

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Şaman Gözü kitabının yazarından

ASU MANSUR



ŞAMAN AYNASI



DESTEK @ KİŞİSEL GELİŞİM

Şaman Gözü kitabının yazarından

ASU MANSUR



ŞAMAN AYNASI



DESTEK & KİŞİSEL GELİŞİM

ASU MANSUR

ŞAMAN AYNASI





DESTEK YAYINLARI: 1098

KİŞİSEL GELİŞİM: 185

ASU MANSUR / ŞAMAN AYNASI

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Editör: Özlem Esmergül

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: İlknur Muştı

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Mayıs 2019 (3.000 Adet)

4. Baskı: Temmuz 2019

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-592-2

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com

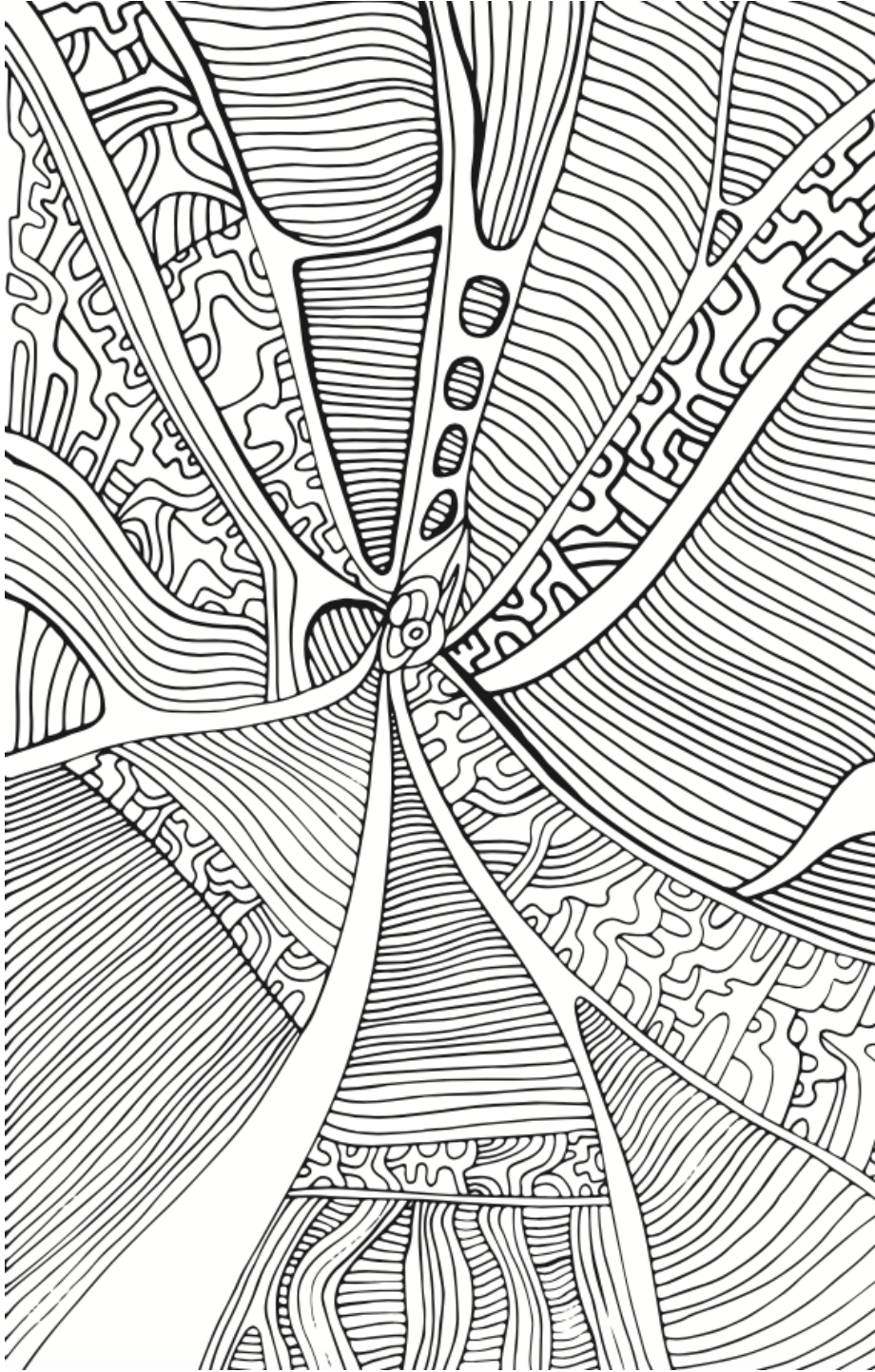
Deniz Ofset – Nazlı Koçak
Sertifika No. 40200
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Asu Mansur



ASU MANSUR

ŞAMAN AYNASI





I. BÖLÜM ÖLÇEY

Kut Kazanmak: Kut Nedir? Neden Önemlidir?

Kut, kişinin ruhsal olarak doğru yola girmesi ve orada güçlenmesi sonucu, göğün takdiri olarak verilen ışıktır.

Bu ışık sayesinde kişi göğün güzelliğini yeryüzüne yansıtır hale gelir. Bunu korumayı sürdürdüğü ve daha da güçlendirdiği takdirde, erdemleri giderek çoğalır ve toplum önünde lider bir kişiliğe dönüşür.

Yaratan'ın birçok elçisi bu yolla "Tanrı-Kut" olmayı başarmıştır. Göğün kişiye verebileceği en güçlü hediye olmasına karşın, kuş tüyü kadar da hassas bir şeydir Kut. O kutu bedeninde hissettiğinde, kendisini daha güçlü ve sevgi dolu bir kişi olmaktan alıkoyan şeylerden arındırma sözünü verir ve bir süre o sözünü tutar.

Birine haksızlık edildiğinde ya da kötü davranıldığında, uçup gider. Hatta kişi o an üzerinden bir şeyin kalkıp gittiğini bile hisseder. Böylece "Kut" ona daha iyi bir insan olduğunu hissettirir. Yüreği daha yumuşaktır, sözleri daha seçilmiştir, hatta düşünceleri bile daha olgundur.

Fakat bir an gelip de kontrolünü yitirdiğinde "Kut" üzerinden uçup gitmiş olur.



Göğün bulutsuz olduğu bir gecenin ardından, sabah her zaman çiy yağmış olur. Çiy, Ata'lar tarafından yeryüzüne gönderilmiş olan Kut'tur. Sabah gün doğarken camı pencereyi açıp, 5 dakikalığına derin soluk aldığınızda o Kut'u içinize çekmiş oluyorsunuz. O gün hayatınızda mutlaka olağandışı ve hayırlı olan bir olay yaşarsınız.



“Kut” sözü, her özel günde ve anda karşımıza çıkar. Mesela doğum günlerinde, bayramlarda, başarılarda, anlaşımlarda, bir araya gelmelerde “Kutlu olsun” dileğiyle kendini gösterir. Ayrıca tartışılmaz bir değere sahip olan olgular ya da durumlar için de “Kut-sal” sözü kullanılır.

Yaratan’ın elçilerine de öz dilimizde “Tanrı-Kut” denir. Hatta günümüzden bin yıl önce yazılmış olan “Kut Adgu Bilig” yani “Kut Edinme Bilimi” adlı eser, devlet adamlarının yanı sıra halka da Kut’u edinebilmenin yöntemlerini şiirsel bir dille anlatır.

Günümüzde “kurşun dökme” işlemi olarak bilinen, aynı zamanda Kham’ların geleneksel ve geniş kapsamlı Kut onarım yöntemi olan “Kut Kuyma” işleminin içinde de “Kut” varlığını sürdürmeye devam eder.

Kut, ince bir koruma kalıbıdır. Gücümüzün, olur olmaz şeylere akıp gitmesini engeller. Fakat etraftaki insanların közleri¹ Kut üzerinde delikler açabilir. Kişinin nesi gösterişliyse, o şey köze gelir ve Kut’u da o bölgelerden delinir. Oluşan deliklerden, kişinin Özüt² gücü akıp gitmeye başlar. Böylece kişi yorgun düşer, bilinci bulanır. Oluşan deliklerden olumsuz enerjiler de içeri sızabildiği için, kişi bir süre sonra rahatsızlanır. Bu yüzden Kut’un korunması önemlidir. Kut’u korumak için, yürekteki inanç gücünün korunması gerekir.

İnancı zayıf olanlarda, Sülde³ de, Süne⁴ de, Özüt ve Kut da zayıf olur. O yüzden inanç gücü sürekli olarak desteklenmelidir. Gökle olan bağ her

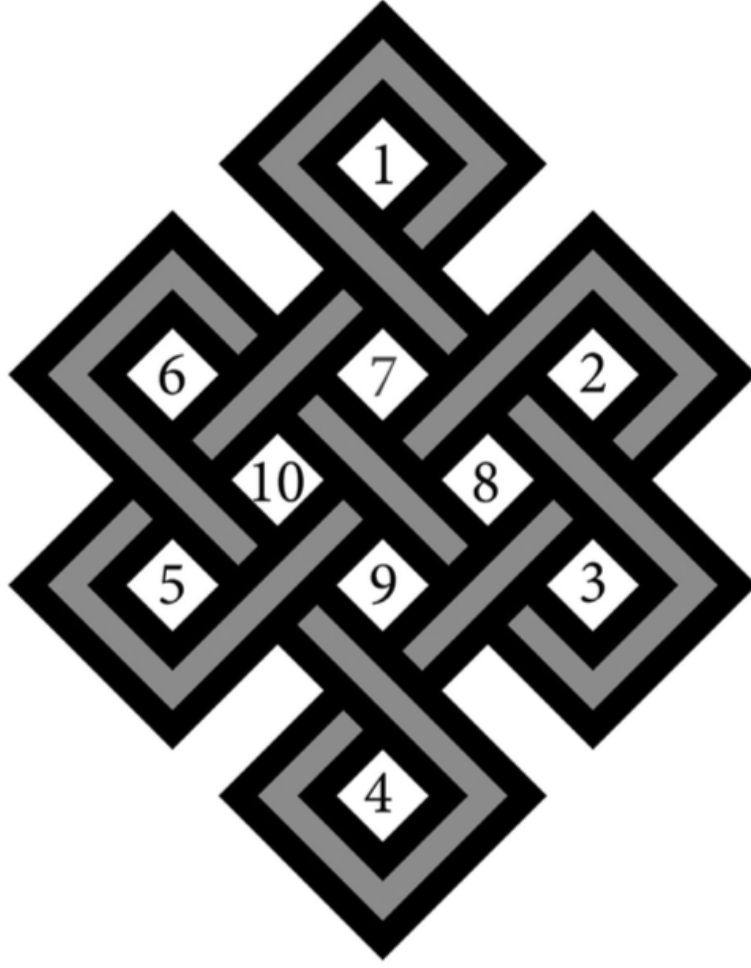
geçen gün daha da sağlamlaştırılmalıdır.

Hayatında Kut'u sürekli tutabilmek, yani hem kutlu bir yaşam sürmek, hem de kutsal olabilmek için kadim Ata'larımız 10 kurallık bir düzen geliştirmişlerdir. Bu düzen binlerce yıllık Türk Töresi'nin öğretisidir. Bu 10 kural doğrudan bireysel yaşamı düzenler ve kutsanmayı sağlar.

10 kurallık bu düzene Tıva Türkçesinde "Ölçey" denir. Türkiye Türkçesinde "Olçay" olarak dillendirilir.

Olçay, literatürde baht ve talih gibi şansa dayalı anlamlarda açıklanmıştır. Ama Türk Töresi'nde bahta inanılmaz. Baht ve talih bireysel gücün sonucunda elde edilir. Rasgele birine konabiliyor olması, Türk Töresi'ne uygun değildir. Ölçey bilinçli ve doğru seçimlerin, tutumların ve tepkilerin sonucu olarak elde edilen saadettir. Oluşturulan saadet bireysel çabanın ürünü olduğu için göğün takdirini kazanır ve Kut'sanır. Saadet'in olmadığı yerde Kut olmadığı gibi, Kut'un olmadığı yerde de saadet olmaz.

Ölçey imgesini sadece Türk Töresi'nde değil, genel olarak Doğu mistisizminde de görmek mümkündür.



Ölçey

1. Ulu Yaratan'ın, gökteki Ata'ların ve iyelerin desteğinden ötürü bol bol Buyan'da bulun.

2. Göğün verdiği Kut'un kıymetini bil.

3. Hazır olandan uzak dur.

4. Ürününü, eylemlerini ve düşlerini zehirleme.

5. Diline kara çalma.

6. İçinde yaşadığın topluma saygı duy.

7. Soyunu ve aileni onurlandır.

8. Ata-Ana'yı onurlandır.

9. Ana-Oğul'u ayırma.

10. Çevreye zarar verme.

1. Ulu Yaratan'ın, gökteki Ata'ların ve iyelerin desteğinden ötürü bol bol Buyan'da bulun: Bilince düşün veya düşmesin, Ata'lar her an bizlere

destek olurlar. Ulu Yaratan doğayı kusursuz yarattığı için, içine mutlaka eksikliğini çektiğimiz şeyi de katmıştır. Ata'ların desteği, eksiğimizi göremediğimizde veya çabamıza rağmen ulaşamadığımızda, devreye girer. Bu destek soluk aldığımız sürece devam eder. Bir bakarsınız, kendinize yıllardır sorduğunuz sorunun yanıtını en uygun zamanda yüreğinize fısıldarlar. Bir bakarsınız en sıkıntılı zamanınızda size nefes aldırarak bir fırsat sunarlar. Tehlikede olduğunuz bir anda, size öyle bir şey yaptırırlar ki, tehlike sizi teğet geçer. Durduk yerde size öyle güzel bir koku duyururlar ki, yaşadığınıza şükredersiniz ve yeryüzünün ne kadar güzel olduğunu, yaşamın nasıl da muhteşem bir deneyim olduğunu hissedersiniz. Ata'lar desteklerini sadece biz doğru yolda yürüyelim diye verirler. Doğru yol yatay değil, dikeydir.

İyi anıların oluşabilmesi için yapılabilecek en kolay yol, kişisel yaşamınıza bakıp nelere sahip olduğunuzu gözünüzün önüne getirerek bolca Buyan'da bulunmanızdır.

Buyan⁵ iyi anıların adeta resmini çeker ve unutulmaz hale getirir. Bu durumda ileri yaşlarda geriye baktığınızda Buyan'larınızdan ötürü bolca iyi anınızın oluşmuş olduğuna tanık olursunuz. Buyan'da bulunmanın da, "Dilek" adlı bölümde ele alındığı üzere, belli bir saati vardır. Akşam yatarken, doğa gözlerini yumduğunda yaşadığınız günü gözden geçirip, elde ettiğiniz küçük şeyler için bile Buyan'da bulunun.

Buyan gökle olan bağı sağlamlaştırmaya destek olur. Bu çabayı gören gök, kişiye takdir olarak "Kut" gönderir.

Buyan'a ilk kez başlayacak olanlar kendilerini doğal hissetmeyebilirler. Bu hissin sizi yanıltmaması gerekir. Her his güçlenebilmesi için zamana ve tekrara ihtiyaç duyar. Önemli olan kendinizi bu durumda yargılamamak ve sabır göstermektir. Önceleri Buyan, tamamen zihinsel bir işlev olabilir. Yani yüreğin sıcaklığını hissetmeden gerçekleşebilir. Hiç sıkıntı yok. Her Buyan yüreğe bir kıvılcım çakar. Başta kıvılcımlar alev almayabilir, ama bir an gelir ve birden yürek öyle bir yanar ki, Yaratan'a olan özlem ve Ata'lara olan minnet duygusu yüreğinizi genişletir. Şükürden vazgeçmeyin.

2. Göğün verdiği Kut'un kıymetini bil: Göğün hediyeleri ancak doğru yolda kullanılmalıdır. Aksi takdirde kullanıldığında çok geçmeden göğün kendiliğinden geri döner.

Örneğin, bir kişi büyük sıkıntılar içerisinde ve maddi desteğe ihtiyacı vardır. Bunu çok istediği ve gerçekten ihtiyacı olduğu için, gök ona dilediğini elde etme fırsatı sunar. Fırsatı aksi yönde kullandığında verilen destek hemen kesilir.

Kut da aynı yasaya bağlıdır. Gök kişiye Kut gönderdiğinde, kişi Kut'u doğru yolda kullanmak yerine kibire saparsa ve bencil arzuları için kullanmaya kalkışırsa, Kut da uçup gider.

Göğün yasalarına uymayan bir şey yaptığımızda, sunulan destek bizden geri çekilir. Zayıf düştüğümüz için Kut'u kaybederiz. Ancak zayıflık güce dönüştürüldüğünde Kut tekrar gelir.

Kut almış olana zarar verebilecek hiçbir durum meydana gelmez. Yaşadığı hayat, giderek hafifler. Yüreği ferahlar, daha dinç ve diri olur. Kafası netleşir, düşünceleri üzerindeki hâkimiyeti artar. Ne istediğini daha iyi bilir. Neyin yanlış, neyin doğru olduğunu keskinlikle görmeye başlar. Onurlu erdemlerin kutsiyetine inanır ve onları ilke edinir. Birlikteliği giderek sağlamlaşan, saygının ve şefkatin temel oluşturduğu bir yüceliğe dönüşür. Yavrular da zorlanmadan, adeta kendiliğinden eğitilir. Ata'ya-Ana'ya saygılarında kusur etmezler. Yüreği giderek büyüyen bir kuvvet sarar. Kısacası, Kut ile birlikte kişilere soyluluk da ilişir. Soyluluk yeryüzünde elde edilmesi en zor şeydir. Satın alınamadığı gibi sadece Kut ile birlikte gelir. Bu hediye de kıymeti bilinmelidir tabii.

3. Hazır olandan uzak dur: Hayatını emeksizce yaşayanlar, doğanın döngüsü içinde giderek zayıflar ve işlevsiz bir hale gelir. Emegün gücü yaşama kök saldırır. Yeryüzüne gelme amacımız olan yeteneğimiz bile emekle gelişir. Yeryüzünde hiçbir şey kişinin kendi elleriyle ürettiğinin, başardığının, kazandığının verdiği özgüveni veremez. Özgüven bireysel yaşama olan hâkimiyetin duygusudur.

Hazır olarak nitelenen şeyler somut olabildiği gibi, soyut da olabilir. Hazır kültür gibi... Yurtdışından alınan kültür de hazırdır. Tıpkı hazır gıdalar gibi, hazır kültürün de besleyici bir yanı yoktur, kısa sürede sağlığa zarar verir. Kişi kendi kültürünü bilmelidir ve ona katkıda bulunmalıdır. Bunun kişisel yaşama olan yansıması ise, kendi özünde olanı en iyi şekilde değerlendirmek ve onunla büyüme.

Aynı prensip hazır düşünceler için de geçerlidir. Hazır düşünceler,

başkalarının bize uygun gördüğü, bizim de kendimizi bir gruba ya da yere ait hissedebilmek için tereddütsüz kabul ettiğimiz düşüncelerdir.

Hazır düşünceleri benimsemek, kişinin kendi düşüncelerini ve düşlerini yok eder. Başkalarının ne düşündüğünü değil, kendi düşüncelerimizin neler olduğunu iyi anlamalıyız. Bize ait olan düşünceler içinden doğru olanı seçebilmeliyiz.

4. Ürününü, eylemlerini ve düşlerini zehirleme:

Ürününü zehirlemek: Ürettiğimiz her neyse, düzgün bir tutumla üretimimizi yapmak zorundayız. Evde bir aş pişirirken bile, bir an evvel bitsin diye özensizce hazırlamak yerine, aşımızı gayet özenli ve tertipli bir şekilde pişiriyor olmalıyız. Aşın kutsiyetine yakışır hareket etmek gerekir.

Pişen aş bizi sadece doyumakla kalmıyor, aynı zamanda bize ilaç da oluyor. Yaratılış o gıdayı ne kadar özenle, şefkatle ve sevgiyle hazırlamışsa, bizim de ona aynı hürmeti göstermemiz gerekir. Aşa saygısızca davranmak, ürünümüzü zehirlemek olur.

Aynı şekilde bir ürün satılıyorsa da, hakkıyla satılmalıdır. Örneğin bir kilo sütümüz varsa ve bu sütü satacaksak, kazançtan kâr elde etmek için süte su katmak da yine ürünü zehirlemek olur. Günün sonunda bolluk ve saadet kaybedilmiş olacaktır.

Eylemlerini zehirlemek: Eylemler, kişilerin İç Doğa'sının tepkisel olarak dışavurumudur. Dilde ve eylemlerde doğruluk ve içtenlik olması gerekir. Aksi takdirde kişinin kendine güveni kalmaz. Böylece İç Doğa'sı da düzensiz bir yaşam alanına dönüşür.

İç Doğa'yı kusursuz bir düzene sokmak için her zaman bu disiplini koruması gerekir. Bunun tersi her zaman kolay olandır. Doğru yol her zaman zor yürünür, ancak yola anlam ve güç katan da budur. Bedensel bir işe girerken de, o işi bedenin ruha hizmet etmesi için gerekli olan bir alıştırma gibi görmek gerekir.

Beden, her zaman, bir an önce eski rahatlığına geri dönmek ister. Ancak bunu elbette ki beden değil, İç Doğa'mızın yapısı belirler. İç Doğa'nın yapısını değiştirmek ve gerçekten çalışkan olmak için, an itibariyle yaptığımız işi bir denge metodu olarak görmek gerekir. Denge Sülde'mizi bir üst dayanıklılığa, güce, erdeme ve soyluluğa taşıyan en güçlü yöntemlerden biridir. Hiçbir şeyde olmadığı kadar odağı ve disiplini

terbiyeler. İşimizi, kendimize ruhsal güç katmanın bir fırsatı olarak görmeliyiz.

Eylemlerde odak yoksa, sağduyu da olmaz. Bu şekilde kişilerin hayatlarını bir anda altüst edebilecek hatalar yapmaları yüksek bir olasılık haline gelir. Eylemlerimizle komutlarımızı yüzde yüz uyumlu hale getirmenin yolu, yaptığımız işi hareketli bir meditasyon türü olarak görmekten geçer. Böylece eylemlerimiz de zehirlenmez.

Düşlerini ağılamak (zehirmek): Düşler, geleceği kurma fırsatı verirler. Düş kabiliyeti olmadan bir adım dahi öne çıkamayız. Düşler gelecekteki varoluş biçimimize kavuşmanın ön ayağıdır. Düş kurarken heyecanlanırsınız. Ancak düşler de arı kalmalıdır. Düşleri zehirmek, içdünyayı kirlettiği gibi, aile huzurunu ve dolayısıyla Kut'umuzu olumsuz anlamda etkiler.

Hiç kimse yoktur ki, hayatında hep güzel düşler kurup, onlar adına adım atıp, yoksun bir hayat sürsün. Bu, Yaratan'ın yarattığı kusursuz doğanın yapısına aykırıdır. Kişiye her zaman ona denk olan düşer. Kişinin düşleri arı, eylemleri soylu ise, bu onun İç Doğa'sının yapısıdır. İç Doğa'nın yapısı ne ise, Dış Doğa'nın yapısı da ona denk düşer. Böylece kişisel saadeti yerinde olur, Kut'u da ıslıl ıslıl parlar.

5. Diline kara çalma: Sözlerimiz dışarıya hitaben söyleniyor gibi görünseler de, aslında içeriye söylenirler. Yani İç Doğa'mıza... İç Doğa'mıza hangi nitelikteki sözleri ekersek, onları biçeriz. Örneğin birine kötü konuştuğumuzda, kötü sözlerimizin gücü hitap edilen kişiye geçmez, eğer ki onun da İç Doğa'sı bizimkine denk değilse.

Fakat kötü söz söylememiz, kötü düşünceler üretebildiğimizi ve dolayısıyla kötü bir kişilik yapısına sahip olduğumuzu gösterir.

Peki nedir kötü sözler?

Seviyesiz, aşağılayıcı ve soysuz nitelikteki küfürlerdir elbette.

İnsanlar, kötü sözler kullanmadan da derdini anlatabilirler ya da anlatabilmelidirler. Elbette kötü sözler kullanmadan, olumsuz şeyler hakkında konuşulabilir.

Kötü söz sadece anlatılmak isteneni kirletmez, söyleyeni de karartır. Dili terbiye ederek, hangi sözün bize ait olduğunu, hangisinin olmadığını, hangisinin bizi dünyaya anlattığını, hangisinin anlatmadığını ayırt etmek gerekir.

Dilinden kötü bir söz dökülmemesi için gayret edenler, hiç kötü bir eylemde bulunabilir mi?

Sözler dışarıya değil, içeriye söylenir demiştim. Kötü söz kalbimizi kırar. Nasıl ki bir başkasından kötü bir söz duyduğumuzda kalbimiz kırılıyorsa, kendi ağzımızdan çıkan kötü söz de aynı etkiyi yaratır, çünkü kalp ayırt etmez.

Kötü söz, kötü eylemi de yanında getirir. Bu yine kendine kötülük etmek demektir. Yeryüzünde doğayı ve göğü ifade eden tek bir kötü söz yoktur. Dış Doğa'yı örnek alıp, ona göre söz dağarcığını elekten geçirmeli. O zaman göğün, Ata'ların konuşma dili kullanılır olur. Bu da göğün takdirini kazandırır ve Kut sahibi yapar.

6. İçinde yaşadığın topluma saygı duy: Toplum, ülkenin temel taşıdır. Toplum olmadığında ülkeler de olmaz. Elbette ütöpik bir açıdan bakarsak, yeryüzünün sınırlarının gereksiz olduğu düşüncesini savunabiliriz, ancak sınırların olması doğaldır ve gereklidir. Yeryüzü, geleneksel Türk Khamlığı'na göre bir çadırıdır. Yani günümüzün evi gibidir. Nasıl ki ailenin her bireyi için evin özel bir odası olması gerekiyorsa, büyük ölçekte aynı şey ülkeler için de geçerli. Önemli olan o evin içinde huzur var mı yok mu sorusudur.

Hayvanlar âleminde aslanların yaşadığı bölgede sırtlanlar yaşamaz. Börülerin⁶ yaşadığı bölgede ayılar ya da geyikler olmaz. Aynı türden ayrımlar bitkiler için de geçerlidir. Hatta sebze ve meyveler için de aynı şey söylenebilir. Görülüyor ki, sınırlar doğanın ayrılmaz bir parçasıdır ve toplumsal huzur için gereklidir. Her toplum kendi sınırları içerisinde, yani kendi gelişimi ve yaşamı için gerekli olan özel odada, huzur içinde yaşamak zorundadır. Özel odada huzur olmadığında ev dağılır. Hal böyle olunca o toplum için kendi kültürünü, inançlarını ve törelerini yaşayabileceği hiçbir alan kalmaz. Toplum içinde huzurun oluşabilmesi için, kişisel yaşama saygı gerekir.

Saygı duyulduğunda, özel odanın değeri daha da güçlenir, kıymeti bilinir ve o oda, yeryüzü evinin en güzel odası haline gelir. Saygı bireysel bir seçimdir. Ya saygı duyulur ya da duyulmaz. Elbette kötüyü onaylamaktan söz etmiyorum. Başkalarının yaşam tarzını kişisel algılamamak gerektiğinin altını çiziyorum.

Bir sonraki aşama adeta kendiliğinden gelişir. O da toplumun renkliliğini kutsamaktır ve buna saygı duymaktır. Bir bahçe ne kadar renkli ve çok çeşitli bitkilerle doluyorsa, o kadar güzel görünür göze. Her yeri otlar kaplamış olsa veya sadece papatyayla dolu olsa, sıkıcı ve yorucu bir hal alır o bahçe.

Saygı duyma yolculuğundaki bir sonraki aşama ise saygınlığa saygı duymaktır. Kişiler neye inanırlarsa inansınlar, hangi yaşam tarzını benimserlerse benimsesinler, toplum için, ülke için, kültür için sağladıkları katkıdan ötürü, herkese saygı duyulur. Katkıların her biri özel odanın daha da güzel ve daha huzurlu olmasını sağladığı için, saygının yanı sıra sevgi de büyür.

Son aşamada ise toplumun gücünü, güzelliğini, kendine özgünlüğünü, kültürünü, tarihini yüreğinde hissedip, herkesi hem sevmek, hem saymak, hem de hoş görmek gelir. Kişi saygı duymanın ilk mertebesinden başladığı andan itibaren içindeki tahammülsüzlüğün ve kızgınlığın biraz olsun azaldığını ve yerine iç huzurun hâkim olmaya başladığını hisseder.

7. Soyunu ve aileni onurlandır: Ağaçlar büyümek için topraktaki suyu köklerinden çekerler. İnsanlar da olgunlaşabilmek için kökleri olan soylarından güç alırlar. En olgun cevizlerin güç kaynağı bile, tabii ki bağlı oldukları ağaçtır.

O yüzden herkes soyunu ve soyuna bağlı kültürünü yaşatmalı ve daha yüksek bir mertebeye taşınmalıdır. Herkes kendini soyunun bir elçisi olarak kabul etmelidir. Soylarını içdünyalarında temsil ettikleri gibi, dış dünyaya karşı da temsil etmelidirler. Soyunu temsil etmek, başka soyları küçümsemek anlamına gelmez. Küçümsemek soysuzluktur.

Her soy en yüksek erdemleri ilke edinir ve onlarla övünür. Doğruluk, dürüstlük, asalet, adalet, nitelikli düşünce, odaklılık, merhamet, cesaret ve nice erdemlerle soy temsil edilmelidir. Bu bağlamda soylar arasında bir fark gözetilmez. Ancak soy bilinci kültürle harmanlandığında olağanüstü değerler türer. Yeryüzünün en uç köşesinde yaşayan soylar için bile aynı şey geçerlidir.

Soyunu onurlandırmak, soyunun değerlerini taşımaktır. Bu da doğrudan aileyi onurlandırmakla olur. Ata ve Ana'ya olan saygı ve sadakat, içi boş bir tembih değildir sadece, soyluluk bilincinin bir yan ürünü olarak ailenin

temelini oluşturmaktır.

Aile içerisindeki hiyerarşik düzende herkes bu şekilde yerini bilir. Er eşinin, eş erinin yerini bilir, yavrular Ata'larının ve Ana'larının yerini bilir.

Bu şekilde Ata-Ana'larına başkaldırmayan gençler yetişir. Böylece aile içindeki yapı sağlamlaşırken, aile dışarıda da saygınlık ve güç kazanır. Bu şekildeki bir aile düzeni göğün soyluluğuna daha yakın olacağı için, yine gök tarafından kutsanır.

8. Ata-Ana'yı onurlandır: Olağandışı bir durum söz konusu olmadıkça, Ata ve Ana'lar evlatlarından önce göçerler. Göçen Ata ve Ana'lar, onları Ak olarak⁷ kabul edersek, göğ, uçmağa⁸ girerler. Bu deneyim çok önemlidir. Kişi yeryüzündeki hayatını tamamladıktan sonra tek amacı göğ, Ata'larının yanına, Ulu Yaratan'ına kavuşmaktır. Bundan daha yüce bir amaç yoktur. Dolayısıyla bu amaç doğrultusunda kişinin gökte tanıdığının olması, işini kolaylaştırır.

Kurduğum cümlelerin düşündürücü olduğunun farkındayım. O yüzden konuyu biraz daha açıklayıcı anlatmaya çalışacağım.

Diyelim ki biz yaşayanlar Uçmağ'ın nasıl bir yer olduğunu bilmiyoruz. Oradan bizlere bir hissiyat da gelmiyor ve orayla ilgili bir bağlantımız da yok. Tek bağlantımız oraya göçmeyi başaran büyüklerimizdir, Ata'larımızdır.

Örneğin “Göğ bakın ve oradaki sevgiyi hissederek kendinizi oraya yakın hissedin” desem de orayla ilgili bir deneyiminiz, anınız veya bağlantınız olmadığı için sevgiyi ve yakınlığı hissetmekte zorlanabilirsiniz. Ancak “Göçmüş sevdiklerinizi, hayatınıza değer katmış olan Ata'larınızı düşünerek, onların sevgisini duyup, onlara daha yakın olduğunuzu hissedin” dersem sonuç farklı olur değil mi?

İnanıyorum ki sıcak bir duyguyla kendinizi çok daha iyi hissedersiniz ve özlem duyarsınız. Onlarla yeniden bir araya gelmeyi dilersiniz. “Kişinin gökte tanıdığının olması işini kolaylaştırır” cümlesiyle anlatmaya çalıştığım bu histir.

Onlar orada olduğu için, onlarla vakti geldiğinde tekrar bir arada olma isteğinden ötürü, gökle bağımız güçlenir. Onlar gökten bizlere dikkat etmeye ve bizi gözetmeye devam ederler. Bu bağ kelimenin tam anlamıyla yerden göğ kadar uzar. Nasıl ki yaşarken bizlere destek olmaya

çalışıyorlarsa, destekleri göçtükten sonra da son bulmaz. Sonuçta yeryüzünden göçerken sadece beden geride kalır, ruh ve kişilik değil. Onlar bunu yapıyor olduğu için, onları sık sık onurlandırmak ve anmak gerekir.

9. Ana-Oğul’u ayırma: Bu deyim bir metafordur ve birçok anlam içerir. Anayı erkek evladından ayırmak olarak algılanmamalıdır.

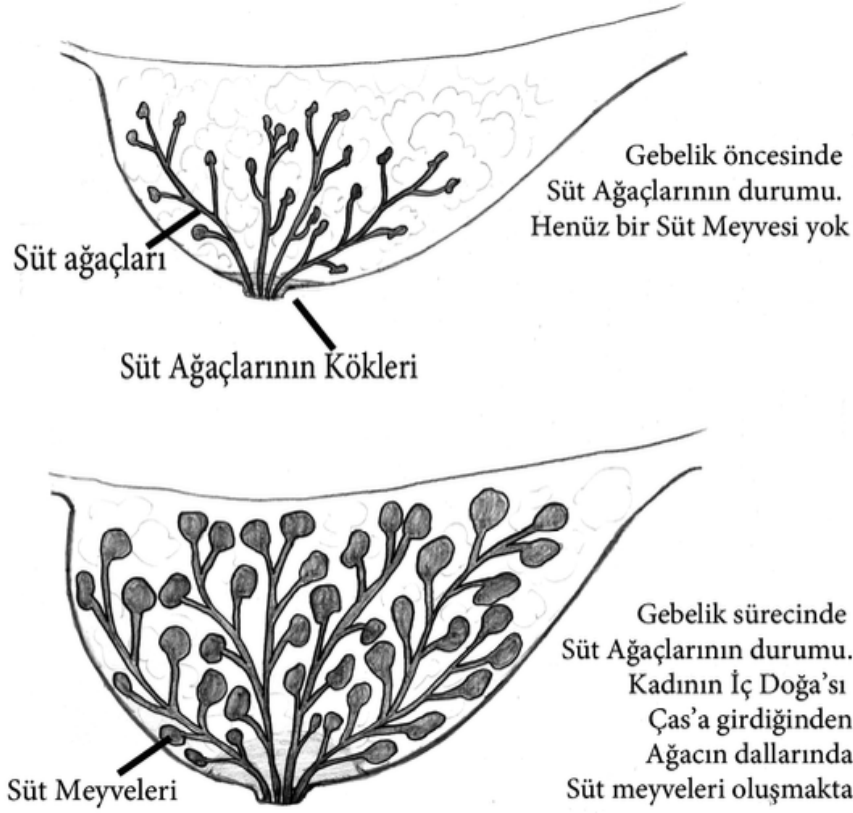
Bu deyimın anlamlarından biri, ana karnındaki bir yavruyu, vakti gelmeden, anadan ayırmamaktır. Nedenlerine ilerleyen sayfalarda değiniyor olacağım. Ancak öncelikle bu kurala tabi olan diğer örnekleri de vermek gerekir ki kuralın içyüzü ve derin manası tam anlaşılsın.

- Yavru bir hayvanı anasından ayırmamalı.
- Henüz olgunlaşmamış olan bir ağacı kesmek de aynı anlamı ifade eder.
- Gebe bir canlıya zarar vermemek, gebe bir hayvanı avlamamak da bu kuralın geçerlilik çemberindedir.
- Henüz pişmemiş yemeği ocaktan almamalı.
- Eğitimi bitmeden öğrenci okulunu bırakmamalı.
- İşler yarım kalmamalı.

Hiçbir şey, vakti gelmeden birbirinden ayrıştırılmamalı. Bu maddelerin her birinin doğrudan geleceği güçlü bir şekilde etkileyen yanları vardır. Ancak bizim için şu aşamada en önemli anlam hiç kuşkusuz ana karnına düşmüş olan yavruyu vaktinden önce oradan ayırmanın sağlık ve Kut üzerindeki etkileri...

Bir kadın gebe kalmışsa, Dış Doğa’sı hangi mevsimde olursa olsun, İç Doğa’sı Ças⁹ dönemine girer. Ças dönemi yeni şeylerin doğmasını, her şeyin filizlenmesini, tazelenmesini sağlarken, üretmesi için uygun bir dönem teşkil eder. Kadının bedeni, tohum karnına düştüğü andan itibaren Ças’a dönüşmeye başlar. Dönüşmesi gerekir ki, karnına düşen tohum filizlenebilecek en uygun enerjilerle kuşatılsın ve rahatlıkla büyüsün. Erkeğin İç Doğa’sı ise Çay’a¹⁰ dönüşür. Çünkü bedeni yaz döneminin heyecanı ve hareketliliği içerisinde olmalıdır Böylece hem eşine hem doğacak olan yavruya en iyi besinleri getirebilecek, hem de doğumdan sonra yavrunun rahatı için en uygun ortamı sağlayabilecektir. Bu duygu, kadında olduğu gibi, erkekte de kendiliğinden gelişir.

Göğüse Aşağı Dönük Bir Bakış Açısından



Süt ağacı: Kadının yaşadığı Ças mevsimi aynı zamanda gökten, Sütgöl'den ruhların yeryüzüne düştüğü mevsimdir. Buna bağlı olarak kadın süt üretmeye başlar. Süt ürettiği kanallar aslında birer süt ağacıdır. Süt hücreleri de o ağacın meyveleridir. Bu meyvelere süt meyveleri de diyebiliriz. Ağaçların kökleri de göğüs uçlarıdır. Süt meyveleri ağaçların dallarında olgunlaştıklarında, doğmuş olan yavrunun emme gücü sayesinde, o ağacın köklerinden süt meyveleri emilmeye başlanır. Eğer ki yavru doğmamış ise, yani vaktinden önce Ana-Oğul ayrılmışsa, süt meyveleri zamanla bozulmaya başlar. Ayrıca ağaçların içindeki süt de bozulur, böylece tümör denilen “küf”e neden olur. Erkeğin yüreği Çay mevsimindeki güneş gibi capcanlıyken, içindeki hareketliliği nereye kullanacağını bilemez. Bu durum ilerleyen süreçte erkeğin hem gerginleşmesine hem de yüreğinden rahatsızlanmasına neden olur. Yüreği hep Çay mevsiminde kalır. Yılın her günü, yaz güneşinin cayı cayı yanması sonucu kuraklık ve tükenmişlik oluşur, erkeğin İç Doğa'sı tükenir. Doğması gereken yavrusu için hazırlaması gereken uygun koşulları oluşturamadığı için, erkeğin kendine güveni sarsılır, işe yaramaz olduğunu

hisseder. Bu da erkeği hırçın yapar.

Bu iki önemli oluşumdan ötürü aile içerisinde huzursuzluklar meydana gelebilir ve çoğunluk bununla baş edemez. Ata-Analık duygusu denilen bir şey vardır. Bir erkek Ata olacağını, bir kız Ana olacağını anladığı andan itibaren üzerlerine Kut çöker. Artık daha farklı düşünmeye ve hissetmeye başlarlar. Öncelikleri değişir, her ikisi de olgunlaşır. Bu değişimi sağlayan güç Kut'tur. Doğacak olan yavru, dünyaya gözlerini açtığında Ata'sını ve Ana'sını kutlu birer varlık olarak algılasın diye gökten gönderilen Kut, göğe tekrar geri çekilir.

10. Çevreye zarar verme: Çevreye zarar vermemek demek, etrafı kirletmemek ve genç ağaçları kesmemek demek değildir sadece. Bu çok sık bir yaklaşım olur. İçinde yaşadığımız yüce doğaya karşı sorumluluklarımızı ciddiye almalıyız. Bu kuralla ilgili örnekleri biraz daha detaylandırmak isterim ki, bu kuralla bağlı olan huzurun ve Kut'un yeri belirlensin.

Genç ağaçları kesmemek: Ağaçların bin bir görevinin içinde soluduğumuz havayı temizlemek de vardır. Hava kirliliğinin nedenlerini çoğalan egzoz gazlarından ziyade, zehirli havayı süzüp temizleyecek olan ağaçların kesilmesinde aramak gerekir. Hava herhangi bir sebepten ötürü kirlendiğinde doğa kendisini dengede tutabilmek için o bölgedeki ağaç sayısını artırır. Ancak o bölgede ağaçtan çok asfalt ve beton varsa, görevini gerçekleştiremez. Bu yüzden hava kirliliği yaşayan kentlerin etrafı ormanlarla kaplı da olsa hava kirliliği azalmaz.

Genç ağaçlar ihtiyaç duyulan denge unsurundan dolayı var olurlar. Genç ağaçları kesmek öncelikle o bölgeyi dengesizleştirir. Sonrasında ağaçlar o bölgeyi birer birer terk etmeye başlar. Bir bölgede ağaçlar durduk yere hastalanıyorlarsa, mantar veya başka rahatsızlıklar oluşuyorsa, bu onların iyelerinin rahatsız edilmeyecekleri bir başka bölgeye göç ettiklerini gösterir.

İyelerden izin almadan kesilip zarar gören ağaçlar o bölgeden ayrılmaya karar verirler. Bu durum o bölgede yaşayan her canlıyı, kıtlık ve kuraklık sebebiyle yuvasını değiştirmek zorunda bırakır. Bu da onların saadetini etkiler. Kişioğlunun hayatı da, tıpkı diğer canlılar gibi etkilenir.

Irmakları kirletmemek: Irmaklar yaşayan yerin akar damarlarıdır. Nasıl kişinin damarına pislik kaçtığında rahatsızlanıyorsa hatta ölüyorsa, Yer Ana da aynı şekilde etkilenir.

Irmaklar can taşır. Kirletildiği takdirde akıntı yollarını değiştirmeye başlarlar. Başka bir damar yolu açmaya çalışırlar. Bu değişim, o bölgeyi derinden etkiler ve oradaki hayat cansız kaldığı için kuruyup ölür.

Irmaklar sadece atıklarla kirlenmez. Irmakta çamaşır yıkamak, girip yüzmek, tükürmek, işemek, suya kötü söz söylemek de ırmakları en az atıklar kadar kirletir. Ata kültürümüzde ırmaklara girmek yasaktır. Elbette ırmaktan su alınır, fakat dışarıda ırmaktan uzak bir yerde o su kullanılmalıdır. Irmaktan sadece su içilebilir. Tabii ki elleri kullanmamak koşuluyla... Çünkü eller de kirli olabilir. Dudakları suya değdirerek su içmek gerekir.

Hayvanlara işkence etmemek: Türk Töresi'nde hayvanlar evin birer ferdi gibidirler. Onlara iyi bakılır, tıpkı çiçeklere bakıldığı gibi.

Kavga etmemek, bağırmamak: Çevreye zarar vermek veya kirletmek sadece somut dünyayı değil, soyut dünyayı da aynı ölçüde etkiler. Her canlı ayak bastığı yere enerjisinin izini bırakır. O iz sayesinde canlının enerjisi yayılmaya ve çevreyi etkilemeye devam eder. Bu iz ak bir hissiyatla olumlu etkiler üretebiliyorken, kara bir hissiyatın da olumsuz neticelerinin üremesine neden olabilir.

Örneğin birkaç dakika önce sert bir kavganın yaşandığı boş odaya girildiğinde bile odanın enerjisindeki olumsuzluk hissedilebilir.

Bu olumsuz his, kavgaya karışan kişilerin bıraktığı izlerin sonucudur. Bir canlının İç Doğa'sı ne ise, ardında bırakacağı iz de o İç Doğa'nın bir yansımasıdır. Bu nedenle 3D diye tanımladığım Dingin, Dirî ve Denge'de olmanın yollarını takip ediyor olmalıyız. O zaman bastığımız her yere adeta bir tohum gibi 3D'yi ekmiş oluruz ve tohumlar buradan yayılmaya devam eder. Yeryüzünü daha güzel bir yere dönüştürmenin en kestirme yolu olumlu izler bırakmaktır.

Atıkların da bir İç Doğa'sı vardır. Bazı atıklar doğadan elde edildiği için doğaya geri döndüklerinde fayda sağlarlar ve olumlu bir iz bırakırlar. Bazıları ise zehirli atıklardır ve doğaya atıldıklarında bıraktıkları izler ona göre yayılarak, olumsuz enerjilerin etki alanını daha da genişletirler. Bu nedenle çöplüğün yanında veya yakınında yaşayanların İç Doğa'ları da oraya benzer. Çevreyi bu nedenle zehirli atıklarla kirletmemek ve bu şekilde onların izinin yayılmamasını sağlamak gerekir.

Somut şekilde etrafı kirlletmek ve zarar vermek kadar, soyut şekilde de etrafın kirlenmesi ve zarar görmesi mümkün. Örneğin kavgalar, bağırıp çağırmlar soyut kirliliğe neden olur.

Bir çift aile içindeki huzuru korumak ve güçlendirmek istiyorsa, kavgalardan ve bağırışmalardan uzak durmalıdır. Evdeki soyut kirlenme çiftlerin evden kaçıp uzaklaşmayı istemelerine neden olur. Böylece bir süre sonra ayrılmak isteyebilirler.

Yeryüzünün şu anki durumuna bakıldığında savaşlara, krizlere ve felaketlere kavgaların ve bağırışmaların neden olduğunu görmek mümkün... Televizyonlarda, filmlerde hep kavgalar, bağırışmalar çıkıyor karşımıza.

İçinde bulunduğumuz çağda sokaktaki insanlar arasında yaşanan kavgalardan tutun da ülkeler arasındaki çatışmalar, rüzgâr tarafından yeryüzünün en ücra köşelerine dek taşınan, yayılan enerjilerdir. Her biri enerji izidir. Tıpkı iyilik ve yardımlaşma nasıl yayılıyorsa, izi taşınabiliyorsa, karanlık ve zulüm de aynı hızla yayılır.

Rüzgârın taşıyıp yaydığı enerjiyi insanlar öncelikle solunum yolundan, sonra da tenlerinden emerek içselleştirirler. Çok geçmeden nedenini anlayamadıkları bir nedenden ötürü gerginleşip, kavga edecek sebep arar hale gelirler.

Böylece evin içinde başlamış olan bir kavga bile, er ya da geç, sokağa, sokaktan mahalleye, oradan şehre, ülkeye ve sonunda tüm dünyaya yayılmış olur.

O nedenle sadece kişisel saadet için değil, yeryüzünün tüm alanının saadeti için “3D” ilke edinilmelidir ve o yönde adımlar atılmalıdır ki bastığımız yerlerde dikenler değil, çiçekler bitsin.

Yaşadığımız çevre, bizim İç Doğa’mızdır. Çevreyi kirlletmemiz, zarar vermemiz, İç Doğa’mızın zarar görmesi demektir. Dışımız neyse, içimiz de o olur.

Bu on kuralı açıklamak belki biraz uzun sürdü, ancak inanıyorum ki her okurun yüreğinde bunların doğruluğu ve daha da önemlisi, gerçekliği, yankı bulmuştur. O nedenle yeni bir şey öğretme gibi bir girişimden öte, aslında sadece yüreklere birer hatırlatıcı olarak okunmasını tavsiye ederim.

Bu kurallar ilke olarak benimsendiğinde “Ölçey” içimizde var olur. Bu da hayat boyu mutluluk anlamına gelir. Her an göğün desteğiyle süslü bir

yaşam sürmek demektir.

