# Hipnoz ve Meditasyon

Ormond McGill

KURALDIŞI


KURALDIŞI

# HİPNOZ VE MEDİTASYON

ORMOND McGİLL

Türkçesi
ŞANRA

KURALDIŞI

© Pegasus Ajans

HİPNOZ VE MEDİTASYON
ORMOND McGİLL
Türkçesi : ŞANRA
Yayına Hazırlıyan : Nil GÜN
Kapak : Nare ÖZTÜRK

İstanbul 1997
ISBN 975 -7146 - 39 - 0

Ofset Hazırlık, Kapak Baskı, İç Baskı ve Cilt:
ÇİZGE Matbaacılık Ltd. Şti.
Tel.: (0212) 647 34 93

Kuraldışı Yayıncılık
Sinan Ercan Cad. No: 34/33 Erenköy - İstanbul
Tel: (0216) 380 29 24 - 445 22 14 Fax: (0216) 416 48 31

## İÇİNDEKİLER

**GİRİŞ**.....7
**BÖLÜM 1**
HİPNOZ VE KENDİ KENDİNİ
HİPNOZU ANLAMAK.....13
**BÖLÜM 2**
TELKİNİN GÜCÜ.....19
**BÖLÜM 3**
ZİHNİN HİPNOTİK DÜZEYİ.....27
**BÖLÜM 4**
BAŞARILI BİR KENDİ KENDİNİ HİPNOZ İÇİN
HAZIRLIK.....31
**BÖLÜM 5**
HİPNOMEDİTASYON İÇİN KENDİ KENDİNİ
HİPNOZ TEKNİĞİ.....39
**BÖLÜM 6**
MEDİTASYONU ANLAMAK.....47
**BÖLÜM 7**
KENDİ İÇ UZAMINIZI YARATMAK.....49
**BÖLÜM 8**
MEDİTASYON TEKNİKLERİ.....55
**BÖLÜM 9**
HİPNOMEDİTASYONUN UYGULANIŞI.....67
**BÖLÜM 10**
KORUNMANIN BEYAZ IŞIĞI.....75
**BÖLÜM 11**
KOZMİK GÜÇ KAYNAĞI.....79
**BÖLÜM 12**
HİPNOMEDİTASYONA HAZIRLIK.....85

**BÖLÜM 13**
ONBEŞ GÜNDE AYDINLANMA .....89
**BÖLÜM 14**
BU KİTAPTAN ETKİLİ BİR ŞEKİLDE
NASIL YARARLANACAKSINIZ.....105
**SONSÖZ**.....111

# GİRİŞ

*Öncelikle bilmeniz gereken bazı şeyler var...*

Hipnotizma ve meditasyon, aynı kavrama dahil olmakla birlikte karşıttırlar. Hipnotizma verilen bir hedefe ulaşmaya güdümlenir, meditasyon ise güdümlenmez ve (siz VAROLMA'nın zaten bir hedef olduğunu kavramadığınız sürece) ulaşacak bir hedefi yoktur. Hipnoz bilinçte bir daralma gerektirirken, meditasyon bilincin yayılmasını gerektirir. Hipnotizma ve meditasyon birbirlerine diametrik olarak görülecektir. Bunu daha iyi anlamak için madeni bir parayı ele alın. Paranın bir yüzüne baktığınızda yazı, diğer yüzüne baktığınızda tura görürsünüz. Her ikisi birbirlerinden bütünüyle farklı olmalarına rağmen yine de aynı parayı oluştururlar. Yazı ve turanın tek bir parayı oluştururken birbirleriyle bütünleşmeleri gibi Hipnomeditasyon da hipnoz ve meditasyonun özelliklerini bütünleştirerek, varolmayı üretir.

Hipnomeditasyon size (varoluşun anlamı ve sizin varoluştaki yerinizle ilgili içgüdüsel bir bilme durumu olan) aydınlanmayı getirecektir. Aydınlanmayla birlikte, varoluşla tam bir barış içinde bulunan kendi 'varlık merkezi'nizi bulursunuz. Dış dünyada sürekli bir gerilim -sizi mutsuz kılabilecek son derece gergin durumlar- yaşanır ama içeride - Merkez'inizde- yalnızca bir barış durumu vardır. Sonuçta, varoluşun düşmanınız değil dostunuz olduğunu keşfedeceksiniz. Yaşama karşı yaklaşımınızı bir şenliğe dönüştürme bilgeliğini keşfedecek olan da yine sizsiniz.

Meditasyonun şu özelliklerine dikkat edin:

Meditasyon bir olma durumudur, bir yapma durumu değil. Medite etme ise bir yapma durumudur ve bunun pek çok yolu bulunur. Ancak, bunlar meditasyonu keşfetmekte kullanılan yollardır. Meditasyon sizi değiştirecektir. Çünkü böylece değişmez olan kendinizi keşfedeceksiniz. İşte bu yüzden hipnomeditasyon süreci bu kadar önemlidir: Siz bir şey yapmadıkça, siz değişmedikçe, siz zekanın bütünüyle farklı olan bu boyutuna girmedikçe sorularınız yanıtsız kalacaktır. Kendi varoluşunuzun gerçek yanıtını felsefede bulamazsınız. Siz soru sorduğunuzda felsefe sizi tatmin eden ya da etmeyen bir yanıt verebilir. Bu yanıt sizi tatmin ederse, kendinizi keşfetmeye adar ama değişmezsiniz. Eğer tatmin olmazsanız kendinizi adayacak başka felsefi görüşler aramaya devam edersiniz. Ama değişmezseniz olduğunuz gibi kalırsınız.

Yalnızca gerçek deneyim sizi değiştirir. Hipnomeditasyon da bu yüzden sizde bir dönüşüm yaratabilir çünkü süreçleri varoluşla ilgilidir.

İnsanın doğası gereği ikici (duality) olduğunu söyleyebiliriz. Hem ruhsal hem fizikseldir. Fiziksel yönü, onun dünyada ve günlük olarak yaşadığı yüzeysel yaşamdadır. Dış dünyada yaşam sürekli değişir. Hiçbir şey kalıcı değildir. Geçici olmakla birlikte tekrar ve tekrar yaşanır. İnsanın ruhsal yönü gerçek Benliğidir ve değişmez. Benlik, eğer bir başlangıç olduğu düşünülürse o zaman aynıydı ve eğer bir son olacaksa o zaman da aynı kalacaktır. İnsanın içi onun ruhudur ve geçici değildir -sonsuzdur-, ölümsüzdür. Ne yazık ki, insan içinde bulunduğu uyku durumunda yaşamının bu yönünün neredeyse hiç farkında değil. İnsan ancak uyandığı zaman -

aydınlandığı zaman- kendi gerçek yaşamı olan bu yaşamı tanımaya başlar. Ya da bilinç açısından ele alındığında, insan ancak kozmik bilince ulaştığında tanrısal ve ölümsüz olan kendi gerçek Benliğini tam anlamıyla kavramış olur. Ancak o zaman evren ile bir olduğunun ve / veya çoğunlukla ifade edildiği üzere "Tanrı" ile bir olduğunun farkına varır. Hipnomeditasyon, size bu BİR OLMA DURUMU'nu beraberinde getirir. Ancak meditasyon yapmanın meditasyonla aynı anlamı taşımadığı unutulmamalıdır. Meditasyon bir yaşam biçimidir. Hatta ölüm ve ölümün ötesinde yaşama biçimidir. Bu yaşam biçimini deneyimlemek de aydınlanmadır.

Bu kitabın bazı bölümlerinde, yaşamdan sonra yaşama da değinilmiştir. Bu değinmeler, reenkarnasyon kavramının kabul edildiğini gösterir. Doğulu bir insan için bunu kabul etmek kolaydır ancak Batılı pek çok kişi buna pek yanaşmaz. Konunun kavranması açısından önemli olduğu için burada ele almakta yarar görüyoruz:

Şekilsizliğin bir şekle dönüşmesi reenkarnasyon olarak adlandırılır. Bazıları buna inanır, bazıları inanmaz. İnanmak ya da inanmamanın konuyla bir ilgisi yoktur. Bu evrenin kendi yoludur -her şey doğum, ölüm ve yeniden doğum üzerine kuruludur. Tüm yıldızlar, bütün büyük galaksiler bu yolu izler. Öyleyse şu gerçeği kabul edin:

*Tüm dünyada, ölümden geri dönmemiş tek bir insan yoktur.* Aslında, içinde bulunduğumuz enkarnasyona gelmeden önce hepimiz pek çok ölüm yaşadık. Doğum olarak adlandırdığımız şey de, tıpkı madeni paranın iki yüzünden biri gibi, ölümün ters yönünden başka bir şey değildir. Bir başka deyişle, bir evin dışında 'giriş', içinde 'çıkış' yazan bir kapı gibidir.

Bir kişinin kendi bilinçli hafızası aslında çok kez yaşadığı doğum ve ölümleri hatırlamıyor diye reenkarnasyonun gerçek olmadığının ispatlandığı görüşü, bilimsel olarak da temelsizdir. Kolayca görülebileceği üzere insanın algı alanı oldukça kısıtlıdır. Göremediği nesneler, duyamadığı sesler, alamadığı kokular ve tatlar, hissedemediği duygular vardır.

İnsanın fiziksel bedeninin bu kadar açık bir şekilde kısıtlı olan duyularıyla, kendi ölümünü hatırlamadığı için reenkarnasyon olasılığından şüphe etmesi ve böylece daha önce varolmadığı sonucuna varması gerçekten şaşırtıcıdır. Öyle ki, insanlar kendi doğumlarını da hatırlamazlar ama hiç kimse doğduğundan şüphe etmez.

Evrim teorisine yalnızca birkaç insan tarafından inanıldığı dönemler çok da uzak değildir. Bugün bu teori çoğunluk tarafından kabul edilmektedir. Evrim, fiziksel bedenin tekamülüyken reenkarnasyon, bedenin içinde yer alan ruhun tekamülüdür. Her ikisi birbiriyle uyuşur ve bağıntılıdır. Bedenden sonra bir başka beden ya da tam anlamıyla ifade etmek gerekirse yaşam deneyiminden sonra bir başka yaşam deneyimi ruhun büyümesi için gereklidir.

Dünyanın en büyük düşünürlerinin çoğu reenkarnasyonu kabul eder. Voltaire'e göre 'İki kez doğmuş olmak bir kez doğmuş olmaktan daha şaşırtıcı değildir. Doğadaki her şey yenilenir.' Nietzsche de şöyle demiştir: 'Yaşayın, böylece yeniden yaşamayı arzu edebilirsiniz -bu sizin göreviniz. Her durumda yeniden yaşayacaksınız!'

Fiziksel dünyada yalnızca bir yaşam süresini (ki bu da nadiren doksan yılı geçer) kabul eden kavramların yanlış yönlerini açıkça görür ve sonra da bunları sonsuzluk kavramıyla karşılaştırırsanız, konunun gizini çözebilirsiniz. Bu tür

inançlar aslında doğayı son derece çarpıtılmış bir biçimde betimler. Benzer bir biçimde, sonsuzluğun büyük okyanusunda küçücük 'bir zaman zerreciği' içinde yaşarken, ortaya koyduğu davranış kişinin Tanrı ile olan ilişkisinin düzeyini belirler düşüncesi de aynı şekilde yanıltıcıdır.

Ruhun büyümesi kavramının tam anlamıyla anlaşılması söz konusu olduğunda reenkarnasyonun önemi de gözardı edilemez. Fiziksel dünyadaki enkarnasyonlar, ruhun aşama aşama cilalanarak güzelleştiği deneyimlerdir. Kişinin kendi gerçek BENLİĞİNİ tanıması, varoluştaki gerçek yerini bulması olan aydınlanma da böyledir. Kimilerinin 'Nirvana' kimilerinin de 'Tanrı ile Bir Olmak' olarak adlandırdıkları bu gerçeğe ulaşmak, nice nice yaşam süreleri alabilir.

Ayitar'lar, doğum ve ölümün herhangi bir insan yaşamında yalnızca birer kez oluşan kavramlar olmadıklarını haykırırken gerçeği söylemektedirler. Doğum ve ölüm kesintiye uğramaksızın birbirini izler. Her an içimizde bir şeyler ölür ve yeni bir şeyler canlanır. Reenkarnasyon öğretisi de bu günlük oluşumların bir açılımıdır.

Olayın doğruluğu konusunda tüm insanlar arasında görüş birliği sağlandığında, artık ortada bir şüphe kalmayacağı için reenkarnasyon doktrininin Batı kültürlerinde bugün giderek daha fazla kabul ediliyor olması büyük bir önem taşımaktadır. Böylece Batı insanı, yanlış Ortodoks öğretileriyle hipnotize olmuş bir şekilde kendisine aşılanan cehalet uykusundan uyanacak ve doğulu kardeşleriyle uzlaşacaktır.

Aydınlanma ile elde edilen şey, öğretilenlerden değil sezgi gücünden doğar. Öğretilenler başkalarının size öğrettiği, ödünç alınmış, özgün olmayan bilgilerdir. Sezgi ise bilmektir, özgün ve tazedir, sizin içinizde doğar ve büyür. Bilimde

ve icatlarda, sanatta, müzikte, edebiyatta ve benzeri tüm alanlardaki büyük çıkışlar meditatif kaynaklardan doğarlar. Ve tabii sonsuzluk hakkında da bilginiz olmalı...

Sonsuzluk, tam anlamıyla açık ve parlak bir bilinçlilikle sürekli bir ŞİMDİ içinde yaşamaktır. Akıl ya geçmişin anılarında yaşar ya da iyi bir yarını düşler... Ama bunlar aslında tatmine ulaşmaz. Gerçek şu ki, geçmiş bir daha asla aynı olamayacağından geçmişte, geleceğin gerçekleşmeme olasılığı bulunduğundan gelecekte yaşayamazsınız. 'Yalnızca *burada ve şimdi yaşayabilirsiniz.* Aydınlanmanın size getireceği, bütünüyle' burada ve şimdi yaşamaktır.'

Size aydınlanma getirecek olan Hipnomeditasyon süreci, hipnozla başlar ve sonra kendiliğinden, bilinçaltı yoluyla yaratılan meditasyona doğru ilerler. Öyleyse en başından başlayalım ve önce hipnotizmanın ne olduğunu kavrayarak kendi kendini hipnoz uygulamasına geçelim...

Bölüm 1

# Hipnoz ve Kendi Kendini Hipnozu Anlamak

Hipnoz ve Kendi Kendini Hipnoz temelde aynı iki olgudur. Her ikisi de kendi kendini güdümleyen birer süreçtir. Hipnozu en iyi şekilde anlamak için, ona sempatik sinir sisteminden çok, otonom sinir sistemini etkileyecek şekilde aklın eğitilmesi ya da programlanmasının bir yolu olarak yaklaşılmalıdır ki günlük davranışlarda da görülen budur. Çoğunlukla bu durum, normal olarak yaşamımızı yönlendirmemizi sağlayan kendi farkındalık düzeyimizin altında yer alan, bilinçaltı zihinsel çalışmalar olarak ele alınır.

Pek çok insanda uyku ve hipnozu benzer durumlar olarak bağdaştırma eğilimi vardır. Dış görünüşe göre bu geçerli olabilir fakat zihinsel hareketler, hipnozun uykudan daha çok uyanıklıkla ilgili olduğunu göstermektedir. Beyin dalga-

sı deneyleri de bunu kanıtlamaktadır. Kişinin uykudaki dikkati dağınık durumdayken, hipnoz altında dikkatin yoğunlaşması ve dikkatin yoğunlaşmasının da uyanıklık durumunun (bilinçli uyanıklık) bir özelliği olması dolayısıyla, hipnoz ve uykunun bir bakıma zıt olduklarını bile söyleyebiliriz.

Çoğu insanın, uyku ve hipnozun yakın ilişkili kavramlar oldukları yanılgısına düşmesi, hipnozun geçmişine dayanmaktadır. İngiliz cerrah James Braid tarafından kulanılan 'hipnotizma' terimi, Yunanca 'uyku' anlamına gelen 'hypnos' kelimesinden gelir. Genelde günlük yaşamda görülen dav-ranışlara özgü bilinçlilik açısından bakıldığında; hipnoz bir uyku durumu olmamakla birlikte, normal bir bilinçlilik durumu da değildir. Hipnoz, bütünüyle kendine özgü özellikleriyle bilinçliliğin farklı bir durumudur. Şöyle ki:

• Hipnoz, zihnin telkinleri (bilinçsizce motive edilen düşünceler) maksimum etkide kullandığı bir durumdur.

• Telkinler, aklımızda ve bedenimizde etkin ve otomatik karşılıklar üreten düşüncelerdir. Diğer bir deyişle telkinler, kendilerini bilinçaltında gerçekleştiren düşüncelerdir.

• Telkinlerin uyanıklık durumundaki etkinliği, bunun etkilerinin hipnoz durumunda denenmesiyle karşılaştırıldığında, yalnızca etkinin derecesi bakımından farklılık gösterir.

• Geliştirilmiş bir teknik olarak Kendi Kendini Hipnoz becerisinin öğrenilmesi, önceden seçilmiş belirli bir amaca (hedef) ulaşmaya yönelik telkinlerin, kişinin kendisi tarafından zihne yerleştirilmesini kapsar.

Hipnoz altındaki bir kişinin zihinsel çalışmaları, her insanda, kendi akıl yürütme metoduna sahip bir bilinç ve bir bilinçaltı bulunduğu şeklindeki eski görüşe dönülerek kolayca anlaşılabilir. Bilinçli akıl, hem tümevarımsal hem çıkarım-

sal akıl yürütme yeteneğine sahip kabul edilir. Bu, bilincin kendi önermelerini yaratabildiği ve sonra bunlardan çıkarımlarda bulunabildiği anlamına gelir. Öte yandan bilinçaltı, her ne kadar kendisine verilen tüm önermelerden kayda değer çıkarımlarda bulunuyorsa da tümevarımsal akıl yürütme yetisinden bütünüyle yoksun kabul edilir. Bunun anlamı, bilinçaltı için yaratılan her şeyin kendisi dışında bir kaynaktan gelmesi gerektiği ve bilinçaltının kaynağı düşünmeksizin olduğu gibi kabul ettiğidir. Öyle ki, mantık dışı bir şey üzerinde bile mantık yürütecek ve doğru değilse bile kendisine verilen her şeyi otomatik olarak kabul edecektir. Hipnoz altındaki kişilerin mantık dışı davranışları bu gerçeği kanıtlar. Bilinçaltı zihin (dilerseniz bunu zihnin bilinçaltı aşaması olarak adlandırın), kendisine verilen gerçek ya da uydurma tüm önermelerden hayret verici çıkarımlarda bulunacaktır. Bilinçli ve bilinçaltı davranışların karşıtlığına ilişkin bu önemli gözlemi kavradığınızda hipnozun gerçek doğası hakkında da anlayış sahibi olacak ve öğreneceksiniz Hipnomeditasyon süreçleri açısından bunun önemini göreceksiniz.

Hipnotizma, tüm geçmişi boyunca operatör / özne ilişkisi ile o kadar bağdaştırıldı ki pek çok insan için; öznenin de kendi kendisini hipnotize edebileceği gerçeğini kabul etmek güçleşti. Hipnozun aslında her zaman için zihnin kendi kendini ikna ettiği bir durum olduğu gerçeği bir kez kabul edildiğinde; bütünüyle kişisel bir temelde kullanımı da bilinçaltı zihne etkisini anında göstererek, meditatif düşünceler aşılamadaki kullanışlılığı gibi takdir görecektir. Bunun en kolay uygulanabilir ve kontrol edilebilir yolu Kendi Kendini Hipnozdan geçer. Kişinin Kendi Kendini Hipnozu kullanmada beceri kazanmasının en kolay yolu da hipnozun, hipnoz sonrası komutlar olarak kendisine aşağıdaki telkinlerde buluna-

cak bir hipnoterapist tarafından öğretilmesidir:

*'Hipnoz altında derin bir uykudasın. Şu andan sonra kendi kendini hipnotize edebilme gücüne sahipsin. Yapman gerekenler; rahat bir koltuğa oturmak ya da yatağa uzanmak, gözlerini kapamak ve üç kez (Hipnotize oluyorum. Şu anda hipnoz altına giriyorum.' demekten oluşuyor.. Böylece hemen hipnotize olacaksın. Bu şekilde hipnotize olurken aklının bir bölümü uyanık kalırken, pasif ve kendisine verilen telkinlere açık olan diğer bölümüne telkinde bulunabilecek durumda olacaktır. Böylece kendine istediğin telkinde bulunabileceksin ve bu telkinler; senin düşünce biçiminin, davranışlarının, varlığının bir parçası olacaklar. Uyanmak ve uyanıklık haline dönmek istediğinde birden beşe kadar sayman yeterli. Otomatik olarak harekete geçmek ve yaşamında gerçeklik kazanmak üzere bilinçaltına sıkı sıkıya yerleşen bu telkinlerle, rahatlamış ve yenilenmiş olarak uyanacaksın.'(1)*

Sözü edilen heterohipnotik süreç posthipnotik bir telkin olarak etkisini göstererek, kişinin (özne) Kendi Kendini Hipnoz uygulamasında beceri kazanmak için eğitiminde olağanüstü sonuçlar üretebilmektedir. Böylece koşullanmış ve eğitilmiş olan kişi, kendisini anında hipnoz altına sokabilmekte ve zihnin bilinçaltı aşamasını harekete geçirmek üzere motive edecek belirli telkinleri kendisine aşılayabilmektedir. Asıl zorluk bu ikilemde yatar. Öte yandan Kendi Kendini Hipnozda uygulanan sıradan işlemlerde beceri kazanmak, kendilerini istedikleri derinliklerde hipnotize edemediklerini düşünen pek çok insan için zordur. Kendi Kendini Hipnoz'un başarıyla uygulanmasında doldurulma-

(1) Kendi kendini hipnoz metodunu öğrenmek ve bilinçaltı zihni programlamak için kullanılacak en etkili ve modern yollardan biri de Kendi Kendini Hipnoz Programlama Kasetleri'dir.

sı güç bir boşluk bulunuyor gibi görünür. Bu boşluğun doldurulması için, burada anlatılan Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz metodu uygulanır. Burada bilinçli bir farkındalığın bütünüyle kaybolması söz konusu olmadığı gibi, heterohipnozun ürettiği sonuçlarla hemen hemen aynı telkinler bilinçaltına yerleşebilmektedir. Bu süreç, bilinçli zihninizden bütünüyle uzaklaşıp, 'meditatif telkin' formüllerini bilinçaltınıza eleştirmeden, olduğu gibi yerleştirmeniz ve kendi kendinizi etkili bir hipnozitöre dönüştürmenizde Hipnomeditasyon'la bağlantılı olarak kullanılır. Bu da aydınlanma olarak bilinen, varlığınızın artan farkındalığını ve bilincinizin yükselmesini -zihninizin bilinçaltı yoluyla- sağlarken, bilinçaltınızı etkiler.

Bölüm 2

# Telkinin Gücü

Bu bölümde bilinçaltı zihnin özellikleri gözden geçirilecek ve bu özelliklerin telkin gücüyle davranışlarımızı şekillendirmedeki rolünün önemi gösterilecektir.

Bilinçaltı, anıların depolandığı yerdir. Bebekliğimizin ilk dönemlerinden yaşamımızın son anına kadar yaşadığımız tüm deneyimler burada dosyalanmıştır. Reenkarnasyon kavramı içerisinde, önceki yaşamlarınıza ait anılar da burada dosyalanmış bir şekilde yer almaktadır. Ancak bu anılar pasif değil tersine son derece etkindirler ve her biri kişiliğimizin bir parçasını oluşturur. Bu izlerin toplamı da kişinin bütünüdür.

Bilinçaltı aynı zamanda da bir dinamodur. Duygunun egemenliği altındadır ve duygu da yaşamın itici gücüdür.

Bilinçaltı tüm bedenimizin fiziksel süreçlerini kontrol eder. Sindirim, kan dolaşımı ve tüm organların ve salgı bezlerinin çalışmaları bilinçaltının kontrolündedir.

Bilinçaltı hiç uyumaz. Hatta uyku sırasında uyanık olduğu zamanlardakinden daha açık ve etkin görünür.

Zihnin iki yönü olan bilinç ve bilinçaltı sürekli bir etkileşim içindedir. Bir düşünceyi bilinçli olarak düşündüğümüzde ve bu düşüncenin bilinçaltı tarafından kabul edilmesini sağladığımızda, düşünce etki üretmek üzere otomatik olarak çalışmaya geçer. Söz konusu düşünce sağlıklı bir düşünce ise bir yararı olur, zararlı ise kendimizi daha da kötü bir durumda buluruz. Çünkü bilinçaltı, bilincin aksine, ayrım yapma gücüne sahip değildir. Belirli koşullar altında kendine ne verilirse otomatik olarak kabul eder ve harekete geçirir. İşte düşüncenin bu şekilde yaşamımızın bir öğesine dönüşmesi sürecinde telkin gücünden yararlanırız.

Kendiliğinden ortaya çıkarak bilinçaltımızı harekete geçiren örneklere her zaman rastlamak olası. Örneğin, korkunç bir hastalığın tanımını dinler ve bir süre sonra kendimizi aynı belirtileri gösterirken buluruz. Sokakta yürürken tanıdıklara rastlarız ve onlar derin bir endişe ile iyi görünmediğimizi söyledikten kısa bir süre sonra kendimizi hasta yatarken buluveririz. Her iki durumda da asıl neden, bir düşüncenin bilinçaltında gerçekleşmesinden farklı değildir.

Telkinin bedeninizde anında fiziksel tepkiler doğurabileceği gerçeği, en basit anlamda ekşi bir limonu aklınıza getirdiğinizde gözler önüne serilir. Daha düşündüğünüz anda ağzınızda salya salgılanmaya başladığını hissedersiniz. Ya da bedeninizin kaşındığını düşündüğünüzde bu kaşıntıların gerçekten başladığını farkedersiniz.

Elbette, yalnızca birkaç arkadaşın size hasta göründüğünüzü söyledikleri için, yataklara düşmeyeceğiniz görüşü de ortaya atılacaktır. Bu doğrudur ve bizi bu gücün uygulanmasındaki en temel sürece götürür: *Bir düşünce bilinçaltına bir kez yerleşti mi, kendisini bağdaştırdığı duygu ve davranış alanına hükmetmeye, onu kontrol etmeye devam eder.*

*Yukarıdaki örneklerde de görüleceği üzere, düşüncelerimiz yalnızca zihinsel durumumuzu, hislerimizi ve duygularımızı değil, fiziksel bedenimizin hassas hareketlerini ve düzenlemeleri de belirler. Bu değişimler gönüllü ve bilinçli olarak ortaya çıkmazlar. Bilinçaltı zihnimize aktarılan yoğunluğun etkinliği oranında belirlenir ve genellikle beklenmedik bir anda bize sürpriz yaparlar.*

*Küçük de olsa iyi haberler aldığımızda ortaya çıkan kayda değer değişimleri gözlemleyin: Bedenimizin adeta tüm ağırlığı, acıları, hantallığı kaybolur. Kendimizi havada yürüyormuş gibi hissederiz. Bu ilginç bir gözlemdir. Ya da bedenimiz tüm fonksiyonlarını tam anlamıyla yerine getirirken sanki bir bedenimiz yokmuş gibi hissederiz. Bu da, fiziksel durumumuzla çok fazla ilgilendiğimizde bazen bedenimizin bize fazla gelmesinden kaynaklanır* ve bu da gerilim yaratır. Bu yüzden meditasyon fiziksel sağlık açısından da çok yararlıdır. Eksiksiz bir içsel mutluluğun elde edilmesiyle dış dünya da mutluluk verici hale gelir.

