

İçindekiler

Önsöz	7
-------------	---

I. KISIM FARKINDALIĞIN IŞIĞINDA MÜZİK

Kolaylıkla ve Kendiliğinden	17
Zor ve Zorluk	29
Farkındalık ve Müzik	47
Müzik Tercihleri ve İhtiyaçlar	76
Müzik Ne Diyor?	92
Müziğin Kullanım Alanları	116

II. KISIM BİLİMİN IŞIĞINDA MÜZİK

Enerji - Titreşim - Frekans	135
Beyin Dalgaları	147
Bilinçaltı	157
Nöroplastisite	163
Müzik ve Hafıza	170
Müzik ve Hormonlar	176
Bağışıklık Sistemi ve Müzik	184
Dans Mucizesi	190

Müzik-Felsefe-Matematik-Geometri-Kuantum Fiziği.....	200
Sesle Şifa ve Müzik Terapisi	209
Son Söz	222
Kaynakça.....	225
Teşekkür.....	229
Yazar Hakkında	230

*Bir şarkısın Sen!
Sana anlat kendini desem,
Sen olduğun şarkıyı çalsan söylesen
Ve kendi müziğinle dans etsen!
Nasıl bir şarkı, nasıl bir dans ortaya çıkar dersin senden?
Yeniden besteleyebilirsin kendini istersen!
Sonsuzluktan yeni sözler, ahenkli melodiler...
Seç seçebilirsen!*

İnsan kurallara sığmaz!

ÖNSÖZ

Bu kitapta müziği, dansı, şifayı, ruhsallığı, günlük hayatı, bilimi, insanı, düşünceyi, duyguyu, sesi, sözü, anlamları, dünyayı, uzayı ve boşluğu tek bir kazana atıp birleştirdim; çünkü her şeyi birbirine bağlayarak bütünsel bir bakış açısıyla ele almak istedim. Birbiriyle ilgisi yokmuş gibi görünen birçok şeyden bahsediyorum ama sonunda her konuyu müziğe, müziği de her konuya bağlıyorum; çünkü hiçbir şey birbirinden ayrı olamaz. Her şey birbirini etkiler. Bu bağlantıyı bilerek yaşamak farkındalıklı yaşamaktır. İç içe geçmiş bir bütünlüğü bölerek tek tek parçalarına odaklanırken, birbirleriyle bağlantılarını göz ardı etmek, bütünün birlikte işleyişini unutmamıza sebep olur. Doğal döngüyü, sebebi, sonucu, etkileri birbirine bağlayamamak da anlam bütünlüğünü kaybetmeye ve köksüz hissetmeye yol açıyor. Müziği bu açıdan ele aldım, sadece müzik olarak değil, “hayatla birlikte müzik olarak.” Dinlediğimiz müziklerin bizdeki etkilerini, bu konuda birçok sebep ve sonucu birbirine bağlayarak hayatla bütünleştirdim. Müziğin farklı kullanım şekilleri ile bize sağlayacağı etkileri de bu anlamda açıkladım. Tek ve sığ bir açıdan değil, daha derinden ele alındığında müzik insanı, insan müziği nasıl ruhsal ve zihinsel olarak etkiliyor ve aynı şekilde daha nasıl etkileyebilir ve fayda sağlayabilir?

Günümüzde enerji, titreşim, frekans, ses ve sesin, müziğin iyileştirici gücü ve nefesle ilgili birçok deney ve bilimsel araş-

tırma yapılıyor. Ortaya çıkan bilgileri bize sunan makaleler, kitaplar yazılıyor, workshoplar, seminerler yapılıyor, eğitimler veriliyor. Ses frekansları ile şifa ve müzik terapisi gibi çok özel çalışmalar var. Bu konularda giderek daha da fazla insan bilinçleniyor.

Bu tür bilgileri ve çalışmalarını içeren çok fazla kaynak olması sayesinde ben de asıl değinmek istediğim konuya daha doğru-
dan ve kolay bir şekilde geçebildiğim için çok mutluyum.

Benim bu kitapta yazdıklarım tüm bu bilgilerin ışığında ve ayrıca direkt kaynaktan gelen sezgisel bilgi, gözlem ve kişisel deneyimim sonucunda ortaya çıkmıştır. Çoğu yazının sohbet gibi olmasının sebebi, hayatımda tam ihtiyaç duyduğum zaman gelen gizemli yol gösterici, uyarıcı, hatırlatıcı sezgisel bilgileri ilk önce kendim için kaleme almamandır. Bir bakıma kendimden kendime konuşmalar gibi. Bundan dolayı ben de hatırlamak için dönüp dönüp okuyorum.

