

FREKANS SEVİYELERİNE İLİŞKİN BİLİMSEL BULGULAR

Bir dalganın belli bir zaman birimi (genellikle saniye) içerisinde tekrarlanma sıklığına, yani bir saniye içindeki döngü sayısına “frekans” denir. Fizik biliminde “Hertz” birimiyle ölçülür. Titreşim kalp atışına, frekans ise kalp atış hızına benzer. Herşey titreşmektedir. Bu nedenle herşeyin frekansı vardır.

Bir nesnenin titreştiği frekansa onun “doğal frekansı” denir. İnsan bedenindeki her hücrenin kendine göre bir doğal frekansı vardır. Aynı şekilde, her hastalığın, bakterinin ve virüsün de doğal frekansı vardır. Her hücreyi kendi doğal frekansına döndürmek, bedeni sağlığa kavuşturur. Bedenin frekansıyla çatışan, onu bloke eden dalgaboyları ise ölüme neden olabilir.

Yalnız maddî/fiziksel şeylerin değil, duyguların, düşüncelerin, isteklerin, ilişkilerin, filmlerin, kitapların, dokümanların, toplumsal konuların ve bireysel bilincimizin de frekansı vardır. Buna “varlık seviyesi” veya “farkındalık seviyesi” diyebiliriz. Fizik bilimi yalnız somut ve maddî şeylerin frekansı ile ilgilenirken, Kinesiyoloji uzmanı David R.Hawkins, kinesiyolojik testlerle insanların duygu ve düşüncelerinin titreşimlerini ölçmüş, bilinç seviyelerini saptamış ve bulguladığı verileri “Power versus Force-An Anatomy of Consciousness-The Hidden Determinants of Human Behavior” adlı kitabında yazmıştır. Söz konusu kitabın Türkçe çevirisi henüz yapılmamıştır.

Kinesiyolojik test, kas gücüyle ilgili bir ölçümdür ve soruların cevabı “Evet-Hayır” seçeneklerine indirgendiğinde hemen hemen %100 kesinlikle sonuç vermektedir. Kasın güçlü cevabı “evet”, zayıf cevabı ise “hayır” olarak kabul edilir. Bu testle insanların yalan söyleyip söylemediği de anlaşılabilir.

Hawkins bu testin yardımıyla bilinç seviyelerinin enerjisini 1’den 1000’e kadar ölçeklendirmiş, milyonlarca ölçüm yaparak bulgularını doğrulamıştır. 1965’ten 1994’e kadar süren bu araştırmasında bulduğu şey, bilinç seviyeleridir. “Bilinç haritası” diye adlandırdığı tablo, şu şekildedir:

Tanrı’ya ilişkin görüş	Yaşama ilişkin görüş	Seviye	Ölçüm sonucu	Duygu	Süreç
Kendi	Olmak	Aydınlanma	700-1000	Tarif edilemez	Saf bilinç
Bütün Varlık	Mükemmel	Barış (Huzur)	600	Mutluluk	Uyanış, aydınlanma
Bir	Tam	Sevinç	540	Sükûnet	Yücelme

Seven	İyi	Sevgi	500	Saygı	İlham, vahiy
Bilge	Anlamlı	Akıl	400	Anlayış	Zihinsel faaliyet, soyutlama
Merhametli	Uyumlu	Kabul	350	Bağışlayıcılık	Aşma
İlham verici	Ümitli	İsteklilik	310	İyimserlik	Niyet
İmkân veren	Tatmin edici	Nötrlük	250	Güven	Terk
İzin veren	Yapılabilir	Cesaret	200	Olumlama	Güç kazanma
Kayıtsız	Talepkâr	Gurur	175	Küçümseme	Şişinme
Öç alıcı	Düşmanca	Kızgınlık	150	Nefret	Saldırganlık
Mahrum eden	Düşkırıklığına uğratan	Arzu	125	Hasret	Esaret
Cezalandırıcı	Korkutucu	Korku	100	Endişe	Geri çekilme, vazgeçme
Kibirli	Trajik	İstırap	75	Keder	Ümitsizlik
Kınayan	Ümitsiz	Kayıtsızlık (Hissizlik)	50	Ümitsizlik	Pes etme
Kinci	Kötü	Suçluluk	30	Ayıplama, suçlama	Yıkım
Horgören	Sefil	Utanç	20	Rezillik	Bertaraf olma