Telkin gücü olağanüstü bir güçtür. Mutlulukla ilgili şeyler düşünürüz ve bu düşünceler bilinçaltımız tarafından kabul edildiğinde tepkisel duygular otomatik olarak ortaya çıkar. Formülün içinde 'bilinçaltı tarafından kabul edildiğinde' gibi sınırlandırıcı bir faktör olduğu için de şükretmeliyiz. Tersi durumunda, kendimizi tam anlamıyla ve kendi isteğimiz dışında bir telkinden diğerine savrulurken bulurduk. Bu sansürün işleyişi, sürekli olarak etrafımızda bulunan pek

çok telkine karşı tepkilerimizi belirler. Bu zihinsel 'emniyet supabı'nın altında, -telkin gücünü meditasyon telkinleriyle etkili bir şekilde birleştirebileceğimiz- işe yarar bir Kendi Kendini Hipnoz tekniğini uygulamak için ihtiyaç duyduğumuz güç yatar.

Peki hipnoz bu tablonun neresinde yer alır? Uygulanan telkinin yasaları öncelikle düşüncenin (telkin) kabul edilmesini, ikinci olarak da bunun gerçeğe dönüşümünü kapsar. *Eğer düşünce, bilinçaltına yerleşmek için yeterli etkiye sahip ise* bu hareketlerin her ikisi de otomatik olarak yerine getirilir.

Hipnoz, sunulan her düşünceye bu 'dürtü'yü verir ve bize, potansiyel telkin gücünün hedefe ulaşmasında uygulanacak bir yöntem sağlar. Kişi Kendi Kendini hipnoz uygulayarak, özellikle meditasyon içgörüsü ile ilgili olarak arzulanan belirli telkinleri seçebilir, bunları bilinçaltına kasıtlı olarak yerleştirebilir ve Benliğin tanınmasını sağlamak üzere bunları harekete geçirebilir.

Bilinçsiz davranış yasası *bilinçaltı tarafından bir kez kabul edildikten sonra* tüm düşüncelerin otomatik olarak harekete geçmesini gerektirir. Düşüncenin, bireyin kendi zihninde ortaya çıkması ya da dışarıdan bir kaynaktan gelmiş olması durumu değiştirmez. Her iki durumda da söz konusu düşünce aynı işlemlerden geçer: Düşünce telkin yoluyla bilinçaltına iletilir, kabul edilir ya da reddedilir ve gerçekleştirilir ya da görmezlikten gelinir. Böylece ototelkin ve heterotelkin arasındaki ayrım nedensiz ve bir takım değişkenlere bağlıymış gibi görünür.

Aslında her telkin bir ototelkindir. Eğer bir ayrım yapılması gerekiyorsa da bu, kendiliğinden ototelkin (bütünüyle bizim seçimimiz dışında bağımsız olarak ortaya çıkar) ve

yerleştirilen ototelkin (burada, gerçekleştirilmesi istenen düşünceler bilinçli olarak seçilir ve kasıtlı olarak bilinçaltına yerleştirilir) arasında olmalıdır. Şimdi lütfen düşünce ile irade gücü arasındaki şu karşıtlığa dikkat edin:

Bilinçaltının bir düşünceyi kabul etmesini sağladığımızda bu düşünce otomatik olarak gerçekleştirilir. Ancak bir düşüncenin bilinçaltına girmesi için az veya çok duygu ile yüklenmiş olması gerekir. Bunun sonucu olarak da kişisel meraklarımızla doğrudan ilgili olması gerekir. Bu nedenle, kişisel meraklarımızla doğrudan ilgili olan düşünceler telkin etkisine daha fazla sahiptir. Yüzeysel olarak başarı, para, kişisel zaferler gibi dış benliğimizle (egomuzla) ilgili düşüncelerin hepsi duygusal birer etkiye sahiptir. Derine inildiğinde tanrısallığımız ve ölümsüzlüğümüzün farkında olmak gibi gerçek Benliğimizle ilgili düşünceler de ruhun arzu ettiği duygusal etkilere sahiptir. *İşte bu noktada Hipnomeditasyon tekniği kullanılır.* Şunu da unutmamak gerekir ki, ulaşmak istediğimiz hedefe yüklediğimiz duygu ne kadar güçlüyse telkinin gücü de o oranda etkili olacaktır.

Bir düşüncenin bilinçaltı tarafından kabul ya da reddedilmesi büyük oranda bu düşünce ile bağlantılı çağrışımlara dayanır. Bir düşünce, zihinde ve / veya VARLIĞIMIZ içerisinde yerleşmiş durumda bulunan duygu yüklü benzer düşüncelerle uyuştuğunda kolayça kabul edilirken, önceden yerleşmiş olan düşüncelere ters düştüğünde reddedilme eğilimi gösterir.

Burada inceleneceği üzere telkinler duygu yüklü düşüncelerdir. Bu da bizi, bu gücün bir diğer işleyiş yasasına götürür:

*Bir telkin, zihinde yerleşik durumda bulunan telkinlerle çatışmadığında büyük olasılıkla kabul edilecektir.*

Bu durumda insan, zihnindeki düşüncelerle çelişen telkinlerden nasıl yararlanabilir?

Bu noktada bilinçaltını, yükselip alçalan bir dalga gibi düşünmek gerekir. Uykudayken bilinci bütünüyle içine alan bu dalga tam bir uyanıklık durumundayken çekilir. Bu iki uç arasında bir takım ara düzeyler bulunur. Biz uyuşukken, rüyada gibiyken ve müziğin etkisiyle tatlı hayallere dalmış bir durumdayken bilinçaltı dalgası yükselir. Meditasyon yollarının tümü bu durumu artırır. Böyle anlar ('bilinçaltının su yüzüne çıktığı anlar' olarak da ele alınır), telkinlerin zihinde etkili bir şekilde yerleştirilmesi ve varlığımızın bir parçası durumuna gelmesi açısından arzulanan anlardır.

Arzulanan düşüncelerin bilinçaltına yerleştirilmesi için geliştirilmiş pek çok sistem bulunmaktadır. Ancak bu sistemler, etki potansiyeli bulunan telkinlerin başarıyla yerleştirilmesi için gerekli duygusal güdümlemeyi telkinlere (ototelkinlere) aşılama yetisinden yoksun olduklarından, genellikle bireye yardım sağlamak açısından kısıtlı kalmaktadır.

*Bilinçaltınızı programlamanın bir yolu olarak burada size sunacağımız Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz tekniği bu kısıtlamaların üstesinden gelir.*

Bir telkinin belli bir güç taşıması için bilinçaltı tarafından kabul edilmesi gerekir. İstemek, arzulanan sonuçlara ulaşmak için asla yeterli olmayacaktır. Çünkü istemek yalnızca zihnin bilinçli yönlerini daha etkin hale getirir ve bilinçaltının iyice geri çekilmesine neden olur. Bu da bizi yine telkinin bir diğer işleyiş yasasına götürür:

*İstem, "yaratıcı" bir düşünce ile çatıştığında galip gelen her zaman düşünce olacaktır.*

Bunu, kendiniz için küçük bir deney yaparak da kanıtlayabilirsiniz. Yaklaşık onbeş santim eninde ve üçbuçuk metre boyunda bir tahta parçasını odanızda, zeminin üzerine koyun. Şimdi bu tahtanın üzerinde bir uçtan bir uca yürüyün. Tahtanın dar olmasına karşın bunu kolaylıkla yaparsınız. Şimdi de aynı tahta parçasını alın ve yüksek iki binanın arasına, boşluğun üzerine yerleştirerek yürümeyi deneyin. Ürkek bir iki adım atarsınız ve hemen geri çekilmediğiniz takdirde yaşamınız tehlikeye girer.

Neden tepkilerimiz böylesine değişir ?

Çünkü tahtanın yeni konumu zihninizde, yaşamınızın tehlikede olduğu duygusuyla bezenmiş olan düşme düşüncesini ortaya çıkarmıştır. Bilinçaltınız hemen harekete geçer ve düşme düşüncesini kabul eder. İsteminizle düşme dürtüsüne karşı koymaya çalışırsınız. Mantığınız size daha önce da aynı tahtanın üzerinde yürüdüğünüzü, bu yüzden bunu şimdi de yapamamanız için bir neden olmadığını söyler. Ama gariptir ki düşmemeyi ne kadar çok düşünürseniz bunun karşıtı olan düşme düşüncesi de o kadar çok ortaya çıkar. Bu riski almakta inatla diretene dek, dengenizi kaybedip boşluğa yuvarlanma olasılığını göze alırsınız.

Ünlü Fransız psikolog Emil Coue'nin de söylediği gibi: 'Artık görebiliyoruz ki, istem bir düşünceyi yenilgiye uğratmakta yetersiz kalıyor ve istem silahlarını ortaya çıkarana dek düşünce bunlara el koyarak kendisine karşı kullanıyor.'

Bu süreç hipnotizmada bir kural olarak 'Tersine Dönen Çaba Yasası' adıyla anılır. Şöyle ki:

*İstem ve hayal gücü arasında bir çatışma yaşandığında, hayal gücü değişmez bir şekilde galip gelir.*

*İstem ve hayal gücü arasındaki çatışmada, hayal gücünün kuvveti istemin karesiyle doğru orantılıdır.*

Böylece istem, pek çok insanda olduğu gibi yaşamın egemeni değil, sütunları deviren kör bir Samson durumuna gelir.

Bilinçaltımızı programlıyabileceğimiz üstün bir süreç olan Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz, düşüncelerimiz ve istemimiz arasındaki bu çatışmayı önlemede başarılı olur. Bu süreç kişinin 'istem gücü'nün değerini düşürmez, yalnızca ait olduğu yere indirger. İstem, bilincimizin yönetimi altındadır ve etkili bir şekilde hareket etmesi için bilinçaltında köklü bir şekilde yerleşmiş olan diğer düşüncelerle uyum içinde olması gerekir. Kendisinin bilinçaltı üzerinde bir gücü yoktur ama istem ihtiyaç duyulan düşünceleri bilinçaltına yerleştirebilir ve bu arzulanan düşüncelerin yerleştirilmesi sürecini yönetebilir. Ancak sürecin gerçek anlamda uygulanması yalnızca bilinçaltı zihinde doğuştan var olan operasyonel güçlerle mümkün olur. Meditasyonun doğasında bulunan düşüncenin yerleştirilmesine yönelik Kendi Kendini Hipnoz da, Hipnomeditasyon sürecinde keşfedeceğimiz oluşun, "Özbenliğin" harikuladeliğini gösterir.

Bölüm 3

# Zihnin Hipnotik Düzeyi

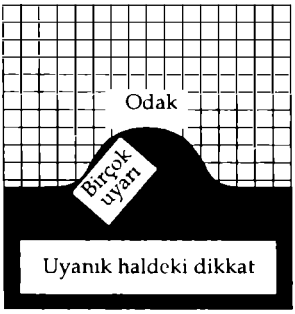
Telkin gücünün, bilinçaltı üzerinde etkisini maksimum düzeyde kullanan hipnoz, zihnin özel bir durumudur. Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz tekniği, ototelkini hipnozla birleştirdiği için zihnin bu özel durumunu bütünüyle anlamakta yarar vardır. Aşağıdakiler hipnotik düzeyin en önemli özellikleridir:

*Dikkatin Mutlak Sabitliği*

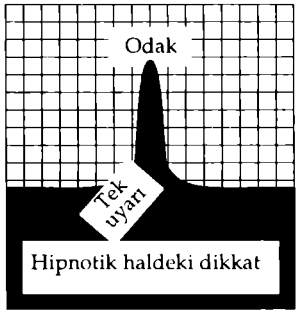
American Journal of Psychology'de yayınlanan deneylere göre hipnoza giriş, tam bir konsantrasyon sağlanana ve daralmış odağa ulaşılana dek dikkat alanının kademeli olarak sınırlandırılmasını kapsar. Uyanıklık durumunda dikkat (Grafik A'da gösterildiği gibi), değişen farkındalık derecele-

rinde pek çok uyarıcının aynı anda bilincinde olduğumuzu gösteren geniş bir tepe şeklinde bir eğimle gösterilmektedir ve tepenin en üst noktası da dikkatin odaklandığı noktayı belirtir.

Hipnotik düzeyde dikkat (Grafik B'de gösterildiği gibi), düz eğimde sivri bir tepeyle gösterilmiştir. Hipnoza giriş, yalnızca çok az sayıda uyarıcının algılandığı ve bu uyarıcı alanının operatörün telkinleriyle tanımlandığı, dikkat alanının daraltılması ile sonuçlanır.



Grafik A



Grafik B

*2. Dikkat Alanı İçinde Duyuların Aşırı Duyarlılığı*

Birçok deney görme, işitme, duyumsama ve diğer algılarla ilgili duyulara telkin yoluyla dikkat yönlendirildiğinde, bunların çok daha keskin ve etkin olduklarını göstermiştir. Zihnin sezgisel güçleri büyük ölçüde artar ve kayda değer bir doğrulukla çıkarımlarda bulunur. Uyanıklık durumu ile hipnotik düzey arasında bir karşılaştırma yapmak, av tüfeği ile yivli tüfek arasında bir karşılaştırma yapmaya benzer. (Hipnozun bu karakteristik olguları gerçekte uyku durumundan (bi-

linçsizlik) daha çok zihnin uyanıklık düzeyiyle ilişkilidir. En doğrusu, hipnozu kendine özgü özellikleriyle bir bilinç düzeyi olarak ele almakfır.)

*3. Reflekslerin ve Bilinçaltı Aktivitelerin Yapay Kontrolü*

Hipnotik telkinlerle nabız oranı değiştirilebilir, bedenin çeşitli bölgelerinde duyum yitimi sağlanabilir ve diğer bedensel otomatik fonksiyonlar kontrol edilebilir.

*4. Hipnoz Nedeniyle Otonominin Görünürde Kaybolması*

Özne hipnoz altındayken, eylem seçimini gönüllü olarak kısıtlar. Kendisine sunulan telkinlerle bağlantılı olarak algılar, duyumları deneyimler ve deneyimlerini düzenler. Hipnoz altındayken, kabul edilen telkinlere göre hareket edilir. Operatörün kontrolünün başarısız olduğu tek durum, öznenin güçlü duygu yüklü tutumuna (değer sistemleri ya da ahlak prensipleri) ters gelen telkinlerin verildiği durumdur. Bu tür telkinler verildiğinde özne bunları kabul etmeyi reddeder ya da hipnozu kabul etmez.

*5. Hipnoz Sonrası Etkilere Duyarlılık*

Eğer özne hipnozda ise, öznenin 'uyandıktan' sonra yapacağı eylemler için hipnoz sırasında verilen telkinler ortaya konur. Bu telkinlerin 4. Maddede belirtilen koşullara karşı gelmeyecek şekilde verilmesine dikkat edilmelidir.

Hipnotik düzeyin temel özellikleri incelendiğinde açıkça görülmüştür ki; Kendi Kendini Hipnoz metodumuz, bilinçaltı aktivitelerimiz üzerinde kontrol sağlama yeteneğimizde aşırı duyarlılığa ve hipnoz sonrası etkilerin tamamlanmasını sağlayacak olan faktörlere yol açar.

Normal bilinç kontrolünü bir dereceye kadar elde tutarak 4. Madde özelliklerini değiştiren bir yöntem geliştirdiğimize göre, bu metot BİLİNÇLİ Kendi Kendini Hipnoz olarak tanımlanır.

Bölüm 4

# Başarılı Bir Kendi Kendini Hipnoz İçin Hazırlık

Bilinçaltı zihnin nasıl çalıştığını ve hipnozun özellikleriyle birlikte telkin gücünü de kavramış olduğunuza göre; Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz süreci hakkında sizi bilgilendirmeden önce, bilmeniz gereken yalnızca bir konu kaldı. O da, Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz sürecininin başarılı bir şekilde uygulanmasında zorunlu olup etkin bir rol oynayan hususlara kendimizi hazırlamaktır.

*Gevşeme*

Gevşemeyi öğrenmek zorundasınız. Zihninizdeki ve bedeninizdeki tüm gerginlikler uzaklaştırılmak zorunda.

Basit gibi görünmekle birlikte aslında pek az insan ger-

çekte nasıl gevşeyeceğini bilir. Gevşeme, öncelikle -onu doğal bir alışkanlık durumuna gelecek şekilde koşullayana kadar- gönüllü bir çaba olmalıdır.

Kanepeye ya da yatağa uzanın. Bedeninizin her bölümünü rahatlatacağınıza zihinsel olarak karar verin. Bir ya da iki dakika için derin nefes alıp verin. Daha sonra sağ kolunuzu yataktan kırkbeş derecelik bir açı yapacak şekilde kaldırıp birkaç saniye bu konumda tutun ve aniden bırakın. Bu bırakma anında 'Sağ kol gevşedi!' diye düşünün. Daha sonra sol kolunuzu kaldırın, tutun, bırakın ve aynı zihinsel ifadeyi sol kolunuz için de tekrarlayın. Bu egzersizi, kollarınızda istediğiniz düzeyde bir gevşemeye erişinceye kadar tekrarlayın.

Sonra sağ bacağınızı yataktan kırkbeş derecelik bir açı yapacak şekilde kaldırın, bir an tutun ve aniden bırakın. Bacağınız yatak üzerinde zıpladığı anda 'Sağ bacak gevşedi!' diye düşünün. Aynı şekilde sol bacağı kaldırın, tutun, bırakın ve aynı zihinsel ifadeyi tekrarlayın. Bu egzersizi bacaklarınızda istediğiniz düzeyde bir gevşemeye erişinceye kadar tekrarlayın.

Bu noktada birkaç dakika için sessizce dinlenin. Hazır olduğunuzda bedeninizin belinizden yukarısını yatakla kırkbeş derecelik bir açı yapacak şekilde kaldırın, tutun ve bırakırken 'Beden kasları gevşedi!' telkinini düşünün. Bu egzersizi bedeniniz istediğiniz düzeyde gevşeyinceye kadar tekrarlayın.

Şimdi sıra boyun kaslarınızı gevşetmeye geldi. Boynunuzu yatağın bir tarafından öbür tarafına yumuşak hareketlerle döndürün. Her döndürme hareketini tekrarlarken 'Boyun kasları gevşedi!' telkinini tekrarlayın. Daha sonra baş ve yüz kaslarınızın gevşemesi için düşüncelerinizi bu noktada top-

layın. Başınızın karıncalandığını, gözlerinizin gevşediğini, çenenizdeki kasların salıverildiğini düşünün. Bu egzersizi boynunuzda ve başınızda istediğiniz derecede bir gevşemeye ulaşıncaya kadar tekrar edin.

Bu egzersizleri eğlenceli bulacaksınız. Bunları istediğiniz kadar uygulayabilirsiniz.

Şimdi yatağa sessizce uzanın ve zihninizde tüm bedeninizin bütünüyle gevşediği görüntüsünü oluşturun. Kolay ve gönüllü bir şekilde 'bırakarak' bedeninizdeki tüm kasların birden gevşemesini sağlayın. Bütünüyle gevşemeyi ve hareket etme isteği duymamayı başarana dek bu egzersizi ısrarla tekrarlayın. Tüm bedeninizde derin bir gevşeme sağladığınızda benliğinizde yavaşça ilerleyen o tatlı ağırlığı hissedin. Beden gevşediğinde zihin de gevşer. Derin gevşeme zihninizi dolduracaktır.

Bu egzersizler derin gevşemeyi sağlamakta son derece etkilidirler. Yakın bir zamanda isteğinize göre gevşemeyi alışkanlık durumuna getirebileceksiniz ve bu -önceden yaptığınız- egzersizlere gerek bile kalmayacak. Kendinizi koşullandırabileceksiniz. Böylece bedeninizi ve zihninizi istenilen gevşeme durumuna getirme düşüncesi bunu otomatik olarak sağlamaya yetecek. Deneyimi öyle yakından bilir bir duruma geleceksiniz ki gevşeme Kendi Kendini gerçekleşecek.

*Dikkat*

Dikkat, zihni kişinin gerçekleştirmek istediği şeye doğru merkezde toplar. Bu hipnozun temel özelliklerinden biridir ve Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz tekniği açısından yaşamsal önemi olan bir süreçtir.

Telkinlerden sonuç çıkarmadaki başarısızlık her şeyden

çok odaklanma eksikliğinden kaynaklanır. Çünkü gezgin bir zihin çok az şey elde edebilir. Kişi telkinleri hiç durmadan tekrarlayabilir ama bu telkinler zihnin 'dikkat alanı'nda yoğunlaşmadıkça yalnızca çok küçük bir etki yaratacaklardır. Dikkatin yoğunlaştırılmasında en etkin faktör konsantrasyondur. Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz'u başarıyla uygulamak için çok önemli olan konsantrasyonun işleyiş yasalarını iyice öğrenmek ve bunu etkin kılabilmek için pratik yapmak gerekir.

Dikkat eylemi (konsantre bir şekilde odaklaşma eylemi) bilincin her ifadesi için gereklidir.

Dikkatimizi özel bir nesne üzerinde ne kadar yoğunlaştırırsak, bununla aynı zamanda oluşan diğer izlenimleri o kadar az farkederiz.

Bir nesne üzerinde ne kadar yoğunlaşırsak içsel duyumlarımızı o kadar az farkederiz.

Dikkat ile ilgili bu egzersiz için odanızı karartın ve duvarda üzerine ışık yansıtılmış bir resme odaklaşın. Resmin önünde rahat bir şekilde yerleşin ve resme bakın.

Resmin her ayrıntısı üzerinde dikkatle durun. Her çizgiyi, her gölgeyi, her rengi, her ayrıntıyı inceleyin. Tam anlamıyla bakıldığında basit bir resimde görülebilecek ayrıntıların zenginliği hayret vericidir.

Yoğunlaşın ve resmin içinde kaybolun. Öyle ki çevrenizdeki her şey silinip gitsin. Diğer izlenimlerinizin varlığı sona erer gibi göründüğünden, bunu yaparken ne kadar başarılı olursanız dikkat yasaları o kadar güçlü bir şekilde çalışmaya başlayacaktır. Bedeniniz sizin yoğunlaşmanız içinde kaybolacaktır.

Bu egzersiz 'dikkat sabitlemesi'ni geliştirmek açısından olağanüstü bir alıştırmadır ve yönlendirilmiş yoğunlaşma-

nızda bilincinizin çabasını güçlendirecektir.

Bu alıştırmayı her seferinde ayrı bir resim kullanarak sık sık yapın. Burada kısaca anlattığımız teknik; telkinlerin bilinçaltına yerleştirilmesinde önemli bir unsur olan 'dikkatin sabitlenmesi' faktörünü büyük bir ölçüde kullandığı için, bu alıştırma Kendi Kendini Hipnoz'la ilgili olarak önem kazanır. Dikkatinizi merkeze toplamakla ne kadar uzmanlaşırsanız o kadar iyi sonuçlara ulaşırsınız.

*İmgeleme (Zihinde Canlandırma)*

İmgeleme zihnin resim oluşturma yeteneğidir. Biz bunu bir dereceye kadar bilinçli olarak yönlendirebiliriz. Ancak imgelem temelde bilinçaltına aittir ve bu yüzden bizim günlük uğraşlarımıza davetsiz bir şekilde girerek onları renklendirir. Bu çalışmayla ilgili olarak biz, özellikle telkin edilmiş bir düşüncenin ya da düşünce serisinin zihinde canlandırılmasıyla ilgili olarak kullanılması üzerinde duracağız. Gözleriniz kapalıyken bile odanıza baktığınızı imgeleyin.

Önceleri, zihin resmi bulanık ve belirsiz olacaktır. Ancak alıştırma yapa yapa odanıza gözlerinizle bakıyormuş kadar net bir hale gelecektir. Şimdi hafızanızda gerilere gidip daha önceki mutlu bir deneyimden bildik bir sahneyi zihninize getirin. 'Zihin gözünüzle' ne kadar çok ayrıntı hatırladığınızı görün.

Zihin resmi oluşturmada kendinizi geliştirdikten sonra imgelerinize yaratıcı bir çaba da katın. Odanızı aslında içinde olmayan insanlarla ve eşyalarla doldurun. İlk başlarda bunlar tanıdığınız ve gerçekte var olan kişi ve nesneler olabilir. Daha sonra ise bunlar yalnızca hayal gücünüzün ürünü insanlar ve nesnelerden oluşsun.

Yukarıdaki alıştırma, hayal gücünüzün kontrolünde uzmanlaşmanız açısından olağanüstü bir alıştırmadır ve imgeleme, telkinlerin bilinçaltına 'yerleşmesi'nde eşsiz bir değer taşır. İmgelemle telkinlerinizi renklendirmeyi öğrendikçe etkisini de güçlendirirsiniz.

*Kısalık ve Kesinlik*

Bilinçaltı kısa ve kesin telkinleri alacak ve bunları sonuna kadar taşıyacaktır. Ancak taşıyabileceğinden fazla sorumluluk yüklenirse telkinler bir şekilde çalışmayacaktır. Telkinlerinizin her zaman olumlu, basit ve bir noktaya yönlendirilmiş olmasına dikkat edin. Telkin emirleri her zaman kesin ifadeler şeklinde sunulmalı, asla anlamı tahmin yoluyla bulunmak zorunda kalınan düşünceler olmamalıdır.

Önce de söylediğimiz gibi bilinçaltı, tümevarımsal mantık yürütme ya da önerme yaratma yeteneğine sahip değildir. Önerme oluşturmak bilinçli zihnin bir işlevidir; bilinçaltı yalnızca önermeyi alır ve bundan sonuçlar çıkarır.

Tümevarımsal mantık yürütme yeteneğine sahip olmaması kontrol edilmeyen bilinçaltı zihnin, neden tehlikeli olabileceğini ya da geliştirilirse ne kadar değerli olabileceğini açıklar. Çünkü bilinçaltı zihin hiçbir zaman kendi düşüncelerini seçmez ama kendisine girmiş olan her düşünceye göre hareket etmek zorundadır ve aynı güçle onun tarafından kabul edilir.

*Tekrar*

Bu telkinin yönlendirme ve itme gücüdür. Bir telkinin zihne yalnızca bir kez sunulması çoğunlukla çok az izlenim

bırakır. Ancak telkin defalarca tekrarlandığında izlenim bilinçaltına 'kazınana' kadar derinleşir. Sonra gerçekleşme meydana gelmeye başlar.

Tekrar, eşzamanlı bir dikkat de uyandırır ve dikkat ile de konsantrasyon sağlar. Böylece telkin en verimli koşullarda yeşerme şansına sahip olur.

(Bu süreç çeşitleri, Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz tekniğini uygulamaya hazırlık olarak zihnin çabasız konsantrasyonunu üretme yeteneğini geliştirmeye yöneliktir. Bu, telkinlerin maksimum etkilerini kullandıkları bir zihinsel düzeydir; hipnoz durumunda doğal olarak varolan bir zihin düzeyidir.)

Bölüm 5

# Hipnomeditasyon İçin Kendi Kendini Hipnoz Tekniği

Bilinçaltı zihnin sahip olduğu güç, bir hidrojen bombasına benzetilebilir. Yaşamımızı daha da gerginleştirerek bizi yok etme ya da iyi bir yaşam kurma ve bizi gerginliklerden kurtarma enerjisine sahiptir. Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz, yapıcı bir şekilde kullanılmak üzere bu enerjiyi kontrol etmek için etkili yollar sunar. Aslında (meditasyonu geliştirmek için hipnozu nasıl kullanacağınızı size öğretmeyi amaçlayan) bu kitapta kullanıldığı şekliyle bu Hipnomeditasyon'dur.