Ölçey'i çizerek her gün görebileceğiniz bir yere asarsanız, bu ilkeler gizli gizli içinizde büyütecektir. Çünkü Ölçey'in geometrisi onu sihirli kılar. Eve dinginlik getirir.

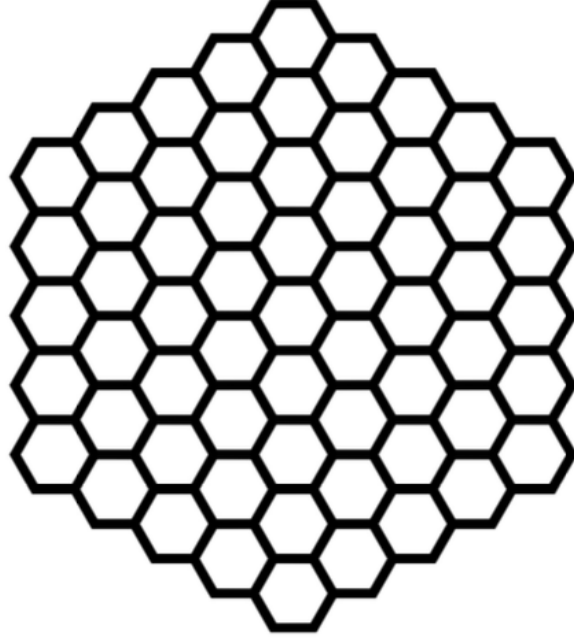
Ata'larımız bunu bilerek kadim Türk kültürünü işlemişlerdir. Ölçey eskiden beri ekmeklerin üzerine çizilirdi ki pişerken de, evde yenirken de, mutluluk getirsin.

Şaman Gözü-Kham Karak adlı ilk kitabımda yer alan “şifa ekmeği” konusunu okumuş olanlar, şu an anlattıklarım arasında bağlantı kurabileceklerdir kuşkusuz.

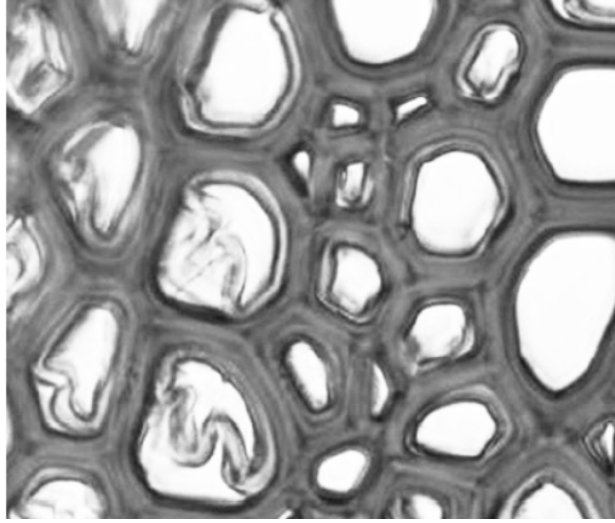
Özellikle “ramazan pidesi” olarak üretilen pidelerde Ölçey'i görmek mümkündür. Sadece ekmeğe değil, aynı zamanda baklavaya da Ölçey çizilir ki, yiyenlere saadet getirsin. Konuklara baklava ikram etmek bu nedenle kutlu bir davranıştır.

Azerbaycan'da 21 Mart'ta yeni yıl münasebetiyle Semeni adında bir bolluk tılsımı hazırlanır. Üzerinde yine Ölçey'i temsilen baklavalara sıralanır.

Ölçey'in dış köşelerini birbirine bağladığımızda bir altıgen elde etmiş oluruz. Bu biçim kendi başına bir kutsiyete sahiptir. Arı peteklerinde de altıgeni görmek mümkündür. Arılar yavrularını bu geometrik şeklin içinde büyütürler. Bu yüzden bizler de yeni doğmuş yavrularımızı altıgen bir beşikte yatırmalıyız. Bu seçimimiz yavrunun gelişimine iyi gelecektir.



Ağaç liflerine yukarıdan bakış



Ağaç liflerinin kesitinden bakış

Altıgen biçimi ağaç liflerinde görülebilir. Kıldan bile ince olan bu lifler altıgen şeklindeki tüplerdir. Koca ağacın sapasağlam durmasının nedeni milyonlarca altıgen lifin bir araya gelmesi ve birbirine bağlı olmasıyla mümkündür. Dolayısıyla altıgen biçimi aile bağlarını güçlendirdiği gibi aileyi bir arada tutma gücüne de sahiptir. Geleneksel Türk mimarisi ev yapımında altıgen şeklini kullanmıştır ki Ölçey sürekli hayatın içinde yer edinsin, aile bir arada dursun, bağlar güçlensin.



Hakasya’da bulunan geleneksel altıgen ev

En eski Türk evi Hakasya’da bulunmuştur. Hakasya evleri altıgen şekilli kütük evlerdir. Tıpkı Kazak çadırlarına benzer. Şeklinin altıgen olması ve yapımında ağaçların kullanılması bu evleri daha da korunaklı ve tılsımlı kılar.

Altıgen şeklini arı peteklerinde de görmek mümkündür. Bu geometri, arının yavrularının daha hızlı ve daha sağlıklı yetişmesini sağlar. Arı yavrusu kendini bu vesileyle korunaklı bir alanda hisseder.

Altıgen kütük evlerin geometrisi, tıpkı peteklerde olduğu gibi, korunaklı ve besleyici bir etkiye sahiptir. Bu şekilde bir eve sahip olan ailelerde ilişkiler daha sağlam, korunaklı ve sağlıklı olur.



Eğer değerli bir eşyanız varsa, altıgen bir kutunun içinde muhafaza edin. Altıgenin tılsımından dolayı çalınma ihtimaline karşı daha korunaklı olacaktır.

Yediğiniz balın da daha güçlü ve faydalı olmasını istiyorsanız altıgen bir kavanozda saklayın.



1. Köz: Nazar

2. Geleneksel Türk Khamlığı’na göre insanların üç ruhu vardır: Sülde, Süne ve Özüt. Bu üç ruhtan biri bedenden uzaklaştığında, zayıfladığında ya da

yerinden oynadığında kişinin üzerinde bedensel ve ruhsal açıdan birtakım değişimler gözlenir. Özüt de batın bölgesinde iki leğen kemiği arasında oturan ruhtur. Bedenin yaşamsal işlevini yerine getirir. Bedenin hayatta kalmasından sorumludur. Bkz. *Şaman Gözü*, Asu Mansur, Destek Yayınları

3. Sülde: Beynin tam orta bölümünde oturan ruhtur. Bilincin kendisidir. Gözlerin ardından bakandır.

4. Süne: Yürekte oturan ruhtur. Sezgi gücüdür. Hisleri üretir. Süne sayesinde tehlikeler sezilir.

5. Buyan: Şükür

6. Börü: Türklere yol göstermek için göklerden gelen bozkurt

7. Hayatlarını iyiliklerle ve göğe yakışır şekilde yaşamış olmak

8. Uçmağ: Cennet

9. Ças: İlkbahar

10. Çay: Yaz

II. BÖLÜM

DİLEK, ALGIŞ VE BUYAN

Türk geleneklerinde “dilek tutmak” üzerine geniş kapsamlı gelenekler vardır. Çeşitli dinlerdeki savlarının aksine, bu gelenekler batıldan uzak, doğrudan Ulu Yaratan’la ilintilidir.

Bu başlık oldukça geniş kapsamlı bir konu... Zira geleneksel Türk inancının en temel ibadet biçimini gösterir.

Genel olarak dua kavramı kadim Türkçede “Mörgül” olarak tanımlanır. Mörgül, üç dua şeklinin ortak paydasını içerir. Nasıl ki günümüz Türkçesinde hayır duası, bereket duası, koruma duası şeklinde dua kategorileri yer alıyorsa, Dilek Mörgülü, Algış Mörgülü ve Buyan Mörgülü de geleneksel Khamlık aracılığıyla günümüze dek ulaşmıştır.

Dilek Nedir?

Dilek; gökten talep edilen veya olması istenilen maddi manevi arzuların tümüne denir. Günün ilk ışıklarında dilenmelidir. Zira bu saatlerde güneşin doğarken yaydığı ışığın niteliği çok yüksektir.

Sabahın ilk ışıklarında çiçekler de dilekte bulunduğu için taçyapraklarını açarlar. Nasıl ki biz ellerimizi kollarımızı göğse açıyorsak, çiçekler de aynı yöntemi kullanırlar. Yapraklarını kapatmaları ise öğle saatine denk gelir. Böylece dilemek için uygun olan zaman aralığı o gün için sona ermiş olur. Aynı yasa, bizler için de geçerlidir.

O saat diliminden sonra, bizler dilemeyi bırakırız, çünkü doğa o zaman aralığından sonra dileklerimizi destekleyecek simyaya sahip olmaz. Doğru zamanda, doğru şekilde dua etmek, sadece en çok desteği görme açısından değil, aynı zamanda en çok faydayı görme açısından da önemlidir.

Bu nedenle Kham’lar, mevsimsel törenleri, toplumsal törenleri ve hatta tedavi günlerini/saatlerini de doğru zaman esasına göre ayarlar.

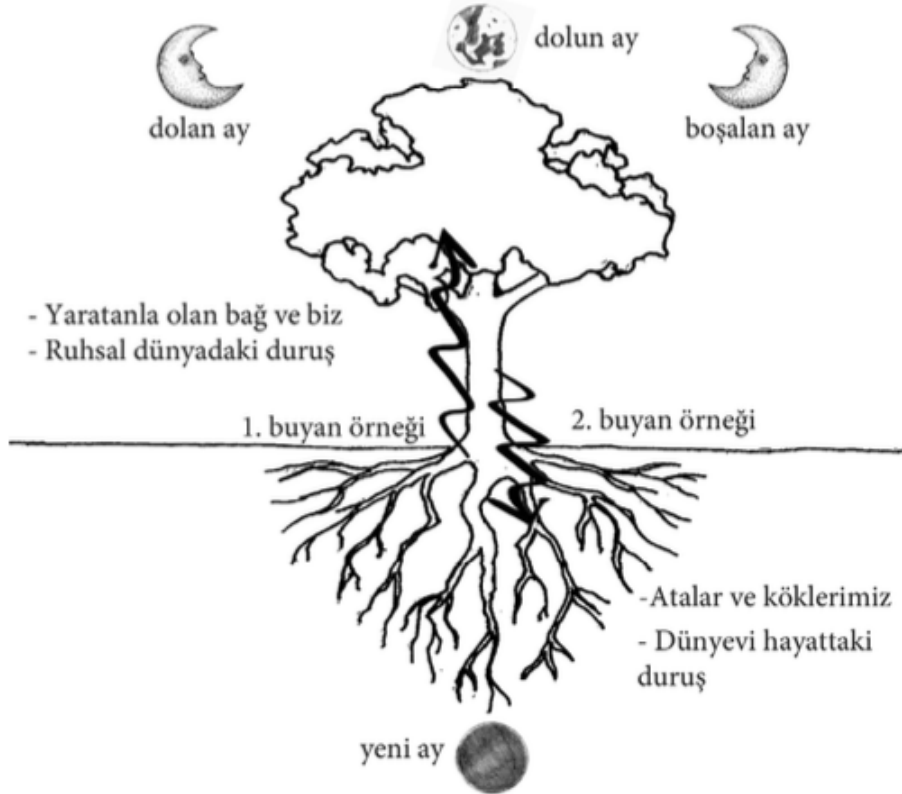
Dilek dilemek için de güneşin doğduğu yön olarak doğuya döneriz. Böylece yeni şeylerin doğması sağlanır.

Güneş ışığı soyut olduğu için, ancak soyut olana fayda sağlar. Bu da demek olur ki sadece ruhu besler ve büyütür. Ruha verdiği besinin bedene de tesir etmesi için bir araca ihtiyaç duyar ki o araç da bedenimizdeki sudur. Su sayesinde ruha emilen güneşin gücü bedeni besler. Böylece beden ruhun büyümesi ve güçlenmesiyle büyür ve sağlığını korur. Bu düzen doğanın tüm

canlıları için eşit derecede geçerlidir. Çiçeklerin, hayvanların, suyun, taşın, ateşin, havanın, kısacası kum tanesinin bile bir ruhu vardır. Bütün varlıklar ruhlarını güneş ışığıyla büyütür ve güçlendirir. Sonuç olarak “Soyut olan, somut olanı büyütür” diyebiliriz.

Dileklerimizin gerçekleşmesi de soyutun somutu büyütmesi prensibine dayanır. Dilekler de soyuttur ancak ifade edilmedikleri sürece beden bulamazlar. Düşünce boyutunda kalırlar. Ağzımızdan çıktıkları anda nem ve havanın bileşimine karışarak beden bulurlar. “Dilekler havada uçuşuyor” deyimini de bu prensipten doğmuştur.

Güneş ışığının etkisi altına giren beden bulmuş dilekler, bu sayede doğanın diğer canlıları gibi büyüyebilir. Dilekleri daha hızlı büyütme için sürekli tekrarlamalı ve ifade etmelidir. Bir dilek yeterince büyüdüğünde ağırlığından ötürü yere düşer ve toprağa karışır. Toprak dileği daha güçlü bir bedene bürür ve filiz veririr. Dilek filizleri özenle ilgilenildiği takdirde çok geçmeden ürün verirler. Aldığımız ürünler, dileklerin gerçekleşmesidir.



Dilek Örneği

Ulu Yaratan'ın adıyla.

Evimde sular kadar bolluk olsun.

Güneş kadar Kut olsun.

Yerler otlu, gökler bulutlu olsun.

Sevdiklerimin içi gök kadar hafif olsun, bedenleri doğa kadar esen olsun.

Diriliğimiz, dengemiz, dinginliğimiz gök gibi tam olsun.

Kesemiz dolan ay gibi dolsun.

Olmayanların da olsun.

Algış Nedir?

Algış; Ulu Yaratan'ı, Ata'ları/İye'leri yüreğinde yücelten mörgül türüdür. Kham'lar törenlerine de şifalarına da Algış'la başlarlar. Ardından duruma uygun şekilde dileklerle devam ederler.

Algış gün içerisinde güneş batana dek söylenebilir. Bir çeşit tefekkür türüdür. Yürekteki hayranlığı, göğe dile getirmektir. Böylece gökle olan bağ güçlenir...

Algış'ta bulunurken yüzümüzün batıya dönük olması gerekir. Batı yönü bizden alıp uzaklara götürür. Yeller genelde doğudan eser ve bizden alıp uzağa götürürler. Bu yüzden Kham'lar, Algış'ını batıya doğru yapar ki, Yaratan'a ve Ata'lara karşı yüreklerinden, dillerinden doğan sevgi cümleleri yellerle birlikte tüm yeryüzüne yayılsın. Yeryüzünün diğer ucunda bulunan birilerinin yüreğine tohum olarak düşsün ki, onlar da gökle aralarını güçlendirsınler.

Ata'lar bizim köklerimizdir. Ata'sını bilmeyen köksüz bir ağaç gibidir. En ufak bir sarsıntıda yıkılır. Ata'sını bilen ve onunla bağını güçlendiren ise, tepe üzerinde duran tek bir ağaç gibi yapayalnız olsa da, köklerinin gücü sayesinde karakışa ve fırtınalara karşı dirençli olur. Yıkılmaz, ayakta ölür.

Bitkiler öğlene dek gökten diledikleri ışığı gün batana dek köklerine yönlendirirken, öncelikle onların sağlamlaşmasını ve güçlenmesini

sağlarlar. Böylece gelecekleri için en önemli yapıtaşını sağlamlaştırmış olurlar. Onların kökleri ne kadar güçlü olursa, ileride verecekleri tohumların veya meyvelerin şuurunda da aynı mücadelenin gücü olacağı için, aslında bir sonraki nesiller için bu mücadeleye girerler.

Bizler de Ata'larımızı bilip, onların gücüyle, deneyimleriyle ve öğütleriyle yaşarsak, gelecekte vereceğimiz meyvelerin/yavruların çok daha güçlü olmasını sağlamış oluruz. Algış bu anlamda hem Yaratan'la, hem de Ata'larla olan bağı güçlendirdiği için, gün içerisinde onları mutlaka anarız. Bazı zamanlarda Ata'lar kendilerini durduk yerde bir kokuyla, bir anıyla, kulak misafiri olduğumuz bir sohbetteki cümleyle hatırlatırlar.

Aynı deneyimi mutlaka siz de yaşamışsınızdır. Çoğunlukla öğlen ile akşam saatleri arasında yaşanır. İşte bu hatırlamalar, Ata'ların bize desteğidir.

Bizim onları anmaya ihtiyacımız olduğu için bazı zamanlar hoş hatırlatmalar yaparlar. Bazen onların o anki hatırlatması, bizleri hayatımızı etkileyebilecek bir hata yapmak üzereyken uyarıcı olur.

Algış Örneği

Ey, yerlerin göklerin iyesi.

Ne uludur adın.

Ağacı tohumdan çıkartan.

Tohumu ağaçtan çıkartan.

Üç yeri süsleyip bezeyen.

İyi ki varsın, iyi ki yârsın.

Ey, kılıç kuşanmış göğü bilmiş Ata'lar.

Övüncüm, bilek gücümdür Ata'lar.

Köklerim, kıvancımdır Ata'lar.

Yollarında yürüdüğüm Ata'lar.

Göçtüğümde göğsüm dik, gözlerine baktığım Ata'lar.

İyi ki varsınız, iyi ki yârsınız.

Bu Algış, Kham'ların törenlerinde söyledikleri arasından bir alıntıdır. Algış'ı yapanlar Kham'lar değilse, Algış ille de şiirsel olmak zorunda değildir.

Kham'ların Algış'ının şiirselliği aslında aşktan kaynaklanır. Bir şair Güz günü havada süzülen yapraklara ve doğayı usulca gizleyen sise olan

aşkından ötürü şiir yazar ve o güzelliğe yaraşır sözleri bulmaya çalışır. Kham'ların da öyle bir yanı vardır işte.

Sığ cümlelerle kişi sevgisine ifade kazandıramaz. Bu kanımızca özensizlik ve hislerimize olan saygısızlık demek olur. Algış'ta bulunmak için şair olmak gerekmez elbette. Önemli olan yürekten gelmesi... Bazı özel ve tarihi kutlamalarda Algış yapılagelmiştir. Ata'ların kahramanlıkları, özverileri ve soylulukları anlatılır.

Buyan Nedir?

Buyan, Tıva lehçesinde iyilik, sevap demek iken, Altay lehçesinde Bıyan olarak da okunur ve teşekkür anlamına gelir. Her iki ifade de doğrudur, fakat birleştiğinde anlamları büyür. Minnettarlık anlamına gelse de, tam karşılığını vermez. Minnettarlığa ve minnet duyulana iyilik dileme duygusu da eklenmelidir. İşte o zaman bunun adı “Buyan” olur.

Buyan'la, gün içerisinde başarılmış işler için, elde edilmiş kazanç için, yaşanmış güzel anlar için ve deneyimlenmiş bilgiler için Yaratan'a minnettarlık ve iyi dilekler dillendirilir. Buyan'ın saatleri gece yatma zamanıdır.

Gökten verilmiş olan desteklerin bir tür değerlendirmesi yapılmış olur. Gözümüzden kaçan ve şükran duymamızı gerektiren armağanları hatırlamamızı sağlar. Buyan için en uygun zaman gece vakti, yatmadan öncedir. Bu saatlerde insan bedeni kendini kapatır, yoğunlukla zihinsel hareketliliğe girmiş olur. Bu şekilde geçmiş günün değerlendirilmesi için uygun bir zaman dilimi elde edilir. Aynı şekilde Yaratan'a hitaben dillendirilen Buyan, onunla olan bağı güçlendirdiği gibi, derin bir huzurun da oluşmasını sağlar. Yaratan'la olan bağın güçlenmesi, göğün muhteşemliğini her gün bir damla daha içimizde çoğaltmamız anlamına gelir. Buyan mörgülünün ardından hemen yatmak gerekir. Böylece beden uykudayken, yarataniyla sohbet etmiş olmanın verdiği erinçle dinlenmeye ve gelişmeye başlar.

Böylece beden uykudayken, Buyan'la dinlenmeye ve gelişmeye başlar. Buyan duygusu dinginlik, rahatlık ve iç huzuru verir. Bununla birlikte yeni güne daha umutlu ve güvenli başlar. Bu da gün içindeki düşünce kalitesini olumlu yönde destekler.

Bitkiler öğleden akşama kadar köklerini besledikten sonra, gece

dinlenirken, köklerinden aldıkları güçle gövdelerini ve dallarını güçlendirirler ve büyütürler. Bu da onların minnettarlık içerisinde uyuduklarını gösterir. Aksi halde büyümeleri ve gelişmeleri mümkün değildir.

Yeniaydan dolunaya kadar, bitkiler çabuk boy atarlar ve gelişirler. Dolunaydan sonra ise çoğunlukla kökleri genişler. Bu durum, Ay'ın "gelgit"i meydana getiren gücüyle ilgilidir. Dolan ay suların taşmasını, azalan ay ise basılmasını sağlar. Bitkilerin içinde bulunan su, dolan ayda daha çok gövdeye ve dallara çekileceği için daha hızlı büyürler. Dolunaydan yeniaya doğru geçişte, aynı şey kökler için geçerli olur. Daha çok köklerde bulunan su, köklerin genişlemesini sağlayacaktır. Aynı gelişim düzeni bizler için de geçerlidir.



Gebe olanlar doğan güneşe doğru karınlarını gösterirlerse, bebekler daha güçlü ve sağlıklı doğar. Güneş gören meyvelerin görmeyenlere kıyasla daha da olgunlaşması gibi...



Suyun bilgi taşıyıcı özelliği vardır. Dolayısıyla Buyan duasında elde edinilen minnettarlık duygusu içimizdeki su sayesinde bütün bedenimize yayılır. Bedenin içindeki en küçük hücreler bile minnettarlık duygusunu hissederek, canla başla çalışırlar. Böylece uykuda dinlenme, büyüme ve gelişme de hızlanmış olur.

Dolan ay ile gövdeye çekilen sudaki minnettarlık, bize doğrudan verilen ve bizimle alakalı olan oluşumlar için ifade edilir.

Bu durumda iki farklı Buyan türü vardır. Bir tanesi yeniay-dolunay arasında söylenirken, diğeri dolunay-yeniay arasında söylenir.

Dolan ay ile köklerden gövdeye doğru çekilen sudaki minnettarlık, bize doğrudan gök tarafından verilen ve bizimle alakalı olan oluşumlar için ifade edilir.

Ey Yaratanı.

Günüm geldi geçti.

Bileğim güçlüydü, iş tuttu.

Yüreğim güçlüydü, yandı.

Midem güçlüydü, doydu.

Dilim güçlüydü, sakındı.

Dileklerim kulak buldu, oldu.

Sana ve Ata'lara Buyan olsun.

Boşalan ay ile köklere bastırılan su, doğrudan Ata'larımız ve köklerimizle alakalı olduğu için, Ata'ların bizler için yaptıklarına olan minneti ifade eder. İkinci Buyan örneği ise köklere inen suyla ilgili olarak doğrudan Ata'ların önayak oldukları şeyler içindir:

Ey Ata'larım.

Benim için yol yürüdünüz.

Benim için zorluklar yaşadınız.

Benim için dayandınız.

Benim için yaşadınız.

Benim için güçlendiniz.

Yolunuz yolum

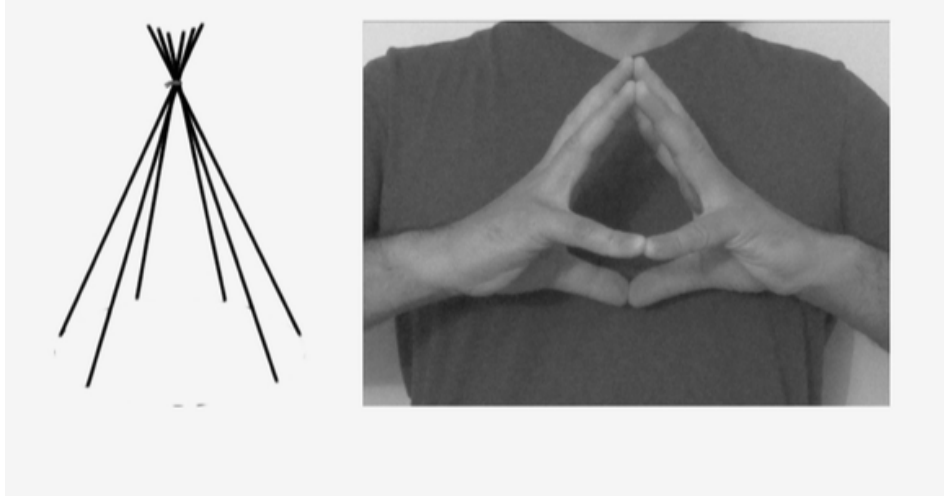
Zorluklarınız zorluklarım

Dayandığınız dayandığım

Yaşadığınız yaşadığım

Gücünüz gücümdür.

Ulu Yaratana'ın adıyla: Sizlere Buyan olsun.



Buyan eller

Her neye yönelik veya ne için olursa olsun, Buyan'da bulunurken ellerimizin yukarıdaki resimde görüldüğü gibi belli bir duruş alması gerekir.

Bu duruş, yürekten gelen Buyan'a bir yuva teşkil etmelidir. Görüldüğü gibi şekil, çitalardan çatma bir çadıra benziyor.

Buyan yürekten çıktığında öylece havada kalamaz. Gideceği yer için bir geçiş yuvasına ihtiyacı vardır. O yuva da avuçlarımızın arasındır. Buyan'da bulunduktan sonra Buyan'ı her ne için hissediyorsak, ona ya dokunarak aktarıyoruz ya da, güneş gibi uzaktaysa, ona doğru kollarımızı açıyoruz. İşte o vakit Buyan yerine kavuşmuş olur.

Dileklerin Göğe Ulaşması

Kadim töre, bize gökte, yeryüzünde ve yeraltında yaratılmış olan her şeyin bir ruhu, işlevi/görevi olduğunu söyler.

Doğa adı verilen yaşam sistemi bir bütündür ve birbirinden ayrı işleyemeyecek kadar kusursuz yaratılmıştır.

Tüm doğanın işlevi ayarlıdır. Doğanın görünen işlevleri olduğu kadar, görünmeyen işlevleri de vardır. Her canlının bedeni görünen işlevleri yerine getirirken, ruhu da görünmeyen işlevleri yerine getirir. Örneğin, düş kurar, düşünür, sezer ya da dua eder.

Örneğin ağaçlar...

Ağaç görünürde fotosentez yapar. Görünmeyende ise doğayı birbirine bağladığı gibi, göğü de yere bağlar. Sadece bununla kalmayıp, bir nevi iletişim görevi de görür. Bu nedenle adı Ağ-Aç'tır. Doğanın hem can ağını, hem de bilgi ağını oluşturan sistemdir. Bu sistemden bizler dileklerimizi ve

dualarımızı göğe iletebilmemiz için faydalanırız.

Ağaçlara bağlanan çaputlar, dilekleri göğe ulaştırmak içindir. Ağaçlar aynı zamanda dileklerin karşılığını bizlere gökten ulaştırırlar.

Ulu Yaratan, üç dünyayı yaratırken, üçünü de birbirine bağlamak için Uluğ Kayın'ı yarattı. Diğer bir deyişle, Hayat Ağacı'nı...

Hayat ağacı gökte olanı yere, yerde olanı göğe ulaştırma görevini taşır. Hayat ağacı olmasa, doğum-göç-yeniden doğuş mümkün olmaz. Bunu bir çeşit fotosentez gibi görmek de mümkün.

Fotosentezde gökten su iner, toprağa değdiğinde ağaçlar köklerine alır ve oradan yukarı, yapraklara taşır. Yaprak da suyu gözeneklerinden tekrar göğe iade eder. Güneşin ışığıyla su buharlaşarak bulut olur ve uygun zamanı geldiğinde yeniden yeryüzüne düşer. Hayat, döngüsünü tamamlayabilmek için, böyle bir oluşuma ihtiyaç duyar.

Aynı şey ruhlar için de geçerlidir. Ruh'lar (Sülde'ler) gökten, Sütgöl adını taşıyan bir yerden, damla olarak düşer. Toprağa değdiği anda,¹¹ hayat ağacının içinden geçerek, yapraklarından tekrar göğe taşınır. Bu şekilde Sütgöl'e tekrar kavuşur ve yeniden yeryüzüne yağıp, yaşayabilmesi için uygun zamanı bekler.

Dolayısıyla Töre'ye göre ağaçlar, madde, mana ve tinsel öğeleri ulaştırma açısından oldukça önemlidirler. Bu yüzden dilek tutmakta büyük öneme sahiptirler.

Türklerin yeni yılı olan 21 Mart'ta heybetli bir ağacın dallarına, dilekleri temsilen, renkli çaputlar bağlanmalıdır ve ağaca, dileği göğe taşıdığı için teşekkür olarak süt veya çövenç¹² sunulmalıdır.

Yeni yıl ağacı olarak bilinen ağaç geleneği, süregelen önemli geleneklerden biridir ve yaratılış destanına dek uzanan bir derinliği vardır.

Dilek Dileme Yöntemleri

Ağaca çaput bağlama: Geleneksel açıdan bakıldığında çaputların renkleri çok önemlidir. Her rengin temsil ettiği oluşum farklıdır. Ancak bir araya geldiklerinde dileğin gerçekleşebilmesi için gereken simyayı oluşturmuş sayılırlar. Dilekte bulunmak için ana renkler: Ak (beyaz), Kızıl (kırmızı), Kök (mavi) ve Yeşil (yeşil).

Ak: Dileğin oluşmuş halini, dileğin kendisini, uğuru, arılığı, kaynağı ve uçuşu temsil eder.

Kızıl: Sağlığı, aşkı, özütü, zenginliği, istekleri ve yeryüzünü temsil eder.

Kök: Büyük göğü temsil eder. Peki nedir büyük gök? Gök, yeryüzünde hiçbir boşluk bırakmayacak kadar iyilik ve güzellikle doludur. Sadece dileyenin dilemesini bekler. Bu yüzden inançlar var olduğu andan itibaren boş eller göğe kaldırılmıştır. Boş eller göğün iyiliği ve güzelliğiyle dolsun diye. Bunun dışında kök, ruh sağlığını, olgunluğunu ve soyluluğunu temsil eder.

Yaşıl: Doğayı, ağaçları, hareketi ve canlılığı temsil eder. Öğrenmek ve deneyimlemek de yaşılın nitelikleri arasındadır. Bunun yanı sıra iletişim sağlar.

Renklerin arasına Sibirya'daki geleneklerde sonradan sarı da eklenmiştir. Sarının Budist geleneklerinden geldiğini söylemek mümkün. Nitekim sarı, Budistlere göre evreni temsil eder. Türklerde bu gelenek olmadığı için sarı renkli çaput, istisnai durumlar dışında pek kullanılmaz.

İstisnai durumlar genellikle tedavi süreçleriyle ilgilidir. Sarı renk mideyi, dalağı ve pankreası temsil ettiğinden, dilek dilenirken kullanılabilir. Sarı çaput önce süte bulanıp dualarla bezenir ve ağırlı bölgenin üzerinde bekletilir. Kham'ın düngürü¹³ ile yaptığı Alış ve dileğin ardından tılsımlı seslerle ağırlı bölgenin üzerinden alınır ve ağacın yüksek bir dalına bağlanır. Bu şekilde ağırlı bölge göğün hafifliğine maruz kalacağı için hafifler ve iyileşme süreci hızlanır.

Ak çaput, Çalama¹⁴ adındaki bir törenin başlamasından az önce, Kham'ın kollarında veya tonunda¹⁵ uygun bir yer varsa sırtına bağlanır. Kham esrime anında göğe Ata'ların yanına gittiği için, çaputların gücü de atar. Kham, kullanılacak çaputları kendi katılımcı sayısına göre hazırlar ve çaputlarını çeşitli ritüellere tabi tutarak törene hazırlar. Çalama başlamadan önce kök, kızıl ve yaşıl renkli çaputlar bir örgü haline getirilir. Çalama bittiğinde her katılımcı Kham'ın kolundan bir ak çaput alır ve onu renkli örgünün içinden geçirerek Kham Yaş'a¹⁶ bağlar.

Kök, kızıl ve yaşıl çaputlar örülürken, dilekler bir bir sıralanır. Daha öncesinde vermiş olduğum dilek örneğindeki gibi (sağlığımız tam olsun, kesemiz dolu olsun vb.) dilekler çaputlara odaklanarak söylenir.

Peki neden ağaca çaput bağlayarak dilek dileme geleneğinde bu renkler kullanılır, başka renklere yer verilmez?

Eğer saf kıvı, saf kökü ve saf yaşılı bir araya getirirsek, elde edeceğimiz renk ak olur. Diğer renklerle bu sonuç elde edilmez.

Ata'lar saf ışığın kırılmasıyla bu üç ana rengin elde edileceğini ve aynı şekilde bu üç rengin bir araya gelmesiyle Ak'ın oluştuğunu biliyorlardı.

Bu yüzden kıvı, kök ve yaşıl çaputlar bir araya getirilerek örölür ve sonunda ak çaputa bağlanır.

Söz konusu bu dört rengin bir anlamı daha vardır. Kök rengi su, kıvı ateş, yaşıl ise ağaç olutunu¹⁷ temsil eder. Bu üç olut bir araya geldiğinde, yaşam denilen enerji oluşmuş olur.

Yaşam enerjisinin en güçlü göstergesi de ana sütündedir. Ana sütünün oluşabilmesi için ananın su, bitki ve et tüketmesi gerekir. Bunlardan birinin azalması veya hiç tüketilmemesi sütün oluşmamasına neden olur.

Üç ana renk nasıl ki Ak'ı oluşturuyorsa, doğanın bu üç yapıtaşı da ak sütü oluşturur. Süt yaşam enerjisinin ta kendisidir. Eğer bir kadında yoksa saydığım üç besinden birini gerektiği gibi tüketmiyor demektir. Kısacası, bir evde hem ot, hem et pişecek ki yavru oradan alınıp dönüştürölen yaşam gücünü emsin ve büyösün.

Ana süt emzirirken yavrusu için iyi dileklerde bulunmalıdır. Onun geleceği, sağlığı ve yaşam yolu üzerinde toplanmalıdır dilekleri. Ana dileklerini ezgisel bir şekilde ifade etmelidir ki yavru dikkatle dinlemek yerine uykuya dalabilsin. Ninniler içerik olarak bu anlamı koruyamamış olsa da şekil açısından benzerlik taşır. Yavru sütle birlikte anasının onun için dilediği güzel dilekleri de içer. Anasının dilekleri yavruyu daha güçlü ve sağlıklı yapar.

Ateşe Anlatma

Ateş, arzuları ve istekleri temsil eder. Hiçbir şey yapmak istemeyenlerin yüreğindeki ateş sönük demektir. Âşıklarda ise durum tam tersidir. Âşık oldukları insanı hayatlarına katmak, onu ikna etmek isterler çünkü yürekleri aşk ateşiyle alev alev yanar. Aynı ateş, salt dünyevi arzular için de yanabilir. Bazılarının yüreği aşk için, bazılarınıninki de mal mülk için yanar. Her ikisinde de bir kısıtlama yoktur. Yeter ki gerçekten istesin ve inansın. Çok isteyenin yüreğindeki ateş de büyür ve dileği gerçekleşir. Az inananların dileklerinin gerçekleşmesi zaman alabilir.

Bunu yemek pişirmeye benzetebiliriz. Ne kadar bol bir yemek yapmak

istiyorsak, ihtiyacımız olan ateş de o kadar büyük olmalıdır. Koca kazanı kibrit ateşi ısıtmayacaktır elbette ki. Bu da demek oluyor ki ateş, dileklerin gerçekleşebilmesi için gerekli bir unsurdur.

Bizim İç Doğa'mız her an Dış Doğa'dan etkilenir. Eğer şehirde yaşarsak, İç Doğa'mız da şehirleşir. Dağda, ormanda yaşarsak da aynı şekilde doğayla uyumlanırlar. Karşımızda bir ateş yanıyorsa, İç Doğa'mız ateşi içine katıp değişecektir. O zaman yüreğimizdeki ateş harlanmaya başlar, daha canlı ve heyecanlı hissederiz.

Ateş sadece yüreğimizi ısıtmakla kalmaz, aynı zamanda yürekte taşıdığımız inanç gücünü de besler. İnanç gücü ne kadar büyürse, dileklerimizin gerçekleşeceğine dair inancımız kuvvetlenir.

Ateşin niteliklerinden bir tanesi de içine aldığı her şeyi dönüştürüp, göğe uçurmaktır. Söylediğim şeyi kıvılcımlara bakarak bile anlamak mümkün. Ateşin içindeki odun dünyaya ait olmayacak kadar dönüştüğünde kıvılcım olarak göğe uçmaya başlar.

Örnek olarak Ak Kham'lar arasında geçerli olan bir ilkeden bahsetmek gerekir bu noktada.

Ak Kham'lar günün her anında yüreklerini arılaştırmaya ve arı tutmaya gayret etmek zorundadırlar. Bunu yaparken yüreklerindeki ateşi güçlendirmeleri gerekir. Bu iş için de birtakım yöntemleri vardır. Amaçları yüreklerini tamamen göğe olan aşk ateşiyle doldurmak ve dünyaya olan aidiyetten sıyrılmaktır. Tıpkı kıvılcımlar gibi.

Ateş soyut-somut ayrımı yapmadan, içine katılan her şeyi göğe taşır. O nedenle dileklerimizi ateşe anlattığımızda, onların da göğe varacağını biliriz. Hem dileklerimizi iletmiş, hem yüreğimizdeki ateşi güçlendirmiş oluruz.

Bu yüzden Kham Törenleri'nin olmazsa olmazı ateştir. Ateş yanarken Kham'lar Algış'larını söyler ve ardından dileklerini iletir. Katılanların da yürekleri orada yanan ateşle beslendiği için, dileklerinin gerçekleşeceğine dair inançları da güçlenmiş olur. Ateşe Ata'lar için sunak sunulması da yine ateşin dönüştürücü gücü sayesinde sunakları göğe ulaştırabilme yetisiyle ilgilidir. Ateş sunulan aşları dönüştürüp göğe, Ata'lara ulaştırır. Fakat burada dikkat edilmesi gereken konu ateşin Ayıhı olmasıdır. Ayıhı ateşin ne olduğunu ve nasıl yakıldığını *Şaman Gözü- Kham Karak* adlı kitabımda

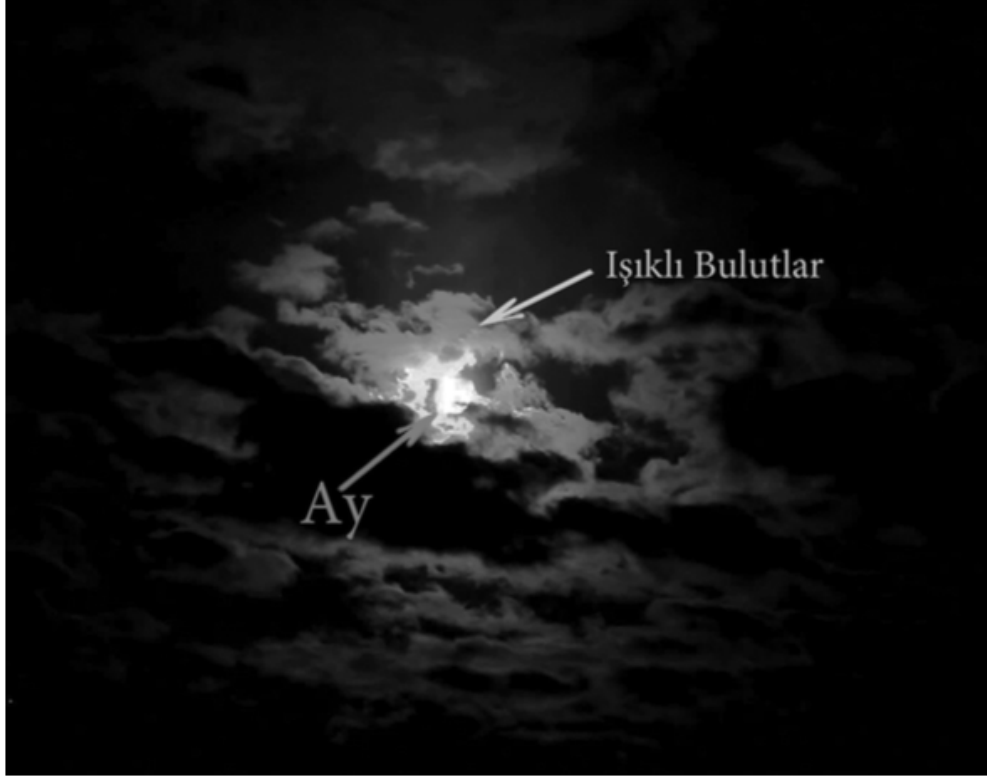
etraflica açıkladım. O yüzden burada yeniden uzun uzadıya açıklamayacağım. Ateş, Abahı¹⁸ yakıldığında dilekler göğe ulaşmayacaktır, çünkü ruhu olmayacaktır. Ayrıca dilek dilemek için en uygun zaman yakılan Ayıhı'nın yükselişte olduğu zamandır. Ateş inerken veya sönmüşken dilemenin bir anlamı olmaz, çünkü gücü zayıflamıştır artık. Sabahları güneşten dilek dilemek için en uygun vakit öğlene kadardır. Öğleden sonra güneş batışa geçer ve dilekler tutulmaz. Sönen veya “batan” ateşte de aynı yasa geçerlidir.

Yıldız Kaymasından Dileme

Yıldız kayması birçok toplumda dilek unsuru olarak görülür, fakat açıklayıcı bir tanımı yoktur. Bunun nedeniyse şu ana dek bu inanın yüzyıllar hatta bin yıllar içinde gökle ilgili bilimsel akımların veya inanç değişimlerinin etkisi altında kalmasıdır.

Göksel bilimler yıldızın kaymasını bir göktaşının atmosfere girip yanması olarak tanıtır. Bu açıklamayla birlikte dilek dileme folkloru nesilden nesile hafızalardan silinmeye yüz tutmuştur. Ayrıca birçok dinde bu inanışa yer verilmediği için batıl olarak görülür. Bu sebeple binlerce yıllık bir kültür mirası olmasına rağmen hafızalardan silinmiştir.

Kök inançlardan biri olan Töre'ye göre yıldız kayması doğrudan gökteki Ata'larla ve kozmik oluşumlarla açıklanır.



Göğün unsurları

Yıldız kaymasının Ata'larla bağlantısı: Ata'lar yeryüzünü, yıldızları ve güneşi kullanarak gözetirler. Bu yapılar birer mercek gibidir. (*"Göğün Unsurları" adlı başlığı okuduktan sonra bu konuyu okumaya devam etmek anlam açısından daha iyi sonuç verecektir.*)

Ata'lar bazı zamanlarda yeryüzünde olup biteni bir mercekten görmektense, doğrudan görmek isterler. Bunun için gök çadırını hafif yırtarlar. Bu yırtma sonucu, tıpkı ikiye bölünen kumaşa olduğu gibi, kumaşın küçük lifleri yeryüzüne düşmeye başlar ve alev alır. Yanan parça bir dilek taşı olur, çünkü hem göktedir hem de ateş içindedir. Küçük bir güneş gibi... Bunu gördüğümüzde dileğimizi söylememiz gerekir, çünkü ateş dediğimiz, dilekleri dönüştürüp, göğe ulaştıran Olut'tur. Fakat bu oluşumdan daha da önemlisi, açılan yırtıktan bakan Ata ile "göz göze" gelmemiz, dileğimizi doğrudan kendisine iletebilmemizdir.

Dileklerin göğe ulaşması gerekir. Fakat koskoca Ata bizi onurlandırıp, şahsen bir göz gezdirmek istediğinde, bizler de onların torunları olarak doğrudan Ata'ya dileğimizi söyleriz ki, dileğimiz daha çabuk gerçekleşsin. Bu karşılaşma yüreğimizi heyecanlandıracağı için, yürekteki istek ateşinin

de gücü dileği destekler.

Küçükken dedelerimizi ziyarete gittiğimizde şeker istemek için onların dizlerine yapışmamızdan çok da farklı bir hissiyat değil.

Ata'yı görerek yürek ateşimizi harladığımızda, ateş olup düşen gök çadırı parçasını bir araya getirdiğimizde güçlü bir dileme meydana gelir.

Gökkuşağı Görüldüğünde Dilemek

Gökkuşağının tam olarak ne olduğu *Göğün Unsurları* adlı başlık altında ayrıntılı bir şekilde ele işlenmiştir.

Gökkuşağının her bir rengini dilek çaputları olarak görebiliriz. Kök-Yaşıl ve Kızıl'ın dışında, ara renkler olan sarı, turuncu, lacivert ve mor da şeritlerin arasında yer alır. Ancak ara renkler sadece üç ana rengin birbiriyle olan etkileşimlerinden doğarlar. Bundan dolayı üç ana renk temel alındığında dileklerimizi doğrudan çaputlara fısıldadığımız gibi, göğün çaputlarına da iletebiliriz.

Gökkuşağını gördüğümüzde doğrudan ona bakarak, dileklerimizi sıralamamız yeterli olacaktır.

Yıldırım ile Dilek Dilemek

Yıldırım, Yıldırım Tanrısı'nın kamçısıdır. Kamçısı canlıdır ve bir yılan gibidir. Ağız ve dişleri vardır. Yeryüzünde kötücül varlıklar dolaşmaya başladığında, Yıldırım Tanrısı kamçısını sallamaya başlar. O sırada gök kızıla çalar ve bir anda yerdeki hedefini ısırır. Isırık sonucu ağzından bir diş kırılır. Biz işte o dişe “yıldırım taşı” deriz. Yıldırım taşı aynı zamanda dilek taşıdır.

Bu taşın sahip olan Kham'lar yıldırım çaktığında, taşı göğe fırlatırlar. Yıldırım, taşın güç yüklemek için gereklidir.

Peki bu taşın Kham'ın ne işine yarar?

Kham, taşın söylediği dilek vasıtasıyla kötülüklerden korunur. Taşın söylenen dilekler sadece korunmak içindir. Kazanç ve murat dileklerinde işlevsizdir.

Nitekim yıldırım taşını bulmak da kolay değildir. Bu yüzden yıldırımın kendisinden de korunma talebinde bulunulabilir. Yıldırımlı bir yağışta camlar açık bırakılmalı ve göğe “*Ey Çakgay Han, gölgeleri kovan ışığın beni de korusun*” denmelidir.

Hemen ardından net bir şekilde yürekte bir hafifleme ve yumuşama

hissedilir çünkü o dilek hemen o anda gerçekleşmiş olur.

Yaprağa Dilek Okumak

Yapraklar bitkilerin elleridir. Bir ağacın yaprağını avucunuza koyduğunuzda, üzerindeki çizgilerin aynısını kendi avucunuzda da görürsünüz. Ağaçlar, fotosentez sırasında köklerinden aldıkları suyun artanını yapraklarının gözeneklerinden çıkartırlar. Yaprak bu suyla önce kendini kurumaktan korur, kalanını ise buharlaştırarak göğe iade eder. Aynı şeyi ellerimiz de yapar.

Yaprakla el arasındaki diğer bir benzerlikse ışık emebilmesidir. Ellerimiz de tıpkı yapraklar gibi güneş ışığını emerek şeker yapar.

Mörgül sırasında ellerimizi, kollarımız göğe doğru açarız ki gökten yağanı alabilelim. Ağaçlar yılın 9 ayı her an mörgül içindedirler. Onların kolları ve elleri her an göğe açıktır. Aksi halde büyüyemezler, güçlenemezler. Ağaçlar için geçerli olan bu yasa bizler için de geçerlidir. O nedenle mörgül hayatı bir ihtiyaçtır.