Kritik eşiğin Cesaret (200) seviyesi olduğu, bu seviyenin altında kalan tutum, duygu ve düşüncelerin insanı zayıflattığı, bu seviyenin üzerindeki tutum, duygu ve düşüncelerin insanı güçlendirdiği, negatif-pozitif sınırının 200 olarak kabul edilebileceği, başkalarının mutluluğunun motive edici bir kuvvet haline gelmesinin ise 500 dolayında gerçekleştiği, 600 ve üzerindeki seviyelerde kişinin bütün insanlığın hayrını ve aydınlanmayı aradığı, 700'ün üzerinde ise hayatını bütün insanlığın kurtuluşuna adanmış sonuçlarına varılmıştır.

Bu rakamlar aritmetik değil, logaritmik bir dizi oluşturmaktadır. 300 sayısı 150'nin iki katı olarak düşünülmemelidir. Ölçekte yukarıya doğru çıkıldığında güç ve kudret artışı muazzam olmaktadır.

200'ün altındaki tutumlar bireysel ve toplumsal yaşam için yıkıcı, 200'ün üzerindeki ise yapıcı olmaktadır.

Bilinç seviyeleri her zaman karışık olarak mevcuttur. Bir birey yaşamın bir alanında bir seviyede, yaşamın başka bir alanında çok farklı bir seviyede davranabilir. Yaşamın tüm alanlarındaki tutumlarının ortalaması, o kişinin genel bilinç seviyesini verecektir.

“Utanç” (20) seviyesinde kişi ölüme çok yakın olmakta, intiharı düşünmekte, gerçekte kaçınabileceği kazalarda ölebilmektedir. Bu seviye insanı zalim olmaya götürmektedir. “Utanç” seviyesindeki çocuklar hayvanlara ve başka çocuklara zalimce davranır. Bu haldeki yetişkinler de, töre cinayetleri ve başka ciddi suçlar işleyebilir, tehlikeli olabilirler.

“Suçluluk” (30) seviyesi, “günah” ve “ceza” kavramlarıyla aşırı meşgul olmayı getirir. Kendini cezalandırmaya, kendine eziyet etmeye yol açar.

“Kayıtsızlık” (50) seviyesinde kişi kendini yoksul ve ümitsiz hisseder, bir kurban gibi görür. Dünya ve gelecek ona kasvetli görünür. Dışarıdan ilave enerji almadan hayata devam etme gücünü kendinde bulamaz.

“İstirap”(75) seviyesi, üzüntü, kayıp ve ümitsizlik seviyesidir. Kumarbazlar ve sürekli kaybedenler (işini, ailesini, parayı, sağlığı, fırsatları...) bu seviyededir. Bu seviyedeki bir insan herşeye üzülür, her yerde mutsuzluk görür. Depresyona çok müsait bir seviyedir. Buna rağmen “kayıtsızlık”tan daha yüksek bir enerjidir.

“Korku” (100) seviyesinin enerjisi biraz daha yüksektir. Tehlikeden korkmak sağlıklı birşeydir. Pek çok insanın yaşamdaki temel motive edici faktörü, düşman korkusu, ölüm veya yaşlanma korkusu, reddedilme korkusu ve çeşitli sosyal korkulardır. Bu seviyede yaşam insana tehlikelerle, tuzaklarla, tehditlerle dolu görünür. Baskıcı totaliter rejimler en çok bu varlık seviyesini kullanır. Basın ve reklamlarda da çok faydalanılan bir seviyedir. Korku kişiliğin gelişimini sınırlar ve daha üst seviyelere yükselmeyi engeller.

“Arzu” (125), ekonomi de dahil olmak üzere, insan faaliyetlerinin geniş bir bölümünü yönlendirir. Pazarlama ve reklamlarda arzular kullanılır ve programlanır. Korku seviyesinin üzerine çıkabilmiş insanların birçoğunu temelde arzu motive eder. Bağımlılıklar, açgözlülük ve biriktirme de bu seviyeyle ilişkilidir. Arzu seviyesinde enerji, ıstırap ve korkudan çok yüksektir. Çünkü kişinin birşeyi isteyecek ve istediği şeyi elde etmeye çalışacak enerjisi vardır.

