RUHSAL GÜÇLERİ GELİŞTİRME TEKNİKLERİ

ERGUN CANDAN



kitapyurdu.com

RUHSAL GÜÇLERİ GELİŞTİRME TEKNİKLERİ

Ergun CANDAN

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ

I. BÖLÜM KENDİNİ BİLMEK

Dünyaya Teslim Olan İnsanın Karekteristik Durumu
İnsanın İlk Unuttuğu Bilgi Kendi Kökeni Olmuştur
İç Değişmeden Dış Değişmez
Engeller Görülmeden Engeller Aşılmaz
İç Özgürlük

II. BÖLÜM GEVŞEME & KONSANTRASYON

Gevşeme Egzersizleri
a (Alfa) Ritmine Giriş
Çalışma Öncesi Hazırlık
a (alfa)Şuurunun Yakalanması
Nefes Alma Egzersizleri
Olumlu Sözler
Gevşeminin Derinleştirilmesi
Kontrolün Tekrar Ele Alınması
Konsantrasyon Egzersizleri
Konsantrasyonunuzu Siz de Geliştirebilirsiniz
Pratik Uygulamalar
Zihinsel Çağrışımların İzlenmesi
Belli Bir Cisme Konsantrasyon
Ayrıntılara Konsantrasyon
Kendi Kendine Ayrıntılara Konsantrasyon
Zihinsel Perhiz
Zihinsel Perhiz Çok Yönlü Bir Çalışmadır
Ters Tatbikatlar
Kendi Kendine Konuşmak

Her Şey Sizde Saklı

III. BOLÜM KENDİ KENDİNE TELKİN

Telkin Bilim Telkin ve Şuuraltı İlişkisi Düşüncenin Gücü ve Telkin Kendi Kendine Telkin Metotları
Ön Hazırlık
Dikkate Alınması Gereken Noktalar İpnoz
İpnotik Uyku Devreleri İpnolik Kandırma Basit Bir İpnoz Deneyi Herkese Kendinizi İpnoz Yaptırmayınız

IV. BÖLÜM ASTRAL SEYAHAT

Astral Seyahat Nedir?
Astral Seyahat Herkes Tarafından Yapılabilirini?
Astral Seyahat Sırasında Yaşananlar
Fizik Beden Terkedilebilir mi?
İslam Düşünürleri'nin Konuya Yaklaşımları
Fizik Beden ve Astral Beden
Astral Beden ve Aura
Aslral Beden'in Fiziki Bedenle Olan İrtibatı
Astral Seyahat Tekniklerine Giriş

Niyetiniz.
Deney Hakkındaki Düşünceleriniz
İç huzurunuz
Bedeni Sartlar
Ayrışmayı Kolaylaştırıcı Teknikler
Telkin ve Konsantrasyon Metodu

İmajinatif Şartlandırma Metodu
Rüya Kontrol Metodu
Uçma Testi Metodu
Arzu Faktörünün Şartlandırılması
İleri Kontrol Teknikleri
İlk Ayrışma Anı
Boşlukta Durabilme ve Hareketin Sağlanması
Astral Mekanlar

V. BÖLÜM
DURUGÖRÜ

Durugörü Nedir?
Durugörü Çeşitleri
Kendinizi Test Ediniz
Gözönüzde Canlandırma
İmajinasyon ve Durugörü
Kristal Küre ile Vizyon Görmek
Çalışma Öncesi Hazırlık
Pratik Uygulamalara Giriş
Kontrolün Ele Alınması
Gözlerinizi Kapatın Görünmeyen Gözlerinizi Açın
Kahinlik ve Durugörü
İleri Teknikler
Auraları Görebilirsiniz
Psikometri
Psikometri Egzersizleri

VI. BÖLÜM
TELEPATİ

Tesadüf Zannettiklerimiz
Düsünce Nakli
Telepati ve Şuuraltı İletişim
Telepatik Algılama Yeteneğinin Geliştirilmesi
Pratik Telepati Çalışmaları
Karşılıklı Telepatik Alış - Veriş
Telepatik Algılayış
Grup Çalışması
Zener Kartları ile Telepati Çalışması
Sezgilerinizi Geliştiriniz

Sezgilerinizle İnsanları Tanıma Egzersizleri
Parazit Tesirlerden Korunma Yolları

VII. BÖLÜM
TELEKİNEZİ

Telekinezi Nedir?
Bu Nasıl Bir Enerjidir
Dualarımızın Temeli Telekineziye Dayanır
Nazarın da Temeli Telekineziye Dayanır
Pratik Telekinezi Egzersizleri
Levitasyon

VIII. BÖLÜM
MANYETİZM

Manyelizm'e Giriş Manyetik Enerji Manyetizm'in Fiziksel Yasaları Manyetizm'in Yöntemleri Manyetik Enerjilerin Gönderilmesi
1 Paslar
2 El Uygulaması
3 Üflemeler
4 El Tutma
Manyetik Enerjinizi Arttırıcı Pratikler Manvctizm'ın İnsanlara Kazandırdıkları

En Uygun Saat ve En Uygun Süre
Manyetik İpnoz
Eşyaların Manyetize Edilmesi
El Ele Tutuşmanın Ardındaki Gerçekler

IX. BÖLÜM MEDİTASYON & SESLERİN GÜCÜ

Meditasyon Nedir?
Seslerin Majik Etkisi
Dualar İlahiler ve Sesin Sihirli Gücü
Seslerin Gücünden Siz de Yararlanabilirsiniz
Parapsikoloji'nin Işığında
SON SÖZ

SUNUŞ

Düşünce gücünün doğm kullanıldığında neler elde edilebileceğini sanırım artık herkes biliyor... Tabii buradaki "herkes" sözü Türkiye'de araştıran, soru soran, bildikleriyle yetinmeyen çok küçük sayıyabilecek bir "okur" kitlesi için, yani sizler için söylenmiş bir sözdür... Evet... Herkes biliyor... Fakat nasıl ki sigaranın zararlarının bilinmesi sigarayı bırakmak için çoğu kez yeterli olamıyorsa, bunun da bilinmesi düşünce gücümüzden etkin bir şekilde yararlanabilmeye yetmiyor... "Seviniz, seviliniz, bir olunuz..." demekle insanların sevgiyi yaşayamadıkları gibi...Yani sadece bilmek yeterli olmuyor... Bilmek ayrı bir şey yapabilmek apayrı bir şey... Peki bildiklerimizi nasıl yapabilir hale

getirebiliriz?...

İşte bu kitabın çıkış noktası buraya endekslenmiştir...

Ruhsal güçleri uzun uzun anlatmak yerine, pratik uygulanabilir metotlarla bu yeteneklerin günlük yaşamımızda nasıl kullanılabileceğini sizlere göstermek istedik...

İç potansiyal gücünüzü ortaya çıkartmaya yönelik uygulayacağınız son derece kolay bazı pratik metotlarla, yaşam içinde büyük bir etkinliğe sahip olabilir ve yaşamınızı isteğinize bağlı olarak yönlendirebilirsiniz.

Ruhsal Güçleriniz'in geliştirilmesinde, istenmeyen alışkanlıkların giderilmesinde ve iç enerjinizin artırılmasında, bu metotlar % 100 başarı sağlayacaktır. Bu kitap, size ulaşılması /m bir kapının kolaylıkla açılmasının anahtarını verecek. Yeter

ki bu anahtarı kullanabilmek için gerekli olan çabayı gösterin...

Kitaptaki metotları uygulayarak, günlük yaşamınızda sezgilerinizin süratle arttığına şahit olacaksınız. Altıncı duyunuzu siz de geliştirebilirsiniz... Hatta belki de diğer **"Duyular Dışı Algılamaları"**nızı da... Örneğin: *Telepati, Durugörü, Duruişiti, Astral Seyahat, Telekinezi, Psikometri, İpnoz, Manyetizm, Şifacılık, Kehanet ve diğerleri...*

Günlük yaşamın getirdiği, streslerden ve yorgunluklardan kurtulmanın en kolay yolu olan "Gevşeme **Egzersizleri"** size yepyeni bir denge getirecek... Duyular Dışı Aygılamalan"nızı geliştirmek için çalışmasanız bile, "Gevşeme Egzersizleri" ile birçok psikosomatik kökenli rahatsızlıklarınızın üstesinden kolaylıkla gelebilirsiniz. Ayrıca negatif tesir ve enerjilerden korunma yollan da kitabın başlıca konulan arasında yer almıştır...

Her ihtiyaca cevap verecek tarzda hazırlanmış olan bu ki^ tapta size en uygun seçenekleri belirleyip, onun üzerinde kendi kendinize kolaylıkla çalışabileceksiniz.

Psişik yetenekler bazı kişilerde hiç bir özel çaba göstermeden kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Bazılarında ise yıllar süren geliştirme çalışmaları bile işe yaramaz. Bununla birlikte büyük çoğunlukta, her an ortaya çıkmaya hazır beklemektedirler. Bu tip yetenekler geliştirilerek açığa çıkartılabilir. Fakat bunun için gerekli olan süre kişiye göre değişir.

Bir kapının açılıp açılmayacağını denemeden bilemezsiniz... Sizin ruhsal dünyanıza açılmayı bekleyen kapılardan hiç değilse, en azından biri, her an açılmayı bekliyor olabilir...

Yurtdışı'ndaki Parapsikoloji Laboratuarları'nda uygulanan
en son yeniliklerin ışığında hazırlanan bu kitap; insanları "sistemli olarak cahil bırakmaya" özen gösterenlere karşı güncel bir engellemedir.

I. BÖLÜM

KENDİNİ BİLMEK

Eğer çözümün bir parçası değilsen; o zaman sorunun bir parçasısın demektir...

Sevgili okuyucular, bu kitap sizin kendi içsel gücünüzü ortaya çıkartarak, ruhsal yönden daha etkin bir hale gelebilmenize yardımcı olabilmek amacıyla hazırlanmıştır. Ancak ruhsal-güçlerinizi geliştirmekle aynı zamanda ruhsal olgunluğa ve gelişmişliğe ulaşılacağı zannedilmesin... Bunlar birbirlerinden çok farklı olgulardır...

Bir psişik yeteneğe sahip olan kişinin, aynı zamanda ahlaki ve manevi yönden de ruhsal bir olgunluğa eriştiği şeklinde hatalı bir görüş vardır. Psişik konularda bilgisi olanlar, durumun hiç de böyle olmadığını gayet iyi bilir. Fakat bu önyargı öylesine yerleşmiştir ki, kolay kolay kırılacak gibi görünmüyor. Her halde bir müddet daha varlığım koruyacaktır... Ancak

hiç değilse siz SINIR ÖTESİ okuyucuları olarak gerçeği bilin…

Psişik ve medyomik yetenekleri olan bir kişi aynı zamanda ruhsal olgunluğa erişmiş bir kişi olmayabilir. Kaldı ki, bir çok örnek bunu doğrulamaktadır. Gerek yurtdışından, gerekse yurtiçinden buna çok sayıda örnek verebilirim.

Ruhsal güçlen geliştirme tekniklerinin gündeme getirilmesi sizleri "süpermen" yapmak için değil, insanın kendi sırlarını keşfederek gerçeklere ulaşmasına yardımcı olabilmek içindir. Temel amaç budur...

Ele alacağımız konuları dikkatle takip eder ve *"değişimin ihtiyacım"* gerçekten içinizde hissederek bu çalışmaları sürdü-rürseniz; farklı bir dünyanın kapılarının önünüzde aralanmaya başladığını göreceksiniz...

Bu yolda, şimdiye kadar hiç olmadık bir şekilde kendinizle başbaşa kalacak ve dışarıdan hiç bir şeyi kendinize ilave etmeden, sadece kendi sırlarınızı keşfetmenin doğallığını yaşayacaksınız... Ortaya çıkartacağınız tüm sırların sizin içinizde gizli olduğunu unutmayın...

Evet...

Her şey sizde gizli... Hatta aradığını: Tanrını: bile...

Bu yolda, sizde varolan "potansiyal gücünüz" ve asıl kökeniniz hakkında çok önemli ipuçlarını yakalayabilmeniz de mümkün olabilecektir... Ama unutmayın: Bütün bunlar kendiliklerinden gelmezler... Özel bir çaba ve gayret göstermeniz gerekecektir. Kısacası kendinizi bazı yönlerinizle yeniden tanıyacak, kendinizi yeniden keşfedeceksiniz...

Tüm "Ezoterik Öğretilerdin asıl çalışma konusu olan. insanın **"kendini tanıması",** bu yolda objektif bir bilgiye ulaşması çok çaba ve çalışma isteyen, zahmetli bir iştir… Bu başlı başına ayrı ayrı bir çalışma konusudur. Tamamen ruhsal olgunluğu ve ruhsal gelişimi hedefleyen bu çalışma alanının belli bir bölümü ruhsal güçlerin tanınmasına ve geliştirilmesine ayrılmıştır.

"KENDİNİ BİLMEK"

Ruhsal güçleri geliştirme çalışmaları, insanın kendini tanıma ve kendi sırlarını keşfetme çalışmalarının sadece küçük bir bölümünü oluşturur. İşte bu yüzden sadece psişik yeteneklerin gelişmiş olması, insanın ruhsal olgunluğa ulaşabilmesine yetmemektedir. Fakat kendini tanıma çalışmalarında, ruhsal güçlerin geliştirilmesinin çok önemli bir yeri vardır.

"Kendini bilmek" ya da *"tanımak",* insanın değişmesi zorunluluğunun doğal bir uzantısıdır. Değişmek, uyanmak, şuur-lanmak için; *fazlalıkların* terk edilmesi, içsel bir mücadeleye girişmek ve özdeşleşmeyi meydana getiren bağımlılıklardan soyunmak şarttır. Üstün çaba gösterilmeden, kendi üzerinde çalışmadan; *değişmek, uyanmak, şuurlanmak* mümkün değildir. Bütün ezoterik çalışmaların, inisiyetik öğretilerin temeli bu nedenle *"terk"*e dayanır...

İnsan, her yanı *fazlalıklarla* çevrili ve çeşetli putların isteklerini yerine getirmekte olduğunu bilmeden mahpusluktan kurtarılamaz. İnsan özgür olmadığını anlamazsa, hapishaneden kurtulabilmesi de mümkün değildir. Özgür hale gelmek için, iç özgürlüğü elde etmelidir. İnsanın uğrunda mücadele ederek kazanması gereken şey, işte bu özgürlüktür.

İnsanın iç özgürlüğü elde etme yoluna girmesi "terk et-me"ye hazır hale gelmesine bağlıdır. Herhangi bir şeyi kaybetmekten korkmayan, kaybedilecek bir şeyi olmadığının şuuruna varan kimse, bu şekilde her şeyi kazanır.

Bu söz... Yani **"insanın kendini tanıması"** meselesi, belki ilk başta bize biraz garip gelebilir... *"Ne demek yani, şimdi ben kendimi tanımıyor muyum[9]..."* diye düşünebiliriz. Çünkü kendimiz hakkında yeterli fikre sahip olduğumuzu düşünürüz. Oysa ki çoğunlukla, kendi varlığımızın kökeni ve özellikleri hakkında yeterli bilgiye ve yeterli anlayışa sahip olmadan yaşamımızı sürdürürüz. Bunların içinde sahip olduğumuz, ancak çoğunlukla farkında bile olmadığımız ruhsal yeteneklerimiz, yani "Duyular Dışı Algılamalarımız da vardır.

Böyle olunca da, kendi varlığımızın iç potansiyelini, iç gücünü çoğunlukla kullanmadan kısıtlı imkanlarla yaşamaya kendimizi mahkum ederiz... Ve yaşamımızın büyük bir bölümü böyle geçer... İçimizdeki mevcut potansiyel güçten habersiz kendimizi son derece hür ve özgür zannederek; aslında tam bir mahpushane yaşantısı sürdürürüz... Hapiste olduğumuzu far-ketmediğimiz için de, hapisten kurtulmak için hiçbir çaba sar-fetmeyiz... İnsanın mevcut iç potansiyel gücünü kullanmadığı bu dünya yaşamında özgür olamadığını, çok kısıtlı imkanlarla yaşadığını farkeden toplumlar, çok eski çağlardan beri bu yolda önemli çalışmalar içine girmişlerdir.

Dinlerin, felsefelerin, doğu ve batı ezoterik çalışmaların, mitolojilerin; ortaklaşa amacı çok eski çağlardan beri tek bir noktada: **"Kendini Bilmek"**de yoğunlaşmıştır... **"Kendini bilmeyen varoluşun sırlarını da bilemez"** ya da **"kendini bilmeyen Rabbi'ni de bilemez"** sözleriyle de bu konu dile getirilmeye çalışılmıştır.

Uzun yıllardır konunun önemini farkeden kadim toplumlar özel çalışmalar yaparak; o özel çalışmalara katılanlara önce bu konuyla ilgili bilgiler aktarmışlar ve daha sonra da bu bilgiler ışığında insanların kendi iç enerjilerini kullanabilmelerini sağlamaya çalışmışlardı ki, bunun da adına **"inisiyatik çalışmalar"** adı verilmiştir.

Bu çalışmalara örnek olarak Eski Mısır'daki özel eğitimleri ve Sufi Ekolleri'ni gösterebiliriz. SINIR ÖTESİ YAYINLARI'ndan çıkartığımız ilk kitabımız olan "GİZLİ SIRLAR ÖĞRETİSİ"nde, konunun bu yönü sizlere aktarıldığı için burada tekrar etmek istemiyoruz...

Mısır merkez olmak üzere, dünyanın dört bir yanında çok uzun yıllar önce yürütülen bu çalışmalar belli bir süre sonra unutulmaya, gerçek mahiyetinden uzaklaşmaya hatta dejenere olmaya başladı. Ve içle uğraşılırken, dışla uğraşılmaya, şekilciliğe dönüşmeye başlayınca eğitimin etkinliği de kaybolup git-

ti... Bir zamanlar gürül gürül akan bir şelaleyken, belli bir süre sonra, durgun su birikintilerine dönüştü...

Sonra ne oldu?

Ne olduğu aslında tüm açıklığıyla ortada...

Belli bir süre insanlık, içinde insanlığın kalmadığı bir insanlık tablosu çizme gayreti içinde yaşamını sürdürmeye çalıştı… Fakat bir şeylerin eksikliği her zaman için hissedildi...

Son 10 yıldır dünya üzerinde bu konuda çok önemli çalışmalar başlatıldı. "New Age - (Yeni Çağ) **Eğitimi"** adı altında açılan kurslarda, insanın kendisini keşfedebilmesi ve yaşam içinde daha güçlü daha etkin olabilmesi için çeşitli çalışmalar yapılmaya başlandı. Bu kurslara özellikle ilk başta büyük şirketler ilgi gösterdiler. Yurt dışındaki birçok büyük şirket, üst düzey yöneticilerini bu seminerlere gönderdi. Çok yüksek ücretlerle açılan bu seminerlere ilk katılan şirketler arasında: Uluslararası Hisse Senedi Borsası, Amerikan Express, Olivetti, Shell, IBM ve Machintosh gibi büyük şirketlerin ilk sırayı aldıkları görüldü. Hatta İngiltere'de Savunma Bakanlığı ve Bakanlar Kurulu Bürosu bile bu seminerlere katılanlar arasındaydı. Bu kursların tek bir amacı vardı: *Katılanları kendilerini keşfetme yolculuğuna çıkartmak...*

"Geleceğe Uyum **Sağlama Seminerleri"** de denilen bu ö/.el kurslardajnsanın iç potansiyal gücünün ortaya çıkartılma-sına çalışılırken, aynı zamanda insanın duyular dışı algılamalarından ve özellikle de sezgilerinden nasıl daha etkin bir şekilde yararlanabileceği, konsantrasyonunun nasıl geliştirebileceği gibi metotlar da öğretilmekteydi...

DÜNYAYA TESLİM OLAN İNSANIN KARAKTERİSTİK DURUMU

Sorunu ortaya koymadan, sorunun çözülmesi çok zordur. Gelin şimdi sorunu maddeler halinde bir gözden geçirelim:

1 Duygularının esiridir.
2 Kalıplar içinde sıkışıp kalmıştır.
3 Gurur-kibir içindedir.
4 Dünya ile özdeşleşmiştir.
5 Gerçek bilgiden uzak, sadece kulaktan dolma bazı din
sel bilgileri ve terkedemedikleri kendisine sürekli olarak engel olmaktadır.
6 Bireysellik içindedir. Dilinden "ben" sözcüğü düşme
mektedir.
7 Aç gözlüdür.
8 İçgüdüsel yaşar.
9- Kendini ve kendi çıkarlarına hizmet edenleri sever.
10-Suni olarak yarattığı bir sürü icaplar içine kendini sı
kıştırmıştır.

11- Ruhsal Güçleri'nden yararlanamamakta, buna bağlı olarak ileri görüşlülüğü kısıtlanmakta ve sezgileri körlenmek-tedir. Bunun doğal sonucu olarak da, yeniliklere oldukça zor uyum sağlayabilmektedir.

Bu bilgisizlik çemberi bir başka sorunu daha beraberinde getirmiştir:

Dünyada yaşamın gayesi nedir? Ben kimim? Nereden gelip nereye gidiyoruz? Yaşam bir takım basit rastlantıların bir araya gelmesinden mi ibarettir?... Yaşam ve yaşamın sonuyla ilgili bilgiler, insanlık için bir "sır perdesi" altında kendisini gizlemiş durumdadır...

Hayat gailesi adını verdiğimiz bu yaşam çarkına kendimizi öyle bir kaptırıp gidiyoruz ki; bu hengamede, sözünü ettiğimiz sorular, çoğu zaman aklımızın ucundan bile geçmiyor. Arada sırada bu soruları kendimize sorduğumuzda ise. tam bir cevap bulamıyoruz. Bulamayınca da ister islemez, sırtımızı bu sorulara dönüp, o tatlı uykumuza devam ediyoruz...

Tüm bunların sonucu olarak, bir süre yapay ihtiyaçlarla ve

maddenin bizi cezbetme aracı olan arzular içine kendimizi adeta hapsederek, yaşamaya gayret ediyoruz... Nefes alarak ve yemek yiyerek... Bunun da adına yaşam denebiliyorsa eğer...

İNSANIN İLK UNUTTUĞU BİLGİ:
KENDİSİNİN KÖKENİ OLMUŞTUR

Ezoterik, inisiyatik, teolojik ve felsefi çalışmalar insanın "kendini bilmesi" sorunu yüzyıllardır dile getirmiş olmalarına rağmen konunun bu yönü belli bir süre sonra unutulmaya başlanmış ve bu noktaya gerektiği kadar önem verilmemiştir. İnsanlığın unuttuğu bilgilerin başında, kendi kökeniyle ilgili bilgiler gelmiştir... Ve böylelikle insan, bu dünyada yaşarken kendi kendisine yabancılaşmaya başlamıştır.

Hep insanların birbirlerini anlayamadıklarından şikayet edilir ve bu şikayetlerin ardı arkası bir türlü kesilmez. Bu gidişle kolay kolay kesilmesi de mümkün görülmüyor... Çünkü insan öncelikle kendisini anlayamamaktadır... Kendisini anlayamayan bir insanın da, bir başka insanı anlayabilmesi bir türlü mümkün olamıyor...

İnsanın kendine yabancılaşması, beraberinde kendi yeteneklerine de yabancılaşmasını beraberinde getirmiş ve insan ı unsal yeteneklerini de kullanamaz bir hale gelmiştir. Hatta ruhsal yeteneklerinin olmadığını iddia eden insanların özellikle yurdumuzda hala bulunduğu gerçeği dikkate alınırsa; konunun hem üzücü hem de gülünç yanı daha net gözlerimizin önünde canlanacaktır.

Evet... Tek bir cümleyle özetleyecek olursak: *"hiiyiik bir ıo^nn/nkla insanlar kendini taıu\aınaınaklaılır"* diyebiliriz.

İnsanın nasıl büyük bir güce sahip olduğu ve bunu nasıl ortaya çıkartacağı meselesi üzerinde önemli çalışmalar yapan aıaşiırmacılar. klasik psikolojiye de bambaşka bir çehre getir-

misler ve parapsikolojinin de katkılarıyla yepyeni anlayışların ortaya çıkmasına zemin hazırlamışlardır.

Yurdumuzdaki psikolog ve psikiyatristlere de bu konuda büyük bir iş düşmektedir ama maaalesef özellikle bazı psikiya-tristler gelişen yeniliklere karşı büyük bir inatla ayak direyişlerine devam ediyorlar... Ruhsal kültürden habersiz, parapsikolojiden bi haber sözde ruh hekimleri, insanların başına merhem sürmeye çalışıyorlar... Merhemleri olsa kendi başlarına sürerler...

İÇ DEĞİŞMEDEN DIŞ DEĞİŞEMEZ

İçine düşülen bir başka yanılgı da, değişimin hep dışarıda aranmaya çalışılmış olmasıdır. Değişim hep dışarda aranmaya başlanmış ve asıl değişimin insanın içinde meydana gelmesi gerektiği üzerinde durulmamıştır.

İnsanın kendi kökenini farketmesi. kendi sırlarını anlayabilmesi için; öncelikle teorik bilgilere ihtiyaç vardır. Ancak bunları sadece zihnen bilmemizin yeterli olmadığını bir kez daha hatırlatmak istiyorum: Neler yapılması gerektiğini bilmek bu alanda yeterli değildir. Kendini içsel güçlerimizi ortaya çıkartabilmek için çalışırken; teorik bazda bilinenlerin, uygulamaya geçirilme mecburiyeti vardır. Yaşama geçirilmeyen ve kendi üzerimizde uygulanamayan pratik metodların, iç gelişimimizde bize hiç bir yararı olmayacaktır. İnsanın bu yolda ilerleyebilmesi için öncelikle kendisinde değiştirmesi gerektiği bazı yönlerin mevcut olduğunu farketmiş olması gerekir.

Gerek bireylerde, gerekse toplumlarda bu alanda görülen en büyük zorluk, değişimlere karşı

gösterilen dirençlerdir. Yeniliklere kolay uyum sağlayamayışımız ve gelen her bir yeniliğe önce bir direnç göstermemiz; çoğunlukla eskide yaşamanın kolaylığını tercih etmemizden kaynaklanmaktadır. Çünkü eskide yaşamak yeni bir araştırmayı ve yeni bir atılımı gerektirme-

diği için çoğunlukla daha kolaydır. Kendimize göre oluşturduğumuz belli bir düşünce sisteminin gölgesindeki serinlik bize hep hoş gelir. Ama bu gölgedeki serinlikte uyukladığımız müddetçe, yeni yerler keşfedebilme imkanını da kendi kendimize kapatmış oluyoruz...

Bu hareketlerimizi haklı göstermek için de, şimdiki davranışlarımızın bizi bu günkü düzeyimize getirdiğini söyleriz. Bu kesinlikle doğrudur. Ama şimdi artık yeni düzeyde kişisel iç gelişimimizi gerçekleştirebilmek için yeni düzeye uygun şartları oluşturmamız gerekmektedir.

Bunu yapabilmek için önce korkularımızın tüm engellerini aşmak ve zihinsel konsantrasyonumuzun kontrolünü elimize almak gerekir. Eski alışkanlıklarımızın zihnimizin sorunlara e-MI olmasına izin verişimiz, derhal kırılmalıdır. Onların yerine ömür boyunca sürecek yeni bir görüş açısı gerekmektedir. O da: *Çözümlere odaklanmak ve bu yolda yeni adımlan cesaretle ıiiabilmc başarısını gösterebilmeye bağlıdır.*

Peki bunu nasıl başaracağız?...

Konunun asıl önemli yönü de zaten burada düğümlenmekledir. Yaşamınızı daha zengin, daha dolu, daha neşeli ve daha heyecanlı kılmak için pek çok güçlü araçlar ve stratejiler öğrenebilirsiniz. Ama eğer bu öğrendiklerinizi uygulamazsanız, bu ııpkı çok güçlü bir bilgisayar alıp, onu hiç kutusundan çıkarmamaya ya da lüks bir araba alıp bahçeye park etmeye, onu toza ve çürümeye terk etmeye benzeyecektir.

Neye, nasıl ve nereden başlamalı?...

Gerçekten kendimizde bir şeyler değiştirmek istiyorsak; öncelikle günlük yaşantımızda bir takım davranış kalıplarımızla, kendi kendimizi nasıl kısıtlamış olduğumuzu çok iyi gözlemlememizde büyük faydalar vardır.

Şimdi, bir günlük yaşantınızı şöyle bir gözden geçirirmisiniz?… Sabah yatağınızdan kalkıp, tekrar akşam yatağınıza

yatıncaya kadarki geçen süreyi, gözünüzde şöyle bir canlandırmanızı rica ediyorum. Bu geçen süre içinde karşılaştığımız belirli olaylara dikkat edersek, çoğunlukla hep aynı tepkileri gösterdiğimizi görürüz. Yani belirli davranış biçimlerini hep aynı tarzda kullanırız. Hep aynı şekilde sevinir ve hep aynı şekilde üzülürüz. Yaşam içinde karşılaştığımız olaylara, çoğunlukla duygu ve düşüncelerimize hakim olamadan bir takını tepkiler gösterir dururuz. Bu halimizle yani *"otomatik vaşam biçimimizle"* doğrusunu ifade etmek gerekirse: Biyolojik robotlardan pek farkımızın kalmadığını rahatlıkla söyleyebiliriz. Düğmelerine basınca gülen, bir başka düğmesine basılınca ağlayan halimizi değiştirmeden, gerçek anlamda özgür olmaktan sözetme-miz mümkün değildir...

Bunun böyle olması duygu ve düşüncelerimiz üzerinde kalıcı bir hakimiyetin tarafımızdan sağlanamamış olmasından dolayıdır. Bu yüzden de biz yaşam içinde genellikle aynı tür olaylara, hep aynı tür karşılıklar veririz... Ve bir türlü istemediğimiz yönlerimizi sırf bu özelliğimizden dolayı değiştirenleyiz.

İşle gerçek anlamdaki bir değişimi içimizde gerçekleştire-meyişimizin en önemli sebebi, bu göstermiş olduğumuz ota-matik davranış biçimlerimizdir. Hep aynı şekilde davranmakla yeni bir

davranış biçimini oluşturmamız adeta imkansız bir hale gelmektedir. Dolayısıyla sanki hep aynı olayların içine kendimizi kısıtlayarak yaşamaya çalıştığımızı, dikkatlice kendimizi gözlediğimizde farketmenıiz. mümkün olacaktır.

ENGELLER GÖRÜLMEDEN ENGELLER AŞILAMAZ

Her şeyin başı insanın kendisiyle ilgili gerçekleri farket-ınesidir. Aslında ne denli güçlü bir ruhsal yapıya sahip olduğunu ancak otomatik yaşamın tercih edilmesinden dolayı halihazırda bunları kullanamadığını farkeden bir kişi için yolun yansı aşılmış durumdadır. Bu nedenle insan öncelikle kendi eksik-

İlklerini büyük bir cesaretle, kendi kendisine itiraf etmeyi ba-şarmaladır. Karamsarlığa kapılmadan kişi kendi eksikliklerini önce kabullenmeledir ki, bunların üstesinden gelecek çalışmaları başarıyla gerçekleştirebilsin.

Yaşamımız aslında çeşitli dengelerden oluşan bir süreç olarak karşımıza çıkar. Ancak ne var ki çoğunlukla bu dengeleri yine biz kendi kendimize ürettiğimiz düşüncelerle bozarız. Eğer bahçemizde kök salmakta olan yabani otları görmeyi reddedecek kimseler haline gelmemize izin verirsek, kafamızın içinde yarattığımız hayeller, sonunda bizi mahvedecektir... A-ma bir o kadar yıkıcı olan bir şey daha vardır: O da, korkudan sürekli olarak yabani ot bürümüş bir bahçeyi düşünüp duran insanlara olanlardır. Kendi üzerinde çalışanların yolu, bir denge yoludur. Kendi üzerinde çalışanlar otları görür, onlara yüzünde bir gülümseme ifadesiyle bakar. Çünkü onları görmüştür artık. Derhal eyleme geçip onları yok edecektir...

Az sonra ele alacağımız **"konsantrasyon çalışmaları"** size bu çemberi kırmanızda büyük bir avantaj sağlayacaktır.

Zaten kitabın başına da söylemiştik: Sizlere Ruhsal Güçlerinizi geliştirmeniz için vereceğimiz teknikler, aynı zamanda sizleri yaşama şuurlu bir şekilde bağlayacak köprülerin de oluşmasına zemin hazırlayacaktır...

Yabani otlar konusunda endişe duymak zorunda değiliz. Onlar da hayatın bir parçasıdır. Onları görmemiz, varlıklarını kabul etmemiz, çözümlere odaklanmamız ve hayatlanmızdaki etkilerini yok etmek için ne gerekiyorsa hemen yapmamız gerekmektedir.

Ve şunu kesinlikle unutmayınız ki: **Onları yok f'arzetınekle onları yok edemeyiz.**

Bunları yok edebilmek için, *"kendi kendine telkin ve kon-sdıutnısyoır* metotlarının bilinmesi ve kuralına göre uygulanması gerekir. Aksi takdirde bu yabani otlardan kurtulabilmek hemen hemen mümkün değildir.

Varlıkları karşısında ateş püskürüp, küplere binmek ya da korkudan pısırıklaşmak; onların bahçemize girmesini daha da kolaylaştırmaktan başka bir işe yaramayacaktır. Yapılması gereken şey: Onları kuralına göre söküp atmaktır. Ve bunu, bir oyun anlayışı içinde,yaşam içinde neşe içinde yapabiliriz. Ömrünüzün geri kalanında, emin olun, yeni yeni otlar hep gelecek, boy gösterecektir. Eğer her sorun çıktığında dünyaya karşı bir tepki duyarak yaşamak istemiyorsanız, onların da hayatın önemli bir parçası olduğunu hatırlamanız gerekir. Onlar sizi güçlü ve dikkatli tutar. Bahçenizi sağlıklı ve zengin durumda korumak için neler yapılması gerektiğini hep görebilmenizi sağlar.

Zihnimizin içindeki yabani otlar temizlenmeden, gerçek varlığımızla yani kendimizle başbaşa

kalabilmemiz mümkün değildir. Sadeleşmek, saflaşmak ve bizi saran fazlalıklardan kurtulabilmenin ilk adımı, zihnimizdeki bize ait olmayan otlan temizlemektir. Ancak bu otların temizlenmesi için buna hazır ve istekli olmak ve belli bir mücadeleye hazır olmak şarttır. Çünkü bu otların temizlenmesi belli bir süreyi ve çabayı gerektirir. Ve belirli teknikleri ve kuralları vardır... Bu yolda çabasız hiç bir şey elde edebilmek mümkün değildir.

Yıllardır zihnimizde oluşturma alışkanlığı kazandığımız olumsuz bütün davranış biçimlerimiz, bizim için birer yabani ottur. Bu yabani otlardan dolayı içimizdeki filizler gelişip bü-yüyememektedir. Bunlar, "Ruhsal Güçlerimiz"i kulanmamıza-da engeller oluşturmaktadır... Ne yapmak istediğinize karar vermek zorundasınız. Eğer gerçekten hayatınız üzerinde bir kontrol duygusu hissetmek istiyorsanız, ki şu anda yapabileceğiniz bir sürü şey varken oturup da bu satırları okumayı seçmiş olduğunuza göre, ne istediğinizi biliyorsunuz demektir; istediğiniz gerçek özgürlük, içsel güçlerinizden yararlanmak ve dünyada daha bilinçli yaşamaksa doğru adrestesiniz... Ve emin olun ki arzu ettiğiniz hedeflere ulaşacaksınız...

Bu yolda ilerleyebilmek için öncelikle içsel bir özgürlük duygusuna ihtiyaç vardır... Nedir bu içsel özgürlük? İçsel özgürlük nasıl yakalanabilir? İçsel özgürlük gerçek özgürlüktür... İçsel özgürlüğün ilk filizleri ise değişim arzusu içinde yeşerir...

Peki değişecek olan şey nedir?...

Gelin "Ruhsal Güçleri Geliştirme Teknikleri" metotlarına girmeden önce bu mesele üzerinde kısaca duralım...

İÇ ÖZGÜRLÜK

"insanlar hızla akan ya§am nehrinin yanında kendilerine küçük bir havuz kazarlar, iste o havuzda kokuşur, o havuzda ölüp giderler." İşte böyle diyordu, 1900'lü yılların başında Krişnamurti...

Krisnamurti, bu yüzyılın başlarında dünyamızda yeni yeni ortaya çıkmakta olan özgürlük anlayışının ilk kıvılcımlarını çakan, büyük bilgelerden biridir. Özellikle Batı dünyasında son yıllarda onun değerini çok daha iyi anlamaya başlamıştır.

İlk kitabını henüz daha 15 yaşındayken yazan Krişnamurti 'nin insanın değişim zorunluluğu ve iç özgürlük hakkındaki düşüncelerinden kısa bir bölüm aktardıktan sonra asıl konumuza geçmek işitiyorum...

Krişnamurti diyor ki:

Eğer zihninizin nasıl tepki gösterdiğini bilmiyorsanız, eğer zihniniz kendi etkilerinden habersizse, toplumun ne olduğunu hiç bir zaman öğrenemeyeceksiniz demektir. Çünkü zihniniz toplumun parçasıdır ya da toplumun ta kendisidir. Toplumdan ayrı, toplumun dışında; gerçekten size özgü bir "sen" çoğunlukla varolamamaktadır.

Toplum sürekli bizi etki altında tutmakta, düşüncelerimizi biçimlendirmektedir. Toplumsal modeli fark edip onun boyunduruğundan kendinizi kurtarmadıkça, kendinizi özgür sansanız da, gene de cezaevinde bir tutuklusunuz. Zihninizi yönetmeye, düşüncelerinizi dü-

zeltmeye çalışın. "Bu doğru, bu yanlış" diye yargılara varmayın. Yanlızca bir sinema filmine bakar gibi, kafanızdan geçenleri izleyin.

Zihniniz insanlığın ta kendisidir. Ve siz bunu anladığınız zaman yüreğiniz sevgiyle karışık bir acıma duygusu ile dolacak ve bu anlayıştan büyük bir aşk doğacaktır, işte o zaman güzel şeyler gördüğünüzde, güzelliğin ne olduğunu anlayacaksınız...

Kaygısızlıktan gelen güven

"Bunu ben yaptım", "Benim idealim çok önemli", "Bizim grubumuz kazandı" gibi düşünceler insanı gururlandırır, işte bu "ben" ya da "benim" duygusu, toplumsal cezaevinin içinde ortaya çıkan güven duygusuna eşlik eder. Ancak bu tarzda ortaya çıkan kendine güven duygusu, kendi iç enerjimizden beslenemediği için, her an yıkılmaya ve bozulmaya mahkumdur. Üyesi olduğumuz toplumun özel cezaevinin duvarlarını yıkabilirseniz, o zaman içinizi kibirlilikten kaynaklanmayan bir güven duygusunun doldurduğunu göreceksiniz. İşte bu kaygısızlıktan gelen güven duygusudur.

Tann'yı da, gerçeği de, cezaevinin içinde bulamazsınız. Ancak hapiste olduğunuzu anlayarak ve cezaevinin duvarlarını yıkarak bu anlayışı başlatabilirsiniz, işte o anda özgürlüğe doğru atacağınız her adım yeni bir kültür, yeni bir dünya yaratacaktır.

Hapiste olduğunu fark etmeyen biri, hapisten çıkma arzusunu da içinde hissedemez.. insanlar hızla akan yaşamın yanında kendilerine küçük bir havuz kazarlar, işte o havuzda kokuşur, o havuzda ölüp giderler...

Özgürlük

Özgürlük, canı ne isterse onu yapıp, dilediği yere gitmek, dilediğini düşünmek midir? Bunları zaten yapıyorsunuz. Bağımsızlık özgür olmak için yeterli midir? Dünyada pek çok bağımsız insan var a-ma gerçekten özgür olanlar çok az...

Bir şey olmak istediğimiz andan başlayarak özgürlüğümüzü yitiriyoruz. Özgürlük, olduğunuzdan başka bir kimse olmaya çalışarak değil, yapmayı istediğiniz her şeyi yaparak değil, geleneğin gösterdiği yolda giderek, ana - babanızın, öğretmeninizin söylediklerini yaparak değil, ancak, bir andan ötekine ne olduğunuzu izleyip anlayarak sağlanabilir.

"KENDİNİ BİLMEK"

Görüyorsunuz ya, böyle bir amaç için eğitilmediniz; eğitiminiz sizi şöyle ya da böyle, şu ya da bu yolda önemli bir kimse olmaya heveslendirip kışkırtıyor. Siz önemli bir kimse ya da saygın bir örneğe benzemeye çalıştıkça özgür olamazsınız.

İçinize kulak verin

Hiç şöyle dikkatinizi belirli bir konu üzerinde durdurtmadan, hiç bir şey üzerinde yoğunlaştırmadan, gerçekten duru bir zihinle sakin sakin oturduğunuz oldu mu? O zaman her şeyi işitirsiniz, zihniniz dar bir kanal içine kapatılmamış olur: Bu biçimde dinlerseniz içinizde olağanüstü bir değişim gerçekleşir. Size derinlik ve içgörü kazandırır. Göreceksiniz ki, sizi öylesine etkileyen sözlerin ötesine geçiriyorsunuz, sözlerin sözel anlamını aşıyorsunuz.

Gerçek yaşam: Önyargıların, korku ve kör inançların, umutların çelmelemediği, berrak düşünmeye yetenekli bir zihine sahip olmayı gerektiriyor. Sakin sakin, sırtınızı dik tutarak oturun ve şöyle zihninizden geçenleri izleyin, onları denetlemeye çalışmayın. Zihninizin bir düşünceden ötekine, bir konudan bir başkasına atladığını izleyin. Ve zihniniz kendiliğinden sakinleşince, gönlünüzün şen olmasının nasıl bir şey olduğunu keşfedeceksiniz.

Eğer şu ya da bu tür inançlara sıkı sıkı sarılır, her şeye belirli önyargıların ya da geleneğin açısından bakarsanız, gerçekle hiç bir bağlantı kuramazsınız. Keskin bir dikkatle, açık gözlerle ama hemen yargılamadan, hemen sonuçlara varmadan gözlemlemeyi sürdürür-seniz, düşüncelerinizin şaşılacak derecede keskinleştiğini göreceksiniz.

Ön yargılarınızın her şeyi olduğu gibi görmenize engel olmasına izin vermeyin. Yanlızca ağaçları, kuşları, sokakta yürüyen, çalışan, gülümseyen insanları gözlemlemekten, sizde, sizin içinizde büyük bir değişiklik olacaktır.

Sebebi her ne olursa olsun, hayattaki zorlukların ve hayattaki çok çeşitli sıkıntıların moralinizi

bozmasına lütfen müsaade etmeyin...

içinizdeki güce inanın...

Unutmayın ki yanlız değilsiniz ve hiçbir zaman da olmadınız...

O içinizdeki sihirli güç sizi her türlü sıkıntının üzerine çıkartacaktır...

27

Evet sevgili okuyucular... İşle bu duygu ve düşüncelerle; artık asıl konumuz olan, **"Ruhsal Güçleri Geliştirme Teknik-leri"ne** geçiyoruz...

Sizlerle paylaşacağımız bu uygulama ve metotlar, dünya üzerinde çok eski devirlerden beri uygulanmış olan "kadim ezoterik bilgilere" dayanır... Ancak yurtdışındaki çeşitli üniversitelerle, özel kurum ve kuruluşlarda, modern psikoloji ve parapsikoloji bilimlerinin yapmış olduğu çalışmaların ışığında, günümüzün değişen şartlarına uyarlanarak derlenmiş-
tir...

Sizlere aktaracağımız bu bilgileri, hemen uygulamaya başlamayın. Önce kitabı sonuna kadar okuyun. Tüm uyarı ve önerileri dikkate aldıktan sonra pratik çalışmalara başlamanız daha yararlı olacaktır.

28

II. BÖLÜM

GEVŞEME & KONSANTRASYON

Ruhsal Güçleri Geliştirme Teknikleri'nin temeli "Gevşeme" ve "Konsantrasyon" çalışmalarına bağlıdır. Ruhsal Güçleri Geliştirme Teknikleri bu iki temel çalışmanın üzerinde yükselir. Bu nedenle Ruhsal Güçleri Geliştirme Teknikleri'ne bu i-ki temel çalışmayla başlıyoruz...

GEVŞEME EGZERSİZLERİ

Gevşeme egzersizlerinin temeli beyindeki **a** (Alfa) dalgasını artırmaya dayanır. Uyku ile uyanıklık arasındaki bir şuur halininin yaşanabilmesine olanak sağlayan bu metot, ilk anda size büyük bir denge sağlayacak. Modern dünyanın yıpratıcı hayat şartlarını dengeleyecektir. Bu özelliğinden dolayı, "gev-şeme egzersizleri" sadece "Ruhsal Güçler"in geliştirilmesinde değil, enerjilerimizin dengelenmesinde de önemli bir etkiye sahiptir.

Günümüz insanı enerjisini çoğu zaman boşu boşuna, her hareketinde, hatta uykusunda bile harcamaktadır. Organizmasının haddinden fazla gerilim içinde bulunması, organizmasını vaktinden önce yıpratır ve birçok düzensizliklere sebep olur.

29

Bunlara örnek olarak: Ülser; sindirim ve dolaşım bozuklukları, psikosomatik rahatsızlıklar, yorgunluklar ve stres söylenebilir. Zihinsel faaliyet de bozulur. Konsantrasyon ve yaratıcılık zorlaşır. Kendine güven eksikliği, olumsuz düşünceler ve sıkıntı halleri genellikle enerjinin bu dengesiz dağılımından kaynaklanır. İlerki aşamalarda benlik kaybolur, dağılır ve yıpranır. Bunlar karşısında insan, içki, teskin edici, uyku verici haplardan yardım umar. Bu gibi şeyler geçici bir rahatlık sağlar ancak çözüm getirmez.

Bu kısır döngüden kurtulabilmek tamamen size bağlıdır. Yeter ki zamanınızın bir kısmını bu işe ayırın...

Hergün ayıracağınız 30 dakika, önünüzdeki aylar içinde, arzu edilen mükemmelliği sağlayacak ve yaşamınızı, isteğinize bağlı olarak değiştirmenize yardımcı olacaktır... Tabii ki parap-sişik yeteneklerinizin gelişmesine de...

Fırsat buldukça aşağıda tekniklerini vereceğimiz gevşeme egzersizlerini kendi kendinize tekrarlayınız...

a (ALFA)RİTMİNE GİRİŞ

Gevşeme egzersizlerinin temeli beyindeki "a" dalgasını artırmaya dayanır demiştik...

Peki a Nedir?

Şimdi bir an için gözlerinizi kapayın... Ve 10 sn sonra gözlerinizi açın...

Evet... Biraz önce kısa bir a dalgası yayınladınız, a dalgası beynin düzenli bir elektrik faaliyetidir. Burada sinir hücreleri saniyede 8 ile 12 devrelik uyum halindedir.

a dalgası genellikle rüya görürken, vücut salıverilmiş gevşek durumdayken ve bir de zihin sakinken ortaya çıkar. Aynı zamanda gözleri yumduktan sonraki saniyelerde c[J]e gerçekle-

şir. Mantıklı düşünme, fiziksel faaliyet a`yi durdurur. Şuurunuz kendi içinize dönükse, daha kolay bir şekilde a durumuna girersiniz. Ama çevrenizle meşgulseniz hakim olan dalga B (Beta) dalgasıdır.

Sizlere aktarmaya gayret edeceğim metotta hedeflenen amaç: B (beta) faliyetini azaltıp A'yı artırmaktır...

Kendinizi mükemmel bir hale sokun... Sabır gösterin... İlk çalışmalardan sonra a (alfa) durumuna girmeniz göreceksiniz ki, daha kolay olacaktır.

ÇALIŞMA ÖNCESİ HAZIRLIK

Gevşeme egzersizlerine başlamadan önce aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:

- Şuurunuzun dış uyaranlarla meşgul olmaması için, gevşeme durumuna geçebiliceğiniz sakin, sessiz ve rahat bir yer bulmalısınız. Ve psişik çalışmalarınızı eğer mümkünse hep aynı odada gerçekleştirin. Çalışmalarınız sırasında çevrenize yayacağınız pozitif enerjiler böylelikle odanızda toplanacak ve başarınıza olumlu yönde etki edecektir.
- Telefonunuzun fişini çekin, kapınıza rahatsız edilmemeniz için bir bir levha asın ve çevrenizdekileri uyarın.
- Daha kolay konsantre olabilmeniz için odanızdaki ışığı azaltmanızda fayda vardır. Çalışmanızı gece yapıyorsanız, odanızın aydınlatılmasında loş mavi bir ışık kullanabilirsiniz.
- Odanızın ısısı ne çok soğuk, ne de çok sıcak olmalıdır. ideal ısı 20 derece civarında olmalıdır.
- Üzerinizde sizi sıkmayacak bir giysinin bulunmasına dikkat edin.
- Odada hiçbir şeyin sizi rahatsız etmemesini, sakin, hoş bir hava esmesini sağlayınız.

• Bu çalışmaları yemek yedikten hemen sonra yapmaktan

kaçının.

• Çalışmalardan önce el ve dişlerinizi yıkamanız, ılık bir banyo almanız çok yararlı olacaktır. Suyun negatif enerjileri polarize etme özelliği bulunduğunu unutmayın.