Yeni koparılmış bir yaprağın rengi taze yaşıldır. Daha önce belirttiğim gibi bir dileğin gerçekleşmesi için üç ana renk gereklidir. Yeşil yaprağın kendisinde zaten vardır. Kök ise içindeki sudur. Yeni koparılan bir yaprak bu nedenle hemen yanmaz, önce tüter, sonrasında alev alır. Kök ve yaşılı bulduğumuza göre, artık tek eksiğimiz kıvılcık... Kıvılcık da ateşte bulacağız. Yani yaprağı ateşle buluşturacağız.

Nasıl mı?

Suyun bir hafızası olduğunu hatırlarsak, yaprağı doğal bir dilek belleği olarak görebiliriz. Bunun için güçlü ve sağlıklı bir ağacın yaprağı alınmalıdır. En uygunu kayındır, fakat zorunlu da değildir. Aldıktan sonra mutlaka Buyan'da bulunulmalıdır. Yaprak iki elle dudaklara götürülüp, içtenlikle ona dilekler fısıldanmalıdır. Ardından Ayıhı bir ateşe verilmelidir. Ancak bu Ayıhı köze dönüşmüş olmalıdır. Yani kor kırmızı... Alevi sönmüş olmalıdır. Çünkü yaprağın tütmesi ve tüten dumanın da göğe tırmanabilmesi gerekir. Alevin içine koyulan yaprağın dumanını alev yutacağından dilek de yanmış olur.

Sibirya'da bazı boylar (örneğin Buryatlar ve Moğollar) büyük tören yaptıklarında yaprakları koparmaktansa, doğrudan ağacın kendisini yakarlar. Katılanlar kayının etrafında birkaç tur dönerler ve o sırada

dileklerini dile getirirler. Bazıları da dallarına çaput da bağlarlar. Ardından ağacı törenle yakarlar. Yaprğa dilek okumak bu büyük törenin bireysel boyutu da denebilir.

Güneşten Dilemek

Dokuz göğün Ata'ları, bizi gözetlemek için kullanırlar güneşi. 22 Aralık-21 Mart arası dinlenme halindedirler. Bunun dışında tüm zaman yeryüzünü gözetirler. Bu da hiçbir zaman yalnız olmadığımız, sürekli kollandığımız anlamına gelir.

Güneş doğarken biliriz ki yukarıda birileri bize bakıyordur. Bu bize onlara dileklerimizi iletmek için fırsat sunar. Bunun için, eğer kişiler Kham değil ise, genelde kayından oyulmuş bir kaşıkla dumanı tütecek kadar ısı görmüş sütü dilekleri sayısınca göğ'e saçarlar. Bu esnada sütün dumanına dileklerini iletirler ve bilirler ki, Ata'lar her şeyi görüyor. Böylece dilekler daha çabuk gerçekleşir.

Kham'ların her gök katmanı için ayrı bir kaşığı vardır. Bu kaşıklara Karak denir. Karak aynı zamanda göz de demektir.

Güneşten dilemek için sabah saatleri en uygun zaman dilimidir. Çünkü sabah saatlerinde doğrudan güneşin içine bakabiliriz. Bu şekilde Ata'lara doğrudan hitap etme hissimiz daha da yoğunluk kazanır. İkinci neden ise sabah ışığının çok güçlü, taptaze ve büyümeye müsait olmasıdır. Bu da o dileklerin, tıpkı bitkilerdeki gibi gelişmesine ve olgunlaşmasına zaman tanır.

Dileklerin hemen o anda gerçekleşmemesinin nedeni doğal yasalara bağlı olmalarındandır. Dileklerin oluşması da tıpkı meyvelerin olgunlaşmaları gibidir. Olgunlaşarak elimize düşmeleri gerekir. Doğal olan budur.

Dolan Aydan Dilemek

Ay'ın verici gücü yoktur. Çekim gücü yüksektir. Bu güç, suları depreştirir ve göğ'e doğru çekmeye çalışır. Yeniyda bu güç yitirilir. Dolan aydan dileyebileceğimiz dilekler rahatsızlıklardan arınmakla ilgili olmalıdır. Diğer dileme yöntemleri almak üzerine şekillidir ancak Ay'la ilgili dilekler vermeye yöneliktir.

Peki ne verimiz?

“Bun” verimiz. Yani fenalıkları... (*Bun-Almak: Bunalmak.*)

Bun'lar ruhsal veya bedensel olabilir. Ruhsal olanlar daha çabuk sonuç

verirken, bedensel olanlar biraz istikrara ve disipline bağılıdır.

Bunun için kişi dolan ayda Ay'ı görebilecek bir yere oturup, ayaklar dumanı çıkan suya sokulmalıdır. Yani su biraz sıcak olmalı. Su ılıyana dek oturmaya devam edilmeli.

Kişisel tavsiyem dik bir yerde oturmaktansa yaslanılabilecek kadar geriye gidilmelidir. Bu şekilde beden kendini serbest bırakır ve Ay'ın emici gücü hem ayaklarımızdaki suyu hem de bedenimizin gözeneklerinden taşan suyu emer.

Böylece rahatsızlık daha hızlı bir şekilde bedeni/ruhu terk eder. Ayakların yerleştirildiği leğen de özel olmalıdır, başka işlerde kullanılmamalıdır. Tercihen sacdan (çelik/demir plaka) veya kayın ağacından yapılmış olması güzel olur. Plastik ve bakır gibi değersiz maddelerin desteği pek görülmez. Su soğuduktan sonra, Ay'a mutlaka Buyan'da bulunulmalıdır.

Görüldüğü gibi bütün dilek yöntemleri sadece biz iyi olalım ve gökle olan bağımızı yitirmeyelim diyedir. Ulu Yaratan her nereye bakarsak bakalım, her yerde ona ve göğe daha yakın olabilmemiz için bize fırsatlar vermektedir.

Dileme yöntemleri elbette sadece bu saydıklarımla sınırlı değildir. Ancak burada yer verdiğim dilekler için gereken unsurları herkes her yerde bulabileceği için seçtim.

Herkesin dileği göğe ulaşsın dilerim.

[11.](#) Ölüm anında

[12.](#) Çövenç: Helva

[13.](#) Düngür: Şaman davulu

[14.](#) Çalama: Çaputlu dilek töreni

[15.](#) Ton: Kham'ların giydiği bir tür tılsımlı kürk

[16.](#) Kham Yaş: Şaman Ağacı

[17.](#) Olut: Element

[18.](#) Abahı ateş: Doğal olmayan yollarla yakılan ateş (çakmakla vb.)

III. BÖLÜM

GÖĞÜN UNSURLARI

Göğün unsurlarından *Şaman Gözü-Kham Karak* adlı ilk kitabımda uzun uzadıya bahsettim. Ancak bu kez gök unsurlarının kozmik anlamları üzerinde duracağız.

Kadim Türk bilgeleri ve Kham'ları on binlerce yıl öncesinden günümüze dek ulaşan arkaik bilgeleri ya kayaların üzerine resim çizerek, ya kuşaktan kuşağa aktararak ya da kültür ve geleneklerine ilişkilendirerek ulaştırmayı başarmışlardır. Khamlığın kozmik ve şifa ilmi bu aktarımın işlevleriyle harmanlanmıştır. Khamlığın derin ilmine değinebilmek adına göğün yapısı hakkında birtakım bilgilere sahip olmak gerekir.

Günümüze dek yeterli araştırmalar yapılmadığı için Ata mirasını yeteri derinlikte bulamayan nesillerin aydınlanmaları çok önemli... Aksi halde günümüzde yaygın olan Doğu mistisizminin kendi kültüründe yoksun olduğu kanısı devamlılığını sürdürecektir.

Kök Deer/Mavi Gök

Mavi gök, yeryüzünün bir ucundan diğer ucuna örülü bir çadırıdır. Bu çadırın adı da “gece”dir.

Kadim Türkçede G tamgası (damgası) sözün başında kullanılmazdı. Yerine K kullanılırdı. Aynı şekilde C de yoktu ve yerine Ç kullanılıyordu. Bu değişimleri *gece* sözcüğüne uygularsak “keçe” sözünü elde edeceğimizi görürüz.

Peki nedir keçe?

Ata'ların göğsü keçe demelerinin nedeni, göğün 7 kat keçeden örülmüş olmasındadır. Bunların her biri Alkım'ın¹⁹ yedi renginden oluşur. Bizim her gün gördüğümüz mavi gök, keçelerin en üstünde yer alır ve bize en uzak olandır. Geleneksel Yurt yapımında da yedi kat keçenin kullanılması bir rastlantı değildir. Yurt yapımındaki derin kozmik ilmi ilerleyen sayfalarda ele almış olacağız.



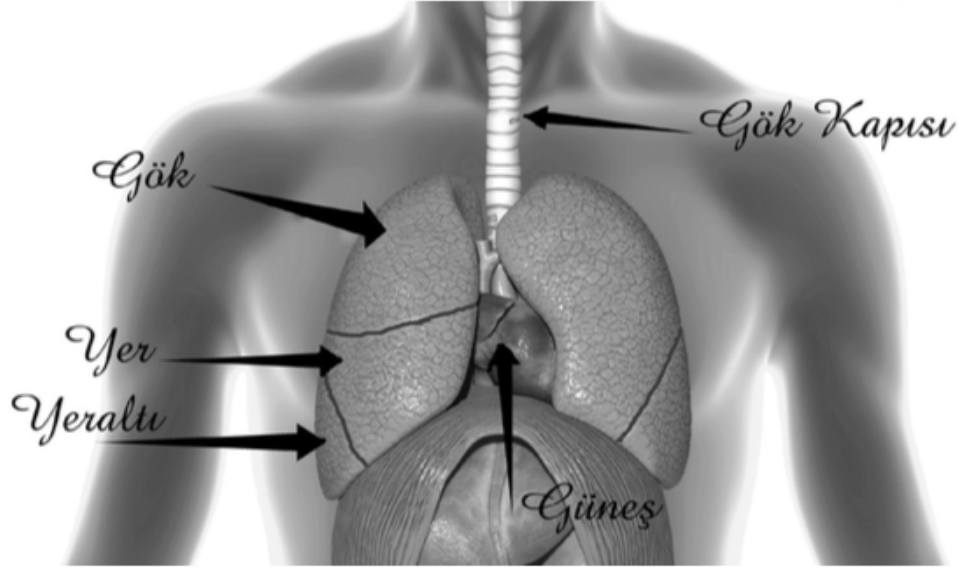
Yurt

Anadolu'daki kıl çadırlarına girip duvarlarına baktığımızda küçük noktalardan içeriye ışık sızdığını görürüz. İçerisi adeta bir yıldız gözlemeni andırır. Keçeden örölmüş olan Yurt çadırları ne kadar sıkı örölmüş olsalar da, bu sızıntıları tek tük görölür. Çadırda bu ışık sızıntıları gökte de vardır ve biz onlara yıldız deriz.

Yurt'un Kozmik Yapısı



Yurt yapısı



Bedende yurt, gök, yer

Yıldızlar

Yıldızlar gök çadırındaki irili ufaklı gözeneklerden/deliklerden sızan ışıklardır. Bu ışıklar doğrudan Uçmağ'ın ışığının o gözeneklerden sızmasıyla oluşur. Bir ışıldağın ışığının kumaşın içinden sızması gibi...

Uçmağ, gök çadırının bittiği yerde başlar ve tüm göğü çepeçevre kuşatır. Yıldızların, yani cennet ışığının, göğü tamamen kuşatmasının nedeni budur.

Yıldızlar her daim umut vermiştir. Gece olduğunda yıldızları seyre geçildiğinde derin bir özlem duygusu yürekleri kaplar adeta. Hiç kimse yoktur ki yıldızlara bakınca kederlensin ya da bunalıma girsin. En küçüğünden yaşlısına kadar herkes bir kez olsun oralara gitmeyi düşlemiştir. Hiç gidilmemiş olan bir yere nasıl olur da özlem duyulur değil mi? Veya oralara bir gün varılacağına dair neden umut beslenir? Varmak istenilen yerin yeryüzünden daha güzel olduğu inancını kim ya da ne veriyor olabilir bize?

İşte o duyguyu veren Uçmağ'dan bizzat sızan ışığın kendidir. Orada en arı duygular, en içten hisler ve en güçlü erdemlerden başka bir şey barınamaz. Tüm bu olumlu nitelikler Uçmağ'ın ışığı ile birlikte kecenin gözeneklerinden geçerek yeryüzüne dokunur. Bizler de yüreğimizin derinliklerinde bir yerlerde tanıdık gelen bu niteliklere özlem duyarız. Bir

gün oraya varacağımıza dair umut besleriz.

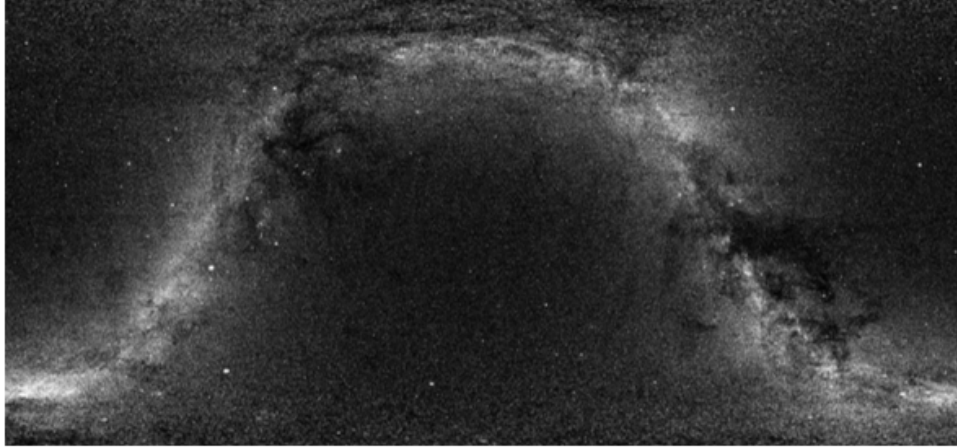
Gözeneklerin her birinde çapına göre ışık kırılması yaşandığı için, farklı renkleri yansıttıkları gibi, rengârenk de olabilirler. Cam bir mercekten verilen saf ak ışığın bin bir renge kırılması gibi. O gözenekler de birer mercek görevi görürler.

Bir çadır örüldükten sonra dikişle tutturulmalıdır. Samanyolu da gök çadırının dikiş yoludur. Nasıl iki kumaş birbirine dikildiğinde ortaya bir dikiş izi çıkıyorsa, Samanyolu da görünen dikiş izidir işte.

Arzu ederseniz deneyimleyebilirsiniz de.

Nasıl mı?

Bunun için önce iki keçe parçası almalısınız. Sonra keçeleri sağlam bir iple birbirine dikmelisiniz. Ardından elinize bir el feneri alın ve odanın ışıklarını kapatın. Feneri dikiş yolunun hemen arkasına getirin ve yakın. Elinizde küçük bir Samanyolu tuttuğunuzu göreceksiniz.



Samanyolu

Yıldız deyince akla ilkönce Kutup Yıldızı gelir. İnsanlar için büyük önem taşıyan bir gök unsurudur Kutup Yıldızı. Çünkü diğer yıldızlar gibi birer gözenekten ibaret değildir, aynı zamanda bir Gök Kapısı'dır.

Gök Kapısı

Bulunduğumuz noktadan baktığımızda, tüm göğün sadece bir noktanın etrafında dönmesi, onu gök çadırının altındaki her şeyin merkezi haline getirir. Gök kapısı denmesinin nedeni Uçmağ'a girişin oradan olmasıdır. Orası yaşayan göğün bingıldağıdır. Nasıl ki biz bu dünyadan göçtüğümüz anda ruhumuz bingıldağımızdan çıkıp gidiyorsa, göğün bingıldağından da

öyle çıkarız.

Kham'lar Ata'larla bağlantı kurmak istediklerinde doğrudan Gök Kapısı'na yönelirler ve destek isterler. Gök Kapısı'na giden yol, Uluğ Kayın adını taşıyan hayat ağacı tarafından sağlanır.

Uluğ Kayın

Doğuş, Göç ve Yeniden Doğuş Uluğ Kayın'ın görevleri arasındadır. O, yaşam döngüsünü kusursuz şekilde gerçekleştirendir. Uluğ Kayın, Yaratan'ın bizzat kendisinin diktiği tek ağaçtır. Bu ağaç gökle yeri birbirine bağladığı gibi, yerle yeraltını da birbirine bağlar.

Kayın sözünün "ilk-el" hali Kadın'dır. Kadim Türkçede Y tamgasının yerine D kullanılır. Örneğin Ayı öz biçimiyle Adıg olarak söylenir. Kayın da bu durumda aslında Kadın'dır. Tüm yaşam Kadın Ağacı'ndan geçer. Doğuran ve dönüştüren o olduğu için Yaratan ona bu adı vermiştir.

Canlılar doğacaksa Sütgöl'den bir yağmur damlası gibi yeryüzüne yağarlar ve ait oldukları bedene girerler. Göç/ölüm söz konusu olduğunda ise Uluğ Kayın'ın içinden geçerek Gök Kapısı'ndan geçilir.

Yakın ölüm deneyimi yaşayanların çoğu bir tünelden geçtiklerinden ve tünelin sonunda bir ışık olduğundan bahsederler. Bu tünel Uluğ Kayın'ın içinden geçen ve her canlı için özel olarak bulunan altıgen bir tüptür. Bugün dahi ağaçların yapısı incelendiğinde ağaçların çok ince altıgen tüplerden meydana geldiği görülür.

Tüplerle köklerden emilen sular önce yapraklara, sonra buharlaşarak/şekil değiştirerek göğe salınır. Uluğ Kayın da aynı şeyi yapar. Göç esnasında bedenimiz yeryüzüne iade edildiğinde ruhumuz Uluğ Kayın'ın köklerinden içeri çekilir ve bize özel olan altıgen tüpte ışığa/Gök Kapısı'na süratle yol alır. Işığa ulaştığımızda ruhumuz Gök Kapısı'ndan geçerek, suyun buharlaşarak hafiflemesi gibi Uçmağ'a giden yolculuğunu tamamlamış olur.

Sütgöl

Sütgöl, beden bekleyen Sülde'lerin bulunduğu yerdir. Göğün dördüncü katındadır. Dördüncü kat bir çeşit ara kattır. Ne Uçmağ'dır, ne de yer... İlk defa doğacak olan ve yeniden doğacak olan tüm Sülde'ler buradadırlar. Fakat bu doğumu sadece insana indirgememek gerekir. Doğada gözümüzün görebildiği ve göremediği tüm canlıların Sülde'leri vardır. Ancak insan

Sülde'siyle diğer canlıların Sülde'leri ayrı yerlerden yeryüzüne inerler. Kişilerin Sülde'leri Sütgöl'den gelirken, diğer canlılarınkı hiç beklemeden yeniden doğar. Bunun nedeni, onların doğa mekanizmasının vazgeçilmez birer parçası olmalarıdır.

İnsan, bulunduğu tekâmül aşamasında doğrudan bu işlevin parçası olmadığından, Sütgöl'den doğması gerekir.

Diğer canlıların Sülde yolculuğunu yağmurun döngüsüyle örnekleyebiliriz. Yağmur gökten düşer ve dağın tepesinden inerek, denize ulaşır. Denize vardığıdaysa hiç beklemeden buharlaşıp, tekrar göğe ulaşarak, yeniden yağar.

İnsanların beklemesinin nedeni kişilik etmeninden dolayıdır. İçgüdüsel olarak her birimizdeki içgüdüsel ayar aynıdır elbette. İçgüdülerimiz, Dış Doğa'mıza uyum sağlayabilmemiz için vardır. Her birimizi özel kılan şey kişiliklerimizdir. Kişiliğimizin bizimle birlikte doğabilmesi için uygun şartların ve uygun zamanın oluşması gerekir. Kişilik birçok etkenin bir araya gelmesiyle oluşur. Bilincin simyasıdır. Bu nedenle kusursuz “o” anda doğum gerçekleşir.

Güneş

Türkler her daim Güneş'e özel bir ilgiyle yaklaşmışlardır ve büyük saygı duymuşlardır. Bu ilginin ve saygının çok önemli sebepleri vardır. Söylenenin aksine, Türkler hiçbir zaman Güneş'e tapmamışlardır. Sadece Güneş'in ne olduğunu çok iyi biliyorlardı. Güneş Türklerin kiblesidir. Güneş: Tüm ibadetler ve törenler ona ve onun doğduğu yöne doğru yapılır.

Yurt çadırlarını konumlandırırken Ata'larımız her zaman evin girişini doğuya baktırırlardı. Güneş henüz doğmadan kapılarını açarlar ve güneşin evlerine doğmasını sağlarlardı. Güneşi karşılarken ona kaynar süt sunarlardı ve dileklerini dillendirirlerdi. Bu ibadet geleneği halen yaygın olarak uygulanır. *(Kitapta yer alan “Dilek” adlı başlık altında Güneş'in dilekler konusundaki önemi ele alınmıştır.)*

Güneş saf altından dövüldü ve şekli bir mercek gibidir. Ata'lar bu altın merceği yeryüzünü yakından takip edebilmek için kullanırlar. Güneş'e bir nevi göğün *Küzüngü'sü* de diyebiliriz. Küzüngü'ler, Kham'ların yürek hizasında taşıdıkları bir koruyucu kolyedir. Bu kolye Güneş gibi mercek şeklindedir ve altın gibi ışıldar. Kham'lar onunla hastalıkları görebildiği

gibi, tedavi amaçlı da kullanabilirler ve kehanetlerde bulunurlar. Birçok yerde ona *Şaman Aynası* da denir.

Güneş gün boyu bize ısı enerjisi verir. Özütümüze güç katar. Bedenimiz tamamen güneş enerjisiyle çalışır. Bu enerji eksik alındığında İç Doğa'mızdaki güneş yeterince harlanmadığı için bedenimiz içten içe soğumaya yüz tutar. Bu nedenle öncelik taşıyan organların ısınısını korumak için uzuvlardan ısı gücünü çeker. Eller ayaklar üşümeye başlar ve ilerleyen süreçte tüm beden üşüme belirtisi gösterir. Bununla birlikte koruma kalkanımız da zayıflayacağı için rahatsızlıklar bedene rahatlıkla nüfuz edebilir duruma gelir. “*Güneş girmeyen eve doktor girer*” deyimini, evin sağlık açısından güneş görmesindeki önemi anlatır. Aynı deyiş İç Doğa'mız için de geçerlidir. *İç Doğa'ya güneş girmezse, Kham girer.*

Güneşten bu sebeple daha çok faydalanmak gerekir. Kişiler Güneş'e daha içten bağlı olmalılar. Yaratan'a Güneş'in varlığı için Buyan/minnet duymalılar. Hatta güneşi içlerine çekip, ona benzemeye çalışmalılar.

Kadim uygarlıkların öğretilerinde ve simya ilminde, altın, bedeni ve ruhu saflaştırıp, insanları Yaratan'ın onları ilk yarattığı muhteşemliğe geri dönüştürmesi için veya zaten saf ise, o halini koruması için kullanılır.

Etrafımızda her an altın objeler bulamayabiliriz. Buna gerek de yoktur aslında, çünkü Güneş en büyük altın objedir. Bize sürekli altın ışığını gönderir ki, bizler ruhen ve bedenlen saflaşalım.

Güneşin yaydığı ısı ve ışık kendiliğinden değildir. O sadece Uçmağ'ın ışığını oradan buraya iletir. Altın bilindiği üzere ısıyı ve elektriği en iyi ileten üçüncü metaldir. Altın yüzde yüz saf olmasından ötürü Uçmağ'ın, altın gibi saf olan ışığını iletebilecek denkliktedir. Başka bir metalin buna uygun görülmemesinin en büyük nedeni altının saflık oranıdır.

Güneşten en iyi şekilde faydalanmak için uygulanması gereken yöntemi yazmadan önce yapılmaması gerekenler konusunda ufak bir bilgi vermem gerekir.

Öncelikle güneş zarar vermez! Bu mümkün değil! Ondan korunmaya gerek yok. Işığın gözeneklerimizden girmesi gerektiği halde koruyucu kremler kullanmak güneş ışığının bedene girmesini engeller. Gözenekler kremle kapatıldığında sadece ten yanmaya başlar. Oysa gözeneklerden sadece ışık değil, oksijen de girmelidir. Bu yol kapatılınca “aşırı” ısı

karşısında gözeneklerden emilen oksijen teni soğutması gerekirken, bu işlevi gerçekleştiremez. Buna istinaden beden gözenekleri tekrar açabilmek için terle birlikte yakıcı tuzunu kullanır. Bu da aşırı su kaybına yol açar. Yani teni koruyalım derken, değerli minerallerden ve özüt gücünden mahrum oluruz.

Bir başka yanlış da ten koyulaştırıcı yağların kullanılmasıdır. Bu yağlar tıpkı kremler gibi gözenekleri kapatır. Fakat aralarında etki açısından ciddi farklar vardır. Yağ, gözenekleri kapatmakla kalmıyor, aynı zamanda güneşin ısıyla çok yüksek ve yakıcı ısılara ulaşıyor. Bu ısı bizim tenimizde değil, gözenek kanallarımızda kalıyor. Bir yağlı eli yıkamak ne kadar zorsa, yağlanmış bir gözenegi arındırmak da o derece zordur. Kızgın yağ tene değdiğinde nasıl yanık oluşturuyorsa ve canımızı yakıyorsa, gözeneklerde biriken kızgın yağ da o güneşlenme sonrasında iki gün boyunca tenimizi yakıyor. Sonuç olarak alttan yeni ve canlı deri hücreleri oluşturuyoruz. Üstteki yanık ve ölü deri soyularak atılmaya çalışılıyor.

Doğal olmayan her şey zararlıdır, fakat doğal olup da aşırı olan da zararlıdır. Dediğim gibi, güneş zarar vermez, fakat aşırısı zararlıdır. Soğuk da iyidir, fakat fazlası dondurur. Demek oluyor ki dengeli kullanıldığında fayda sağlayabiliriz kendimize. Güneşin arındırıcı ve saflaştırıcı gücünden faydalanmak için en uygun saat öğlen saatidir ve en fazla 1 saattir. Saflaştırıcı gücün en yoğun olduğu zaman diliminin kullanılması gerekir ve mümkünse çıplak yatılması gerekir. Çıplak yatılamayacaksa elverdiğince bedeni açıp güneşe bırakmalıdır. *(Tenine güneş değmeyen insanların ilerleyen yaşlarında mutlaka kemik ağrıları başlar. Özellikle leğen kemiğinde ve bacaklarda sorun yaşanır.)*

Güneşin altında geçirilecek olan 1 saati de dörde bölmek gerekir. Bedenin her yanı için 15 dakika kullanılmalı... Bir saatlik süre uzun gelecekse daha kısa bir zaman dilimi kullanılabilir tabii ki ancak onu da yine dört eşit parçaya bölmek doğru olur. Terledikçe, teri de silmek gerekir. Çünkü ter güneş ışığıyla temas ettiğinde tende nem oluşturur. Bu da bakterilerin yayılması için egzama gibi birtakım sorunlara zemin hazırlar.

Güneşlenmek, aynı zamanda güneş gibi olmak anlamına gelir.

Peki nasıl güneş gibi olunur?

Havayı içimize çektiğimiz gibi güneşi de içimize çekmemiz gerekir.

Kulağa geldiği kadar zor bir iş değildir. Aslında bunu zaten her an yaparız. Derin nefes aldığımızda burun kanatlarımızı açarız. Böylece daha çok hava çekeriz. Tenimizdeki gözeneklerin etrafında da burun kanatlarımızdaki kaslar gibi büzülüp açılabilen kaslarımız vardır. Bu kaslar doğrudan burun kaslarımıza bağlıdır. “Burun ne yaparsa ten de aynısını yapar” diye düşünmekte fayda var.

Burnumuzdan derin nefes aldığımızda aynı şeyi tenimiz de yapar. Bunun için özel bir çaba göstermemiz gerekmez. Gözeneklerimiz sadece oksijeni değil, ışığı da içine çeker. Bu durumda derin soluk aldığımızda gözeneklerimiz kendiliğinden ışığı havayla birlikte içine çeker ve depolar.

Hayvanlara baktığımızda çoğunun öğlen vakti yaklaşırken yere yan yatıp, karınlarını güneşe serdiklerini gözleyebiliriz. Onlar da aynı şekilde güneş ışığını içlerine çekerler. Bunun için özel bir bilinç ayarına gerek duymazlar, çünkü ten zaten bunu yapar.

Sadece normalden biraz daha derin soluk almak ve soluğu hemen dışarı vermek yeterli olacaktır.

Sabahın ilk ışıklarıyla camları açtığımızda son derece arı ve taze bir hava hissederiz. Havanın içindeki gençliği duyarız. İlk yaptığımız şey uzun ve derin bir soluk almak olur. Akciğerlerimizi taze havayla iyice doldururuz. Uzunca sürede ve derin şekilde aldığımız soluğu bir anda bırakırız. Güneşlenirken de sabah soluğu gibi soluklanıyor olmamız gerekir. Uzun al, kısa ver...

Böylece sadece burun kanatları değil, gözeneklerdeki kanatlar da normalinden daha uzun süre açık kalır ve daha fazla güneş ışığı bedenimizin derinliklerine ulaşmış olur.

Tekrar hatırlatırsak, Güneş saf altından dövmüştür. Bu durumda bizim bedenimizin derinliklerine ulaşan ışık da saf altınlı ışıktır. Ruhumuzu ve bedenimizi arındırır. Bizleri daha kutlu, sağlıklı ve güçlü bir varlık haline getirir.

Güneşin saf altın ışığını içine çekenler, aşama aşama daha iyi biri olmaya başlarlar. Daha güler yüzlü, daha inançlı, daha vicdanlı ve daha arı düşüncelere sahip olurlar. Gölge ve kara düşünceler İç Doğa’ımızda mantar gibidir. Nerede nem varsa, orada güneş yoktur ve orada mantar oluşur. Mantarlar bedeni yavaş yavaş ele geçirir. Mantarı ve nemi yok etmek için

her yer güneşle aydınlatılmalıdır.

Güneşlenme süresi dolduğunda Hün Ata'ya²⁰ teşekkür edilmeli. Bunun için ellerin tüm parmakları birbirinin uçlarına değmeli ve yürek hizasına kaldırılmalıdır. Avuçların arasında yuvarlak bir kavun tutar gibi durulmalıdır. Ardından samimiyetle “Ulu Yaratan’ın adıyla. Ey Hün Ata! Uçmağ’ın ışığı ile beni doyurduğun ve doldurduğun için sana Buyan olsun!” denir ve ellerin arasındaki “kavun” güneşe doğru gönderilir.

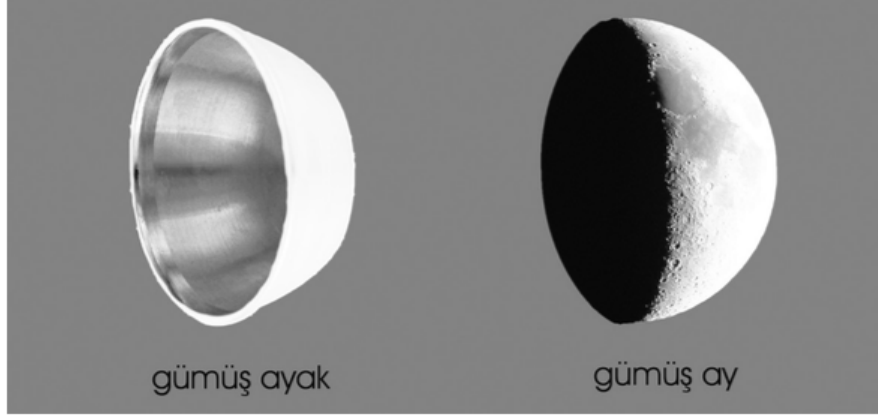
Parmaklarımızın arasında yüreğimizden akan teşekkür enerjisini güneşe iletmiş oluyoruz. Enerji iletimi konusuyla ilk defa ilgilenen veya hiç ilgilenmemiş olan okurlar güneşe teşekkür enerjisini iletme konusunda kuşku duyabilirler.

Çoğumuzun sevdiklerine yaptığı jestleri hatırlamak doğru olabilir bu noktada. Mesela sevdiklerimizle vedalaşırken avucumuzu öpüp karşı tarafa el sallarız. Hatta bazen avucumuzu öpüp üfleriz. Bu eylemlerin içindeki hissiyata bakıldığında öpücüğün ve sevginin karşı tarafa iletilmesi arzusunun yattığını görürüz değil mi? Avucu üflerken öpücüğün karşı tarafa ulaşacağına dair içsel bir biliş vardır.

Aynı duygu içerisinde teşekkür enerjisini güneşe de, buluta da, dağlara da, denize de, yıldızlara da göndermek mümkün. Nasıl ki yeryüzünün bir ucundaki bir kelebeğin kanat çırpması, diğer uçta bir kasırga oluşturabiliyorsa enerji iletimi de aynı ilkeye dayanır.

Ay

Güneş eril bir varlık olmasına karşın, Ay dişi bir varlıktır. Adına Ay/Ava/Ana da denir. Ay gümüşten dövülmüştür. Güneş gibi, o da bir gözetim merceğidir ve kendi ışığına sahiptir. Vericilikten ziyade emiciliğiyle dikkat çeker. Ay’ın şekli Güneş’inkinden biraz farklıdır.



Gümüş Ayak-Gümüş Ay

Orta Asya Türk kültüründe çaylar da, yemekler de *Ayak* adı verilen kaplarda tüketilir. Yürümek için kullandığımız ayaklarla ilgisi yoktur, zira ayakların asıl adı *yayak*'tır. Şeklinin yay gibi oluşundan dolayı bu adı almıştır. “Yaya” veya “yayan” yürümek doğrudan *yayakla* yürümek demektir.

Ayak sözü doğrudan ay ile ilintilidir. Ay bir kap gibi dolar ve boşalır. Doldukça bereketi artar, boşaldıkça azalır. Dolunayda doğadaki her şeyin çoğalması ayın bir kap gibi dolmasıyla ilgilidir. Sebzelerin meyvelerin ve hatta süt üretiminin bol olması doğrudan ayın dolmasının bir sonucudur. Gebe kadınlar dikkatle izlerlerse ay dolmaya başladığında sütlerinin de çoğaldığını fark ederler. Bunu sağlayan güç Ay'ın çekim gücüdür. Güneş verir, Ay çeker. Ay, suyu çeker. Denizlerdeki gelgitlerin oluşumu da Ay'ın çekim gücü sayesinde. Bitkilerin dolan ayda dallarına doğru büyümesi de sularının Ay'a doğru çekilmesinden ileri gelir. Kadınlar erlere göre daha fazla suya sahip oldukları için, dolunayda suların başlarına dek taşması sebebiyle uykusuzluk veya aşırı hareketlilik yaşarlar.

Güneş Özüt'ümüz için güç verirken, Ay üzerimizdeki rahatsızlıkları alır. Ama bunu tek başına sınırlı bir alanda gerçekleştirebilir. Döngüye destek olmak tamamen bizim elimizdedir. Bunun için çok basit ve çok etkin bir yöntem sunacağım size.

Bedenimiz rahatsızlandığında ilk yaptığı şeylerden biri terlemektir. Terle birlikte bedendeki zehir de gözeneklerden atılmaya çalışılır.

Bazı zamanlarda ateşimiz olduğu halde terleyemediğimiz olur. Bunun nedeni yeniaya doğru rahatsızlanmamızdır. Yeniay suları bedenimizden

taşırmayacağından gözeneklerimizden de çıkarmakta zorlanır.

Bunun için iki şey yapmak gerekir.

Hepimiz biliriz ki zehirlenmiş birine süt veya süt ürünü içirilir. Tenin altına yerleşmiş bir zehri, süt içerek çıkartmak çok zaman alacağı için krem gibi tene iyice yedirilmelidir. Nasıl mı? Önce bir tencereye süt katılmalı ve üstüne ince, temiz bir bez veya tül örtülmelidir. Bir süre sonra süt buharını/ruhunu salacağı için sütün nemi beze geçecektir. Sütü taşırmadan bezi bir süre buhara/ruha maruz bırakmalı. Bez iyice nemlendikten sonra rahatsızlanmış olan kişinin gövdesi soyulmalı ve o bezle teni silinmelidir. Silindikten sonra, eğer ay yeniaya doğru gidiyorsa, silindikten sonra yatırılıp diyafram kasının üzerine gümüş bir obje yerleştirilmelidir destek sağlaması için. Ancak gümüş obje her neyse, kararmamış olmasına dikkat edilmelidir. Parlak ve ıslıl ıslıl olmalıdır. Ay'ın gücüyle aynı orantıda olmasa da, biraz daha zamanla terletmeye başlayacaktır. Eğer ay dolmaya başlamışsa hasta doğrudan Ay'ı görebileceği bir yere yatırılmalıdır. Ay suları çekeceğinden tenin altındaki suyu tenin yüzeyine çekmeye başlayacak ve kişinin ateşi inecektir. Böylece sağaltımı hızlanmış olacaktır.

Kham'lar Ay'ın gücünü Gök Kapısı'na ulaşmak için kullanırlar. Başlangıçta hiçbir Kham o mesafeyi kat edemez. Ancak zamanla ve birtakım yöntemlerin sürekli tekrarıyla o mesafe aşılabılır.

Bu yöntemin bir parçası ayın altından geçen bulutlara yansıyan ışıkları takip etmektir. Çoğumuzun şahit olduğu gibi bulutlar bazen parça parça ayın yakınından geçerler. O sırada bulutların etrafı pamuk gibi ıslıl ıslıl olur. Onlara baktığımızda içimizde hafiflik duygusu uyanır ki bu his hem çok önemlidir hem de unutulmaması gerekir.

Kham'lar, göğre yaptıkları yolculuklarda ayın çevresinde ışıldayan bulutlardan edindiği hissiyatı hatırlayarak oraya doğru yol alırlar. Bu tamamen Sülde'nin bir özelliğidir. Bedenden ayrıldığımızda bizi bir yerden bir başka yere götürecek en baskın şey bu duygudur. İçimizdeki duygular karanlık ve kötüyse gideceğimiz yer başkadır, iyi ve hafifse gideceğimiz yer başkadır.

Kham'lar bedenlerini diledikleri zaman terk edebildikleri için, ay ışığının parlattığı bulutlardan elde ettikleri duyguyla hareket ederler. Böylece o duygu Kham'ı doğrudan göğre yükseltir.

Astral seyahatle ilgilenenler de bu yöntemi denediklerinde daha kolay bir sonuç elde edeceklerdir.

Gezegeler

Gezegeler bazı iyelerin yuvalarıdır ve çağrıldıklarında oralardan gelirler. Örneğin Ateş Güneş'in doğurduğu, fakat ateşin sahibi Od iyesidir. Od iyesinin yurdu Kızandız'dır (Mars).

Kham'lar törenleri için bir ateş yakacaklarsa, önce Od iyesi için çitalardan derme bir çadır şeklinde "misafir evi" hazırlarlar. Çadırın ağzı doğuya doğru açılır ve içine önce biraz kül, sonra güzel kokulu tütsü ve yiyecek/içecek (süt) bırakılır. Od iyesi bir konuk olarak ağırlanabilmesi için, onun kalacağı yer güzel kokmalıdır ve yoldan geleceği için de aç bırakılmamalıdır. Ateş iyice yandıktan ve birbirine çatılmış çiralar düştükten hemen sonra, Od iyesi tekrar yuvası olan Kızandız'a geri döner.

Su iyesinin yuvası Ay'dır. Bu nedenle yeryüzündeki sular, Ay'ın yeryüzünün etrafında dönmesiyle, göğe çekilmeye gayretlidir. Gelgit durumunun doğrudan Ay iyesi ile ilgili olmasının nedeni, suyun her zaman sahibine doğru mıknatıs gibi çekilmesindendir. İnsanın İç Doğa'sındaki su da bu yüzden dolunayda Ay'a doğru çekilir.

Venus kadim Türkçede Çolpan'dır. Bu gezegen *Alın Yazısı*'nın iyesinin yuvasıdır. Yeryüzünde yaşayan herkesin yaratılış sebebine doğru yürümesine destek olur. Doğanın her zerresinin bir yeteneği ve yürüdüğü bir yolu varsa, kişilerin de kuşkusuz kendilerine özgü bir yolu ve o yolda asası olacak bir yeteneği vardır. Her kim yolundan çıkacak olursa, Çolpan'ın desteğine kendisini açması gerekir. Pek çok insan zaman zaman "Şunu hep yapmak istemişimdir" der ya da "Küçükken hayalimdi..." der. Bir şey, ona hayalini veya yapmak istediği bir şeyi karanlığa çakılmış bir kıvılcım gibi hatırlatır. İşte o bir şey Çolpan gezegeninde yuvası olan Alın Yazısı iyesidir. Bu İye dişidir ve biz ona Çolpan Ana deriz. *Tıva Türklerinde erkekler eşlerine Çolpan'ım diye seslenirler. Bu da "Alın Yazım" anlamına gelir.*

Alın Yazısı'nın süregelen "kader" kavramı ile bir ilgisi yoktur. Alın Yazısı günümüz terimiyle söyleyecek olursak bir tür "yazılım"dır. Nasıl ki kullanılan teknolojinin bir yazılımı varsa, düzgün ve amacına uygun hizmet etme açısından, kişilerin de bir yazılımı vardır ki ona da Alın Yazısı denir.

Diğer bir deyişle yaratılış sebebi, hayat yolu, yetenek...

Ne için yeryüzünde bulunduğunu unutmuş olan pek çok insan var. Yaratılış sebebini bulmanın birkaç yöntemi mevcuttur. İlki Çolpan'a doğrudan bakmaktır.

Çolpan göğün en ışılgan gezegenidir. Bu da Alın Yazısı'nın ne derece önemli olduğunu gösterir. İnsanlar geceleri göğe baktığında gözleri ona takılır. Çünkü oradan bir hatırlatma gelmiştir. Hatırlatmanın bilincinde olmasalar da Çolpan, onlara bulundukları konumdan, yaşadıkları hayattan ve kendilerini gördükleri seviyeden çok daha fazlasının, yücenin ve gerçeğin olduğunu usul usul fısıldar. Bu nedenle göğün görüldüğü bir gecede yıldızlara bakıldığında "Bundan çok daha fazlası var, biliyorum... Bundan çok daha fazlası olabilirim, başarabilirim..." düşünceleri ve düşleri içimizde eser durur.

Çolpan'a uzun süre bakmak onun etkisini bedenimize daha güçlü hissettirecek ve umulmadık bir anda "İşte bu!" dedirtecek fikirleri uyandıracaktır. Fırsat buldukça Çolpan'ı takip etmek gerekir. İzlemenin belli bir süresi yoktur, çünkü bu süreç tamamen kişiye özgüdür. Bazıları daha çabuk "görür", bazıları için biraz daha zaman alır. İkisi de doğaldır. Ama pes edilmediği sürece mutlaka sonuca varılır. Çağımızda Çolpan'a *Çobanyıldızı* da denir. Çobanların yollarından kopmamaları ve kaybolmamaları için başvurdukları bir gezegendir. Derin düşünüldüğünde, her birimiz hayatımızın çobanınız. Güttüğümüz şeyse yaratılış sebebimizdir, doğal yeteneğimizdir, alın yazımızdır.

Diğer bir yöntem de bir Kham'a başvurmaktır. Kham'lar insanların yaratılma sebebini bulabilir. Tabii ki kişi bunu kendi başına yapamıyorsa bir Kham'ın devreye girmesi söz konusu olabilir. Bu durumda Kham kişiye özgü bir Khamlama yaparak, kişi hakkında bilgi edinir ve tavsiyelerde bulunur.

Nasıl ki su Ay'a doğru çekiliyorsa, dileklerimiz de Dilektiz'e (Merkür) çekilir. Orada Dilek iyesi yaşar. Dilek iyesi dişidir. Ona Dilek Ana da denir. Dilek adının sadece dişilere verilmesinin nedeni de budur zaten. Dilekler göğe aktarılır ve doğrudan Dilek Ana'ya gider, orada işlenir. Dilek bir dua çeşididir. Bu yüzden duaları Dilektiz'e, özellikle gözle görüldüğü zamanlarda, iletmek daha uygundur. Fakat Dilektiz'in yeryüzü üzerinde

günde üç defa etkin olduğu saatler vardır. Özellikle bu saatlerde dualarımızı etmeliyiz. Saatler değışken olduğu için takvimi kitaba aktarmak zor. Ancak Merkür'ün yeryüzündeki etkin saatleri araştırılırsa, inanıyorum ki bu konuda ayrıntılı bilgi edinilebilir.

saat yönü verici yöndür



saat yönü karşıtı alıcı yöndür



Hayat bir yolculuktur ve bu yolculuk deneyimle bilgilenme üzerine kuruludur. (H)Ata'lardan öğrenmek, öğütlere kulak kesilmek bu yolculukta son derece önemlidir. Aksi halde hep aynı döngü içinde dönüp dururuz. Yol alabilmemiz için bizleri destekleyen bir Oñgay Ata'mız vardır. Oñgay Jüpiter'in karşılığıdır. Oñ, Türkçede şuur/bilinç demektir. Bilinçlenmek, çakırdan²¹ çıkmak için son derece gereklidir. Neyin doğru, neyin yanlış olduğunun bilincindeyse, önümüze bizi engelleyebilecek ne çıkabilir ki?

Oñgay Ata, bize yaşadıklarımızdan her zaman doğru ve yüce olan dersi çıkarmamız için destek sunar. Bir olay yaşandığında her zaman iki seçenek

vardır. Yaşanan deneyimin sonucunu içselleştirmek ve belli bir yere oturtmak için ya olayı kara ya da ak yorumlarsınız. Her ikisinin de üzerimizde yarattığı etkiler vardır. En büyük etki de tepkilerimize yön vermesidir. Hayatının her safhasında yaşadığı her olumsuzluğu kara bir şekilde yorumlayan ve içselleştiren birinin tepkileri, olumsuzluğun gölgesi altında kalır. Bu da nihayetinde kişiliği yoğurur. Fark etmeden insanların kalbini kırar, yaralar ve birçok hoş olmayan davranışlarda bulunur. Terside tabii ki mümkündür.

Yaşadığı olumsuzluklardan mümkün mertebe yapıcı dersler çıkarıp yorumlayanlar kişiliğini ak erdemlerle örerler. Sonuç olarak ruhları güçlenir ve yeryüzünün acılarını umursamaz bir olgunluğa erişirler. Böylece tekrarlardan kurtulur, çakırdan çıkıp bilinci özgürleşir.

Oñgay'ın etkin olduğu saatler bu durumda önemlidir, fakat Dilektiz'de olduğu gibi bu saatler de değişkendir. Bu saatlerde insanlar genelde oturdukları yerde geçmişe giderler. Geçmişte yaşadıkları veya yaşattıkları olayları tartarlar. Bu deneyim, Oñgay Ata'nın sayesinde gerçekleşir. Ancak bu noktada dikkat etmek gereken bir detay var.

Geçmiş i rdelemek kötü bir şey değildir. Geçmişte yaşadıklarımızı hatırlayabilmemiz, yaşananlardan ders çıkarmamız ve bir daha aynı hatalara düşmeden yolumuza devam etmemiz için gereklidir. Kimse durduk yerde geriye gidip geçmişte yaptığı güzel şeyleri, gösterdiği olgun davranışları düşünmez. Çünkü içinde ders yoktur. Onlar zaten olması gerektiği gibidir. Gelişimimiz için önemli olan ve üstesinden gelmemiz gereken hatalarımızı daha çok aklımızda tutarız. Hatıramızdaki yerini yok etmek için o hatayı bir daha yapmamamız gerekir. O andan sonra hata yavaş yavaş kaybolur gider.

(H)Ata'lardan ders çıkartabilmek, yani Çolpan Ata'dan destek alabilmek için öncelikle hatayı görmek gerekir. Çolpan hatalarımızı bize göstermez. Sadece onlara karşı en yüce tutumun benimsenmesi için destek olur. Hatayı gösteren Sekendiz'dir. Yani Satürn...