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz tekniği, ele almış olduğumuz 'telkin gücü'nün kullanımı için bütün etmenleri kapsar. Telkin ve hipnoz süreçleri, bilinçaltının mucizevi güçlerinden yararlanmayı sağlayacak şekilde birleşik durumda bu

kapsamın içinde yer alırlar. Hipnomeditasyon, meditasyona yönelik telkinleri sırayla yaratan telkinlerdir. Bilinçaltı zihninize yerleşerek bunları aşkın düzeylere ulaştırır -Bu Hipnomeditasyon'dur.

*Hipnomeditasyonun kendi kendini sürekli kılan dairesel bir süreç başlattığı hatırlanacaktır. Bireyin meditatif yanı bilinçaltını uyarırken zihnin bilinçaltı yanları da onun meditatif yanlarını uyarır. Hem bilinçaltı çalışmalar hem de meditatif çalışmalar bilinç düzeyinin altında olduklarından, bu süreç bir kez başlatıldıktan sonra Kendi Kendini işlemeye devam eder.*

Şimdi işe başlamak için gerekli koşulları hazırlayabilirsiniz:

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz / Hipnomeditasyon seanslarınızı mümkünse her seferinde aynı odada gerçekleştirin: Kimsenin sizi rahatsız etmeyeceği, sessiz ve karartabileceğiniz bir oda kullanın. Böylece bu seansların yalnızca size ait olmalarını sağlayın.

Yanan bir mumu üzerinde yoğunlaşacağınız, 'odaklanılacak nesne' olarak kullanın. Mumu rahat bir koltuğun karşısında, bir masaya yerleştirin. Daha sonra odayı karartın ve koltuğa yerleşerek gevşeyin. Artık başlamaya hazırsınız.

Gözlerinizi mum alevine sabitleyin. O anda, başka hiçbir şey üzerine yoğunlaşmayın. Yalnızca rahatlayın ve düşüncelerinizin geçip gitmesini sağlayacak şekilde zihninizin akmasına izin verin.

Şimdi burnunuzdan derin bir nefes alın. Nefesinizi yaklaşık beş saniye tuttuktan sonra *çok yavaş* bir şekilde dışarı verin. Bunu üç kez tekrarlayın.

Her nefes alışınızda, enerjinin bedeninize girip sırtınızdan aşağıya, kuyruk sokumuna doğru hareket ettiğini hayal

edin. Her nefes verişinizde ise, negatif enerjinin ve gerginliğin kuyruk sokumundan başlayıp hareket ederek bedeninizden dışarı çıktığını zihninizde canlandırın.

Bunu da üç kez tekrarladıktan sonra gözlerinizi kapayın ve alıp verdiğiniz her nefeste bedeninize giren ve çıkan enerjinin farkında olun. Bu enerjiyle tüm gerginliklerinizi yatıştırın.

Ayaklarınızdan başlayın ve onların ne kadar rahatlamış olduklarını düşünün. *Düşünün, hissedeceksiniz.* Ayaklarınızın ve onların ne kadar rahatladıklarının farkında olun. Şimdi bacak kaslarınızı gevşeterek dikkatinizi bacaklarınıza yöneltin. Şimdi yukarıya doğru çıkın ve gövde kaslarınızı gevşetin. Sonra dikkatinizi parmak uçlarınızdan başlayıp kollarınızda, omuzlarınızda, boynunuzda ve başınızın tepesine dek tüm yüzünüzde gevşeyen kaslarınıza yöneltin. Bütün beden kaslarınız sırasıyla gevşedi -ayak uçlarınızdan başınızın en tepesine dek tüm kaslarınıza gevşemeleri zihinsel olarak telkin edildi. Bu süreç içerisinde, ne hissederseniz hissedin onun olduğu gibi kalmasına izin verin ve asla değiştirmeye çalışmayın.

Şimdi, böylesine gevşemiş bir haldeyken; bedeninizle birlikte olmaya devam ederek tüm duygularınızın, gerginliklerinizin, hislerinizin el ve ayak parmaklarınızdan dışarı aktığını hayal edin. Bu enerji boşalımı ile birlikte, aldığınız her nefesin sizi rahatlattığını ve uykunuzu getirdiğini düşünün.

Ne kadar uykulu olduğunuzu düşünmeye devam edin. Ne kadar, ne kadar çok uykulu olduğunuzu... Aldığınız nefeslerin ne kadar derin ve dolu olduğunu. Tüm bedeninizin ne kadar gevşek ve huzur dolu olduğunu. Tüm bedeninizi harika bir huzur kaplıyor. Çok daha derin, çok daha derin bir

uykuya gömülüyorsunuz.

Uyku telkinlerini daha fazla düşünemeyecek bir duruma gelene kadar bu 'ruhsal durum telkinleri'ni düşünmeye devam edin. Tek istediğiniz uykuya dalmak. (Farkedebileceğiniz üzere uyku telkinleri neredeyse değişmez bir şekilde hipnozun aşılanması ile bağdaştırılır. Uyku ve / veya uykuya dalma düşünceleri, bedeni rahatlatma ve zihni pasif bir konuma getirme çağrışımlarını taşır. Aslında uyku 'telkinlerinin' aşılanması sürecinde dikkat de kullanıldığından, ortaya çıkan normal bir uyku durumu değildir. Tersine, uyku durumuna çok benzemekle birlikte gerçekte bütünüyle farklı bir doğası olan bir bilinç düzeyi ortaya konur. Bu da hipnoz olarak bilinen, telkinlerin bilinçaltı zihni büyük ölçüde etkiledikleri zihnin bir düzeyidir.)

Gönüllü olarak Kendi Kendini Hipnoz durumuna girdiğiniz bu an, bilinçaltının en belirgin biçiminde yüzeye çıktığı andır. Kişinin kendi hipnotik durumunu daha da derinleştirmesi için bilinçaltına hipnotik telkinler yerleştirmenin psikolojik açıdan en uygun zamanıdır. Bu uzayıp giden bir süreçtir. (İçinde bulunduğunuz zihinsel durum mantığı uyarmaya yabancı olduğundan, hafızaya bu tür hipnotik telkinlerin verilmesi yararlıdır: Böylece, şiir okurken yaptığınız gibi (düşünceleri ifade eden) doğru kelimeler üzerinde düşünmeden telkinlerin akmasına izin verebilirsiniz.)

Ellerinizi yavaşça kaldırıp kulaklarınıza götürün ve avuçlarınızın içini kulaklarınıza bastırarak aşağıdaki telkinleri yüksek sesle tekrar edin ('Telkin - meditasyon - formülü'nü, ellerinizle kulaklarınıza bastırarak yüksek sesle tekrarlamanız, telkinlerin kafanızın içinde büyük bir güçle çınlamasına neden olacaktır. Bu yöntem, sözel telkinlerinize beyninizin

içinde yankılanacak bir çınlama gücü kazandıracaktır. Bu yöntemle kullanılan oto telkinler bilinçaltında çok güçlü etkiler yaratır.):

*Öyle rahatlamış, öyle uyuşuk, öyle uykulu bir haldeyim ki; derin, daha derin, çok daha derin bir hipnoza dalıyorum. Kendi içimde giderek daha derinlere dalıyorum. Doğrudan bilinçaltı zihnime ulaşıyorum. Kendime aşıladığım tüm telkinler köklenmek ve çiçekler açarak güzelleşmek üzere toprağa düşen tohumlar gibi doğrudan benim bilinçaltı zihnime ulaşıyor. Giderek daha derin, çok daha derin bir hipnoza dalıyorum ve kendi kendime söylediğim tüm telkinler doğrudan bilinçaltıma ulaşıyor. Otomatik olarak harekete geçip, otomatik olarak gerçekleşiyorlar. Derin bir hipnozdayım ve kendime söylediğim her telkin bilinçaltımın derinliklerine ulaşıyor, varlığımın bir parçası durumuna geliyor. Nefeslerimin derinleştiğini hissedebiliyorum. Aldığım her nefes beni daha derin, çok daha derin bir hipnoza itiyor. Bilinçaltı zihnim artık hazır ve kendisine vereceğim meditasyonla ilgili tüm telkinleri alıp harekete geçmek üzere açık bekliyor. Telkinlerim, bu meditasyon telkinlerini varlığımın, Benliğimin bir parçası durumuna getirerek otomatik olarak harekete geçiyor. Bilinçaltı zihnim, Varlığımın gerçekliğini biliyor. Telkinlerin bilincimi yükselttiği ve Varlığımın Merkezi'nde, bedenimde var olan kendi gerçek Benliğimin daha çok farkında olmamı sağladığı Varlığımın derinliklerine, bu harika telkinleri aşılıyor. Şu anda hipnozun derinliklerinde gevşiyorum. Bilinçaltı zihnim hazır. Benliğimin Tanrısal bir Varlık olduğunu kavramamı sağlayan tüm meditatif telkinleri almak ve harekete geçirmek üzere hazır bekliyor. Şimdi, bana kendi İç Benliğim anlayışını veren bu meditatif telkinleri bekliyorum. Bu meditatif telkinleri aldıktan sonra onlar benim bir parçam durumuna gelirken, ben de birkaç dakikalığına pasif bir şekilde hipnozun derinliklerine dalacağım. Günlük çalışmalarıma dönmeye hazır bir şekilde kendimi harika ve çok iyi hissederek bu*

*uyuşukluktan yavaş yavaş uyanıklık durumuna döneceğim. Meditatif telkinler, artık gelin ve Varlığımın derinliklerine inin...* (Bu 'telkin formülü'nü, belirli 'telkin - meditasyon - formülleri'nden önceki ilk koşullandırma süreci olarak kullanın. Çünkü bu, zihninizin bütün Hipnomeditatif uygulamalara açık olması için bir ön koşul sağlar. Kullanacağınız belirli 'telkin - meditasyon - formülleri'ne kitabın gelecek bölümlerinde yer verilmiştir.)

İkna sürecinin bu noktasında, kendinize vermek istediğiniz her türlü 'telkin-meditasyon' formülünü almaya açık ve hazır bir şekilde hipnozdasınız: Ellerinizi kucağınıza düşecek şekilde serbest bırakın ve onların düşmesiyle hipnozunuzun daha da derinleştiğini düşünün. Artık meditasyon telkinlerin yerleşmesini istekle bekliyorsunuz.

Eğer kullanıyorsanız, kasetçalarınızı çalıştırmak üzere yavaşça düğmesine basın ya da burada anlatılacağı üzere size telkinlerde bulunacak hipnoz rehberinizin söylediklerini hareketsizce dinleyin. Telkinler size verildikçe onların üzerinde düşünmekten özellikle kaçının. Daha da gevşemek, daha da uykulu ve uyuşuk bir hale gelmek için kendinizi hipnozun derinliklerine bırakmaya devam edin. Meditatif telkinler gelerek bilinçli zihninize uğramaksızın doğrudan bilinçaltınıza girdikçe, gerçekten de onları pek önemsemediğinizi göreceksiniz.

Kasetçalarınız ya da rehberiniz yoluyla 'telkin-meditasyon' formülü tekrar edilecek ve bilinçaltına birkaç kez yerleşecektir. Bu süreç sırasında kendinizi uyuşmuş bir durumda gitgide daha derin bir hipnoza dalarken bulacaksınız. Bir süre sonra telkinler son bulduğunda, Kendi Kendini Hipnoz'un huzur dolu yorgunluğunda akmaya devam edin. Bu

durumdan uyanmak için acele etmenize hiç gerek yok. Hatta bazen doğal bir uyku durumuna bile geçebilirsiniz. Bunu yapsanız da yapmasanız da sorun yok. Yalnızca, ortaya çıkan ne olursa olsun dinginlik içinde deneyimleyin. Kendinizi bu bitkinlik durumundan yavaş yavaş uyandıracaksınız. Kendinizi yenilenmiş ve rahatlamış hissedeceksiniz. Normal bilinçli durumunuza geri döndükten sonra koltuğunuzdan kalkıp günlük uğraşlarınıza yönelin.

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz seanslarının bitimi pek de heyecan verici değildir. Seans bitmiştir, hepsi o kadar. Daha fazla dikkat yöneltmeye gerek yoktur. Ancak bilinçli olarak olaya daha fazla dikkat yöneltmezken, bilinçaltınızın sizin yerleştirdiğiniz meditatif telkinler üzerinde çalışacağından ve bunların şu andan sonra ve sürekli olarak yaşamınızı değiştireceğinden emin olun. Günler geçtikçe, siz bu çeşitli süreçlerden yararlandıkça yaşam sizin için eksiksiz bir mutluluk durumuna gelecek ve siz de zaten olduğunuz üzere Tanrısal bir Varlık olacak ve varoluşla olan yakın ilişkinizi anlamaya başlayacaksınız.

Hipnomeditasyon ile yaşamaya başladıklarınız, şimdiye dek bildiğiniz güzelliklerin ötesinde deneyimlerdir. Bu deneyimler sizi uyandıracaktır. Siz de, gerçekte yaşamın ne kadar harika olduğunu göreceksiniz. Hipnomeditasyon size tüm bilge kişilerin anlattığı, pek çok insanın aradığı ama pek azının bulduğu aydınlanmayı getirir.

Bölüm 6

# Meditasyonu Anlamak

Bu kitap üzerinde çalışırken, gerilimi önlemek ve günlük yaşamda başarılı olmak için (biri Kendi Kendini Hipnoz, diğeri meditasyon olmak üzere) size iki ayrı metod sunuluyormuş gibi görünebilir. Yüzeysel açıdan da bu geçerli olabilir ama derinlere inildiğinde kesinlikle doğru değildir. Doğru olan Kendi Kendini Hipnoz ve meditasyonun farklı süreçler olmadıklarıdır. *Her ikisi de aynı sürecin farklı kutuplarıdır.* Belli bir sentez oluşturur ve birbirlerini tamamlarlar. Gece ve gündüz gibi her biri diğerini yaratır. Eğer gece olmazsa günün doğacağını düşünemezsiniz, tıpkı gündüz olmadığında gecenin geleceğini düşünemeyeceğiniz gibi. Kendi Kendini Hipnoz ve meditasyon aynı kavramın karşıt uçlarıdır. Kendi Kendini Hipnoz, belirli hedeflere ulaşırken meditasyon ile güdümlenir. Meditasyon ise gü-

dümsüz Kendi Kendini Hipnoz'dur. Meditasyon size ulaşacak hedefler sunmaz. Meditasyon; yalnızca kendi gerçek Benliğinizin, ulaşılacak hedeflerin bulunmadığı ve sizin gerilimlerden bütünüyle kurtulmuş olduğunuz gerçek olağanüstü Varlığınızın farkına varmaktır. Kendi olağanüstü Varlığınızın gerçekten farkında olduğunuzda, ölüm bile sizi gerginleştirmez çünkü ölümsüz olduğunuzu artık biliyorsunuzdur. Yalnızca bedeniniz ölür. BENLİĞİNİZ (bilinciniz, kendiniz) asla ölmez. Çünkü siz tanrısalsınız, ölümsüzsünüz.

Gerginliklerin çoğu korkudan kaynaklanır ve insanın en büyük korkusu da ölmektir. Ölümün var olmadığını anladığınızda, gerginliğiniz kızgın bir dama dökülen su damlacıkları gibi dağılır. Bir uygulama süreci olarak size gösterilecek olan Hipnomeditasyon, sizin kendi gerçek doğanızı anlamanızı sağlayacaktır.

Kendi Kendini Hipnoz ve meditasyon, dondurma ve elmalı pasta gibidir -birinin tadı diğerini daha da leziz kılar. Ortada bir karışım vardır. Bu kitapta keşfetmekte olduğunuz da budur. Ancak öğrenme sürecinde zihin, öncelikle bütünü parçalara ayırmak ve onları incelemek ister. Zihin bu şekilde öğrenmek için eğitilmiştir. Bu yüzden burada da önce Kendi Kendini Hipnoz kavramı, ikinci olarak da meditasyon kavramı incelenmiştir. Daha sonra, zihin parçalar hakkında bilgi sahibi olduğunda, bu parçalar bir araya getirilip bir bütün oluşturulabilir.

Meditasyonu anlamak için öncelikle medite etme sürecinin yalnızca meditasyona ulaşmanızı sağlayan bir süreç olduğunu ve meditasyona ulaştığınızda medite etmenize daha fazla gerek olmadığını anlamanız gerekir -çünkü meditasyon bir yaşama biçimidir (ve yaşam ebedi bir sürekliliktir). Bu gerçeğe ulaştığınızda aradığınız hedeflerin zaten her zaman sizin içinizde olduklarını kavrayacaksınız.

Bölüm 7

# Kendi İç Uzamınızı Yaratmak

Meditasyonda dört temel süreç harekete geçirilir: 1. İmgelem (zihinde canlandırma yoluyla) 2. Bedensel hareketlerin farkında olmak 3. Ruhsal sinir sisteminin işlevlerini yerine getirmesi 4. Kişinin iç uzamı ile sonsuz dış uzam arasında bağlantı kurulması (buna varoluş ile doğrudan bağlantı denilebilir).

İmgelem denildiğinde genellikle gerçek değilmiş gibi düşünülür. Ancak imgelem, -olabileceği tek şekliyle- en gerçek zihinsel çalışmalardan biridir ve *zihnin en yaratıcı işlevlerindendir.* Gerçek olan ya da gerçeğe dönüşen her şey imgelemde başlar. Büyük icatların tümü, sanatta ve müzikteki en harika yaratılar, devrim yaratan büyük çıkışlar hep imgelemde başlar. İlk bakışta, imgelemin yaratıları henüz fiziksel olarak

üretilmemiş olduklarından, gerçek değilmiş gibi görünebilir. Ancak imgelemde başlayan ve gerçek değilmiş gibi görünenler hızla gerçeğe dönüşürler. Meditasyon yoluyla potansiyel olarak var olan gerçeğe, gerçeklikten de aşkın düzeylere geçtiğiniz için imgelemin bu etkin ve yaratıcı süreci meditasyon tekniklerinde kullanılır.

Fiziksel varlığınızla ilgili farkındalığınızı artırmak, *bedeninizin nasıl çalıştığının bilinçli olarak farkında olduğunuz* meditasyon sürecinde kullanılan diğer bir önemli süreçtir. Bedeninizle ilgili farkındalığınızın artışıyla birlikte bilincin de yükselmesi gelir. Bu farkındalık anları öyle bir hale gelirler ki; günlük yaşamda yürümek, yemek, içmek gibi basit eylemleri bile bilincinize yerleştirecek kadar ilerlersiniz. Böylece algılarınızda bir değişim ortaya çıkar. Yürürken, birdenbire kendinizin yürüyüş olduğunuzu hissedersiniz! Yemek yerken yeme eyleminin kendisi, içerken içme eyleminin kendisi ve her ne yaparsanız o eylemin kendisi olursunuz! Bilincinizdeki bu ilerleme, bir çiçeğe bakmak gibi basit bir eyleme kadar varlığınızın her hareketine işler. Çiçeği artık kendi dışınızda bir varlık olarak göremezsiniz. Birdenbire çiçeğin içine girersiniz, çiçeğin kendisi olursunuz. Çünkü tüm dünyayı algılayışınız -bu ileri bilinçliliğiniz sayesinde- kendini yenilemiştir ve bir değişim meydana gelmiştir.

Meditasyonla daha önce hiç ilgilenmemiş olanlar için bunu kavramak ilk anda zor gelebilir. Ama meditasyon farkındalığı da beraberinde getirip kendi kendini sürekli kılan bir kavram olduğundan, çok geçmeden bu da kavranacaktır. Meditasyon bir kez başlatıldıktan sonra, artan bir devinim kazanır ve kısa zamanda sizi kucaklarken anlayışı da birlikte getirir.

Doğulu avatarlara göre, insanın fiziksel sinir sisteminin yanısıra ruhsal bir sinir sistemi de bulunur. Ruhsal sinir sistemini bedeni açıp incelediğinizde bulamazsınız. Yine de o oradadır ve kişinin varlığı içinde sürekli çalışır. Gerçek amacı yaşam enerjisini Kozmos'tan bedene aktarmaktır. Doğu'da, yaşamın dirimselliğinin ta kendisi olan bu yaşam enerjisine 'prana' denir. Sayesinde prananın bedende çalışma gösterdiği, ruhsal / fiziksel bir mekanizma olarak da tanımlayabileceğiniz bu ruhsal sinir sistemi, şu şekilde açıklanabilir:

Omurga, Batı bilimi tarafından hala takdir edilen olağanüstü bir düzeneğin beşiğidir. Omurilik merkezinde *sushumna* olarak adlandırılan görünmez bir kanal bulunduğu kabul edilir. Sushumna'nın her iki tarafından akan bir prana akımı vardır. İki akım omurilik maddesinin içinden geçer.

Sushumna'nın alt ucunda (omuriliğin bitiminde) ruhsal sinir sisteminin önemli bir merkezi bulunur. Bu merkez 'Kundalini'nin Lotus Bölmesi' olarak adlandırılır ve prananın *kundalini* adı verilen çok güçlü bir formunun depolandığı yerdir. Kundalini, özellikle meditatif tekniklerde kullanılan ve bedenin içinde bulunarak kasıtlı olarak yönlendirilen bir enerjidir.

Sushumna kanalı içinde akan iki prana akımının farklı isimleri bulunur. Kanalın sağ bölümünden akan ve pingula olarak adlandırılan akım pozitif bir akımdır. Sol bölümünden akan ve ida ('ii-dah' olarak okunur) olarak adlandırılan akım ise negatiftir. Pingula ve ida akımlarının aktığı kanallara da sırasıyla aynı adlar verilir. Bu akımların her biri, ruhsal sinir sistemiyle ilişkili olarak kendine özgü nitelik ve özelliklere sahiptir.

Ruhsal sinir sisteminin diğer önemli unsuru olan çakra merkezleri de sushumna kanalı boyunca yer alırlar. Bu merkezler şöyle sıralanır:

1. **Muladhara,** ya da en alttaki çakra, omurganın bitiminde yeralır.
2. **Svadhisthana,** yukarı doğru sıralandığında ikinci çakradır ve omurganın üzerinde, cinsel organların bulunduğu bölgede yeralır.
3. **Manipure,** üçüncü çakra, omurganın üzerinde güneş sinir ağı (solar plexus) bölgesinde bulunur.
4. **Anahata,** omurga üzerinde kalbin bulunduğu yerdedir.
5. **Visuddha,** omurga üzerinde boğaz bölgesinde bulunan beşinci çakradır.
6. **Ajna,** altıncı çakradır ve başın içerisinde bulunan pineal salgı bezi (pineal gland) bölgesinde yer alır. Bu bez aynı zamanda 'üçüncü göz' olarak da adlandırılır ve çeşitli meditasyon tekniklerinde önemli işlevlere sahiptir.
7. **Sahastrara,** (genellikle 'Bin Taç Yapraklı Lotus Çiçeği' olarak adlandırılır) başın en tepesinde bulunan yedinci ve en yüksek çakradır ve aurik bir biçimde dışarıya uzanır. Bu çakra aşkın düzeylerle bağlantılıdır.

'Çakra' terimi, tanım olarak tekerlek, disk, kendi etrafında dönen nesne demektir. Bu merkezler için bu terimin kullanılmasının nedeni, sushumna kanalında yükselen kundalini ile harekete geçirildiklerinde bunların içinde de titreşimli, hızlı dönüşler meydana gelmesidir. Yedi büyük çakraya ek olarak bedenin çeşitli bölümlerinde yerleşik küçük çakralar

da bulunur. Ancak bunların meditatif tekniklerle özellikle bir ilgisi yoktur.

Meditatif teknikleri kullanmak ve anlamakla ilgili süreçlerin hepsinden daha önemlisi, *kendi iç uzanımınız ile dış uzanımın birbirlerine bağlı olduklarını anlamanızdır.*

Sizin 'Tanrı ile Bir' olduğunuz söylenirken de kastedilen budur. Bu meditatif teknikler sizin bu gerçeğin farkında olmanızı sağlayacaktır. Aşağıdaki süreç bunu ayağınıza getirecektir:

Gözlerinizi kapayın ve gördüğünüz şeye dikkat edin. Boşluğu görüyorsunuz. Fiziksel anlamda bu boşluk, gözünüz ile göz kapağınız arasında bulunur ve bir santimetrenin mikrokesitini oluşturur. Ancak siz deneyimlendikçe bu boşluk sonsuza uzanır. Bu uzam, yalnızca size aittir ve evrenin aynı şekilde sonsuza uzanan dış uzamı ile bağlantılıdır. Kendi gerçeğinizi size ait olan iç uzamınız içerisinde yaratırsınız. Meditatif tekniklerin her biri bu uzam içinde tasarlanır ve harekete geçirilir. Böylece bunlar sizi aşkın düzeye iletir ve Bütünlüğe ulaştırır. Ya da daha basit bir anlatımla 'Sizi Tanrı'ya ulaştırır.'

Hipnomeditasyon kullanımında ilerledikçe; kendi içinizde bir tür soyutlanma duygusunun ortaya çıktığını görecek, kendinizi bir şekilde kendi dışınızdaymış gibi hissedecek ve dünyayı Benliğinizden gözlemleyeceksiniz. İncelemiş olduğunuz üzere yaşamın tanığı olmak demekle söylenmek istenen budur. Burada, kendinizin ve kendi Benliğinizin aynı olmadıklarının ayırdına varırsınız. Bedeninizin içinde olduğunuzu, bedeninizi bir giysi gibi taşıdığınızı ama bedeninizden ibaret olmadığınızı fark edeceksiniz. Bunlar yaşama bakış açınızı tamamıyla değiştirecek ve daha önce çevrenizdeki

dünyayı gözleriniz yoluyla gördüğünüzü düşünürken, birdenbire bunun doğru olmadığını anlayacaksınız: Gözleriniz yalnızca içinizdekinin dışarıyı gözlediği pencerelerdir.

Aynı farkındalığı aklınızla ilgili olarak da yaşayacaksınız. Zihninizi düşünmek için kullandığınızı ama zihninizin siz olmadığını farkedeceksiniz. Zihin, beyin (zihin ve beden arasındaki iletişim aracı) yoluyla yaşamı deneyimlediğiniz kompüterize bir mekanizmadır. Anıların, öğrenilmiş tepkilerin, çağrışımların vb. depolandığı yerdir ve Benliğiniz içinde bir süreklilik oluşturur. Benlik gibi zihin de ölümsüzdür. Zihin, Benlik ile yakından ilişkilidir ve bilincin ifade edilmesini sağlayan bir mekanizmadır ama Benliğin kendisi de değildir. Zihin, Benlik olduğunu düşündüğünde karşımıza ego çıkar -ki bu da Benliğin yanlış tanımlamasıdır. Bu yüzden Buda gibi aydınlanmış varlıklar, aydınlanmaya ulaşmak için egodan arınmak gerektiğini ifade etmişlerdir. Egodan arınmak, Varlığınızın bireyselliğinden kopmak demek değildir. Çünkü Varlığınız Benliğinizdir. Egodan arınmanın anlamı, kendinizi yanlış tanımlamaktan kurtulmaktır. Benlik kendisini kendi Benliği olarak kabul ettiğinde kişi aydınlanmaya ulaşır. Sonra da dünyadaki tüm gerginlikler yok olur ve yaşam sizin için olması gerektiği üzere eksiksiz bir mutluluğun deneyimlenmesine dönüşür.