• Kaslarınızı iyice gevşetebilmeniz için, bacak ve kollarınızı birbirine kavuşturmadan sırt üstü uzanmanız en iyi durumdur.

• a'ya geçme isteği, zorlamaya dönüşmemelidir. Çünkü zihniniz bu durumda hemen eleştiriye ve mantık yürütmeye başlayacaktır. Bu durum da a ritminizin tıkanmasına yol açacaktır.

• Bu çalışmanın başlangıcında, çocuklar kadar saf bir zihin halini yakalamaya çalışın. Çocukluğunuzu hatırlayın, hayal gücünüz ne kadar verimliydi, daha mutluydunuz ve çok daha serbesttiniz.

• Çalışmalardan önce çay, sigara, kahve ve alkol gibi yapay gevşetici ve uyarıcı maddeleri almamaya özen gösterin. Bu gibi maddeler çalışmalardaki kontrolü sağlamanıza engel oluştururlar.

• Çok gerginseniz, büyük bir sıkıntınız varsa, ilk başlarda o gün çalışmayı yapmakta ısrar etmeyin. Ancak unutmayın ki, bu çalışmaların düzenli uygulanması, daha sonra sizi hayatın çeşitli baskılarından uzak durmanıza yardımcı olacaktır.

• Gözlerinizi yumduğunuz anda bir a demeti ortaya çıktığı için, çalışmaya başlamadan önce, bu özel duruma kendinizi bir çok kez konsantre etmeli ve bu durumu uzatmaya çalışmalısınız.

a (alfa) ŞUURUNUN YAKALANMASI

Rahat bir şekilde uzanın..

Sabit bir noktaya bakışlarınızı odaklayın. Bu noktaya dik-

katle bakın... Bu noktanın bütün ayrıntılarınıgözden geçirerek bakın ve sonra gözlerinizi kapatın...

Gözlerinizi kapattığınızda bir anlık gevşeme hissedeceksiniz. Bu gevşeme gevşeme üzerine konsantre olun ve uzatmaya çalışın. İlk denemenizde bunu hissedemezseniz, bir daha deneyin... Gevşemeyi bütünüyle hissettiğinizde göz kapaklarınızın çevresindeki minik kasları gevşeterek bunu derinleştirin.

Tekrar gözlerinizi açın...

Çok dikkatli olun... Sanki o nokta kaçıp gidecekmiş gibi davranın. Tüm ayrıntılarına dikkat edin...

Sonra tekrar gözlerinizi kapatın...

Dilinizdeki, çevrenizdeki yüzünüzdeki bütün kasları gevşetin. Bu gevşek durumun sizi tamamıyla kaplamasına izin verin.

Tekrar gözlerinizi açın...

O anda gözlerinizi kapatmak isteyeceksiniz. Ama kapatmayın... Çok dikkatli olun. Gözlerinizi seçmiş olduğunuz nok-iaya iyice odaklayınız. Zihninizin kayıp gitmesine izin vermeyin.

Tekrar gözlerinizi kapatın...

(X dalgasını hissedin ve bunu uzatın. Yavaş yavaş daha önce hiç hissetmediğiniz kadar bir yumuşama dalgasının sizi iyice sarmaya başladığına şahit olacaksınız.

Son bir kez gözlerinizi açarak çalışmayı baştan alın. Noktanıza iyice konsantre olduktan sonra gözlerinizi kapayın ve gevşeme halinin, giderek artarak tüm vücudunuzda ağır ağır dalgalandığını hissedin...

Artık çalışmanız bitinceye kadar gözlerinizi açmayacaksınız. Ama bu arada doğal olarak esnemek, aksırmak ya da kımıldamak isterseniz bunları da yapabilirsiniz.

NEFES ALMA EGZERSİZLERİ

Nefes alma egzersizleri gevşeme çalışmalarının en temel uygulamalarından biridir. Gevşemenin sağlanmasında etkin bir rol oynar. Nefes alma tekniklerini uygularken burundan nefes alıp, ağızdan nefes vermek gerekir.

Nefes Alma Teknikleri üç safhadan oluşur:

1 Yavaş Nefes Alma
2 Nefes Tutma
3 Nefes Verme

Önce ağır ağır ve derin birkaç kez soluk alıp vermeye başlayın... Bunu yaparken sizi çevreleyen havanın kozmik bir enerji sağlayan sıvı olduğunu ve soluk alırken ciğerlerinize aktığını düşünün...

Artık özel bir teknikle nefes alıp vermeye başlayabilirsiniz:

İçinizden yavaşça 7'ye kadar sayarak soluk alın ve içinizden 3'e kadar sayarak soluğunuzu tutun... Gerilmeyi hissedin ve bu durumu koruyun... Sonra aynı tempoda 5'e kadar sayarak soluğunuzu yavaşça vermeye başlayın... Soluğunuzu verdikçe sizi kapsayan gevşeme durumuna geçtiğinizi hissedeceksiniz. Bunu 7 kez tekrar edin ve sonra kendi temponuza dönün.

Gevşemeyi ve buna karşılık gerilimin yerini alan derin huzuru hissedin... Gitgide gevşediğinizi, soluk alıp verdikçe şuurunuzun kendi içinize, enerjinizin ve düşüncenizin çıktığı kaynağa döndüğünü hissedin.

Soluk alıp verme çalışmalarını yaparken ciğerlerinizin üst bölümlerini de kullanmaya özen gösterin.

Kendinizi içinizden hissedin ve ağır ağır düzenli bir şekilde nefes almaya devam edin... Bu düzenli soluk alış verişi, sizi beşikteymiş gibi ağır ağır sallamaya ve sakinleştirmeye devam edecektir.

"GEVŞEME & KONSANTRASYON"

Zihninizi tamamen kendi haline bırakın... Şimdiye kadar hiç tatmadığınız büyük bir huzur duygusunun içinizden sizi sarmalamasına izin verin. Bir kaç dakika sonra **a** ritmi ile, beyin ritmleriniz tamamen uyum sağlamış olacak. Bu güne kadar hiç tatmadığınız bir huzur ve rahatlık hali içinde olacaksınız.

Bu arada kendinize:

"Gevşiyorum... gevşiyorum..." diye içinizden telkininde bulunun. Gevşemenin şuuruna varın. Bir süre sonra enerji ve düşüncenizin kaynağı ile tam bir uyum içinde olacaksınız.

Artık uyku ile uyanıklık arasındaki şuur halinin içindesiniz. Her *"Gevşiyorum..."* diye düşündüğünüz an, vücudunuz, beyniniz, tüm benliğiniz gevşemeye hızla devam edecek...

OLUMLU SÖZLER

Çalışmanızı daha olumlu hale getirmek ve kolaylaştırmak için aşağıdaki telkinsel sözleri kendi kendinize içinizden tekrarlayabilirsiniz.

- Vücudumu hissediyorum...
- Ve onu tamamen serbest bırakıyorum...

- Çalışmalarım ilerledikçe daha rahat gevşiyorum...
- Her gün, her yönden daha iyiye gidiyorum...
- Güvenimi geliştiriyorum. Hayata güveniyorum...
- Kendime güveniyorum...
- Gayet rahat... Gayet sakinim...

GEVŞEMENİN DERİNLEŞTİRİLMESİ

Çalışmanızın bu bölümünde gerçekleştireceğiniz teknik-IITIC, gevşeme halinizi daha fazla derinleştireceksiniz. Buraya Lıdarki uygulamalarınız sizi hafif gevşeme dediğimiz bir şuur

hali içine sokacaktır... Şimdi bir adım daha öteye geçiyoruz... Hiç bir endişeye kapılmadan kendinizi tamamen çalışmanın akışına teslim edin...

Bedeninizin bir fabrika olduğunu ve hücrelerinizin de orada çalışan birer işçi olduklarını varsayın. Önce sağ ayak baş parmağınıza konsantre olun ve oradaki işçilerin yavaş yavaş yürüyerek ayağınızın bileğine kadar geldiklerini düşleyin. Daha sonra diğer parmaklarınızdaki işçilerin ayak bileğinize gelip toplanmasına izin verin. Onların ağırlıklarını hissedin. Ayak bileğinizde toplanan işçileri şimdi de yavaşça kaval kemiğinizin üzerinden dizinize, kalçanıza, göğsünüzü takip ederek boynunuza, yanaklarınızdan geçerek tam alnınızın ortasına kadar çıkartın. Hepsi orada toplansın...

Daha sonra aynı işlemi sol ayağınız için uygulayın.

Şimdi de sıra ellerinize geldi...

Aynı metotla sağ baş parmağınızdan başlayarak önce tüm parmaklarınızdaki işçilerin bileğinizde toplanmasını daha sonra da kolunuzun üst bölümlerine doğru hareket ederek omuz ve boynunuzdan geçerek; alnınızın ortasında bekleyen diğer işçilerle buluşmasını sağlayın. Bunun aynısını sol eliniz için de yaptıktan sonra, alnınızın ortasında iki kaşınızın ortasında toplanan tüm işçilerin havaya doğru yükselerek sizi terk ettiklerini düşleyin. Bırakın havaya doğru yükselerek gitsinler. Onların ağırlıkları, yerini büyük bir hafiflemeye bırakmaya başlayacaktır. Bunu hissedin... Gittikçe hafiflediğinizi adeta havada yüzcrcesine dalgalanmaya başladığınızı göreceksiniz.

Bu andan itibaren artık vücudunuzu hissedemcyebilirsiniz. Vücudunuzun sanki tüm odayı kaplamışcasına şişdiği duygusuna da kapılabilirsiniz.

Hedeflenen a şuuru ve derin gevşeme hali içine girmiş bulunuyorsunuz... Tamamen gevşemiş durumdasınız... Kendinizi lam anlamıyla bu şuur halinin içine terk edin... Nelere oluyor diye mantık yürüterek olayın akışını engcllememeye özen gös-

terin. Bırakın her şey kendi doğallığı içinde gelişsin, **a** ritminin getirdiği o olağanüstü gevşeme halini bir müddet daha yaşayın...

KONTROLÜN TEKRAR ELE ALINMASI

Kendinizi gevşemiş durumdan çıkmaya, bu **a** şuuru durumunu yavaş yavaş terk etmeye hazırlayın. Bu gevşeme durumundan çıkarken, bütün vücudunuz en iyi durumda olacak. Görüş keskinliğiniz artacak, çevrenizi daha canlı göreceksiniz. Büyük bir huzur haliyle beraber, aktif bir canlılık hissedeceksiniz.

Kendinizi gevşeme halinden çıkmaya en az 1.5 dakika kadar hazırlayın... Yavaş yavaş gevşeme

halinizin sona ermeye başladığını kendi kendinize telkin edin...

Gevşeme durumundan çıkarken, önce ayak parmaklarınızı oynatın, bacak kaslarınızı hareket ettirin, çenenizi oynatıp, yumruklarınızı yavaşça sıkın... Derince nefes alın... Ve gerin kendinizi...

Gözlerinizi açtığınızda bu çalışmanın sonuna gelmiş olacaksınız. Artık gözlerinizi açabilirsiniz...

Bu çalışmanızın süresi 25 - 30 dakika ile sınırlıdır. Bu süreleri aşmamaya dikkat ediniz.

Uyku ile uyanaklık arasındaki gevşeme halinin yaşanabilmesi için çeşitli gevşeme metotları vardır. Biz burada size, en kolay uygulayabileceğiniz bir metodu aktardık. Bu egzersizleri tekrarlayarak rahatlıkla gevşeme durumuna geçmeyi başarabilirsiniz.

20 dakikalık bir gevşeme çalışmasıyla 8 saatlik uykuya eş **değer bir enerji toplayabilmeniz mümkündür.**

KONSANTRASYON EGZERSİZLERİ

Psişik gelişmede en önemli beceri, dikkati odaklaştırma yani konsantrasyon yeteneğidir.

Karşılıklı bir konuşmaya ya da yapılan bir faaliyete, belki de ancak yüzde birimiz tüm dikkatimizi vererek katılırız. Çoğumuz bunu yapamayız. Başka şeylerin dikkatimizi çekmesine izin veririz. Karşınızdaki kişi konuşurken, ne kadar sıklıkla sadece onu dinleme halinde kalabiliyorsunuz acaba? Bunu kendi kendinizi test ederek farkedebilirsiniz. Genellikle telaş içinde, ondan sonra ne söyleyeceğimizi düşünürüz.

Dikkat etmeyi öğrenmek için kendimizi eğitmemiz gerekir. Dikkati odaklamak için, sadece ve sadece bir tek şey gerekir: Bunu yapmak için yoğun bir istek... Dikkatin odaklanması bir efor, yani yapmaya gayret ettiğiniz bir şey olmamalıdır. Belki garip gibi görünebilir ama dikkatin odaklanması çaba istemez, çaba bu olayı engeller.

KONSANTRASYONUNUZU SİZ DE GELİŞTİREBİLİRSİNİZ

Şimdi sizlere rahatlıkla uygulayabileceğiniz, bir dizi konsantrasyonunuzu arttırmaya yarayacak pratik uygulama metotları aktaracağız. Bu metotları düzenli bir şekilde uygularsanız, konsantrasyonunuzun kısa bir süre içinde hissedilir derecede gelişmeye başladığını göreceksiniz.

Dikkatinizi belli bir noktaya belli bir süre odaklayamadığı-nız müddetçe, ilerki sayfalarda sizlere aktarılacak metotları başarıyla uygulayabilmeniz çok zordur.

Sadece Duyular Dışı Algılamalan'nızın geliştirilmesinde değil, aynı zamanda günlük yaşantınızın çeşitli alanlarında da size büyük bir avantaj sağlayacak olan bu pratik metotları ıiy-

gulayarak siz de konsantrasyon yeteneğinizi kolaylıkla geliştirebilirsiniz.

Yapacağınız tek şey düzenli bir şekilde bunları uygulamaktır...

PRATİK UYGULAMALAR

1. ZİHİNSEL ÇAĞRIŞIMLARIN İZLENMESİ

Rahat bir pozisyonda gevşeyin ve gözlerinizi kapatın. Sessizce "bir" deyin ve zihniniz herhangi bir düşünceyle kesilene kadar, tekrar tekrar "bir" demeye devam edin. Kesilme anında, bir sonraki sayıyla devam edin ve yeniden kesintiye uğrayana kadar o sayıyı tekrarlayın. "İki, iki, iki..." diye tekrar edin. Sonra "üç, üç, üç..." Bu uygulamayı yaparaken, kesintilerin sıklığına dikkat edin.

Bu uygulamadan amaç zihninizin ne kadar sıklıkla farklı düşüncelerle bölünmekte olduğunu ve konsantrasyonun ancak o/el bir çalışmayla elde edilebileceğini farketmeniz içindir.

Şimdi yanınıza bir çalar saat alın. Üç dakikaya ayarlayın ve aynı çalışmayı bu seferde belirli bir süre koyarak yapın. Çalar saattiniz çaldığı zaman, ulaştığınız sayıyı kaydedin. Dikkati bir noktada tutmak güçtür. Ancak bunu yapabilme yeteneği, psişik yeteneklerinizi tecrübe ederken meyvelerini verecektir. Hu alanda başarıya ulaşmak istiyorsanız özel bir çalışma yapmanız şarttır. Bu nedenle sabırla ve bıkıp usanmadan konsantrasyonunuzu arttırıcı egzersizlere devam etmelisiniz.

2. BELLİ BİR CİSME KONSANTRASYON

Konsantrasyon çalışmalarının en temel metotlarından biri '.eçilen her hangi bir obje üzerinde belli bir süre dikkatin odak-

lanmasıdır. Bu çalışma için her hangi bir obje seçin ve odanıza çekilerek sakin ve sessiz bir şekilde o cismin karşısına geçip oturun. Seçeceğiniz objenin bir mum alevi, kalem, bardak gibi küçük objeler olması daha iyidir.

Hiç bir şey düşünmeden seçtiğiniz objeye konsantre olun. Kısa bir süre sonra o eşya hakkında çeşitli fikirler şuurunuza üşüşüverir. O eşyanın ismi ya da etiketi, gördüğü iş, güzelliği ya da çirkinliği; onunla ilgili daha önceden edinmiş olduğunuz bir çok düşünce zihninize gelmeye başlayacaktır. Bunlar geçmiş tecrübelerden kaynaklanan önceden algılanmış fikirlerdir. Şimdi ise, bunlar o anki tecrübelerinize engel olan şeylerdir. Bu fikirleri fark ettiğiniz anda, bırakın uzaklaşıp gitsinler.

Siz karşınızdaki objeye dikkatinizi yöneltin ve sadece onu düşünün bir başka düşüncenin zihninizi bölmesine izin vermeyin. İlk başlarda dikkatinizi sadece o obje üzerinde tutmakta oldukça zorlanabilirsiniz. Sabredin ve bu çalışmayı her gün en az 4 - 5 kez tekrarlayın. İlk alıştırmalarınızın süresi 1 dakika civarında olmalıdır. Daha sonraları bunu 5 - 1 0 dakikaya kadar çıkartabilirsiniz.

Bu çalışmalarınızı iş yerinizde, okulda ya da herhangi bir yerde de yapabilirsiniz.

Çalışmanız süresince konsantrasyon isteğinizi canlı tutun. İçinizdeki yoğun konsantrasyon isteği sizi başarıya yaklaştıracak en önemli etkendir.

Bıkmadan usanmadan bu pratik uygulamayı sürdürün. Zaman içinde konsantrasyon yeteneğinizin hızla arttığına şahit olacaksınız. Bu çalışmalar ileride başka alanlarda da size pek-çok yararlar sağlayacaktır.

Çevrenizde yapmakta olduğu bir işe tamamıyla kendini verememekten şikayet edenler varsa, onlara da bu alıştırmaları tavsiye edebilirsiniz.

3. AYRINTILARA KONSANTRASYON

Metal bir tepsi alın. Onu suyla iyice yıkayın. Bir arkadaşınız size göstermeden tepsinin içine oniki adet obje koysun. Bunlar tepsinin içine sığabilecek; kalem, makas, silgi, kitap, biblo, çakmak gibi objeler olabilir. Sonra bunları bir bezle örtsün. Ve sizin önünüze getirsin.

Sonra siz, örtüyü kaldırın ve 30 saniye içinde bu tepside neler olduğuna bakın... Tepsideki nesnelerin ayrıntılarına özellikle dikkat etmeye çalışın.

Objeleri tekrar örtün ve hatırladıklarınızı kaydedin. Özellikle o eşyaların ayrıntılarını ne derecede tanımlayabildi-ğinize de dikkat edin... Bu alıştırmayı evinize gelen misafirlerle eğlenceli bir oyun gibi de yapabilirsiniz. Uygulama yaptıkça, her seferinde daha fazla eşyayı gözlemlediğinizi, daha fazla ayrıntıları zihninizde tutabildiğinizi farkedeceksiniz. Çünkü dikkatinizi odaklamada gittikçe büyük bir beceri geliştireceksiniz.

Siz sadece sabırla çalışın... Başarının beraberinde geleceğine şahit olacaksınız.

4. KENDİ KENDİNE AYRINTILARA KONSANTRASYON

Az önceki alıştırmanın diğer bir versiyonunu, tek başınıza da uygulayabilirsiniz.

Bu uygulamayı daha önce bilmediğiniz bir odada ya da mağazada dolaşarak, çevrenizdeki eşyaları 30 saniye gözlemleyerek yapabilirsiniz. Daha sonra bulunduğunuz yerden ayrılarak, gördüklerinizi bir yere not edin... Tekrar odaya ya da mağazaya dönüp kendinizi kontrol edin. Raporunuzda ne kadar ayrıntı vardı? Sadece kapıların, pencerelerin, elektrik prizlerinin sayısı gibi şeylere mi dikkat ettiniz? Tavan nasıldı? Ya

döşeme? vs...

Bu alıştırmalar, eşyalar hakkındaki kanaatlerinizi askıya alacak ve gözlem yapma becerilerinizi keskinleştirecektir. Gördüklerinizle ilgili hükümlerimizi askıya alacak olursak ve sadece gözlemleyebilirsek daha çok şey görürüz. Bu aynen bir TV kamerasının bir odayı taramasına benzer.

Çevremizi izlerken çoğunlukla, çevremizdeki eşyalarla ilgili önceden edindiğimiz ön yargılarımızla onları gözlemleriz. Bu yüzden de çevremizi gözlemlerken, sürekli o ön yargılarımızın penceresiyle kendimizi kısıtlarız. Bu da konsantrasyonumuzun bozulmasına sebebiyet verir.

5. ZİHİNSEL PERHİZ

Konsantrasyon yeteneğimizin geliştirilmesinde uygulanan ileri tekniklerden biri "Zihinsel Perhiz" uygulamalarıdır.

Bu metodun iki yararı vardır. Birincisi konsantrasyon gücümüzün gelişmesine imkan sağlar. İkincisi ise, düşüncelerinizi bilinçli bir kontrolden geçirebilme olanağı verir. Zihinsel Perhiz, hem konsantrasyonumuz üzerinde olumlu etkilerde bulunma, hem de olumsuz - yıkıcı düşünce ve duygularınızla ilgili davranış biçimlerini ortadan kaldırma fırsatı verir.

Kendi üzerinde çalışma yapmayan insanların büyük bir bölümü yaşam içinde zihinsel faaliyetleri üzerinde hiç bir hakimiyet kuramadan yaşarlar. Yaşamımız içinde olumsuz bir çok duygu ve düşüncenin otomatik olarak zihnimizden gelip geçmesine engel olamayışımızın yegane sebebi, zihnimize hakim olabilecek bir konsantrasyonu sağlayamamamızdır. İşte burada hedeflenen

amaç: Konsantrasyonun geliştirilerek, her türlü olumsuz düşünce kalıplarına hakim olabilmektir. Çok çeşitli hastalıkların psikosomatik kökenli olduğu gerçeği dikkate alınırsa, düşüncelerimize hakim olabilmenin ne denli önemli

olduğu çok daha iyi görülebilir.

Zihinsel perhiz, otomatik yaşama karşı bir direniştir...

Neden sürekli olarak hayatımızda gereksiz stresler yaratacak zihinsel ve duygusal düşünce kalıplarını benimsiyoruz? Cevabı çok basit: Bunun yaran olacağını sanıyoruz! Birçok kimse sürekli bir kaygı durumunda yaşar. Bunu sağlayabilmek için de sürekli olarak, mümkün olan en kötü senaryoya odaklanır. Bu kaygılar insanı son derece verimsiz ve güçsüzleştirici bir duruma sokar. Bizi eyleme geçirecek gücü vermez. Tam tersine, horlanma ve korkular altında ezilmemize yol açar. Ayrıca bu düşünceler negatif tesirlerin tarafımızdan üretilmesine sebebiyet verdiği için bünyemiz üzerinde hem psişik, hem de fizyolojik olumsuz etkilerde bulunur.

"Zihinsel Perhiz Mctodıf'nu uygulayarak, yaşamınızdaki pekçok şeyi bir anda değiştirebilirsiniz.

Zihinsel Perhiz yöntemini uygularken eğer biri, olumsuz olduğuna inandığınız herhangi bir hareketi size yönelik olarak yaparsa ve siz de kızmaya başlarsanız bilin ki haklı ya da haksız olmanız bir şeyi değiştirmeyecektir... Siz bu perhizi bozdunuz demektir... **Perhiz süresince her ne olursa olsun zihnen hiç bir negatif duygu ve düşünceye yer vermemeye çalışacaksınız. Çalışmanın temeli işte bu prensibe dayanır.**

Zihinsel Perhiz süresince, tüm zihinsel ve duygusal işlevlerinizin tanı kontrolünü ele almaya ve negatif düşünce ya da duyguya yer vermemeye şimdi karar verebilirsiniz. Kolayrnış gibi geliyor, değil mi? Emin olun ki, gerçekten de kolay olabilir. Yeter ki belli bir disiplinle kendinizi gözlemlemeye başlayın. Ama bu işe ilk başlayanlar genellikle zihinlerinin verimsiz korkulu, kaygılı ve yıkıcı düşüncelerle ne kadar dolu olduklarını görüp bir hayli şaşıracaklardır.

Zihinsel Perhiz Çalışması başlıca 4 aşamadan oluşur:

Birinci Aşama

Başlangıç ya da hazırlık safhası da denen birinci aşama, çalışma öncesinde yapmanız gerekenlerle ilgilidir... Uygulaması oldukça zor olan bu çalışmaya önceden kendinizi konsantre etmelisiniz. Kendinizi zihinsel olarak bu çalışmaya hazırlamanız, elde edeceğiniz başarı oranınızı olumlu yönde etkileyecektir.

Zihinsel Perhiz Uygulaması'na geçmeden önce en az 1 hafta süresiyle kendinizi gözleyin. Yaşam içinde negatif duygu ve düşüncelerinize ne derece hakim olup olamadığınızı önce sadece gözleyin. Bu size iyi bir gözlem yapma fırsatı verecektir. Böylelikle 1 hafta sonra sizi bekleyen engelleri önceden farkedebileceksiniz.

İkinci Aşama

Zihinsel Perhiz Uygulamasını ilk kez uygulayacaklara, öncelikle haftada bir günlük perhizlerle bu çalışmalara başlamalarını öneririz. 1 ay boyunca 4 uygulama yapacaksınız. Her haftanın belli

bir gününü seçerek başlayabilirsiniz.

1 ay boyunca toplam 4 Zihinsel Perhiz Uygulaması yaptıktan sonra artık çalışmanın üçüncü aşamasına hazırsınız demektir.

Üçüncü Aşama

Çalışmanın üçüncü ve son aşamasında 1 haftalık zihinsel perhiz uygulamasını gerçekleştireceksiniz. Evet... Tam 1 hafta boyunca zihninize hakim olma çalışmasını gerçekleştireceksiniz. 1 haftalık "Zihinsel Perhiz Çalışmasının 9 temel prensibi vardır. Eğer niyetiniz zihninize hakim olmak ise, lütfen şunları unutmayın:

"GEVŞEME & KONSANTRASYON"

1- Birbirini izleyen 7 gün boyunca, verimsiz düşünce ve duygulara yer vermeyi red edin. Güçsüzleştirici canlılığınızı azaltıcı kelimelere ve düşüncelere yer vermeyin. İlk başlarda karşılaşacağınız ve sizi sinirlendirebilecek olaylarda zihninizin negatif duygu ve düşünceler üretmesine büyük bir sabır göstererek zorla da olsa karşı çıkmanız gerekebilir. İçiniz bir anda köpürebilir. Aslında amaç içinizinde köpürmeden olaylara karşı direnç göstermenizdir ama ilk başlarda içinizde oluşabilecek muhtemel negatif enerjileri dışarıya vurmama becerisini göstermeniz de konsantrasyonunuzun artmasına yarayacaktır. Zaten burada asıl hedeflenen konsantrasyonunuzun arttırılmasıdır.

2 Kendinizi olumsuz bir duyguya odaklanmış durumda yakalarsanız ki olacaktır; derhal kendi üzerinizde çalıştığınızı hatırlayın.

3 Bu size büyük bir itici güç verecek ve olaylar karşı sındaki dayanma gücünüzü artıracaktır. Bu 1 haftalık sürenin, sizin için çok önemli bir deney olduğunu sık sık kendi kendinize hatırlatın. Ayrıca şunu da unutmayın ki; birçok kimsenin otomatik olarak yaşamakta olduğu bu dünyada, şuurluluğa
doğru attığınız bu ilk adım... Bunun önemini hissedin... Göreceksiniz ki başarıya ulaşacaksınız.

4 Buna ek olarak, 7 gün boyunca her sabah yatağınızdan kalkıp elinizi yüzünüzü yıkadıktan hemen sonra, sizi güçlendirecek telkinleri kendi kendinize uygulayın. Bu düşünce kalıplan sizi başarıya yönlendirmede çok önemli bir rol oynayacaktır. Bu telkinleri sabah ilk iş olarak yapmayı unutmayın.
Böylelikle, güçlendirici zihinsel ve duygusal davranış biçimlerine daha sabahtan kendinizi odaklamış olursunuz.

5 Birbirini izleyen 7 gün boyunca, tüm dikkatinizin çözümlere dönük olduğundan, buna karşılık sorunlara dönük olmadığından emin olun. Bir zorlukla karşılaştığınızda hemen çözümünün ne olabileceğine odaklanın... Sorunu değil... Çözümleri düşünün... Sorunun bir parçası değil, çözümün bir

parçası olun...

5- Geriye doğru kayarsanız, yani kendinizi verimsiz düşünce ve duygulara yönelmiş durumda yakalarsanız, dövünmeye gerek yok. Hemen değişirseniz, bunun pek sakıncası yoktur. Ama eğer o olumsuz, verimsiz, güçsüzleştirici düşünce ve duygulara belli bir sürenin üzerinde takılıp kalmayı sürdürüyorsanız, çalışmadaki başarınızdan uzaklaşıyorsunuz demektir. Bu süre 10 saniyeyi asla geçmemelidir. 10 saniyenin üzerinde eğer negatif duygu ve düşünceler içinde kalıyorsanız,

uygulamakta olduğunuz " 1 Haftalık Günlük Zihinsel Çaba"nız boşa gidiyor demektir. Buna izin vermeyin...

Kendinizi bir an için olayın dışında görmenizi sağlayacak ve buna bağlı olarak da objektif bir şekilde meseleyi değerlendirmenize yarayacak şu sorulan kendi kendinize sorabilirsiniz.

"Ben bu karşılaştığım olaydan ne öğrenebilirim?"

"Bu durumun bana anlatmak istediği şey nedir?"

"Bu olayla niçin karşılaştım?"

"Karşılaştığım bu olayı öfkelenerek halledebilecek miyim?"

"Öfkenin burada bana yararı olacak mı?"

vs..

Bu sorular sizi verimli durumlara yöneltir. Sürekli olarak bir öfke ve hırslanma çemberini kovalayıp durmaktan kurtulursunuz. Öfkenin baldan tatlı olduğunu söyleyenlere siz inanmayın!...

Yanlış anlaşılmaya zemin hazırlamamak için şunu da hemen belirtelim ki: Amacımız hayatın sorunlarını görmezden gelmek değil, kendimizi hem çözüm bulacak hem de o çözümü uygulayacak daha iyi zihinsel ve duygusal durumlara sokmaktır. Kontrol edemedikleri negatif duygulara odaklanan insanlar sürekli olarak güçsüzledirler. Aradığınız çözümleri, kendinizi daha verimli bir hale soktuğumuzda çok daha kolay bulacaksı-

nız... Yaşamında başarılı olan insanlar, duygusal - fırtınalar sırasında zihnini açık seçik net ve duru durumda tutmayı nasıl başarırlar? Çoğunun temel bir kuralı vardır: Hayatta hiç bir zaman vaktinizin % 10'dan fazlasını bir soruna harcamayın, en az % 90'ını o sorunun çözümüne harcayın. Hele ki küçük şeyleri hiç mi hiç dert edinmeyin... Unutmayın ki onlar küçük şeylerdir...

6- Olayların hem içinde hem de dışında yaşayın... Yani zaman zaman, kendinizi ve olayları dışardan seyredin... Olayla olay olmayın... Objektif gözlerle gelişmeleri seyredin ve yaşamınızın zaman zaman dışında kalabilme hünerini gösterin.

Bu 7 günün sonunda gösterdiğiniz gayret ve çaba, büyük bir enerjinin içinizde birikmesine sebebiyet verecektir. Bu tür bir güç ilerki çalışmalarınızda size çok büyük bir fayda ve kolaylık sağlayacaktır. Bu çalışma konsantrasyonunuzun gelişmesi için tahminlerinizin üstünde yararlı olacaktır. Ancak işinizin hiç de kolay olmadığını söylemek zorundayız...

7 Uygulayacağınız zihinsel perhizle yaşamınızdaki otomatik gidişe "dur" diyebilme imkanına ulaşabilmeniz mümkün olacaktır. Konsantrasyon yeteneğinin geliştirilmesinde ve "iç değişim"in sağlanmasında "Zihinsel Perhiz" uygulamak bütün kendini bilme kurslarında gerçekleştirilen bir çalışmadır.

8 Bir hafta süresiyle başarı ve başarısızlıklarınızı not etmeniz, daha sonra hangi olayların sizi etkilediğini ve kontrolünüzü bozduğunu inceleyebilmeniz için yararlı olacaktır.

9 Temeli belli bir süre, olumsuz hiç bir düşünceye zihnimizde yer vermemeye dayanan bu çalışmayı belirli aralıklarla tekrarlayabilirsiniz. Bu yedi günlük süre bitince, en az iki hafta normal davranışlarınıza geri dönmelisiniz. Daha sonra yeniden
" 1 Haftalık Zihinsel Perhiz" uygulamasını yapabilirsiniz.

Bu iki haftalık ara, özellikle kendi üzerindeki çalışmalara yeni başlayanların şuuraltlarmı fazla zoiiamamaları için tavsiye edilmektedir.

İnsanın iç potansiyalini ortaya çıkartmaya yönelik yapılan çalışmalar arasında "zihinsel perhiz" uygulamasının çok önemli yararlan vardır. İleride yapacağınız "Ruhsal Güçleri Geliştirme Teknikleri"nin uygulanmasında ihtiyacınız olan konsantrasyon yeteneğinizin gelişmesine imkan verdiği gibi aynı zamanda insanın kendini tanıma ve kendini bilme çalışmalarına da temel oluşturur. Böylelikle yaşamınız sırasında karşılaşacağınız sorunları çözmede ve sorunların üstesinden gelebilmede size büyük bir güç ve kolaylık sağlayacaktır.

Söylenildiği kadar kolay ama zannedildiği kadar da zor bir mesele olmamakla beraber yine de uzun bir çalışmayı gerektirir. Sigarayı bırakalım demekle nasıl sigara bırakılamıyorsa, olumsuz duygu ve düşüncelere zihnimde yer vermeyeceğim demekle de bu davranış biçimlerinden kurtulunamaz.

Yaşamdan denge ve uyum bekliyorsak onu önce kendi içimizde oluşturmak zorundayız. Aksi takdirde sürekli dışarıdan gelecek bir değişimi beklemekle onu hiç bir zaman yakalayabilmemiz mümkün olamayacaktır.

Az önce bir benzetme yapmış ve olumsuz davranış kalıplarımızı yabani otlara benzetmiştik. Ve yabani otlardan dolayı asıl filizlerin içimizde yeşeremediğinden bahsetmiştik. İç po-tansiyal gücümüzün ortaya çıkmasına engel olan en önemli unsur, her türlü olumsuz duygu ve düşüncelerimizdir. Çünkü bu tür düşünce enerjileri benliğimizi adeta bir zırh gibi kaplayan bir tortunun meydana gelmesine sebebiyet verir ve bu zaman içinde kabuklaşarak iç potansiyel gücümüzün, bize ulaşmasına büyük bir engel oluşturur.

Kendimizi tanımamıza engel olan ve bir çok şeyi görmemizi imkansızlaştıran şey işte bu kabuklarımızdır. Bu tortunun temizlenmesi kendini bilme çalışmasının temelidir. Yaşam içinde bizi canavarlaşanın bu tortunun inisiyatik öğretilerde

"canavar"la sembolize edilmiş olması da son derece ilginçtir. Mitolojilerde geçen canavar sembolü bu meseleyi anlatır. Mi-lolojilerdeki kahramanın canavarla olan mücadelesi, aslında insanın kendisiyle yani bu tortuyla olan mücadelesidir...

Muhammed peygamberin kalbinin yıkanmasından sözedil-(iiğini hatırlarsınız. Kalbin temizlenmesi, aslında hepimizde bulunan ve ancak özel bir çalışmayla ortadan kaldırılabilecek olan bu tortunun temizlenmesi çalışmasıdır. Bedenli ve beden-siz yaşamlarımızda bize büyük bir sorun getiren bu tortu; tam anlamıyla söyleyecek olursak, konunun püf noktasıdır.

Görüldüğü gibi, bu metotlarla hem konsantrasyon yeteneğinizi geliştiriyor hem de kendi üzerinizde son derece önemli bir çalışma yapmış oluyorsunuz...

Şimdilik bu konuyu burada bırakalım ve asıl konumuza geri dönelim...

6. TERS TATBİKATLAR

Konsantrasyon yeteneğimizin geliştirilme teknikleri içinde çok önemli yer tutan bir diğer pratik uygulama da "Ters Tatbi-k;ı!lar"dır.

Ters tatbikat bilerek ve isteyerek insanın çeşitli sıkıntıları kendi kendine kasıtlı olarak yaratmasıdır. Yaşamımız içinde dlomatik olarak uyguladığımız çeşitli alışkanlıklarımız vardır. IUınların bir kısmı fiziksel, bir kısmı ise zihinsel alışkanlıklardır. Yaşamımızı bu alışkanlıklarla birlikte sürdürürüz. Çoğu kez bu alışkanlıklarımızı uygulayamadığımız zamanlarda büyük bir sıkıntı çekeriz. Ve bu sıkıntıdan da sürekli olarak uzak kalmak isteriz.

Bunun doğal sonucu olarak da sürekli olarak sıkıntılı hallerden kaçmak gibi bir davranış şeklini benimseriz. Bu otoma-ıık olarak yaşayan insanların doğal davranış biçimlerinden bi-

ridir. Şimdi ise biz irademizi ve buna bağlı konsantrasyon yeteneğimizi geliştirebilmek ve güçlendirebilmek için bu davranış kalıbını kırma çalışmalarında bulunacağız. Yani "Ters Tatbikatlar" yapacağız. Bilerek ve isteyerek...

Şimdi size yapacağınız bir kaç "ters tatbikat" örnekleri vereceğiz. Bunları siz kendinize göre çeşitlendirerek farklı ters tatbikat çalışmaları da yapabilirsiniz.

1 Hep sağ elimizle yemek yeme alışkanlığımız varsa, 3 gün süreyle yemeklerinizi sol elle yiyebilirsiniz.

2 Çevrenizden gelen eleştirilere çok fazla önem veriyor ve çevrenizdeki insanların sürekli olarak sizi takdir etmesini seven bir yapınız varsa, ki çoğunlukla oranları değişmekle birlikte herkesde bu vardır; işte size uygulayabileceğiniz mükemmel bir ters tatbikat: Eve ya da işyerinize giderken yanınıza kızartılmış bir miktar balık alıp, soğanla birlikte onları tuza batırıp batırıp İETT otobüsünde oturduğunuz koltukta bir kağıt üzerinde yiyebilirsiniz.

3 Evde hep aynı yerde oturup televizyon seyretme alışkanlığınız varsa, 2 saat boyunca odanın bir köşesinde ayakta durarak evdekilerin şaşkın bakışları arasında televizyon seyredebilirsiniz.

4 İşe ya da okula gitmediğiniz bir gün, örneğin bir tatil günü ya da yazın çıktığınız tatilde 1 gün süreyle hiç konuşmadan durabilirsiniz. Yanınıza gelerek sizinle konuşmak isteyen biri olursa ona el işaretiyle konuşamadığınızı ifade edebilirsiniz.

5 Genellikle insanlar hep bir arada olmaktan huzur duydukları kişileri evlerine misafirliğe davet ederler. Ama şimdi siz tam tersini yapacaksınız... Bir arada bulunmaktan son derece sıkıldığınız ve huyunu hiç sevmediğiniz bir arkadaşınızı evinize davet ederek onunla konuşmanın verdiği sıkıntı içinde bir gün ya da gece geçirebilirsiniz.

6 Ramazan ayının haricinde dinsel bir emirle değil tama-

men kendi isteğinizle birkaç gün süreyle oruç tutabilirsiniz.

Örnekleri çoğaltmak mümkün... Siz kendinize uygun ters tatbikatları belirleyerek çeşitli zamanlarda bunları uygulayabilirsiniz. Ancak seçeceğiniz ters tatbikatların sizi maddi manevi büyük kayıplara uğratmamasına özen gösterin. Amacı aşan ters tatbikatların yapılmamasının hiç bir gereği yoktur. Buna özellikle dikkat etmeniz gerekir.

7. KENDİ KENDİNE KONUŞMAK

İyi bir konuşmacı olmaya en büyük engel konsantrasyon yeteneğinin eksikliğidir. Şimdi vereceğimiz egzersiz size hem iyi bir konuşmacı olmak için bir çalışma fırsatı verecek, hem de konsantrasyon yeteneğinizi geliştirecektir.

Sesinizi kaydedebileceğiniz bir teyb alın ve odanıza çekilin. Her hangi bir konu seçin ve o konu üzerinde en az 3 dakika boyunca hiç susmadan ve hiç ara vermeden konuşmaya başlayın. Seçeceğiniz konuşma konusu ne olduğunun hiç önemi yoktur. Önemli olan, o konuya konsantre olarak kesintisiz konuşabilmektir. İlk başlarda kolay konuşabileceğiniz konular seçebilirsiniz.

Sesinizi kaydettikten sonra kendinizi dinleyin... Göreceksiniz ki hem gittikçe konuşma yeteneğiniz gelişecek, hem de konsantrasyon gücünüz... Aynı çalışmayı arkadaşlarınızla da yapabilirsiniz.

Konsantrasyon yeteneğinizin geliştirilmesine yönelik olarak sizlere bir dizi çalışma metotları aktardık. Bunların bir kısmının gerçekleştirilmesi kuşkusuz ki, kolay değildir. En azından buna zaman ve emek harcamak zorunda kalacaksınız. Bel-

ki bunları uygulamak sizde sıkıntı da yaratacaktır. Ancak sizi asıl geliştirecek olan faktör, işte bu sıkıntıya karşı durabilecek gücü içinizde üretirken göstereceğiniz iradedir. Bu iradeniz kısa bir süre sonra bükülmez bir çelik gibi kuvvetlenecektir. Tüm bu sıkıntılara katlanır mısın bilemiyorum?... Ancak hedeflediğiniz başarılara ulaşabilmek için bazı sıkıntılara girmenin kaçınılmaz olduğunu unutmayın...

Zaten çok kolay olsaydı bunu herkes yapabilirdi... Sabır, irade, konsantrasyon ve istek... İşte bunların düşüncenin gücüyle birleştiğinde aşamayacakları engel yoktur... Size düşen biraz gayret ve çaba göstermek... Hepsi bu kadar...

İhtiyacınız olan tüm özelliklere zaten sahipsiniz... Kendinize güvenin... Her şey sizde saklı...

III. BOLUM

KENDİ KENDİNE TELKİN
(OTO - İPNOZ)

Sevgili okuyucular, bu bölümümüzde "Duyular Dışı Algılamalar" ve "Parapsikoloji"nin en önemli konularından birini ele alıyoruz.

TELKİN BİLİM

Başlıktan da anlaşılacağı üzere telkin başlı başına bilimsel bir araştırma konusudur. Telkinden amaç şuuraltına bir takım emirlerin verilmesidir. Şuuraltının özelliğinden dolayı, şuuraltımıza iletilen hemen hemen her emir çok kısa bir sürede fiziğe yansır ve verilen emir şuuraltı tarafından derhal yerine getirilir.

İnsan doğasının bu mucizevi özelliğini uzun yıllar önce farkeden çeşitli ülkelerdeki birçok araştırmacı, telkin üzerinde önemli çalışmalar gerçekleştirmiştir. Yapılan deneysel çalışmalar, bu alanda önemli başarılan insanlığa kazandırırken, aynı /.amanda insan doğasının sırlarına da yeni bir bakış açısını beraberinde getirmiştir.

Derin bir gevşemenin sonucunda ulaşılabilen ipnotik şuur hali içindeyken şuuraltına iletilen emirler, hem parapsişik alanda kullanılmış, hem de eğitimden tıp alanına kadar çok çeşitli

alanlarda insan yaşamına büyük yenilikler getirmiştir. Örneğin Bulgaristan'da Lozanov bu metotla öğrenim süresinin 50 kat kısaltılabileceğini gözler önüne sermiştir. Tıp alanındaki başarılar da, tahminlerin bile sınırlarını aşacak boyutlara ulaşmıştır. Şu anda başta morfinsiz diş çekiminden, çeşitli ağrıları ve psi-kosomatik kökenli hastalıkları tedavi etmede "Telkin ve İpnoz" yaygın olarak kullanılmaktadır.

"Telkin ve İpnoz"un kullanım alanları günümüzde iyice gelişmiş ve Psikoloji, Pedegoji gibi bilimsel alanlar başta olmak üzere çok çeşitli alanlara kadar girmiştir. Halen dünyanın birçok ülkesinde resmi makamlarca ve hatta askeri alanlarda da kullanılmaktadır.

2000'li yılların son günlerinde tüm dünyaca önemi farke-dilen "Telkin ve İpnoz" konusu çok eski çağlardan beri inisıya-tik, ezoterik, felsefi, dini ve her türlü mistik çalışmalarda da etkin bir şekilde kullanılmaktaydı. Zaten günümüzdeki modern üniversitelerin laboratuvarlarında kullanılan yöntemlerin temel perensipleri, yöntem ve kurallarının çoğu eski gizli bilgilere dayanır. Temel metotlar hiç bir zaman değişmemiştir.

TELKİN VE ŞUURALTI İLİŞKİSİ

Her insan telkin alma ve telkin verme yeteneğine sahiptir. Çünkü her insanın "şuuarltı mekanizması" aynı perensipler doğrultusunda çalışır. Telkine en müsait durum şuuraltının ortaya çıktığı derin gevşeme halidir. Bu nedenle ipnoza alınacak kişi derin bir gevşeme haline getirilir.

İpnoz normal bir uyku değildir. Uyku ile uyanıklık arasındaki bir şuur halidir. İpnotize edilen kişi, normal uykudaki gibi rüya görmez. Zihni ipnotizöre bağlıdır. Konuşabilir... Muhakeme eder... Hisseder... Ve ipnotizörden gelen emirleri kendi istemi dışında yerine getirir...

"KENDİ KENDİNE TELKİN"

Şuuraltına bir takım emirler sadece ipnozdayken yani uyku ile uyanıklık arasındaki gevşemiş bir şuur hali içindeyken yollanmaz. Normal günlük şuurumuzdayken de yollanabilir. Zaten günlük yaşantımızda böyle emirleri bizler farkında olmadan sürekli olarak şuuraltımıza yollarız. Fakat bu emirler direkt şuuraltına gitmediği için % 100 etkide bulunmazlar. Bu emirler önce normal şuurumuza gidip belli bir oranda süzüldükten sonra şuuraltımıza gittikleri için, bu telkinlerin etkileri, ipnoz altındaki telkinlere oranla daha az olur. Ve hatta bazen hiç olmayabilir.

Uyanık haldeyken dışarıdan gelen tesirlerin şuuraltımıza gitmesini sağlayan en önemli etken, o emrin birçok kez tekrar edilmesidir. Uyanıkken şuuarltına telkin yollamanın başka yolları da vardır. Bunların bir kısmını bazı reklamcılar kullanmışlardır. Bu amaçla yurtdışında yapılan bir Cola reklamını birçoğumuz duyınuşusuzdur. Sinemalarda gösterilen bir reklam filminde gözün göremeyeceği kadar kısa bir sürede *"Coca Cola içiniz"* telkini görüntülü olarak verilmiştir. Gözün göremeyeceği kadar kısa bir arada geçen bu telkinsel imaj hiç bir seyirci tarafından algılanamamıştır. Ancak filmin *5* dakika arasında, seyircilerin Coca Cola tüketiminde büyük bir artış gösterdikleri tespit edilmiştir. Daha sonra bu tekniğin reklamlarda kullanılması yasaklanmıştır.

Kısaca toparlayacak olursak, telkin: Şuuarltına bilgi ve işlek gönderme metodudur. Ve bu en kolay olarak telkinlerin rahatlıkla şuuraltına gidebileceği uyku ile uyanıklık arasındaki gevşemiş bir şuur hali içerisinde gerçekleştirilir.

Şuuraltının en önemli bir başka özelliği de hiç bir konuda, hiç bir şekilde muhakeme ve mantık yürütmeden çalışmasıdır. Yani ne gelirse onu alır. İyidir, kötüdür gibi bir ayrım asla gös-lermez. Bu

nedenle ipnoz çalışmaları yapan ipnotizörlerc çok hiiyük bir sorumluluk düşmektedir. Çünkü ipnoza alınan bir kimseye isteğinin dışında birçok şey yaptırılabilir.

55

DÜŞÜNCENİN GÜCÜ VE TELKİN

Telkinin gücü, psişik mahiyetli düşünce enerjisinden kaynaklanır. Telkin yollamak demek, yoğun bir düşünce enerjisi yollamak demektir. Düşünce enerjisinin telekinetik etkileri üzerinde daha sonra ayrıntılarıyla duracağız. Ancak şimdi düşünce enerjisi ile insanlar üzerinde nasıl etkilerde bulunulabile-ceğini bizzat sizin de deneyerek görebileceğiniz bir kaç pratik uygulamadan bahsetmek istiyoruz:

Deney 1

Otobüste, sinemada ya da çalıştığınız ofiste sırtları size dönük durumda bulunan kişilerden birini seçin. O kişinin başının arkasına konsantre olun. Ve o kişinin geriye dönerek size bakmasını yoğun olarak düşünün ve isteğin... Bunu zihninizde canlandırın... En geç 60 - 90 saniye içinde seçtiğiniz kişinin geriye dönerek size bakacağına ya da ensesini kaşıyacağına şahit olacaksınız.