Amaç

Bu kitabın amacı, günlük hayatta karşımıza çıkan ve isteyerek dinlediğimiz müziklere yeni bir farkındalıkla bakmayı sağlamak ve okuyanları, onların sadece “duyup, dinleyip geçtiğimiz eğlencelikler” olmaktan ötedeki anlamlarına doğru bir keşfe çıkarmaktır. Müziğin ve dansın, farkındalıkla kullanıldığında hayatımızı oluşturan düşüncelerimizi, duygularımızı, tutum ve davranışlarımızı nasıl şifalendirebileceğini göstermektir. Ruhsallığın günlük hayatla bir ve iç içe olduğunu hatırlatmak, farkındalığın ışığını dinlediğimiz müzikler üzerine tutarak o müziklerin bize bizimle ilgili gösterdiklerine bakabilmeyi sağlamak, kendimiz olan şarkıyı yeniden bestelemek ve hayatla dansımızı daha ahenkli bir hale getirmek için içgörü aktarmak ve bilgiler sunmaktır. Kısacası müzik ve dans farkındalığı geliştirmeye yardımcı olur.

Ses, müzik, şarkılar nereye gitsek karşımıza çıkan, daima hayatımızın içinde, her yerde bizimle olan, birlikte yürüdüğü-

müz yoldaşlarımız gibidir. Ama bu yoldaşları ne kadar tanıyoruz? Onların mırıltılarını her yerde duyuyoruz da gerçekten dinliyor muyuz?

Hep yanımızda bizimle oldukları için artık onları fark etmez veya önemsemez mi olduk? Belki onlar bize bir şeyler anlatmak ve göstermek için peşimizde, kulağımızın dibindedirler. Belki duyduğumuzun ötesinde bir şeyler anlatıyorlardır ve aradığımız şey de tam olarak duyduğumuzun ötesindeki o şeydir.

Bu kitapta, günlük hayatta dinlediğimiz müziklerin bize kendimizle, inançlarımızla, düşüncelerimizle, tutumlarımızla, alışkanlıklarımızla, genel titreşim düzeyimizle ve ruh halimizle ilgili ne tür bilgiler verdiğini açıklıyorum. Bu kitabın devamı olan ve burada verilen bilgilerin hayata uygulanmasını anlattığım *Tin Ten Tını-Uygulamalar* kitabımda da yine aynı sistemle, yani müzik ve dansla değiştirmek istediğimiz şeyleri nasıl değiştirebileceğimizi, her tarz müziği ve şarkıları şifa için nasıl kullanacağımızı, zihnimize, hayatımıza tohum gibi ekmek istediklerimizi nasıl ekeceğimizi ve daha birçok farklı amacı olan uygulamalar ve onları ayrıntılı bir şekilde açıklayan sezgisel ve bilimsel bilgiler sunuyorum.

Günlük hayatta yaşadıklarımızı, dinlediğimiz müzikleri ve şarkıları bir tarafa, ruhsallığı, şifa çalışmalarını ayrı bir tarafa koyamayız, çünkü hayatımız her şeyiyle bir bütündür. Bu kitap bunu hatırlatmak için yazıldı. Uzakta ve ayrı bir yerlerde aranan cevaplar, bilgiler ve şifalar aslında günlük, normal hayatın içindeki sıradan sanılan şeylerdedir. Bunun için sadece görmek, duymak, fark etmek yeterlidir.

Hayatımızın içindeki en önemli şifa kaynaklarından olan müzikle ve dansla bambaşka şekillerde yeniden karşılaşacak ve bağlantıya geçeceksiniz.

Müziğe yepyeni bir bakış açısıyla, çok farklı gözlerle bakacaksınız ve onu birçok değişik şekilde kendi faydanıza kullanabileceğinizi, hem de bunun çok kolay ve eğlenceli olduğunu göreceksiniz.

En önemlisi de kendinizi, dolayısıyla hayatınızı dönüştürme, iyileştirme, güzelleştirme, besleme konusunda hiçbir şeye, kişiye muhtaç ve bağımlı olmanız gerekmediğini görerek kendi iradeniz, düşünce gücünüz ve duygularınızla, kaynak bağlantısına, güce, yeteneğe zaten sahip olduğunuzu fark edeceksiniz.