Bir kararın ya da tepkinin hata olduğunu anlamak, o hatadan ders çıkartmaktan çok daha büyük bir güç gerektirir. Sekendiz bize hem yanlışımızı gösterir, hem de yanlışımızı kabul edecek gücü gönderir.

“Sek” Tıva Türkçesinde işaret demektir. Tıpkı parmakla bir yeri işaret etmek gibi. Diğer gezegenlerde olduğu gibi, kendine öz etkin saatleri vardır.

Bu yüzden şu konuya dikkat etmelidir: Eşler arasında tartişmalar elbette olabilir, ancak tartişmalarda hiç kimse haklı olmaz. Sadece biri, diğerinden daha çok üzülmüş olur. Üzüntüyü veren şey de tarafların tartişmanın dışına şıkarak verdikleri tepkilerdeki ölçüyü kaşırmalarıdır. Asıl sorunda uzlaşma sağlanamadığı gibi geriye sadece karşılıklı işlenmiş hatalar kalır. Tartışma Sekendiz'in etkin olduğu saate denk gelmemişse, hataları hemen tartışmanın/kavganın sonunda kabul etmek mümkün olmayabiliyor. Denk gelmişse tartışmalar zaten çok daha düzgün ve ılımlı geçer. çünkü taraflar tartışma sırasında düşüncelerini, konuşmalarını ve tepkilerini tartarlar.

Sekendiz'in saatine denk gelinmemişse o saat gelene kadar sessiz kalınmalı ve Sekendiz'in işaret ettiği noktalara bakılmalı. Bu zamanı gelince kendiliğinden olur adeta. Bu yüzden tartışmalardan sonra birdenbire çiftlerden biri diğerine sarılır, özür diler veya hakkını verir. Buna uyulduğu takdirde beraberliğin giderek daha da derinlik kazandığı, neyin önemli, neyin önemsiz olduğu (Oñgay Ata'nın desteğiyle) net bir şekilde bilince yerleşir.

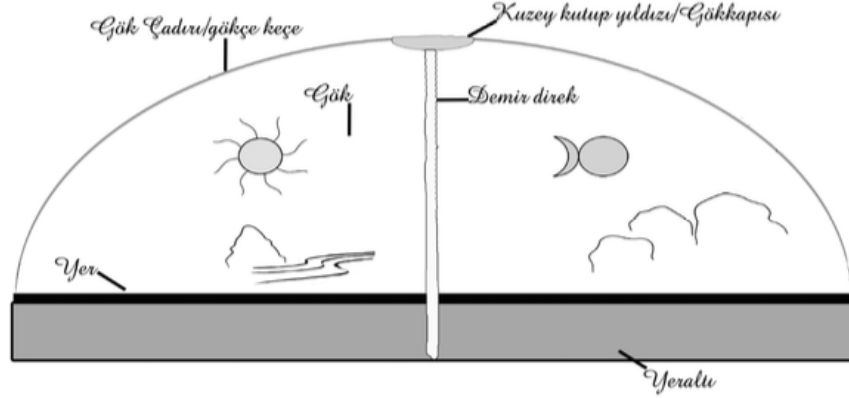
Gezegenlerin destekleri sadece insana özgü bir tutum sergilemezler. Onlar tüm doğayı etkileri altına alırlar. Hayvan ve bitkilerin de ruhları olduğuna göre, onların da yürümeleri gereken kutsal bir yolu vardır ve bizler kadar desteğe ihtiyaçları olur.

Gezegenlerin yörünge açısından tam ortasında Güneş bulunur. Her gezegene görevini yapabilmesi için, gerekli olan ışığı eşit bir şekilde dağıtır. Göğü bir resim üzerinde görselleştirirsek görüntüyü bir atlıkarıncaya benzetebiliriz. Göğün tüm unsurları göğü ve yeri ayakta tutan Demir Terek'e²² bağlı bir şekilde yörüngelerinde dönedururlar.

Demir Terek birçok kadim öğretime yerini korumuştur. Latince *Axis Mundi* yani dünyanın aksı olarak bilinir. Bu direk bir çadırın orta direği gibidir ve gök çadırının yeryüzüne düşmesine engel olur. Bunun dışında Ata'ların, yeryüzüne inecekleri zaman, atlarını bağladığı direktir.

Yılda bir defa gökteki tüm katmanların Ata'ları yeryüzüne inerler. Bu çok kutlu bir gündür. O gün her yer farklı kokar ve tarif edilemez bir huzur kaplar yeryüzünü. O günün gecesı yılın en dingin ve zamansız gecesidir. Doğada her şey daha canlı ve heyecanlı olur. Tam günü saptanamasa da hangi dönemde oluşacağı bilinir. 21 Haziran'la 7 Ağustos arasında bir

gündür. Ayrıca yoğun sis ve bulutların yeryüzüne çok yakın geçmesi gibi işaretleri de vardır. Bunu saptadığımız anda biliriz ki Ata'lar yere indiler. Yere indiklerinde atlarını Demir Terek'e bağlarlar. O gün yerüstünde hiçbir kötücül ruh kalmaz.



Alkım/Gökkuşağı

Gökkuşağının kadim tanımı Alkım'dır. Tıva Türkleri gökkuşağını atın yelesine benzettikleri için *yele* de derler. Alkım, yerle gök arasında var olan bağıdır. Bu bağ sayesinde Kham, Gök Kapısı'na ulaşır. Gökkuşağının renklerini bir merdiven gibi kullanır adeta ve tam tepesine ulaştığında Gök Kapısı'na varır.

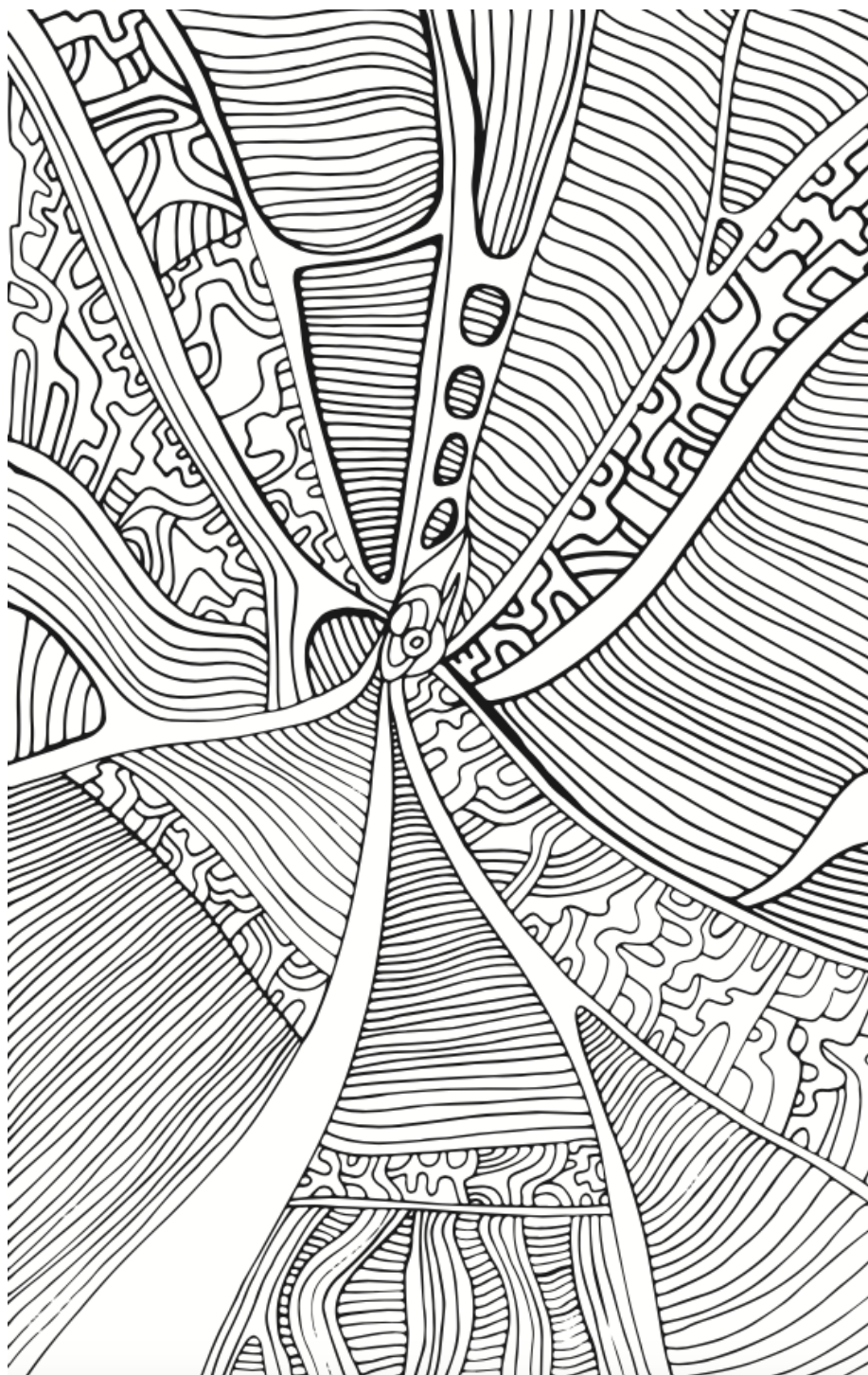
Alkım'ın her bir rengi gök çadırını meydana getiren yedi kat keçenin rengidir, ancak gerçekte üç ana renkten oluşur. Kök, Yeşil ve Kırmızı... Bu üç rengi "Dilek" başlıklı konudan hatırlayabilirsiniz. Söz ettiğim renkler, dileklerin gerçekleşmesi için gerekli olan renklerdir. Alkım'ın içindeki diğer renkler, ana renklerin birbiriyle kaynaşması sonucu oluşur.

[19.](#) Alkım: Gökkuşağı

[20.](#) Hün Ata: Güneş'in iyisi

[21.](#) Çakır: Çark/kısırdöngü

[22.](#) Terk: Direk



IV. BÖLÜM

DOĞA

Doğa kusursuz bir işletim döngüsüdür. Her şeyin dönüştüğü, bir başka şeyi doğrudan etkilediği, birbirini beslediği, hazmettiği ve dengelediği kusursuz bir sistem... Yeryüzünün uzak ucundaki bir arının çiçekten aldığı polenden, diğer uzak uçtaki ağacın haberdar olması kadar güçlü bir ağa sahiptir.

Doğa yaşayan, soluk alan, yüce bir varlıktır. Organları, damarları, sıvıları, saçları, gözleri, sesi, ağzı ve ruhu vardır.

Ulu Yaratıcı her canlıyı kelimelere sığamayacak kadar ince bir özenle yaratmıştır. Her parçasına, kendi bilinciyle uyumlu bir beden vermiştir. Üstelik yine her biri kendi bilincine göre hareket kabiliyetine sahiptir. Kuşlara uçarak, yılanlara sürünerek, bacaklılara yürüyerek, balıklara yüzerek, suya akarak, bulutlara süzülerek, ağaçlara uzayarak, göğe ise dönerek hareket etme özelliği vermiştir. Her biri canlıdır ve doğanın demirbaş organıdır.

Bu açıdan bakıldığında, bizim dışımızdaki doğanın diğer canlılarıyla beraber yeryüzü ve gökyüzü arasındaki her yerin tıka basa bir şekilde ruhu, bilinci ve amacı olan canlılarla dolu olduğu görülebilir.

Doğada her şeyin bir anlamı ve varoluş nedeni vardır. Kusursuz yapılarda rastlantısal oluşumlara yer olmadığı gibi doğada da yoktur.

Doğa bütünüyle sevginin ürünüdür, çünkü yapısında kendisini yok edebilecek hiçbir canlı yoktur. Bu kusursuz ve sevgi dolu yapıyı öz hayatımızda taklit edebildiğimiz takdirde, muhteşem dönüşümlere zemin hazırlamış oluruz. Öncelikle doğanın ihtişamına denk bir yaşama sahip olmuş oluruz. Yıkıcı hiçbir eylemde bulunulmadığı gibi, ne pahasına olursa olsun varlığı korumak ve sorumluluğunu taşımak arzusu gelişir. Tümüyle sevgiden meydana geldiği için, bizlerin de içinde sevgiden başka bir şey var olamaz ve her canlıya merhamet beslemeye başlarız. Hiçbir karanlık, yüreklerimize dadanmaya kalkamaz. Doğa hiçbir şekilde rahatsızlanmadığı için doğayı taklit eden bir bedende de rahatsızlık oluşmaz.

Doğa büyük Ata'larımızın ruhlarından oluşur. Birimizin binlerce yıl önceki Ata'sı yanı başındaki ormanın iyisi olmuş olabilir. Veya yakınlarda

bir yerde akan bir ırmağın iyisi belki bir ninemizin ruhudur. Bu nedenle doğa, tıpkı Ata'mız ve Ana'mız gibi bizi sürekli destekler ve güçlenmemizi sağlar.

Doğanın bir başka desteği de kesintisiz şekilde oksijen sağlamasıdır. Eğer doğanın yapısında yıkıcılığın zerresi bulunsaydı kısa süreliğine bile olsa oksijensiz kaldığımız olurdu. Fakat doğa bizi her an hayatta tutmaya çalışıyor. Bu da doğanın ne kadar büyük bir sevgiyle yaratıldığını, aslında her şeyin ve hepimizin aynı sevgiden yaratıldığını gösterir.

Kadim öğretilerin çoğu doğayı açıklamaya, anlamaya ve ondaki yüceliğe işaret etmeye çalışmıştır.

Doğa Yaratan'ın tenidir. İçinde yaşadığımız bu enigmatik²³ düzen, nereye ve neresine bakarsak bakalım, atasözü niteliği taşıyan, sarsılmaz gerçeklerle doludur.

- Karanlık bir gecenin ardından güneş mutlaka doğacaktır.
- Ne ekersen, onu biçersin.
- Keçi nereye tırmanırsa, oğlağı da oraya tırmanır.
- Karanlıkta küçücük bir yıldız bile umut verir.
- Taş yerinde ağırdır.
- Su akar, yolunu bulur.
- Aslan aslanı doğurur, sırtlan sırtlanı.

Doğa temelli atasözlerimiz bile birer ışık, birer rehberdir.

Doğada her canlının kendine has bir yeri vardır. Tilki denizde yaşamadığı gibi, balık da karada yaşamaz. Her ikisi de ruhlarının mizacı için en uygun yerden ayrılmazlar. Ayrıldıkları vakit, kısa süre içerisinde yorulurlar ve nihai sonlarını yaşarlar. Aynı şey insan için de geçerlidir. Herkes için yaşamına uygun bir doğa vardır. Şehir hayatı, insan yaşamı için uygun bir yer değildir, çünkü doğanın neredeyse tamamen zıddı bir yapıya sahiptir. Yüksek binalar güneşin yere düşmesini engellediği için sokak aralarında gündüz olmasına karşın yarı gece yaşanır. Akşamları ortalık karardığı halde ışıklar yüzünden aydınlıktır ve neredeyse yarı gündüz yaşanır. Ayakların toprağa veya ota basması gerektiği halde sertleştirilmiş fosil kanı olan asfalta basar. Ahşap veya taş evlerde yaşamak yerine kimyasallarla dolu gaz betonlu duvarlar arasında yaşanır. Suyu capcanlı ırmaklardan içmek gerektiği halde çeşmelerden akan ölü su kullanılır. Yaylaların, denizin,

dağların, çiçeklerin ve ağaçların kokularını almak gerekirken toz, egzoz dumanı ve çöp kokularıyla yetinilir. Kuş, rüzgâr ve dalga sesleri kulağı doldurması gerekirken, şehrin uğultusu ve kuru gürültüye maruz kalınır. Eğer gerçekten “doğal” bir yaşam tercih edilecekse her şeyden önce doğanın aile şefkatiyle açtığı kollarından ürkmemek gerektiğini bilmek gerekir.

Herkes için yaşamına uygun bir doğa vardır. Şehirde yaşamamak gerekiyorsa o halde nerede yaşamalı?

Bu noktada öncelikle olutlara kısaca değinmek gerekir. Doğada 5 ana olut vardır. Bunlar su, ağaç, ateş, toprak ve demir... Bu olutlar Yaratan'ın yaratmak için kullandığı hamurlardır. Duyularımızın algıladığı her şey olutların sihirli ve kusursuz bir tasarımla birleşmesiyle oluşur. Ancak hiçbir oluşum hepsinden eşit derecede alıp bir araya gelerek varlık kazanmaz. Mutlaka aralarında bir tanesi ana oluttur, diğerleriye ana oluta ektir. Örneğin ağaç sadece ağaçtan meydana gelmez. İçinde su olmadığında yaşayamaz. Kökleri toprağa bağlı olmasa ayakta kalamaz. Ateşi göremez olduğunda besinsiz kalır. Dolayısıyla ağaç, peşinden çektiği diğer olutlara hayati derecede muhtaçtır.

Doğada neye bakarsak bakalım, ağaç örneğinin bir benzerini görürüz. İnsanlar da bu prensipten tenzih edilmemiştir. İnsanlarda da bir olut ağırlıklıdır, diğer olutlar ana olutu destekler ve var olabilmesini sağlamak için uygun ortamı sağlar. Bu nedenle herkes her yerde yaşayamaz. Bir ağacın denizin ortasında yaşayamayacağı gibi... Kişilerin yoğun olarak hangi oluttan meydana geldiğini bulmak zor değildir. Doğum tarihinizin son rakamında olutunuzun ipucunu bulabilirsiniz.

- 0 ve 1 sayısı, demir olutunun ağır bastığı anlamına gelir.
- 2 ve 3 sayısı su olutunun ağır bastığını gösterir.
- 4 ve 5 sayısı ağaç olutunun ağır bastığını gösterir.
- 6 ve 7 sayısı ateş olutunun ağır bastığını gösterir.
- 8 ve 9 sayısı da toprak olutunun ağır bastığını gösterir.

Örneğin 1975 doğumlu birinin doğum yılının son sayısı “5” olduğuna göre onun olutunun ağaç olduğunu söyleyebiliriz.

Olutu demir olanların kayalıkların bol olduğu alanları yaşam alanı olarak seçmeleri gerekir. Kayalıklar demir olarak betimlenir. Kayalık ve dağlık

alanlara bakıldığında, yoğun olarak kayalıkların olduğunu ve yanı sıra diğer olutların olduğunu görürüz. Böyle bir yer demir olutundan meydana gelmiş olan bir kişinin yaşam alanı “eşi” sayılabilir, çünkü ona denktir. Herkes kendisine denk olan eşte, dostta, işte ve evde bulunmayı sever, çünkü orada kendini iyi ve mutlu hisseder. Aynı şey yaşam yerinin denkliği için geçerlidir. Demir olutunda olan kişilerin köşeli ve strüktürcü yapıları vardır. Onların içdünyasında her şey kontrol altında olmalıdır. Hayatlarında netlik olmadığında içleri bulanır ve iyi hissetmezler. Onlara her şeye yukarıdan bakabilecekleri ve kontrol edebilecekleri bir alan gereklidir. Dolayısıyla bu kişilerin doğadaki yeri dağlar ve kayalıklardır.

Su olutu ağır basanların, akarsu veya deniz yakınlarında yaşamaları gerekir. Bu kişilerin yapısı su gibi yumuşak olur. Kavga nedir bilmezler. Duygularını en yoğun yaşayan türlerdir. Suyun yapısında taşıyıcılık vardır. Suyu ne katarsanız onu taşır. Bu nedenle olutu su olanlar şikâyet etmeden çok sorumluluk alırlar ve taşıyabilirler de. Ancak nasıl ki suyun bir doyum noktası varsa, olutu su olanların da bir doyum noktası vardır ve hiçbir şeyin daha fazlasını kaldıramazlar. Duygusal insanlar, başkalarının duygularının sorumluluğunu da üstlenirler çünkü empatiktirler. Doyum noktasına ulaştıklarında üzerlerindeki sorumluluğu indirmek için bir oluta/yere ihtiyaçları olur ki bu da denizdir. Duygusal sorunları olanlar denize gittiklerinde rahatlamış ve üzerlerindeki ağırlığı atmış olarak geri dönerler. Bu nitelik, suyun en büyük güçlerinden biridir. Olutu su olanların yaşam alanı deniz ve akarsu alanlarıdır.

Olutu ağaç olanların yaşam alanları ormanlık veya ağaçlık alanlar olmalıdır. Nasıl ki ağaçlar kökleriyle yeryüzünü kaplayan bir ağla birbirine bağlıysa olutu ağaç olanların da geniş bir ağı olur. Sosyaldirler ve grup olarak hareket etmeyi severler. “Birlikten güç doğar” deyiimi olutu ağaç olanlar için geçerlidir. Kendilerini ormanlık alanda, ağaçlar arasında daha iyi hissettikleri için bu alanlarda daha yaratıcı olurlar ve beslenirler.

Nasıl ki ağaçlar etraflarından aldıkları destekle üretken olabiliyorlarsa, bu kişiler de üretebilmek için aynı ortama ihtiyaç duyarlar. Böylesi bir ortamı denizin ortasında bulamazlar. Kendilerini tam hissedemezler.

Olutu ateş olanların güneşi bol alanlarda yaşamaları gerekir. Çünkü ateş olutu bol oksijenli yerlerde daha iyi yanar. Aynı şekilde yeterince odun da

olmalıdır ki yanabilsin. Hava ve ağaç, olutu ateş olanların temel ihtiyacıdır. Ateş olutunun parlayacağı yer havası temiz, güneşi bol ağaçlıklı alanlardır.

Ateş tutkuludur. Sürekli yapmak ve oluşturmak ister. Bu olutun insanları için en olumsuz an kendilerini işlevsiz hissettikleri andır. Ateş sebepsiz yere yakılmaz, sebepsiz yere yanmaz. Sebebi, amacı olmayan ateş olutunun çocukları, hızlıca depresyona girer. Mesela salt kayalıkların olduğu yerde ateş yanamaz. Suyun üzerinde de aynı şekilde ateş yanmaz. Ağaçlı ve güneşli yerler olutu ateş olanların hayatını anlamlı ve üretken kılmaları açısından mükemmeldir.

Olutu toprak olanların yaşam alanı, tüm olutların aynı anda var olduğu yerlerdir. Toprak tüm olutların altında bulunur ve hepsine ev sahipliği yapar. Toprak vericidir. Olutu toprak olanlar da öyle.

Toprağın yeteri kadar ateşi, suyu, ağacı ve demiri (taşları) bulunduğu sürece sürekli çalışır, sürekli üretir, sürekli verimli olur. Bu olutlardan biri eksik olduğunda toprak verimsizleşir. Ateş olmadığında donar. Su olmadığında kurur, ağaç olmadığında üretmez. Bu sebeple toprağın çocukları toprakla uğraşacakları, ürünler elde edebilecekleri yerlerde yaşamalıdır. Bu çocuklar çalışmadığında, üretmediğinde verimli olamadıkları yerlerde kendilerini iyi hissetmezler. Her oluttan yeterince elde ettikleri yerler onlara denktir.

Görülüyor ki doğanın her canlısının yaşaması ve gelişmesi için kusursuzca tasarlanmış yerler vardır. İnsanlar kendilerine uygun yerlerde yaşamadıklarında eksik kalan taraflarını gösteren rahatsızlıklara yakalanırlar. Mesela ateş olutundan meydana gelmiş biri güneşsiz bir yerde yaşadığı sürece verimden mahrum kalacaktır. Bu durumda kalbi rahatsızlanıp bağışıklık sorunlarının oluşmasına ortam hazırlayacaktır. Bir su olutu çocuğu, denizin veya akarsuyun olmadığı yerde, öz yapıtaşı olan sudan uzak kalarak böbrek ve kemik rahatsızlıklarına kapı açacaktır. Ağacın çocukları ağaçsız alanlarda yaşadıklarında karaciğer ve safrakesesi sorunları yaşayacaklardır. Demirin/dağın çocukları dağlarda veya kayalıklarda yaşamadıklarında akciğer sorunlarıyla birlikte dermatolojik ve nörolojik sorunlar yaşayabilirler, çünkü akciğer doğrudan teni ve beyni etkiler. Toprağın evlatları, kırılgan bir yapıya sahiptirler. Suyun olmadığı bir yerde başka, ağacın olmadığı yerde başka, güneşin olmadığı yerde başka tip

rahatsızlıklar gösterirler. Bu nedenle bağıklık ve sindirim sistemleri oldukça hassastır.

Anlaşılacağı üzere doğa denge işidir. İnsanlar dışında, bütün canlılar nereye neden ait olduklarını iyi bilirler. Böylece doğanın dengesi hiçbir zaman şaşmadığı gibi yok edilmez de.

Son yüz yıl içerisinde ormanlık alanların azaldığı yönde veriler birçok doğaseverin yüreğini ağırlaştırırsa da, bu verilere pek riayet etmemelerini tavsiye ederim. Çünkü doğa yok edilemez. Ağaçlar ve hayvanlar kıymeti bilinmeyen sevgili gibidirler. Onlara iyi davranılmadığı yerleri terk edip başka yerde yaşamlarını sürdürürler. Bu durumda sadece kıymet bilmeyenler doğasız kalmış olurlar.

Mesela bir yerde aşırı şekilde ve saygısızca ağaçlar kesiliyorsa, ağaçların iyeleri o bölgeyi terk ederler ve başka bir yerde, kıymetlerinin daha çok bilindiği alanlarda yeşerirler. Konunun başında değindiğim gibi, doğa kocaman bir ağ. Bu ağ vasıtasıyla yeryüzünün bir ucunda saygısızca kesilen bir ağaç diğer bir uçta yeniden can bulabilir. Bu yüzden çölün ortasında filiz vermiş bir çiçek, oranın bir süre sonra vahaya, ardından ormana dönüşeceğinin işaretidir. Çiçek sevildiği ve beslendiği sürece çoğalır. Kıymet bilindiği için de yeryüzünün tüm ağaçları ağları sayesinde birbirlerine haber verirler. Doğa hiçbir zaman kaybetmez. İnsan kıymetini bilmeyenler kaybeder. Hayvanlar da aslında tükenmez. Bir yerde aşırı ve saygısızca avlanmanın sonucu olarak sadece bulundukları bölgeye bir daha doğmazlar veya gelmezler. Onlar da doğanın muhteşem ağının parçasıdır. Nerede kıymetleri bilinirse orada çoğalırlar. Mesela bir bölgenin bir yerde aşırı avlanması sonucu yok olması sonucunda başka bir yerde börelerin arttığı görülür. Olan yine insana olur.

Bir bölge bulunduğu yerden yok edildiğinde, o bölgenin adeta göç fermanı yazılmış sayılır. Bölge bir yırtıcıdır ve ete ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacını sığınlardan²⁴ ve kemirgenlerden karşılar. Kemirgenleri avlayarak aşırı şekilde çoğalmalarını kontrol altında tutar. Bu kontrol sayesinde otlar filizlenmeye ve büyümeye fırsat bulur ve böylece kuraklığın önüne geçilmiş olunur. Bölgenin yokluğunda otçul hayvanlara karşı herhangi bir tehlike söz konusu olmadığından, dengesizce çoğalırlar ve çoğaldıkça bitki örtüsünü tüketirler. Böylece toprak kurur, çünkü otlar toprağın nemli kalmasını

sağlar. Otların olmayışından ötürü, köklerle beslenen kemirgenler göç etmek zorunda kalırlar. Onların göçü yırtıcı kuşların göçünü tetikler. Toprak şiddetli yağmurların sonucunda kayma yapıp, vadinin altındaki akarsuları kapatır. Su da bu durumda başka bir yol bulur ve bölge adeta ölür. Bu örneklemeyi hangi hayvan üzerinden yaparsak yapalım varacağımız sonuç aynıdır.

Doğanın kıymetini bilmemek, Yaratan'ın kıymetini bilmemek demektir. Ona saygı duymamak, Yaratan'a saygı duymamaktır. Onu sevmemek, Yaratan'ı sevmemek demektir.

İçimizdeki Doğa

Doğa, canlı kalabilmek için havaya ihtiyaç duyar. Toprak bile nefes almadığı zaman sertleşir, verimsiz hale gelir. Bizim de canlı kalmak için havaya ihtiyacımız olduğuna göre, bizim de içimizde, tıpkı dışarıdaki doğa gibi bir doğa olmalıdır değil mi?

Doğanın diğer canlıları gibi bizler de beş oluttan meydana geldiğimize göre kesinlikle içimizde de bir doğa vardır. Bizim de içimizde ırmaklar akar, ormanlar yeşerir, yağmurlar yağar, güneş ve ay doğar, bulutlar göğümüzde süzülür, yeryüzümüzde çiçekler biter.

Nasıl ki dışımızdaki doğanın kıymetini bilmeyip, ona sevgisizce ve saygısızca yaklaştığımızda kuraklaşıyorsa içimizdeki doğayla ilgili de aynı akıbete maruz kalırız. Bu da demek oluyor ki, içimizdeki doğanın ormanlarına, suyuna, ateşine, dağına iyi bakmıyorsak, İç Doğa'mızı aşırı şekilde tüketiyorsak, bedenimizde birtakım eksilmeler meydana gelir. Dışarıdaki doğada olduğu gibi, bir bölgede yoğunlaşma, çoğalma meydana gelir. Bu çoğalma içimizde dengesizliğe neden olur. Dışarıdaki doğanın aksine içimizdeki doğada dengesizlikler oluşabilir. Dış Doğa'nın iyisi güçlüdür, kusursuzdur, düzenlidir ve işbilir bir bilince sahiptir. İnsanın İç Doğa'sının da Dış Doğa gibi kusursuz olması için, zihinsel ve bedensel zaaflarla kendini yok etmeyi bırakması gerekir.

Yeterince su içmediğinizde, İç Doğa'nızdaki ırmaklar ve denizler kurumaya yüz tutar. Bu da demek olur ki böbrekler aşırı yorulur. Böbreklerin yorulması karaciğerin düzgün çalışmamasına neden olur. Karaciğer içimizdeki doğanın ormanlarıdır. Suyun olmadığı yerde yeşillikler de kuruyup yok olacaktır. Böbreklerdeki noksanlık, çoğunlukla

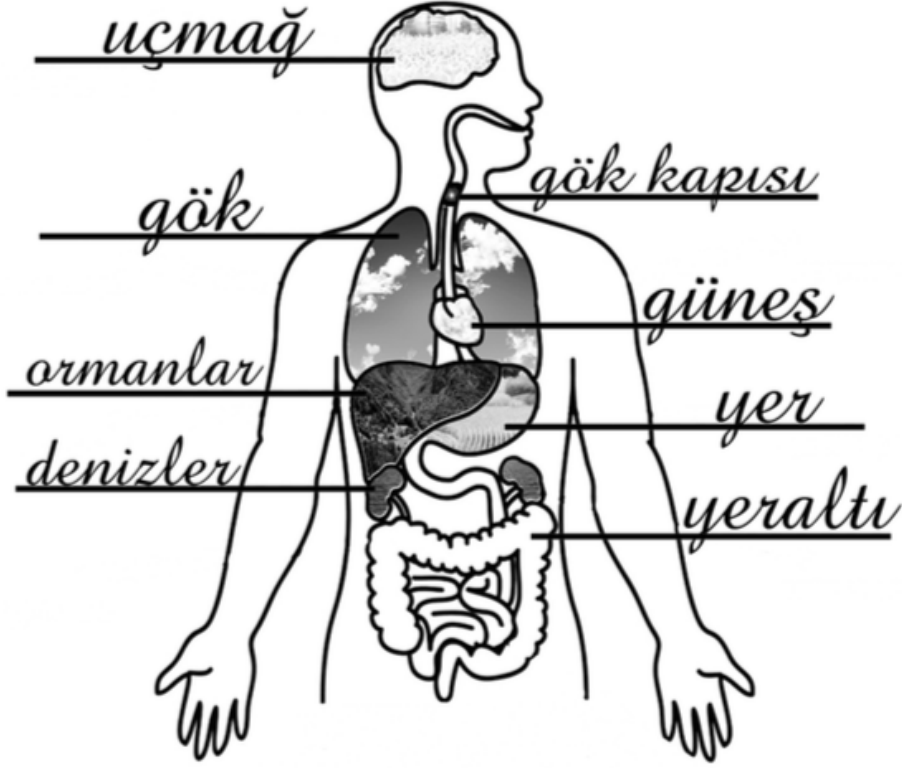
karaciğerde kendini gösterir.

Yanlış bir yerde yaşamak da İç Doğa'yı etkileyen önemli faktörlerden biridir. Mizacına uygun olmayan bir yerde yaşayanlar uygunsuzluk derecesine göre İç Doğa'larında dengesizlik ve bozulma hissedeceklerdir.

Örneğin ateş olutunun çocuğu denize yakın bir yerde yaşıyorsa İç Doğa'sındaki su, ihtiyaçtan öte çoğalacaktır. Suların çoğalması demek ödemin oluşması demektir. Ödem nedeniyle kalpteki ateş de sönecektir. Ateşin sönmesi kalbin yetersiz çalışmasına neden olacaktır. Yeterince harlı olmayan bir kalp mutsuzluğa, depresyona, tutkusuzluğa, bağışıklığın düşmesine ve tembelliğe bağlı hazımsızlığa yol açar. Oluşabilecek tüm olasılıkları elinizdeki kitaba sığdırmam mümkün değildir. Ancak bir başka örnek daha vererek, İç Doğa'da oluşabilecek dengesizliklerin nedenlerini pekiştirmek isterim.

Ağaç olutunun çocuğu, dağların (demir) yoğun olduğu bir bölgede yaşıyorsa gelişimi sınırlanacaktır ve kök salması mümkün olmayacaktır.

Ağacın kök salmasını engellemek demek, sinirlerinin gelişmemesi, hatta sinir uçlarının iltihaplanması demektir. Karaciğer İç Doğa'mızdaki ormanlarımız olduğuna göre ağaçların kökleri bedenimizi saran sinirlerimizdir. Sinirler yeterince gelişmediği takdirde bedende gerginlik yaratır. Gerginlik zihinsel ve ruhsal gelişimi engeller. Tıpkı kayaların ağaç köklerinin gelişmesini engellemesi gibi.



İç Doğa

Duyularımızın İç Doğa ile Bağlantısı

İç Doğa'mız her an Dış Doğa'mızın etkisi altındadır. Dışarıyı nasılsa içerisi de ona dönüşür. Bu prensip doğru kullanıldığı takdirde bir lütuf, yanlış kullandığında yıkım anlamına gelir. Yanlış kullanıldığı takdirde dengesizliğe maruz kalınır. Doğru kullanıldığında ise üstesinden gelinemeyecek hiçbir rahatsızlık olmadığı gibi, oluşabilecek rahatsızlıkların da önüne geçilir.

“Dışarıyı nasılsa içerisi de ona dönüşür” prensibi nasıl doğru kullanılır?

Tabii ki duyuları anlayarak...

Duyu sahibi olmamızın birçok nedeni vardır. Öncelikle deneyim sahibi olmamızı ve Dış Doğa'yı kopyalamamızı sağlar. Dolayısıyla bu başlık altında doğayı kopyalamak üzerinde duracağız...

Duyuların ne olduğunu anladığımızda her şey daha kolay anlaşılacaktır. Duyularımız İç Doğa'mızın dışarıyla irtibatını sağlar. Dikkat edildiğinde her duyunun sadece alıcı özelliği olduğu görülür. Duyuların vericiliği yoktur. Gözlerimiz gördüklerini, ellerimiz dokunduklarını, burnumuz kokladığını, kulaklarımız duyduğunu, dilimiz tattıklarını kaydeder. Sadece

veri alımı üzerine programlıdır. Birtakım veriler alındığına göre o halde bir de kayıt yeri vardır. Kayıt yeri, duyuya ait olan organdır. Beyin sadece elde ettiği deneyimlerin kaydedildiği yerdir. Duyuların edindiği bilgiler organlarda kayıt altında tutulur. Geleneksel Türk Khamlığı'nın tıbbına göre tüm beden tek bir beyindir. O nedenle hafızası da tüm bedene dağılır. Gözlerin gördüğü karaciğere, kulakların duyduğu böbreklere, burnun kokladığı akciğere, dilin tattığı da mideye kaydedilir.

Gözler Dış Doğa'da neyi görüyorsa, neye tanık oluyorsa, onu İç Doğa'sı haline getirmeye çalışır. Eğer gördüğü ağaçlar ve ormanlıklarsa gördüğü karaciğere iyi gelir. Karaciğer, daha önce dediğim gibi İç Doğa'mızın ormanlarıdır. Eğer İç Doğa'mızdaki ormanların kıymetini bilmek istiyorsak, gözlerimiz ağaçları ve ormanları görmelidir. Eğer orman yerine yüksek binalar görüyorsak, İç Doğa'mızda ormanın yeri, yüksek binalara, taş yapılara dönüşmeye başlar. Böylece karaciğer işlevini yerine getirmekte zorlanır.

Gözlerimiz televizyonlara bakarken akıllara ziyan görüntüleri, savaşları, şiddeti, siyasi ve ailevi kavgaları, gerçek doğayla bağdaşmayan filmleri ve dizileri görüyorsa, İç Doğa'sının ormanına gördüğü bulamacı kaydetmeye çalışır. İşte o zaman da ormanlarımızda savaşlar, kavgalar, şiddet ve anlamsızlıklar yaşanmaya başlar. Bu deneyim, bizi giderek daha gergin hale getirdiği gibi kanımızı da zehirler.

Doğal ve güzel şeylere baktığımızda ormanlarımız güzelliklerle dolup taşar. Bu da sağlıklı bir karaciğer demektir.

Kulaklar Dış Doğa'da neyi duyuyorsa, İç Doğa'sındaki ırmaklara onu yansıtır. Kayıt yeri de böbreklerdir. Böbrekler hormonal dengeden sorumludur. Eğer kulaklarımızın duydukları güzel müzikler, kahkahalar, kuş sesleri, hoş sohbetlerden ibaret ise, İç Doğa'mızdaki ırmaklar da temizlenir, beslenir. Hormonal dengemiz de iyi çalışır. Ancak kulaklarımız Dış Doğa'nın kavgalarını, gürültüsünü, sevgisiz sohbetlerini ve kara müziklerini duyduğunda bu sesleri ırmaklarımıza/böbreklerimize kaydederek, vücut sıvılarımızı ve hormonlarımızı olumsuz yönde etkiler. Kadınlar kavgaya gürültüye ve bağışmalara maruz kaldıklarında hormonal dengelerini yitirirler ve âdet dönemlerinde sıkıntı çekmeye başlarlar, tiroit bezlerinde de sıkıntı oluşur. Ancak tiroit bezlerinde oluşan sıkıntıların hepsinin kaynağı

böbreklerdir. Börekler İç Doğa'da denizimizdir. Dış Doğa'dan duyduklarımız böbreklerimiz ya temizler ya kirletir. Güzel sözler, hoş müzikler, doğanın tüm sesleri, İç Doğa'mızın denizini arındırır ve hormonal dengemize kavuşuruz.

Burun ise akciğerin Dış Doğa'yla olan irtibatını sağlar. Akciğer, İç Doğa'mızın göğüsüdür. Burnumuzun teneffüs ettiği hava temiz ve hoş kokularla bezenmişse, İç Doğa'mızın göğüsü de o derece ferah ve hoş kokulu olur. Eğer soluduğumuz hava, şehir merkezinin doğadan uzak hava koşullarından oluşuyorsa, İç Doğa'mızın da göğüsü şehrin hava koşullarına dönüşür. Bunun sonucunda bedende/İç Doğa'da oluşabilecek rahatsızlıklar saymakla bitmez, çünkü doğanın her canlısı havayla can bulur.

Dilimiz yüreğimizle bağlantılıdır. Yüreğimiz ise İç Doğa'mızın güneşidir. Güneşimize yarar da sağlayan, zarar da veren dilimizin algıladığıdır. Dil, Dış Doğa'dan hangi gıdaları, hangi lezzetleri alıyorsa, yürek de onları kaydeder. Nasıl ki ateşi harlamak için odunla yağla beslemek gerekiyorsa, İç Doğa'mızın güneşini de harlamak için lezzetli ve faydalı gıdalarla beslemek gerekir. Yüreğin sağlığı doğrudan gıdaların niteliğiyle belirlenir. Sağlıklı ve lezzetli gıdaların aksine kötü beslenmek İç Doğa'mızın güneşini ya aşırı yakar ya da söndürür. Bunun sonucu olarak doğanın tüm diğer unsurları hızlıca işlevini yitirmeye başlar. Güneşimiz aşırı yanarsa, bedenimizi çöle çevirir. Sönerse, her yer donar. Donması sonucu metabolizma yavaşlar ve yağlanmayla birlikte, kemik ve eklem rahatsızlıkları oluşur, ödem sorunu baş gösterir. Nasıl ki dışarıdaki doğada güneş olmadığında hayat durursa, içimizdeki doğada da aynı şey gerçekleşir. Bedenin metabolizmasının düşmesi, İç Doğa'sının kış şartlarında bulunduğu anlamına gelir. Bu sebeple dışarıdan alınan gıdaların her zaman doğal ve işleminden geçmemiş olması gerekir.

Doğal ve lezzetli gıdayla beslenen insanlar mutlu, sağlıklı ve neşelidir. İçlerindeki güneş yaz mevsiminin keyfini hissettirdiği için duygusal halleri de yüksektir.

Son olarak mideye bağlı olan ağız ele almamız gerekir. Mide İç Doğa'mızın toprağıdır. Ağız dokunma duyusuyla Dış Doğa'dan aldığı veriyi mideye kaydeder.

Dudakların dokunamadığı yerlerde eller devreye girer. Ellerimizle Dış

Doğa'da nelere dokunuyorsak, İç Doğa'mız onu oluşturur. Ellerin işlevselliği bu durumda büyük önem arz eder. Doğada her şeyin mutlaka vazgeçilmez ve çok önemli bir işlevi vardır. Her şey o veya bu şekilde üretkendir. Bizim de İç Doğa'mızın üretken bir bilinçte olması gerekir. Üretken olmadığı takdirde metabolizma sorunları baş gösterebilir, organlar arasındaki iletişimde sıkıntı yaşanabilir. İç Doğa'nın üretken olmasını sağlayan tek şey ellerimizdir. Ellerin dışarıdaki doğada nelere dokunduğu ve üretip üretmediği, içimizdeki doğanın işlevselliğini ya destekler ya da köstekler. İşlevsel değeri olan şeyler üretildiğinde İç Doğa elbirliği ile içimizdeki düzeni olabildiğince aktif tutar. Eğer ellerin hiçbir işlevsel üretkenliği yoksa zaman içerisinde doğanın üyeleri de işlevlerini unutmaya başlar. Böylece birbiriyle olan irtibatları azalır. Beden yavaş yavaş tüm fonksiyonlarını minimize eder. Kadınların İç Doğa'larının üretkenliğini en iyi destekleyen ve düzenleyen aktivitelerden biri de yemek yapmaktır. Kadın doğasının en önemli parçasıdır yemek yapmak. Çağımızın kadınları çoğunlukla sağlıkları açısından büyük önem taşıyan bu uğraşından uzaklaşmayı tercih ediyorlar. Bu şekilde en büyük özelliklerinden birini yok saymış oluyorlar. Kadınlar doğuştan aşçıdır, çünkü bedenleri, eğer gebe kalırlarsa, hemen besin üretimine girer. Besin üretimi iki türlü olur. Birincisi gebelik sürecinde anne yediği yemekleri gelişen bebeğin bağlı olduğu kordon sayesinde dönüştürüp, üretip, yavruya uygun bir yemek haline getirerek besler. İkincisiyse süt üretimidir. Anne yine kendi yediklerini süte dönüştürüp, yavrusunu besler. Bu da gösterir ki kadınların İç Doğa'larının temel özelliklerinden biri de yemek yapmaktır. Kadınlar bedensel işlevlerinde bir sıkıntı yaşamak istemiyorlarsa, mutlaka ellerini kullanabilecekleri ve işlevselliği olan uğraşlar edinmelidir. (Dikiş, nakış vb.) Erkekler de ellerini kullanarak İç Doğa'larını işlevsel kılmalıdır. Bu da bir zanaat edinmeleriyle mümkündür. İster demircilik, ister marangozluk, ister camcılık...

Elleri güçlü olan erkeğin tüm bedeni güçlü olur. Erkeklerin İç Doğa'larını yöneten güç kadınlarınkinden farklıdır. Kadınlardaki güç suyun niteliğini taşıırken erkeklerinki ateşin niteliğini taşır. Bu nedenle İç Doğa'larının işlevsel kalması için ihtiyaç duydukları uygulamalar ve yöntemler oldukça farklıdır. Kadınlar yumuşak şeyler üreterek İç Doğa'larının işlevselliğini

güçlü tutarken, erkekler sert şeyler üreterek bunu başarırlar.

Görüyoruz ki Dış Doğa'yla olan duyuşal irtibatımız İç Doğa'mıza doğrudan şekil veriyor. Bu nedenle onunla uyumlu ve dengeli bir iletişim halinde olmamız, sağlığımız ve ruhsal gelişimimiz açısından oldukça önemlidir. Duyularımızı Dış Doğa'yla olan irtibatta daha bilinçli, yani çok daha ustaca kullandığımız takdirde sağlığımızdan tutun, zihinsel gücümüzün, ruhumuzun olgunluğuna varana dek her açıdan daha güçlü bir varlığa dönüştürüz.

İç Doğa'mızın Ruhumuzla Olan İlişkisi

İç Doğa'mız Sülde'mizin emrindedir. Sülde İç Doğay'a nasıl bir tasarımı uygun görüyorsa, o öyle şekil alır. Fakat bu tasarımın sağlığı, güzelliği ve dengesi tamamıyla onun olgunluğuyla ilgilidir.

Olgun bir Sülde gözlerini bilinçli bir şekilde olumsuz görüntülere maruz bırakmaz, yıkıcı şeyler dinlemez, söylemez, tatmaz, koklamaz, ellemez ve yapmaz. Böylece İç Doğa'sı Dış Doğa'ya denk olur. Hiç vakit kaybetmeden güçlenme yolunda emin adımlarla ilerlemeyi sürdürür.

Ancak bazı zamanlarda Süne, yaşanan travmatik deneyimlerden sonra travmanın yaşandığı anda sıkışık kalır. Oradan çıkması oldukça güç olur. Bu da travmayı yaşamış olan kişinin o anı kafasından bir türlü atamamasına neden olur. Kişi, o anı sürekli yaşar. Örneğin bir trafik kazası yaşandıysa kişinin Süne'si her gün, özellikle sokağa çıkması gerektiğinde kazanın tesiriyle dışarıya adım atar. Arabalardan ürker. Hatırlamaya devam ettikçe kaza anı İç Doğa'sında yaşanır durur. Süne, o andan bir türlü ayrılamıyordur. İç Doğa'mız Dış Doğa'yı kopyaladığı gibi, anılar da doğalarını kopyalar.

Peki bu ne demektir?

Kazanın yaşandığı doğa nasılsa, o da kopyalanır. Kaza gece mi yaşanmıştır, hava yağmurlu mudur, yollar çamurlu mudur?

Bu soruların yanıtlarına göre İç Doğa da şekil alır. Eğer kaza soğuk ve karlı bir kış gecesi yaşandıysa kazayı yaşayan kişi yaz ortasında bile olsa, İç Doğa'sı kazanın tesiriyle beraber, kışın ortasında gecenin soğuluğuna maruz kalmışlığın tesiri altındadır. İç Doğa'sı sürekli kış yaşadığı için birçok sorunla karşı kaşıya kalabilir. Ruhsal sıkıntıların yanı sıra kalp yetmezliği, ödem, korku, böbrek sıkıntıları ve hazım sıkıntıları da ilerleyen süreçte

oluşabilir. Bu durumda net bir şekilde sünesinin bedende olmadığı ortaya çıkmış olur ve geri gelmesi gerekir. Ancak o zaman İç Doğa'sı kazanın tesirinden kurtulmuş olur.