Adeta küçük bir oyuna benzeyen bu deneyle, insanlar üzerinde düşünce gücü sayesinde telkine dayalı nasıl bir etki meydana getirilebildiği görülebilir.

Deney 2

Bu deney için en az 6 - 7 kişiye ihtiyaç vardır. Bir aile toplantısı ya da arkadaşlarınızla beraber olduğunuz bir ortamda bu deneyi gerçekleştirebilirsiniz. Yapacağınız deneye katılanlara bir psi deneyi yapacağınızı söylemeniz mutlaka gerekli değildir. Olayı bir toplantı oyunu olarak da sunabilirsiniz. Ancak deneyin ne şekilde gerçekleştirileceğini önceden herkese anlatın.

Odada bulunanlardan bir kişiyi kura yolu ile belirledikten sonra dışarıya çıkmasını isteyin. Odada konuşulanları duyına-

56

"KENDİ KENDİNE TELKİN"

maması için gerekli önlemleri alın. Geride kalanlar dışarıya çıkan kişinin odaya döndüğünde içgüdüsel olarak yapmasını istedikleri bir iş belirlesinler. Örneğin arkadaşınızın odaya geri dönüşünden sonra masaya doğru yürümesi ve masanın üzerindeki vazodan bir çiçek alarak koklaması gibi...

Seçtiğiniz işi belirledikten sonra, en az 2 - 3 dakika boyunca hepiniz o iş üzerine konsantre olarak, arkadaşınızın isteklerinizi yerine getirmesini içinizden ona telkin yollamaya başlayın. Sadece arkadaşınızı ve yapacağı işi düşünün. Başka bir şeyin düşüncenizin konsantrasyonunu bozmamasına özen gösterin. Belirlenen süre dolduktan ve içinizden biri arkadaşınızı geri çağırdığında da konsantrasyonunuza devam edin. Arkadaşınız odaya girdiğinde de konsantrasyonununuzu sürdürün.

Konsantrasyonunuzun gücüne ve telkin verme kabiliyetinizin oranına göre arkadaşınız istenen

telkinsel emri yerine getirecektir. Çalışmanızın başarıya ulaşmasında en önemli etkenlerden biri de kuşkusuz, seçmiş olduğunuz arkadaşınızın telkin alma hassasiyetidir.

Bu ve buna benzer deneyler telkinin gücünü basit oyunlarla insanlara göstermektedir. Ancak bizi asıl ilgilendiren bu küçük oyunlar değil, telkin gücünü kullanarak kendi üzerimizde istemediğimiz alışkanlıklarımızı ya da davranış biçimlerimizi bu yöntemle değiştirebilmektir. Fakat bu tür küçük oyunlar telkin alma ve telkin verme yeteneğinizin gelişmesine büyük oranda yardımcı olur.

KENDİ KENDİNE TELKİN METOTLARI

Kendi kendine telkin metotlarını kullanarak neler elde edilebilir?

1- Her türlü psikosomatik hastalıkların tedavisi.

Mide ülseri, asabi tansiyon, kanser, cinsel soğukluk vs...

2- Psikolojik rahatsızlıklar.

Sebepsiz korkular, fobiler, aşırı sinirlilik, stres, depresyon, obsesyon, posesyon, kekemelik, tikler vs...

3 Her türlü fiziksel ve psikolojik alışkanlıklar.

Sigara, Alkol, Uyuşturucu bağımlılığı vs...

4 İstenmeyen davaranış biçimleri.

Topluluk karşısında konuşamamak, kendini ifadede zorluk, içe dönüklük, utangaçlık vs...

5- Şişmanlık veya zayıflık.

Herhangi bir bilgi ya da fikir, bize onu kabul etmeye müsait bir ruh durumunda olduğumuz zaman daha fazla tesir eder. Örneğin bir hastaya söylenen bir çift olumlu söz, onun sağlığında bazen gözle görülür büyük bir değişikliğe sebep olabilir. Bunun içindir ki, istenen telkinlerin üzerimizde gerçekleşmesi için öncelikle onları kabul edebilen bir zihin içinde bulunmamız gerekir.

Bu yüzden kendi kendine telkin çalışmalarında ön hazırlık oldukça önemlidir. Öncelikle başarısızlık endişesini ve kendinize güvensizliği üstünüzden mutlak surette atmanız gerekir. Bu çok temel ve birinci şarttır.

İkinci şart ise, ilk telkinlere başlamadan önce kendinizde değiştirmek istediğiniz noktalar ve varılmak istenen hedefler hakkında ayrıntılı bir plan hazırlayarak bunları bir yere not etmenizdir.

Şimdi adım adım ilerleyerek kendi kendine telkin metotlarını özet halinde görelim:

ÖN HAZIRLIK

Kendinize telkin edeceğiniz isteklerinizden sadece birini belirleyiniz.

Kendi kendine telkin çalışmanızda bir teybe ihtiyacınız

olacak. Daha önce üzerine herhangi bir kayıt yapılmamış boş bir kaset alın. Kasedin başından 15-20 dakika boş bırakın. Sonra isteğinize bağlı telkinsel cümleleri kaydedin.

Bu telkinsel cümlelerin hazırlanışında dikkat edilmesi gereken önemli ayrıntılar vardır.

1 Kuracağınız cümleler uzun, devrik ve anlaşılması zor bir üslup taşımamalıdır.

2 Cümleler asla olumsuzluk öğesi taşımamalıdır. Oluştu rulacak cümlelerin tamamı olumlu emirler içirmeli ve kesinlik le olacak olmalı keşke olsa gibi tereddüt içermemelidir. Şimdi ki zaman kurulacak kelimeler için en uygun kalıptır.

Örneğin, "kendine güvensizlik" meselesini ele alalım:

"Kendime güvenmek istiyorum...", "İnşallah bu kendime güvensizlikten kurtulacağım...", "Kendime güvensizliğim geçecek..." gibi cümleler asla kullanılmaması gerekir.

Doğru cümle kalıpları şöyle olmalıdır:

"Kendime güveniyorum..." "Çok rahat konuşuyorum...", "Yaşama güveniyorum...", "içimdeki güç her geçen gün biraz daha artıyor..."

Olması istenen şeyin sanki olmuş gibi tasavvur edilerek cümlelerin kurulması gerekir.

3- Cümle sayıları tekrarca fazla, ancak adetçe mümkün olduğunca az olmalıdır. Telkin çalışmalarında altın kural şudur: Telkini kuvvetli yapan onun tekrarıdır. Aynı cümleyi en az 5 kez tekrarladıktan sonra yeni bir cümleye geçin. En fazla 8-9 farklı kelimeyi 5'er kez tekrarladıktan sonra yeniden ilk baştaki cümlelerinize geri dönün ve bu telkinleri 10 dakika süresince kasedinize kaydedin.

4- Cümleler kendinden emin ve kesin bir üslupla hafif kısık sesle okunmalıdır. Her bir cümlenin arasında en az 3 saniye süre bırakılmalıdır. Kasedinizi kendiniz doldurabileceğiniz gibi bir başkasına da doldurtabilirsiniz.

PATİK UYGULAMA

Bu çalışmanızda başarı elde edebilmek için size daha önce verilen gevşeme egzersizlerini kusursuz uyguluyor olmanız şarttır.

Odanıza geçin ve hazırlamış olduğunuz kasedinizi çalıştırın.. Gözlerinizi yarı kapalı tutarak, parmaklarınızı hafifçe bükünüz. Vücudunuzun bütün kaslarını tam bir istirahat ve hareketsizliğe terk ediniz. Pasif bir halin sizi kuşatmasına izin verin. Zihninizi hareketsizlik kelimesine ait imajları canlandırmaya bırakın. Yani hareketsizlikten başka bir şey düşünmeyin. Uyuşuklukla beraber bir hafiflik hissi sizi yavaş yavaş saracaktır.

Gözlerinizi kapayın... Gevşeme metotlarını uygulayarak, derin gevşeme haline ulaşın... Bunun için 15-20 dakikanız var. Bu süre içinde kasedinizin boş kısmı çalışacak. Tam gevşeme haline ulaştığınızda ise, kasedinizdeki telkinler otomatik olarak sizin şuuraltınıza kaydedilmeye başlayacaktır.

Kasedinizin telkinleri sona erdiğinde 1-2 dakika daha gevşeme halinde kaldıktan sonra kendinizi yine gevşeme halinden çıkış yöntemlerine uyarak uyandırabilirsiniz.

DİKKATE ALINMASI GEREKEN NOKTALAR

1 İlk başlarda uykuya dalabilirsiniz. Bu normaldir. Çalışmalarınızı ilerlettikçe, uykuya dalmadan gevşeme halinde kalmayı başarabilirsiniz.

2 Şuuraltı, siz onu neye ikna ederseniz, önce onu yapar. Bu çalışmalarla siz şuuraltınızı programlamakta olduğunuzun bilincinde olun. Arzu edilen sonuca ulaşacaksınız...

3 Başarının kaç seanstan sonra geleceği önceden belli değildir. Bazen görünüşle ufak bir değişme elde etmek için bir-

çok kez seansları tekrar etmek gerektiği halde, bazen çok çabuk önemli değişimler elde edilebilir.

4 Genel telkin kurallarına göre pratik ve tekrar, telkinin başarıya ulaşmasını arttırsa da, önceden falan tesir şu kadar za
manda, şu kadar tekrarla istenilen sonucu meydana getirecektir, diye kesin bir şey söyleyebilmek mümkün değildir. Kaldıki hemen birkaç seanstan sonra netice elde edilmiyor gibi görülse de, şuuraltınıza verdiğiniz telkinlerin sonuçları daha sonra da ortaya çıkabilir. Çünkü kendi kendinize telkin seanslarını
yaparken, şuuraltınıza bir dizi halinde, bir nevi reaktif enerjikaynaklan bırakıyorsunuz demektir. Bunlar, siz hiç farketmeseniz de içten içe tesirlerine devam ederler. Ve belli bir süre sonra etkileri bir anda ortaya çıkabilir. Bu nedenle hiç bir şey elde edilmiyormuş gibi zannedildiği durumlarda bile telkinleri
nizin şuuraltınızda reaktif bir kaynak gibi çalışmakta olduklarını asla unutmayın...

5 Seçmiş olduğunuz belli bir konu üzerinde düzenleyeceğiniz seanslarınızın adedi 25'i geçmemelidir. Günde bir kez olmak üzere toplam 25 gün çalıştıktan sonra, o konuyla ilgili telkinsel çalışmalarınızı kesin ve 1 ay bekleyin. Arzu edilen sonuç bu 1 ay süresince de elde edilmemişse aynı konu üzerinde
seanslarınıza tekrar başlayabilirsiniz. 25 gün sonra yeniden çalışmanıza 1 ay süresince ara verin. Tüm bu çalışmalarınıza rağmen hala istediğiniz sonuca ulaşamadıysanız o konuyu bırakın. Başka bir konu üzerinde telkin çalışmalarınıza devam edebilirsiniz... Çok daha sonraları hatta belki de dört - beş ay
sonra bir anda o ilk isteğiniz, şuuraltınızın derinliklerinden bir yanardağ gibi fışkırarak başarıyı size getirebilir.

6 Acil bir durumda kendinizi istediğiniz hale sokabilmek için, gevşeme haline geçmeden de telkinin gücünden yararlanabilirsiniz. Örneğin hiç sevmediğiniz bir ortamda yine hiç sevmediğiniz kişilere karşı bir konuşma yapmak zorunda olduğunuz bir anda ya da sırf arkadaşınızın hatırı için hiç sevmedi-

ğiniz bir filme gitmek zorunda olduğnuzda, üst üste içinizden 40 kez *"o kişilerin arasında kendimi çok huzurlu hissediyorum"* veya "....*'filmine gitmeyi çok istiyorum"* diye tekrar edin.

Bu tür aceleye getirilmiş bir telkinin bile çok büyük yararları vardır. Mucizevi bir şekilde bunun yararını göreceksiniz. Halk arasında "Kırk defa söylersen gerçeklişir" sözü boşuna söylenmiş bir söz değildir... Deneyin kararınızı siz verin...

HİPNOZ

Kitabımızda "Duyular Dışı Algılamalarımız"ın geliştirilmesine yönelik; herkesin kendi kendine uygulayabileceği teknikleri ele aldığımız için, ipnoz konusuna burada çok fazla yer vermiyoruz. Çünkü ipnozda bir başka kişiye ihtiyaç vardır. Ancak yine de ileri ipnoz tekniklerini ele almasak

da ipnoz deneylerinde bulunmak isteyen okurlarımız için ana başlıklarıyla bazı teknikleri aktarmak istiyorum...

HiPNOZ NEDiR?

Şuuraltına bir takım istek ve emirlerin iletilebilmesi için süjenin yani üstünde çalışma yaptığınız kişinin, derin bir gevşeme haline geçirilmesidir. Az önce ele aldığımız kendi kendine telkin çalışmalarının da temeli.aslında ipnoza dayanır. Nitekim Parapsikoloji'de kendi kendine telkin uygulamasına oto-ipnoz adı verilir.

Bir zamanlar ipnozu uygulayıp, pek başarılı olamadığı için vazgeçen Sigmund Freud'un *"psiko - analiz"* metodu 1980'li yılların başından itibaren; başla ABD, Kanada, Avrupa'nın birçok ülkelerinde özellikle de İngiltere'de yerini geniş bir şekilde *"ipno - analizce* terk etmiştir.

"İpno - analiz" yöntemi, kişideki ruhsal problemin ve so-

runun kökenini ortaya kolayalıkla çıkartması bakımından çok faydalıdır. Bu yöntemin uygulanışında, yaşamın hatta geçmiş yaşamların gerilerine doğru gidilerek gerçek sorunu bulup çıkartmak ve ona göre telkinler verilmesi mucizevi bir iyileşme meydana getirir. Başka hiç bir metot bu kadar etkili değildir.

Modern dünyanın pisikologları artık günümüzde ipnozun getirdiği olanaklardan alabildiğince yararlanmaktadırlar. Ancak ne yazık ki, yurdumuzdaki bazı tutucu ve gerici psikiyat-ristler hala eski modası geçmiş yöntemleri ısrarla uygulamaya devam etmektedirler.

Son derece geniş bir kullanım alanı olan ipnoz, bilinçli ellerde özellikle psikiyatride de önemli bir fonksiyon görmektedir. Tabii yurdumuzda değil daha çok yurtdışında...

İpnozla hedeflenen şey, telkin edilebilirlik oranının artırılmasıdır. Bunun da en kolay yolu, kişiyi derin bir gevşeme haline sokmaktan geçer. Gevşeme hali aşamalı bir süreçtir. En basit bir gevşemeden daha derin gevşemeye ve son olarak da transa kadar uzanan bir skala izler. Gevşeme halinin derinliği ipnozdaki başarının da oranını belirler.

İPNOTİK UYKUNUN DERECELERİ

İpnotik uykunun başlıca 4 kademesi vardır:

1 Günlük yaşamımızda sıklıkla görülen kısa süreli dalgınlık halleridir.. Buna halk arasında "gözüm daldı" tabiri kullanılır. Kendiliğinden ortaya çıkan hafif bir ipnotik haldir.

2 Hafif Trans: Derin gevşemenin sınırlarındaki bir haldir. Özel gevşeme metotlarıyla elde edillebilen uyku ile uyanıklık arasındaki bir şuur halidir. Solunum ve nabız yavaşlar. Organlarda hissizlik ortaya çıkar, a ritmine giriş aşamasıdır. Telkine müsait bir ortam oluşur. Streslerden ve alışkanlıklardan kurtulabilmek için yapılacak telkin çalışmaları için yeterli bir gevşe-

menin sağlandığı aşamadır.

3~ Orta Trans: Derin gevşeme de denir. Vücudun balon gibi şiştiği ve ağırlaştığı hissedilir. Bu ağırlık hissi verilen telkinlerle hafiflemeye de dönüşebilir. Vücudunuzun tüm odayı kapladığı hissedilebilir. Bir süre sanki su üstünde yatarmış gibi vücudunuzun hafif hafif sallanmaya başladığı

da hissedilebilir. Kendiliğinden imajların ortaya çıktığı derin gevşeme halidir. Geçmişi hatırlamaların ortaya çıkmaya başladığı devredir. Du-rugörü, astral seyahat gibi Duyular Dışı Algılamalar'ın yaşan-masıl bu devrede görülebilir. Verilen telkinlerle süje hiç bir acı hissetmeden diş bile çektirebilir. Anestezik halin rahatlıkla ya-ratılabildiği bir aşamadır.

4- Derin Trans: Tam trans halidir. Genellikle medyomsal irtibat celselerinde kullanılır. Fiziki tam hissizlik ve fiziki tam duyarsızlık halidir. Fizik ile olan duyusal irtibatın tamamen kesildiği bir noktadır. Bu hal içinde spatyom ve spatyomdaki varlıklarla irtibata da geçilebilir. Bu trans durumundan çıkan süje yaşadıklarını büyük bir oranda hatırlamaz. Tam trans halinde süjeye verilen tüm telkinler anında süje tarafından yerine getirilir. Şuuraltıyla dirket irtibatın sağlandığı bir aşamadır. Böyle bir transa sokulan süje verilen telkinlerle odada dolaştırılabilir. Ancak o bunun farkında bile değildir. Post - İpnotik telkinlerin verilebildiği bir aşamadır. Post ipnotik telkin, bir anahtar sözcüğün şuuraltına yerleştirilerek, süjenin uyandırıldıktan sonra bu sözcüğü duyduğu an verilen emri içgüdüsel bir itil imle yerine getirmesi prensibine dayanan bir yöntemdir.

İPNOTİK KANDIRMACA

"İpnotik ipnoz" ve *"Manyetik İpnoz"* olmak üzere başlıca iki tür ipnoz çeşidi vardır. Her ikisinin de temeli derin bir gevşeme ve telkin prensiplerine dayanır. Ancak derin gevşemeye geçiş yönteminde farklılık vardır. "İpnotik İpnoz"da derin gev-

seme halinin yaratılması telkinle gerçekleşir. "Manyetik İp-noz"da ise derin gevşeme hali ipnotizörün manyetik paslarıyla gerçekleştirilir. Derin gevşeme hali sağlandıktan sonra uygulanan teknikler her ikisinde de aynıdır.

Yurtdışındaki parapsikoloji laboravuarlannda bilimsel çevrelerce çeşitli alanlarda kullanılan ipnoz, maalesef yurdumuzdaki bazı kişilerce zaman zaman maddi ve manevi istismar konusu edilmektedir. Böylelikle yurdumuzda dünya literatürüne giren yeni bir ipnoz yöntemi çıkmıştır! Biz buna *"ipnotik kandırmaca"* diyoruz!... 1998 yılında İnter Strar televizyonuna çıkan Esin Üzer kendisinde manyetik güçlerin bulunduğunu ve bu yolla ipnoz yapmakta olduğunu iddia etmişti. Bu gücünün kanıtı olarak da bir tavuğu ve bir tavşanı bile ipnoz edebileceği iddiasında bulunmuş ve bunu yaptığı bir deneyle ekranlarda göstermişti. Her televizyon programında kendisinin doğaüstü güçleri bulunduğunu iddia eden bu bayan yine insanları kandırmaya çalışmıştır...

Bir zamanlar benim de yönetim kurul üyeliğinde bulunduğum ve daha sonra büyük bir grup halinde istifa ettiğimiz Metapsişik Tetkikler ve İlmi Araştırmalar Derneği'nce 1981 yılında yayınlanan "İpnoz'un Gerçek Yüzü" adlı kitabın 21. sayfasından konuyla ilgili bir paragraf aktarmak istiyorum:

"Ayakları bağlı bir tavuk yere yatırılır da gagasının ucu yönünde yere bir tebeşirle bir çizgi çizilirse, tavuk bir süre tamamen hareketsiz kalır. Ayakları çözülse ve uyaran bile yapılsa hayvan hareketsiz durumunu sürdürür."

Yine aynı kitabın 22. Sayfasının hemen başında ise şu sa-drlar bulunmaktaydı:

"Tavşan sırt üstü yahrılırsa kımıldamadan saatlerce sakin sakin o durumda kalabilir. Oldukça ağrı verici cerrahi müdahelelere bile anesteziye gerek kalmadan dayanabilirler."

O programı seyredenler hatırlayacaklardır... Söz konusu bayan önce tavuğu sonra da tavşanı aynı şekilde hareketsiz bı-

rakmuş ve bunu yapabilmesini de kendisindeki manyetik güce bağlamıştı!

Oysa ki herkesin yapabileceği bu uygulamanın manyetik güçlerle hiç bir ilgisi yoktur. Bunu tüm ipnozla ilgili kitaplarda görebilmek mümkündür... Konuyla ilgili hiç bir bilgisi olmayan Hakan Aygün ise büyük bir şaşkınlıkla olanları izlemiş ve Esin Üzer'i mucizevi bir insan olarak kamuoyuna sunmuştu...

Yine aynı bayan, 1993 yılında da dünyayı cinlerin istila etmekte olduğunu ve bu istiladan insanların kendilerini koruyabilmeleri için tanesi 5.000.000.- TL'den pazarladığı kolyelerin alınması gerektiğini çevresindeki insanlara empoze etmeye çalışıyordu... Neyse... Biz sözde medyom Esin Uzer'i bir kenara bırakalım...

Yurdumuzda bu konuda böylesine düzeysizlikler yaşanmakla beraber yine de ipnozu tıp alanında kullanan çok sayıda bilimadamı bulunmaktadır. Bunlardan biri de Diş Hekimi Dr. Sayın Ali Müezzinoğlu'dur. Sayın Müezzinoğlu hem ipnozla diş çekimi ve diş rahatsızlıkların tedavisini hiç bir acı hissettirmeden gerçekleştirirken, aynı zamanda öğrenim süresini kısaltan ipnoz metoduyla öğrenciler üzerinde de çalışmalarını sürdürmektedir. İşte bu tür çalışmalar insana biraz da olsa Türkiye'nin çağdaş geleceği hakkında umut veriyor...

BASİT BİR İPNOZ DENEYİ

Şimdi herkesin rahatlıkla uygulayabileceği bir ipnoz yöntemiyle konumuzu toparlayalım...

Bu çalışma için öncelikle bir süje bulmakla işe başlayın. Gönüllü bir süjeyi bulduktan sonra neler yapacaksınız adım
adım bunu görelim:

Çalışmaya başlamadan önce elinizi yüzünüzü sabunla iyice yıkayın. Mümkünse ılık bir duş alın.

"KENDİ KENDİNE TELKİN"

Kimsenin sizi rahatsız etmeyeceği, sessiz bir odaya geçin.

Süjenizin başına ve sırtına yumuşak yastıklardan hazırlayacağınız bir döşekle, hafif dik bir pozisyonda yatmasını sağlayın. Tam oturmasın ama tam da yatmasın. İkisinin ortasında bir şekilde kanepeye uzansın.

Odanızın ışığını azaltın.

Elinize ışığı mavi kap kağıdıyla örtülmüş küçük bir el feneri alın... Süjenizin göz hizasının biraz üstünde tutarak, mavi ışığa konsantre olmasını isteyin. 2-3 dakika süreyle sadece mavi ışığa baksın ve ondan başka hiç bir şey düşünmesin. Mavi ışık süjenizin gözlerinden 30 cm kadar uzakda tutulmalıdır. Bu süre içinde kendisine şu telkinlerde bulunmaya başlayın:

"Gayet rahat, gayet sakinsiniz... Sizi saran ağırlıklardan kurtulun... Rahatça uzandınız... Vücudunuzda sizi rahatsız e-den bir şey varsa hareket edip düzeltebilirsiniz... Vücudunuzu serbest bırakın... Omuzlarınızı serbest bırakın... Külçe gibi bu koltuğa yığın kendinizi... Gayet rahat ve sakin durumdasınız... Gözlerinizi kapatmak istiyorsunuz ama kapatmayın. Işığa, sadece ışığa bakın... Zihniniz sesime ve ışığa odaklanmış durumda... Asla gözlerinizi kapatmayın... Dikkatlice ışığı gözleyin ve sesime konsantre olun... Az sonra gözlerinizi kapatacaksınız... iyice gevşemeye

başladınız... Gevşiyorsunuz... Üçe kadar sayacağım... Uç deyince gözlerinizi kapatabilirsiniz... Bir... iki... Uç..."

Süjcniz gözlerini kapattıktan sonra 15 saniye kadar susun. Bırakın a ritmi onu sarsın. Bu arada şu telkinlerde bulunun:

"Bacaklarınız, kollarınız, karın ve sırt kaslarınız gevşiyor... Yüz kaslarınız, gözlerinizin etrafındaki kaslar gevşiyor... Bir gevşeme dalgası sizi kuşatmış durumda... Bu gevşemenin sizi sarmasına izin verin... Omuzlarınızı, başınızın yastığa değen kısımlarını bırakın yığılmasına yatağa serilsinler... Birazdan gözlerinizi açmanızı sizden isteyeceğim... Biliyorum.

67

sizi saran bu gevşeme hali yüzünden gözlerinizi açmak size büyük bir azap gibi geliyor... Ama komutumu bekleyin... Üçe kadar sayıyorum... Uç deyince açın gözlerinizi açacaksınız... Bir... İki... Üç..."

15 saniye hiç bir şey söylemeyin. Mavi ışığınıza bakmaya devam etsin... Bu arada şu telkinlerde bulunun:

"Gözlerinizi büyük bir zorlukla açık tutuyorsunuz. Işık sizi ağır ağır kendinizden geçiriyor... Ona dikkatle bakınız... Tüm dikkatinizi ona yöneltiniz... Işık gittikçe silikleşmeye ve bulanıklaşmaya başladı... Göz kapaklarınız iyice ağırlaştı... Gözlerinizle birlikte tüm vücudunuz ağırlaştı... Kollarınız, bacaklarınız kurşun gibi ağır... Daha çok ağırlaşıyor... Bu ağırlığı gittikçe daha çok hissediyorsunuz. Bu ağırlık tüm vücudunuzu sarıyor... Göz kapaklarınızı açık tutmakta güçlük çekiyorsunuz... Üçe kadar sayacağım ve siz zorlukla açık tutmaya çalıştığınız gözlerinizi büyük bir huzur içinde kapatacaksınız... Gözlerinizi kapadığınızda şimdiye kadar hiç olmadık bir huzur ve gevşeme dalgası sizi kuşatacak... Bir... iki... Üç..."

Süjenize 15 saniye telkin vermeden onu kendi haline bıraktıktan sonra size daha önce "kendi kendine gevşeme" metotlarında verdiğimiz nefes alma egzersizlerini süjenize yaptırın ve daha sonra şu telkinlerle ipnoz deneyinize devam e-diniz:

"Gevşiyorsunuz... Gittikçe daha fazla gevşiyorsunuz... Uyku ile uyanıklık arasındaki bir sınırda derin bir şekilde gevşiyorsunuz... Gayet rahat, gayet sakinsiniz... Büyük bir huzur içinde gittikçe daha çok, daha çok gevşiyorsunuz... Rahat, sakin ve düzenli olarak nefes alıyorsunuz... Kendinizi içinizden hissedin... Kendinizi içinizden hissedin... Ağır ağır dalgalanıyorsunuz... Kalbiniz sakin ve güçlü olarak atıyor... içinize dolan enerji sizi beşikteymiş gibi sallamaya devam ediyor... Gayet rahat, gayet sakinsiniz... Gevşemenin sizi saran duygusunu hissedin... Gevşemenin verdiği huzuru hissedin...

68

"KENDİ KENDİNE TELKİN"

Gevşiyorsunuz... Gittikçe daha çok gevşiyorsunuz... Tüm bedeniniz bir külçe gibi yığılmış vazivette... Ve siz onu hissedemiyorsunuz bile... Kendinizi içinizden hissetmeye devam edin... Bırakın gevşemenin huzuru sizi iyice sarsın... Artık enerjinizin kaynağıyla bir ve bütünsünüz..."

Süjeniz şu anda telkin alma yeteneğiyle orantılı bir gevşeme şuuru içinde bulunmakta... Artık isteğiniz doğrultusunda ona bazı telkinlerde bulunabilirsiniz. İlk başlarda ona büyük bir enerjiyle dolu, neşeli bir şekilde kalkacağını telkin edin. Bu onun streslerden büyük bir oranda arınmasını sağlayacaktır. Çalışmalarınız ilerledikçe onu çeşitli alışkanlıklarından kurtarabilir ya da eğer varsa psikosomatik kökenli rahatsızlıklarını tedavi etmeye de çalışabilirsiniz. Deneylerinizdeki başarınızı ölçmek için, süjenize bazı telkinlerde bulunarak süjenizin gevşemede hangi aşamaya kadar ulaştığını test edebilirsiniz. Örneğin ondan bir elmayı gözünün önünde canlandırmasını isteyin. Eğer bunu başarırsa en az orta dereceye yakın bir transın gerçekleştiğini düşünebilirsiniz.

Süjenizi tekrar uyandırmak için şu yolu izleyin: *"Şimdi bir müddet susacağım... Tekrar sesimi*

duyduğunuzda sizi saran bu gevşeme şuurundan yavaş yavaş uzaklaşmaya başlayacaksınız..."

25 - 30 sn kadar sustuktan sonra şu telkinlerle çalışmanızı sona erdirin:

"Derin bir nefes alın ve verin... Gevşeme halinden çıkmaya kendinizi hazırlayın... Tekrar derin bir nefes atın ve nefesinizi verin... Nefesinizi verirken sizi saran gevşeme hali hızla verini normal şuurunuza terk etmeye devam edecek... Uyanıyorsunuz... Eski halinize geri dönüyorsunuz... Az sonra sizden göz/erinizi açmanızı isteyeceğim... Yavaş yavaş ellerinizi ve ayaklarınızı kıpırdatabilirsiniz... Biraz sonra üçe kadar sayacağım... Uç dediğimde tamamen uyanmış olacaksınız.

Gözlerinizi açtığınızda büyük bir enerji dolmuş vaziyette neşe içinde uyanacak ve ayağa kalkacaksınız... Bütün baskılardan ve streslerden uzak bir yaşam sizi bekliyor... Ayaklarınızı, bacaklarınızı ve kollarınızı kıpırdatın ve gerin kendinizi... İyice gerin... Boynunuzu ve başınızı oynatın... Bir... iki... Üç..."

Bu tür ipnoz çalışmalarını yaparken, süjenizin şuuraltı her türlü tesiri kabule açık olacağı için, sizin duygu ve düşünce bazında sürekli pozitif bir enerji üretmeniz gerekmektedir. Eğer o gün çok yorgun ya da stresiiyseniz. Kesinlikle süjenizle ipnoz çalışmaları yapmamaya özen gösteriniz.

HERKESE KENDİNİZİ İPNOZ YAPTIRMAYINIZ

Sevgili okurlarımız...

Sebebi her ne olursa olsun, kendisini yakından tanımadığınız kişilere kendinizi ipnoz ettirmeyin...

Çünkü ipnoz altındayken şuuraltınız açıkta kalmakta ve her türlü tesir kolaylıkla şuuraltımıza girmektedir. İpnoz yaptığını söyleyen kişilerin özellikle yurdumuzda bazı gerekli şartlara dikkat etmediklerini üzülerek söylemek zorundayız...

Kaş yapayım derken göz çıkartmak istemiyorsanız ipnoz konusunda titiz davranmanız gerektiğini özellikle söylemek ve sizi bu konuda uyarmak mecburiyetini hissediyoruz...

İpnozun ne kadar ciddi bir uygulama olduğunu bilen siz SINIR ÖTESİ Okurları olarak, buna dikkat ediniz ve çevrenizdeki kişileri de bu konuda uyarınız...

IV. BOLUM

ASTRAL SEYAHAT

ASTRAL SEYAHAT NEDİR?

Bedenimizi belirli bir süre terk ederek çeşitli yerlere düşünce hızı ile gidip, gittiğimiz yerlerde

meydana gelen olayları izleyebilmemiz mümkündür. Parapsikoloji Enstitüleri'nde incelenen Duyular Dışı Algılamalarımız arasında en ilginçlerinden biridir...

Şuurumuzun fiziki bedenimizin dışına yansıması ya da diğer bir tanımla, şuurluluk alanımızın genişleyerek beden dışına taşma olayına Astral Seyahat veya Şuur Projeksiyonu adı verilir.

Bu yansıma fiziki evrenin her hangi bir noktasına olabildiği gibi, fiziki evrenin ötesindeki ortamlara da olabilmektedir. Diğer Duyular Dışı Algılamalarımız'da olduğu gibi aslında hepimizde bu yetenek vardır. Fakat hepimiz bu yeteneğimizi kullanamayız.

Parapsikoloji Kürsüleri'nde, özel metodlarla gerçekleştirilen Astral Seyahat çalışmalarında oldukça önemli adımlar atılmış durumdadır: İnsan yapısına, yaşama, varoluşa, fizik evren yapısına yepyeni boyutlar getiren bu çalışmalar aynı zamanda, ölüm ve ölüm ötesi yaşamla ilgili konular hakkında da son de-

rece önemli bilgilerin biraraya getirilmesinde çok büyük bir fonksiyon görmüştür.

ASTRAL SEYAHAT HERKES TARAFINDAN YAPILABİLİR Mİ?

Evet... Özel metotlarla bu yeteneğimizden yararlanabilmemiz mümkündür. Ancak bıkmadan, usanmadan, büyük bir sabırla üstünde çalışılması gerekebilir. İlk denemelerinde bu tecrübeyi yaşayabilenler olmuşsa da, genellikle uzun süre üstünde çalışılması gerekebilir. Bu çalışmada başarı elde edip edememeniz tamamen size bağlıdır. Özellikle deney öncesi sağlamanız gereken şartlan tam anlamıyla yerine getirebilirseniz, başarısızlığa uğrama şansınız oldukça azalacaktır.

Özel çalışmalarla gerçekleştirilebilmekte olan Astral Seyahat, hiç bir çalışma yapmadan bazen kendiliğinden de yaşanabilir. Dünya üzerinde birçok insanın başından böyle bir tecrübe geçmiştir.

Kendiliğinden meydana gelen olaylarda genellikle bu ayrışma uyku sırasında gerçekleşir. Uyumakta olduğu bir sırada kendini bedeninin dışında hatta bedenini yukardan seyrederken bulan insanların sayısı bir hayli fazladır. Bu tür bir olayla karşılaşan bazı kişiler, bu konuda yeterli bilgiye sahip değilse, kendinde psikolojik dengesizliklerin başladığı endişesine kapılarak, bu olaydan hiç kimseye söz etmeme yolunu seçmektedir. Oysaki bu, herhangi bir rahatsızlık belirtisi değil, parapsişik bir yeteneğimizin kendiliğinden ortaya çıkmasıyla meydana gelen bir tecrübedir.

ASTRAL SEYAHAT SIRASINDA YAŞANANLAR

Astral Seyahat sırasında bedenin değişik yerlerinde seğir-

meler, kulakta çınlamalar ve tam ayrışma anında ise, çatırdama ya da buna benzer bir takım sesler

duyulabilir.

Astral seyahat yaparak bedeninden geçici bir süre ayrılanlar, başlarından geçen bu tecrübelerini genellikle birbirlerine çok benzer ifadelerle anlatmaktadırlar...

İşte onlardan birkaç örnek:

"Beden dışındaki ilk tecrübemi gayet iyi hatırlıyorum. O zamanlar 7 yaşındaydım ve böyle bir şeyden haberim yoktu. Bir yaz günü, sabahın erken saatlerinde çok susamış olarak uyandım. Yataktan dışarıya çıkarak içme suyunun bulunduğu yere gittim. Ancak sürahi boştu. Bunun üzerine pencereye doğru yürüyerek perdenin aralığından güneşin ilk ışıkları ile aydınlanan bahçeye baktım. Sonra geri dönerek yatağa geldim. Yatağın dolu olduğunu gördüğüm zaman şok geçirdim. Yatağımda uyumakta olan birisi vardı ve bu insanın kendim olduğunu gördüğüm zaman korku ve şaşkınlığım daha da arttı. Bu şaşkınlık sebebiyle olsa gerek, aniden ve süratle bedene çekildiğimi ve ayaklarımın bedenin ayakları üzerine gelecek şekilde bedene gömüldüğümü hissettim. Sonra uyandım. Daha sonra bu o-lay bir çok kereler tekrarlandı."

"Bir deniz seyahatindeydim. Bir gün sırt üstü yatarken uykuya dalmışım. Bir kabus görmeye başladım. Gemi batmakta sular yavaş yavaş yükselmekteydi. Fakat ben sular çeneme gelinceye kadar kayıtsız kaldım. Sonra büyük bir mücadele sonucu soğuk bir ter içinde uyandım. Bir kaç dakika içinde tekrar uyumuşum. Bir ara yan tarafıma dönük olarak yatarken, geminin bölmesine doğru hareket etmekte olduğumu hissettim. Çok hoş bir **histi** bu. Her şeyin farkındaydım. Tamamen bilincim yerinde olduğu halde bu olayı normal karşılamam sonradan beni çok şaşırttı. Sırt üstü yatacak şekilde yavaşça döndüm. Sonra böyle uyuya kalırsam ikinci bir kabus görürüm düşüncesi ile tekrar yan tarafıma dönmek istedim. Ancak bu çok zor bir işti ve epey mücadele etmek zorunda kaldım. Bu olaya rağmen her şeyi hala normal karşılamaktaydım. Yanlamasına dönmüştüm ki, bir kuvvetin beni sırtımdan geriye doğru çektiğini hissettim. Bir kaç dakika orada öylece yanlamasına sallanır vaziyette kaldım. Bedenimin sallantısı durduğu halde, sol bacağım sallanmasına bir müddet daha

devam etti. İşte bu bana tuhaf gelmişti... Bunun üzerinde düşünüyordum ki bedenimin dışında olduğum fikri birden zihnimde canlandı. O kadar tatlı bir histi ki, burada kalmaya karar verdim. Ne olacağını beklemeye koyuldum... Bir ara kendimi kapıdan 30 cm, yerden ise 210 cm kadar yükseklikte buldum. Sonra koridorda ayak sesleri işittim. Gelip beni bu halde görürlerse ne aptalca bir şey olacağını düşünmüştüm ki bir sıçrama oldu ve uyandım. Sıçrama merdivenden inerken veya çıkarken basamak olmadığı halde var zannıyla atılan adım sonucu ortaya çıkan sarsılmaya benziyordu...

Aynı yılın Eylül'ünde karaya ayak bastığımda, bu olayla ikinci kez karşılaştım. Pozisyonum ilk seferinde olduğu gibiydi. Yegane fark, odamın oldukça aydınlık oluşuydu. Her zamanki gibi normal bir uykuya dalmıştım. Sonra kendimi, ayaklarım eksen olmak üzere yanlamasına doğru şiddetle sallanır buldum... Daha sonra bu sallanma sona erdi. Fiziki bedenimden 1 metre kadar yükseldim ve havada asılı durmaya başladım. Bir iki dakika sonra sağa doğru hareket ettim ve ayaklarım yavaşça yere doğru gelecek şekilde aşağı süzüldüm. İşte o zaman etrafı görebildiğimin farkına vardım. Artan heyecanımı bastırmayı başararak aynaya doğru yürüdüm. Sanki suyun altında zorlukla yürüyor gibiydim. Birden bir şok geçirdim. Bedenim hemen arkamda bulunan divanda yatmaktaydı ve ben onu dışardan izleyebiliyordum. Bir an için ölmüş olabileceğimi düşündüm."

FİZİK BEDEN TERKEDİLEBİLİR

Kendimizi o kadar çok fiziki bedenimizle bir görmeye alışmışızdır ki, onu geçici bir süre de olsa terk etmek fikri bile bazılarımıza garip duygular verebilir... İnsanı sadece fizik bedenden ibaret görenler ya da ısrarla böyle görmek isteyenler için bu yeteneğin olması büyük bir talihsizliktir!... Çünkü bu yeteneğimiz bizim sadece fiziksel bir yapıya sahip olmadığımızın en büyük kanıtlarından biridir.

Çok eski çağlardan günümüze kadar hemen tüm toplumlarda Astral Seyahat yapabilen kişiler çıkmıştır.

74

"ASTRAL SEYAHAT"

Günümüzde yapılan laboratuvar deneyleri ise, bizlere son derece ilginç ve adeta elle tutulur bazı sonuçlar vermiştir. Ölmekte olan hastalar tartılmış, terlemenin getirdiği kayıplar göz önüne alınmış ve kaydedilmiştir. Ölüme doğru, saatte 28 gramlık toplam hafifleme izlenmiştir. Ölüm gerçekleştiğinde ise, bir anda beden 21 gram hafiflemiştir. Ayrıca birçok ölüm anı fotoğraflarında, bedenlerin üzerinde bulutumsu görüntüler belirmiş hatta bunların bir kısmı fotoğraflarla da belgelenmiştir... Demek ki, vücuttan dışarı çıkan bir şey vardır. O şey gerek ölüm, gerek normal uyku, gerekse astral ayrılma anlarında fizik bedeni terketmektedir.

Benliğin ve bedenin birbirinden ayrılması; bazen uykuda, bir baygınlık ya da ağır bir hastalık anında da ortaya çıkabilmektedir. Böyle bir olayla karşılaşan birçok kişi bedenini yukarıdan seyredebilmektedir. Bazıları kendilerini bir bulut olarak tarif etmişlerdir. Bu da bedenden dışarı çıkan birşeylerin olduğunun en büyük kanıtlardından biridir. Bir kısmı da bedenlerine göbekbağına benzer ışıltılı bir bağla bağlı olduklarını anlatmışlardır. Ayrılma olayını yaşayan kişi genellikle çok mutludur ve hafiflemiştir. Duvar, kapı gibi bütün katı engellerden rahatça geçebilir. Bazı olaylarda astral seyahat yapanların, ölmüş yakınlarıyla karşılaştıkları da görülmüştür. Fiziki hiçbir eşyaya veya yakında bulunan bir başka kişiye temas edilememektedir.

Olayın başında ve sonunda hissedilen temel duygular, bir boşluğa doğru düşüş ve felç olma hissidir. Bu iki duyguyu herkes yaşamıştır, özellikle uykuya geçiş anlarında bir boşluğa düşüş duygusu ve arkasından gelen müthiş bir korku hepimiz için tanıdıktır. Hatta bazen hareket etmek isteriz ama bir türlü edemeyiz, sanki elimiz ayağımız bağlanmıştır.... Bir güç bizi engellemektedir... Yani bedenimiz benliğimizi dinlememektedir. Bunun sebebi astral bedenimizin fizik bedenimizle olan ir-iıbatmın o anda zayıflamış olmasıdır.

75

Halk arasında genellikle bu tür hareketsiz kalma durumlarına kara basan geldi insanı etkisiz bıraktı gibi yorumlar yapılmaktaysa da, bu olayların kara basanlarla falan hiç bir ilgisi ve alakası yoktur.

İSLAM DÜŞÜNÜRLERİ'NİN KONUYA YAKLAŞIMLARI

İslam düşünürleri deyince aklınıza Fettullah Gülen, Necmettin Erbakan falan gelmiyor değil mi? Aman ha!... Tabi onlar da bir şeyler düşünüyor kuşkusuz ama...

Neyse fazla şımarıklık yapmayalım... Biz gerçek İslam düşünürlerinden söz ediyoruz...

Mevlana Celalettin Rumi, ruhun uykuda bedenden ayrıldığını söyler ve Mesnevi'sinde bu düşüncesini şöyle belirtir: *"Can; atlarınızı eğersiz koyar, bu sır ölümün kardeşidir, sırrıdır. Ama gündüzün geri gelmesi için ayaklarını uzun bir bağla bağlar. Can; boşlukla astar gibi gizlidir, bedense yorgan altında döner durur. Sen bedensiz bir bedene sahipsin."*

İbni Sina, insanın ruhla bedenden oluştuğunu belirtir. Ve şöyle der: *"Beden nefsin çalışmasına uygun bir hale gelince, ruh bedene gönderilir. İstenirse bedenden ayrılır. Tamamen ayrılınca bir daha yok olmaz."*

Tasavvufi çalışmalarda ruh ve beden ilişkisinin üzerinde özellikle durulur. Mesnevi'nin birçok yerinde, Ahmed Efla-ki'nin "Ariflerin Menkibeleri" adlı eserinde ve sayısız evliya, ermiş ve veli öykülerinde; ruhun gerek istenildiği zaman, gerekse istemeden bedenden ayrılabildiği anlatılmıştır.

Genellikle bu olay keramet ve mucize olarak nitelendirilir. Şeyh Bedrettin, "Varidat" adlı eserinde bunu açıkça anlatır:

"Bazen kendimi latifleşmiş hissederim, fizik bedenim o varlığın bir kopyasıdır. Bu latif varlık, beden şeklinde görülür. Tıpkı buharın yoğunlaşmadan evvel göriilememesi gibi, buhar

yoğunlaşınca bulut olur, görülür."

Örnekleri çoğaltmak mümkün... Ancak konuyu çok uzatmamak için birkaç örnekle yetiniyoruz...

DİĞER DİNLERİN ASTRAL ÇIKIŞ HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİ

Hint Öğretileri'nde insanın üç bedenden oluştuğundan sözedilir. Bunlar fiziki, esiri ve ruhsal bedenlerdir. Taoist düşüncede insan vücudunda, evrenin mutlak enerjisinin bir zerresinin depolandığı ve bu enerjinin ruhsal bir varlık olduğu ifade edilir. Bu ruhsal enerji, eğitim ve öğrenim sonucu fizik beden dışına çıkarılabilir. Doğu inançlarının ve öğretilerinin dışında, batıda da aynı yaklaşımlar görülür. Hz. İsa'nın havarisi St. Paul, insanda ruhsal ve doğasal iki beden olduğunu söylemiştir.

İsa Peygamber, İncil'de şöyle demektedir:

"Öyle bir adam bilirim ki, bedenin dışında mı? Bilinmez..." (İncil, 2/12:3)

1195'te İtalya'da yaşayan ünlü Aziz St.Antuan'ın mucizeleri arasında, bedenini bir kilisede bırakıp, başka bir kiliseye gittiği ve orada göründüğü olayı yer almaktadır.

FİZİKİ BEDEN VE ASTRAL BEDEN

Normal şartlar içinde yaşarken şuurumuz (bilincimiz) fiziki bedenin içinde toplanmış durumdadır.

Geçmişden günümüze kadar gelen tüm toplumların geleneksel bilgilerinde; fiziki bedenimizin dışına taştığı özel durumlarda, şuurumuzun toplandığı başka bir bedenden daha bahsedilmiştir... Ölüm anında bedenden ayrılarak spatyoma in-likal eden ruhsal enerjinin kullanmaya devam ettiği ve çeşitli yaşamlar boyunca kullanılan bir bedendir bu...

Konuyu biraz açalım...

Ruhsal Enerjinin en önemli özelliklerinden biri şuurlu bir varlık oluşudur.

Hep sorulur... Ruh nedir diye...

Ruh Varlığı: *İrtibat sağlayabildiği alemlerin icaplarına uyarak, o alemlere konsantre olabilen ve konsantre olduğu alemlerde planlar tertip ederek bedenlenebilen şuurlu bir varlıktır.*

Bu tanım şu ana kadar elde edilebilmiş olan Ruh Varlı-ğı'nın özellikleriyle ilgili en kapsamlı ve eğer yeteri kadar an-laşılabilirse içinde bir çok bilgiyi barındırabilen bir tanımdır... Bu tanımda da görmüş olduğumuz gibi en belirgin vasıflarından biri; onun şuurlu bir varlık oluşudur...

İrtibat sağlayacağı fizik alemlerin özelliklerine göre, varlık kendi şuurunu belli bir oranda daraltmak zorundadır... Başka türlü o alemlerin icaplarına, yani şartlarına uyum gösteremez.

İrtibata geçeceği o fizik alemin özelliklerine göre varlık; bazen % 10, bazen % 30 , bazen % 70

, bazen de % 90'lara varan, şuurunda daraltmalar yapmak zorunda kalır... Şu anda bizim dünyamızda olduğu gibi...

Eski Sufiler'in Dünyayı hapishane hayatına benzetmiş olmalarının sebebi budur... Dünya üzerinde mevcut potansiyel enerjisinin ancak çok küçük bir kısmını kullanabildiğini ve bu nedenle çok kısıtlı şartlarda yaşamakta olduğunu farkeden insanlar çok eski devirlerden beri, inisiyatik merkezlerde daha hür ve daha özgür bir yaşamın yollarını aramaya çalışmışlardır... Ve bu özel çalışmalara katılanlar yaptıkları özel çalışmalarla bazı ruhsal tecrübeler de yaşamışlardır. Bunların arasında Astral Seyahat da bulunmaktaydı. Bizzat kendilerinin de deneyerek gözlemledikleri bu çalışmalar; gerçekten de ruhsal enerjinin fiziki bedenin haricinde bazı bedenler kullandığını göstermiştir...

78

"ASTRAL SEYAHAT"

ASTRAL BEDEN VE AURA

Potansiyel enerjisinin ancak % 10'luk bir kısmıyla varlık bu dünyada yaşarken, şuurunun da tamamını değil sadece % 10'luk daraltılmış kısmını kullanabilir. Dolayısıyla sahip olduğu pekçok ruhsal yeteneklerini bu dünya yaşamında kullanamama durumuyla karşı karşıya kalır. Bütün bunların sonucu olarak, kendisini sadece bedenden ibaret bir varlık o-larak görme yanılgısı içine dahi düşebilir. Oysa ki ben dediği bilinci asıl ruhunun sonsuz imkanlarından sadece ama sadece çok küçük bir kısmıdır...