Bir şeylerin zorla olması veya yapılması gerektiği inancını bırakarak, kendinize kolaylığı, kendiliğindenliği, keyifle bir şeyler yapmayı hak görebilecek ve hayatınızda bunlara yer açabileceksiniz.

Kendi hayatınızın sorumluluğunu kendiniz keyifle alabileceğinizi göreceksiniz. Kaynağın sizinle olduğunu, zaten tüm yetinin sizde olduğunu anlayacaksınız.

Aslında bu kitap size zaten bildiğiniz şeyleri söylüyor. İşte onun en büyük özelliği bu. Neden mi? Çünkü tüm o içsel olarak bildikleriniz, hissettikleriniz doğru. O hisler sizi yönlendirmek için var.

İçsel varlığının sesi insana çok basitçe gelir ama kişinin karmaşık zihni ve zorluğu yücelten tutumları, onun basitliğinin kabul edilmesini zorlaştırır. Burada, o içsel olarak bildiklerinizin boşuna olmadığını hatırlayacaksınız ve bu sayede eyleme geçmeniz kolaylaşacak. Zaten amaç da bu. Çünkü önemli olan, o iç sestem kolayca gelen bu “kolay” şeyleri yaşıyor, uyguluyor olup olmamak.

Müziğin gerçek gücü

“Dil söyler, kulak dinler; kalp söyler, kâinat dinler.” (Yunus Emre)

Müzik ve söz birleşimi bir simya işlemi başlatır. Müzik duygulara hitap eder, duyguları yaşatır, ifade eder. Bu birleşim çok güçlü ve sihirlidir çünkü duygularla söylenen sözler dua olur. Dualar güçlü duygularla gerçek olur. Duygular ise müziğin uzmanlık işidir.

Her müzik dinleyişinde, sen hiç fark etmeden içinde dualar oluşup duruyor ve kalbinden yayılıyor. Düşüncelerin ve

inançların duygularınla güçleniyor, yaşam buluyor. Kendi içini saydam bir şekilde görebilseydin, senden bile gizlenen, alttan alttan yürüyüp hayatını şekillendiren düşünce ve inançları fark edebilseydin nasıl olurdu? Seni mutsuz eden, korkutan, endişelendiren, üzen, kızdıran, çaresiz hissettiren düşünce ve inançlarla ne yapardın? Duygularını fark edebilirsen, duygularınla iletişimin iyi ve samimi ise, onları görmek ve hayatın için iyi olanı yapmak adına bir şeyler yapabilirsin ama duygularını görmemek, hissetmemek için onları bastırıp derinlere gömdüysen ne olacak? İşte, müzik duygularını senin için derinlerinden yüzeye çıkarıp, orada ne varsa şeffaf bir şekilde görmeni ve onlarla yeniden samimi olabilmeni sağlayabilen acayip bir mucizedir. Acayıptır; çünkü insana zevk verirken içini acıtabilir, acıtırken şifalandırabilir, basitliğiyle zorlu acıları ve korkuları çözebilir, eğlendirirken öğretebilir. O, insanın içinin röntgenini çekebilir ve içeridekileri gösterebilir, ağırlıkları yüzeye çıkarıp yıkayıp temizleyebilir. Yeni ve güzel olanı da insanın içine nakış gibi ince ince ayrıca keyifle, huzurla, eğlence ile işleyebilir ve insanın hayatını tamamen değiştirebilir. Asıl ilginç olan da kendini mucizevi göstermek yerine hep mütevazı görünmesidir. İşte bu sayede hep insanın kulağının dibinde, kalbinde ve aklında kalabilmiş, her yerde insanla birlikte olabilmiştir. Gücü basitliğinde, ahenginde ve tatlılığındadır. İnsanın en hassas yerine, kalbine girebilmesi de bundandır. Müzik dinlemek ve dans etmek kimseye büyük işler gibi görünmez ama nice büyük işlerden daha büyüktür yaptığı iş.

Müzik dinlerken içindeki duyguları fark et. Dinlediğin müziğin sana bastırılmış duygularını, derinlere işlemiş olağan düşüncelerini fark ettirmesine izin ver. Sadece bastırılmış duyguları değil alışkanlık haline gelmiş tutumları, düşünce kalıplarını ve inançları da gösterir o. Seni sana anlatır, sana kimliğini tanıtır, kulağın gördüğü bir aynadır o. Onu dinlerken kendini dinlersin. Kendini duymak ister misin? O zaman müzikleri bir de bu farkındalıkla dinle.