Travmatik bir şey yaşandığında önemli olan ilk veri, olayın yaşandığı sırada etrafın nasıl olduğudur. Eğer etraf kışsa, travma kışı hatırlatırken, kış mevsimi de travmayı hatırlatabilir. Böylece bir kısır döngü meydana gelir. Bu döngünün kırılması gerekir ki İç Doğa da dönüşebilsin. Zor durumlarda Kham'lara başvurulması daha sağlıklı olacaktır elbette fakat bazı durumlarda kişilerin kendilerinin de yapabileceği şeyler vardır. Genelde gıdayla ilgili yöntemler uygulanır.

Eğer travma ilkbaharda yaşanmışsa Güzün mevsimin gıdaları mümkün mertebe doğal tüketilmelidir. Travma Güzün yaşanmışsa ilkbaharın, yazın yaşanmışsa kışın, kışın yaşanmışsa yazın gıdaları tüketilmelidir. Yemişlerden, otlara, bakliyata kadar karşıt olan mevsimin ürünü 21 gün boyunca yenmelidir. Böylece kişinin İç Doğa'sı, içinde bulunduğu aşırılığı bertaraf etmiş olur. 21 günün sonunda ise yaşadığı gerçek mevsimin gıdalarını tüketmeye devam edebilir.

Gıdanın İç Doğa Üzerindeki Etkisi

Eğer Süne, herhangi bir travmaya takılı kalmış değilse, her zaman içinde bulunan mevsimin gıdaları tüketilmelidir. Sebzelerin, otların ve yemişlerin belli mevsimlerde yetişiyor olmalarının önemli bir nedeni vardır.

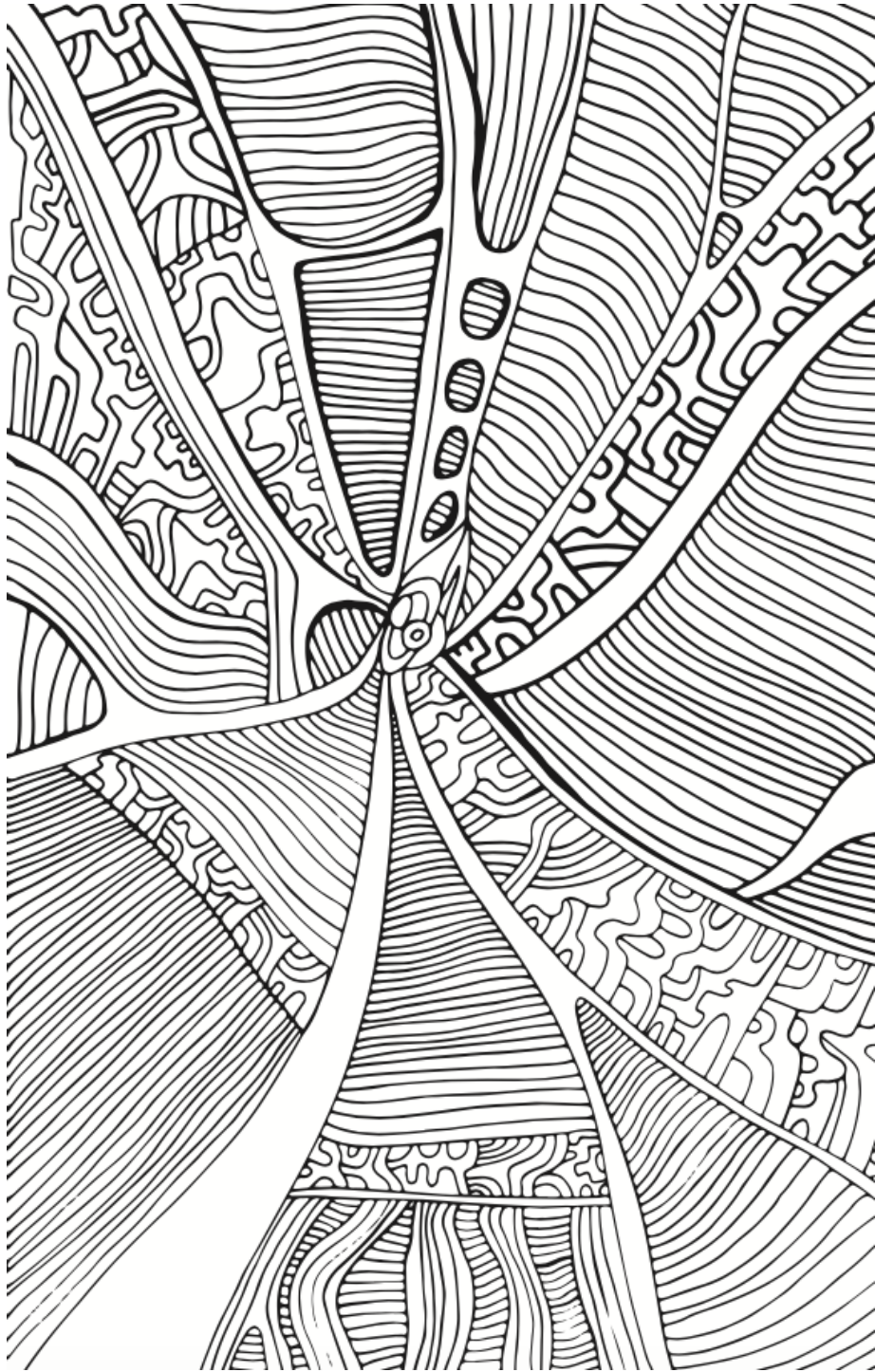
Dış Doğa'nın iyesi bizi gelecekte bekleyen değişime hazırlamaya çalışıyordur gıdalarla. Mevsimindeki gıdaları tüketmediğimiz takdirde İç Doğa'mız Dış Doğa'nın bir sonraki mevsimine yeterince hazırlık yapamamış olur. Böylece içimiz dışarıyla denk olmadığı için uyumsuzluk baş gösterir.

Kitlesel rahatsızlıklara maruz kalmaya yol açar. Mesela grip bir hastalık değildir. Sadece mevsim uyumsuzluğudur. Bir sonraki mevsime iyi hazırlanmamış olan insan bedeni, zamanı gelince adeta toplu bir şekilde bu dengesizliği yaşıyor. Mevsimine göre beslenmemek İç Doğa'mızı karmakarışık bir hale sokacaktır. Yaz mevsiminde bir öğünde masada kış sebzesi varsa, İç Doğa kışa dönüşmeye başlayacaktır. Bu durum bedeni de özütü de son derece yorar. Kış günü dağın tepesindeyken bir anda kendinizi yaz sıcağında, deniz kenarında bulsanız, sonra fırtınaya, yağmura maruz

kalsanız kendinizi nasıl hissederdiniz? Aynı şeyi İç Doğa'nızın yaşadığını düşünürseniz mevsimine göre beslenmenin önemini daha iyi kavrayabilirsiniz.

[23.](#) Enigmatik: Bilmeceli/Gizemli

[24.](#) Sığın: Geyik



V. BÖLÜM

YAŞAM AMACI VE YAZGI

Ulu Yaratan sadece sayısız canlı türü yaratmadı. Aynı zamanda her birine özel bir biçim de verdi. Biçimlerini doğrudan Sülde'lerinin niteliği ve yeteneğiyle örtüştürdü. Ne bir milim fazlasıyla ne de azıyla. Bu şekilde doğada her biri hem yerini hem de yazgısını bilebildi. Hiçbiri aynı sebepten ötürü bir başka canlıya imrenmedi. Hiçbir zaman bir tilki, bir bürkütü²⁵ kıskanmadı. Yılan, ata benzemeye çalışmadı. İt, aslanlara karışmadı. Çünkü doğanın her canlısı kendi kusursuzluğunu ve gücünü bilir.

Kendini bilen bir varlık, hiçbir zaman yaratılış sahasında kaybolmaz. Daima ne istediğinin, neye ihtiyaç duyduğunun, nasıl daha da gelişebileceğinin bilincindedir. Kendi niteliklerinin dışına çıkmaya çalışmadığı için, öz gücünü kutsar. Karınca arıya imrenseydi, kendi ağırlığının kırk katını taşıyamazdı, çünkü odak gücünün yarısını bir başka canlının gücünü düşünerek yitirirdi, zira aşırı düşünmek ciddi derecede güç tüketir.

İnsanların da ölçülemez bir gücü vardır. Bu güç sayesinde odağımız her neyin üzerindeyse mutlaka başarırız. Ancak o güçten bütünüyle faydalanabilmek için, başkalarına benzemeyi, başkalarında gördüğümüzü istemeyi ve onlara karışmayı bırakmamız gerekir.

Ata'larımız yeryüzüne ilk doğduklarında göğün tüm bilgisini de beraberlerinde getirdiler. Buna istinaden kendi öz güçlerini, Sülde'lerinin niteliklerini ve yazgılarını, tıpkı doğadaki canlılar gibi, hatta belki onlardan da iyi biliyorlardı, çünkü yaratılış sebepleri onlar için bir giz değildi. Bu da kendi yaşamlarına karşı duydukları sorumluluklarını en üst kalitede yerine getirmelerini sağlıyordu.

Hiçbir zaman bir şeyi sadece olsun diye yapmıyorlardı. Yaptıkları her şeyde kusursuzluğu yakalamak amacındaydılar. Bunun en güçlü göstergesi, tarihte geriye gidildikçe uygarlıkların muhteşem mimarisinde, sanatında, ilminde ve araç gereçlerindeki özende mutlaka inanç ögesinin bulunmasıdır. Hangi zanaat olursa olsun, bu mükemmellik arayışını görmek mümkündür. Bu gücü başkalarına hiçbir zaman benzemeyi düşünmediklerinden, kıskanmadıklarından ve aralarına karışmaya çalışmadıklarından ötürü koruyabilmişlerdi.

Yaratan, kimseyi buraya amaçsız bir şekilde rasgele bir sebepten ötürü göndermez. Bu onun kusursuzluğuna aykırıdır. Böyle bir algı Ulu Yaratan’a hakarettir. Amaç ve sebep doğrudan Sülde’ye mühürlenmiştir.

Sülde adındaki ruhumuz, yüzde yüz yetenektir. Gözlerimizin ardından bakan sadece yetenektir. Bilinç veya şuur da denir ancak tam tanımı yetenektir.

Yetenek sözcüğü *yetmek* sözcüğüyle ilgilidir. Onun varlığı hayat yolumuzda *yeter* anlamını taşır.

Aslana aslan olma yeteneği verildi. Yılana yılan olma yeteneği. Balığa balık olma yeteneği, kuşa kuş olma yeteneği. Her canlı yeteneğinden ötürü benzersizdir ve bu sebeple asildir. Hayvanlara hayvan olma, bitkilere bitki olma, Güneş’e Güneş olma yeteneğini veren bize de kişi olma yeteneğini verdi. Bu yeteneği bazılarımız daha yoğun kullanırken, bazılarımız önemsemedi. Önemsemeyenlerin hayattaki başarı oranları diğerlerine kıyasla bu yüzden çok daha düşüktür.

Kişi olarak, bizler yeteneğimizi bilelim ya da bilmeyelim, tercihlerimiz her zaman bellidir. Neden bir şeyi yapmayı istemezken, başka bir şeyi yapmayı tercih ederiz? Neden bir yere gitmek içimizden gelmezken, başka bir yere gitme isteği bizi heyecanlandırır? Neden bazı insanlardan ilk görüşten itibaren hoşlaşmazken, bazılarına kanımız kaynar?

Tüm bu soruların cevabı yeteneğimizdedir. Yani dünyaya geliş sebebimizdedir. Yetenek, bilinçli veya bilinçsiz, her zaman kendini geliştirme amacındadır. Hayattaki tercihlerimiz doğuştan gelen yeteneğimizle bağlantılıdır. Hatta *tercihlerimiz yeteneğimizin dilidir*. Tercihler bütünüyle çıkar gözetir. Özellikle kendi çıkarını, ancak bu konuyu da doğru algılamak gerekir.

“Çıkar” demek bencillik veya fırsatçılık yapmak değildir. Birine merhamet göstermek veya destek olmak da çıkar olabilir, eğer ki yeteneğimiz/Sülde’miz bundan ötürü güçlenecekse veya yeteneğimizin bir parçası ise ki çoğu zaman parçasıdır.

Yeteneğin işleyişini daha derinden anlayabilmek için Türklerin Yeniden Doğu İnancı’nı bilmekte fayda var.

Bizler birçok kez yeryüzüne doğarız. Çağımızın değişimiyle “reenkarnasyona” dahiliz.

Süreç aynen şu şekilde işler:

Sülde'miz, Sütgöl adındaki bir yerden yeryüzüne doğru düşerken, bir bebeğin ağzından girer ve beyninin tam ortasına yuva yapar. Yedi yaşından itibaren hayatında hiç sapmadan yeteneğinde ustalaşmaya çalışır. Sapması, öz gücünden kaybedip, zayıflaması demek olur. Yeteneği bu durumda o hayat içerisinde *kusursuz ustalığa* ulaşamadığında, ermesi için ona tekrar gelmek zorundadır. Doğduğu her yeni hayatta, bir önceki hayatında yeteneğini ne derece güçlendirdiyse, o yetilerle doğar. Yeni bir hayat ona, kusursuzluğa ermek için, yeni bir fırsat teşkil eder.

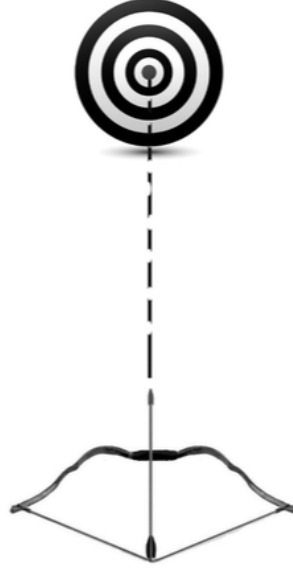
Yetenek/Sülde her defasında o hayattan güçlenerek çıkma arzusunda olmasına karşın, zayıf kalmış olan nefsi konulardan ötürü, ustalığa giden yolu uzatmış olur. Nasıl ki bir önceki hayatında edindiği yeni yeteneklerle ve erdemlerle yeni bedenine doğuyorsa, aynı şekilde geçmiş hayatında disiplinsiz bıraktığı nefsinin yükünü de beraberinde getirir.

Yetenek/Sülde her defasında o hayattan güçlenerek çıkma arzusunda olmasına rağmen, zayıf kalan nefse dayalı konulardan dolayı, ustalığa giden yolu uzatmış olur.

Nefis konusu üzerinde biraz durup küçük bir parantez açmak gerekecek bu noktada. “Nefis” Arapça bir kelimedir ve kişilik/benlik anlamına gelir.

Her insanın sadece bir benliği vardır. Benliğin amacı kişiyi yeteneğinin yolunda oyalanmadan ilerleyebilmesini sağlamak ve o yolda edindiği bilgiyi bilgelik mertebesine yükseltmektir. Bu sürecin tam şekilde gerçekleşebilmesi için benliğin de tam olması gerekir. Fakat benlik parçalanabilen bir sistem... Parçalar soyut veya somut olabildiği gibi yetenek yolunda hiç gerekli olmayan şeylerle bile oyalanabilir.

Soyut olan anılardır, fikirlerdir, cinsel şehvet ve ideolojilerdir. Bütün bunlar yeteneği desteklemediği sürece, büyük enerji harcadığı gibi, zihinsel bölünmelere de neden olur. Parçalanmaya sebep olan somut nedenler arasında ise dünyevi şehvetin önerdikleri vardır. Örneğin, başkasında/başkasının olanı istemek parçalanmışlığın en büyük göstergesidir. Çoğu insan yeteneğine giden yolda ihtiyaç duyduğu odak gücünü her yere saçılmış olan parçalara harcar. Böylece koca bir yaşam adeta boşa yaşanmış olur.



Tam Benlik

Parçalanmalar yaşamın sonuna dek sürdüğünde bir sonraki yaşamda kişilik zaafı olarak ortaya çıkar. Nasıl ki bir önceki hayatında edindiği yeni yeteneksel erdemlerle yeni bedenine doğuyorsa, aynı şekilde geçmiş hayatında disiplinsiz bıraktığı benliğinin yükünü de beraberinde getirir.

Tam bir benliğe kavuşmak için benliğin parçaları neredeyse, nelerin peşindeyse, onları dağıldıkları yerlerden toplamak gerekir ki bu da kolay değildir, fakat kişinin yeteneği her neyse, o noktaya sağlayacağı güçlü bir odak ve azimle dağılan parçalar adeta kendiliğinden tekrar bir araya gelir. Yetenekle ilgilenmek çok eğlenceli, öğretici, odaklayıcı ve besleyicidir. Kişi yeteneğinden başka bir şeyle oyalanmayı bıraktığında, benliğinin parçalanması engellenir.



**Ağacın yazgısı ateş olmaktır. Toprağın yazgısı dağ olmak...
Suyun yazgısı bulut olmak... Her elementin yazgısı göğe
ulaşmaksa, bu elementleri barındıran bizlerin yazgısı ne
olabilir düşünelim...**



Herhangi bir konuda bir dehaya sahip olan gençler, üstün bir zekâdan ötürü değil, geçmiş hayatlarında yeteneklerine olan yatırımlarından ötürü o “olağanüstü” birikimi gösterirler. Önceki hayatında öz yeteneğine o derece odaklı bir hayat yaşamıştır ki, bu hayatta “ustalık yapıtını” bırakmaya az kalmıştır. Zekâ, evrensel değilse, üstün değildir. Yani bir gencin deha derecesinde bir zekâsı varsa, bu her konuda üstün başarı sağlayacağı anlamına gelmez.

Müzik dehası olan bir genç, başka bir dalda herkes kadar başarı gösterir. Bu da o zekânın türüne özgü olduğuna işaret eder. Belli bir konunun üzerinde yoğunlaşan zekâ, üstün zekâ değil, yetenek düzeyidir. O da irsi değil, kişisel azmin yeni hayata aktarılmasının neticesidir.

Geçmişte Türkler yeteneklerini doğdukları andan itibaren biliyorlardı. Doğumdan hemen sonra bir Kham davet edilirdi. Kham yavruyu doğum yeri dahil, zamanı, çevresi, öten kuşların çeşidi, hayvanların sesleri, rüzgârın yoğunluğu, olutların dağılımı ve yoğunluğu gibi ölçütlerle değerlendirir, onun yeryüzüne gelme amacını saptardı. Dış Doğa’sı ne ise, İç Doğa’sının da aynı olacağı gerçeğine dayanarak yavrunun yürüyeceği yolu görürdü. Bu yöntem halen Kham’larca kullanılır.

Herkes elbette kendi yeteneklerinin farkına varabilir. Bunun en iyi yolu ruhun gereksiz ve ak olmayan alışkanlıkları bırakmasıdır. İnsanlar çoğu zaman kara alışkanlıklara sahip olmadıklarını düşünürler. Oysa bu büyük bir yanılgıdır fakat anlaşılabilir bir durumdur. Dış dünyada olup bitenle gereğinden fazla ilgilenince doğal olarak İç Doğa’da nelerin düzeltilmesi neyin güçlenmesi gerektiği konusu ihmal edilir. Bu görmezliği ortadan kaldırmak tabii ki mümkündür. Öncelikle bir aynaya ihtiyaç vardır. “Gözler

ruhun aynasıdır” derler. Ancak bu deyiş e eklenmesi gereken bir söz daha vardır. Gözler aynı zamanda ruhun tarayıcısıdır da.

Marketlerde ürünlerin barkodunun bir ış ınla okunması gibi gözler de aynı işlemi hatta daha iyisini ruh üzerinde yapar.

Yeni tanış an insanların birbirlerini baş tan aşağı gözleriyle taraması gibi... Tanış anlar karşılarındaki insanın geometrisinden ilk bilgileri edinirler ve ona göre bir tutum sergilerler. Alış verişte de aynı tarama yöntemi kullanılır. Bu yöntemi kendimizi taramak için de kullanabiliriz. Aslında kullanıyoruz da. Ancak çoğu kez giyim kuş am ve dış görünüş e odaklanılıyor.

Önerdiğ im tarama yöntemi için bir ayna karş ısına geçilir ve sadece gözlerle bakılır. Gözbebeklerimizde yıllar içerisinde kendine özgü girintiler, gölgeler ve çizgiler oluş ur. İlk bakış ta pek bir şey ifade etmeyebilir. Ancak bu izler geçmiş imizin haritasıdır. Bu haritada travmalar, dengesiz organlar ve deneyimler bile görülür. Dikkatli bakan bir göz haritada hem bedensel hem de ruhsal sağı k durumunu görür, kendi muayenesini kendisi yapar adeta. Hayatımızdan çıkartmamız gereken olumsuz tutumlarımız, alış kanlıklarımız ve bağı mlılıklarımız da yazılıdır gözlerimizde. Haritayı okuyabilmek için özel bir bakış a gerek yok. Sadece aynanın önüne geçip gözlerle odaklanmak ve doğı ru soruyu sormak kâfi.

Peki nedir o soru?

“Yüreğ imin daha hafif olması için, kendimde ilkönce neyi terk etmem gerekir?”

Bu sorunun yanıt ı henüz soruyu tamamlamadan dahi gözümüzün önünde belirir, yüreğ imizde kendini hissettirir.

Örneğ in olumsuz bir şey yaparken kendinizi yakalarsanız, o eylemi hemen o anda bırakmanız gerektiğ ini hatırlayın. Bu söylendiğ i kadar basit bir iş olmayabilir. Ancak yaratılış hakkında unutulmaması gereken bir gerçek var. Güç lenmenin yolu birdir. Görünen gerçeklikle görünmeyenin arasında hiçbir ayrım yoktur. Doğanın yasaları hem fiziksel hem de ruhsal bedene eş it oranda etki eder. Ruhsal boyutun kendine özgü kuralları yok. Aksi takdirde ruh maddeye hükmedemezdi. Bu durumda ruhsal açıdan güç lenmek ve olgunlaş mak, tıpkı bir kası geliştirmek gibidir. Bedende zayıf bir nokta varsa, onu hafifçe zorlamak süreç içerisinde geliş mesine yol açacaktır. Ruhsal güç lenme yolunda engel teş kil edebilecek olan her şey

Sülde’de zayıf bıraktığımız “ruhsal kaslarımız”dır. Bu kasları güçlendirmek için alışmış olduğu düzenin dışına çıkmak ve zorlamak gerekir. Nasıl ki kasımız zorlandığında kasılıyorsa, ruhumuzun kasları da aynı tepkiyi verir. Bedeni zorladığımızda hissettiğimiz şey, ruhumuzu zorladığımızda hissettiğimizden farklı değildir. Bu gerçeklik, ruhsal güçlenmeye karşı duyulan ürkekliği ortadan kaldırmaya yeter sanırım.

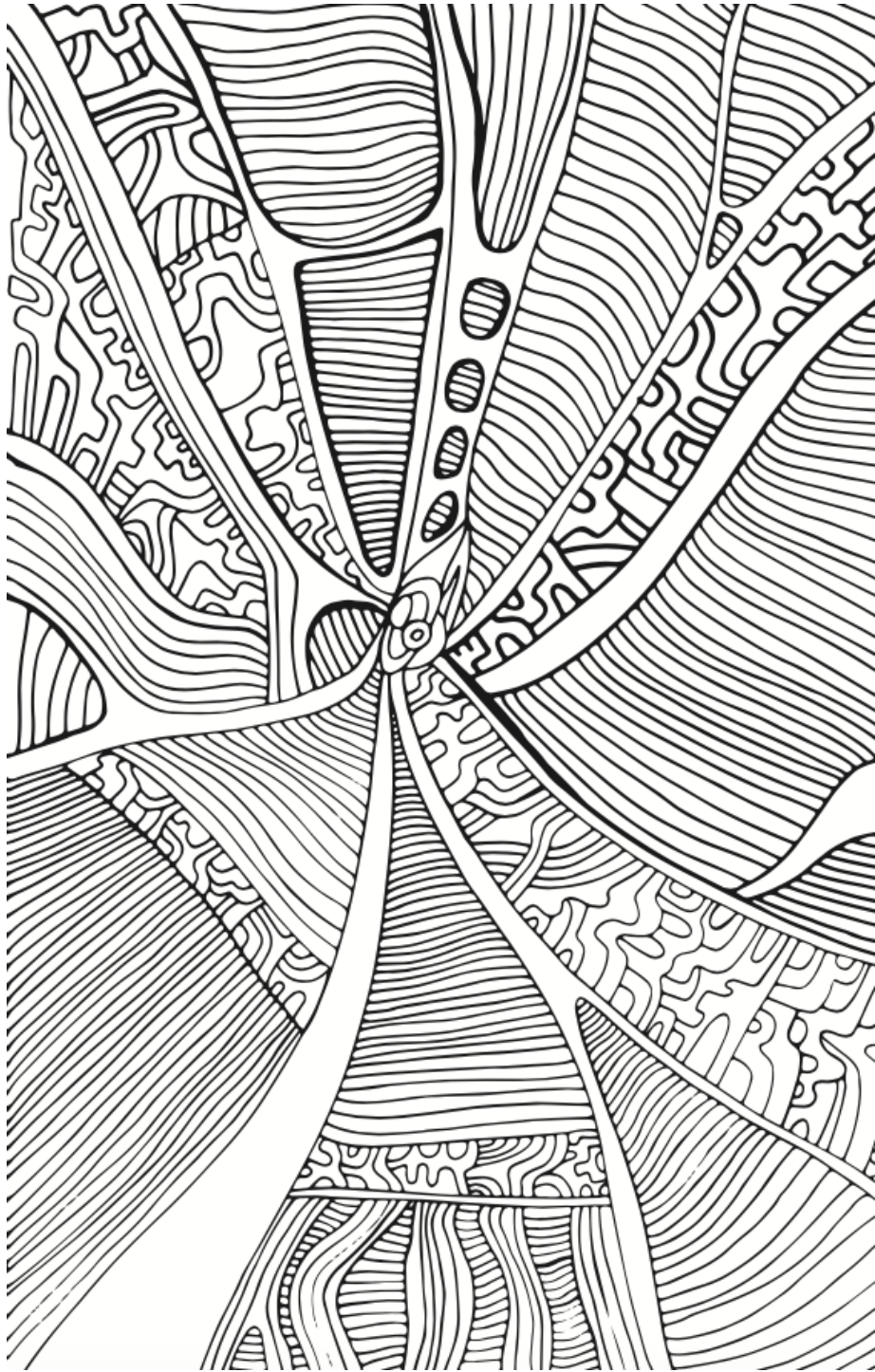
Ruhsal güçlenme demek, gereksiz ve yıkıcı alışkanlıkları güce dönüştürmektir. Bu süreç başladığında öz yeteneğimiz gürleşmeye ve kendini belli etmeye başlar. Zayıflıklar birer birer dönüştüğünde yaşam tarzımızda ciddi değişimler olur. Öncesinde hoşlandığımız şeyler önemini yitirir. Sevdiğimiz sohbetler ve ortamlar geçmişe terk edilir.

Bu tarz işaretiler ruhsal olarak olgunluğumuzun arttığını ve daha asil bir mertebeye yükseldiğini gösterir. Böyle bir mertebede yalnızlık yoktur, çünkü doğuştan beraberimizde getirdiğimiz yeteneğimizi yaşıyor oluyoruz. Bürkütler bürkütlerle uçar. Börüler börülerle gezer. Atlar atlarla koşar. Bürküt bürkütlüğünü bu şekilde yaşar. Börü börülüğünü, atlar atlığını. Kişiler de aynı yetenekte olanlarla olgunlaşır ve üretirler. Ruh dostluklar kurar. Bu yüzden askerler askerlerle, bilgeler bilgilerle, şifacılar şifacılarla, Kham’lar Kham’larla kaynaşır.

Eski çağlarda büyük kağan, bir toy²⁶ düzenlediğinde, her yeteneğe göre ayrı bir otağ kurdururdu ve onları renklerine ayırırdı. Alp’ler bir otağdayken, Kham’lar başka bir otağda toplanırdı. Bey’ler de başka bir otağda yer edinirlerdi. Kimse kimseden üstün değildi. Herkesin kendi yetenek akranlarıyla beraberken daha üretken ve faydalı olacağı bilinirdi. Bu şekilde toplumda hiç kimse göğe olan yolunu ihmal etmezdi. Herkes Yaratan’a yaraşır işler çıkartmak için birlik oluşturur ve kendine düşeni en iyi şekilde yerine getirirdi. Böylece toplumun tüm kesimlerinden doğan ürünlerin bir araya getirilmesiyle her şey yükselirdi.

²⁵. Bürküt/Burkut: Kartal

²⁶. Toy: Ziyafet



VI. BÖLÜM

HER ŞEY RUHLUDUR

“Ruh su gibidir. Suyun içine ne katarsan, o ona dönüşür.
Pislenirse, bozular; arık tutulursa can verir.”

Töre’ye göre her cismin bir ruhu vardır. Canlıdır ve bilinçlidir. Dağların, ırmakların, denizlerin, göğün, Güneş’in, Ay’ın da bir ruhu vardır. Kısacası gözle görebildiğimiz ve göremediğimiz her şey ruhludur. Ölü olan hiçbir şey yoktur. Bu mümkün değildir.

Bizi öldüren gücün en büyük vasfı *Yaratan* olmasıdır, yıkan değil. Ölümün bir son olduğu ve bir yıkım olduğu sanılır. Her şey belli bir zaman yaşar ve o zaman diliminde edindiği deneyimsel birikimin sonucu olarak, başka bir varoluş biçimine dönüşüm hakkını elde eder.

Ruh yeryüzüne geldiği andan itibaren yaşadığı tüm hayatların deneyimlerini saf bir güç olarak kendinde toplamıştır. Bu güç artık insan bedeninin barındıramayacağı bir ölçüye ulaşırsa, o beden o ruha dar gelir. Olgunlaşan ruhun gücü, bedene sığmaz olur. Bitkiler de aynı deneyimle karşı karşıya kalırlar çoğu zaman. Küçük bir yumurta kabuğunda suyla beslenen tohum ne olur? Büyüdükçe kabuğu çatlatır ve daha büyük bir kaba ihtiyaç duyar değil mi? Sonrasında küçük bir saksıya aktarılır. Derken fide olduğunda saksıya da sığmaz olur ve daha büyük bir alana gereksinim duyar. Gelişimini büyük bir ağaç olarak tamamladığında ise koca yeryüzü onun saksısı olmuştur artık.

Ruh da aynı temele dayalıdır. İnsanın bedeni doğumdan ölüme kadar yumurta kabuğu gibidir. Kendini aşmış olan ruh daha yüce bir bedene, başka bir kaba aktarılmaya ihtiyaç duyar. Yeni beden/yeni kap onu çok daha güçlü ve çok daha olgun bir varlığa dönüştürür. O nedenle bu süreç “ölüm” olamaz. Sadece göçtür.

Etrafımızdaki her şey yaşıyor. Eski Anadolu Türkçesinde yeryüzüne

Yertinç de denir. *Yertinç/Yer-Dinç yaşayan yer* anlamına gelir. Eğer bir sistemde yaşam döngüsü diye tanımlanan bir devir varsa, onun ruhsuz olması, yaşamıyor olması mümkün değildir. “Ruh, maddeye hükmeder” önermesini hatırlarsak, maddenin ruhsuz bir şekilde varlığını sürdürmesinin mümkün olmadığı açıktır.

Maddeyi ruh hareket ettiriyorsa, yeryüzündeki her hareket, her söz, her ses, her tavır, her tutum, her etkinlik, her karar, her bakış, her düşünce, her fikir, her besin ruhsaldır. Dünyevi diye bir kavram bu nedenle yoktur.

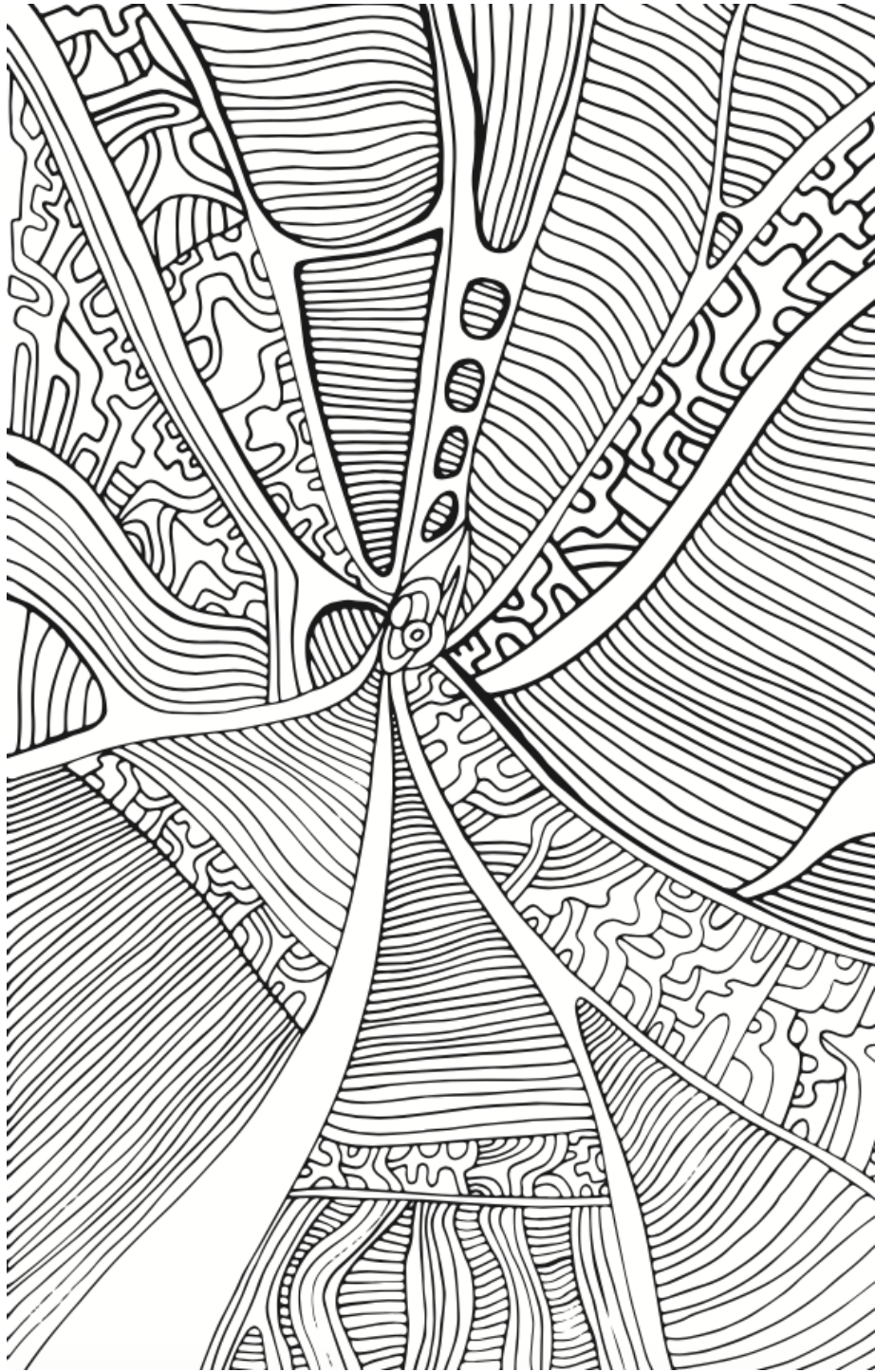
Doğduğumuz andan itibaren ruhsuz yaşadığımız tek bir anımız olmadığına göre, doğumla göç arasında yaşadığımız her şey ruhsaldır. Dünyevi hiçbir şey yoktur. Ruhsal olduğu için de Yaratan’a giden yollar, Töre dahil, birkaç dinle sınırlı olamaz, sayısızdır. Hepsinin ortak olarak bulunduğu yer ise yürektir. Vicdandır. Vicdan her türlü dinsel sistemin ve kutsal metinlerin üstündedir. Hatta tüm dinsel sistemlerin temelinde vicdanı olmayanlara vicdanı hatırlatma amacı vardır. Vicdan doğrudan Ulu Yaratan’ın bizimle iletişim kurduğu sesidir.

Yeteneğin/Sülde’nin önemine daha önce değinmiştik. Yetenek Sülde’mizdir ve bütünüyle ruhsaldır. Birinin yeteneği demircilikse, o kişi demirciliği, demiri, örsü, çekici, körüğü ve ateşi dünyeviymiş gibi algılamaz. Onun için demirle ilgili her parça ruhsaldır. Zengin ve fakir de ona göre etrafında gördüğü her parçayı ruhsal görür. Onu ak ya da kara bir yorumla içselleştirmek tamamen kişinin vicdanına bağlıdır.

Demirciye göre çekiç onun iradesidir, ateş imanı, örsü yeryüzü hayatı, körüğü canı, demiri ise yeteneği/kendi olur. O tüm bu araçları kullanarak yeteneğini/Sülde’sini geliştirir. Bunun dışında yeryüzünde olup biten hiçbir şey ilgisini çekmez. Yeryüzünde her şey birilerinin yeteneğine göre işlev görür. Bazıları yönetir, bazıları gözlemler, bazıları işler, bazıları ilgilenir. Her biri bunlarla ruhsal bir hayat sürer. Onlarla olgunlaşır, onlarla güçlenir, tabii ki vicdanını da aynı anda dinlerse.

Yeryüzü hayatını tamamıyla gerçekçi ve akli başında bir şekilde yaşamak ise arzu edilen, bunun yolu her şeyi ruhsal olarak görmekten geçer. Gerçek olmayan düşünce, her şeyin dünyevi olduğuna inanmaktır. Salt dünyevi olan bir maddenin anlamı olmaz. Anlam/mana ruhsal bir kavramdır ve maddenin ruhundan taşan yansımasının sözel tanımıdır.

Hem ruhsal hem dünyevi hayatın bir arada yaşayabileceğine inanıyorsanız hiçbirinde derinleşemezsiniz. Yarım yamalak bir ruhsallık anlayışıyla yaşamaktansa, tamamen “maddesel” bir hayat yaşamak daha iyidir ya da tam tersi... Yarım yamalak bir maddesellik yaşamaktansa bütünüyle ruhsal bir hayat yaşamak daha iyidir. Her iki hayat tarzında kişi vicdanını kullanırsa, yolculuğun sonunda aynı kapıya çıkılacaktır, çünkü her şey ruhsaldır.



VII. BÖLÜM

ÖG

Ög konusunu iyi kavrayabilmek için Süne hakkında yeterli bilgiye sahip olmak gerekir. Bu yüzden *Şaman Gözü-Kham Karak* adlı ilk kitabımı okumanızı tavsiye ederim. Çünkü bu başlık altında Süne'ye ve yapısının inceliklerine dalıyor olacağız.

Süne üç ruhumuzun hareketli olanıdır. Özellikle uykuda, düşünürken ve düşlerken bedenden uzaklaşır. Bizler beynimizle düşünen veya düş kuran varlıklar değiliz. Öyle olsaydı madde ruha üstün olurdu. Fakat durum öyle değil. Düş ve düşünce ruhun ürünü olduğu için bedene yansır ve veriler sadece bir depo alanı olan beynimizde toplanır.

Bu durumda düşünce nerede meydana gelir ki bedene sadece bir yansıması ulaşır?

Sülde ancak kişi öldüğünde bedeni terk eder. (*Kham'lar istisnadırlar, çünkü onlar ruhlarını bedenlerinden ayırabilme yeteneğine ve yöntemine sahiptirler.*) Bunun dışında olağandışı durumlar yaşanmadığı sürece, Sülde hep yerindedir. Demek oluyor ki, düşün yansımasını Sülde getirmiyor. O, yansımanın getirilmesini emredendir.

Özüt de bir yere gitmez, ancak söner. Özüt'ü yanan kıvılcık bir ateş gibi düşlemek gerekir. Besin verilmediğinde, yakacak bir şeyi kalmadığından, sönmeye başlar. Özüt organları, yani tüm bedensel işlevleri gözetir ve denetler. Denetim diliyse duygulardır. Bu yüzden Geleneksel Türk Tıbbı'nda organlar duyguları barındırır. Örneğin karaciğer öfkeyi ve azmi barındırırken, böbrek korkuyu ve özgürlüğü içerir.

Organların çalışmasında bir aşırılık oluştuğunda, duygular tıpkı bir düdüklü tencere gibi, yükselen basınç sonucunda meydana gelirler. Bu durumda düşü bedene yansıtan ruh Özüt olamaz. Özüt ancak o düşünle ilgili bir duygu üretir. O halde geriye sadece Süne kalır.

Süne tanımının köküne baktığımızda *sünmek* kelimesiyle aynı kökü paylaştıklarını görürüz. Sünmek kopmadan uzamak, esnemek demektir. Bu da Süne'nin yapısal özelliğidir aslında. Bedenden kopmadan uzayarak uzaklaşır. Lastik gibi...

Süne'mizi var olduğumuz boyutta herhangi bir yere gönderebildiğimiz gibi, yine bize bağlı olan, fakat başka bir boyutta varlığını sürdüren bir yere,

daha doğrusu bir mekâna da gönderebiliyoruz. İşte o mekânın adı Ög'dür.

Kadim Türkçede Ög, zamanla *Ev*'e dönüşmüştür, ancak *akıl* anlamına gelir. Ög-Üt/Öğ-Üt. Öğretmen/Öğretmen gibi kelimelerden de anlaşılacağı gibi...

Ög tanımının her iki anlamı bir araya geldiğinde akıl evi veya aklın evi olarak betimlemek mümkündür.

Ög Nasıl Bir Yerdir?

Ög, Yurt çadırına benzer. Bütünüyle köşesiz ve aktır. Sülde'mizin Ög ile doğrudan bağlantısı vardır. Bünyesinde topladığı tüm görüntüler, kişiler, olaylar, yerler ve yaşanmışlıkların her biri Ög'de kayıtlıdır ve bizim emrimizle o kayıtları orada, kurgusal işlevler için, anlık bir hızda Süne'nin önüne çıkartır.

Günümüz koşullarıyla örnekleyecek olursam Ög'ü, Süne'yi (izleyiciyi) çepeçevre kuşatmış, içinde hem oyuncu, hem senarist, hem rejisör olduğumuz ve dilersek, hiç bitmeyecek bir film çevirebildiğimiz bir sete benzetebiliriz.

Ancak bu filmin türü sevgi, merhamet ve iyilik olabileceği gibi, gerilim, karanlık ve kötülük de olabilir. İlerleyen sayfalarda konuyu daha derinlemesine ele alıyor olacağız.

Ög, bir gün yeryüzünden göçtüğümüzde halen bize özel bir yer olarak kalmaya devam eder. Sonsuza dek... Göçtüğümüzde aklımızı yitirmiyorsak, Ög'süz de kalmıyoruz demektir. Yukarıda saydığım tüm veriler Sülde'nin ihtiyaç duyduğu kurgusal gösteri (düş kurmak) için bir araya gelir ve Süne'nin izlenimine bırakılır.

Bu şekilde Süne izlenimini bize hissettirir ve biz onun yeteneğimiz ve hayat yolumuz için gerekli mi gereksiz mi, faydalı mı faydasız mı olduğuna karar veririz. Gerekli ve faydalı bulursak, kurduğumuz düşü, içinde bulunduğumuz gerçeklikte gerçekleştirmeye çalışırız. Böylece düşlerimiz kelimenin tam anlamıyla gerçek olur. Elbette aynanın diğer tarafı da vardır.

Ög bir ayırım yapmaz ve dilediğimiz her düşü bize kurdurur. Emrimiz doğrultusunda ak düşler kurdurabildiği gibi, kara düşler de kurdurur. Kara düşlere maruz kalan Süne, ona göre hissettirir, Özüt de hissettiğimize göre duygular verir. Düş kurmak bu nedenle ustaca kullanılmalıdır. Düş kurma yöntemlerini ilerleyen sayfalarda anlatacağım.

İnsanlar ak düşlerde, kara düşe göre, daha kısa kalıyorlar. Kara düş bazen günlerce, bazen yıllarca kurulabiliyor ve insanlar kendi elleriyle kendilerini hasta edebiliyor. Bu nedenle hayatımızda gerçekten ne istiyorsak, ona odaklı kalmamız gerekir. “Yaşam Amacı ve Yazgı” adlı başlık altında anlattığım gibi, yeteneğimize odaklı kaldığımızda aklımızda (Öğ’ümüzde) sürekli üretim olacağı için, yeteneğimizin gelişimi açısından gereksiz ayrıntılarla vakit kaybedilmemiş olur. Bu durumda Öğ bilgece kullanılmış sayılır.

Ayrıca Öğ’ü daha bilge bir biçimde kullanmak için öncelikle şu gerçeği iyi bilmek ve unutmamak gerekir: Duygular organların aşırı yüklenme sinyalleridir. Başka da bir şey değil. Organlar dengede olduğunda *dinginlik* ve *huzur* hissedilir.

Örneğin duygu durumu kaygı ise, bu duyguyla Öğ’de düş kurulmamalı. Kaygının oluşturacağı düş hiçbir zaman Öğ’de mutlu sonu göstermez. Diğer olumsuz duygular için de aynı şey geçerlidir. Biri korku içindeyse, Öğ’de cesaret verici bir düş kurgulanmayacaktır. Bu durumda bedende zaten hâkim olan korku kısırdöngüye girecek ve büyüyerek varlığını sürdürecektir.

Öğ her zaman emrimizdedir ve biz ne dersek o onu gösterir. Bunu bilerek hareket etmek çok önemli... Başta olumsuz bir duygunun tepkisel dürtüsüne karşı koyup, Öğ’de o duygunun düşünüyü kurmamak zorlayıcı gelebilir. Bu gayet doğaldır. Ancak her şeyde olduğu gibi bu alanda da zorlayıcı olmak ve kasları çalıştırmak gerekir. Biraz inat, biraz sabır, biraz da azimle kısa sürede bu alandaki yeti de güçlenecektir. Özel olarak yapılması gereken bir şey yok... Sadece fazlalıklardan arınmak kâfi...

Mesela medya...

Medyanın her türü, eğer güzel bir his salık vermiyorsa, bir kenara itilmelidir. Medyanın ruhumuzda nasıl bir hasara yol açtığını anlatmaya kelimeler yetmez.

Filmlerin Öğ Üzerindeki Olumsuz Etkileri

Çiftler sinemada bir aşk filmi izlediklerinde birbirlerine olan sevgi bağlarının güçleneceğine inanırlar. Halbuki filmden sonra salondan çıktıklarında biraz daha *ayrılmış* olurlar.

Nasıl mı?

1. Filmlerdeki renkler Dış Doğa'daki renklerden çok daha parlak, çok daha "canlı"dır. Suni renklere alışan gözlere, dışarıdaki renkler filmde sonra yetersiz gelir. Böylece muhteşem renklerle donatılmış doğanın cansız bir yer olduğu kanısına varılır ve İç Doğa da buna göre şekillenir, hayat kendi içinde çekilmez bir hal alır. Sonrasında aynı iyi hissi almak için daha çok film izleme ihtiyacı doğar ve her defasında daha da aşağıya çekilir insan.

2. Filmlerdeki efektler, sesler, sahneler, cümleler öylesine tıka basa doludur ki, kişi dış dünyayı gri görmeye ve yaşamaya başlar. İşte bu da depresyon başlangıcıdır. Belli bir süre sonra, kişiler birbiriyle sohbete oturduklarında, filmlerdeki sahnelerle kendilerini ifade ederler. Yani kendi düşünme ve düşünme yetilerini yitirmeye başlarlar. Süne'lerini deneyimlerine göndermektense, Ög'lerine kaydettikleri filmlerin sahnelerinden örnekler verirler, sanki kendileri yaşamış gibi. Kendilerini filmlerdeki kurgu kahramanlarla ifade ederler. Hatta onlara hayran olurlar.