Şuurun toplandığı birden fazla merkez vardır ki bunlardan bir tanesi, çok eski devirlerden beri astral beden ya da esiri beden olarak isimlendirilmiştir.

Belirli sinir merkezlerine bağlı bulunan, bir nevi seyyal enerjetik maddeler toplamıdır da diyebiliriz bu astral bedene...

Bu enerjetik bedenin fiziki bedenle irtibatından doğan bir ışınım vardır. Mavimsi-gri renkteki bir dumana benzer görüntüsü olan bu ışınımı, bazı medyomik hassasiyete sahip insanlar görebilmektedir. Bu ışınım hareketi; fiziki bedenin her yerinde, çeşitli renklerde kendini gösterir. Biyomanyetik bu enerji alanına hepimizin bildiği gibi Parapsikoloji'de "Aura" ismi verilir.

Anlayışımızı kolaylaştırmak için fiziki bedeni bal peteklerine benzetecek olursak, söz konusu enerjetik astral bedenin bu petekleri dolduran bir akışkan olduğunu söyleyebiliriz...

Belirli bir şekli olmayan bu maddeler topluluğu, varlığın düşünceleriyle istenilen bir görünüme sokulabilir. Hayalet gördüğünü iddia eden insanların gördükleri şey aslında işte bu aslral bedenin çeşitli şekillere bürünmüş halidir… Yani hayalet denilen şey ruhun görüntüsü değil, ruhsal enerjinin şekil-lendirdiği astral bedendir.

79

Dünyanın birçok ülkesinde bu konuyla ilgili çalışmalar, 1960'b yılların sonlarına doğru önemli sonuçların alınmasına yol açmıştır. Hatta ruhsal bir enerjinin varlığını kabul etmeyen ve materyalizmin kalesi olan eski Demirperde Ülkeleri'nde bile...

Örneğin; 1968 yılında Çekoslavak ve Bulgar bilimadamla-rı dünya kamuoyuna ortak bir açıklama yaparak; bitkiler ve hayvanlar da dahil olmak üzere, tüm canlı varlıkların sadece atom ve moleküllerden meydana gelen fiziki bir bedenlerinin olmadığını, fiziki bedenin eşi olan bir enerji bedenin de mevcut olduğunu keşfettiklerini ilan etmişler ve bu bedene de *"biyolojik plazma bedeni"* adını vermişlerdi...

Herhangi bir organı kesilen hastalar çoğunlukla o organı yerinde hissettiklerini belirtirler.

Rus bilim adamları yaptıkları aura ile ilgili denemelerde, esası Kirlian Fotoğrafçılık Metodu'na dayanan bir metod ile önce sağlam bir yaprağın sonra da 1/3'ü kesilmiş olan bir yaprağın fotoğraflarını çekmişlerdir.

İlk fotoğrafta yaprak üzerinde yanıp sönen parlak canlı ışık huzmeleri ve yaprağın kenarlarında bir hat şeklindeki aydınlık alanın mevcudiyeti yine kendini göstermiştir. İkinci fotoğraftaki görüntü ise oldukça farklı olmuştur. Bu sefer yaprağın yüzeyi yine tam olarak görünmüş ancak kesilen parçanın olduğu yer diğer kısımlardan bir çizgi ile ayırd edilebilecek şekilde şeffaf kalmıştır.

Astral bedenin maddesi devamlı bir hareket halinde olup akıcıdır. Kendisine has bir titreşim hızı vardır. Frekansı duyu organlarımızla algılayabildiğimiz maddelerin frekanslarından çok yüksektir. Bu sebeplerden dolayı, fiziki maddeler onun için bir engel teşkil edemezler. Örneğin bir duvarın içinden kolaylıkla geçebilir. Astral bedenin akıcı olması ona bölünerek kendi eşitlerini meydana getirebilme özelliğini kazandırır. Böylelikle astral bedenin bölünmesi sağlanarak frekansı değiş-

tirilebilir. Astral bedenimizin mevcut frekansını yükseltebilmemizle düşüncelerimizin pozitif kalabilmesi arasında büyük bir paralellik vardır.

ASTRAL BEDENİN FİZİK BEDENLE OLAN İRTİBATI

Fiziki ve astral bedenler oluşumlarındaki maddeler açısından birbirlerinden çok farklı olup, fiziki beden fiziki plana, astral beden de astral aleme aittirler. Şuur kütlesi, fiziki bedende toplandığı zaman, sadece fiziki alemi fark edebilmekte, astral alemi algılayamamaktadır. Şuur kütlesi astral bedende top-landığı zaman ise sadece astral alemi farkedebilmekte, fiziki alemi algılayamamaktadır. Öyle görünmetedir ki, belirli şartların oluştuğu özel durumlarda, bu iki halin arasında, iki planın da kısmen algılanabildikleri diğer haller de mevcuttur.

Bu hallerin yaşanmasına en önemli etken hepimizde bulunan fakat hepimizde su üstüne çıkmayan Durugörü, Telepati, Aslral Seyahat, Psikometri ve benzeri Duyular Dışı Algıla-malarf mızdır.

İşte Astral Seyahat da özellikle ruhsal dünyanın gizemli kapılarını aralamada önemli işlevlerde bulunmuştur. Örneğin ruh ve beden ilişkisinin nasıl gerçekleştiğine dair önemli ipuçlarının yakalanmasına sebebiyet vermiştir.

Kendiliğinden ya da belirli metodlarla astral seyahati gerçekleştirmiş olanlar, astral bedenin fiziki bedene bir kordon ile bağlı olduğunu farketmişlerdir.. Bu olağanüstü tecrübeyle karşılaşanlar kordonu genellikle şu şekilde tarif etmişlerdir:

"Elastiki bir ip, elastiki bir kablo, bir ışık sütunu, gümüş ı enginde bir ışık, duman gibi kordon, esrarengiz bir tesir akımı

Genellikle bu kordona Parapsikoloji'de *"gümüş kordon"* ilenir. Astral Seyehat sırasında ne kadar uzaklara gidilirse

gidilsin bu kordonun kopması mümkün değildir. Bu kordon geniş bir frekans aralığında korkunç bir hızla dönen ve titreşen moleküller kütlesidir.

Fiziki bedenden dublenin ayrışması esnasında; bu ayrışmanın niteliğine bağlı olmak üzere, şuurumuz ya bu duble vasıtasıyla sadece fiziki sahalara nakledilir ya da şuurumuz yavaş yavaş astral sahalara doğru kaymaya başlar.

ASTRAL SEYAHAT TEKNİKLERİNE GİRİŞ

Pratik Astral Seyehat tekniklerine geçmeden önce deney öncesi sağlanması gereken çok önemli şartlar vardır. Ve hemen belirtelim ki, bu şartlar yerine getirilmeden, Astral Seyahat yapılabilmesi mümkün değildir. Deney öncesi sağlamanız gereken şartlan yerine getirebilirseniz; çalışmanızda elde edeceğiniz başarıya %60 yaklaştınız demektir.

İlk olarak uygun bir yer seçimiyle çalışmaya kendinizi hazırlayın. Herkes yattıktan sonra odanızda bu çalışmayı yapabilirsiniz. Üzerinizde sizi rahatsız etmeyecek, sizi sıkmayacak bir elbise olmasına dikkat edin. Odanız ne çok soğuk, ne de çok sıcak olmamalıdır.

Evdeki diğer insanları, özel bir çalışma yapacağınızı ve sizi kesinlikle rahatsız etmemeleri konusunda uyarın. Bedeninizden ayrıldığınızda, herhangi bir kimsenin yanınıza gelmesi sizin bedeninize ani dönmenize sebebiyet verebilir. Bu konuda dikkatli olun.

Eğer herhangi bir sebepten dolayı, ani geri dönüş yaparsanız, yatıp uyumak yapılacak en iyi şey olacaktır. Böylelikle astral bedeniniz uyku esnasında kendiliğinden ayrışıp tekrar fizik bedene geri döneceği için, az önceki ani girişin olumsuz etkisi kendiliğinden kaybolacaktır.

"ASTRAL SEYAHAT" NİYETİNİZ

Bu çalışmalara başlamadan önce, konunun ciddiyetini fark etmek çok önemlidir. Niyetinizi önceden belirleyin...

Bu tür bir deneyi gerçekleştirmek istemenizin sebebi olarak; diğer insanlara hava atmak, diğer insanlara karşın üstünlük sağlamak gibi düşüncelerinizin şuuraltınızda olup olmadığını çok iyi tespit edin... Eğer böyle bir düşünceye sahipseniz bu çalışmaya hiç başlamamanız sizin açınızdan daha yararlı olacaktır. Çünkü bu tür negatif düşünceler negatif tesirleri üzerinize çeker ve başarınızı olumsuz yönde etkiler.

Ayrıca bu tür negatif enerjiler arzu edilmeyen sonuçlarla karşılaşılmasına sebebiyet verebilir. Bu çalışmaya sizi yönlendiren etken bu tür bir isteğin sonucuysa, Astral Seyahat deneyinde başarı elde etseniz bile, bedeninizden ayrıldıktan sonra serbest hale gelen şuuraltınıza negatif enerjilerin birikmesi sonucuyla karşılaşabilirsiniz. Bu da sizin psikolojik ve fizyolojik dengenizi olumsuz yönde etkileyecektir.

DENEY HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELERİNİZ

Her şeyden önce arzu edilen başarıya ulaşabileceğinizden emin olmalısınız. Başarıya olan inancınız ve konsantrasyonunuz sizi başarıya hızla yaklaştıracaktır. Buna karşı her türlü te-u (Idütleriniz sizi başarıdan uzaklaştıracaktır. Bu çalışmada başın elde edemeyeceğinizi düşündüğünüz müddetçe, Astral Se-vahat yapabilmeniz mümkün değildir. Çünkü Astral Seyahat lamamıyla düşüncelerinizin konsantrasyonuyla yapılabilecek İm çalışmadır... Ve kesinlikle unutmayınız ki, bedeninizi terk elliğiniz andan itibaren bütün hareketlerinizi düşüncelerinizle yönlendireceksiniz. Düşünceleriniz, bu çalışmanızın başlangıcından sonuna kadar çok önemli bir fonksiyon görecektir.

83

Her alanda olduğu gibi, bu alanda da; itimatsızlık, şüphe, korku endişe gibi duygular her türlü isteklerinizin gerçekleşmesine engel olurlar. Buna karşılık olumlu, yapıcı düşünceleriniz sizin en büyük yardımcınız olacaktır.

Unutmayın! İstediğinizi yapabileceğinize kuvvetle inandığınız andan itibaren başarıya çok yaklaşmış olacaksınız. Aslında bu durum, Duyular Dışı Algılamalarımız'la ilgili bundan sonraki yapacağımız her alandaki çalışmalarımızda önemli bir yer işgal eder... Ancak Astral Seyahat'da bu bir kat daha fazladır...

İÇ HUZURUNUZ

Bu deneyi gerçekleştireceğiniz gününüzün, sakin ve huzur içinde geçirilmiş bir gün olmasına dikkat etmelisiniz. O gün birisiyle aranızda sizi sinirlendirecek şekilde bir münakaşa olduysa, aynı günün akşamında deneye girişmekte fayda yoktur. Bu sinirlilik hali konsantrasyonunuzun bozulmasına sebebiyet verebileceği için başarınızı engelleyecektir... Bu yüzden deneyci, deney günü huzur içinde olmalıdır. Hareketlerine çok dikkat etmeli ve huzurunu bozabilecek olaylardan uzak durmalıdır.

Konsantrasyonunuzu bozacak, düşüncelerinizin belli bir noktaya odaklamanıza engel olacak, zihninizin dağılmasına sebebiyet verecek her türlü iç sıkıntılarınızdan uzak bir zihin haliyle bu çalışmaya başlamalısınız. Bu da gerçek anlamda bir iç huzuruyla yakalayabileceğiniz bir haldir... Hiç değilse çalışmaya başlamadan birkaç saat önce tüm sorunlardan arının... Streslerden kurtularak istenen hale kendinizi sokabilmek için "Gevşeme Egzersizleri'Yıden yararlanabilirsiniz...

84

"ASTRAL SEYAHAT"

KORKULARINIZ

Deneyci korku hissini mutlaka yenmek zorundadır. Bu çalışmalarda sizlere en büyük engel: Korkularınızdır...

Korkularınızı yenemediğiniz müddetçe bu çalışmada başarı elde etmenize imkan yoktur. Çünkü korku hissi derhal bedeninize geri dönmenize sebebiyet verir. Heyecanlanmanıza ve korkmanıza bu çalışmalarda hiç bir gerek yoktur. Ancak korkmanıza gerek yoktur demekle, korkunun ya da heyecanın ortadan kaldırılmasının mümkün olamadığını da biliyoruz. Korkunuzun ya da heyecanınızın yenilebilmesi bu konulardaki teorik ve pratik bilgilerinizin artmasıyla mümkün olabilecektir. Korkunun temelinde; bilgisizlik vardır... Bu nedenle korkumuzu yenebilmeniz için yapılacak tek şey; bu konuyla ilgili bilginizi artırmaktır... Böylelikle korkulacak yegane şeyin korkunun kendisinden başka bir şey olmadığını gerçek anlamda larkedebileceksiniz. Bunu gerçek

anlamda farketmeden korkularınızı, endişelerinizi ve heyecanlarınızı yenebilmeniz mümkün değildir.

BEDENİ ŞARTLAR

Bedeninizin Pozisyonu

Bedeninizin çok rahat bir şekilde olması gerekmektedir. Kurada bedenin en rahat pozisyonu uzanma halidir. Bedenin rahat olması, dikkatin dağılmaması, sakinlik devresine kolayca erişebilmeniz bakımından önemlidir. Bu yüzden, fiziki bedeniniz en rahat olacak şekilde uzanınız. Bacaklarınızı çapraz yaparak kanın damarlardaki dolanımına engel olmayınız. Aksi lakdirde tecrübenizin bitiminde rahatsızlık hissi duyabilirsiniz. I İlerinizi vücudunuzun yanına koyunuz. Başınızın altında da İm yastık olmalıdır.

Beslenme ve Sağlık Durumunuz

Çalışma saatinden hemen önce hiç bir şey yemeyiniz. Normalin üzerinde yemek yemek tecrübelerinizdeki başarınıza engel teşkil eder. Aç kalma çoğunlukla dublenin serbest kalmasına yardım eden bir unsurdur. Sebze ve meyve türü yiyeceklerle o gün beslenmiş olmanız, çalışmanızda size yardımcı olacak unsurlardandır. Aşırı olmamak kaydıyla sıvı alınan gıdalar faydalıdır. Mütevazı bir yemekten 3-4 saat sonra denemeye başlanabilir.

Bu çalışmaya başlamadan önce kesinlikle anestezik i-laçlar, alkol ve her türlü uyuşturucu ya da uyarıcı maddeler alınmamalıdır.

Bedeninizin sağlıklı olması çok önemlidir. Eğer vücudunuzun herhangi bir yerinde ağrı, sızı varsa, düşüncelerinizi konsantre edemezsiniz.

Kalbinizle ilgili herhangi bir rahatsızlığınız varsa, kesinlikle bu çalışmayı yapmayınız.

AYRIŞMAYI KOLAYLAŞTIRICI TEKNİKLER

Buraya kadar sizlere bazı teorik bilgiler aktarıldı. Herkes bu teorik bilgilerin ve deney öncesi sağlanması gereken şartların ne kadar önemli olduğunu kendi tecrübeleriyle görecektir.

Deney öncesi şartlar yerine getirildiği takdirde,-bu çalışma herkes için rahatlıkla başarılacak bir deneye dönüşebilir. Daha önce de söylediğimiz gibi her şey size bağlı...

Şimdi adım adım ilerleyelim...

İlk önce bedenin nasıl gevşetileceği. nasıl nefes alınacağı öğrenilip, konsantrasyon kabiliyeti geliştirilmelidir. Bunlar sağlandıktan sonra sizlere vereceğimiz metotlardan birini seçip onun üzerinde düzenli olarak çalışmalara başlayabilirsiniz. Bu metotların içinde bazıları daha kolay uygulanabilir özelliktedir.

"ASTRAL SEYAHAT"

Ancak size hangisi uygun geliyorsa onunla başlayabilirsiniz. Hatta bazı metotları birleştirerek de kullanabilir ve size en uygun gelen metodu kendi kendinize de geliştirebilirsiniz.

Bu alıştırmalara başlamadan 1 hafta önce zihin yoluyla ziyaret edeceğiniz mekanı seçin. İlk alıştırmalarda çok yakın bir yer seçmek daha doğrudur. İşe 1-2 metre uzaklaşarak başlayın.

Bedeninizden çıktıktan sonra bulunduğunuz odada kalmak istediğinizi önceden kendi kendinize telkin edin. Sonraları tecrübeniz arttıkça çok uzak noktalan da seçebilirsiniz.

Tam 1 hafta süreyle kendinizi o güne psikolojik olarak hazırlayın. Amacınız duyu ötesi algılamanızı harekete geçirip orada geçen olaylar hakkında doğru bilgiler almak daha doğrusu orada gelişen olayları yukarıdan izlemektir.

Aradan geçen 1 haftalık süre içinde her sabah kalktığınızda ve gece yatmadan önce kendi kendinize şu telkinde bulununuz:

"..... *tarihincle beden dışı bir deneyim çalışması ya pacağım. Kendi is/eğime bağlı olarak bedenimi terk edip, o-daının içinde kısa bir süre kalacağını. Kendimi ve çevremi be denimin dışında seyredeceğim. Düşüncelerime kolaylıkla hakim olacağım. Ve tekrar bedenime geri döneceğim. Bu deneyi gerçekleştirebilecek yeteneğe sahibim. Onu kul lanacağım. Bedenimi terk edebilir ve onu yukarıdan izleye bilirim."*

Şimdi AstralSeyahat Tekniklerini sırasıyla ele alalım:

1- Telkin ve Konsantrasyon Metodu

Bu metodun temeli gevşeme egzersizleri, telkin ve konsantrasyona dayanır... Bu konular üzerinde daha önce durmuştuk, eğer bunlar üzerinde yeterince çalışırsanız, şimdi aktaracağımız metodu kolaylıkla uygulayarak bedeninizi terk edebil-

meniz mümkün olacaktır. Bu egzersiz Astral Seyahat metotları içinden en kolaylıkla uygulanabilecek tekniklerin başında yer
ahr.

Sırtüstü yatağa uzanıp gözlerinizi kapayın. Gitmek istediğiniz yerden ve bedeninizi terk edeceğinizden başka hiç bir düşünceye zihninizde yer vermeyin.

Bu deney boyunca günlük yaşamın meşgalelerini unutacaksınız. Düşünceleriniz gittikçe sakinleşecek... Sizi çevreleyen her şeyi unutun ve kendinizi serbest bırakın...

Nefes Alma ve Gevşeme Egzersizleri'ni kusursuz ve tam olarak uygulayarak zihinsel ve fiziksel olarak gevşeme haline yani a Ritmi'ne geçiniz.

Bu andan itibaren, yatağınızın hafifçe öne arkaya sallanmaya başladığını düşünün... Bu sallanmayı çok kolaylıkla hissedeceksiniz. Çünkü gevşeme hali içinde bulunuyorsunuz... Bedeninizin içindeki astral bedeniniz bedeninizin içinden adeta kayıp gitmek üzere olduğunu farkediyorsunuz... Sallanmayı sürdürün... Her an astral bedeniniz bedeninizden çıkıp gitmek üzere olduğunu düşünün. Arkadan öne, önden arkaya sallanırken sallanmanın verdiği gevşemeyi iyice hissedin... Kendi kendinize vereceğiniz telkinlerle içinde bulunduğunuz durumu rahatlıkla yönlendirebilirsiniz. Ne isterseniz ve neyi düşünürseniz o gerçekleşecek... Bunu kendi kendinize içinizden telkin
edin:

"Sallanmalar artıyor... Gevşiyorum... Bedenimi terk etmek üzereyim... Akışkan bir sıvı gibi astral bedenim vücudumu terk etmek üzere..." diye kendi kendinize telkin de bulunun...

Daha sonra kendinizi bedeninizin 1 - 2 metre yukarısında olduğunuzu düşünün... Bedeninizden 1 - 2 metre kadar yüksekte bir nokta üzerine konsantre olun. Sadece bunu düşünün... Kendinizi

orada hissedin... Bu düşünceyi kuvvetle arzu edin... Arzunun kuvveti çok önemlidir. Arzu ani ve kısa süreli olmalıdır. İyice gevşemiş bir haldesiniz... Kendinizi bedeninizin

dışında düşünün... Buna yoğun bir şekilde ama kendinizi asla zorlamadan konsantre olun… Sallanmalar arttıkça bir anda kendinizi orada bulacağınızı düşünün... Tekrar yoğun olarak arzunuzu kısa süreli bir darbe gibi tekrarlayın... Sallanmaları izleyin ve bu sallanmaları, kendinizi ileriye doğru son bir hareketle bedeninizden fırlatana kadar devam edin. Her an bir bulut gibi bedeninizden yukarıya doğru yükselebileceğinizin bilincinde olun...

Bir anda vücudunuzun hafifleşerek sanki deniz üzerinde yatarmışcasına dalgalanmaya başladığını ve yavaş yavaş yükselmeye başladığını hissedeceksiniz. Sadece ama sadece bu düşünceye konsantre olun... Eğer yeteri kadar gevşeme haline geçtiyseniz ve yeterince konsantrasyonunuzu verdiğimiz telkinlere yöneltebilirseniz, böyle bir tecrübeyle çok kolaylıkla karşılaşacaksınız.

Önce bedeninizin adeta bir balon gibi şiştiğini hissedeceksiniz. Yoğun konsantrasyonunuz ve telkinleriniz bir anda sizi bedeninizin dışına doğru çekmeye başlayacaktır. Bu anda vücudunuzda seyirmeler, kulağınızda çınlamalar başlayacaktır. Bundan korkmayın. Bir balonun patlamasına benzer bir duyguya kapılabilirsiniz. Bunlar vücudun terkedilme anında ortaya çıkan doğal gelişmelerdir. Bir müddet sonra bu seyirmeler ve çınlamalar kesilecektir.

Astral Bedeniniz'in fiziki bedeninizin her bölümünü tamamen doldurduğunu ve gevşedikçe astral bedeninizin bir balon gibi şişmeye başladığını imajine edebilirsiniz. Bulutumsu görünüşteki Astral Bedeniniz'in fiziki bedeninizin gözeneklerinden yavaş yavaş çıkarak yükselmeye başladığı düşüncesine konsantre olmak, işinizi biraz daha kolaylaştırabilir.

Bir kuş gibi kendinizi havalanırken hissedebilirsiniz. Heyecanlanmayın ve gelişmeleri oluruna bırakın... Düşüncelerinizi sadece bedeninizi terk etmeye odaklayın. Bu konsantrasyo-uıiunuz sizi bedeninizden çekip alacaktır.

89

Tüm çalışmalarınızı yönlendirecek olan tek şey düşüncelerinizin konsantrasyonudur. Bedeninizi terk ettiğiniz andan itibaren de düşüncelerinizle hareketlerinize yön vereceksiniz... Nereyi düşünürseniz siz astral bedeninizle birlikte kendinizi o-rada bulacaksınız.. Odanızın içindeki hareketlerinizi yönlendirecek olan tek şey yine bu düşünce gücünüz olacaktır. İlk denemelerinizde yatağınızda yatmakta olan bedeninizi ve odanız-daki eşyaları kısa bir süre seyrettikten sonra yavaşça bedeninize geri dönün.

Bedeninize geri dönmek son derece kolaydır. Sadece bedeninize geri dönmeyi dilemeniz, bunun için yeterlidir... Evet yapacağınız tek şey bedeninize geri dönmeyi dilemektir. Göreceksiniz ki bir anda kendinizi bedeninizin içinde bulacaksınız. Bu nedenele acaba bedenime geri dönemeyebilir miyim diye önceden her hangi bir tereddüt yaşamanıza gerek yoktur. Bedeninize dönmek için hiç bir çaba göstermeniz gerekmeyecektir.

2- Imajinatif Şartlandırma Metodu

Deneye başlamadan önce evnizin içinde takip edeceğiniz bir yol tesbit ediniz. Örneğin bu yol; yatak odanızdan mutfağa kadar uzanan bir hat olabilir. Bu yol üzerindeki detaylardan 5 noktayı beliıieyiniz. Bu noktalar, evinizin içindeki divan kanepe, sehpa duvardaki resim gibi eşyalar arasından belirlenebilir. 5 Adet noktayı belirledikten sonra bazılarına vanilya, karanfil, lavanta gibi kokular da ilave edebilirsiniz.

İzleyeceğiniz yolu ve ayrıntıları birçok kez gidip gelerek en ince detaylarına kadar

hafızanıza almaya çalışınız. 5 gün gün süresiyle bu yol üzerinde tekrar ve tekrar gidip gelerek bu hattın tüm ayrıntılarını ezberleyin. Tespit ettiğiniz her nokta karşısında 5'er dakika oturarak, onun tüm ayrıntılarını gözleyin.

90

"ASTRAL SEYAHAT"

5 günlük hazırlık devresinden sonra hedeflediğiniz denemeye artık hazırsınız demektir. 6. gün çalışmaya hazır olup olmadığınızı sınamak için hiç heyecanlanmadan odanıza geçin...

Gevşeme egzersizleri ile *a* ritmine girin... Gevşeme haline geçtikten sonra tespit ettiğiniz noktalan teker teker gözünüzün önünde canlandırmaya başlayın. Her bir noktanın iyice gözünüzün önünde belirmesine izin verin. Sırasıyla tüm noktaları imajinatif olarak sanki televizyon ekranından seyredermişcesine gözünüzün önünde canlandırın... Belirlediğiniz noktalara bazı kokular yerleştirdiyseniz, o kokulan aklınıza getirin. Böylelikle imajinasyonunuz daha kolay harekete geçecektir. Bunda başarıya ulaşırsanız, ertesi gün deneyinizin ikinci aşamasına başlayabilirsiniz.

Bir sonraki gün yine gevşeme haline geçin... Bunun için kendi kendinize yapıcı telkinlerde bulunun. Gevşeme hali içinde kendinizi hazır hissettiğinizde, yattığınız yerden kalkarak tespit ettiğiniz yol üzerinde zihinsel olarak ilerlemeye başladığınızı hayal edin. Yavaş yavaş bedeninizden bir bulut gibi süzülerek yükselmeye başladığınızı ve teker teker daha önce defaatlerce baktığınız noktaların önünden geçtiğinizi düşünün ve bunu arzu edin. Gözünüzün önünde imajinatif o-larak yol belirmeye başlayacaktır.

Burada yapmanız gereken şey, televizyon ekranından görüntüleri seyredermişeesine izlerken, şuurunuzu oraya gerçekten taşıyabilmektir. İmajinatif olarak görüntüleri gözünüzün önünde canlandırırken kendinizi imajinatif görüntünün ötesinde, gerçek şuurunuzla orada bulunduğunuzu kuvvvetle isteyin. Bunu kısa aralıklarla kuvvetlice arzu edin... Bir anda gerçekten de kendinizi orada bulabilirsiniz...

Astral Seyahat teknikleri arasında aktardığımız bu ikinci metot özellikle belirtmemiz gerekir ki, imajinasyon yani duru-g.örii yeteneği kısmen de olsa işler durumda olanlar için geçer-

91

lidir. Eğer gözlerinizi kapadığınızda isteğinize bağlı imajları gözünüzün önünde canlandırabilecek bir imajinasyon yeteneğine sahipseniz bu metodu kolaylıkla uygulayabilirsiniz.

Durugörü yeteneği kısmen de olsa su üstüne çıkmamış kişiler bu metodu uygulayamazlar. Onlar için en uygun olan metot ilk verdiğimiz ve bundan sonra vereceğimiz metotlardır...

Bu tür bir yeteneğe sahip olmayanlar bu metot üzerinde fazla zaman kaybetmesinler. Peki durugörü yeteneğimizin bizde az da olsa çalışır durumda olduğunu nasıl anlayabiliriz? Bunun cevabı son derece basittir... Zaten konun içinde de verilmiş durumdadır: Yani eğer gözlerimizi kapattığımızda, istediğimiz görüntüleri zihnimizde sanki televizyon seyredermişcesine canlandırabiliyorsak, durugörü yeteneğimizin kısmen de olsa bizde çalışırdurumda olduğunu söyleyebiliriz. Ancak burada asıl söylemek istediğim bu konuyla ilgili bir başka mesele var:

Çevrenizdeki kişilere gözlerini kapattıklarında istedikleri imajları görüp görmediklerini sorun bakalım ne cevap alacaksınız. Çok şaşırtıcıdır ki, gözleri kapalıyken istedikleri imajları görenler herkesin böyle bir yeteneğe sahip olduklarını zannetmektedirler... Halbuki durum böyle değildir. Herkes gözlerini kapattığında istediği imajı göremez... Bırakın istedikleri imajları, siyah bir fondan başka hiç bir şey göremeyenler çoğunluktadır. Görebilenler ise azınlık durumundadır...

Sevgili Sınır Ötesi okurları, siz de gözlerinizi kapatarak kendi kendinizi test edebilirsiniz.

3- Rüya Kontrol Metodu

Bu metodun temeli, rüya içinde rüyada olunduğunun şuuruna varabilmektir. Böylelikle şuurun rüya içinde uyandırıl-ması mümkün olabilmektedir. Rüya gördüğümüzü farket-tiğimiz anda, eğer kendimizi belirli metotlarla eğitebilirsek

rüyamıza uyanık şuurumuzla devam edebiliriz. Bu son derece ilginç bir denemedir.

Bu gerçekleştirildiğinde, yatakta yatan bedeninizin dışında bir anda onu seyrederken kendinizi bulabilirsiniz. Nitekim hiç bir özel çalışma yapmadan, hem rüya görürken rüyada olduğunu farkeden, hem de uyandığında kendisini bedeninin dışında bulanların sayısı bir hayli fazladır.

Rüyadayken rüyada olunduğunun farkına varılması ilginç bir deneme olduğu kadar, astral çıkışa imkan da sağlayan bir olgudur. Çünkü uyku esnasında derin bir gevşeme ile birlikte astral beden ile fiziki beden ayrışma içine girer. Astral Seyahat tekniklerinden biri olan Rüya Kontrol Metodu'nun çıkış noktası işte bu özelliğe dayanır. Yani metodun çıkış noktası, fizik ile astralin ayrıştığı bir anda şuuru uyandırarak, şuuru astral bedende tutabilmektir. İşte o anda kişinin şuuru uyanık bir haldeyken bedeninin dışında kalabilir...

Peki rüyadayken nasıl rüyada olduğumuzu farkedebiliriz? Bunun son derece kolay uygulanabilir metotları vardır.

Rüyalarımızda zaman zaman son derece garip, günlük yaşantımızda asla meydana gelmesi mümkün olmayan olaylar, manzaralar ve mizansenlerle karşılaşırız. Bu olaylar bize rüyada olduğumuzun en büyük ip uçlarını verebilir. Ancak bu ipuçlarını yakalayabilmemiz için, şuuraltımıza bu yönde telkinlerin verilmiş olması gerekir. Aksi takdirde bu tür olaylar rüya içindeyken bize normalmiş gibi gelir.

Bunu gerçekleştirmenin en kolay yolu günlük yaşıntımız sırasında karşılaştığımız olaylar karşısında kendi kendimize sorular sormaktır. Günlük yaşantınız içinde karşılaştığınız çeşitli olaylar karşısında şu üç soruyu kendi kendinize sorarak mantıklı açıklamalarını yapınız:

Bu olay neden oldu'.'... Nasıl oldu?... Niçin oldu'."...

Bunu kendinize alışkanlık haline getirin. Her karşılaştığı-

nız gelişme ve olay hakkında olmasa bile çoğu için bu soru sorma ve mantıklı cevaplar verme çalışmasını yapınız.

Sorularınıza mantıklı açıklamalar getirince her seferinde kendi kendinize içinizden şu telkinde bulunun:

"Demekle ki rüyada değilim..."

Bu davranışınız sizin şuuraltınıza işleyecek ve sonunda rüyadayken de bu soruları kendi kendinize sormaya başlayacaksınız. Çoğunlukla rüyalardaki olaylar normal fizik kurallar çerçevesinde gelişmediği için mantıklı cevaplar bulamayacaksınız. İşte o an, ***"demek ki rüyadayım"*** sonucunu şuuraltınız size otomatik olarak çıkaracak ve siz rüya görmekte olduğunuzu anlayacaksınız. Ve böylelikle rüya içinde uyanma imkanına ulaşacaksınız. Uyandığınız an çevrenize bakın kendinizi bedeninizin dışında uyandırmış olma ihtimaliniz çok yüksektir...

4- Uçma Testi Metodu

Rüyalarınızda sık sık kendinizi uçarken görüyorsanız yukarıdaki metodu sadece uçma

olayına endeksleyerek de uygulayabilirsiniz.

Günlük yaşamınızda zaman zaman kendinize *"şu anda rüya mı görüyorum?"* diye sorunuz... Soruyu cevaplandıra-bilmek için hemen arkasından şu testi yapınız:

"Uçabiliyor muyum, yoksa uçamıyor muyum?"

Bu soruyu hem sorunuz hem de fiziki olarak yapmaya çalışınız. Test sonucu uçamadığınızı gördüğünüzde:

"Uçamıyorum... O halde gerçek hayattayım... Gördüğüm de rüya değildir" diye bir hüküm çıkartınız.

Şuuraltınız bu şekilde şartlandırıldığında, aynı soruları rüyanızda da sormanıza sebebiyet verecek ve rüyada yapacağınız test sonucu uçabileceğinizden:

"Uçabiliyorum... O halde rüyadayım..." diye bir hüküm

çıkaracak ve rüyadayken şuurunuzu uyandırabileceksiniz.

5- Arzu Faktörünün Şartlandırılması

Bastırılmış, önlenmiş, set çekilmiş, yerine getirilmemiş arzular; astral çıkışlara sebebiyet veren önemli faktörlerdir.. Bundan yararlanarak da astral çıkış gerçekleştirilebilir.

Yatmadan önce sizi susattıracak tuzlu yiyecekler yiyiniz. Odanızın belli bir köşesine de bir bardak su koyunuz. Ve kendinize şu telkinde bulunarak yatınız:

"Rüyamda susadığımda o köşeye gidip bardaktaki suyu içeceğim... Ancak bardağa elimi uzattığım anda şuurumu kazanacağım..."

Uyku esnasında fiziki beden hareket edemeyeceği için, su içmek için duyulan şiddetli arzu, astralin bedenden çıkışına sebebiyet verir. Kendi kendinize verdiğiniz telkinle de bardağa elinizi uzattığınız an, bedeninizin dışında uyanmanız mümkün olabilir. Bir anda kendinizi bardağın yanında, bedeninizi ise yatamkta yatar vaziyette bulabilirsiniz. Uygulanması çok kolay olduğu için bu metotla astral çıkış yapan çok sayıda insan vardır.

Yukarıdaki deneyinizin başarıya ulaşması için, deneye başlamadan önce, böyle bir çalışmayı tüm ayrıntılarıyla nasıl gerçekleşeceğini en az 10 gün boyunca zihninizde iyice canlandırın. Ve her gece yatmadan önce tuzlu yiyecekler yemeden de telkinlerinizi 10 gün boyunca kendi kendinize tekrarlayınız. 10 günlük sürenizin sonunda, bu metodu uygulamaya başlayın. Böylelikle başarıyı büyük ölçüde garanti altına almış olacaksınız.

Buraya kadar bedenin nasıl terkedilebileceğinden söz ettik. Peki ama beden terkedildikten sonraki gelişmelere nasıl hakim olunacak? Konunun bu yönü oldukça önemlidir.

Birçok kişi astral çıkış yaptıktan sonra, ani olarak bedenlerine geri dönmekten şikayetçi olur.

Bazıları ise, tam çıkış anında yaşanan kulaklardaki çınlamalar, vücudun çeşitli yerlerinde görülen şiddetli seyirmeler ve bedenden yukarı doğru çekilme duygusundan rahatsız oldukları için çıkışı tamamlaya-mamaktan bahsederler. Örneğin ilk çıkış anında, ben de aynı şikayetlerden dolayı bedenimi terkedememiştim.

Şunu kesin olarak söylemeliyim ki, küçücük bir tereddüt bile çıkışa engel olmaktadır. Tam çıkış anında eğer olayın akışına insan kendisini teslim edemezse, bir anda tüm gelişmeler sona ermektedir.

İnanın astral seyahat hiç de zannedildiği kadar zor değildir... Yeter ki korkunuzu ve tereddütlerinizi yenebilin. Bundan sonrası metotları ne kadar ciddiyetle uygulayıp uygulamadığınıza bağlıdır.

Bedenizi terk etmeyi başardığınızda dikkate almanız gereken bazı kurallar vardır. Şimdi kısaca bunları gözden geçirelim:

İlk Ayrılma Anı

Bedeninizi terk ederken meydana gelen kulak çınlamaları ve vücudunuzdaki seyirmelerin size hiç bir zararı yoktur. Yukarı doğru çekildiğinizi hissettiğiniz an gelişmeleri oluruna bırakın ve kendinizi kasmayın. En küçük bir endişe bedeninize geri dönmenize sebebiyet verir. Bırakın ne olacaksa olsun... Ancak kötü hiç bir şey olmayacağından emin olabilirsiniz. Ve unutmayın istediğiniz an bedeninize geri dönme şansına

sahipsiniz.

Bedeninizi yukarıdan seyrederken havada yüzmenin hafifliğini hissedecek ve bundan olağanüstü bir mutluluk duyacaksınız. Bedeninizi terkedince mümkün olduğunca bedeninizden uzakta bir noktada kalmaya özen gösterin bedeninize yaklaştıkça o sizi içine çeker. Ancak ilk denemelerinizde odanızı terk etmeyin. Odanızın içinde etrafı seyredin. Yandaki odalara da gidebilirsiniz. Kendinizi seyyal bir denizin içinde yüzermiş gibi hissedeceksiniz.

Boşlukta Durabilme ve Hareketin Sağlanması

Beden dışına çıkmadan önce verilen telkinler, beden dışı tecrübede önem taşır. Bedeninizden çıktıktan sonra evinizden uzaktaki bir yere gitmeyi istemişseniz, bu derhal gerçekleşir. Eğer bedeninizi terk eltikten sonra fikrinizi değiştirirseniz ya da daha önce belirlediğiniz yere gittikten sonra bir başka yere daha gitmek isterseniz; bunun için yapmanız gereken tek şey, düşüncelerinizle hareketlerinize yön vermektir. Bunun için düşünceleriniz üzerinde kuvetli bir hakimiyet sağlamış olmanız gerekir.

Şunu asla unutmayın: Astral Seyahat sırasındaki tüm hareketlerinize düşünceleriniz yön vermektedir. Durmak istediğinizde duracak, hareket etmek istediğinizde hareket edeceksiniz. Bu yüzden ani düşünce değişimlerinden kendinizi uzak tutmanız şarttır. Bunu sağlayabilmek için konsantrasyon yeteneğinizin geliştirilmesine ihtiyaç vardır.

Bedeninizin dışındayken eğer bedeninizle aynı odada bulunuyorsanız, bedeninize çok fazla yaklaşmayın. Bir girdap gibi sizi kendisine çeker ve bedeninize geri dönmek zorunda kalırsınız.

Astral Mekanlar

Astral Seyahat çalışmalarında tecrübeniz arttıkça, sadece fizik mekanlara değil, fizik ötesi diye adlandırılan astral mekanlara da gidebilmeniz mümkündür. Bunun için kendinize bu yönde telkin vermeniz gerekir. Ancak ilk çalışmalarınızda fizik planda kalacak şekilde kendinizi yönlendirmeniz daha iyidir.

Astral bedeninizle çıkış yaptığınızda dublenizde hem fiziksel, hem de astral enerjiler bulunmaktadır. Bu enerjilerden hangisi daha ağır basarsa o mekanda kalırsınız. Dublenizin üzerindeki fiziksel enerjilerin azalması bedeninizden oldukça uzaklaşmanızla gerçekleşir.

İlerki çalışmalarınızda astral mekana yani spatyoma geçme çalışmaları yaparsanız, o mekandaki bedensiz varlıklarla yani daha önce dünyada yaşayıp da öldükten sonra spatyoma intikal etmiş olan varlıklarla da karşılaşabilirsiniz. Onlarla konuşabilirsiniz de... Zaten medyomik çalışmalarda kullanılan bir tekniktir bu... Ancak bu tür çalışmalar tek başına yapılmaması gerekir. Mutlaka başınızda bu konuda bilgili ve deneyimli bir operatörün bulunması şarttır.

Biz SINIR ÖTESİ Yayınları olarak, başınızda deneyimli bir operatör bulunsa bile, ruhsal irtibat celselerine girişmemenizi öneririz.

V. BÖLÜM

DURUGÖRÜ

DURUGÖRÜ NEDİR?

En basit tanımıyla Durugörü: Beş duyunun dışında, eşyaları, olayları ve düşünceleri algılama ve görmedir. Ruhsal görü adı da verilen bu yetenek, Duyular Dışı Algılamalar içinde üzerinde en fazla araştırma yapılan yeteneklerimizden biridir.

Beş duyu organlarımızdan biri olan gözler, bu algılamada fonksiyon görmezler. İki kaşın arasında; gözler genellikle kapalıyken ya da her hangi bir objeye konsantre edildiği bir sırada adeta televizyon ekranında bir film seyredercesine, bir takım şekillerin görülmesidir. Bu yeteneği gelişmiş kişilere durugörü medyomu adı verilir.

Başlıca 3 farklı durugörü çeşidi vardır:

1- Basit Durugörü:

Herhangi bir anlam ve mesaj taşımayan bir takım imajlarin görülmesidir. Çoğunlukla gözler kapalıyken beliren **bir** takım imajlardan oluşur. Durugörünün ilk aşamasıdır. İnsan-

99

larin belli bir bölümünde bu yetenek kendiliğinden işler durumdadır. Ve bu oran hiç de küçümsenemeyecek boyutlardadır... Bu seviyede bir durugörüye sahip olan kişiler, gözlerini kapadıklarında istedikleri imajları rahatlıkla görebilirler. Bu i-majlar ya kendi isteklerine bağlı olarak görülür, ya da bir takım imajlar otomatik olarak gelip geçer.

2- Mekan İçinde Durugörü:

Uzakta meydana gelen olayları ya da yerlerin algılanması ve görülmesidir. Normal olarak görülmesi mümkün olmayan uzaktaki bir yerin veya kapalı, saklı olan şeylerin görülerek tariflerinin yapılabilmesi bu seviyeli bir durugörü yeteneğinde mümkündür.

3- Zaman içinde Durugörü:

Geçmiş ya da gelecekten bilgi veren kahinlerin kullandıkları yetenektir. Durugörünün en gelişmiş safhasıdır. Durugörü-nün bu safhasında görülen imajlar geçmiş bir zaman diliminde meydana gelmiş olan bazı olaylarla ilgili olabileceği gibi gelecekte ortaya çıkacak olan bazı olaylarla ilgili de olabilir. Burada da adeta bir film seyredermişcesine olaylar izlenebilir. Bu derece gelişmiş bir durugörü yeteneğine sahip olan kişilerin sayısı bir hayli azdır. Çok ender olarak görülür.

KENDİNİZİ TEST EDİNİZ

Gözler kapalıyken istenen bir imajın gözönünde canlandırılması durugörü yeteneğinin temelidir. Öncelikle böyle bir yeteneğinizin kısmen de olsa sizde işler durumda olup olmadığınızı kontrol edin:

Gözlerinizi kapatın... 10 - 15 saniye bekleyin... Ve gözünüzün önünden geçen imajlar olup olmadığına dikkat

100

"DURUGÖRÜ"

edin... İmajlar kendiliğinden gelip geçiyorlar mı? İstediğiniz herhangi bir imajı zihin ekranınızda canlandırabiliyor musunuz? Yoksa hiç bir şey gözünüzün önünden geçmiyor ve her yer simsiyah mı görünüyor?

Gözleriniz kapalıyken her taraf simsiyah görünüyorsa durugörü yeteneğinizin tamamen işlemez durumda olduğunu söyleyebiliriz. Bir takım renkler hatta imajlar gelip geçiyorsa durugörü yeteneğiniz size göz kırpıyor demektir. Eğer istediğiniz imajları kolaylıkla zihin ekranınızda canlandırarak onu adeta televizyon ekranından seyredermişcesine canlı olarak görebiliyorsanız durugörü yeteneğinizin su üstüne çıkmaya başladığını söyleyebiliriz. (Basit durugörü)

Gözlerinizi kapattığınızda bir takım yerler , insanlar ve o-laylar görüyorsanız bunların herhangi bir anlam taşıyıp taşımadığını kontrol ediniz. Örneğin gözlerinizi kapattığnnzda bir arkadaşınızı ders çalışırken gördüyseniz; hemen onu arayarak gerçekten de o anda ders çalışıp çalışmadığını öğrenin. Ayrın-lılara dikkat edin. O anda ders çalışmıyorsa daha önce çalışmış olabilir. Eğer böyle bir

durum varsa arkadaşınızı ders çalışırken gördüğünüz ayrıntıların gerçek olup olmadığını araştırın. Ders çalıştığı masanın rengi, masasının üzerindeki eşyalar, odasının şekli vs...

Belki de birkaç dakika sonra ders çalışmayı planlıyor da o-labilir..

Bütün bu ayrıntılar sizdeki durugörü yeteneğinizin durumu hakkında bir bilgi verir. Tabii tek bir denemeyle karar vermeyin. Belki başka bir zamanda daha farklı görüntüler de alabilirsiniz. Böylelikle basit durugörü mü, mekan içinde du-nıgörü mü, yoksa zaman içinde durugörü yeteneğine mi sahip olduğunuzu anlayabilirsiniz.

101

GÖZÖNÜNDE CANLANDIRMA

Şimdi biz sıfırdan başlayarak, sizde durugörü yeteneğinin hiç ortaya çıkmadığını varsayarak, en temel pratik durugörü çalışmalarıyla konumuza devam ediyoruz... Gözler kapalıyken istenen bir imajın gözönünde canlandırılması durugörü yeteneğinin temelidir demiştik... İşte ilk alıştırmamız da buna yönelik olacak...

Aşağıdaki egzersiz, gözönünde canlandırma becerinizi geliştirmede size yardımcı olacaktır.

3 adet siyah fon kağıdı alın. Beyaz bir kağıdın üzerine daire ve ortasına bir nokta, artı ve tepesi yukarıya gelecek tarzda bir üçgen çizin ve bunları keserek her birini ayrı ayrı siyah fon kağıtlarınızın tam ortalarına yapıştırın. Şekillerinizin eni ve boyu 10 cm olmalıdır.

Hazırladığınız fon kağıtlarınızdan birini alın ve karşısına geçip oturun. 2 dakika süre ile gözlerinizi siyah fon üzerindeki beyaz şeklinize odaklayın... Sonra gözlerinizi kapatın... Neler olduğunu hissedin. Gözlerinizi ilk kapattığınız an şeklin hala gözünüzün önünde bulunduğunu fakat belli bir süre sonra yavaş yavaş kaybolmaya başladığını farkedeceksiniz. Yapacağınız egzersizlerle bunun süresini uzatmaya çalışın. Kendinizi kasmadan tam tersine serbest ve rahat bırakarak bu çalışmaları her gün sürdürün...

Böylece her geçen gün gözde canlandırma yeteneğinizin hızla gelişmeye başladığına şahit olacaksınız...

İMAJİNASYON VE DURUGÖRÜ

Durugörü yeteneğinin temeli imajinasyona dayanır. Peki o halde imajinasyon nedir? Önce bunu biraz açalım, daha sonra da ileri durugörü tekniklerine geçelim...

102

"DURUGÖRÜ"

İmajinasyon, ruhsal enerjinin en belirleyici özelliklerinden ve yeteneklerinden biridir. Bazı araştırmacılar imajinasyonu ruhta şekillendirme olarak tarif etmişlerdir. Düşüncenin bir enerji olduğu günümüzde artık net bir şekilde bilinmektedir. İşte her bir düşünce kalıbı, kendisine özgü bir enerji taşır. Böylelikle her bir düşünce bir enerji topunun üretilmesine sebebiyet verir. Düşüncelerimizle biz farkında olmadan pekçok imajlar yani şekiller-görüntüler yaratırız. Konunun bu

yönü üzerinde araştırma yapan birçok parapsikolog, bu meseleyi "düşünce şekilleri" başlağı altında incelemişlerdir.

Toparlayacak olursak, kökeni ruhsal enerjiye dayanan tüm düşüncelerimiz çeşitli görüntülerin meydana getirilmesine sebebiyet verir. Ancak ne var ki, bu görüntülerin frekansları çok yüksek titreşimli olduklarından normal gözle görünemezler. Ancak durugörü yeteneğine sahip kişiler tarafından görülebilen bu görüntülere imaj, bu görüntünün ortaya çıkmasına sebebiyet veren mekanizmaya da imajinasyon denmektedir. İşte bu imaj ve imajinasyonla ilgili yapılabilecek en basit tanımdır.