“Kızgınlık” (150) seviyesi, hem yapıcı, hem yıkıcı eylemlere yol açabilir. Haksızlıklara ve eşitsizliklere karşı çıkan sosyal hareketlerin yola çıkış noktası olduğu gibi, öç almaya, cinayete, savaşa ve saldırganlığa da götürebilmektedir. Arzu seviyesinde düşkünlüğüne uğrayan insan bu seviyeye ulaşır.

“Gurur” (175) seviyesine ulaşan kişiler, daha düşük seviyeleri aşmış olarak, olumlu bir duygu yaşarlar. Hükmetmeye, yönetmeye isteklidirler ve buna yetecek cesaretleri vardır. Bu seviyedeki olumlu his, sadece daha düşük seviyelerle karşılaştırma neticesinde yaşanır. Yoksa

200'ün altında bütün seviyeler negatiftir. “Gurur”, savunucu ve incinmeye açık, zayıf bir haldir. Her an daha düşük seviyelere inme olasılığı vardır. Bölücü, parçalayıcı, ayrımcı bir yaklaşımı vardır. Bu seviyede insan bağımlılıklarından kurtulamaz ve hatalı tutumlarını düzeltemez. Çünkü hepsini inkâr eder.

“Cesaret” (200) seviyesi, kişinin güçlenmeye başladığı ilk seviyedir. Negatif ile pozitif ayıran kritik sınır ve pozitifliğin ilk belirtisidir. Bu seviyede kişi yaşam karşısında heyecan duyar, yeni şeyleri denemeye istekli olur, zorluklarla baş etme ve fırsatları yakalama cesaretine sahip olur. Yeni bir meslek öğrenme cesaretini kendinde bulur. Endişeler onu engellemez. Kişinin üretken olmaya, topluma katkıda bulunmaya başladığı seviyedir.

“Nötrlük” (250), herşeyi siyah beyaz ve zıtlıklar halinde görmekten kurtulduğumuz, muhalefet etmeyi ve ayrımcılığı bıraktığımız, daha esnek olduğumuz, sorunlara önyargılarla değil, gerçekçi bir tavırla yaklaştığımız bir seviyedir. Bu seviyedeki insan “Bu işe giremezsem başka bir işe girerim” diyebilir. Özgüvenin başladığı seviyedir. Kişi artık kendini birilerine kanıtlama ihtiyacını duymaz. Kendini güvende hisseder, geçinilmesi kolay biridir, çatışma yaratmaz, rekabet etmez, suçla ilgilenmez. Yargılamaz, başkalarını kontrol etmeye çalışmaz. Nötrlük seviyesindeki halklar özgürlüğe değer verirler ve kontrol edilmeleri zordur.

“İsteklilik” (310), daha üst düzeylere açılan kapıdır. Kişi bu seviyede büyümeye, ilerlemeye isteklidir, açık görüşlüdür, gerçek bir dosttur. İşsizlik onu korkutmaz. Yeni bir kariyer yaratır veya kendi işini kurar. Başkalarına yardım eder, toplumun iyiliği için çalışır, öğrenmeyi sever, özsaygısı güçlüdür, hatalarını görmekten korkmaz ve düzeltir. Bu seviyedeki insanlar mükemmel öğrenciler olurlar.

“Kabul” (350) seviyesinde insan, kendisinin, yaşamındaki deneyimlerin yapıcısı ve kaynağı olduğunun farkına varır ve yaşamının sorumluluğunu üstlenir. (200'ün altındaki seviyelerde kendini kurban olarak görüyordu.) Mutluluğun dışarıda bir yerde değil, kendi içinde olduğunu anlar. Dengeli, ölçülü, uygun davranır. Doğruyla yanlış tespit etmekle değil, sorunları çözmekle uğraşır. Zor işler onu yıldırmaz. Uzun vadeli hedeflerine kısa vadeli hedeflerden daha çok öncelik verir ve öz disipline sahiptir. Toplumsal bakımdan çoğulculuk anlayışı da bu seviyede başlar. Ayrımcılık ve hoşgörüsüzlük tamamıyla bitmiştir. Eşitliğin çeşitliliği engellemeyeceği anlaşılır. Tepkiden ziyade kabul vardır.

