

Bilinç Teknolojisi : TRANSANDANTAL MEDİTASYON

Yaşadığımız bilim ve teknik çağında, insanın en temel değeri olan bilincini ele almak, tanığı olduğumuz teknolojik gelişmelerin doğal bir sonucudur. Bilim dev adımlarla ilerlemekte, yeni bulgular eskilerini çok gerilerde bırakmaktadır. Buna rağmen nesnel sorunları olmayan kişilerin yaşamlarında da acıların ve sağlıksızlıkların yer aldığına, tıp biliminin tüm bilgilerinin ve çağdaş tıp teknolojisinin seferber edilmesine karşın, hastalık artışının önlenemediğine tanık olmaktadır. Uzmanlar, sorunların ve acıların kökenini, ilgili alanları tek tek ele alarak aramakta ve insan yaşamının bütününe kapsayan çözümler getirememektedirler. Bu da tüm sağlıksızlıkların nedenini, daha temel ve ortak bir alanda aramak gereğini akla getirmektedir: Bu alan insan bilincidir! Transandantal Meditasyon (T.M.) gibi deneysel bir yöntemle dayanan bilinç teknolojisi, insanın, tüm beynsel potansiyelini kullanarak güçsüzlükten kurtulmasını sağlamaktadır.

Madde, insan bilinci ve enerji :

Fizik biliminin madde ve enerji üzerindeki artan buluşları, evrenin temelindeki doğa yasalarının anlaşılmasına öncülük etmektedir. Biliyoruz, ki, maddenin ve doğal olayların kökeni enerjidir; biçim değiştirmekle birlikte, saf enerji hep aynı kalmaktadır.

Klasik fiziğin incelendiği "kapalı sistemler"de enerji değişmese de, bu sistemler zamanla "entropi" (düzensizlik) artışına uğrarlar. Entropi, hareketin (ya da ısının) azaltılmasıyla giderilebilir ve düzenlilik yeniden sağlanabilir. Bu olgu, termodinamiğin bilinen üç yasasıyla anlatılmaktadır :

1. yasa: enerjinin devamlılığı, 2. yasa: kapalı sistemlerde zamanla artan entropi, 3. yasa: ısı azaltıldığında hareketin durulmasıyla artan düzen. 3. yasaya dayanarak, maddeyi mutlak sıfır (-273°C) yaklaştırmakla ortaya çıkan süper iletkenlik, süper akışkanlık gibi maddenin elektron düzeyinde kazandığı niteliklerden günümüz teknolojisi yararlanmaktadır.

Modern fiziğin inceleme alanındaki "açık sistemler" sayesinde yaşam ve canlılık kavramlarına erişilmiştir. Bu sistemlerde, düzensizlik artınca sistemlerin daha gelişmiş düzen durum-

Mahmut GÖRKEY

larına geçebilme nitelikleri saptanmıştır. Madde için geçerli olan temel enerji, canlı varlıklar ve insan bilinci için de geçerlidir. Enerji alabilen, enerjiyi yaşama ve daha gelişmiş bir düzene çevirebilen canlı bir sistem olan insan bilincinin en önemli niteliği, kaynağının saf enerji oluşudur. İnsan bilincinde, kendi içindeki bir kaynaktan, gün boyu sayısız düşünceler oluşmaktadır. Bu düşünceler enerji yüküdür, çünkü harekete çevrilebilirler. Bunlar ayrıca zekâ yüküdür, çünkü harekete yön verirler. Öyleyse düşüncelerin kaynağı, ancak saf enerji alanı, yaratıcı zekâ alanı olabilir.

Yaşamda karşılaştığımız tüm güçlükler, acı ve sağlıksızlıklar, düzensizlik ve doğaya uyumsuzluk belirtisi olup, insan bilincinin açık sistem özelliğini tam olarak yerine getirememesinden ileri gelmektedir. Psikologların belirlediği gibi, beyin potansiyelimizin yalnızca % 5-15'inin kullanılabilir olması ve bilinçli alanın bu oranda dar olması, aynı nedene dayanmaktadır. Dr. Brian Josephson'un(*)1, insan bilincinin yapısını fizik kuramlarıyla açıklayan çalışmalarında da değinildiği gibi, termodinamiğin üç yasasını bilince uyarladığımızda, beynin tüm potansiyelinin nasıl kullanılabilir duruma geçirilebileceğini ve bunun insan yaşamında ne denli önemli olduğunu görürüz: 1. Yasa: Temelde saf enerji (yaratıcı zekâ), 2. Yasa: Beyin kısıtlı çalıştığında yarı kapalı bir sistemin ortaya çıkışı; düzen korunsa da yaşlanma, yıpranma, acı ve hastalıkların ortaya çıkışı, 3. Yasa: Beyin, dönüşme şeklinde beliren hareketini azaltarak kaynağındaki sonsuz enerji alanıyla doğrudan ilişki kurduğunda, yaşamın her yönüyle güçlenmesi ve gelişmesi, tüm doğa yasalarıyla uyum sağlaması. 3. Yasadaki olanakları insan yaşamına kazandıran T.M. tekniği beynin kendi içine dönerek düşüncelerin giderek daha ince düzeylere doğru akmasını ve sonunda kaynağına erişmesini sağlamaktadır. Bu bir dalgıç tekniğidir; dalgıç, zihne doğru açıldığında otomatik olarak ve kendiliğinden gerçekleşmek-