Bölüm 8

# Meditasyon Teknikleri

Buradaki meditasyon teknikleri gelecek bölümde anlatılacak olan Hipnomeditasyon süreçleri ile birlikte kullanılacaktır. Bu tekniklerden biri imgelem gücüne dayanırken, diğerleri sırasıyla beden hareketlerinin tam anlamıyla bilincinde olmaya, ruhsal sinir sistemini kullanmaya dayanır. Bu metodlar Shiva'nın Tantrik Sutralar'ından alınmıştır.

*İmgeleme (Zihinde Canlandırma) Yoluyla Meditasyon*

*'Sonsuz bir boşlukta, tavus kuşunun kuyruğundaki beş renkli halkaların beş duyunuz olduğunu hayal edin. Şimdi, onların güzelliklerinin içinizde erimesine izin verin. Dileğiniz gerçekleşecektir.'*

Bu teknikte iki süreç kullanılır -zihinde canlandırma ve konsantrasyon (Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz tekniğini uygularken her iki süreci de nasıl etkili bir şekilde kullanacağınızı öğrenmiştiniz). Gözlerinizi kapayın ve önünüzde uzanan iç uzamınızı görün. Varlık Merkezi'nizin bu boşlukta olduğunu imgeleyin. Şimdi yalnızca bu imge üzerinde yoğunlaşın ve bilincinizde yalnızca ve yalnızca bu nokta kalacak şekilde tüm dünyayı unutun. Birdenbire kendi iç uzamınıza (karın bölgesindeki derinliğe) düşeceksiniz.

Bunu tam anlamıyla anlamak için zihin ve bilinç bağlamında kendiniz hakkında bilmeniz gerekenler var:

1. Zihin sürekli gezinti durumundadır. Siz konsantre olmadıkça o asla tek bir noktada durmaz. Bir düşünceden diğerine, A'dan B'ye gezinir. Ama asla A noktasında değildir; B noktasında da değildir. Sürekli hareket durumundadır. Zihnin gerçek doğası harekettir. A'dan B'ye, B'den C'ye dolaşır ve bu böyle sürer gider. Zihninizi herhangi bir noktada durdurmaya çalıştığınızda sizinle savaşacaktır. Çünkü zihin bir süreçtir. Durdurup hareket ettirmediğinizde zihin yokolacak ve geriye yalnızca bilinç kalacaktır.

2. Bilinciniz sizin doğanız, zihniniz ise çalışmanızdır. Zihnin somut bir şey olduğunu düşünürüz ama aslında hiç de öyle değildir. Zihin yalnızca bir çalışmadır, bir süreçtir.

3. Zihin efendilik taslar. Bunu da o kadar uzun bir süredir yapıyordur ki (her şeyin efendisi olan) siz bile artık buna inanıyorsunuzdur.

Bu teknik konsantrasyon yöntemini kullandığından ve konsantrasyon ile zihin tek bir noktada tutulup hareketi dondurulduğundan, kontrolü zihnin elinden almanıza yardım edecektir. Zihnin hareketi durdurulduğunda bilinç egemen olacaktır.

Kendi iç uzamınızda, kapalı gözlerinizin önünde tavus kuşunun kuyruğundaki renkli halkaların sonsuz boşlukta sizin beş duyunuz olduğunu imgeleyerek tekniği uygulamaya başlayın. Bunu yaparken bütün canlılığıyla imgeleme gücünüzü kullanın ve imgeyi kendi uzamınızda parlak renkler olarak görmeye çalışın. Dünyada var olan tüm renklerin bu renkler olduğunu ve bu renklerin duyularınızı bütünüyle üstlendiklerini imgeleyin. Şimdi bu renkler içinde hareket edin. Ve bu beş rengin hepsinin içinizde bir araya geldiği bir merkezi gözünüzde canlandırın. Bu beş rengin tüm boşluğa yayıldığını ve sizin içinizin derinlerinde, karın bölgenizde, tekrar bir noktada toplandıklarını imgelemeye devam edin. Bu nokta eriyene kadar üzerinde yoğunlaşın. Eriyecektir. Erimesini sağlayabilirsiniz. Çünkü imgeleme gücünüzü kullanıyorsunuz. Nokta eriyip kaybolduğunda, siz de kendi merkezinize fırlatılmış olacaksınız.

Bu teknik tüm dünyanızın eriyip kaybolmasını sağlayacaktır. Böylece tüm dünyayı unutacaksınız. Geriye yalnızca renk kalacaktır. Artık bilinciniz herhangi bir yere hareket edemez. Tüm boyutlar kapalıdır. Zihniniz kendisiyle başbaşadır. Ve siz de Varlık Merkezi'nize girersiniz. Sutra'da da ifade edildiği gibi 'Dilediğiniz gerçekleşecektir.'

Bu tekniği uygularken, merkezinizdeki nokta eriyip kaybolana kadar üzerinde yoğunlaşmanız gerektiğini unutmamalısınız. Kaybolmasını sağlayana dek imgeleme gücünüzü kullanın. Bu süreç sırasında zihin de erir ve durur. Zihin durduğunda dışınızdaki hiçbir şeyle bir bağ kuramazsınız ve dışınıza doğru hareket edemeyince içinize doğru hareket etmek zorunda kalırsınız. Birdenbire kendi merkezinizde olursunuz.

Bu merkezde olma durumu, varoluşunuzun köklerinin farkına varmanızı sağlayacaktır. Kendi içinizde -sizinle bir olan- Bütünlük ile bağlantılı bir nokta bulunur. MERKEZ'i bir kez gördükten sonra artık yuvada olduğunuzu bilirsiniz. Kendi BENLİĞİNİZ olarak kendinizin farkına varmışsınızdır. Eksiksiz bir mutluluğa kavuşursunuz. Bu kusursuz mutluluk da gerginliğin tam tersidir.

Eksiksiz mutluluk bir kavram değildir. Ortaya çıkan ya da yok olan bir şey de değildir. Gerçek mutluluk sizin kendi doğanızda vardır. Kişi kendi merkezinde kökleştiği zaman, eksiksiz mutluluk da kendiliğinden doğal bir şekilde ortaya çıkar.

Kişi eksiksiz mutluluğa kavuşur ve zamanla ona kavuştuğunun bile farkında olmamaya başlar. Çünkü farkında olmak çelişki içerir. Gerçek anlamıyla eksiksiz mutluluğa kavuştuğunuzda gerginliklere ve hiçbir mutsuzluğa yer kalmaz. Mutsuzluk olmadığında onu bütünüyle unutursunuz. Kusursuz mutluluk da aynı şekilde unutulmuş olur. Yalnızca mutluluğu unuttuğunuzda gerçekten mutlu olursunuz. Kendi varlığınız zaten çok mutludur. Bu başınıza gelen bir şey değildir; SİZ ARTIK O'SUNUZDUR.

*Beden Hareketlerinin Farkında Olma Yoluyla Meditasyon*

Bu teknikte, bedenin duyarlı bir hareketi olan nefes hareketi kullanılır. Nefes yalnızca bedendeki yaşamın koruyucusu değil, aynı zamanda yaşamın dirimselliğinin de (prana) bedene taşıyıcısıdır -kozmik enerjiyi dış uzamdan insanın iç uzamına taşır. Doğu'da, nefes 'Evren'e uzanan köprü' olarak adlandırılır. Bu metotta kişinin nasıl nefes aldığı önemli değildir. Önemli olan, nefes alıp verirken dikkatin nefes üzerin-

de toplanmasıdır. Böylece kişinin farkındalığı uyanır. Sutra'da bu şöyle ifade edilir:

'Bu deneyim iki nefes arasında sezilebilir. Nefes aldıktan sonraki ve dışarı vermeden önceki anda bu size bağışlanır.'

Bu tekniği daha iyi anlamak için, öncelikle nefes aldığınızın bile farkında olduğunuzdan şüphe duyulacak kadar kendinizin farkında olmadığınızı kabul etmelisiniz. Şu anda nefes almak üzerine düşündüğünüz için dikkatiniz de bu noktada toplandığından şu dakikada nefes aldığınızın farkındasınızdır. Ama birkaç dakika sonra yine farkında olmayacaksınız. Bu metodun amacı da sizi farkındalığın doruğuna ulaştırmaktır.

Şimdi, bu süreci uygularken nefes alın ve nefesin bedeninize nasıl girdiğine bilinçli olarak dikkat edin. Nefesin burun deliklerinize çarpışını, ciğerlerinize girişini elinizden geldiğince hissederek deneyimleyin. İçinizde bir noktada -aldığınız nefesi dışarı vermeden hemen önce-, bir an için hiçbir nefes alıp verme olayı olmayacaktır. Aldığınız nefesin vardığı bu noktayı deneyimleyin.

Bu noktada bir an için nefes alışınız durur. Sonra nefesinizi dışarı verirsiniz. Nefesinizi dışarı verirken onun bedeninizden nasıl çıktığını deneyimleyin. Bu noktada tekrar nefes almadan önce bir an için yine hiçbir nefes eylemi olmayacaktır. Dışarı verdiğiniz nefesin durduğu bu noktayı deneyimleyin ve nefes almadan hemen önceki bu noktaya dikkat edin.

Nefes almanın beden için bir doğuş, nefes vermenin de bir ölüm olduğu söylenmiştir. Nefes alıp vermek bu şekilde bedene hem yaşam hem de ölüm vermeye otomatik olarak devam eder. Yaşam ve ölüm aynı kavramın iki kutbudur. Her nefes alış ve her nefes veriş arasında bir boşluk bulunur.

Bu boşluğun farkına varmak, ebedi unsuru siz olan ölümsüzlüğü deneyimlemektir.

Bu tekniği sık sık tekrarlayın. Çünkü sizi değiştirecektir. Şimdiye kadar nefes alıp verdiğinizi bazı durumlarda biliyor olabilirsiniz. Ancak büyük olasılıkla nefesler arasındaki boşlukları farketmemişsinizdir. Deneyin, deneyimleyin ve bu boşlukları farkedin. Nefesle birlikte içinize girin ve nefesle birlikte dışarı çıkın... İçeri ve dışarı, içeri ve dışarı. Nefesinizi bilinçli olarak hissedin. Nefesin ilerisine gitmeyin ya da gerisinde kalmayın. Yalnızca bilinçli olarak nefesle birlikte olun. Nefesinizle eşzamanlı hareket edin -böylece nefesler arasındaki boşlukları da deneyimleyeceksiniz. Bu tekniği ilk deneyişinizde, süreci kolaylaştırmak açısından, ilk anda nefesler arasındaki boşlukların farkında olmaya çalışmayın. Yalnızca nefesin içeri ve dışarı hareketini izleyin. Başlangıç için en iyi yol budur ve ilk anda yeterli olacaktır. Sonra bir gün, nefes alıp vermenin bedensel farkındalığı sayesinde; nefesin var olmadığı bu boşlukları aniden deneyimleyecek, bu duyumsamayla aydınlanmayı deneyeceksiniz. Bu derece farkında olunca da bilincin yepyeni bir boyutuna geçeceksiniz.

Şimdi bedensel hareketlerin farkında olma yoluyla meditasyon tekniğini Sutra'da belirtildiği gibi basit alanlarda ilerletin:

'Yerken ve içerken, yediğiniz ya da içtiğinizin tadı siz olun ve onunla dolun.'

Fiziksel bedenimizin içinde yaşayabilmek için sürekli olarak yeriz, içeriz. Ama fazlasıyla bilinçsiz bir şekilde, fazlasıyla otomatik olarak yaparız. Yeme ya da içme eylemi sırasında nadir olarak gerçekten tat alırız. Bu teknik, bizden yavaş hareket etmemizi, yediğimiz ya da içtiğimizin tadının farkın-

da olmamızı ister. Yavaşlamak farkında olmaya daha çok yardım eder. Yediklerinizi hemen yutmayın. Acele etmeksizin tadına varın ve tadın kendisi durumuna gelin. Örneğin tatlı bir şey yiyorsanız onun tatlılığını deneyimleyin, tat durumuna gelin. Böylece bu tadı yalnızca ağzınızda değil tüm bedeninizde hissedeceksiniz. Tatlının tadı dalgacıklar halinde bedeninizin tümüne yayılacak. Aynı farkındalığı yaptığınız her işte yaşayın. Tokalaşmak gibi basit bir eylemde bile bilincinizin elinize geçmesine izin verin. Böylece tokalaşmanız yaşam kazanacak, diğer kişiye enerji, dostluk aktaracaktır. Her ne yaparsanız yapın, yaptığınız işin farkında olun.

Yaşamdan kaçamazsınız. Tersine yaşamı dolu dolu sonuna dek yaşarsınız. Seks, yemek, içmek, hissetmek -her ne yaparsanız yapın kullanacağınız formül, her deneyimin dibine kadar içine girmek olmalıdır. FARKINDA OLMA'nın büyük sırrı budur.

*Ruhsal Sinir Sistemi Yoluyla Meditasyon*

Öncelikle şunu anlamalısınız: Meditasyon bir tür dinginliğe ulaşmak, dünyadaki kargaşadan uzaklaşmak ya da zihnin sakinleşmesi demek değildir. Pek çok insan bu amaçla meditasyon yapar. Ama bunu yaparken de meditasyonun asıl noktasını gözden kaçırır. Meditasyonun amacı sizi daha da çok uyutmak değildir. Meditasyonun amacı sizi uyandırmaktır! Gerçek meditasyonla yaşamı tüm canlılığıyla yaşarsınız! Bu yüzden gerçeklik önünüze serilir ve daha önce hiç karşılaşmadığınız bir canlılık durumuna kavuşursunuz. Bu teknik ruhsal sinir sisteminizi harekete geçirir ve 'üçüncü göz'ü Ajna Çakra'yı açar ki bu da başın en tepesinde bulunan en üst çakrayı, Sahastrara'yı uyararak harekete geçirir.

Bu teknik için Sutra'da şu ifade kullanılır: 'Dikkatinizi iki kaşınızın arasına yöneltin ve zihninizin düşüncenin ötesine geçmesine izin verin. Bedenin tepeden tırnağa öz nefesle dolmasına izin verin ve ışık yağmuru olun.'

İki kaşınızın arasına dikkatinizi yöneltmenin anlamı dikkatinizi 'üçüncü göz'e çevirmenizdir. Üçüncü göz pek çok insanda kapalı durumdadır ama açılması ve harekete geçmesi olağanüstü olacaktır. Dikkatin üçüncü göze yöneltilmesi şaşırtıcı derecede kolaydır çünkü kendisine dikkat yöneltildiğinde, bir mıknatısın demir parçalarını çekmesi gibi, üçüncü göz de dikkatleri üzerinde toplar. Bu meditasyon süreci de üçüncü gözün açılmasıyla başlar.

Bu teknik dört bölümden oluşur: Önce gözlerinizi kapayın ve iki gözünüzü kaşlarınızın ortasındaki noktada yoğunlaştırın. Birdenbire iki gözünüzün üçüncü göz üzerinde keskin bir şekilde odaklandığını hissedeceksiniz. Üçüncü göz açılırken gözleriniz hareket etmeyecektir. Pineal salgı bezi size yardımcı olacağından bu süreci uygulamakta zorlanmayacaksınız. Pineal salgı bezi tüm dikkatinizi çok güçlü bir şekilde kendi üzerinde toplayacaktır.

İkinci olarak, zihninizin düşüncenin ötesine geçmesine izin verin. Bu, üçüncü gözü harekete geçirdiğinizde deneyimleyeceğiniz çok değişik bir olgudur. Düşüncelerinizin zihninizden ayrı olduğunu hissetmeye başlarsınız. Düşünceleriniz sizin önünüzde giderken siz de geride kalıp onların geçişini izleyebilirsiniz. Düşüncelerinize bir katılımcı olmaktan çok düşüncelerinize tanık olursunuz. Dikkatiniz Ajna Merkezi'ne bir kez yoğunlaştıktan ve siz düşüncelerinize tanık olduktan sonra düşüncelerinizle aranızda bir boşluk ortaya çıkar.

Bu teknikte uygulayacağınız üçüncü basamak da 'bedenin tepeden tırnağa öz nefesle dolmasına izin vermek'tir.

Artık sizin de anlamış olduğunuz üzere, nefesimiz pranik enerji ile, yaşam enerjisi ile doludur. Bu dirimsel enerji nefesin kendisi değildir ama nefes aracılığıyla bedene taşınır. Prana, nefes yoluyla kişinin bedenine girer ve varlığın en içindeki derinliklere kadar işler. Hava bunu yapamaz. Ama pranik enerji yapabilir. Fiziksel enerji ile ruhsal enerji arasında büyük farklılıklar vardır. Fiziksel enerjinizi kullanmak sizi yorabilir. Ruhsal enerjinizi kullanırken kendinizi yoramazsınız. Çünkü sonsuz bir kaynaktan enerji alırsınız ve tersine siz kullandıkça size enerjinin fazlası geri döner.

Son olarak, Sutra'da 'ışık yağmuru olun' denilmektedir.

Bedendeki tek bir ruhsal merkezin harekete geçirilmesi diğer merkezleri da uyarır ve bu teknik de başın en tepesinde bulunan Sahastrara'yı harekete geçirir. Bunun sonucunda, dikkatinizi üçüncü göze yoğunlaştırdığınızda onun odak noktasını Sahastrara Merkezi'ne kaydırabilir ve pranik enerjinizi buraya yöneltebilirsiniz. Bunu yapmak için gözlerinizi kapayın ve iç uzamınızda prananın Ajna Merkezi'nden Sahastrara'ya doğru aktığını imgeleyin. Pranik enerji bu şekilde yönlendirildiğinde bu merkez çalışır duruma gelecektir. Siz de böylece başınızın tepesinden bir ışık sağanağına tutulacaksınız. Bu sağanağın ardından aydınlanma gelir.

Bu, uygulanması önemli bir tekniktir. Bunu uygularken üç meditatif beceri kazanırsınız:

1 - Üçüncü gözü açmak

2 - Düşüncelerinize tanık olmak

3 -Pranik enerjiyi bedeninizdeki ruhsal merkezlere yöneltmek

*İç ve Dış Uzanımın Deneyimlenmesi Yoluyla Meditasyon*

Bu teknik, sizin iç uzamınızı sonsuz dış uzama bağlayan olağanüstü bir tekniktir. Sizi, uzamsallığı, diğer bir deyişle tam bir boşluğu deneyimleyeceğiniz yeni bir bilinç boyutuna ulaştırır. Boşluk aydınlanmadır. Aydınlanmış bir kişi arzularından arınmış olduğundan; kaygılarından, karar verme olgusundan ve tüm gerginliklerden kurtulmuş olur. Karar vermek ve gerilimi yaşamak asla bütüne ait değildir. Parçalara aittir. Bir parçanız 'Bunu yap!' derken diğer parçanız yapmamanızı söyler. Böylece hangi parçanızın saf dışı bırakılması gerektiği yolunda kendi kendinizle tartışmak durumunda kalırsınız. Bu da gerilimi yaratır. Aydınlanmış Kişi için, tüm yaptıkları onun kendi içinde bir bütün olduğundan kararlara gerek duymaz. Her şey varoluşta onun kendi uzamı dışında yapılır. Aydınlanmış Kişi, yaşamı parçalarıyla değil bütün Varlığı ile ve şimdi yaşar. Boşluktan gelen her ne ise düşüncelerle dolu bir zihinden gelmez, evrenin kendi gerçekliğinden gelir.

İç Varlığınız'ın tam anlamıyla boş olmasının kendisi eksiksiz bir mutluluktur. Bu eksiksiz iç mutluluğa kavuşmak için Sutra şunu önerir: *'Pasif bedeninizin deriden duvarlarla kaplı boş bir oda olduğunu düşünün - boş.'*

Bu tekniği uygulamak için gevşemiş bir şekilde tek başınıza ve sessizce oturun. Omurganız düz olacak şekilde, gevşeyen bedeniniz yalnızca omurgaya asılıymış gibi dik oturun. Gözlerinizi kapayın. Birkaç dakikalığına, sessizliğe ve dinginliğe kavuşana dek gevşemeye devam edin. Bu bir ayar yapma sürecidir. Birdenbire bedeninizin yalnızca deri duvarlardan ibaret olduğunu, içinde kimsenin olmadığını duyumsamaya başlayacaksınız. Eski bir alışkanlık olarak dü-

şünceleriniz devam edecektir. Onları yalnızca gökyüzünden geçmekte olup size ait olmayan bulutlarmış gibi düşünün. Siz boş olduğunuzdan zaten size ait olamazlar. İçeride kimsenin olmadığını, bu yüzden de düşüncelerle uğraşacak kimsenin olmadığını hissetmeye devam edin. Bu meditatif süreci uygularken, düşünceleriniz aşama aşama yavaşlayacak ve giderek azalacaktır. Düşüncenin olmadığı yerde de boşluklar ortaya çıkacaktır. Düşünceler arasındaki boşluklarda bütün gerginliklerden bütünüyle uzak, varoluşun kusursuz mutluluğunu hissedeceksiniz. Bu sonsuz mutluluk hayal gücünün de ötesindedir.

Bu tekniği uygularken pasif bir şekilde hiçbir şey yapmaksızın oturun. Çünkü bir eylemde bulunduğunuzda 'eylemci'de onunla birlikte ortaya çıkar ve gerçekte bir 'eylemci' yoktur. Yalnızca eylemde bulunulduğu için eylemcinin var olduğunu sanırsınız. Örneğin:

Bir adamın yürüdüğünü söylüyoruz. Bunu analiz ettiğimizde ifade edilen yürüyen biri bulunduğudur. Gerçekte ortada yürüyen biri değil yalnızca yürüme eylemi vardır. Güldüğünüzde ve güldüğünüzü söylediğinizde, kullanılan dil gülen birinin olduğu izlenimini verir. Oysa içinizde gülen biri yoktur, gülmenin kendisi vardır. Yalnızca dil yüzünden ikili düşünmeye devam ediyoruz. Ortada bir hareket olduğunda, hareket eden -'hareket ettiren'- birinin olması gerektiğini düşünüyoruz. Hareketi tek başına düşünemiyoruz. Peki, 'hareket ettiren'i siz hiç gördünüz mü ? Gerçek olan içinizde canlı birinin bulunduğu değil, ortada bir yaşam olduğudur. Bir de ölüm vardır ama ölen kimse yoktur. Gerçek olan sizin ikili olmadığınızdır. Dünyada olan biten her şey yalnızca birer süreçtir. Kimseye ait değildir.

Buda, 'Medite etmeyin. Meditasyonun içinde olun.' der. İkisi arasındaki fark büyüktür. Medite ettiğinizde 'eylemci' de ortaya çıkar ve siz de medite ettiğinizi düşünmeye devam edersiniz. Böylece de meditasyon bir eyleme dönüşür. 'Meditasyonun içinde olmak' demek gerçek anlamda pasif olmak, hiçbir eylemde bulunmamak ve ortada bir 'eylemci' bulunduğunu düşünmemek demektir. Meditasyon yalnızca ve yalnızca 'eylemci' eylemin içinde kaybolduğunda gelir.

Sutra'da anlatıldığı gibi uygulamaya devam edin: 'Pasif bedeninizin (tıpkı boş bir uzam gibi) deriden duvarlarla kaplı boş bir oda olduğunu düşünün.' Bu boşluğa düşmeye devam ederken her şeyin kaybolduğunu, artık bedeninizin içinde kimse olmadığını hissedeceğiniz bir an gelecektir. Bu boşluk, bu ara sırasında ortada olan siz değil Tanrısallık olacaktır. Siz yokken gerçek mutluluk oradadır. Siz yokken "Tanrı" vardır -ki bu da gerçeği ifade etmenin güzel bir yoludur.

Bölüm 9

# Hipnomeditasyonun Uygulanışı

Medite etmenin hedefi (eğer buna hedef denilebilirse) meditasyona ulaşmaktır. Meditasyon aydınlanmadır. Aydınlanma da kozmik bilince varmaktır. Kozmik bilinç bazı mistikler tarafından 'Halen insan bedeni içinde yaşarken Cennet'te olma durumu' olarak tanımlanır. Bunun daha iyi anlaşılabilmesi için bilinç konusunun üzerinde biraz durmak oldukça yerinde olacaktır.

(Buradaki 'Cennet' kavramı içinde bulunulan bir yer değil, kişinin varlığının düzeyidir.)

İnsan, fiziksel bedeni içinde yaşarken bilincin dört ayrı düzeyi hakkında bilgi sahibi olur:

*Bilinçsiz Bilinçlilik*

Bu, bilincin bütünüyle 'uykuda' olduğu bir bilinçlilik durumudur -madde durumudur. Örneğin bir kaya bu düzeyde bir bilince sahiptir. 'Bilinçsiz bilinçlilik' yaşam öncesidir. Bilinçsiz bilinçlilikte özgürlük yoktur çünkü özgürlük bilinçle gelir. Burada yalnızca neden-sonuç ilişkisi vardır. 'Neden - Sonuç Yasası'nın maddeyle mutlak bir ilişkisi vardır ve bu düzeyde özgürlük kavramı bilinmez. Özgürlük, yalnızca bilincin bir gölgesi halinde gelir. Ne kadar bilinçli iseniz o kadar özgür olursunuz.

Fiziki bilimler, çoğunlukla maddeyle ilgilendikleri için neden-sonuç sonuç alanında fazlasıyla kısılıp kalmıştır. Ancak burada bile nükleer fizikçiler, belirsizlik prensibinin geliştirilmesi gereği ile neden-sonuç ilişkisinin ötesinde bir dünyayı keşfetmeye başlıyorlar. Belirsizlik prensibi özgürlük prensibi olarak da adlandırılabilir. Bilim insanları, maddenin derinliğine inildikçe, maddenin de bir bilinç yönü geliştirdiğinin göründüğünü artık kabul etmeye başlıyorlar - madde de işte bu noktada özgür olma özelliği kazanıyor. Ama madde -örneğin kaya- bilinç evrimi geçirirken yine de zihinden aşağı bir düzeydedir. Kayada 'benlik' yoktur çünkü zihin olmazsa benlik de var olamaz.

*Basit Bilinçlilik*

Farkındalığın yükselişine göre incelendiğinde basit bilinç, bilincin ikinci düzeyidir. Ağaçlar, hayvanlar vb. bu düzeyde bulunur. Kaya hareket edemez. Kayanın gözle görülür bir şekilde canı yoktur. Ağaçlar daha canlıdır, hayvanlar ise ağaçlardan daha canlıdır. Ağaçlar kökleriyle toprağa bağlıdırlar ve hareket edemezler. Bu bakımdan oldukça az bir öz-

gürlüğe sahiptirler. Hayvanlar daha özgürdür, hareket edebilirler. İşte bu basit bilinçliliğin dünyasıdır. Burada oluşmaya başlayan şey temel bir bilinçtir. Kaya bilinçten bütünüyle yoksundur. Ağacın da kaya gibi bilinçten yoksun olduğunu söyleyebilirsiniz. Ağaç benlik bilincinden yoksundur ama artık içine bilincin başlangıcına ait bir şeyler işlemeye başlamıştır. Hayvanlarda bu daha fazladır. Hayvanlar kısıtlı bir özgürlüğe sahiptirler. Seçim alanları kısıtlıdır ve bu seçimler değişebilir. Olumlu bir ruh durumunda olduklarında size karşı dostça davranabilir, kötü bir ruh durumundayken de hiç de dost olmayan bir tavır takınabilirler. Az da olsa bir düşünce kavramı oluşmaya başlamıştır. Benlik henüz bütünleşmemiş ve dağınık bir durumdadır ama ortaya çıkmak üzeredir, şekillenmektedir.