“Akıl” (400), kavramlaştırmaya, anlamaya, hızlı ve doğru kararlar almaya, eğitime ve bilime çok müsait bir farkındalık seviyesidir. Bu seviyede kişi bilgiyi sermaye olarak görür. Tarihteki büyük bilim insanlarının birçoğunun titreşimi bu seviyededir. “Akıl” seviyesinde ağaçlardan ormanı görememek mümkündür. Kavramlar, teoriler ve detaylarla uğraşırken, nedensellik prensibini anlamakta eksik kalınabilir. Kişi objektif ve sübjektif dünyaları, semboller ile onların temsil ettiği hakikatleri karıştırabilir. Akıl seviyesini aşmak, çok nadir görülen bir durumdur.

“Sevgi” (500), basının “sevgi” diye sunduğu şey değildir. Çoğu zaman, fiziksel çekim, duygusallık, tutku, sahiplenme, kontrol, bağımlılık ve macera arayışı olarak anlaşılmaktadır. Dışsal unsurlara dayanmakta, bu da düşkünlüğü ve kızgınlığa yol açmaktadır. Maskelenmiş

bağımlılıklar ortaya çıkmaktadır. “Sevginin nefrete dönüşebileceği” ifadesinde bahsedilen sevgi, “sevgi” seviyesi değil, “gurur” seviyesidir. 500 seviyesindeki sevgi, koşulsuz, değişmez ve sürekli. Dışsal unsurlara göre azalıp artmaz. Bir his değil, bir varlık seviyesidir. Dünyayla bağışlayıcı, besleyici ve destekleyici tarzda bir ilişki kurmaktır. Entelektüel birşey değildir, yürekten gelir. Bu seviyedeki insan özün farkında olur. Akıl parçalarla, sevgi ise bütünle meşguldür. Sevgi kapsayıcı ve kucaklayıcıdır, iyiliğe odaklıdır, negatif şeyleri onlara saldırarak değil, onları yeniden yapılandırarak bertaraf eder. Bu, gerçek mutluluğun seviyesidir. Dünya nüfusunun sadece %0,4’ü bu seviyeyi yaşamaktadır.

“Sevinç” (540), koşulsuz sevginin içsel bir sevinç şeklinde deneyimlenmeye başlanmasıyla ortaya çıkar. Bu, insana zevk veren dışsal faktörlerden kaynaklanan ânî sevinç değildir. Bütün eylemlere eşlik eden, sürekli ve sabit bir ruh halidir. Şifa çalışmaları ve bazı spiritüel gruplar bu seviyede titreşmektedir. Bu titreşim seviyesinden yukarısı, evliyalara, ruhsal şifacılar ve çok ilerlemiş ruhsal öğrencilere özgüdür. Bu seviyede muazzam bir sabır ve şefkat görülür. 500’lerin sonlarına doğru, herşey çabası bir şekilde, eşzamanlılıklarla gerçekleşmeye başlar. Dünya ve içindeki herşey sevginin ve ilâhîliğin bir ifadesi olarak algılanır. Kişi ilâhî iradeye teslim olur. “Keramet” veya “mucize” olarak adlandırılan fenomenler görülmeye başlanır. Bu fenomenler, kişinin değil, enerji alanının gücünden kaynaklanır. Bu bilinç seviyesindeki insanlar, bilinç seviyelerini yaşamın yararına kullanmak ister, diğer insanlarla ilgili sorumluluk duyarlar. Ölüme yakın deneyimler, 540-600 arası bir enerji seviyesini deneyimleme imkânını verebilmektedir.

“Barış” (600), on milyon kişi içinde yalnız bir kişide görülebilmektedir. Aşkınlık, kendini gerçekleştirme, Tanrı bilinci gibi kavramlarla birleştirilmektedir. Bu seviyede özne-nesne ayrımı kaybolur. Kişi genellikle dünya işlerinden uzaklaşır. Bazıları ruhsal öğretmenler olur, bazıları da insanlığın iyiye doğru gitmesi için başka çalışmalar yapar. Yavaş bir ritimde yaşadıkları görülür. Uzay-zaman algıları diğer insanlarınkinden farklılaşmıştır. Kavramlaştırmalar bitmiş, zihin sessizleşmiştir. Tanık olan ile tanık olunan bir ve aynı hale gelmiştir. Herşeyin bir akış olduğu ve herşeyin herşeyle bağlantılı olduğu farkındalığı vardır. Büyük sanat eserleri 600-700 arası bir seviyede titreşir ve ilham verici olur; onları izleyenleri daha yüksek bilinç seviyelerine taşıyan bir etki yaparlar.

