark etmesi, onu tepkileri üzerinde bir denetim sahibi yapar. Farkındalık olarak da belirtilen bu durum birçok psikolojik sorunun oluşmasını engeller ya da bu tür sorunları aşmada yardımcı olur. 20. yüzyılın mistik düşünürlerinden Gurdjieff, insanın bedeninin, duygularının, düşüncelerinin üzerinde çalışarak her bakımdan yetkin bir insana dönüşeceğini savunur.

Gurdjieff fikirleri üzerinde çalışan insanlar düzenli ve güçlü bir farkındalık ortamı içinde somut sonuçlar aldıklarını ifade etmişlerdir. George İvanoviç Gurdjieff, yirminci yüzyılın ilk yarısında etkili olmuş, ruhsal bir öğretmen ve yazar olarak tanıtılır.

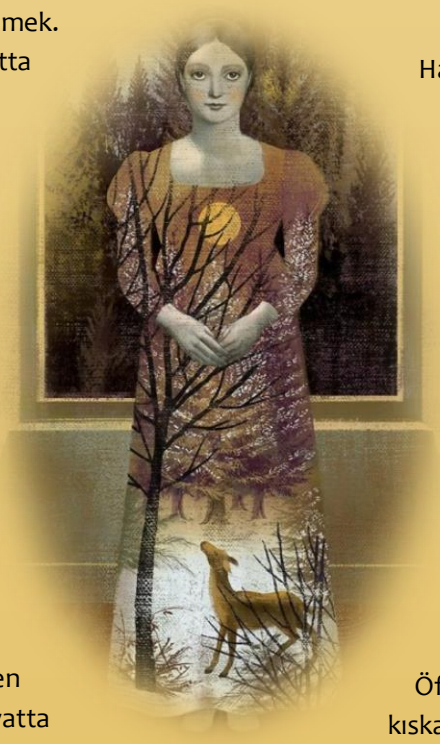
2. FARKINDALIK

Farkındalık; stresi azaltmada, kendini fark etmeyi artırmada, duygusal zekâyı geliştirmede, olumsuz bilişsel ve davranışsal süreçleri yavaşlatmada güncelliği giderek artan bir yöntemdir.

Bir zihin ve beden uygulaması olarak farkındalık, dikkatin anlık yaşananlara yöneltilmesini ve içsel deneyimlerin gözlemlenmesini içerir. Yaşanılan anda

hangi duygu ve düşüncelerde olunduğu, neler hissedildiği üzerinde durulması anlamına da gelir.Farkındalık, düşünce ve duygularımızla olan ilişkilerimizi ortaya çıkarmaktır (Okanlı, 2015).

Farkındalık uyanmaya başlamaktır. Başta duyuların hakkını vermektir. Görmektir, duymaktır, dokunmaktır, koklamaktır. Uykudayken bir sınıra kadar bu duyularımız iş görmez sınırı aşan ses, ışık, koku gibi durumla karşılaştığında uyanırız. En kaba düzeyde farkındalık günlük hayatta yaşananların farkına varmakla başlayabilir. Öncelikle rutinden, ezberden çıkmak görmeye başlamak, gerçekten görmek. Sadece bakmak değil, sesleri ayırt etmek, yediğin yemeğin lezzetini fark etmek, çiçeğin, yemeğin kokusunu alabilmek. Biz bunları günlük hayatta yaptığımızı zannediyoruz. Ben bunu biliyorum çukuruna çok çabuk düşüyoruz, çünkü biz uykudayız.



Evrim sürecinde yol gösterici olan duygularımız hızlı gelişen uygarlığın gerçekliğine göre yavaş kaldı. Freud'un "Uygarlık ve Hoşnutsuzluk" adlı yapıtın da insan içinde kabaran duygusallığın dışarıdan bazı kurallarla baskılanmaya başladığını söyler.Aslında tüm duygular bizi harekete geçiren dürtülerdir. Bin yıllar önce hayatta kalmamızı sağlayan duygular aynı şekilde çalışma alışkanlıklarını sürdürmeye çalışmaktadır. İnsanlar tutkuların ve söz geçiremedikleri duyguların esiri durumundalar (Goleman, 2010).