*Kendinin Farkında Olmak*

Farkındalığın yükselişine göre sıralandığında kendinin -farkında- olmak bilincin bir üst düzeyidir. Bu, işin içine zihnin girdiği ve benlik bilincinin ortaya çıktığı bir farkındalık düzeyidir. Bilinç ilerledikçe onunla birlikte benlik kavramı da ortaya çıkar. Kendinin farkında olmak beraberinde 'ben' düşüncesini getirir. Düşünme ve kişilik ortaya çıkmaya başlar ve zihinle birlikte kendini yönlendirme ortaya çıkar.

Bu düzeyde insan, hayvanların sahip olduğu kısıtlı özgürlüğü aşar çünkü artık seçme özgürlüğüne sahiptir. Yani seçim yapabilmektedir, istediği yere gidebilir, istediği eylemi gerçekleştirebilir. Diğer bir deyişle daha fazla irade özgürlüğü söz konusudur. Ancak insanın kendi farkındalığı, ya geçmişte ya da geçmiş deneyimlerden çıkarımlarda bulunduğu olası bir gelecekte yaşaması sonucunu doğuran, bir illüzyon

yaşanmasına neden olmaktadır. Bilincin bu dördüncü düzeyine ulaşmak için şimdiki zamana dönülüp, burada ve şimdinin deneyimlenmesi gerekir.

*Kozmik Bilinçlilik*

Farkındalığın yükselişine göre sıralandığında kozmik bilinç ya da aşkın bilinç düzeyi, insanın fiziksel dünyada ulaşabileceği en yüksek düzeydir. İnsanlar arasında, hepsi de 'Aydınlanmış Kişiler' olarak tanınan -ve insanlara aşkın düzeyin doğasını anlatmaya, ölümsüzlüğünü ifade etmeye çalışan- Buda, Lao Tzu gibi bütün büyük ustalar, bu bilinç düzeyini deneyimlemişlerdir. Bu düzeyde, içinde zihnimizin kozmos ile bağlantıda olduğu bir özgürlüğe sahip olursunuz. Bu bilinç düzeyinde gerçek özgürlük deneyimlenir çünkü bu düzey seçimin ötesindedir. Gerçek özgürlük, kişinin yaşamının her anında karar vermesine ve seçim yapmasına gerek kalmaycak şekilde bir bütün durumuna geldiğinde yaşanır. Çünkü varoluşun kendisi zaten kararlar verir. Bu bilinç düzeyinde, kişi bilgisinin ötesine geçerek 'bilme durumu'na ulaşır. Sezginin anlamı budur. Zihin eğitilerek yaşar. Başkaları size bir şeyler öğretir. Sezgi gücüyle ise kimsenin size bir şey öğretmesine gerek kalmaz. İçinizden gelir, içinizde büyür. Bu, varlığınızın çiçek açması gibidir. Aşkın düzeye aittir ve bilincin kozmik bilinç olarak adlandırılan bir özelliğidir. Bazı ustalar buna 'Omega Noktası' adını verirken, Buda 'Nirvana', Janais 'Moksha', şeklinde isimlendirmiştir. Bunlar aynı kavramın farklı isimleridir. Biz de bunu 'Kozmik Bilinç' olarak adlandırıyoruz -Kozmik Bilinç, yani farkındalığın en ileri düzeyi.

Medite etmenin amacı kozmik bilince ulaştırmaktır ama

bunun bir hedef olduğu da söylenemez. Çünkü siz zaten o hedefe sahipsiniz. Varlığınız kozmik bilinç temeline dayanır -tam şu anda o zaten oradadır. Yapacağınız tek şey onu hatırlamak için yeterli derecede farkında olmaktır.

'Yeter ki aradığınızın sizde zaten var olduğunu bilin' denildiğinde, ne anlatılmak istendiğini anlıyorsanız aydınlanma yoluna girmişsiniz demektir. Siz, bu ifadenin kendisi olduğunuzda, artık aramayı bıraktığınızda yalnızca bilirsiniz ve bundan böyle aydınlanmış olursunuz.

Meditasyonu ulaşılması güç kılan, zihninizin bilinçli aşama-sının direncidir. (Metinle uyumlu olması açısından biz bunu 'bilinçli zihin' olarak adlandırıyoruz.) Meditasyon sizi zihnin ötesine götürür ve patron olduğunu sandığınız şeyin aslında patron olmadığını görmenizi sağlar. Zihninizin kontrolünüzde olması harika bir şeydir. Kontrol edilemeyen zihin ise egodur. Unutmamalısınız ki, zihin kendisini Benlik olarak düşündüğünde bu sizin egonuzdur. Ego, meditasyondan 'ölesiye korkar'. Burada 'ölesiye korkmak' deyimi oldukça geçerlidir. Çünkü meditasyon, egonun düşlediği varlığını sona erdireceğinden 'ölüm' düşüncesi onu çok korkutur. Bilinçli zihin ve / veya egonun asıl amacı kendi varlığını korumaktır. Bunun için de savaşacaktır. Bu yüzden meditasyona bu kadar direnç gösterir. Meditasyonda zihinden kurtulursunuz. Bu nedenle Buda, medite edebilmek için zihnin olmadığı bir dünyaya girmeniz gerektiğini söyler. Buda bunu ifade ederken amacı mistik olmak değildir. Bunu yalnızca bilimsel bir gerçek olarak söyler. Dünyanın size yakıştırmış olduğu kendinizle ilgili yanlış tanımlamayı, adınızı, toplum içindeki konumunuzu, banka hesabınızı, arzularınızı, sözde bilgi birikimlerinizi, inançlarınızı ve yargılarınızı aştığınızda zihninizin ötesine geçersiniz. Medite etmenin

amacı da budur. Bu gerçeği anlamaya başladığınızda, bilinçli zihniniz efendiniz olmaya çalışmaktan vazgeçerek bir kenara çekilir ve gerçekte olması gerektiği üzere köleniz olarak yerini alır. İşte asıl o zaman medite etmenin yararını görmeye başlarsınız. Tüm kaygılarınız, endişeleriniz ya da bilinçli zihninizin bir mekanizma olarak ürettiği her ne varsa, gerçekte o zaman son bulur! Gerginlikler yaşamınızı terk eder ve yaşamınızda barış hüküm sürer.

Kendi Kendini Hipnoz tekniği ile medite etme tekniklerinin bir bileşimi olan Hipnomeditasyon, bir yaşam biçimi olarak meditasyona ulaşmanızda size kestirme bir yol gösterir. Bunu gerçekleştirir çünkü hipnozun gerçek doğası bilinçli zihni es geçerek bilinçaltı zihninize telkinler yerleştirmektir. Bildiğiniz gibi, bilinçli zihin eleştireldir ve kendisine verilen her şeye pek çok yönden meydan okuyacaktır. Bilinçaltı zihin eleştirmez ve bilinçli zihnin müdahalesi olmadan kendisine kabul etme özgürlüğü tanındığında verilen her şeyi kabul eder. Bilinçli zihin hipnoz ile uyutulduğunda, düşüncelerin (telkinlerin) artan etkileri doğrudan bilinçaltına ulaşarak harekete geçer. Üstelik zihninizin bilinçaltı aşaması gerçek Benliğinizin yakın müttefikidir. Çünkü geçmiş yaşamlarınızdaki deneyimlerinizin tüm anıları bilinçaltınıza gömülüdür ve bilinçaltınız neyin gerçek olduğunu bilmekten çok da uzak değildir. Mantık yürütememesi nedeniyle, gerçeği gerçek olmayandan ayırt edemez. Fakat içgüdüsel olarak gerçeğe doğru çekilir.

Varoluşun gerçeklerini doğrudan bilinçaltınıza yerleştirmenizi sağlayan Hipnomeditasyon'un, ne kadar olağanüstü bir süreç olduğunu anlamaya başlayacaksınız. Bu süreçte, varoluş gerçekleri bilinçli zihni es geçerek bilinçaltına girer ve Benliğe ulaşırlar. Bu da kişinin Varlığının uyanmasına, in-

sanların büyük çoğunluğunun uzun yıllar ve hatta nice yaşamlar boyunca farkında olmadığı gerçek Benliğinin uyanışına neden olur. Hipnomeditasyon uygulamak farkındalınızı artıracaktır. Bilinciniz de öyle bir genişleyecektir ki kendinizi kendi benliğiniz dışında tanımaya başlayacaksınız.

Hipnomeditasyonu uygularken size burada açıklanmış olanlardan fazlasını anlamanıza gerek yoktur. Burada verildiği biçimde uygulamaya geçin ve otomatik olarak aydınlanın.

(Aydınlanma sizin öz doğanızdadır. Ulaşmanız gereken bir şey değildir. Farkına varmanız gereken bir şeydir.)

Hipnomeditasyonun bu kitapta anlatılan 15 seansını uygulamaya başlamadan önce, 'Korunma'nın Beyaz Işığı' sürecini ve 'Kundalini Gücü'nü ('ışık' olarak belirtilmiştir) bilinçaltınıza yavaş yavaş aşılayın -bunları her Hipnomeditasyon seansının başında harekete geçirin. Tekniklerden birini uygulamadan önce, bunları hipnoz sonrası telkinler olarak içinize yerleştirin. Böylece, her tekniğin birer bölümü olarak sizin emrinizle kendiliklerinden harekete geçeceklerdir.

Bölüm 10

# Korunmanın Beyaz Işığı

Evrendeki en büyük güç sevgidir. 'Tanrı sevgidir!' denildiğinde ifade edilmek istenen de budur. Ancak var olan her kavramın bir de karşıtı bulunur, bulunması gerekir. Sevginin karşıtı nefrettir. Tanrı olarak adlandırdığımız kavramın karşısında da şeytan kavramı vardır. Pozitif ve negatif. Erkek ve dişi. Bunlar varoluşun 'yin ve yang' doğasıdır.

İnsanı kendi Merkez'ine (dilerseniz buna ruh deyin) çeken meditasyonu uygulayanlar, sevginin yönlerini desteklemeyi unutmamalıdırlar. Evrende iyi kavramını beyaz renk, kötü kavramını siyah renk simgeler. Bu yüzden medite ederken 'Saflığın Beyaz Işığı'nın kişiyi sardığı imgelenir. Bu oldukça hoş bir süreçtir ve bazı mistikler tarafından korunma

süreci olarak kabul edilir. Bu yüzden Hipnomeditasyon sürecini uygulamaya başlamadan önce, bu saflık telkinlerini bilinçaltınıza yerleştirmek için, Kendi Kendini Hipnoz tekniğini kullanarak 'Korunmanın Beyaz Işığı'nı kuşanın. Bu beyaz ışık evrendeki sevgiyi simgelediğinden işe yaramıyor gibi görünse de yarar sağlayacaktır.

Aşağıdaki telkin formülünün özünü ezberleyin:

*'İç Varlığım her zaman için Saflığın Beyaz Işığı ile çevrelenmiş durumda. Beyaz Işığı İç Benliğime kabul ettiğimde bir sevgi kaynağı durumuna geliyorum. Bu Beyaz Işık benim için hem "Tanrı" sevgisini hem de benim "Tanrı"ya olan sevgimi simgeliyor. Beni her zaman kötülüklerden koruyor. Beyaz Işık, Evren'de en büyük gücü, sevgiyi temsil ediyor. Bu Beyaz Işık; beni tüm kötülüklerden, tüm dış etkilerden koruyor ve çevremde koruyucu bir sevgi duvarı oluşturuyor. Bu ışık benim zırhım. Ben bir sevgi kaynağıyım. Bundan böyle şu sözleri tekrarlamam yeterli olacak -'Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Benliğime kabul ediyorum.' Böylece bana ait aşkın koruma olgusu gerçekleşecek ve her meditasyon seansında beni bir sevgi zırhıyla kuşatarak harekete geçecek... Beni saflığın ışığıyla kuşatacak... Beni koruyacak. Ne zaman 'Korunmanın Beyaz Işığını İç Benliğime kabul ediyorum.' desem, Varoluş'un kendisi beni koruyor. Sevgi beni koruyor.'*

Şimdi Kendi Kendini Hipnoz durumuna geçin ve ellerinizle kulaklarınızı kapatarak bu 'telkin formülü'nü yüksek sesle ve tane tane, birkaç kez tekrarlayın (ya da aynı amaçla bir kasetçalar kullanın). Sonra, belirlediğiniz zamanda uyanmak üzere kendinizi Kendi Kendini Hipnoz'un uyuşukluğuna bırakın. 'Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Benliğime kabul ediyorum' demekle, Hipnomeditasyon seanslarınızın korunma telkinlerini hipnoz sonrası bir 'başlama işareti' olarak

kendi içinizde koşullamış bulunuyorsunuz. Bu varoluşla birlikte yaşanan bir sevgi deneyimidir ve sizi koruyacaktır. Varoluşun sizi izlediğinden ve sizi sevdiğinden emin olarak seanslarınıza devam edin. Bu çok güzel bir süreçtir.

Bölüm 11

# Kozmik Güç Kaynağı

Meditatif tekniklerin hepsi de belirli bir güç, uygulamada belirli bir enerji gerektirir. Ne kadar çok enerji üretirseniz uygulamanız da o kadar başarılı olur. Burada kullandığınız fiziksel enerji değil, sonsuz evrenden aldığınız ruhsal enerjidir. (Hindistan'da prana olarak adlandırılır.) Ruhsal enerjinin insan bedeninde depolandığı yere Hintçe bir sözcük olan 'kundalini' adı verilir. Doğulu mistiklere göre kundalini kıvrılmış bir yılan gibidir. Bu nedenle 'Yılan Gücü' olarak adlandırıldığı da olur. Doğu'da yılan kötülüğün değil tanrısallığın sembolüdür. Bu gücü (enerjiyi) uyandırmak için Sutra'da anlatılan şu tekniği kullanın:

*'Özünüzün, omurga boyunca bir merkezden diğerine ışık huzmeleri gibi yükseldiğini düşünün. Böylece içinizdeki "dirilik' de yükselir.'*

Bu tekniği tam olarak kavrayabilmeniz için öncelikle omurganın ne olduğunu anlamak durumundasınız. Omurganız hem bedeninizin hem de zihninizin temelidir. Başınız (beyniniz), omurganın en üstünde bulunur ve omurganın alt ucundaki pelvisten (leğen kemiği) başlayarak bacaklar aracılığıyla dünya ile temas kurar. Öğrenmiş olduğunuz üzere, omurga boyunca çakra adı verilen çeşitli ruhsal merkezler bulunur. Bu teknikte de bu merkezlerden yararlanılır. Kundalini en alt çakrada (Muladhara) bulunur. Şimdi öğreneceğiniz teknikte enerji merkezleri en alttakinden başlayarak kullanılır.

Bildiğiniz gibi omurga boyunca başın tepesinde bulunan Sahastrara Merkezi'ne de uzanan başlıca yedi çakra vardır. Sahastrara Merkezi de Tanrısal Olan ile ilişkiye geçer. Yaşamınız sırasında enerjinizin çoğu Muladhara Merkezi'nden dünyaya akar. Enerjinizi -kundalini aracılığıyla- Muladhara'dan Sahastrara'ya akıtmaya başladığınızda, bedeninizi de tüm meditatif tekniklerin hareketini uyaran ruhsal güç ile doldurursunuz. Bu sürecin bu kadar önemli olmasının nedeni de budur. Çünkü böylece tüm diğer süreçlere enerji ile hareket kazandırır. Kundalini'yi diğer tekniklerin hareketine bağlı olarak kullandığınızda, ilerlemenin her bir aşamasını diğer aşamaların hepsiyle birbirine bağlar ve meditasyonu bir yaşam biçimi durumuna getirmekteki ustalığınızı ikiye katlamış olursunuz.

Bu teknikte yedi önemli çakra harekete geçirilir. Sutra'da şu ifade kullanılmıştır: 'Özünüzü ışık huzmeleri olarak düşünün.' Şimdi dik oturun, omurganızın dik olmasına dikkat edin ve kendinizi bir ışık olarak imgeleyin. Başlangıçta bu bir imgelemedir ama aynı zamanda da gerçektir. Çünkü her şey ışıktan meydana gelmiştir. Siz ışıksınız. Öncelikle kendinizi

ışık huzmeleri olarak imgeleyin ve bu imgenizi omurganızın bitimindeki Muladhara Merkezi'ne yöneltin. Tüm dikkatinizi burada yoğunlaştırın ve bu merkezin ışıkla dolduğunu hayal edin. Işığın içinde kundalininin döndüğünü ve omurganızdan yukarı doğru yükseldiğini görün. Bu merkez bir ışık kaynağı, kundalini enerjisinin kaynağı durumuna geldiğinden, kundaliniyle birlikte ışık huzmeleri şimdi bir sonraki çakraya, cinsel organların yanında bulunan Svadhisthana'ya ulaşmak üzere omurganızda yükseliyor. Enerjinin -tıpkı ışık huzmeleri gibi- en alt merkezden cinsel organların olduğu merkeze doğru bir ışık nehri gibi aktığını hissedin. O anda çok net bir şekilde bir sıcaklık hissedeceksiniz. Bu noktada çok net bir şekilde bir ısı deneyimleyeceksiniz. Bunu hissettiğinizde Svadhisthana'nın bir ışık kaynağı olduğunu, huzmelerin burada toplandığını imgeleyin. Şimdi de bu huzmeleri omurganızda yukarıya doğru güneş sinir ağında bulunan üçüncü çakraya (Manipura) yükseltin. (Kundalini de ışık huzmeleriyle birlikte hareket edecektir.) Sonra ışığın kalbinizdeki dördüncü merkeze, Anahata'ya doğru hareket ettiğini hissedin. 'Işık' kalp merkezine vardığında ve kundalini bu noktaya değdiğinde kalp atışlarınız değişecek, soluklarınız derinleşecek ve kalbinizi bir sıcaklık kaplayacaktır. Bunlar imgelemeden kaynaklanan duyumsamalardır.

Deneyimlediğiniz enerji ruhsal bir doğaya sahiptir. Gözünüzle göremeseniz de enerji akımını hisseder ve hareket halinde olduğunu bilirsiniz. 'His boyutu'nuzu geliştirin ve enerjiyi güçlü bir şekilde hareket ettirdiğinizi imgeleyin. Hepinizin bildiği gibi, seks merkezini harekete geçirmek için hayal gücünüzü kullanmak yeterlidir. Aynı şekilde bu süreç sırasında da ruhsal merkezlerinizi çalıştırırken (zihinde canlandırma yoluyla) hayal gücünüzü kullanın.

Özünüzü, tıpkı ışık huzmeleri gibi bir merkezden diğerine omurga boyunca yükseltirken, Sutra'da anlatıldığı gibi 'içinizdeki "diriliğin' yükseldiğini' farkedeceksiniz. Diriliğin yükselişi aynen Sutra'da anlatıldığı gibi gerçekleşir. Yeni bir yaşamın size gelişini deneyimlersiniz. Bedeniniz sanki içinizde doğan bir 'ışık' gibi ruhsal enerjiyle dolar -bu ışık kundalininin ruhsal enerjisidir ve yukarı doğru akıtılması için omurga kullanılır.

Boğaz bölgesinde bulunan Visuddha çakrasına ulaşana dek, enerjiyi omurga boyunca yükseltmeyi sürdürün. Daha sonra iki gözünüzün arasında bulunan Ajna çakrayı çalıştırmak için yukarıya doğru hareket edin. Burada, iki gözünüzün arasında bir sıcaklık hissedeceksiniz. Enerjiyi, başınızın en üstünde bulunan Shastrara çakrasına ulaşana ve bu merkezi çalıştırana dek yükseltmeye devam edin. Şimdi bu 'ışık huzmelerinin' başınızın tepesinden dışarıya akmasına izin verin. Kundalininin bu ışık enerjisinin kozmosa karıştığını hayal edin. Bu bir sevgi eylemidir. Sahastrara'dan dışarıya akan bu enerji akımı, varoluşla birlikte bir sevgi eylemidir.

Bu süreci uygularken omurga boyunca yukarıya doğru akan enerjiyi herhangi bir merkezde bırakmayın. Sahastrara Merkezi ile başınızın tepesinden dışarıya akana kadar enerjiyi merkezden merkeze, yukarı doğru hareket ettirmeye devam edin. Bu süreç sırasında tüm bedeniniz ruhsal enerji ile titreşecektir.

Süreci nasıl uygulayacağınızı artık öğrenmiş olduğunuza göre; aşağıdaki 'telkin-meditasyon' formülünün özünü ezberleyebilir ve Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz yöntemiyle bilinçaltınıza yerleştirebilirsiniz. Daha sonra kendinize hipnoz sonrası bir 'başlama işareti'ni belirleyin. Böylece bu işareti verdiğiniz anda içinizdeki kundalinin gücü harekete geçecektir. Bu 'başlama işareti'ni diğer Hipnomeditasyon seans-

larının hepsiyle ilişkili olarak kullanacaksınız. Çünkü bu onların uygulanmasına enerji yüklemenin temelidir.

*'Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Benliğime kabul ediyorum. Kendi iç uzamımda omurgamı hayal ediyorum. Omurgamın her bir omuru kesin ve net bir şekilde gözümde canlanıyor. Omurgamın üst ucundaki başımı görüyorum. Omurgamın bitiminde enerji dalgası durumunda yükselmek için hazır bekleyen kundalininin bulunduğu boş bir merkez görüyorum. Kundalininin, ışık huzmelerinin, gücün, enerjinin, dirimselliğin, ruhsal gücün bir ve aynı olduklarını biliyorum. Kundalini, dirimselliğin ışık huzmeleri olarak tüm meditasyonlarıma enerji veriyor. Kendimi, omurgamın bitimindeki boş merkezde, kundalininin bulunduğu yerde ışık huzmeleri olarak görüyorum. Omurgamın bitimindeki güç rezervuarı ışıkla dolu. Enerji dolu, ışık dolu. Kundalininin dönmeye ve çözülmeye başladığını, bir ışık demeti gibi omurgamda yükseldiğini görüyorum. Kundalini ışığı çok büyük ve dirimsel bir güç. Bu ışık büyük bir ruhsal enerji kaynağı. Şimdi ışığın yükseldiğini ve cinsel organlarım bölgesindeki ruhsal merkezime değdiğini görüyorum. Işık değdiğinde, bu merkezimin dönmeye ve ışıl ışıl parlamaya başladığını görüyorum. Bedenimin bu bölgesine bir sıcaklık yayılmaya başladığını ve enerjiyle parladığını hissediyorum. Işık şimdi omurgam boyunca yükselmeye devam ediyor. Işık yükseliyor ve güneş sinir ağımdaki merkeze değiyor. Şimdi daha da yükseliyor ve kalp merkezime dokunuyor. Işığın gücü kalbime değiyor. Kalbim ışıkla dopdolu parlıyor. Kalbimdeki sıcaklığı hissediyorum. Kalbimin daha hızlı atmaya başladığını ve ışıl ışıl parladığını hissedebiliyorum. Kalbim ışıl ışıl parlıyor. Bütün bedenim giderek daha çok parlıyor. Enerji doluyorum. Işık şimdi daha da yükselerek boğazıma değiyor. Buradaki ruhsal merkezim dönmeye ve ışıkla parlamaya başlıyor. Bedenimdeki enerji artmaya devam ediyor. Işık şimdi yükselmeye devam ederek kaşlarımın arasındaki merkeze değiyor. Bu benim üçüncü gözüm, bunu biliyorum. Üçüncü gözümün açılmaya başladığını görüyorum. Bu*

*merkezin açıldığını ve ışıkla dolduğunu görüyorum. Üçüncü gözümün açıldığını gördüğüm zaman alnımın tam ortasında bir sıcaklık hissediyorum. Şimdi bu merkez başımın içindeki enerjiyi başımın üstünde bulunan merkeze ışık huzmeleri olarak aktarıyor. Kundalini başımın en üst noktasına değiyor. Buradaki ruhsal enerji merkezim dönerek ışıldamaya başlıyor ve başımın üzerinden bir fıskiye gibi ışık yağdırıyor. Işık bir taç takıyorum. Enerjiyle parlıyorum. Işıkla parlıyorum. Bütün bedenim enerji ile ışıldıyor. Şu andan sonra, şu sözleri her söyleyişimde bu enerji harekete geçecek: 'Işık Beni Enerji ile Dolduruyor.' Bunu her söyleyişimde yaşamsal ruhsal enerji omurgam boyunca yer alan tüm ruhsal merkezlerimi çalıştırıp dönmelerini, ışıkla parlamalarını, enerjiyle parlamalarını sağlayacak. Kendi kendime yalnızca 'Işık Beni Enerji ile Dolduruyor' demem yeterli. Bunu söylediğim anda bütün bedenim enerji ile dolacak. Bütün meditasyon süreçlerimde, her zaman için sevgi ve iyilik adına kullanarak bu enerjiden yararlanabilir ve onu yönlendirebilirim. 'Işık Beni Enerji ile Dolduruyor' demem yeterli. Bunu söylediğim zaman güç ile parlayacağım, ışık ile parlayacağım. Meditasyon, sevgi ve iyilik adına yönetmek üzere bu enerji kaynağı bana ait.'*

Bu telkin formülünü kendi kendinize birkaç kez tekrarlayın ve sonra kendinizi hipnozun uyuşukluğuna bırakın. İstediğiniz zaman hipnozdan çıkın. Hipnoz sonrası olarak bilinç-altınızda koşullanmış bir biçimde pranik enerji (kundalini) artık emrinizde. Kendinize, 'başlama işareti' olan 'Işık Beni Enerji ile Dolduruyor'u vermeniz yeterli. Böylece tüm bedeniniz ve zihniniz kundalini enerjisiyle, ışıkla dopdolu olacak. Bu enerjiyi, uyguladığınız her meditatif süreçte harekete geçirebilirsiniz.

Bölüm 12

# Hipnomeditasyona Hazırlık

Kendi Kendini Hipnoz sırasında, alıcı hale gelen bilinçaltınıza sunulan "telkin - meditasyon" formülleri hipnomeditasyon sürecinin temelini oluşturur. Bu formüller bilinçaltınıza bir kez yerleştikten sonra, bilinçaltı zihniniz bu telkinlerden yola çıkıp geriye doğru hareket ederek varlığınız içinde sonuçlar çıkardığından, aydınlanma açısından büyük önem taşır. "Varlık Merkezi'nizde bulunan sevgi gücünüzün bu şekilde ortaya çıkması ile aydınlanma yaşanır." Bunu anlamak için bilinçaltı zihninizin, zihnin Benlik (Ruh ya da Atman) ile temasta olan bölümü olduğunu hatırlamanız gerekir. Bunu anlamanın en iyi yolu, meditasyonla ilgili olarak size verilenleri özümsemektir. Her sözcük bilmekten gelir. Her sözcük gerçeği yansıtır. Bilme'nin sizin bi-

lişiniz olmasına izin verin. Varlığınız içinde titreşmesine izin verin. Kitabın bir sonraki bölümünde size 15 ayrı "telkin - meditasyon" formülü sunulacaktır. Bu formüllerin nasıl oluşturulduğunu bilmeniz yerinde olacaktır.