Belki de bu sayede sırtında olduğunu fark etmediğin yüklerin farkına varır, “bunları mı taşıyormuşum” diyerek o yükleri bırakıverirsin. Zihnine dikilmiş koca heykeller olan olumsuz, gereksiz, katı inançları eritebilir yerine güller ekebilirsin. Zihnini neşeli, renkli, ahenkli bir bahçe haline getirebilirsin.

İşte o zaman senin ifade edemediğin acılarını, dertlerini, korkularını, mağduriyetini, kızgınlığını, üzüntünü, sevincini, coşkunu, sevgini, aşkını senin yerine ve senin için müziğiyle ifade eden, böylece üzerinden duygusal yüklerini kaldıran, kalbine ve ortama birdenbire hayat, neşe ve heves getiren, ruh halini anlık veya daimi olarak yükselten, hayatını anlık veya kalıcı olarak değiştiren, müziğiyle sana güç vererek ve motive ederek hep yanında olmuş müzisyenlere ve müzıklere gerçekten, kalbinden içten bir teşekkür edebilirsin.

Bunları bilerek, bu farkındalıkla dinleyebildiğinde müzik asıl amacına ulaşır; çünkü o daima sana seni göstermek, gücünü hatırlatmak, değerli bilgiler aktarmak, seni özle, kaynakla buluşturmak, iyileştirmek, güzel düşünce ve hislerle donatmak, neşelendirmek, mutlu etmek, senin gibilerle seni birleştirmek ve eğlendirmek ister.

Yükler kalktıkça, şeffaflaşır hafifledikçe mutluluğun şarkısını daha çok söylemek istersin. Saf sevgi kaynağının şarkısını daha çok duymaya, hissetmeye ve onunla bu şarkıyı birlikte söylemeye başlarsın.

Kitabı okuma önerisi

Bu kitap ve uygulamalar kitabı aslında tek bir kitap olarak yazıldı. Onları ilk başta birbiriyle ilişkili üç bölüme ayırmıştım. Daha sonra daha kolay okunması adına iki kitap haline getirmeye karar verdim. Uygulamalar kitabında da farklı sezgisel ve bilimsel bilgiler bulunmakla birlikte bu kitap daha çok müzik dinleme farkındalığı ve bilimsel temeller üzerinedir. Bu şekilde ayırmanın hem farkındalık konusuna doğrudan

odaklanmayı hem de uygulamalara daha kolay ulaşabilmeyi sağlayacağını düşündüm.

Kitaplar birbirini destekleyip tamamlıyor, toplam anlamı ve idraki güçlendiriyor. Bazı insanların aklı bilgiyle ikna olmadığında yeniye, değişime, dönüşüme, soyut olana şüphe ile yaklaşabilir. Kimilerinin sezgisi ve farkındalığı kuvvetli ama bilgi dayanağı yoksa ona her şey havada uçuşuyor gibi gelir. Bir konuda farkındalığı yok ise insan neyi, niye yaptığını bilmez, otomatik olarak yapar. Akıl, farkındalık, sezgi birleşince boşluklar dolar ve anlam verilemeyenlere anlam verilir, fark edilmeyenler edilir, sezilemeyenler sezilir. Böylece uygulamaya olan direnç kalkar; çünkü insan üç boyutlu ikna olur ve ikna olunca eyleme geçer. Bazı insanların ikna edilmeye de ihtiyaçları yoktur, onlar ruhen ve kalben emin olarak bilirler, sorgulamaya ihtiyaç duymadan uygulamaları gerçekleştirebilir, hatta hayatlarında bunları zaten uyguluyor olduklarını da görebilirler.

Kendinizi en iyi siz bilebilirsiniz.

Müzik ve dansla;

- Yeni farkındalıklar, yeni bilgiler edinmek,
- Farkındalığı ve bilgiyi pekiştirmek ve desteklemek,
- Uygulamalarla o farkındalık ve bilgiyi hayata geçirmek, onları ruha, zihne, bedene işleyerek kalıcı arınma, şifa ve dönüşümü sağlamak için keyifli, eğlenceli kolay ve etkili bir yolculuğa çıkıyorsunuz.