Düşüncelerimizin nasıl şekillenebildiğine en iyi örneklerden biri spatayomda meydana gelen olaylardır. Öte Alem'in yani spatyomun en belirleyici özelliklerinden biri, hepimizin bildiği gibi düşüncelerin anında şekillenmesidir. Bunun sebebi spatyomu oluşturan astral maddenin, fiziki maddeye oranla çok daha süptil yani yüksek titreşimli maddelerden inşa edilmiş olmasıdır.

Konumuz dışı olduğu için biz spatyomu bırakalım ve dünyaya dönelim...

Tüm yaşantımız boyunca çok çeşitli imajlar yayınlar ve dışarıdan da çok çeşitli imajlar alırız. Örneğin karşınızdaki bir kişi elmayı düşünürken, aslında onu imajine etmektedir. Yani onun şeklini zihninde canlandırmaktadır. Siz bunu iki farklı şekilde algılayabilirsiniz. Ya sezgisel olarak elma kelimesi zih-

ninizde belirir, ya da elma kelimesi değil, elmanın görüntüsü zihninizde canlanır. Birincisine telepati, ikincisine ise du-rugörü adı verilir. Görüldüğü gibi telepati ile durugörü arasında hem büyük bir paralellik, hem de büyük bir fark bulunmaktadır. Bu tanımdan ortaya çıkan önemli bir sonuç vardır. O da aslında tüm Duyular Dışı Algılamalarımız'ın temelinde imaji-nasyon gerçeğinin bulunmasıdır. Basitleştirerek özetleyelim...

Herhangi bir imaj çok farklı şekillerde algılanabilir... Örneğin:

Beş duyu organlarımızla algıladığımızda biz ona görme ya da duyma diyoruz... Yine aynı imaj sezgisel olarak algılandığında telepati, gözlerimiz kapalı ya da bir objeye konsantre olarak normal gözümüzün dışında ortaya çıkan görüntülerle algıladığımızda durugörü, fiziksel kulaklarımızın haricinde bazı sesler duyarak algılıyorsak duruişiti, bir sarkaç ya da çatal çubuğun hareketleriyle algılıyorsak radyestezi, ellerimizi herhangi bir nesneye dokundurarak o nesnenin başından geçenleri hissedebiliyorsak psikometri ve yine herhangi bir imaj fiziksel nesneler üzerinde fiziki etkiler meydana getiriyorsa biz ona telekinezi diyoruz...

Görüldüğü gibi ister fiziksel beş duyumuzla, isterse de beş duyumuzun ötesindeki yeteneklerimizle olsun, sonuçta tüm algılamalarımızın temelinde imajinasyonun bulunduğunu söyleyebiliriz...

Bu anlatılanların sadece teorik bilgilerden ibaret olmadığı, yapılan deneysel çalışmalarla da ortaya konulmuştur. İlk kez 1960'lı yıllarda gerçekleştirilen ve daha sonraki yıllar, dünyanın dört bir köşesindeki parapsikoloji laboratuvarında tekrarlanan deneylerde; imajinatif olarak şekillendirilen bir düşüncenin fotoğraf plağına geçirilebildiği ispatlanmıştır... Bu deneyler aynı zamanda ruhsal enerjinin maddeler üzerindeki etkisini göstermesi bakımından da önemlidir.

"DURUGÖRÜ"

"Ruh ve Kainat" adlı kitabında Dr. Bedri Ruhselman İma-jinasyonla ilgili bilgileri bir araya getirirken, iradenin yani konsantrasyonun imajinasyon üzerindeki önemini şu cümleyle özetlemiştir:

"imajinasyon irade ile başlar ve irade ile biter... irade ise, herhangi bir canlı varlığın bir şeyi istemesidir."

İmajinasyonla ilgili buraya kadar yapmaya çalıştığımız tanımlardan da anlaşılacağı gibi, yaşamımızın her anı imajinatif faaliyet içinde geçer... Uyurken bile rüyalarımızla yine i-majinatif faaliyetimiz devam eder...

Tüm varoluşumuz süresince çeşitli imajlar yayınlar ve çeşitli imajları alırız.

Yayınlanan İmajlar: Kendi şuurumuz ya da şuuraltımızdan yayınlanan imajlardır.

Alınan İmajlar: Dışarıdan bize gelen imajlardır. Bunların ancak çok küçük bir kısmının farkında olabilmekteyiz. Ancak büyük bir çoğunu hiç farketmeyiz bile... Farkedebildiklerimiz çoğunlukla beş duyumuza çarpanlardan ibarettir. Farkında olamadıklarımızın çoğu şuuraltımız tarafından algılanmaktadır. Ve yine bunların büyük bir bölümü şuuraltımıza büyük etkilerde bulunurlar. Hatta kendimizin zannettiği birçok düşüncelerimizin oluşmasında bile büyük bir etkide bulunurlar.

KRİSTAL KÜRE VEYA KUM DİSKİ İLE VİZYON GÖRMEK

Durugörü çalışmalarının vazgeçilmez unsurlarından biri lıiç şüphesiz ki kristal kürelerdir... Çok eski çağlardan günümüz parapsikoloji laboratuvarlarına kadar durugörü çalışmalarında hep kristal küreler birinci sırayı almışlardır.

Kristal bir küreye sahipseniz, onu kullanmadığınız zamanlar siyah bir kadifeye sararak kapalı bir kutu içinde ve karanlık bir yerde saklamanızı öneririz. Sizden başka hiç kimsenin o-

nunla çalışma yapmasına izin vermeyin. Ve hiç kimseyi ona dokundurtmayın. Bütün bu önlemler, sadece sizin tesirlerinizin onun üstüne sinmesini sağlamak içindir...

Kristal kürenin bu denli tercih edilmesinin nedeni, durugö-rü çalışmalarında çok güzel sonuç vermesinden dolayıdır. Ancak gerçek bir kristal kürenin maliyeti yüksek olduğu için o-nun yerine; kum diski, siyah ayna, içi su veya siyah mürekkep dolu bir kase, ortasında mat siyah boyayla boyanmış bir daire bulunan bir tabaka beyaz karton, camdan ya da plastikten yapılmış küreler, ve benzeri başka objeler de kullanılmaktadır. Hatta ellerinin baş parmağının tırnağını kullanan durugörü me-dyomları da vardır...

Kristal küreden sonra durugörü çalışmalarında kullanabileceğiniz en iyi objelerden biri kum diskidir. Siz de kendi kum diskinizi evinizde kendiniz yapabilirsiniz.

Kum diski yapmak için 17x17 cm kare ebadında, sağlam beyaz bir karton alın ve merkezinden 12cm çapında bir daire çizin. Dairenin içine bir tabaka yapıştırıcı sürün ve yapıştırıcı kurumadan üzerine ince deniz kumu serpin. Kuruduktan sonra kum diskiniz hazır demektir. Bazı araştırmacı ve deneyciler, kum diskinin hiç yansıma yapmamasından dolayı kristal küreden bile daha fazla tercih etmektedirler.

Durugörü deneylerinizde hangi objeyi kullanırsanız kullanın, mutlaka hepsini siyah bir kadifenin üzerine koyarak çalışmalara başlayınız...

Çalışma Öncesi Hazırlık

İlk egzersizlerinize kum diskiyle başlayabilirsiniz. Bunun için önce kendinize bir kum diski yapın. Ve onu kimsenin u-laşamayacağı bir yerde saklayın...

Durugörü çalışmalarında arzu edilen başarıya ulaşmak

için, uzun ve düzenli çalışmalar yapılması gerekir. Bu sabrı gösteremeyecekseniz hiç başlamayın... Unutmayın ki, kristal kürenizin ya da kum diskinizin başına oturur oturmaz geçmiş ya da gelecekten imajlar görmeye başlayamayacaksınız. Ve yine unutmamalısınız ki, bu adım adım ilerleyebileceğiniz hayli uzun bir süreçtir. Önce basit ve ne anlama geldiği belli olmayan bazı imajlar göreceksiniz...

Basit durugörü, mekan içinde durugörü ve zaman içinde durugörü adım adım ilerlenecek bir süreçtir. Bu sürecin hangi aşamasına kadar ilerleyebileceğinizi önceden belirleyebilmek mümkün değildir.

Bu uzun sürece kendinizi hazırlayın... Durugörü çalışmalarına başlamadan önce gevşeme çalışmalarını çok iyi yapabiliyor olmanız şarttır.

Çalışmaya konsantrasyonunuzu arttırıcı yardımcı fonksiyonlardan da yararlanabilirsiniz. Örneğin sadece çalışmalarınız sırasında kullanacağınız özel kokulu bir tütsü konsantrasyonu-nunuzu ve çalışmanızla ilgili zihinsel çağrışımları belli bir noktada tutubilmenize yardımcı bir etken olarak size olumlu katkılarda bulunabilir.

Çalışmalarınızdan önce ılık bir duş alın.

Çalışmalarınız sırasında mutlaka yeni yıkanmış temiz elbiseler giyin. Eğer mümkünse sadece bu çalışmanız sırasında giydiğiniz özel bir kıyafet de seçebilirsiniz.

Çalışmanızı eğer şartlarınız müsaitse hep aynı odada ve mutlaka yalnızken gerçekleştirin.

Çalışmalarınızı gün ışığının direk girdiği bir odada yapmayınız. Geceleri çalışmanız daha iyidir. Odanızın ışığını kapatın ve sadece mavi bir ışık, arkanızda olmak kaydıyla yanık tutulmalıdır. Çalışmalardaki başarınız arttıkça ışığı artırabilirsiniz.

Çalışma öncesi aşan yemekten kaçının.

İç sükunetinizi mutlaka sağlayın. Heyecanlanmadan, kendinizi hiç bir şekilde zorlamadan, kayıtsızca çalışmaya başlamak için kendinizi zihnen hazırlayın.

Evet... Artık hazırsınız...

Pratik Uygulamalara Giriş

Objenizi, altında siyah bir kadife olmak kaydıyla masanızın üzerine koyun. Rahat oturacağınız bir sandalye ya da koltuk alın ve objenizin karşısına geçip oturun.

Daha önce yattığınız yerden gevşemeye alışmıştınız ancak şimdi oturduğunuz yerden derin gevşemeye geçmeyi başarmalısınız. Bunu birkaç denemeden sonra rahatlıkla yapabilirsiniz.

Derin gevşemeye geçin. Gevşeme halini sağladıktan sonra yavaş yavaş gözlerinizi açın. Hiç hareket etmeyin... Objenize bakmaya başlayın... Sadece ona bakın... Gevşeme hali içinde kayıtsızca

bakın ona... Gevşeme haline geçebilmek için nefes alma egzersizlerini yapmıştınız ancak şimdi gözleriniz açık gevşeme halinde bulunduğunuz bu yeni duruma kendinizi uyumlandırmanız gerekmektedir.

Diyaframınızı kullanarak ciğerlerinizin tamamıyla burnunuzdan yavaş yavaş derin bir nefes alın ve ağzınızdan verin nefesinizi... Bunu en az 7 defa tekrarlayın. Her nefes alış verişte tüm dikkatinizi başınızın üstüne yöneltin. Başınıza konsantre olun ve yanaklarınızı, göz kaslarınızı, alnınızı tamamen gevşetin...

Gözlerinizi objenizden ayırmadan, ona bakmaya devam edin. Eğer kristal küreyle çalışıyorsanız kürenin dış yüzeyine değil, tam ortasına bakışlarınızı yöneltin...

Normal nefes alış temponuza döndükten sonra gayet rahat ve sakin bir şekilde objenize konsantre olun. Kendinizi kasma-

maya özen gösterin. Kendinizi serbest bırakın.

Bu andan itibaren, durugörü yeteneğinizin ortaya çıkmasına müsait bir ortamın içinde bulunduğunuzu bilin. İşte tam o anda daha önce belirlediğiniz bir anahtar sözcüğü üç kez tekrarlayarak kürenizin içinde ya da kum diskinizde oluşmaya başlayacak imajları beklemeye başlayın. Bu anahtar sözcük çalışmalarınız ilerledikçe şuraltınıza post ipnotik bir telkin yapacağı için, belli bir süre sonra bu sözcüğü söyler söylemez, imajlar kendiliğinden belirmeye başlayacaktır. Bu sözcüğün yararını çalışmalarınız ilerledikçe daha çok göreceksiniz.

Bu anahtar sözcük: *"Durugöriim çalışmaya başlıyor..."* gibi bir cümle de olabilir...

Bir süre sonra bakışlarınızı yönlendirdiğiniz objeniz fülu-laşarak gözünüzün önünden silikleşip kaybolacaktır. Sonra yeniden tüm netliğiyie ortaya çıkacaktır. Bu durum birkaç kez yaşanabilir. Bu sırada alnınızın çevresinde sanki sıkı bir bant varmışcasına bir duyguya kapılabilirsiniz. Ayrıca iki kaşınızın birleştiği nokta ile burun kökünüzün alnınızla birleştiği bölümlerde gıdıklanmaya benzer bir kaşıntı hissi de duyabilirsiniz...

Objeninizin gözünüzün önünden kaybolup yeniden belirmesi, göz merceklerinin dikkatini belli bir noktaya toplamasını kontrol eden kasların yorumlmasından dolayıdır.

İlk denemelerinizde yaşadıklarınız bunlardan ibaretse, hiç bir imaj göremiyorum diye cesaretsizliğe kapılmayın. Unutmayın ki, İstanbul bir günde fethedilmedi...

Eğer sabır gösterirseniz, çalışmalarınız ilerledikçe diğer belirtiler de ortaya çıkacaktır. Örneğin, baktığınız objenizin yavaş yavaş gri bir sis tabakasıyla bulutlanmaya başlayabilir.... Söz konusu bulutlanma olayı iyice yoğunlaşarak tüm objenizi kaplayacaktır... Sonra bu sis ve bulut tabakası dağılmaya ve küçük bulutlar halinde dönmeye başlayacaktır. Bu arada parlak ışıklar ve kıvılcımlar objenizde görünmeye de başlayabilir.

Bu gelişmeler karşısında heyecanlanarak dikkatinizi dağıtmayın ve konsantrasyonunuzu bozmayın. Eğer bunu başarabilir ve zihninizi sakin tutmayı sürdürebilirseniz, bu durumda objenizin üzerindeki görüntüler artacaktır. Parlak renkli manzaraların parça parça görüntüleri ciddi ya da neşeli insan yüzleri, ağaçlar, evler gibi çok çeşitli görüntüler belirmeye başlayabilir. İlk başlarda bu görüntülerin uzun süre kalamadıklarına şahit olacaksınız. Bu görüntüler, uykuya giriş ve uykudan uyanış sırasında görülen rüya öncesi imajların akrabasıdır. Şimdi bunları siz uyanık bir zihinle görmektesiniz...

Bu aşamaya kadar gelebildiyseniz önemli bir mesafe kat ettiniz demektir. Sizde artık durugörünün, "basit durugörü" denilen aşamasının çalışmaya başladığını söyleyebiliriz. Zihninizi sakin ve gevşemiş tutarak objenize konsantre olmanın ustalığını deneylerinizle bizzat kendiniz, her geçen gün biraz daha iyi keşfedeceksiniz. Bu ilk başta size oldukça zor görünüyordu... Buna rağmen yine de zaman zaman benzer sorunlarla karşılaşabilirsiniz. Bazen görüntüleriniz bir anlık heyecanlanmanızdan dolayı kesilmeye devam edebilir. Ya da bir gün önce rahatlıkla bazı imajlar görürken, bir gün sonra hiç bir şey göre-meyebilirsiniz. Bu, o günkü biyoritmlerinizden, fiziksel ya da psikolojik durumunuzdan kaynaklanıyor olabilir. Ancak tecrübeniz arttıkça bu istenmeyen durumlarla daha kolay başede-

bileceksiniz...

Buraya kadarki çalışmalarınız sırasında gördüğünüz imajların size hernagi bir bilgi ya da mesaj aktarıp aktarmadığını tahlil etmenizi sizden istemedik. Bu nedenle siz de bu aşamaya kadar yapacağınız deneysel çalışmalarınızda gördüğünüz imajların ne anlama geldiği üzerinde durmayın. İlk başta sizden istenen basit durugörü yeteneğinizi ortaya çıkartmaktır. Mekan içinde durugörü ve zaman içinde durugörü aşamalarına geçmeniz için yapmanız gereken başka çalışmalar ve almanız gereken bir takım önlemler bulunmaktadır.

KONTROLÜN ELE ALINMASI

Basit Durugörü yeteneğinizin sizde işlerlik kazanması için önerilen egzersizleri yapmakla kapalı olan bir kanalı açmış olacaksınız. Eğer bunu yaparsanız hemen ardından almanız gereken bazı tedbirler vardır. Bu tedbirleri almayan hatta bu tedbirlerin alınması gerektiğini bile bilmeyen çok sayıda kişi bulunmaktadır. Bu kişilerin birçoğunda durugörü yeteneği hiç bir özel çalışma yapmadan kendiliğinden açılmıştır. Bazıları ise yarım bilgilerle birşeyler yapmaya çalışmış "yarı eğitilmiş" durugörürlerdir. Bunlar esen rüzgarın merhametine kalmış çevrelerinden gelen hertürlü pozitif ve negatif tesirlere karşı hiç bir kontrol mekanizması geliştirememiş olan kişilerdir.

Sevgili okuyucularımız, durugörü yeteneğinizin ortaya çıkartılabilmesi için belli bir süre bazı imajların görülmesi için çalışılır. Ancak bu sağlandıktan sonra, bu imajları görmemek için ayrı bir çalışma daha yapılması gerekir.

Şimdi bu da ne demek? Birkaç imaj görmek için bu kadar uğraş dur... Sonra da bu imajları görmemeye çalış… Evet... "Bu ne perhiz, bu ne lahana turşusu..." diyebilirsiniz ama öyle değil...

Bu sözlerden amaç, kontrolün ele alınmasıdır. Yani istediğiniz zaman imaj görüp, istemediğiniz zaman görmemek perensibidir. Yolda yürürken, otobüste, araba kullanırken ya da bir vitrinin camına bakarken imajlar görmeye başlayan pekçok kişi vardır. Böyle bir duruma sebebiyet vermemek için kontrolün sizin elinizde bulunması gerekir.

Kontrolü nasıl sağlayacaksınız?

Bu son derece kolaydır. Yapacağınız tek şey: Durugörü egzersizleri sırasında imajlar görmeye başladıktan belli bir süre sonra; kendi iradenizle çalışmayı şimdilik bitirdiğinizi söyleyerek psişik yeteneğinizi kapatmaktır. Bunu söyledikten

sonra fiziksel dünya faaliyetleriyle ilgilenin. O sırada ya da başka bir zaman diliminde isteğinizin dışında bazı imajlar görmeye başlarsanız hemen dikkatinizi başka bir şeye yönlendirin. Bu hemen

yapılmalıdır. Yani isteğinizin haricinde bazı imajlar daha ortaya çıkar çıkmaz buna bir set çekmek gerekir. İmajlar iyice sizi kaplarsa onları kapamak zor olabilir. Tekrar ediyorum: *Amaç siz istediğiniz zaman imajlar görmektir. Kontrol mutlak surette sizin elinizde bulunmalıdır.*

Bu kontrol mekanizmasını kurmanızda size en fazla yardımcı olacak etkenlerden bir diğeri de, kendi kendinize gevşeme halindeyken vereceğiniz telkinlerdir. Bu telkinler arasında, sadece sizi büyük bir tehlikeden korumak amacıyla size mesaj ileten imajların, sizin isteğiniz dışında da şuurunuza yansımasına izin verebileceğinizi söyleyen bazı parap-sikologlar bulunmaktaysa da, biz yine de en küçük bir riske atılmamanız için, tüm kontrolün sizin elinizde bulunmasından yanayız.

Durugörü çalışmalarında kullanacağınız anahtar sözcük size bu alanda da büyük bir kolaylık sağlayacak ve o sözcüğü söylemeden imaj görmeye bağlayamayacaksınız.

Psişik gücünüzün ortaya çıkartılmasında nasıl ki kendinizi kesinlikle kasmayın ve sıkmayın dediysek kontrolün ele alınmasında da aynı şeyleri söylemek durumundayız. Kontrolün ele alınması sizde kendinizi zorlamaya dönüşmemelidir. Tek bir cümleyle özetleyecek olursak; ihtiyacınız olan en önemli faktörler irade, istek, konsantrasyon, telkin ve bütün bunlara bağlı olarak düşüncelerinizi yönlendirmektir.

Kontrolün ele alınması konusunda son bir kaç uyarımız daha olacak...

Durugörü çalışmalarınızı 30 dakika ile sınırlamayı alışkanlık haline getirin... Bu sürenin sonunda ne meydana geliyorsa gelsin mutlaka durmalısınız. Şuuraltınızı verdiğiniz emirlere itaat etmesi için kendi kendine telkin ve konsantras-

yon çalışmalarıyla önceden eğitmiş olmalısınız.

Belli bir çalışmadan sonra ortaya çıkmaya başlayacak olan yeteneğinizin gelişmeye başladığından kimseye söz etmeyin... Bu sırrı içinizde saklayın... Ve asla kendinizi diğer insanlardan üstün görme gibi bir gidişe kaptırmayın... Belki şu anda böyle bir sözün size söylenmiş olması bile gereksizmiş gibi görünebilir ama durugörüsü son derece gelişmiş birçok kişinin büyük bir egoistçe tutum içine girebildikleri de ayrı bir gerçektir. Siz bende böyle bir şey olmaz diyorsanız da, yine de dikkatli olmanızı hatırlatmakta yarar görüyorum... Aksi takdirde negatif enerjileri bünyenize çekmeye başlayacağınızdan dolayı, istenmeyen sonuçlarla karşılaşabilirsiniz...

Yapılan araştırmalar, deneyler ve istatistikler göstermiştir ki, pisişik yetenekleri yeni yeni gelişmeye başlayan kişilerde; geçici sinirlilik, ani coşkulara ya da derin üzüntülere kapılmak gibi bazı heyecansal duygu halleri görülebilmektedir. Bu bir yere kadar normaldir. Duyarlılığınızın artması ve buna bağlı olarak da çevrenizden gelen negatif enerjileri anında farketme-nizden doğan bir tepkidir bu... Ancak bu konuda da kontrolü elinizde tutmak zorundasınız. Zaten bu durum geçicidir ve belli bir süre sonra psişik güçlerinizin gelişmesine uyum sağlamaya başlayacaksınız.

Alçak gönüllüğü kesinlikle elden bırakmamak ve ruhsal olgunluğunuzu psişik gelişmenizle orantılı bir şekilde yürütmek en önemli amaçlarınızdan biri olmalıdır... Amacınız sadece ruhsal güçlerinizi geliştirmek olduğu müddetçe, arzu edilen dengeyi hiç bir zaman kuramazsınız.

Şu deyişi hiç unutmayın:

"Psişik gelişmede her adım için, ahlaki gelişmede iki adım atın."

Başka söze gerek var mı?...

Bu maddeyle ilgili sanırım başka söze gerek yok ama

uyulması gereken temel prensiplerle ilgili son bir nokta daha var:

Durugörü egzersizlerine ilk başladığınız günden itibaren tüm çalışmalarınızı, meydana gelen gelişmeleri, yaşadığınız tecrübeleri, o günününüzü nasıl geçirdiğinizi, duygusal olarak kendinizi nasıl hissettiğinizi, kendi kendinize verdiğiniz telkinleri kısacası her şeyi sanki günlük tutuyormuş gibi baştan sona not ediniz. Başarıları ve başarısızlıklarınızın sebeplerini bu şekilde çok daha iyi tahlil edebilirsiniz. Aynı zamanda bu işlem sizde belli bir çalışma disiplinini de beraberinde getirecektir...

GÖZLERİNİZİ KAPAYIN... GÖRÜNMEYEN GÖZLERİNİZİ AÇIN...

Durugörü çalışmalarında fiziki gözlerin hiç bir etkisi yoktur. Görülen tüm imajlar duyular dışı bir algılama ile farkedümektedir. Bu nedenle durugörü yeteneğiniz çalışmaya başladıktan sonra gözlerinizin açık ya da kapalı olmasının hiç bir önemi yoktur.

Gözlerinizin açık ya da kapalı olması sadece uyguladığınız teknikle ilgili bir ayrıntıdır. Genellikle pratik durugörü tekniklerinde uygulanan yöntem, gözlerin açık olduğu ve az önce sizlere aktarmaya çalıştığımız bir objeye konsantre olma metodudur. Eğer bu metot size uygun gelmiyorsa gözlerinizin kapalı tutulduğu teknikler de vardır. Bu metotda fiziki gözlerinizi kapatıp, görünmeyen gözlerinizi açacaksınız... Şimdi bu metodu görelim... Siz kendinize bu metotlardan hangisi uygun görüyorsanız onu seçebilirsiniz...

Aşağıdaki teknik tamamen kendi kendinize yapacağınız telkinlere dayanır... Aşağıdaki sözleri kendi kendinize içinizden telkin edebileceğiniz gibi, daha önce hazırladığınız bir

teyp kasedinden de yararlanarak kendinize dinletebilirsiniz...

Gözlerinizin kapalı olduğu bu tekniği uygulayabilmek için yatağınıza uzanın ve nefes alma tekniklerini de kullanarak derin bir şekilde gevşeyin...

"Zihninizi tamamen boşaltın... Zihninizi biraz sonra çıkacak görüntülere kaydırın... Zihninizin derinliklerinden, karanlıklar içinden çıkacak olan ışığı düşünün... Sadece ışığa konsantre olun... Kendinizi asla zorlamayın... İlk denemelerde gö-remeseniz bile zaman içinde kendi kendinize telkin ettiğiniz tüm imajları rahatlıkla görebileceksiniz... Acele etmeyin... Kendinizi serbest bırakın... Birazdan karşınızda ışığı göreceksiniz... Önce hafif bir dumana bakıyormuş gibi bir his duyacaksınız... Yoğun ve kuvvetle aydınlatılmış bu dumana bakın... Dumanı izlerken gittikçe zayıfladığını hissedeceksiniz... Yavaş yavaş kaybolacak... Kaybolurken siz o dumanın içinden çok sevdiğiniz bir yeri göreceksiniz... Belki de evinizin çok sevdiğiniz ya da kendinizi rahat hissettiğiniz bir bölümü... Dumanın içine bakın... Birazdan dağılıp gidecek ve sizin sevdiğiniz yer ortaya çıkacak... Onu gittikçe daha net olarak göreceksiniz... Duman kalkıyor... Ve siz birazdan orayı açık o-larak göreceksiniz... Oraya bakın... Bakın oraya... Bütün dikkatiniz o hayale yönelmiş olsun... Bütün dikkatiniz o hayale yöneldi... Görüntünün kesinleşmesini ve berraklaşmasını bekleyiniz... Kendinizi serbest bırakın... Gevşeyin... Daha çok gevşeyin...Görüntü gittikçe daha berraklaşıyor... Görüntüyü izliyorsunuz... Görüntü kaybolabilir... Telaşlanmayın... Yeniden ortaya çıkacaktır. Dikkatinizi o görüntüye yönlendirin... Onu tekrar görüyorsunuz... Onu izleyin... Şimdi de görüntünün içinden bir çiçek çıkmasını isteyin... Bunu düşünün... Çiçek karşınızda beliriyor... Bütün

dikkatinizi bu görüntüye yönlendirin... Bütün dikkatiniz bu çiçek üzerinde... Dikkatinizi her ayrıntısı üzerinde tutunuz... Rengine dikkatle bakın... Şimdi başka bir renk seçin... Çiçek sizin seçtiğiniz bu renge

115

bürünecek... Renk değişimi düzenli olacak... Çok yavaş bir şekilde gelişecek... Aradaki bütün renklerden geçip sizin tercih ettiğinize yaklaşacak... Sonunda çiçeği sizin tercih ettiğiniz renkte görene kadar dikkatle çiçeğe bakın... Zihniniz bomboş... Siz bütün dikkatinizi incelemekte olduğunuz görüntüye yönlendiriyorsunuz... Görüntü iyice netleşti... Çiçeğin kokusunu bile hissedebiliyorsunuz... Koklayın... Bu koku sizi daha da gevşetiyor... Zihniniz bomboş... Çiçeği son bir kez koklayın ve bırakın gitsin... Zihniniz bomboş... Görüntü kayboldu... Zihninizi yeni bir görüntüye hazırlayın..."

Sevgili okuyucularımız bu arada, önemli bir hatırlatmada bulunmak için küçük bir parantez açma ihtiyacı hissediyorum. İlk başlarda bu telkinlerinize karşılık alamasanız da çalışmanızı sanki imajları görüyormuş gibi sürdürün.Ya da siz başka bir şey telkin ederken, zihninize başka bir görüntü de gelebilir. İlk başlarda o gelen görüntüyü belli bir süre izleyin. Ancak daha sonraları onu geri gönderin ve siz istediğiniz görüntüyü zihninizde canlandırın. Bu kontrolün elinizde tutmanız bakımından yararlıdır. Bu küçük hatırlatmadan sonra, biz tekrar çalışmamıza geri dönelim.

"... Şimdi de kendinizi televizyonunuzun karşısında düşünün... Daha önce seyrettiğiniz bir programı orada yeniden izleyebilirsiniz... Ekran tam karşınızda duruyor... Kendinizi onu seyrederken düşünün... Programın bir parçası az sonra ekranda belirmeye başlayacak... Tüm dikkatinizi ekrana yönlendirdiniz... Onu seyrediyorsunuz... Sanki gerçekten ona bakıyormuşsunuz gibi son derece net görüntüler gelmeye başladı... Programı seyredin... Bekleyin... Program gittikçe netleşiyor... Bomboş bir zihinle görüntülere bakın... Aynı zamanda sesini de duyuyorsunuz... Hepsi çok canlı ve gerçek bir izlenim veriyor... Az sonra gözlerinizi açacaksınız... Şimdilik bu sakin ve hoş durumda kalın... Kaslarınızın gevşek durumunu koruyun... Hafızanızın boşluğunu koruyun... Biraz sonra

116

"DURUGÖRÜ"

gevşeme halinden çıkmadan gözlerinizi açacaksınız... Sakin ve rahat durumunuzu koruyun... Evet... Şimdi yavaşça gözlerinizi açın... Ve ilgisiz bir seyirci gibi çevrenize bakın... İlgisizce bakın... Çevrenizdeki cisimlere bakın... Hepsinin çevresine bakın... Cisimlerin çevresinde renkli haleler göreceksiniz... Şayet renkleri açık olarak görüyorsanız bir sonraki cisme geçin... Bu deneyden çok memnunsunuz... Özellikle bazı cisimler çok renkli haleler çıkartıyor... Bu cisimlere geçin... Tekrar gözlerinizi kapatın... Zihniniz bomboş... Vücudunuz gevşek... Bu harikulade bir gevşeme durumu... Uyanınca kendinizi tamamen yenilenmiş hissedeceksiniz... Biliyorsunuz ki alıştırmanın her tekrarı gevşemenize ve kolaylıkla düşüncelerinizi sakinleştirmenize yardım edecek... Bu alıştırmanın her tekrarı gittikçe daha kolay bir şekilde istenilen şuur durumuna girmenize vardım edecek... Ve duyu dışı algılamalarınız kolaylıkla gelişecektir... Her zaman düşüncelerinizi kontrol edebileceksiniz... Görüntülere hakim olacak ve durugörü algılamanızı geliştireceksiniz... Görüntüler denetiminiz altında olacak... Sadece görmek istediğiniz görüntüler belirecek... Düşünceleriniz vapıcı yararlı ve pozitif olacak... Yaşamınız mutlu verimli ve başarılı olacak... Az sonra yavaş yavaş bu gevşemiş şuur durumunu terketmeye başlayacak ve normal şuurunuza geri döneceksiniz... Bunun için kendinizi hazırlayın... Gittikçe gevşeme şuurundandan çıkıyorsunuz... Normal uyanık halinize dönünce yenilenmiş olduğunuz, iyimser olduğunuzu ve yeni bir enerjiyle dolu olduğunuzu hissedeceksiniz... Normal şuurunuza geri dönüyorsunuz... Ellerinizi, ayaklarınızı ve başınızı oynatın ve kendinizi gerin... Tamamen uyandınız... Son bir kez gerinerek gözlerinizi açın..."

Yukarıda aktarılan metotlarla yapacağınız pratik uygula-

malar sizde belli bir süre sonra basit durugörü yeteneğinizin işlemeye başlamasına imkan sağlayacaktır.

Şu ana kadar görmüş olduğunuz imajların büyük bir bölümü sizin şuuraltınızdan kaynaklanan ya da sizin iradeniz sonucu sizin düşüncelerinizin sonucu ortaya çıkan görüntülerdi... Ancak psişik vizyonunuzu mükemmelleştirmek için hiç bir zaman çaba göstermekten vazgeçmemek gerektiğini unutmayınız. Henüz keşfedilmeyi bekleyen sınırsız derinlikler ve imkanlar sizi beklemektedir. Bu araştırma alanında son yoktur...

Çalışmalarınız ilerledikçe mekan içinde duaıgörü ve hatta zaman içinde durugörü yetenekleriniz de gelişmeye başlayacaktır. Eğer böyle bir ideale ulaşmayı hedeflediyseniz, yapacağınız tek şey muntazam ve düzenli olarak çalışmalara devam etmektir. Bu aşamalara gelebilmek ve bu aşamaları kalıcı halde tutabilmek için mutlak surette egonuza hakim olmanız şarttır. Eğer bunu başaramazsanız mekan içinde durugörü ya da zaman içinde durugörü yeteneğine ulaşsanız bile bu yeteneğinizi uzun bir süre elinizde tutamazsınız.

Merak etmeyin gelip de biri bu yeteneği sizin elinizden alamaz... Ancak onu siz onu elinizde tutamazsınız. Şahsen 19 yıllık araştırmalarını süresince; egosunun büyümesine ve egoistçe bir tutum içine girmekten kendisini koruyamadıkları için, çok sayıda ileri seviyelere ulaşabilmiş durugörü medyomunun bu yeteneklerini kısa bir süre sonra kaybettiklerine şahit olmuşumdur. Dünya üzerinde de bunun sayısız örnekleri vardır...

Durugörü yeteneğinin en son aşaması geçmiş ve gelecekten bilgiler alabilmektir ki. buna zaman içinde durugörü adıl verildiğini başta söylemiştik. Gelecekten bilgiler alabilmek dc-P inek gelecekte olacak tüm olayları noktasına virgülüne öğren-' inek demek değildir. Gelecekten bilgi almak gelecekte meydana çıkacak olan sadece bazı belirli olaylar hakkında bilgile! alabilmek demektir. Durugörü medyonuı daha çok hangi alan-

larda merak sahibiyse ya da daha çok hangi alanlara karşı ilgi duyuyorsa o konularla ilgili bilgiler alabilir.

Kehanet yeteneğine sahip olmak demek aslında zaman içinde durugörü yeteneğine sahip olmak demektir. Bu açıklamadan hareket ederek, dünya üzerinde ortaya çıkan bilinen ya da bilinmeyen tüm kahinler bu yeteneğe sahip kişilerdi diyebiliriz. Bunların içinden en tanınmışı şüphesiz ki Nos-tradamus'dur. Eğer onun hayatını konu alan filmi izlediyseniz, kendisinin durugörü yeteneğinin nasıl çalıştığını ve gelecekte ortaya çıkacak bazı olayları sanki televizyon ekranından seyre-dermişcesine nasıl izlediğini görmüşsünüzdür. Ancak hemen i-fade etmeliyim ki, bu derecede ileri seviyeli bir durugöriiye sahip olmak hiç de kolay değildir. Belli bir ruhsal olgunluk ve büyük bir sorumluluk ister... Nostradamus kendisine düşen bu sorumluluğu son derece büyük bir alçak gönüllülükle yerine getirmiş ve gelecekle ilgili almış olduğu tüm bilgilerini açık bir şekilde değil şifrelendirerek geleceğe emanet etmiştir. Bir başkası olsa böbürlene böbürlene bunları aktarmaya kalkabilirdi.

Yine konu açıldığı için hatırlatmadan geçmek istemiyorum, eski Sufi Geleneği'nde de bu prensip aynen uygulanırdı. Durugörüsü gelişen hiç bir Sufi gelecekle ilgili aldığı bir bilgiyi açık bir şekilde değil, üstü örtülü bir şekilde vermeye aşırı bir özen gösterirdi.

Bu yolun edebi budur... Bu edebe uyamayacak olanlara bu yolun kapısı uzun süre açılmaz...

İşte bu nedenle, size yaptığınız çalışmalardan ve elde etliğiniz gelişmelerden kimseye söz etmeyin demiştik...

Geçtiğimiz günlerde "Bay Turnike" programına katılan ve kendisini yakından tanıdığım ve kendisine çok saygı duyduğum bir büyüğüm olan Cenk Koray, küreler içindeki dolu karılan gözlerini kapatarak bir kerede bilmişti... Hem de önce hoşlan sonra da doluları söylemişti. Seyredenleriniz hatırlaya-

caklardır. Güner Ümit buna çok şaşırmış ve Cenk Koray'a bunu nasıl yaptığını sormuştu... İşte o anda Cenk Koray'ın hali, tavrı ve verdiği cevap az önce sözünü ettiğim tam bir alçak gönüllülük ifadesiydi: *"Gözlerimi kapattım gördüm..."* diyerek kendisindeki durugörü yeteneğini telaffuz bile etmeden soruyu geçiştirmiş ve kendisindeki bu yeteneği normal, basit bir olaymış gibi göstermeye aşırı bir özen göstermiştir. Bu konuları çok iyi bilen Cenk Koray yerine Esin Üzer orada böyle bir şey yapabilseydi neler olurdu hiç düşünebiliyor musunuz? İşte bu yüzden Esin Üzer gibiler değil, Cenk Koray gibi kendisine ve insanlara saygısı olan kişiler bu tür örnekleri insanlara gösterebiliyorlar...

Cenk Koray'ın mütevaziliğinin hepimize örnek olmasını dilerim...

İLERİ TEKNİKLER

Rahatlıkla birtakım imajlar görmeyi başardıktan ve bu i-majlar üzerinde kontrol sağlayabildikten sonra artık ileri tekniklere geçebilirsiniz. Bu ileri tekniklerden amaç, sizdeki mekan içinde ve zaman içindeki durugörü yeteneğini ortaya çıkartabilmektir.

Şimdi bunun nasıl gerçekleştirilebileceğini görelim:

Çalışmalarınızı not ettiğiniz defterinizde artık yeni bir sayfa açıyorsunuz... Bu yeni sayfanın üstüne *"kehanet çalışmaları"* yazınız... Ve her çalışmanızı ayrıntılarıyla not etmeye devam ediniz.

Bu çalışmayı ister gözleriniz kapalı uzanmış bir şekilde isterseniz kristal kürenize, kum diskinize ya da içi su veya siyah mürekkep koyduğunuz kabınıza konsantre olarak yapabilirsiniz.

Tercihinizi yaptıktan sonra derin gevşeme halini

sağlayınız. Derin gevşeme halinin sağlanmasından sonra farklı bir uygulamaya girişeceksiniz. Şuuraltınızda rakamlarla, zaman arasında bir özdeşlik kuracaksınız... Şuuraltınız birkaç çalışmadan sonra bu programa kendisini uyarlayacaktır...

Zihninizde bir zaman reostası yapacaksınız... Reostanın düğmesini zihniniz, mekanizmasının işlemesini ise şuuraltınız düzenleyecektir...

Konuyu biraz açalım...

"0" içinde bulunduğunuz anı ifade edecek. "0"dan geriye doğru gitttiğinizde zamanda da geriye doğru zihniniz kaymaya başlayacak. Bunu sadece düşüncelerinizi konsantre ederek gerçekleştireceksiniz. Siz düşüncelerinizi buna yönlendireceksiniz... Bundan sonrasını şuuraltınız programlayacaktır... Eğer o ana kadar kendisinden istediğiniz bilgiler ona gelmemişse ki, bu gelecekle ilgili istekleriniz sonucunda oluşacaktır, işte o zaman şuuraltınız ihtiyacı olan bilgileri kendi dışında arayacak, bulacak ve size taşıyacaktır. Bu inanılması son derece güç, olağanüstü bir mekanizmanın çalışmasıyla gerçekleşebilecek bir meseledir.

Peki bu pratikte nasıl uygulanacak? Derin gevşeme haline geçin demiştik... Ordan devam edelim...

Zihninizde yatay bir hayali çizginin varolduğunu düşle-yin... "0" rakkamı bu çizginin tam ortasında dursun... Ve bu hayali çizginin üzerinde, "0" rakkamının solunda ve sağında yan yana birbirine bağlı olarak duran sonsuz sayıda ekran bulunduğunu düşleyin... Derin gevşemeyi sağladıktan sonra bu ekranları gözünüzün önünde canlandırın... Ve kendi kendinize şu telkinde bulunun:

"Az sonra geçmişe ve geleceğe bir yolculuk yapacağım... Bunu yapabilmek için ekranlara konsantre olacağım... "0" rakkamının solundaki ekranları izlediğimde geçmişte yaşadığım veya başkalarının yaşadığı olayları izleyeceğim... "0" rakkamının sağındaki ekranlar ise bana gelecekte yaşana-

cak olayları gösterecek... ihtiyacım olan bilgileri şuuraltım bana sağlayacak... Çalışmalarım ilerledikçe bunu çok daha kolay gerçekleştireceğim..."

İlk denemeleriniz şuurunuzun derinliklerine doğru olmalıdır. Yani sizin daha önce yaşadığınız olaylardan birini yeniden izlemeyi istemelisiniz. Bunun için konsantre olun, gevşeyin ve tam karşınızda bulunan ekranlarda sol tarafa doğru gitmeye başlayın. Teker teker ekranları geçin. Bu geçişler gayet yavaş olsun. Sola doğru yirmiye kadar sayarak teker teker 20 ekranın önünden geçtiğinizi düşleyin. Yirminci ekranın önüne geldiğinizde gözünüzün önünde duran ekrana yönelin. Gayet rahat ve sakin olun... Ekranı kendinizi hiç zorlamadan izlemeye başlayın. Önce ekranın aydınlandığını ve sonrada sisler içinden bir takım görüntülerin çıktığını farkede-ceksiniz. Önce görüntülerin ne olduklarını anlamaya çalışmadan kayıtsızca izleyin... Görüntüler iyice canlandığında bu imajların daha önce yaşadığınız ne tür bir olaya ait olduğunu, ve ne zaman gerçekleştiğini anlamaya çalışın... Ancak bunu yaparken fazla mantık yürütmemeye özen gösterin... Çünkü aşırı mantık yürütmek sizi gevşeme halinden uzaklaştıracaktır. Bu egzersizleri rahatlıkla yapabilir bir hale gelince artık çalışmalarınızı bir adım daha öteye götürebilirsiniz...

Sıra gelecekle ilgili ekranları okumaya geldi... Bunu da aynı teknikle yapacaksınız. Ancak bu sefer "0" rakkamının solundaki değil, sağındaki ekranları gözlemleyeceksiniz. Zamanın gerilerine değil, zamanın ilerilerine doğru bir yolculuğa çıkacaksınız. Bu yeni duruma kendinizi konsantre edin. Lazım gelen tüm bilgilerin şuurualtınız tarafından bulunarak size iletileceğinden emin olunuz. Ve bunu şuuraltınıza pekçok kez çalışmaya başlamadan önce telkin edin... "0" rakkamından sağ tarafa doğru ekranları teker teker sayarak ilerlerken geleceğe süzülen bir yaprağın üzerinde olduğunuzu düşünün. İsterseniz sihirli bir halının üzerinde uçtuğunuzu da imajine edebilirsiniz.

"DURUGÖRÜ"

Olayların henüz nesnelleşmediği bir zamana doğru hareket etmek istediğinizi kendi kendinize

belirtmeniz çok önemlidir. Böylelikle şuuraltınız bundan haberder olacaktır. Teker teker sayarak ekranların önünden geçerken geleceğe yolculuk yaptığınızın ve birazdan gelecekteki bir tarihte meydana gelecek bir olay hakkında bilgi alacağınızın şuurunda olun... Bu havayı yaşayın... Ekranları her sayışınızda biraz daha gevşeyerek geleceğe uzanın... Önünde duracağınız ekran size en doğru bilgiyi verecektir. İlk denemelerinizde yirminci ekranın önünde durun... Yakın bir gelecekte ortaya çıkacak bir olayın kısa bir bölümünü size gösterebilecek olan ekranın önündesiniz... Ekranda görüntünün belirmesi için bekleyin. Zihninize bir şeyler doğması için çaba göstermeden sessizce bekleyin. Sanki gerçek hayatta o günün haberlerini televizyondan izlermişce-sine önünüzdeki ekrana dikkatinizi yönlendirin. Az sonra gelecekten haberler verecek olan ekranınızda bir takım görüntüler ortaya çıkacaktır. Bunları dikkatle takip edin. Şuuraltınız gerekli olan bilgileri toparlayabilecektir. Ancak ona biraz zaman tanıyın. Onun bu yeni duruma akort olabilmesi için çalışmalarınızı disiplinli bir şekilde sürdürün. Bu sizdeki saklı bir yeteneğin geliştirilmesi için yapılan mucizevi bir eğitim çalışmasıdır...

Çalışmanız bittiğinde görmüş olduğunuz görüntüleri tüm ayrıntısıyla not edin ve görüntülerin size nasıl bir şey anlattığını yorumlamaya çalışın. Gördüğünüz olayların hangi tarihte gerçekleşeceğini ya da gerçekleşmeyeceğini mutlaka takip edin.

Geçmişe veya geleceğe doğru uzandığınız bu çalışmalarda zihininizde canlandırdığınız ekranlarınızın herbirinin 1 güne karşılık geldiğini varsayın ve bunu çalışmadan önce yanacağınız «evseme egzersizleri sırasında kendi kendinize telkin ediniz.... Aynı şekilde bu düşüncenizi çalışmanız sırasında içinizden zaman zaman tekrarlayın. Şuuraltınıza bunu

bildirin... Böylelikle geçmiş veya gelecekle ilgili ekrandan gördüğünüz bilgilerin hangi tarihe denk geldiğini daha kolay testedebilirsiniz. Unutmayın her ekran 1 güne karşılık gelecek...

İlk denemelerinizde teker teker sayarak ilerlemek kaydıyla en fazla 40 - 50 ekran ilerisine ya da gerisine kadar gidin. Daha sonraları yüzlerce hatta binlerce ekran ileriye ya da geriye kadar gidebilirsiniz.

Bu metodu kullanarak gelecekten bilgiler alan birçok du-rugörü medyomu bulunduğu gibi, geçmişe hatta geçmiş yaşamlarına kadar gidebilen durugörü medyomlarının geçmiş yaşamlarıyla ilgili çok önemli bilgilere ulaştığını unutmayın... Bu insana büyük bir keyif veren ve insanı neşelendiren bir çalışmadır... Siz de çok güzel sonuçlara ulaşabilirsiniz... Yeter ki sabırla çalışmalarınızı sürdürün...

Yukarıdaki çalışmalarda tam başarı sağlayıncaya kadar iki günde bir ve mümkünse aynı saatte bu metotları 30 dakika süreyle uygulayabilirsiniz. Yeteneğiniz hissedilir derecede geliştikten sonra temponuzu düşürün ve haftada iki veya üç çalışmadan fazlasını yapmayınız...

AURALARI GÖREBİLİRSİNİZ

Durugörü yeteneğiniz geliştikçe fiziksel gözlerinizin farklı şeyleri de görmeye başladığına şahit olabilirsiniz. Cansız cisimlerin çevrelerine verdikleri bir ışınım vardır. Bunları görebilirsiniz. Ama asıl önemli olan, bitkilerin, hayvanların ve insanların çevrelerindeki biyoenerjetik alanı yani auraları da görmeye başlayabilirsiniz.

Her insanın vücudundan yarım metre ile birkaç metreye kadar çıkabilen biyoenerjetik yayılım vardır. Bu enerji yayılı-mı, insanın başından ayaklarına kadar tüm vücudu bir yumurta

gibi kapsar... Her insanın bu biyoenerjetik alanı onun ruhsal olgunluk seviyesiyle bağlantılı bir titreşimsel özelliğe sahiptir. Ruhsal olgunluk arttıkça vücudumuzdan yayılan bu enerjinin kalitesi de yükselmektedir. Durugörü medyomlan bu farkı derhal hissederler. Çünkü bu enerjetik alan farklı renklerde ışınımlarla kendisini durugörü medyomlarına hissettirir. Örneğin, sinirlerine hakim olamayan, asabi ve egoist kişilerde bu enerjinin ışıması kırmızı renklerde görünürken, tam tersi yapıya sahip; kendine güvenli sakin ve ruhsal anlamda daha olgun kişilerde ve özellikle de egosal saplantılarını yenebilmiş kişilerde auraları mavi ve menekşe moruna yakın renklere dönüşür... Ruhsal olgunluk arttıkça özellikle baş hizasında bu enerjiler altın sarısına dönüşür ve büyük bir parlaklıkla ışımaya başlarlar. Eski dönemlerde yapılmış bir takım azizlerin ya da peygamberlerin başlarının hemen üstündeki altın rengindeki hale bunun ifadesidir... Bu enerjetik alanları durugörü medyomları rahatlıkla görebilirler...