Medite eden ne kadar çok insan varsa, meditasyonun ne olduğu ve varoluşun gerçekleri hakkında da o kadar görüş bulunur. Zihin her şeye bir açıklama yakıştırma çabasında olduğu için bu doğaldır. Bu nedenle size sunulan meditasyon formüllerini okudukça, bazılarınız bazı kavramları doğal olarak kabul etmeyeceklerdir. Zihin kendisini patron olarak görmek istediği, ancak meditasyon tarafından gerilerde bulunan gerçek Benliğin bir kölesi durumuna getirildiği için meditasyondan zaten hiç mi hiç hoşlanmaz. Bu yüzden hemen bir tartışma başlatacaktır. Zihin, kendisini Benlik olarak görmeye başladığında karşımıza egonun çıktığını söylediğimiz gibi, bunu da daha önce belirtmiştik. Aydınlanmaya, yalnızca ve yalnızca BENLİĞİNİZİ hatırladığınızda kavuşursunuz. Kendi konumunu tehdit ettiği için zihin burada anlatılanları eleştirmeye çalışacak, meditasyonla ilgili neyin doğru neyin yanlış olduğu konusunda karşıt düşünceler ortaya atacaktır. Ancak bunun bir anlamı yoktur. Çünkü hipnoz, bilinçli zihin olgusunu bilinçaltı zihin olgusuna çevirir ve bilinçaltı zihin eleştirel değildir. Bu yüzden de düşünce üretim birimleri es geçilir. Bilinçaltı zihin kendisine verilen bütün meditatif kavramları kabul ederek varoluşun gerçeklerinden çıkarımda bulunacaktır.

Bu kitaptaki "telkin - meditasyon" formülleri beşbin yıl önce Hindistan'da Shiva'nın Devi'ye verdiği Tantrik meditatif içgörüye dayanır. Asırlar boyunca dimdik ayakta kalan bu formülleri siz de oldukları gibi kabul edin ve içlerindeki sezgi mücevherlerinin değerini bilin.

Bu Tantrik Meditasyonlar, kitapta olumlu telkinler olarak formül durumuna getirilmiştir. Bunlar felsefik birer tartışma değildir -bunlar telkindir ve telkinler bilinçaltının gıdasıdır. Bilinçaltı için tartışmaların hiçbir anlamı yoktur ama telkinler anlam taşır. Bunların her biri -telkin şeklinde- gerçeğin önermesini sunar. Bunların -Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz süreci ile- bilinçaltınıza tam güvenli bir şekilde girmelerine izin verin ki böylece bilinçaltı zihniniz buradan hareket ederek, doğru bir şekilde çıkarımda bulunabilsin.

Buradaki onbeş Hipnomeditasyon seansı Evren'in gerçeğini ve sizin onunla olan ilişkinizi bilinçaltınıza yerleştirecektir. Bu seanslar "Onbeş Günde Aydınlanma" adlı bölümde ele alınmıştır.

Bu gerçekler, bilinçaltınıza fazla yüklenmemek açısından birer birer verilmek üzere hazırlanmıştır. Her bir seansta verilenler, daha önce verilmiş olanlarla sırayla birleşecektir. Bu yüzden bu süreç aydınlanmaya dek uzanan, kendi kendini geliştiren bir süreçtir. Sürecin tüm uygulanışı, sizin için öylesine basit bir hale getirilmiştir ki size yalnızca teknikleri uygulamak kalır. Bunlar kendiliğinden aydınlanmanızı sağlar.

Böylesine muhteşem bir hedefe, nasıl olup da uzun ve çetin bir yol katedilmeden ulaşılabildiğini anlamak pek çok insan için zordur. İşin en güzel yanı, size tekrar tekrar anlatıldığı üzere, aydınlanmanın zaten Varlığınızın gerçek durumu olmasıdır. Gerçek, ne kadar tekrarlanırsa tekrarlansın, yetmez. Şöyle ki, sizin ulaşacağınız bir şey yok. Yalnızca ulaşacağınız şeyin siz olduğunun FARKINDA OLMANIZ gerekiyor. Yapmanız gereken tek şey bu gerçeğin farkında olmak ve bilinçaltınızın aracılığıyla içinizdeki gerçeğe dokunmak. Bunu da SİZİN için Hipnomeditasyon yapar.

Hipnomeditasyon seanslarında kullanılan "telkin-medi-

tasyon" formülleri biraz çapraşık ve uzun olduğu için size kullanabileceğiniz iki basit yol öneriyoruz:

1. Seanslar sırasında yakın bir arkadaşınız yanınızda olsun ve meditatif telkinleri almaya açık olduğunuz yerleştirme noktasına vardığınızda, bu telkinleri -kulağınızın hemen dibinde ve monoton bir ses tonuyla- tekrar tekrar okusun. Bu meditatif telkinlerin etkisi, siz hipnoz altındayken son derece etkili olacak ve doğrudan bilinçaltınıza girecektir.

2. Ses kayıt cihazınızla seçtiğiniz "telkin - meditasyon" formüllerinden oluşan 15 dakikalık bir kayıt da yapabilirsiniz. Her seans için ayrı bir kaset hazırlayarak telkinleri defalarca okuyun. Telkinleri okurken tekdüze bir ses tonu kullanın. Meditatif telkinleri okumaya hazır olduğunuz anda cihazınızı çalıştırın ve işin geri kalanını sizin için o halletsin.

Bölüm 13

# Onbeş Günde Aydınlanma

Bu bölümde, size yaşamınızı değiştirecek onbeş Hipnometditasyon seansı sunuyoruz. Her bir seansın uygulaması en fazla yarım saatinizi alacaktır. Onbeş günde, her gün yalnızca yarım saat ayıracaksınız ve tüm yaşamınız değişecek. Bu seanslar yaşamınızı dönüştürecek. Seansları tamamladığınızda eski yüzünüzü bile hatırlamayacaksınız. Farklı bir kişi olacaksınız. Gerginlikler tüm yaşamınızı terkedecek ve varlığınızın her bir dokusunu yaşama sevinci kaplayacak. İki haftada, günde yalnızca yarım saat ayırarak Sevgisel Bir Varlık olduğunuzun farkına varacaksınız.

*Birinci Gün*

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz durumuna geçin ve medi-

tatif telkinleri almaya hazır olduğunuz anda, rehberiniz ya da kasetçalarınız aracılığıyla "telkin-meditasyon" formülünü defalarca dinleyin. Böylece formül sizin bir parçanız olacaktır...

*"Korunmanın Beyaz Işığını İç Varlığıma Kabul Ediyorum" ve "Işık Beni Enerjiyle Dolduruyor". İç Benliğimi ve dış benliğimi farklı ve birbirinden ayrı olarak algılıyorum. İç Benliğim benim gerçek benliğim, dış benliğim ise benim dış dünyaya tanıttığım benlik. İç Benlik... İç Benliğim, varlığımın içinde ve mutlak bir barış durumunda bulunuyor. İç Benliğim her türlü gerilimden bütünüyle uzak. Yaşam benim için bir sevinç kaynağı. Yaşam, benim için Varoluş'un bahçesinde, oynamaktan keyif aldığım bir oyun. Varoluş eğlenceli bir şey olduğu için ben de tadını çıkarıyorum. Varoluş içinde rahatlıyorum. Varoluşun, yaşamda benim için seçim yapmasına izin veriyorum. Varoluşun benim için seçmesine izin veriyorum. Varoluşun benim için seçmesine izin veriyorum. Varoluş kusursuz ve benim dolu dolu yaşamamı sağlıyor. Kendimi varoluşla birlikte akışa bırakıyorum. Suda yüzen bir tahta parçası gibi Varoluşla birlikte akıyorum... Ben akarken bana her yönden, her biçimde dopdolu bir yaşamın hazinelerini getiriyor. Yaşam benim için Evren'de yalnızca keyif aldığım için oynadığım bir oyun. Yaşam bir keyif kaynağı ve artık gerilim yok. Varoluşun içinde rahatlıyorum. Böyle olmaktan mutluyum. Bu telkinlerin her biri bilinçaltımda kabul ediliyor ve Varlığımın bir parçası durumuna geliyor."*

İkinci Gün

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz durumuna geçin ve rehberiniz ya da kasetçalarınız aracılığıyla aşağıdaki "telkin-meditasyon" formülünü defalarca dinleyin. Böylece formül sizin bir parçanız olacaktır...

*"Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Varlığıma Kabul Ediyorum"ve "Işık Beni Enerji ile Dolduruyor." Varlığımın bir merkezi var. Varlık Merkezi'ni kabul ediyor ve hatırlıyorum. Kendimi bedenimden ayrı hissediyorum. Gerçek Benliğimi, bedenimin derinliklerinde, karın bölgemdeki merkezde hissediyorum. Bu Merkez'de yuvamdayım ve bütünüyle korunuyorum. Ben Merkez'imde yuvamdayken dış dünyanın hiçbir olumsuzluğu bana asla dokunamaz. Bu Merkez benim kalem. Varlık Merkezi'mi hissediyorum. Varlık Merkezi'mi duyumsuyorum. Varlık Merkezi'mi biliyorum. Varlık Merkezi'mde bütünüyle güvenlikteyim. İçimde, karın bölgemin derinliklerinde bulunan Varlık Merkezi'me istediğim anda girebilirim. Merkezimde güvendeyim. Merkezimde mutluyum. Yaşam tam bir eğlence. Mutlulukla tadını çıkarıyorum. Varoluş içinde rahatlıyorum. Varlık Merkezi'ni biliyorum.*

Üçüncü Gün

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz durumuna geçin ve rehberiniz ya da kasetçalarınız aracılığıyla aşağıdaki "telkin-meditasyon" formülünü defalarca dinleyin. Bu formül sizin bir parçanız olacaktır...

*"Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Varlığım'a Kabul Ediyorum." ve "Işık Beni Enerji ile Dolduruyor." Yaşama tanık oluyorum. Bakış açım, birçok bakış açısına dönüşüyor. Dünyayı gözlemleyişim sayesinde, yaşamı tanık olduğum yüksek bilinçliliğe dönüşüyor. Dünyadaki bütün hareketler sahnede izlediğim bir oyun ya da perdede seyrettiğim bir film gibi görünüyor. İzlerken her anın keyfini çıkarıyorum ama izlediklerimin dışında kalıyorum. Varlık Merkezi'mde güven içinde bir gözlemci olarak yaşam oyununun önümde sergilenmesini izliyorum. Dünyada olan biten her şeyi izlediğim Varlık Merkezi'nde güven içindeyim. Dünyada olanların dışında kalıyo-*

*rum çünkü yaşamı bir sahne oyunu gibi izliyorum. Yaşamın tanığı olduğum için bakış açım bakış açılarına dönüşüyor. Ben yaşamı izleyen bir bilincim. Bir tanık olarak yaşamı izlemek çok eğlenceli çünkü yaşam önümde ilginç bir oyun sergiliyor. Yaşam tam bir eğlence. Mutlulukla yaşamın tadını çıkarıyorum. Varoluş içinde rahatlıyorum. Varlık Merkezi'mi biliyorum. Yaşamın tanığıyım."*

Dördüncü Gün

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz durumuna geçin ve rehberiniz ya da kasetçalarınız aracılığıyla aşağıdaki "telkin-meditasyon" formülünü defalarca dinleyin. Bu formül sizin bir parçanız olacaktır...

*"Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Varlığım'a Kabul Ediyorum." ve "Işık Beni Enerji ile Dolduruyor." Tanrısal Bir Varlık olduğumu hatırlıyorum. Tanrı benim içimde. Yaratıcı ile Yaradılış birdir. Ben de Yaratılış'ın bir parçası olarak onunla birim. Ben Tanrı ile Bir Olma Durumu'yum. Ben Tanrı ile Bir Olma Durumu'yum. Ben tanrısalım. Ben ölümsüzüm. Evren'in bütünü benim oynadığım bir bahçe. Yaradılış'ın bütünlüğü benim tadını çıkarmam için var. Ben Tanrısal Bir Varlığım. Evren benim oyun bahçem. Varoluş benim arkadaşım. Ben ve Varoluş tekiz. Yaşam tam bir eğlence. Varoluş içinde rahatlıyorum. Varlık Merkezi'mi biliyorum. Yaşamın tanığıyım. Tanrısal bir Varlığım. Ben Tanrı ile Bir Olma Durumu'yum."*

Beşinci Gün

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz durumuna geçin ve rehberiniz ya da kasetçalarınız aracılığıyla aşağıdaki "telkin-meditasyon" formülünü defalarca dinleyin. Bu formül sizin bir parçanız olacaktır...

*"Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Varlığım'a Kabul Ediyorum." ve "Işık Beni Enerji ile Dolduruyor." Meditasyon benim yaşam biçimim durumuna geliyor. Yaşamım meditasyon. Ben meditasyonum. Meditasyon benim yaşamım ve ben yaşamı Varoluş'la birlikte, sonuna dek tadını çıkararak yaşıyorum. Kendime verdiğim bu gerçekler, bilinçaltımın derinliklerine iniyor ve Varlığım'ın bir parçası oluyorlar. İç Benliğim, tam bir farkındalığa ait bu gerçekleri hatırlıyor ve onlara karşılık veriyor. Ben Farkına Varıyorum. Ben Uyanıyorum. Ben Aydınlanıyorum. BENLİK'ten ayrı olduğumu biliyorum. Varlık Merkezi'mdeki gerçek Benliğim'i biliyorum. Varoluş gibi ben de mükemmelim... Çünkü Varoluş ve ben BİR'iz. Tıpkı Varoluş gibi ben de ölümsüzüm ve sonsuza kadar varolacağım. Ölüm benim için Varoluş'un bir boyutundan diğer bir boyutuna geçmemi sağlayan bir kapı. Ben ölümsüzüm. Ben sonsuzum. Ölüm, şu anda ve burada giymekte olduğum bedenimi almaya geldiğinde, onu bir dost gibi karşılayacağım. Yaşamım bir süreklilik olduğundan, diğer yaşama doğru ölüm geçişini gerçekleştirirken tam bir bilinçlilik içinde olacağım. Nasıl kullanacağımı çok iyi öğrendiğim Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz tekniği sayesinde, ölümsüzlüğümle ilgili bu gerçekleri bilinçaltıma yerleştiriyor ve bana ait olmalarını sağlıyorum. Kendi ölümsüzlüğümü hatırlıyorum. Yaşam benim için tüm zamanlarda bir meditasyon durumunu alıyor. Yaşam tam bir eğlence. Varoluş içinde rahatlıyorum. Varlık Merkezi'mi biliyorum. Yaşamın tanığıyın. Tanrısal Bir Varlığım. Sevgi ile Bir Olma Durumu'yum. Meditasyon benim yaşam biçimim durumuna geliyor. Kendimi ölümsüz olarak hatırlıyorum. Ben ölümsüz bir Varlığım."*

Altıncı Gün

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz durumuna geçin ve rehbe-

riniz ya da kasetçalarınız aracılığıyla aşağıdaki "telkin-meditasyon" formülünü defalarca dinleyin. Bu formül sizin bir parçanız olacaktır...

*"Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Varlığım'a Kabul Ediyorum." ve "Işık Beni Enerji ile Dolduruyor." Zihinde canlandırma gücümü, Varlığım'ın yaratıcı bir işlevi olarak kabul ediyorum. İmgeleme gücüm, yaratıcı bir güçle düzenli olarak gelişiyor. Son derece canlı bir biçimde ve yaratıcılıkla imgeliyorum. Hayal gücümde yarattığım her şey, kısa zamanda gerçeğe dönüşüyor. İmgelediklerim gerçek oluyor. Gerçeği imgeleyerek yaratıyorum. Bu güce sahibim. İmgeleme gücümle gerçek olmayandan gerçeğe, fiziksel dünyanın gerçeğinden fizik ötesine, oradan da aşkın düzeylere geçiyorum. Gerçeği zihnimde canlandırarak yaratıyorum. Gerçeği zihnimde canlandırarak yaratıyorum. Gerçeği zihnimde canlandırarak yaratıyorum. Yaşam tam bir eğlence. Varoluş içinde rahatlıyorum. Varlık Merkezi'mi biliyorum. Yaşamın tanığıyım. Ben Tanrısal Bir Varlığım. Tanrı ile Bir Olma Durumu'yum. Meditasyon benim yaşam biçimim durumuna geliyor. Ölümsüzüm. Ben ölümsüz bir Varlığım. Fiziksel dünyada zihinde canlandırma gücümle gerçeği yaratıyorum ve sonra fizik ötesine geçerek, aşkın düzeylerde yaratıyorum."*

*Yedinci Gün*

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz durumuna geçin ve rehberiniz ya da kasetçalarınız aracılığıyla aşağıdaki "telkin-meditasyon" formülünü defalarca dinleyin. Bu formül sizin bir parçanız olacaktır...

*"Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Varlığım'a Kabul Ediyorum." ve "Işık Beni Enerji ile Dolduruyor." Aldığım her nefeste kendimin daha çok farkına varıyorum. Fiziksel varlığımın ve bedenimle yap-*

*tıklarımın bilinçli olarak farkındayım. Kendimin ve yaptığım her şeyin bilincinde oluşum da farkındalığım içerisinde. Bütün yaptıklarımın bilinçli olarak farkındayım. Yeme eyleminin kendisi oluyorum. İçerken içme eyleminin farkındayım. İçme eyleminin kendisi oluyorum. Fiziksel dünyada yaptığım her şey için bu geçerli. Bilinçli olarak yaptığım her işin farkına varıyorum. Aynı farkındalık yaşamda gözlemlediğim her şey için geçerli. Bir çiçek gördüğümde onunla bir oluyorum. Ben çiçek oluyorum. Tüm dünyayı algılayışım, dünyada yaptığım ve gözlemlediğim her şeyi algılayışım, bilincimde öyle ilerledi ki her şeyin tam olarak farkındayım. Ben farkındalık oluyorum. Ben farkındalık oluyorum . Ben farkındalık oluyorum. Yaşam tam bir eğlence. Varoluş içinde rahatlıyorum. Varlık Merkezi'mi biliyorum. Yaşamın tanığıyım. Tanrısal Bir Varlığım. Tanrı ile Bir Olma Durumu'yum. Meditasyon benim yaşam biçimim durumuna geliyor. Ölümsüzüm. Ben ölümsüz bir Varlığım. Zihinde canlandırma gücümle gerçeği fiziksel dünyada yaratıyorum ve fizik ötesine geçerek, aşkın düzeyin kendisinde yaratıyorum. Fiziksel dünyada yaptığım her işin, gözlemlediğim her şeyin bilinçli olarak farkına varıyorum. Tam olarak Farkında oluyorum."*

*Sekizinci Gün*

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz durumuna geçin ve rehberiniz ya da kasetçalarınız aracılığıyla aşağıdaki "telkin-meditasyon" formülünü defalarca dinleyin. Bu formül sizin bir parçanız olacaktır...

*"Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Varlığım'a Kabul Ediyorum." ve "Işık Beni Enerji ile Dolduruyor." İçimdeki ruhsal sinir sisteminin varlığını hatırlıyorum. Nasıl çalıştığını anlıyor ve onu etkili bir şekilde kullanabiliyorum. Ruhsal sinir sistemimi bedenime canlılık*

*katmak için kullanabilirim. Bilinçaltıma giren tüm meditasyon süreçlerini enerjiyle doldurmak için onu kullanabilirim. Ruhsal sinir sistemimi, Kozmos'tan kendime yaşam enerjisi aktarmak için kullanabilirim. Ruhsal sinir sistemim, kendi içimde başlattığım her meditasyon sürecini uyararak, yaratıcı çalışmaya dönüştürür. Bu dirimsel enerjiyi varoluşun kendisinden alıyorum ve bu enerji kaynağı bağımsız. Ruhsal sinir sistemimi, bu enerjiyi bana aktarması ve varlığım her dokusuna işlemesini sağlaması için harekete geçirebilirim. Omurgamın bitimindeki boşlukta bulunan ışık rezervuarını, bu dirimsel enerjiyle doldurabilir ve bu enerjinin bir ışık durumunda omurgam boyunca yükselmesini sağlayabilirim. Bu güce sahibim. Bu enerji, başımın en üstünde bin taç yapraklı lotus çiçeği gibi açılana ve sürekli bir enerji yenilenmesi durumunda Varlığıma yeniden enerji akıtana kadar ruhsal merkezlerimi en alttakinden başlayarak yukarıya doğru sırayla harekete geçirebilirim. Yaşam tam bir eğlence. Varoluş içinde rahatlıyorum. Varlık Merkezi'mi biliyorum. Yaşamın tanığıyım. Tanrısal Bir Varlığım. Tanrı ile Bir Olma Durumu'yum. Meditasyon benim yaşam biçimim durumuna geliyor. Ölümsüzüm. Ben ölümsüz bir Varlığım. Zihinde canlandırma gücümle gerçeği fiziksel dünyada yaratıyorum ve fizik ötesine geçerek, aşkın düzeyin kendisinde yaratıyorum. Fiziksel dünyada yaptığım her işin, gözlemlediğim her şeyin bilinçli olarak farkına varıyorum. Tam olarak Farkında oluyorum. Bedenimdeki ruhsal enerjiyi hatırlıyorum ve onu dirimselliğin enerjisini Kozmos'tan bedenime aktarmak için kullanıyorum. Ruhsal enerji, bilinçaltıma yerleştirdiğim her meditasyon sürecini harekete geçirerek Varlığımın her dokusunu sonsuz bir güç ve enerji ile dolduruyor."*

*Dokuzuncu Gün*

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz durumuna geçin ve rehbe-

riniz ya da kasetçalarınız aracılığıyla aşağıdaki "telkin-meditasyon" formülünü defalarca dinleyin. Bu formül sizin bir parçanız olacaktır...

*"Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Varlığım'a Kabul Ediyorum." ve "Işık Beni Enerji ile Dolduruyor." İç uzamımı hatırlıyorum. İç Uzamım ile Sonsuz Dış Uzam'ın birbirlerine bağlı olduklarını hatırlıyorum. İç Uzamım ve Dış Uzam arasında tam bir Bir'lik var. Gözlerimi kapadığımda, önümde uzanan İç Uzamım'ı net bir şekilde görüyorum ve bu İç uzamın Evren'in dış uzamına bağlı olduğunu hatırlıyorum. İşte bu uzam içinde kendi gerçeğimi yaratıyorum. Bu uzam beni aşkın düzeye ulaştırıyor. Bu uzam beni Sevgi'ye ulaştırıyor. Sevgi BİR olan yaradılış'ın yaratıcısı olduğu için -yaratıcı ile yaradılış bir oldukları için- dilediğim her şeyi kendi iç uzamımda yaratabilirim. Yarattıklarım da Varoluş içinde bir Yaratı'ya dönüşüyor. Zihnim benim gerçek Benliğim ile doğrudan bağlantılı olduğu için, bu şekilde bir yaratma gücüne de sahiptir. Benliğim'in ayrılmaz bir parçası olarak, Benliğim gibi ben de ebediyim. Tanrısal bir varlık olarak Benliğim'i hatırlıyorum. Böylece aydınlanmaya ulaşıyorum. Böylece aydınlanmaya ulaşıyorum. Böylece aydınlanmaya ulaşıyorum. Yaşam tam bir eğlence. Varoluş içinde rahatlıyorum. Varlık Merkezi'mi biliyorum. Yaşamın tanığıyım. Tanrısal Bir Varlığım. Tanrı ile Bir Olma Durumu'yum. Meditasyon benim yaşam biçimim durumuna geliyor. Ölüm benim dostum çünkü ben ölümsüzüm. Ben ölümsüz bir Varlığım. Zihinde canlandırma gücümle gerçeği fiziksel dünyada yaratıyorum ve fizik ötesine geçerek, aşkın düzeyin kendisinde yaratıyorum. Fiziksel dünyada yaptığım her işin, gözlemlediğim her şeyin bilinçli olarak farkına varıyorum. Tam olarak Farkında oluyorum. Ruhsal enerji, bilinçaltıma yerleştirdiğim her meditasyon sürecini harekete geçirerek Varlığımın her dokusunu sonsuz bir güç ve enerji ile dolduruyor. İç Uzamım'ın Dış Uzam'a bağlı olduğunu hatırlıyorum.*

*Gerçek olmasını istediğim her şeyi İç Uzamım'da yaratabilirim. Yaratıcı ile Yaradılış'ın bir oldukları gibi Ben ve Yaradılış da BİR'iz."*

*Onuncu Gün*

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz durumuna geçin ve rehberiniz ya da kasetçalarınız aracılığıyla aşağıdaki "telkin-meditasyon" formülünü defalarca dinleyin. Bu formül sizin bir parçanız olacaktır...

*"Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Varlığım'a Kabul Ediyorum."ve "Işık Beni Enerji ile Dolduruyor." Zihinde canlandırma gücüm çok kuvvetli ve İç Uzamım'da net bir şekilde imgeleyebiliyorum. Konsantrasyon gücüm çok kuvvetli. Ben onu yönlendirdikçe dikkatim hedefe yönelik bir biçimde sabit kalıyor. Zihnim benim kontrolümde. İç Uzamım'ı görüyorum ve burada Varlık Merkezim'i net bir şekilde imgeleyebiliyorum. Bütünüyle bu imge üzerinde yoğunlaşıyorum. Yalnızca bu imgeyi görüyorum. Zihnimde, bu imgeyi Varlık Merkezim'e, karın bölgeme taşıdığımı canlandırıyorum. Gökkuşağının bütün renkleri İç Uzamım'ı dolduruyor ve bu renkler içimdeki Varlık Merkezi'mde birleşiyor. Renklerin kaynaştığı bu nokta üzerinde yoğunlaştığımda nokta kaybolmaya başlıyor. Nokta kaybolurken zihnimin tüm hareketleri de onunla birlikte siliniyor. Renklerin buluştuğu bu nokta kaybolurken zihnimin tüm hareketleri duruyor ve bilincim egemen oluyor. İçime doğru hareket ediyorum ve birdenbire kendimi Merkezi'mde buluyorum. Şimdi Merkezi'mdeyim. Şimdi Varlık Merkezi'mdeyim. Eksiksiz bir şekilde mutluluk dolu olan Merkezi'mde, yuvamdayım. Bu mutluluk benim doğamda var.'*

Onbirinci Gün

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz durumuna geçin ve rehberiniz ya da kasetçalarınız aracılığıyla aşağıdaki "telkin-meditasyon" formülünü defalarca dinleyin. Bu formül sizin bir parçanız olacaktır...

*"Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Varlığım'a Kabul Ediyorum." ve "Işık Beni Enerji ile Dolduruyor." Nefeslerimin farkına varıyorum. Nefesin bedenime girişinin ve bedenimden çıkışının bilincindeyim. Aldığım ve verdiğim her nefes beni daha da bilinçli kılıyor. Nefes alıp verişimin bilinçli olarak farkındayım. Aldığım nefesin burun deliklerime çarpışını hissediyorum. Nefesin ciğerlerime inişini hissediyorum. Nefes vermeden önce, nefesin durduğu noktanın bilincinde oluyorum. Bu noktayı hissediyorum. Nefesimdeki bu boşluğu hissediyorum. Yalnızca bir saniye için bu boşluğu hissediyorum. Nefesimdeki bu boşluğu hissediyorum ve sonra nefesimi ciğerlerimden dışarı bırakıyorum. Nefesimin ciğerlerimden dışarı çıkışını bilinçli olarak hissediyorum. Nefesim ciğerlerimden bütünüyle çıktıktan sonra ve tekrar nefes almadan önce yine o boşluğu hissediyorum. Nefesimdeki bu boşluğu anlık olarak duyumsuyorum. Sonra tekrar nefes alıyorum. Nefesin ciğerlerimė girişini hissediyorum ve nefes alıp vermeye devam ediyorum -içeri ve dışarı, içeri ve dışarı. Her seferinde, nefesin ciğerlerime girişinin ve ciğerlerimden çıkışının bilinçli olarak farkında oluyorum. Aldığım ve verdiğim her nefes arasında o boşluğu deneyimliyorum. Nefeslerimin arasındaki bu boşluğun bütünüyle farkındayım. Bu boşluğu deneyimlerken aynı zamanda ebedi unsuru deneyimliyorum, ki bu da benim. Aldığım her nefesle, nefesimin içeri ve dışarı hareketinin daha çok farkında oluyorum. Nefesin ciğerlerime girişinin ve çıkışının bilinçli olarak farkındayım. Nefeslerimin arasındaki boşlukların farkındayım. Farkında oluyorum. Farkındayım.*

Onikinci Gün

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz durumuna geçin ve rehberiniz ya da kasetçalarınız aracılığıyla aşağıdaki 'telkin-meditasyon' formülünü defalarca dinleyin. Bu formül sizin bir parçanız olacaktır...