Çağdaş psikoloji literatüründe Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn ile yer almaya başlayan Farkındalık, kaynak olarak Doğu bilgeliğine dayanır; özellikle Budizm, Taoizm ve Yogayla ilişkilidir. Klinik sorunları çözmek, psikolojik ve duygusal esnekliği geliştirmek, yaşamsal doyumu güçlendirmek için bir seçenektir(Okanlı, 2015).

Günümüzde kişisel gelişim başlığı altındaki çalışmalara ilgi büyüktür. Çalışmaların çoğu bir seminer konusu olarak yapılır ve konulara yüzeysel yaklaşılır. Oysa kişisel gelişim bir farkındalık ve kendini bilme yolculuğudur. Kökeni Antik çağa ve daha eskilere uzanır. Eski Yunanistan'daki Delf tapınağının girişinde "Kendini Bil" ifadesi vardır. İnsanın ancak kendisini bilerek değişeceğine inanılır.

Kendini bilen kişi dünyanın farkında olur, kendisini anladığı oranda kişiliklerini fark eder ve onlarla barışır, kendi barışını sağladığı için ötekilerle de barışır, yaşayacakları karşısında neler duyup düşüneceğini, nasıl davranacağını öngörebilir. Gelişmeye açık olur, empati kurar, çözüm odaklı olur.

3. HASTALIK VE İYİLEŞMEK

Hastalık bedendeki bazı dengelerin bozulması ile oluşan bir sonuçtur. Tıp bozulan bu dengeyi düzeltmeye çalışmaktadır; ilaçlar, ameliyatlar hatta organ nakli gibi çalışmalar oldukça etkilidir. Ancak bunlara rağmen kendisini iyi hissetmeme hali sürmektedir. İyi hissetme hali de üzerinde durulması gereken başka bir kavramdır. İyi hissetmek zihinsel ve duygusal durumları da kapsamaktadır. Zihinsel, psikolojik ve duygusal sorunlara bağlı oluşan hastalıklar azımsanmayacak boyutlara ulaşmıştır.

Öfke, kızgınlık, nefret, açgözlülük, kıskançlık gibi negatif duyguların iç dengelerimizi bozucu etkisi olduğunun çoğumuz farkındayız. Bunlar sadece bizim dengemizi duygusal olarak bozmazlar aynı zamanda fiziksel ve zihinsel olarak da sağlığımızı olumsuz yönde etkilerler.

Hastalanma dışında iyileşme konusunda da pasif ve çaresiz yaklaşımı olanlar değil hastalıkların da bir deneyim olduğunu ve bize öğreteceği yada eksik bıraktığımız bir şeyi duyguyu, tavrı çıkarmamız gerektiği fikrine sahip olanlar daha az hastalandıkları gibi daha da hızlı iyileşebilirler.

Bir olumsuzluk, hastalık yaşandığında gereğini yapmak önemli, dışarıya sorumluluk yüklemeden, davranış ve yaklaşımlarımızı değiştirmek iyileşmeyi hızlandırır. Bir değişiklik bastırılmış bir duygunun ortaya çıkıp ifade edilmesini sağlayabilir. İfade

edilen duygu iyileştikçe sevgi ve affedicilik de görünür olur. Beklediğimiz oranda sonuç alamayınca da kendimizi suçlayıp yargılamayız.

Yakaladığımız hastalık doğanın denge sağlama mekanizmasının bir sonucudur. Bizler hastalığın dur! Yolunu değiştir mesajını aldıktan sonra gerekli değişiklikleri fiziksel, duygusal, zihinsel olarak yapmakla iyileşmeye adım atabiliriz. Hastalığı uyanış fırsatına çevirebiliriz.

Hastalık varsa tedavi de vardır. Tedavi bir bölgeyi onarmaktır, hasta edilgendir. İyileşme ise hastanın çabasını, katılımını gerekli kılan bir durumdur. İyileşme tekrar denge de olmak, bütün olmak demektir.

(Devam edecek)

Varlığa Dair Okumalar

Pınar Öner

Dileğim, bir şeylere takılıp kalmadan zihnimi geliştirmek, yıllarca bilmediğim ve özlediğim kendimle hoş sohbeti çevremdeki diğer parçalarımla da birlikte evrenimizin tüm mükemmel işleyişiyle büyüterek yapabilmektir.