Auraları görmek için uygulayabileceğiniz pratik bir metot vardır:

Işığı karartılmış loş bir odada büyükçene bir aynanın önüne geçerek hafifçe gevşeyin ve gözlerinizi başınızın üstüne odaklayın. Gözlerinizi hafif kısın ve sabırla hep aynı noktaya bakın... Belli bir süre sonra, ilk başta sise benzeyen bu enerjileri görmeye başlayabilirsiniz. Aynı denemenin bir benzerini ellerinizi açıp siyah bir zemin üstünde parmaklarınıza ve parmak aralarınıza da konsantre olarak da yapabilirsiniz.

PSİKOMETRİ

Durugörü medyomluğunun bir türüdür. Psikometri uzak veya yakın geçmişte bir eşya ile temas etmiş bulunan kişi ya da kişiler hakkında bilgi edinme yön-

temidir. Psikometri ile sadece eşyalarla temas etmiş kişiler hakkında değil, o cismin başından geçen her türlü olay hakkında da bilgi edinilebilir.

Ruhsal enerjinin en önemli niteliklerinden biri etki etmek, buna karşı madde enerjisinin en önemli niteliklerinden biri de etki almaktır. Bu temel prensip, çevremizdeki tüm nesnelerin kendilerine canlılardan gelen enerjileri emmesine ve saklamasına neden olur. Bu yüzden sahip olduğumuz tüm eşyalara biz bilmeden kendi enerjilerimizi yükleriz. Ve o eşya ile ne kadar uzun süre beraber olduysak, o da, o kadar çok bizimle ilgili enerjileri bünyesinde saklar.

Bu yöntemle tarihin çok eski dönemlerinde meydana gelen olaylar hakkında eski yapıtlara dokunarak bilgiler veren psikometri medyomları vardır. Tarihin karanlık kalan kısımlarına ışık tutması bakımından bu çalışmalara yurtdışında ayrı bir önem verilmiştir.

Yine yurtdışında polislerle çalışan psikometri medyomları suçluların dokundukları eşyalar aracılığıyla onların yakalanmasında önemli bilgiler verebilmektedirler.

Bilgi edenilmek istenen eşyaya psikometri medyomları elle dokunur ya da onu ellerinin arasına alırlar. Ve o eşyanın başından geçenler ya da o eşyayla temas edenler hakkındaki bilgiler, durugörü tekniğindeki gibi çeşitli imajlarla gelir. Temeli tamamen durugörüye dayanan bir yetenektir. Du-rugörüsü olmayanların yapabileceği bir çalışma değildir. Bu yüzden de durugörü egzersizlerini sizlere aktardıktan sonra bu konuyu ele alıyoruz...

Eğer durugörü egzersizlerinde belirli bir ilerleme sağlaya-madıysanız bile aşağıdaki son derece basit psikometri alıştırmasını kendi kendinize uygulayabilirsiniz... Bu aynı zamanda durugörü

yeteneğinizin gelişmesi için de yararlı bir çalışmadır

126

"DURUGÖRÜ"

Basit Bir Deney

Dikkatinizi odadaki bir eşyaya odaklayın. Ve gidip ona dokunun. Eğer küçük bir eşya ise onu ellerinizin arasına alabilirsiniz... Bu deney için derin bir gevşemeye gerek yoktur. Sadece zihninizi boşaltıp, hafif bir gevşeme yeterlidir.

Kısa bir süre sonra o eşya hakkındaki fikirler şuurunuza üşüşüverir: O eşyanın ismi ya da etiketi, gördüğü iş, güzelliği ya da çirkinliği, onunla ilgili daha önceden edinmiş olduğunuz bir çok düşünce zihninize gelmeye başlayacaktır. Bunlar geçmiş tecrübelerden kaynaklanan önceden algılanmış fikirlerdir. Şimdi ise, bunlar o anki tecrübelerinize engel olan şeylerdir. Bu fikirleri fark ettiğiniz anda, bırakın uzaklaşıp gitsinler... Siz eşya hakkındaki meraklı tavrınızı canlı tutun. Kavramların önünü kesmeye çalışmayın. Kendi hızlarıyla gelip geçmelerine izin verin. O eşya hakkındaki fikirler bitip tükendiğinde, eşya hala orada olacaktır.

Şimdi artık onunla ilgili yeni bir görüş fırsatı doğabilir. O eşyayla ilgili olarak, önceden bilmiş olduklarınızın ötesinde, gerçekten neler algılıyorsunuz? Bu tecrübeyi birçok eşya üzerinde yapın. Özellikle size ait olmayan eşyalar üzerinde de bu deneyinizi sürdürün. Uygulama yapa yapa, sonunda eşya ile ilgili önceki kavramların geçip gitmesine izin vererek, yeni bir tecrübeye yer açma konusunda beceri kazanacaksınız.

Eşya hakkında önceden edinmiş olduğunuz tüm fikirler uzaklaştıktan sonra dikkatinizi tekrar eşyaya odaklamaya çalışın. O andan itibaren, o eşya ile ilgili zihninizde belirmeye başlayacak olan yeni düşünceler olup olmadığına dikkat edin. Kendinizi yeni düşüncelerin zihninize gelmesi için asla zorlamayın. Bu alıştırmanın can alıcı yönü, zihninizi eşya hakkında (inceden edinilmiş fikirlerden temizlemek ve zihninizi sükune-le kavuşturmaktır. İşte böylece yeni algılar, eşya ya da kişiyi algılamada yeni yollar, varlığınızın başka seviyelerinden size gelebilir.

127

Bu alıştırma aynı zamanda sezgi kanallarınızı açmanızda size büyük bir kolaylık sağlayacaktır. Sezgisel algılama nedir? Bunu telepati bölümümüzde ele alacağız...

PSİKOMETRİ EGZERSİZLERİ

1

İlk denemelerinizde avuç içinize alabileceğiniz ya da rahatlıkla elinizi üstüne kapatacağınız küçük objelerle çalışabilirsiniz.

Her objeyle ilgili iki ana "hatıra" vardır. Birincisi objenin kendi varlığının tabiatında bulunan "kişisel hatırası", ikincisi ise insanlarla ilişkisi sonucu üzerine sinmiş olan "birikmiş hatırası"dır. Psikometri egzersizlerinin ilk aşamalarında fazla el değiştirmemiş objelerin kullanılması sizin algılamanızda karışıklıkları önleyecektir. Denemelerinizde tecrübe kazandıkça, el değiştirmiş objeler üzerinde de ayrıntılı algılamalar yapabilirsiniz. O objenin kaç el değiştirdiği, eski sahibiyle ve son sahibiyle ilgili bilgileri çok kolaylıkla ayırd-edebileceksiniz. Ama önce basit çalışmalarla başlamak daha iyidir.

Durugörü yeteneğiniz eğer ortaya çıkmış durumdaysa, zihninize gelen düşünceler çeşitli imajlara dönüşecek ve her şeyi bir film şeridinde izlermişçcesine takip edebileceksiniz.

Ancak bazı kişilerde durugörü kolay kolay su üstüne çıkacak durumda olmayabilir. Belki de o kişinin sezgisel ve telepatik yetenekleri daha etkin durumda olabilir. Herkesde tüm parapsişik yeteneklerin su üstüne çıkması zaten mümkün değildir. Ancak denemeden kimde hangi yeteneğin çıkacağı önceden tespit edilemez. Belki de sizde durugörü değil sezgisel algılama ve telepati yetenekleri daha kolay geliştirilebilecek durumda olabilir. Eğer siz de böyle bir durumdaysanız,

psikometri deneylerini yaparken sezgisel olarak içinize doğanları mantık yürütmeden algılayabilir ve benzer başarıyı elde edebilirsiniz.

Şimdi yapacağınız pratik çalışma için bir arkadaşınızdan yardım istemeniz gerekecektir. O arkadaşınızdan, sizin de tanıdığınız ama kim olduklarını bilmediğiniz 5 - 6 kişiden kredi kartlarını toplayarak size getirmesini rica edin. Arkadaşınıza kredi kartlarına asla dokunmaması gerektiğini hatırlatın. Onları ayrı ayrı kağıt bir mendile sararak size teslim edebilir.

Kredi kartlarını alın... Sessiz ve kimsenin bulunmadığı bir odaya giderek onları mendilden çıkartın... Üzerlerindeki isimleri görmemeye özen göstererek onları ters çevirin ve temiz bir bezin üzerine serin...

Zihninizi boşaltın... Oturduğunuz yerde gevşeyin... Çalışmaya konsantre olun... İyice gevşedikten sonra, kartlardan birini avucunuzun içine alın. Alnınıza dokundurun. Göğsünüzün üstüne koyun. Daha sonra avucunuzun içinde ya da masanızın üzerine bırakıp elinizi üstüne koyarak, derin gevşeme haline geçin... Kesinlikle mantık yürütmeyin... Bu kart acaba Ahmet'e mi, Mehmet'e mi ait diye asla düşünmeyin. Sadece içinize doğacaklara konsantre olun. Neler hissettiğinize dikkat edin. Karttan elinize sıcaklık duygusu mu geliyor yoksa soğukluk duygusu mu geliyor? Önce buna dikkat edin. Bu kartın sahibinin genel karakteristik halleri size duygu olarak yansımaya başlayacaktır. İçinizde nasıl bir duygu hali canlanıyor? Sinirli, heyecanlı ve egoist bir hal mi içinizde hakim oluyor; yoksa sakin sessiz, sükunet içinde huzurlu bir hale mi bulunuyorsunuz?... Bunlara hep dikkat ediniz. Daha sonra bir adım daha atın ve bu kartın bir bayana mı yoksa erkeği mi ait olabileceğini hissetmeye çalışın. En sonunda bu kartın kime ait olduğunu bulacaksınız.... Bunu yaparken de mantık yürüt-

meyin... İçinize doğacak sezgiye kendinizi teslim edin... Eğer durugörü yeteneğiniz işler durumdaysa kartın sahibini imajina-tif olarak gözlerinizin önünde canlanmasını bekleyin. Zihinsel ekranınızda onun görüntüsünü görün ve o kişi ile ilgili özel bazı bilgilerin sezgisel olarak ya da görüntüsel olarak size gelmesini bekleyin.

Bu egzersizi diğer tüm kartlar için tekrarlayın ve elde ettiğiniz tüm izlenimleri not edin. Daha sonra kredi kartlarının üzerindeki isimlerle notlarınızı karşılaştırın. Arkadaşlarınızı tanıdığınız için, not ettiğiniz bilgilerin ne kadar gerçeğe yaklaştığını hemen anlayabilirsiniz. Ancak çalışmanız sırasında bazı arkadaşlarınızla ilgili çok özel ve sizin normal olarak bilmediğiniz özellikleriyle ilgili algılamalarınız olmuşsa, bunların doğruluğunu bizzat o kişilere sorarak kendinizi test edin.

Bu çalışmalarınızın süresi de durugörü çalışmalarında olduğu gibi 30 dakikayı geçmemelidir. Bu süre içinde kartların tamamını bitiremezseniz, ara verip bir sonraki gün devam ediniz.

VI. BÖLÜM

TELEPATİ

Parapsikoloji Bilimi'nin araştırma sahasına giren ve Duyular Dışı Algılama yeteneklerimizden biri olan "Telepati" günlük yaşantımızda çoğunlukla kendiliğinden ortaya çıkmaktadır.

Duyular Dışı Algılamalarımız'in içinde en fazla bilineni ve en yaygın olanıdır. Halk arasında "Altıncı Duyu" adı verilen bu telepati yeteneğimizden biz farketsek de fark etmesek de yararlanırız. Az ya da çok hepimizde olan bir yetenektir. Ancak bazılarımızda bu yeteneğin, diğer insanlara nazaran çok daha gelişmiş bir durumda olduğu görülmektedir. Pratik çalışmalarla en kolay geliştirilebilecek olan yeteneklerimizin de başında yeralır.

TESADÜF ZANNETTİKLERİMİZ

Uzun bir süredir görmediğiniz bir arkadaşınızın birden aklınıza gelmesi ve onunla kısa bir süre sonra yolda karşılaşmanız, telefon çaldığında kimin aradığını önceden hissetmeniz, karşınızdaki bir kişinin aklından geçenleri bir anda farketme-niz, ilk defa karşılaştığnız bir kimsenin genel karakteristik du-

rumuyla ilgili tahminlerde bulunabilmeniz, çevrenizdeki insanların sizin hakkınızda kısmen de olsa neler düşündüklerini algılayabilmeniz v.s.

İşte bunlar günlük yaşantınızda kullandığınız telepati yeteneğinizin bir sonucu olarak karşınıza çıkmaktadır. Fakat bir çoğumuz yukarıda saydıklarımıza benzer tecrübelerle karşılaştığımızda bütün bunları "tesadüfle açıklamaya çalışırız. Oysaki bütün bunlar "tesadüfün değil, "Telepatr'nin bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır.

DÜŞÜNCE NAKLİ

Telepati en genel tanımıyla bir düşünce nakli işlemidir. Bir kimsenin zihnindeki herhangi bir düşüncenin, bir başkası tarafından algılanmasına Parapsikoloji'de Telepati adı verilmektedir. Telepati esas itibariyle basit bir işlemdir ve bunun esrarengiz hiç bir tarafı yoktur. Bu işe zaman ayıran ve birazcık gayret gösteren herkes, bu yeteneğin mevcudiyetini kendi kendine kanıtlayabilir.

İçinizdeki her türlü şüphe, tereddüt ve karamsarlık duygularını bir kenara bırakın. Bu tür duygular zihninizin dağılmasına ve konsantrasyonunuzun bozulmasına sebebiyet verirler. Bu nedenle telepati alanında neler yapabileceğinizle ciddi bir şekilde ilgileniyorsanız; o veya bu şekilde içinizdeki tüm

şüpheleri kendi arzu ve gayretinizle bir tarafa itmeniz gerekir. Çünkü şüphe telepatideki başarınıza büyük bir engel oluşturur.

TELEPATİ VE ŞUURALTI İLETİŞİM

Telepati'de mesajı gönderenin şuuraltı ile alıcının şuuraltı arasında da bir irtibatın olduğunu biliyoruz. Gönderilecek olan herhangi bir düşünce yoğun bir hale getirilip, verici tarafından

gönderildiğinde, alıcının şuuraltında öyle canlı izlenimler yaratılır ki, bu izlenim şuurlu zihne intiklal eder. Söz konusu düşünce enerjisini algılayan alıcı; küçük bir hissediş tarzında ya da son derece kuvvetli bir duygu tarzında, hatta bazen birtakım imajlar gördüğünü söyleyerek bunu dile getirir.

Beş duyumuzun haricindeki Duyular Dışı Algılamalarımız'dan biri olan Telepati aynı zamanda bir zihinsel yetenek olarak da izah edilebilir. Çünkü zihinsel aktivitelerimizle çok büyük bir ilgisi vardır. Bu yüzden bu yeteneğimizi daha etkin kullanabilmek için yapılacak telepati egzersizleri esnasında zihnin boşaltılması ve sadece yapılacak telepati çalışmasına konsantre olmanın çok büyük bir önemi vardır.

Telepati çalışmalarında; iç dünyanızı berrak ve küçük bir dalga meydana getirebilecek en ufak çakıl taşını bile algılayabilecek derecede sakin bir havuz suyu gibi tutunuz. Telepatik mesajı gönderen sadece göndermekte olduğu mesaja yoğunlaş-malı, alıcı ise zihnini tamamen boşaltarak nötr bir halde beklemelidir.

TELEPATİK ALGILAMA YETENEĞİNİZİN GELİŞTİRİLMESİ

İyi bir algılayıcı olmak için birinci adım, şuurlu zihnimizi sakinleştirmeyi öğrenmektir. Bu çalışmalar oyun gibidir. Onlardan zevk almasını bilmelisiniz. Her hangi bir alıştırma üzerinde çok zaman harcamayın. Aynı alıştırmayı tekrar takrar yapmak yerine, çabucak birinden diğerine geçmek daha iyidir.

Kaygısız bir tutum büyük başarılara götürür...

Bu bakımdan alıştırmaları kesinlikle kendinizi zorlamadan, rahat ve huzurlu bir zihinle yapmalısınız. Sizi başarıya yaklaştıracak en önemli etkenlerden biri budur. Telepati çalış-

malarına "ya yaparım, ya ölürüm" tutumundan çok; hevesle ve *"nasıl yapacağımızı görelim bakalım"* tarzında bir tutumla yaklaşın.

Yorgun ya da keyifsiz olduğunuz zamanlar kesinlikle alıştırma yapmayın. Sıkıntı, stres ve her türlü heyecansal halleriniz; Duyular Dışı Algılamalarınız'ın su üstüne çıkmasına engel oluşturur. Bu nedenle mümkün olduğunca sakin bir şuur hali içinde çalışmalarınızı sürdürün...

Parapsikoloji Laboratuvarlan'nda yapılan çalışmalarda, Duyular Dışı Algılama alıştırmalarını sakin bir zihinle yapmayan araştırmacıların psişik güçlerini, yanlış cevaplar verecek şekilde kullandıkları tespit edilmiştir. Bu durumlarda insanlar, psişik yeteneklerini çalışmaya katmadan, rast gele yaptıkları tahminlerin ötesine geçememişlerdir.

Telepatik alış herhangi bir kimsenin zihninden geçen duygu ve düşünceleri hissedebilmektir. Telepatik alış, özellikle duygusal olarak birbirlerine yakın olan kişilerin arasında çok daha kolay

ortaya çıkabilmektedir. İnsanlar arasındaki sempati, telepatik alış verişi kolaylaştıran en önemli etkenlerin başında gelmektedir.

Yaşam içinde karşınızdaki bir kişinin ne düşündüğünü ya da ne hissettiğini telepatik bir algılayışla ve hiç bir çaba göstermeden, bir anda hissettiğiniz birçok anlarınız olmuştur. Kendiliğinden ortaya çıkan bu telepati yeteneğinizi dilerseniz geliştirebilmeniz mümkündür...

PRATİK TELEPATİ ÇALIŞMALARI

1- KARŞILIKLI TELEPATİK ALIŞ - VERİŞ

Sakin, sessiz bir odada seçmiş olduğunuz bir arkadaşınızla birlikte karşılıklı gelecek şekilde oturun. Çalışma öncesinde

ılık bir banyo yapmanız faydalı olacaktır. Eğer buna o anda imkan bulamadıysanız hiç değilse ellerinizi yüzünüzü mutlaka yıkayınız.

Arkadaşınız hoşlandığı bir meyveyi zihninden seçsin. Sadece onu düşünsün ve seçmiş olduğu meyveye konsantre olsun. Arkadaşınız meyvenin ismini zihninde bir kaç kez tekrar-lamalı ve aynı zamanda o meyveyi zihninde canlandırmalıdır.

Örneğin, "erik" kelimesini zihninde bir kaç kez tekrarladıktan sonra, eriğin yuvarlaklığını, açık yeşil rengini ve görüntüsünü gözünde canlandırarak size zihinsel olarak bu imajları göndermelidir. Aynı zamanda onun ekşiliğini de hissetmelidir...

Arkadaşınızın düşünce yoluyla gönderdiklerini alacak şekilde zihninizi temizleyin. Zihninizi mümkün olduğu kadar sakin ve boş tutmaya özen gösterin. Genellikle zihninizde ilk beliren sezgileriniz size doğru cevabı verecektir. Bu telepatinin çok önemli bir prensibidir. Zihninizde beliren cevaplar üzerinde mantık yürütmeyin. Sadece sakin, kendinize güvenli bir zihin hali içinde, içinize doğacak cevabı bekleyin.

Arkadaşınız 1 dakika boyunca seçmiş olduğu meyveyi düşünürken, sizde bu süre içinde algıladığınız meyveyi bir kenara not edin.

Sonra arkadaşınız başka bir meyve seçsin ve siz tekrar bunu algılamaya çalışın. Toplam beş adet meyveyi telepatik olarak algılamaya çalıştıktan sonra cevaplarınızı kontrol edin. Sonuçlar pek iyi değilse, hem alanın hem de gönderenin aynı derece kusurlu olduğunu unutmayın. Bunun sebebi çok az uygulama yapmış olmanız olabilir. Bu alıştırmayı zaman buldukça tekrarlayın.

İlk denemelerinizde mümkün olduğu kadar basit imajlar üzerinde çalışmalarınızı sürdürün. Örneğin: Bitkiler, çiçekler, renkler ve sayılar ilk uygulamalarınız için en ideal çalışma imajlarınız olabilir. İlerki çalışmalarınızda birbirinize çeşitli

objeler, kelimeler hatta cümleleri bile zihnen kolaylıkla yollayabilirsiniz. Ancak unutmayın. Telepati yeteneğinizin gelebilmesi; yapacağınız düzenli çalışmalara ve uygun çalışma arkadaşlarınıza bağlıdır. İlk denemelerde başarılı olamazsanız, hemen pes etmeyin. Çalışmalarınız başarıyı da beraberinde getirecektir. Pratiklere devam edin...

Eğer belli bir süre çalışıp da başarı elde edemezseniz, çalıştığınız arkadaşınızı değiştirin. İlk başta aranızda sevgi ve sempati bağı bulunan kişileri seçmeniz daha uygun olacaktır.

2- TELEPATİK ALGILAYIŞ

Telefon çaldığı zaman ahizeyi elinize almadan önce 5 - 1 0 sn durun ve kimin aradığını önceden tahmin edin. Eğer belli bir kimseden telefon bekliyorsanız bu telefonu çalışmanıza dahil etmeyin. Gün içinde çalan bütün telefonları önceden tahmin etmeye çalışın ve bir gün boyunca kaç telefon geldiğini, buna karşılık önceden kaç tanesini önceden algılayabildiğinizi not edin. Bu notlarınızı atmayın bir kenarda biriktirin. Her güne bir tarih verin ve çalışmalarınızın nasıl gittiğini kendi kendinize kontrol edin. İlerleyen günlerde hissedilir bir oranda tahminlerinizin sayısında bir artışın meydana geleceğini göreceksiniz.

Bazı günlerde telepatik algılayışlarınızın bir diğer güne nazaran daha fazla ya da daha az olduğunu tespit ederseniz, bu o günkü psikolojik halinize bağlı olabileceği gibi aynı zaman da Biyoritmleriniz'e de bağlı olarak değişim göstermiş olabileceğini unutmayın. Fiziksel, zihinsel, duygusal ve sezgisel olarak bir günümüzün bir diğer günümüze uymamasının nedenlerinden biri de söz konusu ettiğimiz Biyoritmleriniz'den dolayıdır.

Telefonla yapabileceğiniz bir diğer alıştırma da, aklınıza birisi geldiğinde onu arayıp o sırada sizi düşünüp düşünmedi-

ğini sormaruzdır. Zihninizdeki düşüncelerin ne kadar sık olarak sizden kaynaklanmadığını, onları telepatik olarak aldığınızı farketmek sizi bir hayli şaşırtacaktır.

Ancak gelecek telefon faturası sizi daha fazla şaşırtabilir... Dikkatli olun... Bu nedenle telefon yerine çalan kapılarınızı da bu alıştırmanın içine dahil edebilir ve kapınızın zili çaldığında kimin gelmiş olabileceğini önceden algılamaya çalışabilirsiniz...

Halk arasında "aklıma gelen başıma geldi" diye bir söz vardır... İşte siz bunu tespit etmeye çalışacaksınız... Bakalım ne kadar aklınıza gelen, başınıza geliyor?... Bunu yaşamınızın her anında gözlemleyebilirsiniz...

3- GRUP ÇALIŞMASI

Bir odaya grup halinde toplanın. Sekiz-on kişi çalışmanın başarısı için en uygun adettir. Siz odanın dışındayken, onlardan hep birlikte odada bulunan bir objenin üzerinde konsantre olmalarını isteyin. Hazır oldukları zaman, odaya dönün ve hangi objeyi seçtiklerini tahmin etmeye çalışın. Telepatik algılayışınız arkadaşlarınızın yoğun konsantrasyonuna bağlı olduğu için, grup içinde bu konuyu hafife alanların olmamasına dikkat edin. Önceleri meydana gelecek aksaklıklara hazırlıklı olun. Aldırmayın. Gevşediğiniz, sakinleşebildiğiniz ve konsantre olabildiğiniz ölçüde başarı ihtimaliniz artacaktır. Zihninizden kendi düşüncelerinizi uzaklaştırın. Kendinizi diğerlerinin yansıttıkları düşüncelere ayarlamaya çalışın. Belki bir renk, belki de bir şekil. Aldığınız zihinsel imajları odadaki bir objeye bağlayıp bağlayamayacağınıza bakın. Sonra tahminde bulunun. Gruptaki herkes teker teker sırayla odadan çıkıp, sonra dönmeli ve diğerlerinin yansıttıklarını almaya çalışmalıdır.

4- ZENER KARTLARI İLE TELEPATİ ÇALIŞMASI

Telepati çalışmalarında en fazla kullanılan metotlardan biridir. Bu egzersizler için Parapsikoloji'de "zener" adı verilen kartlara ihtiyacınız olacak. Yurtdışında bunları kolaylıkla kitapçılardan bulabilirsiniz. Ancak Yurdumuzda kolaylıkla bulabilmeniz mümkün değildir.

Bilgisayarınız varsa zener kartlarını kolaylıkla kendiniz hazırlayabilirsiniz.

Aşağıdaki şekilleri bilgisayarda hazırladıktan sonra beyaz kağıda basınız. Düzgünce kestikten sonra daha önceden hazırladığınız 4 x 8 cm ebadındaki kartonlara yapıştırınız. Her bir şekilden 5'er adet olmalıdır. Toplam 25 adetten oluşan kartlarınızı hazırladıktan sonra çalışmaya başlayabilirsiniz.

Zener kartlarının orijinali her bir şekilden Kırmızı, Mavi, Sarı, Yeşil ve Siyah olmak üzere 5 ayrı renkten oluşmaktadır. Ancak ilk deneylerinizde renklerin önemi yoktur. Tümü siyah olarak hazırlanabilir.

Telepati egzersizlerinde derin gevşemeye ihtiyaç yoktur. Zihninizin boşaltılıp, sakince oturup, günlük yaşamın düşüncelerinden arınmak yeterlidir.

(sekiller icin dosyadaki resim eklerine bakiniz)

"TELEPATİ"

Bir masaya karşılıklı olarak iki kişi oturunuz. Kartlarınızı iyice karıştırınız. Sırayla önce biriniz sonra diğeriniz kartları elinize alarak, her bir kart üzerinde en az 30 sn konsantre olarak sadece o şekli düşünsün. Vericinin konsantrasyonu çok önemlidir. Verici o şekilden başka hiç bir şeyin zihnini meşgul etmesine izin vermesin.

Buna karşılık alıcı pozisyonunda olan şahıs, hiç bir surette mantık yürütmeden içine doğacak olan düşünceyi beklesin. *"Acaba 'artı' mı? Yoksa 'daire' mi"?* gibi düşüncelere zihninde yer vermesin. Genellikle ilk içinize doğan düşünceye önem veriniz. İlk içinize doğan düşüncenin doğru cevap olma olasılığı çok yüksektir. Deneyerek bunu siz de göreceksiniz.

Her bir karta 30 saniye süre ayrılacak demiştik. Yeni bir karta geçmeden önce telepati deneyinde verici olan kişi gönderdiği şekli yanındaki kağıda not etsin. Aynı şekilde alıcı da 30 saniyenin sonunda algıladığı şekli kağıda not ederek, yeni şekli beklemeye başlasın. Çalışmanın sonunda bunlar karşılaştırılarak durum değerlendirmesi yapılmalı ve başarı oranlan sürekli kontrol edilmelidir.

Bu çalışmada hem alıcı hem de verici için gözler açık ya da kapalı olabilir. Ancak verici için gözlerin açık olarak şekle bakması daha iyidir. Böylelikle konsantrasyonunu daha kolay sağlayacaktır.

25 kart üzerinden başarı oranının değerlendirilmesi:

2 - 3 Adetin doğru bilinmesi tesadüfle açıklanabilir. Eğer bu oranın üzerine çıkılamıyorsa çalışmadan gerekli verim alınamıyor demektir. Bu alıcıdan ya da vericiden kaynaklanıyor olabilir. Böyle bir durumda eşler birbirine uyum sağlayamamış demektir. Eşlerinizi değiştirin.

5 Adet kritik bir rakkamdır. Bu sayıya sınır rakkamı denir. Bu sınır mutlaka aşılmalıdır. İlk çalışmalarda belki yeterli gö-

rülebilir. Ancak birkaç ay içinde bu sınır aşılamıyorsa yine çalışmalarınızın verimininin düşük olduğunu düşünebilirsiniz. Eşler değiştirilmelidir.

5 - 10: Telepatik algılama yeteneğiniz çalışmaya başlamış durumdadır. Egzersizlere devam ediniz. Oranınızın hızla yükseleceğini göreceksiniz. Başka eşlerle de denemeler yaparak daha verimli algılamalar yapabilip yapamadığınızı kontrol ediniz. Oranınızı yükseltemiyorsanız aynı eşle çalışmalara devam ediniz. Bu noktada kesin olarak bir ayırım yapmanız gerekir. Siz verici olmaya mı yoksa alıcı olmaya mı daha yatkınsınız. Bunu karşılıklı olarak yaptığınız çalışmalardan rahatlıkla anlayabilirsiniz. Hangisine daha yatkınsanız o yönde çalışmalarınızı sürdürünüz.

10 - 15: Yeterli orandır. Telepatinin varlığını gösterir.

15-20: İleri seviyede telepati yetenekleri hem alıcıda hem de vericide gelişmiş demektir.

20-25: Tam başarının yakalandığı ve çok ender olarak görülebilen en üst seviyedir. Bu oranın yakalanabilmesi eşler arasındaki büyük uyumu da gösterir.

SEZGİLERİNİZİ GELİŞTİRİNİZ

Halk arasında telepatiye nazaran sezgi ve altıncıduyu kavramları daha sık telaffuz edilmektedir. Aslında bunların tümü aynı anlamı ifade etmektedir. Belki de Telepatinin temeli sezgisel algılamaya dayalı dersek daha doğru bir tanımlama yapmış oluruz...

Sezgisel algılamada durugörüden farklı olarak, zihin ekranımızda canlanan ve bir televizyon ekranından seyredermişce-sine net bir şekilde seyrettiğimiz imajlar yoktur. Bunun yerine bir düşüncenin bir anda zihinde belirmesi ya da hissedilmesi vardır. Hiç bir form görmemenize rağmen, yine de önünüzde

belirli bir büyüklükte ve biçimde bir şeyin farkına varırsınız ve bunu ayrıntılarıyla tarif edebileceğinizi keşfedersiniz. Siz onu görmüş gibisinizdir... Fakat görmüyorsunuzdur. İşte bu tarifi son derece güç algılama şekline sezgisel algılama diyoruz...

Parapsikologlar bunu *"kömür madeninin dibinde bir kara kedi görme"* olayına benzeterek anlatmaya çalışmışlardır. Hiç bir şey görmemenize rağmen zihninizde bir kişiyle ya da nesneyle ilgili ayrıntılı bir fikir doğar. Ayrıntılar kesinlikle açık ve seçiktir. Siz onu içinizden doğan bir hi.sle biliyorsunuzdur.

Yaşam içinde sıklıkla karşılaşılan bir olaydır bu aslında... Ancak ne yazık ki çoğunlukla bu olağanüstü olaya gerekli önemi vermeyiz. Çünkü bu yönde bir eğitim bize verilmemiştir. Bize gördüğümüze inanmanın dar ve sınırlı kalıpları hep öngörüldüğü için, bu sınırlandırılmışlığı kolay kolay aşamayız. Oysa ki sezgiler bizim hep yanıbaşımızdadır... Ancak biz onları nasıl dinleyeceğimizi bilemeyiz... Çok kuvvetli olarak sezgilerimizin sesini hissettiğimiz anlarımız da olur. Ama ya sezgimiz yanıiıyorsa diyerek yine onu çoğunlukla dinlemeyiz. Evet bazen yanılırlar ama bazen de bizi çok önemli başarılara taşıyabilirler. İşte burada önemli bir ayrımın yapılabilmesini öğrenmek zorunluluğu karşımıza çıkar:

içimize doğan bir sezginin o anda bize gerçek bilgi mi yoksa yanıltıcı bir bilgi mi taşıdığını nasıl ayırdedebiliriz?

Bu yaşamımızdaki başarımızı etkeleyen çok önemli bir sorudur ve mutlaka bu sorunun cevabı bulunmalıdır... Bu sorunun cevabını herkes kendi bulmak zorundadır. Bunun da en kolay yolu deneme yanılma metodudur. Bu metotla herkes gerçek sezgiyle gerçek dışı sezgiyi kolaylıkla zaman içinde birbirinden ayırdedebilir. Bunun sağlıklı yapılabilmesi için şüphesiz ki psişik yeteneklerle ilgili teorik düzeyde bilgi sahibi olunması gerekir. Yani konuya bilgi ile yaklaşılmalıdır. Kulaktan dolma bilgiler sezgilerimizi tahlil etmede yetersiz kalırlar.

Yaşam içinde bizi ilgilendiren son derece önemli bir konu

olduğu için bu meseleyi biraz daha açalım...

İçimize doğan sezgilerden yararlanacağımızı ve onun sesine önem vereceğimizi hatta alacağımız kararlarda önemli bir pay sahibi olacaklarını, şuuraltımıza bildirmemiz gerekir. Bu yapılması gereken birinci adımdır... Bunu yapabilmenin en kolay yolu bu fikrimizi hem bir kağıda yazarak her akşam yatmadan önce ve her sabah kalkar kalmaz sesli olarak birkaç kez okumaktır. Bunu en az 3 ay süresiyle kesintisiz uygulayın...

İkinci olarak da gevşeme egzersizlerinizi yaparken aynı sözleri gevşemiş haldeyken kendi kendinize telkin edin...

Bunları yapmakla şuuraltınıza gerekli bilgiyi vermiş olacaksınız. Bundan sonra yapmanız gereken sezgilerinize zaman zaman şans tanımaktır. Sürekli olarak onun sesini duymanıza rağmen duymamazlıktan gelip, onun söylediklerinin tam tersini yaparsanız belli bir süre sonra şuuraltınız bu mesajları kesecektir. Unutmayın ki onun da bir sabrı vardır. Dinlenilmeyeceğim bile bile sürekli size mesaj iletmez. Size yardımcı olmaya çalışan şuuraltınıza, siz de yardımcı olun ve onun sezgilerle ortaya çıkan sesine hiç değilse zaman zaman değer verin. Ona doğru bir adım atın, o size birkaç adım daha fazla yaklaşacaktır... Kısacası şuuraltınızla barışık olun...

Derin Şuuraltımız (*) bizim duymadıklarımızı duyan, görmediklerimizi gören ve bilmediklerimizi bilen bir mekanizmadır. Derin Şuuraltı ile Freud'un tanımladığı dünyasal şuuraltı birbirinden farklı şeylerdir. Derin Şuuraltı'na: Üst Şuur, Üst Benlik, Şuurüstü gibi isimler de verilmektedir. Yurtdışında yayınlanan Parapsikoloji kitaplarında bu tanımlarla karşılaşabilirsiniz. Hepsi farklı isimlerle aslında aynı şeyi anlatmaya çalışmaktadır.

(*) "Derin Şuuraltı" ve insanın ruhsal kökeni ile ilgili ayrıntılı bilgilere ilerki yayınlarımızda yer verilecektir. Konumuzdan uzaklaşmamak için birada ayrıntılara girilmemiştir. -SINIR ÖTESİ YAYINLARI

"TELEPATİ" SEZGİLERİNİZLE İNSANLARI TANIMA EGZERSİZLERİ

Tüm ömrümüz boyunca insanlarla iç içe yaşarız... Ve zaman zaman özellikle de yeni tanıştığımız kişiler hakkında yeterli bir fikre sahip olamamaktan şikayet ederiz. Hatta aradan yıllar geçmesine rağmen hala bazı kişileri tanıyamamış olmaktan yakınırız... Bunun tek sebebi sezgisel yeteneklerimizi kullanmamamız ya da sezgisel yeteneklerimizi yanlış değerlendir-memizdir.

Her zaman sezgiler bize gerçekleri söylemez diyenlere siz inanmayın. Sezgiler her zaman doğruyu söyler... Ancak bazen şuurumuza dışarıdan gelen parazit tesirlerin sonucu içimize yanıltıcı bir his ya da bir düşünce doğar. Bu, bizim tanımladığımız bir sezgi değildir. Bu tamamen bizi yanlış bir yöne sev-kedebilecek ve tamamen dış parazit tesirlerin sonucu oluşmuş bir enerji topunun bizim tarafımızdan algılanmasıdır. Bunların çoğu çevremizdeki insanların yanlış kanaatlerinden oluşan negatif düşünce enerjileridir.

Şimdi vereceğimiz egzersizi arkadaşlarınızla birlikte uygulayabilirsiniz... Bu egzersiz, insanları kısa sürede tanımada ve onlar hakkında doğru bilgilere ulaşmada size büyük bir deneyim kazandıracaktır:

Birbirinizi tanıyan 4 - 5 kişi bu çalışma için idealdir. Herkes rahat bir şekilde otursun. Odanızın ışığını azaltın. Eğer mümkünse sadece mavi bir ışıkla odanızı aydınlatın. Grubunuzun içinde sadece bir kişinin yakından tanıdığı ve diğer grup üyelerinin daha önceden tanımadığı bir kişiyle anlaşın ve gelip sizin tam ortanıza otursun...

Zihninizi tamamen boşalttıktan sonra 2 dakika boyunca o kişiye bakın. Ama sadece bakın. Hiç bir fikir yürütmeden onu izleyin. Ona konsantre olun.. Daha sonra kendinizi gevşeterek gözlerinizi kapatın eğer isterseniz gözlerinizi açık da tutabilirsiniz. 10 dakika boyunca içinize doğan sezgilere kulak verin.

143

C) kişiyle ilgili neler hissettiğinizi ayrıntılarıyla gevşeme halinden çıktıktan sonra not de ("terinize kaydedin. Çalışmanız sona erdiğinde herkes notlarını okusun. Notlarda birbirine paralel ya da aykırı yönlerin olup olmadığına bakın. Ve gerçekleri o kişiden ve o kişiye tanıyan arkadaşınızdan öğrenin. Bakın bakalım o kişiyi 10 - 15 dakika içinde ne kadar lanıyabilmişsiniz. Bu tür egzersizleri yaptıkça başarı oranınız kendiliğinden artacaktır. Buna emin olabilirsiniz. Belli bir süre sonra hiç gevşemeye ihtiyaç hissetmeden bile karışınızdaki kişiye kısa bir süre bakmak onunla ilgili pekçok sezginin içinize doğduğuna şahit olacaksınız.

Eğer böyle bir çalışmayı yapabileceğiniz bir arkadaş gru- ' bunuz yoksa bu çalışmayı tek başınıza da yapabilirsiniz.

İş yerinizde, okul hayatınzda ve yaşamınızın çeşitli dönemlerinde sürekli yeni insanlarla tanışırsınız. O kişiye iyice bakın... Live geldiğinizde ılık bir duş alın ve odanıza girin... Derince gevşeyin ve zihninizi boşaltarak ona yönlenin... İlk içinize doğan duygulara ve düşüncelere önem vermeyi ihmal etmeyin...Yeni tanıştığınız kişiden bir resim alabiliriseniz çalışmanızı çok daha kolay yapabilirsiniz... İzlenimlerinizi ayrıntılarıyla not edin ve zaman içinde ne kadar haklı çıktığınızı kontrol edin.

İster grup arkadaşlarınızla, ister tek başınıza bu çalışmaları yapın her ikisinde de size dışarıdan gelen bir takım tesirler çalacaktır. Buna ek olarak sizin o kişi ile ilgili onun dış görünüşünden etkilenerek ortaya çıkartacağınız ön yargılarınızın da devreye girme ihtimali vardır. Bu iki unsurun çalışmanızı etkilememesine özen gösteriniz...

Parazit tesirlerden söz etmişken onlardan korunma yollarına değinerek konumuza devam edelim...

144

PARAZİT TESİRLERDEN KORUNMA YOLLARI

Yukarıda sözünü ettiğimiz bize dışarıdan gelen yanıltıcı etkilere parazit tesirler diyoruz. Bu parazit tesirler insanlardan düşünce yoluyla yayılan çoğunlukla negatif yüklü enerjilerdir. İnsanların farkında olmadan çevrelerine yaydıkları bu enerjiler, sürekli çevremizde dolaşırlar. Ve biz bunlardan farkında olmadan etkileniriz. Özellikle de gevşeme durumunda bu tesirler daha kolay hissedilebilir. Bunlara ek olarak spatyomdan dünyaya yansıyan, bedensiz ruhsal varlıklardan gelen tesirler de vardır. Bunlar psişik çalışmalarda en büyük engelleri oluştururlar. Bu tesirlere karşı bir etki alanının yaratılması gerekir. Bu da aslında ayrı bir çalışma konusudur. ...Ve bu noktaya önem gösterilmesi gerekir.

Şimdi size bu parazit tesirlerden ve çevremizden bize gelesi muhtemel negatif enerjilerden korunma yollarını maddeler halinde aktarıyorum:

1 -- Psişik çalışmalarınızı sürekli aynı odada yapınız. Bu, odanızın sizin enerjilerinizle dolmasına ve başka enerjilerin orada barınamamasına sebebiyet verecektir. Odanızın aurası gün

geçtikçe daha yüksek seviyeli bir hal alacaktır.

2 Psişik çalışmalar yaptığınız odanızın aurasını düşürmemek için kesinlikle, o odada münakaşalara girişmeyin, kızgınlık, öfke, kin, kıskançlık gibi negatif enerjileri odanızda üretmeyin ve başkalarının da üretmesine izin vermeyin. Odanızda fırsat buldukça pozitif enerji yayma çalışması yapınız. Bunu yapmak son derece kolaydır. Gevşedikten sonra tüm odanızı temizleyecek olan sevgi şefkat, merhamet gibi pozitif yüklü
enerjilere konsantre olun.

3 Odanızda özellikle çalışmadan bir saat önce sadece mavi bir ışık yakınız. Mavi rengin negatif enerjileri polarize etme özelliği vardır. Anadolu Halk Kültürü'nde ortaya çıkan nazar boncuklarının mavi renkte olması bir tesadüf değildir

145

5- Ruhsal olgunluğunuz arttıkça sizi saran biyomanyetik enerji alanınız yani auranız da buna bağlı olarak güçlenecektir. Bu da bilgilerinizin artmasıyla doğru orantılıdır. Mümkün olduğunca ruhsal bilgilerinizi arttırmaya gayret gösterin. Ön yargılara yer vermeyin. Sürekli araştırıcı ve sorgulayıcı bir zihin hali içinde olun. Her şeye inanmayın... En iyi korunma yollarından biri, soru soran bir zihindir. Daha önce kulaktan dolma öğrendiklerinizi sorgulayın... Biraz şüphecilik sağlıklıdır; kuşku duyun, kanıt isteyin... Ruhsal olgunluk ve ruhsal kültür en büyük korunmayı sağlayacaktır.

6- Auranızı güçlendirici imajinasyor ve telkin çalışmalarında bulunun. Kendinizi pozitif bir enerji alanıyla sarabilirsiniz. Bunu yapmak için gözlerinizi kapatın, gevşeyin ve kendinizi parlak beyaz bir ışıkla çepeçevre kuşatılmış olarak imaj ine edin. Beyaz ışığın, hem ön hem de arka tarafınızdan genişleyerek başınızın üstünden geçtiğini ve ayaklarınızın altına kadar sizi kuşatmasını isteyin. Beyaz ışık tüm olumsuzlukları yok etme gücüne sahiptir. Koruyucu bir kalkan görevi yapar. Bu düşüncenin önemli bir etki yaratacağından emin olabilirsiniz. Fırsat buldukça bu konsantrasyon çalışmasını tekrarlayın.

7- Yüksek seviyeli "Ruhsal İdareci Planlar"dan yardım talep edin. Onların enerjileri ile sizi desteklemelerini isteyin. "İstek Yasası"nın kainatta çalışmakta olduğunu unutmayın. Ne isterseniz sonunda onunla karşılaşacaksınız. Düşüncelerinizle siz aslında farkında olmadan kainatta işlemekte olan yasalar sonucu kendi geleceğinizi kendiniz tayin ediyorsunuz. İnsanların zaman zaman istekleriyle karşılaşmadıklarından şikayet ettiklerini duymuşsunuzdur. Kim bilir belki bazen siz de bundan şikayet ettiğiniz de olmuştur. Bunun tek sebebi düşüncelerinizi doğru kullanamayışınız ve isteklerinizi yanlış dile getinneniz-dir. *"Ah keşke şu olsa..."* diyerek ona ulaşamayacağınızı daha önce söylemiş ve kendi kendine telkin konusunu işlediğimiz bölümümüzde bunun nasıl yapılabileceğini aktarmıştık...

146

VII. BÖLÜM

TELEKİNEZİ

TELEKİNEZİ NEDİR?

Parapsikoloji'nin araştırma alanlarından bir tanesi olan Telekinezi, canlı ya da cansız maddeler üzerinde düşünce enerjisinin yoğunlaştırılmasıyla etkiler yapabilme gücü demektir. Bu yeteneğimiz sayesinde cisimleri hareket ettirebilir ya da onlar üzerinde fiziksel etkilerde bulunabiliriz. Dünyanın her ülkesinde bu sözcük uluslararası olarak kullanılmaktadır. Psikokinezi olarak da isimlendirilir.

Sadece son yıllarda değil, cisimlerin zihinsel enerjiyle yani düşünce enerjisiyle hareket ettirilebileceği çok eski devirlerden beri insanların dikkatini çekmiştir.

Bu Nasıl Bir Enerjidir?

Dünya üzerinde şu anda tespit edilebilen fiziksel enerji türlerini şöyle bir zihnimizde canlandıracak olursak bu enerjilerin hangileri görülebilir... Elektrik enerjisi görülebilir mi? Mıknatısın manyetik çekim gücünü de biz göremeyiz. Peki ya radyasyonu? Bunların hiç birini göremeyiz ama sonuçlarını ve

147

meydana getirmiş oldukları etkileri görebiliriz. Elektrik enerjisini ısı olarak, ses olarak, ışık olarak algılayabiliriz. Bunlar o-nun sonuçlarıdır. Mıknatısın manyetik gücü de böyledir. Biz o-nun da çekim gücünü göremeyiz... Radyasyonu da göremeyiz... Fakat bütün bu enerjileri geliştirilen bir takım araçlarla algılayabilir ve üzerlerinde ölçümler yaparak çalışmalar gerçekleştirebiliriz.

Burada söz konusu olan da yakın zamana kadar bilinmeyenler kategorisinde ele alınan bir enerji türüdür. Son 25 yıldır dünya üzerinde yürütülen Telekinezi ile ilgili yoğun çalışmalar, bu sorunu açıklığa kavuşturmuştur. Bu tek bir cümleyle özetleyecek olursak, psişik kökenli düşünce enerjisidir...

Telekinezi sözünü biraz açmaya çalışalım...

Tele: Uzak, uzaktan anlamına gelen Yunanca bir sözcüktür. Bu sözcüğü birçok yerde kullanırız: Televizyon, Telefon, Telegraf, Telesekreter, Telepati v.s.

Kinezi: Hareket demektir...

İkisini birleştirecek olursak: Tele + Kinezi = Uzaktan hareket anlamına gelir...

Düşünce enerjise ile canlı ve cansız maddeler üzerinde, ne tür etkiler meydana getirilebileceği geliştirilmiş elektronik araçlarla, günümüz parapsikoloji laboratuvarlarında artık hassas bir şekilde ölçülebilmektedir. Hatta görsel olarak bile bu enerjinin etkileri, elektronik araçlar vasıtasıyla saptanabilmek-tedir.

Günlük yaşantımız içinde biz bu yeteneğimizi çoğu kez farketmeden kullanırız. Otamatik olarak kullandığımız bu tele-kinetik güçlerimizin sonucunda oluşturduğumuz bir çok olaya da "şans eseri oldu" deyip geçeriz. Bu alanda yapılan çok sayıdaki bilimsel çalışmalar, günlük yaşantımızda telekinezi yeteneğimizi farkındaolmadan çok etkin bir şekilde kullanmakta olduğumuzu göstermiştir.

148

"TELEKİNEZİ"

Örneğin Amerikalı Parapsikolog Rex Stanford bu alanda yaptığı çalışmalarla tüm dünyaca

tanınmış bilimadamlarından sadece bir tanesidir... Stanford'un ekibiyle birlikte yapmış olduğu geniş araştırmalar; Duyular Dışı Algılamalarımızı ve özellikle de Psikokinezi yeteneğimizi farkında olmadan günlük yaşantımızda nasıl kullanmakta olduğumuzu bilim dünyasına göstermiştir. Gerek Stanford'un, gerekse diğer bilimadamları-nın bu alanda yapmış oldukları araştırmalar, bizim şans tesadüf diye isimlendirdiğimiz bir çok olayın ardında, görünmeyen yasaların işlemekte olduğunu kanıtlamıştır...

DUALARIMIZIN TEMELİ TELEKİNEZİYE DAYANIR

Stanford, dua eden kişinin psikolojik durumunu, laboratuar çalışmalarındaki Telekinezi deneyleriyle karşılaştırarak, dua etmenin işlevini çok geniş bir şekilde araştırmıştır.