*"Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Varlığıma Kabul Ediyorum" ve "Işık Beni Enerji ile Dolduruyor." Bedenimin yaptığı her hareketin bilinçli olarak farkına varıyorum. Yemek yerken, yediğim yemeğin bilincinde oluyorum. Yediklerimi çiğnediğimin bilincinde oluyorum. Yemeğin tadının bilincinde oluyorum. Yemek yerken bilincim yediklerimin içine giriyor. Hem yediklerimi hem de yeme eylemini deneyimliyorum. Aynı şey içme eylemi için de geçerli -içme eylemini sonuna dek yaşıyorum. İçme eyleminin bilincinde oluyorum. Hem içtiklerimin hem de içme sürecinin bilincinde oluyorum. Yediğim ve içtiğim her şeyin tadını yalnızca ağzımda değil, bütün bedenimde hissediyorum. Bedenimle yaptığım her şeyle, yaptıklarımın daha çok farkında oluyorum. Her farkındalık daha çok farkındalık getiriyor. Farkında oluyorum. Farkında oluyorum. Farkında oluyorum. Farkındalığın sürekli yaratılışı sayesinde, yaşamı sonuna dek dolu dolu yaşıyorum. Yaşamı dolu dolu yaşıyorum. Yaşamı dolu dolu yaşıyorum.'*

*Onüçüncü Gün*

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz durumuna geçin ve rehberiniz ya da kasetçalarınız aracılığıyla aşağıdaki 'telkin-meditasyon' formülünü defalarca dinleyin. Bu formül sizin bir parçanız olacaktır...

*"Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Varlığıma Kabul Ediyorum" ve "Işık Beni Enerji ile Dolduruyor." Bilincimi alnımın ortasındaki noktaya, kaşlarımın arasına yöneltiyorum. Gözlerimi kapatıyorum*

*ve bakışlarımı üçüncü gözümün bulunduğu, kaşlarımın arasındaki noktaya çeviriyorum. İki gözüm üçüncü gözüm üzerinde sabitleniyor. Farkındalığım, bilincim üçüncü gözüme giriyor. Bütün dikkatimi üçüncü gözüme yöneltiyorum ve üçüncü gözüm açılıyor. Zihnimde üçüncü gözümün açıldığını canlandırıyorum. Üçüncü gözüm açılıyor ve ışıkla parlıyor. Üçüncü gözüm açılırken, gözlerim onun üzerinde odaklanmış durumda. Ve üçüncü gözüm açılırken düşüncelerimin zihnimden ayrıldığını hissediyorum. Düşüncelerime tanık oluyorum. Nefesim dirimsel enerji dolu. Nefesim Kozmos'un bu enerjisini Varlığımın derinliklerine taşıyor. Bu enerji ile üçüncü gözüm daha da çok açılıyor ve daha da çok parlıyor. Üçüncü gözüm, başımın en üstünde bulunan ruhsal merkezime odaklanıyor ve dirimsel enerjiyi bu merkeze yansıtıyor. Üçüncü gözüm ona ışık yansıttıkça, en üstteki ruhsal merkezim enerji ile ışıldamaya başlıyor. Bu merkezden dışarıya ışık yağmuru gibi bir aura uzandığını görüyorum. Zihnimde, bu ışığın başımın en üstünde bir ışık çeşmesi gibi aktığını canlandırıyorum. Işık bir çeşme gibi Evren'e akıyor. Işık ne kadar çok akarsa o kadar parlaklaşıyor. Bütün ruhsal sinir sistemim çalışmaya başlıyor ve bedenim Evren'in dirimsel enerjisiyle ışıldıyor. Işık çeşmesi ne kadar çok akarsa varlığımı da Varoluş'un sonsuz enerjisi ile o kadar çok dolduruyor. Üçüncü gözümü nasıl açacağımı ve onun öz nefesle -yaşamın dirimselliği ile- dolu enerjisini başımın en tepesinde bulunan ruhsal merkezimden bir ışık sağanağı olarak nasıl dışarıya akıtacağımı biliyorum. Tepemdeki bin taç yapraklı lotus çiçeğinden dışarıya enerji akıyor. Ben ışık sağanağıyım. Ben ışık sağanağıyım. Ben ışık sağanağıyım.'*

Ondördüncü Gün

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz durumuna geçin ve rehberiniz ya da kasetçalarınız aracılığıyla aşağıdaki 'telkin-meditasyon' formülünü defalarca dinleyin. Bu formül sizin bir

parçanız olacaktır...

*"Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Varlığıma Kabul Ediyorum" ve "Işık Beni Enerji ile Dolduruyor." Bütünüyle gevşiyorum. Giderek daha çok gevşiyorum. Tek başıma ve sessizlik içinde bütünüyle gevşiyorum. Bütünüyle dingin, sessiz ve huzurluyum. İçim bomboş. Birdenbire, bedenimin yalnızca deriden duvarlar olduğunu ve içinde kimse olmadığını hissediyorum. Sahip olduğum ve şimdiye dek sahip olmuş olduğum düşüncelerin hiçbiri bana ait değil. Çünkü içim bomboş. Bedenim yalnızca deri duvarlardan oluşuyor ve içinde kimse yok. Düşüncelerim yavaşlıyor, yavaşlıyor, yavaşlıyor ve kayboluyor. Çünkü içimde beni yaşayacak kimse yok. İçim bomboş ve bana ait olan Var oluş'un kusursuz mutluluğunu duyumsuyorum. Çünkü içim bomboş ve bütünüyle özgürüm. Medite ederken, meditasyonun içinde kayboluyorum. İçim bütünüyle boş olduğu için ve medite edecek kimse olmadığından, ortada yalnızca meditasyon var. Boş ve bütünüyle özgürüm. Bütünüyle özgürüm..'*

*Onbeşinci Gün*

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz durumuna geçin ve rehberiniz ya da kasetçalarınız aracılığıyla aşağıdaki 'telkin-meditasyon' formülünü defalarca dinleyin. Bu formül sizin bir parçanız olacaktır...

*"Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Varlığıma Kabul Ediyorum" ve "Işık Beni Enerji ile Dolduruyor." Hipnomeditasyon'un doğasını ve işleyişini içgüdüsel olarak anlıyor ve bu tekniği başarıyla ve kolaylıkla uygulayabiliyorum. Bana kendi mükemmelliğimi hatırlattığı için bu tekniği olağanüstü bir şekilde kullanabiliyorum. İçine girdiğim her meditasyon benim bir parçam durumuna geliyor. Her meditasyon tekniği diğer tüm tekniklerin üzerine ekleniyor. Her biri diğerinin gücünü artırıyor. Hepsi birikerek çoğalıyor ve beni*

*yüksek, daha yüksek bir bilince; yüksek, daha yüksek bir farkındalığa ulaştırıyor. Tanrısal bir varlık olduğumu biliyorum. Ben Aydınlanmış bir kişiyim ve Kozmik Bilinç bana ait. Benim bilincim Kozmik Bilinç durumuna geldi. Ben Aydınlanmış bir Varlığım. Bütün Varlığım Aydınlanma ile titreşiyor ve ışıldıyor. Sevinç ve mutluluk doluyum. İç mutluluk bana ait. Kozmik Bilinç'e sahibim. Ben Aydınlanmış bir Varlığım. Bugün kendime verdiğim bu gerçek, diğer Hipnomeditasyon seanslarında kendime verdiğim gerçeklerin hepsiyle birleşiyor ve bunlar beni Aydınlanmış bir Varlığa dönüştürüyor. Varlığımın içindeki bu gerçek ile titreşiyorum. Yaşam benim için tam bir eğlence. Varoluş içinde rahatlıyorum. Varlık Merkezi'mi biliyorum. Yaşamın tanığıyım. Sevgi ile birlik durumunda, Tanrısal bir varlığım. Meditasyon benim yaşam biçimim durumuna geliyor. Ölüm benim dostum çünkü ben ölümsüzüm. Zihinde canlandırma gücümle bu dünyada gerçeği yaratıyorum ve sonra fizik ötesine geçerek, aşkın düzeyin kendisinde yaratıyorum. Yaptığım her şeyin ve fiziksel dünyada gözlemlediğim her şeyin bilinçli olarak farkındayım. Tam olarak farkında oluyorum. Bedenimdeki ruhsal sinir sistemini hatırlıyorum ve Kozmos'tan dirimselliğin enerjisini kendime aktarmak için nasıl kullanacağımı biliyorum. Enerji, Varlığım'ın her dokusunu sonsuz güç ve enerji ile dolduruyor. İç Uzamım'ın Dış Uzamım'a bağlı olduğunu hatırlıyorum ve gerçekleşmesini istediğim her şeyi İç Uzamım'da yaratabiliyorum. Yaratıcı ile Yaradılış'ın bir oldukları gibi, ben ve Yaradılış da biriz. Varlık Merkezi'mi bulmak için yaptığım meditasyon etkisini gösterdi ve artık Varlık Merkezi'mi biliyorum. Nefesin bedenimdeki içeri ve dışarı hareketinin farkında olmak üzere yaptığım meditasyon ve nefeslerim arasındaki boşlukların farkında oluşum etkisini gösterdi. Bedenimin tüm hareketlerinin farkında olmak üzere yaptığım meditasyon etkisini gösterdi. Meditasyon yaşamımda etkin bir süreç oldu. Yemek yerken, yeme eylemi oluyorum. İçer-*

*ken içme eylemi oluyorum. Yürüdüğüm zaman yürüyüşün kendisi oluyorum. Bedenimin, hem kendi içinde hem kendi dışında tüm yaptıklarının farkındayım. Ruhsal sinir sistemimi harekete geçirmek üzere yaptığım meditasyon etkisini gösterdi. Üçüncü gözümü istediğim zaman açabilirim. Onun enerjisini başımın en üstünde bulunan ruhsal merkezime yansıtabilirim. Ruhsal merkezim bir çeşme gibi bana ışık yağdırıyor. Işık sağanağına tutuluyorum. Düşüncelerime tanık oluyorum. Nefesim Evren'in dirimsel enerjisi ile dolu. Kendimi, kendi içimde bir boşluk olarak görüyorum. İçim boş ve özgürüm. Varoluşun eşsiz mutluluğunu Varlığım'ın içinde hissediyorum. Bu süreçlerin hepsi uyarılarak harekete geçiyor, Saflığın Beyaz Işığı ile korunuyor ve Bana Dirimsellik Aktaran Işık ile enerji doluyor. Süreçlerimin her biri diğer süreçlerin hepsini uyarıyor. Aldığım her nefes, bilinçaltımda yerleşmiş olan ve sürekli bir şekilde aktif bulunan bu süreçlerin hareketini genişletiyor. Ben Aydınlanmış Bir Varlığım ve Kozmik Bilinç'e sahibim. Ben Sevgi ile Bir'im.'*

Bu, rehberiniz aracılığıyla ve / veya meditasyon - telkin kasetlerinizi kullanarak gerçekleştirdiğiniz son Hipnomeditasyon seansı. Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz'un derinliklerine dalın ve telkinin bilinçaltınızın derinliklerine inmesine izin verin. Hazır olduğunuzda kendinizi her bakımdan çok iyi hissederek uyanacaksınız. Kendi Kendini Hipnoz'un uyuşukluğundan uyanacaksınız. Bu uyuşukluğu terkederken yılların ve hatta nice yaşamların birikimi olan tüm yorgunluklardan da kurtuluyorsunuz. Sen, 'Uyanan İnsan', artık uyan ve şunu bil: SEN AYDINLANDIN! O hep sana aitti çünkü aslında aradığın hep senin içindeydi.

Bölüm 14

# Bu Kitaptan Etkili Bir Şekilde Nasıl Yararlanacaksınız?

Bu bölümde, şimdiye kadar öğrenmiş olduklarınızı yeniden gözden geçiriyoruz. Bu da, bu kitaptan etkili bir şekilde yararlanmanıza yardımcı olacak.

**Genel Öneriler:** BU KİTABI BAŞTAN SONA OKUYUN. SÜREÇLERİ YENİDEN GÖZDEN GEÇİRİN. BİLİNÇLİ KENDİ KENDİNİ HİPNOZ TEKNİĞİNİ İYİCE ÖĞRENİN. MEDİTASYON ÜZERİNDE ÇALIŞIN VE BU GERÇEKLERİN VARLIĞINIZDA TİTREŞMESİNE İZİN VERİN. MEDİTASYON TEKNİKLERİNİ ÖĞRENİN. HİPNOMEDİTASYON UYGULAMANIZI İLERLETİN. 'KORUMANIN BEYAZ IŞIĞI'NI HİPNOZ SONRASI OLARAK İÇİNİZE YERLEŞTİRİN. 'KUNDALİNİ GÜCÜ'NÜ HİPNOZ SONRASI

OLARAK İÇİNİZE YERLEŞTİRİN. BİLİNÇLİ KENDİ KENDİNİ HİPNOZ / HİPNOMEDİTASYON SEANSLARINDA 'TELKİN - MEDİTASYON' FORMÜLLERİNİ SİZE OKUMASI İÇİN REHBERİNİZLE ÇALIŞIRKEN VE / VEYA AYNI AMAÇLA MEDİTASYON KASETLERİNİZİ KULLANIRKEN, ONUNLA BİR YAKINLIK KURUN. 'ONBEŞ GÜNDE AYDINLANMA' SÜRECİNİ GERÇEKLEŞTİRİRKEN, SİZE YARDIMCI OLACAK REHBERİNİZ YA DA KASETLERİNİZLE UYGULAMA YAPIN. SON OLARAK KENDİNİZİ 'İÇİNİZDEKİ ATEŞ' İLE DOLDURUN.

**Özel Öneriler:** BU KİTAP ÜZERİNDE ÇALIŞIRKEN AŞAĞIDAKİ LİSTEDE SIRALANAN, BİRDEN YİRMİDÖRDE KADAR OLAN MADDELERİ UYGULAYARAK ÇALIŞIN VE HER MADDEYİ İYİCE ÖĞRENİN:

• Kendi Kendini Hipnoz'un temel aldığı psikolojik prensipleri ve bunların telkin gücü kullanılarak nasıl uygulanacağını öğrenin.

• Derin bir Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz'a nasıl gireceğinizi ve telkinleri bilinçaltınıza nasıl yerleştireceğinizi öğrenin.

• Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz tekniğinde ilerledikten sonra, bu tekniğin meditasyon alanında kullanımına geçin ve Hipnomeditasyon tekniğinde ustalaşın.

• Meditasyonu bilmek ve size verilen Varlığınızla ilgili gerçekler üzerinde çalışın. Bunları bilin! Bunları arayın! Bunları deneyimleyin! Bu gerçeklerin Benliğinizin derinliklerin-

de titreşmesine izin verin.

• Size BENLİĞİNİZ olmanızı söyleyen bu gerçeklere kendinizi tam olarak açın. Bu gerçekler, size varoluşla gerçek ilişkinizi anlatır.

• 'Onbeş Günde Aydınlanma' Hipnomeditasyon seanslarını uygularken, size yararlı olması açısından rehberinizin ya da kullandığınız kasetin 'telkin -meditasyon' formüllerinin, bilinçaltınıza yerleştirme gücüne sahip olduğunu -Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz tekniği ile- hipnoz sonrası olarak kendinize telkin edin. Bu telkinler, yerleştirme tekniğinin bir parçasıdır ve sizin meditatif telkinlere açık olmanızı sağlar.

• Her Hipnomeditasyon seansına başlarken, bir formül ve hipnoz sonrası bir telkin olarak 'Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Varlığıma Kabul Ediyorum' ifadesini bilinçaltınıza yerleştirin.

• Her Hipnomeditasyon seansına başlarken bir formül ve hipnoz sonrası bir telkin olarak 'Işık Beni Enerji ile Dolduruyor' ifadesini bilinçaltınıza yerleştirin.

• İlk Hipnomeditasyon seansında; varoluşun bir eğlence olduğunu, varoluşun dostunuz olduğunu, varoluşla birlikte akabileceğinizi, varoluş içerisinde rahatlayabileceğinizi (İç Benliğiniz'e yakın olan) bilinçaltınız düzeyinde hatırlayın.

• İkinci Hipnomeditasyon seansında, kendinizin bir varlık olarak bedeninizden ayrı bir bilinç olduğunu ve varlığınızın bir merkezi bulunduğunu bilinçaltı düzeyinde hatırlayın.

• Üçüncü Hipnomeditasyon seansında, bakış açınızın bir-

den fazla bakış açısına dönüşmesi ile yaşamın tanığı olun.

• Dördüncü Hipnomeditasyon seansında, Tanrısal bir Varlık olduğunuzu hatırlayın ve Tanrı'nın içinizde olduğu gerçeğini takdir edin.

• Beşinci Hipnomeditasyon seansında, meditasyonun yaşam biçiminiz olmasını sağlayın ve ölümsüz olduğunuzu hatırlayın.

• Altıncı Hipnomeditasyon seansında, hayal gücünüzün yaratıcı gücünü hatırlayın ve bu gücü kullanın.

• Yedinci Hipnomeditasyon seansında, fiziksel bedeninizin ve bedeninizle yaptığınız her hareketin bilinçli olarak farkında olun. Bunun sonucunda farkındalığa kavuşun.

• Sekizinci Hipnomeditasyon seansında, bedeninizdeki ruhsal sinir sistemini hatırlayın ve onu nasıl kullanacağınızı öğrenin.

• Dokuzuncu Hipnomeditasyon seansında, iç uzamınızın sonsuz dış uzamla birbirine bağlı olduğunu ve bunlardan birinde yarattığınız zaman, diğerinde de yaratmış olduğunuzu hatırlayın.

• Onuncu Hipnomeditasyon seansında, Varlık Merkezinizi bulmak için 'Tavus kuşunun Kuyruğundaki Renkler' tekniğini kullanmayı öğrenin.

• Onbirinci Hipnomeditasyon seansında, farkındalığınızı (bilincinizi) yükseltmek için 'Nefesinizin ve Nefesler Arasındaki Boşlukların Farkındalığı' tekniğini kullanmayı öğrenin.

• Onikinci Hipnomeditasyon seansında, farkındalığınızı

daha da artırmak için 'Yaptığınız Her Şeyin Bedensel Farkındalığı' tekniğini kullanmayı öğrenin.

• Onüçüncü Hipnomeditasyon seansında, 'Üçüncü Göz'ü nasıl açacağınızı ve 'Işık Sağanağı' durumuna gelmek için Sahastrara Merkezi'ni nasıl uyaracağınızı öğrenin.

• Ondördüncü Hipnomeditasyon seansında, içinizde hiç kimse olmadığını hatırlayın ve bütünüyle özgür olun.

• Onbeşinci Hipnomeditasyon seansında, uyguladığınız her meditasyonun diğer tüm meditasyonlarınıza nasıl eklendiğini ve etkisinin nasıl arttığını öğrenin. Böylece Kozmik Bilinç'e ulaşın. İşte o zaman 'Aradığınız zaten sizde, yeter ki bunu bilin!' denildiğinde ne ifade edilmek istendiğini anlayacaksınız.

• Sayesinde, başkaları için huzurun ve yardımın temsilcisi olacağınız, 'İçinizdeki Ateş' tekniğini bilinçaltınıza yerleştirin.

# SONSÖZ

Bu kitapta öğrenmiş olduğunuz telkinler felsefe ile değil varoluş ile ilgilidir. Bu tür sorunların üstesinden gelmek için yalnızca düşünmek yetmez. Onu yaşamanız gerekir, onun içine girmeniz gerekir. Onunla değişmeniz için kendinize izin vermeniz gerekir. Bu, sevgiyi bilmek için insanın sevgi duyması gerektiği anlamına gelir. İşte o zaman aynı kalamazsınız. Deneyim sizi değiştirir. Sevginin içine girdiğiniz an, farklı bir insan olup çıkarsınız. Farklı bir insan olduğunuzda da eski yüzünüzü bile hatırlamazsınız. Eski yüzünüz artık size ait olmayacaktır. Çünkü süreklilik kesintiye uğramıştır ve siz farklı bir varlığa dönüşmüşsünüzdür. Burada bir farklılık ortaya çıkar. Eskisi gitmiş, yerine yeni bir insan gelmiştir. Bu yeni insan da gerginliklerden tam anlamıyla arınmış olarak, sizin iç Benliğinizle yüzyüze durmaktadır.

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz ve Hipnomeditasyon süreçlerinde ustalaşarak, bu ustalığı kendinizi UYANDIRMAK ve mutluluğun sizin mirasınız olduğunu hatırlamak için kullanın. Bu süreçler size yapacak bir şeyler verir. Çünkü yapmak bilmektir. Bir şey yapmadığınız sürece, yaşama ilişkin hiçbir yanıt edinemezsiniz.

Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz ve Hipnomeditasyon süreçleri gerçekten de olağanüstü süreçlerdir. Bilimsel ve operasyoneldirler. Nesnel ve işlevseldirler. Bunları kullanmak

için bir takım özel inançlara sahip olmanız gerekmez. Herhangi bir inanca sahip olmak zorunda değilsiniz. Otomatik olarak hareket ettikleri için aslında onları anlamanız bile gerekmez. Ancak, 'yuva'ya en kısa zamanda ulaşabilmeniz için bu süreçler hakkında bir dereceye kadar bilgi verilmiştir. 'Yuva'da iken olumsuzluklardan uzakta olursunuz.

Kitabın sonuna geldiğimiz bu bölümde, size en önemli meditatif süreçlerden birini sunuyoruz. Böylece kendiniz için bulduğunuz şeyi başkalarıyla da paylaşabilirsiniz. Bunun adı 'İçinizdeki Ateş'tir.

Bu teknik Sutra'da şöyle geçer: 'Uyanıkken, rüya görürken, derin bir uykudayken, ışık olduğunuzu bilin.'

Önce uyanma aşamasıyla başlayın. Zihninizin başlıca üç aşamadan oluştuğunu söyleyebiliriz: Uyanmak, uyumak, rüya görmek. Bilinç de zihnin ötesindeki dördüncü aşamadır. Uyanma, uyuma, rüya görme aşamalarını gökyüzündeki bulutlar (uyanma bulutu, uyuma bulutu, rüya bulutu) olarak, bu bulutların hareket içinde oldukları gökyüzünü de bilinç olarak düşünün.

Uyanma aşamasında özgür olmazsınız. Çünkü orada toplum vardır, yasalar vardır, ahlak değerleri vardır. Orada gerginlik vardır çünkü gerginlik uyanma aşamasının bir parçasıdır. Kişi kendi arzuları ile sürekli bir savaşım içindedir. Yalnızca rüyalarınızda özgür olursunuz, gerçekten kendiniz olursunuz.

Rüyalarınızda istediğinizi yapabilirsiniz. Kimse müdahale edemez, tek başına olursunuz. Rüyalar bütünüyle sizin ki-

şisel işinizdir ve kesinlikle size özeldir. Özel oldukları ve sizden başka hiç kimseyi ilgilendirmedikleri için de rüyalarınızda özgür olursunuz. Yine de bu rüyalar yalnızca birer bulut-tur -size özel, özgür ama sonuçta bir bulut. Bu nedenle onları aşmak durumundasınız.

Uyanıkken ayrı, rüya görürken ayrı ve hatta derin uykudayken çok daha ayrı bir kişiliğe bürünürsünüz. Derin uykudayken kendi adınızı bile hatırlamaz, kendiniz olup olmadığını bile bilmezsiniz. Kimliğiniz yoktur, imajınız yoktur. Uyanma aşamasında ise toplum ile var olduğunuz söylenebilir. Rüya görürken arzularınızla, en derin uykunuzda doğa ile var olursunuz. Kozmik Bütünlük'te var olmak için bu üç aşamanın ötesine geçmeniz gerekir. Yani bu üç aşamayı aşmak durumundasınız. 'İçinizdeki Ateş' tekniği aşkın bir tekniktir ve bunu da ışık olduğunuzu bilmekle gerçekleştirebilirsiniz.

Uyanıkken -hareket ederken, yemek yerken, çalışırken ya da herhangi bir işle uğraşırken- ışık olduğunuzu bilin. Kalbinizin ışıl ışıl yanan bir meşale, bedeninizin de bu ateşi çevreleyen bir aura olduğunu imgeleyin. Bu imgenin zihninizin derinliklerine inmesine ve bilincinizi doyurmasına izin verin. Onu kana kana için! Bu imge bilincinizin ayrılmaz bir parçası olsun.

İmgelemeye devam edin ve onu hissedin. Kendinizi sönmeyen bir ateş olarak imgelemeniz, kendinizle ilgili duygularınızın bir parçası durumuna gelecektir. Uyanma aşamasında da daima kendizi hareket durumunda bir ateş olarak

görün. Önceleri kimse bunu fark etmese de siz devam ettiğiniz sürece fark etmeye başlayacaklardır. Başkalarına ne yaptığınızı anlatmayın. Yalnızca tekniği uygulayın ve başkalarının sizdeki değişimi kendi algılarıyla farketmelerine izin verin. Çevrenizde bir ışık hissetmeye başlayacaklardır. Onlara yaklaştığınızda farklı bir sıcaklık, onlara dokunduğunuzda da 'ateşli' bir dokunuş hissedecekler.

Şimdi, yanan kalbinizin ve bedeninizin bir ışık aurası olduğu imgenizi rüyalarınıza taşıyın. Bu artık imge olmaktan çıkıp gerçeğe dönüşür. İmgeleme yoluyla gerçeği keşfedersiniz. Bu gerçektir çünkü her şey ışıktan meydana gelir. Siz ışıksınız. Bu gerçeği rüyalarınıza taşıyın.

Uykuya dalarken ateşi düşünmeye, ateşin kalbinizde yandığını görmeye devam edin. Hissedin. Işık olduğunuzu, yoğun bir ışık olduğunuzu hissedin. Uykuya dalarken bunu hatırlayın. Başlangıçta içinizde bir ateş olduğunu, sizin ışık olduğunuzu hissedeceğiniz bazı rüyalar görmeye başlayacaksınız. Bu duygu rüyalarınıza bir kez girdikten sonra rüyalarınız artık kaybolmaya başlayacak -giderek daha az rüya görecek ve giderek daha derin uyuyacaksınız.

Rüyalarınız kaybolduğunda içinizdeki ateş duygusunu uykularınıza taşıyabilirsiniz. Şu anda kapının eşiğindesiniz. Şu anda bu kapıdan, bu duyguyla içeri girebilirsiniz. Ateş olduğunuz duygusu ile bir kez uykuya daldığınızda bunun farkına varacaksınız. Çünkü bu SİZ'de değil, bedeninizde ortaya çıkan çok özel bir uyku şeklidir.