Her şey akışta parlıyorsa bizi parlatmak için yaratılan tüm deneyimlerin misafirliğinin akan bir su gibi gelişine hem uyumlanmalı hem de sakinlikle seyretmeliyiz. Suyun derinliği, serinliği, coşkusu her haliyle aslını yaşatır ve ihtiyacındır. Bırak geçsin gitsin, diyorum, öğreniyorum, yüce adaletin elindeyim biliyorum, öğreneceğim, hiç öğretmensiz olur mu, ışıksız yol bulunur mu?

Yaradan, yuvaya dönüş yolunda yolda olanlara zorluk ve acılarla birlikte, şefkati, merhameti, dönüşmeye çalıştığımız tüm güzel anlayışların hepsini, eksiksiz tek sahibi olarak, ışığıyla her zaman yardımlar-la gönderiyor.

Bazen bir dua ile geliyor yardım başkasının nefesiyle, bazen bir başka varlığın fedakarlıklarıyla, bazen doğadaki minicik bir çiğ tanesiyle, bazen gördüğünüz bir yazıda, tabelada, bazen gayretin sonucunda çıkan duygular da akarak geliyor.

Şems-i Tebrizi şöyle demiş:

EĞER HALA KIZIYORSAN KENDİN İLE KAVGAN BİTMEMİŞ DEMEKTİR,

EĞER HALA KIRILIYORSAN GÖNÜL EVİNİN TUĞLALARI PEKİŞMEMİŞ DEMEKTİR.

EĞER HALA KINIYORSAN AF MAKAMINA ULAŞMAMIŞSIN DEMEKTİR.

EĞER HALA ALLAH İÇİN SEVMİYOR VE SEVGİNDE AYRIM YAPIYORSAN, HALA VESVESEYE KAPILIYORSAN, İÇİNDEKİ SEVGİNİN YOĞUNLAŞMASINA ENGEL OLUYORSUN DEMEKTİR.

Eğer hala "BEN" demekten vazgeçmiyorsan, dizginlerin hala nefsinin elinde ve sen bu esarete boyun eğiyorsun demektir.

Eğer hala musibetlere yana yana üzülüyorsan, gerçeği bilmiyorsun demektir,

Eğer hala şikayet ediyorsan, hakikati göremiyorsun demektir,

Hakikat der ki;

NE SEN VARSIN, NE DE BEN,

VAR OLAN YALNIZCA HAK'TIR.

Kullandığımız her sözcükle kendimiz ve tüm evrenle bir anlaşma imzalıyoruz. Sadece olmasını istediğimiz şeyleri söylemenin ve hissetmenin evrendeki her yerden duyulduğunu, bu nedenle kendimize, dolayısıyla tüm evrene sorumluluğumun olduğunu fark ettim. Sözlerimiz ve davranışlarımız değiştikçe biz de değişiriz.

Bu Dünyanın Sultanları Değiliz

Cüneyt Gültakın

Bu cennetin
sultanları değiliz
aslında
burnumuz ne kadar havadaysa
o kadar reziliz.

Dansını duyuyor musun
yalnızlığın ve korkunun?
Bir geceliğine bir kelebeğin
ateşe doğru
kanat çırpışını duyuyor musun?

O kadar çok ki
doğumlarım ve ölümlerim
çok uzun öykü
ve ilgilendirmez hiç kimseyi
hep tek başına ağladım çünkü.

Et miyim kemik miyim
ben neyim
ışığım ne kadar gömülü bedenime
şuur olarak neredeyim
bindim bir ejderhanın sırtına
ya da inecek miyim?

Oyalanmak istemiyorum
susturun beni
bir kadeh daha doldurup
duvardaki resmime sakın bakma
takma kafana
kimse hatırlamaz çekip gideni

Ay çıkınca sıcak gecede
hatırlarım ben seni
İki kişi yan yana gelince
Biri ötekinin yanağını dolanan
göz yaşını silince
Yasemin kokulu bir bahçede

Başkalarının gözlerinden izlerim
gizli gizli gözlerim seni
dans edenlerin ellerinden uzanırım
nefesin kesik öpüşün yarım
senin ta yanında özlerim seni

Şimdi gece ihanet ediyor sinsice
bir bir el ayak çekiliyor
senin uykun var
alçalıp yükselen göğsün
bardağa şarap dökülür
yaseminlerin dalları bükülür gibi
kollarımda öylece
gözlerimizi kapatıp gidelim başka alemlere
bir şelaleden dökülür
birlikte ölür gibi