(*) Nobel ödülü kazanan Dr. Brian Josephson Cambridge Üniversitesi Öğretim Üyesidir.

**TRANSANDANTAL MEDİTASYON VE TM - SİDHI PROGRAM İLE YAŞLANMANIN GERİYE
DÖNDÜRÜLMESİNİ BELİRTEN BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR**

oklarla belirtildiği gibi aşağıdaki bütün etkenler yaşlanma süreci ile bozulma göstermektedirler.

oklarla belirtildiği gibi Transandantal Meditasyon ve TM - Sidhi programının sonucu olarak her olguda yaşlanma sürecinin geriye döndüğü gözlenmiştir.

		yaşlanma ile oluşan değişiklikler	TM ve TM sidhi ile gelişmeler
FİZYOLOJİ*	Kan basıncı — sistolik	↑	↓
	Kan basıncı — diastolik	↑	↓
	Kardiovasküler etkinlik	↓	↑
	Beyin kan akımı	↓	↑
	Vital kapasite	↓	↑
	Maksimal solunum kapasitesi	↓	↑
	Duyma eşiği	↑	↓
	Duyma ayırımı	↑	↓
	Yakın görme uzaklığı	↑	↓
	Homeostatik toparlanma	↓	↑
EEG Alfa gücü	↓	↑	
BİYOLOJİ	Serum kolesterol konsantrasyonu	↑	↓
	Hemoglobin konsantrasyonu	↓	↑
PSİKOLOJİ	Strese karşı hassasiyet	↑	↓
	Davranışta sertlik	↑	↓
	Öğrenme yeteneği (birlikte öğrenme)	↓	↑
	Bellek (kısa süreli)	↓	↑
	Bellek (uzun süreli)	↑	↓
	Belleğin organizasyonu	↓	↑
	Yaratıcılık	↓	↑
	Soyut düşünme (mantık yürütme)	↓	↑
	Zekâ	↓	↑
İki sese aynı anda dikkati verebilme	↓	↑	
ZİHİN - BEDEN KOORDİNASYONU	Tepki süresi	↑	↓
	Sensori Motor performans (ayna ile yıldız çizme testi)	↓	↑
SAĞLIK	Kardiovasküler hastalıklar (kalp - damar has.)	↑	↓
	Hipertansiyon (kan basıncı artışı)	↑	↓
	Astım (şiddeti)	↑	↓
	İmmün sistem etkinliği (bağışıklık sistemi)	↓	↑
	Rahat uyuyamama (kalkış/gece)	↑	↓
	Uykusuzluk ve yetersiz uyku	↑	↓
	Gündüz uykusu	↑	↓
	Uykunun kalitesi	↓	↑
	Depresyon	↑	↓

Bütün bu etkenler yaşlanma süreci ile bozulma göstermektedir. Karşıt değişiklikler (yaşlanma sürecinin geriye döndürülmesini belirtenler) Transandantal Meditasyon ve TM-Sidhi program ile gözlenmektedirler.

* Transandantal Meditasyon ve TM-Sidhi programından kaynaklanan az sayıdaki değişiklik yaşlanmanın yarattığı değişikliklere tam karşıt değildir. Bununla birlikte bu değişiklikler önemlidir. Örneğin kortizol düzeyi ve metabolik oran hem Transandantal Meditasyon hem de yaşlanma ile azalmaktadır. Yaşlanma ile oluşan değişiklikler genel yıpranmanın sonucu olarak dokuların gördüğü hasarların birikmesi ile ilişkilidir, oysa Transandantal Meditasyon ile oluşan değişiklikler stres düzeyiminin azalması ve metabolik süreçlerin etkinliklerinin artması ile bağlantılıdır.

tedir. Teknik, sabah ve akşam sistemli biçimde 15-20 dakika uygulandığında, bilinçli zihin daha fazla yaratıcılık ve enerji kazanmaktadır.