Eğer bir ateş olduğunuzun ve kendinizin uyumadığınızın

farkında olabilirseniz, bu teknik zihninizin üç aşamasının ötesine geçmenize yardımcı olacaktır. Siz ateşinizin çevresindeki, kristalize olmuş bilinçsiniz. Siz kendiniz uykuya dalarsınız ama BENLİĞİNİZ uyumaz. Hindistan'da bu 'Yogi Uykusu' olarak adlandırılır. Başkaları uyurken Yogi uyumaz. Yogi'nin bedeni uyur ama uyuyan yalnızca bedendir. Bedenin dinlenmeye gereksinimi vardır. Çünkü beden bir mekanizmadır. Bilinç ise dinlenme gereksinimi duymaz çünkü bir mekanizma değildir. Beden; doğumu, gençliği, orta yaşı, yaşlılığı ve ölümü yaşar. Bilinç asla doğmaz, asla yaşlanmaz ve asla ölmez.

Bu ateş ve ışık imgenizi, uykunun kapısından öteye geçirebilirseniz BENLİĞİNİZ bir daha asla uyumayacaktır. Uyuyan yalnızca bedeniniz olacaktır. Beden uyurken de siz bunu bileceksiniz. Bunu bir kez gerçekleştirebilirseniz dördüncü aşamaya geçersiniz -bilinç. Geride bıraktığınız üç aşama zihnin bölümleridir: Uyanma, rüya görme, derin uyuma. Artık bir 'yolcu' olduğunuza göre bu aşamalarda yolunuzun üzerindeki 'istasyonlar' olacaktır. Böylece bir istasyondan diğerine hareket edebilir ve geri dönebilirsiniz. Bu 'istasyonlar' zihninizin birer parçasıdır ve siz de onun dördüncü parçasısınız -istasyonların hepsinden geçen ama onların hiçbiri olmayan dördüncü aşama. SİZ dördüncü aşamasınız ve dördüncü aşama da Tanrısal'dır.

Bu, varoluştaki en meditatif tekniklerden biridir. Ancak bu tekniği önce uyanma aşamasında deneyerek, çevrenizdekilerin size rehberlik etmelerine izin verin. İçinizdeki ateşin parlaklığı giderek artarken ve bedeniniz bir ışık aurası duru-

munda giderek daha çok parlarken, başkaları sizdeki değişimi fark ettikleri zaman önce rüya aşamasına daha sonra da derin uyku aşamasına geçebilir ve sonunda gerçek SİZ olarak uyanabilirsiniz.

Bu meditasyonu ayrılmaz bir parçanız durumuna getirin. Bilinçaltınızın derinliklerine yerleşin. Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz durumuna geçin ve meditatif telkinleri almaya hazır olduğunuz anda, rehberiniz ya da kasetçalarınız aracılığıyla aşağıdaki 'telkin - meditasyon' formülünü dinleyin. Bu formül sizin bir parçanız olacaktır.

*"Korunmanın Beyaz Işığı'nı İç Varlığıma Kabul Ediyorum" ve "Işık Beni Enerji ile Dolduruyor." Uyanma, rüya görme ve derin uyuma olmak üzere, zihnimin üç bölümden oluştuğunu içgüdüsel olarak biliyorum. Gerçek BENLİĞİM'in bu bölümlerin ötesinde olduğunu biliyorum. Bunun doğru olduğunu biliyorum. Uyanık olduğum tüm zamanlarda, kendimi kendimin derinliklerinde bir ateş olarak duyumsayacağım. Ben bir ateşim. Ben ışığım. Kalbim yanan bir meşale gibi. Kalbim tüm parlaklığı ile yanıyor. Bedenim bu ateşi çevreleyen bir aura. Ben bir ateşim. Ben bir ateşim. Ben ışığım. Kalbim, bana yaklaşan herkesin hissedeceği, sevgi alevlerinden oluşan bir meşale. Uykuya dalarken, içimde yanan bu ateşi düşleyeceğim. Bu çok güzel. Bu bir ışık. Bu ışığın, içimde sevginin ateşi olarak yandığını düşlüyorum. Rüyalarımı geride bırakıp derin bir uykuya dalarken, sevgi ateşini de hala kendimle birlikte taşıyorum. O beni koruyor. Benimle ilgili her konuda yardımcı oluyor. Ben ışığım! Ben ışığım! Ben ışığım! Ve kendi dışımda durarak BENLİĞİM'i bu ışık olarak görüyorum. Uyanma, rüya görme ve derin uyuma aşamalarını geride bırakıyorum ve kendimi bir ateş olan*

*BENLİĞİM olarak görüyorum. Çünkü ben ışığım!'*

Şimdi kendinizi Bilinçli Kendi Kendini Hipnoz'un uyuşukluğuna bırakın. Hipnozun derinliklerine dalın. Bir süre sonra hipnozdan çıkın. Ateşin yanmaya başlaması ile içinizdeki sıcaklığı hissedeceksiniz. Bu ateş, çevrenizdekilerin de hissedeceği kadar ısısı artana dek parlaklığı içinizde gitgide artan bir biçimde yanacak. Ateş bir kez tutuştuktan sonra kendi kendini sürekli kılacaktır. Başkaları sizdeki bu ateşi hissedecekler çünkü artık değiştiniz -başkaları üzerinde etkili bir kişisiniz.

Aydınlandıktan sonra bu meditasyonu bilinçaltınıza yerleştirin. Meditasyon saf altındır ama bu içinizdeki altına ayrıca hoş bir koku ekleyecektir. Tüm büyük ustalar bu 'Ateş'e sahiptirler. Bu hal dünyaya umut ve sevgi dağıtan bir 'Işık Varlık' olarak aurik varlığın sembolüdür.

Siz artık gerginlikleri yalnızca kendi içinizden atmakla kalmıyorsunuz. Varlığınız, gerginliklerin başkalarından da uzaklaşmasına yardım edecek. 'Işığınızın insanlar arasında parlamasına izin verin...'

SİZİN AYDINLANMANIZ, GERÇEKTEN BAŞKALARININ DA KENDİ AYDINLANMALARINA ULAŞMALARINA YARDIM EDECEK KADAR PARLAYAN BİR FENER OLABİLİR.

## BİREYSEL GELİŞİM

| | | |
|---|---|---|
| • GEÇMİŞİN GÖLGELERİ | **Nil Gün** | |
| • KURALDIŞI VE ÖTESİ | **Nil Gün** | |
| • FARKINDALIĞIN IŞIĞI | **Jiddhu Krishnamurti** | *Nil Gün* |
| • ÜÇ DAKİKALIK MEDİTASYON | **David Harp** | *Neslihan Altunel* |
| • SENİN YANINDA KENDİM OLMAKTAN NEDEN KORKUYORUM | **John Powell** | *Serdar Pazı* |
| • BİLİNÇALTININ GÜCÜ | **Joseph Murphy** | *Aysun Babacan* |
| • ZENGİNLİĞİN BİLİNÇALTI | **Joseph Murphy** | *Nil Gün* |
| • BAĞIMDAŞLIĞA SON | **Melody Beattie** | *Ayfer Çelebi* |
| • YALNIZLIK SEVME KORKUSU | **Ira Tanner** | *Koray Sönmez* |
| • KENDİN OLMAK | **Wayne Dyer** | *Ufuk Önen* |
| • SEVGİ KORKUDAN ÖZGÜRLEŞMEKTİR | **Gerald Jampolsky** | *Salih Serin* |
| • SUÇLULUĞA ELVEDA | **Gerald Jampolsky** | *Sevinç İslamoğulları* |
| • HAYAL MÜHENDİSLİĞİ | **Serge King** | *Aysun Babacan* |
| • DİNLER, DEĞERLER, DORUK DENEYİMLER | **Abraham Maslow** | *Koray Sönmez* |
| • KISKANÇLIK | **Gordon Clanton, Lynn Smith** | *İdil Gürbüz* |
| • İLK KEZ | **Karen Bouris** | *Betül Yanık* |
| • GİZEMCİ CİNSELLİK | **Louis William Meldman** | *Şenol Ensari* |
| • DEĞİŞİMİN DANSI | **Michael Lindfield** | *Ebru Noyun* |
| • SİHİRLİ DEĞNEK | **B.Sher-Annie Gottlieb** | *Ayşegül Böğrün* |
| • KİŞİLİK | **I.B.Myers-P.B. Myers** | *Hüsnü Ovacık* |

## ROMAN

| | | |
|---|---|---|
| • HARLEY'LE GELEN TANRI | **Joan Brady** | *Nil Gün* |
| • AKLINI KAYBET KENDİNİ BUL | **Karen Alexander** | *Koray Sönmez* |
| • DİNGİN SAVAŞÇI | **Dan Millman** | *Koray Sönmez* |

## BİLİM

| | | |
|---|---|---|
| • KOZMİK POSTACI ZAMAN KAYMASI | **John Gribbin** | *Ercan Arısoy* |
| • HOLOGRAFİK EVREN I GERÇEĞİN YENİ YORUMU | **Ken Wilber** | *Ali Çakıroğlu* |
| • HOLOGRAFİK EVREN II FİZİK MİSTİSİZM İLİŞKİSİ | **Ken Wilber** | *Ali Çakıroğlu* |

## KURALDIŞI MEDİTASYON KASETLERİ

### STRES İÇİN MEDİTASYON
Subliminal-bilinçaltı eşiği mesajları ile

### NİL GÜN

Günümüzde stres her insanın sorunu. Stres ruhta can sıkıntısı, zihinde karmaşa, endişe, korku, bedende yorgunluk, uykusuzluk, değişik hastalıklar yaratıyor.

Bu kaseti işyerinde, evde, kendinizi stres altında hissettiğiniz herhangi bir anda kullanabilirisniz. Stres meditasyonunun bitiminde kendinizi dinç, canlı ve rahat hissedeceksiniz. Önemli bir görüşmeden, toplantıdan, karar verme aşamasından önce yapılan stres meditasyonu size büyük ölçüde yararlı olacaktır. Gününüzün verimliliği artacaktır.

Düzenli, her gün yapılan meditasyonun ruh / zihin / beden sağlığınıza olumlu etkisi vardır.

Kendinize her gün zaman ayıracak kadar değerlisiniz.

### ÇAKRA MEDİTASYONU
Subliminal-bilinçaltı eşiği mesajları ile

### NİL GÜN

Çakra meditasyonu, bedeninizdeki enerji tıkanıklıklarının açılmasını, çakra merkezlerinin uyarılmasını, yaşam enerjisinin bedeninizden kolaylıkla akmasını amaçlıyor.

Sanskrit dilinde "Yaşam Tekerleği" anlamına gelen çakraların açık olmaması, bedenin hormonal düzenini etkiler. Bedensel, duygusal, zihinsel ve ruhsal hastalıklara neden olur. Açık olması halinde, kendimizi daha canlı, enerjik, sağlıklı ve mutlu hissederiz. Bilinç düzeyimiz genişler, iç ve dış dünyamız uyumlu hale gelir.

Çakra meditasyonunu, günlük meditasyon olarak yaptığınızda algılama kapasitenizin artışına kısa bir sürede tanık olacaksınız. Meditasyon artık "yapılan" bir şey olmaktan çıkacak zihininizin doğal hali olarak "kendiliğinden" bir süreklilik kazanacaktır.

Genel Dağıtım: ADA MÜZİK DAĞITIM HİZMETLERİ TİC. LTD. ŞTİ.
İMÇ 5.Blok 5471 Unkapanı - İstanbul
Tel: (212) 513 02 62 - 520 99 33 Fax: (212) 513 92 79

KURALDIŞI

# WORKSHOP

## DENEYİMSEL FARKINDALIK ÇALIŞMASI

- STRES VE MEDİTASYON
- ÖZGÜVEN GELİŞTİRME
- İLİŞKİ (KADIN-ERKEK)
- İLETİŞİM
- GEÇMİŞİN GÖLGELERİ
- KENDİN OLMAK
- REBIRTHING

## Yöneten: NİL GÜN

**Düzenleyen**
**KURALDIŞI YAYINCILIK**

Sinan Ercan Cad. No:34/33 Erenköy - İST. Tel: (216) 380 29 24 - 445 22 14

# STRES VE MEDİTASYON

İYİ STRES
- Konsontrosyon yüksekliği
- Yüksek enerji
- Güçlü motivosyon
- Başarma dürtüsü

KÖTÜ STRES
- Gergin
- Endişeli
- Kızgın ya do depresif
- Çaresiz

ÇİRKİN STRES
- Sürekli yorgunluk
- Kronik depresyon
- Sağlık sorunları
- Düşük özgüven

## İYİ, KÖTÜ VE ÇİRKİN

Hafta sonu sevdiğiniz insanla evleniyorsunuz. Heyecan, coşku dolu ve tatlı bir telaş içindesiniz. her şeyin mükemmel olması için bir kaşuşturmacadır gidiyor. (İyi stres)
Nikah saatine beş dakika var ve damat hala ortalarda yok. (Kötü stres)
Uzun yıllardır evlisiniz. Sevdiğiniz insan hiç de sevginize layık değilmiş. Sürekli sizi aldattığını biliyorsunuz. Ama hiçbir şey yapamıyorsunuz. Çünkü ev kadınısınız, ekonomik açıdan eşinize bağımlısınız, iki çocuğunuz var. Boşanmayı düşünmek bir yana, "o beni boşarsa ne yaparım" diye korku içinde yaşıyorsunuz. (Çirkin Stres)

Çalışmayı çok istediğiniz bir işyerinden telefon geliyor. Onca aday arasından sizin işe alındığınızı bildiriyorlar. Üstelik çok heyecan verici bir projenin başına getirildiğinizi öğreniyorsunuz. (İyi Stres)
İşinize başlama günü geldi. Heyecanla arabanıza biniyorsunuz. Ama yolda sürekli kırmızı ışığa rastgeldiğiniz yetmiyormuş gibi bir de tekerleğiniz patlıyor. (Kötü Stres)
Yıllardır çalıştığınız işyeri artık size doyum vermiyor. Maaşınıza herkesten daha az zam yapılması bir yana, sizden çok sonra işe giren çocuk, müdürünüz konumuna geldi. Kendinizi sömürülmüş ve haksızlığa uğramış hissediyorsunuz. Ama bu yaştan sonra kim sizi işe almak ister ki. Her şeye yeniden başlamak çok zor. Ne, o güce sahip olduğunuzu hissediyorsunuz ne de yarına ait bir umudunuz var. (Çirkin Stres)

İnsanların stresi en yoğun olarak yaşadığı temel konular:
1 - Aile içi ilişkiler
2 - İş ve ev yaşamı arasındaki çelişkiler
3 - Ekonomik sorunlar

Bu çalışmada öğreneceğiniz değişik yöntemlerle, yaşamınızdaki stresi "iyi"leştirmeyi başaracaksınız. Çünkü kötü ve çirkinin hakkından "iyi" gelir.

# ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- Kendi davranış kalıplarınızın farkında olmak ve başkalarının üzerindeki etkilerini gözlemleyebilmek
- Otomatik tepkilerinizin farkında olarak, tepkilerinizi yerinde ve zamanında gösterme yetisini kazanmak
- İletişimin değişik yollarını bilinçlice deneyimlemek
- Çelişkilerle yüzleşebilmek
- Kontrolcü baskı ve otoriteyi reddedebilmek
- Duygularınızı içtenlikle ifade edebilmek ve başkalarının duygularına sağlıklı tepkiler verebilmek
- Empati geliştirmek
- Gerçekten "haklı" olduğunuz durumlarda, çoğunluk size karşı olsa bile etkin olabilmek
- Tepkiselliğiniz yüzünden "haklı" iken "haksız" konuma düşmemeyi öğrenmek
- Olumlu "feedback" verebilmek
- İlk kez karşılaştığınız insanlarla "merhaba" dedikten sonra iletişim kurabilmek.
- "Hayır" demek istediğinizde "hayır" diyebilmek
- "Evet demek istediğinizde "evet" diyebilmek
- En agresif insanlarla bile başedebilmek

Grup dinamiği oyunları ile özgüveninizi süreç içinde kazanacağınız bu bireysel gelişim workshapu, bir deneyimsel farkındalık çalışmasıdır.

# İLİŞKİ (KADIN-ERKEK)

BEKARSANIZ;

- Bu kez farklı olacak diye başladığınız ilişkilerinizin sonu hep hüsran mı oluyor?
- Karşı cinsle iletişim kurmakta güçlük mü çekiyorsunuz?
- Kadınları / erkekleri anlamak mümkün değil diye mi düşünüyorsunuz?
- Aşk, tutku, alışkanlık ve sevgi arasındaki farkı biliyor musunuz?
- Kadınlar / erkekler konusunda şanssız olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?
- Geçmiş ilişkilerinizdeki partnerlerinizin hep ortak özellikleri mi var?

EVLİ YA DA BİRLİKTESİNİZ;

- Eşinizle / sevgilinizle birlikteliğiniz monotonlaştı mı?
- Partneriniz tarafından anlaşılmadığınızı mı düşünüyorsunuz?
- Partneriniz yaşamınızda bir boşluk mu dolduruyor?
- "Mutlu aşk yoktur" sözüne inanıyor musunuz?
- Birlikteliğin temeli olarak gördüğünüz şeylerin her insan için farklı olduğunu hiç düşündünüz mü?
- Evlilik/birliktelik içinde yalnızlık duyuyor musunuz?

Özetle;

- Sevgiyi yaşamanızı engelleyen şeyin, takılan maskeler, benimsenen roller ve imajlar olduğunu biliyor musunuz?
- Siz karşı cins olsaydınız, kendinizi eş ya da sevgili olarak seçer miydiniz?

Bir kadınla bir erkeğin ilişkiyi başlatması kolaydır. Sorunlar ilişkiyi sürdürmekte çıkar. Çünkü karakter, kişilik ve gereksinim farklılıkları zaman içinde sorun yaratır.

Sağlıklı birliktelik bilgi, bilinç ve emek ister.

Bakış açınızı değiştirmeye hazırsanız ve ilişkilerinizde kendiniz olmaya cesaretiniz varsa bu workshopa katılmaya da hazırsınız demektir.

# İLETİŞİM

- NEDEN bazı insanlara anında kanınız kaynıyor ama en sevdiğiniz arkadaşınızın arkadaşı ilk tanışmanızda sizi rahatsız ediyor?
- NEDEN bir çocuğunuza kendinizi yakın hissederken diğerine aynı duyguyu hissedemiyorsunuz?
- NEDEN ilk bakışta aşık olduğunuz insan bir süre sonra, sizi ilk anda çeken özellikleri yüzünden itici hale geliyor? Bonkörlüğü müsriflik, rahatlığı sorumsuzluk, kendine güveni ukalalık oluyor?
- NEDEN başka şirkette çalışırken, binbir zahmetle kadronuza aldığınız eleman, şimdi size hiçbir işe yaramadığı duygusu veriyor?
- NEDEN yıllardır en derin sırlarınızı paylaştığınız dostunuzla artık iletişimin koptuğunu hissediyorsunuz?

NEDEN? NEDEN? NEDEN?

İş, aşk ve arkadaşlık boyutlarında ilişkiyi başlatmanın ne denli zor olduğunu herkes deneyimlemiştir.

Diyelim ki siz çok kolay başlatıyorsunuz. Ya sürdürmesi?

Evet; sağlıklı bir iletişim için karakter (doğuştan getirdiğimiz) ve kişilik, (aile, okul, çevre vb. etkisiyle sonradan edindiğimiz) uyumu son derece önemlidir.

Özetle; sağlıklı bir iş, evlilik-birliktelik ve arkadaşlık ilişkisi zor bir sanattır. Ama bu sanatı bilmemenin ağır bir bedeli var; yanlış anlaşılmak, anlaşılmamak, aldatılmak, başarısızlık ve YALNIZLIK.

Anlaşılmamaktan mı şikayetçisiniz?

Siz hiç başkalarını anlamayı denediniz mi?

Ya onların bakış açısından görmeyi?

Bu workshopa katılın ya da katılmayın: Seçim sizin.

Tıpkı yaşamınızı başkalarının eline teslim etmekle, yaşam geminizin kaptanı olmak arasında yaptığınız seçim gibi; mucizeleri bekleyin! Ya da Mucizeleri yaratın!

# GEÇMİŞİN GÖLGELERİ

Çocukluk döneminde aile içinde yaşadığımız deneyimler ve bize sürekli verilen mesajlar ile kendimiz, başkaları ve yaşam hakkında kararlar alır, inanç ve değer yargıları oluşturur; bunları gözden geçirmeden, değerlendirmeden, sorgulamadan benimseriz... bilinçaltına depolarız.... ve yetişkinlik dönemine taşırız.

Bu workshop çocuk-ebeveyn ilişkisinde sorgulamadığımız ya da sorgulayamadığımız tutum ve davranışları bir yetişkin olarak sorgulamayı amaçlıyor.

İşte sorgulayacağımız sorulardan bazıları:

- Çocukluk döneminde özgürce düşünerek zihninizi geliştirmeye mi teşvik edildiniz? İtatkar olmaya mı?
- Anne babanız düşünce, istek veya davranışlarınızı onaylamadıkları zaman fiziksel şiddete başvuruyor, alay ediyor ya da aşağılıyor muydu?
- Anne babanız davranışlarınızı kontrol etmek amacıyla "cehennemde yanacaksın" türünden dinsel tehditlere başvuruyor muydu?
- Anne babanız size karşı hatalı davrandıklarında hatalarını kabul ediyorlar mıydı?
- Anne, babanızın gözünde iyi (yetenekli, zeki, değerli) bir çocuk olduğunuza mı inanıyordunuz, kötü (aptal, yetersiz, değersiz) bir çocuk olduğunuza mı?
- Anne babanız cinsellik, bedeniniz ve cinsiyetiniz hakkında olumlu mu olumsuz mu mesajlar veriyordu?
- Sizden beklentileri sizin bilginiz ve yeteneklerinizle uyumlu muydu? Yoksa taşıyamayacağınız kadar ağır görevler ve beklentilerle mi karşılaşıyordunuz.
- Düşünce ve duygularınızı ceza korkusu duymaksızın ifade edebiliyor muydunuz? Yoksa susuyor ya da onların onaylayacağı türden yanıtlar mı veriyordunuz?
- "Elalem ne der" mi daha önemliydi? Sizin mutlu, doyumlu olmanız mı?

Yaşamınızın bu döneminde kendinizi anlamakta zorluk çekiyorsanız,
Kişiliğinizin ve psikolojik yapınızın adım adım nasıl şekillendiğini bilmek istiyorsanız
Gelecekte sağlıklı bir anne baba olmak istiyorsanız
Şu anda anne baba iseniz ve "psikolojik terminatör" olmak istemiyorsanız;
Geçmişin gölgelerinden özgürleşmek istiyorsanız
Bu workshopa katılın...

# KENDİN OLMAK

Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlarıyla insan bir bütündür. Bu boyutlardan sadece birinde bile dengeyi sağlayamazsa mutsuz olur... Mutsuzluğunun nedeninin de kendisini tanımamaktan kaynaklandığının farkına varmaz. İnsan, yaşamı boyunca karşısına çıkan olaylar, insanlar, koşullar sayesinde deneyimler kazanarak kendini tanıma (olgunlaşma) yolunda ilerler. Yaşlı kimselerin "şimdi bildiklerimi keşke gençlik yıllarımda bilseydim" diye yakındıklarını duyarız. Bu, onların eğer yaşamlarını baştan yaşama imkanı olsaydı tercihlerini farklı şekillerde yapacaklarının göstergesidir.

Yani kendini tanımanın (olgunlaşmanın) bedeli uzun yıllar, hatta tüm ömürdür. Uzun ömrün bile olgunlaşmayı garantilemediği sıkça görülen bir gerçek. İnsanlar bedensel yetişkinliğe zamanla ulaşıyorlar, ama ya ruhsal yetişkinliğe?

Kendini tanıma workshop'u 80 saate sığdırılmış "Hayatın Özet Panoraması"dır.

İnsanın bilincinde ve bilinçaltında var olanları dört maddeye ayırabiliriz.

1. Bireyin hem kendisinin hem başkalarının bildiği şeyler.
2. Kendisinin bildiği ama başkalarının bilmediği şeyler.
3. Kendisinin farkında olmadığı ama başkalarının farkında olduğu şeyler.
4. Ne kendisinin ne de başkalarının farkında olduğu şeyler (olumlu ya da olumsuz.)

İşte uygulamalı zihinsel, duygusal ve ruhsal egzersizler dizisiyle oluşan workshop, özellikle 3. maddenin çoğu ile 4. maddenin bir kısmını bireyin bilincine çıkarmaya yönelik.

İnsanların çoğuna "Kendinizi tanıyor musunuz" diye sorduğumuzda alacağımız yanıt genellikle "tabii ki tanıyorum" olur. Halbuki "tanımak" kavramı ile sadece 1. ve 2. maddedeki bilgiyi kastetmektedirler.

- Yıllar sonra birikmiş, "Keşke"lerinizin çok sayıda olmaması için,
- Amaçlı bir yaşam için,
- Daha objektif, tutarlı ve isabetli yaşam seçenekleri için,
- Tepkisel değil etkisel, duygusal değil duyarlı bir insan olmak için,
- Kendinizle barışık olmak, kendinizi olduğunuz gibi sevmeyi öğrenmek için,

Öğrendiklerinizi yaşama geçirmeye kararlıysanız bu çalışmaya katılın.

Çünkü değerlisiniz.

# REBIRTHING

- Duygularınızı bastırıyor musunuz ?
- Düşüncelerinizi ifade etmekte güçlük çekiyor musunuz?
- Uyku hapı ya da sakinleştirici haplar kullanıyor musunuz?
- Alkol, nikotin bağımlılığınız var mı?
- Aşırı yemek yiyor musunuz?
- Çok uyuyor musunuz?
- Sürekli konuşuyor musunuz, geveze misiniz?
- Eğlence yerlerinin müdavi mi misiniz?
- Her gün televizyon seyrediyor musunuz?
- Işkolik misiniz?
- Sekskolik misiniz?
- Hastalık hastası mısınız?

Tüm bunlar 0-6 yaşları arasında bastırılmış düşünce ve duygulardan kaynaklanıyor.

Neden bir düşünce ya da duygu bastırılır? Çünkü onun kötü (yanlış) olduğuna inanırız. Kötü, acı verici, hoş olmadığına karar verdiğimiz deneyimleri de bastırır, bilinçaltına iteriz. Bu bastırmalar, bizim doğal akışımız olan sevgi, haz, içsel barış enerjimizi bloke eder. Hastalıklar, engellenmiş enerjinin sağlıksız dışavurumudur.

Rebirthing, bir zamanlar bastırma yoluyla kaçındığımız şeyleri bilince çıkararak ruh-beden-zihin entegrasyonunu sağlama yöntemidir.

Rebirthing bir tedavi yöntemi değil. Ama rebirthiong yaşayan kişilerde görülen iyileşmelere "yan etki" de diyebiliriz.

* Rebirthing için gerekli ön katılım: "Kendin Olmak" ya da "Geçmişin Gölgeleri" workshopu.

BİREYSEL GELİŞİM

Hipnomeditasyon size (varoluşun anlamı ve sizin varoluştaki yerinizle ilgili içgüdüsel bir bilme durumu olan) aydınlanmayı getirecektir. Aydınlanmayla birlikte, varoluşla tam bir barış içinde bulunan kendi 'varlık merkezi'nizi bulursunuz. Dış dünyada sürekli bir gerilim -sizi mutsuz kılabilecek son derece gergin durumlar- yaşanır ama içeride -Merkez'inizde- yalnızca bir barış durumu vardır. Sonuçta, varoluşun düşmanınız değil dostunuz olduğunu keşfedeceksiniz. Yaşama karşı yaklaşımınızı bir şenliğe dönüştürme bilgeliğini keşfedecek olan da yine sizsiniz.

ISBN 975-7146-39-0
9 789757 146391

KURALDIŞI