Hayranlıkları daha renkli, daha efektli, daha heyecanlı filmlere kadar devam eder. Duyular, daha etkili gelen yeni filmde yeni bir üst doyum yakaladığı için, önceki film grileşir. Film sektöründe her şeyin "daha"sını sunma refleksi, insanların duyularının ölmesine neden olur. Gençlerin bu derece hayattan beklentilerinin olmayışında ve tüm gün ekranda oyun oynama arzularında aynı acımasız refleks yatar.

3. Aşk filmi izleyen çiftler farkında olarak ya da olmayarak, yanlarında oturan sevgililerini ekranda gördükleri oyuncuyla kıyaslarlar. Görüntüsü, hal ve tavırları, gülüşü, ses tonu, giyimi, malı mülkü, işi, aşk kokan cümleleri ve sevgisini ilan etme biçimi bir kıyas unsurudur artık. Her ayrıntısı profesyonel ekiplerle tasarlanmış kurgu sahneler, kurgu karakterlere kendilerini kaptırırlar. Sinemaya gitmeden evvel aile kurmayı bile düşlediği sevgilisini artık "gri" görmeye başlarlar.

Çift sinema salonundan çıktığında, filmde gördüğü sahnelerin benzerlerini içten içe talep eder. Böyle bir şeyin mümkün olmadığının farkında bile değildir. Aşk filmleri izleyen çiftler bir süre sonra filmlerdeki hiçbir şeyi yaşayamadıklarını hissederek aralarındaki duygusal bağın sevgi olmadığı kanısına varırlar. Filmlerde gördükleri biçimde sarılmaya, öpüşmeye ve sevişmeye çalışırlar. İşte o zaman sevdikleri insana kendi

tenleriyle dokunamazlar, içlerinden geldiği gibi öpüşmezler ve kendi öz doğalarına uygun sevişemezler.

4. Aşk romanları da keza okuru etkiler ve okur bir süre sonra karşısına çıkan kimseyi beğenmez olur. Kitapta tasvir edilen muhteşem eşe ve ilişkiye kendini kaptıran okur aynı vasıflara sahip birini bekler durur. Hatta bazen ömür boyu bekler. *Beyaz atlı prens* beklentisi tam da yerinde bir örnek sayılabilir.

Dolayısıyla bu şekilde Ög'e depolanan her şey, insanın kendi yaşamından elde ettiği deneyimlerden ziyade tamamen kurgusal yalanlardan ve abartılardan meydana gelmiş bir düş ve anlam dünyası oluşturulur.

Ög ve Sevişmek

Sevişmek, yaratımın kelimelerle ifade edilemeyecek kadar muhteşem bir şey olduğunu –aracı dil olarak duyuları ve duyguları seçerek– gösterdiği en büyük mucizesi ve armağanıdır. En güzel armağanı alabilmek için önce, sevişmeyi yerine getirmek gerekir. Böylece uğruna yapamayacağımız fedakârlığın olmayacağı kadar değerli olan asıl mucizeye kavuşmuş oluruz. Bebeğe!

Bir yavru doğduğunda onun İç Doğa'sı tamamen sevişmenin doğasına benzer. Sevişmenin ne derece ak, güzel, eğlenceli, canlı, saf ve heyecan dolu olduğunun bedene bürünmüş halidir.

Çiftler bir süre beraberlik yaşadıktan sonra, deneyimlerini bir üst mertebeye taşımak için yavru sahibi olmaya karar verirler. Ancak sevişme konusunda kimse özel bir hazırlığa girmez. Doğadaki hayvanlar sevişmeden önce birbirlerine kur yaparlar, dans ederler, koklaşırlar, oynasirlar. Bunların hepsi hazırlıktır. Hazırlık, öncelikle Ata ve Ana adayının hiçbir kara düşünceye sahip olmamasını sağlamak içindir. Ruhları hafifse, bedenleri de hafif olur. Beden hafif olursa, hücreler de hafif olur, spermler de. Orgazm anında erkeğin ruh hali, bedensel rahatlığı ve yüreğinin hafifliği tüm gebelik sürecini temelden etkileyecektir. Erkeğin o birleşmedeki ışığı neyse, spermindeki ışığı da odur.

Erkek yeterince beslenmiyorsa, bedenindeki gerginlik seviyesi yüksek olur. Bu duygu durumu spermleri de aynı derecede etkiler. Agresif ilerleyen spermler meydana getirir. *(Gelenekte bu yüzden gerdek öncesinde damada macun yedirilir. Macun cinsel gücü artırmak için değil, spermlerin kalitesi*

içindir.)

Agresif/hırslı bir sperm, doğduğunda rekabetçi bir kişiliğe sahip olur. Eğer erkeğin içinden sevişmek gelmediyse ve gönülsüzce seviştiyse, spermi de yavaş ve gönülsüz ilerleyecektir. Yavru da son derece ağırkanlı bir kişiliğe sahip olacaktır. Eğer erkek birleşme sırasında eşine, cinsel coşkusuna, bedenindeki akışa ve duygusunun muhteşemliğine odaklı olmayıp Ög'ünde fantezi dünyasında yaşadığı kurgularla ilerlemişse kurduğu fanteziler sperminde de varlığını sürdürecektir. Yavru büyüdükçe kendinde anlayamadığı ve doğal olmayan cinsel eğilimler keşfedecektir. Bunları yaşamasa bile merakı o yönde olacaktır.

Şiddete uğrayan kadın gebe kalırsa, büyük olasılıkla doğacak yavrunun da şiddete eğilimi olacaktır. Bunlar elbette yaşam süreci içerisinde iyi yönde dönüştürülebilecek şeylerdir, ancak ilk ve temel travma olduğu için dönüşüm de kolay olmaz. Aynı şey kadın için de geçerlidir.

Kadın erkeği ile sevişirken Ög'ünde şiddete dayalı bir dünya kurmuş ise, karnında büyüyen yavru dokuz ay boyunca o yönde bir bakış açısıyla yoğrulacaktır. Dokuz ayın sonunda bebekte bir damga gibi yer alacaktır. Kadın dokuz ayı nasıl geçirdiyse, yavrunun da dünyayı algılayış biçimi aynı olacaktır.

Sonuçta yine karşımıza “Ne ekersen onu biçersin” yasası çıkar. Yavrunun küçük yaşlarda kişiliği yoktur. Sadece geçmiş yaşamından buraya getirdiği yeteneği ve zayıf bıraktığı yönleri vardır. Bir yavru başka bir yavruyu dövüyorsa, elinden oyuncağını alıyorsa ve sürekli asabi bir tutum içerisindeyse, bunun nedeni yavrunun kişiliği değil, Ata'sı ve Ana'sıdır.

Eğer yavru yapılacaksa, Ög tamamen devre dışı kalmalıdır. Ög'ü devre dışı bırakmak çok da kolay değildir. Ancak gereklidir ve üzerinde çalışılmalıdır. Çiftler sevişirken sadece hislerini izlediğinde, eşinin bedeniyle değil, ruhuyla seviştiğini düşündüğünde, rahat ve heyecanlı olduğunda, eğlendiğinde, doğacak olan yavruya eşsiz bir zemin hazırlar.

Ög'ü devre dışı bırakmak şuurlu bir şekilde dalgın olmak demektir. Yani istenildiği anda dalgınlığın vermiş olduğu *düşüncesizliği* oluşturabilmektir. Ög'ü devre dışı bırakmak “uyuşukluk” demek değildir. Tam tersi, uyuşuk olmadan dalgın olmaktır. Dalgın olduğumuzda Süne'miz hiçbir yere kımıldamadığı için bizde kalmış olur. Bu da Ög'e gidilmemesine neden

olur.

Ög'ü devre dışı bırakmanın çok önemli getirileri vardır. Bunlardan biri hayvan algısına ulaşmamızdır.

Bir hayvan rüzgârı nasıl dinler? Gökteki bulutlarda ne görür? Doğayı nasıl hisseder?

Bütün bu soruların yanıtı Ög devre dışı kaldığında gelir. Ög, insanda yargı mekanizmasını çalıştırır. Onunla bir şeyin faydalı veya faydasız olduğuna karar verir, analiz yaparız. Hayvanların bizimki gibi Ög'leri olmadığı için önyargıda bulunmazlar, analiz yapmazlar. Ög devre dışı kaldığında içgüdülerimiz ön plana çıkar. Duyularımız keskinleşir. Bu nitelik, sevişme için büyük önem taşır.

Ög'ü Devre Dışı Bırakmanın Yolları

1. Aşama: İnsanlar yorulduklarında istemsizce oflayıp puflamaya başlarlar. İşte bu ses önemlidir. Bu sesler çıkmaya başladığında düşünmek de düş kurmak da mümkün değildir. Sesler üzerinde ilk etapta bir dakika kadar çalışılmalıdır. Sonrasında arzuya göre uzatılabilir de.

2. Aşama: Oflayıp puflarken düşüncesizliğin getirmiş olduğu algı değişiminin farkına varılmalı. Bunlar detoks sesleridir. Ofırken bir ağaca ya da bulutlara bakılabilir. Tüm duyular bir anda keskinleşir ve odak sağlanır.

3. Aşama: Oflayıp puflama içeriden, ses çıkarmadan yapılmalıdır. Derin nefes alarak içinizden oflayabilirsiniz. Bu çalışmaya devam ettiğiniz sürece giderek Ög'ün daha hızlı bir şekilde devre dışı kaldığını göreceksiniz.

Eğer yine de tüm çabalara rağmen Ög devre dışı bırakılamıyorsa o halde Ög'ü iyi anlamda kullanmanın yoluna bakılmalı. Sevişirken, kurulacak olan ailenin düşü kurulabilir. Ailenin saadeti, gücü, yaşam alanı, paylaşımları, bağı, sohbetleri... Güzel şeylerle düş kurulduğunda Süne ister istemez o an yaptığı şeyin tüm bunlara imkân tanıdığının idrakini yaşatacağı için, yine sevişmenin kendisine ve duyguların kusursuzluğuna odaklanılmış olacaktır.

Ög ve Ruhani Yol

Ög ne faydalıdır, ne de faydasız... Tamamen bizim isteğimiz doğrultusunda yargılamadan, fikir sahibi olmadan, bizi bize yansıtan yerdir. Eğer yeteneğimiz doğrultusunda, iyilik ve güzellik yolunda ilerlersek müttefik; kötülüğün, çirkinliğin, bencilliğin yolunda ilerlersek Ög'ü düşman

olarak tasarlamış oluruz. Ög'ümüz bize hizmet eden bir yapı olmak yerine zarar veren bir yapıya dönüşmüş olur. Müttfikimizi de düşmanımızı da kendimiz tasarlıyoruz. Ög sadece tasarımımızın sonucunu bize gösterir.

Mesela bir ev düşünelim. Kendi ellerimizle yaptığımız bir ev... Her düşümümüz ve düşüncemiz bir tuğla yerine geçsin. Günümüz yoğun olarak iyi düşüncelerle, hayırlarla, yardımlaşmayla geçtiğinde bu tuğlalarla yaptığımız ev sizce nasıl olur? İçindekiler nasıl hisseder?

Tersi durumda, yani kara düşlerle ve sahtekârlıklarla geçen bir günün tuğlalarıyla nasıl bir ev inşa etmiş oluruz?

Biri sağlam temeller ve kalın duvarlar üzerine kuruluyken, diğeri çürük, eğri büğrü ve şekilsiz duvarlar üzerine kurulu olur değil mi? İşte bu ev bizim ruhumuzdur, bedenimizdir. Beden Ög tarafından kara düşlerle ve düşüncelerle doldurulduğu için bitap düşer ve hastalanır.

İyi düşünceler, iyi eylemleri getirir. Kötü düşüncelerse kötü eylemleri getirir ya da eylemsiz bırakır.

Birçok insan gününü amaçsızca Ög'de geçiriyor. Adeta Ög'de yaşıyor. Orası daha renkli, daha heyecanlı geliyor. Bu yüzden de hayatla irtibatını kopartıyor. İnsanın sürekli Ög'ünde olması onu zihinsel ve mantıksal bir algı kalıbına soktuğundan inancı söner. Ruhsal bir inanca değil, zihinsel bir inanca sahip olur ki buna zaten inanç denmez.

Zihinsel bir inanç gerçekler üzerine değil, bulgular ve doğrular üzerine kuruludur. Bulgular kişinin mantıki yapısıyla uyduğunda, onu heyecanlandırır ve ona inanıyor sanır. Elindeki bulguyu yalanlayacak başka bir bulgu önüne geldiğinde ve mantığına oturduğunda, eski inancını bırakıp, yeni bulguya inanmaya başlar.

Ruhsal inanç, doğrular ve bulgularla ilgilenmez. Gerçekler onun inanmasına yeter. Doğa'nın her şeyi gerçektir. O nedenle kadim Ata'ların inancı doğrular üzerine değil, gerçekler üzerine kuruluydu/kurulu. Doğayla bu derece ilgili ve bağlı olmalarının nedeni gerçeklere olan bağlılıklarından dolaydır.

Gerçek zihinsel bir algıya oturmaz. Gerçeğin algı mekanizması yürektedir. Yürek gerçekleri sever. Güneşin doğuşu-batışı bir gerçektir. Onun etrafında örülü olan her şey ona bağlı bir gerçektir.

Mesela insan bazen mutlu olur, bazen mutsuz. Bazen başarılı olur, bazen

başarısız. Bunlar, güneşin doğması ve batmasına bağlı gerçeklerdir. Aynı formülle çalışırlar. O nedenle inancında başarıyı sevdiği kadar başarısızlığı da kabullenmeyi bilir. Mutsuz olduğunda tasa etmez, çünkü güneş sadece batmaz, doğar da. İnançlı insan mutlu olacağı zamanın kesinlikle geleceğini bilir. İşte bu ruhsal inançtır. Ruhsal inanç Ög'ü en faydalı şekilde kullanmayı sağlar.

Ög'ünde daha önce deneyimlediği, edindiği tüm verileri görselleştirerek, güneşin doğuşuna ve batışına uyarlar, buradan yaşamına katacağı ilkeleri çıkarır. Bu da onun, ruhsal yolunda, daha sağlam adımlarla yürümesini sağlar.

Ög'ü Toplayıp Temizlemek

“Düşüncelerimi bir türlü durduramıyorum. Sürekli kafamda bir ses var. Saçma sapan şeyler düşünüp duruyorum, bu beni çok yoruyor.”

Çoğu insan yukarıdaki şekilde yakınır. Gerçekten de kişiyi hayat yolundan alıkoyabilecek kadar güçlü bir engeldir bu...

Engel dışarıda duruyor olsaydı kaldırıp atmak, yolu açmak daha kolay olabilirdi. Ancak engel içten kaynaklanıyorsa, durum değişiyor. Düşüncelerin durmamasının en büyük nedeni gereksiz izlenimlerin ve işe yaramaz bilgilerin Ög'de depolanmasıdır. Bazı insanların evlerinde çöp biriktirdiklerini hatırlayın. Evde her şey üst üste alt altadır. Bir şeye ihtiyaç duyulduğunda önce bir sürü kutuyu ve eski eşyaları ortadan kaldırmak gerekir. Kutuların ve eski eşyaların birer düşünce olduğunu düşünürseniz içerideki susmayan seslerin nedenini daha iyi anlarsınız. O yüzden insan çok zaman bir şey düşünürken, birdenbire başka bir düşünceye kapılıyor ve bu kez onun içinde sürüklenmeye başlıyor. Derken oradan da başka bir düşünceye geçiyor, ta ki aradığı veriye ulaşana kadar.

Bazen olur ya, evde bir şey lazım olur ve kilere bakılır. Rafların birinden

bir kutu indirilir, çünkü aranılan şey o kutun içinde bir yerlerdedir. Kutudan gençlik yıllarına ait fotoğraflar ve anılar çıkar. Bir an durulur, ayaküstü bir iki fotoğrafa bakılır, sonra bir kenara çökülür bir anı saatlerce canlandırılır.

Halbuki amacı kutudaki anılara dalmak değil, içindeki bir şeyi almaktır. Ancak bu arada zaman akıp gitti ve aranan şeyin işi belki ertesi güne kaldı.

İşte Ög, böylesi bir kilerdir. Bir bilgiye ihtiyaç duyulduğunda anıların ortasında kalıverir insan. Asıl amacını unutup anıları yaşatmaya başlar.

Süne Ög’de bulunduğu için, her bir anının bizde bıraktığı izi yeniden ve yeniden kelimenin tam anlamıyla canlanmış şekilde yansıtır. Ög’den çıkıldığında bile anıların tesiri yüreğimizde yankı bulur. Acısıyla tatlısıyla...

Gündelik hayatta Ög’e ihtiyaç olduğuna göre, devre dışı bırakmak mümkün değil. Ancak Ög’ü toplamak mümkün... Açık konuşmak gerekirse, bunun da kolay olduğu söylenemez Örneğin 35 yaşında bir insanın, bunca yıl evini hiç toplamadığını düşünün. Elbette temizlik işlemi biraz zaman alır değil mi?

Amacım sizi bu adımdan uzaklaştırmak değil, tam tersine, başının içindeki seslerden, ardı arkası kesilmeyen düşüncelerden ve bu yoruculuktan kurtulmanın mümkün olduğunu, ancak biraz çaba gerektirdiğini anlatmak istiyorum. Bu konuda net ve açık olmakta fayda var çünkü...

Ög’ü Temizlemenin Yolları

“Ög ve Sevişmek” başlığı altında anlattığım “Oflamak-Puflamak” yönteminde beceri gösterilmesi gerekir. Üç aşamalı bu yöntemi tamamlamadan İç Doğa’da ve Ög’de dönüşüm sağlamak mümkün değil.

Elbette kimse usta olarak doğmadı. Herkes ustalık yolunda... O nedenle bazen başarısızlıklar yaşanabilir, mutsuzluklar olabilir. Sabretmek önemlidir. Ayrıca ek bir güç alınabilir. Sabır oturup birtakım şeylerin değişmesini veya kendiliğinden olmasını beklemek değildir. Güneşin batışına yakın olunduğu gibi doğuşuna da yakın olunacağını bilmektir. Yeni beceriler edinmek zaman alır, çünkü hem Sülde, hem Süne, hem Özüt kendini yeni öğrenilen şeye uyumlamalıdır ki bu bir süreçtir. Dolayısıyla süreçte birtakım başarısızlıklar yaşamak yolun bir parçasıdır.

Üç aşamayı uygulamaya başladığınızda, en azından 2 dakika kadar bile olsa Ög’süz kalmayı başardığınızda sonraki adımlara geçebilirsiniz.

İkinci adım olarak rahat kıyafetler giyip sakın bir yere uzanın. Kıyafetiniz kara ve kahverengi dışında her renk olabilir ama ak olmasını tercih etmekte fayda var, çünkü bu çalışmada ak rengin önemi büyük.

Hiçbir şekilde müzik açmayın, sessiz kalın. Müzik Süne'yi yönlendirir ve Ög'de çeşitli düşler kurmaya neden olur.

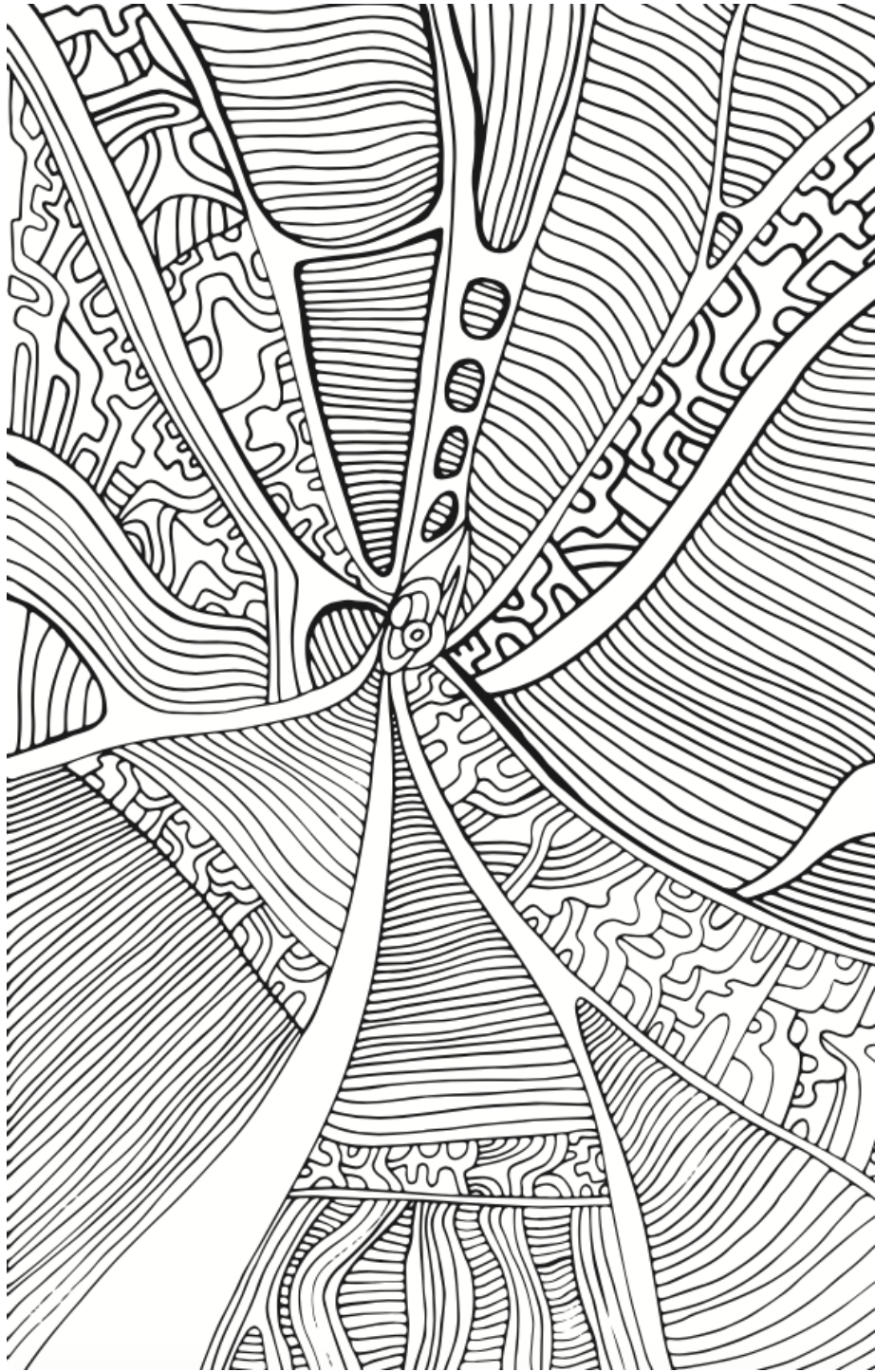
Uzandıktan sonra 5 dakika boyunca hiçbir şey yapmadan sadece gözlerinizi kapalı tutarak sırt bölgenizi hissedin. Özellikle iki kürekkemiğinizin arasını... Başınızın altında yastık bulundurmayın. Uyuyakalma ihtimaliniz artar. Beş dakika sonra uzun uzun Oflama-Puflama çalışmaya başlayın. (*Of ve puf seslerinin ikisini aynı anda çıkarmayın. Sadece birini seçin.*)

Ciğerlerinizi zorlamadan ve yormadan uzun nefesler alıp verin... Beş dakika nefes çalışmasından sonra ak bir çadırın içinde bulunduğunuzu düşleyin. Köşesi olmayan, yuvarlak, ak ve pak bir çadır... Oflama çalışılırken de Ak çadırın içinde bulunduğunuzu hayal edin. Oflamayı yine içeriden, sessiz bir şekilde yapın ve bu işlem de yine 5 dakika kadar sürsün.

Bu sırada çadırın rengi değişebilir. Kızıl, kök, yeşil veya başka bir renge bürünebilir, sorun yok. Yine de mümkün mertebe ak olarak düşlemeye devam edin. Sonrasında sessizce orada yatmaya devam edin ve yavaş yavaş kalkın.

Toplam 20 dakika süren bu çalışma ne sıklıkta yapılırsa, gelişim de o denli hızlı sağlanır. Bazıları haftanın 5 günü spor yaparlar, bazılarıysa sadece 1 gün. Her ikisinin de alacağı sonuç farklı olacaktır elbette.

Her gün aynı saatlerde yapılması gerekmiyor. Herkes kendi zamanını kendisi belirleyebilir. Çalışmanın sıklığına da yine kendisi karar verir. Bu çalışmayı yaptıkça düşüncelerinizin şiddetinin azaldığını, kafanızdaki kesilmeyen seslerin kısılmaya başladığını göreceksiniz.



VIII. BÖLÜM

ERK HAYVANLARI

Erk Nedir?

Erk, genel olarak sözlüklerde iş yapabilme gücü olarak tanımlanır. Fakat bu tanım erk sözünü tam anlamıyla karşılamaz. Erk bedensel güçten çok, ruhsal güçtür. Ruhu güçlü olan, erklidir.

Nasıl mı?

Bazı olağandışı zamanlarda insanların içlerinden üstün bir güç çıkar. Mesela gözlerinin önünde sevdiklerinin başına bir şey gelirken üstün bir güçle donanırlar. Eşi ve çocuğu ağır bir yükün altında kalan biri, belki normal şartlarda o yükü yerinden bile kımıldatamayacakken eşini ve çocuğunu ezilirken gördüğünde olağanüstü bir güçle, neredeyse hiç zorlanmadan yükü kaldırıp atabilir.

Çanakale Harbi'nde karşımıza çıkan Seyit Onbaşı'nın 270 kiloluk top mermisini tek başına defalarca kaldırıp taşıması gibi... (Harp sonrasında aynı şeyi yapması istendiğinde o top mermisini yerinden bile kıpırdatamamıştır.)

İşte bunlar hep erk gücüdür. Çünkü normal şartlarda sadece bedensel güçle yapılabilecek işler değil...

Aynı şekilde yine bir tehlikeden uzaklaşabilmek için açığa çıkan üstün hızı da erk gücüne bağlayabiliriz. Böyle olağandışı anlarda ortaya çıkan güç bedensel bir kaynaktan gelmez, bu gücün kaynağı ruhsaldır. Ruhsal gücün de dayandığı kaynak inançtır. Bu da gönülle alakalıdır.

Kısacası erk, inanç gücüdür diyebiliriz. Zira iş yapabilme gücü, eğer ortada erk yoksa, pek bir işe yaramaz. O zaman tembellik denilen rahatsızlık ortaya çıkar. Bir insanın bedeninde herhangi bir hasar söz konusu değilse, fakat yine de kendini koltuktan kaldırmak istemiyorsa, bu onun erkinin zayıflığını gösterir.

Erk bazı ruhsal ve bedensel yaralanmalarda uçup gidebilir de. Yemek yapanlar bilirler, yemeğin malzemelerini şevkle hazırlarken parmağınızı kestiğinizde iğinizden bir şeyin gittiğini hissedersiniz ve o andan itibaren yemeği az önceki tutkunuzla yapamadığınızı fark edersiniz.

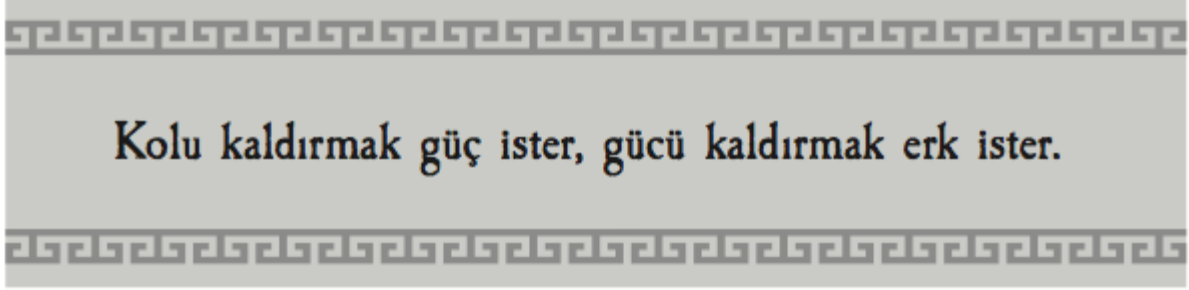
Erk ertesi gün geri gelir ve alınan yaraya rağmen yapılacak işler kaldığı yerden devam eder. Bedendeki açık yaralar kapandığında erk tekrar bedene

girebilir, çünkü akıp gideceği bir açıklık söz konusu değildir. Fakat ruhsal yaralarda, erksizlik, yaranın derinliğine göre değişir, çünkü ruhsal yaralar hızlı şekilde iyileşmeyebilir.

Mesela birbirini seven iki insan kavga ettikten sonra hiçbir şey yapmak istemez, ellerini hiçbir işe sürmezler.

Sadece kendilerini o ruhsal yaranın yarattığı erksizlikten ötürü, başka şeylerle oyalarlar. Bu erksizlik bazen bir iki gün sürebilir, çünkü ruhsal yaranın adı dargınlık, küskünlük, üzüntü veya kızgınlık olabilir. Bu duygular içerisinde kalındığı sürece de yara kapanmaz.

Aynı şekilde herhangi bir travma geçirmiş olan kimsenin bedeninde de yaşam tutkunluğu izlenmez. Erksizlik böyle durumlarda çok daha uzun sürebilir, kronik hale gelebilir ki buna da depresyon denir. Bu tarz yaraların kapanması uzun zaman alır, fakat deşilmediği veya tekrarlanmadığı sürece kapanır ve kişi tekrar erkine kavuşur.



Peki bu durumda erk hayvanları neye hizmet eder?

Erk hayvanları, erkimizin onarılmasını ve güçlenmesini sağlar. Erkimiz ne kadar güçlüyse yaşamda olağanüstü başarılarla imza atarız ve dünya nezdinde ölümsüz oluruz.

Spor müsabakalarında altın madalyaları sadece bedensel gücü olanlar değil, erki de güçlü olanlar kazanır. Erk hayvanlarından öğrendiğimizle veya onları taklit etmemizle yürümek istediğimiz yolda hızla ilerleriz. Hangi alanda olduğunun bir önemi yok...

Erk Hayvanları Nasıl Güç Verir?

Bu noktada yine İç Doğa ve Dış Doğa uyumunu hatırlamak gerekir. Erk hayvanları, İç Doğa'mızı onarır. Nasıl ki Dış Doğa'da bitki örtüsünde zayıflama yaşanan bir bölgeye arılar getirildiğinde, uzak çevrelerin bitkileri de arılarla birlikte taşınan polenler sayesinde o bölgeyi tekrar yeşertebiliyorsa, İç Doğa'mızda da bir yerde kuraklık meydana geldiğinde

erk hayvanıyla o bölge yeşermeye başlar, kişinin sıkıntısı doğal süreçte eski gücüne kavuşmuş olur.

Erk hayvanları dört ana kola ve bir de yan kola ayrılır. Her birinin yetkinlik alanı farklıdır.

Ana Kollar

1. Rüyada Görülen Erk Hayvanları

Rüyada görülen hayvanları veya herhangi bir görüntüyü anlayabilmek için rüyanın Geleneksel Türk Khamlığı'nda ne demek olduğunu bilmek gerekir.

Rüyalar, beynimizde gerçekleşen ve beynin gün boyu edindiği bilgileri görüntü sistemine oturtan bir mekanizma değildir. Rüyalar doğrudan Süne'yle ilgilidir. Bir kişinin gündelik hayatındaki gelişimi için gerekli veya gereksiz verilerin boşluğunu tamamlamak için Süne rüya âlemine dalar ve gerekli verileri temin eder.

Rüyada görülen erk hayvanları da böyle bir sebeple gelirler. İçimizde, yani İç Doğa'mızda, tamamlanmamış bir deneyim veya içgörüyü tamamlamak için görünürler. Bu tür erk hayvanları değişkendir. Rüyadan rüyaya farklılık gösterir, ancak bu her türden hayvanın, bize hayır getireceği anlamına gelmez. Yerin üstünde ve ötesinde yaşayabilen hayvanlar genelde hayırlı bir sebepten dolayı gelirler. Yerin altında ya da denizin çok dibinde yaşamını sürdüren hayvanlar genelde faydalı değillerdir.

Rüyada erk hayvanı görüp uyandıktan sonra *“Ulu Kayra Han'ın adıyla! İç Doğa'm dengeli olsun. Düşümde gördüğüm bu hayvan içimde yerini bulsun!”* denir ve üzerine bir bardak su içilir.

Rüyada yeraltına ait bir hayvan gördükten sonra uyanınca *“Ulu Kayra Han'ın adıyla! İç Doğa'm dengeli olsun. Düşümde gördüğüm bu hayvan içimden irak olsun!”* deyip bir bardak suyla gargara yapılır ve tükürülür.

2. Doğuştan Gelen Erk Hayvanları

Doğuştan gelen erk hayvanları bizim için en önemlisidir, fakat en çok ihmal edilendir. Yeryüzüne doğan her kişiyle birlikte bir erk hayvanı da doğar. Bu hayvanlar doğan kişinin yeryüzünde, en yoğun şekilde hangi duyuyla yol alacağı konusunda destek olur.

Börüyle birlikte doğmuş olan bir insan üzerinden örnek verelim mesela.

Börülerin en güçlü duyusu gözleridir. Börüler sadece bir kez gördükleri

bir alanın topografik haritasını çekerler. Böylece bulunduğu yüzeyi adeta katman katman biliyor olurlar. Av esnasında bu harita onların av stratejisini belirler.

Elde ettiği bu veri av sırasında onun stratejisini belirler. Avın geçeceği yerlerde nasıl bir bitki örtüsü vardır? Ağaçlar sık mıdır? Ağaçlar sıkısa düz koşma ihtimalinin olmadığını bilir. Avının türüne göre o bölgede kayalıklar var mıdır? Varsa nasıl aşılır?

Dağkeçilerini av olarak kestirirlerse, bu bilgi hayati önem taşır. Avları akarsulardan geçebilir mi? Geçerse, geçtikleri yerin su derinliği ne kadardır? Geyik gibi uzun boylu bir hayvansa bürünün muhtemelen geçemeyeceği bir derinlikten geçmeyi tercih edecektir. Bürü bunun stratejisini belirlerken sadece bir kez gördüğü görüntü üzerinden görür.

Bu vasıflara sahip olan bürü, bir kişiyle birlikte doğarsa, o kişi yaşamı boyunca izleyeceği yolu bürünün görüşündeki bu topografik özellikler sayesinde belirler. Bu kişiler son derece ileri görüşlü ve sezgisel bir strateji anlayışına sahip olurlar. Liderlik vasıfları yüksek olur, çünkü başkalarının göremediği açıdan bakabilirler.

Bürünün varlığındaki etki sadece bununla sınırlı değildir.

Dış Doğa ile baş edebilmeyi de doğuştan gelen erk hayvanı sağlar. Bu ona bir nevi rehberlik vasfını da yükler. Nasıl ki daha önce hiç gitmediğimiz bir ülkede bize sağı solu gösterecek ve orayı daha hızlı ve doğru bir şekilde tanımamızı sağlayacak bir rehberin varlığından hoşnut oluyorsak, doğuştan gelen erk hayvanımız da bize bu dünyada sağı solu gösterir ve hayata en hızlı şekilde adapte olmamızı sağlar.

Mesela bazı insanların koku alma duyusu doğuştan kuvvetlidir. Muhtemelen doğuştan gelen erk hayvanı ayı olabilir.

Ayı hiçbir zaman fırsatları kaçırmaz, bir yemek bulduğunda sonrakinin kokusunu almaya başlar.

Doğuştan gelen erk hayvanına sahip olanlar hayatlarında her zaman başarılı olurlar ve hayallerinin peşinden gitmeyi içgüdüsel bir sorumluluk olarak bilirler.

Henüz hayvanlarla tanışmamış küçük bir çocuğa hayvanların resimleri gösterildiğinde onunla birlikte doğuştan gelen erk hayvanını tanır ve ona ilgi duyar. Yaşında ilerlemiş birinin erk hayvanını bilmemesi doğrudan

küçüklüğüne dayanır. Doğadan ve doğanın öğretilerinden ırak biçimde yetiştirilen insanlar erk hayvanlarıyla olan bağlarında zayıf kalırlar.

Mesela erk hayvanı börüysse tabii ki ileriye görür fakat bulanık... Tabii ki stratejilerini yapar ama sığ bir hesapla...

Doğuştan gelen hayvan aynı zamanda kişinin dünyaya bakış açısını da etkiler. Aile ve sosyal çevresindeki tutumu, becerileri ve tutkuları gibi...

Bu tür erk hayvanıyla bağların güçlü olması gerekir.

Erk hayvanını unutanlar elbette tekrar hatırlayabilirler, fakat bunun için uygun koşulların oluşması gerekir.

Erk hayvanları şehir merkezlerine gelmezler. Bunun için yaban hayvanlarının yaşadığı bir bölgeye gitmek gerekir. Nasıl ki somut yaban hayvanları şehirlerden uzak duruyorlarsa, soyut erk hayvanları da aynı tutum içerisinde olurlar. Yaban hayvanlarının yaşadığı bölgede bir süre kalmak gerekir. Hayvanın kendini göstermesi için bir Ayıhı yakılmalı ve içine sunu katılmalıdır. Sununun hayvan için olduğu belirtilmelidir. En önemlisi kuşkusuzluktur.

Kuşku, başarının kâğıt kadar ince bir duvarın ardında olduğu gerçeğini unutup kâğıttan duvarı kayadan bir duvar zannederek pes etmek demektir. Yapılan şeye inanç beslemek çok değerlidir.

Ardından ateşin önüne bağdaş kurulmalı ve eller yüreğin hizasında birbirine kavuşturulmalıdır. (*“Dilek” adlı başlık altında Buyan ellerinin duruşundan söz etmiştik, duruş şekline o bölümden bakılabilir.*)

Sonra gözler kapatılmalı, beklenti yerine istek hissine girilmeli... İki duygu arasında fark vardır. Beklenti, kibrin örtüsüdür. İstek ise umudu örtü olarak kullanır. Uzun zamandır özlenen bir misafiri gözler gibi erk hayvanını gözlemek gerekir. Çoğu zaman ilk denemede kendini belli etse de, ikinci kez bu işlemi tekrar etme ihtiyacı doğabilir.

Erk hayvanını Kham da davet edebilir fakat öncelikle kişinin davet etmesinde fayda vardır.

Erk hayvanı iç gözde görüldüğünde eller birbirinden ayrılır ve ona doğru uzatılır. Ellerin parmak uçları o ana dek birbirinden ayrılmadığı için yürekten çıkan ışık ellerin arasında toplanır. Bu ışık hayvana bir “teşekkür” olarak takdim edilmiş olur.

Biz bu şekilde destek gördüğümüz her varlığa, hatta Yaratan’a ve

Ata'lara teŖekkür ederiz.

3. İyeler Tarafından Gönderilen Erk Hayvanları

Bazı zamanlar rüyalar vasıtasıyla İç Doğa'mızdaki boşluğu dolduracak veya bir tersliği düzeltecek gerekli verileri elde edemeyebiliyor olabiliriz. Bu tamamen Süne ile ilgilidir. Süne ancak daha önce deneyimlediği veya medyadan gördüğü bir imgenin bulunduğu boyuta gidebilir. Fakat daha önce karşılaşmadığı bir durum söz konusuysa rüya aracılığıyla boşluğu dolduramaz, dengesizliği düzeltemez. Bunun üzerine iyeler devreye girer.

Bazı zamanlarda adeta bir kısırdöngüye saplanılmış gibi hep aynı hayvan gözümüze çarpar. Bir dönem her yerde hep onu görürüz. Hayvanı canlı olarak karşımızda görmesek bile, bir yerlerde resimleri gözümüze çarpar.

Buna benzer durumları genelde gebe kadınlar yaşar. Her yerde gebe kadın ya da yeni doğum yapmış kadınlar çarpar gözlerine. Bu onların gebe kalacağının veya kaldığının sinyali. Dikkatli olması gerektiğinin sinyali veriliyordur gökten.

Sıklıkla aynı hayvanı görüyorsanız, bu hayvan da size sinyal veriyor olabilir. Bu sinyal ya bir eksikliği tamamlamak ya da ters giden bir şeyi düzeltmek içindir.

Sinyalleri veren hayvanların uyarılarına kulak verdiğimizde mucizevi bir yolculuğa çıkmış oluruz. Bu yolculuğun sonunda hayalini kurduğumuz yerde hayalini kurduğumuz hayatı yaşıyor oluruz. Bu yolculukta pişilir, öğrenilir, bilinir, güçlenilir ve olgunlaşılır. Sonunda bir meyve verilir.

Hayalini kurduğumuz yer belli bir iyenin sorumluluğu altındadır ve bize sinyal vermek için gönderdiği hayvanlar da onun sorumluluğu altında olanlardır.

İyeler bunu hayalimizi gerçekleştirmek için yapmazlar. Onların görevi bizleri, kendimize öz yapımızdan ötürü en uygun yere sevk etmektir. Yaşadığımız ortam bizim İç Doğa'mıza ne derece uygun ve denkse, biz de o derece hızlı büyürüz. Hem bedensel sağlığımız yerine gelir, hem de ruhumuz güçlenip olgunlaşır. Ağaçlar da aynı yasaya tabidir. Zeytin ağacı Hindistan'a dikilemez, çünkü zeytin ağacının büyüyebileceği, güçlenebileceği ve olgunlaşıp meyve vereceği toprak orada mevcut değildir. En uygun yere, en uygun ağaçlar, bitkiler, hayvanlar yerleşir. Bizler de kendimiz için en uygun yerde yaşadığımızda doğaya adapte olma sürecini

tamamlamış oluruz. Bu da bize uzun ve sağlıklı bir ömürden öte, ruhsal mükemmelliğin de kapılarını açar.

İyeler tarafından gönderilen erk hayvanları bu konuda büyük destek sağlarlar.

Öncelikle hangi iyelerden söz ettiğimiz üzerinde duralım.

İyeler 4 ana kola ayrılırlar. Dağın İyesi, Ormanın İyesi, Akarsuların İyesi, Göğün İyesi ve Uçmağ'ın temsilcisi... Bu iyelerin büründüğü birtakım temsili erk hayvanları vardır.

Dağın İyesi geyiktir. Dağda yaşayan hangi hayvan varsa, bu iyenin sorumluluğundadır. Eğer her yerde keçi görüyorsak, onun bize Dağın İyesi tarafından gönderildiğini bilmemiz ve bu durumda o keçi türünün özelliklerini araştırmamız gerekir. Keçinin mutlaka içimizde hayranlık uyandıracak bir vasfı gözümüze çarpacaktır. O vasf bizim İç Doğa'mızda eksiktir ve tamamlanması gerekiyordur.

Örneğin keçi en iyi gıdaları yiyebilmek için en zor kayalara azimle tırmanabiliyorsa, bizim de o beceriyi hayatımıza en uygun şekilde katmamız gerekir. Edinme sürecini unutmamak için keçinin ya bir resmini, ya figürünü veya unsurunu kendini hatırlatması için yanımızda taşımamız gerekir. Diğer bir deyişle, bu şekilde İç Doğa'mızda eksik olan keçi türünü İç Doğa'mıza katmış oluruz. İç Doğa'mızdaki yerini bulur ve bizi Dış Doğa'ya uyumlamış olur.

Ormanın İyesi ayıdır. Ormanın içindeki tüm hayvanlar bu iyenin sorumluluğu altındadır. Ormana ait bir hayvan gördüğümüzde de onu araştırmalı ve hayranlık duyduğumuz bir vasfını benimsemeliyiz.

Akarsuyun İyesi kunduzdur. Göğün İyesi ise Bürküt... Bu iyelerin sorumlu olduğu erk hayvanları için de aynı prensip geçerlidir.

Uçmağ'ın Temsilcisi bürüdür. Bürü için durum biraz farklı... Bürü Gök Hanedanlığı'nı temsil eden erk hayvanıdır. Rüyada veya gerçekte bürü görülüyorsa bu durum, kişinin Ata'larını pek anmadığını gösterir. Sadece Ata'larıyla değil, genel anlamda gökle bağının zayıfladığının göstergesidir. Bu durumda da yine bürünün niteliklerini araştırması ve ona göre hareket etmesi gerekir. Ayrıca Ata'larını ziyaret etmeli, göçmüş olanların kurganlarına²⁷ gitmeli, onlar için çövenç kavurmalıdır. Çövenç kavururken şeker ve tuz kullanılmamalıdır.

4. Gökten Gelen Erk Hayvanları

Bu hayvanlar çok güçlü Kham'lara gökten gönderilirler. Olağanüstü güçte ve boyutlardadırlar ve Kham'lar onların üzerine binerek uzak yerlere kısa sürede ulaşabilirler. Aynı zamanda tedavilere de destek olurlar. Görünüm ve çeşitleri sayısızdır.

Gökten gelen erk hayvanı birden fazla hayvanın karışımından oluşuyor olabilir. Mitolojilerde örnekleri çoktur. Bunlardan bir tanesi kanatlı bir at olan Tulpar'dır.²⁸ Perseus için gökten gönderilmiş bir erk hayvanıdır. Aynı şekilde Köroğlu'nun Kırat'ı da gökten gelen bir erk hayvandır. Oğuz Han'a yol gösteren gök yeleli börü de...

Bu hayvanların bizim İç Doğa'mıza, doğanın diğer hayvanları gibi, doğrudan bir etkisi yoktur. Ancak bizlerin ruhumuzu güçlendirme yolculuğunda ulaşmış olduğumuz mertebenin takdiri olarak gökten verilirler. Bunun için kusurlu olan içimizdeki doğayı kusursuz olan dışımızdaki doğayla denkleştirmemiz gerekir. Kusurlu doğaya sahip olmak demek, rahatsızlanabiliyor, tembelleşebiliyor ve zarar verebiliyor olmak demektir. Kusursuz bir doğada bunların hiçbirinin yeri yoktur. Dışımızdaki doğada tembellik, rahatsızlık ve ihtiyaç olmadığı sürece başka bir canlıya zarar vermek yoktur. Bizler kendi içimizdeki doğayı dengelediğimizde göğün takdiri olarak bize bir erk hayvanı gönderilir.

Yan Kol

İlaç Olan Erk Hayvanları

İçimizdeki doğada, Dış Doğa'daki tüm canlıların temsilcileri bulunur. Dış Doğa'daki ayı, ormanı hareketli tutan bir hayvansa, o halde bedenimizde de ayının işlevini yerine getiren bir canlı var demektir. Yani içimizdeki doğanın da ayısı var... Ayılar, yaşadıkları ormanda sürekli yemek arayışında oldukları için hep gezerler. Gezdikleri için de doğanın diğer canlıları sürekli hareket halinde olmak zorunda kalır. Böylece otçul hayvanlar bir yerden yedikleri bitkilerin tohumlarını başka bir yere taşıyıp bırakırlar. Doğa bu şekilde bitki örtüsünü korumuş olur. İçimizdeki doğada da bu hareketliliğin aynısı yaşanır. Tüm canlılar hareket halinde olmalıdır ki doğamız işlevini korusun ve biz rahatsızlanmadan yaşayabilelim. Bu sisteme “metabolizma” denir. İçimizdeki doğada hareketliliği sağlayan hayvanlardan biri eksikse, hareketlilik yavaşlar ve sonunda durma noktasına

gelir. Örneğin içimizdeki doğada ayı olmazsa otçulların aşırı tüketimi sayesinde ormanımız (karaciğerimiz) giderek azalır ve işlevini yitirir. Bu da karaciğer yetmezliği anlamına gelir. Karaciğer yetmezliğinin önüne geçebilmek için de ayıyı ormana çekmek, yani ayının sevdiği besinleri yemek gerekir. Et, orman meyveleri, bal, fıstık, balık ve otlar ayının beslenmekte tercih ettiği başlıca besinlerdir. Böylece ayı bu gıdaların peşine düşerek karaciğeri (ormanı) yeniden harekete geçirmiş olur. Görülüyor ki içimizdeki doğayla dışımızdaki doğa adeta görünmez ağlarla birbirine örülmüş durumdadır.

Doğa kocaman bir saat gibidir. Bir dişlisinin yerinden oynaması veya kırılması diğer bütün dişlileri devre dışı bırakır. İç Doğa'mızda herhangi bir dişli bozulduğunda bütün sistem zarar görür.