Bu konuyla ilgili yapılan diğer araştırmalarda olduğu gibi; Stanfor'un yapmış olduğu çalışmalarda; dualaın gerçekleşmesinde, dua edenin konsantrasyonunun ve bu konsantrasyonunun sonucunda yönlendirilmiş olduğu düşünce enerjisinin çok önemli bir fonksiyon görmekte olduğunu tüm açıklığıyla bilimsel olarak ortaya çıkmıştır...

Dualarımızda olduğu gibi, günlük yaşantımızdaki çeşitli olayların gerçekleşmesinde ya da gerçekleşmemesinde; o andaki güçlü bir istek duygumuzun, biz fark etmesek de telekine-lik bir etki de bulunduğu bilinmektedir.

Örneğin, tavla oynarken bazılarımız istediğimiz zarı kolaylıkla getirir. Parapsikoloji laboratuarlarında yapılan konuyla ilgili bütün çalışmalar, atılan zara konsantre olmanın, istenilen /arın gelmesinde kesin etkili olduğunu göstermiştir.

Bu çalışmalar sırasında Duke Üniversitesi'nde gerçekleştirilen zar deneylerinde başarıyı olumlu yönde etkileyen çok

önemli bir püf noktası yakalanmıştır. Daha sonraları bu "konsantrasyonun serbest bırakılması" olarak adlandırıldı. Söz konusu ettiğimiz bu buluş telekinezi çalışmalarında büyük bir devrim yaratmıştır.

Yapılan zar deneylerinde süje eğer zarı attıktan sonra da konsantrasyonununu ve isteğini sürdürürse arzu ettiği zar büyük bir ihtimalle gelmiyordu. İstenen zarın gelmesi için önce yoğun bir istek ve konsantrasyon sağlanması, ancak zarlar elden bırakıldığı anda isteğin kesilmesi gerekiyordu.

Konsantrasyonun serbest bırakılması kritik bir husustur... Böylece şuuraltı işi ele alır ve sonucu etkiler. Daha sonraları zar atına alanında sürdürülen tüm deneyler bu buluşu doğrulamıştır. Gerçekten de çabanın sürmesi, isabetin düşmesine sebep oluyordu.

NAZARIN DA TEMELİ TELEKİNEZİYE DAYANIR

Anadolu'da binlerce yıldır halk geleneklerinde yaşatılar inançlardan biri de nazar inancıdır... Çok çeşitli kültürleri bünyesinde barındıran Anadolu, sadece coğrafi olarak doğu ile batıyı birbirine bağlamakla kalmaz, aynı zamanda doğu ile batı kültürleri arasında da tarihin her döneminde bir köprü olma fonksiyonunu sürdürmüştür.

Nazar inancına sadece Anadolu'da değil, hemen hemen dünyanın her yerinde rastlanmaktadır.

Çok eski devirlerden beri; bu zararlı kuvvete karşı çeşitli şekillerde insanlar kendilerini korumaya çalışmışlardır. Nazarın zararlı etkilerinden korunmanın ilk çaresi, "göze gözle"kar-şı koymak düşüncesi olmuştur. Nitekim en eski toplumlardan, günümüze kadar, rengi ve şekli gözü andıran bazı objelerin nazarlık olarak kullanıldığını görüyoruz.

Eski Mısır'da "Osiris'in Gözü" ve "Horus'un Gözü" diye

bilinen bazı ezoterik semboller aynı zamanda nazarlık olarak da kullanılmıştır. Bu şekilde sembollerin negatif tesirleri uzaklaştırdığına inanılırdı. Objelerin pozitif veya negatif bir enerjiyle yüklü bulunabileceği görüşü de, "nazarlıkların" ortaya çıkışını hazırlayan bir ikinci faktördür.

Nazarlık olarak kullanılan objenin içerdiği düşünülen kuvvet, sadece onun biçimsel formundaki özelliğinden kaynaklanmamaktadır. Aynı zamanda nazarlığın yapıldığı madde de hesaba katılmaktaydı. Hatta birinci derecede nazarlığın yapıldığı madde üzerinde durulurdu. Zira bu maddenin özünde gizli kuvvet taşıyan bir nitelik olması gerekmekteydi. Eski devirlerde böyle maddelerin yeryüzünde mevcut olduğunu, ezoterik kaynaklardan biliyoruz. Bu tür maddelerin; kozmik bir takım enerjileri çekip bünyesinde toplayabilirle özellikleri vardı. O devirlerdeki nazarlıkların hem şekillerinin; hem de yapıldığı maddenin önemi büyüktü. Bu iki faktörün bir arada bulunmasına dikkat edilirdi.

Eski Mısır ve Babil'de bu nazarlıklara oldukça sık rastlanmıştır. Anadolu'ya intikal eden nazarlıklardan el ve göz şeklindeki olanlar, çok yaygın olarak kullanılmıştır. Tabi zaman içinde bu nazarlıklar da bir takım değişimlere uğramışlardır. Örneğin nazarlığın yapıldığı o ilk zamanlardaki madde belli bir süre sonra kaybolup gitmiştir.

Günümüzde, mağazalarda satılan el yada göz şeklindeki; altından, gümüşten, pirinçten, ağaçtan, fildişinden ve mavi camdan yapılmış nazarlıklar eski özelliklerinden epeyce şeyler kaybetmiş olsalarda, yine de varlıklarını sürdürmektedirler.

Hatta, çoğu yerde süs eşyası haline dönüşmüşlerdir. Zaten bir çok araştırıcılar; süs eşyası olarak takıları öteberinin başlangıcını, sözünü ettiğimiz nazarlıklara bağlamakladırlar.

Modern insanın nazarlığı diyebileceğimiz uğurluklar; çeşitli yerlerde hala taşınmaktadır: Bugün en son model arabaların ön ve arka pencerelerine asılan, bürolarda, evlerde, çalışma

odalarında, lüks apartmanların kapılarına iliştirilen, radyodan-televizyona, çamaşır makinasından, buzdolabına kadar her çeşit eşyanın şurasına burasına takılan yüzlerce çeşit nazarlık ve uğurluk da gösteriyor ki; çağımız insanı kendisini, bilinçli ya da bilinçsiz olarak çevresini saran negatif güçlere karşı hala savaşmak zorunda hissetmektedir. Her ne kadar kendisinin bu tür inançlarının olmadığını söylese de...

İnsanın sürekli olarak çevresine pozitif veya negatif enerjiler yayınlamakta olduğundan söz etmiştik. Yani insan çevreye hem etki ediyordu, hem de çevreden etki alıyordu... İşte tam burada çok önemli bir mekanizma karşımıza çıkar: Bizden çıkan enerjiler çevreye gidip orada kalmazlar. Tesirin çıktığı kaynağa geri dönme özelliği olduğu için, bizden çıkan tekrardan bize geri gelir. Böylelikle yaşamımız içinde negatif enerji yükü fazla enerjiler yaymışsak negatif enerji yükü daha fazla olan enerjilerde karşılaşmamız kaçınılmaz bir sonuç olarak karşımıza çıkacaktır.

Zira öyle bir kozmik yasa işlemektedir ki neşrolmuş olan her şey neşrolduğu kaynağa geri dönmektedir... Yani enerjiler ilk çıkmış olduğu kaynağa geri dönerler.

Bazı kimselerin bakışlarında bulunduğu kabul edilen ve insanlara, özellikle de çocuklara, evcil hayvanlara, çeşitli eşyalara zarar verdiğine inanılan kuvvete, nazar ismi verilmiştir. Bu kuvvetin zararlı etkisinin kıskançlık ve ve benzeri olumsuz duygulardan kaynaklanabileceği gibi, hayranlık duygularından da gelebileceğine dair yaygın bir inanç Anadolu'da binlerce yıldır halkın inançlarında yer almıştır.

Nazar temelde, az önce açıklamaya çalıştığınız; tesirin nakledilme prensibiyle bağlantılı bir olgudur... Düşünce dediğimiz şey, basit olarak bir takım fikirlerin peş peşe zihnimizden geçmesi anlamına gelmez. Her düşüncemiz yoğun olarak bir enerji yayımına sebebiyet verir. Ne yaparsak yapalım, bizden çevremize yayılmakta olan bu enerji yayımı sürekli olarak

devam eder.

Hayatımız boyunca, sürekli olarak etrafımıza, çevremize kerndi düşüncelerimizin sonucu ortaya çıkan bir takım enerjiler yollarız. Bizden yayılmakta olan bu enerjiler, bu tesirler çevremize sürekli olarak etkilerde bulunur. Buna karşılık biz de çevremizden sürekli etkiler alırız. Yani hem çevremize etki ederiz, hem de çevremizden etki alırız.

Bu karşılıklı enerji alışverişlerinin aslında hayatımızda çok önemli bir yeri vardır.

Örneğin: Hiç tanımadığımız bir kimse kapıdan içeri girdiğinde ona karşı duymuş olduğumuz sempati veya antipatinin ortaya çıkmasına bu enerji alış-verişleri sebebiyet vermektedir. Sempatinin ardından gelecek olan sevgi'nin oluşabilmesi, yeşerebilmesi yine bu enerjiler vasıtasıyla olmaktadır. Aslında; "Seviyorum" demek, farklı iki enerjinin birbirleriyle göstermiş olduğu uyum demektir.

Eğer bu enerjiler, birbirleriyle rezonansa giremiyorlar ve ortak titreşim alanları oluşturamıyorlarsa, o farklı iki insanın da birbirleriyle anlaşabilmesi mümkün değildir. Fiziken istedikleri kadar birbirlerini beğensinler, kısa bir süre sonra bu enerjiler birbirlerini itmeye başlayacaktır.

İşte sözünü etmeye çalıştığımız bu enerji alış verişyeriyle, nazarın gerçekte ne olduğunun açıklanması arasında büyük bir paralellik vardır.

Nazar dediğimiz şey: Negatif bir enerjiyle negetif bir tesirle muhatap olmak, karşılaşmak demektir. Nazar inancının ortaya çıkışının temelinde bu vardır. Yani negatif birenerji ile karşılaşmak.. Halk inançlarında kökeni unutulmuş olsa da Nazar inancının ilk ortaya çıkması, bu enerji alış-verişlerine dayanır.

Eski Ezoterik Öğretilerde ısrarla: *"Düşüncelerinizden de sorumlusunuz... "* denmesinin sebeplerinden bir tanesi de işte budur.

153

PRATİK TELEKİNEZİ

EGZERSİZLERİ

Telekinezi yeteneğinizin su üstüne çıkması için yapabileceğiniz bir dizi egzersiz vereceğiz. Bunları sabırla uygulayın. Neyin ne zaman ortaya çıkacağı hiç belli değildir. Tam ümidinizi kesip de masadan kalkarken bir anda telekinezinizin devreye girdiğine bile şahit olabilirsiniz...

1

Yanan bir mumu nefesinizden etkilenmeyecek bir uzaklıkta masanızın üstüne koyun. Odanızda alevi etkileyebilecek hava akımının bulunmadığından emin olunuz. Kapı ve pencereleri kapatın. Mum alevi düz olarak yanmalıdır. Mumun karşısına geçin ve oturun...

Aleve konsantre olun... Kendinizi sıkmadan ve kesinlikle zorlamadan aleve bakışlarınızı yönlendirin. Düşüncelerinizi sadece alev üzerinde yapacağınız değişikliğe sabitleyin. Yoğunlaşın... Alevin sağa, sola ya da geriye doğru yatmaya başladığını düşünün. Bunu isleyin...

Konsantrasyonunuzu mümkün olduğunca uzatın. Konsantrasyonunuz bozulursa tekrar kendinizi yaptığınız çalışmaya yönlendirin. Sadece isteğinize konsantre olun. Gözlerinizi kırpabilirsiniz. Enerjinizi bu işe yönlendirirken, gözünüzün önünde alevin eğildiğini imajine ederek canlandırabilirsiniz. Unutmayın ki konsantrasyon çaba değildir... Konsantrasyon yoğunlaşmış dikkattir. Bu inceliklere çalışmanız sırasında önem veriniz. Her türlü çaba fiziksel olarak gerginlik yaratır. Ve her şeyden önemlisi enerjinizi serbest bırakmanızı engeller.

Düşünce enerjinizi alevin bükülmesi için konsantre ettikten bir süre sonra serbest bırakın... Çalışmanızın en önemli noktası işte bu andır... Sonra tekrar konsantrasyonunuza devam ediniz... Ve birkaç dakika sonra tekrar serbest bırakınız... İşte

tam bu anlarda alevinizin büküldüğüne şahit olabilirsiniz...

2

Bir kaseye üçte ikisi dolacak şekilde su koyunuz. Suyun üstüne bir parmak kalınlığında, yüzeyi kaplayacak şekilde zeytinyağı dökünüz. Bir dikiş iğnesi alarak her iki ucundan kibritlere hatırınız. Yavaşça iğnenizi zeytin yağının üzerine bırakınız. Böylelikle her iki ucu kibrite batırılmış iğneniz rahatlıkla zeytinyağının üzerinde yüzecektir.

Zeytin yağının üzerinde hareketsiz duran iğnenize konsantre olun. İğnenizin yavaş yavaş hareket etmesini isteyin. Bunu zihninizde iyice canlandırın. Sonra düşüncelerinizi ve konsantrasyonunuzu serbest bırakın... Ve gelişmeleri hiç bir şey düşünmeden kayıtsızca gözleyin... Eğer hiç bir hareket olmadıysa birkaç dakika sonra aynı şeyi tekrar deneyin...

Şimdi size "'düşüncenin serbest bırakılması" ile ilgili Pa-rapsikolog Enid Hoffman'ın "Develop Your Psychic Skills" adlı eserinden kısa bir bölüm aktarmak istiyorum:

"Bir öğrencim başından geçen ilginiç bir deneyimini bana şöyle anlatmıştı: Bir kasenin içine su koymuş ve suyu kasenin içinde hareket ettirme egzersizleri yapıyormuş. Düşüncenin serbest bırakılması kısmına kadar alıştırmayı doğru olarak yapmıştı. Suya bakıyor ama herhangi bir hareket olmuyordu. Tam o sırada telefon çalmış. Pofla-yarak sandalyeden kalmış. Başarısızlık duygusu içinde telefona bakmış. Telefon görüşmesi bittikten sonra, çalışmasına devam etmek üzere geri döndüğünde kasedeki suyun bir kısmı dışarıya sıçrayıp masaya yayılmış vaziyetteymiş. Burada olan nedir? Deneyci telefona cevap vermek için kalktığında, dikkati başka tarafa yönlenmiş ve suyu hareket ettirme arzusunu serbest bırakmıştı."

Sevgili okurlar, yukarıdaki yaşanan olaylara benzer para-psikoloji laboratuvarlarında yaşanmış çok sayıda olay rapor edilmiştir. Parapsikoloji literatürü incelendiğinde bu tür olay-

larla sıklıkla karşılaşıldığı görülecektir.

Yukarıdaki örnekte deneyci önce enerjisine yön vermiş ve gelen telefonla bu kesintiye uğradığı anda sözü edilen "konsantrasyonun serbestleşmesi" meydana gelmiş ve arzu edilen sonuç deneycinin, deney başından ayrılmasıyla birlikte yaşanmıştır.

3

Parapsikoloji laboratuvarlannda çok sık yapılan zar atma deneylerini siz de bir grup arkadaşınızla birlikte ya da tek başınıza gerçekleştirebilirsiniz. Hem kolay hem de eğlenceli bir çalışmadır. Bu deney için 4 adet zara, tutturduğunuz puanları yazmak için kağıt ve bir de kaleme ihtiyacınız olacak.

Zarın atılacağı yüzeyin kaygan olmaması gerektiği için, bu çalışmayı üzerinde kahneana örtü bulunan bir masanın üzerinde yapabilirsiniz...

Zarları atmaya başlamadan önce l'den 6'ya kadar, altı adet farklı rakkam belirleyin ve bir kağıda bunları not ediniz. Dört zarı da aynı elinize alın ve atmadan önce 15-20 saniye arzu ettiğniz rakkama konsantre olun ve o rakkamın gelmesini yoğun olarak isteyin... İstediğiniz rakkamın geldiğini düşünün. Onu gözünüzün önünde canlandırın. Yoğun konsantrasyonunuzu zarları tam elinizden çıkardığınız an kesin ve kayıtsızca zarları izleyin. O anda kesinlikle istediğiniz rakkamı düşünmeyin. Zarların elinizden çıkış anından itibaren hiç bir şey düşünmeyin...

Bu işlemi altı kez tekrar ettikten sonra sonuçlan not kağıdınızdan kontrol ediniz. Dört zar altı kez atıldığında olasılık hesaplarına göre, yirmidört'te dört isabet tesadüfle açıklanabilir. Yani psişik hiç bir güç kullanılmadan bu rakama ulaşılabilir. Şans faktörüyle açıklanamayan bu ve bunun üzerindeki isabetli atışlar olacaktır. Dolayısıyla telikinetik gücünüzü gösteren rakkam, en alt sınır 5 en üst sınır 24 olarak belirecektir.

156

"TELEKİNEZİ"

4

Bu deney için yaklaşık 10 cm boyunda bir mukavva silindir hazırlayın. Silindirin üstü ve altı kapalı olmalıdır. Üst kapağının tam ortasından ince bir iple asın. Silindir tam dik olarak karşınızda durması gerekir. Bunu sağlayabilmek için ve kendi kendine dönmemesi için duvarcı ustalarının yaptığı gibi, silindirin alt kısmına yine bir başka iple bir anahtar ya da ona benzer küçük bir ağırlık bağlayabilirsiniz.

Nefesinizin silindire gelmemesine özen göstererek yaklaşık 30 cm mesafeden silindire konsantre olarak, onu kendi çevresinde döndürme çalışması yapınız. Silindirinizin kendi çevresinde dönmekte olduğunu düşünün. Ellerinizi 15 cm kadar yaklaştırarak, ellerinizdeki manyetik enerjiden de yararlanabilirsiniz.

Aynı deneyin bir benzerini pusulayla da yapabilirsiniz. Özellikle Parapsikoloji laboratuvarlarında telekinezi çalışmalarında çok olumlu sonuçlar veren ve sıkça kullanılan araçlardan biridir. Tavsiye ederiz...

5

Birden fazla kişinin telekinetik etkilerini bir araya getirerek çalışmalar yapması, özellikle ilk başlayanlar için daha kolay olabilir. Hem de böyle bir grupla, müşterek aura oluşturabi-lirseniz, daha sonraları bazı cisimleri levite etme çalışmalarını gerçekleştirebilmeniz daha kolaylaşacaktır...

Küçük çanların bağlı olduğu bir ipi tavandan aşağı doğru asın. Hepiniz çanların etrafında bir daire oluşturacak şekilde oturun ve el ele tutuşarak toplu olarak hafif bir gevşemeye geçin. Gözlerinizi isterseniz kapatabilirsiniz. Ya da gözleriniz açık olarak ellerinizi 15 santimden yakın olmamak üzere

çanlara doğru da uzatabilirsiniz... Tüm dikkatinizi çanların hareket etmesine yönlendirin... Gruptaki herkes topluluktan çıkıp çan-

lara ulaşan bir enerji dalgasını imajine etsin. Yoğun ve aralıklı keskin konsantrasyonunuz bunu sağlayacaktır.

Unutmayınız ki, düşünce enerjinizin madde üzerinde etki yapabilmesi için temel unsurlar sağlam ve keskin bir irade, konsantrasyon ve şiddetli bir arzudur. Grup kendi arasında uyumlu kişilerden oluşuyorsa çalışmanızdaki başarı şansınız %50'in üzerindedir.

LEVİTASYON

Hafif eşyaları fiziki bir etki olmaksızın hareket ettirebildikten sonra onları, hatta onlardan çok daha ağırlarını havalan-dırabilirsiniz de... Eşyaların fiziki bir etki olmaksızın havalandırılmasına Levitasyon denir.

Levıtasyon çalışmaları tek kişiyle de yapılabilir ancak bireylerinin uyum içinde olduğu ve daha önce telekinezi çalışmalarında başarı sağlamış bir grupla elde edilecek başarılar daha fazla olacaktır.

Aşağıdaki egzersizi tek başınıza ya da grup arkadaşlarınızla yapınız:

Masanızın üzerine tahtadan yapılmış küçük bir cisim koyun. Rahatça oturup gevşeyin... Dikkatinizi cisminize yoğun-laştırın... Onun ağırlığını zihnen hissedin... Cismin ağırlığının gittikçe azaldığını, giderek hafiflediğini hissedereken, şuurunuzun daha çok yoğunlaşmasına ve derinleşmesine izin verin... Cismin ağırlığını kaybettiğini hissettikçe daha derin nefes alın ve nefesinizi verin... Her nefes alış verişinizde cisim daha da hafifliyor... Ve siz bunu hissediyorsunuz... İçinizden gelen kuvvet yer çekimini kolaylıkla yenmeye başlayacak... Cismin iyice hafiflediğini hissettiğinizde, onun yavaş yavaş yükselmesi için kesin bir emir vermeye başlayın. Eğer imajinasyonunuz tam şekillendiyse ve konsantrasyonunuzu gerektiği kadar ya-

pabildiyseniz düşünce gücünüz cismin havalanmasını sağlayacaktır.

Bu alıştırmaları sık sık yapın. Sonunda cisminizin havalandığını göreceksiniz... Cisminizin ilk havalandığını gördüğünüzde dikkatiniz dağılabilir. Eğer böyle olursa cisminiz derhal düşecektir. Buna izin vermeyin... Objenizin giderek daha çok yükselmesini isteyin. Dikkatinizin yoğunluğunu sürdürün...

Sizden daha önce hiç yapılmamış bir deneyi başarmanızı istemiyoruz... Bu yapılmış bir deneydir ve isterseniz siz de yapabilirsiniz... Bu cümleleri çalışmaya başlamadan önce kendi kendinize telkin etmenizde fayda olabilir.

Diğer pisişik çalışmalarda olduğu gibi özellikle telekinezi ve levitasyon çalışmalarında konsantrasyonun önemi büyüktür. Bu çalışmalara girişmeden önce mutlaka konsantrasyon egzersizlerini yeterince çalışınız. Belli bir düşünceyi, kesinlikle başka hiç bir düşünceyle kesintiye uğratmadan, en az 20 saniye boyunca zihninizde tutamıyorsanız bu çalışmalara hiç başlamamanız, boşuna zaman kaybetmemeniz bakımından daha yararladır. Önce mutlaka bunu sağlayın... Bunu sağlayacak egzersizler, konsantrasyon bölümünde size verilmiştir...

VIII. BÖLÜM

MANYETİZM

Manyetizm insanlığın bildiği en eski bilgilerden bindir... İnisiyatik kökenli "Ezoterik Sırlar" arasında hep varlığını sürdürmüştür... Her türlü yozlaşmaya ve yokedilme kampanyalarına rağmen hiç bir zaman unutulmadı... Çok büyük zorluklarla da olsa günümüze kadar gelebildi... Günümüz modem biliminin araştırma sahasına kadar geldi dayandı... Hem de 1950'li yıllardan beri...

Bir zamanlar rahiplerin ellerindeki bu sır, çağdaş araştırmacılara geçti... Günümüzde biyoenerji ya da biyomanyetizim olarak adlandırılan tüm çalışmaların temel kuralları bundan binlerce yıl önce uygulanan tekniklere dayanır. Temel hiç bir zaman değişmemiştir. Ancak çağdaş Parapsikoloji ve New Age akımları bu teknikleri çağımız insanına uyarlayarak daha kolay anlaşılır ve daha kolay tatbik edilebilir bir hale getirmiştir.

Özellikle bir zamanlar Sosyalist Blok Ulkeleri'nde manye-tizme çok büyük bir önem verilmişti. Daha sonraları Sosyalist Blok'un dağılmasıyla birlikte, buralarda manyetizm çalışmalarını sürdüren bazı araştırıcılar, "Biyoenerji" adı altında yaptıkları deneyleri çevre ülkelere de taşımaya başladılar. Yurdu-

muza da, ilk Biyoenerji uzmanları hatırlanacağı üzere, başta Azarbeycan olmak üzere eski Sovyetler Birliği'nin Cumhuriyetleri'nden gelmişlerdi...

Orta çağda içine şeytan girdi diye yakılan manyetizörler artık modern dünyada üniversitelerin kontrolları altındadır...

Bir zamanlar inisiyatik kökenli dinlerin tüm ayinlerinde kullanılan yöntemlerin başında manyetizm gelirdi... Manyetik ve telkinsel güçlere sahip rahipler, tüm dinsel törenlerde bunları kullanırlardı... Başta Mısır olmak üzere, İnisiyatik kökenli "sırlar dinleri'nde manyitizmin önemli bir uygulama alanı vardı. İslam Tasavvufu'nda, Sufizm'de ve tüm Batını ekollerde de bunların sayısız örnekleri vardır... Ancak hiç bir zaman İslami Otoriteyi ellerinde tutanlar, bu tür Batını çalışmaları tasvip etmemişler hatta dışlamışlardır.

Yurdumuzda ne yazık ki, dışlanma sadece dini otoritelerden değil, bağnaz-tutucu bilim çevresinden de gelmiştir... Günümüzde hala manyetizme kuşku ile bakma alışkanlığından kurtulamayan pisikiyatristler çoğunluktadır... Oysa ki modern dünyanın bilimsel standartı, manyetizmı özellikle biyoenerji adı altında yıllardır incelemeye devam etmektedir... Ve maalesef biz onları gıpta ile izlemekten öteye gidemiyoruz...

Neyse gerçeği nasılsa bir gün herkes görecektir diyelim... Sorunları bırakalım... Biz yolumuza devam edelim...

MANYETİZİM'E GİRİŞ

Manyetik enerjilerin yoğun olarak çıktığı bölgelerin başında eller gelir. Yoğun bir konsantrasyonla ellerinizden çıkan bu manyetik enerjilerinizi daha da arttırabilirsiniz. Bunun

hissediliri bir sıcaklık duygusunun ellerinizi kaplamasıyla olur. Bunu siz hissettiğiniz gibi elinizi dokundurduğunuz kişi de hisseder. Bu sıcaklık hayali bir sıcaklık değildir. Gerçek an-

lamda fiziki bir sıcaklıktır.

Tüm eski tarihi kayıtlarda insanların ellerinde bulunan bir güçten bahsedilir...

İşte bunlardan sadece birkaç örnek:

VI. Yüzyılın ünlü Yunan hekimi Alexandre de Tralles bazı olaylarda hastaların imajinasyonunun oynadığı rolün öneminden bahseder. Hekimdeki büyük irade gücünün hastalar üzerindeki etkilerini anlatır.

Orta Çağ'ın en ünlü hekimlerinden İbni Sina, sadece bir insanın) diğeri üzerinde meydana getirdiği iyi veya kötü tesirlerin varlığını kabul etmekle kalmaz, insana uzak mesafelerden etki edilebileceğini de ileri sürer. De Natura adlı kitabında, ruhun çok uzaktaki bedenlere etki edip onları yönlendirebileceğini söyler. İbni Sina bağlantıyı sağlamak için, hastanın tedavisini üzerine almadan önce, onun iki kaşı arasına dikkatle bakmayı önerir ki, aynı teknik bu gün de geçerlidir.

MANYETİK ENERJİ

Tüm vücudumuzdan yayılan manyetik bir enerji vardır. Bilim bu manyetik enerjinin varlığından hiç bir zaman kuşku duymadı. Ancak bu manyetik enerjinin kökeni ve ilk nedeni üzerinde uzun süre araştırmalar yaptı.

Aslında bu tartışma yeni değildi...

1700'lü yılların sonuna doğru bu konuda iki farklı görüş vardı. Bunlardan bir tanesi manyetik enerjinin hareketten kaynaklandığını aşkın bir tarafının olmadığını ve temelinin karmaşık elektriksel bir enerji olduğunu ileri sürüyordu...

Diğer bir görüş ise manyetik enerjinin fiziksel bir tarafı olmadığını ve tamamen ruhsal enerji ile ilgili olduğunu iddia ediyordu...

1800'lü yıllarda ilk kez Du Potet manyetik enerjinin ortaya çıkmasını hem fiziksel, hem de ruhsal enerjilerin sonucu olabileceğini ileri sürdü. Bu büyük bir adımdı... Kendisinden sonra gelenlerin bir kısmı yine de ikna olmadılar... Farklı iki görüş varlığını sürdürdü... Ancak Du Potet'in ilk kez telaffuz ettiği gerçekler üzerinde aynı fikirde olanların sayısı da artmaya başladı... Günümüzde en son elde edilen bilgiler man-yetiznıe önemli açıklıklar getirdi. Manyetizmin köken itibariyle ruhsal bir enerjiden kaynaklandığı artık biliniyor. Ancak şurası da kesin olarak ortaya çıkmıştır ki, manyetik enerji bizzat ruhun enerjisi demek değildir. Tek bir cümleyle tanımını yapmak gerekirse, ruhsal enerjinin fizik maddeye bağlanmasından kaynaklanan psişik kökenli bir fiziksel ışımadır. Bu açıdan konuya yaklaşıldığında manyetik enerjinin, fiziksel bir enerji olduğu kabul edilebilir...

Manyetik enerji herkesde vardır. Ancak herkes bu manyetik enerjilerini konsantre ederek belli bir noktaya yönlendirmeyi bilemediği için bu enerjisini çoğunluklu bilinçli olarak kullanamaz. Nasıl ki ışık bir büyüteç aracılığıyla belli bir noktaya toplanabilirse, manyetik enerji de belirli metotlarla belli bir noktaya toplanabilir ya da yönlendirilebilir. Bunun için ilk temel şart istek ve konsantrasyondur...

Günümüze kadar sürdürülen çalışmalar artık manyetik; enerjinin fiziksel yasalarını bile ortaya çıkartmış durumdadır.

Önce bunları görelim, sonra da pratik manyetizm egzersizlerine geçelim...

MANYETİZMİN FİZİKSEL YASALARI

İnsan manyetizmi ısı, ışık, elektrik gibi enerjilere çok beli zer. Özellikle de mıknatısa... Elektrik yasaları ile, manyetizfl yasaları arasında hemen hemen aynılık vardır. İnsan bedeninl| mıknatısa benzer özellikleri kapsadığı bilinmektedir. Örneğin

insan bedeni mıknatıstaki gibi (+) ve (-) kutupsallaşmalar gösterir. Şimdi bedenimizdeki bu kıutupsallaşmaları görelim. Bunlar bilinmeden sağlıklı bir manyetik çalışma yapılamaz.

İnsan vücudunun hangi bölgeleri pozitif hangi bölgeleri negatif kutupsallaşma içindedir?

Vücudunuzun sağ tarafı pozitif, sol tarafı negatiftir. Alın, boyun, göğüs mide ve karın pozitif; bunlann tam arkası yani başınızın arkası, enseniz, sırtınız, beliniz ve kuyruk sokumunuza kadar olan bölgeniz negatiftir.

Başınızın tepe kısmı ile bacaklarınızın arası nötrdür.

Solaklarda ise bu kutupsallaşma tam tersidir. Her iki elini kullananlarda ise kutupsallaşma sabit değildir.

Manyetik enerjiler farkli kutupsallik özellikleriyle, organizma icinde dengeye getirici bir güc olarak calisirlar.

(İnsan Bedeninin Manyetik Kutuplarini gösteren resimler icin dosyadaki resim eklerine bakiniz)

Aynı isimli kutuplar birbirlerini iter... Zıt isimli kutuplar birbirlerini çekerler...

Elektrik ve mıknatısta olan bu durum insan bedenindeki manyetik enerjilerde de aynıdır. Hassasiyeti gelişmiş bir kişinin alnına (+) sağ elinizi (+) koyarsanız derhal bir itme hissi duyacaktır. Buna karşılık ensesine (-) yine sağ elinizi (+) koyduğunuzda çekilme hissiyle karşılaşır.

Bu metotla, organik aktivitede hızlanma ya da yavaşlamanın meydana getirilmesi yani uyartmak ya da sakinleştirmek mümkün olabilmektedir. İşte bu manyetizmin temel çalışma kurallarının temelidir. Yani aynı isimli (+ +), (—) kutuplar uyartıcı; zıt isimliler (+ -) sakinleştirici bir etki yaparlar.

Sakinleştirme Etkisi (+ -)

Ağrıların giderilmesinde kullanılır. Ağrısı ve ıstırabı olan bir hastanın ayak ucuna geçilir. Bakışlar göğüs ve mide boşluğu üzerine yönlendirilirken; sağ el hastanın sol bacağına, sol el de hastanın sağ bacağına gelecek şekilde eller bacaklar üzerine yavaşça dokundurulur.

Siz de bunu deneyebilirsiniz. Bunu yaparken tüm manyetik enerjinizin gözleriniz ve ellerinizden hastaya gitmesini isteyin. Buna konsantre olun. İstemekten başka yapmanız gereken hiç bir şey yoktur. Bu şekilde yapılan manyetizmin çok büyük bir sakinleştirici etkisi vardır.

10 ila 30 dakika arasında değişen bir zaman süresince, hastanın ateşi hissedilir derecede düşer, ıstıraplı hal geçer. Ağrılar diner... Hasta derin bir rahatlığa gömülür...

Eğer ağrı vücudun sadece belirli bir bölgesindeyse, hastanın yanına geçilir. Ağrıyan bölgenin hangi kutupsallıkta olduğuna bakılır. Ona göra sol ya da sağ el eğrıyan bölgeye

konulur. Baş ağrısı için sol elin hastanın alnına, sağ elin ise ensesine konulması çok sakinleştirici ve ağrıyı kısa sürede geçirici bir etkisi vardır.

Uyartına Etkisi (+ +) (- -)

Canlılık kazandırır, hareket getirir, uyuşukluk ve yorgunluk hissini ortadan kaldırır, tansiyonu yükseltir, zihni aktiviteyi arttırır, organizmanın kendisini yenilemesine imkan sağlar.

Bunların olabilmesi için aynı isimli kutupların bir araya getirilmesi gerekir. Örneğin sağ elinizi karşınızdakinin göğsüne ya da midesine, sol elinizi de sırtına koyarak bu etkiyi sağlayabilirsiniz...

Sempatizasyonun sağlanması ve ilginin kurulması

Manyetizm uygulamasına başlamadan önce karşınızdaki kişiyle sempatizasyonun sağlanmasında çalışmanın başarısı açısından büyük önem vardır.

Bu sempati sizin manyetik etkilerinizle, karşınızdaki insanın manyetik alanı arasında bir ahenk kurmak demektir. Daha bilimsel bir açıklama ile, sizin manyetik enerjinizin atomik titreşimsel düzeyiyle, karşınızda kişinin manyetik enerjisinin atomik titreşimsel düzeyi arasında bir rezonans sağlamaktır. Söz konusu sempati halinin kurulabilmesi için sizin pozitif duygu ve düşüncelerle çalışmaya yönelmeniz birinci şarttır.

Özellikle aralarında sevgi ve sempati bağı bulunan kişilerin, birbirlerine çok daha kolay manyetik etkiler göndere-bilmesinin asıl nedeni budur.

Manyetizm uygulamasına başlamadan önce enerjiler arasında rezonansın kurulabilmesi ve ilk manyetik enerjinin aktarılabilmesi için el tutma denilen bir yöntem vardır.

Bu yöntem iki farklı şekilde uygulanabilir:

Bunlardan birincisi aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi, sizin baş parmağınızla, karşınızdaki kişinin baş parmaklarının temas ettirilme yöntemidir.

- Baş Parmakların teması ile rezonansın sağlanması - = *(sekillller icin dosyadaki eklere bakiniz)*

İkincisi ise bütün parmakların teması ile rezonansın sağlanmasıdır. Süjenin avuç içi yere, sizinki havaya bakacak şekilde, birinci parmak boğumlarını üst üste koyunuz. Bu durumda sizin avucunuz havaya doğrudur ve süjenin birinci parmak boğumları, sizin parmak boğumlarınızın üzerindedir. Baş parmağınızı da süjenin ortanca parmağının üzerine koyunuz. Bu el tutma yöntemlerinden kendinize en uygununu seçerek karşınızdaki kişiyle ilk manyetik rezonansı sağlayabilirsiniz.

168

"MANYETIZM"

Karşınızdaki kişinin tam karşısına oturunuz. Onu vereceğiniz telkinlerle gevşetin. İyice gevşesin. İlk önce iki kaşınızın arasına bakmasını isteyin. Siz de onun iki kaşının arasına bakın. Ya da göğüs bölgesine konsantre de olabilirsiniz. Bacakları sizin bacaklarınızın arasında olmalı ancak bacaklarınız birbirine değmemelidir. Sadece eller temas halinde bulunmalıdır. 8 - 9 dakika boyunca uygulayacağınız bu işleminiz, karşınızdaki kişiye ilk manyetik enerjiyi aktarma imkanı da sağlayacaktır. Daha sonra karşınızdaki kişinin özel bir bölgesinde ujr ağrı varsa, o bölge üzerinde manyetik pas uygulamalarına girişmeniz gerekir.

El tutma yöntemleri, sadece ilk sempatinin kurulmasında değil, aynı zamanda karşınızdaki kişiye genel manyetik enerji aktarımında ve onu manyetik alanınıza alarak uyutma işlemlerinde de kullanılır. Manyetik İpnoz çalışmalarında kullanılan bir yöntemdir. Ancak bu tür çalışmalar yapabilmek için manyetik enerjinizi arttırmak ve onu belli bir yere toplaya-bilme becerinizi çok iyi geliştirmiş olmanız gerekir.

El tutma yöntemiyle manyetik enerjilerinizi karşınızdaki kişiye aktarmaya başladığınızda, en fazla 1-2 dakika içinde karşınızdaki sizden elleriniz vasıtasıyla yayılan manyetik enerjileri bir sıcaklık duygusuyla hisseder. Karıncalanmalar ve seyirmeler de görülebilir. Başında ve tüm bedeninde ağırlık hisseder. Daha ileri aşamalarında tamamen ipnotik bir uykuya dalabilir. Ama siz ilk başlarda bunu yapmayın.

Eğer karşınızdaki kişi çalışmanız sırasında manyetik ipnoza girer ve uyursa, hemen manyetik enerji aktarımını kesin ve ayağa kalkarak yatay paslar yapmaya başlayın... Böylelikle ona yüklediğiniz manyetik enerjileri dağıtın... Derhal uyanacaktır...

169

MANYETİZM YÖNTEMLERİ

İnsan bedeninin bütün yüzeyinden manyetik bir enerjinin çıktığı bugün bilimsel olarak kanıtlanmış durumdadır. Fakat bedenin bazı bölgelerinden daha kolay ve daha yoğun olarak çıktığı saptanmıştır. Bunları başlıca dört kısımda toplayabiliriz:

1 Eller, avuç içi ve parmaklar.
2 Gözler, iki kaşın arası ve beynin üst kısmı.
3 Göğüs bölgesinin tam ortası.
4 Dizler ve ayaklar.

Manyetik enerjilerin gönderilmesinde en uygun araçlar ellerdir. Bu nedenle tüm manyatizörlcr ellerini kullanırlar...

MANYETİK ENERJİLERİN GÖNDERİLMESİ

Başlıca 4 farklı uygulama tekniği vardır. Bu tekniklerden hangisinin kullanılacağı yapılmak istenen çalışma türüne göre seçilir.

1-PASLAR

"Dikey" ve "Yatay" olmak üzere iki farklı şekli vardır.

a) Dikey Paslar:

Süjeniz oturmalı, siz ise onun 50 -60 cm uzağında ayakta durmalısınız. Ayaklarınızı biraz açarak ağırlığınızı iki eşit parçaya bölün. Üst kısmınızı serbest hareket edebilecek şekilde serbest tutun. Ellerinizi fazla sıkmadan yumruk yapıp aşağıya sarkıtın. Konsantre olun ve tüm manyetik güçlerinizi ellerinizde toplayın. Bunu yapabilmek için yavaş yavaş derin bir nefes

alın ve nefes alırken tüm manyetik güçlerinizin ciğerlerinizin bulunduğu göğüs bölgenize dolmasını isteyin. Biraz nefesinizi tutun ve manyetik güçlerinizin göğüs bölgenizde toplandığını hissedin. Sonra nefesinizi yavaşça verirken manyetik güçlerinizin kollarınızdan yumruğunuza akmasını isteyin ve bunu hissedin. Bunu yedi kez tekrarlayın...

Artık hazırsınız... Parmaklarınız hala kapalı... Kollarınızı ve yumruğunuzu vücudunuzun gerisine doğru kaydırın ve 10 saniye bekleyin... Sonra her iki kolunuzu gövdenize dik gelmeyecek şekilde, yanlardan süjenizin baş kısmının en tepe noktasına kadar kaldırın. Yumruklarınız hala kapalı. Yumruğunuzu süjenizin başına iyice yaklaştırın. Ellerinizi süjenizin başına değdirmeden, sanki avucunuzda buğday taneleri varmış da onları boşaltıyormuş gibi bir hareket yaparak ellerinizi açın. Parmaklarınız yarı aralık, hafif içe doğru kıvrık çok az gergin bir durumda elleriniz süjenizin başında duruyor. Kollarınızı gergin tutun fakat kesinlikle kaslarınızı sıkmayın. Bileğiniz çok az aşağıya doğru bükük olmalıdır.

Şimdi ellerinizi süjenizin başından alın hizasına doğru yavaş yavaş kaydırmaya başlayın... Parmaklarınızla onun bedeni arasında en fazla 7-8 cm mesafe olmalıdır. Elleriniz önce alın hizasına oradan kaşlar, gözler, yanaklar, boyun, göğüs, mide, karın bölgelirini de bitirdikten sonra en son dizlerine kadar gelecek ve orada pas tamamlanacaktır. Pas yaparken gözlerinizle ellerinizin geçtiği bölgeleri izleyin. Gayet sakin olun. Ve tüm konsantrasyonunuzu bu işe verin. Sizden yayılmakta olan manyetik, etkilerin karşı tarafa geçmesi için içinizden istekte ve telkinde bulunun...

Yapacağınız tek şey: *İstemektir*...

Pas tamamlanıncaya kadar mümkün olduğunca gözlerinizi kırpmayın. Çünkü tesirler gözlerinizden de çıkmaktadır.

Dikey paslarda ellerin baş hizasından dizlere kadar gelişi ortalama 1,5 dakika içinde bitirilmelidir.

Pas bittiğinde ellerinizi yavaşça yanlardan aşağıya sarkıtıp parmaklarınızı fazla sıkmadan yumruk yapıp 10-15 saniye bekleyiniz. Kendinizi gevşetin.

Tesirlerin kolaylıkla aktarılabilmesi için az önce el tutma yönteminde aktarmış olduğumuz nefes

alma yöntemini kullanınız. Her bir yeni pasa başlarken derin bir nefes alın. Nefesinizi ciğerlerinizde çekerken, manyetik enerjilerinizi gögüsünüze toplayın. Bunu yaparken yavaş yavaş kollarınızı yumruklarınız kapalı olarak süjenizin başının üzerine doğru kaldırmaya başlayın. Sonra nefesinizi tam vermeye başlayacağınız an ellerinizi açın. Nefesinizi vererken sağladığınız konsantrasyonla, bu enerjileri elleriniz ve gözleriniz vasıtasıyla süjenize aktarın. Yavaş yavaş yine aynı şekilde dizlere kadar gelin.

Paslar aşağı noktalara doğru inerken gövdenizi biraz öne doğru eğebilirsiniz...

Burada dikkat etmeniz gereken en önemli noktalardan biri her bir yeni pasa başlarken ellerinizi süjenizin yanlarından kaldırmaktır. Göğüs hizasından kaldırdığınız takdirde yüklediğiniz manyetik enerjileri kendiniz bozmuş olursunuz. Çünkü tersine hareket yüklenen enerjinin dağılmasına neden olur...

b) Yatay Paslar:

Dikey pasların etkisini ortadan kaldırmak için kullanıldığı gibi aynı zamanda baş ağrılarına karşı çok etkilidir. Ağrıları hafifletir, sakinlik verir, dinlendirici bir etkisi vardır.

Günlük yaşantımız içinde üstümüze biriken negatif tesirlerin ve ağırlıkların temizlenmesinde kullanılır…

Dikey pas yapacakmış gibi süjenizin yanında pozisyonunuzu alın. Elleriniz yunıulu ve kollarınız yanlarınızda aşağıya doğru sarkık duruyor...

172

İçinizde tesirleri dağılacak güç ve istek var... Bunu kuvvetle istiyorsunuz... Yine dikey paslarda olduğu gibi ellerinizi bir müddet geriye doğru kaydırıp 10 saniye bekleyin. Derin bir nefes alın ve elleriniz yumulu olarak kollarınızı yandan süjenizin baş kısmına kaldırınız. Nefesinizi verirken ellerinizi açınız. Tam o anda sağ elinizi sola, sol elinizi de sağa doğfu kaydırarak havada büyük bir çarpı işareti çizerek ellerinizi süjenizin dizlerine kadar getirerek pasınızı bitiriniz. Bu pasın süresi 2-3 saniyedir. Yatay paslarda elleriniz süjenizin bedenine 6-7 cm kadar yakın olmalı ve sanki bir şeyleri kenara itiyormuş gibi bir hareket yapmalıdır.

2- EL UYGULAMASI

Günümüzde tüm manyetizörlerin en fazla kullandıkları çok etkili bir tekniktir. Aynı anda tek ya da iki elle birlikte uygulanabilir.

Vücudun belirli bir bölgesine 3 ila 10 cm uzaklıktan elin açık bir halde sabit tutmaktır. Manyetik enerji parmaklar ve el ayasından aktarılır. Bedenin polarizasyonu dikkate alınarak ve yapılmak istenen etkinin durumuna göre sağ ve sol eller uygun noktalara tutulur.

El uygulamasında el hafif içe dönük ve parmaklar hafif aralık halde tutulmalıdır. Manyetizmin etkisini arttırmak için süjenin bedenine dokunmak gerekli değildir. Ancak dokunmakta herhangi bir sakınca da yoktur. Hatta manyetik enerjilerin daha kolay aktarılmasını sağlar...

El uygulamasında özellikle ağrıların dindirilmesinde ovmak ya da sıvazlamak da çok etkili sonuçlar vermektedir. Bir yerimizi sert bir yere çarptığımızda iç güdüsel olarak o bölgemizi ovuşturmamız aslında bilmeden yaptığınız bir el tutma yöntemidir.

173

Bir başka el uygulama şekli de yukarıda görüldüğü gibi parmakların bir araya getirilerek istenen

bölgeye dik şekilde tutulmasıdır. Bu yöntem de de parmaklarınız vücuda temas edebilir ya da ettirmeden de manyetik enerjinizi aktarabilirsiniz.

Örneğin başı ağrıyan bir tanıdığınızın alnına yukarıdaki şekilde gördüğünüz gibi ellerinizin parmaklarını birleştirerek tam iki kaşının arasına koyun ve biraz bastırarak sağa doğru çevirin. Bunu 15 - 20 kez tekrarlayın baş ağrısı anında kesilecektir. Aynı şeyi kendi kendinize de uygulayabilirsiniz.

(sekiller icin ekteki resimlere bakiniz)

3- ÜFLEMELER

Manyetik enerjilerin aktarılmasında kullanılan en etkin yöntemlerden biri de üflemelerdir.

Nefes manyetik etkileri en iyi aktaran ve en iyi taşıyan araçların başında gelir. Anadolu halk inançlarında özellikle büyüklerimizin çocukları okuyup üflemelerinin ardında yatan gerçek budur. Ancak günümüzde asıl köken tamamen unutulmuş durumdadır. Okuyup üfleyen bile yaptığı şeyin asıl sebebini bilmeden bunu yapmaktadır.

Manyetizm'de de üflemeler çoğunlukla şifa vermek için kullanılır. Çok pozitif bir etkisi vardır. Özellikle organik ak-

tiviteyi hızla arttırır. Organizmayı dengeye sokar.

Manyetik enerjinizi aktarmak istediğiniz bölgeye dudaklarınızı yaklaştırarak, sanki bir cama "hoh" yapar gibi üfleme yapabileceğiniz gibi küçük bir boru aracılığıyla da aynı sonucu elde edebilirsiniz. Hatta küçük bir boru kullanmak daha iyidir. Nefesinizin ve buna bağlı olarak da manyetik enerjilerinizin sağa sola dağılmadan istenen bölgeye yoğun olarak aktarılmasını sağlar.

Manyetizm de bir de, sanki bir mum alevine üflermişce-sine yapılan ve adına da soğuk üfleme denilen bir başka uygulama daha vardır. Bu üfleme süjenin alın kısmına uygulanır. Manyetik etkileri dağıtmak ve manyetik uykudan uyandırmak için kullanılır.

4- EL TUTMA

Manyetik enerjinin aktarılma metotları arasında başta sempatizasyonun sağlanması ve rezonansın kurulması tekniği olarak sizlere aktarılan el tutma yöntemi aynı zamanda manyetik enerjilerin aktarılma yöntemlerinden de biridir. Bu yöntemle de manyetik enerjiler çok kolaylıkla aktarılır.

MANYETİK ENERJİNİZİ ARTTIRICI PRATİKLER

1

Bir sandalyenin üzerine büyükçe birkaç yastık koyun ve karşınızda sanki bir insan oturuyormuş gibi. dikey pas çalışmalarını tüm ayrıntılarıyla uygulayın. Özellikle nefes alarak manyetik enerjileri göğüs bölgenize toplama ve nefes verirken topladığınız bu enerjileri elleriniz vasıtasıyla yastığa aktarma çalışmalarına ağırlık verin... Nefesinizi burnunuzdan ağır ağır alın bir süre tutun ve nefesinizi verirken tüm manyetik enerji-

lerinizin önce omuzlarınızdan sonra kollarınızdan geçerek ellerinizden yayıldığını kuvvetle imajine edin... Bu alıştırmayı ne kadar çok yaparsanız o kadar deneyim sahibi olursunuz.