“Aydınlanma” (700-1000), tarihteki büyük inisiyelerin bilinç seviyesidir. Kişi bu seviyede ilâhîlikle özdeşleşmiştir, kendini ayrı bir birey gibi algılamaz. Bu farkındalık seviyesinin kelimelerin ötesinde olduğu, tarifinin mümkün olmadığı söylenmiştir. Zaman ve bireysellik tamamıyla aşılmıştır. Kişi Yüksek Benliğiyle bir olmuştur. Düalite değil, Birlik bilinci vardır. Yerel değil, her yerde eşit şekilde mevcut olan bir farkındalık vardır. Takipçileri tarafından “Rab” diye çağrılmış büyük avatarların seviyesi budur.

Hawkins, insanlığın %85’inin 200’ün altında titreştiğini, son dönemde insanlığın ortalama farkındalık seviyesinin 204’e ulaştığını, yani negatif-pozitif sınırını aştığını, ancak insanın anlamlı bir şekilde tatmininin 250’nin altında gerçekleşemediğini yazmaktadır. Bireyler gibi, toplumların ve kültürlerin, yani ortak alanların da titreşim seviyeleri vardır. 200’ün altındaki enerji alanları, açlık, kıtlık ve hastalıkların çok yaşandığı, cahillik ve

işsizliğin çok olduğu, ilkel şartlara sahip ortamlardır. İnsana yakışır bir yaşam tarzı 200'lerin ortalarında başlamaktadır. 300'lerde teknolojik ve ekonomik olarak çok gelişmiş bir toplum mümkün olmakta, 400'lerde ise yüksek bir eğitim, bilgi, kültür ve sanat seviyesi yaşanmaktadır. 499'a kadar Newtoncu ve Kartezyen anlayış devam etmektedir. 500, başka bir büyük sıçramanın gerçekleştiği bir eşiktir. 500'lerin sonlarında toplum artık spiritüel bir toplum haline gelmektedir. 600, bütün topluma şefkat ve sevginin hâkim olduğu, bütün eylemleri sevginin yönlendirdiği bir seviyedir.

Hawkins'ın başka bazı ilginç tespitleri de şunlardır:

Bugünkü müziklerin çoğunun titreşim seviyesi 200'ün altındadır. Bu nedenle dinleyenleri daha düşük bilinç seviyelerine doğru çekmektedirler. Filmlerin çoğu için de aynı şey geçerlidir.

Yüksek farkındalık seviyelerindeki birkaç kişi, düşük farkındalık seviyeli kitleleri dengelemektedir. 300 seviyesindeki bir kişi 200'ün altındaki 90.000 kişiyi, 400 seviyesindeki bir kişi 200'ün altındaki 400.000 kişiyi, 500 seviyesindeki bir kişi 200'ün altındaki 750.000 kişiyi, 600 seviyesindeki bir kişi 200'ün altındaki 10 milyon kişiyi, 700 seviyesindeki bir kişi ise 200'ün altındaki 70 milyon kişiyi dengelemektedir.

200'ün altına düşen bir kişi gücünü hızla kaybetmeye başlar, zayıf ve manipülasyona açık bir hale gelir.

500'ün üzerinde maddî ve dünyevî ihtiyaçlar önemini kaybetmekte, kişisel çıkar anlamsız hale gelmektedir.

Amerikan anayasasının titreşim seviyesi 700 dolayındadır. Sömürgecilik 175'te, ırkçılık ve saldırganlık 150'de, başkalarını ikna ederek önemli mevkilere geldikten sonra güç kullanan politikacılar genelde 260'ın altında titreşmektedir.

Gururla motive olan yarışmacılar pek büyük bir başarı kazanamamaktadır. Motivasyon sebebinin titreşim seviyesi yükseldikçe, alınan başarı da yükselmektedir. Olimpiyatların gerçek amacı da, bireyi kendi bencilliğinden koşulsuz sevgiye taşımaktır.