Bilinç teknolojisinin en önemli özelliği, doğallığı ve güç sarfı gerektirmemesidir. Bu özelliği, fizikte Kuantum Kuram'ında geliştirilen bilgilerle irdeleyebiliriz: Kuvantlar kuramında atomların temel durumu (vakum), atomun en az uyarımlı, düzenin en fazla, düzensizliğin en az olduğu durumdur. Bu kurama göre, tüm atomlar buldukları uyarım düzeyinden, daha az uyarımlı düzeylere gitme eğilimindedirler. Çünkü daha az uyarımlı düzeylerde, düzen ve kararlılık artar. Beyin için de aynı eğilim söz konusudur: T.M. uygulaması sırasında da Beyin, düşüncenin daha az uyarımlı durumlarına doğal olarak akmakta ve bu süreçte çekiciliği ve mutluluğu denemektedir. Çünkü düşüncenin kaynağı (saf bilinç alanı), bilincimizin en az uyarım düzeyidir ve sonsuz mutluluk niteliğine sahiptir.

Fizyolojik yenilenme :

T.M. uygulaması sırasında erişilen "sakin uyanıklık" adı verilen bilinç durumunda, zihin normal uyanıklık bilincinden daha uyanık, beden ise en derin uyku halinden en az iki kat daha derin dinlenmededir. Dr. Robert Keit Wallace'ın Harvard Üniversitesi'nde başlattığı araştırmalar, 13 yıldan bu yana dünyanın 200'den fazla üniversite ve enstitüsünde süregelmiş, T.M. tekniğinin fizyolojik, psikolojik, sosyolojik sorunlara köklü çözümler getirmedeki önemi saptanmıştır (**).

T.M. tekniğiyle beyinde ve bedende kazanılan derin dinlemenin önemi büyüktür; günde iki kez bu denli derin bir dinlenmeye girmek, bedene kendi kendini iyileştirme ve yenileme yeteneği kazandırır. Sağlığın giderek daha iyiye yönelmesi, bedenin güçlenerek esneklik kazanması, yaşamın görünümünü ve ileri yaşların gerçeğini değiştirmektedir.

Yaş ortalaması 52.8 olan 47 kişilik bir grupla yapılan araştırmada 5 yıldan fazla T.M. uygulayanlarda ortalama 15 yıllık fizyolojik bir gençleşme görülmüştür. 5 yıldan az T.M. uygulayanlarda ise bu ortalama 7 yıldır. Grubun

(** Bkz: Bilim ve Teknik, Ekim 1982.)

genel ortalaması 11 yıl olup grupta 27 yıllık bir gençleşmeyi elde etmiş kişiler de bulunmaktadır. Görülüyor ki, Meditasyonun düzenli uygulandığı süre ile fizyolojik gençleşme orantılıdır. Bu araştırmada yapılan ölçümler duyma eşliği minimum yakın görüş uzaklığı ve sistolik kan basıncıdır. Yaşlanma işleminin tersine çevrilmesine ilişkin bu ilk ölçümleri bir çok ölçüm izlemiştir.

% 1 Etkisi-Süper yansıma:

Sağladığı gelişmenin bireylerle sınırlı kalmayıp toplumsal bir boyuta ulaşması, bilinç teknolojisinin önemini daha da arttırmaktadır. Bir topluluğun-atom, molekül ya da insan topluluğuküçük bir yüzdesinin düzenli davranışı, diğerlerinin düzensizliğini dengeler ve uyumlu etki, tüm sistemde belirir: Fizikte, bir mıknatısın elektronlarının küçük bir kısmının düzenli sıralanması, tüm mıknatısın kuvvetini sağlamaya yeterlidir. Biyolojide, hücresel maddenin (DNA) düzenli çalışması, tüm hücrelerin başarı ile görev yapması için yeterlidir. Sosyal sistemlerde, toplumun yüksek derecede düzenli bir kısmı sistemin geri kalanını düzenli tutar. Çünkü düzenlilik düzensizlikten çok daha güçlüdür. 1974'lerden bu yana, nüfusun % 1'inin T.M. uygulayanlardan oluştuğu 1.500 kadar kentte yapılan sosyolojik araştırmalar, % 1 etkisinin toplumsal gerçeğini doğrulamıştır. İstatistikler bu kentlerde suç işleme, trafik kazaları ve hastanelere başvuru oranında önemli bir düşüş göstermiştir. (Örneğin suç oranında ortalama % 7,7 azalma saptanmıştır.)

● İnsanlar grup halinde, yalnız olduklarından daha az çalışıyorlar, daha fazla gü-rültülü oluyorlar. Amerikalı araştırmacılara göre, bu olgu yalnız kendi toplumları için geçerli değil, genelde böyle.

Bilim, felsefenin başarılarından, felsefe ise bilimin başarısızlıklarından örülmüştür.

Bertrand RUSSEL