2

Çeşitli maddeler üzerinde el uygulaması çalışması yapınız. Ellerinizden yayılan sıcaklığı hissedin ve onu çoğaltmaya çalışın. Manyetik enerjileriniz arttıkça elleriniz alev alev yanmaya başlayacaktır.

İlk denemelerinizi yine yastık üzerinde yapabilirsiniz... Daha sonra bitkiler üzerinde de çalışabilirsiniz... Yeterli deneyim sağladıktan sonra, başı ağrıyan arkadaşlarınız üzerinde denemelere başlayabilirsiniz.

3

Sizinle deney yapmayı kabul eden bir kişiyi ayakta tutun. Sırtı size dönük durumda olsun... Topuklarını birleştirsin ve haraketsiz olarak beklemeye başlasın... Ellerinizi 1 - 2 cm meşaleden omuzlarının hizasında tutun. Elleriniz omuzlarına değmesin...

Gözlerinizle tam ensesine bakın... Konsantre olun... Size doğru kaykılmasını isteyin... Bunu yoğun olarak arzu edin ve ensesine bakarken bunu aynı zamanda telkin edin... Az sonra hızla size doğru kaykılacağından emin olun... Bunu yapabilmek için ellerinizi omuzlarından yavaş yavaş kendinize doğru geri çekin. Ellerinizi geri çekerken manyetik alanınıza kapılarak arkaya doğru yıkılmaya başlayacaktır...

4

Manyetik enerjinizi arttırıcı patikleri yaparken aynı zamanda dikkat etmeniz gereken bir takım noktalar da bulunmaktadır. Eğer bu alanda bir başarı elde etmek istiyorsanız

aşağıdaki maddelere uymakta özen gösteriniz.

a) Enerjinizi tasarruflu kullanınız... Bu, günlük yaşamınızda yorulmayın, fiziki olarak ağır işler yapmayınız anlamında değildir. En yorucu işlerde bile çalışsanız, bunun size bir zararı yoktur. İstirahat ederek fiziksel olarak dinlenebilirsiniz. Ancak enerjilerinizi kontrolü harcayın dememizin sebebi başkadır.
Burada kastedilen kıskançlık, hasetlik, vesvese, gibi negatif
duygu ve düşüncelerle psişik enerjilerinizi boşu boşuna harcamamaktır. Çünkü bunlar dinlenerek asla yerine getirilemezler.

b) Sinirlerinize hakim olunuz. Asabi ve öfkeli taraflarınız manyetik enerjilerinizi boşu boşuna sizden alıp götürür.

c) Konsantrasyon çalışmaları yapınız.

d) Her gün mutlaka 20 dakika gevşeme egzersizlerinizi muntazam olarak uygulayanız.

e) Kendinize güveniniz ve kendinizi seviniz...

Bunlara dikkat ettiğiniz müddetçe, yukarıda aktarılan pratikler hem size deneyim kazandıracak, hem de bunları denerken, manyetik enerjilerinizi nasıl kontrol edeceğinizi, daha sonra da bu enerjilerinizi nasıl karşınızdaki bir kişiye aktaraca-
ğınızı göreceksiniz...

MANYETIZMIN İNSANLARA KAZANDIRDIKLARI

Peki bütün bunlar size ne kazandıracak? Kuşkusuz ki bir kar - zarar beklentisiyle bu çalışmalara başlamıyorsunuz... Bu yeteneklerinizi daha sonra insanlar arasında hava atma malzemesi olarak kullanmayacağınız da ortada... Siz sevgili SINIR ÖTESİ Okurlarının çok daha başka şeylerin peşinde olduklarından eminim... Bunu sizlere methiye olsun ya da size şirin gözükmek için söylemiyorum... Kitaplarımızı takip eden okurlarımızdan gelen tepkiler bizi bunu gösteriyor... Fakat

gene de insan ister istemez düşünüyor: *Peki ama bütün bunlar bana ne kazandıracak diye...*

Parapsikolojik gelişimin sınırları içinde konuya yaklaşıldığında, manyetizmin gerçekten de insana kazandırdığı bir takım artılar olduğu görülmüştür. Bunları birkaç maddeyle özetlemek istiyorum:

- Manyetik etki alanınız genişler. İnsanlar sizin yanınızda kendilerini rahatlamış ve huzurlu hissederler...
- Konuşma kabiliyetiniz artar. Toplum içinde çok daha ra hat ve düzgün konuşursunuz. Sözleriniz karşınızdaki insanlar üzerinde etkili olur. Sözlerinize ve size çok rahat güvenirler.
- Hastalıklara yakalanma riskiniz minimum boyutlara iner.
- Çevrenizdeki hastaları manyetik gücünüzle orantılı ol mak üzere kısmen ya da tamamen iyileştirebilirsiniz...

vs...

EN UYGUN SAAT VE EN UYGUN SÜRE

Yapılan bilimsel deneyler insandan çıkan manyetik enerjilerin her saat aynı olmadığını göstermiştir.

Alman fizikçi Reichenbach manyetizörlerin elleri üzerinde yaptığı araştırmada özellikle belirli saatlerde manyetik enerjilerin çok daha yoğunlaştığını tespit etmiştir.

Elde edilen bulgulara göre ellerden en fazla manyetik enerjilerin çıktığı saatler:

10.00 - 12.00 ve 18.00 - 21.00 saatleri arasıdır.

Buna karşılık manyetik enerjilerin en düşük devreleri:

14.00 - 15.00 saatleri arasıdır.

Manyetizm çalışmaları için en uygun süre ise, 5 ila 30 dakika arasıdır.

MANYETİK İPNOZ

Kendi kendine telkin ve ipnoz bölümünde, ipnozun iki çeşidi bulunduğundan söz etmiştik. İpnotik ipnoz ve manyetik ipnoz olmak üzere... Hatırlayacağınız üzere ipnotik ipnoz tamamen telkine dayalıydı. Manyetik ipnozda ise uyku hali telkinle değil yollanılan manyetik tesirlerle sağlanır demiştik... Manyetik ipnozda uyku hali sağlandıktan sonra yapacağınız çalışmaya göre yine telkinden yararlanasilirsiniz. Ancak tek fark, birinde uyku hali telkinle sağlanırken, diğerinde tamamen manyetik etkiler kullanılmasıdır.

Ayrıntılara girmeden çok basit olarak bir manyetik ipnoz nasıl yapılır şimdi bunu görelim:

Öncelikle hemen belirtelim ki, ilk şart manyetizörün çok gelişmiş bir manyetik güce sahip olması gerekir. Ancak bu yeterli şart değildir... Bir kimsenin manyetik uykuya sokulması için, belli bir derecede hassasiyeti bulunması gerekir. Bundan sonrası çok kolaydır...

Süjenizi ya da hastanızı rahat edeceği bir koltuğa oturtun. Elleri dizleri üzerinde durmalı ve gözlerini kapamalıdır. Mümkün olduğu kadar süje zihnini boşaltarak az sonra kendisini saracak olan uyku haline hazırlamalıdır. Bundan sonrasını adım adım takip edelim...

1

Süjenizin önce tam karşısına geçip oturun... Onun bacakları sizin bacaklarınızın arasında kalmalıdır... El tutma tekniklerinden birini uygulayarak ilk ilgi ve sempatizasyonu sağlayınız... (3 dakika)

2

Daha sonra ayağa kalkınız... Süjenizin sağ tarafına geçip kendinizi serbest bırakıp konsantrasyonunuzu sağlayınız. Kutupsallaşma kuralları gereği süjenizde

gevsemeyi saglayabilmek için, sağ elinizi ensesine, sol elinizi de alnına koyarak tüm manyetik güçlerinizi aktarmaya başlayınız. Burnunuzdan derin bir nefes alırken tüm manyetik güçlerinizi göğüs bölgenize toplamayı ve ağzınızdan nefes verirken omuzlarınız ve kollarınızdan geçen manyetik güçleri rahatlıkla aktarmayı adeta alışkanlık haline getiriniz. Bu işleminizle; hem ilgi halini güçlendirecek, hem de süjenizi yoğun olarak manyetik enerjilerle doldurmuş olursunuz. Böylelikle süjeniz artık iyice gevşeyecek ve ellerinizden yayılan enerjilerin verdiği yoğun sıcaklık duygusuyla iyice kendisinden geçmeye ve rahatlamaya başlayacaktır. (7 dakika)

3

Süjenizin arkasına geçerek ellerinizi yandaki şekilde görüldüğü gibi başına koyun. Bunu yaparken kesinlikle kulaklarını kapatmamaya özen gösterin. (2 dakika)

4

Ellerinizi çekiniz ve süjenizin önüne geçerek, baştan karın kısmına kadar çok ağır 5 kez dikey paslar yapmaya başlayınız. Hiç acele etmeyin... (6 dakika)

5

El uygulaması yöntemiyle dokunmadan gözlerine, alnına, kulaklarına manyetik enerjiler gönderiniz. Bunu yaparken süjenizin ipnotik uykusuna yardımcı olarak kısık bir sesle; uyuma ihtiyacı içinde olduğunu, gözlerinin ve tüm vücudunun ağırlaştığını, giderek kendinden geçtiğini, dış dünya ile ilgisinin kesildiğini, uyumakta olduğunu, arlık sesinizi bile duyamadığını telkin edebilirsiniz...

Manyetik gücünüz ve süjenizin hassasiyeti arttıkça bu telkinlere gerek kalmayacaktır. Ancak bu telkinlerin kullanılmasında bir sakınca yoktur. (5 dakika)

(sekil icin ekteki resimlere bakiniz)

180

"MANYETİZM"

6

Son olarak birkaç dikey pas yaptıktan sonra artık süjeniz kendi hassasiyetiyle ve sizin manyetik etkinizle orantılı ipnotik uykunun hafif, orta ya da derin safhasında bulunmaktadır. En azından a ritmine girmiş ve her türlü telkine ve manyetik etkiye açık bir haldedir.

Onu kısa bir süre kendi halinde bırakın ve kendinizi yeniden manyetik enerjilerle doldurun. Bunu nasıl yapacağınızı biliyorsunuz. Ayakta durun. Ellerinizi yana yumruk yapıp sarkıtın. Hafice kollarınızı geriye doğru itiniz. Nefes alma teknikleriyle enerjilerinizi göğüs bölgelerinize ve oradan da yumruk yapılmış ellerinize biriktirin. Ellerinizi açmadan enerjileriniz çıkmaya başlamayacak. Bunu içinizden kendinize telkin edebilirsiniz. (Azami 1 dakika)

7

Artık süjeniz de siz de hazırsınız... Onu hangi amaçla manyetik etki alanınıza alarak gevşettiyseniz, o işleme başlayınız. Vücudunun her hangi bir bölgesinde ağrı varsa onu el uygulama yöntemleriyle giderebilir ya da telkin metotlarıyla istenmeyen alışkanlıklarından vazgeçirtebilirsiniz...

Bu çalışmayı sadece bir deney amacıyla yaptıysanız ona bu süre içinde uyandıktan sonra kendisini canlı, neşeli, duyarlı hissedeceğine dair telkinlerde bulunabilir ya da ona enerjinizle zindelik kazandıracak el uygulama yöntemleriyle manyetik paslarda bulunabilirsiniz. (20 dakika)

8

En az 15 kez yatay paslarla süjenizin üzerindeki manyetik etkileri dağıtınız. Ona yavaş yavaş gevşeme halinden çıkmak üzere olduğunu ve bu duruma kendini hazırlamasını telkin ediniz. Üçe kadar saydıktan sonra tamamen uyanacağını söyleyin ve yavaş yavaş üçe kadar sayın ve elinizi şıklatın... Tamamen uyanmış olduğunu söylerken birkaç kez daha yatay paslarla

181

manyetik etkileri dağıtın. Alnına birkaç kez soğuk üfleme yapın... Son olarak ellerinizi ona dokundurarak başından dizlerine hatta bacaklarına kadar yukarıdan aşağıya 9 - 10 kez hızla çekin. Her elinizi çekişte elinizi silkeleyin... Biraz öne eğilmesini isteyin ve başından ensesine oradan da sırtına beline kadar hızla el çekme işlemlerinizi tekrarlayınız. Aynı işlemi kolları için de uygulayınız. Bu, onun bütün enerjilerini yerli yerine getirici büyük bir etki yapacak ve onu inanılmaz derecede rahatlatacak, üstündeki tüm ağırlıkları alacaktır. (6 dakika)

Bu tür bir manyetiztn çalışmasının toplam süresi ortalama 40 dakika ile 60 dakika arasında sürebilir.

EŞYALARIN MANYETİZE EDİLMESİ

İnsandan yayılan manyetik enerjileri özellikle bazı eşyalar çok kolaylıkla depolayabihnektedir. Bunlar arasında; pamuklu ve yünlü dokumalar, cam, altın, çelik plakalar ve tahta cisimler ve su

sayılabilir. Özellikle suyun manyetik enerjileri dcpolaya-bilmedc çok daha etkin rol oynadığı bilinmektedir.

Yine "Anadolu Halk Gelenekleri'nde karşılaşılan, okunmuş suların şifa dağıttığına dair inacın köklerini burada aramak icab eder. Bu inancın da ilk ortaya çıkışı bu prensibe dayanmakla birlikte aradan geçen yıllar, asıl kökeni unutturmuş geriye sadece dinsel ağırlıklı bir tema kalmıştır. Oysaki dinsel bir tema değil, bu inancın temeli tamamen parapsişik bir fenomene yani manyetizme bağlıdır...

Uzakta olan bir kimseye bu şekilde manyetik paslar gönderilebilir... Yapılan deneysel çalışmalar bunun mümkün olabileceğini gösterm iştir.

Suyu hasıl manyetize edebiliriz?

Suyun manyetize edilebilmesi için bir tasın içine su doldurun. Karşısına geçip oturun ve konsantre olarak ellerinize man-

yetik enerjilerinizi biriktirin. Parmaklarınızın uçlarını suya sokun ve 2 dakika süresiyle manyetik etkilerinizi suya yönlendirin. Daha sonra iki elinizle birlikte çok yavaş olarak suyun üstünden dikey paslar yapın... Parmaklarınızı birleştirerek el uygulaması yöntemiyle manyetik akışkanlarınızı suya geçirmeye devam edin... En son olarak ellerinizi kabın yanından tutarak hem el uygulaması yapmaya devam edin, hem de suya 10 kez sıcak üfleme yapınız.

10 dakikalık bir süre içinde bir tas su çok kolaylıkla manyetik tesirlerle doldurulabilir. Çalışmanız bitince suyu ağzı kapalı cam bir şişeye ya da bir kavanoza boşaltabilirsiniz. Cam şişeye bir başkası dokunmamak ve mutlaka beyaz bir bezle iyice sarılmalıdır.

Suyu manyetize ederken, hangi amaçla bu işlemi yapıyorsanız, mutlaka zihninizden kuvvetle bunu geçirmeli ve bu konsantrasyonunuzla, o isteğinizi manyetik enerjilerinizle birlikte suya geçirmelisiniz. Böylelikle neyi hedeflediyseniz, o isteğiniz gerçekleşmesi daha kolay olacaktır.

Eğer belirli bir isteğiniz yoksa hiç bir şey düşünmeden sadece manyetik enerjilerinizle de, suyu manyetize edebilirsiniz. Bu tür manyetize edilmiş sular içene güç veren doping gibi bir etkide bulunurlar.

Manyetize edilmiş suların çok güçlü bir etkisi vardır. Adeta sihirli bir güç gibidir. Ani etki gösterirler. Manyetize edilmiş suların tadında da bir değişme olur. En az 2 - 3 gün bu sular saklanabilir ve etkileri kaybolmaz. İpek bir örtüyle örtülerek saklanmaları tavsiye edilir.

Ne yazık ki bu tekniği bilen bazı kişilerin, bu tür uygulamaları olumsuz yönlerde de kullandıkları görülmüştür... Manyetik enerjileriniz adeta birer taşıyıcı gibidir. Eğer onlara negatif duygu ve düşünceler yüklerseniz onları taşırlar. Zarar vermek istedikleri bir kişiye manyetize ettikleri suyla negatif enerjiler göndererek onları çok büyük sıkıntılara sokan kişiler

her toplumda çıkmıştır. Dileriz ki, bundan sonra ve özellikle de 2000'li yıllarda bu teknikler hep pozitif düşüncelerin taşıyıcıları olarak çalışsınlar... Ümidimiz ve temennimiz budur...

Negatif düşünce enerjileri arasına katılmadığı müddetçe manyetik enerjilerin hiç bir zararı yoktur. Fazlası derhal bünyeden atılır. Manyetik etkiler bir ilaç gibi tek yönlü gücü yoktur. Özel olarak şu hastalığa iyi gelir, şu hastalığa iyi gelmez gibi bir ayrımı da yoktur. Manyetik enerjiler bütün organlara etki ederler. Organizmanın işleyişinde dengesizlik yaratan her şeyi düzene sokarlar. Sağlığı oluşturan güçleri dengeye oturturlar. Belki biraz abartılı bir bitiriş olacak ama biz yine de

söyleyelim: *Sanki her derde deva gibidirler...*

El ele tutuşmanın ardındaki gerçekler...

Sevgili SINIR ÖTESİ Okurları, yollarda el ele tutuşan gençleri gördüğünüzde de manyetik etkilerin gücünü hatırlayınız... Çünkü yurtdışında yapılan bir araştırmada gençlerin niçin el ele tutuşuyorsunuz sorusuna verdikleri cevap ilginç bir sonucu ortaya çıkartmış durumdadır.

Gençler el ele tutuştuklarında: Cinsel bir dürtü değil, kendilerinin de tanımlamakta zorluk çektikleri bir rahatlama, gevşeme ve huzur hissettiklerini söylüyorlardı...

Gerçekten de el ele tutuşan gençler aslında farkında olmadan birbirlerine manyetik enerjiler göndermektedir. El ele tutuşmada farklı kutuplar bir araya geldiği için, (sağ sol elle veya sol sağ elle) otomatik olarak manyetik enerjiler sakinleştirici, huzur verici gevşeme halini sağlamakta ve gençlerde büyük bir rahatlama etkisi meyda getirmektedir. Kuşkusuz ki, gençlerin arasındaki yoğun sevgi ve aşk; bu enerjilerin kolaylıkla birbirlerine aktarılmasında da çok büyük bir fonksiyon görmektedir...

IX. BÖLÜM

MEDİTASYON & SESLERİN SİHİRLİ GUCU

…….

"Ruhsal Güçleri Geliştirme Teknikleri"ni ele aldığımız bu kitabımızda, kökeni binlerce yıllık geçmişe dayanan Meditas-yona değinmeden geçemezdik... Bu bolümüzde, meditasyonla birlikte son derece ilginizi çekeceğini düşündüğümüz bir başka konuya daha yer vereceğiz: *Meditasyon ve Seslerin Sihirli Gü-*
cü...

MEDİTASYON NEDİR?

Meditasyon, bir şey üzerinde derin ve kapsamlı bir şekilde düşünmek demektir. Bir şeyin asıl gerçeğine kavuşmak amaç ve umuduyla, zihne dolan gereksiz fikirleri geri göndererek, o anda cevap beklenen sorunun açıklığa kavuşturulmasına çalışmaktır. Daha da açacak olursak insanın asıl ruhsal benliğiyle irtibata girmesidir. Asıl hedeflenen amaç budur... Ancak her zaman bu amaç gerçekleşmez...

Bu uygulama metodunun Hint Dinlcri'ndeki ibadetlerin önemli bir kısmını teşkil ettiği söylenirse de, sadece Hint Dinleri ile kısıtlı kalmamıştır. Söz konusu teknikler birçok toplum tarafından kendi dinsel ve geleneksel anlayışlarına uyarlanarak kullanılmıştır. Meditasyon esnasındaki düşünme eylemi eforsuz bir eylem olarak tanımlanır... Kendiliğinden bir akış içinde, belli bir ilham alınarak yeni şeyler öğrenme ve kavrama imkanı sağlanabilir... Konunun bu yönü, çalışmanın sonuçlarıyla ilgili püf noktasını oluşturur.

Arzu edilmeyen sonuçlarla karşılaşılıp karşılaşılamayaca-ğını belirleyen nokta işte burasıdır. Bu noktada deneyimcinin ruhsal kültürünün ve teorik bilgi düzeyinin çok yüksek olması gerekir...

Bu konuya tekrar döneceğiz...

Meditasyon esnasında zihin ve beden serbest tutulur. Düşünce bir an için, kendi konusunun dışına çıkma eylemi gösterirse, akim müdahalesi ile sükûneti yitirmeden yeniden ilk konuya geri dönülür.

Burada esas olan: *Sükunet içinde kalabilmek ve konuyla ilgili sezgileri alabilmektir...*

Tufan öncesi uygarlıklardan olan Atlantis ve Mu Uygar-lıklan'ndan tutun, eski Kristof Kolomb öncesi uygarlıklarından olan Aztek, İnka, Mayalar'a... Avusturalya yerlilerinden, Afrika Kabileleri'ne... Ve oradan da Avrupa ve Asya'daki toplumlara varıncaya kadar dünyanın hemen her yerinde kısmen me-todlan değiştirilerek ama temel metot aynı kalmak üzere, yaklaşık 100 civarında meditasyon yapma çeşidi vardır.

İslamiyet'in, Tasavvuli çalışmalarında ve özellikle de Su-fi ekollerinde meditasyondan yararlanabilmek için, çok kapsamlı ve çok değişik teknikler geliştirilmiştir.

Bireylerin belli sırlara kavuşabilmelerine yardımcı olabilmek için bir zamanlar kullanılan bu teknikler. Sufi Okulla-

rı'nda, eğitilmekte olan öğrencinin üzerinde son derece yararlı sonuçlar meydana getirebiliyordu. Diğer toplumların inisiyalik gizli yani batini çalışmalarında olduğu gibi gerçekten de, bu teknikler Sufi Okulları'nda, bireyi özgür bir hale getirerek, bireyin kendisiyle, asıl benliği arasındaki köprüyü kurmasına yardım ediyordu.

Ancak burada göz ardı edilmemesi gereken çok önemli bir püf noktası vardır:

O dönemlerde uygulanan bu teknikler, bireyin içsel gelişmesinde, sırlara kavuşmasında ya da günümüz anlayışıyla ifade edecek olursak; *"kendini tanıması"* ve *"kendini bilmesi"* yolunda yapılan çalışmalarından sadece bir tanesiydi... Medi-tasyonla birlikte uygulanan ve birbirini tamamlayan başka çalışmalar da vardı.

Ancak şunu kesin olarak ifade etmemiz gerekir ki, o dönemlerdeki bu başarılı çalışmaların yürütüldüğü zamanlarda bile, bu çalışmalardan zarar görenler olmuştur. Ancak konunun bu yönü üzerinde yurdumuzda çok az durulmuştur...

Konuyu biraz açalım...

Bu tekniklerin son derece dikkatli uygulanması gerektiğini çok iyi bilen o devrin mürşitleri, müritlerini sürekli olarak kontrol ederlerdi... Zikir çalışmalarına hangi öğrencinin ne zaman başlaması gerektiğini, ne kadar süre ile günde kaç defa uygulaması gerektiğini ve bu zikir çalışmasında hangi öğrencinin hangi mantrayı kullanacağını büyük bir titizlikle belirlerlerdi. Zaman zaman tehlikeli bir gelişme fark ettikleri an, belli bir süre, o öğrenciye zikir çalışması derhal

biraktirilirdi. Hatta uygun görmedikleri bazı öğrencilerine hiç bir zaman zikir calismaları yaptırılmazdı.

Eski devirlerdeki bütün toplumlar, konunun ciddiyeti **üze**rinde ve doğurabileceği arzu edilmeyen sonuçlarla ögrencilerin karşılaşmamaları için büyük bir titizlikle durmuslardir

187

Örneğin Buda, öğretisini çevresine aktarırken; anlayışta, düşünmede, konuşmada, davranış biçimlerinde, geçim düzeninde, manevi çabada, konsantrasyonda ve son olarak da medi-tasyonda yapılabilecek yanlışlıklara insanların dikkatlerini çekmiştir.

Temeli aynı olmakla beraber, birbirinden oldukça farklı yaklaşık 100 civarında meditasyon tekniklerinin bulunduğundan sözetmiştik. Bunlardan belli bir bölümü zikre dayalı tekniklerdir. Yani seçilen bir kelime ya da cümlenin meditasyon esnasında tekrar edilmesi prensibine dayanır... Sufiler de böyle bir teknik kullanmıştır.

Sufi Okulları'nda Tanrı'nın isimleri, en çok kullanılan temel mantralardandı. "La ilahe illallah", "Ya hay" gibi mantralar; Sufi Dervişleri'nce en fazla kullanılan, tercih edilen zikirlerdi. Sufiler genellikle bir merkez etrafında daire şeklinde halka oluştururlar; bazen otururak, bazen ayakta ritmik hareketlerle toplu halde bu zikir çalışmalarını gerçekleştirirlerdi.

Sufilerin uygulamış oldukları zikir çalışmalarının başlıca iki şekli vardı:

Zikr-i Cehri dedikleri yüksek sesle uyguladıkları ve Zikr-i Kalb-i dedikleri alçak sesle veya tamamen sessiz içten söyleyerek uyguladıkları olmak üzere... Başlarındaki gerçekten bilgili ve konusunun ehli olan mürşitleritleriyle birçok Sufi Okulları, uzun yıllar çok başarılı sonuçların elde edildiği çalışmalarını sürdürmüşlerdi...

Fakat zamanla, içle - batınilikle meşgul olunan bu yerler, özelliklerini kaybetmeye ve dejenere olmaya başladılar. Belli bir süre sonra ise, tamamen dışla uğraşan yerler haline gelince de fonksiyonlarını artık göremez bir hale dönüşmüşlerdir.

Günümüzde artık böyle tarikatlar yok. Günümüzdekiler tamamen şeriatçı kisveleriyle batini hiç bir çalışma yapmaksızın siyasetle meşgul olmayı tercih etmişlerdir... Günümüzdeki bu şeriatçı tarikatlar, Sufiler'in etkin oldukları

188
"MEDİTASYON & SESLERİN GUCU"

dönemde de vardı ve Sufilerle mücadele içindeydiler. Hatta Sufileri din dışı kişiler olarak göstermekteydiler. Günümüzde hala bu şeriatçı tarikatlar, geçmişte yapılan o batini çalışmaları şiddetle eleştirmeye ve karalamaya devam etmektedirler. Bu nedenle günümüzdeki şeriatçı tarikatlarla o devirdeki Sufiler'in karıştırılmaması gerekir. Sufiler batini bir gruptu... Daha sonraları onların da belli bir kısmı dejenere olarak şeriatçı bir kisveye bürünmüş olabilirler... Ancak o devirde durum farklıydı... Bu iki meselenin birbirine karıştırılmaması gerektiğini hatırlatmayı, kendime tarihi bir borç biliyorum.

Tekrar konumuza dönelim...

O ilk dönemlerindeki başarılı çalışmaların yürütüldüğü dönemlerde bile, zikir çalışmaları sırasında zihinsel dengesi bozulan bir çok öğrenci olmuştur... Bunlara yolun mecnunları ismi verilmiştir. Her Sufi Ekolü'nün mecnunları vardır. Bu neden böyle olmuştur... İşte zaten bunu ortaya çıkartmaya çalışıyoruz...

Şimdi geçmişteki uygulamaları bir kenara bırakarak, günümüzdeki meditasyon uygulamaların insanlar üzerinde meydana getirebileceği olumlu ve olumsuz etkilere kısaca bir göz atalım.

Uygun bir teknik seçildiği taktirde meditasyonun insanlar üzerinde sağlayabileceği olumlu etkileri maddeler halinde şu şekilde sıralayabiliriz:

1 Vücut ve beyin üzerinde bir rahatlama etkisi.

2 Sinir sisteminin gerginlikten kurtularak daha dengeli bir zihinsel yapının oluşmasıyla, yaşam içinde karşılaşılan zorluklara dayanabilme ve bu zorlukların üstesinden gelme yeteneğinin gelişmesi.

3 Zihinsel ve fiziksel enerjinin artışı.

4 Sezgilerin kuvvetlenmesi ve içe doğuş tarzında bir takım bilgilerin kendiliğinden elde edilmesi...

Evet... Bunlar muhtemel olumlu etkiler olarak sıralanabilir...

Ayrıca düzenli olarak meditasyon uygulayan kişinin uykuya olan ihtiyacında bir azalma görülür ve daha az uyuyarak yaşamını sürdürebilir. Ancak şurası da bir gerçektir ki, herkesde meditasyon aynı etkiyi meydana getirmez.

Aynı metot bir kimsede gerek zihinsel, gerekse fiziksel yönde son derece olumlu gelişmelere sebebiyet verirken, yine aynı metod bir başka kimsede çok ciddi zihinsel bozukluklara sebebiyet de verebilir.

Günümüzde bunun hatırı sayılır derecede örnekleriyle karşılaşılmıştır. Bunun en büyük sebebi herkesin kendisine has farklı psişik ve fizyolojik bir bünyeye sahip olmasından dolayıdır. Bu nedenle her meditasyon tekniği herkesde aynı sonucu vermez.

Medıtasyondan yararlanabilmek için herkesin bünyesine en uygun tekniği seçmesi şarttır.

Bu tekniğin seçilme işlemi, meditasyonu yapacak birey tarafından yapılamıyorsa, bu seçimin meditasyonu uygulatacak kişiler tarafından yapılması gerekir. Bilgi ve deneyimi bu seçimi yapmaya yeterli olmayanların bu işe kalkışmaları, son derece ciddi sorunların yaşanmasına sebebiyet verebilir.

En riskli çalışmalar ise, belirli kelimelerin tekrar edildiği mantraya dayalı metodların uygulandığı tekniklerdir.

Mantraya dayalı bir tekniğin uygulanmasında en fazla dikkat edilmesi gereken nokta, mantra olarak kullanılacak kelimenin titreşimsel yapısıyla, o mantrayı kullanacak kişinin psişik yapısının uyum içinde olup olmadığının tespit edilmesidir.

Bu seçim işini yapacak kişinin Duyular Dışı Algılamaları'nın son derece gelişmiş olması gerekir. En azından bir durugörü yeteneğinin olması şarttır...

Bir zamanlar bu seçim işlerini gerçekleştirebilecek düzey-

de öğretmenler mevcuttu, ancak günümüzde tamamen ticari bir boyutta ele alınan yerlerde bu seçimin ne derecede yapılabildiği ayrı bir tartışma konusudur. Konunun ciddiyeti özellikle devlet yetkililerimiz tarafından biliniyor olsaydı, zannediyorum ki, bu tür rastgele uygulamalara belirli bir disiplin getirirlerdi. Bu, aynen tıp konusunda yeterli bilgi sahibi olmayan bir kimseye, beyin ameliyatını yaptırmak kadar tehlikelidir.

Diyelim ki, kişinin psişik yapısıyla doğru bir mantra tespit edilebildi. Ve bu mantrayla çalışılmaya başlandı... Risk artık bitmiş midir? Hayır... Bu sefer de bir başka risk kapıda beklemektedir...

Mantra olarak kullanılan sözcük seçildikten sonra o sözcüğün üzerine çok özel ve çok az sayıdaki insanın bildiği metod-larla, yoğun pozitif enerjiler yüklenir. Bu yöntemin temeli sizlere aktarılan suya

manyetik enerjilerin yüklenmesine benzer.

Ve ondan sonra bu mantra birisine verilir. Sonra o da başlar bu mantrayı kullanmaya...

Ancak bu mantranın üzerine yüklenen enerji belli bir süre sonra tükenmeye ve karşıtına dönüşmeye başlar. Belli bir noktadan sonra mantranın üzerinde yoğun olarak negatif enerjiler birikmeye başlar...

İşte en büyük tehlike çanları da bu noktadan itibaren çalmaya başlar... Eğer anında farkedilrhezse önüne geçilmesi mümkün olmayan zihinsel arazların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Özelllikle tekrar altını çizerek söylüyorum ki, hemen farkedilirse telafisi mümkün olan bu müdahalede biraz gecikil-diği taktirde, geriye dönülmesi ve düzeltilmesi mümkün olmayan zihinsel bozuklukların ortaya çıkması engellenemez.

Meditasyon yapan kişinin, böyle bir durumla karşılaştığını derhal anlayacak bir klavuza ihtiyaç vardır. Bu noktadan itibaren ya yeni bir mantra verilmeli ya da eski mantranın kullanılması gerekiyorsa, yeniden şarj edilmelidir.

Bütün bunlar meditasyon öğrettiklerini iddia eden günümüzün ticari kökenli yerlerinde uygulanabiliyor mu? Bu konuda da ciddi tereddütlerimizin olduğunu söylemek zorundayım...

Şimdi buraya kadar aktarmaya çalıştığımız bütün bu risk faktörlerinin 4/4 'lük halledildiğini bir an için düşünecek olursak bu sefer de başka bir meseleyle karşı karşıya geldiğimizi görürüz.

Diyelim ki; bütün şartları olumlu bir şekilde yerine getirebildiniz. Uygun bir teknik tespit ettiniz, başınızda da bu işten-çok iyi anlayan uzmanlar var. Her şey halloldu mu?

Hayır...

Meditasyon çok eski devirlerden beri uygulanan kendini bilme çalışmalarındaki yöntemlerden sadece bir tanesidir diye bir tanımlama getirmiştiştik. Bu tanımlamayı kendi zihnimizde üretmedik. Bu tanımlamayla, eski batini çalışmaları birazcık dahi inceleyen hemen herkes karşılaşabilir. Tek başına uygulandığında kaş yapayım derken göz çıkartmak her zaman için mümkündür.

Meditasyon yapan bir kimsenin dışardan tesir ve etki alma kapasitesi genişler. Yani daha teknik bir tabir kullanacak olursak "psişik kanalları" açılır. Ne demek istediğimi bu konuda çalışanlar gayet iyi anlıyorlardır. Zaten unutmayın ki meditas-yonda amaç kanalların açılmasıdır. Aksi taktirde meditasyonun asıl gayesi olan; insanı öz benliğiyle buluşturması mümkün olamaz.

İşte bu noktadan itibaren yine çok büyük bir başka tehlike çanlarının sesleri duyulmaya başlar. Açılan bu kapıdan çok farklı ve istenmeyen parazit enerjilerin girmesi her zaman için ihtimal dahilindedir.

Gene eski dönemlerden örnek vermemiz gerekecek... Eskilerden örnek veriyorum... Çünkü meditasyon eskilerde kullanılan ve doğrusunu söylemek gerekirse, günümüzde çok fazla

geçerliği kalmamış olan bir yöntemdir.

Geçmişteki tüm inisiyatik çalışmalarda öğretmen; öğrencilerinde meydana gelen gelişmeleri psişik olarak duyular dışı algılamalarıyla kontrol etmekteydiler... Bu denetlemeyi yapan öğretmen, öğrencilerini sürekli bu alanda da her hangi bir tehlikeyle karşılaşmaması için kontrol altında tutardı. Hatta medi-tasyonu sırasında onu dış tesirlerden koruyabilmek için manyetik alanı içine alırdı...

Peki bu anlamda bir kontrol, günümüz meditasyon öğreten ticarethanelerinde yapılabiliyor mu? Bu anlamda da ciddi soru işaretlerin mevcut olduğunu söylemek zorundayım...

Sayıları 100 civarında bulunan meditasyon tekniklerinden, ülkemizde en fazla bilineni ve en fazla duyulanı Transandantal Meditasyon denilen ve kısa adıyla TM olarak nitelendirilen bir tekniktir... Ve

bu da mantraya dayalı bir tekniktir... Yukarıda anlatmaya çalıştığımız bütün bu risk faktörlerini ortadan kaldırdığınıza inanıyorsanız mesele yok... Ama bize sorarsanız mesele çok...

Buraya kadar mantradan çok söz ettik. Mantrayı bu kadar etkin yapan şey nedir, diye düşünen okurlanrımızın olabileceğini dikkate alarak bu soruyu biraz açalım diyoruz... Bakalım altından neler çıkacak...

Mantranın gücü onun sesinde gizlidir... Diyelim ve seslerin bünyemiz üzerindeki etkilerini görelim...

SESLERİN MAJİK ETKİSİ

Her gün sürekli bir şekilde, çok farklı seslerle karşı karşıya geliyoruz...

Sabah bizi uyandıran çalar saatimizin sesinden, evden dışarı çıkıp okulumuza ya da iş yerimize gidinceye kadar kulağımıza gelen, insan seslerine, trafiğin o yoğun gürültüsüne va-

rıncaya kadar: yine aynı şekilde iş yerimizde çalışırken, evimizde dinlenirken, radyo ve televizyondan gelen seslere kadar; günlük yaşantımızın hemen her anında çok çeşitli seslerle birlikte yaşamımızı sürdürürüz...

Peki bu sesler, üzerimizde nasıl bir etki bulunmaktadır? Psikolojik ve fizyolojik olarak çevremizdeki seslerden nasıl etkilenmekteyiz?

Seslerin yaşamımız üzerinde yapmış oldukları olumlu ve olumsuz etkileri günümüzde tüm açıklığıyla gözler önüne serilmiş durumdadır... Örneğin düzensiz sesler adını verdiğimiz gürültüler"in bünyemizde önüne geçilmez tahribatlara sebebiyet verdiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Peki bu olumsuz etkilerin haricinde sesten olumlu yönde yararlanabilmemiz mümkün müdür?

Evet...

Ses enerjisiyle bedeniniz üzerinde olumlu bir etki meydana getirebilirsiniz...

Her kelimenin ve her harfin kendisine has bir titreşimi ve buna bağlı olarak da kendisine has bir enerjisi vardır. Bu titreşimlerin özellikleri belli bir kurala göre yan yana getirildiğinde, bünyemiz üzerinde bazı değişiklikler yapılabilir.

Çok eskiden beri söylenen ve hepimizin duymuş olduğu bazı "Sihirli Sözcükler"le olağanüstü olayların gerçekleştirilebileceği iddiasının kökeninde bu bilgi vardır. Belirli seslerin belirli enerjilerle yüklü bulunduğu bilgisi çok eski devirlerden beri bilinen bir gerçekti. Bugün yapılan en son araştırmalar, eski toplumları haklı çıkartmıştır. Bu gün sesin biyolojik ve psişik dengemizi bozabilen veya güçlendirebilen bir titreşime sahip olduğu bilinmektedir. Başta Hindistan olmak üzere, bir çok eski toplumda "Sesle Tedavi" çok etkili bir yöntem olarak kullanılmaktaydı.

DUALAR... İLAHİLER... VE SESİN SİHİRLİ GÜCÜ

Tüm inanç sistemlerinde karşımıza çıkan dua ve ilahilerin kullanılış gayesi sesin meydana getirdiği etkilerden yararlanabilmek içindir. Etnoloji ve Teozofi araştırmacıları bunu majik bir uygulama olarak ele alırlar. Ve adına *"ses nıajisi"* derler... Dünya üzerindeki en eskisinden en yenisine kadar bütün dini eğitim sistemleri bu bilgiyi kullanmışlardır.

İlahilerin, duaların, zikir ve mantraların ortaya çıkışları ve kullanılış sebepleri tamamen buna dayanır. Ancak bu bilgi günümüzde birçokları tarafından unutulduğu için ibadet Türkçe mi olsun, Arapça mı olsun tartışmaları sürüp gitmekte ve hiç kimse buna doğru dürüst bir açıklama getirememektedir. Yeri geldiği için hemen söyleyelim: Bu sizin ibadetten ne beklediğinize bağlıdır. Amacınız sadece inanan bir müslüman o-larak Allah'a kulluk etmek ve sonunda cennete gitmekle noktalanacak bir süreci yaşamaksa, hiç merak etmeyin Türkçe de olsa, Arapça da olsa hiç farketmeyecektir!...

Ancak ibadetten anladığınız gerçek anlamda meditatif ve konsantratif bir çalışmaysa, işte o zaman sizin için çok şey farkedecektir kuşkusuz... O zaman siz zaten dua ve ibadeti çok daha farklı bir yapıda ele alacak ve metafizik bir anlayışla farklı bir dünyanın kapılarını açacaksınız...

Daha ibadetin ne olduğu ve ne maksatla ibadet edildiği çoğunluk tarafından anlaşılamadığı için, bu tartışmalar da bir türlü yerli yerine oturtulamıyor. Bu tartışma içinde olanlar için söylüyorum: Önce ibadetin ne olduğu ve ne olmadığı anlaşılırsa bu sorulara daha gerçekçi cevaplar getirebilir...

Asıl konumuzdan fazla uzaklaşmamak için şimdilik bu konuyu burada bırakmak istiyorum... Fakat çok kısa bir süre sonra dinlerdeki yanlış anlaşılmalar ve yanlış uygulamalarla ilgili çıkartacağımız bir dizi kitapla bu ve buna benzer daha pekçok konuları sizlerle son derece açık bir şekilde tartışmaya

başlayacağız... Şimdilik daha fazla konuşmayı sakıncalı buluyoruz.

SESLERİN GÜCÜNDEN SİZ DE YAYRARLANABİLİRSİNİZ...

Evinizin iyi hava alan bir odasında, kendi kendinize uygulayabileceğiniz pratik bir metotla seslerin gücünden siz de yararlanabilirsiniz: Bu egzersizin temeli, ses enerjisinin bilinçli kullanımına dayanır. Şimdi aktaracağımız teknikle siz de bedeniniz üzerinde olumlu bir etki meydana getirebilirsiniz...

Evinizde rahatsız edilmeyeceğiniz, bir odada sırtınız dik duracak bir şekilde oturun. Günlük yaşamın üzerinize yüklemiş olduğu her türlü baskıyı o an için bir kenara bırakın... Düşüncelerinizi kendi haline bırakın. Nefes alma egzersizleriyle hafif bir gevşeme içine girin...

Bu aşamadan sonra derin bir nefes alarak 3'er defa olmak üzere, sırayla aşağıdaki harfleri nefesinizin sonuna kadar sesli bir şekilde söyleyiniz:

A

E

OU

O

i

Size büyük bir enerji, denge, ahenk ve huzur sağlayacak olan bu metod, aynı zamanda iç

organlarınıza gerçek anlamda bir masaj etkisinde de bulunacak ve fizyolojik bazı rahatsızlıklarınız üzerinde olumlu bir etki sağlayacaktır.

Şu anda sizlere aktarmaya çalıştığımız metod aynı zamanda sesle tedavi tekniklerinden biridir. Hemen belirtelim, bu teknik yurtdışındaki birçok hekim tarafından tıp alanında, hastalarını tedavi etmek ve baskı altından kurtarmak için etkin bir

şekilde kullanılmaktadır.

Gelelim harflerin titreşimsel özelliklerine ve bünyemizde yapmış oldukları fonksiyonlara:

A sesi akciğerlerin üst kısmı üzerine ve beyine etki yapar. Bu Hristiyanlar'ın ruhani ayinlerinde bolca kullandıkları, huzur verici bir ses olarak bilinir.

E sesi boğaza, ses tellerine ve güçlenmesi için Troid üzerine etki yapar. Her birisi arka arkaya üç defa çıkarılan bu sesler, ait olduğu dokular içinde, besleyici bir kan birikmesine sebep olur.

OU sesi bütün karın organları üzerine etki yapar: Mide, karaciğer, karnın alt kısmı ve ince bağırsakların çalışmasını düzenlediği gibi, onların peklikten kurtulmalarına da yardımcı olur.

O sesi ağır ve derin olarak çıkarıldığında, bütün göğüs kafesini titretir ve akciğerleri harekete getirir. Onun etkisi ince bağırsaklara ve eğer onu; sonuna kadar nefes vererek iyice çıkarırsanız, cinsel güç üzerinde de etki yapar. Psişik düzeyde iç huzuruna, geniş bir konsantrasyona sebep olur ve insana dinamizm verir. Ona, ikinci bir ses ekleyerek, etkisin de arttırabilirsiniz: OM...

OM, Hindu yogileri tarafından kozmik ses olarak nitelendirilmiş bir sestir. Kafatası sinirlerini ve kubbesini titreştirir. Eğer bu sihirli ses üzerine iyice konsantre olunursa, zihinsel fonksiyonlarınızın hissedilir derecede berraklaştığını farkedebilirsiniz.

İ bu serinin son sesidir. Uzun bir şekilde, hafifçe dudaklarda bir gülümseme meydana getirerek çıkarılması gereken "İ"sesini de üç kez tekrar ederek, bu seriyi bitiriniz... Sevinç verici ve parıltılı olan bu ses, burun, boğaz ve bronşlarda etki yapar. Onun, insana keyif verme meziyeti de vardır. Eğer nefes yollarınız kötü bir duruındaysalar, balgam sökücü bir etki

gösterir.

Seslerin tekrarını bitirdikten sonra dudaklarınızda daima bir gülümseme ile ve huzur içinde ayağa kalkacaksınız... Kendinizi gerçekten iyi bir durumda hissedeceksiniz. Bedeninizi yumuşatmak için, bir kaç jimlastik hareketi yapınız ve gidip elleriniz, yüzünüzü soğuk suyla yıkayınız...

Bu egzersizi sabahları uyandığınızda veya günün herhangi bir saatinde uygulayabilirsiniz. Ve unutmayınız ki, sadece günlük tek bir pratik, gerçek bir sağlığa yol açar...

Bugün, seslerin biyolojik ve psişik dengemizi bozabilen veya güçlendirebilen bir titreşim olduğu bilinmektedir. Hin-duizm'de ses, yogolar kategorisinde yer alır ve çok etkili bir tedavi olarak kullanılırdı. Buna "Mantra Yoga" denirdi. Bazı özel ve belirli dualaın okumalarıyla sesin kudreti ve etkisi harekete geçirilirdi.

Meditasyonlarda kullanılan mantraların kullanılış sebepleri işte buna dayanır...

Yani "mantra"nın kullanılışı, kelimenin bu gizli gücünden, şuurlu bir şekilde yararlanmaktan başka bir şey değildir. Ancak başta söylediğimiz gibi Parapsikoloji'nin ortaya koymuş olduğu bilimsel bulgular ışığında, biz sizlere mantraya dayalı bir meditasyon çalışmasını önermiyoruz...

Bunun yerine yukarıdaki "ses egzersizi"ni her gün düzenli olarak yapabilirsiniz. Ayrıca "Gevşeme Egzersizleri" size bu boşluğu doldurmanızda yeterli derecede yardımcı olacaktır...

PARAPSİKOLOJİ'NİN IŞIĞINDA

Böylelikle kitabımızda ele aldığımız konuların sonuna gelmiş bulunuyoruz...

Bu teknikleri uygulayarak kendi özelliklerinizden azami derecede yararlanabilirsiniz. Aynı zamanda yaşam içinde daha

etkin ve daha başarılı da olabilirsiniz...

Daha sağlıklı, daha dengeli bir bünyeye sahip olmak da yine sizin elinizde...

Sizde zaten varolan yetenekleri neden kullanmayasınız ki...

Yaklaşmakta olan yeni bir yüzyıl var... Orada bunlar çok işinize yarayacak...

SON SÖZ

Sevgili SINIR ÖTESİ Okurları;

Yepyeni bir yüzyıl yaklaşıyor... 2000'li yıllar geliyor... Değişim rüzgarlarının ilk esintileriyle birlikte, yepyeni anlayışlarıyla, yep yeni bir kültür geliyor...

İşte özellikle o yıllarda, işinize çok yarayacak olan "Ruhsal Güçleri Geliştirme Teknikleri"ni sizlere kısa bir özet halinde aktarmış bulunuyoruz...

Yayınlamayı planladığımız kitaplarımızı daha önce söylediğimiz gibi, teker teker sizlere ulaştırlmaya bundan sonra da devam edeceğiz... Böylelikle 2000'li yılların aydınlığına kendimizi hazırlayabilmek için, lazım olan bilgileri bir araya getirmeye çalışıyoruz...

Önümüzde uzanan uzun ve zorlu yolun henüz daha başındayız...

İçinizdeki sese kulak verin...

Hayatın tüm zorluklarına rağmen yine de dimdik ayakta durabilme çabası içinde olanlar... Sınır tanımayan, sonsuzluğa özgürce kanat açabilmek için çırpınanlar... Özgür düşünceye gönül verenler...

Sizlere sesleniyoruz:

Yeni anlayışlara, yeni ufuklara kanat açabilmek için...

Tırtıl gibi başımızı yeryüzüne çevirip koza içinde yaşamak yerine, kelebek gibi özgürce gökyüzünün derinliklerine kanat açabilmek için...

Yaşamın ve varoluşun amacını sorgulayabilmek ve insanın kendisini tanıyabilmesi, kendi sırlarını keşfedebilmesi için...

Evet... Bütün bunlar ve daha pekçok şey için... Gelin yeni çağın yeni anlayışlarına özgürce hep birlikte yürüyelim.

Yeni Çağ'ın yeni anlayışlarına göre tüm dünya insanlığı bir bütündür... Onları ne inançları, ne sınırları, ne de dilleri birbirinden ayıramaz...

İçinizdeki sese kulak verin...

2000'li yıllar geliyor...

Hazır mısınız?