Bozukluğu gidermek için erk hayvanı aracılığıyla gönderilen bir sinyal, bize aynı zamanda nasıl bir ilaca ihtiyaç duyduğumuzu da gösterir. Lazım gelen ilaçlar da çoğunlukla yine o erk hayvanından temin edilir. Örneğin Sibiry'a da bitkisel ilaçlar satıldığı gibi, ayı yağları, börü ödü, porsuk yağı, geyik penisi gibi ilaçlar da satılır. Bu türden ilaçlar kişinin İç Doğa'sında keşfedilen eksiklikler doğrultusunda önerilir.

Örneğin ayı yağı ayının böbreküstübezlerindeki yağlarından elde edilir. Ayının böbrekleri ve Özüt'ü çok güçlüdür. Aynı zamanda ayı ormanı canlı tutan varlıktır. Ayı tüm ormanı sürekli gezer. Ayının gezmesi ormanın tümünü hareket halinde tutar. Böylece ayı otomatikman bulunduğu bölgenin bitki örtüsünü ve canlı sayısının dengesini sağlar.

İnsan bedeninde de böbrekler iyi çalışırsa beden sürekli hareket halinde kalır. Ne ödem bağlar, ne ağrı (toksin) tutar, ne yağlanır, ne hormon düzensizliği yaşanır. Yani insanın İç Doğa'sında ayı da vardır. Herhangi bir sebepten dolayı İç Doğa'da ayı kaybolduğunda, Dış Doğa'dan ayıya ait bir şey temin edilmesi gerekir ki, İç Doğa'ya katılabilsin.

Erk hayvanlarının ilaç olarak kullanılmasıyla ilgili örnekleri artırmayıp bu konuda sadece genel kültür açısından bilgi vermek amacıyla değinmiş olmayı tercih ediyorum.

Bu konuya sadece genel kültür açısından bilgi vermek amacıyla değinmiş olmayı tercih ediyorum.

Erk hayvanları dışında bitki âleminin de İç Doğa'mıza ilaç olarak hizmet

ettiğini de unutmamak gerekir. Doğada benzer benzere iyi gelir. Örneğin fasulyenin şekli böbreklere benzer, o nedenle böbreklere faydalıdır. Çörekotu, hem şekil hem de renk itibarıyla böbreklere benzer. Aynı şekilde böbreklere faydalı olduğu söylenebilir.

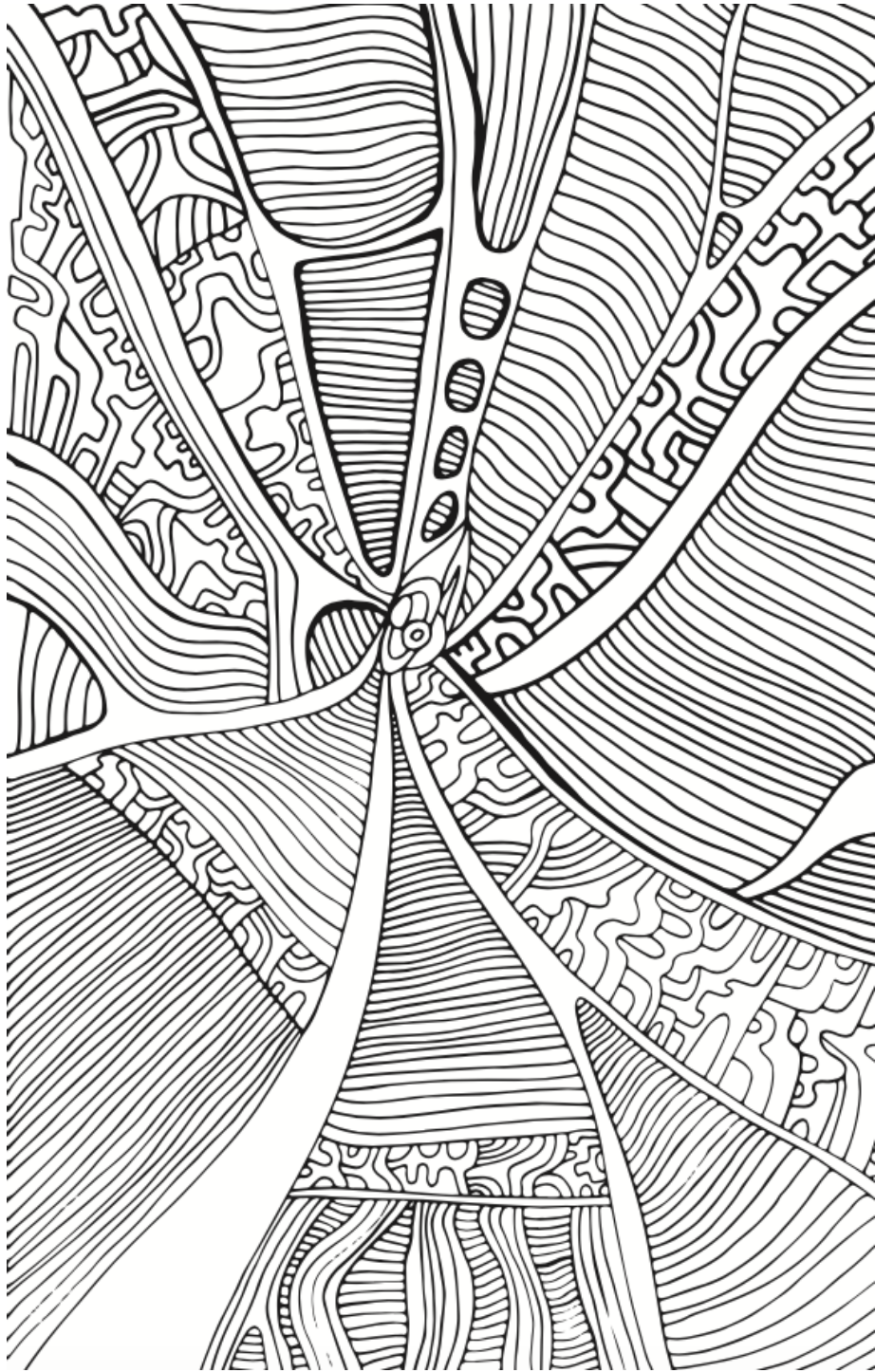
Bu konu da uzun ve derin bilgiler içerir ki ayrı bir kitap konusudur, elinizdeki kitabın içeriğini aşar.

Kısacası Dış Doğa'nın tüm canlıları, İç Doğa'yla uyumlanma gücüne sahiptir diyebiliriz. Bilincinde olalım ya da olmayalım, göğün sonsuz merhameti ve Ata'lığı bizleri hiç görmediğimiz köşelerden destekler ve gözetir. Bunun bilincinde olursak ve doğayla samimiyetimizi güçlendirirsek, göğün ve doğanın bizlere sunabileceği güzellikleri görebilme yetisine kavuşuruz.

Yeryüzünden göçtüğümüzde yanımızda götüreceğimiz tek şey erkimizdir. Erkimiz güçlüyse göğün kapısında bizleri bekleyen Ata'ların gülümseyen yüzlerine tanık olur ve yeryüzünde yürüdüğümüz yolun zorluklarını aşmanın gururu içerisinde bir sonraki varlık biçimimizi yaşamaya başlarız.

[27.](#) Kurgan: Eski Türklerde mezar

[28.](#) Tulpar: Pegasus



IX. BÖLÜM

KARA DÜŞÜNCELERDEN ARINMAK

Düşünceler kişisel yaşamda gıda kadar önemlidir, çünkü hayatı algılama biçimini, tepkileri, bedensel sağlığı ve sonuç olarak yaşam kalitesini belirler.

Düşünce Nedir?

Yaratılış itibariyle düşüncelerimiz doğrudan Sülde'mizle, doğal yeteneğimizle şekillenir. Düşüncelerin derinliği Sülde'mizin olgunluğuyla ilgilidir. Bir kişi yeteneğinde ne derece derinleşmişse, düşüncelerin niteliği, çeşidi ve ifade biçimi de ona göre beden bulur.

Düşünce sözcüğü “düş” kökünden gelir ve günümüzde “hayal” ile karşılık bulur.

Düş, ruhsal bir faaliyettir. Sülde'nin, Süne'nin ve Özüt'ün bir arada çalışmasıyla elde edilir.

Sülde'nin görevi, komutan olarak, amaç doğrultusunda Süne'yi ve Özüt'ü yönlendirmektir.

Süne'nin görevi, amacın soyut olarak var olduğu yere/Öğ'e (“Öğ” adlı başlık altında konu etraflıca ele alınmıştır) gidip amacın faydalı mı, faydasız mı olduğunun sezgisini vermektir.

Özüt'ün görevi, sezilen gerçekliği daha önce elde ettiği deneyimlerin ışığından hareketle, o düşüncenin gerçekleşmesi durumunda hissedilecek olan duyguyu yaymak.

Böylece hem sezgi, hem duygu birleşerek Sülde'ye vereceği kararın olumlu yönde olabilmesi için, güçlü veriler sunar. Eğer Sülde'yi komutan olarak görürsek, Süne sağ kolu, Özüt sol kolu olan başdanışmanlardır. Eğer Sülde (yani benliğimiz) danışmanlarının tavsiyelerine uygun karar almazsa, doğacak muhtemel bir sıkıntı kendi sorumluluğudur.

Öyle bir durumda çok zaman “Böyle olacağını biliyordum!” deriz.

Peki nereden biliyorduk?

Mesela evde otururken bir yakınınız aradı ve sizi bir yere davet etti, siz de heyecanlandınız. (Çünkü Süne'nizi davet edildiğiniz mekâna göndermişsinizdir ve oradan aldığınız his, eğer oraya gidecek olursanız, ruhunuza iyi gelecek birtakım deneyimler edineceğinizin bilgisini veriyordur.) Sonra başka kimlerin davetli olduğunu sordunuz diyelim.

Birkaç isim işittiniz. Hoşlandığınız insanların yanı sıra hoşlanmadıklarınızın da geleceğini öğrendiniz. Birdenbire heyecanınızın yerini tahammülsüzlük ve huzursuzluk aldı. *(Süne'nizi geçmişte yaşadığınız tatsızlığın gerçekleştiği yere ve zamana göndermişsinizdir. Oradan aldığınız sezgilerle Özüt yaşanmış tatsızlığın sonucu kapıldığı duyguyu bedeninizde tekrar hissettirmeye başlamıştır.)* Arayan kişiye gelmek istemediğinizi söylediniz. Arayan kişi “Neden?” diye sordu. Siz de çıkabilecek tatsızlıklardan bahsettiniz. Ama arayan kişi üsteledi. İstemeyerek de olsa daveti kabul ettiniz. Kalkıp gittiniz ve ilerleyen saatlerde birtakım tatsızlıklar yaşandı. Gecenin sonunda “Böyle olacağını biliyordum!” dediniz. *(Komutan olan Sülde, başdanışmanları olan Süne ve Özüt'ün tavsiyelerine uymadığı için kendini sorumlu tutmaktadır.)*

Tabii ki bu düzen sadece olumsuzluğun habercisi değildir. Az önceki örnek üzerinden ilerleyecek olursak eğer hislerinize güvenseydiniz ve davet teklifini geri çevirseydiniz, gecenin sonunda arkadaşlarınızdan bir telefon alacaktınız ve “İyi ki gelmedin sorun çıktı!” itirafını duyacaktınız. Sonunda yine “Böyle olacağını biliyordum!” diyecektiniz. Ancak bu defa hislerinize güvenmenin karşılığı olarak ruhsal olgunluğunuza bir damla daha katılacaktı.

Bu adeta anlık gerçekleşen olaya düş kurmak denir. Ancak düş kurmak düşünmenin yarısını teşkil eder. Diğer yarısı ise düşüncedir.

Düşünce, kurulan düşe sözel olarak katkıda bulunmaktır. Sözel katkı yeteneğe veya hayat amacına yönelik o ana dek edinilen sözcüklerin toplamından meydana gelir ve ruhsal derinlikle doğrudan bağlantılıdır.

Mesela bir avukatın kelime hazinesi yeteneği kadar gelişir. Bir tamircinin veya doktorun kelime hazinesiyle aynı değildir. O nedenle düş kurduğunda da yeteneğinin vermiş olduğu kelime hazinesinin derinliğiyle düşünce üretebilir.

Sözel Düşünce

Süne'miz bize sadece görsel bilgiler verir, sözel bilgiler vermez. Sözel bilgidan kastım kafamızın içindeki sohbettir. Diğer bir deyişle sesli/sessiz fikirlerimiz...

Sesli fikirler için Sülde'mizden faydalanırız. Sülde'miz tüm hayatımız boyunca yeteneğimize faydalı olacak sözleri kaydeder. Bu kayıttan

faydalanarak sözel fikirler oluşturur. Sözcükler bu bağlamda beynimizde depolanmaz. Eğer öyle olsaydı öldüğümüzde bedenle birlikte beynin de çürümesiyle, ruhumuz konuşma kabiliyetini yitirmeye başlardı. Daha önce de altını çizdiğim gibi ruh maddeye hükmeder. O nedenle kaydettiğimiz sözler beyinde tutulmaz. Sülde sözel fikirler meydana getirebilmesi için bir araca ihtiyaç duyar. Kendiliğinden bunu oluşturamaz. Nasıl ki görmesi için gözleri, duyması için kulakları araç olarak kullanıyorsa, düşünmek için de bir aracı vardır. Sülde'nin kendisi saf algıdır. Saf algı saf su gibidir. Tamamen şeffaf, kokusuz, tatsız, sessiz ve hareketsiz...

Bunun nasıl bir his olduğunu deneyimlemek mümkündür. Yetiştirmekte olduğumuz Kham'lara Sülde'yi hissettirmek için kullandığımız bir yöntemi burada da aktaracağım.

Öncelikle bir çalıya bakacak şekilde yere oturun. Evde olacaksanız cam kenarına oturarak göz hizanızdaki bir ağaca da bakılabilirsiniz. Beş dakika boyunca derin soluk alıp vererek bitkiyi incelemeye devam edin. Dallarını, gövdesini, kabuklarını, yapraklarını, rengini, varsa üzerindeki örümcek ağını, yine varsa dalındaki kuşu...

Bütün bu ayrıntılara göz gezdirirken hareketsiz kalın. Beş dakikanın sonunda iki gözünüzün oyuklarına odaklanın. Gözlerinize değil, göz çukurlarınıza odaklanarak iki dakika boyunca bu odakta kalmaya çalışın.

Odak başka bir şeye kaydığında yine de inatla göz çukurlarınıza geri dönmeye gayret edin. İki dakika sonra yine karşınızda duran bitkiye dikkatle bakmaya devam edin. Yaprığın ucu, çam ağacının iğne ucu gibi küçük ayrıntılara odaklanın, orada da yine iki dakika kalın.

Odaklanırken gözlerinize değil, sizi odaklatan şeye algınızı yönlendirin. Gözlerin ardından bakana yönelin. İşte "o" Sülde'dir ve o anda hissedilen şey de saf algısıdır. Normal koşullarda bu deneyim ilk denemede başarılıdır. Ancak olmadığı takdirde bile sıkıntıya girmeye gerek yoktur. Herkesin diğerlerine göre daha keskin çalışan bir duyu organı vardır. Bazılarının gözleri daha güçlüdür ve daha çabuk başarabilir bu deneyimi. Bazıları birkaç denemek zorunda kalabilir.

Sülde saf bir algı olduğu için sözel düşünceleri kendi üretmez ve araç olarak da ağız kullanır. Ağız sözel düşünce organımızdır. Ağızdaki ses telleri, dil ve tükürük de sözel düşünce sistemidir.

Ağız Geleneksel Türk Khamlığı'nda küçük bir evrendir. Damak gök çadırıdır, dil Güneş'tir, tükürük bezleri ırmaklar, dişler ağaçlardır, dişetleri toprak, tükürük akarsu, küçükdil Ay'dır, damak çizgisi de gök çadırını bir arada tutan dikiş izidir (Samanyolu).

Ses Telleri

Ses telleri sözel düşüncede, içsel de olsa, ses duymamızı sağlayan organlardır. Onların titreşimi sayesinde ses oluşur. Akciğerlerden çıkan havanın basıncına göre ağızımızdan çıkan sesin seviyesi yükselir veya alçalır. Basıncın en düşük olduğu zaman ağızımızın kapalı olduğu andır. Fakat halen soluk alıp verdiğimiz için, düşük de olsa soluk borusunda yine de basınç meydana gelir. Böylece ses telleri titreşmeye devam eder. Ancak bu titreşim o kadar düşüktür ki, ses tellerinden çıkan ses dışarıdan duyulamazken, içeriden son derece rahatlıkla duyulur.

Ses telleri titreşmiyor olsa, şu an kitapta gördüğünüz sözcükler size tanıdık gelse de, ses olmadığı için okumayı sürdüremezdiniz. Ses telleri elbette sadece okurken değil, düşünürken de titreştiği için sürekli devinim halindedir.

Ses tellerini harekete geçirmek için içimizden bir söz söylememiz veya ses çıkartmamız bile yeterlidir.

Düşünme yoluyla ses tellerini aktif hale getirmek için küçük bir deney yapabiliriz.

Mesela şu anda içinizden avazınız çıktığı kadar bağırdığınızda ne demek istediğim netleşecektir. Derin bir nefes alın ve ağızınızı açmadan, duruşunuzu bozmadan, hiç ses çıkarmadan içinizden bağırın. Hem de çığlık çığlığa... Bunu yaptığınız an boğazınızda bir hareketlenme hissedeceksiniz. Bir kısılma veya sıkışma hissi oluşacaktır. Dışarıdan kimse bu çığlıkları duymamasına rağmen, ses telleri son derece hareketli olacaktır. Siz çığlığınızı son derece güçlü bir şekilde duyacaksınız ve bedeninizde de gerçekten bağırma gibi bir gerginlik hissedeceksiniz. Hatta yüzünüz ve boğazınız ısınacak, tükürük bezleriniz daha da aktifleşecektir. Çene kaslarınız gerilmiştir ve bedeniniz doğal rahatlığında değildir. Bunu 10 dakika boyunca yaparsanız biriyle bağıra çağıra kavga etmiş kadar tükenmiş hissedersiniz.

Gün boyunca kendi kendilerine kavga edip söylenen insanların

kendilerine aslında nasıl bir kötülük yaptıklarını tahmin edin.

Şimdi okumaya devam etmek yerine yüzünüzü, ellerinizi ve ensenizi yıkamanızı tavsiye ederim. Yüzünüz yumuşamadan okumaya devam etmeniz iyi değil. Öğretileri algılamada güçlük çekebilirsiniz.

Şu an içsel olarak hiçbir sebebe bağlamadan, hiçbir motif aramadan ağız dolusu bir kahkaha atın. Yüreken bir kahkaha... Çok geçmeden dudak kenarlarınızın çekildiğini ve yüzünüzde bir gülümseme belirdiğini fark edeceksiniz. Gülümsemenin de bedende ve ruh halinde yarattığı bir etki vardır. İki içsel etkinlik arasındaki derin farkı gördüğünüze inanıyorum.

Ses telleri bu durumda düşüncenin oluşmasındaki simya için gerekli olan sesi tedarik eder diyebiliriz.

Dil

Dilimiz Khamlık öğretisinde Güneş'i temsil ettiği gibi, yüreğe bağlı bir duyu organımızdır. Yürek inancımızın oturduğu yerdir. Nasıl ki Güneş göğün merceği ise ve bu mercekten Ulu Yaratan'ın merhameti ve sevgisi yeryüzüne geçiyorsa, aynı ışık İç Doğa'mızın güneşi olan yüreğimizden de çıkar. Yüreğinde merhameti ve sevgisi olan herkes Yaratan'ın elçisidir, çünkü o kişi aracılığıyla Yaratan'ın merhameti ve sevgisi yeryüzünde yayılıyor demektir.

Merhamet ve sevginin yayılması için öncelikle dilden gelip geçmesi gerekir. Dil konuşma üslubunu doğrudan yürekten alır. Yüreği kara olan bir kişinin dili de karadır. Dili kara olan biri sözleriyle başkasına köz değdirir. *Şaman Gözü-Kham Karak* adlı ilk kitabımda "Köz/Nazar" kavramı etraflıca ele alınmıştır. Kitaptaki "Til" başlığına bakılabilir. Ak dili olanlar, insanların içini yumuşatır. Soğuk bir gecenin ardından doğan güneşin tende bıraktığı yumuşama hissi gibi.

Dil sürekli hareket halindedir. Dili durdurmak, daha önce bahsettiğim gibi Sülde'nin *Saf Algı'sını* hissetme yöntemiyle mümkündür. Bu yöntemle herhangi bir sözel düşünce kurulmadığı için, dilin hareketliliği de en aza indirgenmiş olur. Dil, Sülde'nin hafızasında olan tüm sözlere, sesin desteğiyle hayat verir. Dilin aldığı şekiller bizim konuşmamızı sağladığı gibi, içsel olarak da konuşmamızı destekler. Okuduğumuz satırlardaki kelimelerin ağızımızda oluşmasını sağlar.

Dudakları hareket ettirmeden de konuşmak mümkündür. O yüzden dil ve

ses telleri bizim için önemlidir. Dil, merhameti ve sevgiyi ifade etmek için yaratıldı. Olumlu ve yapıcı düşüncelerimizi, duygularımızı ifade edebilmemiz için var. Dilimiz olmasaydı duygularımızı tıpkı hayvanlar gibi gösteriyor olurduk, ancak bu durumda gelişim mümkün olmazdı, zira sözel ifade fikirleri de meydana getirir. Fikirler de kişilik özelliğidir. Fikir olmadığında kişiliğin de bir önemi kalmaz. Yavrular bunun en belirgin örneğidir. Sözel ifadeleri olmadığı için her şeyi bedenlerini kullanarak ve sesler çıkartarak anlatmaya gayret ederler. Yetişkin olduğunuz halde yeni doğmuş bir yavru gibi kendinizi ifade etmeye çalıştığınızı düşünsenize...

Dil bu nedenle çok önemlidir. Dil İç Doğa'mızın güneşine bağlı olduğundan, sadece güzel cümleler ve sözler türetmesi gerekir. Bu dilimizin doğal halidir. Yani normal olan dilin güzeli söylemesidir.

Normal ve doğal olmayan, insanların birbirine ve kendilerine çirkin konuşmasıdır. Bu şekilde dilin yaratılış amacına ters düşülür. Çirkin konuşunca veya düşününce, insan kendini güzel, hafif ve neşeli hissetmeyecektir. İyi hisler ancak dili yaratılışına uygun olarak kullanmakla mümkündür.

Bizim doğamız, yaratılışımız "iyiliğe" uyumludur. Kara davranışlarda bulunmak, kuyu kazmak, kara düşünmek gibi olumsuz eylemler kelimenin tam anlamıyla doğamıza aykırıdır. Ata'lar her zaman Doğa'ya geri dönün çağrısında bulunurlar. Doğaya geri dönmek sadece ormanlarda dağda yaşamak demek değildir. Doğa'ya geri dönmek, Dış Doğa'nın *iyiliğine* İç Doğa'mızı uyumlamaktır. Böylece ilkel ve doğal yapıya tekrar kavuşulur. Bütün inanç sistemlerinin iyilik üzerinde durmalarının nedeni budur. Doğa'nın kişiliği İyilik'tir. Buna uyum sağlandığında tabiatın ritmi içinde yer alır ve döngüde önemli bir dişli haline geliriz.

Dilimiz ve doğal olarak sözle ifadelerimiz iyilikle uyumlanmak yolunda destekçilerimizdir.

Dil, sesle birleştğinde kelimeler oluşur. Ancak bu düşüncenin de beraberinde meydana geldiği anlamına gelmez. Bunun için üçüncü bir unsura ihtiyaç vardır. O da tükürüktür.

Tükürük

Tükürüğün yediğimiz besinler üzerindeki etkisine değinmeyeceğim. Çünkü konumuz itibariyle bizim için şu an önemli olan tükürüğün düşünme

yetişi üzerindeki rolüdür. Tükürüğün yüzde 95'i sudan oluşur. Ağzın küçük bir evren olduğunu, tükürüğün de ırnak suyu olduğunu zaten söylemiştim. Tükürüğün görevini anlayabilmek için ırnağın görevine bakmak gerekir.

İrmaklar doğanın akan damarlarıdır. Bu damarların içinden hayat veren besinler geçtiğı gibi doğanın tüm bilgisi de geçer ve gerekli olduğu yerlere ulaşır.

Suya ne katarsak, onu taşır. İçine toprak katarsak, topraklı su olur. İçine çay katarsak, çaylı su olur. İçine ağı katarsak, ağulu su olur. Su ayırım yapmaz. Her bilgiyi koşulsuzca alır ve kendini ona göre ayarlar. İçine çay katarsak, faydalı olur, ağı katarsak faydasız olur. İrmaklar yeryüzünü gezerek etraftaki olumlu ve olumsuz bilgileri toplarlar. Olumlu olan bilgiyi yoluna çıkan bitki ve hayvanlara dağıtırken olumsuz ve faydasız bilgiyi de toplar, ancak olumsuz bilgiden doğada kimse faydalanmadığı için, onu arındırıcı olan denize taşır. Deniz tuzu olumsuz bilgiyi yok ettikten sonra, suyu “destile” eder ve buhar olarak göğe gönderir. Oradan tekrar bilgi toplamak için yağacağı zamanı bekler.

Doğada hiçbir canlı gece su içmezken, güneş doğduğunda ırmaktan su alır. Çünkü ırnak gece boyunca kara bilgileri toplayıp denize ulaştırır. Güneş doğduğunda suya Ulu Yaratan'ın ışığı temas ettiği için, o suya merhamet ve sevgi karışır. Böylece gün boyunca bu sudan içen canlılar fayda sağlamış olurlar.

Gündüz İç Doğa'mızda güneşimiz doğduğu için, içeceğimiz her su bize fayda verir, çünkü yüreğimizden çıkan güneşin ışığıyla temas eder. Ancak gece yüreğimizde dinleniyor olduğu için, gece içilen suyun faydası olmaz. Gündüz içilen su ödem yapmazken, gece içilen su ödem yapar. Ödem, bedenimizin kullanamadığı olumsuz bilgilerle dolu olan sudur. Ağulu su da diyebiliriz. Bu yüzden akşam en geç saat sekizde son su içilmiş olmalıdır.

Suyun bir iletkenliği vardır. Tadı da, elektriğı de, ısıyı da iletir. Ağzımızda su olmazsa, yemekten tat almamız mümkün olmaz. Aynı şekilde ağulu besinleri de ayırt edemeyiz. Eğer bedende su yoksa, sinir sisteminden elektrik akımı geçemez. Aynı şekilde bedende su olmadığında yürekten yayılan ısıyı bedenin her yerine, adeta bir kalorifer sistemi gibi dağıtacak olan mekanizmadan da yoksunuz demektir.

Görüldüğü üzere su, varlığımız için vazgeçilmez bir öneme sahip.

Şimdi gelelim yüzde 95'i su olan tükürüğe.

Tükürük gündüz daha fazla üretilir, geceyse daha az.

İnsanlar gündüzleri daha olumlu ve daha yapıcı düşüncelere sahiptirler. Çünkü gündüzleri yürek daha etkindir. İçimizdeki güneşin ışığını daha kuvvetli hissederiz. Bu yüzden geceleri olumsuz düşüncelere kendilerini kaptırmaları daha kolaydır. Geceleri İç Doğa'mız karanlık olduğundan, tedirginliğin vermiş olduğu bir his yayılmaya başlar içimize. Bu da düşüncelerimize olumsuz nitelik kazandırır. Bu sebepten ötürü insanlar geceleri daha çok dua ederler. Dua yürekleri alevlendirdiği için İç Doğa'ya yeteri kadar ışık düşer ve bu da tedirginliğin yerini amır²⁹ ile doldurur.

Gündüz saatlerinde de insanların olumsuz duygularla dolması mümkündür tabii ki. İşte tam da bu noktada tükürüğün önemi başlar.

Dil ve ses telleri tarafından üretilen kelimeler tükürük olmadığında anlamsızdır. Tükürük kelimeleri art arda yerleştirebileceğimiz ortamı hazırlar. Düşündüklerimizi tükürüğe yazıyoruz demek gayet yerinde olur. Tükürük olmadığında nasıl ki tat almamız mümkün değilse, düşüncenin oluşması da imkânsızdır.

Düşüncelerin oluşumu aş pişirmek gibi bir süreçten geçer. Ağzımız kazan, dilimiz ateş, tükürüğümüz kazandaki sudur. Sülde'miz kazana hangi kelimeleri atarsa, pişecek olan düşüncelerin lezzeti de ona göre değişir. Bazı düşünceler ağızda hoş bir tat bırakırken, bazıları kelimenin tam anlamıyla *ağzımızın tadını kaçıır*. “Ağzının tadı kaçmak” deyişi de tamamen bu bilgiyi aktarmak üzere kullanılır.

Tükürük, niteliğine bakılmadan yutulur. Oysa düşüncenin niteliği önemlidir. Düşünceler, kendi içimizde pişirdiğimiz bir gıda tipidir. Bu gıdanın kalitesi doğrudan düşüncelerimizi oluşturur ve kullandığımız algıyla bağlantılıdır. Olumsuz, kara bir düşünceyi yuttuğumuzda, midemiz, kara düşünceleri hazmetmeye çalışır. Hazım konusunda başarılı olamadığımızda “Bu olayı hazmedemiyorum...” diyerek doğrudan yine mideyle bağlantı kurarız. Hazmedilemeyen gıdaların bedende yağ olarak depolanması gibi kara düşünceler de içimizde depolanır.

Olumlu bir düşünce yutulduğunda iste tıpkı ırmak suyunun yeryüzünü beslemesi gibi, İç Doğa'mız da beslenir, güzelleşir. Geceleri tükürük neredeyse yok denilecek kadar az ölçekte üretildiğinden, uykuda pek

yutkunulmaz. Ancak gece boyu ağızda kara düşüncüler “kaynatan” biri ertesi gün uyandığında boğazını tıkayan bir balgamla karşılaşır. Balgam yutulmamış kara düşüncelerdir. O nedenle kıvamı yoğundur ve ağır bir hissiyatı vardır. Sabahki balgam gün içerisinde yutulan kara düşüncelerin miktarını gösterir. Balgam yutulduğunda doğrudan mideye gider ve tıpkı besinler gibi hazmedilmeye çalışılır.

Kâbus görmek bile balgamın oluşmasına yol açar. Kâbuslardaki anlamsızlık ve olumsuzluk, tükürüğü balgama çevirir. Midemiz de balgamın içindeki bilgiyi deşifre etmeye çalışır. Hazmetmek için anlamsız bir şeye anlam vermeye çalışır aslında.

Kara tükürüğün zararı midede değil ağızda başlar. Kara düşünceler ağulu su olduğu için asitlidir de. Ağızımızın küçük bir evren olduğunu, dişlerimizin de bu evrendeki ağaçlar olduğunu bir kez daha hatırlayalım. Ağaçlar, kara düşüncelerle dolu bir ırmak suyuyla (tükürük) beslendiğinde çürümeye başlar. Dişetlerinin de toprak olduğunu düşünürsek, kara düşünceli suyu emen toprağın verimliliğini yitireceği bağlantısını kurabiliriz. Dolayısıyla dişeti çekilmeleri baş gösterir.

Olumlu ve ak şeyler düşünmek keyfi bir şey değildir. Ciddi bir sağlık zorunluluğudur.

“Ög” başlığı altında ele aldığımız konuda başta filmler olmak üzere, genel olarak medyanın Sülde üzerindeki etkilerinden bahsetmiştik. Aynı şekilde bu yayınların tükürük üzerinde yapacağı etkiyi de düşünmekte fayda var.

Kara bir düşünceye kapıldığınız anda yapmanız gereken tek şey yutmadan tükürmek. Eğer bulunduğunuz ortam uygunsa toprağa küçük bir çukur açın ve tükürün. Sonra üzerini kapatın. Çünkü kara düşünceli sular, yeraltı dünyasının niteliğini taşır. Asitlidir ve ağuludur. Dolayısıyla ağızınızdaki suyu ait olduğu yere bırakmış olursunuz böylece. Kediler de dışkılarını uluorta bırakmazlar mesela, çünkü kara bir madde olduğunu ve yeraltı dünyasına ait olduğunu bilirler. Bu yüzden çukur açarlar, işlerini görürler ve üzerini örterler.

Aynı yöntem balgam için de tercih edilmelidir. Sabah balgamla uyanılmışsa yapılması gereken ilk şey balgamı klozete tükürmektir. Eğer sokakta yürüyorsanız kimsenin ayak basmadığı ve göz teması kuramadığı

bir yere tükürmek yerinde olur. İnsanlar gördükleri şeyi düşünmeye başlarlar. Atıl bir şey görmek elbette kimsenin hoşuna gitmez, dilde bıraktığı tadın karalığından ötürü irrite olurlar ve artık onlar da tükürmek zorundadırlar. Aynı şey köpek dışkısı veya çöple göz teması kurulduğunda geçerlidir. Tükürerek, gördüğünüz şeyin İç Doğa'nızı pisletmesine izin vermemiş olursunuz.

Kara bir düşünce oluştuğunda, önce bu hissi tam anlamıyla algılamalı ve sonrasında tükürülmeli. Mucizevi şekilde o kara düşüncenin *yok olduğu* fark edilecektir. Burada asıl önemli olan kara düşüncelerin hiçbir değerinin olmayışdır. Travmalar, suçluluk duygusuyla oluşan düşünceler ya da haberlerde tanık olunan olumsuzluklar bile söz konusu olabilir. Sebebi ne olursa olsun tükürükle birlikte hepsi gider.

Mümkün merteye gözlerimiz bu nedenle güzel şeyleri görmelidir. Ağaçlar, yavrular, gök, güneş, ay, bulutlar, kuşlar, deniz dalgaları... Kısacası doğaya bakmak yeterlidir. Görülen şey düşünüldüğü için doğrudan tükürüğe kayıt edilir. Güzel şeyleri yutmak İç Doğa'ya iyi gelir. Kham'lar yutkunmak istediklerinde genellikle göğe bakarlar. Gök doğanın en hafif ve en saf unsurudur. İç Doğa'mızı gök kadar hafif tutmamız gerekir. Bu durumda yuttuğumuz tükürüğümüzün büyük desteği vardır.

Neşeli olduğumuzda, kahkaha attığımızda, merhamet ve sevgi dolu sözler söylediğimizde tükürüğümüz adeta kutlu bir su olur. Buna yönelik halk arasında halen kullanılagelen bir “Tü! Tü! Tü!” sihri vardır. “Tü! Tü! Tü!” yöntemi tükürüğümüzde arı ve ak düşünceleri karşılaştığımız sevdiklerimize aktarmak için kullanılır. Köz'den koruması için insanlar güzel dileklerde bulunduklarında, ardından “Tü! Tü! Tü!” derler. Ancak bu “Tü! Tü! Tü!” elbette ki iyi bir dileğin ardından gelmelidir. Hiçbir dilekle süslenmemiş bir tükürüğü “Tü! Tü! Tü!” diyerek karşı tarafa göndermek bir şey ifade etmez.

Kara düşüncelerin ifade edilmesine de “Bun” denir. “Bun” fenalık, kötülük demektir. Bun-Almak deyimi de buradan gelir. Kişi bir başkasına bun besliyorsa, bunu “Tü! Tü! Tü!” ile değil, sadece “Tü!” ile ifade eder. “Tü senin kalıbına!” sözünde olduğu gibi...

Özetleyecek olursak, insanlar ağızlarıyla düşünür diyebiliriz. Dil, ses telleri ve tükürük Sülde'nin komutası altında bir işbirliği içerisinde ve

sözel düşünceyi meydana getirir.

29. Amır: Huzur, sessizlik, yumuşaklık

X. BÖLÜM

GÖÇ VE KATMANLAR

Son nefesi hayal etmek çoğu insanı tedirgin eder.

Neden?

Çünkü ya medya tarafından fazlasıyla koşullanmıştır ya da hayatın sonunda sınıfta kalmış olma endişesi içindedir.

Medyanın bu konuda nasıl bir koşullama içinde olduğu konusu herkesçe malum olduğundan bu noktanın üzerinde durmayacağım. Ancak diğer nedenle ilgili biraz daha düşünmek gerekir.

Kitap boyunca çok defa “*Ne ekersek onu biçeriz*” sözünü tekrarladım. Zira Doğum-Ölüm/Ölüm-Doğum döngüsü, “*Ekilen biçilir, biçilen ekilir*” deyişiyle eşanlamlıdır.

Elimizde bir tohum tuttuğumuzu varsayarsak, tohumu hangi toprağa ektiğimiz, suyunu verip vermediğimiz, tohuma değer verip vermediğimiz, doğru şekilde tohumla ilgilenip ilgilenmediğimiz elde edeceğimiz sonucu fazlasıyla etkiler. Bütün bunlara göre ya olabileceğinin en iyisiyle ya da en kötüsüyle karşılaşacağız.

Eğer ölümü düşündüğümüzde tedirgin oluyorsak, o halde tohumumuzu ne derece düzgün yetiştirdiğimiz sorusunun yanıtına iyice bakmamız gerekir. Neyi nasıl ektiye, onu öyle biçecektir. Bu tohumun adı hayat da olabilir, kişilik de olabilir, huy da... Hiç fark etmez. Eğer tohumu en iyi toprağa, en güneşli ve en sulak alana ekiyorsak, üstüne üstlük güzel de bakıyorsak, doğru şekilde ilgileniyorsak en sonunda mutlaka gerçekleşecek olan ölümün tedirginliğini mi yaşarız, yoksa biçilecek ürünün heyecanı mı dolu hissederiz kendimizi?

Ölüm, hayata ektiklerimizin hasat anıdır. İlginçtir ki tinsel mitolojilerde ölüm iyesi “orak”la gelir. Orak hasat zamanı kullanılan bir alettir. Yaşarken neler ektiysen, onu biçmek için.

Şimdiye kadar ektiğimiz tohumlardan yana kendini huzurlu hissetmeyenler kesinlikle “*Böyle gelmiş böyle gider*” inancına kapılmamalıdır. Tohum yıllar sonra hasta bir ağaç olarak yetişmişse bile, iyi bir bakım ve ilgiyle iyileşebilir, gereken güce kavuşabilir değil mi? Yaşam da tıpkı böyledir. Gelişim için geçmişe değil, geleceğe bakar. Bu yüzden karamsarlığa düşmemek gerek.

Hayatı anlamak için, ölümü anlamak gerekir. Bu iki kavram aslında tektir. Bu tekliğin işleyişini en iyi şekilde anlatansa çiftçiliktir. Eğer ölüm tedirginliği ortadan kalkacaksa, herkese tavsiyem bulundukları yerde sebze yetiştirmeye başlamaları olur. Böyle bir imkân yoksa çiftçilik zamanlarında gönüllü olarak çalışmak mükemmel bir seçim olur. Çiftçilik deneyimi olağanüstü bir farkındalık sağlayacaktır. Yaşam ve ölüm döngüsü hücreden başlayarak en büyük dağlara kadar yasa üzerine kurulur. Tarımla uğraşan kişi, tohumda takip edilen sürecin aynısını kendi hayatında yaşadığını çok geçmeden anlayacaktır. Gençlere de bu deneyimi vermek önemlidir ki ölümden korkarak hayatlarını korku içerisinde geçirmesinler. Toprağın ruhu, ölüm tedirginliğini üzerimizden alır. Çünkü toprak merhametlidir ve sevgi doludur.

Sorun ölmek değildir aslında, nasıl ölmektir...

Huzurlu mu, huzursuz mu? Hafif mi, ağır mı? Ruhu bir kuş gibi özgür bırakarak mı, yoksa onu sıkı tutup çekerek mi? Yeryüzünden huzurlu ve adeta hafif bir gülümsemeyle gidenlerin ortak yönleri *ellerinin iş görmeleri, eğri dilli olmayışları, yürekte destek olmaları, hak yememeleri ve küçükleri sevmeleridir.*

Hayatında bu nitelikleri ilke edinerek ekmiş olanlar, sonunda kötü bir şey biçebilirler mi veya kötü bir şey biçeceklerine inanabilirler mi? İnanmazlar... Çünkü yüreklerinin arılığı buna izin vermez.

Diyelim ki Uçmağ denilen yer yok ve bizler ruhumuzla birlikte yok olacağız. Bazı düşünce akımları bu tezi savunur.

O zaman verdiğimiz kararların memnun edici sonuçlarıyla mutlu bir hayat sürmüş oluruz. Doğru kararlarla birlikte hayatta hata yapma olasılıkları en aza ineceğinden dolayı, sevgi dolu, olgun, ilkeli ve başarılı bir hayat süreriz. Bu da mutluluğu alışkanlık haline getirmemizi sağlar. Netice itibarıyla bedeni terk ettiğimizde bu alışkanlık sayesinde yine gülümseyerek göç yoluna çıkmış oluruz.

Ağaç bile yaşlılıktan göçtüğünde, o güne dek ürettiği meyvelerde yaşamaya devam eder. Kendini yeniden doğabilmek için tohumunun içine saklar. Ağaç bile bir şekilde yaşamaya devam ediyorsa, biz neden istisna olalım? Yaşamın devamını sağlayan ve ölümsüz olan ruhtur. Doğanın yasaları ölümsüzlük üzerine kuruludur. O nedenle “son” diye bir şey sonsuz

olan Yaratan'da mümkün değildir.

Saydığım erdemli nitelikleri edinmek zor değildir. Sadece karar vermek ve bu karara sadık kalmak gerekir. Kaslarımız, çalıştırmaya başladığımız gün gelişmiş olmuyor değil mi? Ama o gün gelişmeye başlıyor! Çalışmaya sadık kaldığımız sürece etkili sonuç alıyoruz...

Daha önce de söylediğim gibi, ruhsal güçler bedendeki kaslar gibi çalışır, güçlenir ve işler. İnsanların belli bir yaştan sonra dönüşemeyeceği çok büyük bir yanılgıdır. Yetişkinin dönüşmesi çok daha kolaydır, çünkü yaşanmış bir geçmiş ve edinilmiş deneyimleri vardır ve bu deneyimleri sayesinde aklını toplayabilir, gerçekten “iyi”leşmek için gönüllü olarak kutlu dönüşümünü çok daha hızlı bir şekilde sağlayabilir.

Bütün bunları anlatmamın göç vakti geldikten sonra Töre'ye ve Geleneksel Türk Khamlığı'na göre bizleri bekleyen sürecin zeminini hazırlamak.

Yeniden Doğuş

Bir çiçek solabilir evet, ama poleninde yaşar. Polen kök bulduğunda, solmuş olan çiçek bir sonraki hayatına başlamış olur. Bir hayvan da ölebilir, ancak dölünde yaşamaya devam eder, dölü de yavrularıdır. Bir ağaç ömrünü tamamlayabilir, fakat meyvesinin tohumunda yaşamaya devam eder. Doğanın tüm canlılarında var olan bu süreklilik bizim için de geçerlidir. O nedenle Türkler “bir defaya mahsus yaşanıp bitecek bir hayat” inancına hiçbir zaman gönülden inanamazlar. Bu yapılarına aykırıdır.

Göçmüş Ata'larımızın Ata tarafı Özü'tümüzde yaşarken, Ana tarafı da Süne'mizde yaşar. Sülde hepsinden bağımsızdır. Yani bedenimiz de sezgilerimiz de geçmişteki tüm soyumuzun toplamından meydana gelir. Onlar günü geldiğinde bedenimizi terk eder gider. Fakat bir sonraki yaşamın tohumu Sülde'mizdir. Bizler hayatımızda neleri deneyimleyip öğrenirsek o Sülde'mize damgalanır ve bir sonraki hayatımızda bize kaldığımız yerden devam etme olanağını sunar.

Bir elma ağacı yeryüzüne ilk geldiğinden bu yana hep elma ağacı olarak doğar. Arada gelişigüzel başka bir canlı formunu alamaz, çünkü bu onun Sülde'sinin gelişimini disiplinsiz ve odaksız yapar. Elma ağacı olarak bir yaşam boyunca yaşamışken, bir sonraki hayatında bir saksağan olarak doğması, onu elma ağacı olarak yaptığı hataları telafi etmekten veya

zayıflıklarının üstesinden gelme olanağından yoksun kılar. Yaratılış bu şekilde çalışmaz. O yüzden insan da her defasında insan olarak doğar.

Her canlının Sülde'sinin bilinci, onu kaldırabilecek bedene ve yaşam biçimine uyumlu olarak yaratıldı. Bir çiçeğin şuuru ayınınkinden farklıdır. Arının şuuru balığinkinden farklıdır. Her tür kendine özgü bir Sülde'yle yaşadığından, bir sonraki hayatında da aynı varlık olarak devam eder, çünkü Sülde'nin yapısı değişmez. Sadece var edilme biçimine uygun olarak öğrenir, deneyimler, güçlenir, olgunlaşır.

Ruh ölümsüz olmasına karşın, yaşam-ölüm döngüsü sonsuz değildir. Tüm bu öğrenimlerin, deneyimlerin ve yeteneğin peşinde koşarak hayat amacına uygun yaşamının da bir süresi vardır.

Ruh ölümsüz diye, dilediği kadar yeryüzüne doğabilme hakkına iye (sahip) değildir.

Peki nedir yeniden doğmanın süresi?

7x7 hayat kadardır.

Yani yaşamı ortalama 90 yıl kabul edersek, bu sayıyı 49 hayatla çarparak hesaplamalıyız ki bu da 4410 yıl eder. Ulu Yaratan'ın bizi yarattığı yetenekte uzmanlaşmak ve böylece tüm nefsimizi toparlayarak, kusursuzluğa erebilmemiz için 49 hayatlık (4410 yıl) süremiz var. Tüm bu süreç içerisinde gök bize yüreğimizden sürekli “Bunu yapma! Bu doğru değil! Bu haksızlık! Bu iyi olur!” diyerek ikazlarda bulunur. Bu ikaz sistemine kadim Türkçede Arın-Nüür denir.

Arın-Nüür kelime anlamıyla yüz yüzelik ya da yüzleşmek demektir. Birini haklı olduğu halde haksız duruma düşürdüğünüzde veya onun hakkını yediğinizde, davranışınızı sadece haklı bulmakla kalmayıp kutsarsınız da. Ancak olayın gerçek yüzünü görebilmek için aynaya bakmak yeterlidir. Kusurumuzu bildiğimiz halde, örtbas ederek dünyayı buna inandırabiliriz belki ama aynaya baktığımızda hiçbir şey gizli kalmaz. Neyin ne olduğu, kimin haklı kimin haksız olduğu, kusursuz bir kesinlikle gözlerimizden okunur. Bu yüzden insanlar yalan söylediklerinde gözlerini çevirirler. Hatta bununla ilgili bir halk deyişi de vardır: “*Aynaya bakamaz oldum...*”

Yalnız kaldığımızda aynaya bakarak içimize doğan hisleri bir teraziye oturtma işidir aslında Arın-Nüür ve vicdan kavramından oldukça farklıdır.

Vicdan kendini tarttırmaz. Sadece başkasına acıma duygusunu hissettirir.

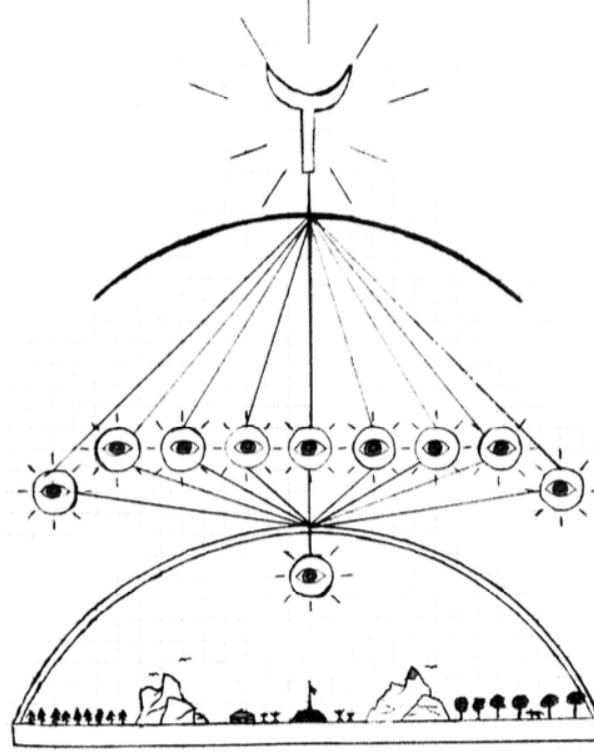
Yaşadığımız her hayatın içinde iyiliklerimiz de olur kötülüklerimiz de olur. Her ikisi de yaşamın sonunda Sülde'mize damgalanır ve bir sonraki hayatımızda bünyemizde barınır. İyilik iyiliktir. Kendimize veya başkasına yapıyor olmamızda bir ayrım yoktur. Her ikisi de iyi olan tarafımızın dışavurumudur. Ancak kötülükte durum değişir. Kendimize yaptığımız kötülükler irade zayıflığımızın ürünü olur. Örneğin kötü alışkanlıklar... Bunun zararı kendimizdir. Ancak başkasına yapılan kötülüklerin bir faturası vardır.

Hak yemek, aldatmak ve sebepsiz yere can yakmak gibi... Ektiğini biçersin kuralından yola çıkarsak, kötülük ektiğimizde yaşamımızın sonunda kötülük biçeceğimiz açıktır. “Kendine yapılmasını istemediğin bir şeyi başkasına yapma” derler bilirsiniz. Çünkü başkasına yaptığımız her kötülük, sonunda bize de yapılır.

Yaşadığımız sürece her an ya iyi yolda yürürüz ya da iyi olmayan yolda. İkisinin arası yok...

İyi olmayan yolda yürümenin ne türlü bir sonucu olacağını belirtmeyi uygun görmüyorum. Bunun nedeni ise odağımızın nerede olmasını istediğimizle ilintilidir. Eğer ki bahçemizdeki kara otlara odaklanırsak, orada hep kara otlarla mücadele etmek zorunda kalırız. Fakat bahçemize ne güzellikler yapabileceğimize ve kokulu ve rengârenk çiçekleri ekebileceğimize odaklanırsak, çok daha faydalı olacağı kanaatindeyim. Çağımızın ihtiyacı olan, iyilik ve güzellik doğuran bilgilerdir, kara tohum ekebilecek olanlar değil. Önemli olan iyi yolda yüründüğü takdirde yaşamın mutlaka iyi ve güzel sonuçlanacağıdır. Odak bu yönde olmalıdır. Kişisel yaşantının içinde iyi ve doğru yolda yürümümüzde bizleri tutan şeyler ihmal ederek zayıf bıraktığımız yönlerimizdir. Önemli olan bunların üstesinden gelmektir. Çok daha güçlü, çok daha iyi ve çok daha göksel bir yaşam arzusunu güdüyorsak –ki her canlı gerçekte bunun peşindedir– o zaman tek yapılması gereken o zayıf noktaların güce dönüştürülmesi olacaktır. Zayıflıklarımız bizlerin bu dünyaya tekrar ve tekrar doğmamızı sağlamaktan başka hiçbir işe yaramıyor. Sınıfta kalan öğrenciler gibi. Aslında o sınıfı birincilikle bitirecek donanımda olunmasına karşın, tembelliğe kapılıp tekrar ve tekrar aynı dersler yaşanıp durulur. “Ha

gayret!” deyip de ihmal ettiğimiz yönlerimizle ilgilendiğimizde, ak, güçlü ve pırıl pırıl bir benliğe kavuşmuş oluyoruz. Biz ne isek çevremiz de o olacağından, sonunda varacağımız yer de başarılarımızın takdiri olarak, göğün eşiğidir. Orada Ata’lar tarafından karşılanırsınız. Gök eşiği, tabii ki Kutup Yıldızı’dır.



Dokuz güneş

Uçmağ’da dokuz güneşin varlığı ve gücüyle varlık biçimleri daha heybetli olur. Sülde’mizin bilişi yeryüzünü aştığı ve bir anda her şeyi bilip görebiliyor olduğu için kendisiyle artık örtüşmeyen kabına, kelimenin tam anlamıyla sığamaz oluyor. Büyüyor. Eşikten geçtiği andan itibaren yeryüzündeki tanıdıklarıyla yedi yıl boyunca irtibat kurmuyor. Bazen rüyalarda görülebilir, ancak herhangi bir şekilde ses etmez, konuşmaz. Sadece birtakım şeylere işaret edebilir.

Bizler oraya varmayı başardığımızda, yeryüzündeki sevdiklerimizle sözel irtibata giremeyiz. Oradaki varlık türümüzün adı artık “Kişi” değildir. Orada yeni ve daha muhteşem bir biçim olarak Ata Ruhu oluruz. Ata Ruhu olarak artık göğün resmi bir görevlisiyizdir. Görevimiz yeryüzündeki sevdiklerimize rehberlik etmek, onları tehlikeli durumlardan korumak, onlara doğru yolu göstermektir. Nasıl ki bizler yavrularımızı tehlikelerden

koruyor, onlara rehberlik ederek doğru yolu göstermek istiyorsak, Ata Ruhlar da aynı şeyi yapar.

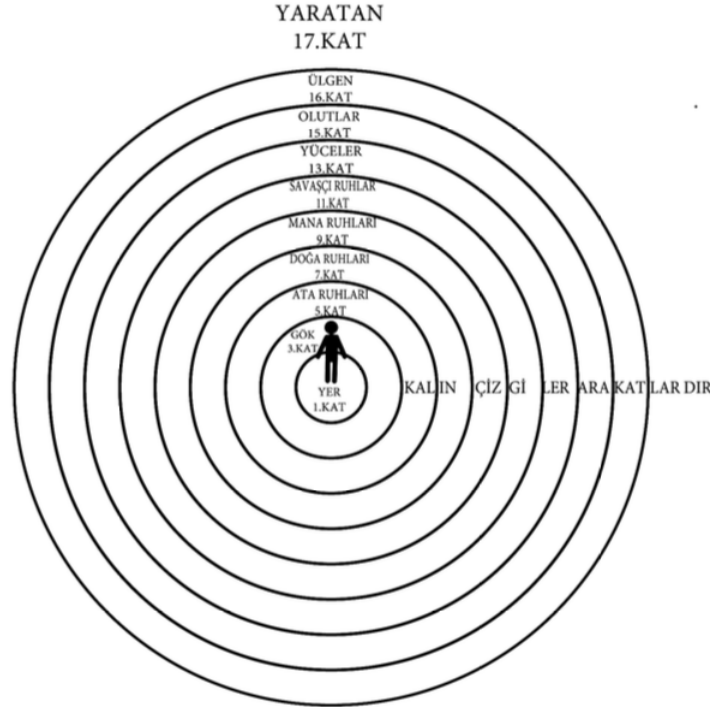
Ata Ruhu olmak Sülde'mizin yolunun sonu demek değildir. Yeryüzündeki hayat bir anaokuluysa, Ata Ruhu olarak geçen süre de ilkokuldur. Ata Ruhu'nda da belli bir süre vardır. Orada hayatlar arası göç olmaz. Yani reenkarnasyona gerek yoktur. Bu süre sadece bir hayatta yaşanır. Ata Ruhlar'ın bulunduğu kat göğün 5. katıdır. Bizler şu anda 3. katında yaşıyoruz.

Kat kavramını dilerseniz biraz daha açalım...

Göğün Katmanları

“Üstte mavi gök, altta yağız yer kılındığında, ikisinin arasında kişiöglü kılınmış.”

Oğuz Kitabeleri



Gök Katmanları

Resimde de görüldüğü üzere iç çekirdekten itibaren dışarıya doğru katman kalıpları vardır. En içte yer katmanı bulunur ve birinci katı

oluşturur. Gök ve yerin arasında kişioğlu yaratıldığına göre, bu 1'den 3'e kadar tüm katmanları deneyimleyebiliyor ve öğreniyor olduğumuz anlamına gelir.

Yaşadığımız müddetçe bu katların üzerindeki katmanları bedenimizin yapısı ve yaratılışı sebebiyle deneyimlememiz mümkün değil. Yani 5'inci katmana girmeye hak kazanıncaya kadar orayı göremeyeceğiz, deneyimleyemeyeceğiz ve oradan bir şey öğrenemeyeceğiz.

4. katı Ara Kat olarak görmek gerekir. Bu katın içinde Sülde'lerin yeryüzüne düşmeyi beklediği Sütgöl bulunur. Bir kişi göçtüğünde, ne tekrar yeryüzüne doğacak kadar Kara, ne de Uçmağ'a girecek kadar Ak olduğunda Ara Kat'ta yaşamını sürdürmeye devam eder. Bunlar kimseye bir kötülük yapmayıp, iyilikleri bol olan ama İç Doğa'sında olumsuz düşünce ve fikirleri barındıran kişilerdir. Bu katta içdünyalarını arındırmaları için bulunurlar. İç hesaplaşmalarını yaparken özgürlüklerini güçlendirmeleri gerekir. Bazı durumlarda arındırmak bir yana içdünyalarını daha da karartabiliyorlar ve tekrar yeryüzüne doğmak tehlikesiyle karşı karşıya kalabiliyorlar. Bu durumda genelde yeryüzündeki sevenlerinin rüyalarına girerler ve huzursuz olduklarını işaret ederler. Sevenleri de bunun üzerine ona güç olsun diye çövenç kavururlar, göçen kişinin adına açları doyurup giydirirler.

2. kat da Ara Kat'tır. Burada ağaçlar bulunur ve ağaçlar göğü yere bağlayan varlıklardır. Gökte olanı yere, yerde olanı göğe aktarırlar. Bu yüzden göğe ulaşmak için ağaçtan faydalanırız. Dileklerimizi göğe ulaştırmak için de 2. katı kullanmamız gerekir bu durumda. 1. kattan 3. kata hiçbir şey kendi kendine geçmez. 2. katı kullanmak zorundadır. Bu yüzden ağaçlara dileklerimizi bağlarız ve onları minnetle kutsarız. Ağaçlar olmadan göğe ulaşmamız mümkün değildir çünkü.

5. katta bir Ata Ruhü olarak varlığımızı sürdürdükten sonra, Doğa Ruhları'nın katına yükseliriz. Doğa Ruhları 7. katın sakinleridir.

Ata Ruhü olarak sorumluluğumuz yeryüzündeki soyumuzdan olan kişileri kapsar. Ancak Doğa Ruhü olarak artık aktif bir şekilde doğanın döngüsünde görev alırız. Ağaçlar, hayvanlar, ırmaklar, çalılar, bitkiler, bulutlar, yeller, kayalar, dağlar... Her biri Doğa Ruhü'nu taşır. Bu ruhlar her yıl dokuz ay boyunca yeryüzünde yaşam-ölüm döngüsünü aktif tutarlar. 21

Aralık'ta kış geldiğinde, bazı nöbetçiler hariç, tüm Doğa Ruhları üç aylığına gökteki yuvası olan 7. kata yükselirler ve 28 Şubat'ta geri dönerler.

Her bir katman kendi içinde yedi kattan oluşur. Yani bu durumda 7. katın kendi içinde de yedi katı vardır. 7. kata yeni girmiş bir Doğa Ruhu, gelişiminde merteye atlayacağı zaman, bu katları aşama aşama tırmanır ve buna göre sorumluluk alanı genişler.

Bizim de içinde bulunduğumuz 3. katın da yedi katı vardır. Bu katları genelde güneş ışığının yağan yağmura çarptığı anlarda gökkuşağında (yedi renkli alkım) görebiliriz. Her renk bir katmanı işaret eder. Kişi olarak varlığımızda merteye atladığımızda Sülde'miz bir bir renk kuşaklarından geçer. En üst renge vardığında zaten Gök Eşiği'ne dayanmış olur ve bir daha yeryüzüne doğmaz.

9. kat, Mana Ruhları'nın yurdudur. Mana Ruhları bizim evrenimize doğrudan müdahil değildir. Daha önceleri evrelerde doğal düzene fiilen dahil olunuyordu ancak Mana Ruhu olarak artık düzeni dışarıdan izleme ve anlamaya geçilir.

Mana Ruhları sürekli bağdaş kurarlar. Bu duruş meditasyona benzetilebilir ama aralarında bir anlam farkı vardır. Bağdaş kurmak bağ kurmak demektir. Bu durumda etki-tepkinin sebepleri, etken ve edilgen arasındaki iletişimi gerçeğe kavuşmaktır.

Nedensellik üzerine kurulu bir meditasyon düzeni de diyebiliriz. Bu kattaki varlıklar hayat boyunca sadece meditasyonla meşgul olurlar.

Budist öğretisi nedensellikte derinleşmek üzerine kurulu bir öğreti olduğu için Mana Ruhları onlar için dinlerinin merkezini teşkil eder. Bu yüzden günün büyük bir kısmını oturarak, bağdaş kurarak geçirirler. Türk Töresi'nde de bağdaş kurmak (meditasyon yöntemleri) vardır. İlerleyen sayfalarda bu yöntemlerden birkaçına değiniyor olacağız. Ancak Türk Töresi'nde bağdaş kurmak, düşünmek için kullanılır.

Çocuklara baktığımızda onların bu hareketi doğal olarak, kendiliğinden yaptıklarını izleyebiliriz. Bir konuda üzölmüşlerse veya başka bir karamsar duygu içerisindeyseler, yere oturup bağdaş kurarlar ve önlerine bakarlar. Olanları anlamlandırmak için gerekli olan içgüdüsel bir oturuş biçimi olduğundan dolayı, beden adeta kendiliğinden bu şekli alır.

Bedenin enerji akımı bu duruşla mana katmanıyla bağ kurar ve kişi

hayatıyla ilgili aradığı yanıtları daha net ıştır.

Kadim Türkler gündelik hayatlarında Sülde'lerini güçlü tutmak için sıklıkla meditasyon yaparlardı. Ata'lar yaptıkları her şeyi Sülde'leri için yaparlardı. Aş pişirirken bile, ona ruhani bir anlam verirdi. Atına binerken bile at binmenin Sülde'sine nasıl bir fayda sağladığını bilerek binerdi. Ok attığında, demir dövdiğünde, halı ördüğünde, odun kırdığında, alet yaptığında da...

Kısacası, Ata'larımız her an yaptığı her şeyin Sülde'sine ne şekilde etki edeceğini düşünerek yapardı. Sülde'sine nasıl bir faydası dokunacağını anladığında tüm odağını o anda yaptığı şeye verirdi. Demir döverken demir olurdu, çekiç olurdu, örs olurdu, ateş olurdu, körük olurdu. Yaptığı şeyin dışında hiçbir şeyle ilgilenmezdi. O anda yaptığı her neyse, onun coşkusunu yaşardı. Odaklandığı sürece demir de, çekiç de, örs de, ateş de, körük de ona sırlarını açık ederlerdi. Peki neydi bu sırlar? Tabii ki göğün gerçekleriydi...

Ata'larımız bu sırları ilke edinir ve bu doğrultuda yaşarlardı. Bu çalışma düzeni Ata'ların her daim başvurduğu yegâne meditasyon türüydü. Onlar uyuyana kadar hep bu düzen içinde olurlardı. Bu durumda meditasyon sadece bir yöntem olmaktan çıkar ve bir yaşam biçimine dönüşürdü. İşte bu yüzden kişilerin yeteneklerini bilmeleri olağanüstü önem arz eder. Oturarak meditasyon yapmak Ata'larımıza göre asıl meditasyonun bir molasıdır. Yani tüm gün odaklanarak sevdiği bir işle uğraştıktan sonra Sülde'sini, Süne'sini ve Özü'tünü dinlendirmek için oturma meditasyonuna başvururlardı.

Peki bahsettiğim bu meditasyon nasıl uygulanır?

Oturma Meditasyonu

Öncelikle bu meditasyon dışarıda yapılmalıdır. Yağmurlu ve karlı havalarda üstü kapalı bir alanda bulunmak gerekir (çardak gibi). Yoksa şemsiye de kullanılabilir. Güneşli koşullarda direkt göğün altında olunmalıdır.

Dış koşullar ne olursa olsun, o esnada tamamen orada olmak lazımdır, çünkü beden etrafta doğal olarak ne varsa, ona maruz bırakılmalıdır.

Evin camından dışarıda kar olduğunu görürken, içeride sıcacık bir ortamda atletle oturmak bu meditasyon için ters ve yanıltıcı bir koşul oluşturur.

Kar da olsa yağmur da olsa dışarıda olmak doğrudur. Yağmurdan korunmak için bir korunağın altına girilebilir tabii ki... Dışarıda yere oturmak için uygun bir yer yoksa sandalyeye de oturulabilir. Ancak sol bacağın bileği sağ bacağın dizinin üzerinde olmalıdır.



Avuç içleri ya dizkapağının ya da ayak bileklerinin üzerine yerleştirilmelidir. Kollar dirseklerden hafifçe kırık ve öne doğru olmalıdır.



Eğer yerde oturuluyorsa, eller dizlerin üzerine yerleştirilmelidir ve dirsekler yine hafifçe öne kıvrık olmalıdır.

Sırtı düz ve dik tutmalı, omuzlar serbest bırakılmalı. Bu duruş rahatlık hissi içinde sağlanabilmeli... Nefes normal seyrinde kalmalı...

Odak, kişinin kendinden daha güçlü gördüğü şeylere kilitlenmeli. Örneğin heybetli bir buluta veya ağaca odaklanılabilir. Buluta bakarken ve hareketleri izlenirken bulutun kendisi olduğunu imgelemelidir meditasyonu yapan kişi... Bedeninde bulut olduğuna dahil hissiyat uyanmalı. Her solukta bulutu biraz daha içine çektiğini hissetmeli. Bu hissiyat geldiğinde soluklar derinleşmeli. Gözler bulutu izlemeli. Beden bulutla dolduğunda derin bir soluk alınmalı, soluk içeride tutulmalı ve gözler kapatılmalı. Yeniden soluk alma isteği doğduğunda içerideki kullanılmış soluk rahatça özgür bırakılmalıdır. Biraz dinlendikten sonra başka bir noktaya odaklanmalı. Bu belki bir ağaç olabilir. Her solukta biraz daha ağaç olunmalı. Kollar, ağacın budaklarına dönüşmeli imgede. Saçlar, tüyler ince dallara ve yapraklara dönüşmeli. Bu süreçten sonra son bir şey daha bularak aynı prensip uygulanmalı. Üç odak nesnesi üzerinde bu şekilde çalışılmış olmalı. Böylece Sülde, Süne ve Özüt dinlenmiş olacaktır. Bu yöntem her gün uygulandığında doğa ve iyeleriyle bağlar pekişir, İç Doğa güçlenir.

Cevapsızlık Meditasyonu

İkinci yöntem *cevapsızlık meditasyonudur*. Bu biraz daha ritüelli bir meditasyondur.

Kara düşüncelere daldığınızda ve bir çözüm bulamadığınızı düşündüğünüzde, bu konuyla ilgili danışma ihtiyacı duyduğunuzda tercih edebileceğiniz bir yoldur.

Yerden yüksek bir yere oturup bağdaş kurun. Yerle bağınız veya temasınız kalmasın. Yaşanan sorunlar genelde yeryüzünün düzeninden kaynaklıdır. O nedenle yerle temas ederek çözüm bulmak, yanıt almak mümkün değildir. İçsel yaşantılarla ilgili tüm çözümler, tüm yanıtlar gökten gelir. Yani sorun yerin düzeninden, çözüm göğün düzeninden gelir. Yüksek bir yere oturarak göğe daha yakın olduğunuzu hissedin.

Elinize 9 adet küp şeklinde kesilmiş odun parçaları alın. Odunların hepsi avucunuza sığıyor olmalı. Odun parçalarını süte daldırın ve sorununuzu onlara anlatın. Zira ağaç taşıyıcıdır. Bu sebeple dileği de, sorunu da, soruyu da içine çekip, gitmesi gereken yere taşır. Süt ise Mana Ruhları'na sunak olarak tercih edilecektir. Mana Ruhları'ndan destek istedikten sonra, sütlü

küpleri iki avucunuzun arasına alıp başınızın üzerine koyun, sonra tekrar toplayın ve bir kez daha süte daldırıp aynı şeyi yapın. Bu hareketi üç kez tekrarlayın. Sonra küpleri sol avucunuza alın, sağ eliniz yüreğinizin üzerinde olsun. Elinizdeki küpleri hafif bir şekilde yumruğunuzun içine alarak örtün, çok sıkmayın. Sonra gözlerinizi kapatın, derin ve yumuşak soluklar alıp vererek sol elinize odaklanın. Kısa bir süre sonra göreceksiniz ki sorunun çözümü yüreğinizde yankılanıyor olacak. Yanıt her ne olursa olsun, yargılamadan sonuna dek kulak verin. Göğün yanıtının sona erdiğini elinizde tuttuğunuz küplerin avucunuzda bomboş bir hissiyat bıraktığında anlayabilirsiniz. Ardından Ulu Yaratan'ın adıyla Mana Ruhları'na, süte ve küplere, ellerinizi Buyan duruşuna getirerek teşekkür edin. Son olarak küpleri yıkadıktan sonra rafa kaldırın.

Mana Ruhu olarak gelişimimizi tamamladıktan sonra, bir Gök Alp olmayı hak ederiz. Adından da anlaşıldığı üzere, Gök Alp'ler göğün Savaşçı Ruhları'dır. Bu varlıklar kusursuz birer savaşçıdır. Sülde'leri, Süne'leri, Özüt'leri ve bedenlerinin her zerresi kusursuzca savaşabilir. Görsel olarak onları tarif etmek biraz zordur, ancak şu şekilde tarif etmeyi deneyebilirim:

Yeryüzünün üzerinde yürüyen ve gökte uçan en güçlü yaban hayvanlarının en güçlü niteliklerini kendi bedenlerinde taşıdıklarını düşlemek yanlış olmaz ama yine de çok eksik kalır.

Bir Gök Alp aynı zamanda bir Ata Ruhu, Doğa Ruhu ve bir Mana Ruhu'dur. Bu da demek oluyor ki, yeryüzündeki soylarını ve doğa varlıklarını korurlarken, aynı zamanda Gök Çadırı'nın altındaki her manayı ve işleyişi de bilirler. Yeryüzünde olup biten her şeye hâkimdirler. Gök Alp'ler, bir yerde bir savaş çıktığında savaşa katılan asil, onurlu, inançlı, mert ve merhametli olan bireylere güç verirler. Bu güç sayesinde düşman karşısında 40 kişilik bir güç gibi görülürler. Tarih sahnesinde azınlık olmalarına karşın büyük kitleleri yenmiş halkların zaferlerini görmek mümkündür. Korku dolu birini aslan parçasına dönüştüren güç Gök Alp'lerin desteğidir. Eğer yeraltı hanlığından yeryüzüne çıkmaması gereken varlıklar varsa, onları da ait oldukları yere kovalarlar.

Gök Alp'lerin yeryüzünde temsilcileri vardır.

Yerüstünde olanlar, güç hayvanlarıdır. 2 ve 4 ayaklılardır. Hangi

coğrafyada yaşıyorlarsa o coğrafyanın hayvanları o bölgenin güç hayvanlarıdır. Afrika'da güç hayvanı olan, Rusya'da olmayacaktır. Her bölgenin kendine özgü güç hayvanları vardır.

Güç hayvanları doğa ruhlarına bağlı birer varlıktır, fakat unutulmamalıdır ki, Gök Alp'ler de birer doğa ruhudur aynı zamanda. Ayrıca yeraltı kapılarını tutan temsilcileri de vardır. Yılan, kurbağa, çekirge ve kertenkele gibi... Bu varlıkları Kham Düngürleri'nde, Ton'larında ve diğer araç gereçlerinde resmedilmiş olarak görmek mümkündür. Bizim inancımızda bu hayvanlara hiçbir şekilde zarar verilmez.

Gök Alp'lerin katmanı da, diğer katmanlar gibi kendi içinde yediye bölünür ve gelişim mertebelerini teşkil eder.

Bundan sonra son olarak varacağımız katman Yüce'lerin/Tanrı'ların katmanıdır. Toplumda maalesef yanlış kullanılagelen bir kavram da “Tanrı” kavramıdır. Türk Töresi'nde birçok Tanrı vardır, ancak sadece bir Yaratan vardır. O nedenle Yıldırım Tanrısı, Gök Tanrısı, Yer Tanrısı, Deniz Tanrısı, Yeraltı Tanrısı gibi varlıklara Türk Mitolojisi'nde çokça rastlanır. Ancak aynı mitolojide iki veya daha fazla yaratıcıdan bahsedilmez. Çünkü Yaratan tektir. Tanrılar Doğa'nın yapıtaşlarının en üst sorumlularıdır ve “Han” unvanını taşırlar. Kendi alanlarında her canlıdan ve sistemlerin işleyişinden sorumludurlar.

Türklere gökten gönderilen elçilere veya hükümdarlara “Tanrıkut” denir. Soydaşlarından sorumludurlar ve Tanrısal bir Kut'a (ihtişama, bilgeliğe, güce) sahiptirler. Eğer Tanrı, Yaratan demek olsaydı, o zaman Ata'lar tek bir Yaratan'a olan inançlarıyla ters düşmüş olurlardı. Ancak Tanrı kavramı “en üst düzey sorumlu” unvanıyla bağdaştırılmalıdır. Böylece kadim Türk Kağanları'nın kendilerini neden göğün bir görevlisi/sorumlusu olarak gördükleri de daha iyi anlaşılmış olur.

Yüce/Tanrı” olarak gelişim süreci tamamlandıktan sonra neler olduğunu bilemiyoruz. Bunca yıl yaşayıp deneyimledikten ve öğrendikten sonra, Sülde'nin ulaşacağı kudreti, şu anki gelişim seviyemizle anlayabilmemiz mümkün değil...

Göğün katmanları hakkındaki bu kısacık anlatımla bile yaşamın, algıların çok ötesinde olduğu anlaşılabilir.

12 Hayvanlı Türk Takvimi'nde Kokuların Önemi

Doğadaki her memelinin koku alma duyusu diğer duyularına göre daha gelişmiştir ki bunun pek çok nedeni vardır. Besin bulabilmek, tehlikeden uzaklaşmak, hava şartlarına göre tutum belirlemek, gebe kalabilmek, yavruları tanımak, yaşam alanını belirlemek, rahatsızlık söz konusuysa şifalı otları bulabilmek gibi...

Koku alma duyusunun, memelilerin neredeyse tüm hayatlarına yön verdiğini söylemek yanlış olmaz. Aynı şey insanlar için de geçerlidir. Her ne kadar çağın dayatması olarak insanlar en çok gözlerini kullanıyorlarmış gibi görünse de, bilinç dışında cereyan eden bir dünya daha vardır. O da koku dünyasıdır.

İnsanlar koku alma duyularını aslında sandıklarından daha fazla kullanırlar.

Burnumuz zannedilenden çok daha fazla koku algılar. Bu kokular fark edilmeyecek kadar saydam olmalarına karşın, hayatımıza ciddi düzeyde müdahil olurlar.

Konuyu anlaşılır hale getirmek için birkaç tane örnek vermek isterim.

Örneğin yeni tanıştığınız birinden ya hoşlanırsınız ya da hoşlanmazsınız ve bunun sebebini anlamakta güçlük çekersiniz. Tanıştığınız kişi size kırıncı bir söz söylemediği veya yanlış bir tutumda bulunmadığı halde bile, ondan hiç hoşlaşmamışsınızdır. Aranızdaki bu mesafenin nedeni karşınızdaki kişinin öz kokusunun sizinkiyle uyuşmamasıdır. Belli ki onunla aranıza hiçbir zaman sıkı bağlarınız olmayacaktır. Tabiri yerindeyse, sizin koku dünyanızda yer edinemiyordur.

Başka bir örnek daha vermek gerekirse, mesela kalabalık bir ortama girdiğinizde sizden önce orada bir gerginlik yaşandığını algılersınız. Bunun nedeni de yine havadaki kokuyla doğrudan ilgilidir. Gerginliğin olduğu bir yerde insanlar daha fazla terlerler ve tenlerinde bir gerginlik kokusu oluşur. Bu koku odayı sardığında, havayı solumanızla birlikte yaşanmış durumla tanışık olursunuz.

Çiftler arasında bir tartışma yaşandığında odada yoğunlaşan kokuyu dağıtmak için pencereyi açmak ve odadan bir süreliğine uzaklaşmak yerinde bir tutum olacaktır. Birbirlerinden ayrı dışarı çıkıp küçük bir yürüyüş yapıp temiz hava aldıktan sonra eve döndüklerinde evdeki gerginliğin geçmiş olduğunu göreceklerdir. Zira hem kendi kokuları

değişmiştir hem de odanın...

Son bir örnek daha vererek konuya devam edelim. Kalabalığın yoğun olduğu bir caddeden geçip evinize vardığınızda kendinizi yorgun bir halde koltuğa atarsınız. Olağanüstü bir çaba harcamamış olmanıza rağmen, kendinizi bitkin hissedersiniz. Çünkü insanların terinden yayılan içsel rahatsızlıkların kokusunu almışsınızdır. Mesela birinin karaciğerinde bir rahatsızlık varsa, onun yaydığı koku farklıdır. Mide, böbrek, akciğer, kalp veya bağırsak sorunları olanların da yaşadıkları rahatsızlığa özgü kokuları vardır. Kalabalık caddedeki insanların rahatsızlıklarını aynı anda kokladığınızı düşlerseniz, neden kendinizi bitkin ve psikolojik açıdan yorgun hissettiğinizi anlayabilirsiniz.

Her insanın kendine özgü bir koku duyusu vardır. Bazıları çiçekli kokulardan hoşlanırken, bazıları baharatlı kokulara çekilir. Kimsenin beğenmediği kokulara yönelenler olduğu gibi, herkesin beğendiği kokuları itici bulanlar da vardır.

Peki bunun nedeni nedir?

Sorunun cevabı kişinin doğduğu yılda saklıdır aslında.

12 Hayvanlı Türk Takvimi'ne mensup tüm hayvanların özlerine uygun bir koku türleri vardır. Özüne uygun kokuyu üzerlerinde taşıyan insanlar hayatlarını çok daha doygun, sağlıklı, güvenilir, besleyici ve enerjik yaşarlar.

Çağımızda insanlar genellikle moda kokular kullanıyorlar. Ancak bu kokular ruhunun yapısına uygun kokular değildir ve bir süre sonra solunum yolu rahatsızlığına neden olurlar. Buna karşılık herhangi bir solunum yolu rahatsızlığı yaşayanlar, özlerine uygun kokuyu takınırlarsa (üzerlerinde taşırlarsa ya da sürünürlerse) iyileşmeleri büyük oranda ivme kazanır. 12 Hayvanlı Türk Takvimi'ne göre hangi hayvanın yılında doğduğunuzu nasıl hesaplamanız gerektiğini *Şaman Gözü-Kham Karak* adlı ilk kitabımda bulabilirsiniz.

Sıçan/Küske Yılı

Küskelerin çok hassas burunları vardır. Kılı kırk yaran bir yapıları olduğu için ince ve ferahlatıcı bir kokuya ihtiyaç duyarlar. Ağır ve asidik kokular onları hemen tedirgin eder. Örneğin meyve veya sitrik kokulu aromalar küskelere iyi gelmez. Depresif ve itici olurlar.

Küskelerin yapısına en uygun koku hafif mentollü kokulardır. Nane bu kokuların başında gelir. Hafif bir nane kokusu, zihinlerini daha da parlatacağı için iyi de hissettirir. Hayatlarında çok daha kesin adımlar atıp, rahat bir duygu içinde hareket ederler. Küskelerin bu derece mentollü kokuları sevmelerinin başlıca nedeni, kendi öz kokularının mentolü andırmasından dolayıdır. Rahatsızlandığı vakit özündeki koku da değişecektir. Bu durumda etrafında öz kokusuna en çok benzeyen kokuyu bulursa, daha çabuk iyileşecektir.

Sığır/Ud Yılı

Sığırlar, burunlarından aldıkları kokular sayesinde hazımlarını hızlandırabiliyorlar. Hazmı hızlandırmak için bazı kokular büyük destek sağlıyor ki sözünü ettiğim koku hafif çiçek kokusudur. Özellikle kırlarda, yaylalarda biten papatya gibi kır çiçeklerinin kokuları onlara çok iyi gelir.

Sığır yılında doğmuş olanların hazımları kolay olmaz. Hazımsızlık sorunu sadece gıdalarla sınırlandırılmamalıdır. Duygu ve düşünceleri hazmetmeleri de zordur. Bünyeleri güçlü olmasına rağmen, ruhsal yapıları hazım zorluğundan dolayı kırılgandır. Bu nedenle sığır yılında doğmuş olanlara hafif kır çiçekleri ve papatya aromaları iyi gelir. Aşırı zihinsel faaliyetlerini yumuşattığı için çabuk gerilen doğalarını da yumuşatır, daha rahat ve doğal düşünmelerini sağlar. Bu sayede çok daha sağlıklı kararlar alabilirler. Böylece hata yapma ihtimalleri azalır.

Çiçekli çay kokuları da onlara iyi gelir. Bunlar dışındaki bütün koku türlerinden uzak durmaları iyi olur. Farklı kokular onların düşünce dünyalarını kamçılar ve gerginleştirir.

Pars Yılı

Parslar tokluk hissini severler. Böylece kendilerini güvende hissederler. Avladıkları hayvanların etinde, avın yediği baharatın da tadını alırlar. Baharatın kokusunu almaya devam ettikleri sürece güven duyguları yüksektir.

Pars yılında doğmuş olanlar, kontrol edemeyecekleri bir durumla karşılaştıklarında, diğer insanlardan çok daha ürkek olurlar. Bu ürkeklikleri kendi kontrollerini kaybetmelerine neden olur. Sonuç olarak zayıf bir irade çıkar ortaya.

Güven hissini alamadıklarında başkalarına kıyasla çok daha hızlı

bağımlılıklar edinirler. Onlar için gerekli olan kokular biberiye ve kekik kokularıdır. Bu kokular parsların avcı dürtülerini sürekli tetikte tutacağı için kontrol kaybına ve netice itibariyle irade zayıflığına düşmezler.

Bu kokular sayesinde kendilerini güvende ve tok hissederler. Tokluk hissi, sadece karınlarının doyması anlamına gelmez. Aynı zamanda tüketicilik de demektir. Tokluk hissinde olmayan bir pars sürekli elindekini tüketir. Parasını, duygularını, işlerini... Kısacası hayatını tüketmeye başlar. Parsların tatlı veya keskin kokulardan uzak durmaları yerinde olur.

Toolay/Tavşan Yılı

Tavşanlar, yapıları itibariyle karar vermekte sıkıntı yaşarlar. Hayatlarındaki en büyük sorunlar, kararsızlıkları yüzünden meydana gelir. Bu yüzden de tenleri zayıftır. Bir kişinin tenini güçlü kılan şey kararlılıktır. Bağışıklık sisteminin gücü tenin gücüne denktir. Biri zayıflarsa, diğeri de zayıflar. Dolayısıyla bu hassas yapının burnu da hassastır ve narin kokuları sever. Narin kokular, tavşan yılında doğanların stresli İç Doğa'sını yumuşatır. Böylece karar verebilmeleri kolaylaşır, doğru yolda ilerlemeleri mümkün olur.

Hafif meyve kokuları onlara çok iyi gelir. Kavun, çilek, elma kokusu onları ferahlatır.

Tavşan yılında doğmuş olanların yapıları da aynıdır. Kararsızlıkları yüzünden birçok fırsatı ellerinden kaçırdıkları gibi, doğru yönde sağlam adım atmakta zorlanırlar. Hafif kokular onları sakinleştirdiği için daha sakin olurlar, hayatta daha belirleyici bir rol edinirler. Bu kokular onların hassas tenlerine de iyi gelir, muhtelif rahatsızlıklardan arınmalarını veya korunmalarını sağlar. Yoğun sitrik, keskin ve baharatlı kokular tavşanı boğar ve bir süre sonra bedensel sıkıntılar verir.

Ejderha/Ulu Yılı

Ulular birçok hayvanın birleşiminden meydana gelmiştir. Şekersiz ve hafif kokular onları olumsuz yönde etkilemez. Fakat uluların genelinde odak sıkıntısı söz konusudur. Birçok hayvanı bünyelerinde barındırdığından, tek bir noktaya odaklanmaları kolay değildir.

Ulu yılında doğmuş olanların odaklarını kuvvetlendirmek için, hafif tütün kokusundan faydalanmaları iyi olur. Tütün yapraklarının özel bir kokusu vardır. Ancak bu koku sigaranın tütünüyle karıştırılmamalıdır. İkisi

benzeşebilir fakat güç içeriği açısından farklıdır. Bu yüzden insanlar farkında olmadan odak gerektiren durumlarda sigara yakarlar.

Yeri gelmişken söylemekte fayda görüyorum. Bir Kham, şuurunun berraklığını etkileyecek hiçbir madde kullanmaz. Alkol, uyuşturucu ya da ayawaska adı verilen bitkisel uyuşturucular zihin berraklığını ve zihin kuvvetini büyük ölçüde örselediği için hiçbir şekilde kullanılmamalıdır.

Çılan/Yılan Yılı

Yılanlar ağaçlarda kendilerini diğer avcılardan güvende hissederler. Ayrıca ağaçtayken avlanabilecekleri imkânları da görürler. Karadan ilerledikleri sürece bir dolu tehlikeye ve belirsizliğe kendilerini atmış olurlar. Ağaçların sağladığı olanaklardan dolayı ağaç kokularını severler. Özellikle çam, ardıç, sedir gibi sert kabuklu ağaçların kokuları onlara iyi gelir. Karada ilerlerken dilleriyle kokladıkları havada ağaçların kokusunu aldıklarında kendilerini güvende hissederler.

Yılan yılında doğmuş olanlar ruhsal dünyaya daha yakındırlar. Bu nedenle bedensel güç gerektiren mesleklerden ziyade zihinsel güç gerektiren işleri tercih ederler. Keşişliğe, şifacılığa, psikolojik araştırmalara ve akademik alanlarda çalışmaya daha yatkındırlar.

Ağacın üzerinde oturmayı ruhsal dünya, karada yol almayı da dünyevi dünya olarak algılamakta fayda vardır. Yılan yılında doğmuş olanlar sürekli ruhani olarak rüştünü ispatlamak zorundadırlar ki düşünceleri net olsun ve böylece dünyevi tehlikelerden uzak kalabilsinler. Eğer düşünceleri dünyevi doğrultuda seyredecek olursa, belirsizlik ve güvensizlik ruhlarına hâkim olur. Bu yüzden ağaçların kokusuna ihtiyaçları vardır. Ağaç kokusu onlara ruhani düzlemi hatırlatır ve kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar.

At Yılı

Temiz hava atlara kendilerini hür hissettirdiği için derin nefes almayı çok severler. Temiz hava çoğunlukla yüksek yerlerde, dağlarda olduğu için atlar buralarda olmayı tercih ederler. Otları yerlerken dağ çiçeklerinin kokusunu alırlar. Güzel koku, temiz hava, doğal gıda ve hürriyet...

At yılında doğmuş olanlar dağ çiçekleri kokularına adeta bağımlıdırlar. Başka kokular onları mutsuz ve kısıtlanmış hissettirir. Bu durum da onların çalışkan bünyelerini doğrudan olumuz etkiler ve isteksizliğe iter. At yılının çocuklarının en hassas yerleri yürekleridir. Çabuk üzülürler. Üzüntüleri de

yüreklerini hasta eder.

Dağ çiçeklerinin bulunduğu bir ortamda gözle görülür bir parıldama yaşarlar. Hızlıca kendilerine gelirler ve genç tayların yaylalarda koşuştukları gibi hayatın içinde koşarlar.

Koy/Koyun Yılı

Koyun genelde tedirgin bir hayvandır. Yakınındaki koyun kaçmaya başladığında, kendi de neden kaçtığını bilmeden kaçmaya kalkışır. Sürü içerisinde var olabildiği için güvendiği ortamlar da yine sürülerdir. Sürüden ayrıldığı vakit kendini savunmasız hissettiği için tedirginlik duyar.

Koyunların en sevdiği besinler arasında baharatlar yer alır. Ancak birçok baharat yırtıcıların yaşadığı bölgelerde biter. Tatlı baharatlar koyunların özellikle ilgisini çeker. Vanilya ve tarçının yaydığı koku sayesinde koyunlar yırtıcılar tarafından fark edilmezler. Bu kokular koyunların öz kokusunu örter ve yırtıcılara karşı adeta görünmez yapar. Ayrıca tatlı baharatları yediklerinde yaydıkları koku yırtıcılar açısından pek de çekici gelmez. Böylelikle bu tarz kokular koyunlarda güven uyandırır.

Koyun yılında doğmuş olanlar kendilerini koyunlar gibi, sürü içerisinde güvende hissederler, ancak ufak bir irkilmede kontrollerini kaybederler. Tedirgin ve ürkek olurlar. Bu özelliklerinden dolayı hayatlarındaki küçücük bir müdahalede bile ruhsal olarak kilitlenirler. Kilidin açılması da uzun zaman alır. Kendilerini her daim güvende ve korunaklı hissedebilmek için tatlı baharatların kokusuna ihtiyaç duyarlar. Böylece tıpkı koyunlarda olduğu gibi “yırtıcılara” karşı adeta görünmez kılan bir örtüye sahip olmuş olurlar. Güvende olmak duygusu onların düşüncelerine de, tepkilerine de iyi gelir, bünyelerini rahatlatır.

Meçin/Maymun Yılı

Meçinler yapıları itibariyle kendilerinde olmayanlara çekilirler. Elllerinde muz varken bile, başka bir maymunun meyvesine dikkat kesilirler. Meçin için ulaşamadığı her şey heyecan vericidir. Ona yaşama sevinci verir. Onu elde ettiğindeyse hemen cayar ve kendine yeni bir hedef arar.

Meçin yılında doğmuş olanların yapılarında da aynı özelliği görmek mümkündür. Bu yılda doğanlar açısından elde ettikleri her şey hemen çekiciliğini yitirir. Kendine yeni bir heyecan bulamayınca derin bir mutsuzluğa kapılır, depresyona girer. Süratli ve analitik bir zekâya sahip

oldukları için kafaları çok karışır ve meseleleri büyüttükçe büyütürler. Bu vesileyle bedenlerinin birçok yerinde neredeyse aynı anda sıkıntılar belirir. Onları o girdabın içinden çıkartacak tek şey kokudur. En cazip kokuyrsa deniz kokusu veya su kenarında yetişen çiçeklerin kokusudur. Örneğin nilüfer ve yosun...

Meçin denize giremediği ve sudaki çiçeği alamadığı için ulaşamadığı şeylere çekilir. Bu yılda doğmuş olanlar da, farkında bile olmadan bu tür yerlere çekilirler. Hayatlarında, hangi koşulda olursa olsun, heyecanı yitirmemek için deniz, okyanus ve su kenarı çiçeklerinin kokularını takınmaları, hatta bu bölgelere yakın olmaları önemlidir. Diğer koku türleri onların pek ilgisini çekmez çünkü her birini elde edebileceğini bilir.

Dagaa/Horoz Yılı

Dagaaların yaşam alanları topraktır çünkü otluk alanlar eşelemelerini engellediği için aç kalırlar. Dagaalar, kök kokuları, toprak kokusu ve kıl kökü olmayan bitkileri severler. Safran, lale, sümbül, yonca gibi... Zira bu bitkilerin ve köklerin yakınlarında bolca böcek bulunur ki böcekler dagaaların temel gıdasıdır. Dolayısıyla yem ararken bu tarz kokulara odaklanırlar. Bu onlara doygunluk ve güven duygusu verir.

Dagaa yılında doğmuş olanların bu kokuları etraflarında bulundurmaları veya bu tarz çiçekler ekmeleri gerekir. Böylece kendilerini doygun ve güvende hissederler.

Bu yılın çocukları karınlarını doyurmadıkları veya para kazanamadıkları zaman endişeye ve gerginliğe kapılırlar. Bu deneyim onların düşünme yetilerini olumsuz etkiler. Akıllarını bozar. Tıpkı bir dagaanın otluk alanda yemini eşeleyememesi gibi huzursuz olurlar. Bahsettiğim kokular, onlara doygunluk ve güven hissi verir. Zor durumlarda bile umudu yitirmemeyi ve aramaya devam etme inancını beslerler. Düşünceleri yıkıcılıktan yapıcılığa dönüşür.

It/İt Yılı

It, tıpkı pars gibi bir avcıdır. Avcılar avladıkları hayvanların yedikleri baharatların kokularını etin tadından alırlar ve bu kokuları severler. Ancak parsın aksine ıtın burnu çok daha hassastır ve çok daha iyi koku alır. Dolayısıyla keskin baharat kokularını sevmezler. Keskin baharat kokusu ıta fazla gelir. Seyrek kokulular onu cezp eder. Maydanoz, dereotu, kereviz

sapı gibi kokular ıtı tıpkı pars gibi güvende hissettirir. Açlık duygusunu unutturur. Aç olan ıt kendine güvenmez ve ürkek gezer.

It yılında doğanlar da bu tarz kokulara yakındırlar. Keskin ve yoğun kokular onların mide ve akciğer rahatsızlığı yaşamalarına neden olur. Rahatsızlıklarına maydanoz, dereotu, kereviz sapı kokuları iyi gelecektir.

Yoğun kokulu ortamlarda uzun süre kaldıklarında akılları bulanır ve ne yapmak istediklerini bilemez hale gelirler. Bu durum da onlarda gelecek korkusu yaratır, kendilerine olan güvenleri azalır ve depresyona girerler. Bu kişilerin evleri hep ferah ve hafif bir kokuyla bezeli olmalıdır. Böylece odaklanmaları ve kendilerine olan güvenleri kuvvetlenir.

Toñuz/Domuz Yılı

Toñuz'un yaradılışı son derece ehlikeyiftir. Yerken ve yatarken takındığı rahatlık çok zaman imrendiricidir. Hatta çamurun içinde debelenişi bile...

Bu nedenle Toñuz'u kolay kolay hiçbir şey etkilemez. Onun için her kokunun ayrı bir yeri vardır, çünkü kokuların götürdüğü yerlerde elde ettiği lezzetlerin hepsi farklıdır ki o da bu farklılığı sever. Sadece keskin kokulara tepki gösterir, yaklaşmaz. Keskin kokular dışında her güzel koku ona iyi hissettirir.

Bu yılda doğmuş olanlar da keyiflerine düşkün olurlar. Her yerde ayrı bir keyif alırlar. Deniz kenarında aldıkları tat başkadır, dağ evinde aldıkları tat başka... İkisini birbirine karıştırmazlar. O yüzden her iki yerin kokusu, onda ayrı bir hoşluk yaratır. Gündelik hayat içinde düşünce yapılarını bozabilecek tek şey keskin ortamlardır ki keskin ortamlar, keskin kokar. Bürokratik, keyiften uzak ortamlarda bulunmak onları rahatsız eder. Hissettikleri rahatsızlık da çoğunlukla deri sorunu olarak ortaya çıkar.

12 Hayvanlı Türk Takvimi'ne göre kokular bu kadarla bitmiyor elbette. Bu yıllarda doğmuş olanlar, tıpkı doğadaki muadilleri gibi koku algıları sayesinde, eşlerini bulabiliyorlar, şifalı otları tanıyabiliyorlar, avlayabiliyorlar, yavrularını tanıyabiliyorlar, bağlarını pekiştiriyorlar ve dostluklar kuruyorlar.

Burnun, yüzümüzdeki yerine baktığımızda beş duyunun tam da ortasında durduğunu görebiliriz. Burnun, Dış Doğa'yla olan mücadelemizde ne kadar önemli ve merkezi bir rol oynadığı, yüzümüzdeki duruşuyla bile belirgindir.